हाम्रो झिमरुक

कक्षा-४

लेखक तथा सम्पादक

शशी पन्थी

दीपा खनाल

मनोजविक्रम सिंह

प्रकाशक

झिमरुक गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा

भ्यागुते, प्यूठान

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित कार्यपुस्तक

विद्यार्थीको नामः ....

रोल नं. ....   सम्पर्क नं. ....

विद्यालयको नामः ....

अभिभावकको नामः ....

यस पाठ्यपुस्तक सम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार झिमरुक गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय भ्यागुते, प्यूठानमा रहेको छ। झिमरुक गाउँपालिकाको आधिकारिक स्वीकृति बिना यस किताबको प्रतिलिपिकरण गरी प्रकाशन गर्न पाइने छैन।

पुस्तक : हाम्रो झिमरुक कक्षा ४

संस्करण : वि.सं. २०८१ (पहिलो)

प्रकाशित थान : ....

प्रकाशक : झिमरुक गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

लेआउट : हरि विक्रम विशंखे

फोटो : मोहन वि.सी., हेमराज शर्मा, शेरचन्द्र के.सी., सूर्य जि.एम., कर्णबहादुर जि.सी., सम्झना के.सी.

प्रकाशकीय

झिमरुक गाउँपालिकाले तयार गरेको स्थानीय पाठ्यक्रम हाम्रो झिमरुकका विषयवस्तु, क्षेत्र र क्रममा आधारित रहेर तयार गरिएको यो हाम्रो झिमरुक नामक पाठ्यपुस्तक प्रकाशन गरिएको छ। झिमरुक गाउँपालिकाको परिचय; झिमरुकको धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक मूल्य, मान्यता र जीवनशैली; झिमरुकका वन्यजन्तु, वनस्पति र जडीबुटी; झिमरुकमा सम्बद्ध आर्थिक क्रियाकलापहरू; झिमरुकका समस्या र विकृति; जलवायु परिवर्तन र विपद्; जीवनोपयोगी सिप र झिमरुकको विकास तथा सम्भावना जस्ता विषयहरू यस पाठ्यपुस्तकमा समेटिएका छन्। यसका साथै बोल्ने कला, व्यावहारिक सिप तथा स्थानीय खेल, विपद् तथा फोहोर व्यवस्थापन, सामाजिक कार्य, सेवा प्रदायक संघ संस्थाबारे लेखिएका सामग्रीले यस पाठ्यपुस्तकमा स्थान पाएका छन्।

प्राथमिक तहका बालबालिकाहरूलाई स्थानीय भूगोलको परिचय, परम्परागत संस्कार र संस्कृति, स्थानीय पेसा, व्यवसाय र सिपबारे ज्ञान दिने उद्देश्यले तयार गरिएको स्थानीय पाठ्यक्रमको परिधिमा रहेर यो पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको छ। पाठ्यपुस्तक प्रकाशनका दृष्टिले यो हाम्रो गाउँपालिकाको पहिलो प्रयास हो। स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माणका क्रममा पाठ्यक्रम निर्माण कार्यदलले सबै वडामा पुगेर सबै जातजाति र समुदायका जानकार व्यक्तिहरूसँग राय सुझाव लिएको थियो। उक्त पाठ्यक्रमका आधारमा विज्ञ समूहले झिमरुक गाउँपालिकाले तोकेको मापदण्ड पूरा गरी विषयविज्ञ र सरोकारवालाहरूसँग सल्लाह, सुझाव संकलन गरी पाठ्यपुस्तक लेखनको कार्य सम्पन्न गरेको छ।

पहिलो प्रयास भएकाले यसमा केही कमी कमजोरी भएका हुन सक्छन्। पाठ्यपुस्तक विद्यार्थीको हातमा पुगेपछि शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूबाट समेत प्राप्त हुने तथ्यपरक, रचनात्मक सल्लाह र सुझावलाई ग्रहण गरी तिनलाई आगामी दिनमा परिमार्जन तथा पाठ्यपुस्तक लेखनमा समावेश गरिने छ।

प्रस्तुत लेखनका लागि प्राविधिक संयोजन गर्ने विषयविज्ञ तथा लेखकहरू शशी पन्थी, दीपा खनाल, मनोजविक्रम सिंह तथा भाषागत शुद्धीकरणमा काम गर्नुहुने विनोद अधिकारी र पार्वता पन्थीप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौँ। साथै कम्प्युटर सेटिङ तथा डिजाइनिङका लागि एनी टाइम प्रेस काठमाडौंप्रति आभारी छौँ। झिमरुक गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रम शैक्षिक सत्र २०८१ वैशाखदेखि कार्यान्वयनमा ल्याइएको हो। शैक्षिक सत्र २०८२ देखि हामीले हाम्रो झिमरुकको कक्षा १ देखि ५ सम्मको पाठ्यपुस्तक प्रकाशन गरेका छौँ।

झिमरुक गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

भ्यागुते, प्यूठान

हाम्रो भनाइ

प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक झिमरुक गाउँपालिकाले तयार पारेको स्थानीय पाठ्यक्रम हाम्रो झिमरुकको विषयवस्तु, क्षेत्र र क्रममा आधारित छ। हाम्रो झिमरुक स्थानीय पाठ्यक्रमका आधारमा यस पुस्तकमा समेटिएका विषयवस्तुहरूअन्तर्गत पहिलो एकाइमा झिमरुकको परिचय, दोस्रो एकाइमा झिमरुकको धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक मूल्य, मान्यता र जीवनशैली, तेस्रो एकाइमा झिमरुकका वन्यजन्तु, वनस्पति र जडीबुटी, चौथो एकाइमा झिमरुकमा सम्बद्ध आर्थिक क्रियाकलापहरू, पाँचौं एकाइमा झिमरुकका समस्या र विकृति, छैठौं एकाइमा जलवायु परिवर्तन र विपद्, सातौं एकाइमा जीवनोपयोगी सिप, र आठौं एकाइमा झिमरुकको विकास र सम्भावनासँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरूलाई समेटिएको छ। यसरी तयार पारिएको पाठ्यपुस्तकमा जम्मा आठ वटा एकाइहरू र चौध वटा पाठहरू रहेका छन्।

यस पाठ्यपुस्तक लेखनको क्रममा आवश्यक सूचना सङ्कलनमा सहयोग गर्नु हुने झिमरुक गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री पितवहादुर महतरा क्षेत्री, उपाध्यक्ष श्री प्रमोद पोखेल, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री विकास के.सी., वडा १ देखि ८ सम्मका वडा अध्यक्ष ज्यूहरू क्रमशः श्री ध्रुवराज खनाल, श्री कृष्ण प्रसाद पोखेल, श्री मिनबहादुर खत्री, श्री सिताराम पोखेल, श्री दधिराम पोखेल, श्री धनबहादुर पुन, श्री कृष्णबहादुर जि.सी, श्री तुलसबहादुर बस्नेत, सूचना अधिकारी श्री हरि प्रसाद पोखेल, कृषि अधिकृत श्री टेकबहादुर वि.क, कृषि अधिकृत श्री तृसना जि.सी, रोजगार संयोजक श्री सुदर्शक जि.सी, लेखा अधिकृत श्री पिताम्बर मरासिनी, लेखापाल श्री अरविन्द महत, सब इन्जिनियर श्री अर्जुन बिक्रम जि.सी, उद्यम विकास सहजकर्ता श्री सिता वि.क, पोषण स्वयंसेवक श्री सम्झना के.सी, झिमरुक गाउँपालिकामा अवस्थित विद्यालयका सम्पूर्ण प्रधानाध्यापकज्यूहरू, पूर्व प्र. अ. श्री राजेन्द्र विक्रम सिँहलगायत प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपले हामीलाई सहयोग गर्नु हुने सम्पूर्ण महानुभावहरूलाई विशेष धन्यवाद दिन चाहान्छौं। पाठ लेखनका क्रममा विशेष सहयोग तथा योगदान गर्नु हुने पाठ्यक्रम विकास कार्यदल संयोजक श्री मोहन वि. सी. शिक्षा अधिकृत, सदस्यहरू श्री बालाराम पोखेल मा. वि. द्वितीय, बालशिक्षा मा. वि. मच्छी, श्री पुष्प राना प्राविधिक सहायक (शिक्षा), हेमराज शर्मा नि. मा. वि. तृतीय, सत्य मा. वि. तुषारा, श्री शेरचन्द्र के.सी प्रा. वि. तृतीय, प्रभात मा. वि. आहालखोला, श्री सूर्य जि. एम. प्रा. वि. तृतीय, अमरसिंह मा. वि. सौतामारे, श्री कमल जि. सी. प्रा. वि. तृतीय, ज्ञानज्योति आ. वि. गब्दी, तुषारालगायत लक्ष्मी मा. वि. बाङ्गेमरोटका प्रधानाध्यापक श्री कर्णबहादुर जि. सी. प्रति आभारी छौं।

जुनसुकै पाठ्यक्रम तथा त्यसका आधारमा तयार गरिने पाठ्यपुस्तक समयको आवश्यकतासँगै निरन्तर परिवर्तन भइरहन्छन्। यो हाम्रो झिमरुक लेखनको पहिलो प्रयास भएकाले पाठ्यपुस्तकमा राख्नुपर्ने कतिपय विषयवस्तु, फोटा तथा सन्दर्भहरू नराखिएको हुँदा केही छुटेको तथा केही अपूर्ण पनि हुनसक्छन्। त्यसैले यस पुस्तकको प्रकाशनपछि सम्बन्धित सबैले यसमा सुधार गर्नुपर्ने तथा अनिवार्य समेट्नुपर्ने पक्षका बारेका विभिन्न माध्यमबाट रचनात्मक सुझावहरू दिनुहुनेछ भन्ने विश्वास तथा भरोसा राखेका छौं। हाम्रो झिमरुक हामी सबैको स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक हो त्यसैले यसको प्रभावकारिता बढाउनका लागि हामी झिमरुकवासीहरू लागि परौं भनी अनुरोध गर्न चाहान्छौं। धन्यवाद!

२०८१ चैत्र

लेखक तथा सम्पादक

विषयसूची

शीर्षक	पेज नं.
एकाइ एकः झिमरुकको परिचय	**१ देखि ३८**
पाठ १ः भौगोलिक अवस्थिति	२
पाठ २ः झिमरूकको इतिहास (ऐतिहासिक, शैक्षिक तथा पर्यटकीय क्षेत्र)	१०
पाठ ३ः झिमरूकको जनसाङ्ख्यिक बनोट	१९
पाठ ४ः झिमरुकको प्रशासनिक, सांगठनिक संरचना र सेवा प्रदायक संस्था	२५
एकाइ दुईः झिमरुकको धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक मूल्यमान्यता र जीवनशैली	**३९ देखि ६६**
पाठ १ः संस्कार, संस्कृति, सनातन धर्म र चाडपर्व	४०
पाठ २ः मूल्य, मान्यता र अनुशासन	४९
पाठ ३ः जीवनशैली	५५
एकाइ तीनः झिमरुकको वन्यजन्तु , वनस्पति र जडीबुटी	**६७ देखि ७६**
पाठ १ः चिनारी, उपयोगिता र संरक्षण	६८
एकाइ चारः आर्थिक क्रियाकलापहरू	**७७ देखि ९६**
पाठ १ः झिमरुकका परम्परागत सिप, कला, पेसा, व्यवसाय, सूचना र प्रविधी	७८
पाठ २ः पेसा, व्यवसायको आधुनिकीकरण	८६

शीर्षक	पेज नं.
एकाई पाँचः हाम्रा सामाजिक समस्या र विकृति	**९७ देखि १०६**
पाठ १: दुर्व्यसनी, धुम्रपान र मद्यपान	९८
एकाइ छः जलवायु परिवर्तन र विपद्	**१०७ देखि १२०**
पाठ १: वातावरण प्रदूषण र विपद्	१०८
एकाइ सातः जीवनोपयोगी सिप	**१२१ देखि १३२**
पाठ १: जीवनोपयोगी सिप	१२२
एकाइ आठः हाम्रो विकास र सम्भावना	**१३३ देखि १४५**
पाठ १: झिमरूकको विकास, सम्भावना, संरक्षण र सहभागिता	१३४

एकाइ
१

झिमरुकको परिचय

पाठ–१ झिमरुकको भौगोलिक अवस्थिति

विषयवस्तु :

- आफ्नो गाउँपालिकाको नाम, ठेगाना, सिमाना र क्षेत्रफल
- आफ्नो गाउँपालिकाभित्रका नदीनाला र सहायक सडकहरू

विशिष्ट उद्देश्य :

- गाउँपालिकाको नाम, ठेगाना, सिमाना र क्षेत्रफल बताउन।
- गाउँपालिकाभित्रका नदीनाला र सडकहरू उल्लेख गर्न।

विस्तृतीकरणः

- गाउँपालिकाको नाम, ठेगाना, क्षेत्रफल र सिमाना (पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण)
- गाउँपालिकाभित्रका नदीनाला र सडकहरू

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापः

- गाउँपालिकाको नाम, ठेगाना, क्षेत्रफल र सिमानासहितको नक्सा प्रदर्शन तथा वर्णन गर्ने।
- स्थलगत अवलोकन गराउने।
- गाउँपालिकाभित्रका प्रमुख नदीनाला तथा सडकहरू नक्साका माध्यमबाट तथा चार्ट बनाई छलफल तथा प्रदर्शनका माध्यमबाट स्पष्ट पार्ने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया):

- झिमरुक गाउँपालिकाको क्षेत्रफल र सिमाना बताउनुहोस्।
- आफ्नो गाउँपालिकाको कुनै ३ वटा नदीहरूको नाम बताउनुहोस्।
- आफ्नो गाउँपालिकाको कुनै ३ वटा सडकहरूको नाम बताउनुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रियाः

- तपाईंको गाउँपालिकाको नाम र ठेगाना बताउनुहोस्।
- हाम्रो गाउँपालिकाको कूल क्षेत्रफल कति छ? बताउनुहोस्।
- झिमरुक गाउँपालिकाको सिमाना (पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण) बताउनुहोस्।
- झिमरुक गाउँपालिकामा रहेका नदीनालाहरूको नाम बताउनुहोस्।
- झिमरुक गाउँपालिकाका भित्री तथा सहायक सडकहरू कुन कुन हुन्?

हाम्रो झिमरुक

झिमरुक गाउँपालिका लुम्बिनी प्रदेशको प्यूठान जिल्लामा अवस्थित छ। झिमरुक नदीको नामबाट नै झिमरुक गाउँपालिकाको नामकरण गरिएको छ। प्यूठान जिल्लाको उत्तरमा रहेको गौमुखी गाउँपालिकादेखि शुरुवात भएको झिमरुक नदी हाम्रो

गाउँपालिका हुँदै बग्ने गर्छ। हाम्रो झिमरुक गाउँपालिका, गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय वडा नं ४ को भ्यागुतेमा रहेको छ। यस गाउँपालिकामा जम्मा ८ वटा वडाहरू रहेका छन्। झिमरुक गाउँपालिकामा साविकका ओखरकोट, बाँदिकोट, वाङ्गेमरोठ, तोरबाङ र तुषारा गा. वि. स. गरी ५ वटा गा. वि. स. र लिवाङ गा. वि. स. का ५, ८ र ९ वडा समावेश गरिएको छ। यसको क्षेत्रफल १०६.९३ वर्ग किलोमिटर रहेको छ।

झिमरुक गाउँपालिकाको पूर्वमा गुल्मी जिल्लाको मदाने गाउँपालिका पर्दछ। पश्चिममा नौबहिनी गाउँपालिका र प्यूठान नगरपालिका पर्दछन्। यस गाउँपालिकाको उत्तरमा गौमुखी गाउँपालिका र नौ बहिनी गाउँपालिका पर्दछन्। दक्षिणमा मल्लरानी गाउँपालिका र अर्घाखाँची जिल्लाको मालारानी गाउँपालिका पर्दछन्। जङ्गल तथा जलाधार क्षेत्रको कमी नभएको यस गाउँपालिकाको परिसरमा साना र ठूला गरी आधा दर्जनभन्दा बढी खोल्सा, खोलानाला तथा नदी रहेका छन्।

झिमरुक गाउँपालिकाको वडा नं १ मा लब्देखोला र बालुवा खोला पर्दछन्। लब्दे खोलाको शिर अर्घाखाँची जिल्ला पर्दछ भने बालुवा खोलाको शिर गुल्मी जिल्ला पर्दछ। अर्घाखाँची हुँदै आएको लब्देखोला र गुल्मी जिल्ला हुँदै आएको बालुवा खोला मिसिएर गर्तङ खोला बन्दछ। गर्तङ खोला झिमरुक गाउँपालिकाको वडा नं १ र ४ हुँदै वडा नं ५ मा पुग्दा गौमुखीबाट आउने झिमरुक खोलासँग मिसिएर वडा नं ६ र ७ हुँदै बग्दछ। वडा नं ४ मा पर्ने वासाखोला र करायखोला मिसिएपछि न्याउरी खोला बन्छ। वडा नं ४ मा पर्ने कौछे खोला, बाङ्गेखोला, चुँदारीखोला पर्छन्। भैंसे खोला र छहरे खोला वडा नं ३ हुँदै हुँङ्गाड खोलामा मिसिएका छन्। वडा नं ७ र ८ मा गब्दी खोला रहेको छ। यी सबै खोलाहरू मिसिएर झिमरुक नदीको आकार ठूलो बनेको छ।

प्यूठान, गुल्मी र अर्घाखाँची जिल्लाको सिमानामा पर्ने मदनभण्डारी राजमार्ग र सौतामारे

यस गाउँपालिकामा मुख्य तथा सहायक सडकहरू धेरै रहेका छन्। जसमध्ये अन्य जिल्लाहरूसँग जोड्ने मुख्य सडक मदनभण्डारी राजमार्ग यही झिमरुक गाउँपालिकामा पर्दछ। मदनभण्डारी राजमार्गले प्यूठान जिल्लाको प्यूठान नगरपालिका, झिमरुक गाउँपालिका, अर्घाखाँची जिल्लाको मालारानी र गुल्मी जिल्लाको धुर्कोट गाउँपालिकालाई जोडेको छ। हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकामा रहेका भित्री तथा सहायक सडकहरू निम्नानुसार रहेका छन्।

वडा	सडकहरू
वडा नं १	१. लब्देफेदी पोखरीडाँडा विङ्गाँडा मोटरबाटो २. कोइली खोला बालुवा बडाचौर चिप्लेटी सडक ३. जाबुने तल्लागाउँ सानीपोखरी हुँदै गुल्मी जोड्ने सडक
वडा नं २	४. देउराली नारीकोट मोटरबाटो ५. काउले चिप्लेटी मोटरबाटो ६. काँसीपोखरा गढीकोट गहतेरा मोटरबाटो
वडा नं ३	७. आहालखोला, हल्ते, ढाकेसी सडक ८. अमराई स्याला मोटरबाटो ९. सिम्लेनी धरमपानी मैदान मोटरबाटो १०. बाँदीखोला आफ्रेखोला धरमपानी जोड्ने मोटरबाटो

वडा	सडकहरू
वडा नं ४	११. न्याउरी खोला बाङ्गे बौडा सडक १२. चुधाराफेदी हुराना चौके कम्दले सडक १३. च्याउखोला दोर्लोटे पोखरी हुँदै बौंडा मोटरबाटो
वडा नं ५	१४. मच्छी दमदमे नेपाने ओखरकोट सडक १५. चुदारा फेदी गबदे मर्काबाङ सडक १६. छाप्रे तिलहाल्ना हुँदै चुदारा जोड्ने सडक १७. आमबोट खहरे मच्छी दमदमे जोड्ने सडक
वडा नं ६	१८. चिसावाङ्ग नेटा सडक १९. छाप्रे बोकेटारी हुँदै मर्काबाङ जोड्ने सडक २०. घुम्नेठाँटी थारूखर्क हुँदै प्यूठान नगरपालिका जोड्ने सडक
वडा नं ७	२१. मच्छी ढाँडा स्याउलीघारी तुसारा कुता सडक
वडा नं ८	२२. टिमुरचौर बसाइ सडक २३. खलापोखरी पाँडेमेला दोहोरे बिसौना गौमुखी सडक २४. दिहाल्ना झुड्दी नौबहिनी सडक २५. गब्दी टुनीका रूख सडक २६. तिरतिरे सल्लेरी थापचौर सडक

विद्यार्थी भाइबहिनीहरू सबैजनाले तलको तालिकामा आ-आफ्नो विवरण भर्नुहोस् !

आफ्नो नाम	....
आफ्नो गाउँपालिकाको नाम	....

आफ्नो वडाभित्र रहेका सडकहरूको नाम	....
आफ्नो वडाभित्र रहेका खोलानाला तथा खोल्साहरूको नाम	....

पाठगत अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
हाम्रो गाउँपालिका	चिसावाङ्, नेटा सडक
वडा नं ४ का सडकहरू	झिमरुक गाउँपालिका
वडा नं ५ का सडकहरू	न्याउरी खोला, बाङ्के बौडा सडक
वडा नं ६ का सडकहरू	ढाँडा आरूपाटा ओखरकोट सडक

२. मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

झिमरुक, लब्दे खोला, नदी, गर्तङ खोला, गुल्मी

क) हाम्रो गाउँपालिकाको नाम .... गाउँपालिका हो।

ख) हाम्रो गाउँपालिकाको नाम .... नदीको नामबाट नामकरण गरिएको छ।

ग) अर्घाखाँची जिल्ला हुँदै आएको खोलाको नाम .... हो।

घ) झिमरुक गाउँपालिकाको पूर्वतर्फ .... जिल्ला पर्छ।

ङ) गुल्मी जिल्ला हुँदै आएको खोलाको नाम .... हो।

३. ठिक भए (√) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस्।

क) हाम्रो गाउँपालिकाको नाम झिमरुक हो। ☐

ख) एउटा वडामा धेरै सडकहरू हुन्छन्। ☐

ग) झिमरुकमा आधा दर्जनभन्दा बढी नदीहरू छन्। ☐

घ) लब्देखोला अर्घाखाँचीको सिमानासँग जोडिएको छैन। ☐

ङ) झिमरुक गाउँपालिका १०६.९३ वर्ग कि.मि. क्षेत्रफलमा फैलिएको छ। ☐

४. दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तपाईंको गाउँपालिकाको नाम र कार्यालय रहेको ठेगाना बताउनुहोस्।

ख) झिमरुक गाउँपालिकाको क्षेत्रफल कति रहेको छ?

ग) झिमरुक गाउँपालिकाका सिमानाहरू बताउनुहोस्।

घ) आफ्नो गाउँपालिकामा पर्ने कुनै तीनवटा खोलानाला तथा खोल्साहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

५. झिमरुक गाउँपालिकामा पर्ने कुनै ६ वटा मोटरबाटोहरूका नाम लेख्नुहोस्।

६. शिक्षकको सहयोगमा गीत गाऔंः

गीतकारः तिला पन्थी (सुस्मिता)

रमाऔं हाम्रो झिमरुकमा

यही ठाउँको दही खायौं यही ठाउँको घिउ
हाँसी हाँसी योगदान झिमरुकलाई दिउ।
धेरै थरी फल फल्छन् यहीं जडीबुटी
यो भूमिको रक्षा गरौं हामी सबै जुटी॥

चिलौनी कै जुवा बन्छ चिलौनी कै हलो
पुर्खाको यो सम्पत्तिलाई गर्नुपर्छ भलो।
जुन सल्लाको काठ हुन्छ त्यही सल्लाको सिम्ठा
झिमरुकको विद्युत् हेर्न सबैलाई छ निम्ता॥

जुन गिठीको ठेकी बन्छ त्यही गिठीकै घाँस
पुर्खाको यो सम्पत्तिलाई गर्नुहुन्न नाश।
जुन गिठीको आरी बन्छ त्यही गिठीको गाबु
हाँसी खुसी रमाउनु है आफ्नै ठाउँमा बाबु॥

७. तल दिइएको परियोजनात्मक कार्य गरेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् :

परियोजना कार्यः गाउँपालिकाको नक्सा हेरी आफ्नो वडाको पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिणको सिमाना छुट्याउनुहोस् र उक्त समुदायमा रहेका सार्वजनिक स्थलहरूको सूची तयार गर्नुहोस्।

पाठ-२ झिमरुकको इतिहास (ऐतिहासिक, शैक्षिक तथा पर्यटकीय क्षेत्र)

विषयवस्तुः

- गाउँपालिकाभित्रका मुख्य ऐतिहासिक स्थलहरू (मठमन्दिर, पाटीपौवा, पुराना ढुङ्गेधारा र चौताराहरू)
- पर्यटकीय क्षेत्र (ढुङ्गे बगैंचा, नेपाने खेल मैदान)

विशिष्ट उद्देश्यः

- आफ्नो गाउँपालिकाभित्रका ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरूमध्ये कुनै चार स्थलहरूको नाम र ठेगाना बताउन।
- उल्लिखित ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरूको महत्त्व बताउन।

विस्तृतीकरणः

- आफ्नो गाउँपालिकाभित्रका ऐतिहासिक स्थलहरू मठमन्दिर, पाटीपौवा, पुराना संरचना तथा चौताराहरू।
- आफ्नो गाउँपालिकाभित्रका पर्यटकीय क्षेत्र (ढुङ्गेबगैंचा, नेपाने खेल मैदान) को महत्त्व बताउन।

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापः

- विद्यार्थीहरूलाई तपाईंको वरपर रहेका ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरूको नाम भन्नुहोस् भन्दै विषय प्रवेश गराउने।
- विद्यार्थीहरूलाई आफ्ना गाउँपालिकाभित्रका ऐतिहासिक पर्यटकीय स्थलहरूको चित्र प्रदर्शन गरी छलफल गराउने।
- विद्यार्थीहरूलाई आफ्ना गाउँपालिकाभित्रका ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरूको सूची तयार पारी प्रदर्शन गराउने, चित्र र ठेगानासहितको चार्ट प्रदर्शन गराई ती स्थनहरू कहाँ कहाँ अवस्थित छन् बताइदिने

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया):

- तपाईंको गाउँपालिकाभित्रका ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरूमध्ये कुनै तीन तीन वटा स्थलहरूको नाम भन्नुहोस्।
- तल दिइएका स्थानहरू झिमरुक गाउँपालिकाको कुन कुन वडामा पर्दछन्? बताउनुहोस्।
  (जस्तैः नेपाने खेलमैदान र ढुङ्गेबगैंचा)

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रियाः

- तपाईंको वडामा भएका मठमन्दिरहरूको नाम भन्नुहोस्।
- तपाईंको गाउँपालिकामा भएका मठमन्दिरहरूको नाम भन्नुहोस्।
- तपाईंको वडामा भएका पर्यटकीय स्थलहरूको नाम भन्नुहोस्।
- तपाईंको गाउँपालिकामा भएका पर्यटकीय स्थलहरूको नाम भन्नुहोस्।
- तपाईंहरूले नेपाने खेलमैदान देख्नुभएको छ?
- झिमरुक गाउँपालिकामा रहेको ढुङ्गे बगैंचा कहाँ पर्दछ?

मेरो नाम विमला महतरा हो। मेरो घरमा हजुरबुबा, हजुरआमा, बुबाआमा, भाइ र म झिमरुक गाउँपालिकाको वडा नं ८ दिहाल्नामा बस्छौं। हामी फुर्सदको समय मिलाएर विभिन्न ऐतिहासिक स्थलहरू (मठमन्दिर) घुम्छौं। यस पालिकामा आठवटा वडाहरू रहेका छन्। सबै वडाहरूमा महत्त्वपूर्ण ऐतिहासिक स्थल र मठमन्दिरहरू रहेका छन्। नेपाने खेलमैदानलगायतका स्थानहरू झिमरुक गाउँपालिकाभित्र पर्दछन्। सुन्दर ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू गाउँपालिकाका सम्पत्ति हुन्।

ढुङ्गेबगैंचा

ढुङ्गेबगैंचा प्राकृतिक वा मानव निर्मित बगैंचा हुन्। ढुङ्गाहरूलाई मुख्य सजावटका सामग्रीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। ढुङ्गेबगैंचा विशेष गरी सुन्दरता, सौन्दर्य र मनोरञ्जनका लागि निर्माण गरिन्छ। ढुङ्गेबगैंचामा विभिन्न प्रकारका ढुङ्गा, साना झारपात, फूल बिरुवाहरू र सजावटी वस्तुहरूको समायोजन गरिन्छ। झिमरुक गाउँपालिकाको वडा नं ५ मा रक गार्डेन र वडा नं ८ मा ढुङ्गे बगैंचा रहेको छ। हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकाभित्र रहेका अत्यन्त रमणीय ढुङ्गेबगैंचा र रक गार्डेन फरक फरक पर्यटकीय स्थल हुन् जहाँ पुगेर हामीहरूले आनन्द लिन सक्छौं।

ढुङ्गेबगैंचाको उपयोगीता तथा महत्त्वः

- ढुङ्गेबगैंचाले हाम्रो झिमरुकलाई प्रकृतिसँग नजिक बनाउँदै प्रकृतिको सौन्दर्य बढाउँछ।
- ठाउँ ठाउँमा ढुङ्गेबगैंचा पर्यटक आकर्षणको महत्त्वपूर्ण हिस्सा बनेका छन्। जसले गर्दा पर्यटकहरू आउने गर्छन्।
- ढुङ्गे बगैंचाले सामुदायिक कार्यक्रम, सांस्कृतिक उत्सव र मानिसहरूलाई सामाजिक महत्त्व जोड्नका लागि एउटा स्थान प्रदान गर्दछ।
- ढुङ्गेबगैंचाले कलाकार र प्रकृति प्रेमीहरूलाई सिर्जनात्मक तथा रचनात्मकतालाई जीवन्त बनाउन प्रेरित गर्दछ।

- ढुङ्गेबगैंचाले आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटनलाई बढाएर पालिकाको महत्व तथा आम्दानी बढाउँछ।
- ढुङ्गेबगैंचा भौगोलिक तथा जैविक विविधताको अध्ययनका लागि उपयोगी हुनुका साथै उपयुक्त वातावरण प्रदान गर्दछ।

ढुङ्गेबगैंचा केवल सौन्दर्यको प्रतीकमात्र होइन यो प्रकृति र मानिसबिचको समन्वयको उत्कृष्ट उदाहरण पनि हो।

पाटीपौवा

पाटीपौवा भन्नाले यात्रु, किसान र साधुहरूका लागि विश्राम र छायाको स्थान हो। पाटीपौवा धार्मिक उद्देश्यले प्रयोग हुने संरचना हो। यी स्थानहरूले सामाजिक संवाद, धार्मिक गतिविधि र यात्रुहरूको सहायतामा योगदान पुऱ्याउँछन्। परम्परागत कला, संस्कृति र इतिहास झल्काउने यी संरचनाहरू सामुदायिक मेलमिलापका प्रतीक हुन्। ऐतिहासिक, सांस्कृतिक र पर्यटकीय दृष्टिले पाटीपौवाको संरक्षण गर्नुपर्छ। पाटीपौवाले स्थानीय पहिचान र सम्पदालाई जोगाउन मद्दत गर्दछ।

क्र. सं	पाटीपौवाहरू
वडा नं १	विड्डाँडा फेदी प्रतीक्षालय, सौतामारे छेडा प्रतीक्षालय, जाबुने प्रतीक्षालय, कैलीखोला प्रतीक्षालय
वडा नं २	काँशीपोखरा प्रतीक्षालय, गडीकोट प्रतीक्षालय, पँधेरा पात्ला प्रतीक्षालय, थापाचौर प्रतीक्षालय, देउराली प्रतीक्षालय
वडा नं ३	हल्ते अमराई प्रतीक्षालय, झिमरुक खोला दारिमचउर प्रतीक्षालय, थारापाटा प्रतीक्षालय, आहाल बाजादिही प्रतीक्षालय, वेवरे प्रतीक्षालय

क्र. सं	पाटीपौवाहरू
वडा नं ४	पोखरी चउर पौवा, चुधारा प्रतीक्षालय, आम्बोटे प्रतीक्षालय, हुराना देवीस्थान प्रतीक्षालय, चौके प्रतीक्षालय
वडा नं ५	चुँधारा प्रतीक्षालय, खोरपानी पौवा, सोरपखरा प्रतीक्षालय, नेपाने प्रतीक्षालय, बाघखोर प्रतीक्षालय, हिरापोखरी प्रतीक्षालय, बाँसपोखरी प्रतीक्षालय, डाँडापोखरी प्रतीक्षालय
वडा नं ६	मर्कावाङ प्रतीक्षालय, लेख कुभिण्डे प्रतीक्षालय, भडारी खोला प्रतीक्षालय, चिसावाङ्ग प्रतीक्षालय, दहखोला प्रतीक्षालय, चिचिण्डे प्रतीक्षालय
वडा नं ७	गोसाइपोखरा प्रतीक्षालय, काप्रेखोला प्रतीक्षालय, तल्लो दुवीचौर प्रतीक्षालय, रात्टाडी प्रतीक्षालय, कुताखोला प्रतीक्षालय, भतेरलाउनी चउर प्रतीक्षालय, ठाँटी प्रतीक्षालय, पिपरी पोखरा प्रतीक्षालय, ठूला पोखरा प्रतीक्षालय, घर्तीकुँडा प्रतीक्षालय
वडा नं ८	झालापोखरी प्रतीक्षालय, नाथे बिसौना प्रतीक्षालय, रातामाटा प्रतीक्षालय, ओडारा टाउका प्रतीक्षालय, दिहाल्ना प्रतीक्षालय

नेपाने खेलमैदान

झिमरुक गाउँपालिकामा रहेको नेपाने खेलमैदान निकै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। यो खेलमैदान झिमरुक गाउँपालिकाको वडा नं ५ को नेपानेमा रहेको छ। यस क्षेत्रको विस्तृत परियोजना प्रतिवेदन तयार गरी निर्माण कार्य अगाडि बढेको छ। नेपाने खेलमैदानको निर्माण कार्य अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट रङ्गशालाको मापदण्डअनुसार अगाडि

बढिरहेको छ। यो खेलमैदानको क्षेत्रफल (१२० मि. × १२० मि.) रहेको छ। नेपाने खेलमैदान स्थानीय सरकार हाम्रो झिमरुकको पहलमा निर्माण भइरहेको छ। नेपाने खेलमैदान निर्माणका लागि हालसम्म करिब दुई करोड लगानी भइसकेको छ।

खेलमैदानको महत्त्वः

- **शारीरिक स्वास्थ्य सुधारः** खेलमैदानले नियमित व्यायाम गर्ने अवसर प्रदान गर्दछ, जसले शारीरिक स्वास्थ्यलाई मजबुत बनाउँछ।
- **सामूहिक भावना विकासः** खेलकुदले समूहले गरेको कामको महत्व बुझाउँछ र सहकार्य गर्न प्रेरित गर्दछ।
- **सामाजिक सम्बन्ध सुधारः** खेलको वातावरण निर्माण गर्दै विभिन्न व्यक्तिहरूसँग भेटघाट बढाउँदै सम्बन्ध बनाउन मद्दत गर्छ।
- **व्यावसायिक सम्भावनाः** खेलमैदानले खेलकुदलाई भविष्यको पेसाको रूपमा विकास गर्ने सम्भावना दिन्छ।

खेलमैदान मनोरञ्जनका लागि मात्र नभई हामी सबैको व्यक्तित्व विकासका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ।

पाठगत अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्।

इख्राथान

ढुङ्गेबगैंचा

खड्गकोट

खेलमैदान

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

सम्पत्ति, वडा नं ५, ढुङ्गेबगैंचा, व्यक्तित्व विकास, पाटीपौवा

क) नेपाने खेलमैदान झिमरुक गाउँपालिकाको .... मा पर्दछ।

ख) .... यात्रु, किसान र साधुहरूका लागि विश्राम र छायाँको स्थल हो।

ग) ढुङ्गाहरूलाई मुख्य सजावटका सामग्रीको रूपमा प्रयोग गरेर बनाइएको बगैंचाको नाम .... हो।

घ) सुन्दर ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू गाउँपालिकाका .... हुन्।

ङ) खेलमैदान मनोरञ्जनका लागि मात्र नभई हामी सबैको .... का लागि महत्वपूर्ण हुन्छ।

३. ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) ढुङ्गेबगैंचाले स्थानीय ठाउँलाई सुन्दर र आकर्षक बनाउँछ। ☐

ख) खेलकुदले तनाव बढाउँछ र मानसिक स्फूर्ति घटाउँछ। ☐

ग) सुन्दर पर्यटकीय स्थलहरू व्यक्तिगत सम्पत्ति हुन्। ☐

घ) पाटीपौवाले स्थानीय पहिचान र सम्पदालाई जोगाउन मद्दत गर्दछ। ☐

ङ) नेपाने खेलमैदान अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डअनुसार बनाइएको क्रिकेट रङ्गशाला हो। ☐

४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) झिमरुक गाउँपलिकाभित्रका कुनै तीन ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरूका नामहरू लेख्नुहोस्?

ख) नेपाने खेलमैदान कहाँ पर्दछ? ठेगाना बताउनुहोस्।

ग) ढुङ्गेबगैंचा कहाँ रहेको छ? ठेगाना बताउनुहोस्।

घ) खेलमैदानको कुनै तीनवटा महत्त्व लेख्नुहोस्।

ङ) ढुङ्गेबगैंचाको कुनै तीनवटा महत्त्व बताउनुहोस्।

५. सिर्जनशीलता: आफ्नो अभिभावकको सहयोगमा तपाईंको वडामा रहेको कुनै एक ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलको बारेमा एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस्।

६. परियोजनात्मक कार्य : झिमरुक गाउँपालिकाभित्रको मुख्य ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय क्षेत्रको अवलोकन गर्नुहोस् र त्यस क्षेत्रको संरक्षण गर्ने उपायहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ–३ झिमरुकको जनसाङ्ख्यिकीय बनोट

विषयवस्तुः

- मेरो समुदाय, जातजाति र पेसा।

विशिष्ट उद्देश्यः

- आफ्ना समुदायहरूको जातजातिहरूको सूची तयार पार्न।
- आफ्ना समुदायका मानिसहरूले गर्ने पेसाका नाम बताउन।

विस्तृतीकरणः

- आफू बसेको समुदायको जातजाति र पेसाको पहिचान।

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापः

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई आफ्ना समुदायहरूका जातजातिको सूची तयार पार्न लगाई छलफल गर्न लगाउने।
- समुदायका विभिन्न पेसाका नाम बताउन लगाई सामूहिक रूपमा सूची तयार गर्न लगाउने र छलफल गर्ने ।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया)

- तपाईंको समुदायमा कुन कुन जातजाति बस्छन्?
- तपाईंको समुदायले गर्ने कुनै ४ पेसाहरू भन्नुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रिया

क) तपाईंको समुदायमा कुन कुन जातजातिका मानिसहरू हुनुहुन्छ?

ख) तपाईंको समुदायमा बसोबास गर्ने व्यक्तिहरूले कुन कुन पेसा अपनाउनु भएको छ?

ग) तपाईंको परिवारका सदस्यहरूले कुन कुन काम गर्नुहुन्छ?

घ) तपाईंको छिमेकीहरूले गर्ने काम तथा पेसाहरू बताउनुहोस्।

मेरो समुदाय

भाइबहिनीहरू ! माथिका चित्रहरू हेर्नुस त !

- चित्रमा कुन कुन पेसाहरू देख्नुहुन्छ?
- तपाईंको घर तथा परिवारका सदस्यहरू कुन पेसामा संलग्न हुनुहुन्छ?
- तपाईंका छिमेकीहरू कुन कुन पेसामा संलग्न हुनुहुन्छ?
- पेसा जातीयताको पहिचान हो कि सम्मान हो?

माथिको चित्रमा देखाइएजस्तै हाम्रो गाउँपालिकामा रहेका विभिन्न जातजातिका मानिसहरू आ-आफ्नो जातीयता, परम्परा तथा आधुनिक सिपअनुसारको पेसामा संलग्न छन्। जस्तैः क्षेत्रीहरू कृषि तथा प्रहरी सेनामा, विश्वकर्माहरू फलामका औजार निर्माणमा, मगरहरू प्रहरी तथा सेनामा, बाहुनहरू पूजा कर्ममा, मिजारहरू छाला जुत्ताका सामान बनाउने काममा, परियारहरू सिलाइकटाइमा, नेवारहरू व्यापार व्यवसायमा संलग्न भएको पाइन्छ। तर समयको आधुनिकतासँगै सबै जातजातिहरू जुनसुकै पेसा तथा व्यवसायमा संलग्न हुन थालेका छन्। प्रायजसो मानिसहरूले आफूसँग भएको सिप, क्षमता र दक्षताअनुसारको पेसा तथा व्यवसाय गर्छन्।

नेपालका जातिहरूको विभाजन भाषा, पहिचान तथा जातिप्रथाबाट भएको मानिन्छ। हरेक जातजातिको मौलिक भाषा, संस्कृति र सभ्यता रहेको हुन्छ। राष्ट्रिय जनगणना २०७८अनुसार नेपालमा १४२ जातजाति रहेका छन्। झिमरुक गाउँपालिकामा नेपालमा रहेका १४२ जातजातिहरूमध्ये १० जातजातिहरूको बसोबास रहेको छ।

झिमरुक गाउँपालिकामा रहेकामा रहेका जातजातिहरूः

जातजाति	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
क्षेत्री	११,९८४	४६.१
विश्वकर्मा	३,८८३	१५.०
मगर	३,०७०	११.८
बाहुन	२,९२५	११.३

जातजाति	जनसङ्ख्या	प्रतिशत
सन्यासी/दशनामी	१,२२७	४.७
मिजार	११४९	४.४
परियार	९६०	३.७
नेवार	४३२	१.७
कुमाल	२०७	०.८
घर्ती भुजेल	१३५	०.५

स्रोतः राष्ट्रिय जनगणना २०७८, राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालय, थापाथली काठमाडौँ

हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकामा रहेका हरेक जातजातिले आफ्नो जीवनयापनका लागि कुनै न कुनै व्यवसाय गर्दै आएका छन्। हामी सबैजना आपसमा मिलेर हाम्रो परम्परालाई जोगाउनुपर्दछ। जीविकोपार्जनका लागि गरिने हरेक पेसाहरू सम्मानित हुन्छन् त्यसैले पेसालाई जातीयतासँग होइन सम्मानसँग जोडिनुपर्छ।

पाठगत अभ्यास

१. झिमरुकको जातजाति र जनसङ्ख्या प्रतिशतबिच जोडा मिलाउनुहोस्:

क्षेत्री	१५.० प्रतिशत
मिजार	९९.७ प्रतिशत
घर्ती भुजेल	४.४ प्रतिशत
विश्वकर्मा	०.५ प्रतिशत

२. मिल्ने शब्द तथा अङ्क छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

सम्मान, २९२५, बसोबास, पूजा, संस्कृति र सभ्यता

क) २०७८ को जनगणनाअनुसार झिमरुक गाउँपालिकामा .... बाहुन जाति रहेका छन्।

ख) हरेक पेसालाई जातीयतासँग होइन .... सँग जोडिनुपर्छ।

ग) २०७८ को जनगणनाअनुसार झिमरुक गाउँपालिकामा १० वटा जातजातिहरूको .... रहेको छ।

घ) बाहुन जातजातिहरू .... कर्ममा रहेको पाइन्छ।

ङ) हरेक जातजातिको मौलिक भाषा, ... रहेको हुन्छ।

३. ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) झिमरुक गाउँपालिकामा १,१४९ जना सन्यासी तथा दशनामीहरू रहेका छन्। ☐

ख) नेवार जातजातिले फलामका औजार बनाउने काम गर्दछन्। ☐

ग) राष्ट्रिय जनगणना २०७८अनुसार नेपालमा १४२ जातजाति बसोबास गर्दछन्। ☐

घ) जीविकोपार्जनका लागि गरिने हरेक पेसाहरू सम्मानित हुन्छन् त्यसैले पेसालाई जातीयतासँग होइन सम्मानसँग जोडिनुपर्छ। ☐

४. तलका चित्रहरूमा देखाइएको पेसाहरूको पहिचान गरेर पेसाको नाम लेख्नुहोस्:

....	....	....

५. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने सबैभन्दा धेरै जनसङ्ख्या भएको जातजाति र जनसङ्ख्या लेख्नुहोस्।

ख) हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने सबैभन्दा थोरै जनसङ्ख्या भएको जातजाति र जनसङ्ख्या लेख्नुहोस्।

ग) झिमरुक गाउँपालिकामा कतिवटा जातजातिहरू बसोबास गर्दछन्?

घ) तपाईंको समुदायमा कुन कुन जातजाति बसोबास गर्छन्?

ङ) झिमरुक गाउँपालिकामा परम्परागत फलामको औजार बनाउने र चोयाचित्राका सामानहरू बनाउने पेसागत समूहको बसोबास कहाँ कहाँ रहेको छ? सूची बनाउनुहोस्।

६. परियोजनात्मक कार्यः तपाईंको टोल तथा छिमेकमा बस्ने जातजातिहरूको सूची बनाई उनीहरूले गर्ने पेसाहरू उल्लेख गरी आफ्नो कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ-४ झिमरुकको प्रशासनिक, सांगठनिक संरचना र सेवा प्रदायक संस्थाहरू

विषयवस्तु:

- गाउँसभा र कार्यपालिकाको संरचना र कार्य
- सुरक्षा निकायले प्रदान गर्ने सेवा, बाल क्लब

विशिष्ट उद्देश्य:

- गाउँ सभा र गाउँ कार्यापालिकाको संरचना र गठन प्रक्रिया बताउन।
- सुरक्षा निकाय (प्रहरी चौकी), बाल क्लबले प्रदान गर्ने सेवा बताउन।

विषयवस्तुको विस्तृतीकरण:

- गाउँसभा र गाउँकार्यपालिकाको संरचना र कार्य।
- सुरक्षा निकाय (प्रहरी) बाल क्लबले प्रदान गर्ने सेवा।

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप:

- विद्यार्थीहरूलाई गाउँसभा तथा गाउँ कार्यपालिकाको संरचना (गठन प्रक्रिया) भएको चार्ट प्रदर्शन गराई छलफल गराउने र टिपोट गर्न लगाउने।
- स्थानीय जनप्रतिनिधिलाई स्रोत शिक्षकका रूपमा बोलाई गाउँपालिकाको गाउँसभा र गाउँ कार्यपालिकाको बारेमा बताउन लगाउने।
- सुरक्षा निकायले प्रदान गर्ने सेवाहरू उल्लिखित चार्ट प्रदर्शन गराई प्रहरी चौकी र बाल क्लबले प्रदान गर्ने सेवाका बारेमा स्पष्ट पार्ने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया):

- गाउँ सभाको गठन प्रक्रिया बताउनुहोस्।
- प्रहरी चौकीले प्रदान गर्ने कुनै ४ वटा सेवाहरू भन्नुहोस्।
- बाल क्लब भनेको के हो? छोटकरीमा लेख्नुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रियाः

- गाउँ सभा भनेको के हो?
- गाउँ सभाको गठन कसरी गरिन्छ?
- गाउँ सभाको संरचना कसरी निर्माण गरिन्छ?
- गाउँ कार्यपालिका भनेको के हो?
- गाउँ कार्यपालिकाको गठन कसरी गरिन्छ?
- सुरक्षा निकाय भन्नाले के बुझिन्छ?
- सुरक्षा निकायले प्रदान गर्ने सेवाहरू के के हुन्?
- बाल क्लब भनेको के हो?
- बाल क्लवमा के कति उमेर समूहका व्यक्तिहरू हन्छन्?

गाउँ सभा र गाउँ कार्यपालिका

(निलिमा र रितिका दुवै चौपारीमा गफ गरेर बसेका हुन्छन्। उनीहरू गाउँ सभा, गाउँ कार्यपालिकाको संरचना र कार्यहरूबारे कुराहरू गरेका छन्। स्थानीय सरकार नेपालको एक महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो। जसले स्थानीय तह (गाउँपालिका तथा नगरपालिका) मा हुने विभिन्न निर्णयहरू लिने, नीति निर्माण गर्ने र विकास योजनाहरूको निगरानी गर्ने कार्य गर्दछ। गाउँ सभा गाउँपालिकाको सबैभन्दा ठूलो जनप्रतिनिधि निकाय हो। यसले गाउँपालिका क्षेत्रका सबै नागरिकहरूलाई प्रत्यक्ष रूपमा निर्णय प्रक्रियामा सहभागी गराउने गर्छ।)

निलिमा : रितिका तिमीलाई थाहा छ? प्रत्येक गाउँपालिकामा एउटा गाउँ सभा हुन्छ!

रितिका : हो निलिमा ! मैले पनि सुनेको थिएँ गाउँ सभा भनेको तर गाउँ सभा भनेको के हो मलाई बुझाइदेउ।

निलिमा : गाउँ सभामा गाउँपालिका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडा अध्यक्ष र प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित चारजना सदस्य र नेपालको संविधान २०७२ को

धारा २१५ को उपधारा ४ बमोजिम समुदायबाट निर्वाचित दलित तथा अल्पसङ्ख्यक सदस्यहरू रहन्छन्।

रितिका : अनि महिलाहरूको प्रतिनिधित्व हुन्छ कि हुँदैन?

निलिमा : गाउँ सभामा प्रत्येक वडाबाट कम्तीमा दुईजना महिलाको प्रतिनिधित्व हुन्छ र हुनुपर्छ।

रितिका : प्रतिनिधिहरूको छनौट कसरी गरिन्छ? छनौट प्रक्रिया पनि सिकाउ ल!

निलिमा : संघीय कानूनबमोजिम गाउँपालिकामा रहने प्रत्येक वडामा वडा अध्यक्ष र चारजना सदस्यहरू रहेको वडा समिति गठन हुन्छ। त्यस्तो वडा अध्यक्ष र वडा सदस्यको निर्वाचनमा पहिलो हुने निर्वाचित हुने निर्वाचन प्रणालीबमोजिम हुन्छ।

रितिका : उसो भए हामीले पनि गाउँ सभा सदस्यहरू छान्न पाउँछौं हो?

निलिमा : होइन नि रितिका ! अठार वर्ष उमेर पूरा भएको गाउँपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको व्यक्तिलाई संघीय कानूनमा व्यवस्था भएबमोजिम मतदान गर्ने अधिकार हुन्छ। हामीले पनि पाउँछौं तर अठार वर्ष पुगेपछि मात्र।

रितिका : निलिमा अब गाउँ सभाको सदस्य पदको उम्मेदवार हुन चाहिने योग्यता कति रहेछ? जानौं न त!

निलिमा : देहायको योग्यता भएको व्यक्ति गाउँ सभाको सदस्यको पदमा उम्मेदवार हुन योग्य हुन्छ।

क) नेपाली नागरिक।

ख) २१ वर्ष उमेर पूरा भएको।

ग) गाउँपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेस भएको।

घ) कानुनसम्मत हिसाबले अयोग्य नभएको।

रितिका : निलिमा तिमीलाई गाउँ सभाका कार्यहरूको बारेमा पनि थाहा छ भने त्यो पनि मलाई सिकाउ ल!

निलिमा : मलाई थाहा छ। सभाका कार्यहरू धेरै छन्। एक पटक यहाँ हेरौं। *(निलिमाले गाउँ सभाका कार्यहरूको सूची देखाउँदै)*

- **नीति निर्माण:** गाउँ सभाले गाउँपालिकाका विभिन्न नीतिहरू तथा योजनाहरूको बारेमा छलफल गर्छ। तिनीहरूको अनुमोदन वा अस्वीकृत गर्छ।
- **विकास कार्यक्रमको अनुमोदन:** गाउँ सभामा गाउँपालिकाद्वारा प्रस्तावित विकास परियोजनाहरू, बजेट र परियोजना कार्यहरू अनुमोदन वा अस्वीकृत गर्छ।
- **बजेट विनियोजन तथा आर्थिक व्यवस्थापन:** गाउँ सभाले गाउँपालिकाको बजेट पारित गर्न र त्यसको कार्यान्वयनमा निगरानी गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। यसले बजेटको न्यायोचित प्रयोग र पारदर्शिता सुनिश्चित गर्छ।

गाउँ सभाका कार्यहरू:

- नीति निर्माण
- विकास कार्यक्रमको अनुमोदन
- बजेट विनियोजन तथा आर्थिक व्यवस्थापन
- कानुनी स्वीकृति
- समाजका मुद्दाहरूमा निर्णय
- विकासका लक्ष्यहरूमा सहभागिता

- **कानुनी स्वीकृति:** गाउँ सभा विभिन्न कानूनी ढाँचाहरू र ऐनहरूको बारेमा निर्णय गर्नुका साथै विभिन्न कानुनी ढाँचाहरू र ऐनको पारित गर्ने काम गर्छ।
- **समाजका मुद्दाहरूमा निर्णय:** गाउँ सभाले सामुदायिक तथा सामाजिक हितका लागि विभिन्न मुद्दाहरूमा निर्णय लिन्छ। जस्तै: स्वास्थ्य, शिक्षा, कृषि, जलवायु परिवर्तन र सामाजिक सुरक्षा आदि।
- **विकासका लक्ष्यहरूमा सहभागिता:** गाउँ सभामा समुदायका सबै सदस्यहरूको

सल्लाह र सहमति लिइन्छ। यसले ग्रामीण विकासमा जनताको सक्रिय सहभागिता सुनिश्चित गर्छ।

गाउँ सभा नेपालको स्थानीय स्वशासन प्रणालीको आधार हो। यसले गाउँपालिका स्तरमा सबै नागरिकलाई निर्णय प्रक्रियामा भाग लिनको लागि अवसर प्रदान गर्छ। प्रदेश कानुनबमोजिम गाउँ सभाले स्थानीय सरकार सञ्चालनका लागि आवश्यक कानुनहरू निर्माण गर्न सक्छ। हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकाको गाउँ सभामा सभाका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष र प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत (सदस्य सचिव) सहित ४५ जनाको समिति रहने प्रावधान छ।

रितिका : गाउँ सभाका कार्यहरूको बारेमा जानकारी भयो। अब गाउँ कार्यपालिकाको संरचना र कार्यहरूको बारेमा पनि जान्न मन लागेको छ। तिमीलाई थाहा छ भने गाउँ कार्यपालिकाबारे पनि बताइदेउ न !

निलिमा : गाउँ कार्यपालिकाको बारेमा हाम्रो किताबमा पनि दिएको छ पढौं है !

गाउँकार्यपालिकाको कार्यसमिति गाउँपालिकाको प्रशासनिक संरचनाको महत्वपूर्ण अंग हो। यसले गाउँपालिकाको दिन प्रतिदिनको कामकाज र योजना कार्यान्वयनमा नेतृत्व दिन्छ। गाउँकार्यपालिका कार्यसमिति गाउँपालिकामा गरिने नीति निर्माण, योजना बनाउने, निर्णय गर्ने र कार्यक्रमहरूको कार्यान्वयनमा सहकार्य गर्ने कार्यमा संलग्न हुन्छ। हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकाको गाउँकार्यपालिकाका अध्यक्ष श्री पितबहादुर महतरा क्षेत्री (गाउँपालिका अध्यक्ष), उपाध्यक्ष श्री प्रमोद पोख्रेल (गाउँपालिका उपाध्यक्ष) र अन्य १४ जना कार्यपालिका सदस्यहरूसमेत गरी जम्मा १६ जनाको समिति हुन्छ भने सदस्य सचिवसहित जम्मा १७ जनाको समिति हुने गर्दछ।

गाउँ कार्यपालिका कार्यसमितिका सदस्यहरू:

अध्यक्ष: अध्यक्ष गाउँ कार्यपालिकाको प्रमुख नेतृत्व गर्ने व्यक्ति हुन्। अध्यक्षले नै सबै निर्णयहरूमा प्रमुख भूमिका खेल्छन् र गाउँपालिकाको समग्र कार्यहरूका लागि जिम्मेवार हुन्छन्। अध्यक्षले गाउँपालिकाको कार्यसमितिको बैठकको नेतृत्व गर्छन् र

सरकारसँगको समन्वयको कार्य पनि गर्छन्।

उपाध्यक्षः उपाध्यक्षले अध्यक्षको अनुपस्थितिमा कार्यकारी भूमिकामा काम गर्छन्। साथै उपाध्यक्षले गाउँपालिकाको प्रशासनिक र विकाससम्बन्धी कामकाजमा सहयोग पुऱ्याउने कार्यसमिति सदस्यहरूको सहयोग गर्ने हुन्छ।

वडा सदस्यहरूः हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकाका १ देखि ८ नं. वडामा निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरू जम्मा ४० जनामध्ये ८ जना वडा अध्यक्षहरूलगायत ३२ जना वडा सदस्यहरू (महिला, दलित तथा अल्पसङ्ख्यक समुदायका व्यक्तिहरू) गाउँ कार्यपालिकाको कार्यसमितिमा १५ जना सदस्यहरू रहेका छन्। यी सदस्यहरू वडाको आवश्यकता र समस्याहरूलाई ध्यानमा राखेर गाउँपालिकाको नीति र योजनामा सुझाव दिनुका साथै निर्णय प्रक्रियामा भाग लिन्छन्।

गाउँ कार्यपालिका कार्यसमितिको कार्यहरूः गाउँ कार्यपालिका कार्यसमितिको मुख्य कार्य गाउँपालिकामा विकास र प्रशासनका कार्यहरूको प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गर्नु हो। यसका प्रमुख कार्यहरू यस प्रकार रहेका छन्।

> गाउँ कार्यपालिका कार्यसमितिका कार्यहरूः
> - नीति निर्माण तथा निर्णय
> - विकास योजनाको कार्यान्वयन
> - आर्थिक व्यवस्थापन
> - सामुदायिक सेवा
> - सामाजिक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रमहरूको आयोजना

- **नीति निर्माण तथा निर्णयः** गाउँ कार्यपालिका कार्यसमितिले गाउँपालिकाको समग्र योजनाहरूको निर्माण तथा कार्यक्रमहरूको बारेमा निर्णय गर्छ।
- **विकास योजनाको कार्यान्वयनः** गाउँ कार्यपालिकाले गाउँपालिका विकासका योजना तथा परियोजनाहरू कार्यान्वयन गर्न जिम्मेवार हुन्छ।
- **आर्थिक व्यवस्थापनः** गाउँ कार्यपालिका कार्यसमितिले गाउँपालिकाको बजेट, आर्थिक व्यवस्थापन र वित्तीय योजनामा संलग्न हुन्छ।

- **सामुदायिक सेवाः** गाउँ कार्यपालिका कार्यसमिति गाउँपालिका स्तरमा रहेका नागरिकहरूको माग र आवश्यकताहरूलाई बुझ्ने र सम्बोधन गर्ने कार्य गर्छ।
- **सामाजिक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रमहरूको आयोजनाः** गाउँ कार्यपालिकाले गाउँपालिका स्तरमा सामाजिक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रमहरूको आयोजना गर्ने कार्य गर्छ।

गाउँ कार्यपालिका कार्यसमिति स्थानीय सरकारको अत्यन्त महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो जसले गाउँपालिकामा रहेका जनताको सेवा र समृद्धिका लागि काम गर्दछ।

रितिका : धन्यवाद रितिका ! तिमीले मलाई हाम्रो पालिकामा रहेको स्थानीय सरकारको संरचना तथा कामहरू बारे बुझायौ। अब त म पनि अरूलाई बुझाउन सक्ने भएँ।

सुरक्षा निकाय (प्रहरी चौकी)

(सुरक्षा र कानूनी व्यवस्था कायम राख्नका लागि प्रहरीद्वारा स्थापना गरिएका स्थानहरू प्रहरी चौकी हुन्। हाम्रो झिमरुकमा प्रहरीहरूको उपस्थिति र नियन्त्रणले अपराध नियन्त्रण, सुरक्षा निगरानी र आपतकालीन अवस्थामा सहायताका लागि कार्य गर्दछ।)

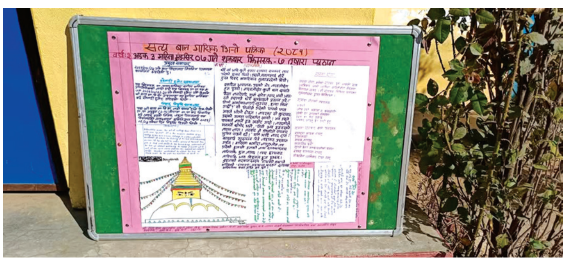
इलाका प्रहरी कार्यालय मच्छी, प्यूठान

प्रहरी चौकीले प्रदान गर्ने सेवाहरूः
- अपराध विवरणको रिपोर्ट तथा सूचना लिने र दिने सेवा।
- सुरक्षा दिने तथा निगरानी बढाउने सेवा।
- आपतकालीन सेवाहरू।
- शान्ति कायम राख्ने सेवा।
- हराएको, गुमेको, चोरी भएको सम्पत्ति फेला पार्ने सेवा।

प्रहरी चौकी हाम्रो स्थानीय क्षेत्रको सुरक्षा व्यवस्था कायम राख्ने महत्वपूर्ण निकाय हो। यसले अपराध नियन्त्रण, शान्ति सुरक्षाको संरक्षण, र नागरिकलाई आपतकालीन सहायता प्रदान गर्ने काम गर्छ। प्रहरी चौकीले समुदायसँग समन्वय गरी सामाजिक स्थायित्व र न्याय सुनिश्चित गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। हाम्रो वडा, गाउँ तथा टोल स्तरमा प्रहरी चौकी रहेका छन् जसले हाम्रो समुदायमा सुरक्षा व्यवस्था मिलाउँछ।

बाल क्लब

(बाल क्लब बालबालिकाहरूको लागि सिर्जना गरिएको एक सामाजिक संस्था हो। यसले बालबालिकाहरूलाई मनोरञ्जन, शैक्षिक गतिविधि र नेतृत्व क्षमता विकास गर्ने अवसर प्रदान गर्छ। बाल क्लबको अगुवाइमा विद्यालय स्तरमा खेलकुद, कला, सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू तथा अन्य शैक्षिक गतिविधिहरू आयोजना गरिन्छ।)



सत्य बाल क्लब र मासिक भित्ते पत्रिका

बाल क्लबले प्रदान गर्ने पाँच वटा सेवाहरू:

- शैक्षिक गतिविधिहरूको सञ्चालन
- खेलकुद तथा शारीरिक विकास
- कला र संस्कृतिको प्रोत्साहन
- सामाजिक सिपको विकास
- व्यक्तिगत तथा मानसिक विकास
- दिवस तथा अभियानसम्बन्धी कार्यक्रमहरूको सञ्चालन

माथि देखाइएको सत्य बाल क्लब र सत्य बाल क्लबका कार्यहरू, जस्तैः हामी हाम्रो विद्यालयमा गठन गरिएको बाल क्लब र यसका कार्यहरूबारे छलफल गरौँ। बाल क्लब त्यस्तो संगठन हो जहाँ हामी बालबालिकाहरूको मात्र प्रतिनिधित्व हुन्छ। हामीहरूले आफ्नो क्षमता प्रदर्शन गर्दै हाम्रो व्यक्तित्व विकास गर्ने अवसर प्राप्त गर्छौं।

पाठगत अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्:

पितबहादुर महतरा क्षेत्री	गाउँपालिका उपाध्यक्ष
प्रमोद पोखरेल	गाउँपालिका अध्यक्ष
झिमरुकका वडाध्यक्षहरू	४५ जना
गाउँ कार्यपालिका	८ वटा
गाउँ सभा	१७ जना

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

नेपाल, नीति तथा योजनाहरू, पितबहादुर महतरा क्षेत्री, प्रमोद पोखेल, १७ जना

क) गाउँ सभा .... को स्थानीय स्वशासन प्रणालीको आधार हो।

ख) गाउँ सभाले गाउँपालिकाका विभिन्न .... को बारेमा छलफल गर्छ र तिनीहरूको अनुमोदन वा अस्वीकृत गर्छ।

ग) झिमरुक गाउँपालिकाको अध्यक्ष .... हुनुहुन्छ।

घ) झिमरुक गाउँपालिकाको उपाध्यक्ष .... हुनुहुन्छ।

ङ) झिमरुक गाउँ कार्यपालिकामा .... सदस्यहरू हुनुहुन्छ।

३. ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) झिमरुक गाउँपालिकाको अध्यक्षको नाम प्रमोद पोखेल हो। ☐

ख) झिमरुक गाउँपालिकाको वडा संरचना ७ वटा रहेको छ। ☐

ग) झिमरुक गाउँपालिकाको गाउँ कार्यपालिका ४० जनाको रहेको छ। ☐

घ) गाउँ सभाको अध्यक्षता गाउँपालिकाको अध्यक्षले गर्छन्। ☐

ङ) गाउँ सभाको अध्यक्ष हुन १८ वर्ष पूरा भएको हुनुपर्छ। ☐

४. तल दिइएको टेबलमा प्रहरी चौकीले प्रदान गर्ने सेवाहरू र बाल क्लबका कार्यहरू लेख्नुहोस्:

प्रहरी चौकी	बाल क्लब
....	....
....	....
....	....
....	....

५. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तपाईंको गाउँपालिकामा कतिवटा वडाको संरचना रहेको छ? बताउनुहोस्।

ख) गाउँ सभाको कुनै तीनवटा कार्यहरू भन्नुहोस् र लेख्नुहोस्।

ग) प्रहरी चौकीले प्रदान गर्ने कुनै तीनवटा सेवाहरू भन्नुहोस् र लेख्नुहोस्।

घ) तपाईंको वडाको अध्यक्षको नाम भन्नुहोस् र लेख्नुहोस्।

ङ) बाल क्लबले प्रदान गर्ने कुनै तीनवटा सेवाहरू भन्नुहोस् र लेख्नुहोस्।

६. **सिर्जनात्मक कार्यः शिक्षकको सहयोगमा दिइएको कवितालाई गाउनुहोस् र सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्।**

बिहान उठेर दिसा, पिसाब गरेर
हात मुख धुनलाई गर्नुहुन्न अबेर।
आँखा, नाक, कानको फोहोर मैला धोएर
दाँत माझ्नु दिनहुँ सफा सुग्घर भएर।

कापी किताब लिएर लेखौँ पढौँ एकैछिन्
मिठो खाना खाएर स्कुल जाऔँ सधैँ दिन।
पाठशाला गएर ज्ञानका कुरा सिक्नेछौँ
नेपालको इज्जत सबैतिर फिज्नेछौँ।

सफासुग्घर हुनुछ, लेख्ने पढ्ने गर्नुछ
राम्रो सिप सिक्नु छ, सधैँ अघि सर्नुछ।
देशको सान बढाउन ठूलो प्रयास गर्नेछौँ
सधैँ ज्ञानी बनेर देशको रक्षा गर्नेछौँ।

प्रश्नहरूः

क) बिहान उठेर के गर्नुपर्छ?
ख) हामीले दाँत कहिले माझ्नुपर्छ?
ग) पाठशालामा के सिक्नुपर्छ?
ङ) हामीले किन ठूलो प्रयास गर्नुपर्छ?

७. **परियोजनात्मक कार्यः झिमरुक गाउँपालिकाअन्तर्गत आफ्नो वडाको जनप्रतिनिधिहरूसँग भेट गरेर गाउँ कार्यपालिकाको गठन तथा यसले प्रदान गर्ने सेवाहरूको सूची तयार गर्नुहोस्।**

सिकाइ उपलब्धि मापन
हाम्रो झिमरुक कक्षा ४ (एकाइ एक)

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

पहिचान	निवासस्थान
झिमरुकमा रहेका नदी	४५ जना
गाउँ सभा	आधा दर्जनभन्दा बढी
खेलमैदानमा	यात्रुहरू विश्राम गर्न
पाटीपौवा	खेलहरू खेलिन्छ
बसोबास	परिचय

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

१२०मि × १२०मि, ढुङ्गेबगैंचा, कृषि पेसा, गाउँसभा, १७ जना

क) ढुङ्गाहरूलाई मुख्य सजावटका सामग्रीको रूपमा प्रयोग गरिनु .... हो।

ख) झिमरुक गाउँपालिकामा .... मा संलग्न मानिसहरू बसोबास गर्छन्।

ग) प्रत्येक गाउँपालिकामा एउटा .... रहन्छ।

घ) नेपाने खेलमैदानको क्षेत्रफल .... रहेको छ।

ङ) झिमरुक गाउँ कार्यपालिकामा .... समिति सदस्यहरू हुनुहुन्छ।

३. ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) सुन्दर पर्यटकीय स्थलहरू गाउँपालिकाका सम्पत्ति हुन्। ☐

ख) सरकारी कामकाजको लागि हिन्दी भाषाको प्रयोग गरिन्छ। ☐

ग) गाउँसभाको अध्यक्षता गाउँपालिकाको उपाध्यक्षले गर्छन्। ☐

घ) झिमरुक गाउँपालिकाको पूर्वतर्फ अर्घाखाँची जिल्ला पर्छ। ☐

ङ) ढुङ्गेबगैंचा आराम गर्न, घुम्न र प्रकृतिसँग निकट अनुभव तथा मनोरञ्जन गर्न उपयोग गरिन्छ। ☐

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्:

क) झिमरुक गाउँपालिकाको क्षेत्रफल र सिमाना बताउनुहोस्।

ख) झिमरुक गाउँपालिकाको ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थल कुनै ३/३ वटाको नाम बताउनुहोस्।

ग) तपाईंको समुदायमा समुदायले गर्ने कुनै चारवटा पेसाहरू बताउनुहोस्।

घ) बाल क्लव भनेको के हो? यसका कार्यहरूको सूची बनाउनुहोस्।

ङ) गाउँ सभाको गठन प्रक्रिया बताउनुहोस्।

५. झिमरुक गाउँपालिकाको नक्सा बनाई पालिकाको पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिणको सिमाना छुट्याउनुहोस्।

६. तलको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्।

हाम्रो समाजमा बसोबास गर्ने सबै जातजातिहरूको आफ्नै पहिचान रहेको छ। प्रत्येक जातजातिको आफ्नै संस्कृति, परम्परा, भाषा र रहनसहन हुन्छ। विभिन्न जातजातिको वसोबासले सामाजिक सदभावको भावना सिर्जना गर्छ। हामीले सबै जातजातिको सम्मान गर्नुपर्छ। सबैको जातजातिको सम्मान गर्दा समाजमा शान्ति र सुरक्षाको वातावरण बन्छ। विभिन्न जातजातिको संरक्षण गर्दा हाम्रो संस्कार तथा संस्कृतिलाई बचाइ राख्न

मद्दत पुऱ्याउँछ। संस्कार तथा संस्कृतिलाई बचाई राख्दा सबैको समान अधिकार र अवसरको कुरा पनि पूरा हुने गर्छ।

प्रश्नहरू

क) हाम्रो समाजमा विभिन्न जातजातिको महत्व किन रहेको छ ?

ख) विभिन्न जातजातिको बसोबासले समाजमा कस्तो भावना सिर्जना गर्छ ?

ग) संस्कृतिलाई बचाई राख्न हामीहरूले के गर्नुपर्छ ?

समाप्त।

एकाइ

२

झिमरुकको धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक मूल्य, मान्यता र जीवनशैली

पाठ-१ संस्कार

विषयवस्तुः

- संस्कार (जन्म, छैंठी, न्वारान), विवाह (जातिगत विवाह), मृत्यु, पहिरन

विशिष्ट उद्देश्य :

- आफ्ना समुदायमा रहेका धर्म र धर्मगत संस्कारहरू बताउन।
- जन्म संस्कार विवाह (जातिगत विवाह), मृत्यु संस्कारबारे बताउन।
- आफ्ना समुदायका लिङ्गगत पहिरन तथा गरगहनाको पहिचान गर्न।

विस्तृतीकरण :

- आफ्ना समुदायका धर्मगत संस्कारहरू।
- जन्म संस्कार, विवाह (जातिगत विवाह), मृत्यु संस्कार।
- आफ्ना समुदायका पहिरन तथा गरगहना (लैङ्गिक) को जानकारी।

सहजीकरण क्रियाकलाप :

- आफ्नो समुदायमा रहेका धर्मगत संस्कारहरू जन्म संस्कार, जातजातिगत विवाह संस्कार र मृत्यु संस्कारसम्बन्धी चार्ट तथा भिडियो, वृत्त चित्र प्रस्तुत गरी प्रश्नोत्तर तथा छलफल गराई टिपोट गर्न लगाउने।
- विभिन्न जातिहरूको जातिगत पहिरन र गरगहनाका तस्वीरहरू प्रदर्शन गराई पहिचान गर्न लगाउने र लिङ्गगत पहिरन छुट्याउन लगाउने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया) :

- तपाईंको आफ्नो समुदायको कुनै तीन वटा जातिको जन्म, मृत्यु र विवाह संस्कार बताउनुहोस्।
- लिङ्गगत रूपमा लगाइने पहिरन र गरगहनाका नाम लेख्नुहोस्।

पाठसम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रिया :

क) तपाईंको समुदायमा कुनै सदस्यको जन्म भएपछि के के गर्नुहुन्छ? भन्नुहोस्।

ख) तपाईंको समुदायमा कुनै सदस्यको विवाह हुँदा के कस्ता क्रियाकलाप गर्नुहुन्छ? भन्नुहोस्।

ग) तपाईंको समुदायमा कुनै सदस्यको मृत्यु हुँदा के कस्ता क्रियाकलाप गर्नुहुन्छ? भन्नुहोस्।

घ) तपाईंको समुदायका महिलाहरूले कस्तो पहिरन लगाउने चलन छ? बताउनुहोस्।

ङ) तपाईंको समुदायका पुरुषहरूले कस्तो पहिरन लगाउने चलन छ? बताउनुहोस्।

च) तपाईंका समुदायका महिला तथा पुरुषहरूले कस्ता गरगहना लगाउनु हुन्छ?

गुरुआमा

संस्कार, संस्कृति

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को तथ्याङ्कलाई आधार मान्दा हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकामा सनातन हिन्दु धर्म मान्ने, बौद्ध धर्म मान्ने, क्रिश्चियन धर्म मान्ने धर्मावलम्बीहरू रहेका छन्। आज यी धर्म मान्ने व्यक्तिहरू जो हाम्रो गाउँपालिकाभित्र बस्नुहुन्छ उहाँहरूको जन्म, मृत्यु तथा विवाह संस्कार कस्तो हुन्छ भन्ने विषयमा छलफल गरौं।

जन्म, मृत्यु र विवाह संस्कार:

जन्म संस्कार: हरेक मानिस जन्मिएदेखि नै जन्म संस्कार शुरुवात हुन्छ। फरक फरक जातजातिको जन्म संस्कार फरक फरक किसिमले गरिन्छ। हिन्दु धर्म संस्कारअनुसार जन्मेको छ दिनमा छैंठी कर्म गरिन्छ। एघारौँ दिनमा न्वारान गरिन्छ। जन्म संस्कार कसैले पुरोहित बोलाएर, कसैले चेलिबेटी अथवा ज्वाइँचेला बोलाएर सम्पन्न गर्छन्।

विवाह संस्कार: विवाह केटा र केटीबिच कानुनी सम्बन्ध स्थापना गर्ने प्रक्रिया हो। विवाह सामाजिक, सांस्कृतिक तथा धार्मिक बन्धन हो। फरक फरक जातजातिको जन्म संस्कार फरक फरक किसिमले गरिन्छ। हिन्दु धर्म संस्कारअनुसार विवाह मण्डप बनाएर पुरोहित राखी सम्पन्न गरिन्छ। विवाह धार्मिक विधि र मन्त्रहरूद्वारा सम्पन्न गरिन्छ। विवाहको दौरान, सात फेरे र पारम्पारिक संस्कारहरूलाई विशेष महत्त्व दिइन्छ। हाम्रो झिमरुकमा मागी विवाह, प्रेम विवाह र भागी विवाहको संस्कार रहेको छ।

मृत्यु संस्कार: जन्म तथा मृत्यु जैविक प्रक्रिया हुन्। फरक फरक जातजातिको मृत्यु संस्कार फरक फरक किसिमले सम्पन्न गरिन्छ। जातजाति तथा धर्म संस्कारअनुसार मृतकको शबलाई जलाउने वा गाड्ने गरिन्छ। जातजातिअनुसार मृत्यु संस्कारमा ३ दिन, ५ दिन, ७ दिन, ९ दिन, १३ दिनसम्म किरिया बस्ने गरिन्छ। मृत्यु संस्कारको समयमा दाजुभाइ, आफन्तजन, साथीभाइ, इष्टमित्र तथा छिमेकीहरूले आर्थिक तथा भौतिक सहयोग गर्ने, समवेदना प्रकट तथा पुराण वाचन गर्ने चलन छ।

पहिरन

पहाडी बाहुन तथा क्षेत्री समुदायको पहिरनमा पुरुषहरूले प्रायः धोती, दौरा सुरुवाल, कमिज र कछाड लगाउँछन्। वर्तमान समयमा सर्ट र पाइन्ट अधिक प्रचलनमा रहेको छ। महिलाहरू परम्परागत रूपमा साडी, ब्लाउज र ओढनी लगाउँछन्। विभिन्न अवसरमा उनीहरू रंगीन साडी र मौलिक गरगहनाहरू लगाउँछन्। गरगहनामा चाँदी र सुनका गहना महत्वपूर्ण छन्, जस्तैः माडबारी, तिलहरी, माला, बाला, चुरा, बिचुवा, हार, औंठी आदि। यी गहना समुदायको सांस्कृतिक पहिचान र सौन्दर्यको प्रतीक मानिन्छन्। बाहुन क्षेत्री र दलित समुदायको पहिरन एकै किसिमका हुन्छन्।

मगर समुदायको पहिरनमा पुरुषहरूले प्रायः लुङ्गी, कछाड, गाजो लगाउँछन्। खास अवसरमा, उनीहरूले छोटो लुगाहरू र पारम्परिक पोशाकहरू पनि चयन गर्छन्। महिलाहरूले परम्परागत रूपमा मखमली चोली र ओढनी लगाउँछन्। गरगहनामा सुन र चाँदीका गहना, जस्तैः हार, चुरा, माला, बिचुवा र कडा महत्वपूर्ण छन्। यी गहना सामाजिक र सांस्कृतिक पहिचानको प्रतीक मानिन्छन्।

नेवार समुदायको पहिरनमा पुरुषहरूले परम्परागत रूपमा धोती, कुर्ता, र शल लगाउँछन्। महिलाहरूले साडी, चोली र ओढनी लगाउँछन्। खास अवसरहरूमा, उनीहरूले पारम्परिक पोशाकहरू लगाउने गर्छन्। उनीहरूले गरगहनामा सुन र

चाँदीका गहना, जस्तै हार, चुरा, माला, बिचुवा र बाला समावेश छन्, जसले सांस्कृतिक र सामाजिक पहिचान व्यक्त गर्छ।

संस्कार, संस्कृति र वेषभुषाका आधारमा सामाजिक भेदभाव गरिनु कानुनतः निन्दनीय तथा अपराध मानिन्छ। हामी सबैले धर्म र जातका आधारमा कोही कसैलाई विभेद गर्नु हुँदैन।

गरगहनाहरू

नौगेडी	तिलहरी	मुगा
औठी	हार	माडबारी

काँडे बाला (रैया)	काँडे बुलाकी	नथिया तथा फूली

पाठगत अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्:

साडी	
चुरा	
नौगेडी	
मुगा	

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

पहिरन, मखमली चोली, मुगा, न्वारान, चुरा

क) .... महिलाहरूको श्रृंगारको सामग्री हो।

ख) हिन्दु धर्मावलम्बीहरूले बच्चा जन्म भएको एघारौं दिनका दिन .... गर्दछन्।

ग) हाम्रो झिमरुकमा परम्परागत समयमा महिलाहरूले .... को माला लगाउने चलन थियो।

घ) .... को आधारमा बाहुन क्षेत्री र दलित समुदायको पहिचान गर्न सकिँदैन।

ङ) मगर महिलाहरूले परम्परागत रूपमा .... र ओढनी लगाउँछन्।

३. ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) पहिरनको आधारमा बाहुन क्षेत्री र दलित समुदायको पहिचान गर्न सकिँदैन। ☐

ख) संस्कार र संस्कृतिको पहिचान गरिने वेषभुषा तथा सामाजिक भेदभाव गरिनु कानुनतः निन्दनीय तथा अपराध मानिँदैन। ☐

ग) जातजातिअनुसार मृत्यु संस्कारमा ३ दिन, ५ दिन, ७ दिन, ९ दिन, १३ दिनसम्म किरिया बस्ने गरिन्छ। ☐

घ) हिन्दु धर्मावलम्बीहरूले बच्चा जन्म भएको एघारौं दिनका दिन छैंठी गर्दछन्। ☐

ङ) हामी सबैले धर्म र जातको आधारमा विभेद गर्नु नराम्रो होइन। ☐

४. तल दिइएका पहिरन तथा गरगहनाहरूको पहिचान गरेर नाम लेख्नुहोस्:

....	....	....
....	....	....

५. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) धर्म र जातको आधारमा विभेद गर्नु के हो?

ख) हिन्दु धर्मावलम्बीहरूले बच्चा जन्मिएको एघारौं दिनका दिन के गर्दछन्?

ग) जातजातिअनुसार मृत्यु संस्कारमा कति दिनसम्म किरिया बस्ने गरिन्छ?

घ) लिङ्गगत रूपमा लगाइने पहिरन र गरगहनाका नाम लेख्नुहोस्?

ङ) मगर जातजातिका पुरूषहरूले लगाउने कुनै दुईवटा पहिरनहरूका नाम लेख्नुहोस्।

६. तपाईंको समुदायमा बसोबास गर्ने कुनै तीनवटा जातजातिको जन्म, मृत्यु र विवाह संस्कारको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

७. परियोजनात्मक कार्यः तपाईंको वडामा बसोबास गर्ने लैङ्गिक समूहहरूले लगाउने कुनै तीनवटा पहिरन तथा गरगहनाहरूको नाम टिपोट गरी शिक्षकको सहयोगमा तल दिइएको बाकसमा छुट्टाछुट्टै लेख्नुहोस् :

क.सं	लैङ्गिक समूह	पहिरन
१		
२		
३		

क.सं	लैङ्गिक समूह	गरगहना
१		
२		
३		

पाठ-२ मूल्य, मान्यता र अनुशासन

विषयवस्तुः

- अनुशासन, नैतिकता

विशिष्ट उद्देश्य :

- अनुशासनको परिचय र महत्त्व बताउन।
- नैतिकताको परिचय दिन।
- अनुशासित व्यवहार प्रदर्शन गर्न।

विस्तृतीकरण :

- अनुशासनको परिचय र महत्त्व
- नैतिकताको परिचय र महत्त्व
- अनुशासित र नैतिकवान व्यवहार प्रदर्शन गर्ने बानीको विकास

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

- असल व्यवहारको प्रदर्शन गर्नेखालका खेल तथा अभिनय गराउने।
- अनुशासनको बारेमा एक अनुच्छेद लेख्न लगाउने।
- गुरु तथा मान्यजनलाई अभिवादन गर्न लगाउने।

सम्भावित प्रश्नहरू :

- तपाईं आफ्ना गुरुलाई कसरी सत्कार गर्नुहुन्छ?
- अनुशासनले हाम्रो जीवन कस्तो बनाउन मद्दत गर्छ?

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रिया:

क) अनुशासन भनेको के हो?

ख) जीवनमा अनुशासनको किन महत्त्व छ?

ग) अनुशासनले हाम्रो जीवन कस्तो बनाउँदछ?

घ) नैतिकता भनेको के हो?

ङ) जीवनमा नैतिकताले किन महत्व राख्दछ?

च) तपाईंले आफूभन्दा ठूलालाई कसरी सत्कार गर्नुहुन्छ?

छ) तपाईंले आफ्ना गुरुलाई कसरी सत्कार गर्नुहुन्छ?

अनुशासन

आफूले आफूलाई नियममा राख्नुलाई नै अनुशासन भनिन्छ। अनुशासनले काम तथा उद्देश्य प्राप्त गर्नको लागि समय, ऊर्जा र साधनको सही व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्दछ। अनुशासनले मानिसलाई असल, इमान्दार, चरित्रवान्, नैतिकवान्, सहयोगी बनाउँछ। जीवनमा सफलता र प्रगतिको लागि अनुशासन अनिवार्य छ। त्यसैले हामी सबै अनुशासनमा रहनुपर्छ। सफलताका लागि हाम्रो जीवनमा अनुशासनको ज्यादै महत्त्व रहेको छ। घर, कक्षाकोठा, विद्यालय, खेलमैदान, कार्यालय जतातत्तै अनुशासनको आवश्यकता पर्छ।

अनुशासनको महत्त्व:

- इमान्दार र सहयोगी बन्न
- समयको उचित प्रयोग गर्न
- सफलता र आत्मसम्मान प्राप्त गर्न
- आत्म-नियन्त्रण गर्न
- उत्पादकता तथा कार्यक्षमता बढाउन

- सकारात्मक बानीको विकास गर्न
- सामाजिक प्रतिष्ठा बढाउन
- आज्ञाकारी तथा स्व-अनुशासित बन्न

जीवनलाई व्यवस्थित र सफल बनाउनको लागि अनुशासन आवश्यक छ। अनुशासनले हरेक व्यक्तिलाई लक्ष्य प्राप्तिका लागि मार्गदर्शन प्रदान गर्दछ।

नैतिकता

नैतिकता हरेक व्यक्तिले प्रदर्शन गर्ने व्यवहारलाई सही र गलत भन्ने मूल्याङ्कन गर्ने आधार हो। नैतिकताले समाजमा भएका नियम, मूल्य र आदर्शका आधारमा व्यक्तिगत कार्यहरूको मूल्याङ्कन गर्छ। नैतिकता केवल थाहा पाउनुमात्र होइन त्यसको पालना गर्नु पनि हो। उदाहरणका लागि इमानदार, सहानुभूति, सत्य बोल्ने, अरूलाई सम्मान दिने, दयालु र कर्तव्यपरायण बन्नु नै नैतिकता हो। प्रत्येक व्यक्तिको जीवनमा नैतिकता महत्त्वपूर्ण छ। नैतिकताले हाम्रो आचरणलाई दिशानिर्देश गर्छ र समाजमा सहअस्तित्वको वातावरण सिर्जना गर्न सहयोग गर्छ।

नैतिकताको महत्त्वः

- सामाजिक समता बढाउन
- इमान्दारी र विश्वास बढाउन
- सकारात्मक सम्बन्ध निर्माण गर्न
- आत्मसम्मान र आत्मविश्वास बढाउन
- सुधार र सुधारात्मक दृष्टिकोण कायम गर्न

नैतिकता गतिशील र न्यायपूर्ण समाज निर्माण गर्नका लागि आवश्यक आधार हो। यसले हामी र हाम्रो समाजलाई जिम्मेवार, जवाफदेही, इमान्दार, दयालु र कर्तव्यनिष्ठ बनाउँछ।

सत्कार

आफ्ना मान्यजन र गुरुहरूलाई सम्मान, प्रेम र मर्यादाका साथ व्यवहार गर्ने क्रियाकलापलाई सत्कार भनिन्छ। आदर सत्कारले व्यक्तिगत, पारिवारिक र सामाजिक सम्बन्धलाई सुमधुर बनाउँछ। आदर सत्कारले परिवार तथा समुदायमा एकता तथा सद्भाव कायम गर्न विशेष भूमिका निर्वाह गर्छ।

पाठगत अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

सामाजिक प्रतिष्ठा	समाजमा सही र आदर्श व्यवहार
सामाजिक समता	समाजमा इज्जत हुनु
नैतिकता	साथीभाइसँग मिलेर बस्नु
असल बानी	सही गलतको मूल्याङ्कन गर्ने क्षमता

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

मिलेर, अनुशासन, नैतिकता, विकास

क) आफूले आफूलाई नियममा राख्नु नै .... हो।

ख) सही र गलतको मूल्याङ्कन गर्ने क्षमता .... हो।

ग) साथीसँग .... बस्नुपर्छ।

घ) अनुशासनले सकारात्मक बानी र व्यवहारको .... गर्न मद्दत गर्छ।

३. ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) बिहान छिटो उठ्नु र बेलुका ढिलो सुत्नु अनुशासनमा बस्नु हो। ☐

ख) हामीहरूमा अनुशासन र नैतिकता हुनु आवश्यक छ। ☐

ग) विद्यार्थीहरूमा असल बानी हुन आवश्यक छैन। ☐

घ) नैतिकता न्यायपूर्ण समाज निर्माण गर्न आवश्यक छ। ☐

ङ) विद्यालय तथा समुदायमा साथीहरूसँग मिलेर खेल खेल्नुहुँदैन। ☐

४. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तपाईंले आफ्ना गुरुलाई कसरी सत्कार गर्नुहुन्छ? लेख्नुहोस्।

ख) अनुशासनको कुनै ४ वटा महत्त्वहरू लेख्नुहोस्।

ग) नैतिकताको भनेको के हो? लेख्नुहोस्।

घ) नैतिकताको कुनै ४ वटा महत्त्वहरू लेख्नुहोस्।

ङ) अनुशासनले हाम्रो जीवनलाई कस्तो बनाउँछ? तीन वाक्यमा लेख्नुहोस्।

५. सिर्जनात्मक कार्यः तलको अनुच्छेदलाई पढ्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

हाम्रो विद्यालयको कक्षाकोठामा सेतोपाटी टाँगिएको छ। भित्ताभरि ज्ञानबर्द्धक चित्रहरू टाँसिएका छन्। हरेक चित्रहरू ज्ञान दिने किसिमका छन्। कक्षाकोठाको भित्तामा साथीहरूको नाम पनि टाँसिएको छ। नामसँगै हरेक विद्यार्थीको जन्मदिन र आचारसंहिता पनि राखिएको छ। साथीहरूको जन्मदिनमा हामीहरू शुभकामना आदानप्रदान गर्छौं। कक्षाकोठामा डेक्सबेन्च पनि राखिएका छन्। हामीहरूले हाम्रो कक्षाकोठा सधैं सफा राख्छौं। हाम्रो कक्षाकोठामा कक्षानायक *(मनिटर)* को पनि व्यवस्था रहेको छ। कक्षा कोठामा टाँसिएका आचारसंहिता हामी सबैले पालना गर्छौं। आफू पढ्ने कक्षाकोठा मलाई साह्रै मन पर्छ।

प्रश्नहरू:

क) विद्यालयको कक्षाकोठाभित्र भएका वस्तुहरूको सूची बनाउनुहोस्।

ख) हामीहरू साथीहरूको जन्मदिनमा के गर्छौं?

ग) कक्षाकोठामा टाँसिएका नियमहरू कसले मान्नुपर्छ?

६. परियोजनात्मक कार्य: तपाईंको समुदायमा विद्यमान सामाजिक मूल्यमान्यताको सूची तयार पारी त्यसको सकारात्मक पक्षलाई तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ–३ जीवनशैली

विषयवस्तुः

- विश्राम, निद्रा, पोषण, सरसफाइ र स्थानीय खेल (राज्य खेल र बाघचाल)

विशिष्ट उद्देश्यः

- विश्राम, निद्रा. पोषण र सरसफाइबारे जानकारी दिन।
- स्थानीय खेल (राज्य तथा बाघचाल) खेल्न।

विस्तृतीकरणः

- विश्राम, निद्रा. पोषण र सरसफाइबारे जानकारी
- स्थानीय खेलहरू (राज्य तथा बाघचाल)

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई विश्राम, निद्रा. पोषण र सरसफाइबारे जानकारी दिने तस्वीर तथा भिडियो प्रस्तुत गरी त्यसको महत्त्वमाथि छलफल गराउने।
- नियमित सरसफाइ अवलोकन तथा श्रेणी मापन गर्ने।
- खेलका नियमहरू अवगत गराउँदै समूहमा शिक्षकको सहभागितामा राज्य खेल तथा बाघचाल खेल खेलाउने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन् पक्रिया) :

- हामीलाई निद्रा किन चाहिन्छ?
- तपाईं दिनमा कति पटक दाँत माझ्नुहुन्छ?
- बाघचाल खेल कसरी खेलिन्छ?

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रियाः

क) विश्राम भनेको के हो?

ख) हाम्रो शरीरको लागि निद्रा किन आवश्यक छ?

ग) तपाईं दिनमा कति पटक दाँत माझ्नुहुन्छ ?

घ) बाघचाल खेल कसरी खेलिन्छ?

ङ) राज्य खेल कसरी खेलिन्छ?

च) शौचालय गएपछि हात नधोए के हुन्छ?

विश्राम

विश्राम, निद्रा, पोषण तथा सरसफाइ हाम्रो शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यका लागि अति आवश्यक छ। विश्राम, निद्रा, पोषण र सरसफाइले हामीलाई स्वस्थ, फुर्तिलो, जाँगरिलो हुन सहयोग पुऱ्याउँछ।

विश्राम भनेको शरीर र मस्तिष्कलाई आराम दिनु हो। यसले थकान हटाउन, पुनः ऊर्जा प्राप्त गर्न र शारीरिक शक्ति प्राप्त गर्न मद्दत गर्छ। विश्रामले हाम्रा अङ्ग र प्रणालीहरूलाई राम्रो सँग कार्य गर्न सहयोग गर्छ। नियमित विश्रामले मानसिक तनाव कम गर्छ। ग्वाला, बटुवा, खेताला, भरिया तथा यात्रुहरूको विश्राम तथा सहजताका लागि हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकाका विभिन्न स्थानहरूमा मनोरञ्जन पार्क, पाटीपौवा, चौपारी तथा प्रतीक्षालय बनाइएको छ।

विश्रामको महत्वः

- थकान मेटाउन र शारीरिक ऊर्जा प्राप्त गर्न।
- तनाब व्यवस्थापन गर्न तथा सिर्जनशीलता बढाउन।
- काम गर्ने क्षमतामा सुधार ल्याउन।
- फुर्सदको समय सदुपयोग गर्न र मनोरञ्जन गर्न।

निद्रा

निद्रा हाम्रो स्वास्थ्यको लागि आवश्यक छ। हामीहरू स्वस्थ रहनको लागि निद्रा चाहिन्छ। एउटा स्वस्थ व्यक्तिलाई व्यक्तिको उमेर र अवस्थाको आवश्यक्ताअनुसार सुत्नुपर्छ। सामान्यतयाः विद्यार्थीहरूका लागि ६ देखि ८ घण्टा सुत्नुपर्छ। निद्राले मस्तिष्कलाई आराम दिन्छ। शरीरको कोशिकाहरूलाई पुननिर्माण गरी समग्र स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ। निद्रा पर्याप्त नभएमा, मानसिक र शारीरिक समस्या उत्पन्न हुन सक्छ, जस्तैः चिडचिडापन, थकान, कमजोरी र ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुन्छ।

निद्राका महत्वहरूः

- शरीरलाई आराम प्रदान गर्न।
- स्वस्थ, निरोगी रहन र शरीरमा स्फूर्ति बढाउन।

पोषण

अन्न तथा सागपात जन्य पोषण	माछामासु जन्य पोषण

पोषण भनेको शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोषक तत्वहरूको आपूर्ति गर्नु हो। पोषिलो तथा स्वस्थ आहार शरीरको हरेक अङ्गको सही कामका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ। हाम्रो आहारमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, चिल्लो पदार्थ, भिटामिन र खनिजहरूको सन्तुलित मात्रा हुनु आवश्यक छ। उचित पोषणले शरीरलाई रोगसँग लड्न सक्षम बनाउँछ। हाड र मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ र हाम्रो समग्र स्वास्थ्यलाई सुधार गर्छ। माथिको चित्रमा देखाइए जस्तै अन्न, गेडागुडी, फलफूल, हरियो सागपात र पशुपंक्षी जन्य, खाना खानु जरुरी छ। हामीहरूले दिनमा चार पटक खाना खानुपर्छ।

पोषणको महत्त्वहरू:

- शरीरलाई शक्ति दिन, वृद्धि तथा विकास गर्न।
- रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन।
- शरीरका लागि आवश्यक ऊर्जा प्राप्त गर्न।

सरसफाइ

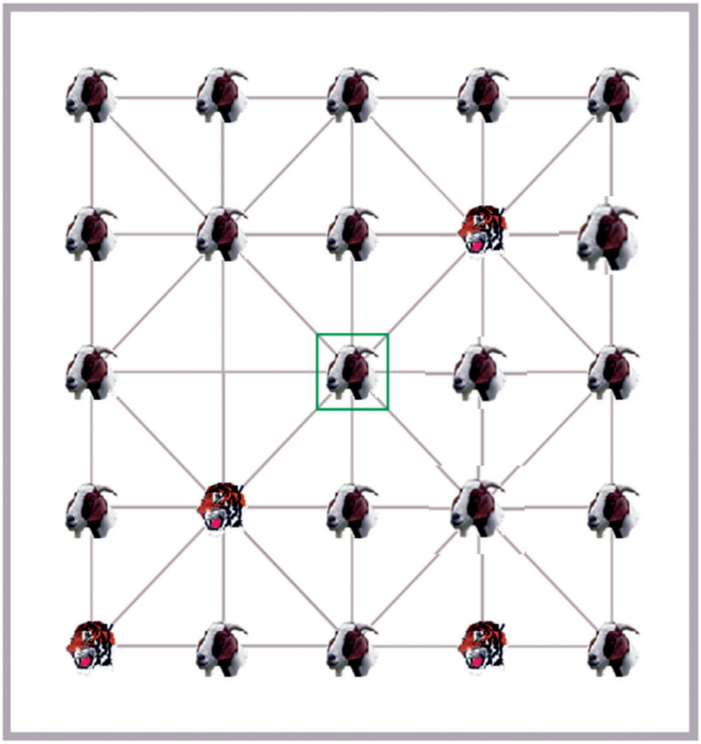
सरसफाइ भनेको शरीर र वरपरको वातावरणलाई सफा राख्नु हो। शारीरिक सफाइका उपायहरू जस्तैः हातमुख धुने, दाँत माझ्ने, नुहाउने, कपडा धुने र स्वच्छ वातावरणमा बस्नाले हामीहरू रोग लाग्नबाट जोगिन सक्छौँ। हामीहरूले दिनमा बिहान खाना खाएपछि र बेलुका खाना खाएपछि दुई पटक दाँत माझ्नुपर्छ। राम्रो व्यक्तिगत सरसफाइले हाम्रो मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ।

सरसफाइका महत्त्वपूर्ण पक्षहरूः

- *व्यक्तिगत तथा शारीरिक सफाइः* दिनहुँ हात धुने, शरीर र कपडा सफा राख्नु।
- *स्वस्थ वातावरणः* घर र वरपरको स्थान सफा राख्नु, धुलो र कीटाणुबाट बच्न।
- *खानपानको सफाइः* खाना पकाउँदा र खाने बेला सफा हात र स्थानको प्रयोग गर्नु।

विश्राम, निद्रा, पोषण र सरसफाइ हाम्रो जीवनका चार मुख्य आधारहरू हुन् जसले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा सन्तुलन राख्न मद्दत गर्छ। विश्राम, निद्रा, पोषण र सरसफाइलाई ध्यानमा राख्दै हामी एक स्वस्थ र खुसी जीवन जिउन सक्छौँ।

बाघचाल खेल



बाघचाल परम्परागत लोकप्रिय खेल हो। यो खेल बच्चादेखि बुढासम्म खेल्ने गरिन्छ। यो खेल मुख्य रूपमा दुई समूहबिच प्रतिस्पर्धा गरिन्छ। यस खेलमा २० वटा बाख्रा र ४ वटा बाघ हुन्छन्। बाघचाल खेलको मुख्य उद्देश्य बाघको भूमिकामा रहने टोलीले कुनै ४ बाख्राको शिकार गर्ने र बाख्राको भूमिकामा रहने टोलीले ४ वटै बाघलाई थुन्ने गरी प्रतिस्पर्धा गर्छन्। जुन समूहले पहिले सो कार्य गर्छ उक्त समूह विजयी हुन्छ।

खेलको महत्व:

- मनोरञ्जन, बौद्धिक विकास गर्न।
- फुर्सदको समय सदुपयोग गर्न।
- आत्मीयता तथा सौहार्द बढाउन।
- बालबालिकाहरूमा बाठो, चतुराई र रणनीतिक सोचको विकास गर्न।

बाघचाल एक मनोरञ्जनात्मक र सक्रिय खेल हो। जसले बच्चाहरूलाई मानसिक रूपमा विकास गर्न प्रोत्साहित गर्छ। यो खेल समूहमा प्रतिस्पर्धा गरिने हुँदा सहयोगको महत्त्वलाई बुझ्नका लागि पनि उपयुक्त मानिन्छ।

राज्य खेल

राज्य खेल एक स्थानीय खेल हो। यो खेल झिमरुक गाउँपालिकाका विभिन्न स्थानहरूमा खेल्ने गरिन्छ। केटाकेटीहरूले सजिलोसँग खेल्न रुचाउँछन्। राज्य खेल खेल्नका लागि भुइँमा एउटा ठूला आयात आकारको कोठा बनाइन्छ। उक्त कोठाभित्र साना आकारका आयातहरू बनाइन्छ। यो खेल खेल्दा चेप्टो आकारको ढुङ्गा (*ढिना*) आवश्यक पर्छ जसलाई एउटा खुट्टाले बिस्तारै बिस्तारै पल्लो छेउ हुँदै अर्को तर्फको शुरुवात गरेको छेउकै आयातमा पुऱ्याउनुपर्छ। खेलाडीले एउटामात्र खुट्टाको साहारामा यो खेल खेल्नुपर्छ। खेल कै क्रममा अर्को खुट्टाले टेकेको खण्डमा खेलाडी बाहिरिनुपर्छ। साथै आयात बनाउँदा कोरिएका धर्कालाई कुल्चन पाइँदैन। एक कोठाबाट अर्को कोठामा जाँदा उफ्रिनुपर्छ। खेलाडी जुन दिशाबाट गएको हो सोही दिशाको आयातमा फर्किन पाइँदैन। जसले शुरुदेखि अन्त्यसम्म रेखा नकुल्चिएर चेप्टो आकारको ढुङ्गा एउटै खुट्टाको साहाराले बिस्तारै बिस्तारै पल्लो छेउ हुँदै अर्को तर्फको शुरुवात गरेको छेउकै आयातमा पुऱ्याउँछ सोही खेलाडी विजेता हुन्छ।

खेलको महत्त्वः

- बालबालिकाको शारीरिक सन्तुलन बढाउन गर्न।
- समूहमा खेल खेल्दा बालिबालिकाको सहकार्य र एकताको सिप बढाउन।
- शारीरिक व्यायाम गर्न।

राज्य खेल शारीरिक स्फूर्तिका लागि खेलिने खेल हो। यस खेलले हामीहरूलाई शारीरिक अभ्यास गराउँदै शरीरका कोशिकाहरूलाई चलायमान बनाउन सहयोग गर्छ। यो खेल खाली समयमा विद्यालयको प्राङ्गणमा पनि खेल्न सकिन्छ। राज्य खेल सहज रूपमा जहाँसुकै खेलिन सकिने हुँदा हाम्रो झिमरुकमा पनि लोकप्रिय खेल मानिन्छ।

पाठगत अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्ः

विश्राम	पोषण
पोषक	आराम
सरसफाइ	मासु खाने
मांसाहारी	सफा

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस्

सक्षम, समूह, रोगहरूबाट, विश्राम, स्वस्थ

क) .... रहनको लागि निद्रा चाहिन्छ।

ख) शरीर र मस्तिष्कलाई आराम दिनु .... हो।

ग) पोषणले शरीरलाई रोगसँग लड्न .... बनाउँछ।

घ) हामीहरू .... बच्न स्वच्छ वातावरणमा बस्नुपर्छ।

ङ) बाघचाल खेल्दा दुईवटा .... चाहिन्छ।

३. ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) विद्यार्थीहरूलाई स्वस्थ रहन दिनको ६ देखि ८ घण्टा निद्रा आवश्यक पर्दछ। ☐

ख) नियमित विश्रामले मानसिक तनाव कम गर्दैन। ☐

ग) बाघचाल खेल दुई टोलीबिच प्रतिस्पर्धा गरिन्छ। ☐

घ) विश्राम, निद्रा, पोषण र सरसफाइले हाम्रो शरीरको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा सन्तुलन राख्न मद्दत गर्छ। ☐

ङ) पोषणले शरीरको हाड र मांसपेशीलाई बलियो बनाई रोगसँग लड्न सक्षम बनाउँछ। ☐

४. तल सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) हामीलाई निद्रा किन आवश्यक छ?

ख) तपाईंले दिनमा कति पटक दाँत माझ्नुहुन्छ?

ग) सरसफाइ भनेको के हो?

घ) बाघचाल खेलमा कतिवटा बाख्रा हुन्छन्?

ङ) राज्य खेलको महत्त्व लेख्नुहोस्।

५. सिर्जनात्मक कार्यः तलको कवितालाई लय मिलाएर गाउनुहोस्।

हजुरबुबा

कविः *गिरिप्रसाद पन्थी*

हजुरबुबा गङ्गाजीमा फूलपाती चढाउँथे
घरभित्र शंख घण्ट मिठो स्वरले बजाउँथे॥

हजुरबुबा खेतीपाती राम्रोसँग गराउँथे
मजुरा र खैजडीको मिठो धुन बजाउँथे॥

फूलबारीमा मालीहरू राम्रोसँग कजाउँथे
हजुरबुबा मन्दिरमा मूर्तिहरू सजाउँथे॥

राम्रोसँग सन्तानलाई वेद पुराण सुनाउँथे
हजुरबुबा चौतारीमा वर पिपल लगाउँथे॥

दौरा सुरुवाल भोटी टोपी खरानीमा धुवाउँथे
हजुरबुबा खोजी खोजी कन्दमूल खुवाउँथे॥

६. परियोजनात्मक कार्यः शिक्षकको निर्देशनअनुरूप तपाईंको विद्यालय तथा समुदायमा खेलिने कुनै एक स्थानीय खेलको नाम लेख्नुहोस् र उक्त खेल नियमअनुसार प्रदर्शन गर्नुहोस्।

सिकाइ उपलब्धि मापन
हाम्रो झिमरुक कक्षा ४ (एकाइ दुई)

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

सरसफाइ	शरीरलाई आवश्यक पर्ने सही पोषक तत्व
सामाजिक प्रतिष्ठा	समाजमा सही र आदर्श व्यवहार
सामाजिक समता	समाजमा इज्जत
नैतिकता	साथीसँग मिलेर बस्नु
असल बानी	सही र गलतको मूल्याङ्कन गर्ने क्षमता
पोषण	शरीर र वरपरको सफा वातावरण

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

प्रतीक, आवश्यक, रोग, अनुशासन, तिलहरी

क) हामीले लगाउने गरगहना समुदायको सांस्कृतिक पहिचान र सौन्दर्यको .... मानिन्छ।

ख) महिलाहरूले घाँटीमा लगाउने गहनालाई .... भनिन्छ।

ग) आफूले आफूलाई नियममा बाँध्नुलाई नै .... भनिन्छ।

घ) उचित पोषणले शरीरलाई .... सँग लड्न सक्षम बनाउँछ।

ङ) हाम्रो शरीरलाई विश्राम गर्न .... छ।

३. ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) जन्म, मृत्यु र विवाह संस्कार महत्त्वपूर्ण धार्मिक तथा सामाजिक परम्परा हो। ☐

ख) मगर समाजको पहिरनमा पुरुषहरूले प्रायः धोती, गाजो, कछाड लगाउँछन्। ☐

ग) जीवनमा सफलता र प्रगतिको लागि अनुशासन अनिवार्य हुन्छ। ☐

घ) हामी स्वस्थ्य रहनको लागि निद्रा र विश्राम आवश्यक छैन। ☐

ङ) बाघचाल शारीरिक अभ्यासका लागि खेलिने खेल हो। ☐

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्ः

क) तपाईंको समुदायमा रहेका कुनै तीनवटा समुदायको जन्म संस्कार लेख्नुहोस्।

ख) नैतिकताको परिचय दिँदै तीनवटा महत्त्व लेख्नुहोस्।

ग) पोषणको परिचय लेख्नुहोस्।

५. तपाईंको समुदायमा लिङ्गगत रूपमा लगाइने कुनै पाँच पहिरन र गरगहनाको नाम लेख्नुहोस्।

६. तपाईंको समुदायमा विद्यमान सामाजिक मूल्यमान्यताको सूची तयार गरी त्यसको सकारात्मक पक्षहरूलाई तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

समाप्त।

एकाइ
३

झिमरुकका वन्यजन्तु, वनस्पति र जडीबुटी

पाठ-१ चिनारी, उपयोगिता र संरक्षण

विषयवस्तु:

- जङ्गली मसलाहरू: दालचिनी, टिमुर, पुदिना, करीपत्ता, मरौटी, दुजो, जिम्बु, काँडेधनियाँ तथा वरपर पाइने अन्य वनस्पतिहरूको चिनारी उपयोगिता र संरक्षण।

विशिष्ट उद्देश्य :

- स्थानीय स्तरमा पाइने जङ्गली मसलाहरूको नाम बताउन।
- स्थानीय वा जङ्गली मसलाको उपयोगिता बताउन।
- स्थानीय जङ्गली मसलाहरूको संरक्षणका उपायहरू बताउन र पाइने स्थान उल्लेख गर्न।

विस्तृतीकरण :

- जङ्गली मसलाहरू: दालचिनी, टिमुर, पुदिना, करीपत्ता मरौटी, दुजो, जिम्बु, काँडेधनियाँ तथा वरपर पाइने अन्य वनस्पतिहरूको चिनारी उपयोगिता र संरक्षण तथा पाइने स्थान।

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय नजिकैको जङ्गल र स्थानीय क्षेत्र अवलोकन भ्रमण गराई त्यहाँ भएका जङ्गली मसलाहरूको चिनारी तथा तिनीहरूको उपयोगबारे विद्यार्थीलाई जानकारी दिने।
- जङ्गली मसलाहरू तिनीहरूको उपयोग र संरक्षणका उपायहरू लेखिएको सूचीकृत चार्ट प्रदर्शन गराउँदै तिनीहरूको उपयोग तथा संरक्षणका उपायहरू बताउने।
- विद्यार्थीहरूले कुन कुन जङ्गली मसलाहरूको उपयोग गरेका छन् टिपोट गर्न लगाउने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया) :

- कुनै पाँचवटा जङ्गली मसलाहरूको नाम भन्नुहोस्।
- तपाईंले कुन कुन मसलाहरूको प्रयोग गर्नुभएको छ? कुनै तीनवटाको नाम लेख्नुहोस् ।
- स्थानीय जङ्गली मसलाहरूको नाम बताउँदै यिनीहरूको संरक्षणका कुनै चार उपाय बताउनुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रियाः

क) दालचिनी, टिमुर, करीपत्ताजस्ता जङ्गली मसलाहरूको चित्र देखाई यो मसलाको नाम के हो? भनेर कक्षा कोठामा रहेका विद्यार्थीहरूलाई सोध्नुहोस्।

ख) तपाईंले कुन कुन जङ्गली मसला देख्नुभएको छ?

ग) हाम्रो झिमरुकमा जङ्गली मसलाहरू कहाँ कहाँ पाइन्छ?

घ) तपाईंले कुन कुन जङ्गली मसलाहरू खानुभएको छ?

ङ) जङ्गली मसलाहरूलाई कसरी जोगाउन तथा संरक्षण गर्न सकिन्छ?

जङ्गली मसला

भाइबहिनीहरू तपाईंहरूले हाम्रो वरपर दालचिनी, टिमुर, पुदिना, करीपत्ता मरौटी, दुजो, जिम्बु, काँडेधनियाँजस्ता मसलाहरू देख्नुभएको छ? हामीले यिनीहरूलाई विभिन्न चिया, तरकारी अचार र चटनीलाई स्वादिष्ट बनाउन पनि प्रयोग गर्छौं। यी यस्ता मसलाहरू हाम्रो गाउँपालिकाको विभिन्न ठाउँहरू (जङ्गल, काल्ना, खोल्सा, खाली जमिन, घर वरपर) फरक फरक समयमा पाइन्छन्।

दालचिनी	टिमुर	पुदिना
मरौटी	काँडेधनियाँ	जिम्बु

दालचिनीः दालचिनी एक सुगन्धित मसला हो जसलाई स्वाद र मसलाका रूपमा यसको बोक्रा र पातलाई प्रयोग गरिन्छ। यो झिमरुकका विभिन्न स्थानहरूमा पाइन्छ। यसलाई स्वाथ्यको दृष्टिकोणले पनि लाभदायक मानिन्छ। यसको व्यावसायिक खेती गरी आयआर्जन गर्न सकिन्छ।

टिमुरः टिमुर एक तिखो काँडा भएको वनस्पति हो। टिमुरको दानाको बोक्रालाई छोप बनाएर उपयोग गरिन्छ। जसले खानामा विशेष गन्ध र स्वाद थप्छ। यसमा औषधीय गुण पनि पाइन्छ। यसको छोपलाई मःमः सूपलगायत विभिन्न परिकारका लागि चटनी बनाउन प्रयोग गरिन्छ। टिमुर हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकाको उच्च स्थानहरूमा पाइन्छ।

पुदिनाः पुदिनाको पातमा ताजापन र विशेष गन्ध हुन्छ। यसलाई चटनीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसका पातहरूलाई सुकाउने, फ्रिजमा राख्ने र तेल निकालेर पनि प्रयोग

गर्न सकिन्छ। पुदिना हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकाको चिसो र ओसिलो स्थानहरूमा पाइन्छ।

मरौटीः मरौटीको दानामा विशेष गन्ध र स्वाद हुन्छ। जसलाई तरकारीको मसला बनाउन प्रयोग गरिन्छ। मरौटी हाम्रो झिमरुकका विभिन्न स्थानहरूमा पाइन्छ। यसलाई घरको करेसाबारी तथा गमलामा पनि लगाउने गरिन्छ ।

काँडेधनियाँः धनियाँको जस्तो स्वाद र गन्ध भएको, पात र काण्डमा काँडा भएको वनस्पति काँडेधनियाँ हो। यसलाई बाह्रमासे धनियाँ पनि भनिन्छ। यसको पात र बीउ दुवै प्रयोग गरिन्छ। पातको ताजापन र बीउको विशेष गन्धले खानेकुराहरूमा स्वाद बढाउँछ। यसको पातलाई सुकाएर राख्न सकिन्छ। काँडेधनियाँ झिमरुकका विभिन्न स्थानहरूमा पाइन्छ।

जिम्बुः जिम्बु पहाडी क्षेत्रको महत्वपूर्ण मसला हो। यसका पातमा तीव्र गन्ध र स्वाद हुन्छ। जिम्बुलाई विशेषतः दाल झान्न साथै चटनीको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। जिम्बुलाई सुख्खा स्थानमा राखेर पनि संरक्षण गर्न सकिन्छ। जिम्बु हाम्रो झिमरुकको उच्च स्थानहरूमा पाइन्छ।

पाठगत अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

दालचिनी	मुटुको लागि लाभकारी
मरौटी	रक्तचाप नियन्त्रण
पुदिना	श्वासप्रश्वास समस्याको उपचार
दुजो	पाचन प्रणाली सुधार

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

बोक्रा र पात, काँडेधनियाँ, दाल, ताजापन र विशेष

क) पुदिनाको पातमा .... गन्ध हुन्छ।

ख) धनियाँको जस्तो स्वाद र गन्ध भएको, पात र काण्डमा काँडा भएको वनस्पति .... हो।

ग) दालचिनीको .... लाई सुगन्धित मसलाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

घ) जिम्बुलाई .... झान्न प्रयोग गरिन्छ।

३. ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) झिमरुक गाउँपालिकाको जङ्गलमा मसलाहरू पाइन्छन् ।

ख) काँडेधनियाँको पातमात्र प्रयोग गरिन्छ।

ग) जिम्बु पहाडी क्षेत्रको महत्त्वपूर्ण मसला होइन।

घ) मरौटीलाई तरकारीको मसला बनाउन प्रयोग गरिन्छ।

ङ) दालचिनीले क्यान्सर रोगलाई निको गर्छ।

४. तस्वीरमा दिइएका जङ्गली मसलाहरूको पहिचान गरी नाम लेख्नुहोस् :

....	....	....	....

५. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) कुनै पाँचवटा जङ्गली मसलाहरूको नाम लेख्नुहोस्।

ख) तपाईंले कुन कुन मसलाहरू खानुभएको छ? लेख्नुहोस् ।

ग) मरौटीको संरक्षणका कुनै दुईवटा उपाय बताउनुहोस्।

घ) दालचिनीका कुनै दुईवटा फाइदा लेख्नुहोस्।

ङ) काँडेधनियाँलाई कसरी संरक्षण गर्न सकिन्छ?

६. सिर्जनात्मक कार्यः शिक्षकको सहयोगमा तलको कविता गाउनुहोस् र बुझ्नुहोस्ः

कविः गिरिप्रसाद पन्थी

मसला

थोरै छ नाम मसला भनीकन
अनेक जात गणना गरीकन
भेटिन्छन् घर गाउँमा पुगीकन
पहिचान हुन्छ सबथोक लौ भन।।

मसलालाई चिनाउने धनियाँ हो
ज्वानो, टिमुर, बेसार
लसुन, प्याज, अदुवा, खुर्सानी हो
मिठो बनाउने अचार ।।

जिरा फल्दछ अलिअलि
पहाड, बेसीतिर
तराइतिर फल्दछ जिरा
सम्फो सबै ठाउँतिर।।

टिमुर फल्दछ गाउँमा
लेक बेसी बस्तीतिर
हावा, घाम र पानी मलले
सप्रिन्छ बाली झिमरुकतिर।।

७. परियोजनात्मक कार्यः आफ्नो घर वरपरको जङ्गलमा पाइने जङ्गली मसलाहरूको सूची तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न गर्नुहोस्।

सिकाइ उपलब्धि मापन

हाम्रो झिमरुक कक्षा ४ (एकाइ तिन)

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

जिम्बुको प्रयोग	मसला र चटनीमा
दालचिनी	मुटुको लागि लाभकारी
मरौटी	रक्तचाप नियन्त्रण
पुदिना	श्वासप्रश्वास समस्याको उपचार
दुजो	पाचन प्रणाली सुधार
मसलाको प्रयोग	दाल झान्न र सूपमा

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

चटनी, व्यावसायिक खेती, उच्च, स्वादिष्ट, ताजापन र विशेष

क) दालचिनीको .... गरी आयआर्जन गर्न सकिन्छ।

ख) जिम्बुलाई दाल झान्न र .... मा प्रयोग गरिन्छ।

ग) जङ्गली मसला झिमरुकका .... स्थानहरूमा पाइन्छ।

घ) मरौटीले तरकारीलाई .... बनाउँछ।

ङ) पुदिनाको पातमा .... गन्ध हुन्छ।

३) बाकसमा उचित चिह्न लगाई ठिक (✓) बेठिक (×) छुट्याउनुहोस् :

क) पुदिनाको पातमा ताजापन र गन्ध हुन्छ।

ख) हामीले मसलालाई तरकारी र चटनीमा उपयोग गर्छौं ।

ग) टिमुर एक तिखो र मसलेदार मसला हो।

घ) मरौटी पहाडको सुख्खा ठाउँमा पाइन्छ।

ङ) काँडेधनियाँको पात र बीउ दुवै प्रयोग गरिन्छ।

च) जिम्बु पहाडी क्षेत्रको महत्त्वपूर्ण मसला होइन।

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्:

क) जिम्बुको पातमा के हुन्छ?

ख) टिमुरलाई कसरी उपयोग गरिन्छ?

ग) जंगली मसलाहरू कसरी संरक्षण गर्न सकिन्छ? संरक्षणका उपायहरू लेख्नुहोस्।

५. तपाईंको घर तथा टोल वरपरको जङ्गलमा पाइने कुनै पाँच वटा जङ्गली मसलाहरूको सूची तयार गर्नुहोस्।

समाप्त।

एकाइ
४

आर्थिक क्रियाकलाप

पाठ–१ झिमरुकका परम्परागत सिप, कला र पेसा, काठको काम, मही पार्ने प्रविधि

विषयवस्तुः

- समुदायका परम्परागत ज्ञान, सिप र पेसा, काठको काम र मही पार्ने प्रबिधि।

विशिष्ट उद्देश्य :

- आफ्नो समुदायका परम्परागत सिप र कला, पेसा, व्यवसायको परिचय दिन।
- काठको काम (सिकर्मी) को परिचय दिन।
- मही पार्ने तरिका बताउन।

विस्तृतीकरण :

- आफ्नो छिमेकका परम्परागत सिप र कलाको सामान्य परिचय
- काठको काम
- मही पार्ने प्रविधि र प्रयोग गरिने सामानहरू

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

- शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न पेसाहरूको सूची बनाई आफ्ना वडाभित्रका परम्परागत पेसा, व्यवसायको नाम छनोट गर्न लगाउने।
- साथीहरूको सहयोगबाट समुदायका परम्परागत पेसा व्यवसायको नाम सूची तयार गर्न लगाउने।
- स्रोत व्यक्तिलाई कक्षामा आमन्त्रित गरी परम्परागत सिप, पेसा, व्यवसायको परिचय दिन लगाउने।
- विद्यार्थीलाई आफ्नो घरमा मही पार्ने तरिकाको बारेमा टिपोट गर्न लगाउने र साथी साथीको बिचमा छलफल गर्न लगाउने।
- विद्यालय नजिकको समुदायमा भएका कुनै सिकर्मीलाई विद्यालयमा बोलाई काठको काम र सिकर्मी पेसाको बारेमा बताउन लगाउने

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया) :

- तपाईंको समुदायमा कुन कुन परम्परागत पेसा व्यवसायहरू छन्?
- सिकर्मी पेसाको छोटो परिचय दिनुहोस्।
- मही पार्ने तरिकाको बारेमा छोटकरीमा वर्णन गर्दै यसमा प्रयोग गरिने कुनै चार सामानहरूको नाम भन्नुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रियाः

क) हाम्रो झिमरुक गाउँपलिकामा गरिने पेसा तथा व्यवसायहरू कुन कुन हुन्? भन्नुहोस्।

ख) काठको काम गर्ने मानिसलाई के भनिन्छ? भन्नुहोस्।

ग) तपाईंले देखेका पेसा तथा व्यवसायहरूको नाम भन्नुहोस्।

घ) मही पार्न कुन कुन सामान र साधन (औजार) चाहिन्छ? भन्नुहोस्।

ङ) मही कसरी पारिन्छ? भन्नुहोस्।

काठको काम

व्यक्तिमा रहेको वस्तु तथा सेवाको उत्पादन गर्न सक्ने ज्ञान, दक्षता, कार्यकुशलतासँग सम्बन्धित क्षमता नै सिप हो। सिपले मानिसलाई उद्यमी, व्यवसायी बनाई आत्मनिर्भर हुन सहयोग गर्छ। मानिसले जीवन निर्वाहका लागि कुनै न कुनै सिप सिकेर श्रम गर्ने गर्छन्। हाम्रो झिमरुकभित्रको अवस्था हेर्दा हाम्रा छिमेकीहरूले गर्ने परम्परागत

सिपहरूमा काठको काम, हस्तकला, माटोको भाँडो बनाउने, कृषि, पशुपालन र धातु तथा फलामका औजारहरू बनाउनेलगायतका काम समावेश छन्। यस्ता सिपहरूको प्रयोग गर्दा स्थानीय स्रोतको सदुपयोग हुन्छ। समुदायका मानिसहरूले रोजगारी प्राप्त गर्छन्। रोजगारीका कारण मानिसहरूलाई आफ्नो जीविकोपार्जन गर्ने अवसर प्राप्त हुन्छ। हाम्रो झिमरुकको हरेक वडामा काठको काम गर्ने व्यक्तिहरू बसोबास गर्दछन्। काठको काम गर्ने व्यक्तिहरूलाई सिकर्मी भनिन्छ। विगतमा घर घरमा पुगी काठको काम गर्ने सिकर्मीहरू अहिले झिमरुकभित्र रहेका बजारहरूमा काष्ठ उद्योग सञ्चालन गर्ने तथा काष्ठ मिलमा रोजगार गर्ने गरेको पाइन्छ।

सिकर्मी पेसाले घर, मन्दिर, भवन, दरबारजस्ता संरचनाहरूको निर्माण तथा सजावटमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसले परम्परागत नेपाली काष्ठकला जोगाउँदै वास्तुकला संरक्षणमा योगदान पुऱ्याउँछ।

छिमेकमा सञ्चालित पेसा तथा व्यवसायहरूः

कृषि व्यवसायः अन्नबाली उत्पादन, तरकारी खेती, फलफूल खेती, फूल खेती, पशुपंक्षी पालन, मत्स्यपालन आदि।

व्यापार/व्यवसायः किराना पसल (तरकारी, फलफूल, खाने तेल, चिनी आदि बिक्री), कपडा पसल, किताब एन्ड स्टेसनरी पसल, इलेक्ट्रोनिक्स, कपडा पसल, मोबाइल फोनलगायतका पसलहरू।

निर्माण व्यवसायः भवन निर्माण (सिकर्मी, डकर्मी), फर्निचर बनाउने आदि।

शिक्षकः शिक्षण पेसामा संलग्न हुनु हुने गुरु र गुरुआमाहरू।

पण्डित/पुरोहितः पूजाआजा गराउने कर्ममा संलग्न व्यक्तिहरू।

हाम्रो टोल तथा घर नजिक बसोबास गर्ने केही छिमेकीहरूले काठको काम गर्छन्। उनीहरूले घरको ढोकाहरू, झ्यालहरू, कुर्सी, टेबल, दराज, पलङलगायतका फर्निचरका सामग्रीहरू निर्माण गर्ने कार्यमा निपुणता हासिल गरेका छन्। काठका अन्य वस्तुहरू जस्तैः कुर्सी र टेबल पनि बनाउँछन्। काठका चौकोस र झ्याल ढोकाले घरको संरचना सुन्दर बनाउँछ। काठको काम गर्न विभिन्न औजारहरू आवश्यक पर्छ। सिकर्मी पेसामा महत्त्वपूर्ण सिप र अनुभवको आवश्यकता हुन्छ जसले परम्परा र कलालाई जीवित राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ।

मही पार्ने प्रविधि

झिमरुक गाउँपालिका वडा नं. ७, पिँडाल्नेमा डोरबहादुर गिरी बस्छन्। उनी किसान हुन् जसले गाई, भैंसी पालेका छन्। उनले गाई भैंसीको दूधबाट घ्यु बनाएर बजारमा बिक्री गर्छन्। उनले दूध जमाएर दहीबाट मही (दहीको तरल भाग) बनाउने गर्छन्। मही बनाउँदा दहीलाई मथेर नौनी निकालेर आरीमा राखिन्छ। नौनीलाई पगालेर (खारेर)

घ्यु बनाई बजारमा बिक्री गरी आम्दानी गर्छन्। मही बनाउन आवश्यक पर्ने सामग्री तथा प्रविधिहरू निम्नानुसार रहेका छन्।

ठेकी	मदानी
थरथरे	आरी

मही पार्न चाहिने सामग्रीहरू:

- ठेकी
- मदानी
- थरथरे
- आरी
- नेती

हाम्रो झिमरुकमा रहेका अधिकांश घरहरूमा पशुपालन गरिन्छ। पशुपालन गरिने घरहरूमा दही जमाएर मही पार्ने र उक्त महीलाई प्यास लाग्दा पिउनुका साथै खाना र खाजासँग खाने गरिन्छ। मही घरमा आउने पाहुनाहरूको सत्कारका लागि पेय पदार्थको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ।

पाठगत अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्ः

सिकर्मी	कुनै पनि सामान बनाउने प्राविधिक क्षमता
सिप	काठको काम गर्ने व्यक्ति
ठेकी	दही मथ्ने भाँडो
मदानी	दही जमाउने भाँडो

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

आत्मनिर्भर, ठेकी, मदानी, औजारहरू, सिकर्मी

क) सिपले मानिसलाई उद्यमी, व्यवसायी बनाई .... हुन सहयोग गर्छ ।

ख) काठको काम गर्ने व्यक्तिलाई .... भनिन्छ ।

ग) दही मथ्न प्रयोग गरिने सामानलाई .... भनिन्छ ।

घ) मही पार्ने तथा दही जमाउने भाँडोलाई .... भनिन्छ ।

ङ) काठको काम गर्न विभिन्न .... आवश्यक पर्छ ।

३. ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) सिकर्मी पेसाले घर, मन्दिर, भवन, दरबारजस्ता संरचनाहरूको निर्माण तथा सजावटमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। ☐

ख) ठेकी पानी राख्नका लागि आवश्यक पर्ने धातुजन्य भाँडो हो। ☐

ग) मही अन्य पेय पदार्थभन्दा पोषिलो हुनुका साथै शरीरका लागि स्वस्थ पिउने पदार्थ पनि हो। ☐

घ) मानिसले जीवन निर्वाहका लागि कुनै न कुनै सिप सिकेर श्रम गर्ने गर्छन्। ☐

ङ) थरथरे र गाग्रीको प्रयोग गरेर घ्यु निकाल्न सकिन्छ। ☐

४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तपाईंको समुदायमा कुन कुन परम्परागत पेसा तथा व्यवसायहरू छन्?

ख) सिकर्मी पेसाको छोटो परिचय दिनुहोस्।

ग) मही पार्ने तरिकाको बारेमा छोटकरीमा वर्णन गर्दै मही पार्न प्रयोग गरिने कुनै चारवटा सामानहरूको नाम भन्नुहोस्।

घ) तपाईंको छिमेकीले गर्ने पेसाहरूको सूची बनाउनुहोस्।

ङ) घ्यु राख्नको लागि प्रयोग गरिने भाँडोको नाम के हो?

५. सिर्जनात्मक कार्यः अभिभावकको सहयोगमा मदानीको चित्र कोर्नुहोस् र उचित रङ लगाउनुहोस्।

६. परियोजनात्मक कार्यः तपाईंको परिवार संलग्न भएको कृषि तथा अन्य व्यवसायमा प्रयोग हुने औजारहरू र तिनका कार्यहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

पाठ–२ पेसा व्यवसायको आधुनिकीकरण

विषयवस्तुः

- गाउँपालिकाभित्रका प्रमुख आम्दानीका स्रोतहरू, कृषिः फलफूल, नगदेबाली र मत्स्यपालन।

विशिष्ट उद्देश्य :

- आफ्नो गाउँपालिकाभित्रका मुख्य आम्दानीका स्रोतहरू बताउन।
- नगदेबाली र फलफूलका विशिष्टीकृत क्षेत्रहरू बताउन।
- मत्स्यपालनको परिचय दिन।

विस्तृतीकरण :

- आफ्नो गाउँपालिकाभित्रका प्रमुख आम्दानीका स्रोत बताउन।
- नगदेबाली र फलफूलका विशिष्टीकृत क्षेत्रहरू बताउन।
- मत्स्यपालनको परिचय दिन।

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

- गाउँपालिकाभित्रका मुख्य मुख्य आम्दानीका स्रोतहरू फलफूल खेती नगदेबालीका बारे लेखिएको चार्ट, विभिन्न तस्वीरहरू प्रदर्शन गर्दै नगदेबाली र फलफूल खेतीको बारेमा स्पष्ट पारिदिने।
- गाउँपालिकाभित्रका फलफूल र नगदेबालीका लागि विशिष्टीकृत स्थानहरू बताउने साथै मत्स्यपालन व्यवसायको चिनारी गराउने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया) :

- कुनै तीन तीन वटा फलफूल र नगदेबालीको नाम लेख्नुहोस्।
- फलफूल र नगदेबालीका विशिष्टीकृत स्थानहरूको नाम लेख्नुहोस्।
- झिमरुकको कुन कुन स्थानमा माछा पालन व्यवसाय गरिन्छ?
- नगदेबाली र कृषिबालीमा फरक छुट्याउनुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रिया :

क) झिमरुक गाउँपालिकाका आम्दानीका मुख्य मुख्य स्रोतहरू के के हुन्?

ख) नगदेबाली भनेको के हो?

ग) कृषिबाली भनेको के हो?

घ) माछापालन कसरी गरिन्छ?

ङ) गाउँपालिकाले निर्धारण गरेबमोजिम नगदेबाली, फलफूलका विशिष्टीकृत क्षेत्रहरू कुन कुन हुन्?

च) माछापालनका लागि तोकिएको विशिष्टीकृत क्षेत्र कुन हो?

फलफूल तथा नगदेबाली

(धेरै समयपछि गणेशको विद्यालय तहमा पढाउनु भएको शिक्षक (गुरुआमा) सँग पुनः विद्यालयमा भेट हुन्छ र उनीहरू झिमरुक गाउँपालिकाको आम्दानीका स्रोतहरूः नगदेबाली, कृषिबाली र मत्स्यपालनको बारेमा कुराकानी गरेका छन्)।

गणेश : शुभ प्रभात गुरुआमा ! आज हामीलाई हाम्रो झिमरुकका प्रमुख आम्दानीका स्रोतहरूको बारेमा जान्न मन छ। तपाईंलाई थाहा छ, हाम्रो झिमरुक

गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसहरूका आम्दानीका स्रोतहरू के के हुन्?

गुरुआमा : सुभप्रभात गणेश ! हाम्रो क्षेत्रका मानिसहरूले विशेषतः कृषि, फलफूल, नगदेबाली र मत्स्यपालनबाट आम्दानी गर्छन्। तपाईंलाई थाहा छ, फलफूल र नगदेबालीहरू कुन कुन हुन्?

गणेश : थाहा छ गुरुआमा ! नासपाती, सुन्तला, कागती, अमिलो, अम्बा (बेलौती), अङ्गुर, केरा, ड्रागन फलजस्ता फलफूलहरू हुन्। यी फलहरू बजारमा बेच्दा धेरै पैसा आउँछ हैन र? हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकामा विभिन्न स्थानहरूमा फलफूल खेती गरेका छन्।

गुरुआमा : सही भन्यौ गणेश ! यी फलफूलहरू झिमरुक क्षेत्रका कृषकका लागि महत्वपूर्ण आम्दानीका स्रोतहरू बनिरहेका छन्। यसका अलावा नगदेबालीहरू जस्तैः तोरी, आलस, सूर्यमुखी, आलु, भटमास, मास तथा दलहन बालीहरू उत्पादन गरिन्छ। यसबाट पनि किसानले राम्रो आम्दानी गर्दछन्।

गणेश : अनि, गुरुआमा ! मत्स्यपालन भनेको के हो?

गुरुआमा : नदी र पोखरीहरूमा माछा पालन गर्न सकिन्छ। यसरी माछा पाल्ने व्यवसायलाई मत्स्यपालन भनिन्छ। झिमरुक गाउँपालिकाका विभिन्न स्थानहरूमा व्यावसायिक मत्स्यपालन भइरहेको छ। झिमरुक नदीको पहिचान दिने भनेको

असला जातको माछा हो यो नदीमा मात्र पाइन्छ।

गणेश : यसरी माछा र फलफूलबाट धेरै आम्दानी गर्न सकियो भने किसानहरूको जीवन सहज बन्थ्यो। हैन र गुरुआमा?

गुरुआमा : सही भन्यौ गणेश ! यस्ता नगदेबाली र व्यवसायले किसानहरूलाई उत्पादनमा आत्मनिर्भरता र आर्थिक रूपमा सक्षम बनाउँदै उनीहरूको जीवनस्तर माथि उकास्न मद्दत गर्छन्।

गणेश : त्यसो भए अब हामी नगदेबाली र कृषिबालीका बारेमा कुरा गरौं है गुरुआमा।

गुरुआमा : हुन्छ गणेश ! नगदेबाली भनेको त्यस्तो बाली हो जुन बालीबाट हामीहरूले छोटो समयमा उत्पादन गरी आम्दानी गर्न सक्छौं। यस्ता बाली बजारमा बेच्नका लागि सहज हुन्छ। जस्तैः तोरी, आलस, सूर्यमुखी, आलु, भटमास, मास तथा दलहन बालीलगायत तरकारीहरू यसले हामीलाई दैनिक खर्च धान्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

झिमरुक गाउँपालिकामा गरिएको तरकारी खेती विस्तार	झिमरुक गाउँपालिकामा गरिएको तरकारी खेती

गणेश : कृषिबाली के हो नि गुरुआमा !

गुरुआमा : कृषिबाली भनेको खाद्यान्न उत्पादन गर्ने बाली हो। जसले खाद्यान्नको माग पूरा गर्छ। यस्ता खाद्यबालीहरू जस्तैः धान, गहुँ, मकै, कोदो, जौं, फापर आदि हुन्। यी बालीले हामीहरूलाई निरन्तर रूपमा खाद्यान्न आपूर्ति गर्छन्। अन्नलाई बजारमा बिक्री गरी आम्दानी गर्न पनि सकिन्छ। कृषिबाली उत्पादन गर्नेले दीर्घकालीन योजना बनाउनुपर्छ।

गणेश : धन्यवाद् गुरुआमा। हजुरसँगको छलफलका कारण आज म माछापालन, फलफूल खेती, नगदेबाली र अन्नबालीको बारेमा स्पष्ट भएँ। गुरुआमा व्यावहारिक ज्ञान दिनु भएकोमा हजुरप्रति आभारी छु।

पाठगत अभ्यास

१. चित्र हेरेर जोडा मिलाउनुहोस् :

माछापोखरी

धान

काउली

गहुँ

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

माछा पालन, नगद आम्दानी, आर्थिक रूपमा सक्षम, कमाउन

क) माछा पालेर पनि पैसा .... सकिन्छ।

ख) नगदेबाली भनेको .... हुने बाली हो।

ग) नगदेबालीले किसानहरूलाई उत्पादनमा आत्मनिर्भरता र .... बनाउँदै उनीहरूको जीवनस्तर माथि उकास्न मद्दत गर्छन्।

घ) हाम्रो झिमरुकका नदी र पोखरीहरूमा पनि .... गर्न सकिन्छ।

३. बाकसमा उचित चिह्न लगाई ठिक (✓) बेठिक (×) छुट्याउनुहोस् :

क) झिमरुक गाउँपालिकामा फलफूल खेती गरिएको छैन।	
ख) मत्स्यपालन गरेर पनि राम्रो आम्दानी लिन सकिन्छ।	
ग) धान, गहुँ, मकैजस्ता बालीहरू नगदेबालीका उदाहरण हुन्।	
घ) नगद आम्दानीका लागि कृषिबाली गर्नु उपयुक्त हुन्छ।	
ङ) तरकारी खेतीले किसानहरूलाई राम्रो आम्दानी दिन्छ।	

४. तल दिइएका चित्रहरूको नाम लेख्नुहोस्:

....	....

५. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) झिमरुक गाउँपालिकाका मानिसहरूको आम्दानीका मुख्य स्रोतहरू के के हुन?

ख) नगदेबालीअन्तर्गत पर्ने कुनै चारवटा बालीहरूको सूची तयार गर्नुहोस्।

ग) माछापालन व्यवसाय कहाँ गर्न सकिन्छ?

घ) नगदेबाली र कृषिबालीमा फरक छुट्याउनुहोस्।

६. सिर्जनात्मक कार्यः तपाईंले देखेका तथा घरमा खेती गरिएका नगदेबाली र कृषिबालीहरूको नाम लेख्नुहोस्।

क.सं.	नगदेबालीहरू	क.सं.	कृषिबालीहरू
१		१	
२		२	
३		३	
४		४	
५		५	
६		६	
७		७	

७. परियोजनात्मक कार्यः तपाईंको टोलका मानिसहरू कुन कुन पेसा तथा व्यवसायमा संलग्न छन्? तिनीहरूको सूची बनाउनुहोस्।

सिकाइ उपलब्धि मापन
हाम्रो झिमरुक कक्षा ४ (एकाइ चार)

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

नगदेबाली	जीविकोपार्जन गर्न
सिकर्मी	सामान बनाउन सक्ने प्राविधिक क्षमता
सिप	काठको काम गर्ने व्यक्ति
ठेकी	दही मथ्ने औजार
मदानी	दही जमाउने भाँडो
कृषिबाली	नगद आम्दानी हुने

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

कृषिबाली, पैसा, मही, नगदेबाली, जीविकोपार्जन

क) कृषिले गर्दा धेरै मानिसहरूले आफ्नो .... गरेका हुन्छन्।

ख) गाईभैंसीको दूधलाई दही जमाएर त्यसबाट .... पार्ने गरिन्छ।

ग) हामीलाई नगद आम्दानी दिने खेती .... हो।

घ) दीर्घकालीन खाद्य सुरक्षाको सुनिश्चितताका लागि .... आवश्यक हो।

ङ) माछा पालेर पनि ....कमाउन सकिन्छ।

३) ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) मत्स्यपालनबाट राम्रो आम्दानी गर्न कठिन छ। [ ]

ख) धान, गहुँ, मकैजस्ता बालीहरू कृषिबालीका उदाहरण हुन्। [ ]

घ) सिकर्मीले घर बनाउन आवश्यक पर्ने काठका चौकोस र झ्याल तयार गर्छन्। ☐

ङ) धान तथा मकै खेती नगदेबाली हो। ☐

च) नदी, पोखरीमा माछा पालन गर्न सकिँदैन। ☐

४. तल दिइएका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्:

क) मही पार्ने तरिका बताउनुहोस्।

ख) तपाईंको घर वरपर पाइने कुनै तीनवटा फलफूल र नगदेबालीको नाम लेख्नुहोस्।

ग) कृषिबाली र नगदेबालीमा के फरक छ?

५. तपाईंको समुदायमा कुन कुन परम्परागत पेसा तथा व्यवसाय छन्? सूची तयार गर्नुहोस्।

समाप्त।

एकाइ
५

हाम्रा सामाजिक समस्या र विकृति

पाठ–१ दुर्व्यसनी, धूम्रपान र मद्यपान

विषयवस्तुः

- वालविवाह, दाइजो, बोक्सीको आरोप निराकरणका उपाय।

विशिष्ट उद्देश्य :

- बालविवाहको परिचय, असर र निराकरणका उपाय बताउन।
- दाइजो प्रथाको परिचय, असर र निराकरणका उपाय बताउन।
- अन्धविश्वासको रूपमा बोक्सीको आरोप र निराकरणका उपाय बताउन।

विस्तृतीकरण :

- बालविवाहको परिचय र असर
- दाइजो प्रथाको परिचय र असर
- बोक्सीको आरोप
- सामाजिक समस्याको निराकरण

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलाप :

- बालविवाह तथा दाइजो प्रथाको चित्र प्रदर्शन गरेर छलफल गराउने।
- बालविवाह र दाइजोका असरहरूको भिडियो प्रस्तुत गर्ने र प्रश्नोत्तर गर्ने।
- पोष्टर तथा पम्पलेट तयार गरी प्रदर्शन गर्न लगाउने।
- बोक्सीको आरोपसम्बन्धी लघुकथा बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्ने।
- सामाजिक विकृतिको निराकरणका उपायहरू लेखिएको चार्ट प्रदर्शन गरी विषयवस्तुका बारेमा स्पष्ट पार्ने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया) :

- बालविवाह भनेको के हो?
- दाइजो प्रथा किन कुप्रथा हो? बताउनुहोस्।
- सामाजिक विकृतिको निराकरणका चारवटा उपायहरू लेख्नुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रिया:

क) बालविवाह भनेको के हो?

ख) बालविवाह देख्नुभएको छ?

ग) दाइजोप्रथा भनेको के हो?

बालविवाह

बालविवाह भन्नाले उमेर नपुगेका किशोर र किशोरी बिचको विवाहलाई जनाउँछ। बाल विवाहमा सम्मिलित केटाकेटीहरू कानूनी र शारीरिक दृष्टिले परिपक्व भएका हुँदैनन्। हाम्रो झिमरुकमा पनि बाल विवाहले समाजमा ठूलो समस्या सिर्जना गरेको छ। नेपालमा बाल विवाहको परिभाषा २० वर्षभन्दा कम उमेरका व्यक्तिहरूको विवाहलाई लिइन्छ। *संयुक्त राष्ट्र संघ र विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) कोअनुसार बाल विवाह तब मानिन्छ जब केटीको विवाह १८ वर्षको उमेरभन्दा पहिले हुन्छ।* बाल विवाह विशेषतः ग्रामीण क्षेत्र, शिक्षा र चेतनाको कमी भएका स्थानहरूमा बढी देखा पर्दछ। विभिन्न सांस्कृतिक, सामाजिक र आर्थिक पक्षहरू यसका कारण रहेका छन्। यसले किशोरीको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य, शिक्षा, परिवार र समुदायमा नकारात्मक असर पार्छ। बालविवाहका प्रमुख असरहरू निम्नानुसार रहेका छन्।

- शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा असर
  - *प्रजनन स्वास्थ्यको समस्या*
  - *मानसिक र शारीरिक थकान*
- शैक्षिक विकासमा असर

➢ आर्थिक तथा सामाजिक असर

बालविवाहको न्यूनीकरणका उपायहरू: बालविवाहको समस्या समाधान गर्नका लागि विभिन्न उपायहरू अवलम्बन गर्न आवश्यक छ। यसका लागि कानूनी, सामाजिक र शैक्षिक पहलहरूको आवश्यकता पर्छ।

- शिक्षा र सचेतनाका कार्यक्रमहरू
- कानूनी प्रावधानहरूको कार्यान्वयन
- किशोर, किशोरी तथा महिला सशक्तीकरण
- पारिवारिक सहभागिता
- रोजगार प्रवर्द्धन

बाल विवाह हाम्रो झिमरुकमा पनि एक सामाजिक समस्याको रूपमा देखिएको छ। यसको न्यूनीकरणका लागि विद्यार्थी, घरपरिवार, विद्यालय, बाल क्लब, समाज, जनप्रतिनिधिहरू र सरकार मिलेर सशक्त भूमिका निर्वाह गर्न जरुरी छ।

दाइजो प्रथा

विवाहमा केटी पक्षले केटा पक्षलाई दिइने नगद वा जिन्सी सरसामानलाई दाइजो भनिन्छ। देखासिकी, चेतनाको कमीलगायतका कारणले दाइजो प्रथाले प्रश्रय पाउँदा यो एक सामाजिक समस्याको रूपमा सिर्जना भएको छ। दाइजो प्रथाले सामाजिक सम्बन्धमा खलल पुऱ्याउने, पारिवारिक बिखण्डन सिर्जना गर्ने, महिला हिंसा र यातनाका घटनाहरू बढ्ने गरेको

छ। हाम्रो झिमरुकमा समेत प्रचलनमा रहेको यो प्रथा हामी सबै मिलेर न्यूनीकरण गर्न जरुरी छ।

दाइजो प्रथाका असरहरू:

- महिला हिंसा र यातनाका घटनाहरू बढ्ने
- शैक्षिक तथा व्यक्तिगत विकासमा असर
- सामाजिक सम्बन्धमा खलल पुऱ्याउने
- पारिवारिक बिखण्डन सिर्जना गर्ने

दाइजो प्रथाको न्यूनीकरणका उपायहरू:

- शिक्षा प्रदान गर्ने
- जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने
- कानूनी प्रावधानहरूको कार्यान्वयनमा जोड दिने

बोक्सीको आरोप

बोक्सी एक प्रचलित कुप्रथा हो। जसमा महिलालाई टुनामुना शक्तिहरूले प्रभाव परेको आरोप लगाइन्छ। यो प्रथा विशेष गरी हाम्रो समुदायमा पनि यदाकदा प्रचलित छ जहाँ अशिक्षा, अज्ञानता, चेतनाको कमी, धार्मिक र सांस्कृतिक, अन्धविश्वासको प्रभाव बढी हुन्छ। जसले गर्दा बोक्सीको आरोपमा महिलाहरूलाई शारीरिक तथा मानसिक यातना दिइन्छ। बोक्सीको आरोपका कारण महिला (विशेषतः आर्थिक स्तरमा कमजोर भएका, विधवा, वृद्धा तथा एकल महिलाहरू) हरूले हिंसा, यातना, सामाजिक बहिष्कार भोग्नुपर्छ। यो आरोप विशेष गरी ग्रामीण क्षेत्रका समुदायहरूमा प्रचलित छ जसले सामाजिक विभाजन र असमानता बढाउँछ।

बोक्सीको आरोपका कारणहरू:

- अशिक्षा र अज्ञानता
- चेतनाको कमी
- धार्मिक, सामाजिक र सांस्कृतिक अन्धविश्वास

बोक्सीको आरोप निराकरणका उपायहरू:

- शिक्षा तथा सचेतनाका कार्यक्रमहरू
- कानूनी प्रावधानहरूको कार्यान्वयनमा जोड
- सामाजिक सहभागितामा जोड
- रोजगार प्रवर्द्धनमा जोड

सामाजिक समस्याको निराकरणका उपायहरू:

- ***शिक्षा र सचेतना अभियान:*** सामाजिक समस्याबारे शिक्षा र जागरूकता फैलाएर जनमानसमा सुधार ल्याउनुपर्छ।

- ***कानूनी प्रवर्तन:*** समाजमा हुने असमानता र अपराधका लागि कडा कानूनी कारवाही गर्नुपर्छ।
- ***महिला सशक्तीकरण:*** महिलालाई शिक्षा, स्वास्थ्य र रोजगारका अवसरहरू प्रदान गरेर आत्मनिर्भर बनाउनुपर्छ।
- ***सामाजिक समर्थन प्रणाली:*** पीडितलाई मनोबल र पुनर्स्थापनाका लागि सहयोगी कार्यक्रमहरूको आयोजना गर्नुपर्छ।
- ***सामाजिक सञ्जालको प्रयोग:*** पत्रपत्रिका र सामाजिक सञ्जालमार्फत सामाजिक समस्याबारे जनचेतना फैलाउनुपर्छ।
- ***धार्मिक र सांस्कृतिक सुधार:*** परम्परागत कुप्रथाको विरोध गर्दै सही धार्मिक र सांस्कृतिक मूल्य स्थापित गर्नुपर्छ।

पाठगत अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्:

बालविवाह	विवाहको समयमा दिइने सम्पत्ति
दाइजो	२० वर्षभन्दा कम उमेरमा हुने विवाह
बोक्सी	समाजमा देखिने समस्याहरू
सामाजिक समस्या	महिलालाई लगाइने आरोप

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

सामाजिक सम्बन्ध, शारीरिक र मानसिक, नगद वा जिन्सी, २० वर्ष

क) बाल विवाहको भनेको .... भन्दा कम उमेरका किशोर किशोरी बिचको विवाहलाई भनिन्छ।

ख) विवाहमा केटी पक्षले केटा पक्षलाई दिइने .... सरसामानलाई दाइजो भनिन्छ।

ग) बोक्सीको आरोपमा महिलालाई .... यातना दिइन्छ।

घ) दाइजो प्रथाले .... मा खलल पुऱ्याउने, महिला हिंसा र यातनाका घटनाहरू बढ्ने गरेको छ

३. ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) महिलालाई शिक्षा, स्वास्थ्य र रोजगारका अवसरहरू प्रदान गरेर आत्मनिर्भर गराउनुपर्छ। ☐

ख) सामाजिक समस्याबारे जनचेतना फैलाउनुपर्छ। ☐

ग) बोक्सीको आरोप प्रायः पुरुषहरूलाई लगाइन्छ। ☐

घ) दाइजो प्रथाले महिलाको जीवनमा खासै असर गर्दैन। ☐

ङ) दाइजोले परिवार र समाजमा सहजता सिर्जना गर्छ। ☐

४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) बालविवाह भनेको के हो? लेख्नुहोस्।

ख) दाइजो प्रथा किन सामाजिक समस्या हो?

ग) सामाजिक विकृति र निराकरणका ४ वटा उपायहरू लेख्नुहोस्।

घ) बोक्सीको आरोप लाग्नुका कुनै २ वटा कारणहरू लेख्नुहोस्।

ङ) दाइजो प्रथा निराकरणका कुनै ४ वटा उपायहरू लेख्नुहोस्।

५. परियोजनात्मक कार्यः आफ्नो समुदायमा भएका सामाजिक समस्या र विकृतिहरूको सूची बनाउनुहोस् र त्यसका कारणबारे कक्षा कोठामा छलफल गर्नुहोस्।

सामाजिक समस्याहरू
१ ....
२ ....
३ ....
४ ....

सिकाइ उपलब्धि मापन

हाम्रो झिमरुक कक्षा ४ (एकाइ पाँच)

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

पहल गर्नु	दु:ख, कष्ट
बालविवाह	विवाहको समयमा दिइने सम्पत्ति
दाइजो प्रथा	२० वर्षभन्दा कम उमेरमा हुने विवाह
बोक्सी	समाजमा उत्पन्न हुने समस्या
सामाजिक समस्या	महिलालाई लगाइने आरोप
यातना	शुरुवात

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

नगद वा जिन्सी, शारीरिक र मानसिक, परिपक्व, आत्मनिर्भर, समस्या

क) बाल विवाहमा सम्मिलित केटाकेटीहरू कानूनी र शारीरिक दृष्टिले .... भएका हुँदैनन्।

ख) विवाहमा केटी पक्षले केटा पक्षलाई दिइने .... सरसामानलाई दाइजो भनिन्छ।

ग) बोक्सीको आरोपमा महिलालाई .... यातना दिइन्छ।

घ) दाइजो माग्ने काम सामाजिक .... हो।

ङ) महिलालाई शिक्षा, स्वास्थ्य र रोजगारका अवसरहरू प्रदान गरेर .... गराउनुपर्छ।

३) बाकसमा उचित चिह्न लगाई ठिक (✓) बेठिक (×) छुट्याउनुहोस् :

क) मत्स्यपालनबाट राम्रो आम्दानी गर्न सकिँदैन। ☐

ख) धान, गहुँ, मकैजस्ता बालीहरू कृषिबालीका उदाहरण हुन्। ☐

ग) महिलालाई शिक्षा, स्वास्थ्य र रोजगारका अवसरहरू प्रदान गरेर आत्मनिर्भर गराउनुपर्छ। ☐

ङ) कृषिबालीहरू सबै नगदेबाली हुन्। ☐

च) नदी, पोखरीमा माछा पालन गर्न सकिँदैन। ☐

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्:

क) सामाजिक समस्या दाइजोको बारेमा लेख्नुहोस्।

ख) बाल विवाह भनेको के हो?

ग) सामाजिक समस्याहरूको निराकरण कसरी गर्न सकिन्छ?

५. समुदायमा बालविवाह कसरी रोक्न सकिन्छ? एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस्।

समाप्त।

एकाइ

६

जलवायु परिवर्तन र विपद्

पाठ–१ वातावरण प्रदूषण र विपद्

विषयवस्तुः

- वातावरणीय सरसफाइ, फोहोरमैला व्यवस्थापन, महामारी, सडक दुर्घटना।

विशिष्ट उद्देश्यः

- वातावरणीय सरसफाइ तथा फोहोर व्यवस्थान गर्ने बानी प्रदर्शन गर्न।
- महामारीबाट जोगिने उपाय बताउन।
- सडक दुर्घटनाको कारण र सावधानीका उपाय बताउन र अवलम्बन गर्न।

विस्तृतीकरणः

- वातावरणीय सरसफाइको परिचय तथा फोहोर व्यवस्थापन
- महामारीबाट जोगिने उपाय
- सडक दुर्घटना र सावधानी

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापः

- वातावरणीय सरसफाइका चित्र तथा भिडियो सामग्री प्रदर्शन गर्ने।
- स्थलगत भ्रमणमार्फत प्रदूषणका स्रोतहरूको अवलोकन गराउने।
- चित्र, पोष्टर प्रदर्शन गरी फोहोर व्यवस्थापन गर्ने बानी विकास गराउने।
- महामारीका चित्र तथा भिडियो सामग्री प्रदर्शन गरी जोगिने उपायहरू खोज्न प्रोत्साहन गर्ने।
- सडक दुर्घटनाका कारण र सावधानीका उपायसम्बन्धी भिडियो प्रदर्शन गराई सडक दुर्घटनाका कारण र बच्ने उपाय सिकाउने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया):

- वातावरण परिवर्तनका कारक तत्त्वहरू के के हुन्?
- वातावरण प्रदूषणका कारणहरू बताउनुहोस्।
- महामारीबाट बच्ने उपायहरू बताउनुहोस्।
- सडक दुर्घटनाका कारण र बच्ने उपाय बताउनुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयमा आधारित छलफल र अन्तरक्रियाः

क) वातावरण भनेको के हो? वातावरण प्रदूषण किन हुन्छ?

ख) वातावरणीय सरसफाइ कसरी गर्न सकिन्छ?

ग) फोहोरमैला भनेको के हो?

घ) फोहोरमैला व्यवस्थापन कसरी गरिन्छ?

ङ) महामारी भनेको के हो?

च) महामारीबाट बच्ने उपायहरू बताउनुहोस्।

छ) सडक दुर्घटना भनेको के हो?

ज) सडक दुर्घटनाबाट कसरी बच्न सकिन्छ?

वातावरणीय सरसफाइ

हाम्रो वरपरको वातावरणलाई सफा र स्वच्छ राख्ने प्रक्रिया नै सरसफाइ हो। सरसफाइअन्तर्गत फोहोर, गन्ध र अन्य हानिकारक तत्वहरूलाई हटाउने काम हुन्छ। वातावरणीय सरसफाइले मानिसहरूको स्वास्थ्य र जीवनस्तरमा सुधार ल्याउँछ। साथै प्राकृतिक स्रोतहरू जोगाउन पनि मद्दत गर्दछ। यसमा फोहोर व्यवस्थापन, पानी र हावा प्रदूषण नियन्त्रण तथा हरित आवरणको संरक्षणजस्ता क्रियाकलापहरू सामेल हुन्छन्। वातावरणीय सरसफाइले मानिसको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक असर पुऱ्याउँछ। सार्वजनिक स्थलमा सफाइ गर्ने जिम्मेवारी सबैजनाको हुन्छ र यसले सामाजिक समृद्धि र दिगो विकासमा योगदान पुऱ्याउँछ। त्यसैले वातावरणीय सरसफाइलाई व्यक्तिगत र सामूहिक दृष्टिबाट महत्त्वपूर्ण मानिन्छ।

विभिन्न प्राकृतिक र मानवजन्य क्रियाकलापहरूको कारण वातावरण प्रदूषण हुन्छ। यसमा विभिन्न प्रदूषण गर्ने तत्त्वहरू समावेश हुन्छन् जसले वातावरणमा हानि पुऱ्याउँछन्।

वातावरण प्रदूषणका प्रमुख कारणहरू:

प्लास्टिक र फोहोर: प्लास्टिकको अत्यधिक प्रयोग र यसको उचित व्यवस्थापनका नहुँदा खेति योग्य जमिन, माटो, पानी, खोलानाला र वातावरण प्रदूषण हुन्छ। प्लास्टिकले मानिस र जिवजन्तुहरूको जीवनमा पनि असर पुऱ्याउँछ। कृषि उत्पादनमा कमी ल्याउँछ। मानवीय स्वास्थ्यमा असर पुऱ्याउँछ।

घरायसी र शहरी फोहोर: घर तथा शहरबाट निस्कने फोहरलाई उचित व्यवस्थापन नगर्दा यसले वातावरणमा प्रदूषण फैलाउँछ। फोहोरले मानव स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर

पुऱ्याउँछ।

कृषि गतिविधिहरू: रासायनिक मल र कीटनाशकहरूको अत्यधिक प्रयोगले माटो र पानीमा रासायनिक प्रदूषण ल्याउँछ। यसका साथै मिथेन ग्यासको उत्सर्जन पनि कृषि र पशुपालनबाट हुन्छ। जसले ग्रीनहाउस प्रभावलाई बढाउँछ।

वृक्षरोपणको कमी: जङ्गलहरूको अव्यवस्थित कटान र वृक्षरोपणको कमीले वातावरणमा कार्बन डाइअक्साइडको स्तर बढाउँछ र वातावरणीय सन्तुलनमा अनियमितता ल्याउँछ।

ध्वनि प्रदूषण: यातायातका साधनहरूको बढ्दो प्रयोग, अनावश्यक सांगीतिक ध्वनि उद्योग, निर्माण कार्यहरूलगायतको आवाजले मानिसहरूको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पुऱ्याउँछ।

वातावरणीय (वायु) प्रदूषण: यातायातका साधनहरू जस्तैः गाडी, ट्रक, बस र मोटर साइकल गुड्दा निस्कने धुँवा र उडाउने धुलोले वायु प्रदूषण बढाउँछ। साथै गर्मीयाममा वनमा लाग्ने डढेलोका कारण निस्कने धुवाँ, फोहर व्यवस्थापनका लागि प्लास्टिक तथा अन्य वस्तु जलाउँदा निस्कने कार्बन मोनोअक्साइड (CO), नाइट्रोजन अक्साइड (NOx), र पार्टिकुलेट म्याटर (PM) उत्सर्जन हुन्छ। जसले वायु प्रदूषण बढाउँछ।

औद्योगिक क्रियाकलापहरू: उद्योगहरूबाट निस्कने धुलो, ग्याँस, धुँवा र रासायनिक पदार्थहरूले वातावरणमा प्रदूषण फैलाउँछन्। विशेष गरी कोइला, पेट्रोलियम र अन्य जीवाश्म इन्धन जलाउने प्रक्रियाबाट हरित गृह ग्याँसहरूको उत्सर्जन हुन्छ। जसले वायु प्रदूषण र तापक्रम बढाउँछ।

यी र यस्ता कारणहरूले वातावरणमा प्रदूषण फैलाउँछ। दीर्घकालीन रूपमा पृथ्वीको पारिस्थितिकीय र मानव स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पुऱ्याउन सक्छ।

फोहोरमैला व्यवस्थापन

फोहोर व्यवस्थापन भनेको काम नलाग्ने प्रकृतिको फोहोर र गन्ध आउने सामग्रीलाई उचित तरिकाका साथ संकलन, वर्गीकरण र नष्ट गर्ने प्रक्रिया हो। यसले वातावरणको सफाइ र जनस्वास्थ्यको रक्षा गर्छ।

फोहोर व्यवस्थापनका मुख्य उपायहरू:

- ***फोहोरको वर्गीकरण:*** घरघरमा गलाउन सकिने, गलाउन नसकिने र पुनः प्रयोगमा ल्याउन सकिने सामग्रीहरू हुन्छन् तिनीहरूलाई अलग अलग गरेर छुट्याउनुपर्छ।
- ***सङ्कलन र व्यवस्थापन:*** फोहोरको सही सङ्कलनका लागि डस्टबिन राख्नुपर्छ र फोहोर सुरक्षित स्थानमा फाल्नु आवश्यक छ। पुनः प्रयोगमा आउने सामग्रीलाई अलग राख्नुपर्छ।
- ***सार्वजनिक सचेतना:*** मानिसलाई फोहोर व्यवस्थापनको फाइदाबारे जनचेतना जगाउनुपर्छ। फोहोर व्यवस्थापनसम्बन्धी तालिम प्रदान गर्नुपर्छ। स्थानीय सरकारको सहकार्यमा फोहरलाई मोहरमा परिवर्तन गर्ने अभियान चलाउनु पर्छ। फोहोर व्यवस्थापनसम्बन्धी कानुन निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्नुपर्छ।

महामारी

महामारी कुनै पनि रोगको व्यापक फैलावटको अवस्था हो। महामारीले धेरै मानिसहरूलाई छोटो समयमा प्रभावित गर्न सक्छ। यसले जनस्वास्थ्यमा गम्भीर असर पार्छ। महामारी विभिन्न प्राकृतिक तथा मानवीय असावधानीका कारणले फैलिने गर्छ। हाम्रो झिमरुकमा महामारीको रूपमा देखा पर्ने रोगहरू झाडापखाला, हैजा, ज्वरो, स्वाइन फ्लूजस्ता रोगहरू हुन्। विश्वव्यापी रूपमा देखा पर्ने कोरोना भाइरस (COVID-19) जस्ता रोगहरूको असर पनि हाम्रो झिमरुकमा महामारीका रूपमा देखा परेको थियो। सरसफाइ तथा फोहोर व्यवस्थापनले वातावरणको रक्षा गर्न र महामारीको जोखिमलाई कम गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ। महामारीबाट बच्नका लागि निम्न उपायहरू अपनाउन जरुरी छ।

- ***सरसफाइमा ध्यान दिने:*** महामारीबाट बच्नका लागि नियमित रूपमा साबुनपानीले हात धुने र व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनु पर्छ।
- ***सामाजिक दूरी कायम गर्ने:*** महामारीबाट बच्नका लागि भीडभाड भएका ठाउँहरूमा जाने बच्ने र आवश्यक दूरी कायम गर्ने गर्नुपर्छ।
- ***स्वस्थ आहार सेवन गर्ने:*** महामारीबाट बच्नका लागि रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउन पौष्टिक खाना खाने र पर्याप्त पानी पिउने गर्नुपर्छ।
- ***खोप लगाउने:*** महामारीबाट बच्नका लागि वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित खोप समयमै लगाएर सुरक्षात्मक उपायहरू अपनाउनुपर्छ।

यी यस्ता उपायहरू अपनाएर हामीले हाम्रो झिमरुकमा देखिन सक्ने महामारीको प्रभावलाई कम गर्दै समुदायलाई सुरक्षित राख्न सक्छौं।

सडक दुर्घटना

हामीहरूले यातयातका साधनहरूको प्रयोग गर्दा तथा हाम्रो घर वरपर सडकहरू भएका कारण सडकमा हिँड्दा पनि दुर्घटना हुन्छन्। यस्ता दुर्घटना हुने कारणहरू विभिन्न प्रकारका हुन्छन्। दुर्घटनाले मानव जीवन र सम्पत्ति दुवैलाई जोखिममा पार्छ। सडक दुर्घटनाका कारणहरू मानिस, सडक, गाडीको अवस्था र प्रयोगसँग सम्बन्धित हुन्छन्।

सडक दुर्घटनाका मुख्य कारणहरू:

- साँघुरो तथा भिरालो पहाडी गोरेटो
- सडकको खराब अवस्थाः
- पुराना गाडीहरू तथा गाडीको मर्मतसम्भारको कमी
- सडकमा पैदल यात्री र मोटरसाइकल चालकहरूको असावधानी
- चालकको लापरबाही
- तीव्र गति

- वातावरणीय कारण
- ट्राफिक सङ्केतको अभाव
- दृष्टिको अवरोध

माथि चर्चा गरिएका कारणहरूले सडक दुर्घटनाको जोखिमलाई बढाउँछन्। यस्ता समस्याहरूको समाधान गर्न सकिएको अवस्थामा सडक दुर्घटना घटाउन सकिन्छ। सडक दुर्घटनाबाट बच्नका लागि सावधानी अपनाउनु जरुरी छ।

सडक दुर्घटना घटाउने उपायहरू:

- सड़कको अवस्था सुधार गर्ने
- गाडीको मर्मतसम्भार गर्ने
- गतिको सीमा पालन गर्ने
- सडकमा पैदल यात्री र मोटर साइकल चालकले सावधानी अपनाउने
- मदिरा र नशाको प्रयोग नगर्ने
- ट्राफिक नियम पालन गर्ने
- सुरक्षा उपकरणको प्रयोग गर्ने
- चालकले आफ्नो व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा मानसिक अवस्थामा ध्यान दिने

उल्लेखित सडक दुर्घटना घटाउने उपायहरूको पालन गर्दा सडक दुर्घटनाको जोखिमलाई कम गर्दै सुरक्षित यात्राको सुनिश्चित गर्न सकिन्छ। सडक दुर्घटनाबाट जोगिन हामी सबै सचेत रहँदै अरूलाई पनि सिकाउन जरुरी छ।

पाठगत अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्:

तीव्र	ध्यान नदिनु
लापरबाही	अत्यधिक
अवरोध	आवाज
ध्वनि	रोकावट

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

तीव्र गति, फोहोरमैला व्यवस्थापन, वातावरणीय, मदिरा र नशा, ट्राफिक सङ्केत

क) वातावरणलाई सफा र स्वस्थ राख्ने प्रक्रिया .... सरसफाइ हो।

ख) सडक दुर्घटना .... को कारण पनि हो।

ग) सडकमा गाडी चलाउँदा .... मा चलाउनु हुँदैन।

घ) वातावरण प्रदूषणको कारण .... गर्न नसक्नु हो।

ङ) सडकमा गाडी चलाउँदा सडक र अन्य गाडीहरूको .... ध्यान राख्नुपर्छ।

३. ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) वातावरणीय सरसफाइले मानिसको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक असर पुऱ्याउँछ। ☐

ख) फोहोरको व्यवस्थापन गर्दा फोहोरको वर्गीकरण गर्न जरुरी छैन। ☐

ग) सडकमा यातायात चलाउँदा मदिरा र नशा सेवन गर्नुपर्छ। ☐

घ) सडक दुर्घटना हुनुको कारण सडकको खराब अवस्था पनि हो। ☐

४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) वातावरण प्रदूषणका कारक तत्त्वहरू के के हुन्? लेख्नुहोस्।

ख) फोहोर व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ? लेख्नुहोस्।

ग) महामारीबाट बच्ने कुनै चार उपायहरू बताउनुहोस्।

घ) सडक दुर्घटनाका कारण र यसबाट बच्ने उपायहरू बताउनुहोस्।

ङ) सडक दुर्घटना र यसका सावधानीका उपायहरू के के हुन्? लेख्नुहोस्।

५. तपाईंको परिवारमा वातावरण सरसफाइ र फोहोरमैला व्यवस्थापनको बारेमा के कस्ता क्रियाकलापहरू गर्नुहुन्छ? परिवारको कुनै सदस्य वा अभिभावकलाई सोधेर चार वटा बुँदाहरू टिपोट गर्नुहोस्।

६. प्रयोगात्मक कार्यः सडक यातायात गर्दा हामीहरूले कुन कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ? टिपोट गरी तलको बाकसमा लेख्नुहोस्।

क्र.सं.	यातायात गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू
१	....
२	....
३	....
४	....
५	....

७. परियोजनात्मक कार्यः तपाईं बसेको समुदायमा घट्न सक्ने कुनै तीनवटा सम्भावित जोखिम तथा विपद्को पहिचान गर्नुहोस्। सम्भावित जोखिम तथा विपद्बाट बच्ने उपायहरू प्रस्तुत गर्नुहोस्।

सिकाइ उपलब्धि मापन

हाम्रो झिमरुक कक्षा ४ (एकाइ छ)

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

ट्राफिक नियम	नशालु पदार्थ
मदिरा	ट्राफिक सङ्केत
सावधानी	देख्न नपाउनु
दृष्टि अवरोध	होसियार

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

वातावरणमा, खोप, जनचेतना, परीक्षण, साबुनपानीले

क) महामारीको समयमा उपलब्ध .... लगाउनुपर्छ।

ख) शौचालयबाट फर्किएपछि .... अनिवार्य हात धुनुपर्छ।

ग) महामारीको लक्षण देखिएमा स्वास्थ्य .... गराउनुपर्छ।

घ) फोहोर व्यवस्थापनको महत्त्वबारे .... फैलाउनुपर्छ।

ङ) वनजङ्गलको अब्यबस्थित कटानले .... कार्बनडाइअक्साइडको स्तर बढाउँछ।

३) ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) सार्वजनिक स्थलमा सरसफाइ गर्ने जिम्मेवारी हामी सबैको हुन्छ। ☐

ख) वातावरण सरसफाइले मानिसको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ। ☐

ग) अव्यवस्थित फोहोरले हावामा प्रदूषण फैलिन्छ। ☐

घ) सडकमा यातायात चलाउँदा ट्राफिक नियमको पालना गर्नुपर्दैन। ☐

ङ) सडक दुर्घटना हुनुको कारण सडकको राम्रा सडकहरू पनि हो। ☐

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्ः

क) वातावरण प्रदूषणका कारणहरू लेख्नुहोस्।

ख) वातावरण सरसफाइ भनेको के हो?

ग) फोहोर व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ?

५. तपाईं बसेको समुदायमा पहिचान गरिएका सम्भावित जोखिम तथा विपद्हरू के के हुन सक्छन्? सूची बनाउनुहोस् र त्यस किसिमका जोखिम तथा विपद्हरूको सावधानी कसरी अपनाउन सकिन्छ? लेख्नुहोस्।

समाप्त।

एकाइ

७

जीवनोपयोगी सिप

पाठ–१ जीवनोपयोगी सिप

विषयवस्तुः

- सञ्चार सिप (चिठी), निवेदनको ढाँचा र तरिका

विशिष्ट उद्देश्यः

- सञ्चार सिपबारे परिचित हुन।
- चिठी र निवेदन लेख्न।

विस्तृतीकरणः

- सञ्चार सिप
- चिठी, निवेदनका ढाँचा तथा लेखन सिप

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापः

- विद्यार्थीहरूलाई कक्षा कोठामा समूह विभाजन गरी सञ्चार सिपबारे छलफल गराउने।
- निवेदन र चिठिका विभिन्न नमुनाहरू समूह समूहमा दिने, अध्ययन गर्न लगाउने र सोहीअनुसार निवेदन र चिठी लेखनको अभ्यास गराउने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया):

- सञ्चार सिप भनेको के हो?
- सञ्चार सिपअन्तर्गत कुन कुन कुराहरू पर्छन्?
- आफ्नो समुदायमा भएको विकासका बारेमा जानकारी दिँदै विदेशमा बस्ने दाजुलाई चिठी लेख्नुहोस्।
- घरमा हुन लागेको कुल पूजामा सहभागी हुन प्रधानाध्यापकलाई निमन्त्रणा पत्र लेख्नुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रियाः

क) सञ्चार भनेको के हो? सञ्चार किन आवश्यक छ?
ख) सञ्चार कुन व्यक्तिसँग कसरी गरिन्छ?
ग) सञ्चार गर्दा कस्तो सिप आवश्यक पर्दछ?
घ) तपाईंले कुनै चिठी बाचन गर्नुभएको छ? कसैलाई चिठी लेख्नुभएको छ?
ङ) तपाईंले कसैलाई आफ्नो घरमा आउन निमन्त्रणा पठाउनुभएको छ?
च) तपाईंले आफ्नो गाउँपालिका तथा वडा कार्यालयमा निवेदा पेस गर्नुभएको छ?

सञ्चार सिप

सञ्चार सिप हाम्रो दैनिक जीवनमा अत्यन्त उपयोगी हुन्छ। हामीहरूले सधैं बोलेर, लेखर, सुनेर, हेरेर विभिन्न तरिकाबाट आफ्नो विचार व्यक्त गर्छौं। त्यसैले हामीहरूमा राम्रो सञ्चार सिप हुनु आवश्यक छ। सञ्चार सिपले हामीलाई अरूसँग शिष्ट, सभ्य र सम्मानपूर्वक बोल्न तथा व्यवहार गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। सञ्चार सिपमा शब्दहरूको प्रयोगमात्र होइन हाउभाउ, हाँसो, आँखाको सम्पर्क र शारीरिक भाषा पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ। उदाहरणका लागि हामीहरूले कुरा गर्दा हाम्रो अनुहार हेरेर पनि अरूले हाम्रो भावना बुझ्न सक्छन्। यदि हामीले अरूको कुरा राम्रोसँग सुनेर, सोचेर जवाफ दिंदा अरूसँगको सम्बन्ध अझ बलियो बन्न जान्छ। अरूसँग सोधपुछ गर्दा स्पष्ट र बुझ्न योग्य भाषा प्रयोग गर्नुपर्छ। सञ्चार सिपले विचारहरूको आदानप्रदानलाई सहज बनाउँछ। समुदाय, घर तथा विद्यालयमा राम्रो मित्रता राख्दै सहकार्य गर्न प्रोत्साहन गर्छ। सञ्चार सिप राम्रो बनाउनु भनेको अरूसँग राम्रो सम्बन्ध राख्नु र जीवनका हरेक क्षेत्रमा सफल हुनका लागि सिप सिक्नु हो।

सञ्चार सिपअन्तर्गत निम्नलिखित कुराहरू पर्छन्।

- ***सक्रिय सुनाइः*** प्रभावकारी सञ्चारको पहिलो चरण भनेको अरूको कुरा

ध्यानपूर्वक सुन्नु हो। यसले समझदारी कायम गर्दै उपयुक्त प्रतिक्रिया दिन मद्दत पुऱ्याउँछ।

- ***प्रभावकारी बोलाइः*** बोल्दा स्पष्ट र सरल भाषामा विचारहरू व्यक्त गर्नुपर्छ।
- ***लेखनः*** विचार र जानकारीलाई लेखाइमार्फत स्पष्ट र प्रभावकारी रूपमा व्यक्त गर्नुपर्छ। लेखाइमा व्याकरण र शब्दावलीको प्रयोग महत्वपूर्ण हुन्छ।
- ***शारीरिक हाउभाउः*** शरीरको हाउभाउ, अनुहारको भाव, आँखाको सम्पर्क र हातको इशारा सञ्चारका महत्वपूर्ण भाग हुन्। यसले शब्दको अर्थलाई स्पष्ट बनाउँछ।
- ***प्रस्तुतीकरण सिपः*** अरूको विचारलाई सही तरिकाले बुझेर उपयुक्त प्रस्तुतीकरण दिँदा सञ्चार अझ बढी प्रभावकारी हुन्छ।
- ***संवेदनशीलता र सम्मानः*** अरूको भावनालाई बुझेर संवेदनशीलताका साथ प्रतिक्रिया दिने क्षमता, जसले सम्बन्ध राम्रो बनाउँदै सकारात्मक सञ्चारलाई प्रोत्साहन दिन्छ।

उल्लिखित सञ्चार सिपको प्रभावकारी प्रयोगले व्यक्तिहरूका बिचमा सहकार्य, सहयोग र समझदारी कायम गरी द्वन्द्वरहित वातावरण सिर्जना गर्छ।

चिठी

चिठी विचार, भावना तथा सूचना प्रवाहको माध्यम हो। चिठी लेखन एउटा सञ्चार सिप हो। चिठी लेखनको माध्यमबाट एक ठाउँको खबर अर्को ठाउँमा सजिलै पुऱ्याउन सकिन्छ। तलको चिठी अध्ययन गरी अभ्यास गरौँ।

(आफ्नो समुदायमा भएका विकासको जानकारी दिँदै विदेशमा बस्दै गरेको दाजुलाई लेखिएको चिठी)

झिमरुक, ५ मच्छी

मितिः २०८१ /०८/०५

आदरणीय दाजु,

सादर ढोग।

यहाँ हामी कुशल छौँ। हजुरको कुशलताको कामना गर्दछौँ। दाजु हजुरले पठाउनु भएको पत्र पाएँ। हजुरले समुदायप्रति माया र चासो देखाउँदै पत्र लेख्नु भएकोमा खुसी लाग्यो। दाजु हजुरले यहाँको विकास निर्माणको विषयमा सोध्नुभएको थियो। आज म सोही विषयमा जानकारी दिँदै यो पत्र लेख्न गइरहेको छु।

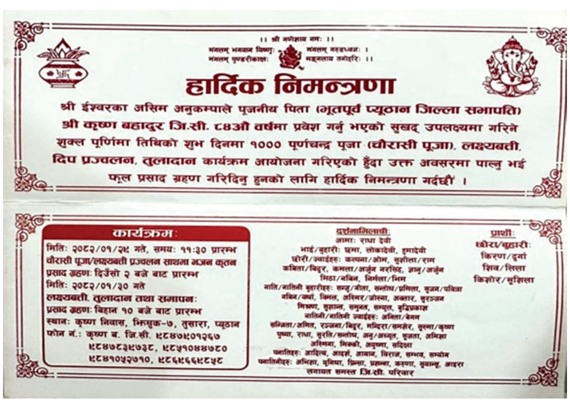
दाजु हजुर विदेश गएपछि हाम्रो समुदायमा विभिन्न क्षेत्रहरूमा उल्लेखनीय प्रगति भइरहेको छ। हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकाले शिक्षा, स्वास्थ्य र पूर्वाधारको क्षेत्रमा धेरै सुधार तथा परिवर्तनका प्रयासहरू गरिरहेको छ। शिक्षा क्षेत्रमा विशेष ध्यान दिएको छ। गाउँपालिकाभित्रका सामुदायिक विद्यालयहरूमा शिक्षक दरबन्दी उपलब्ध, भौतिक पूर्वाधार निर्माणमा जोड, निशुल्क शिक्षाको सुनिश्चितता गरेको छ। जसले गर्दा विद्यालयहरूको शैक्षिक गुणस्तर बढ्दै गएको छ। सरकारले ग्रामीण क्षेत्रहरूमा स्वास्थ्य सेवामा पहुँच पुऱ्याउन हरेक वडाहरूमा सामुदायिक स्वास्थ्य इकाई र अस्पतालको स्थापना तथा स्वास्थ्यकर्मी व्यवस्थापन, स्वास्थ्य चौकीहरूको स्तर उन्नति, खोप तथा प्रसूति सेवा, एम्बुलेन्सको प्रभावकारितामा वृद्धि गरेको छ। साथै सडकको स्तरोन्नति, पुलहरूको निर्माण, तटबन्ध तथा नदी नियन्त्रण, खानेपानी तथा सिँचाइ व्यवस्थापन, विद्युतीकरण जस्ता पूर्वाधारका क्षेत्रमा ठूलो सुधार गरेको छ। बाँकी अर्को पत्रमा चर्चा गरौँला।

तपाईंको प्यारो भाइ

नवराज पोखरेल

खामको नमुना

निमन्त्रणा पत्र



श्रीमान् प्रधानाध्यापक ज्यू

....

यस वर्ष हाम्रो परिवारले सामाजिक, सांस्कृतिक सद्भाव र एकताका लागि कुल पूजाको आयोजना गर्न लागेका छौँ। कुल पूजामा हाम्रो परिवारका सबै सदस्यहरू एकत्रित भएर पवित्र संस्कार र आशीर्वादको वातावरणमा उपस्थित हुने योजना बनाएका छौँ। उक्त अवसरमा तपसिलको मिति, समय र स्थानमा यहाँको गरिमामय उपस्थितिका लागि सादर निमन्त्रणा गर्दछौँ। हजुरको उपस्थितिले पूजाको गरिमालाई उच्च बनाउने छ भन्ने आशा तथा विश्वास लिएका छौँ।

तपसिल:

मिति: २०८१/०८/१७ | प्रार्थी

समय: बिहानको ९:०० बजे | ....

स्थान: झिमरुक-५, मच्छी

निवेदन

मिति: २०८१/१०/१५

श्री वडा अध्यक्ष ज्यू,

वडा नं. ६, तोरबाङ वडा कार्यालय

झिमरुक गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, प्यूठान

लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

विषय: टोलको सडक स्तरोन्नति सम्बन्धमा।

महोदय,

उपरोक्त सम्बन्धमा हामी तोरबाङ टोल विकास संस्थाका बासिन्दाहरू वडा कार्यालयको ध्यानाकर्षण गराउन चाहन्छौं कि हाम्रो टोलको मुख्य सडक अत्यन्तै जीर्ण अवस्थामा

रहेको छ। सडकमा ठूला खाल्डाखुल्डी परेका कारण हिँडडुल गर्न, सवारी साधन चलाउन तथा बालबालिका र वृद्धवृद्धाहरूलाई आवतजावत गर्न धेरै कठिनाइ भएको छ। वर्षायाममा खाल्डाखुल्डीमा पानी जमेर दुर्घटनाको सम्भावना बढ्ने र स्वास्थ्यमा पनि असर पर्ने अवस्था आएको छ।

त्यसैले, यस टोलका विकास संस्थाको तर्फबाट सडक स्तरोन्नतिको आवश्यक प्रक्रिया अगाडि बढाई यस टोल बासिन्दालाई सहयोग गर्नुहुन अनुरोध गर्दछौं। हामी तपाईंको सकारात्मक कदमको प्रतीक्षा गर्नेछौं।

खिमादेवी पुन

अध्यक्ष

तोरबाङ टोल विकास संस्था, झिमरुक ६, प्यूठान

पाठगत अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्ः

सुनाइ	विचार व्यक्त गर्नु
बोलाइ	ध्यानपूर्वक सुन्नु
अवधारणा	प्रगति
विकास	विचार

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

स्थान र समय, मिति, उपयोगी, सञ्चार

क) एक अर्कासँग विचार तथा भावना आदानप्रदान गर्ने क्षमता .... सिप हो।

ख) सञ्चार सिप हाम्रो दैनिक जीवनमा अत्यन्त .... हुन्छ।

ग) चिठी लेख्दा .... अनिवार्य लेख्नुपर्छ।

घ) निमन्त्रणा पत्रमा .... अनिवार्य रूपमा लेख्नुपर्छ।

३. बाकसमा उचित चिह्न लगाई ठिक (✓) बेठिक (×) छुट्याउनुहोस् :

क) सञ्चार सिप हाम्रो दैनिक जीवनमा अत्यन्त उपयोगी हुन्छ। ☐

ख) अरूको कुरा राम्रोसँग सुनेर, सोँचेर जवाफ दिँदा अरूसँगको सम्बन्ध अझ बलियो बन्न जान्छ। ☐

ग) चिठी लेखन शैली एउटा सञ्चार सिप हो। ☐

घ) निमन्त्रणा पत्रमा मिति लेख्नु अनिवार्य होइन। ☐

४. तल सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) सञ्चार सिप भनेको के हो?

उत्तरः ....

ख) सञ्चार सिपअन्तर्गत कुन कुन कुराहरू पर्दछन्? लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

ग) आफ्नो समुदायमा भएको विकासका बारेमा जानकारी दिँदै विदेश बस्ने बुबालाई चिठी लेख्नुहोस्।

उत्तरः ....

घ) तपाईंको विद्यालयमा छात्रा शौचालय नहुँदा विद्यार्थीहरूलाई कठिनाइ हुन गएकोले आफ्नो छात्रा शौचालय निर्माण गरिदिनु हुन अनुरोध गर्दै वडा कार्यालयलाई निवेदन दिनुहोस्।

५. सिर्जनात्मक क्रियाकलापः विदेशमा बसेको बाबालाई यसपालीको दशैँमा घरमा आउनुहोस् भनी अनुरोध गरी एउटा चिठी लेख्नुहोस्।

६. प्रयोगात्मक कार्यः सञ्चार सिपको प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने तीन वटा पक्षहरूलाई दिइएको बाकसमा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

क्र.सं.	नियमहरू
१	....
२	....
३	....

७. परियोजनात्मक कार्यः आफ्नो समुदायमा भएका परम्परागत तथा आधुनिक सिपहरूको सूची बनाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

८. अनुच्छेद पढेर सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्।

सञ्चार भनेको विचार, जानकारी तथा भावना आदान प्रदान गर्ने प्रक्रिया हो, जसले व्यक्ति वा समूहहरूलाई आपसमा जोड्छ। आधुनिक प्रविधिले सञ्चारलाई छिटो, प्रभावकारी र सहज बनाएको छ। समाज, व्यापार र शिक्षा क्षेत्रमा ठूलो योगदान पुऱ्याएको छ। राम्रो सञ्चारले आपसी समझदारी बढाएर सामाजिक र व्यावसायिक सम्बन्धलाई मजबुत बनाउँछ। साथै, सञ्चारले आपतकालीन अवस्थाहरूमा द्रुत सूचना प्रवाहले जीवनरक्षा गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

प्रश्नहरूः

क) आधुनिक प्रविधिले सञ्चारलाई कस्तो बनाएको छ?

ख) राम्रो सञ्चारले सामाजिक र व्यावसायिक सम्बन्धलाई कस्तो बनाउँछ?

सिकाइ उपलब्धि मापन

हाम्रो झिमरुक कक्षा ४ (एकाइ सात)

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

हर्षित	मौका
सुनाइ	विचार व्यक्त गर्नु
बोलाइ	ध्यानपूर्वक सुन्नु
अवधारणा	प्रगति
विकास	विचार
अवसर	खुसी

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

स्थान र समय, मिति, उपयोगी, सञ्चार, पठाउने र पाउने

क) एक अर्कासँग विचार, भावना आदानप्रदान गर्ने क्षमता .... सिप हो।

ख) सञ्चार सिप हाम्रो दैनिक जीवनमा अत्यन्त .... हुन्छ।

ग) चिठी लेख्दा .... अनिवार्य लेख्नुपर्छ।

घ) निमन्त्रणा पत्रमा .... अनिवार्य रूपमा लेख्नुपर्छ।

ङ) चिठीमा अनिवार्य रूपमा .... को नाम लेख्नुपर्छ।

३) बाकसमा उचित चिह्न लगाई ठिक (✓) बेठिक (×) छुट्याउनुहोस् :

क) चिठी लेख्दा ठेगाना अनिवार्य लेख्नुपर्छ।

ख) चिठी एउटा सञ्चार सिप होइन।

ग) निमन्त्रणा पत्रमा स्थान र समय लेख्नुपर्छ।

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

क) सञ्चार सिप भनेको के हो?

ख) तपाईंको मामालाई भाइको ब्रतबन्धमा सहभागी हुन निमन्त्रणा पत्र लेख्नुहोस्।

ग) चिठी लेख्दा अपनाउनुपर्ने नियमहरू लेख्नुहोस्।

५. दशैंमा घरमा आउनुहोस् भन्दै विदेश बसेको दाजुलाई एउटा चिठी लेख्नुहोस्।

समाप्त।

एकाइ

८

हाम्रो विकास र सम्भावना

पाठ–१ झिमरुकको विकास, सम्भावना, संरक्षण र सहभागिता

विषयवस्तुः

- हाम्रा विकास निर्माणका कार्य।
- विकास निर्माणमा सहभागिता।
- ढुङ्गा खानीहरू।

विशिष्ट उद्देश्यः

- हाम्रा विकास निर्माणका कार्यबारे बताउन।
- विकास निर्माणमा जनसहभागिताको महत्त्व बताउन।
- ढुङ्गाको उपयोगिता तथा महत्त्व बताउन।

विस्तृतीकरणः

- हाम्रा विकास निर्माणका कार्यमा जनसहभागिताको महत्त्व
- ढुङ्गाका खानीहरू

सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापः

- आफ्नो समुदायभित्रका विकासका कार्यहरू भएका स्थानहरूमा क्षेत्रगत अवलोकन भ्रमण गराउने र जनसहभागितामा प्रोत्साहन गर्ने।
- आफ्ना समुदायका विकासका कार्यहरू तथा जनसहभागिताका तस्वीरहरू प्रदर्शन गर्ने।
- काम हुँदै गरेका भिडियो क्लिप देखाउने।
- झिमरुक गाउँपालिकामा भएका विभिन्न ढुङ्गाखानीहरू र तिनको उपयोगिता लेखिएको चार्ट र तस्वीरहरू प्रदर्शन गराउँदै विभिन्न ढुङ्गाखानी र उपयोगिता सम्बन्धमा स्पष्ट पार्ने।

सम्भावित प्रश्नहरू (मूल्याङ्कन प्रक्रिया):

- तपाईंको समुदायमा विकासका कार्यहरू के के भएका छन्? उक्त विकासका कार्यहरूमा तपाईंको भूमिका के हो?
- ढुङ्गाखानीको महत्त्व छोटकरीमा लेख्नुहोस्।
- जनसहभागिता भनेको के हो? विकासमा जनसहभागिताको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस्।

पाठ सम्बद्ध विषयवस्तुमा आधारित छलफल र अन्तरक्रिया:

- तपाईंको घरनजिकै के के विकास भएको छ?
- ढुङ्गाखानी देख्नुभएको छ?
- जनसहभागिता भनेको के हो?

विकास निर्माण

सकारात्मक, सुधारात्मक तथा प्रगतिमूलक परिवर्तनको प्रक्रिया विकास हो। विकास निरन्तर चलिरहन्छ। विकासकै कारण समाज ढुङ्गे युगबाट आजको आधुनिक युगसम्म आइपुगेको हो। आधारभूत संरचनाहरूको निर्माण जस्तै: सडक, विद्यालय, अस्पताल, स्वास्थ्य चौकी, प्रहरी चौकी, पानी र बिजुली आपूर्ति, आवासीय क्षेत्रको विकासलगायतका संरचनाहरूको निर्माण तथा सुदृढीकरण हुनु पनि विकास निर्माण हो। विकास निर्माणको उद्देश्य भनेको समुदायको समग्र जीवनस्तरलाई सुधार गर्दै गरिबी घटाउनु, रोजगारीका अवसरहरू सिर्जना गर्नु र दिगो विकासको मार्गमा अग्रसर हुनु हो। त्यसैले विकास निर्माण आर्थिक, सामाजिक र वातावरणीय पक्षलाई ध्यानमा राखी दीर्घकालीन फाइदाका लागि योजनाबद्ध तरिकाले काम गर्ने प्रक्रिया हो।

सडकको अवस्था तथा स्तरोन्नति

विकास प्रक्रियामा सरकारी र निजी क्षेत्रको लगानी आवश्यक हुन्छ। विकासमा नागरिक समाजको सक्रिय सहभागिता पनि उत्तिकै आवश्यक हुन्छ। हाम्रो झिमरुक गाउँपालिकामा धेरै विकासका कार्यहरू भएका छन्। विकास निर्माणको क्रममा विभिन्न चुनौतीहरू तथा अवसरहरू हुन्छन्। यहाँको भौगोलिक, सामाजिक र सांस्कृतिक विशेषताहरूलाई ध्यानमा राखेर विकास निर्माणका कार्यहरू योजनाबद्ध रूपमा सञ्चालन गर्नु आवश्यक छ। झिमरुक गाउँपालिकाको विकास निर्माणका लागि स्थानीय सरकार निरन्तर रूपमा लागिरहेको छ।

हाम्रो झिमरुकमा भएका विकास निर्माणका प्रमुख कार्यहरू:

• सडक यातायात र पुलको निर्माण	• खानेपानीको व्यवस्थापन
• विद्युत् आपूर्ति	• कृषि र कृषिमा आधारित उद्योग
• प्रशासनिक भवन निर्माण	• शिक्षा र स्वास्थ्य सेवाहरू
• विद्यालय र स्वास्थ्य चौकीहरूको निर्माण	• पानीका स्रोत र सिँचाइ व्यवस्थापन
• सञ्चार तथा पर्यटनको प्रवर्द्धन	• नदी तथा पहिरो नियन्त्रण

यो हाम्रो झिमरुक गाउँपालिका तथा गाउँकार्यपालिकाको भवन जहाँबाट हामी सबैले स्थानीय सरकारबाट पाइने सेवा तथा सुविधा प्राप्त गर्छौं। यही पूर्वाधारका कारण गाउँपालिका वरपर व्यावसायिक चहलपहल बढ्नुका साथै विकास निर्माणसँग सम्बन्धित सेवाहरू प्राप्त गर्न पनि सहज भएको छ।

जनसहभागिता

नीति तथा योजना निर्माण, निर्णय प्रक्रिया तथा कार्यान्वयनमा नागरिक र समुदायका सदस्यहरूको सक्रिय तथा वास्तविक संलग्नता नै जनसहभागिता हो। जनसहभागितामा स्थानीय समुदायलाई निर्णय प्रक्रियामा समावेश गर्दै उनीहरूको सुझाव तथा आवश्यकताहरू सुनिन्छ। स्थानीय समुदायलाई आफ्नो क्षेत्रको

विकासमा श्रमदान अभियान

विकासमा अपनत्वको भावना जगाइ जिम्मेवार, जवाफदेही, जनश्रम केन्द्रित बनाउनु अपरिहार्य छ। जनसहभागिताले स्थानीय आवश्यकताको आधारमा योजनाहरू तयार गर्न सरोकारवाला निकायहरूलाई सहयोग गर्छ। जसले विकास तथा योजनाहरूलाई प्रभावकारी र दिगो बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ।

झिमरुक गाउँपालिकाको तुषारा उपल्लोकोटमा खानेपानीको अभाव थियो। गाउँ नजिकै खोलामा खानेपानीको मुहान थियो। एक दिन गाउँलेहरू गाउँ नजिकैको

चौपारीमा भेला भएर उक्त खोलाको पानीको मुहानबाट गाउँमा खानेपानी ल्याउने सल्लाह गरे। उनीहरूले गाउँका महिला, दलितलगायत सबैको प्रतिनिधित्व हुने गरी खानेपानी उपभोक्ता समिति गठन गरे। उक्त समितिले स्थानीय सरकारसँग खानेपानीको ट्यांकी तथा धारा निर्माणका लागि बजेट माग गरे। स्थानीय सरकारले

उक्त योजनाको सर्वेक्षण गरी बजेटसमेत उपलब्ध गरायो। खानेपानीको मुहानमा ट्यांकी निर्माणदेखि पाइप लाइन बिस्तारसम्म उत्साहका साथ निर्माण कार्य सम्पन्न गरे। अहिले सबैका घर घरमा धारा जोडिएका छन्। उनीहरूलाई पानी लिनका लागि टाढा जानुपर्ने बाध्यता समाधान भएको छ। त्यसकारण सबै गाउँलेहरू खुसीले गद्गद् भएका छन्।

जनसहभागिताले पालिकाको विकास योजनामा महत्त्वपूर्ण योगदान गर्दछ। गाउँपालिकाले स्थानीय बासिन्दासँग छलफल गरेर सडक निर्माण, सरसफाइ र अन्य योजनाहरू तयार गर्दा स्थानीय समुदायमा चासो बढ्नुका साथै स्थानीय आवश्यकताहरूलाई ध्यानमा राखेर अधिकतम प्रभावकारी योजनाहरू तयार गर्न सकिन्छ। जनसहभागिताले निर्णय प्रक्रिया पारदर्शी बनाउँछ र समुदायको विश्वास जित्छ।

विकासमा जनसहभागिताको महत्त्वहरू:

- समावेशी विकास गर्न र विकासमा जनताको अपनत्व बढाउन,
- स्थानीय आवश्यकताअनुसार योजना बनाउन,
- पारदर्शिता र जवाफदेहिता बढाउन,
- नवीनतम समाधानका सोचको विकास गर्न,
- दिगो विकासको आयाममा हातेमालो गर्न,
- विश्वास र सहकार्यको वातावरण निर्माण गर्न,
- स्रोतको प्रभावकारी उपयोग गर्न,

ढुङ्गाखानी

ढुङ्गा प्राकृतिक स्रोतसाधन हो। ढुङ्गा घर गोठ तथा भवन बनाउन, पर्खाल लगाउन, घरको छाना छाउन, तटबन्ध निर्माण गर्न, भुइँ तथा सिँढीमा विच्छ्याउन, विभिन्न वस्तुहरू तथा मूर्तिहरू निर्माणलगायत अन्य काम गर्न प्रयोग गरिन्छ। झिमरुक गाउँपालिका वडा १ नं. कोइली खोला, वडा नं. २ धोद्रा, काउले तथा कमेरेपानी, वडा नं. ३ ढाकेडिही, वडा नं. ७ धारापानी तुषारा र कोटफेर, वडा नं. ८ टिमुरचौरलगायतका स्थानहरूमा ढुङ्गाखानीहरू रहेका छन्।

कक्षाकार्यः आफ्नो वडा तथा घर वरपर रहेका ढुङ्गा खानीहरूका नाम लेख्नुहोस्।

१.	२. ....
३.	४. ....

ढुङ्गाखानीको उपयोगिता र महत्त्वहरू:

- निर्माण सामग्रीको रूपमा प्रयोग गर्न,
- आर्थिक विकासमा योगदान पुऱ्याउन,
- औद्योगिक विकासमा प्रयोग गर्न,
- सडक पूर्वाधार निर्माणका लागि महत्त्वपूर्ण,
- रोजगार प्रवर्द्धन गर्न,

ढुङ्गाखानीले उद्योग निर्माण, आधारभूत पूर्वाधार, औद्योगिक आपूर्ति र आर्थिक विकासका लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ। ढुङ्गाखानीको सञ्चालन गर्दा पर्न जाने नकारात्मक वातावरणीय असरहरूलाई कम गर्न, सामाजिक जिम्मेवारीका साथ सञ्चालन गर्न समुचित योजनाको आवश्यकता पर्छ।

पाठगत अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्:

विकास	लामो समयसम्म
दीर्घकालीन	सुधार तथा प्रगति
सार्वजनिक	रूख
विरूवा	सबैको

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

विकास, सशक्त, समाधान, सिर्जना

क) समुदायसँगको सहभागिताले फरक तथा व्यावहारिक विचार र .... हरूको सिर्जना गर्दछ।

ख) ढुङ्गाखानी उद्योगले ठूलो मात्रामा स्थानीय रोजगारी .... गर्न सक्छ।

ग) जनसहभागिताले समुदायलाई .... बनाउँछ।

घ) समुदायको विभिन्न क्षेत्रहरूमा सुधार र प्रगति ल्याउने प्रक्रिया नै .... हो।

३. ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) सडक यातायात र पुल निर्माण गरिनु विकासको कार्य हो। ☐

ख) समुदायसँगको सहभागिताले फरक तथा व्यावहारिक विचार र समाधानहरूको सिर्जना गर्दछ। ☐

ग) जनसहभागिताले नागरिकलाई समाजको सक्रिय तथा जिम्मेवार नागरिक बनाउँछ। ☐

घ) पूर्वाधार विकास तथा निर्माणमा ढुङ्गाखानीको महत्त्व छैन। ☐

४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) विकास निर्माण भनेको के हो? भन्नुहोस्।

ख) ढुङ्गाखानीको महत्त्व छोटकरीमा लेख्नुहोस्।

ग) जनसहभागिता भनेको के हो? बताउनुहोस्।

घ) विकासमा जनसहभागिताको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस्।

५. सिर्जनात्मक कार्यः तपाईंको समाजमा भएका तथा हुँदै गरेका विकास निर्माणका कार्यहरू के के हुन्? आफ्नो परिवारको सदस्य तथा अभिभावकलाई सोधेर ५ वटा कार्यहरू लेख्नुहोस्।

६. प्रयोगात्मक कार्यः परिवारको सहयोगमा तपाईंको समुदायमा देखेका ढुङ्गाखानीको उपयोग टिपोट गरी लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	ढुङ्गाखानीको उपयोग	क्र.सं	ढुङ्गाखानीको उपयोग
१	....	४	....
२	....	५	....
३	....	६	....

७. परियोजनात्मक कार्यः आफ्नो समुदायमा भइरहेका विकासका कार्यहरूको अवलोकन गरी एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस्।

सिकाइ उपलब्धि मापन
हाम्रो झिमरुक कक्षा ४ (एकाइ आठ)

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

विकास	लामो समय सम्म
दीर्घकालीन	सुधार तथा प्रगति
सार्वजनिक	हरियाली
बिरूवा	सडक तथा विद्यालय

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

सशक्त, योजनाबद्ध, सामग्री, जनसहभागिता, कच्चा पदार्थ

क) समुदायका सदस्यको सक्रिय सहभागिता नै .... हो।

ख) ढुङ्गा तथा गिट्टी बालुवा सडक र पुल निर्माणका मुख्य .... हुन्।

ग) जनसहभागिताले समुदायलाई .... बनाउँछ।

घ) विकासका कार्यहरू .... रूपमा गर्नुपर्छ।

ङ) ढुङ्गाखानीबाट निस्कने ढुङ्गा विकास निर्माणको क्रममा .... पदार्थको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

३) ठिक भए (✓) बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) सामाजिक सशक्तीकरणले समुदायलाई सशक्त बनाउँछ। ☐

ख) जनसहभागिताले विकास योजनामा महत्त्वपूर्ण योगदान दिन्छ। ☐

ग) सडक यातायात र पुलको निर्माण हुनु विकास निर्माण अन्तर्गत पर्दैन। ☐

४. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

क) ढुङ्गाखानीको महत्त्व लेख्नुहोस्?

ख) जनसहभागिता भनेको के हो?

ग) विकासको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस्।

५. तपाईंको वडामा भएका विकास निर्माणका कार्यहरूको सूची तयार गर्नुहोस्।

समाप्त।

टिपोटः

टिपोटः

टिपोट: