सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षा

कक्षा ५

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

© सर्वाधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

यस पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सानोठिमी, भक्तपुरमा निहित रहेको छ। पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पुरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन।

प्रथम संस्करण : वि.सं. २०८०

पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी पाठकहरूका कुनै पनि प्रकारका सुझाव भएमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, समन्वय तथा प्रकाशन शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ। पाठकहरूबाट आउने सुझावहरूलाई केन्द्र हार्दिक स्वागत गर्दछ।

हाम्रो भनाइ

पाठ्यक्रम शिक्षण सिकाइको मूल आधार हो । पाठ्यपुस्तक विद्यार्थीमा अपेक्षित दक्षता विकास गर्ने एक मुख्य साधन हो । यस पक्षलाई दृष्टिगत गर्दै पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले विद्यालय शिक्षालाई व्यावहारिक, समयसापेक्ष र गुणस्तरीय बनाउने उद्देश्यले पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकको विकास तथा परिमार्जन कार्यलाई निरन्तरता दिँदै आएको छ । आधारभूत शिक्षाले बालबालिकामा आधारभूत साक्षरता, गणितीय अवधारणा र सिप एवम् जीवनोपयोगी सिपको विकासका साथै व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सरसफाइसम्बन्धी बानीको विकास गर्ने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ । आधारभूत शिक्षाका माध्यमबाट बालबालिकाहरूले प्राकृतिक तथा सामाजिक वातावरणप्रति सचेत भई अनुशासन, सदाचार र स्वावलम्बन जस्ता सामाजिक एवम् चारित्रिक गुणको विकास गर्नुपर्छ । यसले विज्ञान, वातावरण र सूचना प्रविधिसम्बन्धी आधारभूत ज्ञानको विकास गराई कला तथा सौन्दर्यप्रति अभिरुचि जगाउनुपर्छ । शारीरिक तन्दुरुस्ती, स्वास्थ्यकर बानी एवम् सिर्जनात्मकताको विकास तथा जातजाति, धर्म, भाषा, संस्कृति, क्षेत्रप्रति सम्मान र समभावको विकास पनि आधारभूत शिक्षाका अपेक्षित पक्ष हुन् । देशप्रेम, राष्ट्रिय एकता, लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यता तथा संस्कार सिकी व्यावहारिक जीवनमा प्रयोग गर्नु, सामाजिक गुणको विकास तथा नागरिक कर्तव्यप्रति सजगता अपनाउनु र दैनिक जीवनमा आइपर्ने व्यावहारिक समस्याहरूको पहिचान गरी समाधानका उपायको खोजी गर्नु पनि आधारभूत शिक्षाका आवश्यक पक्ष हुन् । यस पक्षलाई दृष्टिगत गरी विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ को मर्मअनुरूप देशका विभिन्न विद्यालयमा गरिएको परीक्षणबाट प्राप्त सुझावसमेत समावेश गरी यो पाठ्यपुस्तक विकास गरिएको हो ।

यस पाठ्यपुस्तकको लेखन श्री ज्ञानबहादुर अधिकारी, श्री दुर्गा खनाल, श्री कृष्णमाया सुवेदी, श्री रेणुका पाण्डे भुसाल, श्री हेमराज खतिवडा र श्री सरस्वती भट्टराई लुइँटेल सम्मिलित कार्यदलबाट भएको हो । पाठ्यपुस्तकलाई यस रूपमा ल्याउने कार्यमा केन्द्रका महानिर्देशक श्री वैकुण्ठप्रसाद अर्याल, श्री अणप्रसाद न्यौपाने, विषय समितिका अध्यक्ष प्रा.डा. रामकृष्ण तिवारीका साथै चेतनाथ धमला र दामोदर न्यौपानेको समेत योगदान रहेको छ । यसको भाषा सम्पादन श्री चिनाकुमारी निरौलाबाट भएको हो । यस पुस्तकको कला सम्पादन श्री श्रीहरि श्रेष्ठबाट भएको हो । यस पाठ्यपुस्तकको विकास तथा परिमार्जन कार्यमा संलग्न सबैप्रति पाठ्यक्रम विकास केन्द्र धन्यवाद प्रकट गर्दछ ।

यस पाठ्यपुस्तकले विद्यार्थीमा निर्धारित सक्षमता विकासका लागि विद्यार्थीलाई सहयोग गर्ने छ । यसले विद्यार्थीको सिकाइमा सहयोग पुऱ्याउने एउटा महत्त्वपूर्ण र आधारभूत सामग्रीका रूपमा कक्षा क्रियाकलापबाट हुने सिकाइलाई मजबुत बनाउन सहयोग गर्ने छ । यो शिक्षकको सिकाइ क्रियाकलापको योजना नभई विद्यार्थीका सिकाइलाई सहयोग पुऱ्याउने सामग्री हो । पाठ्यपुस्तकलाई विद्यार्थीको सिकाइमा सहयोग पुऱ्याउने एउटा महत्त्वपूर्ण आधारका रूपमा बालकेन्द्रित, सिकाइकेन्द्रित, अनुभवकेन्द्रित, उद्देश्यमूलक, प्रयोगमुखी र क्रियाकलापमा आधारित बनाउने प्रयास गरिएको छ । सिकाइ र विद्यार्थीको जीवन्त अनुभवबिच तादात्म्य कायम गर्दै यसको सहज प्रयोग गर्न शिक्षकबाट सहजकर्ता, उत्प्रेरक, प्रवर्धक र खोजकर्ताको भूमिकाको अपेक्षा गरिएको छ । यस पुस्तकलाई अझ परिष्कृत पार्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत विशेष भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

वि.सं. २०८०

विषयसूची

एकाइ/पाठ	विषयवस्तु	पृष्ठसङ्ख्या
एकाइ एक	हामी र हाम्रो समुदाय	१–१५
पाठ १	हाम्रा सामुदायिक कार्य	२
वाठ २	सामुदायिक कार्यमा सहभागी होऔँ	५
पाठ ३	समुदायमा सामाजिक सम्बन्ध	९
पाठ ४	हाम्रा पेसा तथा व्यवसाय	११
एकाइ दुई	हाम्रो मानव मूल्य र मान्यता	१६–४५
पाठ १	हाम्रा परम्परागत प्रचलनहरू	१७
पाठ २	वेशभूषा र रहनसहन	२२
पाठ ३	हाम्रा मेलापर्व र जात्राहरू	२४
पाठ ४	प्रेरणादायी व्यक्तित्व	२९
पाठ ५	अनुशासित बनौँ	३१
पाठ ६	फुर्सदको सदुपयोग	३४
पाठ ७	सहयोगी बनौँ	३७
पाठ ८	हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरू	४०
एकाइ तीन	नागरिक चेतना, कर्तव्य र अधिकार	४६–६३
पाठ १	सम्पदाहरूको संरक्षण गरौँ	४७
पाठ २	हाम्रा परम्परागत सामाजिक नियम	५०
पाठ ३	विवाद र यसको समाधान	५३
पाठ ४	सडक सुरक्षा र सावधानी	५६
पाठ ५	सुरक्षामा सहयोगी सेवाहरु	६०

एकाइ चार	सामाजिक समस्या र समाधान	६४–७६
पाठ १	असल समाजको निर्माण	६५
पाठ २	लागुपदार्थ विरुद्धको सचेतना	६८
पाठ ३	चोरी डकैतीबाट सचेत रहौँ	७०
पाठ ४	सामाजिक समस्या समाधानमा सङ्घसंस्थाहरू	७३
एकाइ पाँच	हाम्रो विगत	७७–९०
पाठ १	नेपाल शब्दको उत्पत्ति	७८
पाठ २	हाम्रा ऐतिहासिक वस्तुहरू	८०
पाठ ३	हाम्रो समुदायको विगत र वर्तमान	८३
पाठ ४	सामाजिक संरचना र रहनसहन	८७
एकाइ छ	हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप	९१-११८
पाठ १	श्रमको सम्मान र सहयोग	९२
पाठ २	हाम्रा स्थानीय आर्थिक क्रियाकलाप	९७
पाठ ३	हाम्रा स्थानीय वस्तुहरू	१०३
पाठ ४	स्वदेशी सामानहरूको प्रयोग गरौँ	१०८
पाठ ५	हाम्रो देशका प्रमुख आर्थिक क्रियाकलाप	११२
एकाइ सात	हाम्रो पृथ्वी	११९-१५०
पाठ १	सौर्यमण्डल, ग्रह र उपग्रह	१२०
पाठ २	पृथ्वीको बनावट	१२५
पाठ ३	नेपालको प्राकृतिक स्वरूप र हावापानी	१२८
पाठ ४	नेपालमा वनस्पति र सामाजिक जनजीवन	१३४
पाठ ५	विपत् पहिचान गरौं :	१४०
पाठ ६	नक्सा निर्माण र अध्ययन	१४५

एकाइ

१

हामी र हाम्रो समुदाय

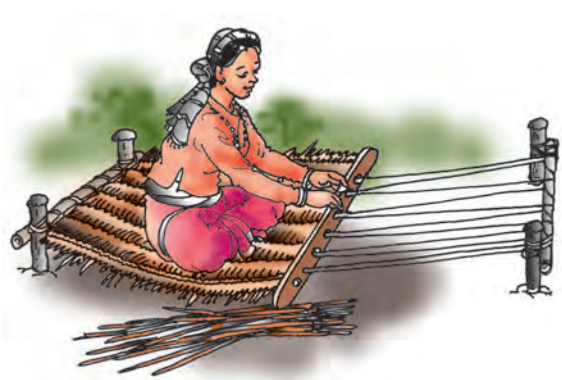
सिकाइ उपलब्धि

१. समुदायको विकासका लागि सञ्चालित सामुदायिक कार्यहरू पहिचान गरी तिनीहरूको महत्त्व बताउन

२. आफ्नो समुदायमा सञ्चालित विभिन्न किसिमका सामुदायिक कार्यहरूमा सहयोग गर्न र सहभागी हुन

३. समुदायमा सामाजिक सम्बन्धको आवश्यकता बताउन र असल सामाजिक सम्बन्ध विकासका लागि आवश्यक उपायहरू अवलम्बन गर्न

४. समुदायमा प्रचलित विभिन्न पेसा तथा व्यवसायहरू पहिचान गरी ती पेसाका मुख्य कार्य उल्लेख गर्न



१ हाम्रा सामुदायिक कार्य

प्रिया साथीसँग बजार जाँदै हुनुहुन्थ्यो । बाटामा उहाँको रामबहादुर काकासँग भेट भयो । उहाँहरूबिच भएको कुराकानी यसप्रकार छ :

प्रिया : नमस्कार काका ! कता हिँड्नुभयो ?

काका : नमस्कार नानी ! म पल्लो समुदायतिर जाउँ कि भनेर हिँडेको ।

प्रिया : गाउँ, टोल त थाहा थियो तर समुदाय भनेको के हो नि, काका ?

काका : सुन नानी, समुदाय सामान्यतया एकै खालका भाषा, संस्कृति, धर्म, परम्परा भएका र एउटै भौगोलिक क्षेत्रभित्र बसोबास गर्ने मानिसको समूह हो । एउटै उद्देश्य बोकेर समाजको हितका लागि काम गर्ने समूहलाई समुदाय भनिन्छ नि ।

प्रिया : यसोभए काका, अहिले हामी बसिरहेको गाउँ पनि समुदाय हो त ?

काका : हो नि नानी, अहिले पनि हामी समुदायमा एकआपसमा मिलेर काम गरिरहेका छौं । समुदायमा मिलेर बस्दा एकआपसमा सहयोगको आदान

प्रदान हुन्छ । समुदायका कार्यहरू छिटो र सजिलोसँग गर्न सकिन्छ । एकआपसमा चिनजान र घुलमिल गर्न सजिलो हुन्छ । संस्कृतिको पहिचान हुन्छ । त्यसैले समुदायको महत्त्व धेरै हुन्छ ।

प्रिया : समुदायको महत्त्व धेरै पो रहेछ होइन त काका ?

काका : हो नि नानी !

प्रिया : अहिले हाम्रो समुदायमा कस्ता कस्ता काम भइरहेका छन् त, काका ?

काका : अहिले हाम्रो समुदायको तल्लो बस्तीमा एउटा ठूलो खानेपानी ट्याङ्की बनिरहेको छ । माथिल्लो टोलमा कच्चीबाटालाई पक्की मोटर बाटो बनाउने काम भइरहेको छ । तिमीहरू अध्ययन गरिरहेकै विद्यालयमा चारकोठे पक्की भवन निर्माण भइरहेको छ । हाम्रै वडामा सुविधासहितको स्वास्थ्यचौकी बनिरहेको छ । समुदाय नजिकैको खाली जमिनमा वृक्षारोपणको काम भइरहेको छ । माथिको डाँडामा रहेको सार्वजनिक जग्गामा गुम्बा निर्माण कार्य हुँदैछ ।

प्रिया : सामुदायिक कार्यको महत्त्वबारे केही कुरा बताइदिनुहुन्छ कि काका ?

काका : हुन्छ नि नानी, समुदायको साझा उद्देश्यका लागि सबै सक्रिय हुन्छन् । समुदायमा सहभागिता बढ्छ। समुदायप्रति समुदायका सदस्यको अपनत्व बढ्छ । त्यसैले सामुदायिक कार्यको धेरै महत्त्व छ ।

प्रिया : ओहो काका, हजुरले सामुदायिक कार्यका सम्बन्धमा धेरै जानकारी दिनुभयो । खुसी लाग्यो !

काका : तिमीहरू त झन समाजको असल बालबालिका बन्नका लागि आजदेखि सामुदायिक कामहरूबारे जानकारी लिने र सहयोग गर्ने कार्यमा जुट्नुपर्छ नि ।

प्रिया : भइहाल्छ नि काका, यी महत्त्वपूर्ण कुराको जानकारी दिनुभएकामा हजुरलाई धेरै धेरै धन्यवाद ।

काका : तिमीलाई पनि धन्यवाद नानी ।

(उनीहरू आआफ्नो बाटो लाग्छन् ।)

क्रियाकलाप

१. काका र प्रियाबिच भएको कुराकानीलाई कक्षामा एक जना काका र अर्को एक जना प्रिया भएर अभिनय गर्नुहोस् ।

२. सामुदायिक कार्यको महत्त्व सम्बन्धमा समूहमा छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१. समुदाय भनेको के हो ?

२. समुदायको कुनै दुई महत्त्व लेख्नुहोस् ।

३. सामुदायिक कार्यको सूची तयार पार्नुहोस् ।

सामुदायिक कार्य

१. तपाईंको समुदायमा सञ्चालन भइरहेका सामुदायिक कार्यको अवलोकन गरी सोको विवरण कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२ सामुदायिक कार्यमा सहभागी होऔँ

आज रश्मि गुरुआमा अन्य दिनभन्दा फरक तरिकाले कक्षामा प्रवेश गर्नुभयो । उहाँको हातमा अन्य दिन कक्षाकोठामा ल्याउनेभन्दा फरक सामग्रीहरू थिए । सम्पूर्ण विद्यार्थीको ध्यान उहाँले ल्याएको सामग्रीतिर थियो ।

विद्यार्थीको उत्सुकता देखेर गुरुआमाले मुस्कुराउँदै आज म तपाईँहरूलाई केही चित्रहरू देखाउँछु भन्नुभयो । उहाँले सुरुमा वृक्षारोपण गरेको र विद्यालय सरसफाइ गरेको चित्र देखाउनुभयो । त्यसै गरी उहाँले मन्दिर र धारा सरसफाइ गरेको चित्र पनि देखाउनुभयो । यी चित्रहरू समुदायमा गरिने विभिन्न सामुदायिक कार्यका चित्र हुन् भनेर बताउनु भयो । त्यस्तै उहाँले विद्यार्थीलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुभयो । विद्यार्थीलाई समूहगत रूपमा चित्रमा देखाए जस्तै वा आफू सहभागी भएको अन्य सामूहिक कार्यहरूको अनुभवसमेत प्रस्तुत गर्न लगाउनुभयो । विद्यार्थीले शिक्षकले भने झैँ आफूले गरेका सामुदायिक कार्यको विवरण यसरी प्रस्तुत गरे ।

विद्यालय सरसफाइ समूह

हामीले गत साता विद्यालय सरसफाइ गरेका थियौँ जसमा कुहिने वस्तुहरू जस्तै : खाजा खाँदा खसेका वा खेर गएका रोटी, चिउरा र बिस्कुटका टुक्रा टिपेर विद्यालयको चउरको छेउमा रहेको कुहिने वस्तु राख्ने भाँडामा खन्यायौँ । प्लास्टिकका टुक्रा, सिसा, फलाम, स्टिल जस्ता नकुहिने वस्तुहरू अर्को नकुहिने फोहोर राख्ने भाँडामा खन्यायौँ । यसरी विद्यालय सरसफाइमा सहभागी हुँदा हामीलाई अत्यन्तै खुसी लाग्यो ।

वृक्षारोपण समूह

विद्यालयमा बर्से बिदा थियो । डाँडाँमाथि चउरमा वृक्षारोपण कार्यक्रम रहेछ । हामी पनि वृक्षारोपण गरेको हेर्न गयौँ । तल्लाघरे रूपेश काकाले विद्यार्थी भाइबहिनी पनि आउनुभएको रहेछ भनेर हामीलाई एक एकओटा बिरुवा रोप्न दिनुभयो । उमा ठुलीआमाले त झन साना उमेरका व्यक्तिबाट बिरुवा रोप्न सुरु गर्ने भनेर हौसलासमेत दिनुभयो । हामी सबै खुसी हुँदै वृक्षारोपण कार्यमा सहभागी भयौँ ।

सरसफाइ समूह

शनिबारको दिन थियो । हामी मन्दिरनजिकै चउरमा खेलिरहेका थियौँ । चउरमा धेरै मानिस भेला भएका देख्यौँ । मन्दिर सरसफाइ गर्ने कार्य भइरहेको रहेछ । हामी पनि सँगसँगै सरसफाइमा सघाउन थाल्यौँ । चउर वरपरका अनावश्यक झारपात उखेल्ने, ससाना ढुङ्गाहरू र कागज टिपेर चउरको छेउमा राख्ने जस्ता कामहरूमा हामीले पनि सघायौँ । सामूहिक काममा सहयोग गरेकामा स्याबासी पनि पायौँ । समाजको सामूहिक कार्यमा सहभागी हुन पाउँदा हामीलाई अत्यन्तै खुसी लाग्यो ।

समूह प्रस्तुतिपछि गुरुआमाले सबै समूहलाई स्याबासी दिनुभयो । सामुदायिक कार्यमा सहभागी हुँदा मेलमिलाप बढ्ने, सहयोगको भावना बढ्ने, समुदायका काम समयमा पूरा हुने हुँदा हामीले यस्ता काम गर्न अगाडि सर्नुपर्ने बताउनुभयो ।

क्रियाकलाप

१. पाठमा दिइएजस्तै तपाईँ पनि एक्लै वा साथीको समूहमा सामूहिक काममा सहभागी हुनुभएको अनुभव कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. सामुदायिक कार्यका फाइदा तलको जस्तै तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

सामुदायिक कार्य	फाइदा
वृक्षारोपण	वातावरण स्वच्छ हुने

३. आज आमासँग अनिषा मामाको छोराको व्रतबन्धमा गएकी थिइन् । व्रतबन्धमा धेरै मानिस जम्मा भएका थिए । मामाको छोराले पनि आज कपाल मुण्डन गरी पहेँलो वस्त्र लगाएका थिए । उनलाई उनकी काकी, माइजू र अरू आफन्तहरूले भिक्षा दिएको, यज्ञमा हवन गरेका कुरा रमाइलो लागेको थियो । व्रतबन्धमा गरिने संस्कारका कुरा उनले थाहा पाइन् । मामाघरबाट फर्कँदा बाटामा देवघाटको मकर सङ्क्रान्ति मेलामा पनि उनीहरू गए । आमाले मेलामा नुहाउनु पनि भयो । उनले पनि मेलामा विभिन्न खेलहरू खेलिन् । मेलामा धेरै मानिसको आउजाउ थियो । उनलाई मेला रमाइलो लाग्यो ।

गत हप्ता उनी छिमेकी दिदीको विवाहमा पनि सहभागी भएकी थिइन् । धेरै मानिस जम्मा भएर रमाइलो गरेको, पन्चेबाजा बजाएर नाचेको याद उनलाई अहिले पनि आइरहेको छ । डाँडाघरे पेम्बाको भाइको छेवरमा पनि त्यसै दिन जानुपर्ने निम्तो रहेछ । घर आएर बुबासँग उनी छेवरमा पनि गइन् । यी विभिन्न सांस्कृतिक पर्व, मेला, विवाह, व्रतबन्धमा जाँदा उनले सबै मिलेर काम गरेको, सहयोग गरेको, भेटघाट हुँदा खुसी भएको देखिन् । उनलाई अर्को महिना फुपूदिदीकहाँ हुने पूजामा जाने इच्छा लागेको छ । उनले आमालाई समेत यो कुरा भनिसकेकी छिन् ।

क्रियाकलाप

(क) मेला, जात्रा, विवाह, व्रतबन्ध, छेवर, पूजा आदि भएका ठाउँमा सहभागी हुँदाका आफ्ना अनुभव साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

(ख) सामाजिक कार्यमा सहभागी हुँदा के के फाइदा हुन्छ ? समूहगत रूपमा छलफल गरी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सामुदायिक कार्य भनेको के हो ?

(ग) सार्वजनिक स्थलहरूको सरसफाइ किन गर्नुपर्छ ?

(घ) वृक्षारोपण गर्दा हामीलाई के के फाइदा पुग्छ, लेख्नुहोस् ।

(ङ) समुदायमा मिलेर बस्दा हुने फाइदा लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईं कुनै सामुदायिक कार्यमा सहभागी हुनुभएको छ ? तपाईंले सामुदायिक कार्यमा सहभागी हुँदाको अनुभव गरेका विवरण तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत पार्नुहोस् ।

3 समुदायमा सामाजिक सम्बन्ध

बेलुकाको खाना खाएपछि हरेक साँझ हजुरआमाले महेश र महिमालाई कथा सुनाउने गर्नुहुन्छ । आज पनि उनीहरू कथा सुन्नका लागि आफ्ना साथीहरूसहित हजुर आमाकै नजिक बसिरहेका छन् । हजुरआमाले आफ्नो विगतको अनुभव यसरी सुनाउनुभयो ।

"हाम्रो गाउँमा पहिला विभिन्न चलन थिए । दसैँ आउन लागेपछि हामी सबै गाउँको बाटो खन्न जान्थ्यौँ । बर्से पानीको भेलले बाटो बिग्रिएको हुन्थ्यो । प्रत्येक घरबाट एक एक जना कुटो, कोदालो, हँसिया आदि बोकेर बाटो मर्मत तथा सरसफाइ गर्न जानुपर्थ्यो । गाउँको सिरानदेखि पुच्छारसम्म मूल बाटो थियो । कसैले खाल्डाखुल्टी पुर्थे । कसैले पर्खाल लगाउँथे । कसैले बाटो वरपर बोटबिरुवा र फूलहरू रोप्ने काम गर्थे । बालबालिकादेखि बृद्धसम्म आफूले जानेका कामहरू गर्थे । समुदायका सबै जातिका मानिस यस्ता कार्यमा संलग्न हुन्थे । महिला र पुरुषको समान सहभागिता रहन्थ्यो । यसले सामाजिक सम्बन्धलाई दरिलो बनाउँछ । एउटाले जानेको सिप अर्कालाई सिकाउने गर्थे । सामूहिक काम सबैले मिलेर गर्थे । बाटो राम्रो बनाउन सबैले आआफनो ज्ञान र सिप प्रयोग गर्थे । दसैँमा आउने पाहुनाले हाम्रो सामूहिक काम देखेर प्रशंसा गर्थे ।"

हजुरआमाको अनुभव सुनेर दुवै जना दङ्ग भए । हजुरआमाको काखमा पल्टिँदै महेशले अर्को कथा पनि सुनाउन कर गरे ।

ल सुन है त, हजुरआमाले अर्को अनुभव पनि सुनाउनुभयो ।

वर्षायाममा गाउँमा सबैका खेतमा धान रोपाइँ हुन्थ्यो । धान रोपाइँ गर्न प्रशस्त

पानी चाहिन्थ्यो । गाउँका सबै घरका मानिस असारको पहिलो हप्ता कुलो मर्मत तथा सफा गर्न जाने चलन थियो । कुलाभरि पानी आएपछि मात्र समयमा धान रोप्न पाइन्थ्यो । चाडबाड सुरु हुने समय पारेर कुवा, धारा, पधेँरा सफा गर्थ्यौँ । बाली भित्र्याएपछि वनभोज जान्थ्यौँ । सबै जना मिलेर खानपिन र नाचगान गरी रमाइलो गर्थ्यौँ । समाजमा राम्रो मेलमिलाप थियो । यसरी गाउँमा सामूहिक काम गरिन्थ्यो । अहिले पनि परम्पराकै नक्कल गरेर समाजमा यी कामहरू हुँदै आएको पाइन्छ ।

हजुरआमाले आफ्ना विगतका अनुभव सुनाइसकेपछि सामाजिक सम्बन्धको महत्त्व पनि बताउनुभयो । यसरी मिलेर काम गर्दा समाजमा सहयोग र सहकार्य बढ्ने कुरा पनि बताउनुभयो । उहाँले समाजमा मिलेर बस्न, मिलेर विकासका काम गर्न पनि सामाजिक सम्बन्ध आवश्यक हुने कुरा बताउनुभयो । समाजमा शान्ति र सद्भाव कायम राख्न पनि यसको महत्त्व हुने कुरा बताउनुभयो । यी कुराहरू सुन्दै महेश र महिमा दुवै जना हजुरआमाको काखमा लुट्टक्क निदाए ।

क्रियाकलाप

१. **तपाईंको समुदायमा भएका सामाजिक काम मध्ये आफूले देखे सुनेका कुनै एक कामका सम्बन्धमा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

२. **समाजमा एकआपसमा मिलेर काम गर्दा के के फाइदा हुन्छन् ? जोडी जोडीमा छलफल गरी फाइदाको सूची तयार पार्नुहोस् ।**

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

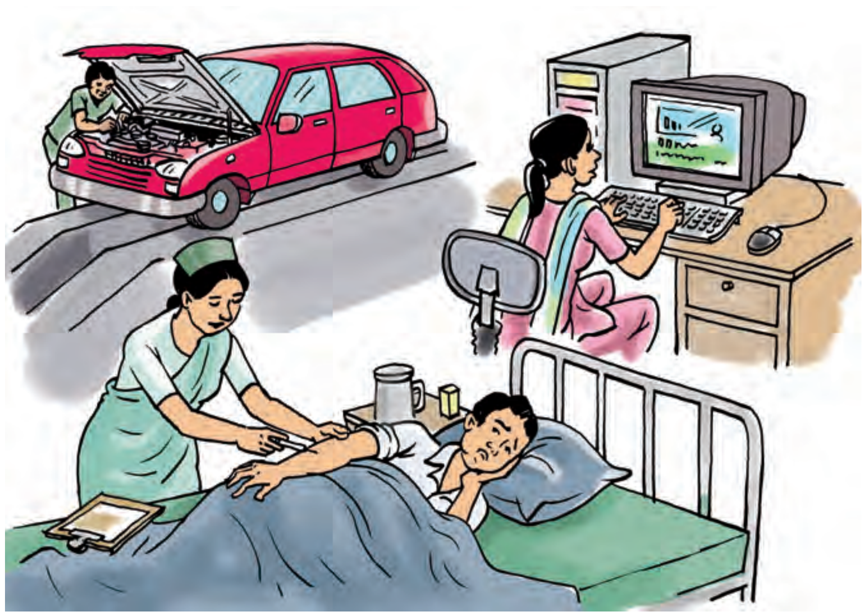
१. समुदायमा आपसी सम्बन्ध बढाउन के गर्नुपर्दछ ?

२. समुदायमा आपसी सम्बन्धको आवश्यकता किन पर्छ, लेख्नुहोस् ।

३. मिलेर काम गर्दा हुने फाइदाको सूची तयार पार्नुहोस् ।

४. हजुरआमाले सुनाउनु भएको कथाको मुख्य सन्देश के हो ?

४ हाम्रा पेसा तथा व्यवसाय



(कक्षामा शिक्षक र विद्यार्थीबिच समुदायमा गरिने पेसा तथा व्यवसाय सम्बन्धमा छलफल भइरहेको छ । सो छलफलको अंश तल प्रस्तुत गरिएको छ :

प्रसन्न : हिजोआज हाम्रो गाउँघरतिर पनि टनेल बनाएर खेती गर्ने, गाई बाख्रा पाल्ने काम धेरैले गर्न थालेका रहेछन् नि, गुरुआमा ।

गुरुआमा : हो त, समय परिवर्तन सँगै समाजमा नयाँ नयाँ पेसा र कामहरू भइरहेका हुन्छन् । पहिले टनेलमा खेती गर्ने चलन थिएन । ट्र्याक्टर लगाएर खेती गर्ने चलन पनि थिएन । अहिले भने आधुनिक प्रविधि प्रयोग गरी कृषि कार्य हुन थालेका छन् ।

मनिष : गुरुआमा, हाम्रो समुदायमा अहिले के कस्ता आधुनिक कृषि कार्य भइरहेका छन् त ?

गुरुआमा : राम्ररी ध्यान दिएर सुन्नुस ल । अहिले हाम्रो गाउँमा कृषि व्यवसायअन्तर्गत मौरी पालन, व्यावसायिक तरकारी खेती

गरिन्छ । साथै फलफूल खेती र अन्न खेतीका काम पनि भइरहेका छन् । समुदायमा माछापालन, पशुपालन जस्ता व्यवसायहरू सञ्चालन भइरहेका छन् ।

प्रसन्न : यीबाहेक हाम्रो समाजमा अरू कुन कुन पेसा वा व्यवसायहरू भइरहेका छन् त गुरुआमा ?

गुरुआमा : अहिले हाम्रो समाजमा सिलाइबुनाइ, नेपाली कागज बनाउने, धारा जडान, बत्ती जडान गर्ने जस्ता सिपमूलक कामहरू सञ्चालन भइरहेका छन् । समुदायका कतिपय व्यक्तिहरू शिक्षण पेसामा संलग्न छन् भने केही व्यक्तिहरू सरकारी सेवामा समेत कार्यरत छन् । विभिन्न सङ्घसंस्थामा कार्यरत व्यक्तिहरू पनि हाम्रो समुदायमा छन् ।

रिना : अहिले समाजमा व्यापार व्यवसाय गर्ने मानिस पनि छन् नि गुरुआमा ?

गुरुआमा : अहिले समाजमा पेसासित सम्बन्धित साना तथा घरेलु उत्पादन, स्थानीय व्यापारलगायत अन्य थुप्रै प्रकारका गतिविधि भइरहेका छन् । त्यसैगरी समुदायमा अचार बनाउने, डोको, डालो बनाउने, राडीपाखी बनाउने जस्ता साना तथा घरेलु उद्योग सञ्चालन र अनलाइन व्यापार पनि भएका छन् ।

रक्षा : गुरुआमा, अनलाइन व्यापार भनेको के हो नि ?

गुरुआमा : इन्टरनेटको प्रयोग गरी सामानहरू किन्ने र बेच्ने काम अनलाइन व्यापार हो । यसमा सामानहरूको माग इन्टरनेटका माध्यमबाट गरिन्छ । ती सामानको पैसा भुक्तानी पनि इन्टरनेटका माध्यमबाट नै गरिन्छ । यस्ता सुविधाको उपयोग मोबाइल फोन र कम्प्युटरको प्रयोग गरी गर्न सकिन्छ ।

अञ्जिता : समाजमा गरिने यस्ता कामले रोजगारी पनि हुने अनि कमाइ पनि हुने रहेछ हैन त गुरुआमा ?

गुरुआमा : हो नि, राम्रो कुरा गऱ्यौ अञ्जिता । त्यस्ता पेसा र व्यवसायले आफै काम गरेर कमाउन र अरूलाई पनि रोजगारी दिन मदत गर्छ । समुदायमा एक पेसा गर्ने मानिसले अर्को पेसा गर्ने मानिसलाई सघाउनुका साथै सम्मान पनि गर्दै आइरहेका छन् । त्यसैले हामीले समुदायका मानिसले गर्ने सबै पेसा र व्यवसायको सम्मान गर्नुपर्दछ । हरेक पेसा र व्यवसायको महत्त्व बुझी ती कार्यमा संलग्न व्यक्तिलाई सक्ने सहयोग पनि गर्नुपर्दछ ।

मनिष : आज त हामीले हाम्रो भविष्यमा काम लाग्ने धेरै कुराहरू बुझ्ने मौका पायौँ । हजुरलाई धेरै धेरै धन्यवाद ।

गुरुआमा : समाजमा भइरहेका महत्त्वपूर्ण पेसा सम्बन्धमा छलफलमा सहभागी हुनुभएकामा तपाईँहरूलाई पनि धेरै धेरै धन्यवाद ।

क्रियाकलाप

१. तपाईँहरू पनि पाठमा दिए झैँ विद्यार्थी र गुरुआमा बनेर हाउभाउका साथ संवाद गर्नुहोस् ।

२. तपाईँको समुदायका मानिसले गर्ने विभिन्न पेसासँग सम्बन्धित चित्र सङ्कलन गरी चार्ट तयार पार्नुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँको समुदायमा भइरहेका पेसाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ख) एक पेसा गर्ने व्यक्तिले अर्को पेसा गर्ने व्यक्तिप्रति सम्मान गर्नुपर्छ, किन ? कुनै दुई कारण दिनुहोस् ।

(ग) एक पेसाले अर्को पेसालाई कसरी मदत पुऱ्याउँछ, लेख्नुहोस् ।

(घ) पेसाको महत्त्व किन हुन्छ ? चर्चा गर्नुहोस् ।

स्वप्रतिबिम्बन

१. **तल दिइएका सामाजिक कार्यमा सहभागी भएको अनुभव अध्ययन गरी सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

(क) गत महिना हाम्रो टोलमा सरसफाई कार्यक्रम थियो । हामी कक्षामा केही साथीहरू पनि सरसफाई कार्यक्रममा गएका थियौँ । समुदायका धेरै मानिसहरू त्यहाँ उपस्थित थिए । हामीले पनि फोहर बढार्ने र उठाउने काममा सहयोग गऱ्यौँ । सबै मिलेर सामाजिक काम गर्दा रमाईलो हुने रहेछ ।

(ख) लाक्पाको घरमा भएको घेवामा यशोदा र उनका साथीहरू पनि उपस्थित थिए । उनीहरूले घेवामा लामाले पितृको श्रद्धा र आत्माको चिरशान्तिको कामना गरेको देखे । उनले घेवामा छिमेकी सबै लाई बोलाइएको रहेछ । सबै मिलेर विभिन्न काममा सघाएका थिए । उनीहरूले पनि आफूले सक्ने काममा सहयोग गरे । पितृप्रसाद बनाउन, पितृकार्य गर्न पनि सबै मिलेर काम गरेको देखेर मनिषा र उनका साथीहरू खुसी देखिन्थे ।

(ग) तपाईं पनि समुदायमा हुने विभिन्न सामुदायिक कार्यमा सहभागी हुनु भएको होला ? ती अवसरमा तपाईंले अनुभव गरेका कुराहरू तलको तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

विवाहमा सहभागी हुँदाको अनुभव	व्रतबन्ध वा छेवरमा सहभागी हुँदाको अनुभव	सरसफाईमा सहभागी हुँदाको अनुभव	घेवा वा श्राद्धमा सहभागी हुँदाको अनुभव

२. तल दिइएका चित्र अध्ययन गरी त्यसले समुदायमा के के फाइदा पुग्छ, सूची तयार पार्नुहोस् :

(क)

(ख)

(ग)

३. तपाईंको समुदायमा गरिने पेसा व्यवसायका मुख्य मुख्य कार्यहरू तालिकामा लेखी त्यसले समुदायमा पुऱ्याएका फाइदासमेत उल्लेख गर्नुहोस् ।

पेसा वा व्यवहार	मुख्य कार्यहरू	समुदायमा पुऱ्याएका फाइदा
कृषि पेसा		
व्यापार		
शिक्षण		
घरेलु उद्योग		
स्वरोजगारका कामहरू		
अन्य		

एकाइ २

हाम्रा मानव मूल्य र मान्यता

सिकाइ उपलब्धि

१. स्थानीय परम्परागत सामाजिक मान्यता तथा प्रचलनको पहिचान गर्न

२. स्थानीय भाषा, वेशभूषा, रहनसहन, मेलापर्व र जात्राको परिचय दिई महत्त्व पहिचान गर्न

३. आफ्ना समुदायका प्रेरणादायी व्यक्तित्वको पहिचान र योगदानको खोजी गर्न

४. अनुशासन तथा असल आचरण पालना गर्न

१ हाम्रा परम्परागत प्रचलनहरू

कक्षा पाँचका विद्यार्थीलाई शिक्षकले समुदायमा रहेका राम्रा परम्परागत प्रचलन शीर्षकमा परियोजना कार्य गर्न पाँच समूहमा विभाजन गरी कामको जिम्मा दिनुभयो । विद्यार्थीद्वारा खोजी गरी तयार पारिएको विवरण तल प्रस्तुत गरिएको छ :

समूह (क)

हाम्रो समूहका साथीहरूले समुदायका सदस्यले सामूहिक कार्यमा जनाउने सहभागिताका बारेमा सोधखोज गरी प्राप्त जानकारी तल प्रस्तुत गरेका छौँ :

(अ) समुदायमा हुने बाटो, चौतारी, पार्क जस्ता विकास निर्माणका कार्यमा समुदायमा सबैजसो सदस्यहरूको सहभागिता रहने गरेको छ ।

(आ) समुदायमा हुने गरेका सरसफाइ तथा स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन जस्ता कार्यहरूमा सबै अभिभावकहरू सक्रिय रूपमा सहभागी हुने गरेका रहेछन् ।

(इ) गाउँ टोलका मठमन्दिर, पाटीपौवाको निर्माण, वृक्षारोपण, नदी ,पोखरी, इनार तथा ढुङ्गेधाराको सरसफाइ र संरक्षणमा समुदायका अधिकांश सदस्यहरू सहभागी हुने गरेका रहेछन् ।

(ई) समुदायमा सबै मिलेर काम गर्दा काम छिटो हुने र सामुदायिक सम्पत्तिमा सबैको अपनत्व हुने भएकाले यसरी गरेका विकास निर्माणका काममा दिगोपना आउने कुरा जानकारी पाइयो ।

(उ) सामूहिक कार्यले आपसी मेलमिलाप, सहयोग, सहकार्य आदिमा मदत पुगेको रहेछ ।

समुदायका सदस्यले गर्ने कामहरूबाट भविष्यमा हामीलाई पनि यस्ता कार्यहरूमा सहभागी हुन प्रेरणा मिलेको छ ।

समूह (ख)

समुदायमा हुने विवाद सामाधान गर्ने स्थानीय अभ्यासको जानकारी प्राप्त गर्ने हाम्रो समूहले समुदायका सदस्यहरूसँग छलफल गर्दा प्राप्त भएको जानकारी तल प्रस्तुत गरेका छौँ :

(अ) नेवार समुदायमा गुठी प्रचलन रहेको र समुदायमा हुने सानातिना विवादहरू र सामाजिक सहयोगका कार्य गुठीमार्फत् गर्ने प्रचलन रहेको पाइयो ।

(आ) तामाङ समुदायमा मुली चुन्ने प्रचलन रहेको र उक्त मुलीले समुदायमा शान्तिसुरक्षा र सामाजिक मेलमिलाप कायम गर्ने र आपसमा विवाद आएमा मिलाउने कार्य गर्ने गरेको जानकारी प्राप्त गऱ्यौँ ।

(इ) समुदायमा आमा समूहले मदिरा नियन्त्रण गर्न र जुवातास नियन्त्रण गर्न सक्रिय भूमिका खेलेको पाइयो ।

(ई) धिमाल समुदायको सामाजिक सङ्गठनको प्रमुखलाई माझी भनिने र निजले समुदायमा आइपर्ने विवाद सामाधान गर्ने गरेको पाइयो ।

यसरी समुदायमा रहेका विवाद सामाधानमा मौलिक प्रचलन प्रभावकारी सावित भएको पाउँदा हाम्रा परम्परागत मूल्य मान्यता र प्रचलनलाई संरक्षण गर्न हामी पनि सक्रिय हुनुपर्ने महसुस भयो ।

समूह (ग)

समुदायमा मनाउने गरेका विभिन्न चाडपर्वमा सामुदायका सदस्यको सहभागिताको अवस्थाका बारेमा हाम्रो समूहले सोधखोज गरी प्राप्त गरेको जानकारी तल प्रस्तुत गरिएको छ :

(अ) दसैँमा घटस्थापनासँगै जमरा राखेर घर तथा नजिकको मन्दिरमा समुदायका सदस्यहरू सहभागी भई दुर्गापूजा गर्ने प्रचलन रहेको थाहा पायौँ ।

(आ) यस अवसरमा मठमन्दिर मर्मत र सफासुग्घर गर्न, समुदायमा लिङ्गेपिङ हाल्न, सांस्कृतिक कार्यक्रमलगायत मनोरञ्जनात्मक कार्यहरू सञ्चालन गर्न समुदायका सदस्यहरू सहभागी हुने गरेको जानकारी पाइयो ।

(इ) दसैँको दशमीका दिन आआफ्नो घरमा र मान्यजनका घरमा गई टीका र आशीर्वाद ग्रहण गर्ने चलन रहेछ ।

(ई) छठ, ल्होसार, बिस्केट जात्रा, इद, म्ह पूजा उँधौली, उँभौली र माघीलगायतका चाडपर्व र स्थानीय जात्राहरूमा शुभकामना आदानप्रदान गर्नुका साथै, विभिन्न कार्यक्रम आयोजना गर्ने गरेको जानकारी प्राप्त भयो ।

(उ) मुस्लिम समुदायमा आफ्नो आम्दानीको केही रकम दान गर्ने (जकात) प्रचलन रहेछ ।

(ऊ) समुदायमा प्रचलित मेला तथा जात्राहरूमा सबै सहभागी हुने, मिठामिठा खानाका परिकारहरू खाने र रमाउने गरेको पाइयो ।

चाडपर्व तथा जात्राहरूमा समुदायका सबै मानिस एकआपसमा मिलेर मनाउने भएकाले सामाजिक सद्भाव कायम गर्न सहयोग पुगेको छ ।

समूह (घ)

हाम्रो समूहले नेतृत्व चयन गर्दा असल व्यक्ति चयन गर्ने प्रक्रियाका बारेमा समुदायमा सोधखोज गर्दा प्राप्त भएको जानकारी तल प्रस्तुत गरेका छौँ :

(अ) समुदायका काममा समय दिने असल व्यक्तिलाई नेतृत्व चयन गर्ने सकारात्मक अभ्यास रहेछ ।

(आ) नेतृत्वका लागि दाबी गर्ने व्यक्तिलाई आआफ्ना योजना प्रस्तुत गर्न लगाउने प्रचलन रहेछ ।

(इ) थारु समुदायमा बड्घर (समुदायको मुलि वा नेता) छान्ने चलन रहेछ । उनले सामाजिक सम्बन्ध, परम्परा र संस्कृतिको संरक्षणमा नेतृत्त्व गर्ने चलन रहेछ ।

(ई) नेतृत्व चयनमा समावेशितालाई ख्याल गरिने रहेछ ।

(उ) सामूहिक निर्णयका आधारमा आफ्ना कार्य एवम् गतिविधि सञ्चालन गरिने रहेछ ।

(ऊ) काम र खर्चको वास्तविक हिसाबकिताब राख्न सक्ने व्यक्तिलाई

नेतृत्वमा छनोट गर्ने नियम हामीलाई राम्रो लाग्यो ।

(ऋ) कुनै कुनै समुदायमा आमा समूह गठन गरी आमाहरूकै नेतृत्त्वमा सामाजिक कार्य भइरहेका रहेछन् ।

यसरी व्यक्तिको चाहाना, निजले गर्न सक्ने काम, समुदायका सदस्यको मन जित्न सक्ने क्षमता र समावेशिताका आधारमा नेतृत्व चयन गर्नुपर्छ । यसरी आपसी छलफल र समझदारीबाट नेतृत्व चयन गर्ने परिपाटीले नेतृत्व विकासको अवसर र सिङ्गो समुदायको विकासमा सहयोग पुग्ने देखिन्छ ।

समूह (ङ)

हाम्रो समूहले समुदायमा राम्रो काम गर्ने व्यक्तिलाई दिने हौसला, सहयोग र सम्मानका बारेमा सोधखोज गरी प्राप्त गरेको निष्कर्ष तल प्रस्तुत गरेको छ :

(अ) समुदायमा राम्रो काम गर्ने व्यक्तिलाई समुदायका सदस्यले प्रोत्साहन गर्दै अझ राम्रा काम गर्न प्रेरित गर्ने गरेका रहेछन् जुन कार्य सकारात्मक र प्रशंसनीय छ ।

(आ) विभिन्न सामाजिक संस्था तथा क्लबले असल काम गर्ने व्यक्तिलाई समय समयमा सम्मान गर्ने गरेको रहेछ ।

(इ) समुदायबाट सहयोग, हौसला र सम्मान पाउँदा राम्रो काम गर्ने व्यक्तिहरू अझ उत्साहित भई उदाहरणीय काम गर्ने गरेका रहेछन् ।

असल काम गर्ने व्यक्तिलाई समाजले प्रोत्साहन, सहयोग र सम्मान गर्दा समाजका अन्य सदस्यलाई पनि राम्रो काम गर्ने प्रेरणा मिल्ने र सिङ्गो समाज नै अनुशासित र सभ्य बन्ने भएकाले हामीले पनि अहिलेदेखि नै राम्रो काम गर्नुपर्ने रहेछ भन्ने प्रेरणा प्राप्त भएको छ ।

गुरुआमाले समुदायका राम्रा परम्परागत प्रचलन शीर्षकमा विद्यार्थीले तयार गरेका परियोजना कार्यको प्रस्तुतिलाई धन्यवाद दिनुभयो । उहाँले राम्रा परम्परागत प्रचलनहरू खोजी गर्न, संरक्षणमा सहभागी हुन र सम्मान गर्नुका साथै अनुसरण गर्न भन्नुभयो । यस्ता कार्यले राम्रा प्रचलनलाई पछिसम्म जोगाउन मदत पुग्ने कुरा पनि उहाँले बताउनुभयो ।

क्रियाकलाप

१. तपाईँको समुदायमा भएका राम्रा परम्परागत प्रचलनहरू अभिभावकसँग छलफल गरी टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. तपाईँको टोलछिमेकमा उत्पन्न हुने विवाद सामाधानका स्थानीय मौलिक तरिकाहरू सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

१. तपाईँको समुदायमा रहेका राम्रा परम्परागत प्रचलनको सूची बनाउनुहोस् ।

२. समुदायका कार्यहरूमा सहभागी हुँदा के के फाइदा हुन्छ, लेख्नुहोस् ।

३. समुदायमा चाडपर्वहरू कसरी मनाउनु पर्दछ, छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

४. असल व्यक्तिमा कुन कुन गुणहरू हुन्छन्, उल्लेख गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईँको समुदायमा मनाउने कुनै एक चाडपर्वका सम्बन्धमा सोधखोज गरी पोस्टर तयार पार्नुहोस् ।

२ वेशभूषा र रहनसहन

धेरै छन् वेशभूषा फरक रहनसहन
विविधतामा एकता छ रम्छ त्यसै यो मन
रङ्गीचङ्गी फूलहरूको फूलबारी राम्रो
अनेक भाषा वेशभूषा सम्पत्ति हो हाम्रो ।

बख्खु, पाङ्देन, दोचा आदि हिमालतिर लाउने
दौरा सुरुवाल गुन्युचोली पहाडमा सुहाउने
तराईमा धोती कुर्था लेहङ्गा नै हुन्छ
विविधतामा रम्ने मेरो देश जस्तो कुन छ ?

तिलहरी, शिरबन्दी, टिकटिक पायलमा
नेपालीलाई सुहाएको आफ्नै मौलिकतामा
बुझेका छौं महत्त्व नि राष्ट्रियता छ मनमा
सबै मिली नाचौं गाऔं रमाऔं आफ्नै पनमा ।

हिमालमा तातो थुक्पा रिल्दुक सुप खाइने
पहाडमा भात ढिडो गुन्द्रक खान पाइने
भात रोटी दाल अचार तराईमा खाइने
ठाउँअनुसार खाना अनेक पौष्टिक तत्त्व पाइने ।

खुसी लाग्छ यसै पनि देख्दा मन रम्ने
संस्कृतिलाई नजोगाए अस्तित्व नै गुम्ने
धेरै थरी चाडपर्व फरक रीतिथिति
भुल्न हुन्न नेपालीले आफ्नो संस्कृति ।

क्रियाकलाप

१. आफ्ना अभिभावकसँग सोधेर स्थानीय लोकगीत खोजी गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. तपाईँका आफ्ना समुदायका मौलिक पहिचान दिने वेशभूषा र गरगहनाका चित्र सङ्कलन गरी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

३. तपाईँको समुदायमा बोलिने स्थानीय भाषाहरूको नाम लेखी ती भाषामा प्रयोग गरिने अभिवादनका शब्द र पोसाकको नाम सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

४. कक्षामा आफ्ना परम्परागत वेशभूषाको प्रदर्शनी आयोजना गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१. **तपाईँको समुदायका मानिसले लगाउने वेशभूषाको नाम लेख्नुहोस् ।**

२. **तपाईँको परिवार र समुदायका व्यक्तिले लगाउने वेशभूषाका नाम लेखी तल दिइए जस्तै तालिकामा उल्लेख गर्नुहोस् :**

परिवारका सदस्यले लगाउने	समुदायका व्यक्तिले लगाउने

३ . **हामीले आफ्नो संस्कृति किन जोगाउनु पर्दछ ?**

४. **हिमाल, पहाड र तराईमा बस्ने मानिसले लगाउने दुई दुईओटा वेशभूषा र गरगहनाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।**

3 हाम्रा मेलापर्व र जात्राहरू

शिक्षकले आज कक्षामा हाम्रो देशका विभिन्न स्थानमा मनाइने मेलापर्व र जात्राको पहिचान र महत्त्व सम्बन्धमा छलफल गराउदै हुनुहुन्छ। विद्यार्थीले आफ्ना अनुभवहरू पालै पालो यसरी प्रस्तुत गरेका छन् :

रुद्रहाङ : गुरुआमा, गत हप्ता म दाजुदिदीसँग धान नाच हेर्न गएको थिएँ । यो नाचमा लिम्बू समुदायका मानिस विभिन्न मेला, हाटबजार तथा चाड पर्वहरूमा एकअर्काको हात समाउँदै नाचगान गर्ने रहेछन् । यो नाचमा युवायुवतीहरू जोडी जोडीमा नाच्ने रहेछन् । यो नाचमा पालम गाएर नाच्ने गरिँदोरहेछ । यो नाचमा आजकल लिम्बू समुदायबाहेक अन्य जातजातिको समेत सहभागिता हुन थालेको छ ।

गुरुआमा : हो रुद्रहाङ, समुदायमा मनाइने यस्ता क्रियाकलापले आपसमा मित्रता, स्नेह र सहकार्य गर्न मदत पुग्छ । यसले हाम्रो मौलिक संस्कृतिको संरक्षणमा समेत सहयोग पुऱ्याउँछ ।

चित्ररेखा : गुरुआमा, फागु पूर्णिमामा हामी तराईमा बसोबास गर्ने विभिन्न समुदायका

मानिस मिलेर होली पर्व मनाउने गर्दछौँ । यस अवसरमा हामी सबै मिलेर एकआपसमा विभिन्न किसिमका रङ लगाउने, होरी गीत गाएर नाचगान गर्ने, भजन कीर्तन गर्ने तथा मिठामिठा परिकारहरू खाने गर्छौं । यस पर्वमा घर, परिवार र समुदायमा रमाइलो गर्ने गरिन्छ । यो वर्ष हामीले पनि साथीसँग मिलेर होली खेल्यौँ ।

गुरुआमा : तपाईंले ठिक भन्नुभयो चित्ररेखा, यस पर्वलाई हामी सद्भाव, मेलमिलाप र रङहरूको पर्वका रूपमा मनाउँछौँ । यसले हाम्रो सामाजिक सद्भाव बढाउन ठुलो सहयोग गरेको छ ।

नरेश : गुरुआमा हाम्रो नेवार समुदायमा विभिन्न जात्रा र उत्सवहरू मनाउने गरिन्छ । जसमा बालबालिका, युवायुवती र जेष्ठ नागरिकको सहभागिता रहन्छ । बिस्केट जात्रा, भोटो देखाउने जात्रा, इन्द्रजात्रा, गाईजात्रा, घोडेजात्रा जस्ता जात्रा मनाउने गरिन्छ । गाईजात्राका दिन मानिस दिवङ्गत भएका घर बाट मृत आत्माको चिरशान्तिको कामनासहित गाइजात्रा निकाली टोलटोलमा प्रदर्शन गरिन्छ । कतिपय जात्राहरूमा त टोल टोल घुम्दै परम्परागत बाजागाजा बजाउने र लाखे नाच नाच्ने गरिन्छ । यी जात्राहरूमा परम्परागत पोसाक लगाउने, मिठामिठा परिकारहरू खाने गरिन्छ । हाल आएर यस्ता जात्रा तथा पर्वहरूमा विभिन्न समुदायका मानिसको समेत सहभागिता हुन थालेको छ ।

गुरुआमा : हो नि नरेश, हाम्रो देश कला र संस्कृतिमा धेरै अगाडि छ । जात्रा र पर्वहरूले हाम्रा मौलिक संस्कृतिको समेत जगेर्ना गर्न सहयोग गरेको छ । यस्ता जात्रा र पर्वहरूको संरक्षण गर्न हामी सबै सहभागी हुनुपर्छ ।

ईशा : हाम्रो समुदायमा दसैं लगायतका चाडपर्वमा मेला लाग्ने गर्दछ । हामी मेलामा लिङ्गे पिङ खेल्दै रमाइलो गर्छौं । यस अवसरमा हाम्रो समुदायका सतार

जातिहरू मौलिक वेशभूषामा सजिएर बाँसुरी, ढोलक, झ्याली र लट्ठी बजाउँदै घर घरमा गएर परम्परागत शैलीमा गीत गाउँदै रमाइलो नाच प्रस्तुत गर्ने गर्छन् । यो नाच एकदमै रमाइलो हुने गर्छ । यो नाच हेर्न समुदायका सबै मानिस भेला हुने र सँगसँगै नाचगान गरी रमाइलो पनि गर्ने गर्दछन् । यस पर्वको अवसरमा उनीहरू आफ्ना मौलिक परिकार बनाउने, आफन्तलगायत छरछिमेकीसँग बसेर खानपान गर्ने गर्छन् ।

गुरुआमा : हो नि, सारै राम्रो कुरा गर्नुभयो । हाम्रो देशका विभिन्न स्थान र जातीय समुदायअनुसारका रीतिरिवाज, परम्परा र चाडपर्वको आफ्नै महत्त्व छ । हामी सबै मिलेर यिनीहरूको संरक्षण गर्नुपर्दछ ।

सरस्वती : हाम्रो समुदायमा पनि गौरा पर्व धुमधामसँग मनाउने गरिन्छ । यस पर्वमा महिला र पुरुष भेला भएर शिव र पार्वतीको पूजाआजा गर्ने, देउडा गाउने, र

माइलो गर्ने र पूजाको प्रसाद ग्रहण गर्ने गरिन्छ । यस पर्वमा नारीलाई शक्ति र सम्मानको प्रतीकका रूपमा लिइन्छ । हामी पनि गौरा पर्वमा खुब रमाइलो गर्दछौं ।

गुरुआमा : तपाईंले ठिक भन्नुभयो ! हाम्रा मौलिक जात्रा, पर्व र चाडवाडले देशको सामाजिक तथा सांस्कृतिक विविधताबिचको एकतालाई प्रतिबिम्बन गर्दछन् । हाम्रो देशमा मनाइने विभिन्न चाडपर्व जात्राहरूका माध्यमले हामीलाई एकआपसमा घुलमिल गराउन मदत गर्छ । सामाजिक सद्भाव कायम राख्न समेत मदत गर्दछ ।

क्रियाकलाप

१. तपाईँको समुदायमा मनाउने गरिएका मेलापर्व र जात्रा सम्बन्धमा छलफल गरी तालिकामा जस्तै गरी विवरण भर्नुहोस् :

मेला वा जात्राको नाम	मनाउने समय	मनाउने तरिका

२ तपाईँको समुदायमा मनाइने कुनै एक मेलापर्व र जात्रामा सहभागी भई तपाईँले प्राप्त गर्नुभएका अनुभव कक्षाकोठामा साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् । यहाँ उदाहरणका रूपमा सञ्जयले प्रस्तुत गरेको अनुभव अध्ययन गरौँ :

म सञ्जय शर्मा हुँ । मैले यो वर्ष देवघाटमा मकर सङ्क्रान्ति मेला हेर्ने अवसर पाएँ । म आफ्ना आमा र बुबाका साथमा मेला हेर्न गएको थिएँ । मेलामा मानिसले काली गण्डकी र त्रिशुलीको दोभानमा नुहाउने र नजिकै रहेको मन्दिरमा पूजा गरेको पनि मैले अवलोकन गरेँ । त्यस दिन मेलामा धेरै भिडभाड थिएन् । मैले त्यहाँ नजिकै रहेको संस्कृत विद्यालयको पनि अवलोकन गरेँ । धेरै चिनेका मानिस र आफन्तसँग मेलामा भेट भएको थियो । आपसी सद्भाव र आस्था वृद्धि गर्न मेरो यो भ्रमण अविस्मरणीय रहेको थियो ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

१. तपाईँको समुदायमा मनाइने मेलापर्व र जात्राहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

२. तपाईँ स्थानीय समुदायमा प्रचलित कुन कुन मेलापर्व र जात्रामा सहभागी हुनु भएको छ, नाम लेख्नुहोस् ।

३. हाम्रो मौलिक पहिचान जोगाउन मेलापर्व र जात्राहरूले कसरी सहयोग पुर्‍याएका छन्, लेख्नुहोस ।

४. गौरा पर्वमा के के गरिन्छ, लेख्नुहोस् ।

५. गाईजात्रामा के के गरिन्छ ?

६. समुदायमा मनाइने मेलापर्व र जात्राहरूको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

१. हाम्रा स्थानीय मेलापर्व र जात्राहरू संरक्षणको अभावमा हराउँदै गएका छन् भन्ने सुनिन्छ । समाचारमा पनि यिनै कुराहरू आइरहेका हुन्छन् । तपाईँको समुदायमा प्रचलनमा रहेका जात्रा र मेलापर्वको संरक्षण गर्न के गर्न सकिन्छ ? स्थानीय जानकार व्यक्तिलाई सोधी तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

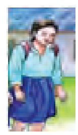
मेलापर्व, जात्रा र उत्सव	संरक्षणका लागि गर्नुपर्ने काम

४ प्रेरणादायी व्यक्तित्व

आफ्ना समुदायका प्रेरणादायी व्यक्तित्वका सम्बन्धमा विद्यार्थीलाई खोजी गरी उनीहरूको योगदानलाई समेटेर चार्ट बनाउन भनिएको थियो । हरिहर, जानकी र दावाले बनाएको चार्टलाई कक्षाको बुलेटिन बोर्डमा टाँस गरिएको थियो । हामी पनि उनीहरूको प्रस्तुति अध्ययन गरौँ । महत्त्वपूर्ण कुराहरू टिपोट पनि गरौँ ।

हरिहर

गोपीनाथ हजुरबुबा हाम्रो गाउँमा समाजसेवीका रूपमा परिचित हुनुहुन्छ । उहाँले गाउँमा विद्यालय स्थापना गर्न आफ्नो जग्गा विद्यालयको नाममा दान गर्नुभएको थियो । गाउँमा शिक्षाको विकास र चेतना जागरणका लागि उहाँको काम सराहनीय रहेको छ । गाउँका बिचमा रहेको मन्दिर र पाटीपौवा बनाउन पनि उहाँले आर्थिक सहयोग गर्नुभएको थियो । मन्दिर निर्माण समितिको अध्यक्ष भई मन्दिरमा गरिने पूजाआजालाई समेत व्यवस्थित बनाउनुभएको थियो । उहाँको समाजसेवाको कार्यप्रति हाम्रो सम्मान छ ।



जानकी

हर्क दाजु हाम्रा समुदायका बासिन्दा हुनुहुन्छ । उहाँले सहर बसेर स्नातक तहसम्मको अध्ययन पूरा गर्नुभएको छ । गाउँबाट अध्ययनका क्रममा सहर पस्ने धेरै विद्यार्थी आफ्नो गाउँ नफर्कने गरेको देख्दा उहाँलाई दुख लाग्थ्यो । त्यही भएर उहाँ आफ्नो उच्च शिक्षा पूरा गरेपछि गाउँ फर्किनुभयो । उहाँले जिल्लामा अलैँची खेतीको विकास र प्रवर्धनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नुभएको छ । जिल्लाको पर्यटन विकासमा पनि उहाँले महत्त्वपूर्ण काम गर्नुभएको छ । पर्यटन क्षेत्र पहिचान र पूर्वाधार विकासमा उहाँले गरेको पहललाई अहिले जिल्लाबासी मुक्तकण्ठले प्रशंसा गर्छन् । पर्यटन बोर्डले उहाँको कामको सम्मानका गर्दै उहाँलाई अभिनन्दन गरेको थियो । उहाँको समाजसेवाको कार्यप्रति हाम्रो पनि सम्मान छ । मलाई पनि उहाँको जस्तै जिल्लामा केही राम्रो काम गरेर देखाउने रहर जागेको छ ।

दावा

छिरिङ काकी हाम्रो समुदायका धेरै मानिसका प्रेरणाको स्रोत हुनुहुन्छ । उहाँले समाजमा व्याप्त अन्धविश्वास र कुरीति विरुद्ध युवालाई समेटेर एउटा स्वयम्सेवी समूह गठन गर्नुभएको छ । यस संस्थाले गाउँमा हुने चेलीबेटी बेचबिखन, बालविवाह, घरेलुहिंसा विरुद्धमा मानिसलाई सचेत गर्ने कार्य गर्दै आएको छ । विभिन्न भोजभतेरमा हुने फजुल खर्च रोक्न पनि उहाँको योगदान महत्त्वपूर्ण रहेको छ । गाउँका बेरोजगार युवालाई स्वरोजगारमूलक सिप सिक्न उहाँले अभिप्रेरित गर्नुभएको छ ।

क्रियाकलाप

१. तपाईंका अभिभावकको सहयोगमा समुदायमा असल कार्य गर्ने व्यक्तित्वको सोधखोज गर्नुहोस् र उहाँहरूले गर्नुभएका कार्यहरू सूचीबद्ध गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

२. गोपीनाथ, हर्क र छिरिङमध्ये तपाईं कोबाट बढी प्रेरित हुनुहुन्छ र किन ?

३. आफ्नो समुदायका कुनै तीन जना प्रेरणादायी व्यक्तिको योगदानबाट आफूले प्राप्त गरेका प्रेरणा तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

प्रेरणादायी व्यक्तिको नाम	प्राप्त प्रेरणा
१.	
२.	
३.	

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

१. सबैको प्रशंसा पाउन के कस्ता काम गर्नुपर्दछ, लेख्नुहोस् ।

२. हर्क दाजु किन सबैको प्रेरणाका स्रोत बन्न पुगे ? दुई कारण लेख्नुहोस् ।

३. असल काम गर्ने व्यक्तिलाई किन सबैले सम्मान गर्छन्, लेख्नुहोस् ।

४. छिरिङले गरेका प्रेरणादायी कार्यहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

४ अनुशासित बनौं

तलका घट्ना अध्ययन गरौँ र छलफल गरौँ :

घटना एक

राधिका अनुशासित विद्यार्थीका रूपमा कक्षामा चिनिन्छिन् । उनी कक्षामा साथीसँग मिलेर बस्ने र पढ्ने गर्छिन् । साथीसँग खेल्दा पनि मिलेर खेल्छिन् । समयमा विद्यालय जाने आउने गर्छिन् । गृहकार्य पनि समयमा पूरा गर्छिन् । आफ्नो जिम्माको काम तोकिएको समयमानै पूरा गर्ने उनको बानी छ । कक्षामा मिलेर बस्ने र सिक्ने गर्छिन् । नजान्ने साथीलाई सिकाउने पनि गर्छिन् । साथीहरू, आफन्त र शिक्षकसँग असल आचरण प्रदर्शन गर्छिन । नम्र र मिठो बोली बोल्ने, नजानेका कुरा सोध्ने, समयमा नै कक्षाकार्य गर्ने उनको बानी छ । कसैसँग झगडा नगर्ने, झगडा गर्ने साथीलाई सम्झाउने उनको बानी छ । कक्षामा होहल्ला नगर्ने, होहल्ला नगर्न साथीलाई सम्झाउने गर्छिन् । साथी, आफन्त र शिक्षकले उनको बानी व्यवहार मन पराउँछन् । अपाङ्गता भएका साथीहरूलाई सहयोग र सम्मान गर्ने उनको बानी छ ।

प्रथम त्रैमासिक परीक्षाको नतिजामा अङ्ग्रेजीमा उनले अपेक्षा गरेअनुसार ग्रेड आएन् । उनी त्यसबाट आत्तिनन् । बरु अर्को परीक्षामा राम्रो गर्छु भनेर प्रण गरिन् । शिक्षकलाई मिहिनेत गर्ने र अर्को परीक्षामा सुधार गर्ने प्रतिवद्धता जनाइन् । त्यसैअनुरूप उनले धेरै मेहनत गरिन । उनको संयम, मिहिनेत र धैर्यताको फल राम्रो निस्कियो । उनले त्यो विषयमा अरू विषयमा भन्दा राम्रो गरिन् । शिक्षकले धैर्यता र संयमताको उदाहरण राधिकाबाट सिक्नुपर्छ भनेर वेला वेला कक्षामा साथीहरूलाई हौसला दिनुहुन्छ ।

घटना दुई

सरोज पढाइमा अब्बल छन् । विद्यालयमा आयोजना हुने सबै क्रियाकलापमा

सक्रिय रूपमा सहभागी हुन्छन् ।.साथीहरूका पिरमर्का समस्याहरू आफ्नै जस्तो गरी महसुस गर्छन् । सबैलाई सहयोग गर्छन । गत हप्ता हेमन्तलाई सन्चो नहुँदा शिक्षकलाई भनेर उनलाई स्वास्थ्यचौकी लान सहयोग गरेका थिए । साथीहरूको दुख र खुसीमा साथ दिने व्यवहारले उनका धेरै साथी बनेका छन् । घरपरिवार र छरछिमेकमा आफूले सक्ने सहयोग गर्छन् । आफूभन्दा ठुला मान्यजनहरूको सम्मान र आज्ञापालन गर्छन् । साना भाइबहिनीको रेखदेख र माया गर्छन् । उनले सानै वेलादेखि देखाउँदै आएको शिष्ट, सभ्य र सहयोगी भावनाको सबैले प्रशंसा गर्छन् । छोराको असल आचरण देखेर र सबैको प्रशंसा सुनेर सरोजका आमाबुबा खुसी हुनुहुन्छ । उहाँहरू सधैँ छोरालाई असल बन्न र सहयोगी भई अघि बढ्न प्रोत्साहन गर्नुहुन्छ ।

माथि दिइएका दुवै घटना अनुशासन र असल आचरणसँग सम्बन्धित छन् । हामीले पनि राधिका र सरोज जस्तै अनुशासित, सहयोगी, धैर्यवान्, आज्ञाकारिता जस्ता असल आचरण भएको व्यक्तिका रूपमा समाजमा स्थापित हुनपर्छ । त्यसैले आजैदेखि यस्ता असल व्यवहारहरू गर्ने बानी बसालौँ ।

क्रियाकलाप

१. राधिका र सरोजका असल व्यवहार तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

राधिकाका असल आचरण	सरोजको असल आचरण

२. कक्षामा अनुशासन र असल आचरण प्रदर्शन गर्न आपसी छलफलमा नियम बनाई कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

३. आफ्ना अभिभावकको सहायता लिएर असल आचरण र व्यवहारसम्बन्धी चित्र वा चुट्किला, कथा वा कविता वा गीत तयार गरी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४. तपाईँले प्रदर्शन गर्ने गरेका असल आचरण र व्यवहारमा ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

व्यवहार	गरेको छु	गरेको छैन्
घर, विद्यालय र कक्षाकोठामा अनुशासनमा रहने		
शिक्षक अभिभावकले भनेका राम्रा कुराको पालना गर्ने		
कक्षाकोठामा सिक्ने र सिकाउने		
साथीसँग मिलेर बस्ने		
जस्तोसुकै अप्ठेरो पर्दा पनि धैर्य हुने		
आफूलाई रिस उठ्दा वा अप्ठेरो पर्दा पनि संयमित हुने		
अरूको दुखलाई आफ्नै दुख जस्तो ठान्ने		
आफूभन्दा ठुलालाई सम्मान गर्ने		
सधैँ साना भाइबहिनीलाई माया र सहयोग गर्ने		

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

१. **असल व्यवहारअन्तर्गत पर्ने कुनै चारओटा बानी व्यवहार उल्लेख गर्नुहोस् ।**

२. **अरूलाई दुख वा अप्ठेरो परेका वेला तपाईँ के गर्नुहुन्छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।**

३. **कस्तो आचरण भएका मानिसलाई सबैले मन पराउँछन् ? आफ्नो विचार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

४. **तपाईँलाई अनुशासित हुन र असल आचरण प्रदर्शन गर्न केले प्रेरित गर्ने गरेको छ, लेख्नुहोस् ।**

५. **राधिका र सरोजको बानी व्यवहारमध्ये तपाईँलाई सबैभन्दा मन परेको बानी कुन हो र किन ?**

६ फुर्सदको सदुपयोग

शिक्षक नैनाले बालबालिकाले फुर्सदको समय कसरी बिताउने गरेका छन् भनी समय समयमा बुझ्ने गर्नुहुन्छ । उहाँले फुर्सदको समयमा सिर्जनात्मक कार्य गर्न प्रेरित गर्ने गर्नुहुन्छ । आज पनि उहाँले विद्यार्थीले गत शनिबार फुर्सदको समयलाई कसरी सदुपयोग गरे भनी अनुभव भन्न लगाई छलफल गराउनुभयो ।

शिक्षक : गत शनिबार तपाईँहरूले फुर्सदको समयलाई कसरी सदुपयोग गर्नुभयो ? पालैपालो बताउनुहोस् है । ल अब मिनाक्षीबाट सुरु गरौँ ।

मिनाक्षी : गुरुआमा मैले गत शनिबार विज्ञान विषयको परियोजना कार्य सकेपछि फुर्सद भएको समयमा चित्रहरू बनाएँ । साँझपख भान्साका काममा बुबालाई तरकारी केलाएर सघाएँ ।

शिक्षक : धेरै राम्रो ! तपाईँले फुर्सदको समयको राम्रो सदुपयोग गर्नुभएको रहेछ ।

मनोज : गुरुआमा मलाई खेलहरू खेल्न मन पर्छ । मैले पनि सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षा विषयको गृहकार्य सकेर विभिन्न खेलहरू खेले । त्यो दिन साथीहरूसँग खेल्दा रमाइलो भयो ।

शिक्षक : खेलहरू खेल्नु राम्रो हो । यसले शारीरिक र मानसिक दुवै पक्षको विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ । शरीरलाई फुर्तिलो बनाउँछ । ल अब प्रमोदको पालो ।

प्रमोद : मलाई मोबाइल र कम्प्युटरमा कहिलेकाहीँ खेल खेल्न मन पर्छ । धेरैजसो फुर्सदको समयमा मोबाइलमा नयाँ नयाँ कुराहरू खोज्न, पढाइसँग सम्बन्धित भिडियो हेर्न मन पर्छ । मैलेचाहिँ त्यो दिनको फुर्सदको समयमा मोबाइलबाट पढाइसँग सम्बन्धित केही चित्रहरू डाउनलोड गरेँ । साँझपख बजारबाट सामान ल्याउनलाई आमालाई सघाएँ ।

शिक्षक : तपाईँले ठिक गर्नुभयो । तर लामो समयसम्म मोबाइल र कम्प्युटरमा मात्र खेलेर बस्नु ठिक हुँदैन । यसो गर्नाले हाम्रो पढाइमा बाधा पुग्छ । मोबाइल र टिभीमा लामो समय बिताउँदा धेरै बालबालिकामा एक्लै बस्न रुचाउने, आफन्तहरूसँग घुलमिल नहुने, अभिभावकसँग रिसाउने गर्छन् । यस्ता प्रविधिहरूको सही प्रयोग गर्न सिक्नुपर्छ ।

आकृति : मलाई गीत गाउन र बाजा बजाउन मन लाग्छ । गत शनिबार केही समय पढेपछि म घरमा गितार, मादल बजाउँदै गीत गाएर बसेँ । मलाई बुबा र दिदीले साथ दिनुभयो । त्यो दिन निकै रमाइलो भयो ।

शिक्षक : आहा ! फुर्सदलाई सदुपयोग गर्ने तपाईँको राम्रो बानी रहेछ । तपाईँले जस्तै आआफ्ना रुचिका क्षेत्रहरू पहिचान गर्न सकेमा त्यही क्षेत्रमा आफ्नो भविष्यसमेत कोर्न सकिन्छ ।

समीर : म अस्ति शनिबार बालक्लबले आयोजना गरेका विभिन्न कार्यक्रममा सहभागी भएँ । यस्तो कार्यक्रम हाम्रै गाउँमा भएको थियो । बालक्लबले गरेका यस्ता कार्यक्रमबाट मैले पनि धेरै कुरा सिक्ने अवसर पाएँ ।

शिक्षक : हो नि समिर, बालक्लबले धेरै राम्रा कामहरू गरेका छन् । एक अर्कालाई सहयोग गर्ने बानीको विकास गर्न सहयोग पुऱ्याएको छ । यस्ता क्लबहरूले अनुशासित भई अघि बढ्न र समाजमा र ाम्रो काम गर्न प्रोत्साहन गर्ने गर्छन् । अबको पालो मनिषाको, ल आफ्नो विचार राख्नुहोस् ।

मनिषा : गुरुआमा, म गत शनिबार घ्याम्पेडाँडा पिकनिक गएको थिएँ । हाम्रो टोलका धेरै मानिस पिकनिक जानुभएको थियो । पिकनिकमा खानपीन र नाचगान गरेर रमाइलो गरियो ।

शिक्षक : मनिषाले रमाइलो कुरा सुनाउनुभयो । नयाँ नयाँ ठाउँ घुम्दा हामीलाई धेरै कुराको जानकारी हुन्छ । पिकनिकमा पनि धेरै जनासँग चिनजान र रमाइलो हुन्छ । नयाँ साथीहरू थपिन्छन् । त्यसैले हामीले राम्रा र सिर्जनशील काम गरेर फुर्सदको समयलाई सदुपयोग गर्नुपर्दछ ।

क्रियाकलाप

१. फुर्सदको समयमा तपाईंहरू के काम गर्नुहुन्छ ? समूहमा छलफल गरी तलको तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

समूहका सदस्यको नाम	गरिएका क्रियाकलाप

२. नेपाल राष्ट्रिय माविका कक्षा पाँचका विद्यार्थीले कक्षा सञ्चालन नभएको समयमा तल दिइएका सिर्जनशील कार्यहरू गरेका थिए । तालिका अध्ययन गरी तपाईं पनि कक्षा खाली हुँदा आफूले गरेका सिर्जनशील कार्यलाई तालिका देखाउनुहोस् ।

हाम्रा सिर्जनशील काम

विद्यालयको चउरमा फ्याँकिएका कागजका टुक्रा र ढुङ्गाका टुक्रालगायतका वस्तुहरू सङ्कलन गरी डस्टबिनमा राखेको

विद्यालयको फूलबारी गोडमेल गरेको

पुस्तकालयमा गएर विभिन्न पुस्तक र पत्रपत्रिका अध्ययन गरेको

कक्षामा हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता सञ्चालन गरेको

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस :

१. फुर्सदको समयलाई तपाईं कसरी सदुपयोग गर्नुहुन्छ ?

२. तपाईंले फुर्सदको समयमा गरेका सिर्जनशील कार्यहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

३. बालक्लबमा सहभागी हुदाँ प्राप्त गर्न सकिने कुनै चारओटा फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. नयाा ठाउँहरू घुम्दा के के कुराहरू जानकारी पाउन सकिन्छ, लेख्नुहोस् ।

७ सहयोगी बनौँ

(गरिमा र उनकी आमाबिचमा घरको काममा सहयोग र सहभागिताका सन्दर्भमा भएको कुराकानी अध्ययन गरौँ)

गरिमा : आमा, म हजुरलाई खोज्दै थिएँ । हजुर यता भान्साकोठामा पो हुनुहुँदो रहेछ ।

आमा : म भान्सामा खाना बनाउँदै छु छोरी, किन र ?

गरिमा : होइन, म पनि हजुरलाई भान्साको काममा नै सघाउनलाई आएकी नि ।

आमा : खुसीको कुरा गरेउ त छोरी !

गरिमा : आमा पनि, मैले घरायसी काममा कहिल्यै नसघाएको जस्तो कुरा गर्नुहुन्छ । भान्सामा तरकारी केलाउन, पानी थाप्न, कहिलेकाहीँ चिया बनाउनसमेत सघाएको छु नि, मैले ।

आमा : मैले सघाएकी छैनौ भनेकी छु र ? तिमीले त्यस्तो सहयोग गर्दा खुसी लाग्यो पो भनेकी त । तिमीले सघाएकी छौ र पो हामीलाई पनि घरबाहिर काम गर्न सजिलो भएको छ । तिम्रो दाजुले पनि बिहान सबैरे उठेर घरको सरसफाइ गर्न सघाउँछन् । कोठाहरू मिलाउन र सजावट गर्न पनि सघाउँछन् । त्यही भएर त म आफ्ना सन्तानप्रति गर्व गर्छु नि ।

गरिमा : आफूले सक्ने घरको काममा सघाउनु त हाम्रो कर्तव्य नै हो नि है न र आमा ?

आमा : हो नि, तिम्री साथी मन्दिरा त अझ बिदाका दिनमा खेतबारीको काममा पनि सघाउँदिरहिछिन् । फूलबारीमा पानी हाल्ने, बिदाको दिन गाईबाख्रा चराउन जाने उनको बानीको उनकी आमाले तारिफ पो गर्दै हुनुहुन्थ्यो त ।

गरिमा : उनको कामको प्रशंसा मैले नि सुनेकी थिएँ । घरको काममा सघाउने उनको बानीले मलाई पनि घरमा सघाउन मन लागेको हो आमा । हजुरबुबाको औषधी खाने समय भयो । खै ! मन तातो पानी दिनुहोस् त उहाँलाई म औषधी खुवाएर आइहाल्छु ।

आमा : हो नि तिमीले सम्झायौ । मैले त भुसुक्कै बिर्सिएकी ।

गरिमा : ल लिनुस् औषधी र मन तातो पानी । (हजुरबुबालाई औषधी र तातो पानी दिँदै) हजुरको औषधी खाने समय भयो ।

हजुरबुबा : मेरी नातिनी कति ज्ञानी छिन् । म जस्ता बिरामी र वृद्धको ख्याल गर्छिन् । तिम्रो काम र सहयोगी व्यवहार देखेर साह्रै खुसी लाग्छ नानी ।

गरिमा : यो त हाम्रो कर्तव्य नै हो नि हजुरबुबा । विद्यालय जाँदा साथी निरोजलाई ह्विलचेयरमा जान गाह्रो हुँदा मैले पछाडिबाट धकेलिदिएर सहयोग गर्ने गरेको छु । कोरोना महामारीका वेला साथी तृष्णालाई मैले पढ्न छुटेका पाठहरू पढ्न र गृहकार्य गर्न सहयोग गरेको थिए । पोहोर विपत्मा राहत बाँड्न म पनि हजुरसँग गएर सहयोग गरेको बिर्सनु भो हजुरले ?

हजुरबुबा : हो नानी, सबै बालबालिकाहरू तिमी जस्तै भए यो समाज र देशको प्रगति हुन्छ । अब म आराम गर्छु । तिमी भान्सामा गएर आमालाई सघाउ अनि गृहकार्य पनि गर है त ।

क्रियाकलाप

१. तपाईंका अभिभावकले आफ्नो समुदायमा एक अर्काबिच कस्ता कार्यहरूमा सहयोग पुऱ्याउने गर्नुभएको छ, सोधखोज गर्नुहोस र सूची बनाई कक्षामा पालैपालो प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. तपाईँले कुनै अपाङ्गता भएका व्यक्ति वा जेष्ठ नागरिक वा विपत्मा परेका व्यक्तिलाई गरेको सहयोग कापीमा लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३. पारिवारिक भेटघाटले पनि मानिसबिचको सम्बन्ध राम्रो बन्छ ? तपाईँले गरेको कुनै पारिवारिक भेटघाटका राम्रा कुराहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

१. कस्ता मानिसलाई सबैले माया गर्छन् ?

२. माथिको संवाद पढेर तपाईँले के सन्देश पाउनुभयो ?

३. गरिमाले गरेका कुन कामबाट तपाईँ ज्यादै प्रभावित हुनुभयो र किन ?

४. तपाईँले आफ्नो घरका कुन कुन काममा सहयोग गर्ने गर्नुभएको छ ?

८ हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरू

शिक्षकले कक्षामा विभिन्न व्यक्तित्वको तस्बिर विद्यार्थीलाई देखाउनुभयो । उनीहरूलाई ती तस्बिरहरू राम्रोसँग अवलोकन गर्न लगाउनुभयो । शिक्षकले उक्त तस्बिरहरू हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिका हुन् भनी उहाँहरूको परिचय र योगदानसमेत बताउनुभयो ।

अमरसिंह थापा

अमरसिंह थापाको जन्म वि. सं. १८०८ मा जनै पूर्णिमाका दिन गोरखाको सिरानचोकमा भएको थियो । उनका पिताको नाम भीमसिंह थापा र माताको नाम उमादेवी थियो । उनले नेपालको एकीकरण अभियानलाई निरन्तरता दिँदै नेपालको सिमाना कागडासम्म पुऱ्याएका थिए । नेपाल अङ्ग्रेज युद्धको समयमा उनी नेपालको पश्चिम किल्लाका कमान्डर थिए । उनी पराक्रमी र इमान्दार थिए । उनले अङ्ग्रेजसँगको युद्धमा सुदूर पश्चिमी भूभागको रक्षाको जिम्मा पाएका थिए । उनको वीरता देखेर अङ्ग्रेजले ठुलो प्रलोभन देखाएका थिए तर उनी त्यस्तो प्रलोभनमा परेनन् । राष्ट्रिय हितलाई ठुलो ठानी वीरताका साथ अङ्ग्रेजहरूसँग युद्ध गरे । उनको देशप्रतिको यही वीरतापूर्ण योगदानले उनलाई राष्ट्रिय विभूतिका रूपमा चिनाएको छ ।

बलभद्र कुँवर

बलभद्र कुँवरको जन्म काभ्रेपलान्चोक जिल्लाको पाँचखाल भमरकोटमा वि. स. १८४५ मा भएको थियो । उनी नेपाली सेनाका कप्तान थिए । उनी नेपाल अङ्ग्रेज युद्धमा नालापानीको सबैभन्दा उच्च स्थानमा पर्ने खलङ्गा किल्लामा खटिएका थिए । उनले नेपाली सिपाही, महिला तथा बालबालिका गरी करिब ६०० जनाको साथ युद्धको मोर्चा सम्हालेका

थिए । उनी अङ्ग्रेजहरूको ठुलो फौज र आधुनिक हातहतियारका विरुद्ध वीरताका साथ लडेका थिए। देशप्रतिको उनको वीरतापूर्ण योगदानका कारणले उनलाई नेपालका राष्ट्रिय विभूति मानिन्छ।

भक्ति थापा

भक्ति थापाको जन्म वि. स. १७९९ सालमा लमजुङ जिल्लामा भएको थियो । उनलाई हामी देशप्रेमी, साहसी र वीर पुरुषको रूपमा चिन्छौँ । उनी ७३ वर्षको उमेर मा अङ्ग्रेज विरुद्धको लडाइमा सेनापति भएर साहसका साथ लडेका थिए। नेपालको सिमाना बिस्तार गर्न उनको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको छ । उनलाई हामी नेपालका राष्ट्रिय विभूतिका रूपमा चिन्छौँ।

भीमसेन थापा

भीमसेन थापाको जन्म वि.सं. १८३२ मा गोरखाको बोर्लाङमा भएको थियो । उनी लामो समयसम्म नेपालका प्रधानमन्त्री भएका थिए। उनले सैनिक, कानुनी, सामाजिक तथा आर्थिक क्षेत्रमा सुधारका कार्यहरू गरेका थिए । उनले नेपालको एकीकरण अभियानलाई निरन्तरता दिँदै नेपालको सीमालाई चारैतर्फ विस्तार गरेका थिए। त्यसैले हामी उनलाई नेपालका राष्ट्रिय विभूतिका रूपमा मान्छौँ।

भानुभक्त आचार्य

भानुभक्त आचार्यको जन्म वि.सं. १८७१ मा तनहुँको चुँदी र म्घामा भएको थियो । उनी नेपाली साहित्यका आदिकविका रूपमा चिनिन्छन् । उनले संस्कृत भाषामा लेखिएको रामायणलाई नेपाली भाषामा अनुवाद गरेका थिए । उनले भक्तमाला, वधुशिक्षा जस्ता कृतिहरू पनि लेखेका थिए। नेपाली साहित्य जगत् मा योगदान पुऱ्याएको हुनाले उनी राष्ट्रिय विभूतिका रूपमा अमर छन्।

मोतिराम भट्ट

मोतिराम भट्टको जन्म वि.सं. १९२३ मा काठमाडौँको भोसीको टोलमा भएको थियो । उनी नेपाली साहित्यका प्रथम गजलकार, जीवनीकार र समालोचक थिए । उनलाई नेपाली साहित्यको युवा कवि मानिन्छ । उनले भानुभक्त आचार्यका कृतिहरू प्रकाशन गरी भानुभक्तलाई चिनाएका थिए । उनले मोतीमण्डलीको स्थापना, भारत जीवन प्रेसका संस्थापकलगायत थुप्रै साहित्य प्रवर्धनका कार्यहरू गरेका छन् । नेपाली साहित्य जगत्मा उनले पुऱ्याएको यो गदानको कदर गर्दै देशले राष्ट्रिय विभूतिका रूपमा सम्मान गरेको हो ।

त्रिभुवन वीरविक्रम शाह

त्रिभुवन वीरविक्रम शाहको जन्म वि.सं.१९६३ सालमा भएको थियो । उनी नेपालका शाहवंशीय राजा थिए । नेपालमा राणा शासन हटाउनका लागि यिनले महत्त्वपूर्ण यो गदान पुऱ्याएका थिए । नेपालमा राणा शासन विरुद्ध क्रान्ति भइरहेको समयमा उनले राणा विरोधी आन्दोलनलाई सहयो ग गरे । नेपालमा १०४ बर्से राणा शासनको अन्त्य भई प्रजातन्त्रको उदय भयो । वि.सं. २००७ साल फागुन ७ गते प्रजातन्त्र स्थापनामा उनको भूमिका उल्लेखनीय छ । उनी नेपालका राष्ट्रिय विभुति हुन् ।

पासाङ ल्हामु शेर्पा

पासाङ ल्हामु शेर्पाको जन्म वि.सं. २०१५ सालमा सोलुखुम्बुमा भएको थियो । उनी सगरमाथाको आरोहण गर्ने प्रथम नेपाली साहसिक महिला हुन् । उनले सगरमाथाको आरोहण गर्नु पूर्व चोयु, माउन्ट ब्लाङ्क तथा अन्य हिमालको सफल आरोहण गरिसकेकी थिइन् । सगरमाथा आरोहण गरेर फर्कने क्रममा वि.सं. २०५० वैशाख १० गते हिमपहिरोमा परी उनको मृत्यु भएको थियो । उनको साहसको

सम्मान गर्दै नेपाल सरकारले उनलाई नेपालको राष्ट्रिय विभूति घोषित गरेको हो । उनलाई मृत्युपछि नेपाल तारा पदकले समेत विभूषित गरिएको थियो ।

फाल्गुनन्द लिङ्देन

फाल्गुनन्द लिङ्देनको जन्म वि.सं. १९४२ मा इलाममा भएको थियो । उनी किराँत धर्मका महागुरु तथा समाज सुधारक थिए । उनी आफ्नो जीवनको अन्तिम अवस्थासम्म भाषा, लिपि, संस्कार संस्कृतिको संरक्षणमा लागि रहे । त्यस्तै उनले शिक्षा, समाज सुधार र किराँत धर्मको उत्थान तथा संरक्षणमा योगदान दिएका छन् । उनले हत्या हिंसा गर्न नहुने, झुटो बोल्न नहुने, नारी लाई समाजमा उच्च सम्मान गर्नुपर्ने जस्ता कुराको प्रचारप्रसार गरेका थिए । उनले गरेका समाज सुधार कार्यको सम्मान गर्दै उनलाई राष्ट्रिय विभूति घोषित गरिएको हो ।

जयपृथ्वीबहादुर सिंह

जयपृथ्वीबहादुर सिंहको जन्म १९३४ भदौ ५ गते बझाङमा भएको थियो । उनको बाल्यकालको शिक्षादीक्षा काठमाडौँको थापाथली दरबारमा भएको थियो । उनले लेखेका ‘अक्षराङ्क शिक्षा’ नामक पुस्तक नेपाली भाषाको पहिलो पाठ्यपुस्तक मानिन्छ । उनले ‘प्राकृतव्याकरण’ पुस्तक पनि लेखेका थिए । उनले १९६३ सालमा काठमाडौंको नक्सालस्थित आफ्नै दरबारमा सत्यवादी पाठशाला खोलेका थिए । त्यहाँ पढाइ हुने पाठ्यपुस्तक उनी आफैँले लेखेका थिए । जयपृथ्वीले नेपालकै पुरानो पत्रिका गोरखापत्रको प्रधान सम्पादक भई मुलुकमा जनचेतना जगाउने कामसमेत गरेका थिए । भाषा, साहित्य, पत्रकारिता, शिक्षा, स्वाथ्य, समाज सुधारको क्षेत्रमा अग्रणी भूमिका खेलेको योगदानको कदर स्वरूप नेपाल सरकारले उनलाई २०७९ असार ६ गते राष्ट्रिय विभूति घोषणा गरेका थिए । जयपृथ्वी बहादुर सिंहको निधन वि.सं. १९९७ असोज १ गते भारतको बैङ्गलोरमा भएको थियो ।

क्रियाकलाप

१. नेपालका राष्ट्रिय विभूतिको चित्र सङ्कलन गरी एल्बम तयार पार्नुहोस् ।

२. विभूतिको योगदान उल्लेख भएको गीत वा कविता तयार पार्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३. हाम्रा विभूतिलाई हामी सधैँ सम्झिरहेने छौँ, किन ? छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

१. अमरसिंह थापाको योगदान उल्लेख गर्नुहोस् ।

२. भानुभक्त आचार्यले नेपाली साहित्यमा के के योगदान दिएका थिए ?

३. फाल्गुनन्द लिङ्देनको परिचय दिनुहोस् ।

४. पासाङ ल्हामु शेर्पा आँट र साहसकी प्रतिमूर्ति हुन्, स्पष्ट पार्नुहोस् ।

५. जयपृथ्वीवहादुर सिंहलाई किन राष्ट्रिय विभुति भनिएको हो ?

स्वप्रतिबिम्बन

१. तल प्रस्तुत गरिएको कविता वाचन गर्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

किताबले ज्ञान दिन्छ बुद्धिविवेक दिन्छ
सबैलाई असल देख्ने आँखा खोली दिन्छ ।
घरको काम गर्दा खेरी सानो हुन्न कोही
मन पराउँछन् सबले उसलाई प्रिय हुन्छ उही ।
असल ज्ञान जानेका छौ, फोहरी बन्नु हुन्न
मान्यजनलाई आदर गर्न पछि पर्नु हुन्न ।

गाउँघरमा सक्दो सहयोग सबले गर्नुपर्छ
सहयोगीलाई हामी सबले प्रोत्साहन गर्नुपर्छ ।
अतिथि र पाहुनाको स्वागत सत्कार गर्दै
पछ्याउनु छ हामी सबले पुर्खाहरूलाई सधैँ
असल भई अघि बढौँ संसारलाई जितौँ
दिनदुखी असहायलाई सहयोग गर्न सिकौँ ।
सहयोग गर्ने बानी राखी दुःख सुख साटौँ
दुःख सुख साट्दै सबमा माया बाँडौँ ।

माथिको कविताका आधारमा निम्नलिखित प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) माथिको कविताले के सन्देश दिन खोजेको छ ? छलफल गरी टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

(ख) तपाईँ आफ्ना अभिभावकको सहायता लिई सन्देशमूलक गीत, कविता वा कथा तयार गर्नुहोस् र कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

२. **दिइएका घटनामध्ये तपाईँलाई राम्रा लागेका घटनाहरू छनोट गरी चार्ट वा तालिका बनाउनुहोस् ।**

(क) हरिश्चन्द्र आफ्नो कोठाको सरसफाइ आफैँ गर्छन् ।

(ख) शशिकला बिरामी हजुरआमाको स्याहार गर्छिन् ।

(ग) शेषकान्त बाटामा भेटेका बालबालिकालाई जिस्क्याउँछन् ।

(घ) रोहित घरको काममा कुनै चासो राख्दैनन् उनी खाली पढ्नु छ मात्रै भन्छन् ।

(ङ) बाढीले मनोजको घर भत्काउँदा सबै छिमेकीले सहयोग गरी अस्थायी रूपमा बस्ने घर बनाइदिएका थिए ।

एकाइ ३

नागरिक चेतना, कर्तव्य र अधिकार

सिकाइ उपलब्धि

१. प्राकृतिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण र संवर्धनका लागि भएका स्थानीय प्रयासहरू खोजी गर्न

२. परम्परागत रूपमा चलिआएका राम्रा सामाजिक नियमहरूको पालना गर्न

३. साथीहरूबिच हुने सानातिना विवादको समाधान गरी शान्तिपूर्ण वातावरण कायम गर्ने कार्यमा सहयोग गर्न

४. सडक सुरक्षा तथा ट्राफिक नियमको पालना गर्न र अरूलाई पनि सचेत गराउन

५. व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षामा सहयोग पुऱ्याउने निकायहरूको पहिचान गर्न

Stop

Look

Go

१ सम्पदाको संरक्षण गरौँ

शिक्षकले कक्षालाई तीन समूहमा विभाजन गरी स्थानीय सम्पदाका सम्बन्धमा अध्ययन गर्न जिम्मेवारी तोक्नुभयो । समूह नेताका रूपमा गङ्गा, समुन्द्र र सागरलाई तोकियो । उनीहरूले विद्यालयनजिकै रहेको आलमदेवी मन्दिर र त्यस आसपासको क्षेत्रको अध्ययन अवलोकन गर्ने योजना गरे ।

यस सम्पदाको संरक्षण तथा संवर्धनमा स्थानीय प्रयास के के भएका छन् भनी तीनओटै समूहले आआफ्नो समूहमा आपसमा छलफल गरे । अभिभावक तथा स्थानीय व्यक्तिहरूसँग समेत सोधखोज गरी थप जानकारी सङ्कलन गरे । तीनओटै समूहले कामको बाँडफाँड गरी तलको सामग्री तयार पारेर कक्षामा प्रस्तुत गरे । तपाईंहरू पनि सोको अध्ययन गर्नुहोस् है त ।

समूह क

आलमदेवी मन्दिर संरक्षणमा स्थानीय प्रयास

आलमदेवी मन्दिर स्याङ्जा जिल्लाको कालीगण्डकी गाउँपालिकामा अवस्थित छ । यस मन्दिरभित्र देवीको मूर्तिको कुनै स्वरूप छैन । अदृश्य शक्तिका रूपमा देवीको पूजा आराधना गरिन्छ । यहाँ पुजारीबाट दैनिक पूजा आराधना गरिनुका साथै दसैँको समयमा विशेष पूजाआजा हुने गर्दछ । यहाँ चैतेदसैँ र वैशाख १ गते मेला पनि लाग्छ । यहाँ लाग्ने धार्मिक तथा सांस्कृतिक मेलामा धेरै टाढाबाट मानिस आउँछन् । मेला व्यवस्थित गर्न वडा अध्यक्षको संयोजकत्वमा समिति

गठन गरिएको छ । मेलामा स्थानीय युवाले पनि स्वयम्सेवकका रूपमा काम गर्ने गरेका छन् । मन्दिर नजिकै मेला स्थल, पिउने पानी तथा शौचालयको व्यवस्था भएकाले मेलामा आउनेलाई सुविधा भएको छ । यहाँ लाग्ने मेलामा हामी पनि सहभागी हुने गरेका छौँ ।

हालै मन्दिरको मर्मत संभार गरिएको छ । मन्दिरको भित्ता तथा पेटी मर्मत गरी रङरोगन गरिएकाले निकै राम्रो देखिएको छ। मन्दिरको वरिपरि बार पनि लगाइएको छ । मन्दिर वरपर रहेको लसर्घा सामुदायिक वनको खाली जग्गामा वृक्षारोपण गरिएको छ । वन संरक्षणका लागि वन संरक्षण समितिले सक्रियताका साथ काम गरिरहेको छ । सम्पदा संरक्षणमा स्थानीयको प्रयास सराहनीय देखिन्छ ।

समूह ख

पर्यटनको सम्भावना

आलमदेवी मन्दिर स्थलबाट टाढासम्मका रमणीय दृश्यहरू देखिन्छन् । यहाँबाट उत्तर र दक्षिण दुवै दिशातिर कालीगण्डकी नदी बगेको देखिन्छ । यहाँबाट पाल्पाको प्रसिद्ध रानीमहल, श्रीनगर र गुल्मीको रिडी क्षेत्र पनि प्रस्ट देख्न सकिन्छ । त्यसैले यस स्थललाई पर्यटनको दृष्टिले पनि धेरै सम्भावना भएको मानिएको छ । हाम्रो पालिकाले पर्यटन पूर्वाधार विकास समिति पनि गठन गरेको छ । समितिले स्थानीय विशेषता समेटेर प्रचारप्रसार सामग्री तयार पारेको छ । यसैगरी मन्दिर नजिकैको आँपको बगैँचाबाट मन्दिर जाने बाटामा ढुङ्गा छाप्ने काम भइरहेको रहेछ। हामीले स्थानीय वडाध्यक्षबाट सोको जानकारी पायौँ । उकालोमा प्रत्येक सय मिटर दुरीमा विश्राामस्थल निर्माणका लागि स्थानीय क्लबले सहयोग गरेको रहेछ। हावाबाट बिजुली निकाल्ने सम्भावनालाई पनि अध्ययन भएको रहेछ । मन्दिरको नजिकै अहिले होटल तथा रेस्टुरेन्ट पनि खुल्न थालेका छन् । मन्दिर नजिकै गाउँमा होमस्टे सञ्चालन गरिएको छ । यस क्षेत्रबाहेक रानी महल, रुरु क्षेत्र पनि पर्यटकीय सम्भावना भएका क्षेत्र हुन् । जहाँ पर्यटन विकासको उच्च सम्भावना रहेको छ ।

पहिरो नियन्त्रणको प्रयास

आलमदेवी मन्दिर वरपर भिरालो जमिन छ । अगिल्लो वर्षको वर्षायाममा मन्दिर भन्दा पूर्वपट्टिको पाखामा पहिरो गएको थियो । तारजालीमा ढुङ्गा भरेर पहिरो गएका ठाउँमा अहिले पर्खाल उठाइएको रहेछ । वडा कार्यालयले सोही वर्ष देखि वर्षायाममा वृक्षारोपणको काम पनि सुरु गरेको छ । हामीले अवलोकन गरेको दिनमा पनि धेरै प्रकारका बिरुवा रोपिएका थिए । स्थानीय सबैजम्मा भएर वृक्षारोपण गरेका थिए । यसबाट पहिरो नियन्त्रण र वातावरण संरक्षणमा पनि सहयोग पुग्ने विश्वास गरिएको छ । उक्त पाखामा प्रत्येक वर्ष वातावरण दिवसको दिन वृक्षारोपण गर्ने निर्णय पनि भएको रहेछ ।

क्रियाकलाप

(क) तपाईं बस्ने ठाउँ वरपर विभिन्न प्राकृतिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरू होलान् । तीमध्ये कुनै एक सम्पदा संरक्षणका लागि गरिएका स्थानीय प्रयाससम्बन्धी जानकारी सङ्कलन गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) सम्पदा संरक्षणका उपाय समेटिएका प्लेकार्डहरू तयार पारी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

(ग) सम्पदा संरक्षणसम्बन्धी चित्र सङ्कलन गरी बुलेटिन बोर्डमा टाँस्नुहोस् ।

(घ) आफ्नो समुदायका स्थानीय विकास कार्य खोजी गरी लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) हामीले हाम्रा सम्पदाको संरक्षण किन गर्नुपर्छ ?

ख) वृक्षारोपणबाट कुन कुन सम्पदाको संरक्षणमा सहयोग पुग्छ ?

(ग) सम्पदा संरक्षणबाट हुने फाइदाको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(घ) आलमदेवी मन्दिरको संरक्षणमा गरिएका प्रयास उल्लेख गर्नुहोस् ।

२ हाम्रा परम्परागत सामाजिक नियम

हाम्रा समाजमा विभिन्न सामाजिक नियम हुन्छन् । ती नियमले समाजलाई व्यवस्थित बनाउन एवम् सामाजिक एकता र सद्भाव बढाउन मदत गर्दछन् । यस पाठमा समाजमा प्रचलित केही परम्परागत सामाजिक नियमको सम्बन्धमा चर्चा गरिएको छ ।

गुठी

गुठी हाम्रो समाजमा प्रचलित सामाजिक परम्परा हो । यो परम्परा नेवार समुदायमा बढी प्रचलित छ । धार्मिक सम्पदाको व्यवस्थापन, रेखदेख र संस्कृतिको संरक्षणमा गुठीको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । त्यस्तै जात्रा, जन्म, मृत्यु संस्कार आदि सम्पन्न गर्न गुठीले सहयोग र सहकार्यमा जोड दिन्छ । गुठिका सदस्यहरूलाई गुठियार र गुठीको प्रमुखलाई थकाली वा गुठी नाइके भनिन्छ । गुठियारबिचमा कामको जिम्मेवारी तोकिएको हुन्छ । आफ्नो जिम्मेवारीअनुसारका काम गुठियारले पूरा गर्नुपर्ने हुन्छ । देवाली गुठी, सि: गुठी,सना गुठी, देव गुठी आदि नेवार समुदायमा प्रचलित गुठीहरू हुन् ।

ढिकुर

ढिकुर नेपाली समाजमा धेरै पहिलेदेखि प्रचलित सामाजिक परम्परा हो । यो समाजलाई एकताबद्ध गर्ने असल सामाजिक नियम पनि हो । यो परम्परा थकाली समुदायमा प्रचलित छ । ढिकुरको सञ्चालकलाई घोपा भनिन्छ । यस परम्परामा समुदायका सदस्यले बराबर रकम जम्मा गर्ने गर्छन् । आर्थिक सङ्कट भएको समयमा पालो मिलाएर रकम प्राप्त गर्ने र उक्त रकमलाई आफ्ना आवश्यकताअनुरूप खर्च वा लगानीमा उपयोग गरिन्छ । ढिकुरको कोषमा जम्मा भएको रकम आलोपालो गरी आवश्यक पर्दा परिचालन गर्ने गरिन्छ । यस प्रथामा सदस्यहरूबिचको विश्वास र सहकार्य महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

पर्म

पर्म नेपाली समाजमा विद्यमान एउटा असल सामाजिक अभ्यास हो । यो सामाजिक नियम नेपालको ग्रामीण समुदायमा अझै पनि प्रचलित छ । अरू व्यक्तिको खेतबारीमा हुने काम वा श्रममा बिना ज्याला काम गर्ने र आफ्नामा पनि ती परिवारका सदस्य आएर काम परेको बेला सहयोग गर्ने सामाजिक अभ्यास वा नियम नै पर्म हो । यस्तो परम्पराले समाजमा सहयोग र सहकार्यको भावना वृद्धि गर्दछ । यसमा श्रमको आदानप्रदान हुन्छ र पालैपालो काम गरिन्छ ।

ऐँचोपैँचो

नेपाली समाजमा विद्यमान परम्परामध्ये ऐँचोपैँचो पनि एक हो । यस परम्परामा परिवारलाई आवश्यक पर्ने तर आफूसँग नभएका सामान वा वस्तु अर्को परिवारबाट ल्याउने र पछि त्यतिनै परिमाणमा सामान वा वस्तु फिर्ता गर्ने प्रचलन रहेको छ । यस कार्यबाट तत्काल अभाव भएका सामान वा वस्तुको आवश्यकता पूरा हुन्छ । समाजमा आपसी सहयोग र सहकार्यको भावना वृद्धि हुन्छ ।

क्रियाकलाप

१. तपाईंको समुदायमा प्रचलित कुनै एक सामाजिक नियम वा परम्परा सोधखोज गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. ऐँचोपैँचो प्रचलनका फाइदा अभिभावकलाई सोधी टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३. समुदायमा पर्म र ऐँचोपैँचो परम्पराको अवस्था सम्बन्धमा समुदायका जेष्ठ नागरिकलाई सोध्ने प्रश्नहरू तयार गर्नुहोस् र प्रश्न पनि सोध्नुहोस् । प्राप्त जवाफ कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) ढिकुर प्रथा भनेको के हो ?

(ख) गुठी परम्पराको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) पर्म प्रथाले समाजमा सहयोग र सहकार्यलाई कसरी मदत पुऱ्याएको छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।

घ) ऐँचोपैँचो प्रथाको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

3 विवाद र यसको समाधान

निर्मलको विद्यालय घरदेखि अलि टाढै थियो । उनी विद्यालय आइपुग्दा अरू साथीहरू आइसकेका हुन्थे। त्यही कारण उनी सधैँ कक्षाको पछाडिको बेन्चमा गएर बस्थे। एक दिनको कुरा हो सधैँ झैं उनी विद्यालय जाँदै थिए। बाटोमा मोटरसाइकल चालकको खल्तीबाट मोबाइल फोन खसेको उनले देखे । निर्मलले मोटरसाइकल चालककालाई चिच्याउँदै पर्खन भने । हातले इसारा पनि गरे तर मोटरसाइकल चालकले थाहा पाएनन् । निर्मलले भुइँको मोबाइल फोन हातमा लिए । अब यो मोबाइल फोन कसरी उक्त व्यक्तिलाई दिने भनेर उनलाई चिन्ता लाग्यो। एकाएक मोबाइल फोनमा घन्टी बज्यो । उनले फोनमा कुरा गरे । मोबाइल फोनमा कुरा गर्ने उही फोन खसाल्ने व्यक्ति नै रहेछन् । ती व्यक्ति फर्केर आए र मोबाइल फिर्ता पाएकाले निर्मललाई धन्यवाद दिए । निर्मललाई पनि मोटरसाइकलमा राखेर विद्यालयको गेटसम्म पुर्‍याइदिए । निर्मल त्यो दिन साथीहरूभन्दा छिटो विद्यालय पुगे ।

निर्मलले त्यो दिन अगाडि बस्ने सोच बनाई आफ्नो झोला अगाडिको डेस्कमा राखेर शौचालय गए । उनी शौचालयबाट फर्किंदा उनको झोला पछाडिको डेस्कमा सारिएको रहेछ । उनले कक्षामा सौरभलाई मात्र देखे । मेरो

झोला कसले पछाडि सारेको भन्दै सौरभलाई सोधे । सौरभले मैले गरेको होइन भने । तैँले नभए कसले त ? भन्दै निर्मल सौरभसँग कड्किए । सौरभले अरू चार पाँचओटा झोला देखाउँदै भने "ऊ अरू साथीका झोलाहरू देखेनौ र तिमीले ?" म मात्र छु र यहाँ । यति हुँदै गर्दा शिवानी, सरोज, गोकुल, दोर्जे र शुक्रलगायत साथीहरू पनि कक्षामा पसे । निर्मलले पहिले झोला राखेका ठाउँमा शिवानी बस्न पुगिन् । यो देखेपछि सौरभले निर्मललाई भने "देखिस् त कसले गरेको रहेछ ? तिमीले मेरो झोला किन पछाडिको डेस्कमा राखिदिएको ?" रिसाउँदै निर्मलले शिवानीलाई सोधे । म त सधैँ यही ठाउँमा बस्ने गरेकी थिएँ । तिमीलाई आज यो ठाउँ नै किन चाहियो ? शिवानीले भनिन् । शिवानीको यो कुरा सुनेर निर्मलले रिसाउँदै भने "म सधैँ ढिलो आइपुग्ने भएकाले चुपचाप पछाडि गएर बस्थे तर आज म सबैभन्दा छिटो आएकाले म यहाँ बस्न पाउनुपर्छ । आज तिमी पछाडि गएर बस, शिवानी " । "मेरो पछाडि बस्ने बानी छैन ।" शिवानीले ठाडो जवाफ फर्काइन् । सरोजले उनलाई सम्झाउँदै भने, "तिमिले त्यसो भन्न मिल्दैन शिवानी । हाम्रो घरभन्दा निर्मलको घर धेरै टाढा छ । त्यसैले हामीभन्दा ऊ विद्यालय आउन ढिलो हुन्छ । उनलाई पनि अगाडि बसेर सिक्न मन होला । तिमी साथी भएर पनि यस्ता साना साना कुरामा विवाद गर्न सुहाउँछ भन त । केही दिन ऊ अगाडि बस्छ, तिमी पछाडि बस । केही दिनपछि तिमी फेरि अगाडि नै बस्दा भइहाल्छ । म पनि कहिलेकाहिँ कक्षाको पछाडितिरै बस्छु त, के फरक पर्छ र ? पालैपालो कक्षामा मिलेर बस्दा रमाइलो पनि हुन्छ होइन र ।" सरोजको यो प्रस्तावले शिवानीको चित बुझ्यो । निर्मल पनि अगाडि बस्न पाउँने हुँदा खुसी भए । शिवानीले कक्षाकोठाको नियम बनाएर आलोपालो अगाडि बस्ने प्रस्ताव गरिन् । कक्षा नियम बनाउँदा कक्षामा हल्ला पनि कम हुने, शान्त वातावरणमा सिक्न पनि पाइने कुरा उनले बताइन् । अरू साथीहरूले पनि उनको प्रस्तावमा सहमति जनाए ।

क्रियाकलाप

(क) साथीहरू बिचमा भएको सामान्य विवाद समाधान गर्न तपाईंले गरेको कुनै एक प्रयासलाई स्मरण गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) विद्यालयमा खेल्ने सामग्री कसले पहिला प्रयोग गर्ने भन्ने विषयमा साथीहरूबिच विवाद भए सो विवाद समाधान गर्न तपाईं के गर्नुहुन्छ ? साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

(ग) साथीहरूबिच मेलमिलापको भावना विकास गर्न तपाईंले कस्तो भूमिका निर्वाह गर्न सक्नुहुन्छ ? बुँदा तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) विवाद भनेको के हो ? आफ्नो विचार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) तपाईँको कक्षामा कस्तो कुरामा विवाद हुने गर्छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) कक्षामा हुने विवादको समाधान गर्ने उपायहरू के के हुन सक्छन् ? बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

(घ) विवाद समाधानमा सरोजले खेलेको भूमिका तपाईँलाई कस्तो लाग्यो ? आफ्ना विचार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ङ) निर्मलको ठाउँमा तपाईँ भएको भए के गर्नुहुन्थ्यो, लेख्नुहोस् ।

४ सडक सुरक्षा र सावधानी

नानीलाई समात न, सडकतिर जान लागिन् । उताबाट मोटर साइकल र अर्कोतिरबाट ट्रक आइरहेको छ ।

सडकमै धान सुकाएर के गर्न लागेको होला, धन्न मोटर साइकल चिप्लिए पनि लडेन ।

रातो बत्ती बलिरहेको छ, अब गाडी रोकिन्छ अनि मात्र हामीले सडक पार गर्नुपर्छ, आमाले सानो छोरालाई डोराउँदै बाटो काट्ने तरिका बताइरहनु भएको छ ।

कहाँ सडकको विचबाट बाटो काट्न लागेकी, गाडी आइरहेको छ, हेर त ? हिँड, आकासे पुलबाट बाटो काटौँ । शान्ति आफ्नो साथी सर्मिलालाई सम्झाउँदै थिइन् ।

माथिका विचार सडक दुर्घटनासँग सम्बन्धित प्रतिनिधिमूलक विचारहरू हुन् ।

सडक सुरक्षा आज सबैको चासोको विषय भएको छ । सडक सुरक्षा सम्बन्धमा ट्राफिक सप्ताहको समयमा ट्राफिक प्रहरी र विद्यार्थीबिच भएको संवादका केही अंशहरू अध्ययन गरौँ ।

ट्राफिक प्रहरी : आज हामी सडक सुरक्षा सम्बन्धमा छलफल गर्छौं । यहाँहरूले यस सम्बन्धमा जिज्ञासा पनि राख्न सक्नुहुन्छ ।

राहुल : सडक सुरक्षा भनेको के हो ? यस विषयमा स्पष्ट पारिदिनु हुन्छ कि ?

ट्राफिक प्रहरी : सडक सुरक्षा भनेको सडकमा हिड्दा वा सडक पार गर्दा अपनाउनु पर्ने होसियारी र सचेतना हो ।

सञ्जय : सडक सुरक्षाको महत्त्व किन हुन्छ, सर ?

ट्राफिक प्रहरी : सडक सुरक्षाले कसरी सुरक्षित रूपमा सडक पार गर्ने भन्ने जानकारी दिन्छ । सडक सुरक्षाले सडक वा बाटामा

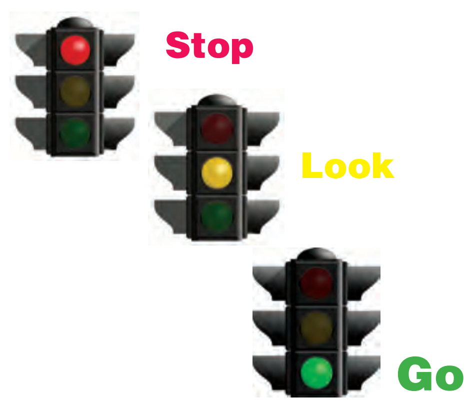
सावधानीपूर्वक हिड्न सचेत गराउँछ । यसले सवारी साधन चलाउँदा होसियार हुनुपर्ने कुरा अवगत गराउँछ ।

मञ्जु : सडक सुरक्षामा के के कुरा पर्छन् ?

ट्राफिक प्रहरी : सडक पार गर्दा जेब्रा क्रसिङबाट मात्र बाटो काट्ने, आकासे पुल छ भने त्यसबाट सडक पार गर्ने गर्नु र सडकको पेटी भएमा पेटीबाट मात्र हिड्नु पर्दछ। ट्राफिक बत्ती छ भने बत्तीको सङ्केतअनुसार बाटो पार गर्नुपर्दछ । सडक सुरक्षामा यिनै कुराहरू पर्छन् ।

धनीराम : सर, हामी त विद्यालय आउँदा सडक पार गरेर आउनुपर्दछ । म त जहिले पनि रातो बत्ती बलेर गाडी रोकिन्छ अनि मात्र बाटो काट्छु ।

ट्राफिक प्रहरी :तपाईंको कति राम्रो बानी रहेछ । हो नि, **ट्राफिक** बत्तीमा तीन प्रकारका रङको फरक फरक अर्थ हुन्छ । रातो बत्तीले गाडी रोक्न, पहेँलो बत्तीले गाडी केहीबेर कुर्न र हरियो बत्तीमा गाडी रोकिएको ठाउँबाट चल्न सुरु गर्ने सङ्केत दिन्छ ।



प्रजिता : यीबाहेक अरू नियम पनि पालना गर्नुपर्छ होला नि होइन सर ?

ट्राफिक प्रहरी : हो नि, बाटो पार गर्दा दायाँ बायाँ हेरेर मात्र पार गर्ने गर्नुपर्छ ।, सडकको बिचबाट हिड्ने वा सडक पार गर्ने गर्नुहुँदैन । सडकमा हिड्दा पनि भिर भएमा सडकको भित्तापट्टिबाट हिड्ने गर्नुपर्दछ ।

विकल्प : सवारी चलाउने व्यक्तिको पनि सडक सुरक्षामा जिम्मेवारी हुन्छ, होइन र ?

ट्राफिक प्रहरी : राम्रो जिज्ञासा राख्नुभयो । सडक सुरक्षामा सवारी चालक पनि जिम्मेवार हुनुपर्दछ । सवारी चालकले गाडी चलाउँदा मोबाइलमा कुरा गर्नुहुँदैन । सवारी साधन चलाउनेले मादक पदार्थ सेवन गर्नुहुँदैन । निद्रा लागेको अवस्थामा गाडी चलाउन हुँदैन । सवारी साधन चलाउँदा सिटबेल्टको प्रयोग गर्नुपर्दछ । मोटरसाइकल वा साइकल चलाउँदा हेल्मेटको प्रयोग गर्नुपर्दछ । तीव्र गतिमा सवारी साधन चलाउनु हुँदैन

केही ट्राफिक चिह्नहरू

क्रियाकलाप

१. सडक सुरक्षाका उपाय समूहमा छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

२. विभिन्न ट्राफिक सङ्केतका चिह्न बनाई कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

३. विद्यालयको चउरमा गई सडक पार गर्दा ट्राफिक नियमको पालना गर्नुपर्ने सम्बन्धमा नमुना अभ्यास प्रदर्शन गर्नुहोस् । यसका लागि एक जनाले सवारी चालक, एक जनाले ट्राफिक प्रहरी र केही साथीहरूले सडक पार गर्ने यात्रुको भूमिका निर्वाह गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तल दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सडक सुरक्षा भनेको के हो ?

(ख) सडक दुर्घटना हुनुका कारण उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) सडकमा सुरक्षित हुन के के गर्नुपर्दछ ?

(घ) सडक सुरक्षाको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ?

५ सुरक्षामा सहयोगी सेवाहरू

यहाँ तपाईँले केको चित्र देख्नुभयो ? वारुण यन्त्र अर्थात् दमकलको चित्र देख्नुभयो होला, होइन ? यस साधनलाई आगो निभाउने काममा प्रयोग गरिन्छ । कुनै घर, पसल, कार खानालगायतका ठाउँमा आगलागी हुँदा नजिकको वारुण यन्त्र कार्यालयमा खबर गर्नुपर्छ । यसलाई सम्पर्क गर्न १०१ मा फोन गर्नुपर्छ । दमकलले ठुलो पानीको फोहरा फ्याँकेर आगो निभाउन सहयोग गर्छ । यसले धेरै ठाउँमा आगो फैलिन दिँदैन र बढी क्षति हुनबाट जोगाउँछ । ठुला सहर र औद्योगिक क्षेत्रहरूमा आगलागी हुँदा यसको आवश्यकता पर्ने गर्दछ ।

यो चित्र त तपाईँहरूले अवश्य चिन्नु भएको छ । धेरैले देख्नु पनि भएको होला । यो एम्बुलेन्सको चित्र हो । एम्बुलेन्स बिरामी र दुर्घटनामा परेका व्यक्तिलाई छिटो उपचार केन्द्र वा अस्पतालमा पुऱ्याउन प्रयोग गरिन्छ । यसको साइरन बजेपछि सडकमा अन्य यातायातका साधनले अगाडि जान बाटो छोडिदिनुपर्छ । बिरामी वा घाइतेको शीघ्र उपचारमा सहयोग पुऱ्याउनु यसको मुख्य उद्देश्य हो । एम्बुलेन्स सेवा लिनका लागि नजिकको रेडक्रस संस्था, अस्पताल वा एम्बुलेन्स सेवा प्रदान गर्ने निकायमा सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।

हाम्रो सुरक्षामा सहयोग पुऱ्याउने अन्य निकाय वा सेवाहरू पनि छन् । तिनीहरूका सम्बन्धमा सबैले जानकारी राख्नुपर्छ । नेपाल प्रहरीका लागि १००, वारुणयन्त्र कार्यालयका लागि १०१ र ट्राफिक प्रहरीका लागि १०३ फोन नम्बरमा सम्पर्क गर्न सकिन्छ । यसैगरी एम्बुलेन्स सेवा प्रदायकको सम्पर्क नम्बर पनि थाहा पाइराख्नुपर्छ । यसो गरेमा आवश्यक परेका बेला ती निकायबाट सहयोग लिन सकिन्छ । यस्ता सेवाका सम्बन्धमा अरूलाई पनि जानकारी दिई सहयोग गर्न सकिन्छ ।

आजभोलि विभिन्न ठाउँमा क्लोज सर्किट टेलिभिजन (सिसिटिभी) को प्रयोग गर्न थालिएको छ । यो एउटा विद्युतीय क्यामेरा हो जसले वरिपरि भएका गतिविधि वा घटनाको दृश्यलाई खिचिराखेको हुन्छ । यस क्यामेराको सहयोगमा विभिन्न अपराध, सडक दुर्घटना, चोरीका घटना घटाउने व्यक्तिहरू पत्ता लगाउन सजिलो हुन्छ ।

आकस्मिक सेवा तथा सुरक्षामा साइरन पनि प्रयोग हुन थालेको छ । कुनै आकस्मिक घटनाको जानकारी दिन साइरन बजाइन्छ । यो एक किसिमको साङ्केतिक आवाज हो । दमकल र एम्बुलेन्सको छुट्टाछुट्टै साइरन हुन्छ । यी लगायत अन्य किसिमका साइरन पनि प्रयोगमा आएका छन् । नदी किनार छेउमा बस्नेलाई साइरनमार्फत् बाढीको जोखिमको अवस्था जानकारी दिइन्छ ।

त्यस्तै हिजोआज आकस्मिक सुरक्षाका रूपमा मोबाइल एप्सको पनि प्रयोग हुन थालेको छ । हिमाल आरोही तथा पदयात्रीहरूलाई मौसमी खतराको जानकारी दिन सुरक्षा एप्सको प्रयोग गरिन्छ । यस्ता सुरक्षा एप्स्को प्रयोगले आकस्मिक दुर्घटनाबाट बच्न सकिन्छ । तपाईँ पनि आवश्यकता भएको अवस्थामा यस्ता सेवा लिई सुरक्षित रहनुहोस् । अरूलाई पनि जानकारी दिई सहयोग गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

(क) तपाईं, तपाईंको परिवार र समुदायको सुरक्षामा सहयोग पऱ्याउने निकाय र सेवा पहिचान गरी सम्पर्क नम्बरसमेत सोधखोज गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) दुई जनाको जोडीमा बस्नुहोस् । तपाईंको समुदायमा कसैको घर, पसल वा अन्य ठाउँमा आगलागी हुँदा कसरी आगो निभाउने गरिएको छ ? सो जानकारी साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीले पाएको जानकारी सुनेर कक्षामा अरूलाई पनि सुनाउनुहोस् ।

(ग) तपाईंको टोलछिमेकमा कसैको घरमा आगलागी वा चोरीका घटना भए को अवस्थामा तपाईंले कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ? अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

तल दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) हाम्रो सुरक्षाका लागि कुन कुन निकायले सहयोग पुऱ्याउने गरेका छन् ? सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ख) वारुणयन्त्रले कसरी सहयेाग पुऱ्याउँछ ?

(ग) प्रहरीको सुरक्षा सेवा आवश्यक परेमा तपाईं कहाँ र कसरी सम्पर्क गर्नुहुन्छ ?

(घ) साइरन तथा मोबाइल एप्सको सेवाबाट के के सुरक्षा सहयोग लिन सकिन्छ ?

(ङ) एम्बुलेन्स सेवाको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

स्वप्रतिविम्बन

१. दिइएका चित्र केसँग सम्बन्धित छन्, छलफल गर्नुहोस् ।

२. "सम्पदा संरक्षणमा हाम्रो भूमिका" शीर्षकमा पोस्टर तयार पारी कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

३. सही कथन छान्नुहोस् र कापीमा सार्नुहोस् ।

(क) सम्पदा संरक्षणमा विद्यार्थीको भूमिका हुँदैन् ।

(ख) एम्बुलेन्स सेवा सबै ठाउँमा उपलब्ध हुन्छ ।

(ग) विवाद समाधान गर्न सिप चाहिन्छ ।

(घ) सडकको बिचबाट हिड्नु राम्रो होइन ।

४. ट्राफिक सुरक्षासँग सम्बन्धित विभिन्न नारा तयार पार्नुहोस् ।

जेब्राक्रसिङबाट मात्र बाटो काटौँ

....

एकाइ ४

सामाजिक समस्या र समाधान

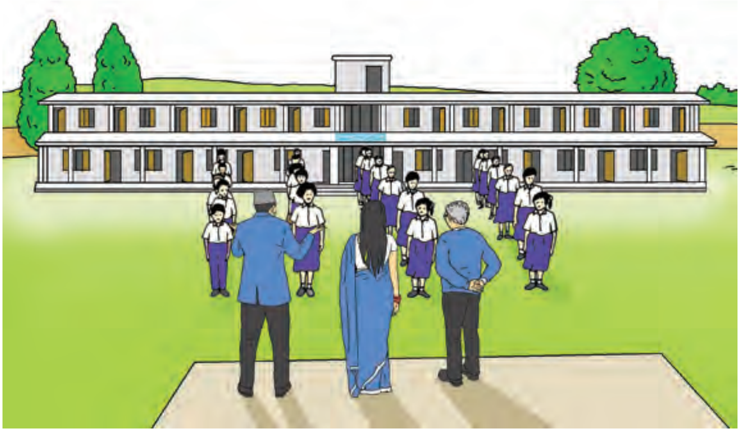
सिकाइ उपलब्धि

१. असल समाजको निर्माणमा सहयोग गर्न

२. लागुपदार्थ सेवनबाट हुने असर बताउन र सचेत रहन

३. समाजमा हुने चोरी, डकैती जस्ता घटनाबाट सुरक्षित रहन

४. सामाजिक समस्या समाधान गर्ने कार्यमा संलग्न सङ्घसंस्थाहरूको योगदान बताउन



१ असल समाजको निर्माण

(आज विद्यालयमा स्थानीय समाजसेवी विनिता राजवंशी आउनुभएको छ । पाँच कक्षाका विद्यार्थी र उहाँबिच असल समाजका बारेमा भएको छलफलको अंश तल दिइएको छ ।)

समाजसेवी : नमस्कार ! भाइबहिनीहरू

विद्यार्थी : नमस्कार ! म्याडम

समाजसेवी : हामी आज तपाईंहरूकै कक्षामा अध्ययन गर्नुपर्ने विषयवस्तुबारे छलफल गर्छौं, हुन्छ ?

विद्यार्थी : हुन्छ, म्याडम ।

समाजसेवी : भाइबहिनीहरू, तपाईंहरूले असल समाजबारे सुन्नुभएको छ ?

सोनी : छ म्याडम, सहयोगको आदान प्रदान गरिने समाजलाई असल समाज भनिन्छ होइन र ?

विशाल : समाजमा मिलेर काम गर्ने, एकआपसमा सरसहयोग गर्ने समाजलाई पनि असल समाज भनिन्छ, होइन र म्याडम ?

समाजसेवी : स्याबास ! हो नि । तपाईंहरू कक्षामा शान्त भई मिलेर बस्नुभएको छ यो पनि एक असल समाजको उदाहरण हो ।

समिर : अस्ति वडाध्यक्ष काकाले हाम्रो टोलमा छुवाछुत विरुद्धको कार्यक्रम आयोजना गर्नुभएको थियो । उहाँले छुवाछुत गर्ने काम सामाजिक अपराध हो भनेर बताउनु भएको थियो । हाम्रो गाउँको सन्त काकाले पनि पहिले छुवाछुत प्रथा भएपनि अहिले नभएको कुरा बताउनु भएको थियो ।

समाजसेवी : तपाईँले राम्रो उदाहरण सुनाउनु भयो । हो त समाजमा नयाँ नयाँ कामहरू गर्दै समाजमा हुने विकृति र कुरीति हटाउँदै अगाडि बढ्नुपर्छ । यस्तो गरियो भने मात्र समाज समाज बन्छ ।

मुना : उसो भए हाम्रो समाजलाई असल बनाउन के के गर्नुपर्ला त मिस ?

समाजसेवी : असल समाज निर्माण गर्न एकआपसमा सहयोगको भावना राख्ने, मेलमिलाप कायम गर्ने गर्नुपर्छ । सामाजिक विकृति र कुरीतिका लागि आवाज उठाउने गर्नुपर्छ । त्यस्तै समाजका राम्रा कार्यको प्रचारप्रसार गर्ने, समाजमा न्याय र अन्याय छुट्याएर मात्र बोल्ने कार्यले पनि असल समाज निर्माणमा सहयोग पुग्छ । साथै एउटा धर्म, संस्कृति, परम्परा मान्ने मानिसले अरूको धर्म संस्कृतिको पनि सम्मान गर्ने, समाजमा शान्ति कायम गर्ने गर्नुपर्छ । यी कार्यहरू असल समाज निर्माणका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छन् ।

कुञ्जन : हाम्रो समाजका कुरीति/विकृति हटाउन के के गर्नुपर्छ त म्याडम ?

समाजसेवी : हाम्रो समाजका कुरीति/विकृति हटाउन समाजमा छुवाछुत र भेदभाव नगर्ने र अरूको विचारको सम्मान गर्नुपर्दछ । समाजमा बालबालिका, महिला र जेष्ठ नागरिकलाई सहयोग र सम्मान गर्ने, घरेलु हिँसा रोकथाम गर्ने गर्नुपर्छ । यस्ता कार्यहरूले असल समाज निर्माण गर्न मदत पुग्छ ।

अनिता : त्यसैगरी अन्धविश्वासको पछि नलाग्ने, आपसी मेलमिलाप भएको समाज पनि असल समाज हो नि, होइन र ?

समाजसेवी : नानीले कति राम्रो कुरा गर्नुभयो । हाम्रो समाज असल बनाउन हामी आफ्नो ठाउँबाट भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ ।

विद्यार्थी : हवस् म्याडम ।

समाजसेवी : तपाईँहरूले पनि कक्षाकोठामा आचारसंहिता बनाएर काम गर्ने गर्नुभएको छ । कक्षामा अनुशासित भएर सिकिरहनुभएको छ । यी व्यवहारबाट पनि असल समाज बन्न मदत पुगेको छ ।

विद्यार्थी : हजुरले धेरै राम्रो जानकारी दिनुभएकामा धेरै धन्यवाद ।

समाजसेवी : आजको छलफलमा सक्रिय सहभागिताका लागि म तपाईँहरूलाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

क्रियाकलाप

१. **तपाईंको समुदायमा भएका असल कार्यहरूको सूची बनाई कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।**

२. **तपाईंको समुदायमा भएका कुरीति/विकृति हटाउन तपाईंको परिवारको कस्तो भूमिका रहन्छ ? अभिभावकसँग सोधी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

अभ्यास

दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) **कस्तो समाजलाई असल समाज भनिन्छ ?**

(ख) **असल समाज निर्माणमा तपाईँको भूमिका के हुन सक्छन् ? सूची तयार पार्नुहोस् ।**

(ग) **असल समाज बनाउन समुदायको भूमिका चार वाक्यमा लेख्नुहोस् ।**

समूह कार्य

असल समाज निर्माणमा मदत पुग्ने खालका चित्र वा पोस्टरहरू खोजी गरी कक्षाको सूचनापाटीमा टाँस गर्नुहोस् ।

२ लागुपदार्थ विरुद्धको सचेतना

लागुपदार्थ के हो ?

लागुपदार्थ भनेको शरीरलाई लठ्ठ पारी स्नायु प्रणालीलाई क्षणिक वा दीर्घकालीन असर पर्‍याउने वस्तुहरू हुन् । गाँजा, चरेस अफिम जस्ता वस्तुहरूको सेवनको लत लाग्नु लागुपदार्थ दुर्व्यसन हो ।

लागुपदार्थ दुर्व्यसनबाट बच्ने उपायहरू

(क) सुर्ती चुरोटको सेवन जस्ता कुलतबाट टाढा रहने

(ख लागुपदार्थ सेवन विरुद्ध विद्यालयमा कार्यक्रम सञ्चालन गर्न शिक्षकलाई अनुरोध गर्ने

(ग) रेडियो, टेलिभिजन, इन्टरनेट, पत्रपत्रिका, बाल र्‍याली सडक नाटक आदिका माध्यमबाट यसका असरबारे प्रचारप्रसार गर्ने

(घ) समुदायमा बालक्लब र युवाक्लब गठन गरी सिर्जनात्मक, रचनात्मक, खेलकुद आदि कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने

(ङ) कसैले लुकीछिपी लागुपदार्थको सेवन गरिरहेको देखेमा नजिकैको प्रहरी कार्यालय वा आफ्ना अभिभावकलाई खबर गरिदिने

(च) समाजमा स्थानीय सरकारको सहयोगमा जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने

रमेश पाँच कक्षामा पढ्छन् । उनको छिमेकी दाई सन्तोष आज खुसी छन् । खुसी पनि किन नहुन त । हिजो साथीभाइको लहलहैमा लागुपदार्थको कुलतमा लागेर जिन्दगीदेखि निरास उनले आज प्रकाशित एसइई नतिजामा राम्रो ग्रेड ल्याएका छन् । उनले माथिल्लो कक्षामा पढ्ने अवसर पनि पाए । उनी यसरी माथिल्लो कक्षामा पढ्ने अवसर पाउँदा खुसी नहुने कुरै भएन । हिजो लागुपदार्थको कुलतमा लाग्दा बेहोर्नुपरेका हैरानी र लतले पारेको शारीरिक, मानसिक र सामाजिक असर उसका लागि कहाली लाग्दो अतीत भएको छ । अभिभावकले समयमै थाहा पाएर उचित मनोसामाजिक परामर्श नदिएको भए उनको हालत के हुन्थ्यो होला ?

उनले वेला वेलामा लागुपदार्थको सेवनबाट उत्पन्न धेरै शारीरिक असर अनुभव गरेका छन् । हातगोडा बाउडिने, टाउको दुख्ने, रिङ्गाटा लाग्ने भएर उनले धेरै दुख पाएका थिए । शरीर दुब्लो र एकदमै कमजोर भएको थियो । त्यस्तै उनमा

बेचैनी, मनमा धेरै कुरा खेलाउने जस्ता समस्या देखा पर्न थाले । परिवारमा पनि दुख थपियो । आमाबुबा उनको अवस्थामा बढी नै चिन्तित हुन थाले । उनलाई समाजमा मुख देखाउनै गाह्रो भयो । बेलैमा अभिभावकले समस्या समाधानमा पहल गरेकाले, उचित मनोसामाजिक परामर्श उपलब्ध गराएकाले उनी अहिले ठिक छन् । अभिभावको माया र सकारात्मक भूमिकाले उनमा सुधार सम्भव भएको हो । आज उनले अरूलाई पनि यस्तो पदार्थबाट टाढै रहन सल्लाह सुझाव दिन थालेका छन् । रमेशसँग आज भेट हुँदा उनले लागुपदार्थबाट टाढाँ रहन र गलत साथीको लहलहैमा नलाग्न सल्लाह दिए । रमेशले पनि सन्तोषको सल्लाहलाई व्यवहारमा लागु गर्ने बाचा गरेका छन् ।

क्रियाकलाप

१. लागुपदार्थको सेवनबाट व्यक्तिमा पर्ने असर चार्टमा देखाउनुहोस् ।

२. तपाईँको समुदायमा मादक पदार्थ वा लागुपदार्थको सेवन रोक्न के के काम भएका छन् ? आफ्ना अभिभावकसँग सोधपुछ गरी टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३. लागुपदार्थ विरुद्धको सचेतना लेखिएका प्ले कार्ड निर्माण गरी विद्यालय प्राङ्गणमा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

४. कसैले लुकीछिपी लागुपदार्थको सेवन गरिरहेको देखे तपाईँ के गर्नुपर्छ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

५. लागुपदार्थ दुर्व्यसन विरुद्धको चेतना जगाउने चित्र वा पोस्टर तयार गर्नुहोस् ।

अभ्यास

दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) लागुपदार्थ भनेको के हो ? यसमा कुन कुन वस्तुहरू पर्छन् ?

(ख) लागुपदार्थ किन सेवन गर्नुहुँदैन ?

(ग) लागुपदार्थ स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छ, किन ? कारण लेख्नुहोस् ।

(घ) लागुपदार्थको दुर्व्यसनले व्यक्ति परिवार र समाजमा कस्तो हानि पुऱ्याउँछ, उल्लेख गर्नुहोस् ।

३ चोरी डकैतीबाट सचेत रहौं

सल्मानका बुबा बजारबाट घर आउँदै हुनुहुथ्यो । यतिकैमा सल्मानकी आमा एक्कासि भित्रबाट चिच्याउँदै बाहिर निस्कनुभयो ।

बुबा : के भयो, किन ठुलो ठुलो स्वरमा चिच्याएकी ?

आमा : हेर्नुस् न हजुर, एकैछिन बारीमा तरकारी टिप्न निस्किएकी थिएँ । घरको ढोका खोलेर कोही घरभित्र पसेजस्तो छ ।

(सल्मानका बुबा र आमा आत्तिँदै घरभित्र पस्नुहुन्छ । हतार हतार कोठाभित्र छिर्नुहुन्छ । कोठामा केही सामानहरू छरपस्ट देखिन्छन् भने भित्ताको दराज खुलै छोडिएको हुन्छ ।)

आमा : दराजमा रहेका गरगहना नि छैनन् । अप्ठ्यारामा काम लाग्छ कि भनेर अलिकति रुपियाँ पैँसा राखेकी थिएँ, त्यो पनि छैन ।

बुबा : कोठाको टि.भी. पनि छैन । पूजाका भाँडाकुँडा पनि छैनन् । अस्ति गाडीमा पनि मेरै पकेट माऱ्यो ! के भइरहेको छ भन्या, हाम्रो परिवारमा ? (त्यतिवेलासम्म छिमेकीहरू पनि आइपुग्छन् ।)

छिमेकी महिला : के भयो काका काकी ? हल्ला छ त ।

आमा : के हुनु नानी, घरमा चोरी भयो । बर्वाद भयो नि हामीलाई ।

छिमेकी महिला : अब यसरी आत्तिएर मात्र हुँदैन बुबा, प्रहरीलाई खबर गर्नुपर्छ । अस्ति मालाको घरमा पनि यस्तै घटना घटेको थियो । प्रहरीको सहयोगमा चोर पत्ता लागेको थियो ।

बुबा : ठिक भन्नुभयो, नानी । (प्रहरीलाई फोन गर्छन्)

(तुरुन्तै प्रहरी आइपुग्छन्)

प्रहरी : के घटना घटेको हो ? भन्नुहवस त ।

(सल्मानका बुबा र आमाले चोरीको घटना सविस्तार वताउँछन्)

प्रहरी : हामी भरखर एक जना पकेटमार समातेर यहाँ हतार हतार आउँदैछौँ । सहरमा छिटपुट रूपमा पकेटमार्ने र चोरीका घटना घट्न थालेका छन् । तपाईंहरू पनि सतर्क रहनुहोला । महँगा गरगहना लगाएर हिड्नु राम्रो होइन् । चोरी हुन सक्छ । घरमा बस्दा सावधानी अपनाउनुपर्दछ । टोलमा आफ्नो समाजबाहेकका सङ्कास्पद मानिस देखिए भने प्रहरीलाई खबर गर्नुपर्छ । आफ्ना छिमेकीसँग सम्पर्कमा बस्नुपर्छ र अप्ठ्यारो पर्दा मदत माग्नुपर्छ । समयमै हामीलाई खबर गर्नु भएकामा धन्यवाद छ । हामी चोरी गर्नेलाई छिट्टै पत्ता लगाउने प्रयास गर्ने छौँ ।

बुबा : धन्यवाद, तपाईंहरूलाई ।

(प्रहरीहरू चोर खोज्नतिर लाग्छन् । सल्मानका बुबा र आमा वेलैमा सचेतना नअपनाउँदा भोग्नुपरेको पीडामा पछुतो मान्दै भित्र पस्नुहुन्छ ।)

क्रियाकलाप

१. माथिको संवादमा आधारित रही कक्षामा अभिनय गर्नुहोस् ।

२. प्रतिमाले निम्नलिखित सचेतनाका उपायहरू लेखेर फेसबुकको वालमा पोस्ट गरेकी छिन् । तपाईं पनि यस्तै अरू थप उपायहरू अभिभावकसँग सोधपुछ गरी टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(क) घरबाट बाहिर निस्कँदा झ्यालमा चुकुल र ढोकामा ताल्चा लगाउन अभिभावकलाई सम्झाउँछु ।

(ख) घरमा धेरै रुपियाँ पैसा नराख्न सल्लाह दिन्छु ।

(ग) घुम्न जाने कुराहरू सामाजिक सञ्जालमा आफू पनि पोस्ट गर्दिन र अभिभावकलाई पनि नगर्न सल्लाह दिन्छु ।

(घ) चोरीका घटना घटेमा प्रहरीलाई खबर गर्छु ।

अभ्यास

दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) चोरी, डकैती किन हुन्छ, कारण लेख्नुहोस् ।

(ख) चोरी, डकैतीबाट बच्न अपनाउन सकिने उपायहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) चोरीका घटना हुनुमा हाम्रो लापरबाही नै मुख्य कारण हो । यस भनाइमा सहमतिका बुँदा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) तपाईँले सुनेका र देखेका चोरी र डकैतीका घटनालाई कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४ सामाजिक समस्या समाधानमा सङ्घसंस्थाहरू

कक्षा पाँचका विद्यार्थीले आफ्ना समुदायमा सामाजिक समस्या समाधानमा संलग्न विभिन्न सङ्घसंस्थाका गतिविधिहरू कक्षाको बुलेटिन बोर्डमा टाँसेका छन् । हामी पनि सो बुलेटिन बोर्डमा टाँसेका विषयवस्तु अध्ययन गरौँ ।

हाम्रो बुलेटिन बोर्ड

स्थानीय क्लब

लालुपाते युवा क्लबले सामाजिक समस्या समाधान गर्न धेरै उदाहरणीय काम गरेको छ । युवाहरूलाई खेलकुदमा सक्रिय गराई राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय खेलाडीहरू उत्पादन गर्ने कार्य गर्दछ । स्काउट, रेडक्रस जस्ता सामाजिक संस्थासँग मिलेर काम गरिरहेको छ । कुलतमा लागेका युवालाई कुलत त्यागी आफ्नो रुचि र इच्छाअनुसारका सिर्जनात्मक काममा लाग्न प्रेरित गरेको छ । बेरोजगार युवालाई रोजगारको लागि सिपमूलक तालिम पनि प्रदान गर्दछ ।

सामाजिक समस्या समाधानमा संलग्न सङ्घसंस्थाहरू

विद्यालय

विद्यार्थीलाई सामाजिक समस्याको पहिचान र यसका असर र समाधानका उपायहरूको जानकारी गराउने कार्य विद्यालयको हो । विद्यालयले विभिन्न क्रियाकलापमा आधारित सिकाइ सहजीकरणमार्फत चेतना अभिवृद्धि गर्न मदत गर्छ । हाम्रो विद्यालयले पनि सामाजिक कुरीति र अन्धविश्वास विरुद्ध आवाज उठाउन विद्यार्थीलाई अभिप्रेरित गर्दै आएको छ । विद्यालयमा बेलाबेलामा बालअधिकारकर्मी र सङ्घसंस्थाका प्रतिनिधि बोलाई सचेतनामूलक कार्यक्रमसमेत हुँदै आइरहेको छ ।

गुठी : हाम्रो समुदायमा रहेको गुठीले विवाह, भोज र सामाजिक परम्परा तथा संस्कारमा धेरै खर्च गर्न नपाउने नियम बनाएको छ । यस गुठीले समाजमा मादक पदार्थ खाएर झगडा गर्नेलाई कारबाही गर्नुका साथै जुवातास खेल्न पनि निषेध गरेको छ । सभ्य रूपमा आफ्नो संस्कार र संस्कृतिका सम्बन्धमा पछिल्लो पुस्तालाई जानकारी गराउँदै आएको छ ।

प्रहरी चौकी : यहाँको प्रहरी चौकीले हाम्रो समुदायमा चोरी, डकैती हुनबाट बचाएको छ । समाजमा चोरी, डकैती हुन नदिन चेतना फैलाउने कार्य गरेको छ । स्वार्थका कारण र अन्धविश्वासका कारण हुने अपराध नियन्त्रणका लागि सबैलाई सचेत गराएको छ । कानुन विरुद्धका काम गर्ने र कानुनको अपहेलना गर्ने मानिसलाई कारबाही गरेको छ ।

क्रियाकलाप

१. पेम्बाको टोलको विकास निर्माणमा स्थानीय व्यक्तिहरूकै सहभागितामा समिति निर्माण गरिएको छ । कच्ची बाटोलाई कालोपत्रे गर्ने काम भइरहेको छ । एक घर एक धारो अभियान सञ्चालनमा छ । विद्यालयको भवन निर्माण र खेलमैदान विस्तार गर्ने कार्यमा सहयोग गरेको छ । सार्वजनिक चउरमा वृक्षारोपण र पार्क निर्माण कार्य भइरहेको छ । गाउँ/टोलमा महिला हिंसा कम गर्न सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै र टोलमा सडकबत्ती र सुरक्षा साइरन पनि जडान गर्ने कार्यमा समेत समितिको सक्रिय भूमिका रहेको छ ।

प्रश्नहरू

(क) टोल विकास समिति भनेको के हो ?

(ख) टोल विकास समितिको आवश्यकता किन पर्छ ?

(ग) तपाईंको गाउँ वा टोलमा टोल विकास समिति क्रियाशील छ, छैन ? छ भने यसले के कस्ता कामहरू गर्दै आएको छ ?

२. सामाजिक समस्या समाधानमा विद्यालयले खेल्न सक्ने भूमिका सम्बन्धमा समूहमा छलफल गरी बुँदाहरू टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. तपाईंको समुदायमा टोल विकास समिति वा गुठी वा आमा समूह हुन सक्छन् । यस्ता समिति वा समूहले गर्ने कार्यका सम्बन्धमा अभिभावकलाई सोधी सूची तयार पार्नुहोस् र तिनीहरूले गरेका कार्यसमेत टिपोट गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सामाजिक समस्या समाधान गर्न विद्यालयले के के काम गर्नसक्छ ?

(ख) सामाजिक समस्या समाधान गर्न प्रहरीले के के काम गर्दछ ?

(ग) तपाईंको समुदायमा स्थानीय क्लब र सङ्घसंस्थाले सामाजिक समस्या समाधानमा के के काम गरेका छन्, लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

शिक्षक वा अभिभावकको सहयोगमा तपाईँको समुदायमा काम गरिरहेको कुनै एक स्थानीय सङ्घ संस्थाको सदस्यलाई भेट्नुहोस् । उक्त संस्थाको कार्यहरू सम्बन्धमा टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

स्वप्रतिबिम्बन

(क) **तल दिइएका कुन कुन पक्षहरू असल समाज निर्माणका लागि महत्त्वपूर्ण मानिन्छन् । पहिचान गर्नुहोस र तिनका आधारमा एक अनुच्छेद तयार पार्नुहोस् ।**

सामाजिक नियमको पालना

समाजमा होहल्ला गर्ने र शान्ति भङ्ग गर्ने क्रियाकलाप

जाँडरक्सी र जुवातासमा संलग्न रहनु

चोरी डकैतीबाट बच्न सामाजिक एकता र सहकार्यलाई मजबुत बनाउनु

समाजमा अन्धविश्वास बिरुद्ध सचेतना अभियान सञ्चालन गर्नु

देखासिखी र फजुल खर्च गर्ने कार्यलाई बढावा दिनु

सामाजिक मेलमिलाप र सहकार्यलाई जोड दिनु

कुलतमा लागेकालाई सही परामर्श प्रदान गर्नु

सामाजिक विभेदका गतिविधि हुन नदिनु

विकास निर्माणका कार्यमा सामाजिक सहभागिता प्रदर्शन गर्नु

(ख) मन्दिराले लागु पदार्थको सेवन बिरुद्ध तयार पारेको पोस्टर अध्ययन गरी यस्तै प्रकारको पोस्टर तयार पार्नुहोस् ।

(ग) चोरी डकैती बिरुद्ध सचेत रहने गीत गाऔँ र यस्तै प्रकारको सचेतनामूलक गीत तयार पारौँ ।

बाहिर जाँदा घर कोठा ताल्चा चुकुल लाउने
बाटो बन्द गर्नुपर्छ, घरमा चोर आउने
गरगहना, रुपियाँ पैसा बैङ्कमा राख्ने बानी
गऱ्यौँ भने सुरक्षित बन्ने गर्छौं हामी
चोरी हुँदा पुलिसलाई खबर गर्नुपर्छ
पुलिस जनता एक हुँदा कसले के नै गर्छ ?
बाहिर जाँदा फेसबुकमा भन्नु राम्रो होइन
त्यही मौकामा चोरी होला, गुम्ला सुख चैन

(घ) तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) स्थानीय क्लबहरूले सामाजिक समस्या समाधानमा खेल्ने भूमिकाको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(आ) गुठीहरूको स्थानीय सामाजिक समस्या समाधानमा महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

(इ) 'प्रहरी जनताका साथी' किन भनिएको होला ?

(ई) विद्यालयले सामाजिक समस्या समाधानमा के के क्रियाकलाप गर्नुपर्छ ? सुझाव प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ ५

हाम्रो विगत

सिकाइ उपलब्धि

१. आफू रहेको समुदायको विगत र वर्तमान बताउन

२. आफ्ना समुदायमा भएका ऐतिहासिक वस्तुको खोजी तथा संरक्षण कार्यमा सहभागी हुन

३. नेपाल शब्दको उत्पत्तिसम्बन्धी विभिन्न किंवदन्तीहरू बताउन

१ नेपाल शब्दको उत्पत्ति

शिक्षकले नेपालको नक्सा बोर्डमा प्रदर्शन गरी विद्यार्थीलाई काठमाडौँ उपत्यका कहाँ पर्छ भनी खोजी गर्न लगाउनु भयो । पहिला पहिला काठमाडौँ उपत्यकालाई नै नेपाल भनिने कुरा बताउनुभयो । त्यसपछि उहाँले नेपाल शब्दको उत्पत्ति कसरी भयो भन्ने सम्बन्धमा जानकारी दिन विभिन्न किंवदन्ती प्रस्तुत गर्नुभयो ।

प्राचीन कालमा काठमाडौँ उपत्यकामा ठुलो ताल थियो । सो समयमा चीनबाट मन्जुश्री नामका भिक्षु नेपाल आए । उनले चोभारको गल्छी खड्गले काटी उपत्यकामा रहेको पानी बाहिर पठाए । ताल सुकेपछि यहाँ विस्तारै बस्ती बस्दै गएको भनाइ छ । चिनियाँहरूले यस ठाउँलाई निपोलो भन्दा भन्दै नेपाल नाम रहन गएको मानिन्छ ।

अर्को किवदन्ती अनुसार 'ने' मुनिले देवीको तपस्या गरेपछि देवीको आज्ञाअनुसार उनले यस देशको शासन गरेका थिए । पछि उनकै नामबाट नेपाल नाम रहन गएको मानिन्छ ।

प्राचीन कालमा किराँतहरूको 'नेपार' भनिने एक शाखा यहाँ बसोबास गर्ने गरेका थिए । पछि यही 'नेपार' शब्द अपभ्रंश भई नेपाल नाम रहन गएको मानिन्छ । प्राचीन कालमा उपत्यकामा 'नीप' जातिहरूको बसोबास रहेको थियो । पछि यिनीहरूलाई 'नेप' भनिन थालियो । यिनै 'नेप' जातिहरूमा 'आल' प्रत्यय लागेर नेपाल शब्दको उत्पत्ति भएको मानिन्छ ।

तिब्बती भाषामा 'ने' को अर्थ 'घर' र 'पाल' को अर्थ 'ऊन' हुन्छ । प्राचीन समयमा नेपाल उनको निम्ति प्रसिद्ध भएकाले यसै कारणले नेपाल नाम रहन गएको मानिन्छ ।

लिम्बु भाषामा नेपालको अर्थ समथर भूमि हुन्छ । उपत्यका एउटा ठुलो समथर मैदानी भाग भएकाले यस भाषाका आधारमा नेपाल नाम रहेको मानिन्छ ।

क्रियाकलाप

१. हाम्रो देशको नाम नेपाल रहनुका कारण चार्टमा तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. तपाईं बसोबास गर्नुभएको स्थानको नाम कसरी रहन गएको हो ? आफ्ना अभिभावक वा समुदायका जेष्ठ नागरिकहरूसँग सोधखोज गरी पत्ता लगाउनुहोस् । कक्षामा पालैपालो प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

१. मन्जुश्रीले उपत्यकाको पानी कसरी बाहिर पठाए, लेख्नुहोस् ।

२. लिम्बु भाषाका आधारमा नेपाल शब्दको अर्थ लेख्नुहोस् ।

३. 'नीप' जातीका आधारमा नेपालको नाम कसरी रहन गएको थियो ?

२ हाम्रा ऐतिहासिक वस्तुहरू

शिक्षकले हामीलाई ऐतिहासिक महत्त्व बोकेको सिन्धुलीगढीको अवलोकन भ्रमणमा लैजानु भयो । प्रत्यक्ष अवलोकन गरी सिक्न पाउँदा हामी धेरै खुसी थियौँ । हामीहरू प्राकृतिक सौन्दर्यसँग रम्दै अघि बढ्यौँ । बाटामा हामीले धेरै प्रकारका वनस्पतिहरू देख्यौँ । शिक्षक र स्थानीय व्यक्तिले हामीलाई त्यस गढीको सम्बन्धमा धेरै जानकारी दिनुभयो ।

हामीले गढीमा जीर्ण रूपमा रहेको पुरानो दरबारको भग्नावशेष देख्यौँ । स्थानीय व्यक्तिको सहयोगबाट हामीलाई गढीका महत्त्वपूर्ण कुरा जान्न मदत मिल्यो । हामीले त्यहाँ नजिकै प्राचीन इतिहास बोकेको मन्दिर पनि देख्यौँ । केही माथि उक्लिएपछि पहाडको टुप्पामा रहेको गढी पुग्यौँ । ढुङ्गैढुङ्गाले चारैतिर घेरेर गढी बनाइएको रहेछ । गढीको चारैतिर तोप कोठा बनाइएको रहेछ । गढीको अवलोकन गर्ने क्रममा वीर योद्धाहरूले हतियार बोकेर युद्ध लडेको झल्को दिने सालिकहरू देख्यौँ । पृथ्वीनारायण शाहको पूर्णकदको सालिक नजिक बसेर फोटो पनि खिच्यौँ ।

शिक्षकले हामीलाई नजिकै रहेको सङ्ग्रालय भित्र लैजानुभयो । त्यहाँ हामीले धेरै कुराहरू अवलोकन गऱ्यौँ । अङ्ग्रेजलाई लखेट्न पल्टाइएका ढुङ्गाका नमुना पनि देख्यौँ । युद्धमा प्रयोग गरिएका तोप र गोलाबारुदका नमुना पनि अवलोकन गऱ्यौँ । अङ्ग्रेजबाट खोसिएका हातहतियार, अङ्ग्रेजसँगको युद्धमा प्रयोग गरिएका गुलेली, मटेङ्ग्रा, अरिङ्गालको गोलो, सिस्नो आदिका नमुना पनि राखिएको रहेछ । त्यस्तै गरी युद्धका बेला प्रयोग गरेको खानेपानीको कुवा पनि

देख्यौँ । फहराइरहेको नेपालको झन्डा पनि हामीले त्यहाँ देख्यौँ । यी सबै सामग्रीहरू देख्दा र जानकारी पाउँदा हामी वीर पुर्खाका सन्तति भएकामा गर्वको अनुभूति भयो ।

हामीलाई सँगै रहनुभएका स्थानीय व्यक्तिले अरिङ्गाल र सिस्नुको प्रयोग गरी अङ्ग्रेजलाई लखेटेको रोचक कथा सुनाउनुभयो । संरक्षणको अभावमा धेरै ऐतिहासिक वस्तुहरू हराएर गएको जानकारी समेत पाइयो । यस्ता वस्तुहरूको संरक्षण गर्न नयाँ पुस्ताहरूलाई ऐतिहासिक वस्तुहरूको पहिचान गराउनु पर्ने कुरा पनि उहाँले बताउनुभयो । त्यस्तै यी वस्तुहरूको महत्त्व बुझाउँदै संरक्षणका लागि स्थानीय तहले पनि सक्रियता बढाएको सुन्दा हामीलाई खुसी लाग्यो । ऐतिहासिक दरबार, मठमन्दिर, पाटीपौवा, धारा, चौतारा, अभिलेखहरू, मूर्ति, सालिक आदि पुराना वस्तुहरूको संरक्षण र संवर्धनमा सामूहिक प्रयत्नमा धेरै काम गरिएको रहेछ । विभिन्न सङ्घसंस्थाले पनि संरक्षण कार्यमा सहयोग गरेको कुरा बताउनुभयो ।

अन्त्यमा शिक्षकले पनि हामीलाई समुदायमा रहेका ऐतिहासिक वस्तुको पहिचान गरी संरक्षणमा सहयोग पुऱ्याउन प्रेरित गर्नुभयो । नयाँ ठाउँमा रमाउँदै प्रत्यक्ष अवलोकन गरी धेरै कुरा सिक्न पाउँदा हामीहरू खुसी हुदै घर फर्कियौँ ।

क्रियाकलाप

१. तपाईंको समुदायमा रहेका ऐतिहासिक वस्तुको पहिचान गरी टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

२. तपाईंको घरमा पहिलेका पुराना वस्तुहरू के के छन् अभिभावकसँग सोधखोज गरी सूची बनाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३.	तलका पुराना वस्तुहरू पहिचान गर्नुहोस् र यसको महत्त्व सम्बन्धमा समूहमा छलफल गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१.	कस्ता वस्तुलाई ऐतिहासिक वस्तु भनिन्छ ?

२.	ऐतिहासिक वस्तुको संरक्षण किन आवश्यक छ, छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

३.	ऐतिहासिक वस्तुको संरक्षण गर्ने उपाय लेख्नुहोस् ।

४.	सिन्धुलीगढीमा रहेका ऐतिहासिक वस्तुको सूची तयार पार्नुहोस् ।

3 हाम्रो समुदायको विगत र वर्तमान

सुजिता आफ्ना हजुरबुबा र हजुरआमासँग कुराकानी गर्दै घुमफिर गर्न रुचाउँछिन । उनी जिज्ञासु स्वभावकी छिन् । नयाँ नयाँ कुरा सिक्न चाहन्छिन् । आज सुजिता उहाँहरूसँग घुम्न निस्केकी छिन् । उहाँहरूबिचको कुराकानीलाई तल प्रस्तुत गरिएको छ :

हजुरबुबा : हेर्दाहेर्दै यो ठाउँ कति परिवर्तन भइसक्यो । यो बाटो कति फराकिलो र व्यस्त भएको है ।

सुजिता : हजुरबुबा बाटाहरू पहिला यस्ता थिएनन् र ?

हजुरबुबा : कहाँ यस्तो हुनु नानी । बाटा साँघुरा थिए । गाडीहरू पनि कम थिए । हामी त धेरै काम पैदलै हिँडेर गर्थ्यौं ।

हजुरआमा : तिम्रा हजुरबुबाले मलाई बिहे गरेर ल्याउँदा डोलीमा चढाएर यही बाटो ल्याउनु भएको थियो ।

सुजिता: (छक्क पर्दै) हो त हजुरबुबा ? के हो र डोली भनेको ?

हजुरबुबा : दुईतिरबाट मानिसले बोक्ने साधनलाई डोली भनिन्छ । विवाहमा बेहुली बेहुलालाई यसै साधनमा बोकिन्छ । त्यस वेला यातायातका साधन कम थिए । त्यसैले विवाहमा डोली, घोडा, गोरुगाडा आदिको प्रयोग गरिन्थ्यो ।

(हिँड्दा हिँड्दै उनीहरू पुरानो पाटी हुँदै अगाडि बढ्छन्)

हजुरआमा : पहिला पहिला पाटीपौवामा बटुवाहरू आराम गर्थे । पाटीमा बास बस्ने पनि धेरै हुन्थे । अहिलेकालाई यो कुरा सुन्दा कथा जस्तो लाग्छ ।

सुजिता : त्यो बेला होटलमा मानिस बस्दैनथे र हजुरआमा ?

हजुरआमा : त्यो बेला बास बस्न होटल, होमस्टेहरू थिएनन् । बटुवाहरू खाना बनाउन, सुत्नका लागि पाटीपौवाको प्रयोग गर्थे ।

सुजिता : हजुरहरूको कुरा सुन्दा त मलाई पहिलेभन्दा अहिले धेरै परिवर्तन भएको जस्तो लाग्यो ।

हजुरबुबा : हो नि नानी, हाम्रा पालामा पानी लिन डोकामा गाग्री बोकेर लिएर टाढासम्म कुवा, पँधेरो, ढुङ्गेधारामा जानु पर्थ्यो । पानी राख्न घ्याम्पाको प्रयोग हुन्थ्यो । अहिले त घर घरमा धारा छ । टोल टोलमा पनि सार्वजनिक धाराहरू छन् ।

सुजिता : हाम्रो गुरुआमाले भन्नु भएको उहाको पालामा त बिजुली बत्ती पनि थिएन रे । टुकी बालेर पढ्नु भएको रे ।

हजुरबुबा : होला नि । बिजुली बत्तीको झिलीमिली त धेरैपछि न भएको हो नि हामी पनि दियालो, टुकी, लाल्टिन आदि बालेर घरको काम गर्थ्यौं ।

(हजुरआमाको मोबाइलमा घन्टी बज्छ)

हजुरआमा : तिम्री फुपूले अमेरिकाबाट फोन गरिन् । म कुरा गर्छु है ।

हजुरबुबा : देख्यौ नानी, अहिले कति आनन्द भएको छ । देश विदेशमा बसेका आफन्तसँग कति सजिलै कुरा गर्न पाइन्छ ।

सुजिता : किन पहिला पाइँदैन थियो र हजुरबुबा ?

हजुरबुबा : यस्तो सुविधा कहाँ थियो र नानी । आफ्नै देशभित्र चिठी आदानप्रदान गर्न हुलाकबाट महिनौँ दिन लाग्थ्यो । अहिले त टेलिफोन, इन्टरनेट आदिको विकासले कति सजिलो बनाएको छ ।

सुजिता : हजुरबुबा हेर्नुहोस् त तरकारी पसलमा कति धेरै भिड ।

हजुरबुबा : साच्चै कति धेरै भिडभाड बढेको छ अहिले, पहिले यस्तो थिएन ।

सुजिता : अहिले कसरी यस्तो भिडभाड भएको हजुरबुबा ?

हजुरबुबा : बसाइँसरी मानिस सहर आउने कारणले हो नानी । सेवासुविधा खोज्दै मानिस सहरतिर बसाइ सर्ने प्रक्रिया बढेकाले भिडभाड भएको हो ।

हजुरआमा : मानिसको बसाइँ सर्ने प्रक्रियाले फोहोरमैला र प्रदूषण पनि धेरै बढेको छ ।

सुजिता : हो रहेछ हेर्नुस् त यहाँ पनि फोहोर फ्याकिएको रहेछ ।

हजुरआमा : बसाइँसराइले प्रदूषण पनि बढाउँछ । प्रदुषण बढेको त छ नै, यसले सेवा सुविधा पनि बढाउँछ । मानिसले काम गर्न अवसरहरू पनि पाएका छन् । बाटो, सञ्चार, विद्युत्, यातायात, शिक्षा, मनोरञ्जन सबै क्षेत्रमा विकास भई मानिसको जीवनशैली नै परिवर्तन भएको छ । हाम्रा समयमा यी कुराहरू थिएनन् । समयले धेरै परिवर्तन ल्याएको छ नानी ।

सुजिता : तपाईंहरूसँग गफ गर्दागर्दै मैले आज धेरै कुरा थाहा पाए । भोलि विद्यालयमा मेरा साथीलाई पनि म यी सबै कुरा बताउने छु ।

हजुरआमा : राम्रो कुरा गर्‍यौं नानी, साथीसँग छलफल गर्दा धेरै कुराको जानकारी हुन्छ ।

हजुरबुवा: त्यता ढलको काम भइरहेको रहेछ बाटो छैन जस्तो छ । फर्किऔँ अब (तीनै जना घर फर्कन्छन्)

क्रियाकलाप

१. तपाईँको समुदायको विगत र वर्तमान अवस्था झल्किने चित्र निर्माण गरी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

२. तपाईँको समुदायका सडक, सञ्चार, विद्युत्, बस्ती, यातायात आदिमा पहिले र अहिले भएका परिवर्तन आफ्ना अभिभावकसँग सोधखोज गरी टिपोट गर्नुहोस् र पालैपालो कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पहिला	अहिले
पाटीपौवा	होम स्टे

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१. तपाईँको समुदायका सडक, यातायात, सञ्चारको विगत र वर्तमान अवस्था छोटकरीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

२. पहिले पहिले खबर आदानप्रदान कसरी गरिन्थ्यो, लेख्नुहोस् ।

३. वर्तमान समयमा फोहोरमैला र प्रदूषण बढ्नुका कुनै दुई कारण लेख्नुहोस् ।

४ सामाजिक संरचना र रहनसहन

शिक्षकले “विगतको सामाजिक संरचना र रहनसहन” पाठ श्रव्यदृश्य सामग्रीको प्रयोग गरी सहजीकरण गर्नुभयो । यस क्रममा उहाँले विद्यार्थीलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुभयो । समूह (क) लाई सामाजिक संरचना, समूह (ख) लाई रहनसहन र समूह (ग) लाई सामाजिक तथा सांस्कृतिक अवस्था सम्बन्धमा प्रस्तुत श्रव्यदृश्य सामग्रीका माध्यमबाट टिपोट गर्न लगाउनुभयो । विद्यार्थीलाई आपसमा समूहमा छलफल गरी तीनै समूहबाट एक/एक जनालाई समूहगत प्रस्तुति दिन लगाउनुभयो । ती समूहको निम्नानुसारको प्रस्तुति रहेको थियो ।

समूह क

शीर्षक : विगतको सामाजिक संरचना

१. पहिला हाम्रो समाजका मानिस संयुक्त परिवारमा बस्ने गर्दथे ।

२. समाजमा पितृसत्तात्मक व्यवस्था प्रचलनमा रहेको थियो ।

३. महिला घरायसी काममा मात्र सीमित रहन्थे ।

४. सबै जना एकआपसमा मिलेर बस्थे ।

५. समुदायमा आपसी मेलमिलाप र सहकार्य राम्रो रहेको थियो ।

६. गुरुकुल शिक्षा पद्धति कायम थियो ।

७. गाउँघरको झैझगडा पञ्च भलादमीले मिलाउने र न्याय दिने प्रचलन थियो ।

समूह ख

शीर्षक : विगतको रहनसहन

१. मानिस एकआपसमा आवश्यक परेका वस्तुहरू ऐँचोपैँचो गरी आफ्ना आवश्यकताहरू पूरा गर्दथे ।

२. एकआपसमा भएका वस्तु पनि साटासाट गर्ने गर्दथे ।

३. छरछिमेकमा पर्म लगाउँदै सहयोग आदान प्रदान गर्ने प्रचलन थियो ।

४. समुदायका सदस्यबिच भावनात्मक सम्बन्ध रहेको थियो, एकआपसमा दुःख सुख साटासाट गर्थे ।

५. कृषकहरू धेरैजसो काम हातले गर्ने गर्दथे । खेत जोत्न हलाको प्रयोग हुन्थ्यो । भारी बोकाउन जनावरको प्रयोग हुन्थ्यो ।

६. खानपानमा स्थानीय उत्पादनको प्रयोग गरिन्थ्यो ।

समूह ग

शीर्षक : विगतको सामाजिक तथा सांस्कृतिक अवस्था

१. जातजातिअनुसार चाडपर्व, धर्मसंस्कृति फरक फरक थिए ।

२. चाडपर्वमा सबै आफन्तहरू भेला हुने र सरसहयोग गर्ने गर्दथे ।

३ जातजातिअनुसार आफ्ना मौलिक संस्कारहरू प्रचलनमा रहेका थिए, जस्तैः कुलदेवताको पूजा, व्रतबन्ध, इही, चौरासी पूजा, मृत्यु संस्कार आदि ।

४. विभिन्न देवीदेवताको प्रतीकका रूपमा प्रकृतिको पूजा गरिन्थ्यो ।

५. समाजका अधिकांश मानिस कृषि पेसामा संलग्न थिए र अन्य पेसा गर्ने मानिस ज्यादै कम थिए ।

६   पहिलेका मानिसले जातजातिअनुसार पेसा व्यवसाय गर्ने गर्थे ।

७. पहिलेका मानिस कलाकारितामा निपूण थिए र उक्त समयको कलाकृति हामी अझै पनि देख्न सक्छौँ ।

विद्यार्थीको प्रस्तुतिका लागि शिक्षकले धन्यवाद दिनुभयो । हाम्रा विगतका सामाजिक संरचना र रहनसहनमा समयअनुसार परिमार्जन भइरहेका छन् । पहिलेका राम्रा संस्कार र रहनसहनहरू हामी सबैले पालना र संरक्षण गर्नुपर्छ । हामीले राम्रा कुराहरू सिक्ने र अभ्यास गर्ने गर्नुपर्दछ । नराम्रा अभ्यासहरू समाजबाट हटाउँदै जानुपर्छ ।

क्रियाकलाप

१. तपाईंको समुदायको जेष्ठ नागरिकलाई भेटी पहिले र अहिलेको सामाजिक संरचना र रहनसहनमा के के परिवर्तन भएका छन् । उहाँको अनुभवहरू टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

२. तपाईंको अभिभावक र समुदायका जेष्ठ नागरिकलाई सोधी पहिलेका बिर्सन नहुने सामाजिक रहनसहन र चालचलनहरूको सूची बनाई कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) कस्तो परिवारलाई संयुक्त परिवार भनिन्छ, लेख्नुहोस् ।

(ख) पहिलेको समुदायमा प्रचलनमा रहेका दुई दुईओटा राम्रा र नराम्रा चाल चलनहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) पहिलेका मानिसको जनजीवन किन कठिन थियो, उदाहरणसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

स्वप्रतिबिम्बन

१. **आफ्नो गाउँको नाम रहनाका कारण सम्बन्धमा भानु मा.वि.का विद्यार्थीले समूहमा छलफल गरी तयार पारेको तालिका अध्ययन गरौँ र आफ्नो गाउँ वा ठाउँको यस्तै तालिका तयार पारौँ ।**

गाउँको नाम	कारण
डाँडागाउँ	माथि उठेको डाँडामा बस्ती बसेकाले
मास्टार	पहिले यस ठाउँमा मास धेरै फल्ने हुनाले
नेपाल थोक	नेपाल थर भएका मानिसको बाक्लो बस्ती भएकाले
बाघखोर	पहिले पहिले बाघले गाईवस्तु मार्ने र मानिसलाई समेत आक्रमण गर्न थालेपछि बाघलाई थुन्न खोर बनाइएकाले

२. यी ऐतिहासिक सम्पदा कहाँ कहाँ रहेका छन्, अध्ययन गरौँ ।

ऐतिहासिक सम्पदा	रहेको ठाउँ
अमरगढी	डँडेलधुरा
रसुवागढी	रसुवा
गोरखा दरबार	गोरखा
चाँगुनारायण	भक्तपुर
पञ्चदेवल	अछाम
गढीमाई	बारा
लुम्बिनी	रुपन्देही
चौदण्डीगढी	उदयपुर
रानी महल	पाल्पा
काँक्रेविहार	सुर्खेत

एकाइ ६

हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप

सिकाइ उपलब्धि

१. आफ्नो समुदाय/क्षेत्रका मानिसले गर्ने श्रम/कामको सम्मान र सहयोग गर्न

२. आफ्नो स्थानीय तहभित्रका आर्थिक क्रियाकलापको पहिचान गर्न र महत्त्व बताउन

३. स्थानीय समुदायमा उत्पादन हुने वस्तुहरूको सूची तयार गर्न र बिक्री गर्ने बजारको नाम उल्लेख गर्न

४. हाम्रो देशका प्रमुख आर्थिक क्रियाकलाप उल्लेख गर्न

५. स्वदेशमा उत्पादित तथा निर्मित वस्तुहरूको उपयोगप्रति सचेत रहन

१ श्रमको सम्मान र सहयोग

विद्यार्थीले श्रमको सम्मान र सहयोग सम्बन्धमा कक्षामा वक्तृत्वकला कार्यक्रमको आयोजना गरेका छन् । विषय शिक्षकले कार्यक्रमको सहजीकरण गरिरहनुभएको छ । सुरुमा स्मृतिले आफ्ना विचार यसरी प्रस्तुत गर्नुभयो ।

स्मृति : आदरणीय सभाध्यक्षज्यू, गुरुवर्ग र प्यारा साथीहरू । आज म हाम्रो कक्षाद्वारा आयोजित वक्तृत्वकला कार्यक्रममा सहभागी हुन पाउँदा धेरै खुसी छु । आजको वक्तृत्वकलाको शीर्षक 'श्रमको सम्मान र सहयोग' रहेको छ । अब म आफ्ना विचारहरू व्यक्त गर्न चाहन्छु । सामान्य अर्थमा श्रम भन्नाले कामका लागि गरिएको मिहिनेत भन्ने बुझिन्छ । श्रमबाट आम्दानी प्राप्त हुन्छ । दैनिक आवश्यकता पूरा गर्न मदत गर्दछ । श्रमले मानिसको इज्जत र प्रतिष्ठा बढाउँछ । श्रम गर्ने व्यक्तिको कदर हुन्छ । श्रम शारीरिक र मानसिक गरी दुई प्रकारका हुन्छन् । बाटो खन्ने, घर बनाउने, भारी बोक्ने, तरकारी खेती गर्ने आदि शारीरिक श्रम हुन् ।

पढाउने, पुस्तक लेख्ने, गीत गाउने, डाक्टरले बिरामी जाँच्ने जस्ता काम मानसिक श्रम हुन् । कामका सन्दर्भमा आदिकवि भानुभक्त आचार्यले भन्नुभएको थियो । :

"ज्युँदै मऱ्याको भनी नाम कस्को ?

उद्यम बिना बित्दछ काल जस्को "।

अर्थात् उद्यम वा काम नगर्ने व्यक्ति ज्युँदै मरे सरह हुन्छ ।

श्रम सानो ठुलो भन्ने हुँदैन । सबै प्रकारका श्रमहरू उत्तिकै महत्त्वका हुन्छन् । हाम्रो समुदायका मानिस फरक फरक श्रममा संलग्न भएकाले हाम्रा आवश्यकताहरू पूरा गर्न सघाउ पुगेको छ । मेरो छिमेकी रत्ना काकीले सुकुल र गुन्द्री बुन्ने काम गर्नुहुन्छ । छिमेकी पदम हजुरबुबा सिकर्मी पेसामा संलग्न हुनुहुन्छ । मेरो बुबा गाउँको स्वास्थ्य चौकीमा बिरामी जाँच्ने काम गर्नुहुन्छ । छिमेकीहरू बिरामी हुँदा उहाँले उपचार गर्नुहुन्छ । रत्ना काकीको घरबाट हामीले गुन्द्री किनेर ल्याउँछौं । पदम हजुरबुबाले झ्याल ढोका बनाउनुहुन्छ । त्यसैले यहाँ सबै जनाले एक अर्काको श्रमबाट आवश्यकता पूरा गर्ने गरेका छौँ । श्रम गर्दा लाज मान्ने, काम गर्दा दुःख मान्ने, श्रमका आधारमा विभेद गर्ने गरेको कतै कतै सुन्न र देख्न पाइन्छ । यस्ता सोच राख्नु र व्यवहार गर्नुहुँदैन् । हामीले श्रम गर्ने सबैको सम्मान र इज्जत गर्नुपर्दछ । हामीले पनि समुदाय र छिमेकमा गरिने सबै प्रकारका कामलाई सम्मान गरौँ, धन्यवाद ।

कैलाश : सभाध्यक्ष महोदय, गुरुवर्ग तथा निर्णायक मण्डल र साथीहरू । म आज श्रमको सम्मान र सहयोग सम्बन्धमा बोल्दै छु । श्रम गर्ने मानिसले जीवन सजिलै चलाउन सक्छ । सबै श्रमको उद्देश्य आवश्यकता पूरा गर्नु हो । तसर्थ श्रमको सम्मान गर्नुपर्छ । हामीले पनि घरको

काममा आफूले सक्ने सहयोग गर्नुपर्छ । यो पनि एक किसिमको श्रम वा काम हो । यस सन्दर्भमा म एक हरफ कविता सुनाउन चाहन्छु ।

जब श्रम अनि मिहिनेतले लिन्छ आकार

हामी सबैका सपना, हुन्छन् साकार

श्रम गरौँ, बनौँ सहयोगी अनि उपकारी

सक्रिय भई गरौँ, भविष्यको तयारी

अर्थात् श्रम गर्ने मानिसको जीवन सफल हुन्छ । श्रम गर्नेको सधैँ सम्मान हुन्छ । पहिलो पटक पेसा व्यवसाय सुरु गर्ने व्यक्तिलाई हाम्रो समुदायमा शुभकामना दिने र सम्मान गर्ने चलन छ । समुदायमा एक पेसामा लागेको व्यक्तिले अर्को पेसा गर्ने व्यक्तिलाई सफल बनाउन सहयोग गर्ने अभ्यास छ । पेसागत सहयोग र सहकार्यले सबैलाई फाइदा भएको छ । यति भन्दै मेरा भनाइ यही अन्त्य गर्दछु, धन्यवाद ।

शिक्षक : यस कार्यक्रममा भाग लिनुहुने सम्पूर्ण भाइबहिनीलाई बधाई तथा धन्यवाद । यस्ता कार्यक्रमहरू विद्यार्थीका लागि महत्त्वपूर्ण मानिन्छन् । तपाईंले अभिव्यक्त गरेका कुराहरू सुन्दा मलाई धेरै खुसी लागेको छ । आजभोलि श्रम गर्नु दुःख गर्नु हो भन्ने भावना पनि कहीँ कतै सुन्ने गरिएको छ । त्यो राम्रो सोच होइन । श्रम त सुखी र समृद्ध जीवनको आधार हो । त्यसैले हामी सबैले श्रमको सम्मान गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप

१. **दिइएको चित्र अध्ययन गर्नुहोस् । चित्रले के सन्देश दिन खोजेको छ ? साथीसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।**

२. **तलको ब्यानरमा प्रदर्शित भनाइका आधारमा रही जोडी जोडीमा छलफल गर्नुहोस् र निष्कर्षलाई कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

श्रम हो उन्नतिको आधार, श्रमले नै ल्याउँछ जीवनमा बहार

३. **तल दिइएको सन्दर्भ अध्ययन गर्नुहोस् र दिने सन्देश छलफल गर्नुहोस् ।**

एक बिहान अमेरिकी राष्ट्रपति अब्राहम लिङ्कन आफ्नो घरमा बसेर जुत्ता पालिस गरिरहेका थिए । त्यही वेला उनका एक मित्र आइपुगे । मित्रले आश्चर्य मान्दै भने, 'तिमी यो के गर्दैछौ, तिमी आफ्नो जुत्ता आफै पालिस गर्छौ ?' लिङ्कनले भने, 'तिमीले मलाई बडो चिन्तित बनाइदियौ । के तिमी आफ्नो जुत्ता अरूलाई पालिस गर्न लगाउँछौ ?'

मित्रले गर्वसाथ भने, 'हो, म यस्तो काम अरूलाई नै लगाउँछु ।' तब लिङ्कनले दुःख मान्दै भने, 'अर्काको जुत्ता पालिस गरिदिनुभन्दा पनि खराब कुरा त अर्कालाई जुत्ता पालिस गर्न लगाउनु हो ।'

यस घटनाबाट तपाईंले के शिक्षा पाउनुभयो ? साथीसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

४. स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

विवरण	व्यवहार
म घरको काममा सहयोग .... ।	गर्छु / गर्दिन
आफूले सक्ने श्रम .... ।	गर्छु / गर्दिन
शारीरिक श्रमलाई महत्त्व ...... ।	दिन्छु / दिन्न
छिमेकीसँग सहयोगको आदान प्रदान .... ।	गर्छु / गर्दिन
श्रमको सम्मान गर्नु .... हो ।	ठिक / बेठिक
म आफ्नो काम आफैँ .... ।	गर्छु / गर्दिन
श्रम गर्नेलाई हेला .... ।	गर्छु / गर्दिन

अभ्यास

तल दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१. **श्रम भनेको के हो ? श्रम कति प्रकारका हुन्छन् ?**

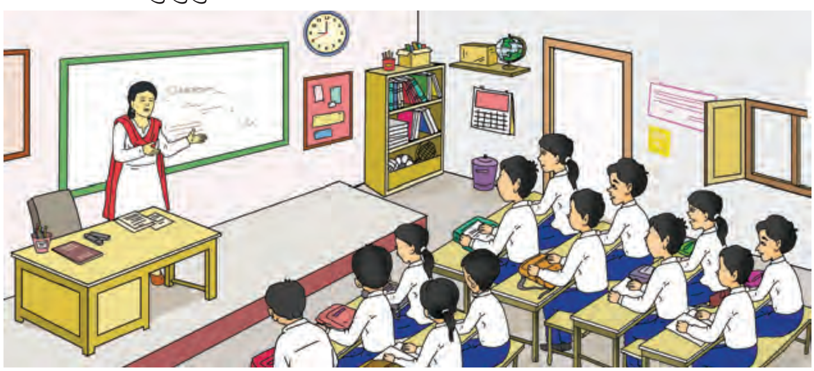
२. **श्रमको किन महत्त्व छ, लेख्नुहोस् ।**

३. **श्रम गर्दा हुने फाइदा र नगर्दा हुने हानीको तालिका बनाई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

४. **तपाईँले के के शारीरिक र मानसिक श्रम गर्ने गर्नुभएको छ ? सूची बनाई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

२ हाम्रा स्थानीय आर्थिक क्रियाकलाप

आज कक्षामा विद्यार्थीले स्थानीय आर्थिक क्रियाकलापसम्बन्धी अन्तरक्रिया कार्यक्रम सञ्चालन गर्न गइरहेका छन् । सोको सम्पूर्ण तयारी पूरा गरेका छन् । कार्यक्रमको सहजीकरण विषय शिक्षकले गर्नुभएको छ भने सञ्चालन कक्षा मनिटर रूपेशले गर्दैछन् । कार्यक्रममा छलफलको स्रोत व्यक्ति गाउँकै नमुना कृषक राजेश हुनुहुन्छ ।



रूपेश : सबै जनालाई नमस्कार । आदरणीय स्रोतव्यक्तिज्यू, विषय शिक्षक तथा प्यारा साथीहरू । अब अन्तरक्रिया तथा छलफल कार्यक्रम सुरु हुन्छ । कार्यक्रम सम्बन्धमा केही कुरा राख्नका लागि म विषय शिक्षकलाई हार्दिक अनुरोध गर्दछु ।

विषय शिक्षक : धन्यवाद रूपेश । आदरणीय स्रोतव्यक्तिज्यू तथा विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षा व्यावहारिक अध्ययन गर्ने विषय हो । त्यसैले हाम्रो जीवनसँग प्रत्यक्ष जोडिएका कुराहरूमा आज हामी छलफल गर्दै छौँ । आजको यो कार्यक्रम पनि त्यसैका आधारमा आयोजना गरिएको हो । विद्यार्थीले आफूलाई लागेका जिज्ञासा पालैपालो निर्धक्क राख्न सक्नुहुन्छ । यहाँहरूका सबै प्रश्नको उत्तर आजका अतिथिले दिनुहुने छ ।

रूपेश : सर्वप्रथम पछाडि बसेका मध्येबाट हात उठाउने साथी सपनालाई आफ्नो जिज्ञासा राख्नुहुन अनुरोध गर्दछु ।

सपना : धन्यवाद, सबैलाई मेरो नमस्कार । अतिथिज्यूलाई मेरो जिज्ञासा यस प्रकार रहेको छ : हाम्रो गाउँटोलमा मानिसले धेरै प्रकारका कामहरू गर्नुहुन्छ । ती आर्थिक क्रियाकलाप हुन् कि होइनन् कृपया बताइदिनुहोला ।

राजेश : धन्यवाद सपना, हाम्रो गाउँटोलमा मानिसले कुनै न कुनै काम गर्नुहुन्छ । काम गर्नु राम्रो कुरा हो । तर ती सबै आर्थिक क्रियाकलापमा पर्दैनन् । आर्थिक क्रियाकलापका लागि आयआर्जन हुने काम गरेको हुनुपर्दछ ।

खिमबहादुर : मेरा एक जना छिमेकीले प्रशस्त तरकारी खेती र अर्कोले धेरै बाखापालन गर्नुभएको छ । उहाँहरू दुवैले आफ्ना उत्पादनलाई बजारमा लगेर बेच्नुहुन्छ । यस्ता कामहरू हाम्रा स्थानीय आर्थिक क्रियाकलाप हुन् त ?

राजेश. : हो नि । सही भन्नुभयो भाइले । उहाँहरूले गर्नुभएको तर कारी खेती र पशुपालन आर्थिक क्रियाकलापका उदाहरण हुन् । त्यस्ता कार्यबाट आम्दानी प्राप्त हुन्छ । दैनिक आवश्यकता पूरा गर्न मदत पुग्छ । तपाईंहरू विद्यालय आउँदा बाटोमा उखुबारी देख्नुभएको होला, धेरै सङ्ख्यामा भैँडा, गाई, बाखा, भैँसी चउरमा चराउन ल्याएको देख्नुभएको होला । ती पनि हाम्रा स्थानीय स्तरमा भएका आर्थिक क्रियाकलाप हुन् ।

सीता : एक दिन हाम्रो घरमा एक जना काकाले हँसिया, बन्चरो बेच्न ल्याउनु भएको थियो । महिलाले बाँस र निगालोबाट

बनेका डोको, डालो, नाङ्लो, थुन्से, मान्द्रो बेच्न हिड्नु भएको थियो । उहाँहरूले आफ्नो घर हाम्रै गाउँपालिकाको अर्को वडामा पर्छ भन्नुभएको थियो । उहाँहरूले गर्ने व्यवसाय पनि आर्थिक क्रियाकलापभित्र पर्छन् त ।

मित्रलाल : मेरो घर हाम्रो गाउँपालिकाको केन्द्र रहेको ठाउँमा पर्दछ । यहाँ धेरै होटेल व्यवसाय र गेस्ट हाउस पनि छन् । टाढा टाढाबाट पाहुनाहरू आउँछन् । कहिलेकाहीँ विदेशीहरू पनि आउँछन् । पालिकाको कार्यालयमा कार्यक्रम पनि गर्छन् । यस्ता क्रियाकलापहरू के हुन्, सर ?

राजेश : धन्यवाद, सीता र मित्रलाल दुवैलाई । सीताले भनेको क्रियाकलाप हाम्रा स्थानीय घरेलु उद्योगसँग सम्बन्धित छन् । मित्रलालले भनेको क्रियाकलाप पर्यटन उद्योगसँग सम्बन्धित छन् । यस्ता क्रियाकलापबाट आयआर्जन हुनुका साथै रोजगार पनि सिर्जना भएको हुन्छ । यी पनि आर्थिक क्रियाकलाप हुन् ।

रूपेश : म केही भन्नका लागि यहाँहरू सबैबाट अनुमति लिन्छु । हाम्रो गाउँ माथिको डाडाँबाट चुनढुङ्गा निकालेर तल बेँसीमा सिमेन्ट उद्योग चलाइएको छ ।

त्यो पनि त हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप होइन र सर ?

राजेश : सही भन्नुभयो रूपेश । कृषि, व्यापार, पशुपालन, उद्योग, हस्तकला, पर्यटन, होटल व्यवसाय, कुखुरापालन आदि हाम्रा स्थानीय स्तरका आर्थिक क्रियाकलाप हुन् । अब म तपाईंहरूलाई पनि प्रश्न सोध्छु है त ?

सबै विद्यार्थी : हवस् सर ।

राजेश : हामीले अघि छलफल गरेका आर्थिक क्रियाकलापको के महत्त्व छ नि ? कसैले बताउन सक्नुहुन्छ ?

मिङ्मा : (हात उठाउँदै) यी आर्थिक क्रियाकलापबाट आम्दानी हुन्छ र रोजगारी पनि बढाउँछ सर ।

चेतन : गरिबी घटाउँछ, मानिसका दैनिक आवश्यकता पनि पूरा हुन्छन् ।

राजेश : यहाँहरूलाई बधाई छ, सही उत्तर दिनुभयो ।

विषय शिक्षक : मैले विद्यार्थीलाई सजिलो होस् भनेर आर्थिक क्रियाकलापको महत्त्वसम्बन्धी चार्ट तयार पारी ल्याएको छु । एक पटक यसलाई पढौँ है त ।

आर्थिक क्रियाकलापको महत्त्व

आयआर्जन हुन्छ ।
गरिबी न्यूनीकरण हुन्छ ।
दैनिक आवश्यकता सजिलै पूरा हुन्छ ।
रोजगारका लागि विदेश जानु पर्दैन ।
कला, सिपको प्रवर्धन हुन्छ ।
स्थानीय स्रोत र साधनको उपयोग हुन्छ ।

रूपेश : अब हामी कार्यक्रमको अन्त्यतिर आइपुगेका छौँ । अब हाम्रो निर्धारित समय पनि सकिइसकेको छ । हाम्रो अनुरोधलाई स्विकार गरी पाल्नु हुने अतिथिज्यू, कार्यक्रम सफल बनाउन मार्गनिर्देश गर्ने विषय शिक्षक र मेरा सम्पूर्ण साथीलाई हार्दिक धन्यवाद दिँदै आजको कार्यक्रम यही समापन भएको घोषणा गर्दछु ।

क्रियाकलाप

१. **दिइएका विषयमा आधारित रही पालैपालो कक्षामा अभिनय गर्नुहोस् । सो अभिनयबाट के सन्देश पाउनुभयो, टिपोट गरी सुनाउनुहोस् ।**

(क) डोको डालो बोकेर बेच्न हिँडेको, बेच्ने र किन्नेबिच मोलतोल गरेको संवाद

(ख) कृषकले बारीको तरकारीमा पानी लगाउँदै गरेको र तरकारी खरिद गर्न आएको व्यापारीबिचको संवाद

(ग) होटल व्यवसाय गरेको एक व्यक्तिले आफ्ना छिमेकीलाई प्रगतिको कुरा सुनाउँदै गरेको घटना

२. **तपाईंको कुनै दुई छिमेकीलाई भेट्नुहोस् । उहाँहरूले गरेको आर्थिक आयआर्जनका क्रियाकलापहरूका सम्बन्धमा जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

३. **तलका उद्धरणहरूको अध्ययन गर्नुहोस् । तीमध्ये कुन भनाइ मन पऱ्यो ? किन, लेख्नुहोस् ।**

अभ्यास

दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१. आर्थिक क्रियाकलाप भनेको के हो ?

२. तपाईँको स्थानीय तहमा के कस्ता आर्थिक क्रियाकलाप सञ्चालनमा छन् ? सूची बनाई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. आर्थिक क्रियाकलापको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. तपाईँ भविष्यमा कुन आर्थिक क्रियाकलापमा संलग्न हुने सोच्नुभएको छ ? त्यस कार्यका लागि के सिप आवश्यक पर्छन् होला, लेख्नुहोस् ।

3 हाम्रा स्थानीय वस्तुहरू

तलका दुईओटा मनोवाद पढौँ :

मनोवाद १

आज कक्षाका विद्यार्थीलाई स्थानीय आर्थिक क्रियाकलापको अवलोकन गर्न शिक्षकले स्थानीय हाटमा लैजानुभयो । हाटमा विद्यार्थीले विभिन्न पसलको अवलोकन गरेका थिए । उनीहरूले व्यापारीसँग स्थानीय वस्तुका बारेमा सोधखोज गरी प्राप्त गरेको विवरण कक्षा प्रस्तुत गरे । हामी पनि उनीहरूले तयार पारेको विवरण अध्ययन गरौँ ।

हामीले हाट अवलोकनका क्रममा सुरुमा नै बदाम बेच्न राखिएको ठुलो बदामको रास देख्यौँ । कसै कसैले बदामलाई मम्फली भन्ने गरेको पनि थाहा पायौँ । मुख्यतः बदाम खेती तराई क्षेत्रमा हुने रहेछ । पहाडी क्षेत्रका बेँसीहरूमा पनि बदाम खेती हुन्छ । हाटमा बेच्न राखिएको बदाम महोत्तरी जिल्लाको मटिहानी क्षेत्रको खेतबाट ल्याइएको रहेछ । स्थानीय कृषकले सामानहरू हाटमा बिक्रीका लागि ल्याएको जानकारी हामीले पायौँ ।

हाटमा अगाडि बढ्दै गर्दा हामीले उखु बेच्न राखेको पनि देख्यौँ । हामीले उखु किनेर पनि खायौँ । उखु यस हाटमा मात्र नभई नजिकैको चिनी कारखानामा पनि बिक्री हुने रहेछ । त्यहाँ उखुबाट चिनी बनाइँदो रहेछ । थोरै उखु लगाउनेले आफैँले खुदो सक्खर आदि बनाउने रहेछन् । हामीले उखु कृषकलाई भेट्दा स्थानीय उत्पादन गाउँकै हाटमा बेच्न पाएकामा खुसी देखिन्थे । एक ठाउँमा ट्र्याक्टरमा उखु लोड गरी चिनी उद्योगमा लाँदै गरेको पनि हामीले देख्यौँ ।

केही पर गएपछि आलुको ठुलो गोदाम देखियो । आलु स्थानीय खेतमा उत्पादन भएको रहेछ । आलु बेच्ने व्यक्ति स्थानीय कृषक रहेछन् । उनले आलु बिक्रीबाट मनग्य आम्दानी गरेको अनुभव सुनाउँदै थिए । ग्राहक पनि स्थानीय आलु किन्न

चाहन्थे । स्थानीय आलु सस्तो र मिठो पनि हुने भएकाले आफ्नो रोजाइ स्थानीय आलु भएको एक महिला बताउँदै हुनुहुन्थ्यो । हामीलाई पनि स्थानीय वस्तुप्रतिको मानिसको सकारात्मक धारणा सुन्दा खुसी लाग्यो ।

हामी हाटको पल्लो छेउ पुग्दा माछा व्यापारीले माछा बिक्री गर्न लागेको पनि देखियो । माछा स्थानीय पोखरीमा उत्पादन भएको रहेछ । माछा बिक्रीबाट

आफ्नो घर खर्च टरेको र केटाकेटीको पढाइ खर्च त्यसैबाट पुऱ्याउने गरेको माछा व्यापारीले सुनाउँदै हुनुहुन्थ्यो ।

हाटबाट फर्कँदै गर्दा एक छेउमा नाङ्लो, झाडु, मुढा आदि समेत बिक्रीका लागि राखिएको रहेछ । नजिकैको जिल्लाबाट यी सामान बिक्रीका लागि त्यहाँ

लगिएको रहेछ । स्थानीय व्यापारीले छिमेकी जिल्लाबाट समेत सामान खरिद गरी त्यहाँ बिक्रीका लागि राखेका

रहेछन् । छिमेकी जिल्लामा अम्रिसो बढी पाइने हुँदा त्यहाँमा मानिसले अम्रिसो बाट झाडु तयार पारेर बेच्ने गरेका रहेछन् । त्यहाँ निगालो र बाँस पनि बढी हुने हुँदा त्यसबाट नाङ्लो, मुढा, भकारी आदि बनाएर यहाँ बिक्रीका लागि ल्याइएको जानकारीसमेत पाईयो । देशको एक ठाउँमा उत्पादन भएका सामानले अर्को ठाउँमा बिक्री गर्ने वातावरण बन्नुले हाम्रो सामाजिक अन्तरसम्बन्ध र सामाजिक एकतालाई मजमुत बनाएको महसुस भयो ।

हामी हाटबाट फर्किदा एक जना व्यापारीले इलामे चिया लैजानहोस, हाम्रो उत्पादनलाई माया गर्नुहोस भनेर कराउँदै चिया बेचिरहेको देखियो । उनी चिया बेच्न इलामबाट सो हाटमा आएका रहेछन् । उनले चियाका साथै अदुवा र अलैंची जस्ता वस्तु पनि बिक्रीमा राखेका थिए । स्थानीय उत्पादनको बिक्री वितरणलाई यस्ता हाट धेरै उपयोगी हुने देखियो । हामी पनि स्थानीय वस्तुको उपयोग गरौं । स्थानीय उत्पादनलाई माया गरौं, धन्यवाद ।

क्रियाकलाप

१. कक्षाका विद्यार्थी आफ्नो मिल्दो बसोबासको क्षेत्र वा समुदायअनुरूप विभिन्न समूहमा विभाजन हुनुहोस् । आआफ्नो क्षेत्र वा समुदायमा के के वस्तुको उत्पादन हुन्छ ? ती उत्पादित वस्तुहरू बेच्न कुन कुन बजार लगिन्छ ? आपसमा छलफल गर्नुहोस् र तालिकामा विवरण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

समूह	उत्पादनहरू	बिक्री हुने नजिकको बजार
समूह (क)	तोरी, उखु, गुन्द्री, खुर्सानी, धान, मकै, गुड, तरकारी, दुधजन्य पदार्थहरू	गल्छी, बैरेनी
समूह (ख)		
समूह (ग)		
समूह (घ)		
समूह (ङ)		

२. **अभिनय गर्नुहोस् :**

अभिनय तरिका

(क) विद्यार्थी विभिन्न समूहमा विभाजन हुनुहोस् ।

(ख) एउटा समूहले स्थानीय बजार नामाकरण गरी सदस्यलाई व्यापारी बनेको र विभिन्न सामानसहित बेच्न बसेको अवस्थाको अभिनय गर्नुहोस् ।

(ग) अर्को एउटा समूहका सदस्यले स्थानीयहरू सामान किन्न बजारमा आएको र व्यापारीसँग सामानको मोलतोल गरेको अभिनय गर्नुहोस् ।

(घ) बाँकी समूहहरूलाई स्थानीय उत्पादन जस्तै: तरकारी, फलफूल, डोकोडालो वा यस्तै अन्य वस्तुहरू बेच्न बजारमा आएको र व्यापारीहरूले खरिद गरिरहेको अवस्थाको अभिनय गर्नुहोस् ।

३. आफ्नो टोल, छिमेक र समुदायमा के कस्ता वस्तु वा सामानहरू उत्पादन हुन्छन् अभिभावकलाई सोधी सूची बनाउनुहोस् ।

४. तपाईं बसोबास रहेको स्थानीय तहमा हुने उत्पादनले समुदायलाई के फाइदा पुऱ्याएको छ, साथीसँग छलफल गरी प्राप्त निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) स्थानीय उत्पादनले कसरी आयआर्जन गर्न सहयोग पुऱ्याएका हुन्छन्, लेख्नुहोस् ।

(ख) पाठमा कुन कुन के स्थानीय उत्पादनको चर्चा गरिएको छ, सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) तपाईंको वरपरका स्थानीय उत्पादनले स्थानीय बजारको विकासमा कसरी सहयोग पुगेको छ, उदाहरण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

आफ्नो समुदायका केही व्यक्तिलाई भेट्नुहोस् । उहाँहरू के के वस्तु तथा सामानको उत्पादन कार्यमा संलग्न हुनुभएको छ ? ती वस्तुहरूको बिक्री बजार कहाँ रहेछ ? स्थानीयलाई र स्वयम् उहाँहरूलाई यस कार्यबाट कस्तो फाइदा पुगे को रहेछ, सोध्नुहोस् र तयार पारेको विवरण कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४ स्वदेशी सामानहरूको प्रयोग गरौँ

समाचार अध्ययन गरौँ र साथीहरूसँग छलफल गरौँ :

गल्कोट बाग्लुङ १३ माघ, गल्कोट क्षेत्र आलु र फलफूल खेतीका लागि जिल्लाकै प्रख्यात ठाउँ हो । केरा, सुन्तला, कागतीलगायतका फलफूल यहाँ उत्पादन हुन्छ । यहाँका स्थानीयले आफ्नो क्षेत्रको उत्पादनलाई वृद्धि गर्न साप्ताहिक हाटबजारको व्यवस्था गरेका छन् । तरकारी र फलफूलहरू बेमौसममा बिक्री गरी बढी फाइदा लिने उद्देश्यले गल्कोटमा शीतभण्डार सञ्चालनमा ल्याइएको छ। परिणामस्वरूप अहिले तरकारी तथा फलफूल बाह्रै महिना स्थानीय उत्पादनको उपभोग गर्ने अवसर प्राप्त भएको छ । जसका कारण बाहिरबाट आउने यस्ता उपभोग्य वस्तुहरू कमै मात्रामा आउन थालेको स्थानीयहरू बताउँछन् ।

यस क्षेत्रको माथिल्लो पहाडी बस्तीमा पशुपालन हुन्छ । यहाँका स्थानीयले दुध, दही, घिउ र खुवा बनाई बजारमा बेच्ने गरेका छन् । यहाँ स्थानीय उत्पादन प्रयोगमा प्रोत्साहन गर्न एउटा सामुदायिक डेरी पनि सञ्चालनमा ल्याइएको छ । जाडो याममा अधिकतम प्रयोग हुने ऊनी धागोबाट बनेका

मोजा, स्विटर, पन्जा, गलबन्दी आदि स्थानीय गाउँमा नै उत्पादन हुन्छन् । यहाँका बासिन्दाहरू आफ्नै क्षेत्रमा उत्पादन हुने वस्तुहरूको प्रयोग गर्दछन् । स्थानीय उत्पादनले स्थानीय जनताको आयस्तरमा वृद्धि गरेको छ । धेरै स्थानीयले रोजगारीसमेत पाएका छन् भने केही स्थानीय व्यक्तिहरू व्यवसाय गरी स्वरोजगारसमेत बनेका छन् । यस्तो आर्थिक क्रियाकलापहरू गाउँको पैसा गाउँमै सदुपयोग हुने र स्थानीय स्तरमा आर्थिक चहलपहल पनि बढ्न मदत पुगेको छ । यस्ता कार्यलाई प्रोत्साहन गर्ने स्थानीय सरकारको नीतिसमेत रहेको यहाँका वडाअध्यक्ष बताउँछन् ।

स्रोत : आर्थिक अभियान

स्वदेशी वस्तुहरूको प्रयोग र उपभोग गर्दा हुने फाइदा

- स्वदेशी उत्पादन वृद्धि हुन्छ ।
- देशको आम्दानी बढ्छ ।
- स्वदेशमा नै रोजगारीका अवसर वृद्धि हुन्छन् ।
- उपभोग्य वस्तुमा आत्मनिर्भर बन्न सकिन्छ ।
- नागरिकमा उद्यमशिलताको विकास हुन्छ ।
- स्वदेशी वस्तुमा गुणस्तर वृद्धि हुन्छ । स्वास्थ्यलाई मजबुत राख्न मदत पुग्छ ।
- उद्यमीलाई हौसला र प्रोत्साहन प्राप्त हुन्छ ।
- बजारमा उपभोग्य वस्तुको अभाव हुँदैन ।

देशभित्र उत्पादन भएका सामान तथा वस्तुहरूलाई स्वदेशी उत्पादन भनिन्छ । जति धेरै स्वदेशी वस्तुहरू उत्पादन गर्न सक्यो त्यति धेरै राष्ट्रलाई फाइदा हुन्छ । बजारमा विभिन्न प्रकारका सामानहरू किन्न पाइने भए तापनि स्वदेशमा उत्पादन भएका सामानलाई प्राथमिकता दिनुपर्दछ । स्वदेशमा उत्पादन भएका सामानको उपयोग गर्नुपर्छ । हाम्रो घरमा दैनिक प्रयोग हुने सामानहरू अवलोकन गऱ्यौँ भने धेरै थरीका वस्तुहरू स्थानीय, स्वदेश र विदेशमा उत्पादन भएका वस्तुहरू हुन्छन् । विदेशी वस्तुहरूभन्दा स्वदेशी वस्तुहरूको उपयोग गर्नुपर्दछ । आफ्नो घरपरिवार, नातेदार र छरछिमेकलाई पनि हामीले स्वदेशी सामानहरूको प्रयोग गर्न सुझाव दिनुपर्दछ । बढ्दो फेसन र विज्ञापनबाट प्रभावित भई विदेशी वस्तुहरूको प्रयोग र उपयोग गर्ने बानी राम्रो होइन । यस्ता कुरामा हामी सबै सचेत हुनुपर्दछ ।

क्रियाकलाप

१. आफ्नो घरमा प्रयोग तथा उपभोग हुने वस्तुको अवलोकन गरी नाम टिपोट गर्नुहोस् र तल दिइएको तालिका पूरा गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

प्रयोग वा उपभोग गरेको वस्तु वा सामानको नाम	स्वदेशी/बिदेशी उत्पादन	किन प्रयोग गरिएको हो कारण खुलाउनुहोस् ।
१. विद्यालय झोला	स्वदेशी	स्थानीय बजारमा उपलब्ध भएकाले विदेशभन्दा सस्तो भएकाले स्वदेशी उत्पादन प्रयोग गर्न मन लाग्ने भएकाले
२.		
३.		
४.		

२. पत्रपत्रिका अध्ययन गर्नुहोस् वा स्थानीय एफ.एम. सुन्नुहोस् वा इन्टरनेटमा ई-पत्रिका पढ्नुहोस् र स्वदेशी उत्पादनसम्बन्धी कस्तो समाचार प्राप्त गर्नुभयो ? टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३. तपाईंको घरमा दैनिक प्रयोग हुने सामान कहाँ उत्पादन भएका हुन् ? उत्पादन भएको ठाउँ अभिभावकलाई सोधी तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) कस्ता वस्तुलाई स्वदेशी वस्तु भनिन्छ, लेख्नुहोस् ।

(ख) स्वदेशमा उत्पादित वस्तुहरूको उपयोग गर्दा के के फाइदा हुन्छ, सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) विदेशमा भन्दा स्वदेशमा उत्पादित वस्तुको प्रयोगमा बढी महत्त्व दिनुपर्छ, किन ? आफ्नो विचार व्यक्त गर्नुहोस् ।

समूह कार्य

नेपालमा १७ हजारभन्दा बढी प्रजातिका वनस्पतिहरू पाइन्छन् । धेरै जसो वनस्पतिहरू तराईका चुरे क्षेत्र र पहाडी भेगमा पाइने गरेका छन् । यहाँ पाइने धेरै वनस्पतिहरू औषधी उत्पादनमा प्रयोग हुने गरेका छन् । वनस्पतिलाई औषधी उत्पादनका साथै यसको उपभोग वृद्धि गर्न सके आम्दानीमा पनि सुधार गर्न सकिन्छ । धेरै जसो जडीबुटीहरू विदेशमा निर्यात गर्ने गरिएको छ । थोरै पैसामा यहाँका वनस्पतिहरू कच्चा पदार्थका रूपमा निर्यात भइरहेका कारण नेपालले आशा गरेबमोजिम नाफा लिन सकेको छैन । टिमुर, कुरिलो, तेजपात, बोझो, पाँचऔँले आदि महत्त्वपूर्ण जडीबुटी हुन् । तिनीहरूको अवैध चोरी निकासी हुन नदिन र स्वदेशमा नै उपयोग गर्न जोड दिनुपर्दछ ।

जोडी जोडीमा विभाजन भई माथिको अनुच्छेद छलफल गर्दै निम्नलिखित प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) यो अनुच्छेद केसँग सम्बन्धित छ ?

(ख) अनुच्छेदले के समस्या उल्लेख गरेको छ ?

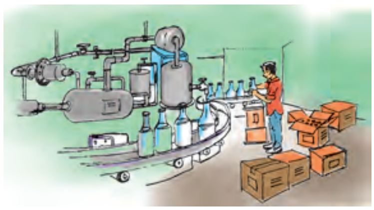
(ग) चित्रमा कुन कुन जडीबुटीहरू देखाइएको छ, नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) नेपालमा जडीबुटी उत्पादन गरेर आम्दानी गर्न सक्ने आधार के के हुन् ? बुँदामा उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) नेपालका जडीबुटी विदेशमा निर्यात नगरेर स्वदेशमा नै औषधी बनाउन प्रयोग गर्न के गर्नुपर्ला ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

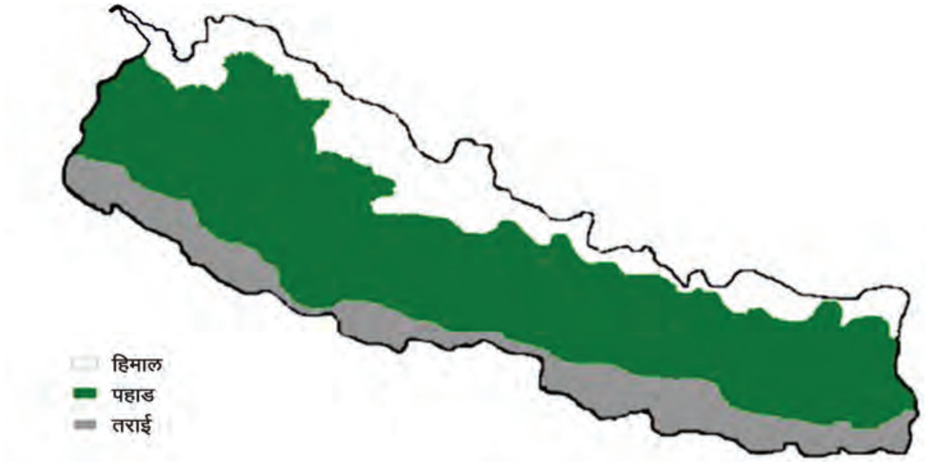
५ हाम्रो देशका प्रमुख आर्थिक क्रियाकलाप

"आर्थिक क्रियाकलापको वृद्धि, हुन्छ देशको समृद्धि"



आर्थिक क्रियाकलाप

नेपाल एक विकासशील देश हो । यहाँका आर्थिक क्षेत्रहरूमध्ये सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्या संलग्न भएको क्षेत्र कृषि हो । त्यसैले नेपाललाई कृषि प्रधान देश भनिन्छ । कृषि यहाँको प्रमुख आयस्रोत भएकाले कृषिको विकास नै देश विकासको आधार हो । नेपाल प्राकृतिक तथा भौगोलिक रूपमा तीन क्षेत्रमा विभाजित छ । नेपालको दक्षिणमा पूर्व पश्चिम फैलिएर रहेको समतल तराई क्षेत्र छ । मध्यभागमा अग्लो होचो एवम् उपत्यका पनि भएको साथै नेपालको धेरै क्षेत्र ओगटेको पहाडी क्षेत्र छ । त्यसैगरी उत्तरमा अग्ला अग्ला हिमाली शृङ्खलाहरू भएको हिमाली क्षेत्र छ । यी फरक फरक क्षेत्रहरूमा भौगोलिक बनावट र हावापानीको अवस्था पनि फरक पाइन्छ । त्यसैले यहाँ हुने आर्थिक गतिविधिहरू पनि फरक फरक छन् ।



तराई क्षेत्र

नेपालको दक्षिणमा पर्ने समतल भूमि भएको क्षेत्र तराई हो । यहाँको माटो मलिलो र उर्वर छ । यहाँ प्रशस्त धान उत्पादन हुन्छ । गहुँ, मकै, तोरी, दलहन पनि उब्जनी हुन्छ । त्यसैले तराईलाई नेपालको अन्न भण्डार भनिन्छ । माछापालन, कुखुरापालन, व्यावसायिक पशुपालन गरेर यहाँका मानिसले आम्दानी गरेका छन् । नेपालको पहिलो उद्योग विराटनगर जुटमिल यही क्षेत्रमा स्थापना भएको थियो । आवश्यक कच्चा पदार्थ जस्तै : चिनीमिलका लागि उखु, जुटमिलका लागि सनपाट, बिस्कुट उद्योगका लागि गहुँ आदि उपलब्ध हुने भएकाले यहाँ धेरै किसिमका उद्योगहरू सञ्चालित छन् । यहाँ यातायात तथा बजारको पनि राम्रो प्रबन्ध रहेको छ । यो क्षेत्र छिमेकी राष्ट्र भारतको सिमानासँग जोडिएको छ । त्यसैले यहाँका मानिसको व्यापार व्यवसाय

सीमापारिसमेत बिस्तार भएको पाइन्छ । तराईमा नेपालका प्रख्यात धार्मिक स्थलहरू छन् । स्वदेश तथा विदेशबाट तीर्थाटनका लागि मानिसले भ्रमण गर्ने हुनाले पर्यटन व्यवसायले पनि यहाँको आर्थिक वृद्धिमा मदत पुऱ्याएको छ ।

पहाडी क्षेत्र

पहाडी क्षेत्र नेपालको मध्य खण्डको भूभाग हो । नेपालको अधिकांश भूभाग यस क्षेत्रमा पर्दछ । यहाँको मुख्य अन्नबाली मकै हो । यहाँ धान, गहुँ, कोदो, फापर, तरकारी पनि उब्जनी हुन्छ । व्यावसायिक रूपमा फलफूल जस्तैः सुन्तला, जुनार, कागती, अम्बा र पुष्पखेतीसमेत गरिन्छ । यहाँका मानिसले अन्न, तरकारी र फलफूल खेतीबाट राम्रो आयआर्जन गर्दछन् । पहाडी क्षेत्र प्राकृतिक रूपमा सुन्दर देखिन्छ । काठमाडौँ पोखरा, सुर्खेतलगायतका उपत्यकाहरू यही क्षेत्रमा पर्दछन् । देश विदेशबाट मनोरम दृष्य अवलोकन गर्न मानिस आउने भएकाले यहाँ पर्यटन उद्योगहरू सञ्चालनमा छन् । बैदेशिक रोजगार, व्यापार, घरेलु तथा साना उद्योगहरू पहाडी क्षेत्रका अन्य महत्त्वपूर्ण आर्थिक क्रियाकलापहरू हुन् ।

हिमाली क्षेत्र

अग्ला अग्ला हिमाल र हिमश्रृङ्खलाहरू भएको भूभागलाई हिमाली क्षेत्र भनिन्छ । यहाँको जमिन उर्वर नभएकाले खेतीपाती कम हुन्छ । आलु, जौँ, उवा, कोदो, फापर यहाँ उत्पादन हुने खाद्यान्नहरू हुन् । यहाँ अग्ला मनमो हक हिमालहरू छन् । हिमालको दृश्यावलोकन र आरोहणका लागि स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरू आउँछन् । त्यसैले यहाँको पर्यटन व्यवसाय फस्टाएको

पाइन्छ । ठुला ठुला चरन क्षेत्र भएका खर्कहरूका कारण चौँरीगाई, भेडा, च्याङ्ग्रा जस्ता पशुपालन गरेर मानिसले आयआर्जन गरेका छन् । यार्सागुम्बा, पाँचऔँले, जटामसीलगायतका जडीबुटीहरू यहाँ पाइन्छन् । मानिसले यी जडीबुटीहरू सङ्कलन र बेचबिखन गरेर पनि पैसा कमाएका छन् । स्याउ खेतीका लागि यो क्षेत्र प्रख्यात छ । स्याउको उत्पादन र व्यापारले धेरै मानिसहरूलाई रोजगारी दिएको छ ।

क्रियाकलाप

१. **समूहगत रूपमा दुई सही र एक गलत वाक्य अनुमान गर्ने खेल** (Guessing Game) **खेल्नुहोस् । सबैभन्दा धेरै मिलाउने समूहलाई पुरस्कृतसमेत गर्नुहोस्, जस्तै :**

(क)

(अ) तराईमा धानको उत्पादन बढी हुन्छ ।	सही
(आ) पहाडमा धेरै उद्योग सञ्चालित छन् ।	गलत
(इ) हिमाली प्रदेशमा पशुपालनको सम्भावना बढी छ ।	सही

(ख)

(अ) तराई प्रदेशलाई अन्नको भण्डार भनिन्छ । सही

(आ) पहाडमा फलफूल खेती राम्रो हुन्छ । सही

(इ) हिमालमा हिउँ पर्ने हुँदा मानिस बस्दैनन् । गलत

यस्तै अरू पनि वाक्य तयार पारी खेल खेल्न सकिन्छ ।

२. **सोधखोज गरी तालिका पूरा गर्नुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।**

भौगोलिक क्षेत्र	उत्पादन हुने कच्चा पदार्थ	तयारी वस्तुको उत्पादन	बिक्री हुने मुख्य बजार वा केन्द्र
हिमाल			
पहाड			
तराई			

अभ्यास

दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१. हाम्रो देशमा हुने प्रमुख आर्थिक गतिविधिको सूची बनाउनुहोस् ।

२. नेपालमा स्वदेशी वस्तुहरूको उत्पादन बढाउन के के गर्नुपर्ला, लेख्नुहोस् ।

३. तपाईँको बसोबास रहेको भौगोलिक क्षेत्र कुन हो ? त्यहाँ के के वस्तुहरूको उत्पादन हुन्छ, सुची तयार पार्नुहोस् ।

४. स्वदेशमा धेरै वस्तुहरूको उत्पादन गर्न सकियो भने राष्ट्रलाई के फाइदा हुन्छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।

स्वप्रतिबिम्बन

(क) साधना तपाईंहरू जस्तै विद्यार्थी हुन् । उनले आफ्नो क्षेत्र तथा समुदायमा गरिने पेसाहरूको सूची निम्नानुसार तयार पारेकी छिन् । तपाईं बस्ने समुदाय वा क्षेत्रमा पनि यस्ता पेसा गर्ने व्यक्ति होलान् । तलको नमुना तालिकामा प्रस्तुत ती पेसा वा कामको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् । यो पनि अनुमान गर्नुहोस् कि उहाँहरू नजिकमा नभएको भए तपाईंलाई के समस्या पर्न सक्थ्यो होला ।

साधनाको क्षेत्र वा समुदायका मानिसले गर्ने काम वा श्रम	पेसा वा कामको महत्त्व	यस्तो पेसा गर्ने व्यक्ति नभएको भए के हुन्थ्यो ?
१. खेतीपाती		
२. मजदुरी, ज्यामी		
३. डोकोडालो बुन्ने		
४. लुगा सिलाउने		
५. राडीपाखी बुन्ने		
६. फलामको काम गर्ने		
७. व्यापार गर्ने		
८. स्वास्थ्य उपचार गर्ने		
९. होटल व्यावसाय गर्ने		
१०. सिकर्मी डकर्मी काम		

(ख) **तपाईं र तपाईंको घरपरिवारमा प्रयोग गरिने कुन कुन वस्तु स्वदेशमा उत्पादन भएका वा बनेका हुन् ? सोधखोज गरी पत्ता लगाउनुहोस् ।**

प्रयोग गर्ने गरेको वस्तु वा सामग्री	स्वदेशमा बनेको	विदेशमा बनेको
१. विद्यालय पोसाक २. घरमा बस्दा लगाउने लुगा ३. जुत्ता र चप्पल ४. झोला		
५. कलम र सिसाकलम ६. खेल्ने खेलौना ७. खाना खाने थाल कचौरा ८. नुहाउने साबुन ९. मन्जन र ब्रस १०. मोबाइल फोन		

(ग) **तल प्रस्तुत गरिएका शब्दावली नेपालका तीन भौगोलिक तथा प्राकृतिक क्षेत्रसँग सम्बन्धित छन् । आफू बस्ने क्षेत्रसँग सम्बन्धित शब्दावली पत्ता लगाई तलको जस्तै तालिकामा राख्नुहोस् ।**

(समतल भूमि भएको, स्याउ बढी उत्पादन हुने, अन्नको भण्डार, उवा तथा जौ खेती गरिने, पाङ्गो माटो पाइने, काठमाडौँ उपत्यका पर्ने क्षेत्र, फलफूल खेती बढी गरिने, पर्यटन उद्योग सञ्चालन, चौँरी तथा च्याङ्ग्रा पालनबाट आम्दानी गर्ने, धान गहुँ र दलहन बढी फल्ने, धेरै पर्वतारोहण, धेरै उद्योगहरू स्थापना भएका, ठुला खर्क भएको, नेपालको धेरै भूभाग पर्ने क्षेत्र, कम उर्बर माटो पाइने)

हिमाली क्षेत्र : ....
पहाडी क्षेत्र : ....
तराई क्षेत्र ....

एकाइ ७

हाम्रो पृथ्वी

सिकाइ उपलब्धि

१. सौर्यमण्डल, ग्रह र उपग्रहको सामान्य परिचय दिन

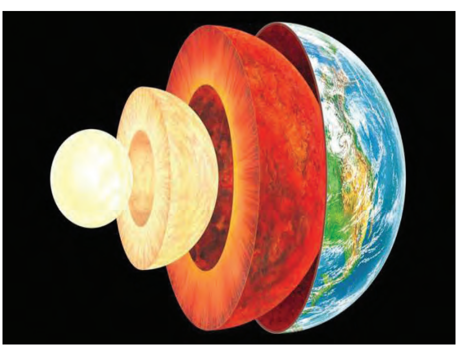
२. पृथ्वीको बनोटको परिचय दिन

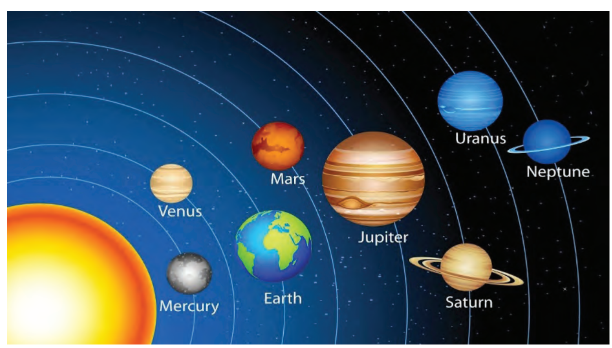
३. नेपालको प्राकृतिक स्वरूप, हावापानी वनस्पति, जनसङ्ख्या र सामाजिक जनजीवन उल्लेख गर्न

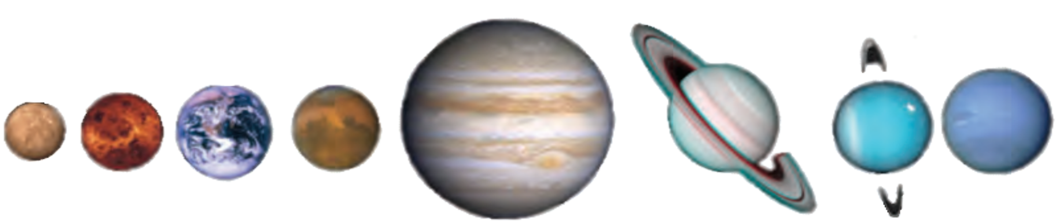
४. स्थानीय विपत्को पहिचान गर्न र सावधानीका उपायहरू अपनाउन

५. आफू रहेको प्रदेशको नक्सा उतार गरी आफ्नो जिल्ला र स्थानीय तह देखाउन

६. नेपालको नक्सा अध्ययन र प्रयोग गर्न



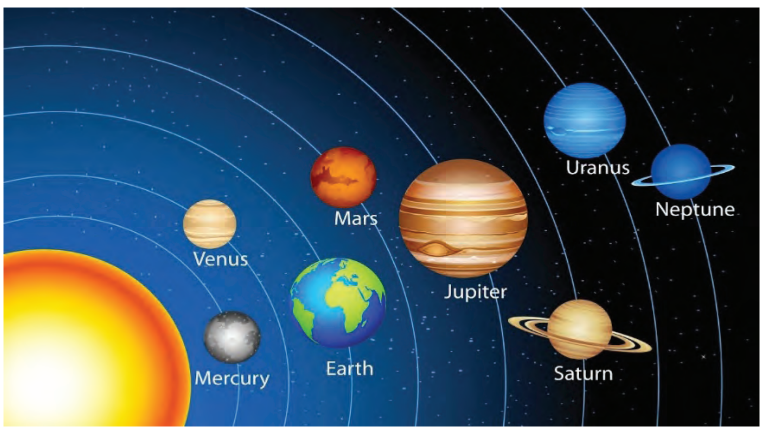




१ सौर्यमण्डल, ग्रह र उपग्रह

विद्यार्थी भाइबहिनीहरू ! हामी बसेका ठाउँमा कुनै महिनामा गर्मी हुन्छ त कुनै महिना जाडो हुन्छ ? यस्तो किन हुन्छ । यस सम्बन्धमा छलफल गरौँ :

हामीलाई थाहा छ, सूर्य एक तारा हो । सूर्यले हामी बस्ने पृथ्वीलाई ताप र प्रकाश दिन्छ । पृथ्वी सूर्यको वरिपरि घुम्छ । पृथ्वी कहिले सूर्यको नजिक त कहिले टाढा पुग्छ । सूर्यको नजिक परेको बेला गर्मी हुन्छ र टाढा परेको बेलामा जाडो हुन्छ । यो क्रम चलिरहन्छ ।



सौर्यमण्डल

अब तपाईंको मनमा पृथ्वी सूर्यको वरिपरि किन घुम्छ वा परिक्रमा गर्दछ भन्ने जिज्ञासा हुन सक्छ । पृथ्वी सूर्यको एक ग्रह हो । सूर्यको परिक्रमा गर्ने यस्ता ठुला पिण्डलाई ग्रह भनिन्छ । ब्रह्माण्डमा यस्ता ग्रहहरू अरू पनि छन् । ग्रहहरूको वरिपरि घुम्ने वा परिक्रमा गर्ने पिण्डलाई उपग्रह भनिन्छ । चन्द्रमाले पृथ्वीको परिक्रमा गर्दछ । त्यसैले चन्द्रमा पृथ्वीको उपग्रह हो । अन्य ग्रहहरूका आआफ्ना उपग्रहहरू छन् । यसरी सूर्यको परिक्रमा गर्ने ग्रहहरू र ग्रहको परिक्रमा गर्ने उपग्रहहरूको समग्र समूह वा परिवारलाई सौर्यमण्डल (Solar System) भनिन्छ । सौर्यमण्डलको केन्द्रका रूपमा सूर्य रहेको हुन्छ । सूर्यमा आफूतिर

तान्ने विशेष शक्तिका कारण ग्रहहरूले सूर्यको परिक्रमा गरेका हुन् । यिनीहरूले अण्डाकार बाटो बनाई सूर्यको परिक्रमा गरेका हुन्छन् । सौर्यमण्डलमा आठओटा ग्रहहरू छन् ।

सौर्यमण्डलको ग्रह - बायाँबाट दायाँतर्फ क्रमशः - बुध, शुक्र, पृथ्वी, मङ्गल, बृहस्पति, शनि, अरुण र वरुण

बुध (Mercury) : यो ग्रह सूर्यबाट सबैभन्दा नजिकको ग्रह हो । यो सौर्य परिवारको सबैभन्दा सानो ग्रह हो । यस ग्रहको कुनै पनि उपग्रह छैन । यस ग्रहलाई सूर्यको परिक्रमा गर्न ८८ दिन लाग्छ ।

शुक्र (Venus) : शुक्र ग्रहले दोस्रो नजिकको स्थानमा रहेर सूर्यलाई परिक्रमा गर्दछ । शुक्र ग्रहको आफ्नो उपग्रह छैन । यो ग्रह सूर्य उदाउँदा पूर्व दिशामा देखिने र सूर्य अस्ताउँदाको समय पश्चिम दिशामा देखिन्छ । यस ग्रहलाई बिहान तथा बेलुकाको तारासमेत भनेर चिनिन्छ । यस ग्रहलाई सूर्यको परिक्रमा गर्न २२४ दिन लाग्छ । सौर्य मण्डलमा सबैभन्दा लामो दिन हुने ग्रह शुक्र हो ।

पृथ्वी (Earth) : पृथ्वी सौर्यमण्डलको सूर्यबाट तेस्रो नजिक रहेको ग्रह हो । यो सौर्य मण्डलको पाँचौँ ठुलो ग्रह हो । यो निलो ग्रहका नामले समेत चिनिने ग्रह हो । यो सौर्य परिवारका ग्रहहरूमध्ये मानव बस्ती भएको एक मात्र ग्रह हो । पृथ्वीको उत्पत्ति करिब ४.५ अर्ब वर्ष अगाडि भएको अनुमान छ । यस ग्रहको एकमात्र उपग्रह चन्द्रमा रहेको छ । पृथ्वीले सूर्यको वरिपरि परिक्रमा गर्न ३६५ दिन ६ घण्टा लगाउँछ । जुन एक वर्षको अवधि हो ।

मङ्गल (Mars) : मङ्गल ग्रह सूर्यबाट चौथो नजिकको ग्रह हो । यसको रङ फिक्का रातो छ । यस ग्रहका दुईओटा उपग्रह रहेका छन् । यो ग्रह अन्य ग्रहको

तुलनामा हालसम्म सबैभन्दा बढी अनुसन्धान गरिएको ग्रह हो । यस ग्रहमा ठुला ठुला खाल्डाहरू, चट्टान र काला दागहरू रहेका छन् । यहाँ कार्बन डाईअक्साइडले बनेको पातलो वायुमण्डल रहेको छ । यो ग्रहले सूर्यको परिक्रमा गर्न ३८७ दिन लगाउँछ । यो ग्रहलाई रातो ग्रहका रूपमा पनि चिनिन्छ ।

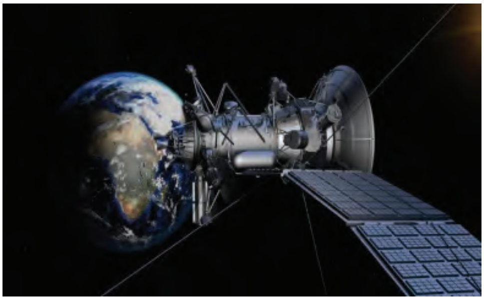
बृहस्पति (Jupiter) : यो ग्रह सौर्य मण्डलको सबैभन्दा ठुलो ग्रह हो । यो सूर्यबाट पाँचौँ टाढा रहेको ग्रह हो । यसका सबैभन्दा बढी ६७ ओटा उपग्रहहरू रहेका छन् । यस ग्रहले सूर्यलाई परिक्रमा गर्न ११.८६ वर्ष लगाउँछ । सौर्य मण्डलमा सबैभन्दा छोटो दिन हुने ग्रह वृहस्पति हो ।

शनि (Saturn) : यो सौर्य मण्डलको दोस्रो ठुलो ग्रह हो । सूर्यबाट छैटौँ टाढा रहेको ग्रह पनि हो । यस ग्रहलाई पहेँलो ग्रह पनि भनिन्छ । यस ग्रहका ६२ ओटा उपग्रहहरू रहेका छन् । यसले सूर्यको परिक्रमा गर्न २९.४६ वर्ष लगाउँछ । सौर्यमण्डलका ग्रहहरूमध्ये सबैभन्दा सुन्दर ग्रह शनिलाई मानिन्छ । यो ग्रह तीनओटा चक्काले घेरिएको छ ।

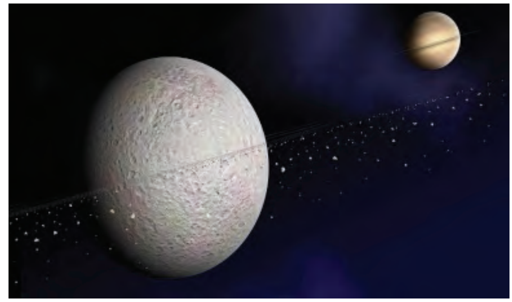
अरुण (Uranus) : अरुण सौर्यमण्डलको तेस्रो ठुलो ग्रह हो । यो सूर्यबाट सातौँ टाढा रहेको ग्रह हो । यस ग्रहलाई हरित ग्रह पनि भनिन्छ । यस ग्रहलाई सूर्यको परिक्रमा गर्न ८४.०२ वर्ष लाग्छ । यसका २७ ओटा उपग्रहहरू रहेका छन् । यस ग्रहमा सूर्य पश्चिम दिशाबाट उदाउँछ ।

वरुण (Neptune) : वरुण सूर्यबाट सबैभन्दा टाढा रहेको ग्रह हो । यो चौथो ठुलो ग्रह हो । यस ग्रहको १४ ओटा उपग्रहहरू रहेका छन् । उपग्रहले उल्टो दिशाबाट परिक्रमा गर्दछन् । यस ग्रहलाई सूर्यको परिक्रमा गर्न १६४ वर्ष लाग्छ ।

उपग्रह (Satellite) : आफ्नो ग्रहको साथै सूर्यको समेत परिक्रमा गर्ने सौर्यमण्डलका सदस्यलाई उपग्रह भनिन्छ । चन्द्रमा पृथ्वीको उपग्रह हो । यस्तै गरी अन्य ग्रहहरूका पनि उपग्रहहरू छन् । उपग्रहहरू प्राकृतिक र कृत्रिम गरी दुई प्रकारका हुन्छन् ।



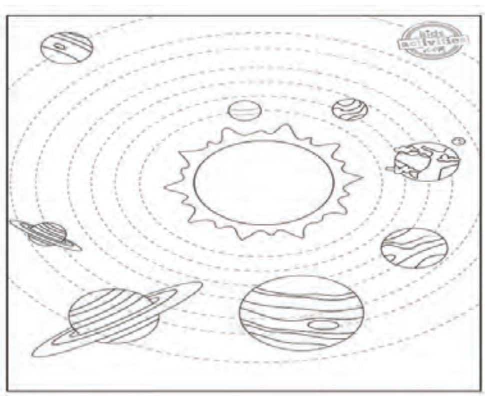
कृत्रिम उपग्रह

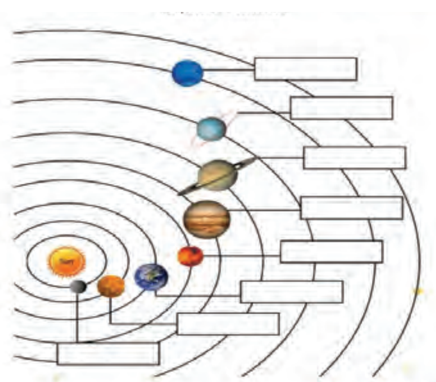


प्राकृतिक उपग्रह

क्रियाकलाप

१. दिइएको सौर्यमण्डलको चित्रमा ग्रहहरूको नाम लेखी पूरा गर्नुहोस् र सँगैको चित्रमा उपयुक्त रङ भर्नुहोस् :





२. मसिनो माटो सङ्कलन गर्नुहोस् । माटामा पानी मिसाई ठिक्क डल्ला पार्न सकिने गरी मुछ्नुहोस् । अब विभिन्न आकारका ग्रहहरू जस्तै साना ठुला डल्लाहरू बनाउनुहोस् र घाममा राम्ररी सुकाउनुहोस् । सुकेका डल्लामा आवश्यकताअनुसार फरक फरक रङ लगाउनुहोस् । सौर्यमण्डलका परिवारका रूपमा ती रङ लगाइएका डल्लाहरू चार्टपेपर वा काठको फल्याकमा क्रम मिलाएर राख्नुहोस् र ग्रहहरू घुम्ने बाटोसमेत कोरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. रोशनीले पृथ्वीको उपग्रह चन्द्रमा सम्बन्धमा खोजी गरी यसरी चार्टपेपरमा प्रस्तुत गर्नुभएको छ । तपाईँ पनि कुनै एक ग्रह वा उपग्रहको खोजी गरी चार्टमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

चन्द्रमा

यो पृथ्वीको उपग्रह हो ।

यो प्राकृतिक उपग्रह हो ।

यस उपग्रहलाई पृथ्वीको परिक्रमा गर्न २९ दिन लाग्छ ।

यो पृथ्वीभन्दा सानो आकारको छ ।

यो उपग्रहमा जीवको अस्तित्व छैन ।

चन्द्रमामा गहिरा खाल्डाहरू रहेका छन् जसलाई क्रेटर भनिन्छ ।

अभ्यास

दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सौर्यमण्डल भनेको के हो ?

(ख) सौर्यमण्डलका परिवारमा पर्ने ग्रहहरूको नाम ठुलोदेखि सानो क्रममा लेख्नुहोस् ।

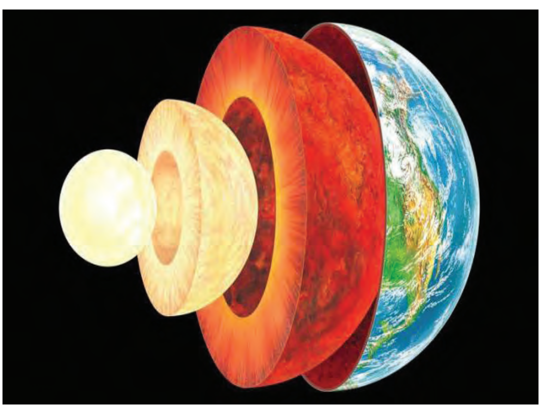
(ग) ग्रह र उपग्रहबिचको फरक लेख्नुहोस् ।

(घ) के कारणले कुनै महिनामा गर्मी त कुनै महिनामा जाडो हुन्छ ?

(ङ) सबै ग्रह र उपग्रहले किन सूर्यको परिक्रमा गर्दछन्, कारण दिनुहोस् ।

२ पृथ्वीको बनावट

पृथ्वी सौर्यमण्डलको एक सदस्य रहेको तथ्य हामीले अगिल्लो पाठमा अध्ययन गरिसकेका छौँ । यहाँ पृथ्वीको बनावट सम्बन्धमा चर्चा गरिने छ । तपाईँहरूले ग्लोब देख्नुभएको छ । यो गोलाकार हुन्छ । पृथ्वी पनि लगभग त्यस्तै गोलाकार सुन्तला आकृतिको हुन्छ । यसको बनावटलाई उसिनेको अन्डासँग तुलना गर्न सकिन्छ । अन्डाको कडा बाहिरी भाग प्राणीहरू बसेको तह वा स्थलमण्डल मान्न सकिन्छ । यसैगरी सेतो भित्री भाग पृथ्वीको मध्यमण्डल र सबैभन्दा भित्र रहेको पहेँलो भाग केन्द्रमण्डल मान्न सकिन्छ । यसरी पृथ्वी तीन तह मिलेर रहेको छ ।



१. स्थलमण्डल (Lithosphere)

पृथ्वीको सबैभन्दा माथिल्लो जमिनको तहलाई स्थलमण्डल/बाह्यमण्डल भनिन्छ । यो तहमा विभिन्न खनिज पाइन्छन् । यस मण्डललाई Crust पनि भनिन्छ । यो ६० कि.मि. देखि १०० कि.मि. भित्रसम्म फैलिएको अनुमान छ । यहाँको तापक्रम ४०० डिग्री सेन्टिग्रेड देखि ८००० डिग्री सेन्टिग्रेड सम्म रहेको अनुमान छ ।

२. **मध्यमण्डल** (Pyrosphere)

स्थलमण्डलभन्दा भित्रको तहलाई मध्यमण्डल भनिन्छ । यस तहमा विभिन्न प्रकारका खनिज र धातु पाइन्छन् । यसले पृथ्वीको कुल बनोटको धेरै भाग ओगटेको छ । यो तह करिब १२०० कि.मि देखि २९०० कि.मि. मोटो भएको अनुमान छ । यस तहको माथिल्लो भागमा लचकदार पदार्थ र तल्लो भागमा अर्ध तरल अवस्थाका पदार्थ पाइन्छन् । यहाँको तापक्रम ९००० डिग्री से. देखि १८००० डिग्री से.रहेको छ । यस तहलाई Mental पनि भनिन्छ ।

३. **केन्द्रमण्डल** (Barysphere)

पृथ्वीको सबैभन्दा भित्री भागलाई केन्द्रमण्डल वा केन्द्रीय तह भनिन्छ । यस तहमा गहकिला र बढी तौल भएका पदार्थ पाइन्छन् । यस तहमा विभिन्न प्रकारका खनिज र धातुहरू तरल अवस्थामा रहेका हुन्छन् । यस तहलाई Core पनि भनिन्छ । core बाहिरी र भित्री गरी दुइ प्रकारको हुन्छ । यस तहको मोटाइ करिब २९०० देखि ६३७१ कि.मि. जति छ । यहाँको तापक्रम करिब १९००० डिग्री से. देखि १०,०००० डिग्री से. भएको अनुमान छ ।

पृथ्वीको आन्तरिक बनावटअन्तर्गत रहेको तातो तरल पदार्थ कहिलेकाहीँ आफ्नो ठाउँ छोड्ने गर्छन् । बाहिरी सतह कमजोर पाउँदा तातो पदार्थ बाहिरी सतहमा आउछन् । यही क्रियाबाट पृथ्वीमा भूकम्प जाने र ज्वालामुखी बिस्फोट हुन्छ ।

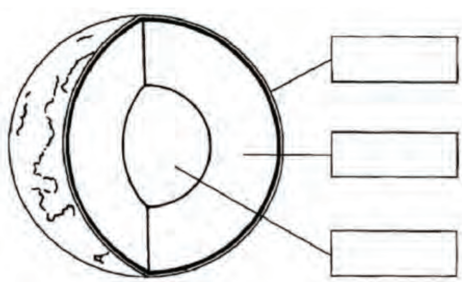
क्रियाकलाप

१. लिचीका दानाहरू सङ्कलन गरी कक्षामा ल्याउनुहोस् । कक्षा अगाडि गई लिचीका दानालाई बोक्रा अलग, बिचको सेतो भाग अलग र भित्री गेडा अलग गरी प्रदर्शन गर्नुहोस् र पृथ्वीको बनावटसँग तुलना गर्नुहोस् ।

२. समूहमा विभाजन हुनुहोस् र पृथ्वीको बनावट सम्बन्धमा आपसमा छलफल गरी विवरण तालिकामा भर्नुहोस् ।

क्र.स.	बनावटका तह	मोटाइ	तापक्रम	अर्को नाम
१.	स्थलमण्डल			
२.	मध्यमण्डल			
३.	केन्द्रमण्डल			

३. दिइएको चित्रमा मिल्दो रङ लगाई कोठामा सही नाम भर्नुहोस् :



अभ्यास

दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१. पृथ्वीको आन्तरिक बनावटका तहको नाम लेख्नुहोस् ।

२. पृथ्वीको बनावटको चित्र बनाई उपयुक्त रङ पनि भरेर देखाउनुहोस् ।

३. केन्द्रमण्डल र मध्यमण्डलबिच फरक लेख्नुहोस् ।

४. पृथ्वीलाई कुखुराको उसिनेको अन्डासँग कसरी तुलना गर्न सकिन्छ ? उदाहरणसहित उल्लेख गर्नुहोस् ।

3 नेपालको प्राकृतिक स्वरूप र हावापानी

आज कक्षामा शिक्षकले ग्यालरी हिँडाइ विधिको प्रयोग गरी कक्षा सञ्चालन गर्नुभयो । त्यसका लागि उहाँले चारओटा समूहको निर्माण गर्नुभयो । प्रत्येक समूहलाई आवश्यक स्रोतसामग्री वितरण गरी तोकिएका विषय शीर्षकमा छलफल गर्न लगाउनुभयो । आएको निचोड चार्टपेपरमा लेखेर भित्तामा टाँस्न लगाउनुभयो । त्यसपछि सबै समूहका सदस्य हिँड्दै र टाँसिएका अन्य समूहका निष्कर्ष प्रस्तुति पढी समूहगत सुझाव दिन लगाउनुभयो । उनीहरूको प्रस्तुतिको विवरण यसप्रकार रहेको छ :

समूहको नामः प्राकृतिक स्वरूप

शीर्षक - नेपालको प्राकृतिक स्वरूप

नेपालको उत्तरी भूभागमा अग्ला अग्ला पहाड तथा हिमाल छन् । यसलाई हिमाली प्रदेश भनिन्छ । धेरै उचाइका क्षेत्रहरूमा बाह्रै महिना हिउँ हुन्छ । यो वर्षैभरि चिसो हुने क्षेत्र हो । हिमपात भएको बेला यहाँको जनजीवन कष्टकर हुन्छ । यहाँको जमिन भिरालो र अप्ठ्यारो छ । नेपालका ठुला नदीहरू यहाँबाट उत्पन्न हुन्छन् । यो क्षेत्रमा विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथालगायतका उच्च हिमाली चुचुराहरू पर्दछन् ।

पहाडी प्रदेशले नेपालको अधिकांश भूभाग ओगटेको छ । यो नेपालको मध्य भागमा रहेको छ । यहाँ होचा अग्ला पहाडहरू, उपत्यका, बेँसी, आदि पर्दछन् । कहीँ भिरालो जमिन पनि छ । यहाँ बसोबासका लागि उपयुक्त हावापानी पाइन्छ । पहाडी क्षेत्र रमणीय र सुन्दर देखिन्छ । यहाँ फलफूल उत्पादन राम्रो हुन्छ । बेँसीमा अन्न उत्पादन र तरकारी खेती राम्रो हुन्छ ।

नेपालको पूर्वदेखि पश्चिमसम्म समतल स्वरूपमा फैलिएको भूमि तराई हो । समथर जमिनका कारण यहाँको जीवन सहज छ । यो क्षेत्र नेपालको दक्षिणमा पर्दछ । यहाँको जमिन उब्जाउशील छ । यहाँ उब्जनी हुने जमिन भएका कारण धेरै अन्न उत्पादन हुन्छ । त्यसैले यसलाई नेपालको अन्न भण्डार पनि भनिन्छ । यहाँ उद्योगहरू पनि धेरै छन् । जनसङ्ख्याको चाप बढी छ । यहाँ गर्मी प्रकारको हावापानी पाइन्छ ।

समूहको नाम : हावापानी

शीर्षक - नेपालको हावापानी

गर्मी हावापानी

(क) तराई, चुरे र भित्री मधेस यस्तो हावापानीको क्षेत्र हो ।

(ख) यस क्षेत्रको सरदर तापक्रम गर्मी याममा लगभग १५–४० डिग्री सेन्टिग्रेडसम्म हुन्छ ।

(ग) यस क्षेत्रमा धेरै वर्षा हुन्छ ।

(ङ) गर्मी याममा तातो हावा (लु) पनि बहन्छ ।

न्यानो हावापानी

(क) पहाडी प्रदेशमा न्यानो हावापानी पाइन्छ ।

(ख) यो हावापानी भएको ठाउँमा बढी जाडो र बढी गर्मी हुँदैन ।

(ग) यस हावापानीको क्षेत्रमा मध्यम वर्षा हुन्छ ।

(घ) यो हावापानी भएको क्षेत्रमा फलफुल खेती राम्रो हुन्छ ।

ठन्डा हावापानी

(क) उच्च पहाडी क्षेत्र र हिमाली प्रदेशमा ठन्डा हावापानी पाइन्छ ।

(ख) यहाँ वर्षैभरि जाडो हुन्छ ।

(ग) यो हावापानी पाइने क्षेत्रमा वर्षा कम हुने र जाडो महिनामा हिउँ पर्दछ ।

समूहको नाम : नदी र ताल

शीर्षक - नेपालका प्रमुख नदी र तालहरू

नदीहरू

नेपालमा साना ठुला गरी करिब ६००० नदीनाला छन् । तीमध्ये सप्तकोसी सबैभन्दा ठुलो नदी हो भने कर्णाली सबैभन्दा लामो नदी हो । सप्तगण्डकी अर्को महत्त्वपूर्ण नदी हो । यो गहिरो नदी पनि हो । यस नदीलाई नारायणीको नामले चिनिन्छ । नेपालका सबै ठुला नदीहरू हिमालबाट उत्पत्ति भएका छन् । सप्तकोशी, सप्तगण्डकी र कर्णाली नदीमा साना ठुला धेरै नदीहरू मिसिएका छन् । यी नदीबाट धेरै मात्रामा विद्युत् उत्पादन गरे देशले फाइदा लिन सक्छ । नेपालका कुनै नदीहरूका वर्षैभरि अटुट पानी रहन्छ भने कुनैमा वर्षाका बेलामा मात्र पानी हुन्छ तर हिउँदमा भने सुक्ने हुन्छन् । नेपालका अन्य नदीहरूमा महाकाली, रापती, बबई, कमला, बाग्मती आदि हुन् ।

तालहरू

नेपालमा धेरै ताल, कुण्ड र पोखरी रहेका छन् । विश्वको सबैभन्दा अग्लो स्थानमा रहेको ताल तिलिचो ताल हो । यो मनाङ जिल्लामा पर्दछ । यस तालको उत्तरतिर निलगिरी हिमाल र दक्षिणतर्फ अन्नपूर्ण हिमाल पर्दछ । नेपालको ठुलो ताल रारा ताल हो । यो मुगु जिल्लामा रहेको छ । नेपालको अर्को महत्त्वपुर्ण र सुन्दर ताल फोक्सुन्डो ताल हो । यो डोल्पा जिल्लामा रहेको छ । यो ताल नेपालको सबैभन्दा गहिरो ताल हो । कास्की जिल्लामा फेवा ताल, वेगनास ताल र रूपा ताल रहेका छन् । यी तालहरू पर्यटनका लागि महत्त्वपूर्ण

छन् । यसैगरी घोडाघोडी ताल कैलाली, माइपोखरी इलाम, च्छो रोल्पा ताल दो लखा, जगदिशपुर ताल कपिलवस्तुलगायत सयौँको सङ्ख्यामा नेपालमा ताल तलैयाहरू छन् । तालमा माछा पाल्न सकिन्छ भने सिँचाइ, विद्युत् उत्पादन गर्न पनि सकिन्छ ।

समूह : माटो

शीर्षक - नेपालमा पाइने माटाका प्रकार

नेपाल भौगोलिक विविधता भएको देश हो । यहाँ ठाउँअनुसार माटो पनि फरक फरक पाइन्छ । ती यसप्रकार रहेका छन् :

(क) पाँगो माटो : नदीले बगाएर ल्याई थुपारेको माटो तथा बालुवामा झार पातसमेत मिली बनेको माटो पाँगो माटो हो । पाँगो माटो धान, तोरी, मकै, सुर्ती, सनपाट, उखु आदि उत्पादनका लागि अत्यन्त उपयोगी मानिन्छ । यो माटो तराई र नदी बेँसीमा पाइन्छ ।

(ख) बलौटे पत्थरिलो माटो : पहाडबाट झरेका नदीले बगाएर ल्याएको बालुवा, कङ्कड, पत्थर आदि मिली बनेको माटो बलौटे पत्थरिलो माटो हो । यो माटामा पानी त्यति नअड्ने हुनाले उब्जाउ कम हुन्छ । यो माटो भाँवर, भित्री मधेश र चुरे क्षेत्रमा पाइन्छ ।

(ग) रातो फुस्रो माटो : पहाडी भागमा विभिन्न कारणले चट्टान टुक्रिँदै निर्माण भएको माटालाई रातो फुस्रो माटो भनिन्छ । यस माटामा कोदो, मकै, आलु, फलफूल, फापर आदिको उत्पादन गर्न राम्रो मानिन्छ । यस प्रकार को माटामा धान, गहुँ आदिको उत्पादन भने कम हुन्छ ।

(घ) तलैया माटो : बेँसी तथा उपत्यकामा ताल सुकेर बनेको माटो तलैया माटो हो । जैविक वस्तु मिसिएको तथा कालो रङ र बाक्लो तह भएकाले कृषिका लागि यो माटो अति उत्तम मानिन्छ । यस माटामा धान, गहुँ, सागपात, तरकारी राम्रो उब्जनी हुन्छ । उपत्यकामा यो माटो पाइन्छ ।

(ङ) हिमाली माटो : हिमाली भेकमा हिमनदीले थुपारेको माटो, बालुवा, पत्थर, कङ्कड आदि मिली बनेको माटो हिमाली माटो हो । यसमा जौ, आलु, फापर जस्ता खाद्यान्न उत्पादन गर्न सकिन्छ । हिमाली खोँच र फेदीमा यसप्रकारको माटो पाइन्छ । यो माटामा खाद्यान्न उत्पादन कम हुन्छ ।

क्रियाकलाप

१. कक्षाका विद्यार्थी चार समूहमा विभाजन हुनुहोस् । तालिकामा दिइए जस्तै समूहगत कार्य विभाजन गर्नुहोस् । अब सबै जना विद्यालयबाहिर निस्केर वरपरको स्थिति अवलोकन गर्नुहोस् । प्राप्त गरेको तथ्यहरू तालिकामा भरी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

समूह (क) (कार्य जिम्मेवारी : प्राकृतिक स्वरूप र विशेषता)	समूह (ख) (कार्य जिम्मेवारी : हावापानी कस्तो र के के विशेषताहरू छन् ?)	समूह (ग) (कार्य जिम्मेवारी : नदी, ताल के छन् र त्यहाँ के फाइदा पुगेको छ ?)	समूह (घ) (कार्य जिम्मेवारी : माटो कस्तो रहेछ र के उत्पादन हुन्छ ?)

२. तलका चित्र अवलोकन गर्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् :

चित्र १

चित्र २

(क) माथिका चित्रमा के के देखाइएको छ ?

(ख) ताल र नदीमा के फरक पाइन्छ ?

(ग) नदी र तालका दुई दुईओटा उपयोगिता लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) नेपाललाई कतिओटा प्राकृतिक स्वरूपमा विभाजन गरिएको छ ? नाम उल्लेख गर्नुहोस् ।

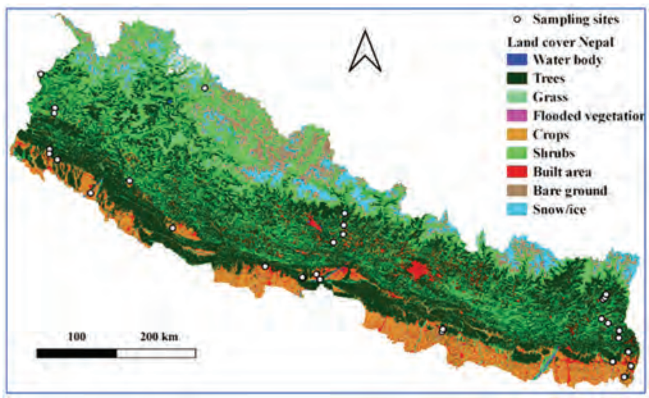
(ख) नेपालको हिमाली प्रदेशमा पाइने हावापानीका विशेषता लेख्नुहोस् ।

(ग) काठमाडौँ उपत्यकामा किन खेतीपाती राम्रो हुन्छ ? कारण दिनुहोस् ।

(घ) तराई प्रदेशको हावापानी, माटो, प्रमुख नदी र तालहरू लेखी सूची प्रस्तुत गर्नुहोस्

४ नेपालमा वनस्पति र सामाजिक जनजीवन

सरस्वती मा.वि.का पाँच कक्षामा अध्ययनरत विद्यार्थी शिक्षकसँगै आफ्नो स्थानीय तहमा भएको चित्रकला प्रर्दशनी अवलोकन भ्रमणमा गए । त्यहाँ उनीहरूले विभिन्न चित्रको अवलोकन गर्ने अवसर प्राप्त गरे । चित्र अवलोकन गर्ने क्रममा उनीहरूबिच भएको आपसी छलफल यसप्रकार रहेको छ :



मधु : आहा ! कति राम्रा चित्र ? चित्रमा कस्तो हरियाली वनजङ्गल देखिएको है ।

श्याम : राम्रा हुँदैनन् त मधु, सबै मानिसले हेर्न आउने ठाउँमा राखिने चित्रहरू त राम्रा हुनैपर्‍यो नि ।

गुरुआमा : तपाईंहरूले ठिक भन्नुभयो । ऊ त्यो पल्लो चित्रमा कस्ता रुखहरू भएको जङ्गल देखाइएको छ ? हेर्नुहवस् त ।

जङ्गमणि : गुरुआमा ती रुखहरू मेरा तराईमा रहेका फुपू फुपाजुका घरतिर पाइने जस्ता देखिन्छन् त ।

साबित्रा : तिम्रा फुपू फुपाजुकामा मात्र हो र मेरा मामाघरतिर पनि यस्तै

जङ्गल पाइन्छन् नि बुझ्यौ ।

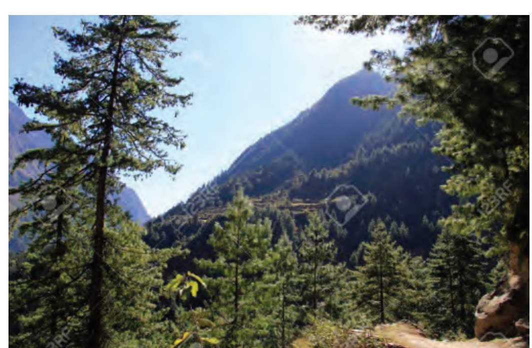
गुरुआमा : तपाईंहरूले भने जस्तै यी ठुला र अग्ला रुखहरू तराई क्षेत्रमा पाइन्छन् । यस्ता रुखहरू भएको जङ्गललाई उष्ण सदावहार जङ्गल भनिन्छ । यहाँ गर्मी हुने र पानी पनि प्रशस्त पर्ने भएकाले रुखहरू बर्सैभरि हरिया रहन्छन् ।

कमल : धन्यवाद गुरुआमा, साथीहरू अब अलिक अगाडि पनि सर्दै जाऔँ है त । (सबै जना चित्र अवलोकन गर्दै अगाडि बढ्छन् ।)

सीता : ए त्यो चित्रमा त हाम्रा गाउँमा पाइने जस्ता रुखबिरुवाहरू रहेछन् नि गुरुआमा ।

गुरुआमा : हो सीता । यी रुखबिरुवाहरू पहाडी क्षेत्रका जङ्गलमा पाइन्छन् । यी रुखमा हिउँदमा चिसोका कारण पात झर्ने र गर्मी लागेपछि फेरि पात पलाउँछन् । रुखहरू मझौला आकारका हुन्छन् । यस्तो प्रकारको जङ्गललाई पतझर जङ्गल भनिन्छ ।

मधु : धन्यवाद गुरुआमा । अर्को चित्रमा सल्लो, धुपी जस्ता झुप्प भएका रुखहरू देखिन्छन् नि ।



जङ्गमणि : गुरुआमा, यी वनस्पति भएको जङ्गल चाहिँ कस्तो वनजङ्गल हो ?

गुरुआमा : यी वनस्पति हाम्रो देशको हिमाली क्षेत्रका वनजङ्गलमा पाइन्छन् ।

यहाँ पाइने रुखहरू नरम काठ हुने र कम उचाइका कोण जस्तै देखिने हुन्छन् । यी रुखहरू वर्षैभरि हरिया रहन्छन् । यस्तो वनजङ्गलमा पाइने वनस्पति कोणधारी वनस्पति हुन् ।

सावित्रा : अर्को चित्रमा घोडाहरू ठुलो घाँसे मैदानमा चरिरहेका छन् । नजिकैको अर्को चित्रमा हिउँले ढाकेको सेताम्मे क्षेत्र देखियो । त्यहाँ कस्ता वनस्पति पाइन्छन् नि, गुरुआमा ?

गुरुआमा : नेपालको उत्तरमा पर्ने हिमाली क्षेत्रमा चिसो हुने भएकाले रुखहरू उम्रन र हुर्कन सक्दैनन् । त्यहाँ घाँस भएको ठुलो क्षेत्र छ । पशुपालनका लागि यो घाँसे क्षेत्र अति उपयोगी मानिन्छ । यसलाई लेकाली वनस्पति भनिन्छ । अर्को चित्रमा देखाइएको हिमक्षेत्रमा हिउँले ढाकिने भएकाले पँहेला वनस्पति पाइन्छन् । यसलाई टुन्ड्रा भनिन्छ ।

मधु : उः हेर त सावित्रा, त्यो चित्रमा हामीले लगाउने जस्ता लुगा लगाएकी महिला ! उनले त गरगहना पनि लगाएकी रहिछन् ।

सावित्रा : हो रहेछ त मधु । मानिसले चाडपर्व मनाएको, जात्रामा रमाएको जस्तो देखिएको छ । कस्तो राम्रो चित्र हुर्नुस् त गुरुआमा ?

गुरुआमा : हो त, हाम्रो समुदायमा विभिन्नि जातजाति, धर्म र भाषाका मानिस बस्छन् । सबैका आआफ्ना रहनसहन, चाडपर्व, लवाइखवाइ, भाषा र संस्कार रहेका छन् । त्यसलाई नै सामाजिक जनजीवन भनिन्छ । ती हाम्रा मौलिक सम्पत्ति पनि हुन् । हामीले ती सबैको जगेर्ना गर्नुपर्छ ।

सीता : आज त समय गएको पत्तै भएन है साथीहरू ? कति रमाइलो भयो, अब त चित्र पनि अवलोकन गरेर सकियो । अब विद्यालय फर्कनुपर्छ ।

गुरुआमा : हो नि । ल अब सबै जना एकै ठाउँमा भेला हौं न त । आजको अवलोकन भ्रमणमा देखेका, छलफल गरेका र टिपोट गरेका जानकारीको विवरण तयार गरेर सबैले कक्षामा प्रस्तुत गर्नुपर्छ , हुन्छ नि ?

सबै विद्यार्थी : (एकै स्वरमा) हुन्छ गुरुआमा (सबै जना विद्यालयतिर लाग्छन् ।)

क्रियाकलाप

१. **दिइएको चार्ट अध्ययन गरी साथीसँग छलफल गर्नुहोस् र प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।**

नेपाल सरकार
राष्ट्रिय योजना आयोग
केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग
राष्ट्रिय जनगणना २०७८

प्रदेश अनुसार जनसङ्ख्या वृद्धिदर र परिवर्तन

प्रदेश अनुसार जनसङ्ख्या वृद्धिदर र परिवर्तन

क्षेत्र	जनसङ्ख्या		वृद्धिदर	दश वर्षमा भएको	
	२०६८	२०७८		परिवर्तन	प्रतिशत
प्रदेश १	४५३४९४३	४९७२०२१	०.८८	४३७०७८	९.६४
मधेश प्रदेश	५४०४१४५	६१२६२८८	१.२०	७२२१४३	१३.३६
बागमती प्रदेश	५५२९४५२	६०८४०४२	०.९२	५५४५९०	१०.०३
गण्डकी प्रदेश	२४०३७५७	२४७९७४५	०.३०	७५९८८	३.१६
लुम्बिनी प्रदेश	४४९९२७२	५१२४२२५	१.२५	६२४९५३	१३.८९
कर्णाली प्रदेश	१५७०४१८	१६९४८८९	०.७३	१२४४७१	७.९३
सुदुरपश्चिम प्रदेश	२५५२५१७	२७११२७०	०.५८	१५८७५३	६.२२
नेपाल	२६४९४५०४	२९१९२४८०	०.९३	२६९७९७६	१०.१८

स्रोत : केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, जनगणना २०७८ को प्रारम्भिक नतिजा

(क) नेपालको जनसङ्ख्या कति छ ?

(ख) नेपालको जनसङ्ख्या वृद्धिदर कति प्रतिशत रहेको छ ?

(ग) सबैभन्दा धेरै जनसङ्ख्या कुन प्रदेशमा छ ?

(घ) तपाईँका चार जना छिमेकीको परिवारको सदस्य सङ्ख्या सोध्नुहोस् ? गणना गरी महिला पुरुषको सङ्ख्या पत्ता लगाउनुहोस् ।

२. **नेपालमा प्रचलित रहनसहन, लवाइखवाइ, धर्म, चाडपर्व, जात्रा आदिमा आधारित भई समूहमा छलफल गरी बढीभन्दा बढी जानकारी टिपोट गर्नुहोस् र टिपेका तथ्यहरू कक्षामा सुनाउनुहोस् ।**

३. **तपाईँको विद्यालय नजिकको वनजङ्गलको अवलोकन गर्नुहोस् र दिइएको तालिका पूरा गर्नुहोस् ।**

विद्यालय वरपरको क्षेत्रका वनस्पति विवरण	अवलोकनबाट पत्ता लागेका कुराहरू)
१. वनजङ्गलका प्रकार	
२. पाइने रुख बिरुवाहरू	
३. जङ्गलका मुख्य विशेषता	

अभ्यास

दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

१. उष्ण सदावहार वनजङ्गल नेपालको कुन क्षेत्रमा पाइन्छ ? यसका विशेषताहरू लेख्नुहोस् ।

२. तपाईँ बस्ने प्रदेशको जनसङ्ख्या कति छ ?

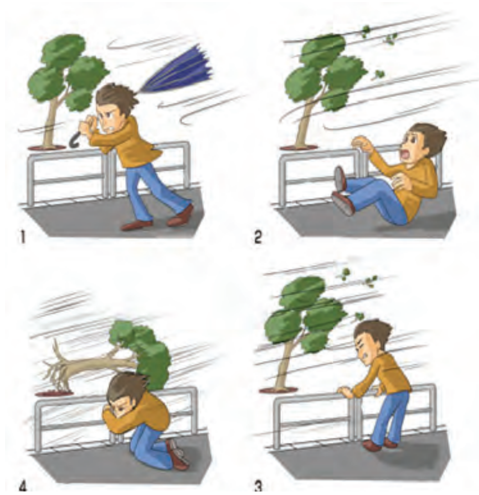
३. सामाजिक जनजीवन भनेको के हो ? सामाजिक जनजीवनअन्तर्गत कुन कुन पक्षहरू पर्दछन् ?

४. नेपालको हिमाली प्रदेश पशुपालनका लागि उपयुक्त मानिन्छ, किन ?

५. तपाईँ बस्ने समुदायमा खाइने मौलिक परिकारहरू के के हुन्, सूची बनाउनुहोस् ।

९ विपत् पहिचान गरौं :

चित्रमा के के भइरहेको छ ? हेरौँ र छलफल गरौँ :



कथा पढौँ

मनिष कक्षा पाँचमा अध्ययन गर्छन् । उनी विद्यालय जाँदा जङ्गल पार गर्नुपर्थ्यो । एक दिन उनी विद्यालयबाट घर फर्किदै थिए । एक्कासि आकाशमा बिजुली चम्कन र गड्याङ्गुडुङ गर्न थाल्यो । हावा पनि जोडसँग चल्न थाल्यो । एकछिन पछि पानी पनि पर्न थाल्यो । उनले यताउता हेरे तर ओत लाग्ने सुरक्षित ठाउँ कतै देखेनन् । जे होला होला भन्दै छाता उघारेर उनी मन दह्रो बनाउँदै अघि बढे । उनी अघि बढ्दै गर्दा हावाहुरी झन् जोडले चल्दै गयो । छातासहित उनलाई उडाउला जस्तो गर्न थाल्यो । दुवै हात लगाएर छाता थाम्न खोजे तर सकेनन् । हावाहुरीले छाता उल्टाइदियो र भाँचियो । उनी पनि बाटामा पछारिए । बाटाका छेउमा रहेको बारमा हत्तपत्त समाएर बल्ल बल्ल उभिए । हावाहुरीसहित पानी पनि आएकाले उनी निथ्रुक्कै भिजे । यसो उभिएर अब त हावाहुरी रोकिन्छ कि भनेर के हेरेका थिए, फेरि जोडले हावाहुरी चल्यो । नजिकैको रुख जरैसँग उखेलिएर लड्यो । उनी रुखले नलागोस् भनेर

थचक्क बसे । आफूलाई नउडाओस् भनेर उनले दह्रोसँग बार समातिरहे । केही बेरपछि हावाहुरी र पानी पर्न केही कम भयो । नजिकै रहेको प्रतिक्षालयमा ओत लागे । केहीबेर पछि पानी पर्न रोकियो । घरमा पुग्दा हावाहुरीले गोठको छाना उडाउनुका साथै र मकैका बिरुवा सबै ढालेको रहेछ । त्यो दिनको हावाहुरीले गाउँमा धेरैको घरको छाना उडाएको र बाली नस्ट गरेको रहेछ ।

जनहितमा जारी सार्वजनिक अपिल

चैत्र वैशाखको समय हावाहुरी र आँधी आउने समय हो । यस्तो बेला सतर्क रही निम्नलिखित सावधानी अपनाउन अनुरोध गरिन्छ :

(क) हावाहुरी आएका बेला फोन, कम्प्युटर, रेडियो, टेलिभिजन जस्ता विद्युतीय सामग्री नचलाउनुहोस् ।

(ख) हावाहुरीका बेला घरबाहिर ननिस्किनुहोस् ।

(ग) हावाहुरी चल्दा घरमा हुनुहुन्छ भने झ्यालढोका बन्द गरेर बस्नुहोस् ।

(घ) खुला ठाउँमा हुनुहुन्छ भने कुनै घर वा भवन वा सुरक्षित स्थानमा जानुहोस् ।

(ङ) हावाहुरी चल्दा अग्लो पहाड, ढिस्को, विद्युतीय पोल र तार तथा रुखमुनि नबस्नुहोस् ।

(च) यस्तो बेला धातुका ह्यान्डल वा यस्तै अन्य सामान नछुनुहोस् त्यस्ता सामग्रीमा विद्युतीय करेन्ट प्रवाह भएको हुनसक्छ ।

(छ) कतै सुरक्षित स्थान नपाइएको अवस्थामा खुला ठाउँमा गई कुइना र घुँडाले टेकेर घोप्टो परेर बस्नुहोस् ।

विपत् पूर्व तयारी समिति

हलेसी तुवाचुङ नगरपालिका, खोटाङ

विद्यालयबाट फर्किएर खाजा खाइसकेपछि अन्य दिन जस्तै अरुण, विनिता र सन्तोषी खेलिरहेका थिए । यत्तिकैमा मानिस कराएको, चिच्याएको आवाज आयो । के भएछ भनेर उनीहरूले तलतिर हेरे । उनीहरूले तलबाट आकाशै ढाक्ने गरी धुवाँको मुस्लो आइरहेको देखे । सन्तोषीका बुबा पनि मूलबाटातिरबाट नआई खरबारीबाट दौडिँदै सिधै तलतिर जानुभयो । उनीहरू पनि खेल्न छोडेर उतैतर्फ दौडे । त्यहाँ त एउटा घरमा आगो लागेको रहेछ । नजिकैको गोठमा पनि आगो सल्किदैँ थियो । सबै छिमेकी मिलेर पानी, माटो, हरिया सेउला प्रयोग गरी आगो निभाउँदै थिए । उनीहरूले पनि साना साना बाल्टीमा पानी बोकेर आगो निभाउन सहयोग गरे । एकै छिनमा साइरन बजाउँदै नगर पालिकाबाट दमकल पनि आयो । अन्त्यमा आगो नियन्त्रणमा त आयो तर आगलागी भएको घर जलेर नस्ट भयो । नजिकका अरू घर भने जल्नबाट जोगिए । लाखौँ रुपियाँ बराबरको सम्पतिको क्षति भएको घरधनीले बताउनुभयो । साना नानीबाबुले जथाभावी आगो खेलाउँदा त्यस्तो विपत्ति आइलागेको रहेछ । यस्तो घटना देखेर अरुण, बिनिता र सन्तोषीले आगोसँग नखेल्ने र अरू साथीलाई पनि यस्तो कुरा बुझाउने प्रण गरे ।

आगलागीबाट बच्ने उपायहरू

(क) सलाई, लाइटर जस्ता सामग्री केटाकेटीले भेट्न नसक्ने ठाउँमा राख्नुपर्छ ।

(ख) घरमा भएका विद्युतीय उपकरणहरू सही अवस्थामा छन्/छैनन् नियमित जाँच गर्नुपर्छ, नाङ्गो तार, टुटेफुटेका स्विच, मर्मत् तथा परिवर्तन गर्नुपर्छ ।

(ग) हावा चलेको अवस्थामा खुला स्थानमा आगो बाल्नु हुँदैन्, आगो बालिएको भए पूर्ण रूपमा निभाउनुपर्छ ।

(घ) आगलागी भएका ठाउँमा वारुणयन्त्र उपलब्ध हुने अवस्था भए तत्काल

वारुणयन्त्रलाई खबर गर्ने र आगलागी भएका ठाउँमा आगो नियन्त्रणको प्रयास गर्ने

(च) विद्युत्बाट सर्ट भई आगो लागेको अवस्थामा र हावाहुरी चलेका वेलामा घरमा रहेको मेनस्विच तत्काल बन्द गर्नुपर्छ साथै काम सकिएपछि विद्युतीय उपकरणको स्विच बन्द गर्नुपर्छ ।

(छ) आगलागीबाट जोगाउन सकिने सामग्री निकालेर सुरक्षित स्थानमा राख्नुपर्छ ।

(ज) व्यक्तिगत घर तथा कार्यालयमा आगलागी नियन्त्रक यन्त्र राख्न सकिन्छ । यसले आगलागीलाई नियन्त्रण गरी जनधनको क्षति हुनबाट रोक्न सक्छ ।

क्रियाकलाप

१. **वर्षासहितको हावाहुरी चलेको अवस्था परिकल्पना गर्नुहोस् । यस्तो अवस्थामा सुरक्षित रहन के के गर्नुपर्छ र के के गर्नुहुँदैन । बुँदा तयार गरी साथीलाई सुनाउनुहोस् :**

२. **आफूले गर्ने क्रियाकलाप ठिक चिह्न (√) लगाई स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।**

क्र.स.	कार्य विवरण	अवस्था
१.	म जथाभावी आगो, सलाई, लाइटर	खेलाउँछु / खेलाउँदिन ।
२.	विद्युतीय उपकरणको काम सकिएपछि स्विच बन्द गर्न	गर्छु / गर्दिन ।
३.	हावाहुरी चल्दा ठुला रुख नजिक	बस्छु / बस्दिन् ।
४.	वनभोज खाएर सकिएपछि आगो निभाउन	सम्झाउँछु / सम्झाउँदिन

५.	म वर्षाको समयमा छाता .... बाहिर निस्कन्छु ।	लिएर/नलिई
६.	खाना पकाइसकेपछि आगो वा ग्याँस निभाउँन अभिभावकलाई	सम्झाउँछु / सम्झाउँदिन

३. **चैत र वैशाख महिनामा नेपालका वनजङ्गलमा डढेलो लाग्ने गरेको पाइन्छ । यसबाट वातावरण प्रदुषित हुने, वन विनाश हुने क्रम बढिरहेको छ । यस सम्बन्धमा छलफल गरी निम्नलिखित प्रश्नको उत्तर तयार पार्नुहोस् ।**

(क) डढेलो भनेको के हो ?

(ख) डढेलो लाग्नाका कारण उल्लेख गर्नुहोस् ?

(ग) यसले के के असर पार्दछ ?

(घ) डढेलो लाग्न नदिन के गर्नुपर्छ ?

(ङ) डढेलो लागेपछि नियन्त्रण गर्न के के गर्नुपर्छ ?

अभ्यास

दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१. **हावाहुरी भनेको के हो ?**

२. **हावाहुरी चलेको तपाइँ कसरी थाहा पाउनुहुन्छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।**

३. **हावाहुरी चल्दा कसरी सुरक्षित रहन सकिन्छ ?**

४. **डढेलोले बातावरणमा कस्तो असर पर्दछ, लेख्नुहोस् ।**

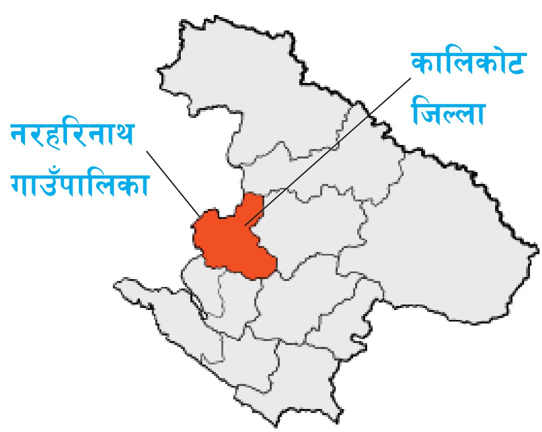
५. **आगलागी हुन नदिन तपाइँले के के सावधानी अपनाउने गर्नुभएको छ ? सूची तयार गर्नुहोस् ।**

६ नक्सा निर्माण र अध्ययन

हाम्रो कर्णाली प्रदेश, हाम्रो गौरव

नमस्कार साथीहरू । मेरो नाम खगेन्द्र हो । यहाँ देखाइएको नक्सा नेपालको कर्णाली प्रदेशको हो । म यही प्रदेशमा बस्छु । नेपालको पश्चिम क्षेत्रमा पर्ने यो प्रदेशमा १० ओटा जिल्ला छन् । कर्णाली प्रदेशमा सुन्दर पहाड, हिमाल, चउर, खर्क, ताल, नदी, विविध संस्कृति र भाषा छन् । यहाँ पोखरी, कुण्ड, जडीबुटी, वन्यजन्तु प्रशस्त भएकाले पर्यटन विकासको अधिक सम्भावना छ । त्यसैले कर्णाली प्रदेश हाम्रो गौरव हो ।

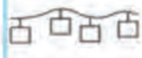
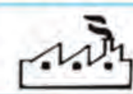
कर्णाली प्रदेशको उत्तरमा चिनको तिब्बत, दक्षिणमा लुम्बिनी र सुदूरपश्चिमका केही जिल्लाहरू, पूर्वमा लुम्बिनी प्रदेश र गण्डकी प्रदेशका केही भाग र पश्चिममा सुदूरपश्चिम प्रदेश पर्दछ । यो प्रदेश क्षेत्रफलका आधारमा नेपालको सबैभन्दा ठुलो प्रदेश हो । छिमेकी राष्ट्र भारतसँग सीमा नजोडिएको नेपालको यो एक मात्र प्रदेश हो । यो प्रदेशको राजधानी वीरेन्द्रनगर (सुर्खेत) हो ।



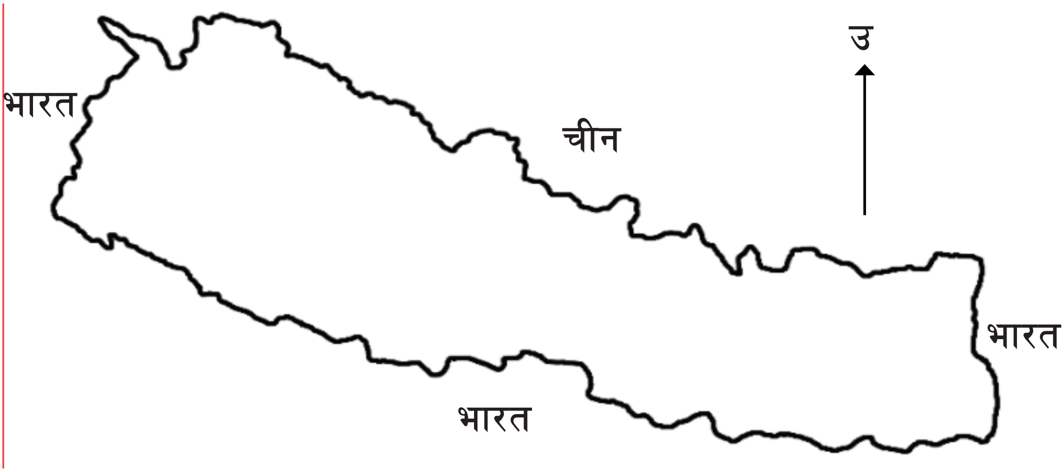
साथीहरू मैले मेरो कर्णाली प्रदेशको नक्सा कोरेर यहाँ प्रस्तुत गरेको छु । मेरो जिल्ला र स्थानीय तह कुन कुन हो, बताउनुहोस् ल !

तपाईंहरू पनि आफ्नो प्रदेशको यसैगरी नक्सा बनाउनुहोस् । आफ्नो जिल्ला र आफू बसेको स्थानीय तह नक्सामा देखाउनुहोस् है त ।

नक्सामा सङ्केतका प्रयोग गरिएको हुन्छ । तीमध्ये केही यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ :

	पहाड		रज्जुमार्ग/केबलकार
	हिमाली श्रृङ्खला		ताल
	सडक		नदी
	पुल		बाटो
	रेलमार्ग		विमानस्थल
	राजधानी		सहर
	उद्योग		चर्च
	मन्दिर		मस्जिद

दिइएको नेपालको नक्सा अध्ययन गर्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् ।



प्रश्नहरू

(क) नेपालको उत्तरी सिमाना कुन राष्ट्रसँग जोडिएको छ ?

(ख) नेपालको पूर्व, पश्चिम र दक्षिणमा कुन राष्ट्र छ ?

(ग) सङ्घीय नेपाललाई कतिओटा प्रदेशमा विभाजन गरिएको छ ? नामसमेत लेख्नुहोस् ।

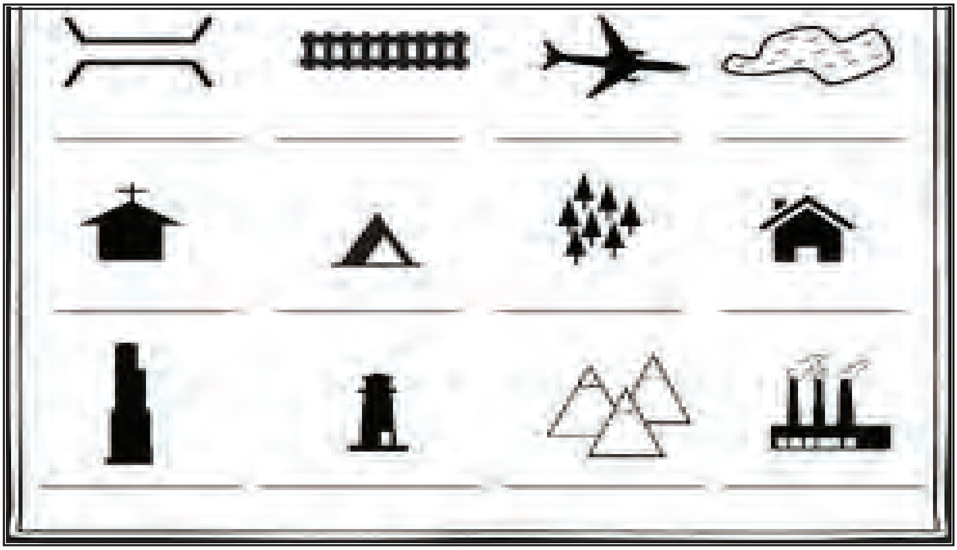
(घ) नक्सामा नदी, ताल र सडकलाई कस्तो सङ्केतले देखाइन्छ, प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. दिइएको नक्सामा ताल, राजमार्ग, हिमाल, नदी, राष्ट्रिय निकुञ्ज र सहर पहिचान गर्नुहोस् र तिनीहरूको सङ्केतसहित कापीमा उतारेर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

क्र.स.	तथ्यहरू	नाम	सङ्केत
१.	ताल		
२.	राजमार्ग		
३.	हिमाल		
४.	नदी		
५.	राष्ट्रिय निकुञ्ज		
६.	सहर		

२. नक्सामा प्रयोग हुने निम्न सङ्केतले के के तथ्यहरूको जानकारी दिन्छन् ? नाम लेखी भर्नुहोस् :



अभ्यास

दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१. नक्सा भनेको के हो ?

२. कर्णाली प्रदेशका मुख्य विशेषता के के छन् ?

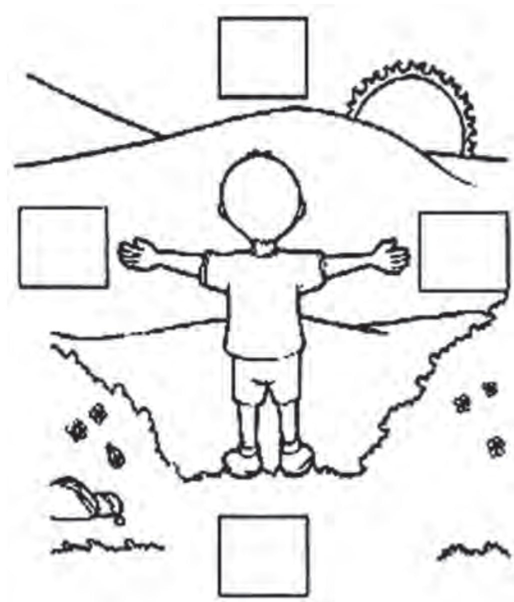
३. तपाईँ बसेको प्रदेशका मुख्य विशेषता उल्लेख गर्नुहोस् ।

४. नक्सामा सङ्केतको प्रयोगले के फाइदा पुऱ्याउँछ ?

५. तपाईँ बसोबास रहेको जिल्ला कुन हो ? यसको सिमानामा पर्ने जिल्ला वा स्थानहरू लेख्नुहोस् ।

स्वप्रतिबिम्बन

३. मानौँ उभिएको चित्र तपाईंको हो । तपाईंको शरीरको दायाँ र बायाँ साथै अगाडि र पछाडि कुन कुन दिशा पर्दछन् ? बक्समा लेख्नुहोस् र चित्रमा उपयुक्त रङ पनि भर्नुहोस् ।



४. एटलसको सहायता लिई तपाईं बसोबास रहेको प्रदेशको नक्सा उतार्नुहोस् । त्यसमा तपाईंको जिल्ला र स्थानीय तहसमेत देखाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।