हाम्रो पूर्वखोला

(स्थानीय पाठ्यपुस्तक)

कक्षा–२

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ अनुसार आधारभूत तह कक्षा १-८ को स्थानीय विषय अन्तर्गत स्थानीय पाठ्यक्रमको आधारमा पूर्वखोला गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, पाल्पाद्वारा तयार पारिएको

विद्यार्थीको नामः...

रोल नम्बर : ....

विद्यालयको नामः ....

प्रकाशक :–

पूर्वखोला गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

पूर्वखोला, पाल्पा, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

पूर्वखोला गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, पाल्पाको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक वा अन्य कुनै प्रयोजनका लागि यसको पूरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट अभिलेखबद्ध गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन ।

प्रकाशक	:	पूर्वखोला गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय पूर्वखोला, पाल्पा, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल
सर्वाधिकार	:	प्रकाशकमा निहित
लेखक तथा सम्पादक	:	चित्र बहादुर कुवर
संरक्षक/सल्लाहकार	:	नुन बहादुर थापा - गाउँपालिका अध्यक्ष भागिरथी शर्मा भट्टराई - गाउँपालिका उपाध्यक्ष सुन्दर प्रसाद श्रेष्ठ - प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
संयोजन तथा व्यवस्थापन	:	विष्णु कुमार पल्ली - संयोजकः सामाजिक विकास समिति लोकहरी देवकोटा - शिक्षा संयोजक
ISBN	:	
संस्करण	:	प्रथम, वि.सं. २०८२
मूल्य	:	
लेआउट	:	पारस वर्मा
मुद्रण	:	आइडिया डिजाइनर्स एण्ड अफसेट प्रेस, रूपन्देही मो. नं. ९८५७०३५३८०

यस पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म त्रुटीरहित बनाउने प्रयास गरिएको छ तथापि कुनै त्रुटी हुन गएको भए वा पाठ्यपुस्तक सम्बन्धी कुनै पनि प्रकारका सुझाव भएमा यस गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, शिक्षा शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ । पाठकबाट आउने सुझावलाई हार्दिक स्वागत गर्दछौं ।

लेखकको कलमबाट

शिक्षण कार्य आफैमा एक विशिष्ट कार्य हो । त्यसमा पनि साना उमेर समूहका बालबालिकालाई शिक्षण गर्नु बाल मनोविज्ञानलाई विशेष मध्यनजर राखेर गर्नु पर्ने हुन्छ । यसै सन्दर्भमा नेपालको संबिधान तथा स्थानीय सरकार संचालन ऐन २०७४ को आधारमा पूर्वखोला गाउँपालिकाले शैक्षिक सत्र २०७८ देखि स्थानीय पाठ्यक्रम तयार गरी लागु गरेको थियो । सोही स्थानीय पाठ्यक्रम अनुसार पूर्वखोला गाउँ कार्यपालिकाको निर्णयबाट स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखनका लागि पाँच सदस्यीय "स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखन समिति" गठन भएको र सोही समितिबाट यो "हाम्रो पूर्वखोला स्थानीय पाठ्यपुस्तक कक्षा-२" लेखन कार्य गरिएको हो ।

स्थानीय पाठ्यक्रमको उद्देश्य अनुसार केन्द्रीय पाठ्यक्रममा नसमेटिएका स्थानीय बिषयहरूलाई समेटी बालबालिकाहरूमा स्थानीय भाषा धर्म, चाडपर्व, रीतिरिवाज, कला, संस्कृति जस्ता सामाजिक विषय वस्तुहरूको जानकारी गराई जन्मस्थानसँग अपनत्व जगाउँदै पुस्ता हस्तान्तरण गर्ने, स्थानीय सिप तथा स्रोत साधनको पहिचान गरी आर्थिक आत्म निर्भरमा सहयोग गर्ने, लुकेर रहेका धार्मिक तथा ऐतिहासिक पुरातात्विक महत्वका स्थानहरूलाई राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय परिवेशमा उजागर गर्न मद्दत गर्नु यसका मुख्य उद्देश्य रहेका छन् ।

शिक्षण क्रियाक्लापको लागि पाठ्यपुस्तक एक शैक्षिक सामग्री मात्र हो । यो नै सबै पूर्णता हैन तसर्थ पाठ्यक्रमद्वारा निर्दिष्ट उद्देश्यका आधारमा शिक्षण कार्यको साथमा सम्भव भएसम्म स्थलगत अध्ययन अवलोकन तथा अन्य श्रव्यदृश्य शिक्षण सामग्रीहरूको प्रयोगमा जोड दिनु पर्दछ । कक्षा दुईमा अध्ययनरत भाई बहिनीहरूको उमेर समूहका कारण गाउँपालिकाका अन्य स्थानहरूमा पुऱ्याई स्थलगत अध्ययन अवलोकन गराई शिक्षण कार्य गर्न कठिनाई हुने र पाठ्यपुस्तकमा कुनै निश्चित स्थानको मात्र पाठ्य सामग्री उल्लेख गर्दा पालिका भित्रका अन्य स्थानका विद्यार्थी भाइ बहिनीहरूलाई आफुले नदेखेका स्थानहरूको पाठ्यसामाग्री जतिल लाग्ने हुनाले पुस्तक लेखनमा सकेसम्म साझा स्थानहरूलाई आधार बनाईएको छ, शिक्षक साथीहरूले पुस्तकमा उल्लेख भएका विषय वस्तुको आधारमा आफुलाई पायक पर्ने स्थानहरूको उदाहरण दिएर वा उक्त स्थानको स्थलगत अध्ययन अवलोकन गराएर अध्यापन गराउनु हुन विशेष अनुरोध छ ।

त्यस्तै पाठ्यपुस्तकमा चित्रहरू उल्लेख गरिएतापनि उपलब्ध भएसम्म विद्यार्थीहरू आफैलाई अभिनय गराउने, सामाग्रीको हकमा प्रत्यक्ष सामग्री नै पर्दशन गर्ने र स्थानीय खेलहरूको हकमा उक्त खेल कसरी खेलिन्छ थाहा भए स्वयं र थाहा नभए वरपर अन्य जानकार व्यक्तिसँग छलफल गरी सो को अभ्यास गराएरै अध्यापन गराउने तथा पाठ्य विषयसंग सम्बन्धी बिशेषज्ञता हासिल

गरेका स्थानीय व्यक्तिहरूको उपलव्धता रहेसम्म निज स्वयंलाई नै विषय अध्यापन गराउन पहल प्रयास गर्ने । स्थानीय स्तरमा निर्मित वस्तु, औजार उपकरणहरू सम्भव भएसम्म निर्माण स्थलगत अवोलकन गराएर अध्यापन गराउँदा अझ प्रभावकारी हुने भएकोले सोही अनुसार गर्नु हुनेछ भन्ने समेत अपेक्षा राखिएको छ ।

कुनै पनि लेखन कार्य आफैमा पूर्णता हुदैन । यसलाई समय सापेक्ष संसोधन तथा परिमार्जन गर्दै लैजानु पर्ने हुन्छ । यस स्थानीय पाठ्पुस्तक “हाम्रो पूर्वखोला स्थानीय पाठ्यपुस्तक कक्षा-२” लेखन कार्य पनि पहिलो संस्करण रहेको छ । यस पाठ्यपुस्तक लेखनमा स्थानीय सामाग्रीहरूको अप्राप्यता तथा संकलनमा समेत सिमित समय र प्राविधिक समस्याका कारण कतिपय फोटो तथा चित्रहरू गुगल सर्च गरी साभार गरिएको छ । आगामी संस्करणमा उक्त विषयमा समेत ध्यान दिदै यहाँहरूको सकारात्मक सल्लाह सुझावहरूको अपेक्षा गर्दछौं ।

– लेखक

प्रकाशकीय

शिक्षा व्यक्तित्व विकासको प्रमुख आधार हो । समाज र राष्ट्रको आवश्यकता अनुरूप दक्ष, सीपयुक्त र अनुशासित नागरिक उत्पादन गर्नु शिक्षाको उद्देश्य हो । गुणस्तरीय शिक्षाले मानवमा चेतना भरि समाजलाई गतिशिल बनाउँदछ । एक्काइसौँ शताब्दीको शिक्षा विश्वव्यापीकरणका कारणले अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र विषयवस्तुसँग स्थानीय विषयवस्तु, सिप र कलाकौशलको सन्तुलन कायम गर्न सक्षम हुनुपर्दछ । यसै सन्दर्भलाई आत्मसाथ गरी राष्ट्रिय शिक्षा नीति, राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६, नेपालको संविधान, २०७२ र स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ले प्रदान गरेको अधिकार बमोजिम यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको हो । पूर्वखोला गाउँपालिकाले तयार गरेको स्थानीय पाठ्यक्रम २०७७ बमोजिम यस गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्था, समाज, भाषा, संस्कृति, धर्म, प्राकृतिक स्रोत साधन, पर्यटन, कृषि, उद्योग, स्वास्थ्य र विपद् तथा जोखिम जस्ता विषयवस्तुलाई बोध गराउने उद्देश्यका साथ यो पाठ्यपपुस्तक तयार गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

पाठ्यपुस्तकलाई यस रूपमा ल्याउन सहयोग तथा योगदान गर्नुहुने पाठ्यक्रम निर्माण समितिका सदस्यहरू, पूर्वखोला गाउँकार्यपालिकाका पदाधिकारीहरू, गाउँ शिक्षा समिति, वडा शिक्षा समिति, विज्ञ समूह, लेखन समितिका पदाधिकारीहरू, विद्यालय व्यवस्थापन समिति, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, शिक्षाप्रेमी, समाजसेवी, अभिभावक सबै प्रति शिक्षा शाखा हार्दिक आभार प्रकट गर्दछ । उल्लेखित महानुभावहरूको साथ सहयोग तथा सक्रियताले पाठ्यपुस्तक तयार पार्ने काम सम्भव भएको हो । पाठ्यपुस्तकलाई स्थानीय पाठ्यक्रमको भावना अनुरूप समावेशी, बालमैत्री र समयानुकूल बनाउने प्रयास गरिएको छ । पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक समयानुकूल परिमार्जन हुन्छन् । यसलाई परिमार्जन गरि अझै उत्कृष्ट बनाउनका लागि विज्ञ महानुभावहरू, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक तथा सबै पूर्वखोलावासीको रचनात्मक सुझावको पूर्वखोला गाउँपालिका शिक्षा शाखा हार्दिक स्वागत गर्दछ ।

पूर्वखोला गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखा

विषयसूची

एकाइ	पाठ	पृष्ठ
एकाइ-१	**भौगोलिक स्थिति**	**१-९**
	पाठ १ आफ्नो गाउँको परिचय	२
	पाठ २ धरातलीय स्वरूप	४
	पाठ ३ हावापानी	६
	पाठ ४ मुख्य सडक र स्थानीय बाटाहरू	८
एकाइ-२	**हाम्रो समाज र स्थानीय सरकार**	**१०-१९**
	पाठ १ म र मेरो परिवार	११
	पाठ २ छिमेकी र सामाजिक सम्बन्ध	१३
	पाठ ३ शैक्षिक संस्थाहरूको परिचय	१५
	पाठ ४ गाउँपालिकाको परिचय र वडाको संरचना	१७
एकाइ-३	**हाम्रो संस्कृति, भाषा र खेलकुद**	**२०-२८**
	पाठ १ हाम्रो मुख्य चाडपर्वहरू	२१
	पाठ २ हाम्रो भाषा र संस्कृति	२३
	पाठ ३ स्थानीय नाचहरू	२५
	पाठ ४ समुदायमा लोकप्रिय खेलहरू	२७
एकाइ-४	**कृषि र हाम्रो सम्भावना**	**२९-४०**
	पाठ १ मुख्य अन्नबाली, फलफूल र तरकारी खेती	३०
	पाठ २ व्यवसायिक कृषि उत्पादन र बजारीकरण	३२
	पाठ ३ पशुपालन व्यवसाय सम्भावना र चुनौती	३४
	पाठ ४ वन्यजन्तु तथा पंक्षी संरक्षणका प्रयासहरू	३६
	पाठ ५ कृषि पर्यटनको अभ्यास	३८
एकाइ-५	**स्थानीय सिप, प्रविधि, उद्योग र रोजगारी**	**४१-४७**
	पाठ १ परमपरागत सिप र प्रविधिहरू	४२
	पाठ २ आधुनिक प्रविधिको विकास र उपयोगिता	४३
	पाठ ३ व्यवसायिक दक्षता र रोजगारी	४५

विषयसूची

एकाइ	पाठ	पृष्ठ
एकाइ-६	**प्राकृतिक स्रोत र साधन**	**४८-५२**
	पाठ १ शिक्षक विद्यार्थीबीच सम्वाद	४९
एकाइ-७	**पर्यटन**	**५३-५७**
	पाठ १ ऐतिहासिक तथा धार्मिक महत्त्वका स्थानहरूको परिचय	५४
	पाठ २ मुख्य प्राकृतिक दृष्य अवलोकन स्थल एवम् टाकुराहरू	५६
एकाइ-८	**हाम्रो स्वास्थ्य र आचरण**	**५८-६७**
	पाठ १ कविता : असल बानी	५९
	पाठ २ व्यक्तिगत र वातावरणीय सरसफाई	६१
	पाठ ३ स्वस्थकर खाना र व्यायामको महत्त्व	६३
	पाठ ४ आत्मअनुशासन, शिष्टाचार र सामाजिक सद्भाव	६५
एकाइ-९	**विपद् तथा जोखिम व्यवस्थापन**	**६८-७२**
	पाठ १ विद्यार्थीबीच सम्वाद	६९

एकाइ
१

भौगोलिक स्थिति

सिकाइ उपलब्धि

- आफू बसेको ठाउँको परिचयसहित आफ्नो परिचय दिन सक्षम हुनेछन् ।
- आफ्नो परिचयसहित साथीसँग संवाद गर्न सक्षम हुनेछन् ।
- आफ्नो गाउँसँग जोडिएका मुख्य बाटाहरूको नाम भन्न सक्षम हुनेछन् ।

पाठ्य घण्टा : १२

पाठ–१

आफ्नो गाउँको परिचय

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा सबै विद्यार्थीहरूलाई आफु बसेको ठाउँको परिचय दिन लगाउनुहोस् । आफ्नो पूरा परिचय सहित पालैपालो संवाद गर्न लगाउनुहोस् ।

मेरो नाम नम्छरी कवर हो। म कक्षा २ मा पढ्छु। मेरो गाउँको नाम ढोलीमारा हो । मेरो गाउँ पूर्वखोला गाउँपालिकाको वडा नं. २ मा पर्दछ । मेरो गाउँ भिरालो परेको जमीनमा अवस्थित छ । गाउँदेखि माथितिर अम्रिसो वनले ढाकेको छ ।

मेरो नाम सौगात सारु हो । म हेक्लाङ गाउँमा बस्दछु । मेरो गाउँ पूर्वखोला गाउँपालिकामा पर्दछ । मेरो घरबाट हिमाल राम्रोसँग देख्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप

१) माथि लेखिएका हरफहरू राम्ररी पढी आफू र आफ्नो गाउँको परिचय दिनुहोस् ।

२) दुई जना साथीहरू मिली आफू र आफ्नो गाउँको परिचय सहित छोटो संवाद गर्नुहोस् ।

पाठ–२

धरातलीय स्वरुप

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा विद्यार्थीहरूलाई आफु बसोबास गरेको ठाउँको धरातलीय स्वरुप तथा संरचना कस्तो रहेको छ पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् र मुख्य खोला नदी, पहाड, टाकुरा आदिको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।

पूर्वखोला गाउँपालिका अन्तर्गत पर्ने वडाहरू मध्ये जल्पा एक हो जुन वडा नं. २ मा पर्दछ । समग्रमा जल्पाको भौगालिक स्वरुप विविधतापूर्ण छ । दक्षिण तर्फको भूभाग केही अग्लो र उत्तर तर्फको भाग होचो भएकोले धरैजसो समथर भूमी उत्तरतर्फ पूर्वखोलाको सेरोफेरोमा रहेको छ । जल्पाकै सबैभन्दा अग्लो डांडा टेकेचुली र रमिताभिर दक्षिणी भागमा अवस्थित छन्। त्यसैले जल्पाबाट बग्ने मुख्य खोलाहरू ढुन्डुरखोला, मर्स्याङदीखोला, रोकुङ्खोला, वाम्दीखोला उत्तरतिर बग्दछन् । खान्तुङ्खोला, ढावखोला, आरुमखोला दक्षिण तर्फ बग्ने मुख्य खोलाहरू हुन्। जल्पाको धैरैजसो दक्षिणी भूभाग पतभर वन जङ्गलले ढाकेको छ भने थोरैमात्र उर्वरभूमी रहेको छ ।

क्रियाकलाप

१. आफ्नो घर नजिकै भएर बग्ने कुनै दुईवटा खोला तथा खोल्साहरूको नाम बताउनुहोस् ।

२. तपाईंको घरबाट देखिने सबैभन्दा अग्लो टाकुराको नाम भन्नुहोस् ।

पाठ–३

हावापानी

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा आफु बसोबास गरेको ठाउँको धरातलीय उचाई पत्ता लगाई विद्यार्थीहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् र धरातलीय उचाई अनुसारको हावापानीबारे जानकारी गराउनुहोस् ।

मेरो गाउँ समुन्द्र सतहको ८६० देखि १७०० मिटर भन्दा माथिको उचाइमा अवस्थित छ । त्यसैले यहाँको हावापानीमा विविधता छ । समथर भूभागमा न्यानो हावापानी पाइने भए पनि अधिकांश भूभाग धेरै उचाइमा रहेकोले प्राय चिसो हावापानी पाइन्छ । हावापानी अनुसार हुर्किने जीवजन्तु र वनस्पति यहाँको प्राकृतिक सम्पदा हुन् ।

क्रियाकलाप

१. शिक्षकको सहयोगमा तपाईको घर वा वस्ती समुन्द्र सतहदेखि कति उचाईमा छ ? पत्ता लगाउनुहोस् ।

२. सामान्यतया तपाईको गाउँ टोलमा कुन प्रकारको हावापानी पाइन्छ ?

पाठ–४

मुख्य सडक र स्थानीय बाटाहरू

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा आफु बसोबास गरेको ठाउँको मुख्य र सहायक बाटाहरूको नाम टिप्न लगाउने, छलफल गराउने र उक्त बाटोले समुदायमा के कस्ता फाइदाहरू भएको छ छलफल गर्दै टिपाउने ।

मेरो गाउँ तानसेन बजारदेखि सिधा सडक सम्पर्कले जोडिएको छ । यो गाउँ तानसेन-बहादुरपुर खण्ड मोटर बाटोमा पर्दछ । यस गाउँ सम्म आइपुग्न तानसेनदेखि करिब २ घण्टाको सवारी साधनमा यात्रा गर्नुपर्दछ । त्यसैले तानसेन-आर्यभञ्ज्याङ-हुमिन-देवीनगर-जल्पा मोटरबाटो मुख्य सडक हो । यसका अतिरिक्त गाउँपालिका पहुच मार्ग र प्रत्येक टोलमा जाने स्थानीय बाटाहरू दर्जन भन्दा बढी छन् ।

मुख्य सडक :

- तानसेन-आर्यभञ्ज्याङ-हुमिन-देवीनगर-जल्पा मोटरबाटो

गाउँपालिका पहुँच मार्ग :

- जल्पा-बर्मु-छाब्दी-पूर्वखोला मोटरबाटो र
- जल्पा-तल्लोभ्केरुदी-लाबे -पूर्वखोला मोटरबाटो

क्रियाकलाप

१. दिइएको नक्शा अध्ययन गरी आफ्नो वडा पहिचान गर्नुहोस् र रङ्ग भनुहोस् :

अभ्यास

१. तपाईको घर वा बस्तीसँग जोडिने मुख्य बाटो/ सडकको नाम भन्नुहोस् ।

२. तपाईको बस्तीदेखि गाउँपालिका पहुँच मार्ग कतिवटा छन् ?

३. स्थानीय बाटाहरूको सुचि वनाउँनुहोस् ।

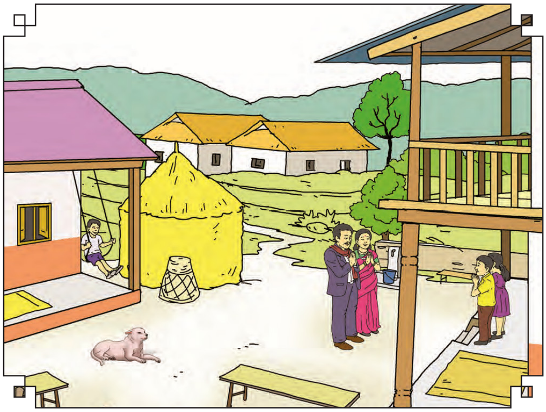
४. आफ्नो घर नजिकै पर्ने मुख्य वा सहायक बाटोको नाम भन्नुहोस् ।

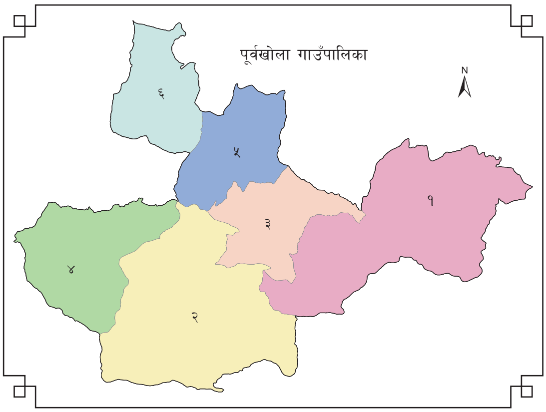
५. मूख्य शहर (तानसेन)देखि तपाईको घरसम्मको दुरी शिक्षकको सहयोगमा पत्ता लगाउनुहोस् ।

एकाइ

२

हाम्रो समाज र स्थानीय सरकार





सिकाइ उपलब्धि

- यस पाठको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू आफू बसेको समाजको संरचना, पारिवारिक विवरण, नाता सम्बन्धका बारेमा जानकारी लिन सक्षम हुनेछन् ।

पाठ्य घण्टा : १९

पाठ–१

म र मेरो परिवार

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा विद्यार्थीलाई पालो-पालो आफ्नो नाम, घरपरिवारमा को-को बस्नुहुन्छ उहाहरूसँगको नाता तथा नाम सहित पालै पालो परिचय दिन लगाई सहजिकरण सहित अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

म शिवानी सारु हुँ । म कक्षा २ मा पढ्दछु । मेरो परिवारमा बाबा, आमा, म र भाइ बहिनी गरी जम्मा ५ जना सदस्यहरू छौं । म परिवारमा जेठी छोरी हुँ । मेरो बाबा विदेशमा काम गर्नुहुन्छ । आमाले घरमा काम गर्नुहुन्छ साथै हामी सबैको हेरचाह गर्नुहुन्छ ।

क्रियाकलाप

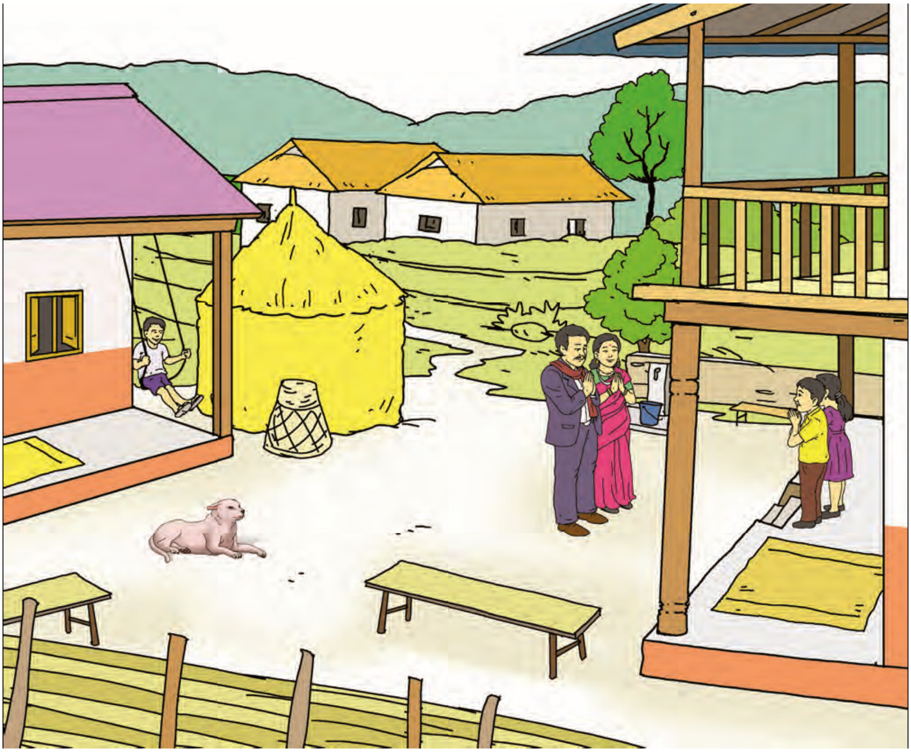
१. तपाईंको परिवारमा कति जना सदस्यहरू हुनुहुन्छ ?

२. तपाईंको बुवाको पेसा बताउनुहोस् ।

पाठ–२

छिमेकी र सामाजिक सम्बन्ध

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा पारिवारिक नाता सम्बन्ध दर्शाउने वृक्ष चित्रको प्रयोग गरी छलफल गराउनुहोस् । नजिकका छिमेकीसँगको नाता सम्बन्धका बारेमा प्रश्न सोध्नुहोस् र नाता सम्बन्धको अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।



मेरो नाम मेनुका हो । म कक्षा ५ मा पढ्छु । मेरो घर नजिकै शिवानी र सन्देशको घर छ । उहाँहरू हाम्रा छिमेकी हुन् । उहाँहरूको परिवारले हामीलाई सुख दुःखमा साथ दिनु हुन्छ । उहाँहरूलाई दुःख पर्दा हामी पनि सहयोग गर्छौं ।

क्रियाकलाप

१. छिमेकी कसलाई भनिन्छ ? र छिमेकीसंग कस्तो सम्बन्ध राख्नु पर्दछ ?

२. छिमेकीबाट प्राप्त गर्ने सहयोग बताउनुहोस् ।

३. तपाईको छिमेकीमा बसोबास गर्ने कुनै पाँच जना साथीहरूको नाम भन्नुहोस् ।

पाठ–३

शैक्षिक संस्थाहरूको परिचय

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा आफू अध्ययन गरेको शैक्षिक संस्थाको परिचय भन्न लगाउनुहोस् । आफू बसोबास गर्ने वडामा रहेका शैक्षिक संस्थाहरूको परिचय दिनुहोस् । शैक्षिक संस्थाहरूले समुदायमा पार्ने राम्रा प्रभावहरू बताउन लगाउनुहोस् ।

शैक्षिक संस्था भन्नाले यस वडा भित्रका विद्यालयहरूलाई बुझिन्छ । यस वडामा जम्मा ५ वटा सामुदायिक विद्यालयहरू रहेका छन् । मेरो विद्यालय वडा कार्यालय नजिकै रहेको छ । यस विद्यालयमा वालविकास कक्षा देखि कक्षा १२ सम्मको अध्ययन अध्यापन हुन्छ । यो विद्यालय यस वडाकै सबैभन्दा माथिल्लो कक्षा सञ्चालित विद्यालय हो । यी विद्यालयहरूले यस वडाको समग्र शैक्षिक उन्नतिमा निरन्तर योगदान पुऱ्याइरहेका छन् ।

क्रियाकलाप

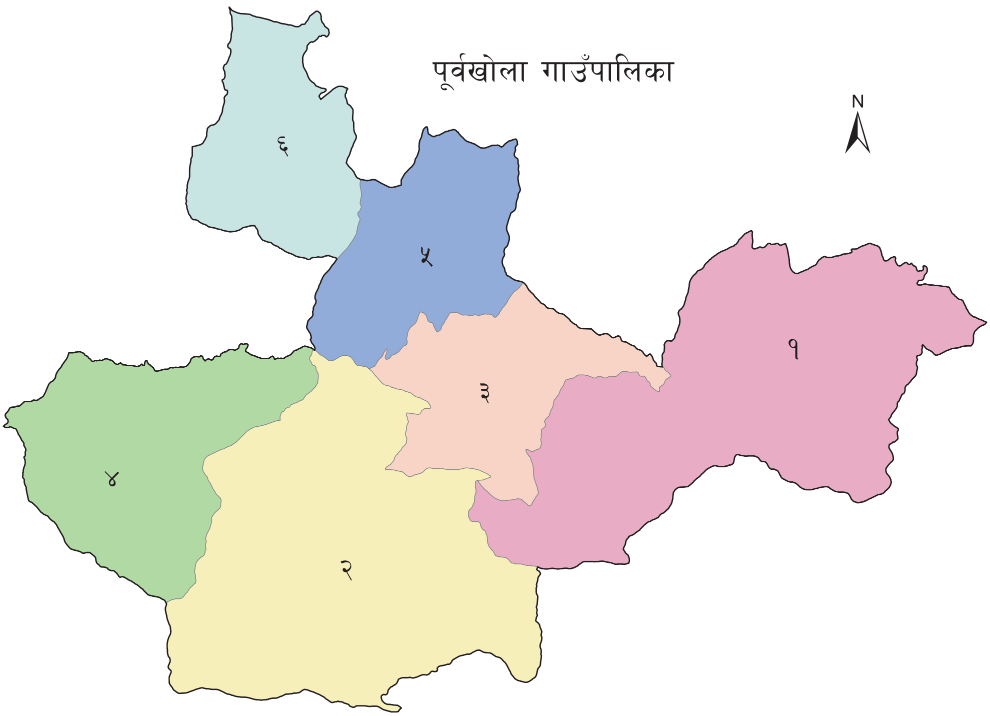
१. आफू अध्ययन् गरेको विद्यालयको नाम भन्नुहोस् ।

२. तपाई पढ्ने विद्यालय कति कक्षासम्म सञ्चालित छ ?

३. तपाईको विद्यालयको सबैभन्दा राम्रो पक्ष के छ ?

गाउँपालिकाको परिचय र वडाको संरचना

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा आफू बसोबास गर्ने र आफू अध्ययन गर्ने विद्यालय रहेको गाउँपालिकाको परिचय दिन लगाई वडाको नाम समेत भन्न लगाउनुहोस् । छिमेकी गाउँपालिकाहरूको नाम बताउनुहोस् र भन्न लगाउनुहोस् ।



मेरो गाउँपालकिा पूर्वखोला गाउँपालिका हो । यो पाल्पा जिल्लाको १० वटा स्थानीय तहहरू मध्येको पूर्व दक्षिण भागमा रहेको छ । यो गाउँपालिकाको पूर्वमा निस्दी, पश्चिममा रम्भा, उत्तरमा रामपुर नगरपालिका र दक्षिणमा माथागदी गाउँपालिका रहेका छन् ।

वडाको संरचना

पूर्वखोला गाउँपालिकाभित्र जम्मा ६ वटा वडाहरू रहेका छन् । जुन यसप्रकार छन् ।

वडा नं. १ शिलुवा	वडा नं. २ जल्पा
वडा नं. ३ रिङ्नेरह	वडा नं. ४ देवीनगर
वडा नं. ५ विरकोट	वडा नं. ६ हेक्लाङ

क्रियाकलाप

१. तपाईंको गाउँपालिकाको नाम बताउनुहोस् ।

२. यस गाउँपालिकामा कति वटा वडाहरू छन् ?

३. तपाई बसोबास गर्ने वडा कुन हो ?

अभ्यास

१. जोडा मिलाउँनुहोस् :

वडा नम्बर	नाम
वडा नं. १	जल्पा
वडा नं. २	देवीनगर
वडा नं. ३	विरकोट
वडा नं. ४	रिङ्नेरह
वडा नं. ५	हेक्लाङ
वडा नं. ६	शिलुवा

२. **माथि दिइएका पाठहरू राम्ररी अध्ययन् गरी उपयुक्त शब्द खोजेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

क) मेरो गाउँपालिकाको नाम ....हो ।

ख) यस गाउँपालिकाको पूर्वमा .... गाउँपालिका रहेको छ ।

ग) म बसोबास गर्ने वडामा जम्मा .... वटा विद्यालयहरू छन् ।

घ) आफ्नो घरनजिकै बासेबास गर्ने मानिसलाई .... भनिन्छ ।

ङ) मेरो गाउँपालिकाको उत्तर र दक्षिणमा रहेका छिमेकी गाउँपालिकाहरू ....हुन् ।

एकाइ
3

हाम्रो संस्कृति भाषा र खेलकुद

सिकाइ उपलब्धि

- स्थानीय चार्डपर्वहरूका नाम बताउन ।
- बोलिचालीको भाषा तथा स्थानीय बाजाहरूको नाम भन्न ।
- स्थानीय खेलहरूको नाम भन्न र स्थानीय गीतहरू गाउँ सक्षम हुनेछन् ।

पाठ्य घण्टा : १९

पाठ–१

हाम्रो मुख्य चाडपर्वहरू

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा विद्यार्थीहरूलाई आफूले जानेका चाडपर्वको बारेमा भन्न लगाउनुहोस् र छलफल गराउनुहोस् । ती चाडपर्वहरूको अवसरमा गरिने विभिन्न क्रियाकलापहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

मेरो गाउँ लेमधेम हो । यो गाउँ पूर्वखोला गाउँपालिकामा पर्दछ । मेरो गाउँमा सबै जसो मगर समुदायका मानिसहरूको बसोबास रहेको छ । अधिकाँश मानिसहरू परम्परादेखि हिन्दु धर्ममा आस्था राख्ने समुदाय भएकोले दशै, तिहार, तीज, होली (फागु पूर्णिमा), जनै पूर्णिमा, माघे सक्रान्ती, साउने सक्रान्ती जस्ता चाडपर्वहरू पहिलेदेखि मनाउँदै आइरहेका छन् । यी मध्ये पनि दशै सबैभन्दा ठूलो चाड भएकोले देश, विदेशबाट समेत आफन्तजनहरू यही समयमा घर आउने र हर्ष उल्लासकासाथ यो चाडपर्व मनाउने गरिन्छ । त्यसपछि लगत्तै

तिहार पर्व आउँछ । यो दोस्रो ठूलो चाडपर्व हो । त्यस्तै यस समुदायमा केही मौलिक चाडपर्वहरू पनि छन् । यहाँ मनाइने मौलिक चाडपर्वहरूमा चण्डी, चैते दशै, भेजाहरू आदि हुन् ।

क्रियाकलाप

१. तपाईको टोल छिमेकमा मनाइने मुख्य चाडपर्वहरू के के हुन् ?

२. तपाईको समुदायमा मनाइने स्थानीय तथा मौलिक चाडपर्वहरूको सुची बनाउनुहोस् ।

पाठ–२

हाम्रो भाषा र संस्कृति

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा विद्यार्थीहरूलाई आफ्ना मौलिक भाषाको परिचय दिन लगाउनुहोस् । बोलीचालीका भाषा र शिक्षण सिकाईको भाषामा एक रूपता छ/छैन सोध्नुहोस् र मौलिक भाषामा गीत गाउन कथा भन्न लगाउनुहोस् साथै स्थानीय भाषाहरूको सूची बनाई कक्षा कोठामा टाँस गर्न लगाउनुहोस् ।

मेरो गाउँमा मगर समुदायको बाहुल्यता छ । यहाँ मगरी भाषा सबै टोलहरूमा दैनिक बोलीचालीको भाषाको रुपमा बोलिन्छ । नयाँ पुस्ताले नेपाली भाषाको प्रयोगमा जोड दिइएकाले मगरी भाषा क्रमश बोल्न छोड्दै गइरहेको छ । भविष्यमा नेपाली (खस) भाषाको प्रभुत्वले यो भाषा लोप हुन सक्ने सम्भावना छ । तसर्थ यस मौलिक भाषाको संरक्षण गर्नु, प्रयोग गर्नु मगर समुदायको कर्तव्य हो ।

परम्परादेखि चलिआएका हाम्रा संस्कृतिहरू हाम्रा सम्पत्ति हुन् । असल संस्कार हरूलाई संरक्षण गर्दै समाजमा रहेका केही कुप्रथा तथा अन्धविश्वासहरूलाई हटाउँदै जानुपर्ने हुन्छ । यस वडाको समुदाय मगर जातिको बाहुल्यता रहेकोले उनीहरूको चालचलन, परम्परा, संस्कृति, भाषा, कला आदि प्रचलनमा रहेका छन् । यो समुदाय एकल परिवारमा भन्दा संयुक्त परिवारमा बस्न रुचाउने, घरमूलीको आदेशको पालना गर्ने र कार्य विभाजन गरी कामको जिम्मेवारी बहन गर्ने समुदाय भएकोले परिवारबाटै असल संस्कार, नेतृत्व सिप, शिष्टाचार आदि सिकेर आएका हुन्छन् ।

यस समुदायमा विद्यमान कुप्रथा, अन्धविश्वास जस्तै : विभिन्न अवसरमा जाँड रक्सीको प्रयोग, फजुल खर्च, धामीझाक्रीमा विश्वास गर्ने जस्ता नराम्रा प्रथाहरू रहेका छन् । यिनीहरूलाई समयानुसार परिमार्जन गर्दै र हटाउदै जानुपर्ने देखिन्छ ।

क्रियाकलाप

१. **तपाईंको समुदायमा प्राय बोलिने बोलीचालीको भाषा कुन हो ?**

२. **तपाईंको टोल छिमेकमा रहेका नराम्रा चलनहरू के के छन् ? यसलाई कसरी हटाउन सकिन्छ शिक्षकको सहयोगमा उपाय बताउनुहोस् ।**

पाठ–३

स्थानीय गीत तथा नाचहरू

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा आफू अध्ययन गर्ने विद्यालय वा घरको सेरोफेरोमा गाइने गीतहरूको सूची तयार पार्न र गाउन लगाउनुहोस् साथै समुहमा गाउन र नाच्न अभ्यास गराउनुहोस् ।

मगर समुदाय कलाकारिताको क्षेत्रमा पनि उत्तिकै चासो राख्दछन् । मेलापात जाँदा, काम सकेर गीत गाउदै आउने, कसैको पूजापाठ, शुभकार्य आदिमा भेला भई सालैजो भाकाको गीत, चुट्का, झ्याउरे् आदि नाचहरू नाच्ने प्रचलन छ । यी बाहेक चण्डी पर्वको अवसरमा नाचिने घाँटु नाच, दशैमा नाचिने ठुलो (मारुनी) नाच आदि यस समुदायको मौलिक नाचहरू हुन् । यसका अतिरिक्त

ब्राहमण समुदायमा नाचिने केही मौलिक नाचहरू खेली, भजन, चुट्का, वालन आदि पनि यस ठाउँका मौलिक नाचहरू हुन् । प्रविधिको विकास संगै आधुनिक नृत्यहरूको प्रभावले यी मौलिक नाचहरू लोप हुदै गइरहेका छन् ।

क्रियाकलाप

१. आफू बसोबास गर्ने टोल छिमेकमा नाचिने मौलिक तथा परम्परागत नाचहरूको सुची तयार पार्नुहोस् ।

२. घाँटु र खेली नाच कुन कुन समुदाय संग सम्बन्धित छन् ?

पाठ–४

समुदायमा लोकप्रिय खेलहरू

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा स्थानीय स्तरमा खेलिने लोकप्रिय खेलहरूको नाम भन्न लगाउनुहोस् । खेलहरूको नाम सूचीकृत गरी आफूलाई मन पर्ने खेल रोज्न लगाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूको रोजाईका गीत बजाएर नाच्ने र खेल्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

खेलकूद स्वास्थ्य जीवनका लागि अपरिहार्य छ । मानिसहरूलाई मनोरञ्जन प्रदान गर्न, दैनिक कार्यबोझले थकित मस्तिष्कलाई पुनर्ताजकी प्रदान गर्न खेल अति आवश्यक छ ।

यस वडामा खेलिने लोकप्रिय खेलहरू मध्ये भलिबल एक हो । युवा पुस्तामा अति लोकप्रिय मानिदै आएको यो खेल राष्ट्रिय खेलको रुपमा पनि स्थापित भैसकेको छ । यसका अतिरिक्त बच्चाहरूमा खेलिने राज्य, गट्टा, रुमाल चोर, डण्डीवियो, चुन्नी हान्ने, पिङ आदि स्थानीय तथा मौलिक खेलहरू हुन् । यी खेलहरू पनि मोबाइल गेमको प्रभावले लोप हुने स्थितिमा पुगेको छ ।

क्रियाकलाप

१. **आफ्नो रुचीको खेल कुन हो ? बताउनुहोस् ।**

२. **तपाईंको टोल छिमेकमा बालबालिकाहरूका लागि लोकप्रिय खेलहरू के के छन् ?**

अभ्यास

३. **खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द खोजी भर्नुहोस् :**

(क) हाम्रो समुदायमा मनाईने सबैभन्दा ठूलो चाडपर्व .... हो ।

(ख) हाम्रो समाजमा .... भाषा दैनिक बोलीचालीको भाषा हो ।

(ग) .... खेल युवा पुस्तामा अति लोकप्रिय छ ।

(घ) ब्राहमण समुदायको मौलिक नाचहरू .... हुन् ।

(ङ) होली पर्वको अर्को नाम ....हो ।

४. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :**

(क) आफू बसोबास गरेको समुदायमा मनाइने कुनै ५ वटा चाडपर्वहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) हाम्रो भाषा र संस्कृतिलाई किन सम्पत्ति भनिएको हो ?

(ग) हाम्रा परम्परागत नाचहरू किन लोप हुने स्थितिमा पुगेका छन् ?

(घ) आफ्नो घरमा प्रयोग हुने बोलीचालीको भाषा कुन हो ?

(ङ) आफ्नो समुदायमा खेलिने लोकप्रिय खेलको बारेमा ५ वाक्यमा नघटाई वर्णन गर्नुसहोस् ।

एकाइ
४

कृषि र हाम्रो सम्भावना

सिकाइ उपलब्धि

- आफ्नो घरमा प्रयोग गरिने केही अन्न बाली, गेडागुडी, फलफूल, तरकारीको नाम भन्न सक्षम हुनेछन् ।
- घरपालुवा पशु, पंक्षी तथा जंगली जनावरहरूको नाम भन्न सक्षम हुनेछन् ।
- घरपालुवा र जंगली पशु, पंक्षीको बासस्थानको बारेमा बताउन सक्षम हुनेछन् ।

पाठ्य घण्टा : ३६

पाठ–१

मुख्य अन्नवाली र फलफूलहरू

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा विभिन्न अन्नवालीको चित्र र नामको शब्दपत्ती बनाई जोडा मिलाउन पठाउनुहोस् । आश्यकता अनुसार विभिन्न वालीहरू देखाउन छोटो क्षेत्र भ्रमण गराउनुहोस् ।

मेरो वडाको सेरोफेरोमा उत्पादन गरिने मुख्य अन्नवालीहरूमा मकै, धान, गहुँ, जौ, कोदो आदि हुन् । पहाडी उचो भूभागमा प्राय धान वाली नहुने भएकोले कृषकहरू मकै खेतीमै आर्कषित छन् । तर मकैको सही तरिकाले सदुपयोग

गर्ने तथा खाने परम्परा झण्डै हटिसकेको छ। यसलाई गाई बस्तु र पशुपंक्षीको दानाको रुपमा प्रयोग हुदै आएको छ। प्राय बाहिरबाट चामल आयात गरी भात खाने प्रचलन बढ्दै गइरहेकोले पोषणयुक्त मकै, कोदो, जौं आदिको सदुपयोग हुन सकिरहेको छैन ।

अन्न बालीका अतिरिक्त विभिन्न प्रजातिका फलफूलहरू पनि यहाँ उत्पादन हुने गर्दछ। अमिलो, कागती, सुन्तला, जुनार (मौसम) आदि बढीमात्रामा उत्पादन हुन्छ। साथै केरा, भुईकटहर, आँप जस्ता फलफूलहरू पनि उत्पादन हुने गर्दछ। समशितोष्ण क्षेत्र खासगरी पूर्वखोला अन्तरगत राक्से, छाब्दी आदि सुन्तला जातका फलफूल उत्पादन पकेट क्षेत्र हुन् । पछिल्लो समयमा नयाँ प्रजातिको फल किवीखेती प्रति पनि कृषकहरू आकर्षित छन् । जल्पाको ढोलीमारामा किवी पकेट क्षेत्र विस्तार तथा प्रबर्द्धन कार्य गरि उत्पादन गर्ने क्रममा रहेको छ। समुन्द्र सतहदेखि १३०० मिटर माथिको उचाइमा फल्ने र राम्रो बजार मुल्य पाइने हुँदा जल्पाको माथिल्लो भेग ढोलीमारा, मैदान, साठीकोहल, साकिने, झेरुदी आदि टोलमा किवी खेतीको प्रवल सम्भावना रहेको कुरा कृषि विज्ञहरू बताउँछन् ।

क्रियाकलाप

१. **आफू बसोबास गरेको क्षेत्रमा उत्पादन हुने मुख्य अन्नवालीहरू के के हुन् ?**

२. **तपाईको बस्ती वरिपरि बिशेष गरी के कस्ता फलफूलहरू उत्पादन हुने गर्दछन् ?**

पाठ–२

व्यावसायिक कृषि उत्पादन र बजारीकरण

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा कृषि उत्पादन र मानव जीवनबीचको सम्बन्ध दर्शाउनुहोस् । विभिन्न पेशा गर्ने व्यक्तिहरूको पहिचान गराउनुहोस् । कृषि उत्पादनलाई बजारसम्म पुऱ्याउने माध्यम र आय आर्जन गर्ने उपाय बारे बताउनुहोस् ।

हाम्रो गाउँमा उत्पादन हुने मुख्य तरकारीहरू मौसमी छन् । सिचाइ अभावका कारण मौसम अनुसार उत्पादन हुने तरकारीहरूमा बन्दा, काउली, रायो साग, कर्कलो, फर्सीको साग, सिमी,बोडी, करेला आदि प्रशस्त मात्रामा उत्पादन हुने गर्दछ । यी बाहेक गोलभेडा, खुर्सानी, आलु, लसुन भने व्यावसायिक रुपमै उत्पादन गरिन्छ । प्रत्येक घरमा प्लाष्टिक घर (टनेल) छन् जहाँ मौसमी तथा बेमौसमी तरकारी उत्पादन गर्न सकिन्छ । मुख्य गरी टनेलमा गोलभेडा उत्पादन

गरिन्छ । बेमौसमी तरकारी उत्पादनले राम्रो बजर मूल्य पाउने र कृषकहरू बढी लाभान्वित हुने भएकोले आजका कृषकहरू बेमौसमी तरकारी खेतीमा बढी आकर्षित छन् । स्थानीय सरकारले तरकारी खेती प्रबर्द्धनका लागि वीउविजन, मल्खाद लगायतमा अनुदान दिई कृषकहरूलाई प्रोत्साहन गर्दै आइरहेकोले दिगो विकासको लक्ष्य हासिल गर्न तरकारी खेती एउटा अभिन्न अंग हुन पुगेको छ ।

व्यावसायिक रुपमा उत्पादित बस्तुहरूको बिक्री वितरणका लागि उपयुक्त बजारको आवश्यकता पर्दछ । उत्पादकले उचित मूल्य प्राप्त गर्ने र सहज ढंगले खरिद बिक्री हुने प्रक्रियालाई बजारीकरण भनिन्छ । सामान्यतया यस क्षेत्रमा उत्पादित कृषि उपजहरू संकलन केन्द्रमार्फत तानसेन, बुटवल, पोखरा लगायतका बजारहरूको अतिरिक्त स्थानीय बजारहरूमा पनि खपत भैइरहेका छन् । त्यसैले बजारीकरणको खासै समस्या छैन । तर उत्पादित बस्तुको उचित मूल्य प्राप्त गर्न भने कृषकहरूले पाइरहेका छैनन् किनकि बाहिरबाट (भारत) आयातित उत्पादनसँग प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्ने अवस्था विद्यमान छ ।

क्रियाकलाप

१. **तपाईंको समुदायमा उत्पादन हुने मुख्य तरकारी वालीहरूको सुची तयार पार्नुहोस् ।**

२. **तरकारी वाली उत्पादनका लागि मुख्य चुनौतीहरू के के छन् ? शिक्षकको सहयोगमा समस्याहरू पहिल्याउनुहोस् ।**

पाठ–३

पशुपालन व्यावसाय सम्भावना र चुनौती

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा कृषिको एक अभिन्न अङ्ग पशुपालन व्यवसायबारे बताउनुहोस् । आफ्नो घर वरिपरि के कस्ता पशुहरू पाल्ने गरि एको छ ? सोध्नुहोस् । घरपालुवा पशुहरूको सूची बनाउन लगाई छलफल गराउनुहोस् ।

कृषि पेशाको अभिन्न अंग हो पशुपालन व्यावसाय । घरपालुवा जनावरहरू गाई, भैसी, बाख्रा, बंगुर आदिको व्यावसायिक रुपमा पाल्ने, हुर्काउने र बिक्री गरी त्यसबाट प्रतिफल प्राप्त गर्ने कार्यलाई पशुपालन व्यावसाय भनिन्छ । परम्परागत रुपमा यी व्यावसायहरू अवलम्वन गदै आइरहेका छन् । तर यसको व्यावसायिक उत्पादन भने खासै छैन ।

मेरो गाउँको सेरोफेरोमा प्राय चिसो हावापानी हुने भएकाले उन्नत जातका गाई, भैसी पाल्नका लागि उपयुक्त हापापानी छैन । तर यस भेगको उत्तरतर्फ जहाँ केही न्यानो हावापानी हुने ठाउँहरूमा उन्नत जातका भैसी पालन गरी दुध बिक्री हुदै आइरहेको छ । माथिल्लो भेग जहाँ बढी चिसो हावापानी हुने क्षेत्रमा विशेष गरी बाख्रा पालनको बढी सम्भावना रहेको छ । स्थानीय तहको विशेष पहलकदमीमा यस भेगमा व्यावसायिक रुपमा बाख्रा पालनको शुरुवात गरिएको छ । जल्पाको मैदान गाउँलाई कृषि स्मार्ट गाउँ तथा बाख्रापालन पकेट क्षेत्र घोषणा गरि कार्यक्रम शुरु गरिएको छ । मासु उत्पादनका लागि गरिने यो व्यवसायको बजारीकरण पनि सहज नै छ किनकि व्यापारीहरू टोलटोलमै गई बाख्रा खरीद गर्ने हुँदा कृषकहरूले प्रयाप्त लाभ प्राप्त गर्दै आइरहेका छन् ।

क्रियाकलाप

१. **भैसिपालन व्यवसाय कस्तो हावापानी भएको ठाउँमा उपयुक्त हुन्छ ?**

२. **चिसो हावापानी भएको स्थानमा गर्न सकिने पशुपालन व्यवसाय कुन कुन हुन् ?**

पाठ–४

वन्यजन्तु तथा पंक्षी संरक्षणका प्रयासहरू

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा वन्यजन्तुहरूको चार्ट वा फ्लेक्स आदि प्रयोग गरी विद्यार्थीहरूलाई वन्यजन्तुहरू पहिचान गर्न, नाम बताउन लगाउनुहोस् । ती जन्तुहरूको बासस्थान, उनीहरूको खाना बारे भन्न लगाउनुहोस् । साथै तिनीहरूको बासस्थान संरक्षणका लागि भएका प्रयासहरू बताउनुहोस् ।

बन्यजन्तु तथा पंक्षीहरू प्रकृतिका सुनौला पक्षहरू हुन् । प्रकृतिमा उनीहरूको आवागमनले थप रमणीय बन्छ । जथाभावी शिकार गर्ने प्रवृति, वनजङ्गलको विनाश संगै यहाँका वन्यजन्तु तथा पंक्षीहरू लोप हुने खतरामा पुगेका

छन् । बन्यजन्तु तथा पंक्षीहरूको आवास भनेकै वनजङ्गल भएकाले मानवीय व्यबहारहरू आगलागी, वनजङ्गल फडानी आदिलाई नियन्त्रण गर्न सकेमा बन्यजन्तु तथा पंक्षीहरूको संरक्षण हुन सक्दछ । यसका लागि केही प्रयासहरू पनि भैइरहेका छन् । सामुदायिक बनहरूको स्थापना, यसको प्रबर्द्धनका लागि नेपाल सरकार वन मन्त्रालय अन्तर्गतका निकायहरू, डिभिजन वन कार्यालय, सबडिभिजन वन कार्यालयहरू मार्फत वनजङ्गल संरक्षण, जडीबुटी संरक्षण, कबुलियती वन विस्तार कार्यक्रमहरू प्रयावरणीय संरक्षणमा सहयोगी हुन सक्छन् ।

क्रियाकलाप

१. **प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षणमा तपाईंको टोलमा के कस्ता कार्यक्रमहरू सञ्चालन भइरहेका छन् ?**

२. **पर्यावरण विनाशमा सघाउ पुर्‍याउने मानव सृजित व्यवहारहरू के के हुन सक्छन् ?**

कृषि पर्यटनको अभ्यास

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा कृषि, पर्यटनको अवधारण बारे बताउनुहोस् । पर्यटनको परिचय दिई आफ्ना टोल छिमेकमा रहेका पर्यटकीय स्थलहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

कृषि र पर्यटन छुट्टाछुट्टै व्यावसायहरू हुन् तर यिनीहरू एक आपसमा अन्तरसम्बन्धित छन् । स्वभाविक रुपमा पर्यटन व्यावसाय सेवामूलक हो भने कृषि उत्पादनमूलक व्यवसाय हो । यस क्षेत्रमा यी दुवै व्यवसायको प्रवल सम्भावना रहेको छ । यस वडामा उत्पादन गरिने नगदे वालीहरू अदुवा, बेसार, तोरी, आलु, तरकारी र फलफूल आदि हुन् । यी कृषि उपजहरू उत्पादन गरी यहाँका कृषकहरूले आम्दानी लिँदै आइरहेका छन् । पूर्वखोलाको सेरोफेरो

समथर भूमीमा प्रशस्त मात्रामा खाद्यबाली उत्पादन हुन्छ। केही माथि अलिकति उचो भूभागमा तरकारी तथा फलफूल उत्पादन गरिन्छ। यी उत्पादनहरू बिक्री तथा खपतका लागि आन्तरीक तथा बाह्य पर्यटकहरूको आवागमन हुनु जरुरी छ। यहाँको उत्पादनसँगै प्रशस्त मात्रामा पर्यटकहरू भित्र्याइ उत्पादित कृषि उपज खपतको माध्यम बनाउने र कृषि पकेटक्षेत्र अध्ययन अवलोकनको गन्तव्य बनाउन सकेमा यस ठाउँका होटल व्यावसायीहरू, कृषक, व्यापारी तथा व्यावसायीहरू साथै यस भेगका समुदाय लाभान्वित हुने देखिन्छ।

क्रियाकलाप

१. **कृषि र पर्यटन व्यवसाय कसरी अन्र्तसम्बन्धित छन् ? छलफल गर्नुहोस्।**

२. **तपाईंको टोल बस्तीमा हेर्न लायक कृषि व्यवसायहरू के के रहेका छन् ?**

अभ्यास

१. **तलका वाक्यहरू ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिन्ह लगाउनुहोस् :**

क) धान, मकै, कोदो, गहुँ खाद्ययवालीहरू हुन्। ☐

ख) आयआर्जनका लागि गरिने खेतीलाई नगदे वाली भनिन्छ। ☐

ग) पर्यटन व्यवसाय उत्पादनमूलक व्यवसाय हो। ☐

घ) समथर भूभागमा तरकारी खेती र फलफूल उत्पादनको सम्भावना बढी हुन्छ। ☐

ङ) वन्यजन्तु तथा पंक्षीहरूको संरक्षण गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो। ☐

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

क) धान उत्पादन	अ) बनजङ्गल
ख) बाख्रापालन	आ) समथर भूमी र न्यानो हावापानी
ग) फलफूल तथा तरकारी उत्पादन	इ) पहाडी भूभाग र चिसो हावापानी
घ) बन्यजन्तु संरक्षण	ई) घर नजिकै सागपात उत्पादन
ङ) करेसाबारी	उ) उचो भूभाग

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) बन्यजन्तु तथा पंक्षीहरू .... का सुनौला पक्षहरू हुन् ।

ख) बनजङ्गलको विनाशले जीवजन्तु तथा पंक्षीहरू .... हुने सम्भावना हुन्छ ।

ग) डढेलो लगाउनु अमानवीय .... हो ।

घ) बनजङ्गल संरक्षणमा सामुदायिक वन तथा .... वन विस्तार कार्यक्रमहरू सञ्चालित छन् ।

ङ) वन्यजन्तु तथा पंक्षीहरूको बासस्थान नै ....हो ।

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क) कृषिमा व्यावसायिक उत्पादन भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

ख) कृषि क्षेत्रको बजारीकरण बारे शिक्षकसंग छलफल गरी प्रस्ट पार्नुहोस् ।

ग) न्यानो हावापानीमा उत्पादन हुने कुनै दुइ वटा फलफूलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) पशुपालन व्यवसाय अन्तर्गत पर्ने पेशा तथा व्यवसायहरूको सुची बनाउनुहोस् ।

ङ) प्लाष्टिक घर (टनेल) मा उत्पादन गरिने मुख्य तरकारी वाली कुन कुन हुन् ? अवलोकन गरेर उत्तर दिनुहोस् ।

एकाइ
५

स्थानीय सिप, प्रबिधि, उद्योग र रोजगारी

सिकाइ उपलब्धि

- आफ्नो घरमा भएका स्थानीय सामाग्रीबाट बनेका बस्तुहरूको नाम बताउन ।
- हाम्रा स्थानीय सिपमा आधारित प्रविधिहरूको सूची बनाई तिनीहरू प्रयोग बारे बताउन सक्नेछन् ।

पाठ्य घण्टा : ३४

पाठ–१

परम्परागत सिप र प्रविधिहरू

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा विद्यार्थीहरूलाई परम्परागत सिपमा आधारित के कस्ता सामानहरू आफ्नो घरमा प्रयोग भइरहेका छन् सोध्नुहोस् । ती सामानहरूको नाम र तस्बीर संकलन गरी चिन्न लगाउनुहोस् साथै उपयोग बारे भन्न लगाउनुहोस् ।

हाम्रो गाउँघरमा परम्परादेखि विभिन्न बस्तुहरू निर्माण गरी उपयोगमा ल्याउने काम भइरहेको छ । जीवनका विविध आवश्यकताहरू पुरा गर्न यस्ता सिपहरू अति उपयोगी थिए । मानिसहरू आफूलाई चाहिने सामानहरू काठ र बाँसको चोया,(बाँस/निगालो) आदिबाट डोको, स्यागु, सुपो, गुन्द्री, नाम्लो, कुचो, हलो, जुवा, ढिकी, जाँतो, आदि बनाई उपयोग गर्दै आइरहेकोमा आजभोली यी सिपहरू विस्तारै लोप हुदै गइरहेका छन् । यी परम्परागत सिप र प्रविधिलाई जर्गेना गर्नु अहिलेको पुस्ताको जिम्मेवारी हो ।

क्रियाकलाप

१. **तपाईको घर वरिपरी पाईने परम्परागत सिपमा आधारीत उपयोगी सामानहरूको सुची तयार पार्नुहोस् ।**

पाठ–२

आधुनिक प्रविधिको विकास र उपयोगिता

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा आज भोली प्रयोग गरिने आधुनिक प्रविधिहरूको तस्बीर संकलन गनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई पहिचान गर्न लगाई कुन कामको लागि प्रयोग गरिन्छ भन्न लगाउनुहोस् । स्थानीय सङ्ग्रहालयको भ्रमण गराई विभिन्न सामाग्रीहरू देखाउनुहोस् र नाम टिप्न लगाउनुहोस् ।

समयको गति संगै हरेक क्षेत्रमा परिवर्तन आइरहेको छ। त्यस्तै गरी परम्परागत प्रविधिहरूलाई आधुनिक प्रविधिहरूले विस्थापित गरिदिएको छ । मानिसहरू वर्षायाममा पात र चोयाले बनेको स्यागु ओढ्ने गर्थे यसलाई छाता, प्लाष्टिक तथा रेनकोटले विस्थापित गरेको छ। त्यस्तै ढिकी जाँतोलाई आधुनिक कुटानी

पिसानी मिल र हलो जुवालाई ट्र्याक्टरले प्रतिस्थापन गरेको छ। यसरी नयाँ पुस्ताले परम्परागत प्रविधि देख्न नपाउने अवस्था सृजना भएको छ।

परम्परागत प्रविधिको तुलनामा आधुनिक प्रविधिको प्रयोग सजिलो र छिटोछरितो भएको कारणले पनि आधुनिक प्रविधिको प्रयोग प्रति कृषकहरूको आर्कषण बढ्दै जानु स्वभाविक छ।

क्रियाकलाप

१. परम्परागत र आधुनिक कृषि सामाग्रीमा के कस्ता फरकपन रहेका छन् ? भिन्नता देखाउनुहोस्।

२. परम्परागत सिपमा आधारित उपयोगी सामानहरू लोप हुँदै जानुको कारण के के हुन सक्दछन् ?

पाठ–३

व्यावसायिक दक्षता र स्वरोजगारी

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो गाउँ, टोल, छिमेकमा गर्दै आइरहेका पेशा व्यवसाय के के छन् सोध्नुहोस् र पेशा तथा रोजगारीका लागि आवश्यक व्यवसायिक दक्षता र सिपको महत्त्व बुझाउनुहोस् । कुनै पेशमामा आवद्ध व्यक्तिसँग भेट गराई सम्वाद गराउनुहोस् ।

कुनै पनि पेसामा आबद्ध भई निरन्तर कार्यमा लागिरहनु रोजगारी हो । रोजगारी रोजगार दाता वा सरकारले सृजना गर्दछ । यसको विपरित कुनै पनि पेसा व्यवसाय स्वयम् सञ्चालन गरी आफै रोजगारी सृजना गर्ने र उक्त कामबाट जीवन निर्बाह गर्ने कार्यलाई स्वरोजगार भनिन्छ । स्वरोजगारीका लागि आफूले सञ्चालन गरेको पेसा सम्बन्धी ज्ञान सिप हुनु जरुरी छ । यसलाई व्यावसायिक दक्षता भनिन्छ । व्यावसायिक दक्षताविना सञ्चालन गरिएको पेसा वा व्यवसाय दिगो हुन सक्दैन । तसर्थ व्यावसायिक दक्षता सहित स्वरोजगारी निर्माण गर्न सकेमा स्वदेशमै रोजगारी सृजना हुने र देशको विकास हुने सम्भावना रहन्छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

क) जाँतो	अ) धान कुट्ने औजार
ख) ढिकी	आ) अन्न पिस्ने औजार
ग) नाम्लो	इ) चोया र पातले बनेको आढ्ने सामाग्री
घ) स्यागु	ई) पटुवाले बनेको डोरी
ङ) हलो	उ) खेतबारी खन्ने औजार
च) कोदालो	ए) काठले बनेको जमिन खन्ने औजार

२. सहि उत्तर छान्नुहोस् :

क) पर्याप्त ज्ञान र सिपमा आधारित पेसालाई .... भनिन्छ ।
अ) रोजगारी आ) व्यावसायिक दक्षता इ) स्वरोजगार

ख) परम्परागत सिपमा आधारित चोया र पातले बनेको घाम र पानीबाट जोगिने बस्तुलाई .... भनिन्छ ।
अ) स्यागु आ) गुन्द्री इ) सुपो

ग) कसैसँग निर्भर नभई स्वयम पेशा व्यवसाय अपनाउने दक्षतालाई .... भनिन्छ ।
अ) रोजगारी आ) स्वरोजगार इ) व्यावसायिक्ता

घ) आधुनिक प्रविधि अर्न्तगत तलका मध्ये .... पर्दैन ।
अ) हाते ट्र्याक्टर आ) हलो इ) मिल

ङ) तल दिइएका मध्ये .... परम्परागत सिपमा आधारित कृषि औजार हो ।
अ) हसिया आ) ट्र्याक्टर इ) वीउ छर्ने औजार

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) परम्परागत प्रविधिहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

(ख) परम्परागत प्रविधिहरू किन लोप हुने स्थितिमा पुगेका छन् ?

(ग) स्वरोजगारी केलाई भनिन्छ ?

(घ) आधुनिक प्रविधि र परम्परागत प्रविधिमा के फरक छ ?

(ङ) आधुनिक प्रविधिका कुनै २ वटा उदाहरण दिनुहोस् ।

एकाइ
६

प्राकृतिक स्रोत र साधन

सिकाइ उपलब्धि

- आफ्ना वरपर भएका खोलानाला वनजंगल जीवजन्तुको नाम बताउ र प्राकृतिक स्रोतहरूको सूची बनाई तिनीहरूको उपयोगिता बारे बताउन सक्षम हुनेछन् ।

पाठ्य घण्टा : १०

पाठ–१

शिक्षक र विद्यार्थीबीच सम्वाद

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा आफूले देखेका प्राकृतिक स्रोतहरूको सूची बनाई भन्न लगाउनुहोस् । शब्दपत्तीमा प्राकृतिक स्रोत साधनको शब्दावली बनाई चित्रसँग दाजेर सम्वाद, सभिनय सहित छलफल गराउनुहोस् ।

विद्यार्थी : नमस्ते सर ! कता जान लाग्नु भयो नि ?

शिक्षक : नमस्ते ! ऊ पर गाउँ सम्म हो, अनि तिमी ? ठिकै त छौ नि ?

विद्यार्थी : अँ ठिक छु, म । म सरलाई नै भेटने काम थियो त्यसैले यहाँसम्म आएकी । बाटोमै भेट भयो, खुशी लाग्यो ।

शिक्षक : ए भन न, साच्चिकै के काम हो ?

विद्यार्थी : आज हाम्रो बालक्लवले "हाम्रो प्राकृतिक सम्पदा" भन्ने विषयमा वक्तृत्वकला कार्यक्रम राखेको छ र म क्लवको तर्फबाट सहभागी हुँदैछु । यसको लागि सरसँग यस विषयमा सोधौं भनेर आएकी ।

शिक्षक : ल, धरै राम्रो कार्यक्रम रहेछ । सुन, प्राकृतिक सम्पदा भनेको प्रकृतिमा आफै बनेका बस्तुहरू जस्तै : हिमाल, पहाड, नदीनाला, वनजङ्गल, समथर फँाट आदि हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा हुन् ।

विद्यार्थी : ए त्यसो भए, यिनीहरूको संरचना कहिले भयो होला त सर ?

शिक्षक : प्राकृतिक बस्तुहरू पृथ्वीको उत्पत्ति संगै बनेका हुन् । यसलाई मानिसहरूले बनाएका होइनन् । यिनीहरू हाम्रा सम्पदा हुन् । जसको अर्थ प्राकृतिक स्रोत हाम्रा सम्पत्ति हुन् ।

विद्यार्थी : यो त धेरै राम्रो कुरा रहेछ । यिनीहरूलाई के के कुरामा उपयोग हुन्छ भन्ने मेरो जिज्ञासा छ सर ?

शिक्षक : ल सुन, प्राकृतिक स्रोतहरू सबै अति उपयोगी छन् । नदीनालाहरूबाट बग्ने पानी हाम्रो दैनिक जीवनमा आवश्यक पर्ने बस्तुहरू मध्येको एक हो । ब्यक्तिगत सरसफाई गर्न, पिउन, खाना पकाउन, कृषि कार्यका लागि सिँचाई गर्न पानी चाहिन्छ । यसका साथै ठुला ठुला जलविद्युत निकाल्न पनि पानीको आवश्यक्ता पर्छ । त्यस्तै गरी बनजङ्गल बन्यजन्तु यिनीहरू पनि हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा हुन् । वनजङ्गलबाट हामीलाई उपभोग्य बस्तु घाँसपात, दाउरा, काठ उपलब्ध हुनुका साथै जङ्गली जनावर तथा पंक्षीहरूको आश्रय स्थल हो । त्यस्तै गरी प्राकृतिक स्रोतहरू मध्येको हिमश्रङ्खलाहरू पनि हुन् । यसलाइ हेर्न स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरू आउँछन अनि रम्छन् । त्यसैले यी हाम्रा प्राकृतिक सम्पदाहरूलाई संरक्षण गर्दै मनग्य आम्दानी गर्न सकिन्छ ।

विद्यार्थी : ओहो ! यी प्राकृतिक सम्पदा त साच्चिकै राम्रा कुरा रहेछन् ।

यसबाट मानिसहरूको आम्दानी पनि हुँदो रहेछ । कति उपयोगी, होइन त सर ?

शिक्षक : हो ठिक भन्यो । हाम्रो देश प्राकृतिक स्रोतहरूले अति मनोरम छन् । अग्ला हिमशिखरहरू, हरिया फाँट, घना जङ्गल, त्यहाँ बस्ने जीवजन्तु र पशुपंक्षी, कलकल बग्ने खोलानाला यी सबै हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा हुन् । यसबाट हामीले राम्रो आम्दानी लिन सक्छौं ।

विद्यार्थी : धेरै कुरा छर्लङ्ग बुझे सर ।

शिक्षक : एकदमै राम्रो ल । तर यी प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षणका धेरै चुनौतीहरू छन् । जुन कुरा हामी कसैले विर्सनु हुदैन है ? जस्तो की जथाभावी वनजङ्गल फँडानी गर्ने, आगो लगाउने, नदीनालामा फोहोर फाल्ने जस्ता गलत क्रियाकलापले प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षणमा चुनौती थपिएका छन् । यी समस्या समाधान गर्नका लागि हामी सबै जुट्नु पर्दछ ।

विद्यार्थी : हुन्छ त सर । मैले हजुरको महत्वपूर्ण समय लिएँ । हजुरलाई धेरै धेरै धन्यबाद ।

शिक्षक : ठिकै छ त । शिक्षकको काम भनेकै विद्यार्थीहरूको जिज्ञासा समाधान गर्नु हो । यो मेरो कर्तव्य हो । आजको कार्यक्रममा धेरै राम्रो गर्नु है । शुभकामना छ ।

विद्यार्थी : हुन्छ सर । धन्यबाद ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :**

(क) प्राकृतिक सम्पदा भनेको के हो ?

(ख) प्राकृतिक स्रोत साधनहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) नदीनालाहरूको उपयोगिता बताउनुहोस् ।

(घ) वनजङ्गलबाट हामी के के कुराहरू प्राप्त गर्न सक्छौं ?

(ङ) प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण गर्ने जिम्मेवारी कसको हो ?

परियोजना कार्य

१. **विद्यालय बाहिर कुनै प्राकृतिक स्थलको भ्रमण गरी आफूले देखेका कुनै ५ वटा प्राकृतिक स्रोतहरूको नाम लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

२. **कुनै प्राकृतिक स्थल नदी/खोला, पहाड/टाकुरा वा वनजङ्लको छोटो भ्रमण गरी यसबाट समुदायले लिन सक्ने सम्भावित फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस्, साथै थप कुराहरू छलफलका लागि कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

एकाइ
७

पर्यटन

सिकाइ उपलब्धि

- आफ्नो वरपर भएका मठमन्दिरहरू तथा मौला, ऐतिहासिक गुफा तथा गढी, डाँडा टाकुरा, वनभोज स्थल, भ्यूप्वाईन्टहरूको नाम भन्न सक्षम हुनेछन् । यी ऐतिहासिक तथा प्राकृतिक सम्पदाहरूको महत्त्व बोध गर्न उत्प्रेरित हुनेछन् ।

पाठ्य घण्टा : १२

पाठ–१

ऐतिहासिक एवम् धार्मिक महत्त्वका स्थानहरूको परिचय

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो स्थानीय क्षेत्रमा रहेका धार्मिक महत्त्वका मठमन्दिर, गढी, गुम्बा आदिको भ्रमण गराई यसको महत्त्वबारे छलफल गराउनुहोस् । साथै प्राकृतिक महत्त्वका डाँडा, टाकुरा, दृष्य अवलोकन स्थल, वनभोज स्थलहरूको पहिचान, संरक्षण र प्रवर्द्धन बारे बताउनुहोस् ।

पर्यटनका दृष्टिले पूर्वखोला गाउँपालिका धेरै सम्भावना भएको पालिका हो । यहाँ पर्यटकीय हिसावले विभिन धार्मिक एवं ऐतिहासिक महत्वका स्थानहरू रहेका छन् । जस्तै माथिल्लो भेरुदीको सत्यकोहल पोखरी, जहाँ सतिदेवीले चौतारीमा बसेर कपाल कोरेको भन्ने किम्वदन्ती छ । यहाँ पूजा आजा गरेमा मनले चिताएको पुग्छ भन्ने कठन छ । त्यस्तै गरी सिलुवाको चुराबराजुको मन्दिर, हेक्लाङको बाकुमगढी, देवीनगरको भानुमाता आदि धार्मिक तथा

ऐतिहासिक महत्वका स्थानहरू हुन् । जल्पा ढोलीमारा स्थित सत्यओढार र जोगी ओढार पनि ऐतिहासिक महत्वका स्थानहरू हुन् । जसलाई सत्ययुगमै निर्माण गरिएको मानव निर्मित सत्य ओढारको आफ्नै किम्बदन्ती छ । । यस्तै गरी शक्तिशाली रानी मदनादेवीको नामबाट हालको मैदान गाउँको नामाकरण भएको इतिहास स्थानीय ज्येष्ठ नागरिकहरू बताउनु हुन्छ । यी सबै धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थानहरूको संरक्षण र संवर्द्धन गर्दै पर्यटन व्यावसाय प्रवर्द्धन गर्न सकेमा पर्यटन क्षेत्रको विकास र सम्भावना प्रशस्त छ ।

क्रियाकलाप

१. **तपाई बसोबास गर्ने स्थान नजिकै रहेको धार्मिक तथा ऐतिहासिक महत्वको ठाउँहरूको नाम उल्लेख गर्नुहोस् ।**

२. **कुनै एक धार्मिक तथा ऐतिहासिक महत्वको स्थान भ्रमण गरी आफूले त्यहाँ देखेका कुराहरू नछुटाई टिप्नुहोस् ।**

पाठ–२

मुख्य प्राकृतिक दृश्य अवलोकन स्थल एवम टाकुराहरू

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो स्थानीय क्षेत्रमा रहेका प्राकृतिक महत्त्वका डाँडा, टाकुरा, दृष्य अवलोकन स्थल, वनभोज स्थलहरूको पहिचान, संरक्षण र प्रवर्द्धन बारे बताउनुहोस् । साथै उक्त स्थानहरूको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् ।

यस गाउँपालिकाभित्र प्राकृतिक दृश्यावलोकन स्थानहरू तथा पर्यटकीय दृष्टिले अत्यन्त महत्वपूर्ण ठाउँहरू प्रशस्त मात्रामा छन् । जल्पामा रहेको मादले गुफा, खाँडदेवी गुफा सिलुवा स्थित चमेरो गुफा प्राकृतिक रुपले अवलोकनयोग्य ठाउँहरू हुन् । त्यस्तै गरी थुम्का, टाकुराहरूमा चुलीडांडा, निसानडांडा, टेकेचुली, हात्तीलेक, डाक्चपहार आदिलाई प्राकृतिक दृश्यावलोकनका लागि महत्वपूर्ण स्थानहरू हुन् । पर्यटक गन्तव्यको रूपमा विकास गरी यी ठाउँहरूलाई उपयोगमा ल्याउन सकेमा यस भेगका समुदायको आर्थिक पक्षमा थप सुधार गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :**

(क) आफ्नो गाउँ वरिपरीको धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थलहरूको नाम सूचिबद्ध गर्नुहोस् ।

(ख) धार्मिक स्थल र ऐतिहासिक स्थलमा के फरक छ ?

(ग) कस्ता स्थानहरूलाई हिमदृश्य अवलोकन स्थान भनिएको छ ?

(घ) पर्यटन व्यवसायबाट समुदाय कसरी लाभान्वित हुन्छ ?

(ङ) तपाईंको गाउँ नजिकै रहेको वनभोजका लागि उपयुक्त स्थान कुन हो ? त्यहाँ के कस्ता सुविधाहरू छन् ?

परियोजना कार्य

१. **आफू अध्ययन गरेको कक्षाका सबै विद्यार्थीहरू र विषय शिक्षक सहभागी भई स्थानीय स्तरमा रहेको कुनै पर्यटकीय स्थलको भ्रमण तथा अवलोकन गरी छोटो टिपोट तयार गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

एकाइ

८

स्वास्थ्य तथा हाम्रो आचरण

सिकाइ उपलब्धि

- ब्यक्तिगत सरसफाई र धारा, कुवा, शौचालयको प्रयोग तथा सरसफाई बारे जानकारी प्राप्त गर्न सक्षम हुनेछन् ।
- स्वच्छ पिउने पानी, खानाको महत्त्व बोध गर्दै फोहर ब्यवस्थापन बारे जानकारी प्राप्त गर्नेछन्
- आपसी मेलमिलाप र शिष्टाचार व्यवहार प्रदर्शन गर्न सक्षम हुनेछन् ।

पाठ्य घण्टा : ११

पाठ–१

कविता : असल बानी

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा स्वास्थ्य आचरण सम्बन्धी आनीबानी बारे विद्यार्थीहरूसँग छलफल गरी उनीहरूमा भएका असल बानी टिपोट गराउनुहोस् । दिइएका पद्यांश सस्वर बाचन गराई यसबाट के के कुरा सिक्नुभयो भनी सोध्नुहोस् ।

विहानीपख हामी सबै, सबेरै उठ्नु पर्छ ।
हात मुख धोएर, पढ्न बस्नु पर्छ ॥

लामो नङ पाल्नुहुन्न, फोहोर त्यहाँ जम्दछ ।
त्यहि फोहरमा, साना साना किटाणु-रम्दछ ॥

शौचालय गएपछि, हात मुख धुने ।
खाना खानु अघिपछि, साबुनले धुने ॥

यस्तै राम्रो वानी हामी, सधै बनाइ राखौं ।
व्यक्तिगत र वातावरण, सफा गरी राखौं ॥

हामी सबको बनिरहोस्, यस्तै असल वानी ।
भविष्यका कर्णधार आजका हामी, साना नानी ॥

क्रियाकलाप

(क) माथीको पद्यांश सस्वर वाचन गर्नुहोस् ।

(ख) विहानीपख हामी के के गर्नु पर्छ ?

(ग) लामो नङ राख्यो भने के हुन सक्छ ?

(घ) आफ्नो असल बानीहरू भन्नुहोस् ।

पाठ–२

ब्यक्तिगत र वातावरणीय सरसफाई

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा व्यक्तिगत र वातावरणीय सरसफाई बारे प्रश्नोत्तर, छलफल विधि अपनाई विषयवस्तुका बारेमा प्रवेश गर्नुहोस् र सबैका घरमा सफा पिउने पानी, शौचालय भए/नभएको सुचिश्चित गराउनुहोस् । साथै दैनिक जीवन व्यक्तिगत र वातावरणीय सरसफाईको महत्त्व बारे प्रष्ट पार्दै असल बानीको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

व्यक्तिगत र वातावरणीय सरसफाई एक आपसमा परिपूरक हुन् । यदि व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिइएन भने हामीलाई विभिन्न रोगहरूले संक्रमण गर्दछ । त्यस्तै गरी वातावरण प्रदुषित भयो भने पनि मानिसहरूलाई धेरै किसिमका

रोगहरू लाग्न सक्दछ । त्यसैले हामी सदैव व्यक्तिगत सरसफाईमा उचित ध्यान दिनुपर्छ । खाना खानु अघिपछि र शौचालय प्रयोग गरेपछि साबुन पानीले राम्रोसंग मिचीमिची हात धुनुपर्छ । नियमित नुहाउने, कपाल धुने, नङ्क काट्ने, सफा कपडा लगाउने, दाँत सफा गर्ने कार्यहरू व्यक्तिगत सरसफाई अन्तर्गत पर्दछन् ।

यस्तै गरी मानव जीवनको अभिन्न अंग हो वातावरण । हामी वरिपरिको हावापानी, भू-वनौट, प्राकृतिक स्रोतहरू सबैको समग्र रुपलाई वातावरण भनिन्छ । वातावरणलाई सन्तुलित एवं स्वच्छ राख्न हामी सबैले घर वरिपरि सफा गर्ने वनजङ्गल र पानीका स्रोतहरू संरक्षण गर्ने, नियमित सरसफाई गर्ने, फोहोरलाई उचित व्यवस्थापन गर्ने गऱ्यौं भने हामी वरिपरिको वातावरण स्वच्छ हुन्छ अनि हामी निरोगी रहन्छौ ।

क्रियाकलाप

१. **व्यक्तिगत सरसफाई अन्तर्गत के के कुराहरू पर्दछन् ?**

२. **वातावरणीय सरसफाई भनेको के हो ?**

पाठ–३

स्वस्थकर खाना र व्यायामको महत्व

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा स्वस्थ र निरोगी रहनका लागि स्वस्थकर खाना र व्यायामको महत्व बोध गराउँदै पौष्टिक आहार सृङ्खला चार्ट प्रयोग गरी हरेक बार खाना चार को महत्व बुझाउँदै दैनिक रूपमा स्वस्थकर खाना खाने बानीको सुनिश्चितता गर्न लगाउनुहोस् । साथै सामान्य रूपमा गरिने शारीरिक व्यायामको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

मानिस निरोगी रहनका लागि जति पोषिलो खानाको महत्व छ, उत्तिकै महत्व शारीरिक व्यायामको पनि छ । स्वास्थ्यकर खाना र शारीरिक व्यायाम हरेक मानिसका लागि अपरिहार्य छन् । स्वास्थ्यकर खाना भन्नाले हामीले दैनिक जीवनमा उपभोग गर्दै आइरहेका खानाहरू दाल, भात, रोटी तरकारी, हरिया सागपात, फलफूल, माछामासु, अण्डा, गेडागुडी, दूधजन्य परिकार आदिलाई भनिन्छ । दैनिक रूपमा प्रयोग हुने यी खानेकुराहरू मिलाएर खानुलाई सन्तुलित

भोजन भनिन्छ । सन्तुलित भोजन अर्न्तगत शक्ति दिने खाना, शारीरिक बृद्धि र विकास गर्ने खाना र रोगसँग लड्ने क्षमता कायम राख्ने खानाहरू पर्दछन् ।

शारीरिक व्यायाम भन्नाले शारीरिक क्रियाशिलता हो । नियमित रुपमा गरिने शारीरिक अभ्यासलाई शारीरिक व्यायाम भनिन्छ। व्यायामले शरीरको आन्तरिक र बाहय अंगहरूलाई बलियो बनाउनुका साथै रोग प्रतिरोध क्षमताको विकास गर्दछ । यसले दैनिक काममा स्फूर्ति पैदा गर्नुका साथै मानिसमा सहासिक क्रियाकलापमा अघि बढ्न मद्दत गर्दछ। त्यसैले व्यायाम स्वास्थ्य जीवनका लागि अति आवश्यक छ ।

पश्चिमोत्तानासन

उत्तानपादासन

कंधरासन

वज्रासन

अनुलोम - विलोम

मत्स्यासन

क्रियाकलाप

१. **तपाईले दैनिक रुपमा खाने खानाहरूको सुची बनाउनुहोस् ।**

२. **सन्तुलित भोजन अर्न्तगत कुन कुन खानेकुराहरू पर्दछन् ?**

पाठ–४

आत्म-अनुशासन, शिष्टाचार र सामाजिक सद्भाव

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा आफू बस्ने गाउँघरमा के कस्ता शिष्टाचारका अभ्यासहरू छन् छलफल गर्दै शिष्ट बोलीचालीको विकास गर्ने उत्प्रेरणा जगाउनुहोस् । आफू भन्दा ठूलालाई सम्मान र सानालाई माया स्नेह दिने र समाजमा मिलेर बस्ने बानीको विकास गराउनुहोस् ।

मानिस सामाजिक प्राणी हो । हामी समाजमा बस्छौं । प्रत्यक समाजको आफ्नै सामाजिक मूल्यमान्यताहरू हुन्छन् । हाम्रो समाजमा पनि केही अनुकरणीय परम्पराहरू रहेका छन् । परिवार मानिसको पहिलो पाठशाला हो । हामी परिवारबाटै धेरै कुराहरू सिक्दै आईरहेका हुन्छौं । केही शिष्टाचारहरू : आफूभन्दा ठूलालाई आदर सम्मान गर्ने, सानालाई माया र सहयोग गर्ने, मान्यजन र गुरुजनहरूलाई ढोग, नमस्कार गर्ने आदि हाम्रा सामाजिक परम्पराहरू हुन् । त्यस्तै गरी असाहय दुःखीलाई सहयोग गर्ने, समुदायमा मिलेर बस्ने समाजमा सदभाव कायम राख्ने हाम्रा असल अभ्यास हुन् । यसलाई कायम राख्नु हामी सबैको कर्तव्य हो ।

अभ्यास

१. **उपयुक्त शब्द खोजी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

(क) हामी वरिपरिको हावापानी, भू-वनौट, प्राकृतिक स्रोतहरू सबैको समग्र रूपलाई .... भनिन्छ ।

(ख) खाना खानु अघिपछि र शौचालय प्रयोग गरेपछि .... राम्रोसंग मिचिमिचि हात धुनुपर्छ ।

(ग) सन्तुलित भोजन अर्न्तगत शक्ति दिने खाना, ... र विकास गर्ने खाना र रोग संग लड्ने क्षमता कायम राख्ने खानाहरू पर्दछन् ।

(घ) नियमित रुपमा गरिने शारीरिक अभ्यासलाई .... भनिन्छ ।

(ङ) .... मानिसको पहिलो पाठशाला हो ।

२. **जोडा मिलाउनुहोस् :**

अ	आ
क) शारीरिक क्रियाकलापलाई	माया गर्नुपर्छ ।
ख) आफूभन्दा सानालाई	व्यायाम भनिन्छ ।
ग) आफूभन्दा ठूलालाई	आदर सम्मान गर्नु हो ।
घ) गेडागुडी	सम्मान गर्नुपर्छ ।
ङ) शिष्टाचार भनेको	शारीर बृद्धि गर्ने खाना हो ।

३. दिइएका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) सन्तुलित भोजन भनेको के हो ?

(ख) व्यायाम किन गर्नुपर्छ ?

(ग) कस्तो खानाले शारीरिक बृद्धि र विकासमा सघाउ पुर्‍याउछ ?

(घ) पशु तथा पंक्षीजन्य खानेकुराहरूमा के के पर्दछन् ?

(ङ) आफूलाई सबैभन्दा बढी मन पर्ने खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् ।

एकाइ
९

विपद् तथा जोखिम व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धि

- प्राकृतिक प्रकोप र यसका प्रकारहरू भन्न सक्नेछन् ।
- विपद्जन्य जोखिम न्यूनीकरण गर्न सहयोग पुऱ्याउने र सम्भावित जोखिमबाट आफू बच्ने र अरुलाई बचाउन सक्षम हुनेछन् ।

पाठ्य घण्टा : ७

पाठ–१

सम्वाद

शिक्षण निर्देशन : यो पाठ शिक्षण गर्दा विपद्‌जन्य घटनाहरूको तस्बीर तथा फोटाहरू सँगसँगै शब्दपत्ती बनाई छलफल, प्रश्नोत्तर गर्दै शिक्षण गर्नुहोस् । विपद्‌का प्रकारहरू बताई यसले ल्याउने जोखिम र त्यसलाई समाधान गर्ने उपाय बताउनुहोस् र सम्भव भएका ती ठाउँहरूको क्षेत्र भ्रमण समेत गराउनुहोस् ।

(प्रतिक्षा र प्रकृति विद्यालयबाट घर फर्किदै छन् । उनीहरू आज पढाई भएका विषयका बारेमा कुराकानी गर्दै बाटोमा आईरहेका छन् ।)

प्रकृति : ए ! प्रतिक्षा तिमीहरूको अन्तिम घण्टीमा आज के पढाई भयो नि ?

प्रतिक्षा : आज हाम्रो त स्थानीय पाठ्‌क्रममा रहेको विपद तथा जोखिमहरूको वारेमा पढाई भयो नि ।

प्रकृति : ए हो र ? के रहेछ त विपद भनेको ?

प्रतिक्षा : ल, सुन विपद भनेको आपतकालीन अथवा दुःखद अवस्था रहेछ । यो आकस्मिक घट्‌नाको रुपमा हाम्रो जीवनमा जहिले सुकै पर्न सक्दो रहेछ । जस्तै : हावाहुरीले घरवास तहसनहस वनाउनु, बाढी पहिरो, डुवानले वस्ती विस्थापित गर्नु, कतिको ज्यानै जाने, परिवारको विचल्ली हुने यस्ता दुःखद घट्‌नालाई विपद भनिदो रहेछ । अनि यसले धैरै जोखिमहरू निम्त्याउने रहेछ नि त ।

प्रकृति : ए । जोखिम भनेको नि विपद नै हो त ?

प्रतिक्षा : हो त विपद र जोखिम उस्तै उस्तै भए पनि जोखिम भनेको विपदले ल्याउने परिणाम हो । जोखिम भनेको विपदबाट सिर्जित खतरा हो । यस्तो वेलामा विपदमा परेकाहरूको जोखिम कम गर्न सरकार, गैरसरकारी संस्थाहरू जस्तैः रेडक्रस, क्लबहरू, परोपकारी संघ संस्थाहरू त्यहाँ पुगेर विपदमा परेकाहरूलाई आपतकालीन सहयोग गर्दा रहेछन् ।

प्रकृति : यस्ता विपदहरू प्रकृतिजन्य मात्रै हुँदा रहेछन कि कसो ?

प्रतिक्षा : होइन नि ; विपदहरू दुई खाले हुँदा रहेछन । यस वारेमा हामीलाई सरले प्रकृतिजन्य विपद र मानव व्यवहारजन्य विपद तथा जोखिम भनेर सिकाउनु भएको छ ।

प्रकृति : अघि हामी छलफल गरेका त प्रकृतिजन्य विपद हुन, होइन र ?

प्रतिक्षा : ठिक भन्यो प्रकृति । हामी अघि छलफल गरयौ नि, हावाहुरी, बाढी, डुवान यी प्रकृतिजन्य विपद हुन् । यी बाहेक कहिलेकाही हाम्रै असावधानीले आगलागी, दुर्घटना तथा चोटपटक, डढेलो जस्ता विपदहरू आइपर्छन् । हाम्रै व्यवहारले वातावरण दुषित हुने, रोगको महामारी फैलिने जस्ता विपदहरू मानव व्यवहार सृजित विपदहरू हुन् । मानव सृजित विपदहरू कम गर्न समाजमा जनचेतना फैलाउने, सावधानी अपनाउने गर्‍यौ भने सम्भावित जोखिमबाट बच्न सकिन्छ ।

प्रकृति : ए ! त्यसो भए जोखिमहरू कम गर्ने उपायहरू पनि रहेछन् है ?

प्रतिक्षा : हो, हामीलाई सरले जोखिमहरू न्युनिकरण गर्ने उपायका बारेमा बुँदागत सिकाउनु भयो । विपद तथा जोखिमको अवस्था आउन

नदिन हामी सबैले समयमै सावधानी अपनाउने, आगलागी जस्ता जोखिमवाट बच्न बच्चाहरूले सजिलै भेटने ठाउँमा सलाई, लाइटर राख्नु हुदैन, वातावरण सफा राख्नु पर्दछ, जथाभावी फोहोर फाल्नाले वातावरण दुषित भई माहामारी फैलिने संभावना हुन्छ । त्यसैले पानीका मुहानहरू सफा राख्ने, फोहोरको उचित व्यावस्थापन गर्ने जस्ता कुराहरू सिकाउनु भयो । तर प्रकृतिजन्य जोखिमहरू हावाहुरी, भुकम्प जस्ता विपदहरू कतिबेला आउँछ भनेर थाहा हुदैन । यसको पनि जोखिम कम गर्न यस्तो बेला सुरक्षित रहने उपायहरू बताउनु भयो ।

प्रकृति : ओहो ! कति राम्रो कुरा सिकेछौ आज त । मलाई पनि धेरै फाइदा पो हुने भयो तिमीसंग सोधेर ।

प्रतिक्षा : एकदमै तिमीलाई सुनाउन पाउँदा मलाई पनि थप स्मरण भयो । वास्तवमा आफूले जानेका सिकेका कुरा आफूमा मात्र सिमित राख्नु हुदैन । ज्ञान त बाँडेर बढ्ने चिज हो ।

प्रकृति : ठिक भन्यौं । अब हामी छुट्टिने बेला पनि आएछ ।

प्रतिक्षा : हो त नि । कुराकानी गर्दै आउँदा समय वितेको पत्तै भएन । ल भोलि भेटौला ।

प्रकृति : हुन्छ प्रतिक्षा भोलि भेटौला ।

अभ्यास

१. **तलका वाक्यहरू ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिन्ह लगाउनुहोस् :**

(क) हावाहुरी, चट्टयाङ, असिना आदि प्रकृतिजन्य विपद हुन् । ☐

(ख) प्रकृतिजन्य विपदको व्यवस्थापन गर्न सकिदैन । ☐

(ग) आगलागी मानव व्यबहारजन्य जोखिम हो । ☐

(घ) विपदबाट जोगिन समयमै सावधानी अपनाउनु पर्छ । ☐

(ङ) जोखिममा परेकाहरूको लागि सहयोग संघसस्थाहरूले मात्र गर्नुपर्दछ । ☐

२. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :**

(क) विपद भनेको के हो ?

(ख) विपद र जोखिममा के फरक छ ?

(ग) विपद व्यवस्थापनका लागि के के गर्नुपर्दछ ?

(घ) प्रकृतिजन्य जोखिमहरूको उदाहरण दिनुहोस् ।

(ङ) मानव व्यवहारजन्य जोखिम न्यूनिकरण गर्ने उपायहरू बताउनुहोस् ।