हाम्रो मोदी

कक्षा ४

Finalized Electronic Copy

हाम्रो मोदी

कक्षा ४

विद्यार्थीको नामथर:	
रोल नम्बर:	
विद्यालयको नाम:	
अभिभावकको नाम	
अभिभावकको फोन नं. .	

लेखक तथा सम्पादक मण्डल

कुमार उपाध्याय लामिछाने

भूमिराज शर्मा

लक्ष्मण गौतम

लक्ष्मण शर्मा

कमल शर्मा तिमिल्सिना

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 ४ 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 पौडेल लगायत 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 औल्याई 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

विषयसूची

एकाइ १ हाम्रो माटो हाम्रो उत्पादन १

पाठ १ भान्सामा प्रयोग हुने मसलाजन्य वस्तु........ ३

पाठ २ करेसाबारीको काम........ ६

एकाइ २ हाम्रो मोदी गाउँपालिकाको परिचय ११

पाठ १ हाम्रो गाउँपालिकाका वडा र बस्तीहरू........ १२

पाठ २ हाम्रा जातजातिहरू........ १८

पाठ ३ हाम्रा विकासका पूर्वाधारहरू........ २२

पाठ ४ मोदी गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति २६

एकाइ ३ हाम्रा प्राकृतिक सम्पदाहरू ३०

पाठ १ हाम्रा प्राकृतिक सम्पदाहरू........ ३१

पाठ २ प्राकृतिक सम्पदाको महत्वः जल र जङ्गल ३८

पाठ ३ प्राकृतिक सम्पदा संरक्षणका उपायहरू........ ४१

एकाइ ४ सिप र प्रविधि ४३

पाठ १ परम्परागत सिप र सामग्री निर्माण........ ४४

पाठ २ घरायासी काममा आधुनिक सिप र प्रविधि........ ४९

एकाइ ५ हाम्रा पेसाहरू ५४

पाठ १ स्थानीय पेसाहरू........ ५५

पाठ २ स्थानीय उत्पादनको आवश्यकता ६१

पाठ ३ हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरू ६५

एकाइ ६ स्वास्थ्य, पोषण र सरसफाइ ७३

पाठ १ सरसफाइ ७४

पाठ २ हाम्रा उत्पादनः हाम्रा खानेकुरा ७९

पाठ ३ खेलकुद........ ८६

पाठ ४ घरेलु तथा प्राथमिक उपचार........ ९०

पाठ ५ योग साधना ९५

एकाइ ७ विपत् व्यवस्थापन ९९

पाठ १ विपद् १००

पाठ २ दुर्घटना १०५

एकाइ ८ कला, साहित्य र धर्म, संस्कृति ११०

पाठ १ हाम्रा चाडपर्वहरू १११

पाठ २ स्थानीय चालचलन, रीतिरिवाज र भेषभूषा ११७

पाठ ३ हाम्रा गीत सङ्गीत १२२

एकाइ ९ स्थानीय सरकार र सामाजिक सङ्घ संस्थाहरू १२६

पाठ १ व्यक्तिगत घटना दर्ता १२७

पाठ २ विभिन्न सामाजिक सङ्घ संस्थाहरू १३२

एकाइ १० मानव मूल्य र मान्यता १३६

पाठ १ असल बानी व्यवहार १३७

पाठ २ समान अनुभूतिः चित्रात्मक कथा १४१

पाठ ३ म आदर गर्छु १४५

अनुसूची ३

कक्षा (४–८) को आन्तरिक मूल्याङ्कन प्रक्रिया

कक्षा ४–८ को आन्तरिक ५० पूर्णाङ्कको अभिलेखीकरण तालिका

कक्षाः ४

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				
४	सिप र प्रविधि	९			१				१						६(७)	१६
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 तहका प्रश्न बनाइ कुनै एकको उत्तर लेख्ने प्रश्न बनाउनु पर्ने छ।

एकाइ १ हाम्रो माटो हाम्रो उत्पादन

पाठ्यक्रममा तोकिएका सक्षमताहरू

४.१.१. खानामा प्रयोग गरिने मसलाजन्य स्थानीय वस्तुको बिउ पहिचान गर्न,
४.१.२ भान्सामा प्रयोग गरिने मसलाजन्य वस्तुको उत्पादन गर्न ।

विषय	सामग्री	विधि
मौसमअनुसारका कुनै दुई मसलाजन्य वस्तुको उत्पादन (खुर्सानी, लसुन, प्याज, धनियाँ, अदुवा, मरौटी, पुदिना आदि)	खुर्सानी, लसुन, प्याज, धनियाँ, अदुवा, मरौटी, पुदिना आदिको बिउ तथा बिरूवा उत्पादनका सामग्रीहरू	खानामा प्रयोग गरिने मसलाजन्य स्थानीय वस्तुको बिउ सङ्कलन गरी पहिचान गराउने, करेसाबारी खन्न, झार फाल्न, मल हाल्न, बिरूवा सार्न र गोडमेल तथा रेखदेख गर्न सिकाउने, खुर्सानी, लसुन, प्याज, धनियाँ, अदुवा, मरटी, पुदिना आदिको बिउ तथा बिरूवाहरू मौसमअनुसार छर्न तथा रोप्न र आवश्यकतानुसार अभिभावकको सहयोग लिन लगाउने, हजारीको प्रयोग गरी बियाड र बिरूवामा पानी हाल्न सिकाउने ।

यस एकाइलाई सफलतापूर्वक शिक्षण गर्न पाठ्यक्रम निर्दिष्ट कुरा र अगाडि पाठका विषयवस्तुहरू समेत गरी शिक्षकले सिर्जनात्मक क्रियाकलाप गर्दै शैक्षणिक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुहुने छ।

हरेक विद्यार्थीले यस एकाइको प्रयोजनका लागि कम्तीमा २ वटा कृषि उपज उत्पादन गर्नुपर्छ । गरेका क्रियाकलापका आधारमा तलको तालिका पूरा गर्नुहोस्ः

उत्पादन गरेको वस्तु	वस्तु १ को नामः ………	वस्तु २ को नामः ………
उत्पादन सुरु गरेको मिति		
बिउ जमाएको मिति		
बेर्ना ब्याडबाट लगेर सारेको मिति		
पानी मल हालेको विवरण		
सारेका बेर्ना सङ्ख्या		
फलदिन योग्य भएका बिरूवा		
गोडमेल गरेको मिति		
उत्पादन गरेका मिति र मात्रा		

पाठ १ भान्सामा प्रयोग हुने मसलाजन्य वस्तु

पढौँ

धनिया: आज पवनको घरमा आमाले धनियाँको चटनी बनाउनु भएको छ । त्यसमा अलिकति पुदिना पनि मिसाउनु भएको रहेछ । चटनीमा अमिलो, खुर्सानी र नुन पनि राखिएको हुँदा पवनले जिब्रो पट्काउँदै रोटीसँग चटनी खाए । आमासँग कुरा गर्दै जाँदा धनियाँको बोट र दाना दुबै प्रयोग गर्न सकिने कुरा पवनले बुझे । धनियाँको गेडा, पात र डण्ठीलाई दाल, तरकारी, मासुमा मसलाको रूपमा प्रयोग गर्न सकिने रहेछ ।

के तपाईँले धनियाँको बिउ चिन्नुभएको छ ?

अदुवा: आज शिक्षकले चार कक्षाका विद्यार्थीलाई अदुवा चिनाउनुभयो । दुई तीन जना साथीले त पहिल्यै चिनेका रहेछन् । अदुवालाई मसलाको रूपमा प्रयोग गरिने रहेछ । यसले परिकारलाई स्वादिष्ट र सुगन्धित बनाउँदो रहेछ । शिक्षकले दाल, तरकारी, चटनी र मासुका परिकारमा अदुवा राख्दा अति नै स्वादिष्ट हुने र चियामा समेत यसको प्रयोग गर्न सकिने कुरा बताउनुभयो ।

लसुन: सरिताको घरमा आज लसुन लगाउने मेसो छ । बुबाले लसुनका राम्रा राम्रा पोटी छुट्याउँदै हुनुहुन्छ । सरिता पनि बुबासँगै काम गर्दै छिन् । लसुन हाम्रो भान्सामा प्रयोग हुने मसलादार वस्तु हो । यसलाई दाल, तरकारी, सुप, चटनी, मासु तथा विभिन्न परिकारमा प्रयोग गर्न सकिने रहेछ । लसुनको बिउ भनेका यसका पोटी (केस्रा) रहेछन् ।

मरौटी: गुरुले आज कक्षामा सबैलाई एक एक वटा वस्तु चाख्न दिनुभयो । सबैले थोरथोरै चाख्यौँ । हल्का पिरो, टर्रो र रमरम स्वादको रहेछ । अनि सोध्नुभयो, “तिमीहरूले चाखेको चिज के हो ?” हामी सबै चुप । मोबाइलबाट एउटा गीत पनि सुनाउनुभयो । रमरम मरौटी ....बल्ल सबैले नाम थाहा पायौँ । यो त मरौटी पो रहेछ । यसलाई मरटी, मरहटी मरहट्टी र भुइँ टिमुर पनि भन्दा रहेछन् ।

प्लेकार्डसँगै बोल्ने अभ्यास गरौँ

शिक्षक: अब म कक्षा ४ का भाइ रोशन अधिकारीलाई आफ्नो प्लेकार्ड देखाउँदै केही भनाइ राख्न अनुरोध गर्दछु ।

रोशन: सबैलाई नमस्कार । आज म मेथीको भूमिकामा रहेर केही कुरा बताउन गएको छु । मेरो भनाइ अब सुरु हुन्छ । मेरो भनाइमा मेथीका दानहरू बोलिरहेका छन् ।

"नमस्ते ! म मेथी हुँ । म मसला तथा सागको रूपमा प्रयोग हुन्छु । मसलाको रूपमा प्रयोग गर्दा मलाई तेलमा फुराउने काम गर्छन् । दाल झान्नमा पनि मेरो प्रयोग हुन्छ । धन्यवाद !"

कक्षा कार्यकलापहरू गरौँ

शिक्षकको सहयोगमा दिइएको प्लेकार्ड जस्तै **जिरा, मरिच, पुदिना, ज्वानो, मरौटी, प्याज** आदि मसलाजन्य वस्तुको प्लेकार्ड तयार गरी क्रमैसँग बोलेको भिडियो बनाउनुहोस् ।

तपाईँको घरमा प्रयोग हुने स्थानीय मसलादार वस्तुहरू के के हुन् ? दिइएको तालिकाबाट पहिचान गरी भोलि आउँदा ती वस्तुका बिउ लिएर आउनुहोस:

क्र.सं.	बिउ	प्रयोग हुने ☑ / प्रयोग नहुने ☒
१.	जिरा	☑
२.	धनियाँ	
३.	खुर्सानी	
४.	लसुन	
५.	अदुवा	
६.	मरौटी	
७.	प्याज	
८.	ज्वानो	
९.	मेथी	
१०.	मरिच	
११.	ल्वाङ	

आउनुहोस् बिउ चिनौँ

क्रियाकलापहरू

- विद्यार्थीहरूलाई घरमा प्रयोग हुने मसलाजन्य वस्तुको बिउ लिएर आउन लगाउनुहोस् ।
- शिक्षकले स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने प्रायः सबै मसलाजन्य बिउको सङ्कलन गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीको उपस्थितिमा सबै बिउहरूलाई एकै ठाउँमा मिक्स (मिश्रण) गर्नुहोस् ।
- मिश्रण गरिएका विभिन्न बिउहरूलाई पहिचानका लागि विद्यार्थीको समूह विभाजन गर्नुहोस् ।
- निश्चित समय सीमा निर्धारण गरी एकै प्रकारका बिउलाई एक ठाउँमा छुट्याएर राख्न लगाउनुहोस् ।
- एकै प्रकारका बिउ एउटा ठाउँमा छ वा छैन अवलोकन गर्नुहोस् ।
- एउटा समूहले अर्को समूहलाई बिउको नाम भन्ने खेल खेलाउनुहोस् ।

मनन गरौँ

खानालाई स्वादिष्ट बनाउन प्रयोग गरिने वस्तुहरूलाई मसलाजन्य वस्तु भनिन्छ । यस्ता वस्तुहरूले खानाको रङ समेत आकर्षक बनाउने गर्दछन् । मसलाका रूपमा वनस्पतिका बिउ, जरा, बोक्रा, पात, डाँठ आदि प्रयोग हुन्छ । धनियाँ, खुर्सानी, टिमुर, लसुन, बेसार, मेथी, मरौटी, लम्मु आदि हाम्रो स्थानीय स्तरमा पाइने मसलाजन्य वस्तुहरू हुन् ।

पाठ २ करेसाबारीको काम

तस्बिर हेरौँ र छलफल गरौँ

करेसाबारीमा लसुन लगाऔँ

लसुन मुख्यतः मसला बालीको रूपमा लगाइन्छ । यसमा औषधीय गुण पनि रहन्छ । लसुन खेतीका लागि पानी नजम्ने, खुकुलो माटो राम्रो मानिन्छ । यसको खेती गर्दा के के गर्नुपर्छ जानौँ अनि यसैअनुसार कार्य गरौँ है त ।

सम्भावित क्रियाकलाप
➢ लसुन लगाउने ठाउँ निश्चित गरी राम्रोसँग जोत्नुहोस् / खन्नुहोस् । मोदी गाउँपालिकाको सन्दर्भमा कार्तिकदेखि मङ्सिरसम्म लसुन लगाउनुपर्ने हुन्छ ।
➢ गोबर, मल र खरानीको उपयुक्त मात्रा माटोमा राखी फेरि एकपटक खन्नुहोस् ।
➢ गोडमेल र सिँचाइको सजिलोका लागि ड्याङ तयार पार्नुहोस् / पार्न लगाउनुहोस् ।
➢ रोप्नको लागि तयार पारिएको लसुनको पोटी पोटी छुट्याउनुहोस् र कुहिएका तथा पुष्ट नभएका पोटीहरूलाई हटाउनुहोस् ।
➢ उपयुक्त पोटीलाई हारदेखि हारको दुरी १५ सेन्टिमिटर र एक पोटीदेखि अर्को पोटीसम्मको दुरी १० सेन्टिमिटरको फरकमा सार्नुहोस् । (आवश्यकताअनुसार थपघट गर्न सकिने)
➢ पोटी रोप्ने बेलामा जराको भाग तल र टुसाको भाग माथि पार्नुहोस् / पार्न लगाउनुहोस् । पोटीको टुसा हल्का देखाउनुपर्ने हुन्छ ।
➢ लसुन रोपिसकेपछि करिब १० सेन्टिमिटर जति पराल, भुस, खर वा अन्य वस्तुले छापो राख्नुहोस् ।
➢ छापो राखिसकेपछि एकपटक हजारी तथा पाइपद्वारा पानी राख्नुहोस् । बिरूवा सारेको स्थानमा पानी नजम्ने व्यवस्था पनि मिलाउनुहोस् ।

- माटोको सुख्खापन हेरेर सिँचाइको व्यवस्था गर्नुहोस् । नियमित सिँचाइ भने अवश्यक पर्दैन ।
- जमिनको कडापनका आधारमा गोडाइ गर्नुपर्ने हुन्छ । सामान्यतया २५ देखि ३० दिनमा पहिलो र ५० देखि ६० दिनमा दोस्रो गोडाइ गर्नुहोस् ।
- लसुनको बोट पहेँलिन थालेपछि खन्नको लागि तयार हुन्छ । खनेको लसुनलाई हावा खेल्ने तथा प्रत्यक्ष घाम नलाग्ने ठाउँमा भण्डारण गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूको कार्यलाई कार्य सञ्चयिकाको आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

विद्यालयको करेसाबारीमा लसुन लगाउनुहोस् र गरेका कामहरूलाई क्रमैसँग कक्षाकोठामा सबै सार्थीहरूको बिचमा वर्णन गर्नुहोस् ।

विद्यार्थीलाई मरौटीको आग्रह

प्यारा विद्यार्थी भाइबैनीहरू
नमस्कार !

म तपाईँहरूसामु मरौटी बोल्दै छु । मलाई हजुआमाहरू मरहटी पनि भन्नुहुन्छ । म डल्ले डल्ले आकारको हुन्छु । मेरो स्वाद रमरम पिरो हुन्छ । मैले खानालाई स्वादिष्ट बनाउने काम गर्छु । मानिसहरू मलाई सुप बनाउन पनि प्रयोग गर्दछन् । चटनी र अचारमा मिसाउँदा मैले चटनी र अचारको स्वाद नै मिठो बनाउन सक्छु । मलाई व्यवस्थित रूपमा व्यावसायिक खेती गरेमा तपाईंले नगद आम्दानी गर्न सक्नुहुन्छ । गाउँघरतिर एकदुई घरमा मात्र मेरो खेती गरिएको देखिन्छ । विद्यालय पढ्ने कतिपय विद्यार्थीले त मलाई चिनेका पनि छैनन् । गाउँघरमा पनि म लोप हुँदै गएको छु । त्यसैले मलाई ठुलो पिर परेको छ । मेरो पिर तपाईँहरूले समाधान गर्न सक्नुहुने छ भन्ने आशा राखेको छु ।

भाइबैनीहरू, म लोप हुनु भनेको संसारबाट एउटा वनस्पतिको नाश हुनु हो । यदि तपाईँहरूले आफ्नो आफ्नो घरमा मेरो खेती गरिदिनुभयो भने मेरो जीवन बाँच्ने थियो । म पनि यही पृथ्वीमा रहने थिएँ । मलाई बँचाउने जिम्मा अब तपाईँहरूको हातमा छ । कम्तिमा एकवटा बिरुवा भए पनि सारिदिनुहोला ।

उही तपाईँको लोप हुन लागेको बिरुवा
मरौटी

गमलामा मरौटी लगाऔँ

मरौटी स्थानीय स्तरमा पाइने वनस्पति हो । यसको दानालाई मसलाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । अचार र चटनीलाई स्वादिष्ट र रमरम बनाउन मरौटी मिसाइन्छ । यो मर्चा बनाउनको लागि प्रयोग हुने कच्चा पदार्थ पनि हो । तल मरौटी खेती गर्ने तरिका दिइएको छ । यसैअनुसार काम गर्नु ल ।

सम्भावित क्रियाकलाप

- प्राङ्गारिक मल मोलिएको माटो गमलामा भर्नुहोस् । कुनै निश्चित ठाउँ पनि तयार पार्न सक्नुहुने छ । सामान्यतया मरौटी खेती चैतको अन्त्यदेखि वैशाखको मध्यसम्म गर्न सकिन्छ ।
- भण्डारण गरेका मरौटीलाई एक घाम सुकाएर मसिनो गरी मिचेपछि उक्त मरौटीको धुलोलाई गमलामा जमाउनुहोस् । जसमा बिउ धेरै पुरिनु हुँदैन ।
- २ दिनको एकपटक आवश्यकतानुसार सिँचाइ गर्नुहोस् । १० / १२ दिनमा बिउ उम्रन्छ । प्रत्यक्ष घामको किरणबाट जोगाउनुहोस् ।
- २५ दिनपछि एउटा गमलामा बढीमा २ वटा मात्र बिरुवा राख्नुहोस् । बाँकी बिरुवालाई अन्यत्र सार्नुहोस् । बिरुवा मनसुन सुरु हुनुभन्दा अगाडि सानुपर्ने हुन्छ ।
- आवश्यकताअनुसार बेलाबेला गोडमेल र सिँचाइको व्यवस्था गर्नुहोस् ।
- निश्तित समयपछि बोटमा फल लाग्न सुरु हुन्छ । फल पुष्ट नभएसम्म नटिप्नुहोस् ।
- पुष्ट फललाई आवश्यकतानुसार प्रयोग गर्नुहोस् । उत्पादन बढी भएमा सुकाएर भण्डारण पनि गर्न सकिन्छ ।
- विद्यार्थीहरूको कार्यलाई कार्य सञ्चयिकाको आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

तपाईँले आफ्नो कक्षाका साथीहरूको घरमा गरिएको मरौटी खेतीको अवलोकन गर्नुहोस् र कक्षामा आई आफूले देखेका कुराहरू बताउनुहोस् ।

तपाईँले अगिल्लो वर्ष कक्षा ३ मा खुर्सानी र धनियाँ लगाउन सिक्नुभएको थियो । के यो वर्ष पनि खुर्सानी र धनियाँ लगाउनुभएको छ ? साथीहरूका बिचमा आफ्नो अनुभव बताउनुहोस् ।

शिक्षक तथा अभिभावकसँग सोधी अदुवा लगाउँदा के के गर्नुपर्ने हुन्छ, कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सामूहिक रूपमा कक्षाका सबै साथीहरूले अदुवा लगाउनुहोस् । काम सकिसकेपछि तलको तालिका भरेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

सूचना	कार्य	सूचना अनुसारको काम
☑ ☒	अदुवा लगाउँदा चाहिने सामग्रीको पहिचान	
✍	तपाईँको जिम्मामा परेका सामग्री	
✍	काम सुरु गरेको महिना र गते	
✍	सहभागी विद्यार्थी सङ्ख्या	
✍	बिरुवा उम्रिन 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	

प्याज हाम्रो तरकारीमा प्रयोग गरिने मसलाजन्य वस्तु हो । यसको उत्पादन कसरी गरिन्छ ? आफ्नो परिवारका सदस्यहरू, साथीहरू वा छिमेकीहरूसँग सोधखोज गरी वा इन्टरनेटको प्रयोग गरी प्याज खेती गर्ने तरिका सिक्नुहोस् । आफूले सिकेको कुरा प्रयोगात्मक रूपमा घर वा विद्यालयको करेसाबारीमा अभ्यास गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

हरेक विद्यार्थीले यस एकाइको प्रयोजनका लागि कम्तीमा २ वटा कृषि उपज उत्पादन गर्नुपर्छ । गरेका क्रियाकलापका आधारमा तलको तालिका पूरा गर्नुहोस्ः

उत्पादन गरेको वस्तु	वस्तु १ को नामः	वस्तु २ को नामः ....
उत्पादन सुरु गरेको मिति		
बिउ जमाएको मिति		
बेर्ना ब्याडबाट लगेर सारेको मिति		
पानी मल हालेको विवरण		
सारेका बेर्ना सङ्ख्या		
फलदिन योग्य भएका बिरूवा		
गोडमेल गरेको मिति		
उत्पादन गरेको मिति र मात्रा		

सिकाइ सहजीकरण

प्याज, पुदिना, मरिच, जिरा, मेथीलगायत स्थानीय स्तरमा पाइने मसलाजन्य वस्तुको खेती तथा उत्पादन तरिका सिकाउनुहोस् । सम्भव भएका स्थानीय करेसाबारीमा अवलोकनसमेत गराउनुहोस् । जसमध्ये कुनै दुई वस्तुको उत्पादन गर्नुहुन अनुरोध छ । विद्यार्थीलाई प्रत्यक्ष ज्ञानको लागि नजिकका कृषि फार्मको अवलोकन गराउनुहुन अनुरोध छ ।

एकाइ २ हाम्रो मोदी गाउँपालिकाको परिचय

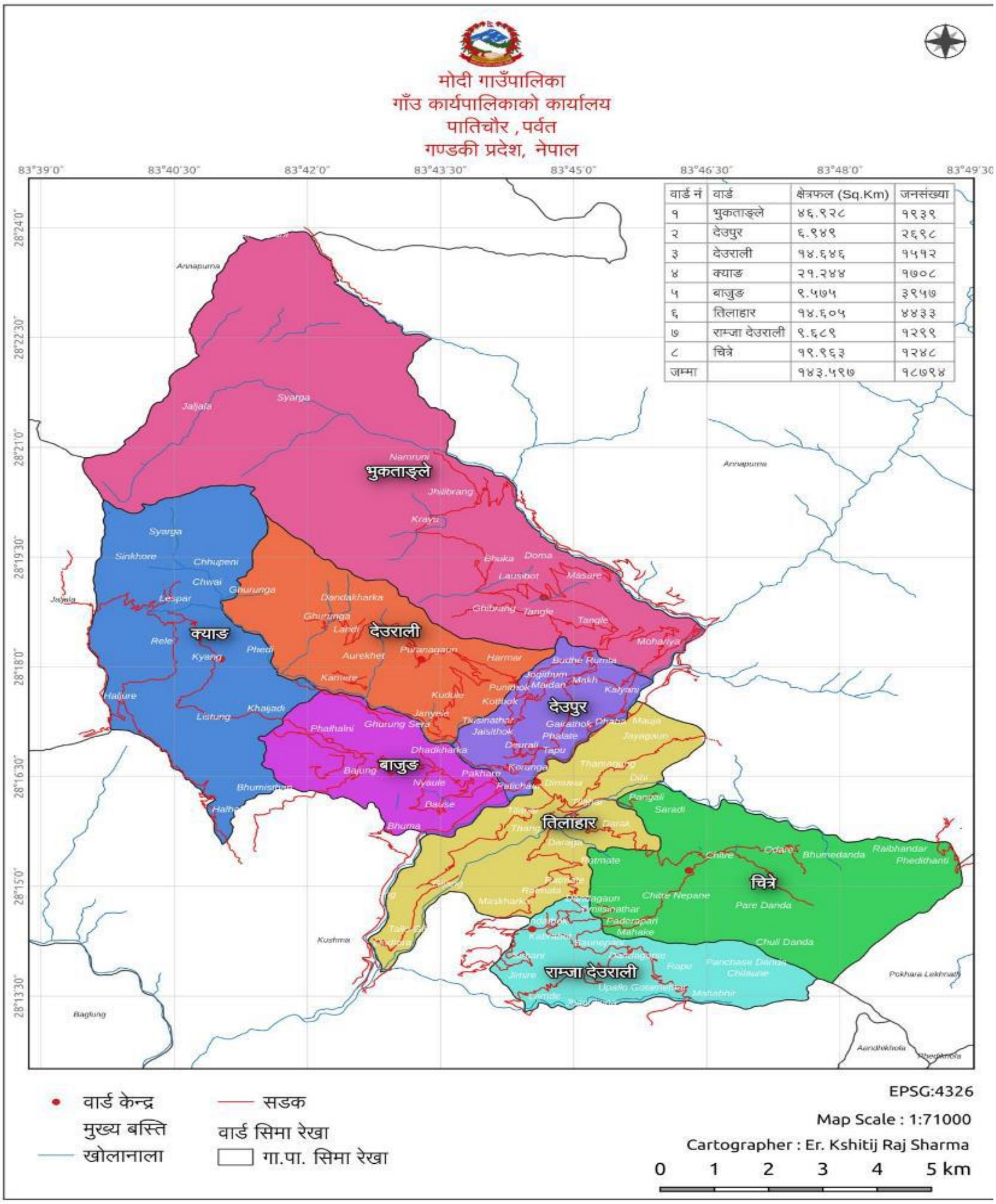
पाठ्यक्रममा तोकिएका सक्षमताहरू

४. २.१. मोदी गाउँपालिकाका वडा सङ्ख्या, नाम र भौगोलिक विशेषता बताउन,
४. २.२. मोदी गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने जातजातिको सूचीकरण गर्न,
४. २.३. मोदी गाउँपालिकाका विकासका पूर्वाधारहरू पहिचान गर्न,
४. २.४. मोदी गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्थितिको पहिचान गर्न ।

विषयवस्तु	सामग्री	विधि
मोदी गापाका वडा सङ्ख्या, नाम र भौगोलिक विशेषता मोदीमा बसोबास गर्ने जातजातिको सूचीकरण मोदीका विकासका पूर्वाधारहरू (सडक, यातायात, विद्युत्, खानेपानी शिक्षा, स्वास्थ्य, सञ्चार) मोदी भित्रका विभिन्न स्थानको दिशा पहिचान (उच्च स्थानहरू: हम्पालको लेक, कोखे डाँडा, माटेको लेक, भँमरकोट, मैदानचुली, पन्चासेलगायत र होचा स्थानहरू: डिमुवा, पातीचौर, अम्बोट, दोबिल्ला) जस्ता स्थानहरूको दिशा र उचाइसम्बन्धी जानकारी	मेटाकार्ड, मोदी गापाको नक्सा मोदी गापाका जातजाति सूची चार्ट विकासका पूर्वाधारको सूची तालिका, स्लाइड, कम्प्युटर, प्रोजेक्टर	मोदी गापाको वडा विभाजित नक्सा देखाई वडा सङ्ख्या र भौगोलिक विशेषताबारे छलफल र प्रश्नोत्तर गराउने, मोदी गापाका भौगोलिक विशेषता पालो पालो विद्यार्थीलाई प्रश्नोत्तर गर्दै सेतोपाटीमा टिपोट गरी देखाई छलफल, प्रश्नोत्तर गरी सहजीकरण गर्ने, मोदी गापाका जातजातिगत सूची, चार्ट वा स्लाइड प्रस्तुत गरी छलफल प्रश्नोत्तर गरी सहजीकरण गर्ने, मोदी गापाका विकासका पूर्वाधार सूची, चार्ट वा स्लाइड प्रस्तुत गरी छलफल प्रश्नोत्तर गरी गराई सहजीकरण गर्ने, मोदी गापाको स्वतन्त्र नक्साङ्कन अभ्यास गराउने, मोदी गापाका अग्ला, होचा, ठाउँहरू नक्सामा वा भिडियो क्लिप, जिपिएसबाट देखाई ठाउँहरू भन्न लगाउने ।

यस एकाइलाई सफलतापूर्वक शिक्षण गर्न पाठ्यक्रम निर्दिष्ट कुरा र अगाडि पाठका विषयवस्तुहरू समेत गरी शिक्षकले सिर्जनात्मक क्रियाकलाप गर्दै शैक्षणिक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुहुने छ।

पाठ १ हाम्रो गाउँपालिकाका वडा र बस्तीहरू



वार्ड नं	वार्ड	क्षेत्रफल (Sq.Km)	जनसंख्या
१	भुकताङ्ले	४६.९२८	१९३९
२	देउपुर	६.९४९	२६९८
३	देउराली	१४.६४६	१५१२
४	क्याङ	२१.२४४	१७०८
५	बाजुङ	९.५७५	३९५७
६	तिलाहार	१४.६०५	४४३३
७	राम्जा देउराली	९.६८९	१२९९
८	चित्रे	१९.९६३	१२४८
जम्मा		१४३.५९७	१८७९४

मोदी गाउँपालिका गण्डकी प्रदेशको पर्वत जिल्लामा पर्ने सातओटा स्थानीय तहहरू मध्येको उत्तरमा रहेको स्थानीय तह हो । क्षेत्रफलको आधारमा यो पर्वत जिल्लाको सबैभन्दा ठुलो स्थानीय तह पनि हो। मोदी गाउँपालिकाको कुल क्षेत्रफल १४३.६ वर्ग किलोमिटर रहेको छ। यसले पर्वत जिल्लाको कुल क्षेत्रफलको लगभग २९ प्रतिशत भू-भाग ओगटेको छ । यो

गाउँपालिका साविकका भुकताङ्ले, देउपुर, देउराली, क्याङ, बाजुङ, तिलाहार, राम्जादेउराली र चित्रे गरी जम्मा आठओटा गाउँ विकास समितिहरू मिलाएर नेपाल सकारको मितिः २०७३ फागुन २७ गतेको निर्णयले स्थापना गरिएको हो।

मोदी गाउँपालिकाको प्रशासनिक केन्द्र वडा नं. २ देउपुरको पातीचौर बजारमा रहेको छ। यस गाउँपालिकामा आठओटा वडाहरू रहेका छन्। ती मध्ये वडा नं. १ भुकताङ्ले सबैभन्दा ठुलो वडा हो। यसको क्षेत्रफल ४६.९३ वर्ग किमि रहेको छ। सबैभन्दा सानो वडा देउपुर हो। यसको क्षेत्रफल ६.९५ वर्ग किमि रहेको छ। वडा नं. ३ देउराली हो भने वडा नं. ४ को नाम क्याङ हो। त्यसै गरी वडा नं. ५ बाजुङ हो। यी पाँचओटै वडाहरू मोदी खोलादेखि उत्तरतर्फ रहेका छन्। मोदी गाउँपालिकाको वडा नं. ६ तिलाहार हो। वडा नं. ७ राम्जादेउराली र वडा नं. ८ चित्रे हो। यी तीनओटै वडाहरू मोदीखोलाको पूर्व दक्षिण दिशातर्फ रहेका छन्।

वडागत क्षेत्रफल र जनसङ्ख्या

वडा	नाम	क्षेत्रफल (वर्ग किमि)	जनसङ्ख्या (२०७८)
१	भुकताङ्ले	४६.९३	१९३९
२	देउपुर	६.९५	२६९८
३	देउराली	१४.६४	१५१२
४	क्याङ	२१.२४	१७०८
५	बाजुङ	९.५७	३९५७
६	तिलाहार	१४.६०	४४३३
७	राम्जादेउराली	९.६९	१२९९
८	चित्रे	१९.९६	१२४८
	जम्मा	**१४३.५८**	१७९९४

मोदी गाउँपालिकाका वडा र बस्तीहरू

वडा	वडाको नाम	मुख्य बस्तीहरू
१	भुकताङ्ले	झिल्लीवराङ, भुक, ताङ्ले, लप्सीबोट, मोहोरिया, सरौं, सेराबेँसी
२	देउपुर	पातीचौर बजार, कोरुङ्गा, दोबाटा, जुकेपानी, टापु, गौँडा, कपुरे, काफलडाँडा, कडेन, मख, गैराथोक, तिमिल्सनाथोक, जैसीथोक, डाँडाथोक, फलाँटे, मैदान, कोटगाउँ, ढाँडखेत,बाँसकोट, दुलेपानी, सिमखेत
३	देउराली	घुरुङ्शेरा, कुँडुले, लाङ्दी, पूर्णगाउँ, घुरुङ्गा, जँयले, ओख्ले सेरा, कमेरे, हारमोर, माझगाउँ, जोगीथुम
४	क्याङ	लेस्पार, क्याङ्ग, खुईंजेरी, हलहले, लिस्तुङ, रेले
५	बाजुङ	पातीचौर बजार, बाउसे, खँदरा, सानोपाखा, बर्देघर, शिवालय, लाम्पाटा, गैरीगाउँ, कालीमाटी, फालहाल्ने, छापा, खोलाखेत, ज्यामिरे, भुम, पोखरे, ओखलढुङ्गा, खोर, बराहपोखरी, बस्नेगाउँ, राम्चे, न्याउले, जल्केनी, ठुलोपाखा, पाउँदुरखेत, भिरमुनि, अम्बोट, मोदीखेत, भुनिया
६	तिलाहार	डिमुवा, थामर्जुङ, जायगाउँ, मौजा, बेतेनी, दराक, रातमाटा, फूलबारी, ठाना, गिज्यान, दोबिल्ला, साउनेपानी
७	राम्जा देउराली	राँपु, डाँडागुम्ने, मनिस्वाँरा, साउनेपानी, गोतामेथर तल्लाकारबारे, खोरखोरे, शिरबानी, जिमिरे, काउरावोट, ठाँटी, तिमिल्सिनाथर, मल्का, पँधेरापारी, खेताघर, तलेघर, झौरीकुना
८	चित्रे	ओडारे, पाखागाउँ, सानी उकाली, झरुवास्वाँर, माझथर, लम्सालथर, पङ्गालीथर, सरादीखोला, साहुगाउँ, ठुलस्वाँर, नाप्रीगाउँ, चौरेलथर, हिले, काफलस्वाँरा, नेपाने, पातलखर्क, राम्जा, कोटगाउँ, मल्का

भौगोलिक विशेषता

भौगोलिक हिसाबले मोदी गाउँपालिका पर्वत जिल्लाको सबैभन्दा ठुलो स्थानीय तह हो । यहाँको भू-धरातलीय स्वरुप मध्यपहाडी हो । यो मोदी खोलाको बेँसी करिब ७०० मिटरको दोबिल्लादेखि हम्पालको लेक ३३०९ मिटरको उचाइसम्म फैलिएको छ । मोदी खोला (मोदी नदी) यस गाउँपालिकाको महत्त्वपूर्ण नदी हो । यो नदी अन्नपूर्ण हिमश्रृङ्खलाबाट उत्पन्न भएको छ । पाती खोला, रती खोला, जरे खोला, भुरुङ्दी खोला यहाँका मुख्य खोलाहरू हुन् । मोदी गाउँपालिकाको वडा नं. ८ मा रहेको पन्चासे ताल यहाँको महत्त्वपूर्ण जलसम्पदा हो । पन्चासे जैविक विविधताको लागि निकै महत्त्वपूर्ण क्षेत्र हो । यो क्षेत्रमा विभिन्न प्रजातिका सुनाखरीहरू पाइन्छ ।

मोदी गाउँपालिकाको जलवायु उचाइअनुसार फरक–फरक छ । तल्लो भागहरूमा उपोष्ण जलवायु पाइन्छ भने माथिल्लो भागहरूमा समशीतोष्ण र शीतोष्ण जलवायु पाइन्छ । यहाँ पतझड तथा सदाबहार दुबै प्रकारका रुखहरू पाइन्छन् । यहाँको तापक्रम ग्रीष्म याममा अधिकतम ३२ देखि ३५ डिग्री सेल्सियससम्म पुग्दछ । यस पालिकामा वार्षिक रुपमा लगभग २२०० देखि २६०० मिमि वर्षा हुन्छ ।

पठनबोध तथा अभ्यासका लागि क्रियाकलापहरू

१. तल दिइएका खाली ठाउँमा उपयुक्त सूचना भरेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

(क) मोदी गाउँपालिकाको कुल क्षेत्रफल ....वर्ग किलोमिटर रहेको छ।

(ख) मोदी गाउँपालिका .... वटा गाउँ विकास समितिहरू मिलाएर बनेको हो।

(ग) क्षेत्रफलको आधारमा मोदी गाउँपालिकाको सबैभन्दा सानो वडा ....हो ।

(घ) वडा नं. ३ देउराली, वडा नं. ४ क्याङ र वडा नं. ५ बाजुङ ....खोलादेखि उत्तरतर्फ रहेका छन् ।

(ङ) मोदी गाउँपालिकाको भू–धरातलीय स्वरुप .... हो ।

(च) मोदी खोला .... हिमश्रृङ्खलाबाट उत्पन्न भएको छ ।

२. दिइएका विकल्पहरूबाट उपयुक्त विकल्प छान्नुहोस् ।

(क) मोदी गाउँपालिका कुन प्रदेशमा पर्दछ ?

(अ) कोशी प्रदेश (आ) मधेश प्रदेश

(इ) गण्डकी प्रदेश (ई) लुम्बिनी प्रदेश

(ख) क्षेत्रफलको आधारमा पर्वत जिल्लाको सबैभन्दा ठुलो स्थानीय तह कुन हो ?

(अ) कुश्मा नगरपालिका (आ) मोदी गाउँपालिका

(इ) फलेवास नगरपालिका (ई) जलजला गाउँपालिका

(ग) मोदी गाउँपालिकाको प्रशासनिक केन्द्र कहाँ रहेको छ?

(अ) पातीचौर (आ) चित्रे (इ) भुकताङ्ले (ई) राम्जा

(घ) मोदी गाउँपालिकामा कतिवटा वडाहरू रहेका छन् ?

(अ) ६ (आ) ७ (इ) ८ (ई) ९

(ङ) क्षेत्रफलको आधारमा मोदी गाउँपालिकाको सबैभन्दा ठुलो वडा कुन हो?

(अ) देउपुर (आ) भुकताङ्ले

(इ) राम्जा (ई) चित्रे

(च) मोदी गाउँपालिकाको भू–धरातलीय स्वरुप कस्तो छ ?

(अ) हिमाली (आ) पहाडी (इ) तराई (ई) उपत्यका

(छ) मोदी खोला कुन हिमश्रृङ्खलाबाट उत्पन्न भएको छ?

(अ) अन्नपूर्ण (आ) धौलागिरी

(इ) मकालु (ई) कञ्चनजङ्घा

३. जोडा मिलाउनुहोस् ।

क) भुकताङ्ले	अ) ओडारे, पाखागाउँ, झरुवास्वाँर
ख) देउपुर	आ) झिल्लीबराङ, मोहोरिया, सरौं
ग) बाजुङ	इ) पातीचौर बजार, कपुरे, टापु
घ) चित्रे	ई) राम्चे, बराहपोखरी, खोर

४. छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) मोदी गाउँपालिकाको स्थापना कहिले भएको हो?

(ख) मोदी गाउँपालिकाको प्रशासनिक केन्द्र कुन वडामा पर्दछ?

(ग) मोदी गाउँपालिकाका वडाहरूको नाम लेख्नुहोस्।

(घ) मोदी गाउँपालिकाको सबैभन्दा ठुलो वडाको क्षेत्रफल कति छ?

(ङ) मोदी खोलाको पूर्व दक्षिण दिशातर्फ रहेका वडाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(च) मोदी गाउँपालिकाको भौगोलिक विशेषताको बारेमा वर्णन गर्नुहोस्।

५. परियोजना र प्रयोगात्मक कार्य

(क) मोदी गाउँपालिकाको नक्सा बनाई प्रत्येक वडाको सिमाना छुट्याउनुहोस् ।

(ख) आफ्नो वडाको जनसङ्ख्या, क्षेत्रफल, प्राकृतिक स्रोतसाधन बारेमा जानकारी सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

(ग) शिक्षकको सहजीकरणमा मोदी गाउँपालिकाको भौगोलिक विशेषता झल्किने गरी कुनै एउटा कविता, चित्र, तस्बिर वा भिडियो तयार गर्नुहोस् ।

पाठ २ हाम्रा जातजातिहरू

उमेशः नमस्ते साथीहरू, आज हामीले हाम्रो मोदी गाउँपालिकाको जनसङ्ख्याको बारेमा कुराकानी गरौँ है । के तिमीहरूलाई थाहा छ हाम्रो गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या कति छ ?

सलिनाः नमस्ते उमेश, मलाई थाहा छ । वि.सं. २०७८ सालको जनगणनाअनुसार हाम्रो गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या १८ हजार ७ सय ९४ छ ।

बिनुः ओहो ! हाम्रो गाउँपालिकामा यति धेरै मानिसहरू बस्छन् ?

उमेशः बस्छन् नि । अझ यो सङ्ख्या पहिलेको जनगणना भन्दा कम हो । दश वर्ष पहिले यहाँको जनसङ्ख्या २१ हजार २ सय ८४ थियो ।

सलिनाः ए हो र ? यो जनसङ्ख्यामा महिला र पुरुषको सङ्ख्या बराबर छ कि घटीबढी छ ?

उमेशः कुल जनसङ्ख्यामध्ये ९ हजार ९ सय ४१ जना महिला छन् भने ८ हजार ८ सय ५३ जना पुरुष छन्।

बिनुः भनेपछि महिलाको सङ्ख्या पुरुषको भन्दा बढी रहेछ, हैन?

उमेशः हो बिनु, महिलाको सङ्ख्या ५२.०९% छ भने पुरुषको सङ्ख्या ४७.९१% छ ।

सलिनाः अनि यहाँ कुन कुन जातका मानिसहरू बस्छन् नि ?

उमेशः यहाँ विभिन्न जातजातिका मानिसहरू बस्छन् । ती क्षेत्री, ब्राह्मण, मगर, विश्वकर्मा, परियार, मिजार, ठकुरी, गुरुङ, सन्यासी दशनामी, घर्ती भुजेल आदि हुन् ।

बिनुः ए , धेरै थरी जाति पो बस्दा रहेछन् । कुन जातको जनसङ्ख्या सबैभन्दा बढी छ त ?

उमेशः क्षेत्री जातिको जनसङ्ख्या सबैभन्दा बढी छ । यहाँ कुल जनसङ्ख्याको २४.४% क्षेत्रीहरू छन्।

सलिनाः त्यसपछि कुन जातिको जनसङ्ख्या बढी छ नि ?

उमेशः त्यसपछि पहाडी ब्राह्मणको जनसङ्ख्या बढी छ । यहाँ २२.४% पहाडी ब्राह्मणहरू छन्।

बिनुः हाम्रो गाउँमा त मगरहरू पनि छन् । के तिमीलाई थाहा छ उमेश , उनीहरू कति प्रतिशत छन् ?

उमेशः थाहा छ नि । यहाँ मगरहरू १४.६% छन् ।

सलिनाः यहाँ त विश्वकर्माहरू पनि बस्छन् नि हैन र ?

उमेशः हो सलिना । हाम्रो गाउँपालिकामा विश्वकर्माहरू १२.४% छन् ।

बिनुः उमेश तिमीलाई त सबै थाहा रहेछ। अरु जातका मानिसहरू कति कति प्रतिशत छन्, बताउन सक्छौ?

उमेशः सक्छु नि । परियार ६.८%, मिजार ६.५%, ठकुरी ५.७%, गुरुङ ३.७%, सन्यासी दशनामी ०.८% र घर्ती भुजेल ०.६% रहेका छन्।

सलिनाः यी भन्दा बाहेक अरु पनि जातका मानिसहरू बस्छन् कि?

उमेशः किन नबस्नु । बस्छन् नि सलिना । नेवार, तामाङ, राई, छन्त्याल, मुस्लिम आदि पनि बस्छन्, तर उनीहरूको सङ्ख्या थोरै छ ।

बिनुः "हाम्रो गाउँपालिकाको जनसङ्ख्याको बारेमा कुरा गर्दा कति रमाइलो भयो, है ?

सलिनाः हो, हामीले उमेशबाट हाम्रो गाउँपालिकाको बारेमा धेरै कुरा थाहा पायौँ।

उमेशः अब हामी हाम्रो गाउँपालिकाको बारेमा थप जानकारी सङ्कलन गरौँला।

सलिनाः हुन्छ, साथीहरू। अहिले छुटौँ ।

जानी राखौँ

मोदी गाउँपालिकामा क्षेत्री, ब्राम्हण, मगर, विश्वकर्मा, गुरुङ, परियार, मिजार, घर्ती, ठकुरी, सन्यासी दशनामी र अन्य जातिहरूको मिश्रित बसोबास पाइन्छ । जातिगत रुपमा हेर्दा यहाँ सबैभन्दा बढी अर्थात् २४.४ प्रतिशत क्षेत्रीहरू रहेका छन् । दोस्रो स्थानमा पहाडी ब्राम्हणहरू पर्दछन् भने तेस्रोमा मगरहरूको सङ्ख्या पर्दछ । 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,पूर्णगाउँ घुरुङ्गा मगर जातिको मुख्य बसोबास रहेका क्षेत्र हुन् । यहाँ न्यून सङ्ख्यामा नेवार, राई , तामाङ, छन्त्याल जातिको पनि बसोबास रहेको छ ।

मोदी गाउँपालिकाको जातिगत 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

पठनबोध तथा अभ्यासका लागि क्रियाकलापहरू

१. दिइएका विकल्पहरूबाट उपयुक्त विकल्प छान्नुहोस् ।

(क) २०७८ सालको जनगणनाअनुसार मोदी गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या कति छ?

(अ) १८,७९०   (आ) १८,७९४   (इ) १८,७९८   (ई) १८,८००

(ख) २०६८ सालको जनगणनाअनुसार मोदी गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या कति थियो?

(अ) २१,२८०   (आ) २१,२८२   (इ) २१,२८४   (ई) २१,२८६

(ग) मोदी गाउँपालिकामा महिलाको सङ्ख्या कति प्रतिशत छ?

(अ) ५०.०९%   (आ) ५१.०९%   (इ) ५२.०९%   (ई) ५३.०९%

(घ) मोदी गाउँपालिकामा कुन जातको जनसङ्ख्या सबैभन्दा बढी छ ?

(अ) मगर   (आ) ब्राह्मण   (इ) क्षेत्री   (ई) विश्वकर्मा

(ङ) क्षेत्री जातिको जनसङ्ख्या कति प्रतिशत छ?

(अ) २४.२%   (आ) २४.४%   (इ) २४.६%   (ई) २४.८%

२. जोडा मिलाउनुहोस् ।

जाति	प्रतिशत
विश्वकर्मा	२४.४
मगर	२२.४
क्षेत्री	१४.६
ब्राह्मण	१२.४

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) मोदी गाउँपालिकामा कुन कुन जातका मानिसहरू बस्छन् ?

(ख) के हाम्रो गाउँपालिकाको जनसङ्ख्या घटेको छ ? किन ?

(ग) क्याङ, लेस्पार, पूर्णगाउँमा कुन जातिका मानिसहरूको बाहुल्यता रहेको छ ?

(घ) गुरुङ जातिहरू धेरै सङ्ख्यामा बसोबास गर्ने कुनै दुईओटा गाउँहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

४. परियोजना र प्रयोगात्मक कार्य

तपाईँको वडा वा टोलमा कुन कुन जातिको कति कति जनसङ्ख्या छ, शिक्षकको सहयोगमा वा वडा कार्यालयबाट जानकारी लिई छलफल गर्नुहोस् र तालिकामा जातिगत जनसङ्ख्या भर्नुहोस् ।

म बसोबास गर्ने वडा वा टोलको नाम:

जातिको नाम	महिला	पुरुष	जम्मा
क्षेत्री			
ब्राम्हण(पहाडी)			
मगर			
विश्वकर्मा			
परियार			
मिजार			
ठकुरी			
गुरुङ			
सन्यासी र दशनामी			
घर्ती भुजेल			

पाठ ३ हाम्रा विकासका पूर्वाधारहरू

पत्रकार र जनप्रतिनिधिबिचको टेलिभिजन कुराकानी पढौँ

पत्रकार: नमस्कार जनप्रतिनिधिज्यू, स्वागत छ, यहाँलाई । आज हामी मोदी गाउँपालिकाको विकासका पूर्वाधारबारे कुराकानी गर्ने छौँ । सर्वप्रथम, गाउँपालिकामा सडक यातायातको अवस्था कस्तो छ?

जनप्रतिनिधि: धन्यवाद। हाम्रो गाउँपालिकामा सडक यातायातमा उल्लेख्य प्रगति भएको छ। पातीचौर, जुन गाउँपालिकाको केन्द्र हो, त्यहाँबाट आठवटै वडा कार्यालयसम्म सडक पुगेको छ। मध्यपहाडी लोकमार्गले हाम्रो गाउँपालिकाको विकासमा ठुलो टेवा पुऱ्याएको छ । पातीचौर–राम्जा देउराली सडक, पातीचौर–देउपुर– लप्सीबोट – भुक – झिलिबराङ सडक, पातीचौर –बाजुङ –क्याङ सडक, तिलाहार – चित्रे सडक, सेराबेँसी – मोहरिया सडक, सेराबेँसी – मख – ठुलीपोखरी – पूर्णगाउँ सडक, पातीचौर – सेरा – कुँडुले – हारमोर – पूर्णगाउँ – लाङ्दी– घुरुङ्गा सडक, गिज्यान–ठाना –तिलाहार– थामार्जुङ – जायगाउँ सडक यहाँका केही मुख्य सडकहरू हुन्। यी सडकहरू केही पक्की भैसकेका छन् भने बाँकी स्तरोन्नतिको चरणमा छन् । रती खोला, लिदी खोलामा पक्की पुल बनेका छन्। पर्यटकीय तथा अन्य आवश्यक स्थानहरूमा पदमार्गहरू पनि निर्माण भैरहेका छन्।

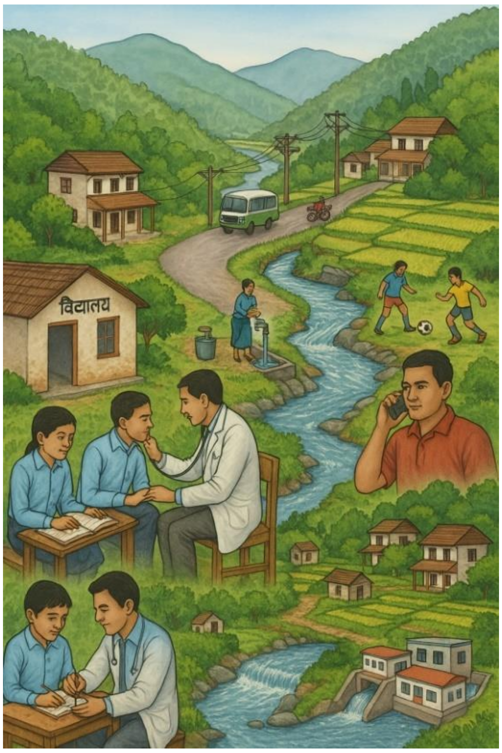
पत्रकार: गाउँपालिकामा यातायातको राम्रो विकास भइरहेको रहेछ । यहाँ विद्युत् र खानेपानीको पहुँच कस्तो छ ?

जनप्रतिनिधि: विद्युत्को पहुँच लगभग सबै घरधुरीमा पुगेको छ। मोदी खोला, तल्लो मोदी र मध्यमोदी जलविद्युत् केन्द्रहरूले विद्युत् उत्पादनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका छन्। केही लघु जलविद्युत् परियोजनाहरू पनि सञ्चालनमा छन्। विद्युत् आयोजनाहरूबाट हाम्रो गाउँपालिकाले बर्सेनि रोयल्टी पनि प्राप्त गरिरहेको छ। खानेपानीको समस्या समाधान गर्न हामीले 'एक घर एक धारा' कार्यक्रमलाई प्राथमिकता दिएका छौँ । लेकबाट आउने खोलाहरू हाम्रो

खानेपानीको मुख्य स्रोत हुन् । खानेपानीको पहुँचलाई सबै घरधुरीसम्म पुऱ्याउने हाम्रो लक्ष्य छ ।

पत्रकार: कृषितर्फ सिँचाइको सुविधा कस्तो रहेको छ ?

जनप्रतिनिधि: सिँचाइको लागि हामीले रती खोला– गिज्यान नहर रहेको छ । त्यहाँ लिफ्ट सिँचाइको पनि प्रयास भइरहेको छ । अन्य स्थानहरूमा परम्परागत विधिहरू प्रयोग गर्दै आएका छौँ । खोला र खोल्साहरूबाट कुलो खनेर खेतमा सिँचाइ गर्ने गरिएको छ । कतै सिँचाइको लागि पाइपहरू उपलब्ध गराइएको छ । रती खोला, लिदी खोला, भुरुङ्दी खोला, काँक्रे खोला, पाती खोला लगायतका खोलाहरूले सिँचाइमा सहयोग पुऱ्याएका छन् । सिँचाइ सुविधा नपुगेका क्षेत्रमा आकासे पानीको भरमा खेती गर्नुपर्ने बाध्यता अझै हटिसकेको छैन । हामी सिँचाइ सुविधालाई थप बिस्तार गर्ने योजनामा छौँ ।



पत्रकार: शिक्षाको क्षेत्रमा के कस्ता काम भएका छन् ? शिक्षाको विकासको लागि गाउँपालिकाको भावी योजना के छ ?

जनप्रतिनिधि: शिक्षामा हामीले गुणस्तर सुधारलाई प्राथमिकता दिएका छौँ । नवजागृत बहुमुखी क्याम्पसमा स्नातक तहसम्मको पढाइ हुन्छ । नवजागृत मा.वि. गाउँपालिकाको नमुना विद्यालय हो । त्यहाँ प्राविधिक शिक्षातर्फ सिभिल इन्जिनियरिङको पनि पढाइ हुन्छ । हामीले आधारभूत तहसम्मको लागि स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी पाठ्पुस्तक समेत तयार गरी रहेका छौँ । गुणस्तरीय शिक्षाको पहुँचलाई सबै बालबालिकासम्म पुऱ्याउने हाम्रो योजना छ । यहाँ सिकाइ केन्द्रहरू पनि छन् ।

पत्रकार: गाउँपालिकामा स्वास्थ्य सेवाको अवस्था अलि कमजोर छ भन्ने गुनासो छ । यस सम्बन्धमा यहाँको भनाइ के छ ?

जनप्रतिनिधि: स्वास्थ्य सेवा त्यति कमजोर नै त छैन । अन्य पूर्वाधारहरूको तुलनामा केही कमी चाहिँ होला । हामीले आठवटै वडामा स्वास्थ्य चौकी स्थापना गरेका

छौँ। राम्जामा आयुर्वेदिक अस्पताल पनि छ। केही वडाहरूमा बर्थिङ सेन्टरको सुविधा छ। हामीले एम्बुलेन्स सेवा पनि सुरु गरेका छौँ। तर, विशेषज्ञ सेवाको लागि कुस्मा वा पोखरा जानुपर्ने बाध्यता छ। हामी गाउँपालिकामा अस्पताल निर्माण गर्ने योजनामा छौँ।

पत्रकार: सञ्चारको अवस्था कस्तो छ ?

जनप्रतिनिधि: सञ्चारको पहुँच गाउँपालिकामा राम्रो छ। इन्टरनेट, रेडियो, टेलिभिजन, मोबाइल , अनलाईन सञ्चार माध्यम लगायतका सेवा उपलब्ध छन्। सबै विद्यालयहरू र सरकारी कार्यालयहरूमा उच्च गतिको इन्टरनेट सेवा पुगेको छ। तर, केही ग्रामीण क्षेत्रहरू र उच्च स्थानका पर्यटकीय स्थलहरूमा अझै पनि सञ्चारको पहुँच प्रभावकारी बन्न सकेको छैन। हामी यसलाई पनि प्राथमिकतामा राखेर काम गर्ने छौँ।

पत्रकार: खेलकुदको क्षेत्रमा अलि ध्यान पुग्न नसकेको हो कि ?

जनप्रतिनिधि: खेलकुदको पूर्वाधार निर्माणमा हामी अलि पछाडि नै छौँ। डिमुवामा रहेको नवजागृत खेल मैदानलाई व्यवस्थित गर्नको लागि पहल गरिरहेका छौँ। वडा तहमा रहेका विद्यालय तथा क्लबहरूका खेल मैदानहरूलाई स्तरोन्नति गर्ने योजना बनाएका छौँ।

पत्रकार: धन्यवाद जनप्रतिनिधिज्यू, आफ्नो गाउँपालिकाको विकासको बारेमा जानकारी दिनुभएकोमा आभार व्यक्त गर्दछु।

जनप्रतिनिधि: धन्यवाद तपाईँलाई पनि।

पठनबोध तथा अभ्यासका लागि क्रियाकलापहरू

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) विकासका पूर्वाधारहरू भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) मोदी गाउँपालिकामा रहेका विकासका पूर्वाधारहरूको सूची बनाउनुहोस्।

(ग) मोदी गाउँपालिकाले विकासको कुन पूर्वाधारलाई बढी प्राथमिकता दिएको ठान्नुहुन्छ ? उदाहरणसहित आफ्नो विचार व्यक्त गर्नुहोस्।

२.परियोजना र प्रयोगात्मक कार्य

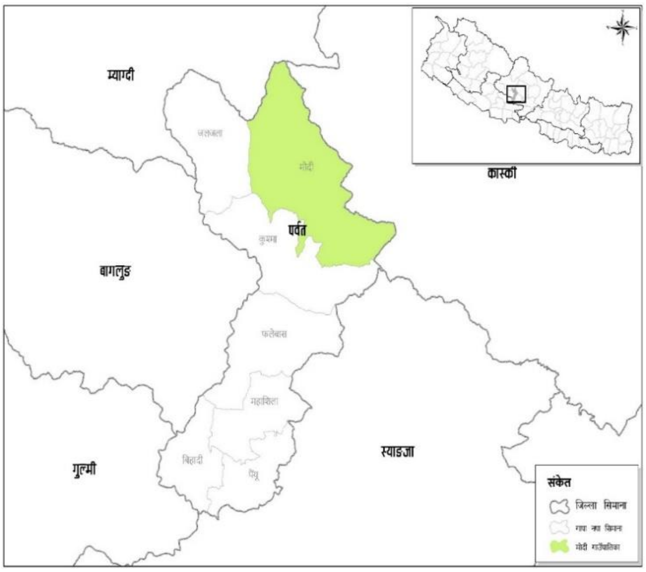
कक्षाका साथीहरू विभिन्न समूहमा बाँडिनुहोस् र तपाईँको विद्यालय आसपासका विकासका पूर्वाधारहरूको समूहमा अवलोकन गरी तालिकामा भर्नुहोस्।

पूर्वाधारको क्षेत्र	हालको अबस्था	सुधार गर्नुपर्ने पक्ष
यातायात	सडक, पुल, पदमार्ग निर्माण	सडकहरूको मर्मत सम्भार
शिक्षा		
स्वास्थ्य		
विद्युत्		
खानेपानी		
कृषि		
सञ्चार		
खेलकुद		

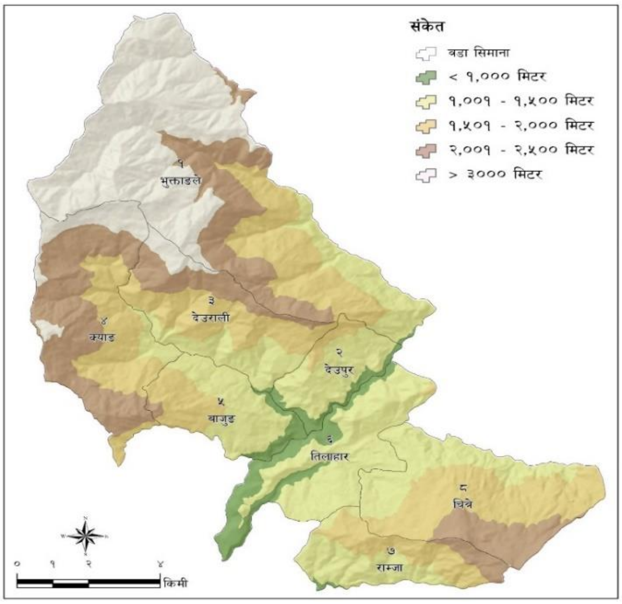
पाठ ४ मोदी गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति

तल दिइएका तस्वीरहरू हेरी होचो र अग्लो स्थानहरू पहिचान गर्नुहोस् ।

तल दिइएको पाठ अध्ययन गर्नुहोस्



मोदी गाउँपालिका पर्वत जिल्लाको उत्तरमा रहेको स्थानीय तह हो । यस गाउँपालिकाको पूर्वमा कास्की जिल्लाको अन्नपूर्ण गाउँपालिका र पोखरा महानगरपालिकाको सिधाने गाउँ, पश्चिममा पर्वत जिल्लाकै जलजला गाउँपालिका, उत्तरमा म्याग्दी जिल्लाको अन्नपूर्ण गाउँपालिका र दक्षिणमा पर्वत जिल्लाकै कुस्मा नगरपालिका पर्दछन् । यस गाउँपालिकाको चारैतर्फ डाँडाले घेरेको छ । यो पूर्वमा पन्चासेको धुरी (२,५१७ मि.) र पश्चिममा हम्पालको चुलीसम्म (३,३०९ मि.) फैलिएको छ । मोदी खोला, पाती खोला, भुरुङ्दी खोला, रती खोला, जरे खोला यहाँका प्रमुख नदी तथा खोलाहरू हुन् । मोदी खोला अन्नपूर्ण हिमालबाट उत्पत्ति भई गाउँपालिकाको मध्य भागबाट बगेको छ । यस गाउँपालिकाको पूर्वमा पन्चासे ताल रहेको छ । यो ताल समुद्री सतहबाट २५०९ मिटरको उचाइमा रहेको छ ।



मोदी गाउँपालिकाको भू–धरातलीय स्वरुप समग्रमा मध्य पहाडी हो । यहाँको धरातलीय स्वरुप एकनासको छैन । यहाँका अधिकांश भागहरू डाँडा, भिर, पाखासहितको भिरालो जमिनले बनेका छन् । यहाँ ७०० मिटरको उचाइमा रहेको मोदीको किनारदेखि ३३०९ मिटरको उचाइमा रहेको हम्पालको लेक बिचमा विभिन्न अग्ला तथा होचा स्थानहरू रहेका छन् । यहाँका अग्ला स्थानहरू हम्पालको लेक, कोखे डाँडा, माटेको लेक, भमरकोट, मैदानचुली, पन्चासे आदि हुन् । यी स्थानहरूमा हिउँदमा हिउँ पनि पर्दछ । मोदी खोलाको किनारमा रहेका डिमुवा, पातीचौर, अम्बोट, दोबिल्ला, बेतेनी, सेराबेंसी, मोदीखेत, सोता, होचा स्थानहरू हुन् । मोदी खोलाको बेँसीमा केही समथर भू-भाग रहेको छ । चित्रे र भुक देउरालीका उच्च पहाडी भू-भागमा पनि केही समथर चरन क्षेत्रहरू रहेका छन् ।

पठनबोध तथा अभ्यासका लागि क्रियाकलापहरू

१. दिइएका विकल्पहरूबाट उपयुक्त विकल्प छान्नुहोस् ।

(क) मोदी गाउँपालिकाको पूर्वमा तलका मध्ये कुन स्थानीय तह पर्दछ ?
(अ) जलजला गाउँपालिका (आ) अन्नपूर्ण गाउँपालिका (कास्की)
(इ) कुस्मा नगरपालिका (ई) महाशिला गाउँपालिका

(ख) मोदी गाउँपालिकाको दक्षिणमा तलका मध्ये कुन स्थानीय तह पर्दछ ?
(अ) कुस्मा नगरपालिका (आ) फलेवास नगरपालिका
(इ) जलजला गाउँपालिका (ई) महाशिला गाउँपालिका

(ग) पन्चासेको धुरीको उचाइ कति छ?
(अ) २५०९ मिटर (आ) २५१७ मिटर (इ) ३३०९ मिटर (ई) ७०० मिटर

(घ) मोदी खोला कुन हिमालबाट उत्पत्ति भएको छ?
(अ) धौलागिरी हिमाल (आ) अन्नपूर्ण हिमाल
(इ) मकालु हिमाल (ई) कञ्चनजङ्घा हिमाल

(ङ) मोदी गाउँपालिकाको भू–धरातलीय स्वरुप कस्तो छ?
(अ) हिमाली (आ) मध्य पहाडी
(इ) तराई (ई) भित्री मधेश

(च) मोदी खोलाको किनारमा रहेका केही ठाउँहरू कुन कुन हुन् ?
(अ) डिमुवा, पातीचौर, अम्बोट (आ) लेस्पार, क्याङ, खुइजरी
(इ) झिल्लीवराङ, भुक, ताङले (ई) घुरुडशेरा, कुडुले, लाङ्दी

(छ) हम्पालको लेक कहाँ अवस्थित छ ?
(अ) मोदी गाउँपालिकाको पूर्वमा (आ) मोदी गाउँपालिकाको पश्चिममा
(इ) मोदी गाउँपालिकाको उत्तरमा (ई) मोदी गाउँपालिकाको दक्षिणमा

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) मोदी गाउँपालिकाको पश्चिममा .... जिल्लाको .... गाउँपालिका पर्दछ ।
(ख) मोदी गाउँपालिकाको चारैतर्फ .... ले घेरेको छ ।
(ग) यस गाउँपालिकाको पूर्वमा .... ताल रहेको छ ।
(घ) मोदी गाउँपालिकाको भू–धरातलीय स्वरुप समग्रमा .... हो ।
(ङ) चित्रे र भुक देउरालीका उच्च पहाडी भू-भागमा पनि केही ....चरन क्षेत्रहरू रहेका छन् ।

३. परियोजना र प्रयोगात्मक कार्य

मोदी गाउँपालिकाको नक्सा कोरी वडाको विभाजन गरी तलका स्थानहरू देखाउनुहोस् ।

(क) मोदी गाउँपालिकाको प्रशासनिक केन्द्र

(ख) उच्च स्थानहरुः हम्पालको लेक, कोखे डाँडा, माटेको लेक, भमरकोट, मैदानचुली, पन्चासे

(ग) होचा स्थानहरुः सेराबेँसी, बेतेनी, डिमुवा, पातीचौर, अम्बोट, दोबिल्ला

एकाइ ३ हाम्रा प्राकृतिक सम्पदाहरू

पाठ्यक्रममा तोकिएका सक्षमताहरू

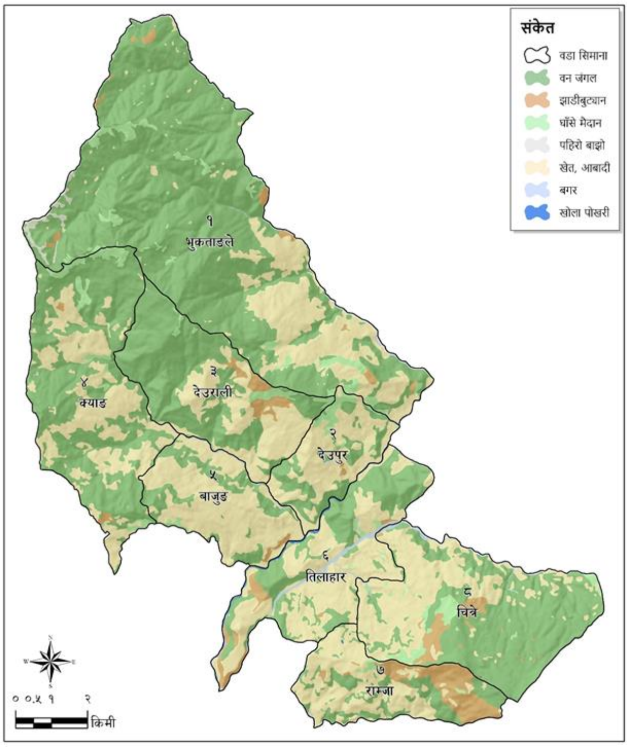
४.३.१.मोदी गाउँपालिकाका प्राकृतिक सम्पदाहरूकाको परिचय दिन,
४.३.२. गाउँपालिकाका प्राकृतिक सम्पदा (जलसम्पदा र वनसम्पदा) को महत्त्व बताउन,
४.३.३. प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षणका उपायहरू बताउन ।

विषय	सामग्री	विधि
मोदी गाउँपालिकाका जमिन, जलसम्पदा, जङ्गल, जडीबुटी, खनिजहरू प्राकृतिक सम्पदा (जल सम्पदा र वनसम्पदा) को आवश्यकता र महत्त्व प्राकृतिक सम्पदाहरूका संरक्षणका उपायहरू (भूसंरक्षण, पानीका स्रोतहरू, वृक्षारोपण, खनिज, जडीबुटी, सीमसार क्षेत्र)	मोदी गाउँपालिकाका प्राकृतिक सम्पदा (जलसम्पदा र वनसम्पदा) को आवश्यकता दर्शाउने चार्ट, तालिका, भिडियोहरू आदि प्राकृतिक सम्पदा संरक्षणका विशेष कार्यहरूको भिडियो	चित्र भिडियो आदि प्रदर्शन गरी छलफल विधिबाट मोदीगाउँपालिकाका प्राकृतिक सम्पदाहरूको परिचय गराउने, गाउँपालिकाका प्राकृतिक सम्पदाहरू (जलसम्पदा र वनसम्पदा) को महत्त्वमाथि छलफल गराउने र शिक्षकले निष्कर्ष दिने, प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षणका विशेष भिडियोहरू देखाई संरक्षणका उपायहरूका बारेमा छलफल गरी निष्कर्ष निकाल्ने ।

यस एकाइलाई सफलतापूर्वक शिक्षण गर्न पाठ्यक्रम निर्दिष्ट कुरा र अगाडि पाठका विषयवस्तुहरू समेत गरी शिक्षकले सिर्जनात्मक क्रियाकलाप गर्दै शैक्षणिक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नु हुने छ।

पाठ १ हाम्रा प्राकृतिक सम्पदाहरू

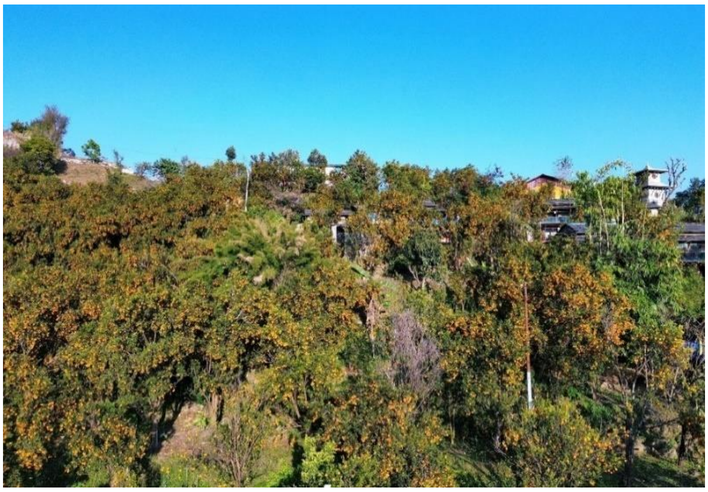
(क) जमिन



मोदी गाउँपालिकाको जमिनको कुल क्षेत्रफलमध्ये अधिकांश भू-भाग वनजङ्गल, चरन र झाडीले ओगटेको छ। यहाँ खेतीयोग्य जमिन कम रहेको छ। गाउँपालिकाको सम्पूर्ण भूमिको अवस्थालाई खेत, बारी वा पाखोबारी, घर वा बस्ती तथा वनजङ्गल क्षेत्र गरी चार उपयोग क्षेत्रमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ। यहाँको भौगोलिक अवस्थामा एकरुपता छैन। भौगोलिक स्वरुप वडाअनुसार फरक फरक पाइन्छ।

मोदी गाउँपालिकाको भुकताङ्ले, देउराली, क्याङ र चित्रेका उच्च भू-भागहरू वन क्षेत्रले ढाकिएका छन्। त्यहाँ केही उच्च समथर चरन क्षेत्रहरू पनि छन्। ती वडाहरूमा खेतीयोग्य भूमि अत्यन्त कम रहेको छ। मध्यभागका पाखाबारीहरूमा र दक्षिणतर्फका खोला किनारका स-साना फाँटहरूमा खेती गरिन्छ।

देउपुर, बाजुङ र तिलाहार खेतीयोग्य जमिन भएका वडाहरू हुन्। चित्रेको तल्लो भू-भाग, राम्जा देउरालीको मध्य तथा तल्लो भू-भागमा पनि खेतीयोग्य जमिन रहेको छ। गाउँपालिकाको पातीचौर र डिमुवा क्षेत्र घना बस्ती भएको क्षेत्र हो। वडा नं. ५ को बाजुङको बस्ती बाक्लो रहेको छ। गाउँपालिकाको देउपुर र तिलाहारका केही भागमा पहिरो गएको जमिन छ भने तिलाहारको रती खोला बगरले पनि केही भू-भाग ओगटेको छ।

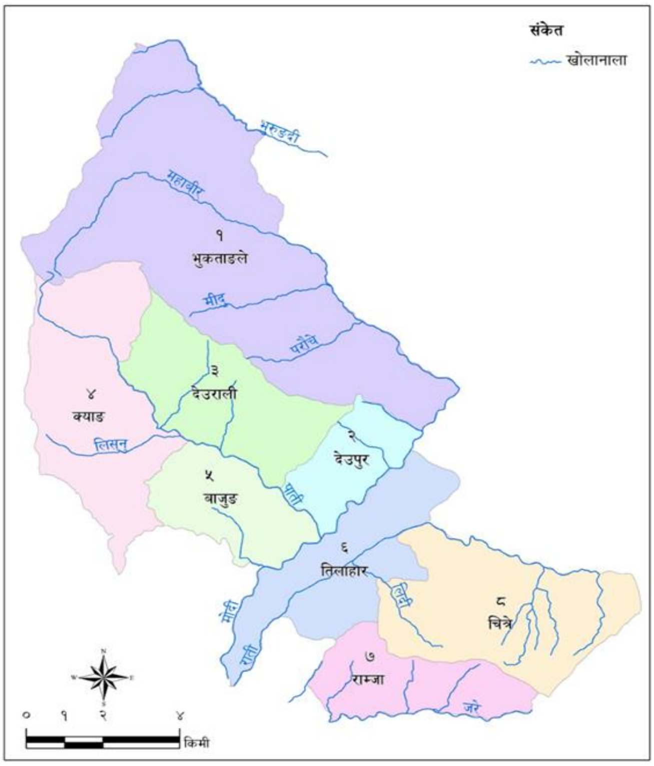


मोदी गाउँपालिकाको जमिन खेती, फलफूल, पशुपालन र पर्यटन व्यवसायको लागि उपयोग गर्न सकिन्छ। देउपुरको जस्तो खेती र पाती, बाजुङको जस्तो गाउँ भन्ने परापूर्वकालको भनाइले पनि यहाँको जमिनको महत्त्वलाई उजागर गरेको छ। उच्च पहाडी भू-भागका चरनहरूमा अहिले पनि पशुपालन व्यवसाय गर्ने

गरेको पाइन्छ । पछिल्ला वर्षहरूमा भई रहेको तीब्र बसाइँसराइले खेती योग्य जमिन बाँझो हुँदै गएको र झाडीमा परिणत हुन थालेको छ ।

(ख) जलसम्पदाः

मोदी गाउँपालिकाको मुख्य नदी मोदी खोला हो । यो नदी अन्नपूर्ण हिमश्रृङ्खलाबाट उत्पति भएको छ भने मोदीबेनीमा काली गण्डकी नदीमा गएर मिसिएको छ । मोदी गाउँपालिकामा बग्ने अन्य खोलाहरूमा भुरुङ्दी खोला, रती खोला, पाती खोला, लिदी खोला र जरे खोला हुन् । वडा नं. १ भुकताङ्लेको उत्तरी भेगबाट उत्पति भएर महावीर, मिदु र परौचे खोला दक्षिणतर्फ भुरुङ्दी खोलामा मिसिएका छन् । वडा नं. ३ देउरालीमा काँक्रे खोला र वडा नं. ४ क्याङबाट झरेको लिसुन खोला पाती खोलामा मिसिएका छन् । यसैगरी वडा नं. ६, ७ र ८ बाट बग्ने साँधी खोला, छान्द्री खोला मिसिँदै आएको लिदी खोला रती खोलामा आएर मिसिन्छ ।



यस गाउँपालिकाको वडा नं. ८ को चित्रेमा प्रसिद्ध पन्चासे ताल र सानदह रहेका छन् भने वडा नं. ७ राम्जामा सानीपोखरी र ठुलीपोखरी पनि छन् । यहाँको मोदी खोलामा जल विद्युत्का उत्पादन केन्द्रहरू सञ्चालनमा छन् । हालसम्म मोदी गाउँपालिकाभित्र १४.८ मेगावाट क्षमताको मोदी खोला जलविद्युत् केन्द्र, २० मेगावाट क्षमताको मिडिल मोदी जलविद्युत् केन्द्र सञ्चालनमा रहेका छन् भने तल्लो मोदी जलविद्युत् केन्द्रको ड्याम क्षेत्र पनि यही गाउँपालिका भित्र रहेको छ । त्यसैगरी १ मेगावाट क्षमताको पाती खोला जलविद्युत् केन्द्र र भुकमा लघु जलविद्युत् केन्द्र सञ्चालनमा रहेको छ ।

पाती खोला र रती खोलाको पानी सिँचाइको लागि प्रयोग गरिएको छ । स-साना खोलाहरूको पानी पनि कुलोहरू बनाई सिँचाइ गर्ने गरिएको छ । पाती खोलाको पानीलाई बृहत खानेपानी योजनाको रुपमा प्रयोग गरिएको छ । विशेष गरी पाती खोलाका विभिन्न स्थानहरूमा माछापालन व्यवसाय फस्टाएको छ । यसरी यहाँको जलसम्पदालाई जलविद्युत् उत्पादन, सिँचाइ, खानेपानी, माछापालनलगायतका कार्यहरूमा प्रयोग गरिएको छ।

(ग) वनजङ्गल

मोदी गाउँपालिकाको झन्डै ६७ % क्षेत्र वनले ढाकेको छ। वडा नं. ७ राम्जा र वडा नं. ८ चित्रेमा पर्ने पन्चासे लेक सबैभन्दा बढी जैविक विविधताले भरिएको प्रसिद्ध वन क्षेत्र हो । वनको क्षेत्रगत अवस्थाको आधारमा सबैभन्दा धेरै वनक्षेत्र वडा नं. १ को भुकताङ्लेमा पर्दछ। देउराली र क्याङको अधिकांश भू-भाग वन क्षेत्रले ढाकेको छ।

मोदी गाउँपालिकाका अधिकांश क्षेत्रमा चिलाउने र उत्तिसका रूखहरूको बाहुल्यता रहेको पाइन्छ। यहाँका नदी किनारमा पाइने साल र रानी सल्ला, पोथ्रा वर्गका चुत्रो, ऐँसेलु र निगालो र वनतरुल, दन्सिन्को (दन्केर्नु) र कुरिलो आदि जस्ता भुँई वनस्पतिका प्रजातिहरू पनि पाइन्छ। उच्च भेगमा गुराँस, चुत्रो, टिमुर, लोक्ता, अल्लो, रक्चन, खस्रु (खर्सु) पाइन्छ।

यहाँका जङ्गलहरूमा खोटे सल्ला, लौठ सल्ला, बिलाउने, पहेँलो ऐँसेलु, कण्टकारी, बुकी, गिठा, नाकपारे जस्ता वनस्पतिहरू पनि पाइन्छन् । त्यसैगरी लप्सी, ओखर, दमौरा, तिजु, काफल, टुनी, कटुस, सुनाखरीलगायतका वनस्पतिहरू यहाँका जङ्गलमा पाइन्छ।

यहाँका वन पैदावारहरूलाई घर गोठ निर्माणमा काठको रुपमा प्रयोग गर्ने गरिएको छ भने इन्धनको रुपमा दाउराको प्रयोग गरिन्छ । केही वनस्पतिहरूलाई धागो तथा कपडा बनाउन प्रयोग गरिन्छ । विभिन्न जडीबुटीहरूलाई औषधीको रुपमा समेत प्रयोग गर्ने गरिएको छ। यहाँ विभिन्न स्थानहरूमा वन पैदावारमा आधारित फर्निचर उद्योगहरू, घरेलु उद्योगहरू सञ्चालनमा छन्।

(घ) जडीबुटी

औषधी बनाउन प्रयोग गरिने बोटबिरुवालाई जडीबुटी भनिन्छ । मोदी गाउँपालिकाका वनजङ्गलमा धैरै किसिमका औषधीजन्य वनस्पतिहरू पाइन्छन् । यहाँ पाइने केही प्रमुख जडीबुटीहरू र तिनीहरूको प्रयोगलाई तलको तालिकामा उल्लेख गरिएको छ ।

स्थानीय नाम	वनस्पतिको वैज्ञानिक नाम	उपयोग
सिस्नो	*Urtica dioica*	यसको पात र डाँठलाई तरकारीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसमा भिटामिन र खनिजहरू प्रशस्त पाइन्छन्। परम्परागत रूपमा यसलाई जोर्नी दुखाइ, गठिया, एलर्जी र पिसाबसम्बन्धी समस्याहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।
अल्लो	*Girardinia diversifolia*	यसको रेसाबाट कपडा, झोला, डोरी र अन्य हस्तकलाका सामग्रीहरू बनाइन्छ। यसको जरा र पातलाई परम्परागत औषधीमा ज्वरो, दुखाइ र पाचन समस्याको लागि प्रयोग गरिन्छ।
चुत्रो	*Berberis asiatica*	यसको फल, जरा र बोक्रा औषधीय गुणले भरिपूर्ण हुन्छ। यसलाई ज्वरो कम गर्न, पखाला रोक्न, आँखासम्बन्धी समस्या र कलेजोका रोगहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।
नागबेली	*Lycopodium japonicum*	परम्परागत चिकित्सामा यसलाई जोर्नी दुखाइ, सुन्निने समस्या र पिसाबसम्बन्धी विकारहरूमा प्रयोग गरिन्छ। यसको बीजाणुलाई घाउ र छालाको जलनमा सुख्खा पाउडरको रूपमा लगाइन्छ।
चिराइतो	*Swertia chirayita*	यो एक अत्यन्तै तितो जडीबुटी हो। यसलाई ज्वरो (विशेष गरी मलेरिया), मधुमेह, कलेजोका रोगहरू, कब्जियत र छालाका समस्याहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।
कुरिलो	*Asparagus filicinus*	यसको जरालाई शक्तिवर्धक, मूत्रवर्धक र शरीरमा स्फूर्ति ल्याउन प्रयोग गरिन्छ। यो महिलाहरूको प्रजनन स्वास्थ्य र दुध बढाउन पनि उपयोगी मानिन्छ।
लोक्ता	*Daphne bholua*	यसको बोक्राबाट उच्च गुणस्तरको कागज बनाइन्छ, जुन हस्तलिखित ग्रन्थ र नेपाली कागजका लागि प्रसिद्ध छ। यसको बोक्रा र पातलाई परम्परागत औषधीमा ज्वरो र दुखाइ कम गर्न प्रयोग गरिन्छ।
निउरो	*Dryopteris cochleata*	यसको कलिलो टुसालाई तरकारीको रूपमा खाइन्छ। यो पौष्टिक र स्वस्थकर मानिन्छ। परम्परागत रूपमा यसलाई पेटसम्बन्धी समस्या र जोर्नी दुखाइमा प्रयोग गरिन्छ।

पहेंलो ऐँसेलु	*Rubus ellipticus*	यसको फल खानका लागि प्रयोग गरिन्छ, जुन गुलियो र रसिलो हुन्छ। यसका पात र जरालाई पखाला, घाँटी दुखाइ र ज्वरोको उपचारमा परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिन्छ।
पानी अमला	*Nephrolepis auriculata*	यसलाई परम्परागत चिकित्सामा ज्वरो, खोकी र छालाका रोगहरूमा प्रयोग गरिन्छ। यसका पातहरूलाई पानी शुद्धीकरणमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने विश्वास छ।
सतुवा	*Paris polyphylla*	यसको गानोलाई परम्परागत औषधीमा विष निवारण, ज्वरो, दुखाइ र अन्य विभिन्न रोगहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। यो एक महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो।
तुसे निगालो	*Thamnocalamus spathiflorus*	यसको कलिलो टुसालाई तरकारीको रूपमा खाइन्छ। यसका बलिया र लचिला डाँठहरूलाई टोकरी, डाला र अन्य हस्तकलाका सामग्रीहरू बनाउन प्रयोग गरिन्छ।

(ङ) खनिज

पहाडी धरातलसहित विविध भौगर्भिक बनावट भएको मोदी गाउँपालिकामा खानी तथा खनिज पदार्थको राम्रो सम्भावना छ । तर यसबारे सम्भाव्यता अध्ययन भने खासै हुन सकेको छैन । यहाँ पाइने र परिचालन गर्न सकिने मुख्य खानी तथा खानीजन्य पदार्थहरूमा स्लेट ढुङ्गा, चुनढुङ्गा, क्वार्जाइट, तामा, ढुङ्गा, गिटी, बालुवा पर्दछन्।

मोदी खोला, रती खोला, पाती खोला र भुरुङदी खोलालगायतका मुख्य खोलाहरूमा ढुङ्गा, गिटी, बालुवाको उत्खनन गर्न सकिने स्थिति छ भने हम्पाल, जलजला, देउपुर देउरालीलगायतका स्थानमा स्लेटढुङ्गा र चुनढुङ्गा खानी रहेका छन्। गाउँपालिकाको वडा नं. १, ३ र ४ को धुरीमा पर्ने हम्पाल जलजला क्षेत्रमा स्लेट खानीको पहिचान भएको छ । यसको दिगो र व्यावसायिक उत्पादन र प्रयोगमा ल्याउन सक्ने हो भने उच्चतम लाभ लिन सकिन्छ ।

यसैगरी गाउँपालिकाको वडा नं. २ र ६ स्थित मध्यपहाडी राजमार्गसित जोडिएको महभिर क्वार्जाइटको खानी हो । यसको विस्तृत अध्ययन गरी प्रमुख आम्दानीको रुपमा उपयोग गर्न

सकिन्छ। क्वार्जाइटमा ९६ प्रतिशत सिलिकन भएमा सिसा उद्योगको लागि गुणस्तरीय कच्चा पदार्थको रुपमा प्रयोग गरिन्छ। अन्य पदार्थहरू गुणस्तरीय निर्माण सामाग्रीको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसैगरी गाउँपालिकाका वडा २ देउपुर र वडा नं. ३ देउरालीमा तामा र वडा १ र २ को बिचमा चुनढुङ्गाको सम्भावना पनि उत्तिकै भएको खानी विज्ञहरूको राय छ। यसको विस्तृत सम्भाव्यता अध्ययन भने अझै हुन सकेको छैन।

पठनबोध तथा अभ्यासका लागि क्रियाकलापहरू

१. तल दिइएका खाली ठाउँमा उपयुक्त सूचना भरेर वाक्य पूरा गर्नुहोस्।

क) मोदी गाउँपालिकाको अधिकांश भू-भाग _________ ले ढाकेको छ।

ख) पाती खोला खानेपानी योजना अन्तर्गत पानी _________ सहरमा पुऱ्याइन्छ।

ग) पन्चासे लेक जैविक विविधताले भरिएको _________ क्षेत्र हो।

घ) मोदी गाउँपालिकाको मुख्य नदी _________ हो।

ङ) औषधी बनाउन प्रयोग हुने वनस्पतिलाई _________ भनिन्छ।

२ . तल दिइएका बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूका सही उत्तर छानेर लेख्नुहोस्।

क) मोदी गाउँपालिकाको कुल भू-भागमध्ये कति प्रतिशत वनले ढाकिएको छ?

अ) २५%　　आ) ४०%　　इ) ६७%　　ई) ७५%

ख) तलका मध्ये कुन जडीबुटी औषधीमा प्रयोग गरिन्छ?

अ) सिस्नो　　आ) क्वार्जाइट　　इ) बालुवा　　ई) गिटी

ग) मोदी गाउँपालिकाको मुख्य नदी कुन हो?

अ) रती खोला　　आ) भुरुङ्दी खोला

इ) मोदी खोला　　ई) पाती खोला

घ) स्लेट ढुङ्गाको सम्भाव्यता कहाँ पाइएको छ?

अ) देउपुर　　आ) जलजला–हम्पाल क्षेत्र

इ) चित्रे　　ई) क्याङ

ङ) मोदी गाउँपालिकामा जलविद्युत्को कुल उत्पादन क्षमता करिब कति मेगावाट रहेको छ?

अ) ५.२ MW　　आ) १४.८ MW

इ) ३५ MW　　ई) ५० MW

३. तल दिइएका वाक्यहरू साँचो भए ठिक र झुटो भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) मोदी गाउँपालिकाको प्रत्येक वडा समथर छ।

ख) लिस्तुन खोला क्याङबाट बगेर पाती खोलामा मिसिन्छ।

ग) पन्चासे ताल वडा ८ मा पर्छ।

घ) टिमुर, लोक्ता, र अल्लो उच्च भेगमा पाइने वनस्पति हुन्।

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस:

(क) तपाईँको क्षेत्रमा भएका कुनै ४ प्राकृतिक सम्पदाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) वनसम्पदाको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ग) जलसम्पदाको आवश्यकता लेख्नुहोस् ।

(घ) हाम्रा प्राकृतिक सम्पदाहरूको कसरी संरक्षण गर्न सकिन्छ ?

५. परियोजना र प्रयोगात्मक कार्य

मोदी गाउँपालिकाका विभिन्न प्राकृतिक सम्पदाहरू र तिनीहरूको उपयोग सम्बन्धी चित्रहरू सङ्कलन गरी कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

पाठ २ प्राकृतिक सम्पदाको महत्व: जल र जङ्गल

तल दिइएको शैक्षिक भ्रमणको संवाद अध्ययन गरौँ

आशिष: गुरुआमा, आजको शैक्षिक भ्रमण कस्तो रह्यो? मलाई त धेरै रमाइलो लाग्यो।

गुरुआमा: तिमीलाई रमाइलो लागेको भए मलाई पनि खुसी लाग्यो आशिष । आज हामीले हाम्रो गाउँपालिकाको विकासको लागि महत्त्वपूर्ण पूर्वाधारहरूको अवलोकन गर्‍यौँ, हैन र ?

आशिष: हो, गुरुआमा । हामीले पहिला पातीचौरमा रहेको मोदी खोला जलविद्युत् केन्द्र हेर्‍यौँ । त्यहाँ ठुला ठुला मेसिनहरू थिए, त्यहाँबाट बिजुली निकालिएको थियो ।

गुरुआमा: जलविद्युत् केन्द्रको अवलोकन पछि बिजुली कसरी उत्पादन हुन्छ भन्ने कुरा तिमीले थाहा पायौ नि?

आशिष: साच्चिकै थाहा पाएँ, गुरुआमा । पानीको बहावलाई प्रयोग गरेर टर्बाइन घुमाइएको रहेछ । अनि त्यसबाट बिजुली निस्किँदो रहेछ ।

गुरुआमा: जलविद्युत् केन्द्र हेरेपछि हामी कहाँ गयौँ ? के तिमीले सम्झेका छौ ?

आशिष: त्यसपछि हामी पाती खोलामा रहेको मोदी रेन्बो ट्राउट फार्म गयौं। त्यहाँ निकै ठुला माछाहरू पौडी खेलिरहेका थिए। मैले यस्तो माछा पहिलो पटक देखेको थिएँ । माछाहरू हेर्दा कस्तो रमाइलो भयो पाती खोला किनारमा धेरै ठाउँमा माछापालन गरिएको रहेछ ।

गुरुआमा: हो आशिष । रेन्बो ट्राउट माछा धेरै राम्रो र स्वादिष्ट हुन्छ । यो माछा हाम्रो गाउँपालिकाको पहिचान पनि हो ।

पाती खोला किनारमा धेरैले व्यावसायिक माछापालन गरेका छन् । यसको अलावा अम्बोटमा पाइने मोदीको असला माछाको झन् छुट्टै पहिचान छ । यहाँ टाढा टाढाबाट माछा खान मानिसहरू आउँछन् । यसबाट राम्रो व्यापार तथा रोजगारी पनि सिर्जना भएको छ । त्यसपछि हामीले के हेर्‍यौँ ?

आशिष: अनि हामीले पाती खोला कुस्मा खानेपानी योजना पनि हेर्‍यौँ । त्यहाँ ठुला ठुला पाइपहरूबाट पानी लगिएको थियो । पाती खोलाको पानीलाई शुद्धीकरण गरेर कुस्मा सहरमा पठाइएको रहेछ । यो योजनाले गर्दा कुस्माका धेरै मानिसहरूले सफा पानी पिउन पाएका रहेछन्।

गुरुआमा: हो, आशिष । यो भ्रमणबाट तिमीले राम्रो बुझेका रहेछौ । अनि अन्त्यमा हामीले के अवलोकन गर्‍यौं ?

आशिष: अनि अन्तिममा हामी रती खोला गिज्यान सिँचाइ नहर हेर्न गयौँ । त्यहाँ पहिरोले नहरलाई क्षति पुर्‍याएको रहेछ । लिफ्ट सिँचाइको लागि काम भइरहेको पनि देख्यौँ ।

गुरुआमा: के तिमीलाई थाहा छ, आशिष, सिँचाइ किन जरुरी छ ?

आशिष: सिँचाइले खेतमा बाली लगाउन सजिलो हुन्छ र धेरै उत्पादन हुन्छ । हाम्रा खोलाहरूको पानीले गाउँपालिकाको कृषि उत्पादनलाई बढाउन धेरै मद्दत गरेको हामीले देख्यौँ ।

गुरुआमा: आजको शैक्षिक भ्रमणबाट तिमीले धेरै कुरा सिक्यौ होला, हैन?

आशिष: हो, गुरुआमा । आज मैले हाम्रो गाउँपालिकाको विकासको लागि महत्त्वपूर्ण पूर्वाधारहरूको बारेमा धेरै कुरा सिकेँ। मलाई यस्तो शैक्षिक भ्रमणमा फेरि जान पाए हुन्थ्यो जस्तो लागेको छ ।

गुरुआमा: अवश्य, आशिष । हामी फेरि पनि यस्ता शैक्षिक भ्रमणहरूमा जाने छौँ ।

पठनबोध तथा अभ्यासका लागि क्रियाकलापहरू

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्।

(क) आशिष र उनका साथीहरूले कुन कुन ठाउँको अवलोकन गरे?

(ख) मोदी खोला जलविद्युत् केन्द्र कहाँ अवस्थित छ ?

(ग) शैक्षिक भ्रमणबाट आशिषले के सिके ?

(घ) यदि तिमी आशिषको ठाउँमा भएको भए, तिमीलाई कुन कुरामा सबैभन्दा बढी रमाइलो लाग्थ्यो र किन ?

(ङ) जलसम्पदाको महत्त्व कुनै पाँच बुँदामा उल्लेख गर्नुहोस् ।

२. परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यहरू

क) तपाईँको गाउँपालिकामा रहेको कुनै एक पूर्वाधार (जस्तै: बिजुली, खानेपानी योजना, माछा पालन, सिँचाइ, आदि) को अवलोकन गरी जानकारी सङ्कलन गरी तालिका तयार गर्नुहोस्।

	पूर्वाधारको नाम	पूर्वाधारको हालको अवस्था	अवलोकन गरेका कुरा	अवलोकनबाट भएको सिकाइ
१				
२				
३				

तलको कविता समूहमा पढौँ र दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर खोजौँ।

हरियाली वन, मोदीको शान
प्रकृतिको अनुपम वरदान।
शीतल हावा, शीतल छायाँ
वनजङ्गलको गर्छु म माया ।।१।।

जङ्गलले दिन्छ, अक्सिजन प्राण
पशु–पक्षीको सुन्दर बासस्थान।
काठ, दाउरा, फलफूल, ओखति
यसका फाइदा कति हो कति ।।२।।

पहिरो रोक्छ, माटो जोगाउँछ,
वातावरणलाई स्वच्छ बनाउँछ।
पानीको मुहान, संरक्षण गर्छ
नभए प्राणी र वनस्पति मर्छ ।।३।।

वनविना जीवनको छैन अस्तित्व,
सबैले बुझौँ यसको महत्त्व।
संरक्षण गरौँ, अनि लाभ लिऔँ
आउने पुस्तालाई, उपहार दिऔं
।।४।।

प्रश्नहरु:

(क) कविताको उपयुक्त शीर्षक दिनुहोस्।

(ख) हरियाली वनलाई के को शान भनिएको छ?

(ग) वनजङ्गलले माटोलाई कसरी जोगाउँछ?

(घ) वनविना के को अस्तित्व छैन भनिएको छ?

(ङ) कविताको अन्तिम हरफमा कसलाई के उपहार दिने कुरा गरिएको छ?

(च) यो कविताले हामीलाई के सन्देश दिन खोजेको छ ?

पाठ ३ प्राकृतिक सम्पदा संरक्षणका उपायहरू

तल दिइएका तस्बिरहरू अवलोकन गर्नुहोस् । तस्बिरमा गरिएका क्रियाकलापहरूका सम्बन्धमा साथीहरूबिच निम्न प्रश्नहरूमा आधारित भएर समूहमा छलफल गर्नुहोस् र निष्कर्ष कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(क) यी तस्बिरहरू कुन कुन ठाउँका हुन् ?
(ख) यस्ता कार्यहरू किन गरिएको होला ?
(ग) के तपाईँ पनि यस्ता कार्यहरूमा सहभागी हुनुभएको छ ? यदि सहभागी भएको भए कुन कुन कार्यमा सहभागी हुनुभएको थियो ?

तल दिइएको चिठी पढ्नुहोस् ।

माघ २१, २०८२

प्रिय साथी निर्मला,
मिठो सम्झना

हाम्रो देश नेपाल प्राकृतिक सम्पदाले भरिपूर्ण छ । हरियाली वनजङ्गल, नदीनाला, तालतलैया, हिमाल, उपत्यका आदिले हाम्रो देशलाई सुन्दर बनाएको छ। यी सबै हाम्रो प्राकृतिक सम्पदा हुन् र यिनको संरक्षण गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो। तर दुःखको कुरा, यी सम्पदाहरू दिनप्रतिदिन नष्ट हुँदै गइरहेका छन्। वनजङ्गल फँडानी भइरहेको छ, नदीनाला प्रदूषित छन्, वन्यजन्तुहरू लोप हुँदै गइरहेका छन्। यदि हामीले यसबारेमा ध्यान दिएनौँ भने, हाम्रो भावी पुस्ताले यी सुन्दर सम्पदाहरू देख्न पाउने छैनन्।

त्यसैले, हामी सबै मिलेर यी प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ। वनजङ्गलको संरक्षणको लागि रुखहरू नकाटौँ, बरु नयाँ रुखहरू रोपौँ। वनजङ्गलमा आगो नलगाऔँ। नदीनालाको सरसफाइमा ध्यान दिऔँ। नदीनालामा फोहोर नफालौं। कलकारखानाका फोहोर पानीलाई प्रशोधन गरेर मात्र नदीमा छोडौँ।

वन्यजन्तुको सिकार नगरौँ। उनीहरूको बासस्थानको संरक्षण गरौँ। प्लास्टिकको प्रयोग कम गरौँ। प्लास्टिकले वातावरणलाई प्रदूषित गर्छ। प्लास्टिकको सट्टा कपडाको झोला प्रयोग गरौँ। वस्तुहरूलाई सकेसम्म पुनःप्रयोग गरौँ। पुनर्चक्रण गर्न सकिने वस्तुहरूलाई पुनर्चक्रण गरौँ। अरुलाई पनि प्राकृतिक सम्पदाको महत्त्वको बारेमा जानकारी दिऔँ।

हामीले यी साना उपायहरू अपनाएर पनि ठुलो परिवर्तन ल्याउन सक्छौँ। आऊ, हामी सबै मिलेर हाम्रो प्राकृतिक सम्पदालाई जोगाऔँ र हाम्रो देशलाई अझ सुन्दर बनाऔँ।

उही तिम्रो साथी
आशिका

१. माथिको चिठीका आधारमा तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) प्राकृतिक सम्पदाहरू कसरी नष्ट हुँदै गइरहेका छन् ?
(ख) प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षणको लागि के गर्नुपर्छ?
(ग) वस्तुहरूलाई कसरी पुनःप्रयोग गर्न सकिन्छ?
(घ) प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षणका लागि तपाईँले गर्न सक्ने कार्यहरू लेख्नुहोस्।

२. परियोजना र प्रयोगात्मक कार्य

क) प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षण गर्न तपाईँले के कस्तो भूमिका निर्वाह गर्न सक्नुहुन्छ ? समूहमा छलफल गरी तपाईँले गर्न सक्ने कामहरूको सूची बनाउनुहोस्।

एकाइ ४ सिप र प्रविधि

पाठ्यक्रममा तोकिएका सक्षमताहरू

४. ४.१. स्थानीय स्तरमा पाइने परम्परागत सिपहरूको प्रयोग गरी सामग्रीहरू निर्माण र प्रयोग गर्न,

४. ४.२. आधुनिक सिप र प्रविधिको प्रयोग गर्न ।

विषय	सामग्री	विधि
स्थानीय परम्परागत हस्तकलाका सामग्रीहरूको निर्माण (दुना, टपरी, कुचो, कागज वा प्लाष्टिकका फूलहरूको निर्माण) घरायसी विद्युतीय उपकरणहरू (मोबाइल, ल्याप्टप/कम्प्युटर, टेलिभिजन, मिक्चर, राइसकुकर आदि) को प्रयोग	दुना, टपरी, कुचो, कागज वा प्लाष्टिकका फूलहरू वास्तविक वस्तुहरू मोबाइल, ल्याप्टप/ कम्प्युटर, टेलिभिजन, मिक्चर, राइसकुकर आदि प्रयोग गरिएका तस्बिर तथा भिडियोहरू	दुना, टपरी, कुचो, कागज वा प्लाष्टिकका फूलहरू र वास्तविक वस्तु देखाई शिक्षकले ती सामग्री निर्माणका लागि डेमो देखाई सँगसँगै विद्यार्थीलाई कक्षा मै तयार गर्न लगाउने, मोबाइल, ल्याप्टप/कम्प्युटर, टेलिभिजन, मिक्चर, राइसकुकर आदि वास्तविक वस्तु र तस्बिर तथा भिडियोहरू प्रदर्शन गरी सम्भव हुने सामग्री कक्षा मै प्रयोगको अभ्यास गराउने ।

यस एकाइलाई सफलतापूर्वक शिक्षण गर्न पाठ्यक्रम निर्दिष्ट कुरा र अगाडि पाठका विषयवस्तुहरू समेत गरी शिक्षकले सिर्जनात्मक क्रियाकलाप गर्दै शैक्षणिक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुहुने छ।

पाठ १ परम्परागत सिप र सामग्री निर्माण

तलका तस्बिर हेरौँ र छलफल गरौँ

तल दिइएको पाठ पढेर क्रियाकलाप गर्नुहोस्

मेरो नाम मुना हो। मेरो हजुरआमा ७६ वर्षको हुनुभयो। उहाँ प्रायः पूजापाठ गर्न मन पराउनुहुन्छ । छिमेकीको घरमा पूजापाठ भयो भने उहाँले बाती कात्ने, दुना टपरी लगाउने काममा छिमेकीलाई सघाउनुहुन्छ। अस्ति स्कुलमा हामीलाई हाम्रो मिसले हाम्रै हजुरआमालाई कक्षाकोठामा बोलाएर हामीलाई दुना टपरी बनाउने काम सिकाउन लगाउनुभयो । मिसले बाँसका स-साना सिन्का र सालका चिल्ला र ठुला पातहरू ल्याउनुभएको रहेछ । दुना टपरी कहाँ र किन प्रयोग गरिन्छ भन्ने बारेमा कक्षामा छलफल चलायौँ । यसको महत्त्व र प्रयोगका बारेमा मिसले हामीलाई बताउनुभयो। पछि हजुरआमाले हामीलाई सालका पातहरू स-साना सिन्काको सहायताले गाँसेर साना कचौरा र ठुलो थाल आकारका सामग्रीहरू बनाएर देखाउनुभयो । अनि हामीलाई पनि क्रमशः दुना र टपरी बनाउन सिकाउनुभयो।

सामान्यतः हाम्रोतिर सालका पातको दुना र टपरी बनाउने गरिन्छ। ठाउँअनुसार कतै घोर्लाको पात, कटुसको पात वा यस्तै अन्य बिरूवाका पातहरू गाँसेर पनि दुना टपरी बनाउने कुरा हजुरआमाबाट हामीले थाहा पायौँ । विवाह, ब्रतबन्ध, पूजाआजा र श्राद्धमा यस्ता दुना टपरी प्रयोग गरिने र यी वस्तुहरूको व्यावसायिक प्रयोग गर्न सके पेपर प्लाष्टिक विस्थापित हुने कुरा मिसले कक्षामा हामीलाई भन्नुभयो। मैले पनि जङ्गलमा त्यसै खेर गइरहेका सालका पातबाट लाखौँ रुपियाँको आम्दानी गर्न सकिने कुर कक्षामा सुनाएँ। मिस र हजुरआमा मेरो कुरा सुनेर खुसी हुनुभयो।

मेरो साथी रमनले आफूले बाबालाई अम्रिसोको कुचो बाट्न आफ्नो बाबालाई सहयोग गर्ने गरेको कुरा बताउँदै अम्रिसोको कुचो बनाउन चाहिने सामग्री र तरिकाका बारेमा आफूले जानेको कुरा कक्षामा साथीहरूलाई सुनाए । जुनकिरीले पनि घरमा यसै खेर गइरहेका कागज वा प्लास्टिकबाट आफ्नी फुपूले कागज वा प्लास्टिकका फूलहरू बनाएर कोठा सजावट गरेको तथा बिक्री समेत गरेको कुरा सुनाइन् । हामीलाई कागज वा प्लास्टिकबाट कसरी फूल बनाइदो रहेछ ? सो कुरा सिकाउन मिसले अर्को दिन जुनकिरीकी फुपूलाई विद्यालयमै बोलाउने वा उहाँकै घरमा गएर सिक्ने भनेर बताउनुभयो । घण्टी बजेकाले आज झैँ भोलि अर्को नयाँ कुरा बनाउन सिक्न पाइने भयौँ भन्दै हामी साथीहरू खुसी हुँदै खाजा खाना बाहिर निस्कियौँ । मिस र हजुरआमा अफिसकोठा तिर लाग्नुभयो ।

कक्षा क्रियाकलापहरू

१. तपाईँको परिवारमा दुना टपरी के के काममा प्रयोग गरिन्छ ? अभिभावकसँग सोधी कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

२. घरआँगन सरसफाइ गर्नकालागि स्थानीय वस्तु के के प्रयोग गरी कुचोको निर्माण गर्न सकिन्छ ? कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

३. कक्षाका साथीहरू दुई समूह विभाजन भई कागज वा प्लास्टिकबाट फूल निर्माण गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

४. तपाईँले घरमा तपाईँले निर्माण गरेका दुना टपरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

५. अभिभावक र शिक्षक वा सामाजिक सञ्जालको सहायताले तलको तालिकामा दिइएका कार्य पूरा गर्नुहोस् ।

निर्माण गरिएको वस्तु	चाहिने सामग्री	बनाउने विधि	तपाईँले तयार पारेको मिति र थान	कसको सहयोगमा
दुना				
कुचो				
कागज र प्लास्टिकका फूल				
टपरी				

पठनबोध तथा अभ्यासका लागि क्रियाकलापहरू

१. तल दिइएका खाली ठाउँमा उपयुक्त सूचना भरेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

क) मुनाकी हजुरआमाको उमेर ___________ वर्ष भएको छ।

ख) सालका पातहरू स-साना ___________ को सहायताले गाँसेर दुना बनाइन्छ।

ग) अम्रिसोबाट ___________ बनाइन्छ।

घ) मुनाकी साथीले ___________ ले प्लास्टिक वा कागजबाट फूल बनाउने कुरा बताइन्।

ङ) विवाह, व्रतबन्ध जस्ता काममा ___________ प्रयोग गरिन्छ।

२. तल दिइएका बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूका सही उत्तर छानेर लेख्नुहोस् ।

क) दुना टपरीको प्रयोग प्रायः केमा गरिन्छ ?

अ) पूजापाठ आ) घर सजाउन

इ) सामग्री भण्डारण गर्न ई) करेसाबारीमा

ख) कुचो बनाउन तलकामध्ये के उपयोगी हुन्छ ?

अ) केतुकी आ) सनपाट इ) अम्रिसो ई) सजिवन

ग) भकारी केबाट बनाउन सकिन्छ ?

अ) बाबियो आ) नियालो इ) पराल ई) नल

घ) कृत्रिम फूल केबाट बनाउन सकिन्छ ?

अ) कागज वा प्लास्टिक आ) बाँस इ) कपडा ई) माटो

३. तल दिइएका तथ्यहरू मिल्दो हुने गरी जोडा मिलाउनुहोस् ।

क) सालको पात	अ) सिकाउन विद्यालयमा बोलाउने
ख) अम्रिसो	आ) दुना टपरी बनाउन प्रयोग हुन्छ
ग) जुनकिरी	इ) कुचो बनाउन प्रयोग हुने बोट
घ) मुना	ई) कागज र प्लास्टिकको फूल
ङ) मिस	उ) हजुरआमासँग दुना टपरी बनाउने

४. तल दिइएका वाक्यहरू साँचो भए ठिक र झुटो भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) मुनाकी हजुरआमाले प्लास्टिकका गिलास बनाउनुहुन्छ।

ख) दुना टपरी बनाउँदा साल, घोर्ला, कटुस जस्ता पात प्रयोग हुन्छ।

ग) अम्रिसोको कुचो घर सफा गर्न प्रयोग हुन्छ।
घ) जुनकिरीको फुपूले फूल बनाउने काम नगर्नुहुन्छ।
ङ) मुनाले जङ्गलबाट आम्दानी हुने कुरा कक्षामा भनिन्।

५. तल दिइएका छोटो उत्तरात्मक प्रश्नहरूका उत्तर लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

क) मुनाकी हजुरआमाले दुना टपरी बनाउँदा कुन सामग्री प्रयोग गर्नुहुन्छ?
ख) किन दुना टपरीको प्रयोग वातावरणमैत्री मानिन्छ?
ग) अम्रिसोको कुचो बनाउने प्रक्रिया कक्षामा कसले बतायो?
घ) जुनकिरीले के विषयमा कक्षामा जानकारी दिइन्?

६. तल दिइएका लामो उत्तरात्मक प्रश्नहरूका उत्तर लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

क) 'स्थानीय स्रोत र सिप' को उपयोगबाट कसरी आम्दानी र वातावरण संरक्षण गर्न सकिन्छ? पाठका आधारमा वर्णन गर्नुहोस्।
ख) विद्यालयमा सिपमूलक सिकाइ (जस्तै - दुना टपरी बनाउने) कत्तिको उपयोगी हुन्छ? स्पष्ट पार्नुहोस्।

७. परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यहरू

क) तपाईंको घर वा समुदायमा पाइने त्यस्ता स्रोत (जस्तै पात, कागज, बाँस आदि) को उपयोग गरी एउटा सिपमूलक वस्तु (जस्तै: दुना, टपरी, फूल, कुचो) बनाउनुहोस् र त्यसको प्रयोग तथा महत्त्वबारे एक पृष्ठ विवरण तयार गर्नुहोस्।
ख) घरमा हजुरआमा, बाबा, आमासँग संवाद गरेर उनीहरूले बाल्यकालमा प्रयोग गर्ने वातावरणमैत्री सामग्रीको सूची तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ २ घरायासी काममा आधुनिक सिप र प्रविधि

आज निर्मला औधी खुसी छिन् । उनको घरमा सहरबाट मामामाइजू आउनुभएको छ । मामामाइजूले भान्जीका लागि भनेर ल्यापटप ल्याइदिनुभएको छ । उनी त्यही ल्यापटप हेरेर दङ्ग छिन् । बेलुकाको खाना खाएपछि परिवारका सबैसँग निर्मला पनि कुराकानी गर्न थालिन् । यतिकैमा मामाले चर्को चर्को आवाजमा काटुर्न हेरीरहेका भान्जा नविनलाई टिभी बन्द गर्न भन्नुभयो, नविनले रिमोटको सहायताले म्युट मात्र गरेँ । यो देखेर ६ वर्षका साना भान्जाको चलाखी देखेर दिदीसँग भान्जाको प्रशंसा गर्नुभयो ।

गर्मी भएकोले निर्मलाको बाबाले लस्सी खाने इच्छा व्यक्त गर्नुभयो । लस्सी बनाउन आमा उठनुभएको मात्र के थियो, निर्मलाले म बनाएर ल्याउँछु भनिन् र भान्साकोठातिर लागिन् । मिक्चरको पावर सकेटलाई पहिले अफ गरेर मिच्चर प्लेट माथिको भाँडो उचालेर टेबुलमा राखिन् । फ्रिजमा भएको केरा र दहीसहित चिनी उक्त भाँडोमा राखेर माथिको ढक्कन बलियो गरी लगाइन् । अनि अगाडिकै मिक्चर प्लेटमा राखी मिक्चरमा जडान गरिएको पावर सकेटलाई अन गरिन् । करिब २/३ मिनेट मिक्चरमा दही, केरा र चिनी मथेपछि पावर सकेट अफ गरेर तयार भएको लस्सी सबैलाई लगेर खुवाइन् । कक्षा ४ मा पढ्ने भान्जीले आफैं मिक्चरको सुरक्षित प्रयोग गरेर लस्सी बनाउन सकेकोमा मामाले धन्यवाद दिनुभयो ।

छोरी निर्मलाले राइसकुकरमा चामल र पानी अड्कलेर भात पकाउने बरु आफूले पकाउँदा कहिलेकाहीँ बिग्रने कुरा आमाले सुनाउनुभयो । निर्मलाले राइसकुकरमा भात पकाउँदा कप र पानी राख्नका लागि राइसकुकरमा भएको स्केल हेर्ने गरेका कुरा मामामाइजूलाई सुनाइन् । कतिपय आफूले

नजानेको कुरा बाबाको मोबाइलमार्फत युट्युब आदिमा सर्च गरेर पनि जानकारी लिने कुरा निर्मलाले भनिन् । भान्जा नविनले पनि रिमोर्टको सहायताले टिभी अन अफ, च्यानल सर्च, कलर, स्क्रिन, गेम, युट्युब अन सेटिङसँग सम्बन्धित आदि काम गरेर मामामाइजूलाई देखाए । माइजूको मोबाइलमा वाइफाइको पासवर्ड बाबाको मोबाइलबाट स्कियान् गरी आफूले जानेका उपयोगी कुरा निर्मलाले माइजूको मोबाइलमा देखाइदिइन् । भोलि पानी पर्ने कुरा मोबाइलकै एपको प्रयोग गरेर उनले माइजूलाई भनिन् । आधुनिक सिप र प्रविधिमा जानकार मात्रै होइन आधारभूत प्रयोगको ज्ञानसमेत रहेकोमा आफ्ना भान्जा भान्जीसँग मामा धेरै खुसी हुनुभयो र आफूले खेलौना वा कपडाको ठाउँमा ल्यापटप ल्याइदिएकोमा मनमनै गद्गद हुनुभयो ।

कक्षा छलफल र कार्य

१. तपाईँले घर वा विद्यालयमा मिक्चरमा कसरी के के बनाउनुभएको छ ? कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

२. मोबाइल के के कामका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ? कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

३. विद्यालयको कम्प्युटर ल्याबमा गई कम्प्युटर वा ल्यापटप अनअफ गरी कम्प्युटरले गर्ने कुनै एक काम गरेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

४. टेलिभिजन प्रयोग गर्ने तरिका अभिभावकको सहयोगमा घरमा अभ्यास गरी पालैपालो कक्षाका साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

५. राइसकुकरमा भात पकाउन के के गर्नुपर्ला ? अभिभावकसँग मिली खाना पकाउने अभ्यास गरी सो अनुभव कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६. विद्यालय वा घरमा शिक्षक वा अभिभावकहरूको रोहबरमा तल दिइएका विद्युतीय सामग्रीको प्रयोग गरी देखाउनुहोस् र तलको मूल्याङ्कन तालिका भर्न लगाउनुहोस् ।

सामग्रीको नाम	अति उत्तम	उत्तम	मध्यम	निम्न	अभिभावक / शिक्षक	हस्ताक्षर
मोबाइल						
ल्यापटप / कम्प्युटर						
राइसकुकर						
मिक्चर						

पठनबोध तथा अभ्यासका लागि क्रियाकलापहरू

१. तल दिइएका खाली ठाउँमा उपयुक्त सूचना भरेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

क) निर्मलाको घरमा ____________ आउनुभएको थियो।

ख) मामाले नविनलाई ____________ बन्द गर्न भन्नुभयो।

ग) लस्सी बनाउन निर्मलाले ____________, ____________ र ____________ प्रयोग गरिन्।

घ) राइसकुकरमा भात पकाउँदा निर्मलाले ____________ हेरेर पानी राख्ने गरिन्।

ङ) मौसमको जानकारी लिन निर्मलाले ____________ एप प्रयोग गरिन्।

२. तल दिइएका बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूका सही उत्तर छानेर लेख्नुहोस् ।

क) निर्मलाको घरमा को आउनुभएको थियो?

अ) हजुरबुबा आ) मामामाइजू इ) दिदीबहिनी ई) छिमेकी

ख) मामाले नविनलाई के गर्न भन्नुभयो?

अ) टिभी अन गर्न आ) टिभीको च्यानल बदल्न

इ) टिभी बन्द गर्न ई) गेम खेल्न

ग) लस्सी बनाउन निर्मलाले निम्नमध्ये कुन प्रयोग गरिन?

अ) चिया पत्ती आ) दुध, दही र केरा

इ) केरा, दही र चिनी ई) पानी, मह र चिनी

घ) मिक्सर प्रयोग गर्दा निर्मलाले सुरुमा के गरिन्?

अ) पावर सकेट अन गरिन् आ) भाँडो टेवलमा राखिन्

इ) चिनी हाल्न बिर्सिइन् ई) ढक्कन खोलेर प्रयोग गरिन्

ङ) राइसकुकर प्रयोग गर्दा निर्मलाले कुन कुरा हेर्छिन्?

अ) रङ आ) आकार इ) स्केल ई) समय

च) मौसमको जानकारी लिन निर्मलाले के प्रयोग गरिन्?

अ) रेडियो आ) टिभी इ) मोबाइल एप ई) पत्रिका

छ) नविनले टिभी म्युट गर्न के प्रयोग गरे?

अ) बटन आ) रिमोट इ) स्विच ई) एप

ज) माइजूलाई कुन कुराले खुशी बनायो?

अ) कपडाको उपहार पाएर आ) प्रविधिमा भान्जा-भान्जीको चाख र सिप देखेर

ग) खाना स्वादिलो भएर ई) बालबालिकाले खेल खेलेको देखेर

३. तल दिइएका वाक्यहरू साँचो भए ठिक र झुटो भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) मामाले ल्याएको उपहार बच्चाका लागि मोबाइल थियो ।
ख) नविनले रिमोटको सहायताले टिभी म्युट गरे ।
ग) निर्मलाले मिक्सर प्रयोग गर्दा सुरुमा पावर सकेट अन गरिन् ।
घ) निर्मलाका बाबाले गर्मी भएकाले लस्सी खाने इच्छा व्यक्त गरे ।
ङ) माइजूले बालबालिकालाई प्रविधिमा जानकार देखेर निराश हुनुभयो ।

४ . तलका कुन कुराको के प्रयोग हुन्छ । मिल्दो हुने गरी जोडा मिलाउनुहोस् ।

कुन कुरा	त्यसको प्रयोग/कार्य
क) मिक्सर	अ) लस्सी बनाउन
ख) रिमोट	आ) टेलिभिजन म्युट गर्न
ग) राइसकुकर	इ) भात पकाउन
घ) युट्युब	ई) जानकारी खोज्न
ङ) वाइफाइ स्क्यान	उ) पासवर्ड सेयर गर्न

५ . तल दिइएका छोटो उत्तरात्मक प्रश्नहरूका उत्तर लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

क) मामामाइजू के लिएर आउनुभयो?
ख) नविनले टिभी हेर्दा मामाले किन चर्को आवाजमा बोल्नुभयो?
ग) निर्मलाले लस्सी बनाउन कुन–कुन सामग्री प्रयोग गरिन्?
घ) निर्मलाले राइसकुकर प्रयोग गर्दा के कुरामा ध्यान दिइन्?
ङ) माइजूले प्रविधिमा बालबालिकाको सहभागिता देखेर के प्रतिक्रिया दिनुभयो?

६. तल दिइएका लामो उत्तरात्मक प्रश्नहरूका उत्तर लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

क) तपाईँले आफ्नै घरमा प्रयोग हुने कुनै प्रविधियुक्त उपकरण प्रयोग गर्दा कुन–कुन सुरक्षा सतर्कता अपनाउनु हुन्छ? व्याख्या गर्नुहोस्।
ख) प्रविधिमा बालबालिकाको रुचि र ज्ञानले उनीहरूको भविष्यमा कस्तो प्रभाव पार्न सक्छ? पाठको सन्दर्भमा लेख्नुहोस्।

७. परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यहरू

क) तपाईँको घरमा प्रयोग हुने कुनै एक प्रविधियुक्त उपकरण (जस्तैः मिक्सर, राइसकुकर, मोबाइल) को सही प्रयोगबारे जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् र पोष्टर बनाउनुहोस्।

ख) घरमा रहेको टिभी र मोबाइल प्रयोग गर्दा अपनाउनु पर्ने ५ सुरक्षा उपायहरू लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

ग) मौसम सम्बन्धी जानकारी दिने मोबाइल एप (जस्तैः Weather, AccuWeather आदि) को बारेमा अध्ययन गरी विवरण तयार गर्नुहोस्।

घ) तपाईँले घरमा टेलिभिजन वा मिक्चर वा राइसकुकर अभिभावकको सहयोगमा प्रयोग गरेको ३ मिनेटको भिडियो बनाई बाबाआमाको सहयोगले विषय शिक्षकलाई डिजिटल माध्यमबाट पठाउनुहोस् ।

एकाइ ५ हाम्रा पेसाहरू

पाठ्यक्रममा तोकिएका सक्षमताहरू

४. ५.१. स्थानीय पेसा व्यवसायको परिचय दिन र पेसाका प्रकार छुट्याउन,

४. ५.२. स्थानीय उत्पादनको आवश्यकता र महत्त्व बताउन,

४. ५.३. गाउँपालिका भित्रका पर्यटकीय स्थलहरू पहिचान गर्न ।

विषय	सामग्री	विधि
स्थानीय पेसाको परिचय र प्रकार (कृषि, घरेलु तथा साना उद्योग, व्यापार, सेवा क्षेत्र) स्थानीय उत्पादनको आवश्यकता र महत्त्व गाउँपालिका भित्रका पर्यटकीय स्थलहरू (पन्चासे, भमरकोट, भुक नमुना गाउँ, माटेलेक, सानदह, होमस्टे आदि)	पेसाको वर्गीकरण सूची स्थानीय पेसासँग सम्बन्धित फोटा र भिडियो स्थानीय उत्पादनका चित्र गाउँपालिका भित्रका पर्यटकीय स्थलका वृत्तचित्र, भिडियो क्लिप र तस्बिरहरू	स्थानीय पेसाहरूको परिचय दिई पेसाका प्रकारहरूको सूची प्रस्तुत गर्ने, पेसासँग सम्बन्धित फोटा र भिडियोको प्रदर्शन गरी छलफलका माध्यमबाट स्थानीय उत्पादनको आवश्यकता र महत्त्वलाई टिपोट गर्न लगाउने, गाउँपालिकाभित्रका पर्यटकीय स्थलका वृत्तचित्र, भिडियो, तस्बिर प्रदर्शन गरी पहिचान गर्न लगाउने, नजिकैको पर्यटकीय स्थलको अवलोकन भ्रमण गराई विशेषतासँग परिचित गराउने ।

यस एकाइलाई सफलतापूर्वक शिक्षण गर्न पाठ्यक्रम निर्दिष्ट कुरा र अगाडि पाठका विषयवस्तुहरू समेत गरी शिक्षकले सिर्जनात्मक क्रियाकलाप गर्दै शैक्षणिक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुहुने छ।

पाठ १ स्थानीय पेसाहरू

(महेन्द्र शिखरी मा. वि. का शिक्षकले कक्षा ४ का विद्यार्थीहरूलाई आवश्यक सन्दर्भ सामग्री दिई विभिन्न चार समूहमा वर्गीकरण गरी सामूहिक छलफलमार्फत करिब ६०/ ७० शब्दमा आफ्नो प्रस्तुति राख्न निम्न शीर्षकमा आधारित रहेर कक्षाकार्य दिनुभयो।) समूहका निष्कर्ष तल दिइएको छ ।
अध्ययन गरौँ ।

समूह क शीर्षक: पेसाको परिचय

सामान्यतः पेसा भन्नले व्यक्तिको जीवन गुजरा गर्नका लागि गर्ने खास क्षेत्रको काम वा पेसासँग सम्बन्धित गतिविधिलाई बुझाउँछ । पेसाका लागि खास दक्षता, ज्ञान वा सिपको आवश्यकता पर्दछ । पेसाले व्यक्तिलाई आर्थिक लाभ दिनुका अतिरिक्त सामाजिक पहिचान र प्रतिष्ठा पनि दिन्छ । व्यक्तिको पेसागत क्रियाकलापले उसलाई र सिङ्गो समाजलाई नै फाइदा पुऱ्याइरहेको हुन्छ । पेसाबाट सफलता लिनका लागि व्यक्तिमा पेसासँग सम्बन्धित विशिष्ट सिप र योग्यता चाहिन्छ, जसको लागि विशेष तालिम र अध्ययन गर्नुपर्छ । पेसाका विभिन्न क्षेत्रहरू जस्तै शिक्षण, चिकित्सा, कानुन, प्रशासन इत्यादि हुन्छन् ।

समूह ख शीर्षक: स्थानीय पेसा व्यवसायको परिचय

स्थानीय पेसा कुनै विशिष्ट स्थान अर्थात् निश्चित ठाउँमा गर्ने गरिन्छ। सामान्यतः सीमित क्षेत्र र समुदायमा सञ्चालन हुने व्यवसाय नै स्थानीय पेसा व्यवसाय हो। खासगरी प्रायः स्थानीय पेसा व्यवसायमा कृषि, निर्माण, हस्तकला, स्थानीय व्यापार, स्थानीय सेवाको क्षेत्र, खुद्रा पसल जस्ता क्षेत्रहरू पर्दछन्। यी व्यवसायले स्थानीयहरूको आर्थिक अवस्था बलियो बनाउँछन्। स्थानीय समुदायका लागि रोजगारी सृजना गर्नसमेत सहयोग पुऱ्याउँछन्। स्थानीय पेसा व्यवसायले समाजको आवश्यकता पूरा गर्ने, सांस्कृतिक परम्परा बचाउन र आर्थिक विकासमा समेत योगदान पुऱ्याउँछन्।

समूह ग शीर्षक: स्थानीय पेसा व्यवसायको वर्गीकरण

स्थानीय पेसा व्यवसायलाई स्वरुप, आय, क्षेत्रीय, थुप्रै आधारमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ। सामान्यतया स्थानीय पेसा व्यवसायको प्रमुख वर्गीकरण यसरी देखाउन सकिन्छ।

क) कृषिमा आधारित व्यवसाय	कृषि उत्पादन पशुपालन कृषि उत्पादक उद्योग
ख) व्यावसायिक व्यवसाय	खुद्रा व्यापार निर्माण व्यवसाय साना र मझौला उद्योग
ग) सेवा व्यवसाय	होटल तथा रेस्टुरेन्ट यातायात सेवा शिक्षा सेवा स्वास्थ्य सेवा
घ) हस्तकला व्यवसाय	
ङ) पारम्परिक व्यवसाय	
च) अन्य व्यवसाय	इलेक्ट्रोनिक्स व्यापार सौन्दर्य सेवा अन्य सेवासहित लाभ लिने कार्यहरू

समूह घ मोदीका स्थानीय पेसा व्यवसाय

मोदी गाउँपालिकामा रहेका पेसा व्यवसायलाई सामान्यतः निम्न चार समूहमा वर्गीकरण गरी अध्ययन गर्न सकिन्छ ।

१. कृषि

यसमा कृषि उत्पादनदेखि कृषिबाट उत्पादित वस्तुहरूसँग सम्बन्धित उद्योग पर्दछन् । मोदीमा धान, मकै, तरकारी, फलफूल आदि उत्पादन हुन्छ । पशुपालन व्यवसाय पनि यहाँ रहेको छ। त्यसै गरी डेरी, अन्न मिल आदि यस गाउँपालिका भित्र रहेका छन् ।

२. घरेलु तथा साना उद्योग

मोदी गाउँपालिका भित्रका विभिन्न वाडहरूमा घरेलु तथा साना उद्योगहरू सञ्चालित छन् । यस्ता उद्योगबाट अगरवत्ती, अल्लोको झोला, कपडा, तयार हुनुका साथै यहाँ होजियारी, आरनसँग सम्बन्धित उद्योग पनि छन् । हस्तकलाका सामान पनि यहाँ तयार हुने गरेको छ ।

३. सेवा क्षेत्रः

मोदीमा सेवा क्षेत्रअन्तर्गत यातायात सेवा, शिक्षा सेवा, स्वास्थ्य सेवा, निर्माण सेवा, पुरेत्याइँ सेवा आदिसँग सम्बन्धित पेसा व्यवसाय रहेका छन् ।

४. व्यापारः

मोदीमा खुद्रा व्यापार, निर्माणसँग सम्बन्धित व्यवसाय तथा स्थानीय वस्तुबाट निर्मित वस्तुहरू जस्तै मोडा, र्‍याक, बाँसबाट निर्मित सामग्री, फर्निचर लगायत कृषिसँग सम्बन्धित उत्पादित वस्तुको बेचबिखन जस्ता क्रियाकलाप पर्दछन् ।

क्रियाकलापहरू

१. तपाईँको परिवारका सदस्यहरू कुन कुन पेसामा सङ्लग्न हुनुहुन्छ ? परिवारका सदस्यहरूसँग सोधी कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

२. पेसाविना मानिसको जीवन गुजरा हुन्छ कि हुँदैन ? कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

३. तपाईँलाई मनपर्ने पेसाको बारेमा कक्षामा साथीहरूबिच कुराकानी / संवाद गरी शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।

४. तपाईँको समुदायमा रहेका व्यक्तिहरूले गर्ने पेसाहरूको सूची बनाइ कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

५. अभिभावक / शिक्षकको सहायताले तिम्रो समुदायमा रहेका स्थानीय पेसाहरूको वर्गीकरणका लागि तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् ।

कृषि पेसा	घरेलु तथा साना उद्योग	व्यापार	सेवा क्षेत्र	अन्य
फलफूल खेती				

पठनबोध तथा अभ्यासका लागि क्रियाकलापहरू

१. तल दिइएका खाली ठाउँमा उपयुक्त सूचना भरेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

क) मोदी गाउँपालिकामा धान, मकै, तरकारी, ___________ आदि उत्पादन हुन्छ।

ख) मोदीमा डेरी, अन्न मिलजस्ता उद्योगहरू ___________ व्यवसायमा पर्दछन्।

ग) अल्लोको झोला उत्पादन ___________ तथा साना उद्योगको उदाहरण हो।

घ) मोदीमा यातायात, शिक्षा र स्वास्थ्य सेवा ___________ क्षेत्रअन्तर्गत पर्छन्।

ङ) स्थानीय वस्तुबाट निर्मित मोडा, न्याक, बाँसबाट बनेका सामग्रीहरू _____ व्यवसायमा पर्दछन्।

२. तल दिइएका बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूका सही उत्तर छानेर लेख्नुहोस् ।

क) मोदी गाउँपालिकाको कुन वाणिज्य क्षेत्रमा मोडा, न्याक र बाँसको वस्तु समावेश हुन्छ?

अ) सेवा क्षेत्र आ) कृषि क्षेत्र

इ) व्यापार क्षेत्र ई) शिक्षा क्षेत्र

ख) अल्लोको झोला उत्पादन कुन व्यवसायमा पर्दछ?

अ) स्वास्थ्य सेवा आ) घरेलु तथा साना उद्योग

इ) कृषिमा आधारित व्यवसाय ई) यातायात सेवा

ग) मोदीमा डेरी तथा अन्न मिल कुन व्यवसायअन्तर्गत पर्दछन्?

अ) सेवा क्षेत्र आ) व्यापार इ) कृषि ई) हस्तकला

घ) यातायात र स्वास्थ्य सेवा कुन प्रकारको व्यवसाय हुन्?

अ) पारम्परिक व्यवसाय आ) कृषिमा आधारित

इ) सेवा व्यवसाय ई) खुद्रा व्यापार

ङ) मोदीमा उत्पादन हुने हस्तकला वस्तुहरू कुन व्यवसायमा पर्दछन्?

अ) कृषि व्यवसाय आ) सेवा व्यवसाय

इ) व्यापार ई) घरेलु तथा साना उद्योग

च) स्थानीय पेसाको उदाहरण कुन हो ?

अ) देउपुर घुरुङ्गामा गरिएको गाई फर्म आ) विदेशमा सञ्चालित उद्योग

इ) पोखराको औद्योगिक क्षेत्रमा रहेको चाउचाउ बनाउने उद्योग

छ) स्थानीय पेसा व्यवसायका लागि कच्चा पदार्थको स्रोत मुख्य गरी कुन हो ?

अ) विदेशबाट आउने सामग्री आ) राष्ट्रिय उद्योगमा उत्पादित वस्तु

इ) स्थानीयले उत्पदन गरेका वस्तुहरू

ज) तलका पेसा व्यवसाय मध्ये सेवा क्षेत्र कुन हो ?

अ) फलफूल खेती आ) घरेलु हतियार निर्माण इ) यातायात

३. तल दिइएका वाक्यहरू साँचो भए ठिक र झुटो भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) मोदी गाउँपालिकामा केवल कृषि व्यवसाय मात्र पाइन्छ।

ख) हस्तकला सामग्री मोदीमा उत्पादन हुने घरेलु उद्योगको उदाहरण हो।

ग) यातायात सेवा सेवा क्षेत्रमा पर्दछ।

घ) खुद्रा व्यापार उत्पादनमुखी व्यवसाय हो।

ङ) आरन उद्योग मोदीमा छैन।

४ . कुन पेसा व्यवसायका उदाहरण मिल्दो हुने गरी जोडा मिलाउनुहोस् ।

पेसा व्यवसाय	उदाहरण
क) कृषि व्यवसाय	अ) तरकारी फर्निचर, बाँसबाट बनेका सामग्री
ख) घरेलु तथा साना उद्योग	आ) शिक्षा सेवा, यातायात सेवा
ग) सेवा क्षेत्र	इ) अगरबत्ती, अल्लोको झोला
घ) व्यापार	ई) धान, मकै,

५. तल दिइएका छोटो उत्तरात्मक प्रश्नहरूका उत्तर लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

क) पेसा भनेको के हो ? स्थानीय पेसा व्यवसायको परिचय दिनुहोस् ।

ख) फर्निचर र बाँसबाट बनेका सामग्रीहरू कुन व्यवसायअन्तर्गत पर्छन्?

ग) स्थानीय पेसा व्यवसायका फाइदा के के छन् ?

घ) मोदी गाउँपालिकामा रहेका स्थानीय पेसा व्यवसायको वर्गीकरण गर्नुहोस् ।

ङ) घरेलु तथा साना उद्योगमा उत्पादन हुने केही सामग्रीहरूको नाम लेख्नुहोस्।

च) सेवा क्षेत्रभित्र पर्न आउने कुनै दुई व्यवसाय उल्लेख गर्नुहोस्।

छ) कृषि व्यवसायबाट कसरी आम्दानी लिन सकिन्छ?

६. तल दिइएका लामो उत्तरात्मक प्रश्नहरूका उत्तर लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

क) मोदी गाउँपालिकामा सञ्चालन हुने स्थानीय पेसा व्यवसायहरूको समूहमा वर्गीकरण गरेर व्याख्या गर्नुहोस्।

ख) सेवा क्षेत्रमा पर्ने व्यवसायहरूको चर्चा गर्दै र तिनले स्थानीय जनजीवनमा पारेको प्रभाव वर्णन गर्नुहोस्।

ग) मोदीका घरेलु तथा साना उद्योगहरू समाजका लागि कसरी लाभदायक छन्? व्याख्या गर्नुहोस्।

७ . परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यहरू

क) आफ्नो गाउँ वा वरपरका कुनै दुई पेसा व्यवसायबारे जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्।

- ती व्यवसाय के हुन्?
- को/कोका लागि रोजगारीको अवसर सिर्जना भएको छ?
- तिनीहरूले उत्पादन गरेका वस्तु वा सेवा के हुन्?

पाठ २ स्थानीय उत्पादनको आवश्यकता

(कक्षामा शिक्षक र विद्यार्थीबिच भएको कुराकानी सुनौँ)

शिक्षक: निर्मल ल , तिमी भन त तिम्रो घरमा के के उत्पादन हुन्छ ?

निर्मल: हाम्रो घरमा त बाबाआमा खेतीपाती गर्नुहुन्छ, उहाँहरू धन, मकै, कोदो जस्ता अन्नहरू उत्पादन गर्नुहुन्छ।

शिक्षक: अनि विसिकाको घरमा के के उत्पादन हुन्छ नि ?

विसिका: सर, हाम्रो त बाबा विदेश हुनुहुन्छ, तर दाजुले भैँसी, बाख्रा पाल्नुभएको छ । हाम्रो त दुग्धजन्य पदार्थ र मासु उत्पादन हुन्छ ।

रोशन: सर, हामीले त घरमा मौरी पालेका छौँ । मह उत्पादन गरेर हामीले बजारमा बिक्री गर्ने गरेका छौँ नि ।

शिक्षक: हो , पक्कै पनि तिमीहरूको घरका कोही न कोही सदस्य स्थानीय पेसा व्यवसायमा सङ्लग्न हुनुहुन्छ होला । स्थानीय पेसा व्यवसायबाट उत्पादित वस्तुहरू स्थानीय उत्पादन हुन् । यिनीहरूको आफ्नै महत्त्व हुन्छ ।

निशा: सर, स्थानीय उत्पादनको के महत्त्व हुन्छ? बताइदिनु न ।

शिक्षक: ल, सुन स्थानीय उत्पादनले स्थानीय बजारलाई सबल बनाउँछ, जसले समग्र स्थानीय अर्थतन्त्रलाई सुधार गर्न मदत गर्छ ।

निशा: सर, स्थानीय अर्थतन्त्र भनेको बुझिन नि मैले त ।

शिक्षक: ल ल म बुझाउँछु नि है, स्थानीय अर्थतन्त्र भनेको कुनै विशेष क्षेत्र, समुदाय वा स्थानमा आधारित आर्थिक गतिविधिको प्रणाली हो । जस्तै हामीले हाम्रा स्थानीय उत्पादनहरू बिक्री गरेर पैँसा जम्मा गर्‍यौँ भने हाम्रो परिवारको आर्थिक अवस्था राम्रो हुन्छ अनि परिवार परिवारको आर्थिक अवस्था राम्रो भएमा हामी बसेको स्थानीय तहको आर्थिक अवस्था राम्रो हुन्छ भन्न खोजिएको हो ।

कृपा: स्थानीय उत्पादनको महत्त्व यत्ति हो त सर ?

शिक्षक: होइन नि अरु पनि छन् । अन्यत्रबाट हाम्रो दैनिकीसँग सम्बन्धित वस्तुहरू ल्याउन नपरे पर्यावरणीय सन्तुलनमा पनि सहयोग पुग्छ । स्थानीय उत्पादनले संस्कृति र परम्पराको संरक्षणमा पनि सहयोग पुऱ्याउँछ । हामीलाई आत्मनिर्भर बनाउँदै समग्र परिवार, समाज र देशलाई नै आर्थिक रुपमा बलियो बनाउन सहयोग दिन्छ ।

कुन्ता: सर, स्थानीय उत्पादनले त स्थानीय उद्योगहरू सञ्चालन पनि गर्न सकिने भयो होइन र ? स्थानीय उत्पादनको त ठुलो आवश्यकता रहेछ नि है सर ।

शिक्षक: हो नि, तिमीले ठिक भन्यौ । स्थानीय उत्पादनले आयातमा कम गरी देशलाई आर्थिक रुपमा आत्मनिर्भर बनाउँछ । स्थानीय स्तरमै रोजगारीको सिर्जना गर्दछ । स्थानीयहरूलाई सजिलै र सस्तोमा स्थानीय उत्पादन उपलब्ध गराउँछ । त्यसै गरी स्थानीय कच्चा पदार्थ प्रयोग गरी स्थानीय वस्तुहरू उत्पादन गरिने भएकाले स्थानीय स्रोतहरूको सही मात्रमा उपयोग हुन्छ । त्यसैले स्थानीय उत्पादनको ठुलो आवश्यकता रहेको देखिन्छ । (घण्टी बज्छ) ल, बाँकी छलफल भोलि ल ।

कक्षा क्रियाकलापहरू

१. समूह बनाई स्थानीय समुदायको भ्रमण गर्नुहोस् । स्थानीयहरूसँग भलाकुसारी गरी उहाँहरूले घरमा उत्पादन गर्ने उत्पादित वस्तुहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।
२. स्थानीय उत्पादनले कसरी जीवन गुजारामा सहयोग गर्दछ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।
३. गाउँघरमा उत्पादित वस्तुहरूको महत्त्व झल्कने नारा लेखी कक्षाकोठामा व्यवस्थापन गर्नुहोस् ।
४. स्थानीय उत्पादनको आवश्यकता र महत्त्व झल्कने समाचारको अंश लेखी कक्षाका साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पठनबोध तथा अभ्यासका लागि क्रियाकलापहरू

१. तल दिइएका खाली ठाउँमा उपयुक्त सूचना भरेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

क) स्थानीय उत्पादनले बजारलाई ....बनाउँछ । (सबल, कमजोर, न्यून)

ख) कुनै विशेष क्षेत्र, समुदाय वा स्थानमा आधारित आर्थिक गतिविधिलाई ....भनिन्छ।

(राष्ट्रिय अर्थतन्त्र, स्थानीय अर्थतन्त्र, सहरी अर्थतन्त्र)

ग) वातावरण संरक्षणमा ....ले सहयोग गर्दछ ।

(घरेलु उत्पादन, आयातित वस्तु, रासायनिक वस्तु)

घ) राष्ट्रिय अर्थतन्त्रको जग ....हो ।

(स्वदेशी उत्पादन, विदेशी उत्पादन, रेमिट्यान्स)

ङ) हाम्रो भान्साघरमा सकेसम्म हामीले..........प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

(हाम्रै उत्पादन, छिमेकी जिल्लाको उत्पादन, विदेशको उत्पादन)

२. तल दिइएका बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूका सही उत्तर छानेर लेख्नुहोस् ।

क) रोशनको घरमा के उत्पादन हुन्छ?

अ) दुध र दही आ) मकै र गहुँ

इ) मह ई) मासु

ख) स्थानीय उत्पादनले मुख्यत: केमा योगदान पुऱ्याउँछ?

अ) शिक्षा आ) स्वास्थ्य

इ) पर्यटन ई) स्थानीय अर्थतन्त्र

ग) कुन चिज स्थानीय उत्पादन होइन?

अ) घरको मौरीबाट निकालिएको मह आ) बाख्राको दुधबाट बनाइएको घ्यू

इ) विदेशबाट आयात गरिएको चिया ई) घरमा बनेको ढकिया

घ) स्थानीय उत्पादनको एक फाइदा कुन हो?

अ) रोजगारी घटाउने आ) आयात बढाउने

इ) आत्मनिर्भरता घटाउने ई) वातावरणीय सन्तुलनमा सहयोग गर्ने

३. तल दिइएका वाक्यहरू साँचो भए ठिक र झुटो भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) स्थानीय उत्पादनले राष्ट्रिय अर्थतन्त्रलाई कमजोर बनाउँछ।

ख) स्थानीय पेसा व्यवसायबाट उत्पादित वस्तुहरूलाई स्थानीय उत्पादन भनिन्छ।

ग) कुन्ताको विचारमा स्थानीय उत्पादनको कुनै महत्त्व छैन।

घ) स्थानीय उत्पादनले परम्परा र संस्कृतिको संरक्षणमा मद्दत गर्छ।

ङ) स्थानीय उत्पादन गर्दा सबै कच्चा पदार्थ विदेशबाट ल्याउनुपर्छ।

४. तलका सूचना वा जानकारी मिल्दो हुने गरी जोडा मिलाउनुहोस् ।

क) रोशनको घर	अ) दुग्धजन्य पदार्थ र मासु उत्पादन
ख) विसिकाको घर	आ) मह उत्पादन
ग) स्थानीय उत्पादन	इ) स्थानीय रोजगारी सिर्जना
घ) स्थानीय अर्थतन्त्र	ई) विशेष क्षेत्र वा समुदायमा आधारित
ङ) आत्मनिर्भरता	उ) आयातमा कमी ल्याउने

५. तल दिइएका छोटो उत्तरात्मक प्रश्नहरूका उत्तर लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

क) स्थानीय उत्पादनको दुईवटा फाइदा लेख्नुहोस्।
ख) रोशन र विसिकाको घरमा के–के उत्पादन हुने गर्छ?
ग) स्थानीय अर्थतन्त्र भन्नाले के बुझिन्छ?
घ) स्थानीय उत्पादनले संस्कृति र परम्परामा कसरी योगदान पुऱ्याउँछ?
ङ) स्थानीय पेसा व्यवसाय भनेको के हो?

६. तल दिइएका लामो उत्तरात्मक प्रश्नहरूका उत्तर लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

क) स्थानीय उत्पादनको आवश्यकता र महत्त्वबारे व्याख्या गर्नुहोस्।
ख) स्थानीय पेसा व्यवसायले कसरी रोजगारी र आत्मनिर्भरता दिन्छ भन्ने विषयमा आफ्ना विचार लेख्नुहोस्।
ग) शिक्षक र विद्यार्थीबिच भएको संवादका आधारमा स्थानीय उत्पादनबारे आफूले बुझेको ज्ञान प्रस्तुत गर्नुहोस्।

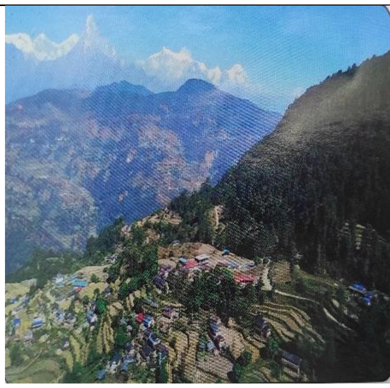
७. परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यहरू

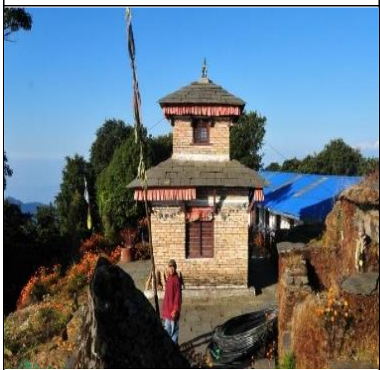
क)"तपाईँको गाउँ/टोलमा हुने स्थानीय उत्पादनहरूको सूची तयार गर्नुहोस् र तिनीहरूको प्रयोग र महत्त्वको वर्णन गर्नुहोस्।"

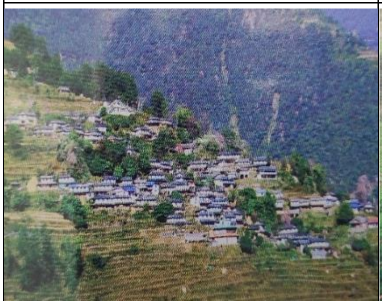
- कम्तीमा ५ वटा स्थानीय उत्पादनहरू उल्लेख गर्नुहोस्।
- तिनको उत्पादन गर्ने तरिका, उपयोग र आर्थिक महत्त्वका बारेमा १० वाक्यमा वर्णन गर्नुहोस्।

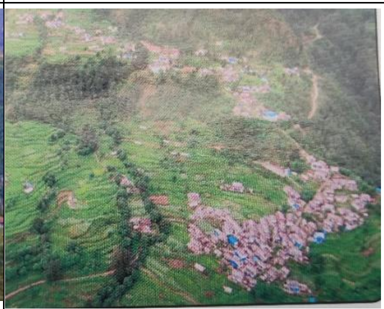
पाठ ३ हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरू

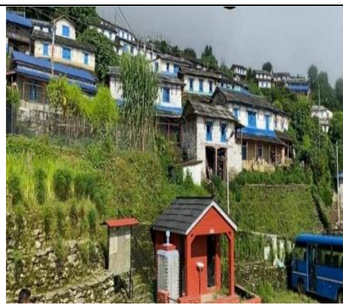
तल दिइएका चित्र हेरेर जानेका कुरा भनौँ











क) पन्चासे

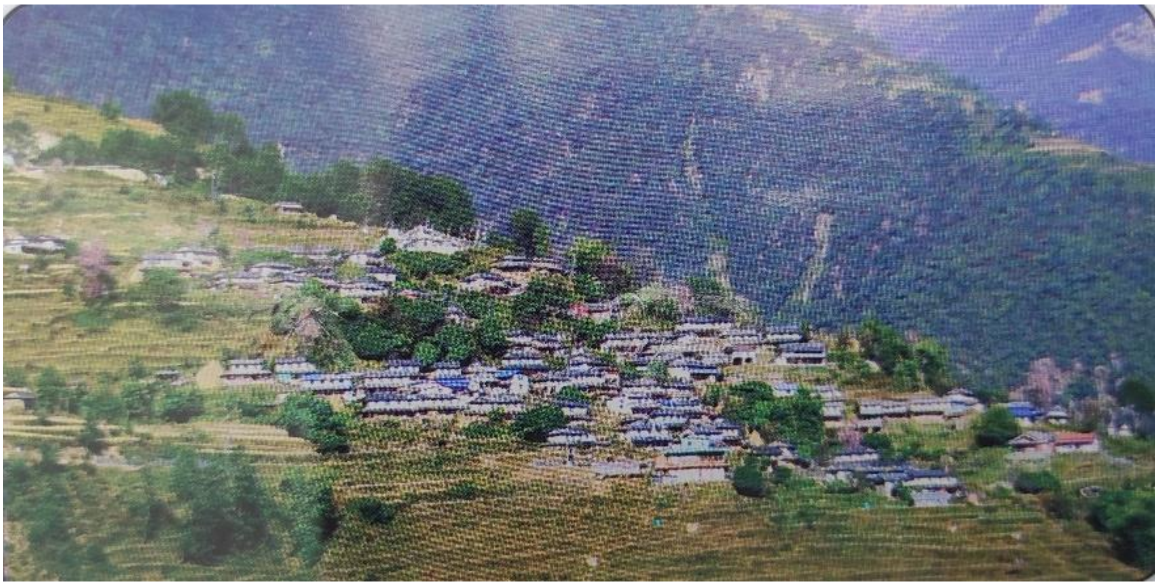
मोदी गाउँपालिकामा थुप्रै पर्यटकीय स्थलहरू छन् । यहाँका प्रमुख पर्यटकीय स्थलहरूमा पन्चासे ताल, भमरकोट, हिमछाया ताल, हम्पालको लेकदेखि नमुना गाउँ भुक, राम्जाको

ठुलीपोखरी, कास्की नयाँपुलदेखि अम्बोटसम्मको मध्यपहाडी लोकमार्गमा रहेका विभिन्न जलविद्युत् केन्द्रका ड्याम तथा पावर हाउस आदि प्रमुख हुन् । कास्की, स्याङ्जा र पर्वत जिल्लकाको सिमानामा रहेको पन्चासे ताल मोदी गाउँपालिकको प्रसिद्ध आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई लोभ्याउने ठाउँ हो। समुन्द्री सतहदेखि २५१७ मिटरको उचाइमा रहेको पन्चासेबाट माछापुच्छ्रे हिमाल र अन्नपूर्ण हिमशृङ्खला **छयाङ्ग** देखिन्छ। पन्चासेमा पाँच पवित्र टाकुरा छन् । सिद्धबराह, पञ्चशील बुद्ध, कुटी, पञ्चकोसी ताल पन्चासेका पर्यटक लोभ्याउने केन्द्र हुन् । बाला चतुर्दशीमा ठुलो मेला लाग्ने पन्चासे प्रकृतिप्रेमी र धार्मिक दुवै थरीको गन्तव्य हो। जैविक विविधताका दृष्टिले समेत महत्त्वपूर्ण मानिएको पन्चासे क्षेत्र ७८४ देखि २५१७ मिटरको

उचाइ छ जहाँ ६ सयभन्दा बढी प्रजातिका वनस्पति र जडीबुटी पाइन्छन् । ११३ थरीका सुनाखरी फुल्ने पन्चासे क्षेत्र ५५०० हेक्टरमा फैलिएको छ। पन्चासेबाट थुप्रै खोला बगेका छन् । हर्पन खोला, आँधी खोला, रती खोला, जरे खोला र सेती खोलाको मुहान पन्चासे नै हो।

पन्चासेको टाकुराबाट करिब अढाई घण्टाको पैदल मार्गबाट श्रवणकुमारको समाधिस्थलमा पुग्न सकिन्छ । टाकुरामुनि पञ्चकोसी तालको बिचमा बाराही मन्दिर छ । त्यहाँ बालाचतुर्दशीका दिन मेला लाग्छ। मेला भर्नेहरू पञ्चकोसी तालबाट सद्बिउ (शतबीज) छर्दै उकालो चढ्छन्। त्यहाँ शिवरात्रि, फागु पूर्णिमा र बुद्ध पूर्णिमामा पनि मेला लाग्छ।
पन्चासेमा वर्षैभरि चिसो हुन्छ। यहाँ पुस माघमा हिउँ पर्छ। विदेशीमाझ पन्चासे पदमार्ग प्रख्यात छ। पोखराको फेवाताल किनारबाट उकालो हुँदै पनि पन्चासेको पदमार्ग छ भने हाम्रै मोदी गाउँपालिकाको डिमुवाबाट चित्रे हुँदै पनि पन्चासे पदमार्गबाट जान सकिन्छ । असोजदेखि मङ्सिरसम्म पन्चासे घुम्ने उत्तम समय हो।

ख) भुक गाउँ



मोदी गाउँपालिकका आठ वडामध्ये वडा नं. १ भुक मोदी पालिकाको नमुना गाउँ हो। भूगोलका हिसाबले सबैभन्दा ठुलो यस वडामा जातिगत रुपमा गुरूङहरूको प्रमुख बस्ती रहेको भए तापनि दलित समुदायको बाहुल्यता छ। बेँसीदेखि लेकसम्म फैलिएको यस गाउँमा अधिकांश भू-भाग वनजङ्गलले ढाकेको छ। एउटै लहरमा आकर्षक किसिमले ढुङ्गाले छाइएका घरहरू यहाँ देख्न पाइन्छ। मौलिकता झल्काउने कलात्मक झ्याल ढोका, कमेरो र रातोमाटोले लिपपोत गरी सिङ्गारिएका प्राचीनता झल्काउने बस्तीको झल्को भुक गाउँले दिन्छ।

गाउँको भित्री गल्लीहरूमा पनि छपनी बिछयाइएकोले पाहुनाहरूलाई यो बस्तीले मोहित पार्दछ। ठाउँ ठाउँमा फोहोर फाल्नका लागि डसविन राखिएको छ। सार्वजनिक शौचालय पनि यस गाउँको अर्को विशेषता हो। खेल मैदानको निर्माणदेखि पुराना संरचनाको संरक्षण यस गाउँमा देख्न सकिन्छ।

गाउँमा सहरका झैँ सडकबत्तीको व्यवस्था गरिएको छ। सामुदायिक घरवास यहाँको आफ्नै पहिचान हो। नमुना गाउँ बनाउनका लागि यही गाउँबाट विदेश गएका व्यक्तिहरूको समेत

लगानी रहेको भुक गाउँमा सञ्चालित होमस्टेमा गाउँले स्वादका खानाका परिकार पाइन्छ। आफ्नै संस्कृति र रहनसहनको स्वाद पाहुनाहरूलाई यहाँका होमस्टेहरूले दिने गरेका छन्। अन्नपूर्ण हिमशृङ्खला देखिने भुक गाउँबाट वरपरका सुन्दर बस्तीहरू पनि देख्न सकिन्छ। लालीगुराँस फुलको रोमाञ्चक दृश्य भुक गाउँमा देख्न पाइन्छ। विभिन्न प्रजातिका चराचुरुङ्गी, चितुवा, मृग, कालिज आदिले भुक आउने पर्यटकहरूको मन जित्ने गर्दछन्। पछिल्लो समय यही गाउँको सिरान भमरकोटबाट पदमार्ग हुँदै घोरेपानी जाने पदमार्गको पनि निर्माण गरिएको छ।

कक्षा क्रियाकलाप

समूह बनाइ मोदी गाउँपालिकका निम्न पर्यटकीय स्थलहरूका बारेमा आफूभन्दा जानकर व्यक्तिसँग सोधखोज गरी जानकारीमा आएका कुराहरू कक्षामा समूहगत रुपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

<table>
<tr><td>भमरकोट मन्दिर</td><td>हिमछाया ताल</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td colspan="2">कालाञ्जर पर्वत</td></tr>
<tr><td colspan="2"> </td></tr>
</table>

२. तपाईँको गाउँ ठाउँमा भएको रमणीय स्थलहरू पहिचान गरी कक्षामा ती स्थलहरू रमणीय लाग्नुका कारणहरूका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

३ मोदी गाउँपालिकाका पर्यटकीय स्थलहरू पहिचान गरी ती स्थलहरूको सूची कक्षामा टाँस गर्नुहोस् ।

४. तपाईँ साथी तपाईँको गाउँ घुम्न आए तपाईँले ती साथीलाई कहाँ लैजानुहुन्छ ? किन ? कक्षाका साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पठनबोध तथा अभ्यासका लागि क्रियाकलापहरू

१. तल दिइएका खाली ठाउँमा कोष्ठकबाट उपयुक्त सूचना भरेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

क) पन्चासे मोदी गाउँपालिकको एक प्रसिद्ध .... हो । (आवास क्षेत्र, पर्यटकीय क्षेत्र, हिमाली क्षेत्र)

ख) पन्चासेमा ...... पवित्र टाकुरा रहेका छन् (चार, तीन, पाँच)

ग) सानीदह मोदी गाउँपालिकाको ....मा पर्दछ । (बाजुङ, चित्रे, राम्जा)

घ) प्रसिद्ध पार्वतीको मन्दिर मोदी गाउँपालिकाको ....मा रहेको छ । (पातीचौर, डिमुवा, बेतेनी)

ङ) नमुना गाउँ भुकमा ....जातिको बसोबास रहेको छ । (दुरा, थकाली, गुरुङ)

च) माटेको लेकलाई ....पनि भनिन्छ । (मोहोरे डाँडा, डहरेको लेक, हम्पालको लेक)

२. तल दिइएका बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूका सही उत्तर छानेर लेख्नुहोस् ।

क) पन्चासे ताल कुन जिल्लाको सीमामा पर्दछ?

अ) पर्वत, म्याग्दी, पाल्पा | आ) पर्वत, स्याङ्जा, कास्की

इ) पर्वत, बागलुङ, गुल्मी | ई) म्याग्दी, पाल्पा, कास्की

ख) निम्नमध्ये कुन कुरा पन्चासेमा फुल्ने फुल हो?

अ) चमेली | आ) गुलाफ

इ) सुनाखरी | ई) ट्युलिप

ग) भुक गाउँमा सार्वजनिक सुविधाका रुपमा के पाइन्छ?

अ) केबलकार | आ) सार्वजनिक शौचालय

इ) हवाइ मैदान | ई) रेल सेवा

घ) भुक गाउँ कुन जातिको बस्तीको रूपमा परिचित छ?

अ) मगर | आ) नेवार

इ) गुरुङ | ई) थारु

ङ) पन्चासे क्षेत्र कुन महिनामा घुम्न उपयुक्त मानिन्छ?

अ) वैशाखदेखि असार | आ) असोजदेखि मङ्सिर

इ) चैतदेखि जेठ | ई) फागुनदेखि चैत

३. तल दिइएका वाक्यहरू साँचो भए ठिक र झुटो भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) पन्चासे समुद्री सतहबाट ३३०९ मिटर उचाइमा अवस्थित छ ।
ख) पन्चासे क्षेत्रबाट थुप्रै खोलाहरूको उद्गम भएको छ ।
ग) भुक गाउँका घरहरू काठले छाइएका हुन्छन् ।
घ) भुक गाउँमा सामुदायिक होमस्टे सञ्चालनमा छ ।
ङ) पन्चासेमा वर्षैभरि गर्मी मौसम रहन्छ ।

४. तलका स्थान र विशेषता मिल्दो हुने गरी जोडा मिलाउनुहोस् ।

स्थान	विशेषता
क) पन्चासे	अ) पदमार्गमार्फत घोरेपानी जाने बाटो
ख) भुक गाउँ	आ) आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको गन्तव्य
ग) बाराही मन्दिर	इ) पन्चासे पदमार्गको बाटो
घ) भमरकोट	ई) नमुना गाउँ, सामुदायिक होमस्टे
ङ) चित्रे	उ) पञ्चकोसी तालको बिचमा

५. तल दिइएका छोटो उत्तरात्मक प्रश्नहरूका उत्तर लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

क) सामुदायिक घरवास भनेको के हो ?
ख) मोदी गाउँपालिकाकाको वँसीमा रहेका पर्यटकीय स्थलहरू के के हुन् ?
ग) नमुना गाउँ भुकमा पर्यटकलाई कुन कुन वन्यजन्तु देख्ने अवसर मिल्छ ?
घ) पर्यटकलाई हाम्रो गाउँमा भित्राउदा के के फाइदा हुन्छ ?
ङ) तपाईँको गाउँघरमा पर्यटकहरू आउनुभयो भने उहाँहरूलाई कहाँ बस्न भन्नुहुन्छ?
च) पन्चासे किन प्रसिद्ध छ?
छ) पन्चासेमा बालाचतुर्दशीका दिन के हुन्छ?
ज) भुक गाउँका घरहरूको बनावट कस्तो देखिन्छ?
झ) भुक गाउँमा पाहुनालाई के खुवाइन्छ?

६. तल दिइएका लामो उत्तरात्मक प्रश्नहरूका उत्तर लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

क) पन्चासे क्षेत्रको जैविक विविधताबारे छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।
ख) पन्चासे क्षेत्रको धार्मिक, प्राकृतिक र पर्यटकीय महत्त्वबारे वर्णन गर्नुहोस् ।
ग) भुक गाउँलाई नमुना गाउँ बनाउन गरिएका प्रयासहरू वर्णन गर्नुहोस् ।
घ) पन्चासे क्षेत्रबाट देखिने दृश्य, भेटिने वनस्पति तथा प्राणीबारे विस्तृतमा लेख्नुहोस् ।
ङ) भुक गाउँका पर्यटकीय सम्भावना र त्यसका विशेषताहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

७. परियोजना कार्य

क) गाउँपालिकाभित्र रहेका पर्यटकीय स्थलहरूको वडागत अवस्थितिसहितको सूची तयार पार्नुहोस् ।

क्र.स.	वडा नं.	पर्यटकीय स्थलहरूको नाम

ख) "मोदी गाउँपालिकाका प्रमुख पर्यटकीय क्षेत्रहरू" विषयमा ५ वटा चित्रसहितको पोस्टर बनाउनुहोस् र एक–एक वाक्यमा तिनीहरूको विशेषता उल्लेख गर्नुहोस् ।

एकाइ ६ स्वास्थ्य, पोषण र सरसफाइ

पाठ्यक्रममा तोकिएका सक्षमताहरू

४.५.१ व्यक्तिगत तथा सामुदायिक सरसफाइ गर्ने उपाय बताउन तथा सहभागी हुन,
४.५.२ स्थानीय भोजन निर्माणका लागि आवश्यक सामग्रीहरूको पहिचान गर्न,
४.५.३ विभिन्न स्थानीय खेलहरूमा सहभागी हुन र अभ्यास गर्न,
४.५.४ घरेलु र प्राथमिक उपचारका बारेमा बताउन ।

विषय	सामग्री	विधि
व्यक्तिगत तथा सामुदायिक सरसफाइ स्थानीय भोजन निर्माणका लागि आवश्यक सामग्रीहरू स्थानीय खेलहरू (साङ्लो लखेटाई, आठकाट कुन काठ, चारकुने खेल, नौ ढुङ्गे (लक्कु ढाल), हात्ती लखेटाई, खोपी, गुच्चा, बोकी खेल, गोटा आदि) घरेलु र प्राथमिक उपचार	सरसफाइसम्बन्धी विभिन्न चार्टहरू तथा सामग्रीहरू स्थानीय परिकारका लागि उपलब्ध हुन सक्ने खाद्य वस्तुहरू स्थानीय खेल अनुसारका आवश्यक सामग्रीहरू घरेलु उपचारमा प्रयोग हुने जडीबुटी र प्राथमिक उपचारका सामग्रीहरू	विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो आ–आफ्ना साथीहरूको व्यक्तिगत सरसफाइ निरीक्षण गर्न लगाउने, आफ्नो कक्षाकोठा तथा विद्यालय परिसर सरसफाइ गर्न लगाउने, स्थानीय खेलहरू साङ्लो लखेटाई, आठकाट कुन काठ, चारकुने खेल, नौ ढुङ्गे (लक्कु ढाल), हात्तीलखेटाई, खोपी, गुच्चा, बोकी खेल, गोटा आदि खेलको खेल्ने तरिका प्रदर्शन गर्दै अभ्यास गर्न लगाउने, घरेलु उपचार र प्राथमिक उपचारको अर्थ र परिभाषा बताइदिने ।

यस एकाइलाई सफलतापूर्वक शिक्षण गर्न पाठ्यक्रम निर्दिष्ट कुरा र अगाडि पाठका विषयवस्तुहरू समेत गरी शिक्षकले सिर्जनात्मक क्रियाकलाप गर्दै शैक्षणिक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुहुने छ।

पाठ १   सरसफाइ

मुना कक्षा ४ मा पढ्ने छात्रा हुन् । उनी असल र ज्ञानी विद्यार्थी हुन् । सधैँ सफा पोसाक लगाउने बानी उनको छ । हातखुट्टाको नङ काटेर,कपाल कोरेर दुई चुल्ठी बनाई रिवन बाटेर विद्यालय जान्छिन् । उनी अनुशासित र मेहनती छात्रा हुन् । एक दिन कक्षामा मुनाले आफ्ना साथीहरू सबैलाई पालैपालो गरी हेरिन् । सबैजना साथीहरू विद्यालय पोसाकमा सफा भएर आएको भेटिन् । साथीहरूले हातगोडाको नङ काटेर, कपाल बाटेर सफा भएको देखिन् । साथीहरूको यस्तो बानी व्यवहार देखेर उनलाई धैरै खुशी लाग्यो ।

मदन कक्षा ४ मा पढ्ने असल विद्यार्थी हुन् । उनी पनि इमान्दार, मेहनती र लगनशील छन् । मुना जस्तै सफा भएर सधैँ विद्यालय पोसाकमा पढ्न जान्छन् । एक दिन मदनले आफ्ना सबै साथीहरूलाई पालैपालो गरी हेरे । सबै साथीहरू हातगोडाको नङ काटी कपाल कोरेर सफा भई विद्यालय पोसाकमा आएको देखे । साथीहरूको यस्तो व्यवहार देखेर मदनलाई खुशी लाग्यो ।

मुना र मदनले आफ्नो कक्षाकोठा फोहोर भएको देखे । फोहोर कक्षा देख्दा उनीहरूलाई सफा गर्न मन लाग्यो । उनीहरूले फोहोर कक्षाकोठामा बस्दा विभिन्न सरुवा रोग लाग्छ, गन्ध आउँछ र पढ्न मन पनि लाग्दैन भनी साथीहरूलाई सुनाए । उनीहरूको कुरामा साथीहरूले सहमति जनाए । त्यसपछि सबैजना मिलेर कक्षाकोठा सफा गरे ।

कक्षाकोठा सफा गरिसकेपछि विद्यालय खेलमैदान वरपर हेरे फोहोर भएको देखे । अनि सबै साथीहरू मिलेर विद्यालय पनि सरसफाइ गरे। फोहोरलाई उचित ठाउँमा लगेर जम्मा गरे। गुरुआमाले कक्षा ४ का विद्यार्थीहरूको क्रियाकलाप हेरिरहनुभएको थियो । वाहाँले मुना मदनको काम देखेर स्याबासी दिनुभयो । सबै विद्यार्थीहरूको कामको प्रशंसा गर्दै सबैलाई धन्यवाद दिनुभयो र आ आफ्नो घर छिमेक वरपर फोहोर भएमा यसरी नै मिलेर सफा गर्नुपर्छ भनेर सिकाउनुभयो।

समूहगत र व्यक्तिगत क्रियाकलाप

१.आफू र आफ्नो साथीको अवस्था हेरी तलको तालिका भर्नुहोस्।

क्र.सं.	के काम	मेरो	साथीको
१.	हातगोडा	धोएको	धोएको
२.	नङ		
३.	कपडा		
४.	कपाल		
५.	जुत्ता		

२.आफ्ना साथीहरूसँग मिलेर आफ्नो समुदाय नजिकको चौतारो, बाटो र विद्यालय परिसर सरसफाइ गर्नुहोस् र गरेका कार्यहरूको विवरण कक्षामा सुनाउनुहोस्।

३.आफ्ना टोलसमुदायका साथीहरू मिलेर आ–आफ्नो टोलसमुदाय छरछिमेक सरसफाइ गर्नुहोस्।

४.तपाईंको विद्यालयमा अन्तर्राष्ट्रिय वातावरण दिवसको दिनमा विद्यालयमा गरेका कार्यहरूको टिपोट गरी कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस्।

पठनबोध तथा क्रियाकलापहरू

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

क) मुना कक्षा _______ मा पढ्ने छात्रा हुन्।
ख) उनी सधैँ _____________ पोसाक लगाएर विद्यालय जान्छिन्।
ग) मुना र मदनले फोहोर देखेपछि _____________ गर्ने निर्णय गरे।
घ) कक्षाकोठा सफा नगरेमा _____________ रोग लाग्न सक्छ।
ङ) गुरुआमाले सबैलाई _____________ दिनुभयो।

२. तल दिइएका बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूका सही उत्तर छानेर लेख्नुहोस् ।

क) मुना कस्ती विद्यार्थी हुन्?
अ) लजालु
आ) असल र ज्ञानी
इ) चञ्चल
ई) अल्छी

ख) मुना विद्यालय जानुअघि के गर्छिन्?
अ) खाना पकाउँछिन्
आ) पढाइ लेखाइ गर्दिनन्
इ) नङ काट्छिन्, कपाल कोर्छिन्
ई) दौडन्छिन्

ग) मदनले साथीहरूको के हेरे?
अ) खेल खेल्न थालेको
आ) सबैले मिठो खाना ल्याएको
इ) सफा पोसाकमा आएको
ई) गीत गाइरहेको

घ) कक्षाकोठा फोहोर हुँदा के हुन्छ?
अ) रमाइलो लाग्छ
आ) सरुवा रोग लाग्छ
इ) साथी खुसी हुन्छन्
ई) खेल खेलिन्छ

ङ) गुरुआमाले के गर्नुभयो?
अ) गाली गर्नुभयो
आ) धन्यवाद दिनुभयो
इ) घर पठाउनुभयो
ई) काम गराइदिनुभयो

३. तल दिइएका वाक्यहरू साँचो भए ठिक र झुटो भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) मुना अनुशासित र मेहनती छात्रा हुन्।
ख) मदन विद्यालय सधैँ फोहोर लुगा लगाएर जान्छन्।
ग) सबै साथीहरूले सफा पोसाकमा विद्यालय आएका थिए।
घ) कक्षाकोठा सफा गर्दा सरुवा रोग लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ।
ङ) गुरुआमाले मुना र मदनको कामको प्रशंसा गर्नुभयो।

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

व्यक्ति / कार्य	विवरण
क) मुना	अ) फोहोर कक्षाकोठा सफा गर्ने सुझाव दिइन्
ख) मदन	आ) साथीहरूलाई सफा पोसाकमा देखेर खुशी भए
ग) गुरुआमा	इ) सबैलाई धन्यवाद दिनुभयो
घ) कक्षाकोठा	ई) फोहोर भएर सरसफाइ गरिएको ठाउँ
ङ) साथीहरू	उ) सबै मिलेर विद्यालय सफा गरे

५. तल दिइएका छोटो उत्तरात्मक प्रश्नहरूका उत्तर लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

क) मुना कस्ती छात्रा हुन्?
ख) मदनले साथीहरूमा के कुरा हेरे?
ग) मुना र मदनले कक्षामा के देखे?
घ) फोहोर कक्षामा बस्दा के असर पर्न सक्छ?
ङ) गुरुआमाले के कुरा सिकाउनुभयो?

६. तल दिइएका लामो उत्तरात्मक प्रश्नहरूका उत्तर लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

क) मुनाको विद्यालय जाने तयारी र व्यवहारको बारेमा विस्तृतमा वर्णन गर्नुहोस्।
ख) मुना र मदनले सफाइको महत्त्वबारे साथीहरूलाई के भने र साथीहरूले के गरे?
ग) गुरुआमाले विद्यार्थीहरूको काम देखेर के गर्नुभयो र के सन्देश दिनुभयो?

७. परियोजना कार्य (कुनै एउटा मात्र गर्नुपर्ने)

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

ख) सफाइको महत्त्वबारे ३ जना अभिभावकसँग सोधेर उनीहरूको भनाइ सङ्क्षेपमा लेख्नुहोस्।

ग) तपाईंको समुदायमा हुने सामुदायिक सरसफाइ कार्यक्रममा सहभागी भई तलको तालिका भर्नुहोस् ।

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

पाठ २ हाम्रा उत्पादनः हाम्रा खानेकुरा

हाम्रो गाउँपालिकाको जीवनशैली कृषि प्रणालीसँग गहिरो रूपमा जोडिएको छ। यहाँका बासिन्दाहरू प्रायः आफ्नै खेतबारीमा उत्पादन भएका अन्न, तरकारी, फलफूल र दालहरू उपभोग गर्छन्। यस प्रकारको जीवनशैलीले खाद्य आत्मनिर्भरता बढाउँछ। हाम्रा मोदीका स्थानीय परम्परागत परिकारहरूको संरक्षणमा पनि योगदान दिन्छ।

कोदोः

कोदो हाम्रो गाउँमा उत्पादन हुने मुख्य बाली हो। विशेष गरी उचाइ भएका बस्तीहरूमा कोदो सजिलै उत्पादन हुन्छ। कोदोबाट पिठो बनाएर **ढिँडो, रोटी, पुवा,** आदि स्वादिष्ट र स्वास्थ्यवर्धक परिकारहरू बनाइन्छन्। ढिँडो बनाउँदा कोदोको पिठोलाई उम्लिरहेको पानीमा हालेर निरन्तर **दाबिलाले** चलाउँदै पकाइन्छ। पुवा बनाउँदा पिठोमा चिनी, नुन, पानी मिलाई कराइमा तेल वा घिउ हालेर पकाइन्छ। कोदोमा फाइबर धेरै पाइने हुनाले यसले पाचन प्रणालीलाई सशक्त बनाउन सहयोग गर्छ।

मकैः

मकै पनि गाउँमा उत्पादन हुने प्रमुख बालीमध्ये एक हो। मकैलाई **भुटेर, पोलेर, पिसेर आटा बनाएर** विभिन्न परिकारहरूमा प्रयोग गरिन्छ। कतिपयले मकैको भुटेको गेडा सङ्कलन गरी च्याँख्ला झिकेर ढिँडो वा रोटी बनाउन पनि प्रयोग गर्छन्। मकैमा हुने कार्बोहाइड्रेटले ऊर्जा दिन्छ भने फाइबरले पाचनलाई सन्तुलित बनाउँछ।

धानः

धान पनि हाम्रो गाउँको महत्त्वपूर्ण बाली हो। धानलाई झारेर, कुटेर **चामल** बनाइन्छ र चामलबाट **भात, रोटी, पुवा**लगायतका परिकारहरू बनाइन्छन्। भात त सामान्यतया दैनिक खाने परिकार हो। चामललाई दुधमा पकाएर “खिर” बनाउने चलन पनि छ। यसले शरीरलाई तत्काल ऊर्जा दिन्छ।

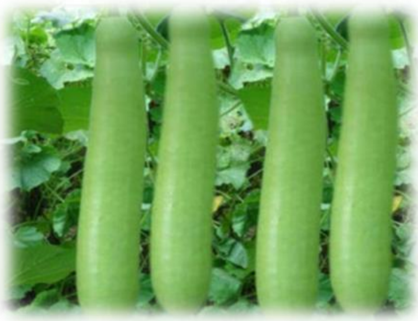
गहुँ र फापरः

गहुँ र फापर पनि हाम्रो गाउँमा उत्पादन हुने अन्य उपयोगी अन्नबाली हुन्। गहुँको पिठोबाट **रोटी, पराठा, हलुवा** बनाइन्छ भने फापरको पिठोबाट **ढिँडो, रोटी, पकौडी** जस्ता परिकार बनाइन्छ। गहुँमा प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट तथा भिटामिन बी पाइन्छ भने फापरमा ग्लुटेनरहित गुण हुँदा विशेष मानिसहरूका लागि उपयोगी मानिन्छ।

दाल तथा तरकारी बालीहरूः

गाउँमा उत्पादन हुने दाल तथा तरकारीहरूका थुप्रै जात छन्। जस्तैः

- **दालहरूः** मास, भटमास, मुसुरो, केराउ आदि। यी दालहरूले प्रोटिनको राम्रो स्रोत उपलब्ध गराउँछन्। गाउँमा अझै पनि धेरैले आफ्नै खेतको मास र भटमास कुटेर खाने गर्छन्।



- **तरकारीहरूः** आलु, लौका, फर्सी, सिमी, बोडी, भेण्टा, चिचिन्नो, साग, मुला, गाजर, बन्दा, काउली आदि तरकारीहरू हुन्। यी तरकारीहरू बारी वा आँगनको बगैँचामा सिजनअनुसार फलाइन्छन्। यसले ताजा तथा विषादीरहित तरकारी उपलब्ध गराउँछ।

फलफूल बालीहरू:

गाउँमा फलफूलहरू पनि राम्रै मात्रामा उत्पादन हुन्छन्। मौसमअनुसार फरक-फरक फलहरू फलाइन्छन्।

- **गर्मी मौसमका फलहरू:** आँप, केरा, अम्बा, लिची, कटहर, मेवा, भुइँकटहर आदि।
- **जाडो मौसमका फलहरू:** सुन्तला, आरु, नास्पाती, खुर्पानी, **आरुपखरा** (आरुबखडा), किवी, काँक्रो आदि।

यी फलहरू स्वास्थ्यका लागि उपयोगी मात्र होइनन्, बजारमा बिक्री गरेर आम्दानीको स्रोत पनि बन्न सक्छन्।

स्थानीय खानपान र पोषण

गाउँले जीवनशैलीमा स्थानीय अन्न, दाल, फलफूल, र तरकारीहरूको उपभोगले स्वास्थ्यमा सकारात्मक असर पार्दछ। यसले विभिन्न रोगहरूको जोखिम घटाउँछ र प्राकृतिक खानपान प्रणालीलाई प्रवर्धन गर्छ।

हाम्रा खानेकुराहरू

कक्षा क्रियाकलापहरू:

१.तपाईँको घर खेतबारीमा उत्पादन हुने विभिन्न खाद्य तथा नगदेबाली र घरमा खाने खानेकुराको नाम तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

उत्पादन हुने बाली	खानेकुराको नाम
१.कोदो	कोदोको रोटी
२.मकै	
३.	
४.	
५.	
६.	
७.	

२. तलको तालिका साथीभाइ छलफल गरी भर्नुहोस् ।

खानेकुरा	तयार गर्न चाहिने आवश्यक सामग्री
खिर्चो	चामल, मासको दाल, घिउ, अदुवा, नुन, खुर्सानी, मसला, बेसार, पानी आदि ।
ढिँडो	
पुवा	
चाम्रे/लट्टे	
आटो	
खिर	
हलुवा	
सातु	

पठनबोध अभ्यास तथा क्रियाकलापहरू

१. तपाईंले खानुभएका खानेकुरा र खाद्यबालीको नाम तालिकामा भर्नुहोस् ।

मैले खाएको कुरा	खाद्यबालीको नाम
१.ढिँडो, रोटी	कोदो
२.	
३.	
४.	
५.	
६.	
७.	
८.	
९.	

२. तल उल्लिखित खाद्यबालीबाट के के खानेकुराहरू बन्दछन्?

खाद्यबालीको नाम	बन्ने खानाका परिकारहरू
१.मकै	पोलेको मकै, भुटेको मकै, आटो, रोटी, ढिँडो
२.गहुँ	
३.धान	
४.कोदो	
५.फापर	
६.आलु	

३. तलको तालिका भर्नुहोस् ।

अचार के के वस्तुहरूबाट बनेको खानुभएको छ?	तरकारी के के वस्तुहरूबाट पकाएर खानुभएको छ?

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

क) कोदोबाट ____________, रोटी र पुवा बनाइन्छ।

ख) मकैलाई पिसेर बनाइएको आटोलाई प्रयोग गरेर ____________ बनाइन्छ।

ग) चामलबाट भात, ____________ र पुवा जस्ता परिकार बनाइन्छ।

घ) फापरमा ____________ नभएको हुनाले सबैका लागि उपयुक्त मानिन्छ।

ङ) गाउँमा उत्पादन हुने फलफूलहरूमध्ये ____________ जाडोमा फल्ने फल हो।

५. तल दिइएका बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूका सही उत्तर छानेर लेख्नुहोस् ।

क) कोदोमा कुन पोषक तत्व बढी पाइन्छ?

अ) प्रोटिन आ) ग्लुकोज

इ) फाइबर ई) आइरन

ख) फापर किन विशेष महत्त्व राख्छ?

अ) स्वादिलो हुन्छ आ) सजिलो पाक्छ

इ) ग्लुटेनरहित हुन्छ ई) रङ राम्रो हुन्छ

ग) धान कुटेर के बनाइन्छ?

अ) चिउरा आ) चामल

इ) मकै ई) गहुँ

घ) भटमास कुन बाली हो?

अ) फलफूल आ) तरकारी

इ) दाल ई) गेडागुडी

ङ) सुन्तला कुन मौसममा फल्छ?

अ) गर्मी आ) वर्षा

इ) जाडो ई) वसन्त

६. तल दिइएका वाक्यहरू साँचो भए ठिक र झुटो भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) मकैलाई पोलेर मात्र खान सकिन्छ।

ख) कोदोबाट बनेको ढिँडो स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ।

ग) फापरमा ग्लुटेन हुन्छ।

घ) तरकारीहरू प्रायः गाउँमा खरिद गरिन्छ।

ङ) गहुँको पिठोबाट रोटी बनाउन सकिन्छ।

७. तल दिइएका बाली र प्रयोग मिल्दो हुने गरी जोडा मिलाउनुहोस् ।

बाली	प्रयोग
क) कोदो	अ) भात, खिर, पुवा
ख) मकै	आ) भुटेर, पोलेर, आटो
ग) धान	इ) ढिँडो, रोटी, पुवा
घ) गहुँ	ई) पराठा, रोटी
ङ) भटमास	उ) प्रोटिनयुक्त दाल

८. तल दिइएका छोटो उत्तरात्मक प्रश्नहरूका उत्तर लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

क) कोदोबाट बन्ने परिकारहरू लेख्नुहोस्।

ख) मकै कसरी प्रयोग गरिन्छ?

ग) फापरलाई स्वास्थ्यका लागि लाभदायक किन मानिन्छ?

घ) गाउँमा प्रचलित दाल तरकारीहरूको सूची तयार गर्नुहोस्।

ङ) चामलबाट के–के बनाइन्छ?

९. तल दिइएका लामो उत्तरात्मक प्रश्नहरूका उत्तर लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

क) गाउँमा उत्पादन हुने बालीहरूको नाम लेखी तिनीहरूको प्रयोगबारे विस्तृतमा वर्णन गर्नुहोस्।

ख) गाउँको परम्परागत खानपान प्रणाली कसरी पोषणीय र टिकाउ जीवनशैलीमा सहायक हुन्छ?

ग) गहुँ, मकै र कोदोको तुलना गर्दै तिनको पोषणीय पक्ष र प्रयोगबारे विश्लेषण गर्नुहोस्।

१०. परियोजना कार्य

क) तपाईंको गाउँमा उत्पादन हुने १० वटा अन्न, तरकारी र फलफूलको नाम, उत्पादनको समय र तिनको उपयोगका बारेमा टेबलसहित प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस्।

ख) तीन जना स्थानीय किसानसँग अन्तर्वार्ता लिई तिनीहरूले उत्पादन गर्ने बाली, तिनीहरूको खेती विधि र खानपानमा प्रयोगका बारेमा जानकारी सङ्कलन गरी तालिका तयार गर्नुहोस्।

पाठ ३ खेलकुद

हात्ती लखेटाइ:

विद्यार्थीको एक समूहमा यो खेल खेलिन्छ। सुरुमा एक जनालाई हात्ती बन्न लगाइ एक हातले नाक समाउन लगाएर अर्को हात नाक समाएको हातबाट भित्र छिराएर सुँड बनाउन लगाइन्छ अनि समूहका साथीहरूलाई लखेट्दै छुन भनिन्छ। जुन साथी हात्तीबाट छोइन्छ त्यो फेरि हात्ती बन्छ र अरु साथीहरूलाई छुने प्रयास गर्छ। एवम् रीतले यो खेल अभ्यास गरिन्छ।

खोपी खेल:

यो खेल पनि समूहमा नखेली एकल एकल रुपमा खेलिने खेल हो। कुनै एक निश्चित स्थानमा जमिन खनेर खोपी बनाइन्छ। खोपीदेखि केही पर सीमा रेखा कोरेर सीमाबाट खोपीमा सिक्का फसाउने (पिलाउने) अभ्यास गरिन्छ। खोपीमा पिलाएको सिक्का पिलाउनेले जित्छ। एवम् रीतले साथीहरू सबैले पालो पालो गरी दोहोराएर तेहेराएर यो खेल खेल्ने अभ्यास गरिन्छ। कतै कतै फरक अभ्यास गरेको पनि पाइन्छ, केही सिक्काहरू निश्चित ठाउँमा फाल्छन् सिक्का छुने छुट्टै एउटा अलि ठुलो ढ्याक हुन्छ, त्यो ढ्याकले छुन भनी देखाएको सिक्कालाई छुन सकेमा जित भएको मानिन्छ। छुन देखाएको सिक्का बाहेक अन्य सिक्कालाई छोएमा जरिबाना तिर्नुपर्छ।

गोटा खेल:

गोटामा ५, ७ वा ९ वटा सानो ढुङ्गाबाट खेलिन्छ। पहिलो खेलाडीले सबभन्दा पहिला ५ वटा ढुङ्गालाई मुठ्ठीमा लिई भुइँमा फाल्ने र त्यसपछि एउटा हावामा माथि उराल्दै बाँकी भुइँमा रहेका गोटा एक एक गरी भुइँमा छरिएका गोटा एक अर्कामा नछोइ उठाउनुपर्छ गोटा उठाउँदा अर्कोलाई छोएमा आउट हुन्छ। यसै गरी दोस्रो चरणमा ढुङ्गालाई मुठ्ठीमा लिई भुइँमा फाल्ने र त्यसपछि एउटा हावामा माथि उराल्दै बाँकी भुइँमा भएका गोटा २/२ वटा अर्कोलाई नछोइ उठाउनुपर्छ हावामा माथि उरालेको गोटा भुइँमा खसेमा आउट हुन्छ। तेस्रो चरणमा

ढुङ्गालाई मुट्ठीमा लिई भुइँमा फाल्ने र त्यसपछि एउटा हावामा माथि उराल्दै बाँकी भुइँमा भएका गोटा ३/३ वटा अर्कोलाई नछोइ उठाउनुपर्छ। यसै गरी चौथो चरणमा ४/४ वटा उठाउनुपर्छ । गोटा खेलको स्थानअनुसार फरक फरक तरिका अभ्यास गरिएको पाइन्छ । यो खेल समूह वा एकल रुपमा खेलिन्छ । ढुङ्गाका साना साना गोटाहरू बनाएर ढुङ्गाको गोटा उरालेर हातले भुइँ छुँदै हातको पछिल्लो भागमा अड्काउने गरी अभ्यास गरिने खेल नै गोटा खेल हो । हत्केलाको पछाडि गोटा अड्काउन नसकी भुइँमा झरेमा उसले अगाडि बढ्न पाउँदैन् । अर्को साथीको पालो आउँछ । यसरी आलोपालो गरी यो खेल खेलिन्छ ।

गुच्चा खेलः

गुच्चा खेल दुई वा दुईभन्दा बढी साथी समूहबिच समूह वा एकल रुपमा खेलिने खेल हो । गुच्चा स्थानीय खेल हो । गुच्चा खेलमा खोपी बनाएर र खोपी नबनाइकन औँलाले हानेर टोल्ने र जित्ने अभ्यास पनि गरिन्छ । खोपीमा गुच्चा पिलाउनेले पनि गुच्चा जित्छ । विभिन्न स्थानमा विभिन्न नियम बनाएर गुच्चा खेलेको पाइन्छ । कतै समतल स्थानमा त्रिभुजाकार रेखा कोरी सबै खेलाडीले बराबर गुच्चा राख्ने गर्छन र हान्ने गुच्चा गुडाएर पालो निर्धारण गर्छन् । पालैपालो गुच्चाले हानेर त्रिभुजाकारबाट गुच्चा बाहिर निकाल्न सक्नेले गुच्चा खाएको मानिन्छ र गुच्चाले रेखा छोएमा खेलाडी आउट हुन्छ । जुन खेलाडीले धेरै गुच्चा खान्छ र खेलाडी आउट गर्छ उसैको जित हुन्छ ।

यस्तै स्थानीय स्तरमा खेलिने साङ्लो लखेटाइ, आठकाट कुनकाठ, बोकी खेल, चारकुने खेल आदि हाम्रो स्थानीय क्षेत्रमा खेलिने खेलहरू हुन् ।

पठनबोध तथा अभ्यासका लागि क्रियाकलापहरू

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

क) हात्ती लखेटाइ खेलमा सुरुमा एक जनालाई _______________ बनाइन्छ।

ख) खोपी खेलमा सिक्का _______________मा पिलाउनुपर्छ।

ग) गोटा खेलमा गोटा एकअर्कालाई _______________ उठाउनुपर्छ।

घ) गुच्चा खेलमा कतै _______________ आकारको रेखा बनाएर खेलिन्छ।

ङ) गुच्चाले रेखा छोएमा खेलाडी _______________ हुन्छ।

२. तल दिइएका बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूका सही उत्तर छानेर लेख्नुहोस् ।

क) हात्ती लखेटाइ खेलमा हात्ती बन्ने व्यक्तिले के बनाउँछ?

अ) मुख बन्द गर्छ   आ) गोटा समात्छ

इ) सुँड बनाउँछ   ई) दौडिन्छ

ख) खोपी खेलमा जित कसरी निर्धारण गरिन्छ?

अ) सिक्का टिप्नाले   आ) सिक्का पिलाउन सकेमा

इ) खोपी खनाइमा   ई) सबै सिक्का फाल्नाले

ग) गोटा खेलको दोस्रो चरणमा कति गोटा एकैचोटि उठाउनुपर्छ?

अ) १/१   आ) २/२

इ) ३/३   ई) ५/५

घ) गुच्चा खेलमा यदि गुच्चाले रेखा छोयो भने के हुन्छ?

अ) जित हुन्छ   आ) थप मौका पाइन्छ

इ) आउट हुन्छ   ई) बोनस गुच्चा पाउने

ङ) तलका कुन खेल एकल रूपमा पनि खेल्न सकिन्छ?

अ) गुच्चा   आ) गोटा

इ) हात्ती लखेटाइ   ई) चारकुने खेल

३. तल दिइएका वाक्यहरू साँचो भए ठिक र झुटो भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) गोटा खेलमा गोटा उठाउँदा एक अर्कामा छोएमा आउट हुन्छ।

ख) गुच्चा खेल समूहमा मात्र खेल्न सकिन्छ।

ग) हात्ती लखेटाइ खेलमा हात्तीले अरूलाई छुन्छ।

घ) खोपी खेलमा सिक्का बाहेक अरू सिक्का छोएमा जरिबाना तिर्नुपर्दैन।

ङ) गोटा खेलको अन्तिम चरणमा ५/५ गोटा उठाउनुपर्छ।

४. तल दिइएका खेल र प्रक्रिया मिल्दो हुने गरी जोडा मिलाउनुहोस् ।

खेल	विशेषता / प्रक्रिया
क) हात्ती लखेटाइ	अ) सिक्का पिलाउने या छुन अभ्यास गरिन्छ
ख) खोपी खेल	आ) सुँड बनाएर अरूलाई छुने
ग) गोटा खेल	इ) गोटा हावामा उराल्दै भुइँका गोटा उठाउने
घ) गुच्चा खेल	ई) गुच्चाले हानेर गुच्चा निकाल्ने
ङ) साङ्लो लखेटाइ	उ) सामूहिक रूपमा घेरा बनाएर दौडिने

५. तल दिइएका लामो उत्तरात्मक प्रश्नहरूका उत्तर लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

क) हात्ती लखेटाइ खेल कसरी खेलिन्छ?
ख) खोपी खेलमा सिक्का जित्ने नियम के हो?
ग) गोटा खेलका विभिन्न चरणहरू के–के हुन्?
घ) गुच्चा खेलमा आउट हुनुका कारणहरू लेख्नुहोस्।
ङ) गुच्चा खेल स्थानअनुसार कसरी फरक फरक ढङ्गले खेलिन्छ?

६. तल दिइएका लामो उत्तरात्मक प्रश्नहरूका उत्तर लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

क) गोटा खेलको सम्पूर्ण प्रक्रिया चरणबद्ध रूपमा वर्णन गर्नुहोस्।
ख) खोपी खेलको दुईवटा अभ्यास विधिको तुलना गर्दै व्याख्या गर्नुहोस्।
ग) गुच्चा खेलको नियम, जित–हारको आधार र स्थानअनुसारको भिन्नता स्पष्ट गर्नुहोस्।

७. परियोजना कार्य

क) आफ्नो गाउँमा प्रचलित कुनै एक स्थानीय खेल (जस्तै: बोकी खेल, चारकुने खेल आदि) को प्रक्रिया, नियम, उपकरण र फाइदाबारे सोधखोज गरेर प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् । (सहभागी व्यक्तिसँग अन्तर्वार्ता लिन सकिन्छ।)

ख) पाँच जना बालबालिका / वृद्धहरूसँग उनीहरूका बाल्यकालमा खेलेका स्थानीय खेलबारे जानकारी लिई खेलको नाम, नियम र उद्देश्यसहित चार्ट तयार गर्नुहोस् । (लेख, चित्र र खेल उपकरणको स्केच प्रयोग गर्न सकिन्छ।)

पाठ ४ घरेलु तथा प्राथमिक उपचार

विरामीलाई अस्पताल पुऱ्याउनु अगाडि घर घरमै गरिने उपचार नै घरेलु उपचार हो भने विरामीलाई अस्पताल पुऱ्याउनु अगाडि घटनास्थलमै गरिने उपचारलाई प्राथमिक उपचार भनिन्छ । जस्तैः आगोले पोलेमा पोलेको भागलाई चिसो पानीमा डुबाउने वा पानीको धारा खोलेर भिजाउने, पेट दुखेमा मनतातो पानी पिउने, धारिलो औजारले हात काटेमा काटेको हात शिरभन्दा माथि उठाउने, काटेको भागलाई डिटोल पानीले सफा गर्ने र सफा कपडा वा पट्टीले बाँध्ने आदि।

मानव जीवनमा शरीरमा धेरै प्रकारका रोगहरू लाग्ने गर्छन् । ती रोगहरू निको पार्न घरेलु औषधी जडीबुटीको प्रचलन मानव विकासक्रम सँगसँगै चल्दै आएको हो । घरेलु उपचारबाट पनि धेरै मात्रामा रोग निको पार्न सकिन्छ । रुघाखोकी लागेमा रुधिलोपानी पकाएर मनतातो बनाई पिउने, खोकी लागेमा अदुवा, बोझो पोलेर १ देखि ३ ग्राम चाप्ने गरेमा रोग निको पार्न सकिन्छ । घरगाउँमा पाइने जडीबुटीको उचित प्रयोग र योग अभ्यासबाट पनि धेरै रोग निको पार्न सकिन्छ । अब हामी केही जडीबुटीको प्रयोग र योग अभ्यासबारे जानौं ।

अदुवाः

हामीलाई अरुचि, अपच, पखाला, अमिलोपन आउने, ज्वरो र रुघाखोकीको बेलामा बयस्कले १ देखि ३ ग्राम चूर्ण र अदुवाको रस ५ देखि १० मि. लि., बालबालिकाले वयस्कको प्रयोग मात्राको एक चौथाइ मात्रा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

ज्वानोः

पेट दुखेमा र अपच भएमा यसको प्रयोग गरिन्छ । ज्वानोको धुलो १ देखि २ ग्राम मनतातो पानीमा मिलाएर खानाले पेट दुखाइ निको पार्न सकिन्छ ।

लसुनः

लसुन पेट दुखेमा, फुलेमा, दमको रोगमा र अपच भएमा यसको प्रयोग गरिन्छ। १ देखि २ केस्रा बिहान खाली पेटमा मनतातो पानीसँग खाने गरेमा रोग निको पार्न सकिन्छ।

घोडटाप्रेः

यसलाई ब्राह्मी पनि भनिन्छ। निद्रा नपरेमा, दम भएमा, खोकी लागेमा, गर्मी लागेमा सर्वत बनाई यसको प्रयोग गरिन्छ। सुकाएको धुलो ३ ग्राम मनतातो पानीसँग, हरियो पातको रस १० मि.लि. बिहान बेलुका खाएमा रोगलाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

सतुवाः

सतुवा हाम्रो उच्च पहाडी क्षेत्रमा पाइने घरेलु जडीबुटी हो। **यो पन्चासेको लेक तथा माटेको लेकमा पाइन्छ।** पखाला लागेमा, पेट दुखेमा, बान्ता भएमा घोटेर पिलाउने, विष वा घाउ लागेमा सतुवा घोटेर लगाउने गरी उपचार गरिन्छ।

टिमुरः

टिमुर मसलाजन्य जडीबुटी हो। अपच, अजीर्ण, हैजा भएमा, खान मन नलागेमा टिमुरलाई पिसेर धुलो बनाइ १ ग्राम मनतातो पानीसँग वा टिमुरको दाना चपाउन लगाएर खाने गरेमा निको हुन्छ।

तुलसीः

तुलसीको पातलाई रुघाखोकी, ज्वरो, अपच जस्ता धेरै प्रकारका रोगहरूमा प्रयोग गरिन्छ। यसलाई बहुगुणी औषधीको रुपमा पनि लिइन्छ। सय प्रकार भन्दा बढी रोगमा यसको उपयोग हुन्छ भन्ने विश्वास सबैले गरेको पाइन्छ। यसको पातबाट रस निकालेर,

पातलाई पानीमा पकाएर, पातलाई सुकाई धुलो बनाएर १/१ चम्चा मनतातो पानीसँग सेवन गरी प्रयोग गरिन्छ ।

पठनबोध अभ्यास तथा क्रियाकलापहरू

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

क) आगोले पोलेमा पोलेको भागलाई तुरुन्त .... मा डुबाउनु पर्छ।

ख) ....अपच, अरुचि, पखाला र ज्वरोको लागि उपयोगी जडीबुटी हो।

ग) पेट दुखेमा ज्वानोको धुलो ....पानीमा मिसाएर खानुपर्छ।

घ) लसुन बिहान .... पेटमा खाँदा फाइदा हुन्छ।

ङ) तुलसीलाई .... औषधीका रूपमा लिइन्छ।

२. तल दिइएका बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूका सही उत्तर छानेर लेख्नुहोस् ।

क) पोलेको भागलाई चिसो पानीमा राख्दा के फाइदा हुन्छ?

अ) रगत बग्न रोकिन्छ आ) सङ्क्रमण बढ्छ

इ) पोलाई कम हुन्छ ई) शरीर दुख्छ

ख) निम्नमध्ये कुन घरेलु औषधीले पखालाको उपचारमा मद्दत गर्छ?

अ) तुलसी आ) सतुवा इ) अदुवा ई) लसुन

ग) दम र खोकीको उपचारका लागि कुन जडीबुटी प्रयोग गरिन्छ?

अ) टिमुर आ) तुलसी इ) घोडटाप्रे ई) ज्वानो

घ) लसुन खाने उपयुक्त समय कुन हो?

अ) राति सुत्नु अगाडि आ) खाना खाइसकेपछि

इ) बिहान खाली पेट ई) बेलुकाको समयमा

ङ) तुलसी कति प्रकारका रोगहरूमा प्रयोग हुने विश्वास गरिएको छ?

अ) १० आ) ५० इ) ७५ ई) सयभन्दा बढी

३. तल दिइएका वाक्यहरू साँचो भए ठिक र झुटो भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) ज्वानो र लसुन दुवै पेटसम्बन्धी समस्यामा उपयोगी हुन्छन्।

ख) टिमुर ज्वरो घटाउन प्रयोग गरिन्छ।

ग) प्राथमिक उपचार भनेको अस्पताल पुगेपछि गरिने उपचार हो।

घ) अदुवा र तुलसी दुवै रुघाखोकीको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।

ङ) घोडटाप्रेको प्रयोगले निद्रा आउन सहयोग गर्छ।

४. तल स्तम्भ क मा जडीबुटीको नाम र स्तम्भ ख मा रोग वा लक्षणका नाम दिइएको छ । जडीबुटी र लक्षणबिच जोडा मिलाएर अभ्यास पुस्तिकामा लेख्नुहोस् ।

क (जडीबुटी)	ख (रोग / लक्षण)
क) अदुवा	अ) निद्रा नलाग्ने, दम
ख) लसुन	आ) अरुचि, अपच, पखाला
ग) ज्वानो	इ) पेट दुखाई, अपच
घ) घोडटाप्रे	ई) फुल्ने, दम, अपच
ङ) सतुवा	उ) पखाला, वान्ता, घाउ

५. तल दिइएका छोटो उत्तरात्मक प्रश्नहरूका उत्तर लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

क) प्राथमिक उपचार भन्नाले के बुझिन्छ?
ख) आगोले पोलेको अवस्थामा के गर्नुपर्छ?
ग) सतुवाको प्रयोग कुन–कुन रोगमा गरिन्छ?
घ) लसुन किन र कहिले खानुपर्छ?
ङ) तुलसीलाई बहुगुणी औषधी किन भनिन्छ?

६. तल दिइएका लामो उत्तरात्मक प्रश्नहरूका उत्तर लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

क) घरेलु उपचारको महत्त्वबारे व्याख्या गर्नुहोस्।
ख) अदुवा, ज्वानो र लसुनको उपयोग र फाइदाबारे विस्तृतमा लेख्नुहोस्।
ग) घोडटाप्रे, सतुवा र टिमुर जस्ता जडीबुटीहरू कुन–कुन रोगमा प्रयोग गरिन्छ र कसरी प्रयोग गरिन्छ? स्पष्ट गर्नुहोस्।

७. परियोजना कार्य

क) स्थानीय स्तरमा पाइने घरेलु जडीबुटीहरू सङ्कलन गरी तिनको उपयोगबारे प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस्।

- उदाहरण: तुलसी, बुकी, सिउँडी, सिस्नु आदि।
- फोटो, प्रयोग विधि र सावधानीहरू समावेश गर्नुहोस्।
  तलको ढाँचा अनुसार एक ठुलो पेजमा तयार गर्नुहोस्।

स्थानीय जडीबुटी	के रोग वा लक्षणमा प्रयोग गर्ने	कसरी प्रयोग गर्ने	के सावधानी अपनाउनु पर्छ?	फोटो वा चित्र सम्भव भएमा
तुलसी				

ख) आफ्नो घर वा गाउँमा कसरी प्राथमिक उपचार गरिन्छ भन्नेबारे पाँच जनासँग अन्तरवार्ता लिएर प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस्।

- आमा, हजुरआमा, बा, हजुरबा, स्वास्थ्य स्वयंसेवक, शिक्षक आदि साक्षात्कारका लागि उपयुक्त हुन्छन्।

पाठ ५ योग साधना

अनुलोम विलोम प्राणायामः

१. ढाड, गर्धन सिधा पारी सजिलोसँग बस्ने,
२. दायाँ हातको बुढीऔँलाले नाकको दायाँ प्वाल बन्द गरी नाकको बाँया प्वालबाट लामो गहिरो श्वास लिने,
३. त्यसपछि नाकको बाँया प्वाललाई दायाँ हातको साहिँली औँलाले बन्द गरी नाकको दायाँ प्वालबाट लामो र गहिरो श्वास बाहिर फाल्ने, जति समय श्वास लिँदा लागेको छ त्यसको दोब्बर समय श्वास फाल्दा लगाउनुपर्छ,
४.त्यसपछि श्वास फालेकै प्वालबाट लामो गहिरो श्वास लिने त्यसपछि नाकका दुबै प्वाल बन्द गर्ने र दायाँ नाक बन्द गरी बाँया नाकबाट श्वास फाल्ने,
५.एवम् रीतले यो प्रक्रियालाई दोहोऱ्याएर गर्ने ,
फाइदाः दम, पिनासमा लाभकारी, पाचन प्रणालीमा सुधार, मुटु स्वस्थ बनाउने, रक्तसञ्चार, मस्तिष्क रोगमा राहत ल्याउँछ ।

कपालभाति प्राणायामः

१.ढाड, गर्धन सिधा पारी सजिलोसँग बस्ने,
२.मुख बन्द गरी पेटलाई भित्रपट्टि खुम्चाएर नाकबाट छिटोछिटो जोडले श्वास बाहिर फाल्ने, श्वास भित्र नतान्ने, एकोहोरो फाल्ने मात्र
३. यो प्रक्रियालाई निरन्तर १० देखि १५ मिनेट सम्म गर्ने,
फाइदाः मानसिक शान्ति, शारीरिक तौल घटाउने, रक्तसञ्चार र पाचनप्रणालीमा सुधार हुन्छ ।

भ्रामरी प्राणायामः

१.ढाड, गर्धन सिधा पारी सजिलोसँग बस्ने,
२.दुबै हातको बुढी औँलाले कानका प्वाल बन्द गर्ने, चोर औँला निधारमा राख्ने र हातको माइली र साइँली औँलाले बन्द आँखालाई ढाक्ने ।
३.नाकबाट लामो र गहिरो श्वास लिने र मुख बन्द गरी भित्रबाट ठुलो स्वरमा भमराको जस्तो आवाज निकाल्ने,
४.यो क्रमलाई पाँच मिनेटसम्म दोहोऱ्याउने,
फाइदाः मानसिक एकाग्रता बढ्ने, स्मरण शक्ति बढ्ने, अर्धकपाली दुखाई कम गर्ने, मानसिक तनाव, एङ्जाइटी कम गर्ने आदि ।

पठनबोध तथा अभ्यासका लागि क्रियाकलापहरू

१. तल दिइएका खाली ठाउँमा उपयुक्त सूचना भरेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

क) अनुलोम विलोम प्राणायाम गर्दा श्वास फाल्ने समय श्वास लिने समयको ______________ हुनुपर्छ।

ख) कपालभाति प्राणायाम गर्दा श्वासलाई ______________ मात्र गरिन्छ।

ग) भ्रामरी प्राणायाम गर्दा नाकबाट श्वास लिइन्छ र मुख बन्द गरेर ______________ आवाज निकालिन्छ।

घ) अनुलोम विलोम प्राणायामले ______________ रोगमा राहत दिन्छ।

ङ) कपालभाति प्राणायामले मानसिक शान्ति र ______________ घटाउन सहयोग गर्छ।

२. तल दिइएका बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूका सही उत्तर छानेर लेख्नुहोस् ।

क) अनुलोम विलोम प्राणायाम गर्दा सुरुमा कुन प्वाल बन्द गरिन्छ?

अ) बाँया आ) दायाँ

इ) दुवै ई) कुनै पनि होइन

ख) कपालभाति प्राणायामको मुख्य प्रक्रिया के हो?

अ) नाकले सास तान्ने आ) सास रोक्ने

इ) नाकबाट जोडले श्वास फाल्ने ई) मुखले सास फाल्ने

ग) भ्रामरी प्राणायाम गर्दा कस्तो आवाज निकालिन्छ?

अ) घण्टीको | आ) झिङ्गाको
इ) भमरा (भुँइयाको) जस्तो | ई) तालको

घ) कपालभाति प्राणायाम कति समयसम्म गर्नु उपयुक्त हुन्छ?

अ) २ मिनेट | आ) ५ मिनेट
इ) १० / १५ मिनेट | ई) ३० मिनेट

ङ) भ्रामरी प्राणायाम विशेषगरी कुन मानसिक समस्यामा लाभकारी मानिन्छ?

अ) अल्छीपन | आ) तनाव र एङ्जाइटी
इ) निद्रा | ई) डर

३. कुन प्राणायामले के फाइदा गर्छ । मिल्दो हुने गरी जोडा मिलाउनुहोस् ।

प्राणायाम	**फाइदा**
क) अनुलोम विलोम	अ) मानसिक एकाग्रता बढाउँछ
ख) कपालभाति	आ) तौल घटाउँछ, पाचन सुधार गर्छ
ग) भ्रामरी	इ) पिनास, दममा लाभकारी
घ) तीनै प्राणायाम	ई) श्वासप्रश्वास प्रणाली सुधार
ङ) भ्रामरी	उ) एङ्जाइटी र तनाव घटाउँछ

४. तल दिइएका वाक्यहरू साँचो भए ठिक र झुटो भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) अनुलोम विलोम गर्दा श्वास तानेको प्वालबाटै श्वास फालिन्छ।
ख) कपालभाति प्राणायामले शारीरिक तौल घटाउन सहयोग गर्छ।
ग) भ्रामरी प्राणायाम गर्दा मुख खुला राखिन्छ।
घ) अनुलोम विलोमले पाचन प्रणाली सुधार गर्छ।
ङ) कपालभाति प्राणायाम गर्दा श्वास भित्र तान्नु हुँदैन।

५. तल दिइएका छोटो उत्तरात्मक प्रश्नहरूका उत्तर लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

क) अनुलोम विलोम प्राणायाम गर्दा श्वास लिने र फाल्ने प्रक्रिया कसरी हुन्छ?
ख) कपालभाति प्राणायाम गर्नुपूर्व शरीरको अवस्था कस्तो हुनुपर्छ?
ग) भ्रामरी प्राणायाममा कान र आँखा किन छोपिन्छन्?

घ) अनुलोम विलोमबाट कुन–कुन रोगमा लाभ हुन्छ?
ङ) कपालभाति प्राणायामले पाचन प्रणालीमा कसरी सुधार ल्याउँछ?

६. तल दिइएका लामो उत्तरात्मक प्रश्नहरूका उत्तर लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

क) अनुलोम विलोम प्राणायामको प्रक्रिया र फाइदाहरूको व्याख्या गर्नुहोस्।
ख) कपालभाति प्राणायाम गर्दा ध्यान दिनुपर्ने सावधानीहरू के–के हुन्? फाइदासहित वर्णन गर्नुहोस्।
ग) भ्रामरी प्राणायामले मानसिक स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावबारे विस्तृत रूपमा लेख्नुहोस्।

७. परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्यहरू

क) तीन प्रकारका प्राणायाम (अनुलोम विलोम, कपालभाति, भ्रामरी) नियमित ७ दिन अभ्यास गरेर अनुभव डायरी तयार गर्नुहोस्।
- अनुभव: मनस्थिति, श्वासप्रश्वास, तौल, एकाग्रता आदि।

ख) आफ्नो घर वा विद्यालयका तीन जना व्यक्ति वा कक्षाका साथीसँग सोधेर उनीहरूले कुन प्राणायाम किन गर्छन् भनेर विवरण तयार गर्नुहोस्।
- प्रश्न: किन गर्छन्? कति समय गर्छन्? के फाइदा महसुस भयो?

एकाइ ७ विपत् व्यवस्थापन

पाठ्यक्रममा तोकिएका सक्षमताहरू

४.७.१ प्राकृतिक र मानवजन्य विपद्को परिचय दिन,
४.७.२ दुर्घटनाको परिचय र प्रकार बताउन,
४.७.३ घर तथा विद्यालयमा सुरक्षित रहने उपायहरू अवलम्बन गर्न ।

विषय	सामग्री	विधि
प्राकृतिक विपद् (चट्याङ, पहिरो, बाढी, भूकम्प आदि) मानवजन्य विपद् (विद्युत् सर्ट, आगलागी, ग्याँस लिक आदि) दुर्घटनाको परिचय र प्रकार घर तथा विद्यालयमा सुरक्षित रहने उपायहरू	चट्याङ, पहिरो, बाढी, भूकम्प आदिका चित्र तथा भिडियोहरू विद्युत् सर्ट, आगलागी, ग्याँस लिग भएका चित्र तथा भिडियोहरू दुर्घटनाका प्रकार उल्लेख भएको चार्ट घर तथा विद्यालयमा सुरक्षित रहने उपाय जनाउने चार्टहरू	चित्र तथा भिडियोको सहायताले विद्यार्थीलाई समूहगत छलफल गराउँदै प्राकृतिक विपद् चट्याङ्ग, पहिरो, बाढी, भूकम्प भनेको के हो भनी परिभाषित गर्न र निष्कर्ष निकाल्न सहजीकरण गर्ने, चित्र तथा भिडियोको सहायताले विद्यार्थीलाई समूहगत छलफल गराउँदै मानवजन्य विपद् विद्युत् सर्ट, आगलागी, ग्याँस लिक जस्ता कुराहरूबाट आइपर्ने समस्याहरूका बारेमा छलफल गराउने, दुर्घटनाको प्रकार उल्लिखित चित्र, चार्ट वा भिडियो देखाउँदै शिक्षण सहजीकरण गर्ने, घर तथा विद्यालयमा सुरक्षित रहने उपायहरूको चार्ट विद्यार्थीलाई बनाउन लगाउने र विश्वव्यापी प्रचलन शिक्षकले खोजेर निष्कर्ष दिने ।

यस एकाइलाई सफलतापूर्वक शिक्षण गर्न पाठ्यक्रम निर्दिष्ट कुरा र अगाडि पाठका विषयवस्तुहरू समेत गरी शिक्षकले सिर्जनात्मक क्रियाकलाप गर्दै शैक्षणिक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुहुने छ।

पाठ १ विपद्

अकस्मात कुनै घटना घटेर जनधनको ठुलो क्षति भई सामाजिक जनजीवनमा प्रतिकूल असर पुऱ्याउँछ भने त्यस्तो घटनालाई विपद् भनिन्छ। प्राकृतिक कारणले अकस्मात कुनै घटना घटेर जनधनको ठुलो क्षति भई सामाजिक जनजीवनमा प्रतिकूल असर पुऱ्याउँछ भने त्यस्तो घटनालाई प्राकृतिक विपद् भनिन्छ ।जस्तैः भूकम्प, ज्वालामुखी, बाढीपहिरो, आँधीबेहरी, असिना, चट्याङ आदि। मानवीय कारणले अकस्मात कुनै घटना घटेर जनधनको ठुलो क्षति भई सामाजिक जनजीवनमा प्रतिकूल असर पुऱ्याउँछ भने त्यस्तो घटनालाई मानवजन्य विपद् भनिन्छ। जस्तैः सडक दुर्घटना, आगलागी, रासायनिक दुर्घटना, ग्याँस विस्फोट, विद्युत् सर्ट, महामारी आदि।

क) चट्याङ

चट्याङ भनेको आकाशमा मौसम बदली भएको बेला बादल ठोक्किएर जमिनमा खस्ने विद्युतीय करेण्ट हो। यो बर्सातको समयमा विपरीत दिशाबाट आएका वायु एक आपसमा ठोक्किँदा चर्को आवाजसहित बढी भोल्ट विद्युतीय लहर पैदा भई जमिनमा खस्दछ। यो अचानक हुने विद्युतीय विस्फोटन हो। यसले जनधनको क्षति गराउँछ।

चट्याङबाट बच्ने उपायहरुः

१.मौसम बदलिएको बेला सकेसम्म घरभित्रै बस्ने,

२.चट्याङले अग्ला रुख, बिजुलीका पोल, टावर, अग्ला डाँडा समात्ने हुँदा यिनको नजिक नजाने, नबस्ने,

३.जङ्गलमा हुनुहुन्छ भने रुख नजिक, डाँडो, थुम्कोमा नबसी होचो खोल्सोमा बस्ने,

४.घरमा झ्यालढोका बन्द गरी भित्तामा नटाँसिइ सुख्खा ठाउँमा बस्ने,

५.विद्युतीय सामानहरू नचलाउने आदि।

ख) पहिरो

बर्सातको समयमा पानीले भिजेर जमिन भत्किएर तल झर्नुलाई पहिरो भनिन्छ। पहिरो पहाडी क्षेत्र वा भिरालो जमिनमा गई धनजनको ठुलो क्षति गराउने गर्दछ।

पहिरो जानुका कारणहरु:

मुसलधारे वर्षा हुनु, कमजोर भू-बनोट हुनु, भिरालो जमिन हुनु, जलवायु परिवर्तन हुनु, हिउँ पग्लनु आदि पहिरो जानुका कारणहरू हुन् ।

पहिरोबाट सुरक्षित रहने उपायहरू:

पहिरोबाट सुरक्षित रहनका लागि पहिरो नजिक नजाने, नबस्ने, पहिरो नजिक घर भए अन्यत्रै सार्ने, पहिरो सम्भावित कमजोर भिरालो क्षेत्रमा वृक्षारोपण गर्ने, पानी कुलेसो काटेर भिरालो जमिनमा बग्न नदिने, जमिन चिरिएको भिरालो क्षेत्रमा नजाने आदि ।

ग) ग्याँस विस्फोट:

ग्याँस लिक भई आगलागी हुने, सिलिण्डर पड्किने गर्नुलाई ग्याँस विस्फोट भनिन्छ ।

ग्याँस विस्फोटबाट सुरक्षित रहने उपायहरू

१. ग्याँस सिलिण्डर किन्दानै नकुच्चिएको भाँडो, भल्व, सिल, मिति राम्रोसँग हेरेर किन्ने ।

मिति सिलिण्डर समाउने रिङको भित्रपट्टि हुन्छ, अङ्क र ABCD लेखिएको हुन्छ । जस्तै A2025 लेखिएको छ भने ,अङ्कले साल र A ले जनवरीदेखि मार्च, B ले अप्रिलदेखि जुन, C ले जुलाई देखि सेप्टेम्बर र D ले अक्टोबरदेखि डिसेम्बर जनाँउछ । ग्याँस सिलिण्डरमा A2025 लेखेमा मार्च 2025 सम्म मात्र प्रयोगयोग्य मिति छ भन्ने जनाउँछ।

२. भान्सामा प्रयोग भएको ग्याँस सिलिण्डर, चुल्हो, भल्व, रेगुलेटर, पाइप राम्रोसँग बेलाबेलामा चेकअप गर्ने,

३. पकाउने समय बाहेक अन्य समयमा रेगुलेटर अफ गर्ने,

४. ग्याँस लिक भइ गन्ध आएको भएमा भल्व, रेगुलेटर, पाइप राम्रोसँग चेकअप गर्ने र लिक भएको ठाउँ मर्मत गर्ने आदि ।

घ) विद्युत् सर्टः

विद्युतीय लाइनको नेगेटिभ र पोजेटिभ फेस जोडिँदा हुने आगलागी विद्युत् सर्ट हो । विद्युत्का लाइनहरू एकआपस जोडिदा, अन्य वस्तु पल्टिएर दुवै तारहरू जोडिन पुगे भने आगलागी भई धनजनको क्षति हुने गर्छ । घरभित्रको वायरिङ पनि दुई तारहरू जोडिन पुगेमा विद्युत् सर्ट भई घरमा आगलागी हुन्छ र धनजनको क्षति हुने गर्छ। घरमा मुसाले तार काटिदिँदा, टिनको छानामा तार रगडिएर काटिए पनि यो अवस्था आउन सक्छ । हामीले इलेक्ट्रिक सामान जथाभावी प्रयोग गर्दा र विद्युत् सकेटमा जोड्दा पनि यो अवस्था हुन सक्छ। त्यसकारण सचेत भएर मात्र यस्ता सामग्री प्रयोग गर्नुपर्छ ।

सुरक्षित रहने तरिकाः विद्युत् वायरिङमा गुणस्तरीय सामान प्रयोग गर्ने, तार प्लगहरू बेला बेलामा हेर्ने, प्लगहरूमा चिसो, पानी पस्न नदिने, लामो समय हिटर बालेर नछोड्ने, इन्डक्सन चुल्हो बाल्दा लामो समय बालेर नछोड्ने, चिसो वस्तु र चिसो हातले प्लग नछुने, घरमा विद्युत् सर्ट भएमा मेन स्विच बन्द गर्ने आदि ।

ङ) भूकम्पः

पृथ्वीको आन्तरिक शक्तिका कारण जमिन तलमाथि वा दायाँवायाँ हल्लिने क्रियालाई भूकम्प भनिन्छ । पृथ्वी हल्लिँदा जमिन चिरा पर्ने, घर, भवन पुल भत्किने भई ठुलो धनजनको क्षति हुन्छ ।

भूकम्पबाट सुरक्षित रहने उपायहरुः

१.घर बनाउँदा नै भूकम्प प्रतिरोधी घर बनाउने,

२.भूकम्प गएको बेला भुइँतलामा बसेको भएमा र बाहिर निस्कन सक्ने भएमा निस्केर खुला ठाउँमा गएर बस्ने,

३.घरभित्र रही माथिल्लो तलामा रहेको र बाहिर निस्कन नसक्ने भएमा खाट, टेबल, बेन्चमुनि र दोहोरो पर्खाल भएको कर्नरमा बस्ने र भूकम्प रोकिनासाथ बाहिर खुला ठाउँमा जाने,

४.विद्युत् पोल, तार र रुखमुनि नबस्ने, रेडियोका खबरहरू सुन्ने,

५.घर र विद्यालयका सुरक्षित स्थान पहिचान गरिराख्ने,

पठनबोध तथा अभ्यासका लागि क्रियाकलापहरू

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

क) अकस्मात् कुनै घटना घटेर ठुलो जनधनको क्षति भएमा त्यसलाई ______ भनिन्छ।
ख) भूकम्प, पहिरो, आँधीबेहरी जस्ता बिपद् ____________ कारणले हुने हुन्।
ग) चट्याङ आकाशमा ____________ ठोक्किँदा उत्पन्न हुन्छ।
घ) पहिरो प्रायः ____________ क्षेत्रमा जान्छ।
ङ) ग्याँस लिक हुँदा ____________ हुन सक्छ।

२. तल दिइएका विपद् र सुरक्षाका उपाय मिल्दो हुने गरी जोडा मिलाउनुहोस् ।

बिपद्	सुरक्षाका उपाय
क) चट्याङ	अ) भिरालो क्षेत्रमा वृक्षारोपण गर्ने
ख) पहिरो	आ) रेगुलेटर समयमै अफ गर्ने
ग) ग्याँस विस्फोट	इ) खुला ठाउँमा बस्ने
घ) विद्युत् सर्ट	ई) तार प्लगमा पानी पस्न नदिने
ङ) भूकम्प	उ) अग्लो वस्तुको नजिक नबस्ने

३. तल दिइएका बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूका सही उत्तर छानेर लेख्नुहोस् ।

क) चट्याङ कहिले बढी पर्ने सम्भावना हुन्छ?
अ) घाम लाग्दा आ) बर्सातको समयमा
इ) हिउँ पर्दा ई) जाडो मौसममा
ख) पहिरो जानुको मुख्य कारण कुन हो?
अ) चट्याङ आ) भारी वर्षा
ग) इ) आगलागी ई) भूकम्प
घ) ग्याँस विस्फोटबाट जोगिनको लागि के गर्नुपर्छ?
अ) झ्याल खुला राख्ने आ) हावा लगाउने
इ) रेगुलेटर अफ राख्ने ई) ग्यास नचलाउने

ङ) विद्युत् सर्ट किन हुन्छ?

अ) हावा चल्दा | आ) दुई तार जुध्दा

इ) चिसो पर्दा | ई) घाम लाग्दा

४. तल दिइएका छोटो उत्तरात्मक प्रश्नहरूका उत्तर लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

क) प्राकृतिक बिपद् भनेको के हो?

ख) पहिरो किन जान्छ?

ग) चट्याङबाट बच्न के गर्नुपर्छ?

घ) ग्याँस सिलिण्डर किन्दा के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ?

ङ) विद्युत् सर्टबाट कसरी बच्न सकिन्छ?

६. तल दिइएका प्रश्नहरूका लामो उत्तर लेख्नुहोस्।

क) मानवजन्य विपद्बाट सुरक्षित रहने उपायहरू वर्णन गर्नुहोस्।

ख) पहिरोबाट सुरक्षित हुने उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

ग) ग्याँस विस्फोटबाट कसरी जोगिन सकिन्छ? लेख्नुहोस्।

७. प्राकृतिक र मानवजन्य विपद् बारेमा छलफल गरी तलको तालिका भर्नुहोस्।

प्राकृतिक विपद्	मानवजन्य विपद्

७. परियोजना कार्य

क) तपाईँको घर वा विद्यालय वरपरका सम्भावित विपद् जोखिमको अध्ययन गर्नुहोस्। कुन ठाउँमा के जोखिम छ समूहमा छलफल गरी चार्ट बनाएर देखाउनुहोस्।

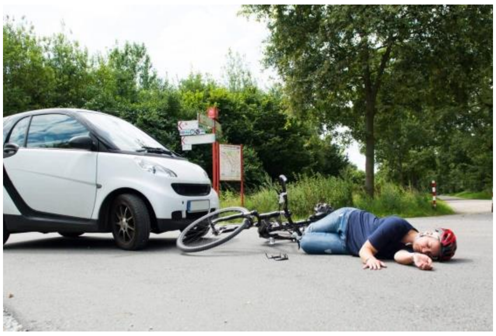
स्थान	के को जोखिम छ?	के सुरक्षा उपाय ठिक होला

(ख) घर तथा विद्यालयमा विद्युत्बाट सुरक्षित रहने उपायहरूको चार्ट तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ २ दुर्घटना

आकस्मिक रुपमा घट्ना घटी धनजनको क्षति हुन्छ भने त्यस्तो घटना नै दुर्घटना हो। दुर्घटना नसोचेको अकल्पनीय घटना हो। अकस्मात आइपर्ने घटना नै दुर्घटना हो। दुर्घटना प्राकृतिक र मानवजन्य गरी दुई प्रकारका हुन्छन्। प्राकृतिक घटना प्राकृतिक कारणबाट घटछन्। जस्तैः पहिरो जानाले मानिसको मृत्यु हुनु। मानवजन्य दुर्घटना मानवीय कारणबाट घटछन्। जस्तैः सवारी दुर्घटनाको कारणबाट धनजनको क्षति हुनु। यसरी कुनै व्यक्ति वा वस्तुको क्षति हुने आकस्मिक घटना नै दुर्घटना हो।

क) सडक दुर्घटनाः

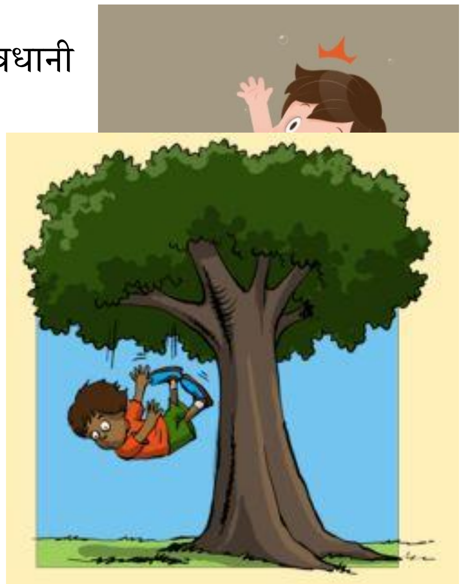


सवारी साधन चलाउदा, सडक पार गर्दा, सडकमा हिंड्दा हुन सक्ने आकस्मिक घटना सडक दुर्घटना हो । नेपालमा सडकको बढ्दो विकास, घुमाउरा भिराला सडक, साँघुरा कच्ची सडक, खाल्डा परेका सडक, चालकले मादक पदार्थ सेवन गरी सवारी चलाउनु जस्ता कारणले गर्दा दिनहुँ धैरै दुर्घटना हुन थालेका छन्। दैनिक धैरै धनजनको क्षति हुने गरेको अवस्था छ। यसबाट हजारौँ मानिसहरूको ज्यान जाने गरेको छ।

सडक दुर्घटना कम गर्ने उपायहरूः

१. सडक पक्की र फराकिला बनाउनुपर्छ,
२. सडकमा हिंड्दा सडकको दायाँ किनारा पेटीबाट हिंड्नुपर्छ,
३. सडक पार गर्दा जेब्रा क्रसिङबाट मात्र पार गर्ने,
४. सवारी साधन चलाउँदा आफ्नो सवारी साधनको बेलाबेलामा परीक्षण मर्मत गरेर मात्र चलाउने,
५. सडकमा नखेल्ने,
६. सडकमा घरपालुवा जनावर कुकुर, कुखुरा, हाँस नछोड्ने,
७. जथाभावी सवारी पार्किङ नगर्ने,
८. मादक पदार्थ सेवन गरी सवारी चलाउने चालकलाई कारबाही गर्ने,
९. सडक व्यापार गर्न नदिने आदि।

ख) भिरबाट लड्नुः



यो मानवीय दुर्घटना हो । मानिसले भिरमा सावधानी नअपनाउँदा यो घटना घट्छ । भिरमा हिँड्दा, घाँस दाउरा काट्दा, भिरमा अन्य काम गर्दा यो घट्ना हुन्छ । भिरमा हिँड्नुपर्ने, भिर पाखामा काम गर्नुपर्ने हामी सबैको बाध्यता हो । हाम्रो देशको धेरैजसो भू-भाग पहाडी क्षेत्र र भिरालो छ । कृषि कार्यमा निर्भर हामी नेपालीको बाध्यता नै भिरमा काम गर्नुपर्ने छ । भिरमा काम गर्दा हिँड्डुल गर्दा धेरै नेपालीहरूले ज्यान गुमाउनुपरेका समाचारहरू दिन्दिनै सुनिन्छन् । यस्तो घट्नाबाट सुरक्षित रहन भिरमा हिँड्दा होसियारीपूर्वक हिँड्नुपर्छ । घाँसदाउरा गर्दा पनि सचेत बन्नुपर्छ । भिरमा जुनसुकै काम गर्दा पनि सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ ।

ग) रुखबाट खस्नुः

यो मानवीय दुर्घटना हो । मानिसले रुखमा चढ्दा सावधानी नअपनाउँदा यो घटना घट्छ । रुखमा चढेर घाँस दाउरा काट्नुपर्ने हामी सबैको बाध्यता हो । यस्तो घट्नाबाट सुरक्षित रहन रुखमा चढ्दा होसियारी पूर्वक चढ्नुपर्छ । रुखमा चढेर घाँस दाउरा गर्दा पनि सचेत बन्नुपर्छ । रुखमा चढेर जुनसुकै काम गर्दा सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ ।

घ) बाटोमा लड्नुः

यो पनि मानवीय दुर्घटना नै हो । मानिसले होसियारीसाथ नहिँड्दा, चिप्लो भिरालो बाटोमा हिँड्दा चिप्लिएर लडिन्छ । ढुङ्गा गिट्टी भएको बाटोमा हिँड्दा, चिप्लो बाटोमा हिँड्दा लडेर हातखुट्टा भाचिंने वा अन्य चोटपटक लाग्ने हुनसक्छ । यस्तो दुर्घटना हुन नदिन होसियारीपूर्वक हिँड्नुपर्छ । चिप्लो भिरालो बाटोमा राम्ररी हेरेर हिँड्नुपर्छ अनि सुरक्षित रहन सकिन्छ । घर तथा विद्यालयमा खेल खेल्दा, हिँड्डुल गर्दा होसियारी अपनाउनुपर्छ । साथीहरूसँग अनावश्यक रुपमा चल्ने भिड्ने गर्नुहुँदैन् । सबैसँग मिलेर बस्ने, पढ्ने र खेल्ने गर्नुपर्छ । सुरक्षित स्थानहरू पहिचान गर्नुपर्छ ।

छलफल र क्रियाकलापहरू

क) तपाईँले के कस्ता दुर्घटना देख्नुभएको छ ? सूची तयार पार्नुहोस् ।

ख) सडक दुर्घटनाबाट बच्ने उपायहरू के के हुन सक्छन् ?

ग) बाटो हिँड्दा के कसरी हिँड्नुपर्छ ?

घ) घर तथा विद्यालयमा सुरक्षित रहने उपायहरूको चार्ट तयार पारी कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

पठनबोध तथा अन्य क्रियाकलापहरू

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

क) अकस्मात आइपर्ने अकल्पनीय घटनालाई ___________ भनिन्छ।

ख) सवारी चलाउँदा मादक पदार्थ सेवन गर्नु ___________ दुर्घटनाको कारण हो।

ग) ___________ बाट लड्दा हातखुट्टा भाँचिन सक्छ।

घ) ___________ बाट घाँस काट्दा पनि सावधानी अपनाउनुपर्छ।

ङ) ___________ क्रसिङबाट मात्र सडक पार गर्नुपर्छ।

२. तल दिइएका बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूका सही उत्तर छानेर लेख्नुहोस् ।

क) निम्नमध्ये कुन प्राकृतिक दुर्घटना हो?

अ) रुखबाट खस्नु आ) सडक दुर्घटना

इ) पहिरो ई) बाटोमा लड्नु

ख) सडक दुर्घटना किन बढ्दै गएको छ?

अ) धेरै ठुला सडक भएकाले आ) चालकले मादक पदार्थ खाई सवारी चलाउँनाले

इ) सबैले हेलमेट लगाएकाले ई) गाडी धेरै राम्रा भएकाले

ग) भिरबाट लड्नबाट जोगिन के गर्नुपर्छ?

अ) चिच्याउनु आ) होसियारीपूर्वक हिँड्नु

इ) दौडनु ई) सुत्नु

घ) बाटोमा लड्न नदिन के हेर्नुपर्छ?

अ) आकाश आ) साथीहरू

इ) चिप्लो वा ढुङ्गा गिट्टी भएको स्थान ई) रुख

ङ) विद्यालयमा सुरक्षित रहनको लागि के गर्नु हुँदैन?

अ) भिड्ने	आ) मिलेर बस्ने
इ) पढ्ने	ई) खेल्ने

३. तल दिइएका दुर्घटना र सुरक्षाका उपायहरू मिल्दो हुने गरी जोडा मिलाउनुहोस् ।

दुर्घटना	**सुरक्षाका उपायहरू**
क) सडक दुर्घटना	अ) जेब्रा क्रसिङ प्रयोग गर्ने
ख) भिरबाट लड्नु	आ) होसियारीपूर्वक हिँड्ने
ग) रुखबाट खस्नु	इ) सचेत भएर चढ्ने
घ) बाटोमा लड्नु	ई) चिप्लो बाटोमा ध्यान दिने
ङ) विद्यालयमा खेल्दा	उ) भिड्ने काम नगर्ने

४. तल दिइएका छोटो उत्तरात्मक प्रश्नहरूका उत्तर लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

क) दुर्घटना भन्नाले के बुझिन्छ?
ख) दुर्घटना कति प्रकारका हुन्छन्?
ग) सडक दुर्घटनाबाट कसरी बच्न सकिन्छ?
घ) रुख चढ्दा के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ?

५. तल दिइएका लामो उत्तरात्मक प्रश्नहरूका उत्तर लेखेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

क) सडक दुर्घटनाका कारणहरू र तिनबाट बच्ने उपायहरू लेख्नुहोस्।
ख) भिरालो बाटोमा सुरक्षित रहने उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस्।
ग) विद्यालय तथा घरमा दुर्घटनाबाट सुरक्षित रहने तरिकाहरू वर्णन गर्नुहोस्।

६. परियोजना कार्य

क) तपाईँको गाउँ वा विद्यालय वरपर विगतमा भएका दुर्घटनाहरूका घटनाहरू सङ्कलन गरी सूची तयार गर्नुहोस्।

क्र.स.	मिति	घटना	के सावधानी अपनाउनु पर्ने

ख) "सडक सुरक्षित बनाऔँ" भन्ने नारासहित एक सचेतनामूलक पर्चा वा पोस्टर बनाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

एकाइ ८ कला, साहित्य र धर्म, संस्कृति

पाठ्यक्रममा तोकिएका सक्षमताहरू

४.८.१ स्थानीय चाडपर्वको परिचय र महत्त्व बताउन,

४.८.२ स्थानीय चालचलन, रीतिरिवाज र भेषभूषासँग परिचित भई सोअनुसारको व्यवहार प्रदर्शन गर्न,

४.८.३ स्थानीय गीत सङ्गीतको सिर्जनात्मक अभ्यास गर्न ।

विषयवस्तु	सामग्री	विधि
स्थानीय चाडपर्वको परिचय र महत्त्व (हरेलो, कुलपूजा, भूमेपूजा, झाँक्रीपूजा आदि) स्थानीय चालचलन, रीतिरिवाज र भेषभूषा (झारा/श्रमदान), ऐँचोपैँचो, सङ्गुते/परेली आदि) स्थानीय गीत सङ्गीतको सिर्जनात्मक अभ्यास	स्थानीय चाडपर्व झल्कने चित्र र भिडियो विभिन्न जातीय पोसाकहरू स्थानीय मौलिक गीतहरूको अडियो र भिडियो	स्थानीय चाडपर्वहरू सम्बन्धी पूर्व ज्ञान लिँदै थप चित्र तथा भिडियोको सहजीकरण मार्फत तिनीहरूको परिचय र महत्त्व स्पष्ट पारिदिने, स्थानीय र जातीय भेषभूषा र पोसाकको प्रदर्शन गराई (चित्र) विभिन्न साँस्कृतिक कार्यक्रमहरूमा प्रयोग गर्न सिकाउने / सहभागी गराउने, स्थानीय गीत सङ्गीतको सङ्कलन गर्न लगाई व्यक्तिगत र सामूहिक रूपमा गाउने अभ्यास गराउने ।

यस एकाइलाई सफलतापूर्वक शिक्षण गर्न पाठ्यक्रम निर्दिष्ट कुरा र अगाडि पाठका विषयवस्तुहरू समेत गरी शिक्षकले सिर्जनात्मक क्रियाकलाप गर्दै शैक्षणिक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुहुने छ।

पाठ १ हाम्रा चाडपर्वहरू

तल दिइएका चित्रका बारेमा छोटो मौखिक वर्णन गर्नुहोस्

छलफल गरौँ

तपाईँको समुदायमा भूमे पूजा कहिले हुन्छ ?

तपाईँले भूमे पूजामा सहभागी भएर पूजा गरेको अवलोकन गर्नुभएको छ ?

कुन कुन जातिमा कसरी भूमे पूजा हुन्छ ? तपाईँले जानेका कुरा तालिकामा भर्नुहोस् ।

क्र.सं.	तपाईँको समुदाय	पूजा / पर्व	कसरी मनाइन्छ?
१.		हरेलो	
२.		भूमे पूजा	
३.		कुल पूजा	
४.			

क) हरेलो

हरेलो हाम्रो मोदी गाउँपालिका भित्र मनाइने मौलिक कृषिसँग जोडिएको पर्व हो। साउन महिनाको अन्तिम वा भदौको पहिलो मङ्गलबार खेतबारीमा अन्नबालीलाई चराचुरुङ्गी, मुसा र कीटपतङ्गबाट बचाउन कुरिलो, पैयुँ, खिर्रो, कटुस आदि रुखका हाँगो गाडेर गरिने विशेष पूजालाई हरेलो भनिन्छ। यसमा विभिन्न गेडागुडीका बिउ, खेतमा प्रयोग हुने उपकरणहरू ,काठको धुलो, रोटी, धूप आदि प्रयोग गरिन्छ। हरेलोले कृषि संरक्षण, प्राकृतिक सहजीवन र धार्मिक आस्थालाई जोड्छ। परम्परागत रूपमा यो किराहरू हटाउने, खेतको सुरक्षाको काम गर्ने जैविक विधि हो। यसले पर्यावरणीय सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्छ। हाम्रा परम्परा र वैज्ञानिक सोच बिचको सम्बन्धलाई देखाउँछ। आधुनिक समयमा हराउँदै गएको यो चलनलाई संरक्षण गर्नु आवश्यक छ। यसले हामीलाई कृषि गरेर आत्मनिर्भर बन्न र प्रकृतिसँग मैत्रीपूर्ण जीवनशैलीतर्फ डोऱ्याउँछ।

ख) कुल पूजा

पृथ्वीमा आफू बसोबास गरेको स्थानमा रहेका प्रकृति र मानवका मूल पुरूष वा पूर्खाप्रति श्रद्धाभाव प्रकट गरिने पूजा पद्धति कुल पूजा हो। कुल पूजामा मुख्य गरी तीन प्रकारका देवी देवता स्थापना गरी पूजा गर्नुपर्छ। पहिलोमा प्रकृतिको पूजा हुन्छ। आफू बसेका स्थानमा दैवी भैपरी नहोस् भनेर भूदेवी सहित वराह (धर्ती) अवतार भगवान, सूर्यदेव (ताप र प्रकाशका देवता) वायुदेवताको पूजा गरिन्छ। दोस्रोमा सृष्टि, स्थिति र प्रलयका देवता भनेर ब्रह्मा ,विष्णु र महादेवको पूजा हुन्छ। तेस्रोमा हाम्रा पूर्वजहरू मानेर मष्ट (यज्ञका देवता मनु), महालक्ष्मी तथा आफ्ना गोत्रका ऋषिको पूजा गरिन्छ । महालक्ष्मीलाई कसैले विन्ध्यवासिनी नामले पनि पूजा

गर्दछन्। विभिन्न समुदायमा विभिन्न नामले पुकारेर कुल पूजामा माथि बताइएका **प्राकृतिक शक्तिहरू** र **मानव जगत् सुरूवातकर्ता देवता** र **आदिमानवको** पूजा गर्ने गर्दछन् ।

कतिपय समुदायमा रुद्राभिषेक, भगवती स्थानमा सौभाग्य दान र त्यसपछि अग्नि स्थापना गरी कुल देवताको हवन गरेर पूजा गर्ने गर्दछन । सबैले कुल पूजामा मष्ट देवतालाई बलि दिने चलन छ। कसैले पायस अर्थात् खिरले हवन गरेर बलि दिन्छन्। कसैले बोकाको बलि चढाउँछन्। पूजाको समापनमा बन्धुबान्धवसहित अभिषेक लिने, रक्षासूत्र बाँध्ने, टीका लगाई भगवानलाई चढाएको पञ्चामृत, खिर, फलफूल, लड्डु, पुवा, मालपुवालगायत प्रसाद खाने चलन छ। पूजा समापन पछि घरघरमा नातागोतासहित भोजभतेर हुन्छ। कुल पूजाका बारेमा थप कुराहरू हामीले अघिल्ला कक्षाहरूमा पनि अध्ययन गर्ने छौँ।

ग) भूमे पूजा

भूमे पूजामा स्थानीय मानिसहरू एकत्रित भएर भूमि देवतालाई बलि चढाउने, परम्परागत भजन, नृत्य तथा गीत प्रस्तुत गर्ने गर्छन् । कतिपय स्थानमा राँगो, बोका वा कुखुरा बलि दिने चलन छ। कतिपय ठाउँमा फलफूल र अन्नबाली मात्र चढाउने गरिन्छ । भूमे पूजाको उद्देश्य भूमिपति देवताको आशीर्वाद प्राप्त गर्नु, वर्षा समयमै हुनु, खेती राम्रो हुनु र समुदायमा सुख समृद्धि ल्याउनु हो। यस पर्वले सामाजिक एकता, सांस्कृतिक संरक्षण र परम्परागत मान्यताको निरन्तरता पनि जनाउँछ।

मोदी गाउँपालिकाका खुइजेरी, क्याङ, लेस्पार, हलहले, पूर्णगाउँ, लाङ्दी, घुरूङ्गाका मगर बस्ती भएका ठाउँहरूमा धुमधामका साथ भूमे पूजा हुन्छ। मगर जाति विशेषले यसलाई मौलिक पर्वका रूपमा मनाउँछन। मगर समुदायमा भूमे पूजाको अवसरमा नाचिने नाच मुख्य आकर्षण हो ।

भूमे पूजा विशेषगरी चैत्र वा वैशाख महिनामा राम्रो तिथि हेरी मङ्गलवारको दिन गर्ने गरिन्छ । भूमे पूजा गर्दा विशेष बाजागाजा सहित नाचगान गरेर मनाइने चलन छ । देउपुर, देउराली र भुकमाथि भमरकोटमा भूमेको मन्दिर रहको छ। यहाँ यस क्षेत्रका मानिसहरूले भूमे पूजा गर्दछन् । त्यस्तै राम्जाकोटभन्दा केही माथि पनि भूमेस्थान मन्दिर रहेको छ। यहाँ राम्जा र चित्रेका बासिन्दाहरूले पूजा गर्दछन् । त्यस्तै बाजुङकोटमा पनि भूमेको धुमधाम पूजा हुन्छ ।

अब कक्षामा शिक्षकको सहयोगमा छलफल क्रियाकलाप गरौँ।

तपाईँको वडा वा समुदायमा कहाँ भूमे पूजा गरिन्छ? दिइएको तालिका अनुसार तथ्यहरू खोजेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस।

वडा वा समुदायको नाम	
कुन ठाउँमा भूमे मन्दिर छ?	
कहिले पूजा हुन्छ?	
को को सहभागी हुन्छन?	
कसरी पूजा हुन्छ?	
तपाईँ सहभागी हुनुभएको छ?	
राम्रा पक्षहरू के के हुन्?	
तपाईँको समुदायमा हुने भूमे पूजाका सुधार गर्नु पर्ने पक्षहरू के के हुन्?	

पठनबोध तथा प्रयोगात्मक क्रियाकलापहरू

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त सूचना भर्नुहोस्।

क) हरेलो नेपालको ___________ क्षेत्रहरूमा मनाइने कृषि परम्परा हो।
ख) हरेलो पूजामा ___________, पैयुँ, खिर्रो, कटुस आदि रुखको हाँगो गाडिन्छ।
ग) कुल पूजामा ___________, ___________ र ___________ लाई सृष्टि, स्थिति र प्रलयका देवता मानिन्छ।
घ) भूमे पूजा विशेष गरी ___________ र ___________ महिनामा गरिन्छ।
ङ) भूमे पूजामा ___________ जातिले मौलिक रूपमा नाचगानसहित पूजा मनाउँछ।
च) भूमे पूजा गर्दा कतै ___________, कतै ___________ को बलि दिने चलन छ।
छ) कुल पूजामा मष्ट देवतालाई ___________ वा ___________ चढाएर पूजा गरिन्छ।
ज) देउपुर, देउराली र भुकमाथि ___________मा भूमेको मन्दिर अवस्थित छ।

२. तल दिइएका वाक्यहरू सही वा गलत पत्ता लगाउनुहोस्।

क) हरेलो पूजा केवल जनैपूर्णिमाको दिन गरिन्छ।
ख) कुल पूजामा तीन प्रकारका देवीदेवताहरूको पूजा गरिन्छ।
ग) भूमे पूजा केवल मगर जातिले मात्र मनाउँछ।
घ) हरेलो जैविक कीटनाशकको एक परम्परागत विधि पनि हो।

ङ) कुल पूजामा सबैजसो देवताहरूलाई रगतको भोग मात्र चढाइन्छ।

च) भूमे पूजाको उद्देश्य राम्रो वर्षा र उत्पादन हो।

छ) कुल पूजामा सबैले एउटै विधिबाट पूजा गर्छन्।

३. बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूका सही जवाफ छानेर लेख्नुहोस्।

क) हरेलो कुन महिनाको अन्त्य वा सुरुवातमा गरिन्छ?

अ) फागुन चैत्र आ) साउन भदौ इ) असोज कात्तिक ई) मङ्सिर पुष

ख) हरेलो पूजामा प्रयोग हुने रुख कुन होइन?

अ) कुरिलो आ) खिर्रो इ) बकाइनो ई) कटुस

ग) कुल पूजाको मुख्य उद्देश्य के हो?

अ) कृषि उत्पादन आ) पूजा गरेर रोग हटाउने

इ) पूर्वज र प्रकृतिप्रति श्रद्धा प्रकट गर्ने ई) बाजा गाजा बजाउने

घ) कुल पूजामा कुन देवता सृष्टिकर्ताका रूपमा पूजिन्छन्?

अ) शिव आ) विष्णु इ) ब्रह्मा ई) यम

ङ) मष्टलाई कुन रूपमा पूजा गरिन्छ?

अ) पानीका देवता आ) यज्ञका देवता इ) शिक्षा देवता ई) कालका देवता

च) हरेलोको प्रयोगले के प्रष्ट पार्दछ?

अ) कृषि जीवन र राजनीति आ) वैज्ञानिक सोच र परम्पराको सम्बन्ध

इ) आर्थिक व्यवस्थाको विस्तार ई) औद्योगिक विकास

४. तल दिइएका प्रश्नहरूका छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) हरेलो पूजाको उद्देश्य के हो?

ख) कुल पूजामा मुख्यतया कसको पूजा गरिन्छ?

ग) भूमे पूजा किन गरिन्छ?

घ) हरेलो पूजामा प्रयोग हुने प्रमुख सामग्री के के हुन्?

ङ) भूमे पूजाको सांस्कृतिक महत्त्व के छ?

५. लामो उत्तर लेख्नुहोस्।

क) हरेलो पूजाले वैज्ञानिक सोच र परम्पराबिचको सम्बन्ध कसरी देखाउँछ?

ख) कुल पूजामा गरिने पूजा विधि र सामाजिक भूमिका वर्णन गर्नुहोस्।

ग) भूमे पूजाको सांस्कृतिक, धार्मिक र सामाजिक पक्षको विश्लेषण गर्नुहोस्।

६. परियोजना कार्य

खुइजेरी निवासी कुलबहादुर पुनले मगर समुदायको भूमे पूजाको बारेमा लेखेको विवरण पढेर तपाईँको समुदायमा हुने कुनै सामूहिक पूजाको बारेमा दुई अनुच्छेद लेख्नुहोस्।

मगर जातिको भूमे पूजा

कुल बहादुर पुन, मोदी ४, खुइजेरी

नेपालको आदिवासी जनजातिहरूमध्ये सबैभन्दा बढी प्रतिशत भएको मगर जाति नेपालको सबैजसो भू-भागमा छरिएर बसेको पाइन्छ। त्यसमा पनि धवलागिरी र गण्डकी अञ्चलको आसपासमा मगर जातिको जनघनत्व बढी भएको पाइन्छ। मगरहरूले धेरै प्रकारका चाडपर्वहरू मनाउँदै आएता पनि विशेष महत्त्वका साथ भने भूमे पूजालाई मनाएको पाइन्छ। नेपालका पहाडी भेगमा विशेष गरी मगर, गुरुङ, राई, लिम्बु जस्ता समुदायहरूले भूमे पूजाको परम्परा भव्यताका साथ गर्छन्। भूमे पूजालाई भूमे देवताको आराधना गर्ने विशेष पर्वका रूपमा लिइन्छ। यो पूजा सामान्यतः वर्षायाम सुरु हुनुअघि वा खेतीको काम थालनी गर्दा गरिन्छ। भूमि पूजा खेत जोत्नुभन्दा पहिले कुनै विघ्न नपरोस् भनी किसानले सखारै खेतमा गएर गर्ने पूजा अथवा हरेरीको रूपमा पनि परिचित छ। यस पूजामा स्थानीय मानिसहरू एकत्रित भएर भूमि देवतालाई बलि चढाउने, परम्परागत नृत्य तथा गीत प्रस्तुत गर्ने र शुभकामना साटासाट गर्ने गर्छन्। कतिपय स्थानमा राँगो, बोका वा कुखुरा बलि दिने चलन छ भने कतिपय ठाउँमा फलफूल र अन्नबाली मात्र चढाउने गरिन्छ। भूमे पूजाको उद्देश्य भूमिपति देवताको आशीर्वाद प्राप्त गर्नु, वर्षा समयमै हुनु, खेती राम्रो हुनु र समुदायमा सुख-समृद्धि ल्याउनु हो। यस पर्वले सामाजिक एकता, संस्कृतिक संरक्षण, र परम्परागत मान्यताको निरन्तरता पनि जनाउँछ।

भूमे पूजा विशेषगरी चैत्र वा वैशाख महिनामा राम्रो तिथि हेरी मङ्गलवारको दिन गर्ने गरिन्छ। भूमे पूजा गर्दा कतै बोका त कतै भेडाको **साँड** र कुखुराको भालेले पूजा गर्ने र विशेष बाजागाजा सहित नाचगान गरेर मनाइने चलन छ। मोदी गाउँपालिकाका खुइजेरी, क्याङ, लेस्पार, हलहले, पूर्णगाउँ, लाङ्दी, घुरूङ्गा लगायत मगर बस्ती भएका ठाँउँहरूमा धुमधामका साथ भूमे पूजा हुन्छ। मगर समुदायमा भूमे पूजाको अवसरमा नाचिने नाच मुख्य आकर्षण हो। विभिन्न समुदायमा फरक फरक नाच नाच्ने अभ्यास रहेको पाइन्छ। मगर समुदायले भूमे पूजाका अवसरमा गरेका विभिन्न नाच अभ्यासहरू यस प्रकार हुन्छन्। नोगोबाङ्गे (भूमे चाला) नाचबाट पूजा आरम्भ गरिन्छ भने एकोहोरे, दोहोरे, गाई दुने, चौभाने, कोखा काट्ने, पछ्यौरा फाल्ने, कम्मर बिसाउने, फूल टिप्ने, साङ्ला बाट्ने जस्ता विविध नाचहरू प्रस्तुत गरिन्छन्। भूमे पर्वको समापनमा दान झारिन्छ। बाजा बजाउनेहरूको अगाडि फूलपाती सहित ठुलो खालको रुमालमा राखिन्छ। भूमे पूजाको मेलामा आउनेले अगन्तुकले स्वेच्छाले केहि दान दिने गर्दछन्। उक्त दानमा जम्मा भएको पैसा बाजा बजाउने टोलीलाई हुन्छ। भूमे पर्वको अन्तिम दिनको साँझतिर भूमे बिसर्जन गरिन्छ। बाजा बजाएर भूमे पर्वलाई अर्को सालसम्मको लागि समापन गरिन्छ। भूमे पर्व मगरहरूले मनाउने मौलिक पर्वको रूपमा स्थापित भएको छ।

पाठ २ स्थानीय चालचलन, रीतिरिवाज र भेषभूषा

हाम्रो मोदीमा विभिन्न जातजाति, भाषा, संस्कृति र भेषभूषा भएका मानिसहरू बसोबास गर्दछन्। पहाडी क्षेत्र भएकोले यहाँका मानिसहरू यहाँको माटो सुहाउँदो जीवनशैली अपनाउँछन् । ठाउँ र जातजातिअनुसारका आफ्नै चालचलन, रीतिरिवाज र रहनसहन हुन्छ। यी परम्पराले हाम्रो जीवनशैली, सोच र समाजमा एकता ल्याउँछन्। आज हामीले झारा ऐँचोपैँचो , परेलीका बारेमा पढ्ने छौँ।

क) झारा

गाउँघरमा सहयोगी भावना धेरै हुन्छ। ठुलो काम हुँदा एक्लैले गर्न गाह्रो हुन्छ। मोदी गाउँपालिकामा गाउँलेहरू मिलेर श्रमदान गर्ने गर्छन्, जसलाई **झारा** भनिन्छ। जस्तै, कसैको घर बनाउनुपर्‍यो भने गाउँका सबै मानिसहरू गएर सहयोग गर्दछन्। उनीहरूले ढुङ्गा, बालुवा बोक्ने, गारा लगाउने, रूख काट्ने आदि काममा सघाउँछन्। यहाँका मानिसहरूले श्रमदानबापत कसैले पैसा माग्दैनन्। यो काम आपसी सहयोगका लागि मात्र गरिन्छ। त्यस्तै गरी गाउँमा खानेपान, बाटोघाटो विद्यालय जस्ता स्वास्थ्यसेवा, सामाजिक कुराहरूको निर्माण श्रमदान बाटै गरिन्छ । यसले सबैलाई सँगै काम गर्ने अवसर जुटाउँछ । श्रमदानले हामीलाई खुशी साट्ने र दुःखमा साथ दिने शिक्षा दिन्छ।

कक्षा क्रियाकलाप

यो अनुच्छेद पढेपछि तपाईंको घर टोल छरछिमेकमा श्रमदान वा झाराबाट भएका कामका विवरण सूची तयार गर्ने कक्षाकार्य र छलफल गर्नुहोस् र सुनी सकेपछि ताली बजाएर हौसला दिनुहोस् ।

ख) ऐँचोपैँचो

ऐँचोपैँचो झाराजस्तै अर्को राम्रो चलन हो । ऐँचोपैँचो भनेको *"म आज तिमीलाई सघाउँछु, तिमी भोलि मलाई सघाउ"* भन्ने चलन हो। यो नगद पैसाको व्यवहार नभई श्रम र वस्तुको आदानप्रदान हो। जस्तै, कसैले धान रोप्दा छिमेकीले सहयोग गरे भने ती छिमेकीको धान रोप्दा उसले पनि सहयोग गर्छ। यसले समुदायमा विश्वास र आत्मीयता बढाउँछ। ऐँचोपैँचोको चलनले पैसालाई भन्दा वस्तु लेनदेनलाई बढी महत्त्व दिन्छ।

कक्षा क्रियाकलाप

यो अनुच्छेद पढेपछि तपाईंले कक्षामा वा घरमा कसैलाई केही वस्तु दिएर वा मागेर पछि फिर्ता लिए दिएको अनुभव कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् । सुनी सकेपछि ताली बजाएर हौसला दिनुहोस् ।

ग) परेली

त्यस्तै, **परेली** वा **सङ्गुते** गाउँघरमा अझै रहेको राम्रो चलन हो। यो दुई वा तीन किसान परिवारले आपसमा सल्लाह गरेर वर्षभर सँगसँगै खेतीपाती गर्ने चलन हो । खेतबारी जोत्नेदेखि भित्र्याउनेसम्म सबै काम मिलेर गर्छन् । उनीहरूले उत्पादन र श्रमको हिसाब तथा बाँडफाँड गर्छन्। यसरी मिलेर काम गर्दा हाम्रो समय बचत हुन्छ। समाजमा लेनदेनको विश्वास बलियो हुन्छ। मिलेर काम गरे उत्पादन पनि राम्रो हुन्छ।

कक्षा क्रियाकलाप

यो अनुच्छेद पढेपछि तपाईंको घरमा खेती लगाउँदा को कससँग परेली वा सङ्गुते गरेर काम गर्नुभएको छ? कक्षामा बताउनुहोस् । कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् र सुनी सकेपछि ताली बजाएर हौसला दिनुहोस् ।

ग) रीतिरिवाज

मोदी गाउँपालिकामा विभिन्न रीतिरिवाजहरू चलनमा छन्। जन्म, न्वारन, ब्रतबन्ध, विवाह, चाडपर्व जस्ता अवसरहरूमा सबै गाउँले मिलेर काम गर्छन्। छिमेकीलाई मिठो परिकार बाँड्ने, सल्लाह दिने र नाचगान गर्ने चलनले समाजलाई अझ रमाइलो बनाउँछ। यसले संस्कृति जोगिन मद्दत गर्छ। कतिपय रीतिरिवाज सबै जातजातिले समान रूपमा मान्दछन्। कतिपय रीतिरिवाज र चाडपर्व जाति विशेषअनुसार फरक फरक हुन्छन्। जस्तो कि दसैँ सबै जातका मानिसले मनाउँछन। तर ट्होंटें पर्व गुरूङ समुदायले मात्र मनाउँछन्।

कक्षा क्रियाकलाप

मोदी गाउँपालिकामा विशेष गरी तपाईंका वडामा रहेका जातजाति र तिनका मुख्य रीतिरिवाजहरूको सूची तयार गर्ने कक्षाकार्य गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि एउटा लेखिएको छ।

क्र.स.	जातजाति वा समुदाय	प्रमुख रीतिरिवाज र चाडपर्वहरू
१	ब्राह्मण / क्षेत्री	न्वारन, पास्नी, कान छेड्ने, ब्रतबन्ध, विवाह, दसैँ, तिहार, तिज, जनै पूर्णिमा
२.	मगर	भूमे नाच,

३.	गुरूङ	ट्ह्रोंटें,
४		
५		
६		

कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् र सुनी सकेपछि ताली बजाएर हौसला दिनुहोस् ।

घ) भेषभूषा

हाम्रो भेषभूषा पनि परम्परासँगै जोडिएको छ। हामी मोदी गाउँपालिकामा बस्ने हुनाले पुरुषहरू दौरा-सुरुवाल, ढाका टोपी, पटुकी आदि लगाउँछन्। महिलाहरू गुन्यू-चोली र गरगहनामा तिलहरी, माला, चुरा लगाउँछन्। हाम्रा भेषभूषाको आफ्नै महत्त्व छ। यस्ता भेषभूषाले हाम्रो पहिचान देखाउँछन्। आजकल नयाँ लुगा र रहनसहन आए पनि आफ्ना परम्परा, चालचलन र भेषभूषालाई बिर्सनु हुँदैन। विद्यालय, घर र समाजबाटै यी सिक्नुपर्छ, बुझ्नुपर्छ र भावी पुस्तालाई पनि सिकाउनुपर्छ। आफ्नो संस्कृति जोगाउने काम हामी सबैको जिम्मेवारी हो।

कक्षा क्रियाकलाप

यो अनुच्छेद पढेर तपाईंका घरमा महिला, पुरूष, बालबालिका, बाजे, बज्यैले के कस्ता पोसाक लगाउँछन्, तलको तालिकाअनुसार लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

क्र.स.	व्यक्ति	पोसाकको नाम
१		
२.		
३.		

कक्षामा तल दिए झैँ गरी सुनाउनुहोस् र सुनी सकेपछि ताली बजाएर हौसला दिनुहोस् ।

हाम्रो परिवारमा महिलाले लगाउने पोसाकहरू ....हुन् ।

हाम्रो परिवारमा पुरूषले लगाउने पोसाकहरू ....हुन् ।

हाम्रो परिवारमा बालबालिकाले लगाउने पोसाकहरू ....हुन् ।

हाम्रो परिवारमा बुढाबुढीहरूले लगाउने पोसाकहरू ....हुन्।

पठन बोध तथा अभ्यासात्मक प्रश्नहरू

१. तल दिइएक खाली ठाउँमा पाठसँग सम्बन्धित रहेर उपयुक्त सूचना भर्नुहोस् ।

क) झारा भनेको ___________ गर्ने परम्परा हो।

ख) ऐँचोपैँचोमा नगद पैसाको साटासाट नभई ___________ र ___________ को आदानप्रदान हुन्छ।

ग) परेली वा सङ्गुते दुई वा तीन ___________ परिवारको आपसी सल्लाहमा हुने चलन हो।

घ) झारा, ऐँचोपैँचो र परेलीले समाजमा ___________ भावना विकास गर्छ।

ङ) दौरासुरुवाल-, ढाका टोपी आदि ___________ को परम्परागत भेषभूषा हुन्।

च) महिलाहरू गुन्यूचोली-, तिलहरी, चुरा आदि लगाउँदा ___________ झल्किन्छ।

२. जोडा मिलाउनुहोस्।

क) झारा	अ) "म तिमीलाई, तिमी मलाई"
ख) ऐँचोपैँचो	आ) श्रमदानको सामाजिक चलन
ग) परेली	इ) सँगै खेती गर्ने परम्परा
घ) ट्होंटे पर्व	ई) गुरुङ समुदायको पर्व
ङ) ढाका टोपी	उ) पुरुषको परम्परागत भेषभूषा

३. तल दिइएका वाक्यहरू सही वा गलत के हुन छुट्याउनुहोस्।

क) झारा श्रमदानको एक स्वरूप हो।

ख) ऐँचोपैँचोमा अनिवार्य रूपमा पैसा दिनुपर्छ।

ग) सबै जातजातिले एकै किसिमको रीतिरिवाज पालना गर्छन्।

घ) झाराबाट समुदायमा सहयोग र भाइचाराको भावना बढ्छ।

ङ) नयाँ पुस्ताले परम्परागत लुगा लाउनुपर्दैन।

च) हाम्रा भेषभूषा हाम्रो पहिचानको प्रतीक हुन्।

४. तलका बहुवैकल्पिक प्रश्नका सही जवाफ छानेर लेख्नुहोस् ।

क) झाराको मुख्य उद्देश्य के हो?

अ) व्यक्तिगत कमाइ　　आ) समाजमा सहयोग गर्न

इ) सरकारलाई कर तिर्न　　ई) स्कुल पढ्न जान

ख) ऐँचोपैँचोमा केको लेनदेन हुन्छ?

अ) सुन र चाँदी　　आ) पैसा र ऋण

इ) श्रम र वस्तु　　ई) कुनै पनि होइन

ग) परेली चलन कुन कामसँग सम्बन्धित छ?

अ) सङ्गीत　　आ) खेतीपाती

इ) शिक्षाशास्त्र　　ई) पर्यटन

घ) दौरासुरुवालले के जनाउँछ-?

अ) आधुनिक पहिरन　　आ) विदेशी लुगा

इ) नेपाली पुरुषको परम्परागत भेषभूषा　　ई) बालबालिकाको खेलौना

ङ) आफ्नो संस्कृति कसले जोगाउनुपर्छ?

अ) सरकारले मात्र　　आ) समाजले मात्र

इ) विद्यालयले मात्र　　ई) हामी सबैले

५. छोटो उत्तर लेख्नुहोस्।

क) झारा भन्नाले के बुझिन्छ?

ख) ऐँचोपैँचो किन गरिन्छ?

ग) परेली चलनले के-कस्ता लाभ दिन्छ?

घ) मोदी गाउँपालिकामा चलनचल्ती रहेका रीतिरिवाजहरूका नाम लेख्नुहोस्।

ङ) आफ्नो भेषभूषालाई हामीले किन जोगाउनुपर्छ?

६. लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) झारा, ऐँचोपैँचो र परेली चलनले कसरी सामाजिक एकता र सहयोग बढाउँछ?

ख) मोदी गाउँपालिकाको जातीय विविधता र रीतिरिवाजको वर्णन गर्नुहोस्।

७. परियोजना कार्य

अ) तपाईँको गाउँ वा टोलमा भएका कुनै झारा, ऐँचोपैँचो वा परेलीको उदाहरण सङ्कलन गरी त्यसको चित्र वा विवरण तयार गर्नुहोस्।

पाठ ३ हाम्रा गीत सङ्गीत

तलको संवाद पढौँ

विद्यार्थीहरू: नमस्कार गुरूआमा!
शिक्षक : नमस्कार बाबुनानीहरू ! आज हामी रमाइलो विषय पढ्नेछौं। हुन्छ?
विद्यार्थीहरू : हुन्छ गुरूआमा । तर रमाइलो विषय के हो त नि गुरूआमा?
शिक्षक : “गीत–सङ्गीत ”। तिमीहरूलाई गीत गाउन मन पर्छ?
विद्यार्थीहरू : हो, गुरूआमा! धेरै मन पर्छ !
शिक्षक : राम्रो हाम्रो ! गाउँपालिका मोदीमा थरीथरी जातजाति र समुदाय बसोबास गर्छन्। प्रत्येक समुदायका आफ्ना छुट्टै लोकगीत, धार्मिक गीत, पर्व र उत्सवमा गाइने गीत, अनि बालगीतहरू हुन्छन्। ल सुन है त। (बिचमा शिक्षकले कुनै मोदीमा प्रचलित लोक गीत, भजन, रत्यौली वा मारूनी आदि मध्ये कुनै एक गीत बजाउने)। यो कुन प्रकारको गीत हो त बाबुनानीहरू?
विद्यार्थीहरू : यो त ....(लोकगीत / भजन / रत्यौली / मारूनी) हो नि गुरू आमा। अनि गीत/सङ्गीत भनेको के हो त गुरूआमा ?
शिक्षक : गीत भनेको शब्द र लय मिलाएर गाइएको कुरा हो । सङ्गीत भनेको बाजा, ताल र धुन मिलाएर बजाइने कला हो । गीतमा भाव हुन्छ, अनि सङ्गीतले त्यो भाव अझै मिठो बनाइदिन्छ । म तिमीहरूलाइ उदाहरण दिन्छु है त। ल सुन ।
(*सम्भव भएमा हारमोनियम, किबोर्ड वा मादल अथवा उपलब्ध भएको बाजा बजाएर गीत गाउने अभ्यास गर्ने र लय सुर ताल मिलाएर गाउँदाको रौनकता अलग्गै हुन्छ भन्ने भान दिलाउने ।*)
विद्यार्थीहरू : हाम्रा लोकगीतहरू कस्ता कस्ता हुन्छन त गुरूआमा?
शिक्षक : हाम्रो मोदीमा विभिन्न लोकगीतहरू छन्। जस्तै चुड्का भजन, रत्यौली, दोहोरी गीत, रोधीं गीत, तिज गीत, देउसी भैलो गीत, झ्याउरे गीत, असारे गीत, लोरी गीत आदि । यी गीतहरू हामीले पूजाआजामा, विवाहमा, उत्सव

मनाउँदा, चाडबाड मनाउँदा, खेतबारीमा काम गर्दा वा रमाइलो गर्दा गाउने गर्छौं ।

विद्यार्थीहरू : लोरी गीत के हो त गुरूआमा?

शिक्षक : लोरी गीत भनेको साना बालबालिकाका लागि खाने बेलामा र सुत्ने बेला कोक्रामा हल्लाउँदा सुमधुर लयमा गाइने गीतहरू हुन् । जस्तै "माथि पङ्खा घुमेछ तल नानी सुतेछ" आदि।

विद्यार्थीहरू : बाल गीत के हो त गुरूआमा?

शिक्षक : बाल गीत भनेको साना बालबालिकाका लागि लेखिएका रमाइला र सिकाइ लक्षित भएका गीतहरू हुन्। जस्तै :"ताराबाजी लै लै"... "माछीको पुछार कस्तो?....." "म सानो छोरो "..."काकाको कुकुर"...लेखका हामी केटाकेटी ... पानीमा माछा पौडिरहेछ" आदि । यी बाल गीतहरूले हामीलाई भाषा, लय र व्यवहार सिकाउँछन्।

विद्यार्थीहरू: पर्वमा गाइने गीतहरू कस्ता हुन्छन त गुरूआमा?

शिक्षक: *(बिचमा शिक्षकले कुनै मोदीमा प्रचलित पर्व गीत बजाएर वा गाएर सुनाउँदै)* पर्व गीत भनेको पर्वमा गाइने गीत हो। जस्तै हरितालिका तिजमा गाइने तिज गीत , तिहारमा गाइने देउसी भैलो आदि पर्व गीतहरू हुन्। यी गीतहरूले हाम्रो संस्कृतिलाई जोगाउँछन् र हामीलाई रमाइलो पनि दिन्छन्।*(यो वार्तालाप पछि कक्षामा मादललगायत उपलब्ध हुने वाद्यवादनका सामग्रीहरू बजाएर कुनै एक पर्व गीत गाउने ।)*

पठनबोध तथा अन्य क्रियाकलापहरू

१. खाली स्थान भर्ने प्रश्नहरूमा उपयुक्त सूचना भरेर पूरा गर्नुहोस् ।

क) गीत भनेको _________ र लय मिलाएर गाइने हुन्छ।

ख) _________ भनेको बाजा, ताल र धुन मिलाएर बनाइने कला हो।

ग) मोदीमा _________ गीत, धार्मिक गीत, बाल गीत आदि पाइन्छन्।

घ) बालबालिकाका लागि लेखिएका रमाइला गीतलाई _________ भनिन्छ।

ङ) तिहारमा गाइने गीत _________ हो।

२. तल दिइएका वाक्यहरू सही कि गलत छुट्याउनुहोस् ।

क) लोकगीत केवल तिजमा मात्र गाइन्छ।

ख) “ म सानो छोरो…” एक बाल गीत हो।

ग) देउसी भैलो तिहारमा गाइन्छ।

घ) गीतमा लय हुँदैन।

ङ) बाल गीतले भाषा र व्यवहार सिकाउँछ।

३. बहुवैकल्पिक प्रश्नका सही जवाफ छानेर लेख्नुहोस् ।

क) गीतमा के हुन्छ?

अ) चित्र आ) लय इ) पानी ई) हावा

ख) बाल गीत कुन उमेर समूहका लागि हुन्छ?

अ) वृद्धहरू आ) युवाहरू इ) बालबालिका ई) सबै

ग) देउसीभैलो कहिले गाइन्छ–?

अ) दसैँमा आ) माघे सङ्क्रान्तिमाइ) तिहारमा ई) होलीमा

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) गीत र सङ्गीतबिच के फरक छ?

ख) दुईवटा बाल गीतको नाम लेख्नुहोस्।

ग) मोदीका कुनै दुई समुदायका गीतको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) गीतले के–के सिकाउँछ?

ङ) तिमीलाई सबैभन्दा मन पर्ने गीत कुन हो? किन?

५. सिर्जनात्मक अभ्यास गर्नुहोस् ।

क) स्थानीय मौलिक गीत लेखेर मादलको तालमा गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

६. परियोजना कार्य

क) तपाईको समुदायमा प्रचलित लोक भजन तथा लोकगीत कक्षामा गाउने अभ्यास गर्नुहोस।

ख) मोदी गाउँपालिकाको नाम उल्लेख भएका गीतहरू विभिन्न मिडियामा खोजेर सुन्ने तथा गाउने प्रयास गर्नुहोस् ।

ग) तल लेखिएको गीत लय मिलाएर गाउनुहोस् ।

'हाम्रो मोदी'

(हाम्रो मोदी सलल गरि बगिरहेको छ,२
यो तन हेर, यो मन हेर तानिरहेको छ।)२

आठ वटा वडा रहेको मोदी संस्कृति धेरै छन्,
सय थरि बाजा, सय थरि गोडा चाल भने एउटै छन् ।
हाम्रो मोदी सलल ....

बाजुङ र देउपुर बिचमा बग्ने त्यो पाती खोलाले
पञ्चासै जाँदा स्वागत गर्छ यहाँ रती खोलाले 1
हाम्रो मोदी सलल ....

क्याङ्गतिर जाऊँ त सहस्रधारा हम्पाल यता छ,
देउपुर हुँदै उकाली लाउछन भमरकोट कता छ?
हाम्रो मोदी सलल ....

सबै वडाको मुटु बनेको पातीचौर बजार
एकपटक आउने पाहुनालाई लाउँछ मोदीले नजर
हाम्रो मोदी सलल ....

गीत रचना (शारदाकुमारी क्षेत्री मोदी, ५ बाजुङ पर्वत)

एकाइ ९ स्थानीय सरकार र सामाजिक सङ्घ संस्थाहरू

पाठ्यक्रममा तोकिएका सक्षमताहरू

४.९.१ वडा कार्यालयमा हुने घटना दर्ताबारे बताउन,

४.९.२. वडाभित्र भएका सरकारी तथा गैरसरकारी संस्थाहरूको नाम र परिचय बताउन,

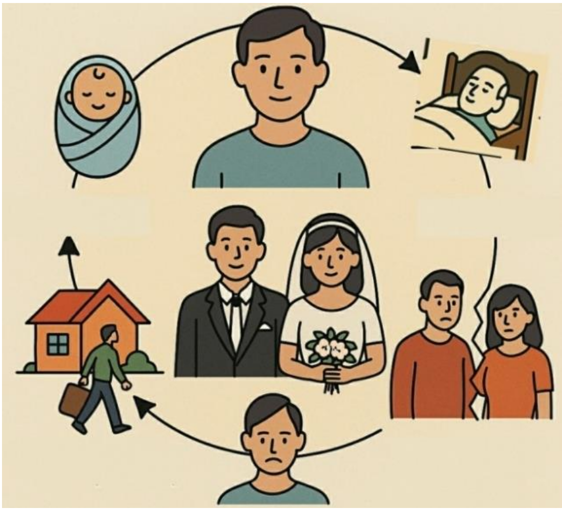
४.९.३. आफ्नो वडाभित्रका विशिष्ट स्थानीय व्यक्तित्वहरूको पहिचान र योगदान बताउन ।

विषयवस्तु	सामग्री	विधि
वडा कार्यालयका कामहरू (घटना दर्ताका ५ वटा कार्य) वडाभित्र भएका सरकारी (स्कुल, स्वास्थ्य चौकी आदि) तथा गैर सरकारी संस्थाहरू (आमा समूह, बालक्लब, युवा क्लव, धार्मिक संस्था आदि) को नाम र परिचय वडाभित्रका विशिष्ट व्यक्तिहरू (शैक्षिक, सामाजिक, सांस्कृतिक लगायत विविध क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याउने) को पहिचान र योगदान	वडा कार्यालयका कार्यहरू झल्किने चार्ट विद्यालय तथा अन्य सरकारी तथा गैरसरकारी संस्थाहरूको परिचय विवरण चार्ट÷तस्बिर तथा भिडियोहरू स्थानीय विशिष्ट व्यक्तिहरूको फोटो	घटना दर्ताका ५ वटा कार्यहरू उल्लेख भएको चार्ट प्रस्तुत गरी विद्यार्थीहरूलाई छलफल गराउने, वडाभित्र भएका सरकारी (स्कुल, स्वास्थ्य चौकी आदि) तथा गैरसरकारी संस्थाहरू (आमा समूह, बालक्लब, युवा क्लव, धार्मिक संस्था आदि) को नाम र परिचय विवरण चार्ट/भिडियो देखाई प्रश्नोत्तर र छलफल गराउने, गाउँपालिकाका शैक्षिक, सामाजिक सांस्कृतिक लगायत विविध क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याउने व्यक्तित्वहरूको योगदानको खोजी गर्न लगाउने ।

यस एकाइलाई सफलतापूर्वक शिक्षण गर्न पाठ्यक्रम निर्दिष्ट कुरा र अगाडि पाठका विषयवस्तुहरू समेत गरी शिक्षकले सिर्जनात्मक क्रियाकलाप गर्दै शैक्षणिक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुहुने छ।

पाठ १ व्यक्तिगत घटना दर्ता

तस्बिर हेरेर छलफल गरौँ



पाठ पढौँ

व्यक्तिको जन्म, विवाह, सम्बन्ध बिच्छेद, बसाइँसराइ र मृत्युजस्ता घटनासम्बन्धी विवरणहरू स्थानीय निकायमा दर्ता गर्ने कार्यलाई व्यक्तिगत घटना दर्ता भनिन्छ । व्यक्तिगत घटना दर्ताको काम वडा कार्यालयले गर्ने गर्दछ । राज्यद्वारा प्रदान गरिने सेवा, सुविधा र अवसरलाई सही तरिकाले प्रयोग गर्न र यथार्थ अभिलेख व्यवस्थापनका लागि व्यक्तिगत घटना दर्ता कार्यलाई अनिवार्य बनाइएको हो । व्यक्तिगत घटना दर्ता कार्यअन्तर्गत निम्न पाँचवटा कार्यहरू पर्दछन्।

(१) जन्म दर्ता

परिवारमा बच्चा जन्मेको ३५ दिनभित्र जन्म दर्ता गर्नुपर्दछ । परिवाको मुख्य व्यक्ति वा उमेर पुगेको व्यक्तिले बच्चाको जन्म दर्ता गराउनुपर्ने हुन्छ । ३५ दिनसम्म जन्म दर्ता गरेमा निःशुल्क सुविधा लिन सकिन्छ । जन्म दर्ता गर्न जाँदा शिशुको नाम, थर, स्थायी ठेगाना, बाबुआमाको नाम, धर्म र शारीरिक अवस्थाको यथार्थ विवरण खुलाई सूचक फारम भर्नुपर्ने हुन्छ ।

(२) विवाह दर्ता

विवाह भएको ३५ दिनभित्र वडा कार्यालय गई विवाह दर्ता गर्नुपर्ने हुन्छ । विवाह दर्ताको लागि पति र पत्नी दुवैजना उपस्थित हुनुपर्ने हुन्छ । विवाह दर्ता पनि ३५ दिनभित्र गरेमा निःशुल्क सुविधा लिन सकिन्छ । पतिपत्नीको नाम, स्थायी ठेगाना, मातापिताको नामथर, विवाहको किसिम, विवाह भएको मितिलगायतका जानकारी विवाह दर्ता गर्ने क्रममा आवश्यक पर्दछ । सबै प्रक्रिया पूरा गरेपछि वडा कार्यालयले विवाह दर्ताको प्रमाणपत्र प्रदान गर्दछ ।

(३) सम्बन्धविच्छेद दर्ता

अदालतको फैसलाबाट पति र पत्नी छुटिने भनी गरिएको निर्णयलाई सम्बन्धविच्छेद भनिन्छ । सम्बन्धविच्छेदको घटना पनि वडा कार्यालयमा गई दर्ता गराउनुपर्ने हुन्छ । यो अदालतले फैसला गरेको ३५ दिनभित्र दर्ता गर्नुपर्छ । सम्बन्धविच्छेद दर्ता गर्न जाँदा नागरिकता, विवाह भएको मिति, आमासँग रहने सन्तानको सङ्ख्या, बुबासँग रहने सन्तानको सङ्ख्यालगायतका जानकारी र अदालती फैसलाको फोटोकपी लिएर जानुपर्ने हुन्छ ।

(४) बसाइँसराइ दर्ता

कुनै परिवार एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा बसाइँ सरेर अन्यत्र गएमा बसाइँसराइ दर्ता गर्नुपर्ने हुन्छ । बसाइँसराइ भएको परिवारको मुख्य वा १८ वर्ष उमेर पुगेको कुनै सदस्यले ३५ दिनभित्र वडा कार्यालयमा गई बसाइँसराइ दर्ता गर्नुपर्दछ । यसबाट स्थायी बसोबास गर्नेको विवरण दुरुस्त रहन्छ । जनसङ्ख्याको चापबारे जानकारी लिन सकिन्छ । साथै स्थानीय स्तरमा योजना बनाउन पनि सहज हुन्छ । बसाइँसराइ दर्ताका लागि निम्नानुसारका काम गर्नुपर्दछ ।

क) नागरिकतासहित पुरानो ठेगानाको वडा कार्यालयमा उपस्थित हुने,
ख) बसाइँसराइको लागि निवेदन पेस गर्ने,
ग) कर तिरेको प्रमाणसहित लगत हस्तान्तरण फारम भरेर बुझाउने,
घ) वडा कार्यालयबाट बसाइँसराइको प्रमाणपत्र वा सिफारिस पत्र लिने,
ङ) पुरानो ठेगानाको वडाबाट प्राप्त प्रमाणपत्र वा सिफारिस पत्र बुझाउने,
च) वडा कार्यालयले तोकिएको ढाँचामा पारिवारिक विवरण सुरक्षित गरेको सुनिश्चित गर्ने ।

(५) मृत्यु दर्ता

परिवारको कुनै सदस्यको मृत्यु भएमा उक्त परिवारको मुख्य व्यक्ति वा उमेर पुगेको परिवारको सदस्यले ३५ दिनभित्र मृत्यु दर्ता गर्नुपर्ने हुन्छ। मृत्युदर्ता गर्दा सम्पत्ति नामसारी गर्न सजिलो हुन्छ। एकाघरका सदस्यलाई नाता प्रमाणित गर्न पनि सजिलो हुन्छ। राज्यले प्रदान गरेका सेवा, सुविधा र अवसलाई चुस्त दुरुस्त बनाउन सहयोग मिल्दछ। साथै मृत्युका कारणहरू र मृत्युदरसमेत थाहा पाउन सकिन्छ।

क्र.सं.	कार्यहरू	दर्ता गर्नुपर्ने समय	जिम्मेवार व्यक्ति
(१)	जन्म दर्ता	३५ दिनभित्र	परिवारको मुख्य व्यक्ति
(२)	विवाह दर्ता	३५ दिनभित्र	पति पत्नी दुवैजना
(३)	सम्बन्धविच्छेद दर्ता	फैसला भएको ३५ दिनभित्र	पति वा पत्नी
(४)	बसाइँसराइ दर्ता	३५ दिन भित्र	परिवारको मुख्य व्यक्ति
(५)	मृत्यु दर्ता	३५ दिनभित्र	परिवारको मुख्य व्यक्ति

पठनबोध तथा अन्य क्रियाकलापहरू

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

क) जन्म, विवाह, सम्बन्धविच्छेद, बसाइँसराइ र मृत्यु जस्ता घटनाको विवरण स्थानीय निकायमा दर्ता गर्ने कार्यलाई ___________ भनिन्छ।

ख) जन्म दर्ता बच्चा जन्मेको _________ दिनभित्र गर्नुपर्छ।

ग) विवाह दर्ताको लागि पति र पत्नी ___________ उपस्थित हुनुपर्छ।

घ) अदालतको फैसलाबाट पति र पत्नी छुटिने निर्णयलाई ___________ भनिन्छ।

ङ) मृत्यु दर्ता गर्दा ___________ नामसारी गर्न सजिलो हुन्छ।

२. बहुविकल्पीय प्रश्नका उत्तर छानेर लेख्नुहोस्।

अ) जन्म दर्ता कहिलेसम्म निःशुल्क गर्न सकिन्छ?

(क) १५ दिनभित्र (ख) २५ दिनभित्र

(ग) ३५ दिनभित्र (घ) ४५ दिनभित्र

आ) बसाइँसराइ दर्ताका लागि पुरानो ठेगानाको वडा कार्यालयमा के लिएर जानुपर्छ?

(क) नागरिकता र लगत हस्तान्तरण फारम (ख) मात्र फोटो

(ग) पासपोर्ट र फोटो (घ) दर्ता प्रमाणपत्र

इ) सम्बन्धविच्छेद दर्ता कहिले गर्नुपर्छ?

(क) अदालतको फैसला भएको १५ दिनभित्र (ख) अदालतको फैसला भएको २५ दिनभित्र

(ग) अदालतको फैसला भएको ३५ दिनभित्र (घ) कुनै समय सीमा छैन

३. दिइएका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) व्यक्तिगत घटना दर्ता भनेको के हो ?

(ख) व्यक्तिगत घटना दर्ताका मुख्य ५ कार्यहरू के के हुन् ?

(ग) बालकको जन्म दर्ता कति दिनभित्र गर्नुपर्ने हुन्छ ?

(घ) सम्बन्धविच्छेदको लागि केको फैसला आवश्यक पर्दछ ?

४. दिएका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) बसाइँसराइ दर्ता गर्नुपर्ने कुनै तीन कारणहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) विवाह दर्ता गर्दा आवश्यक पर्ने सूचनाहरू के के हुन् ?

५. दिएका प्रश्नको लामो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) मृत्यु दर्ता गर्नुपर्ने कारणहरू के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

ख) बसाइँसराइ दर्ता गर्दा गर्नुपर्ने कार्यलाई चरणबद्ध रूपमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

६. परियोजना कार्य

१. आफ्नो जन्मदर्ताको प्रमाणपत्र हेरेर तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) तपाईँको जन्मदर्ताको प्रमाणपत्र कहिले बनाएको रहेछ ?

(ख) तपाईँको जन्म दर्ता प्रमाणित गर्ने अधिकारीको नाम के हो ?

(ग)जन्म दर्ता बनाउन कुन व्यक्ति (सूचक) वडा कार्यालयमा जानुभएको रहेछ ?

(घ) जन्म दर्ता अनुसार तपाईँको स्थायी ठेगाना लेख्नुहोस् ।

७. तपाईँको विद्यालय नजिकै रहेको वडा कार्यालयमा गई तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् ।

वडा नम्बर र वडा कार्यालयको नामः	
घटना दर्ता गर्ने अधिकारीको नाम र पदः	
पछिल्लो एक वर्षमा जन्म दर्ता गर्नेको सङ्ख्याः	
पछिल्लो एक वर्षमा मृत्यु दर्ता गर्नेको सङ्ख्याः	
पछिल्लो एक वर्षमा बसाइँ सरेर जाने परिवारको सङ्ख्याः	
पछिल्लो एक वर्षमा बसाइँ सरेर आउने परिवारेका सङ्ख्याः	
एक वर्षभित्रमा विवाह दर्ता गर्ने दम्पतीको सङ्ख्याः	
एक वर्षभित्रमा सम्बन्धविच्छेद गर्ने दम्पतीको सङ्ख्याः	

पाठ २ विभिन्न सामाजिक सङ्घ संस्थाहरू

पढौँ र बुझौँ

१) आमा समूह

समाजमा महिलाहरूको भूमिकालाई बलियो बनाउने उद्देश्यले गठन गरिएको सामाजिक संस्थालाई आमा समूह भनिन्छ।

समुदायका महिलाहरू आमा समूहका सदस्यहरू हुन्छन् । स्थानीय स्तरमा महिलाहरूको नेतृत्व क्षमता विकास गर्न, आत्मनिर्भरताको विकास गर्न, विकासका कार्यहरूमा सहभागिता वृद्धि गर्ने कार्यमा आमा समूहले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका छन्।

२) 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 । आफ्ना समुदायभित्रका साझा समस्याको पहिचान गरी समाधान गर्न, समुदायभित्रका मानिसको जीवनस्तरमा सुधार ल्याउन तथा सामाजिक, आर्थिक र सांस्कृतिक विकासमा योगदान पुऱ्याउने उद्देश्यले टोल विकास संस्थाको गठन गरिएको हुन्छ। टोल विकास संस्था स्थानीय तहमा दर्ता हुने व्यवस्था छ।

३) 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 । युवा तथा विद्यार्थीहरूलाई आपत्कालीन सहयोग र मानवतावादको विकास गर्ने उद्देश्यले प्रत्येक विद्यालयमा जुनियर रेडक्रस सर्कल गठन गर्ने गरिन्छ ।

४) स्काउट

स्काउट केटाकेटीहरूलाई जीवन उपयोगी सिप सिकाउने, समाजको हितमा योगदान दिने र व्यक्तित्व विकास गर्ने उद्देश्यले 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 स्काउट गठन गरिएको छ । जसले व्यक्तित्व विकास, सामाजिक सहयोग र शैक्षिक गतिविधिमा सक्रिय सहभागीता जनाउने काम गर्दछ ।

५) 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 निम्नानुसारका काम गर्ने गर्दछन् ।

- शैक्षिक सहायतासम्बन्धी कार्य,
- वातावरण सचेतनासम्बन्धी कार्य,
- स्वास्थ्य र पोषणसम्बन्धी कार्य,

- विभिन्न सिर्जनात्मक र व्यक्तित्व विकासका कार्य,
- अनुशासन, नियम पालना र नेतृत्व विकासका कार्य,
- सामुदायिक सेवा र सरसफाइसम्बन्धी कार्य आदि ।

पठनबोध तथा अन्य क्रियाकलापहरू

१. दिइएका प्रश्नको उपयुक्त विकल्प छनोट गर्नुहोस् ।

(क) वडामा रहेका सङ्घसंस्थाहरूको मुख्य उद्देश्य के हो ?

(अ) व्यापार बढाउने (आ) समुदायलाई सेवा दिने

(इ) रोजगारी दिने (ई) विदेश पठाउने

(ख) नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको स्थापना कहिले भएको हो ?

(अ) सन् १९६३ (आ) सन् २०२० (इ) वि.सं. २०२० (ई) सन् १८६३

(ग) बाल क्लबले तलका मध्ये कुन कार्य गर्दछ ?

(अ) बाल विकासका कार्य (आ) घटना दर्ताका कार्य

(इ) उपचारसम्बन्धी कार्य (ई) तालिम सम्बन्धी कार्य

(घ) विद्यालयमा स्काउट स्थापनाको उद्देश्य के हो ?

(अ) शैक्षिक क्रियाकलपामा सक्रियता बढाउन,

(आ) विद्यार्थीलाई अनुशासित बनाउन,

(इ) स्वावलम्बी बानीको विकास गर्न,

(ई) माथिका सबै

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) आमा समूहले सामाजिक विकृति घटाउन तयार पार्ने कुनै तीनवटा नाराहरू तयार पार्नुहोस् ।

(ख) टोल विकास संस्थाले गर्ने कुनै तीन कामको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ग) तपाईँको समुदायमा जुनियर रेडक्रसले के के काममा सहयोग पुऱ्याएको छ ? लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) तपाईँको समुदायमा बाल क्लबले के के कार्यहरू गरेका छन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) रेडक्रसको परिचय दिनुहोस् ।

(ग) तपाईँको समुदायमा के कस्ता सामाजिक संस्थाहरू सक्रिय छन् ? उनीहरूले गरेका कार्यहरू खोज गरी लेख्नुहोस् ।

४. दिइएका बुँदाका आधारमा 'युवा क्लब' शीर्षकमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस्:

युवा क्लब

- युवाहरूका लागि युवाहरूको सहभागितामा गठन गरिएको समूह,
- सामान्तया १५ देखि ४० वर्षसम्मका व्यक्तिहरू सहभागी हुन सक्ने,
- युवालाई सामाजिक, सांस्कृति र शैक्षिक गतिविधिमा सहभागी गराउने,
- युवाको नेतृत्व विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने,
- कार्यक्षेत्रका आधारमा स्थानीय तह, सामाजिक विकास कार्यालय र युवा तथा खेलकुद मन्त्रालयमा दर्ता हुन सकिने,
- तपाईँको वडाभित्र कार्यक्षेत्र भएका सङ्गठित युवा क्लबको सङ्ख्या .... रहेको ।

५. दिइएका सामाजिक सङ्घ संस्थाका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

आयुर्वेदिक केन्द्र	वन उपभोक्ता समिति	खानेपानी उपभोक्ता समिति
भजन समूह	सांस्कृतिक मण्डली/समूह	सहकारी संस्था
उद्यमी समूह	कृषक समूह	एफ.एम. रेडियो

६. परियोजना कार्य:

(क) तपाईँको पालिकाभित्र रहेका सामाजिक सङघ संस्था र ती रहेको स्थानसहितको एउटा चार्ट पेपर तयार पार्नुहोस् ।

(ख) तपाईँको वडाभित्र रहेको कुनै धार्मिक संस्थाले समुदायमा गरेका कार्यहरूबारे जानकारी दिई दिइएको ढाँचामा रिपोर्ट तयार पार्नुहोस् ।

(१) धार्मिक स्थालको परिचय: (नाम, स्थान, स्थापना)

(२) समुदायका लागि गरेका कार्यहरू

(३) सुधारका लागि सुझाव

(४) निष्कर्ष

एकाइ १० मानव मूल्य र मान्यता

पाठ्यक्रममा तोकिएका सक्षमताहरू

४.१०.१ मानव मूल्य र मान्यताको परिचय दिन,

४.१०.२ समानुभूतिको व्यवहार प्रदर्शन गर्न,

४.१०.३ अतिथिको आदर, सत्कार, स्वागत र सम्मान गर्न ।

विषयवस्तु	सामग्री	विधि
मानव मूल्य र मान्यता	गर्न हुने र नहुने कार्यको चार्ट	गर्न हुने र नहुने कार्यको चार्टमार्फत् असल र खराब बानीहरूको बारेमा छलफल गर्ने, मानव मूल्य मान्यताका चित्र कथा तयार गरी प्रस्तुत गर्ने,
सहानुभूति र समानुभूतिको व्यवहार	समानुभूतिको भाव सहितको चित्रकथाको चार्ट	ठुलोलाई आदर सानोलाई माया गर्ने कथाहरू प्रस्तुत गर्ने, सामाजिक कार्यमा योगदान पुऱ्याएका व्यक्तिहरूको परिचयका बारेमा छलफल गर्ने,
आदर, सत्कार, स्वागत र सम्मान	अभिवादनका शैली जनाउने चित्र तथा भिडियो सामग्रीहरू	घरपरिवारमा अतिथि आउँदा अभिभावकले गरेको आदर सत्कारका विषयमा छलफल गराउने र आफूले पनि कसरी आदर सत्कार गर्ने भन्ने कुरा आत्मसात् गराउने ।

यस एकाइलाई सफलतापूर्वक शिक्षण गर्न पाठ्यक्रम निर्दिष्ट कुरा र अगाडि पाठका विषयवस्तुहरू समेत गरी शिक्षकले सिर्जनात्मक क्रियाकलाप गर्दै शैक्षणिक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुहुने छ।

पाठ १ असल बानी व्यवहार

एक दिन रितु, रमेश र अर्जुन लेस्पार माध्यमिक विद्यालय जाँदै थिए । बाटोमा रमेशले सडकमा फालिएको प्लास्टिकको बोतल देखे । उनले उठाएर फोहोरको डस्टबिनमा राखे। रितुले हाँस्दै भनिन्,

"वाह, रमेश ! तिमी असल काम गर्छौ। सफाइ राख्नु त हाम्रो कर्तव्य हो।"

रमेशले जवाफ दिए, "हो नि, सफा वातावरणमा बस्न सबैलाई रमाइलो हुन्छ।"

त्यसपछि उनीहरू केही पर पुगे। एक वृद्ध बाबा भारी बोकेर हिँड्न नसकेर अलमलमा पर्नुभएको थियो। अर्जुनले दौडेर गएर सहयोग गरे । उनले भारी बोकेर उठ्न मद्दत गरे। वृद्ध बाबाले खुसी हुँदै भने, "बाबु नानीहरू, तिमीहरूले असल कर्म गर्‍यौ। तिमीहरूको साह्रै असल बानी रहेछ। असल बानी समाजका लागि आवश्यक हुन्छ।"

केही पर पुगेपछि, उनीहरूले देखे कि केही केटाकेटीहरू रूखका हाँगा भाँच्दै थिए। रमेशले उनीहरूलाई सम्झाए, "रूखहरू हाम्रा साथी हुन्। यिनले हामीलाई अक्सिजन दिन्छन्, चिसो बनाउँछन्, र पर्यावरणलाई राम्रो राख्छन्। यसरी हाँगा भाँच्नु गलत हो।"

तर केटाकेटीहरूले हाँस्दै भने, "यो त सामान्य कुरा हो।"

त्यसपछि रितुले सम्झाइन्, "सानो गल्तीले पनि ठुलो असर पार्न सक्छ। हाम्रो समाजको उन्नति असल बानीमा निर्भर गर्छ।"

त्यस पछि उनीहरू विद्यालय पुगे । पहिलो पिरियडमा हाम्रो मोदीको पढाइ भयो। आज उनीहरूले कक्षामा असल र खराब बानीहरूका बारेमा छलफल गरे। उनीहरूले कक्षाको अन्त्यमा तल दिइए जस्तै असल र खराब बानीहरूको तालिका बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गरे।

असल र खराब बानीहरू	
असल बानीहरू	**खराब बानीहरू**
क) सफाइमा ध्यान दिनु	क) फोहोर जथाभावी फाल्ने
ख) मदत गर्ने बानी बसाल्नु	ख) झुट बोल्ने र छलकपट गर्ने
ग) समय पालन गर्ने	ग) अनुशासन तोड्ने
घ) भाषा र व्यवहार राम्रो बनाउने	घ) अभद्र व्यवहार गर्ने
ङ) प्रकृति जोगाउने	ङ) श्रमको अपमान गर्ने

बाटोमा आउँदाको अनुभव र कक्षाकोठाको पढाइ पश्चात् उनीहरूले आफूले सँधै असल कर्म गर्दै असल बानीको विकास गराउँदै जाने मनमनै अठोट गरे। अब म पनि उनीहरू जस्तै सँधै असल कर्म गर्दै असल बानीको विकास गराउँदै जाने सङ्कल्प गर्दछु। म मेरा असल र खराब बानीहरूलाई डायरीमा लेखेर असल बानीको थप अभ्यास र खराब बानी बिस्तारै त्याग गर्दै जाने छु।

पठनबोध तथा प्रयोगात्मक क्रियाकलापहरू

१. तल दिइएका खाली ठाउँ भर्ने प्रश्नहरू मा उपयुक्त सूचना भरी पूरा गर्नुहोस् ।

क) सफा वातावरण बनाउन ________ प्रयोग गर्नुपर्छ।

ख) वृद्ध र असक्त व्यक्तिहरूलाई ________ गर्नुपर्छ।

ग) रूखहरूको संरक्षण गर्न ________ गर्नुहुँदैन।

घ) सार्वजनिक ठाउँमा फोहोर फाल्नु ________ कार्य हो।

ङ) असल नागरिक हुन समयको ________ गर्नुपर्छ।

२. तल दिइएका बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूका सही उत्तर छानेर लेख्नुहोस् ।

क) समाजलाई सफा राख्न के गर्नुपर्छ?

अ) जथाभावी फोहोर फाल्ने आ) फोहोर व्यवस्थापन गर्ने

इ) रूखहरू काट्ने ई) बाटोमा थुक्ने

ख) वृद्ध मानिसलाई सहयोग गर्नु किन महत्त्वपूर्ण छ?

अ) उनीहरू कमजोर हुन्छन् आ) समाजमा सम्मान कायम राख्न

इ) रमाइलोका लागि ई) दण्डबाट बच्न

ग) सडक सुरक्षाका लागि के गर्नुपर्छ?

अ) ट्राफिक नियम मान्ने आ) जथाभावी बाटो काट्ने

इ) साइकल रोडमा हिँड्ने ई) गाडीको अगाडि दौडने

घ) असल नागरिकको गुण कुन हो?

अ) अरूको सम्मान गर्ने आ) झुट बोल्ने

इ) अरूलाई धोका दिने ई) नियम तोड्ने

ङ) समाजलाई राम्रो बनाउन के गर्नुपर्छ?

अ) असल बानी अपनाउने आ) अरूलाई हतोत्साहित गर्ने

इ) गैरकानुनी कार्य गर्ने ई) आफ्नो मात्र सोच्ने

३. तल दिइएका वाक्यहरू साँचो वा झुटो पत्ता लगाउनुहोस् ।

क) असल बानीले समाजलाई राम्रो बनाउँछ।

ख) वृद्ध मानिसहरूलाई सहयोग गर्नु आवश्यक छैन।

ग) रूखहरू जोगाउनु हाम्रो कर्तव्य हो।

घ) सार्वजनिक स्थानमा फोहोर फाल्न सकिन्छ।

ङ) ट्राफिक नियम पालना गर्नु महत्त्वपूर्ण छैन।

४. तलका छोटो उत्तरात्मक प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) सफा वातावरण बनाउन हामी के गर्न सक्छौँ ?
ख) वृद्धहरूलाई सहयोग गर्नु किन आवश्यक छ?
ग) असल बानीले समाजमा कस्तो असर पार्छ?
घ) ट्राफिक नियम पालना गर्नु किन आवश्यक छ?
ङ) फोहोर व्यवस्थापनका के-के तरिकाहरू छन्?

५. तल दिइएका लामो उत्तरात्मक प्रश्नहरू हल गर्नुहोस् ।

क) असल बानीहरूले समाजमा पार्ने सकारात्मक प्रभावहरू के-के हुन्?
ख) वातावरण संरक्षणको लागि हामीले अपनाउनुपर्ने उपायहरू के-के हुन्?
ग) समाजमा सम्मान र सद्भाव कायम गर्न के गर्न सकिन्छ?
घ) खराब बानीहरूले समाजमा पार्ने नकारात्मक असरहरू के हुन्?
ङ) असल नागरिक बन्नका लागि हामीले के-कस्ता गुणहरू अपनाउनु पर्छ?

६. परियोजना कार्य

तल दिएइको तालिका पूरा गरेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

मेरा असल र खराब बानीहरू	
मेरा असल बानीहरू	मेरा सुधार गर्नुपर्ने बानीहरू
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

पाठ २ समान अनुभूति: चित्रात्मक कथा

तल दिइएको कविताको अंश कुन नेपाली कविको रचना हो? शिक्षकका सहयोगमा पत्ता लगाउनुहोस्।

उक्त हरफ लयबद्ध गरी कक्षामा गाउनुहोस् ।

म खाउँ मै लाउँ, सुख सयल वा मोज म गरुँ
म हासुँ मै नाचुँ, अरु सब मरुन दुर्बलहरू ।
भनी दाह्रा धस्ने, अबुझ शठ देखि छकपरि
चिता खित्का छोडी, अभयसित हाँस्यो मरि मरि ।।

स्वार्थी मानिस कस्तो हुन्छ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

सुखमा खाइलाग्नु र दुखमा रोइलाग्नु भन्ने उखानले के भन्न खोजेको हो छलफल गर्नुहोस् ।

छिमेकी साथीहरू

केही वर्ष पहिलाको कुरा हो । मोदी गाउँपालिका बन्नु भन्दा पहिलाका वेलाको देउपुर गाविसको पातीचौर बजारमा शीलावती र रामनाथ नामका दुई साथीहरू बस्तथे। उनीहरू एउटै स्कुलमा पढ्थे, तर उनीहरूको जीवनशैली फरक थियो। शीलावती धनाढ्य परिवारकी छोरी थिइन्। उनको घर ठुलो थियो, धेरै सामानहरू थिए, अनि उनी हरेक दिन नयाँ लुगा लगाएर स्कुल जान्थिन्। उता, रामनाथ किसान परिवारको छोरो थिए। उनको घर सानो थियो, कहिलेकाहीँ नयाँ लुगा किन्न नसक्ने स्थिति हुन्थ्यो, तर उनी मेहनती र इमानदार थिए।

बाटोमा भेटिएको कुकुर

एक दिन स्कुलबाट फर्कंदै गर्दा उनीहरूले बाटोमा एउटा घाइते कुकुर देखे। कुकुरको खुट्टामा चोट लागेको थियो। ऊ थचक्क बसेर कुइकुइ कराउँदै थियो। त्यस कुकुरलाई देख्नासाथ रामनाथलाई माया लाग्यो। उनी दौडेर कुकुरको नजिक गए, तर शीलावती भने परै उभिइन्।

"रामनाथ, तिमी त्यसलाई छोइरहेका छौ? यसले टोक्यो भने के गर्ने? छोडिदेऊ भो । जाबो बाटोमा भेटिएको कुकुर त हो ।" शीलावतीले डराउँदै भनिन्।

"ऊ दुखाइले कराउँदै छ। म केही गरेर यसको मद्दत गर्छु," रामनाथले जवाफ दिए।

रामनाथले आफ्नो स्कुलको रुमाल निकालेर कुकुरको घाउ सफा गरे। उनले नजिकैको पसलबाट पाउरोटी किनेर कुकुरलाई दिए। कुकुरको आँखामा आशा झल्कियो, मानौं उसले रामनाथको दयालु भाव बुझेको थियो। रामनाथले त्यस कुकुरलाई नजिकैको भेटनरी क्लिनिकमा लगेर उपचार गराए।

शीलावतीको बिरालो बिरामी

केही दिनपछि, शीलावतीको घरमा अनौठो घटना भयो। उसको प्रिय बिरालो अचानक बिरामी भयो। बिरालोले खानासमेत खान मानिरहेको थिएन। शीलावती निकै दुःखी भइन्।

"आमू, मेरो बिरालो ठिक भको छैन, के गरूँ?" शीलावतीले आमालाई सोधिन्। **"डाक्टरलाई देखाउँला, तर अहिले उसलाई आराम गराऊ।" आमाले भनिन्।**

तर शीलावतीलाई बिरालोको अवस्थाले निकै पीडा दियो। उनलाई रामनाथको घाइते कुकुर सम्झना आयो।

रामनाथको मद्दत

शीलावती तुरुन्तै रामनाथको घर पुगिन्। उनले अत्तालिंदै भनिन्, *"रामनाथ ! मेरो बिरालो बिरामी छ। म के गरूँ?"* उनका आँखामा बिरालोको मायाले आँसु आइरहेका थिए । रामनाथले शीलावतीको आँसु देखेर महसुस गरे कि उनी पनि अब उसले जस्तै दुःख अनुभव गर्दैछिन्। उनले ढाडस दिंदै भने, *"चिन्ता नगर, शीलावती । म तिमीलाई मद्दत गर्छु।"*

रामनाथले शीलावतीको घरमा आएर बिरालोको हेरचाह गर्न मद्दत गरे। उनले बिरालोलाई तातो पानीमा कपडा चोपेर सफा गरे, अनि उसलाई प्यार गरेर बस्न थाले। केही समयपछि बिरालो अलिक सन्चो भए झैँ देखियो । शीलावतीले राहत महसुस गरिन्।

समान अनुभूतिको शिक्षा

अर्को दिन उनीहरू बाटोमा भेट भए। शीलावतीले भनी "रामनाथ, मलाई पहिले लाग्थ्यो, दुःख र पीडा अरूका मात्र हुन्छन्। तर आज मैले महसुस गरेँ, सबैलाई कहिलेकाहीं पीडा हुन्छ। तिम्रो कुकुरलाई चोट लागेको बेला मैले बुझिन, तर मेरो बिरालो बिरामी हुँदा म निकै दुःखी भएँ।"

रामनाथले मुस्कुराउँदै भन्यो, "शीलावती, समान अनुभूति भनेकै यही त हो नि, जब हामी अरूको दुःख महसुस गर्न सिक्छौँ।"

त्यस दिनदेखि, शीलावती र रामनाथ अझ नजिकका साथी बने। शीलावती अब अरूको भावनालाई बुझ्न थालिन् र दयालु बन्ने प्रयास गरिन्।

पठनबोध तथा प्रयोगात्मक क्रियाकलापहरू

१. तलका बहुवैकल्पिक प्रश्नहरूका सही उत्तर छानेर लेख्नुहोस् ।

क) रामनाथ कुन वर्गको परिवारबाट आएका थिए?

अ) व्यापारी आ) किसान इ) शिक्षक ई) डाक्टर

ख) रामनाथले कसलाई सहयोग गरे?

अ) बिरालो आ) कुकुर इ) परेवा ई) बिरामी मानिस

ग) किन शीलावती डराएकी थिइन्?

अ) उनले कुकुर मन पराउँदिन थिईन् आ) उनलाई पशुहरूसँग डर लाग्थ्यो

इ) उनी बिरामी थिइन् ई) उनी व्यस्त थिइन्

घ) शीलावतीले रामनाथको भाव कहिले बुझिन्?

अ) जब उसले कुकुरलाई सघायो आ) जब ऊ बिरामी भई

इ) जब उसको बिरालो बिरामी भयो ई) जब उसले नयाँ पुस्तक पढी

ङ) समान अनुभूति भन्नाले के बुझिन्छ?

अ) सबैले सबै कुरा बुझ्नुपर्छ आ) सबैले एउटै चिज अनुभव गर्छन्

इ) सबैमा समान सोच हुनुपर्छ ई) दुःख, सुख, माया जस्ता अनुभूतिहरू सबैलाई लाग्न सक्छन्

२. तल दिइएका प्रश्नहरू साँचो अथवा झुटो के हुन लेख्नुहोस् ।

क) शीलावती किसानकी छोरी थिइन्।
ख) रामनाथले बिरालोलाई सघाए।
ग) शीलावतीले सुरुमा रामनाथको भाव बुझेकी थिइनन्।
घ) रामनाथले घाइते कुकुरलाई मद्दत गरे।
ङ) समान अनुभूति भन्नाले अरूको भावना बुझ्न सक्नु हो।

३. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) शीलावती र रामनाथको चरित्रमा के भिन्नता थियो?
ख) रामनाथले कुकुरलाई कसरी मद्दत गरे?
ग) शीलावती कसरी परिवर्तन भइन्?
घ) यदि तपाईँ शीलावती वा रामनाथको ठाउँमा हुनुहुन्थ्यो भने, तपाईँ के गर्नुहुन्थ्यो?

४. परियोजना कार्य

क) समान अनुभूति कस्तो कस्तो ठाउँमा कसरी अभिव्यक्त गर्न सकिन्छ? सूची बनाएर कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

नमुना

क्र. स.	अवस्था	कसरी सहानुभूति व्यक्त गर्ने
१.	बिरामी परेको व्यक्तिलाई	
२.	लडेर घाइते भएको साथीलाई	
३.	परीक्षामा असफल भएको साथीलाई	
४.		

पाठ ३ म आदर गर्छु

दिइएका चित्रमा कसले कसलाई कसरी आदर गरेका छन्? छलफल गर्नुहोस् ।

चित्र	कसले	कसलाई	कसरी आदर गरेका छन्?
चित्र १	विद्यार्थीले	मिसलाई	नम्रतापूर्वक कुर्सीमा बस्न अनुरोध गरेर
चित्र २			
चित्र ३			
चित्र ४			
चित्र ५			
चित्र ६			
चित्र ७			
चित्र ८			
चित्र ९			

तल दिइएको संवाद पढेर त्यस पछि दिइएका क्रियाकलापहरू गर्नुहोस् ।

"म आदर गर्छु"

(स्थान: क्याङ करबाकेली आधारभूत विद्यालयको कक्षा कोठा)

शिक्षक: विद्यार्थीहरू, आज हामी 'आदर' विषयमा छलफल गर्ने छौँ। तिमीहरूलाई थाहा छ, आदर भनेको के हो?

राम: हजुर, आदर भनेको सम्मान गर्नु हो मिस।

शिक्षक: सही कुरा। तर आदर भनेको केवल ठुलाबडालाई सम्मान गर्नु मात्र होइन, हैन र?

गीता: हो मिस, हामीले सबैलाई सम्मान गर्नुपर्छ, चाहे उनीहरू ठुला हुन् वा साना ।

शिक्षक: ठिक छ। तिमीहरूमध्ये कसैले कुनै उदाहरण दिन सक्छौ, जहाँ तिमीहरूले अरूलाई आदर गरेको छौ?

सुनिल: म हरेक बिहान हजुरबुबालाई नमस्कार गर्छु ।

शिक्षक: धेरै राम्रो। सुनिल, तिमीले हजुरबुबालाई आदर देखाउने राम्रो उपाय अपनाएका छौ। अरू कसैले केही भन्न चाहन्छौ?

रिता: म घरमा आमालाई भान्सामा सघाउँछु। उहाँलाई सम्मान गर्ने यो मेरो तरिका हो ।

शिक्षक: हो, हाम्रो व्यवहारले पनि आदर देखाउँछ । अनि तिमीहरू साथीहरूसँग कसरी आदर देखाउँछौ?

कमल: जब साथीले बोल्छ, म चुप लागेर सुन्छु ।

शिक्षक: सही छ, अरूको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्नु पनि आदर नै हो। विद्यालयमा शिक्षक र कर्मचारीहरूप्रति आदर देखाउने उपायहरू के-के हुन सक्छन्?

अमृता: हामीले शिक्षकहरूको कुरा ध्यान दिएर सुन्नुपर्छ र उहाँहरूले सिकाएको कुरा पालना गर्नुपर्छ ।

शिक्षक: धेरै राम्रो । अनि, विद्यालयका सरसफाइ कर्मचारीहरू प्रति आदर देखाउने कुनै उपाय छ?

राजु: हो मिस, हामीले विद्यालय सफा राख्नुपर्छ र उहाँहरूसँग राम्रो व्यवहार गर्नुपर्छ ।

शिक्षक: सही कुरा। तिमीहरू सबैले राम्रो उदाहरण दिएका छौ। आदर देखाउने हाम्रो तरिका हाम्रो समाजलाई राम्रो बनाउन सहयोग गर्छ। आज हामीले आदरको महत्त्वबारे धेरै कुरा सिक्यौं ।

विद्यार्थीहरू: धन्यवाद, मिस ।

पठनबोध तथा प्रयोगात्मक क्रियाकलापहरू

१. तल दिइएका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) आदर भनेको ________ गर्नु हो ।

ख) रामले भने, "आदर भनेको ________ गर्नु हो ।"

ग) हामीले केवल ठुला मानिसलाई मात्र होइन, ________ सबैलाई आदर गर्नुपर्छ ।

घ) विद्यालयका सरसफाइ कर्मचारीलाई आदर गर्न हामीले विद्यालय ________ राख्नुपर्छ ।

ङ) अरूको कुरा ध्यानपूर्वक ________ पनि आदर हो ।

२ . तल दिइएका बहुवैकल्पिक प्रश्नहरू का सही उत्तर छान्नुहोस् ।

क) आदर भनेको के हो?

अ) अपमान गर्नु आ) सम्मान गर्नु

इ) उपेक्षा गर्नु ई) घृणा गर्नु

ख) सुनिलले हरेक बिहान कसलाई नमस्कार गर्छ?

अ) शिक्षकलाई आ) हजुरबुबालाई

इ) आमालाई ई) साथीसँग

ग) विद्यालयका सरसफाइ कर्मचारीहरूलाई आदर गर्न के गर्नुपर्छ?

अ) विद्यालय फोहोर बनाउनु आ) उनीहरूसँग राम्रो व्यवहार गर्नु

इ) उनीहरूसँग झगडा गर्नु ई) विद्यालय नै नगइ बस्नु

घ) अरूको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्नु किन आवश्यक छ?

अ) यसले आदर देखाउँछ आ) अरू रिसाउँछन्

इ) यसले केही फरक पार्दैन ई) विद्यालय नियम हो

ङ) आदर देखाउने हाम्रो तरिकाले के गर्छ?

अ) समाजलाई राम्रो बनाउँछ आ) समाजलाई कमजोर बनाउँछ

इ) समाजमा द्वन्द्व ल्याउँछ ई) समाजलाई असर गर्दैन

३ .तल दिइएका सूचनाहरू लाई जोडा मिलाउनुहोस् ।

क	ख
क) राम	अ) आदर भनेको सम्मान गर्नु हो भन्छिन् ।
ख) गीता	आ) शिक्षकहरूको कुरा ध्यान दिएर सुन्छिन् ।
ग) सुनिल	इ) साथीहरूको कुरा ध्यान दिएर सुन्छ ।
घ) कमल	इ) आमालाई भान्सामा सघाउँछ ।
ङ) अमृता	उ) हरेक दिन हजुर बुबालाई नमस्कार गर्छन् ।

४ . तल दिइएका प्रश्नहरूका उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) आदर भनेको के हो? के-के तरिकाले हामीले अरूलाई आदर देखाउन सक्छौं?

ख) विद्यालयमा शिक्षक र कर्मचारीहरूप्रति आदर देखाउने उपायहरू के-के हुन सक्छन्?

ग) घरमा बुबाआमाप्रति आदर देखाउने केही उपाय उल्लेख गर्नुहोस्।

घ) आदर देखाउने हाम्रो व्यवहारले समाजमा कस्तो प्रभाव पार्छ?

ङ) यदि कुनै व्यक्तिले तिमीलाई आदर गरेन भने, तपाईले कसरी जवाफ दिनुहुन्छ?

च) मानिसले गर्न हुने र नहुने कार्यहरू के के हुन्? तालिका निर्माण गर्नुहोस् ।

छ) तपाईँको कक्षामा सबैभन्दा अनुशासित साथी को हो? किन?

ज) घरमा आएका अतिथिलाई तपाईँ कसरी सम्मान गर्नुहुन्छ?

५. परियोजना तथा प्रयोगात्मक कार्य

क) विद्यालयमा गर्न हुने र नहुने कार्यको प्ले कार्ड बनाई शिक्षकको सहयोगमा विद्यालयका हरेक कक्षामा गएर प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

ख) हामीले नाता अनुसार कसरी अभिवादन र आदर गर्दछौँ? तालिका बनाएर देखाउनुहोस् ।

ग) तपाईँको मिल्ने साथीको घरमा साथीको हजुरबुबा बित्नुभएको रहेछ । रोइरहेको साथीलाई तपाईँ कसरी सम्झाउनुहुन्छ ? अभिनय प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सिकाइ सहजीकरण थप कार्य

ठुलोलाई आदर सानोलाई माया गर्ने भाव झल्किने कथाहरू शिक्षकले खोजेर कक्षामा सुनाउने।

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरे बमोजिम स्तरीय प्रश्नपत्र बनाउने प्रयोजनका लागि विशिष्टीकरण तालिका पुस्तकको सुरूमा छ ।

मोदी गाउँपालिका

सामाजिक विकास शाखा

सैद्धान्तिक परीक्षाको नमुना प्रश्नपत्र र उत्तर कुञ्जिका

कक्षा: ४ विषय: हाम्रो मोदी समय: २ घण्टा पूर्णाङ्क: ५०

समूह 'क'

सबै प्रश्नहरूको अति सङ्क्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् । १×८ = ८

प्र.१) मोदी गाउँपालिकामा कतिवटा वडाहरू रहेका छन् ? (हाम्रो मोदीः ज्ञान)

प्र.२) हाम्रो गाउँपालिकाभित्र पाइने कुनै दुई प्राकृतिक सम्पदाको नाम लेख्नुहोस् । (हाम्रा प्राकृतिक सम्पदाः बोध)

प्र.३) खाना पकाउनको लागि राइसकुकरलाई बिजुलीमा जोड्दा के–के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ? (सिप र प्रविधिः प्रयोग)

प्र.४) व्यक्तिगत सरसफाइ भनेको के हो ? (स्वास्थ्य, पोषण र सरसफाइः ज्ञान)

प्र.५) बिजुली सर्ट भएमा पहिला मिटरबक्सको स्वीच बन्द गर्नुपर्छ । किन ? (विपद् व्यवस्थापनः उच्च दक्षता)

प्र.६) झारा प्रथा भनेको के हो ? (कला साहित्य र धर्म संस्कृतिः बोध)

प्र.७) बाल दिवसको अवसरमा प्रयोग गर्न सकिने एउटा प्ले कार्डको नमुना तयार पार्नुहोस् ।
(स्थानीय सरकार र सामाजिक सङ्घ संस्थाः प्रयोग)

प्र.८) कक्षाकोठाभित्र विद्यार्थी अनुशासित रहन गुर्नपर्ने कुनै दुई कार्यहरू लेख्नुहोस् । (मानव मूल्य र मान्यताः बोध)

समूह 'ख'

सबै प्रश्नहरूको संक्षिप्त उत्तर लेख्नुहोस् । ३ ×९ = २७

प्र.९) मोदी गाउँपालिका भित्रका कुनै ३ सडकको बारेमा तलको तालिका पूरा गर्नुहोस्। (हाम्रो मोदीः प्रयोग)

क्र.सं.	सडकको नाम	सडकको लम्बाइ
१.		
२.		
३.		

प्र.१०) प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्न के–के गर्नुपर्दछ ? कुनै तीन उपायहरू लेख्नुहोस्। (हाम्रा प्राकृतिक सम्पदाः ज्ञान)

प्र.नं. .११) अम्रिसाको कुचो तयार पार्दा ध्यान दिनुपर्ने मुख्य तीनवटा कुराहरू लेख्नुहोस् । (सिप र प्रविधिः बोध)

प्र.१२) कुनै एक स्थानीय पर्यटकीय स्थलको भ्रमणबाट तपाईँले सिकेका कुरालाई तीनवटा बुँदामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । (हाम्रो पेसा र व्यवसायः प्रयोग)

प्र.१३) यदि तपाईँ वडा अध्यक्ष हुनुभएको भए सामुदायिक सरसफाइका लागि के–के काम गर्नुहुन्थ्यो ? कुनै तीनवटा कार्यहरू लेख्नुहोस् । (स्वास्थ्य पोषण र सरसफाइः उच्च दक्षता)

प्र.१४) मानवजन्य विपद्लाई कसरी न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ? तीनवटा उपायहरू लेख्नुहोस् । (विपद् व्यवस्थापनः प्रयोग)

प्र.१५) मोदी गाउँपालिकालाइ आधार बनाएर रेकर्ड गरिएको कुनै एउटा गीत लेख्नुहोस् । (कला साहित्य र धर्म संस्कृतिः ज्ञान)

प्र.१६) वडा कार्यालयले गर्ने घटना दर्ताअन्तर्गत पर्ने कुनै तीनवटा कामहरू लेख्नुहोस् । (स्थानीय सरकार र सामाजिक सङ्घ संस्थाः ज्ञान)

१७) तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् । (मानव मूल्य र मान्यताः बोध)

नाता	सम्मान
बाबाआमा	ढोग, नमस्कार
मामामाइजू	
दिदीभिनाजु	
शिक्षक	

समूह 'ग'

तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर लेख्नुहोस् । **३ ×५ = १५**

प्र.१८) मोदी गाउँपालिकाको नक्सामा वडाको नाम भर्नुहोस् । (नक्सा शिक्षकले उपलब्ध गराउने) (हाम्रो मोदीः प्रयोग)

प्र.१९) स्थानीय उत्पादनको प्रयोग गर्दा हुने कुनै पाँचवटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् । (हाम्रो पेसा र व्यवसायः बोध)

अथवा

कोदोको ढिँडो तयार गर्दा के–के सामग्री आवश्यक पर्दछन् ? ढिँडो तयार पार्ने तरिका समेत क्रमैसँग उल्लेख गर्नुहोस् । (स्वास्थ्य, पोषण र सरसफाइः बोध)

प्र.२०) विद्यालयमा बाल क्लब गठन गर्नु पर्ने कुनै पाँचवटा कारणहरू लेख्नुहोस् । (स्थानीय सरकार र सामाजिक सङ्घ संस्थाः उच्च दक्षता)

—— समाप्त ——

उत्तरकुञ्जिका

कक्षाः ४ विषयः हाम्रो मोदी समयः २ घण्टा पूर्णाङ्कः ५०

प्र.नं. .	अङ्कन विधि
१.	पूर्ण वाक्य सहित ८ वटा वडा छन् भनी लेखेमा १ अङ्क। अस्पष्ट वाक्य तथा आठ मात्र लेखेमा ०.५ अङ्क।
२.	मोदी गाउँपालिकाभित्र पाइने कुनै दुई प्राकृतिक सम्पदाको नाम लेखेमा १ अङ्क। मिल्दाजुल्दा उत्तरका लागि ०.५ अङ्क।
३.	बिजुलीको ज्याक तथा प्लग ठिक छ छैन हेर्ने र उपयुक्त तरिकाले जोड्ने तथा खाना पाकिसकेपछि ज्याक निकाल्ने लगायतका राइसकुकर प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको मिल्दो उत्तरलाई १ अङ्क। क्रम तलमाथि परेका मिल्दाजुल्दा उत्तरलाई ०.५ अङ्क।
४.	स्वच्छ बानी व्यहोरा र आफ्नो शरीरको सफाइ तथा सफा लुगा लगाउने कार्यलाई व्यक्तिगत सरसफाइ भनी लेखिएको मिल्दो उत्तरलाई १ अङ्क। अपूर्ण उत्तरलाई ०.५ अङ्क।
५.	बिजुली सर्ट भई अकस्मात् आगलागी भएमा मेन स्विच अफ गर्ने भनी लेखेको उत्तरलाई १ अङ्क। मिल्दाजुल्दा उत्तरलाई ०.५ अङ्क।
६.	समुदायका मानिसहरू भेला भई निःशुल्क रूपमा श्रमदान गर्ने प्रथालाई झारा प्रथा भनिन्छ भनी लेखेको उत्तरलाई १ अङ्क। भाव मिलेका तर अस्पष्ट उत्तरलाई ०.५ अङ्क।
७.	बाल दिवसको अवसरमा प्रयोग गर्न सकिने एउटा प्ले कार्डको उपयुक्त नमुनालाई १ अङ्क। मिल्दाजुल्दा नमुनालाई ०.५ अङ्क।
८.	कक्षाकोठाभित्र विद्यार्थी अनुशासित रहन गुर्नपर्ने कुनै दुई कार्यहरू लेखेमा १ अङ्क। मिल्दोजुल्दा कार्य लेखेमा ०.५ अङ्क।
९.	मोदी गाउँपालिकाभित्रका कुनै ३ सडकको नाम र तिनको लम्बाइ लेखेमा प्रति एकसडक १ अङ्कका दरले जम्मा ३ अङ्क। सडकको नाम मात्र लेखेमा १.५ अङ्क।
१०.	प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्न अपनाइएका कम्तीमा तीनवटा उपायहरू व्यहोरा मिलाइ लेखेमा ३ अङ्क। व्यहोरारहीत र मिल्दाजुल्दो उत्तरलाई १.५ अङ्क।
११.	लामा तथा समान लम्बाइको अम्रिसो रोज्ने, एउटा कुचोको लागि आवश्यक अम्रिसोको यकिन गर्ने, प्लास्टिक डोरी तथा चोयाले क्रमैसँग बाट्दै जाने, कुचोको पछिल्लो भाग मिलाएर काट्ने लगायत अम्रिसाको कुचो बन्ने प्रक्रियासहितको स्पष्ट उत्तरलाई ३ अङ्क। क्रम तलमाथि तथा अपूरो मिल्दोजुल्दो उत्तरलाई १.५ अङ्क।
१२.	स्थानीय पर्यटकीय स्थलको भ्रमणबाट सिकेका कुराहरू जस्तै इतिहासको जानकारी, विभिन्न किसिमका किम्बदन्ती, स्थानीय संस्कृतिक र प्राकृतिक विशेषता, प्रत्यक्ष ज्ञानको अनुभव लगायत सिकेका कुरालाई कम्तीमा तीनवटा बुँदाहरू प्रस्तुत गरेमा ३ अङ्क। अपुरो तथा मिल्दोजुल्दो उत्तरलाई १.५ अङ्क।
१३.	वडा अध्यक्ष भएको अवस्थामा सामुदायिक सरसफाइसम्बन्धी कम्तीमा तीनवटा कार्यहरूसहितको सिर्जनात्मक उत्तरलाई ३ अङ्क। मिल्दोजुल्दो तथा अपुरो उत्तरलाई १.५ अङ्क।

१४.	मानवजन्य विपद्लाई न्यूनीकरण गर्न अपनाउन सकिने कुनै तीनवटा उपायहरू प्रस्तुत गरेमा प्रति उपाय १ अङ्कका दरले ३ अङ्क । अपुरो तथा मिल्दाजुल्दा उपायलाई १.५ अङ्क ।
१५.	मोदी गाउँपालिकालाई आधार बनाई वा मोदी गाउँपालिकामा जन्मेका व्यक्तिद्वारा रचना गरिएका कुनै तीन रेकर्डेड गीत र गायकको नाम लेखेमा प्रति गीत र गायक बापत् १ अङ्कका दरले ३ अङ्क । गीत सही र गायक बेठीक भएका अर्ध उत्तरलाई १.५ अङ्क ।
१६.	घटना दर्ताअन्तर्गत पर्ने कार्यहरू (जन्म, मृत्यु, बसाइँसराइ, विवाह र सम्बन्ध बिच्छेद) कम्तीमा कुनै ४ वटा लेखेमा २ अङ्क र कुनै एकको परिचय दिएमा १ अङ्क गरी ३ अङ्क । अपुरा उत्तरलाई आधा अङ्क ।
१७.	घरमा आएका अतिथिहरूलाई सम्मान गर्नुपर्ने कारणहरू जस्तै संस्कृतिको अभिवृद्धि गर्न, सभ्यताको पहिचान दिन, आत्मीयता प्रदर्शन गर्न, विश्वासको वातावरण सिर्जना गर्न, सांकृतिक आदर्शता कायम राख्न जस्ता विषयलाई समेटी तीन वाक्यमा लेखिएको स्पष्ट उत्तरलाई ३ अङ्क । भाव मिलेको अस्पष्ट र अपुरो उत्तरलाई १.५ अङ्क ।
१८.	सबै वडा देखिने गरी मोदी गाउँपालिकाको स्पष्ट नक्सा कोरेमा ५ अङ्क । पालिका मात्रै अथवा वडा छुट्टिएको अस्पष्ट नक्सालाई आधा अङ्क ।
१९.	स्थानीय उत्पादको प्रयोगलाई जोड दिनुपर्ने कारणहरू जस्तै आत्मनिर्भर अर्थतन्त्र, स्थानीय सिपको संरक्षण, रोजगारी र स्वरोजगारी सिर्जना, सस्तो र स्वस्थ उत्पादन, अपनत्वको अनुभूति लगायत मिल्दाजुल्दा पाँचवटा बुँदालाई प्रतिबुँदा १ अङ्कका दरले ५ अङ्क । अपुरो उत्तरको लागि २.५ अङ्क ।
२०.	आफ्नो वडा भित्रका कुनै एकजना विशिष्ट व्यक्तिको सम्बन्धमा दिइएको कार्यतालिका पूरा गरेको उत्तरलाई ५ अङ्क । कमसल तथा मिल्दोजुल्दो उत्तरलाई आधा अङ्क ।

—— **समाप्त** ——