कक्षा : ३

विषयसूची

एकाइ	**शीर्षक**	**पृष्ठसङ्ख्या**
एकाइ : एक	मनहरी गाउँपालिकाको परिचय	
एकाइ : दुई	स्थानीय जातजाति, भाषा, वेषभूषा, चाडपर्व, मेलाजात्रा र संस्कार	
एकाइ : तीन	स्थानीय धार्मिक, ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थल	
एकाइ : चार	स्थानीय प्राकृतिक स्रोत, वातावरण संरक्षण, पानी र सिंचाइ	
एकाइ : पाँच	स्थानीय पेसा, व्यवसाय, प्रविधि र उद्यम	
एकाइ : छ	स्थानीय खेलकुद र भोजन	
एकाइ : सात	सडक सुरक्षा र प्रकोप न्यूनीकरण	
एकाइ : आठ	स्थानीय सेवामूलक सङ्घसंस्था र समाजसेवी व्यक्ति	

एकाइ एक

विषय क्षेत्र: मनहरी गाउँपालिकाको परिचय वार्षिक पाठ्यघण्टा :२०

यस एकाइमा गाउँपालिकाको उचाइ, हावापानी, मुख्य सडकहरू चिन्न, नाम बताउन, चार सिमानासहित वडाहरूको नाम, सङ्ख्या, केन्द्र र सिमाना बताउन सिकाइनेछ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

(अ) गाउँपालिकाको उचाइ, हावापानी र मुख्य सडकहरू चिन्न र नाम बताउन

(आ) गाउँपालिकाको चार सिमानासहित वडाहरूको नाम, सङ्ख्या, केन्द्र र सिमाना बताउन

(ख). विषयवस्तु

(अ गाउँपालिकाको परिचय

मनहरी गाउँपालिका

स्थापना मिति : २०७३

गाउँपालिकाको केन्द्र : मनहरी ९, रजैया

वडा सङख्या : ९

क्षेत्रफल : १९९.५२ वर्ग किलोमिटर

घरधुरी सङख्या: १००९७

कुल परिवार सङख्या: १०७२४

जनसङ्ख्या : महिला २३९५८ जना : पुरुष २३३९५ जना जम्मा: ४७३५३ जना

भौगोलिक अवस्थिति

पूर्व : हेटौडा उपमहानगरपालिका

पश्चिम : राप्ती नगरपालिका, चितवन

उतर : राक्सिराङ गाउँपालिका

दक्षिण : पर्सा जिल्ला/पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्ज

मुख्य जातजाती : तामाङ, चेपाङ, दलित, जनजाती, क्षेत्री, बाहुन, बनकरिया, राई आदि ।

(आ) मनहरी गाउँपालिकाको चार सिमानाका ठाउँहरूको नाम र गाउँपालिका भित्रका वडा सङ्ख्याहरू, तिनीहरूको केन्द्र

मनहरी गाउँपालिका नेपालको बागमतीं प्रदेशअन्तर्गत मकावानपुर जिल्लामा पर्दछ । यस गाउँपालिकाका १९९.५२ वर्ग.कि.मी. क्षेत्रफल रहेको छ । यस गाउँपालिकाको पूर्वमा हेटौँडा उ.म.न.पा.र राक्सिराङ गाउँपालिका, पश्चिममा

चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज, उत्तरमा राक्सिराङ गाउँपालिका र दक्षिणमा पर्सा जिल्ला पर्दछ । गाउँपालिकामा रहेको अग्निहोत्तर आश्रम, सौरहाकोरूपमा विकास हुँदै गरेको रमौली पर्तापुर, शहिद स्मृति पार्क, सिद्धकाली देविथान लागयत विभिन्न ऐतिहासिक, प्राकृतिक, धार्मिक, साँस्कृतिक एवं पुरातात्विक महत्त्वका स्थलहरू रहेको छ ।

(इ) गाउँपालिका भित्रका वडा सङख्याहरू र केन्द्रहरू

मनहरी गाउँपालिकाको वडा विभाजन

कायम गरिएका वडा न.	समावेश भएका साविक गाविसहरू	समावेश भएका वडा न.	केन्द्र
१	हाँडीखोला	१ र २	
२	हाँडीखोला	४	भुन्द्रुङ टाँडी
३	हाँडीखोला	३, ५ र ६	हाँडीखोला
४	हाँडीखोला	७	मसिने
५	हाँडीखोला	८ र ९	वसन्तपुर
६	मनहरी	१ २ र ५	सुनाचुरी
७	मनहरी	३ र ६	बिजौना
८	मनहरी	४ र ९	सिम्पानी
९	मनहरी	७ र ८	ज्यामिरे

(अ) वडा न. १ को परिचय

यो वडा मनहरी गाउँपालिकाको दक्षिण पूर्वी क्षेत्रमा साविक हाँडिखोला गा वि स वडा नं १ र २ मिलेर बनेको छ । हेटौडा उपमहानगरपालिका र पर्सा राष्ट्रिय निकुन्जसँग सीमा जोडिएको यो वडाको क्षेत्रफल १७.३४ वर्ग किलोमिटर रहेको छ । यस वडाका मुख्य पर्यटकीय तथा धार्मिक क्षैत्रहरू गोगनपानी भ्यु टावर(निर्माणको चरणमा रहेको), पेमा छोईलिङ गुम्बा, कृष्ण मन्दिर, राम मन्दिर, महादेव स्थान, चुरियामाई मन्दिर हुन् । वडा कार्यालय चकरीमा रहेको छ ।

(आ) वडा न. २ को परिचय

यो वडा मनहरी गाउँपालिकाको पूर्वी क्षेत्रमा साविक हाँडिखोला गा वि स वडा नं ४ बाट बनेको हो। पर्सा राष्ट्रिय निकुन्ज तथा वडा नं १ ३ र ४ सँग सीमा जोडिएको यस वडाको क्षेत्रफल १७.३७ वर्ग किमी रहेको छ । यस वडाका मुख्य पर्यटकीय तथा धार्मिक क्षेत्रहरू रत्नलिङ गुम्बा, हिसे घ्यासे टासिलिङ गुम्बा, सहिद स्मृति पार्क भिमान हुन् । यसको वडा कार्यालय भुन्द्रुङ टाँडीमा रहेको छ ।

(इ) वडा न. ३ को परिचय

यस वडा मनहरी गाउँपालिकाको दक्षिण पूर्वी क्षेत्रमा साविक हाँडीखोला गा वि स वडा नं ३, ५ र ६ मिलेर बनेको छ । हेटौडा उपमहानगरपालिका र पर्सा राष्ट्रिय निकुन्जसँग सिमा जोडिएको यस वडाको क्षेत्रफल १७.२६ वर्ग किमी रहेको छ । यस वडाका मुख्य पर्यटकीय तथा धार्मिक क्षैत्रहरू डोल्मा लाखाङ गुम्बा, राम सिता मन्दिर, चुरियामाई मन्दिर, विक्रम पर्ता गुरुकुल जडिबुटी उद्यान हुन् । साविक हाँडीखोला गाविस कार्यालय हाँडीखोलामा यसको वडा कार्यालय रहेको छ ।

(ई) वडा न. ४ को परिचय

यस वडा मनहरी गाउँपालिकाको दक्षिण पूर्वी क्षेत्रमा अवस्थित छ । साविक हाँडीखोला गा वि स वडा नं ७ लाई वडा न. ४ कायम गरिएको हो । पर्सा राष्ट्रिय निकुन्ज, मनहरी गापा वडा नं ३, ५ र २ सँग यसको सीमा जोडिएको छ । यस वडाको क्षेत्रफल २८.१२ वर्ग किमि रहेको छ । यस वडाका मुख्य पर्यटकीय तथा धार्मिक क्षेत्रहरू छोइलिङ घिसिङ गुम्बा, पशुपति मन्दिर, ऋषेश्वर मन्दिर हुन् । यसको वडा कार्यालय मसिनेमा रहेको छ ।

(उ) वडा न. ५ को परिचय

यस वडा मनहरी गाउँपालिकाको दक्षिण पूर्वी क्षेत्रमा साविक हाँडीखोला गा वि स वडा नं ८ र ९ बाट बनेको हो । पर्षा राष्ट्रिय निकुन्ज र मनहरी गापा वडा नं ९ सँग सीमा जोडिएको यस वडाको क्षेत्रफल २६.१९ वर्ग किमि रहेको छ । यस वडाका मुख्य पर्यटकीय तथा धार्मिक क्षेत्रहरू पेमालिङ गुम्बा, टासी छ्योइलिङ गुम्बा, बन्डेश्वर महादेव मन्दिर,चुरियामाई मन्दिर पिक्निक स्थल हुन् । यो वडाको कार्यालय वसन्तपुरमा रहेको छ ।

(उ) वडा न. ६ को परिचय

यस वडा मनहरी गाउँपालिकाको दक्षिण-पश्चिम क्षेत्रमा साविक मनहरी गा वि स वडा नं १, २ र ५ मिलेर बनेको हो । चितवन राष्ट्रिय निकुन्ज र मनहरी गापा वडा नं ७, राक्सीराङ गाउँपालिका र राप्ती नगरपालिकासँग सीमा जोडिएको यस वडाको क्षेत्रफल ३८.९५ वर्ग किमी रहेको छ । यस वडाका मुख्य पर्यटकीय तथा धार्मिक क्षेत्रहरू मोरङे ताल, पार्क, टासी छ्योइलिङ गुम्बा, बाघ भैरव मन्दिर हुन् । यो वडाको कार्यालय सुनाचुरीमा रहेको छ ।

(ऊ) वडा न. ७ को परिचय

यस वडा मनहरी गाउँपालिकाको मध्य क्षेत्रमा साविक मनहरी गा वि स वडा नं ३ र ६ मिलेर बनेको हो । मनहरी गापा वडा नं ६ र मनहरी गापा वडा नं ८ को बिचमा पूर्व पश्चिम राजमार्गसँगै रहेको यस वडाको क्षेत्रफल ५.३८ वर्ग किमी रहेको छ । यस वडाका मुख्य पर्यटकीय तथा धार्मिक क्षेत्रहरू बुद्ध शान्ति हरित पार्क, मनकामना मन्दिर, पर्सा राष्ट्रिय निकुन्ज प्रवेशद्वार रमौली पर्यटन क्षेत्रहरू हुन् । यो वडाको कार्यालय बिजौनामा रहेको छ ।

(ए) वडा न. ८ को परिचय

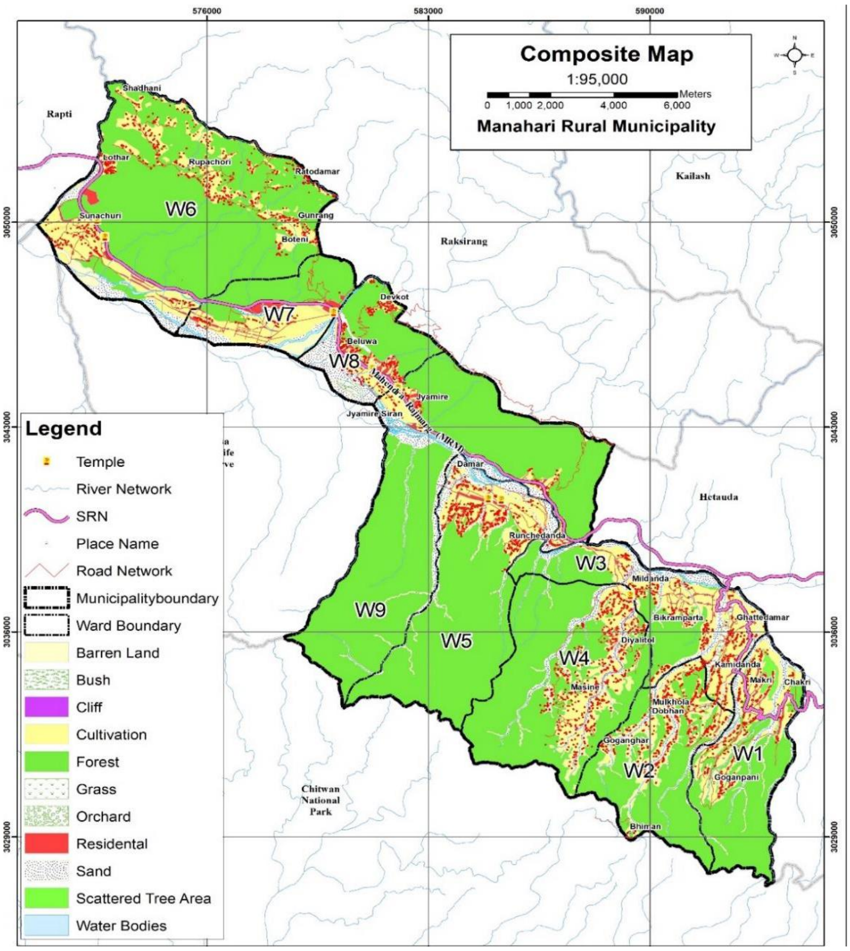
यस वडा मनहरी गाउँपालिकाको मध्य क्षेत्रमा साविक मनहरी गा वि स वडा नं ४ र ९ मिलेर बनेको हो । मनहरी गापा वडा नं ७ र मनहरी गापा वडा नं ९ को बिचमा पूर्व पश्चिम राजमार्गसँगै रहेको यस वडाको क्षेत्रफल ७.८० वर्ग किमि रहेको छ। यस वडाका मुख्य पर्यटकीय तथा धार्मिक क्षेत्रहरू मनहरी पिस पार्क, टासी छ्योइलिङ गुम्बा, ऋषेश्वर मन्दिर हुन् । यो वडाको कार्यालय सिम्पानीमा रहेको छ ।

(ऐ) वडा न. ९ को परिचय

यस वडा मनहरी गाउँपालिकाको मध्य क्षेत्रमा साविक मनहरी गा वि स वडा नं ७ र ८ मिलेर बनेको हो । मनहरी गापा वडा नं ८ सँग सीमा जोडिएको पुर्व पश्चिम राजमार्गसँगै रहेको यस वडाको क्षेत्रफल ४१.१२ वर्ग किमि रहेको छ । यस वडाका मुख्य पर्यटकीय तथा धार्मिक क्षैत्रहरू केदारेश्वर महादेव मन्दिर, कृष्ण प्रणामी मन्दिर राधाकृष्ण मन्दिर मैतीदेवी पिकनिक स्थल, अग्निहोत्र आश्रम,जाल्पादेवी मन्दिर साथै गुम्बा र चर्चहरु हुन् । यो वडाको कार्यालय ज्यामिरेमा रहेको छ ।

(ग) सम्भावित शिक्षण सिकाइ सामग्री

- गाउँपालिकाको नक्सा



- गाउँपालिकाको भौगोलिक परिचय सम्बन्धी लेख, रचना

- स्थानीय सडकको फोटा

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

(अ) गाउँपालिकाको समग्र उचाइ हावापानी, मौसम, भौगोलिक बनावटको सूची बनाई परिचयसहित प्रस्तुत गर्ने

(आ) स्थानीय मुख्य सडकहरूको नाम बताई स्थानीय क्षेमा हुने विभिन्न सडकका प्रकारहरूबारे छलफल गर्ने । जस्तैः पूर्व पश्चिम राजमार्ग मुख्य सडकको रूपमा रहेको, विभिन्न ठाउँहरू जोड्ने स्थानीय सडक आदि ।

(इ) आफ्नो विद्यालय रहेको वडामा भएका सडक तथा अन्य बाटोहरूको नाम बताइदिने ।

(ई) गाउँपालिकाको चित्र देखाई त्यसका वडा सङ्ख्याहरू, गाउँपालिकाको केन्द्र र चारै दिशाका सिमानाबारे नक्सामा देखाई प्रश्नोत्तर गर्ने ।

(उ) गाउँपालिकाको भूगोलसम्बन्धी श्रव्यदृष्य सामग्री खोजी गरी प्रस्तुत गर्ने र छलफल गर्ने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन(सिकाइका लागि मूल्याङ्कन)

तलका प्रश्नहरू सोधी विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

• आफ्नो विद्यालय र घर भएको भएको वडा नम्बर र वडा केन्द्रको नाम लेख्नुहोस् ।

• गाउँपालिकाका सामान्य स्थल आकृति बनाउनुहोस् र चार सिमानाको नाम लेख्नुहोस् ।

• स्थानीय सडकहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

• जोडा मिलाउनुहोस् :

(अ) समथर	अग्लो स्थानको चित्र
(आ) भिरालो	समथर स्थानको चित्र
(इ) अग्लो	भिरालो स्थानको चित्र

कक्षा सहभागिता, लिखित तथा मौखिक कार्य, परियोजना तथा प्रयोगातमक कार्य, अवलोकन, विद्यार्थीका कार्यको प्रदर्शन, घटनावृत्त अभिलेख, छोटा परीक्षा, स्व र सहपाठी मूल्याङ्कन, अभिभावकको प्रतिक्रिया आदिका माध्यमले विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कन गर्ने ।

एकाइ २

विषय क्षेत्र: स्थानीय जातजाति, भाषा, वेशभूषा, चाडपर्व, मेलाजात्रा र संस्कार

वार्षिक पाठ्यघण्टा : २०

यस एकाइमा स्थानीय जातजातिले बोल्ने भाषाको पहिचान गरी सूची बनाउन, वेशभूषाको महत्व बताउन, मेला, जात्रा, चाडपर्वमा बजाइने बाजाहरूको पहिचान गरी नाम भन्न विद्यार्थीहरूलाई सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

(अ) स्थानीय जातजातिले बोल्ने भाषाको पहिचान गरी सूची बनाउन र उनीहरूले लगाउने वेशभूषाको महत्त्व बताउन

(आ) स्थानीय मेला, जात्रा, चाडपर्वमा बजाइने बाजाहरूको पहिचान गरी नाम बताउन

(ख) विषयवस्तु

मनहरी गाउँपालिका क्षेत्रमा बसोबास गर्ने विभिन्न जातजातिहरू तामाङ, चेपाङ, गुरुङ, मगर, बोटे, माझी, नेवार, दनुवार, राई, ठकुरी, ब्राह्मण, क्षेत्री, परियार, विश्वकर्माहरूको बसोबास छ । उनीहरूको बोल्ने भाषा आफ्नो जातअनुसार फरकफरक छ । तामाङहरूले तामाङ भाषा बोल्छन् भने ब्राह्मण क्षेत्रीले नेपाली भाषा बोल्छन् । नेवारले नेवार भाषा र मगरले मगर भाषा बोल्छन् । आफनो जातिअनुसार बोल्ने आफ्नो भाषालाई मातृभाषा भनिन्छ । जातिअनुसार छुट्टाछुट्टै भाषा हुन्छन् । कतिपय जातिले आफ्नो भाषा बोल्न छाडेका छन् । यसो गर्दै गएमा आफ्नो जातिको भाषा लोप हुन्छ । भाषा जातिको पहिचान पनि हो । भाषाको संरक्षण गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । एउटै जातिको पनि पर्व, पूजा र जात्राअनुसार फरकफरक वेषभूषा हुन्छन् । तामाङले ल्होसारमा महिलाले स्यामा (लुङ्गी), आङ्ग्रे (चोली), केई (पटुकी), मखमलको थोप्कु (गम्छा)र पागी (टोपी) लगाउनुहुन्छ । पुरुषले स्यामो, हाङग्रे, बख्खु लगाउछन् । युवतीले लुङ्गी र चोली लगाउँछन् । शिरमा मारम्हेन्दो (शिरफूल), कानमा चेप्टे सुन, हातमा पैशे औंठी, घाँटीमा जन्तर, नारिल (पहेँलो पोते) र मुगाको माला लगाउँछन् ।

स्थानीय मेला, जात्रा, चाडपर्वमा विभिन्न बाजाहरू बजाइन्छन् । यिनीहरू समाजको रहनसहन, जन्म, विवाह र मृत्युसंस्कारसँग गाँसिएर आउँछन् । पञ्चैबाजा विवाह, उत्सवमा बजाइन्छ । बाजा हाम्रो पहिचान हुन् । यसले मौलिक संस्कृतिलाई जोगाउने काम गर्छ । यसले जाति तथा समुदायलाई चिनाउने काम गर्छ र मनोरञ्जन प्रदान गर्छ । शारीरिक एवम् मानसिक स्वास्थ्यलाई स्वस्थ राख्न मदत गर्छ । बाजा हाम्रा सम्पत्ति हुन् । हाम्रा बाजा हाम्रो समाजको मौलिक सभ्यता र संस्कृतिको पहिचान हुन् । बाजा मौलिक लोकसंस्कृतिको अभिन्न अङ्ग हो । नेपाली लोकजीवनको ढुकढुकी पनि हो ।

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- विभिन्न स्थानीय जातजातिको सूची
- विभिन्न जातजातिको भाषा, वेशभूषा सम्बन्धी भिडियो, पम्पलेट, ब्रोसर आदि
- स्थानीय नेवार र मगर भाषाको लिपी सम्बन्धी लेख, रचना, ब्रोसर आदि

• स्थानीय बाजाहरूको फोटा

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- स्थानीय विभिन्न जातजातीको भाषा, वेशभूषासम्बन्धी भिडियो वा चार्ट बनाई प्रस्तुत गर्ने ।
- स्थानीय कुनै सङ्ग्रहालयको भ्रमण गरी उक्त सङ्ग्राहलयमा राखिएका विभिन्न जातजातीका मानिसहरूले लगाउने परम्परागत वेशभूषाबारे जानकारी लिने । जस्तैः दौरा सुरुवाल, ढाकाटोपी, गुन्यु चोलो, हाकुपटासी, घलेक, ढाका टोपी आदि ।
- स्थानीय भाषा, वेशभूषाको महत्त्व र किन संरक्षण गर्नुपर्छ भन्ने कुराको छलफल गरी निष्कर्ष दिने ।
- तामाङ र चेपाङ भाषामा केही आदरार्थी शब्दहरूसहित वाक्य बनाउन सिकाउने । जस्तै : दाजु यहाँ बस्नुहोस् । ज्योज्यो चुरिन स्युगो । यस्तै अरु वाक्यहरू निर्माण गरी विद्याथीलाई अभ्यास गराउने ।
- स्थानीय संस्कृति, भाषा, वेशभूषाको प्रयोग र महत्त्वबारे स्थानीय जानकार व्यक्तिसँग छलफल गराई निष्कर्ष दिने ।
- गाउँपालिका क्षेत्रमा पाइने र बजाइने विभिन्न परम्परागत बाजाहरूको सूची बनाई फोटोसहित प्रस्तुत गर्ने । जस्तैः पञ्चे बाजा, ढ्याङ्ग्रो, मादल, न्याउली, खैजडी, डम्फु, टुङ्ना, बाँसुरी, आदि ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

तलका क्रियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

(अ) तामाङ र नेपाली भाषामा आदरार्थी शब्दहरू प्रयोग गरी एक एक वटा वाक्य बनाउन लगाउने । जस्तै : दाजु यहाँ बस्नुहोस् । ज्योज्यो चुरिन स्युगो ।

(आ) जोडा मिलाउनुहोस् :

तामाङ	गुरुङ भाषा
नेवार	मगर भाषा
गुरुङ	तामाङ भाषा
मगर	नेपाली भाषा
बाहुन/क्षेत्री	नेवारी भाषा
चेपाङ	चेपाङ भाषा

- हाम्रो भाषा, वेशभूषा, संस्कृति संरक्षणका लागि हामीले गर्नुपर्ने कार्यहरूको सूची बनाउनुहोस्
- तपाइँको गाउँमा बजाइने बाजाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
- तलको फोटो हेरी मन्दिर, ठाउँ र बाजाहरू पहिचान गर्नुहोस् ।

- तपाइँलाई मनपर्ने कुनै एक बाजा बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

एकाइ ३

विषय क्षेत्र: स्थानीय धार्मिक, ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थल

वार्षिक कार्यघण्टा : २५

यस एकाइमा गाउँपालिका भित्रका ऐतिहासिक, धार्मिक र पर्यटकीय स्थलहरूको सूची बनाउन र परिचय दिन र महत्त्व बोध गरी बताउन विद्यार्थीहरूलाई सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

(अ) गाउँपालिका भित्रका ऐतिहासिक तथा धार्मिक स्थलहरूको सूची बनाउन र कुनै तीनओटाको परिचय र महत्त्व बोध गरी बताउन

(आ) गाउँपालिका भित्रका पर्यटकीय स्थलहरूको नामको सूची सहित कुनै तीन ओटाको परिचय र महत्त्व बताउन (मोरङ्गे ताल, गणेश धारा, मनहरी पिस पार्क, रानी पोखरी, देवकोट भ्यू टावर, रमौली प्रतापुर, ट्रि हाउस, सहिद स्मृति पार्क भिमान, गोगनपानी भ्यू टावर, विक्रम पर्ता जडीबुटी उद्यान, चिसापानी पिकनिक स्पोर्ट, चिसापानी गोही संरक्षण क्षेत्र, ढाक्रे ढुङगालगायत)

(ख) विषयवस्तु

गाउँपालिका भित्र चुरियामाई, कालिका मन्दिर, राधाकृष्ण मन्दिर, राम मन्दिर, गोगनपानी, शिव मन्दिर, सिद्धकाली मन्दिर, गणेश मन्दिर, ओम कारेश्वर मन्दिर, धनेश्वर, कोटेश्वर शिवशक्ति पिठ, ऋषेश्वर महादेव, बरण्डेश्वर महादेव, शिदेश्वर, पञ्चकन्या मन्दिर, सुनादेबी मन्दिर ,बुढो महादेव थान, मनकामना मन्दिर, ध्यान केन्द्र, अग्नि होम आश्रम, भिमसेन मन्दिर, मगर गुठी, रत्नलिङ गुम्बा, हिसे घ्यासे टासिलिङ गुम्बा, द साँगा छोइफेल गुम्बा र स्थानीय चर्चहरू, मस्जिद आदि ऐतिहासिक तथा धार्मिक स्थलहरू रहेका छन् । यसैगरी मोरङ्गे ताल, गणेश धारा, मनहरी पिस पार्क, रानी पोखरी, देवकोटा भ्यू टावर, रमौली पर्तापुर, ट्रि हाउस, शहिद स्मृति पार्क भिमान, गोगनपानी भ्यू टावर, विक्रम पर्ता जडीबुटी उद्यान, चिसापानी पिकनिक स्पोर्ट, चिसापनी गोही संरक्षण क्षेत्र गाउँपालिका भित्रका पर्यटकीय स्थलहरू हुन् । गाउँपालिकामा रहेको अग्निहोत्तर आश्रम, सौरहाको रूपमा विकास हुँदै गरेको रमौली प्रर्तापुर, शहिद स्मृति पार्क, सिद्धकाली देविथानलगायत विभिन्न ऐतिहासिक, प्राकृतिक, धार्मिक, साँस्कृतिक एवं पुरातात्विक महत्त्वका स्थलहरू रहेका छन् । यो गाउँपालिकाका धार्मिक, पौराणिक महत्त्वका

स्थलहरू प्रमुख पर्यटकीय आकर्षणको रूपमा रहेका छन् । यी स्थानहरूलाई व्यवस्थित गर्न सकेको खण्डमा निश्चित रूपले आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरू बढ्न गई थप आर्थिक अवसरहरू सिर्जना गर्न सकिने देखिन्छ ।

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थलहरूसँग सम्बन्धित ब्रोसर, लेख, रचना, फोटो आदि ।
- श्रव्यदृष्य सामग्रीहरू, भिडियो, डकुमेन्ट्री आदि ।
- बुढापाका, संस्कृतिविद् तथा इतिहासविद्
- पर्यटकीय क्षेत्रहरूको फोटो, श्रव्यदृष्य सामग्री

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- विद्यालय नजिकको कुनै दुईओटा मठमन्दिर, गुम्बा, चर्च, पाटीपौवाको अवलोकन भ्रमण गराई महत्वसहित परिचय दिने ।
- राधाकृष्ण मन्दिर, राम मन्दिर, गोगनपानी, हिसे घ्यासे टासिलिङ गुम्बा लगायतका क्षेत्रहरूको धार्मिक तथा ऐतिहासिक महत्त्व सम्बन्धी परिचय दिने र उक्त क्षेत्रहरूका जानकार व्यक्तिसँग अन्तरक्रिया गराउने ।
- स्थानीय जानकार व्यक्तिसँग ऐतिहासिक तथा धार्मिक ठाउँहरूको महत्त्वका बारेमा अन्तरक्रिया गराउने ।
- विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय नजिकैको पर्यटकीय स्थल अवलोकन भ्रमण गराई वा फोटो देखाई वा त्यससम्बन्धी जानकार व्यक्तिसँग भेट गराउने र उक्त ठाउँको महत्त्व, स्थानीय समुदायले गरेको उपयोग सम्बन्धमा छलफल गरी निष्कर्ष दिने । जस्तैः रानी पोखरी, देवकोट भ्यू टावर, रमौली प्रर्तापुर, ट्रि हाउस, शहिद स्मृति पार्क भिमान, गोगनपानी भ्यू टावर, विक्रम पर्ता जडीबुटी उद्यान, चिसापानी पिकनिक स्पोर्ट, चिसापनी गोही संरक्षण क्षेत्र, ढाक्रे ढुङ्गा आदि ।
- मनहरी पिस पार्क, रानी पोखरी, देवकोट भ्यू टावरको फोटोसहित परिचय, महत्त्व र प्रवर्धनका सम्बन्धमा छलफल गर्ने ।
- उक्त क्षेत्रहरूको अवलोकन भ्रमण गराई त्यसको उपयोग र महत्त्वबारे बताइदिने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

तलको कियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

अवलोकन भ्रमण लगायतमा विद्यार्थीहरूको सहभागिताका आधारमा मूल्याङकन गर्ने ।

तलका प्रश्न सोधी विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

(अ) तलको स्थल पहिचान गरी त्यसको महत्व लेख्नुहोस् ।

(आ) आफ्नो घर वरपर वा विद्यालय नजिकैको कुनै एक धार्मिक वा ऐतिहासिक स्थलको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

(इ) नजिकको एक धार्मिक वा ऐतिहासिक स्थलमा गरिने कार्यहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(ई) राधाकृष्ण मन्दिर, राम मन्दिर, गोगनपानी, हिसे घ्यासे टासिलिङ गुम्बाको बारेमा परिचय र महत्व लेखी प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

(उ) घर वा विद्यालय नजिकको पर्यटकीय ठाउँको सरसफाईमा सहभागी गराउने र त्यसको संरक्षणका लागि गर्नुपर्ने कार्यहरूका बारेमा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

(ऊ) मनहरी पिस पार्क, रानी पोखरी, देवकोट भ्यू टावरको छोटो परिचय सहित चित्र बनाउन लगाउने ।

एकाइ ४

विषय क्षेत्रः स्थानीय प्राकृतिक स्रोत, वातावरण संरक्षण, पानी र सिँचाइ
वार्षिक कार्यघण्टा : २५

यस एकाइमा बोटविरुवाको महत्व बोध गरी उपयोग बताउन, स्थानीय वनमा पाइने वन्यजन्तु र चराहरूको सूची बनाउन, पानीको स्रोतको परिचय र महत्व बताउन सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

(अ) बोटविरुवाको महत्त्व बोध गरी उपयोग बताउन

(आ) स्थानीय वनमा पाइने वन्यजन्तु र चराहरूको सूची बनाउन र परिचय दिन

(इ) स्थानीय क्षेत्रको पानीको स्रोतको परिचय र महत्त्व बताउन

(ख) विषयवस्तु

बोटविरुवाको महत्व तथा उपयोग

हामीले खाने खानाको मुख्य स्रोत बोटबिरुवा र जनावर हुन् । जनावर पनिं बिरुवामा निर्भर रहन्छ । जनावरको वासस्थान वनजङ्गल हो । बोटबिरुवा बाक्लो भएमा जनावर वासस्थान सुरक्षित हुन्छ । यसले वातावरणीय सन्तुलन कायम राख्दछ । यसले माटोमा गुणस्तर कायम राख्ने र उर्वरतालाई बढाउने काम गर्छ । वनजङ्गलबाट पानीको मुहानको सन्तुलन र आयस्रोतमा वृद्धि गर्न सहयोग पुग्छ । यसैगरी भूक्षय रोक्न, सफा हावा लिन, राम्रो वातावरण बनाउन वनजङ्गलको आवश्यकता पर्छ । बिरुवाबाट घाँस, दाउरा, काठ, सोत्तर स्याउला आदि प्राप्त गर्न सकिन्छ । मनहरी गाउँपालिकामा धेरै थरिका बोटबिरुवाहरू पाइन्छन् । हाम्रो वरीपरी भएका बोटबिरुवाहरु औषधीको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।ती बोटबिरुवाको सुरक्षा, हेरचाह गर्नु हामी सबैको दायित्व र कर्तव्य हो । हाम्रो जीवनको हरेक कार्यमा बोटबिरुवाको महत्त्व रहेको छ ।

चितुवा, बँदेल, मृग, स्याल, दुम्सी, खरायो, फ्याउरो, सर्प, गिद्ध, कलिज, तित्रा, कोइली, न्याउली, ढुकुर आदि मनहरीका वनमा पाइने वन्यजन्तु र चराहरू हुन् । मनहरी खोला, ठाडो खोला, चौरा खोला, राप्ती खोला, बाहुन्ने खोला पानीको स्रोतहरू हुन् । यी खोलाको पानी सिँचाइ गरी अन्न उत्पादन गरिन्छ । मोरोङ्गे ताल, लोथर, गोगनपानी, ज्यामिरे, कुवा, इनार, डिप बोरिङ, धारा स्थानीय क्षेत्रको पानीका स्रोतहरू हुन् ।

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- स्थानीय बोटविरुवा हरूको बनौट र उपयोग सम्बन्धी श्रव्यदृष्य सामग्री विभिन्न वन्यजन्तु तथा चराहरूको फोटा र महत्त्व सम्बन्धी चार्ट
- पानीका विभिन्न स्रोतहरूको उपयोग सहितको चित्र, फोटो
- पानीको प्रयोग सम्बन्धी पम्प्लेट, ब्रोसर आदि

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- स्थानीय ठाउँमा पाइने विभिन्न बोटविरुवाहरूको सूची बनाई तिनीहरूको उपयोग र महत्त्वका बारेमा चित्र सहित प्रस्तुत गर्ने । जस्तैः खानको लागि, भूक्षय रोक्न, सफा हावा लिन, राम्रो वातावरण बनाउन आदि ।

- विद्यालयको वरिपरि स्थलगत अध्ययन गराई त्यहाँ उपलब्ध विरुवाहरूको महत्त्व र उपयोगबारे छलफल गरी निष्कर्ष दिने । स्थानीय वन तथा वरपर पाईने जनावर र चराहरूको सूची बनाई फोटो समेत खोजी गरेर प्रस्तुत गर्ने । जस्तैः चितुवा, बँदेल, मृग, स्याल, खरायो, फ्याउरो, सर्प, गिद्ध, तित्रा, कोइली, न्याउली, ढुकुर आदि

- विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घर वा वरपरको वनमा पाइने जनावरहरूको सूची बनाउन लगाई तिनीहरूको संरक्षण किन गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा छलफल गर्ने ।

- विद्यालय नजिकै भएको कुनै एक पोखरी वा खोला वा कुवाको अवलोकन भ्रमण गराई त्यसको महत्त्वसहित परिचय दिने ।

- गाउँपालिका क्षेत्रमा भएका पानीका स्रोतहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्ने र तिनीहरूको छोटो परिचय दिने, जस्तैः कुनै खोलाको बारेमा वर्ण गर्ने, कहाँबाट बग्छ ? मुहान कहाँ हो ? त्यसबाट स्थानीयलाई के फाइदा भएको छ, आीद । जस्तैः राप्ती खोला, बाहुन्ने खोला, मोरोङगे ताल, लोथर, गोगनपानी, आदि ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

तलका अभ्यास तथा कियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- तपाईंको आफ्नो विद्यालय र टोलमा वरिपरि पाइने बोटविरुवाहरूको नाम र ती कुन कामका लागि प्रयोग गरिन्छन् ?

- विभिन्न विरुवाहरूको चित्र बनाई भागहरू छुट्याउन लगाउने । बोटविरुवाको महत्त्वबारे बुँदागत रूपमा लेखी प्रस्तुत गर्न लगाउने । जस्तै : जरा, कान्ड, पात, फूल, फल आदि ।

- तपाईंको घर नजिकको वनमा पाइने चरा तथा जनावरहरूमध्ये आफूलाई मनपर्ने चरा वा जनावरको चित्र बनाउनुहोस् ।

- तलका वन्यजन्तुहरूको पहिचान गर्नुहोस् ।

- तपाइँको विद्यालय वा बस्ती नजिकैको कुनै एक खोला वा पोखरी वा कुवाको नाम लेख्नुहोस् र स्थानीय जानकार व्यक्तिसँग सोधी तिनको उपयोग बताउनुहोस् ।

एकाइ ५

विषय क्षेत्र: स्थानीय पेसा, व्यवसाय, प्रविधि र उद्यम	वार्षिक कार्यघण्टा : २५

यस एकाइमा स्थानीय कृषि उत्पादन र पशुपालनको महत्व बोध गरी फाइदा बताउन र स्थानीय परम्परागत सामग्रीहरूको परिचय दिन र उपयोग गर्न सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

- स्थानीय कृषि उत्पादन र पशुपालनको महत्व बोध गरी फाइदा बताउन
- स्थानीय परम्परागत सामग्रीहरूको परिचय दिन र उपयोग गर्न
  (गुन्द्री, मान्द्रो, चकटी, पेरुङ्गो, डालो)

(ख) विषयवस्तु

तरकारी खेतीका फाइदा

तरकारी खेती कम लगानीमा गर्न सकिन्छ । स्वस्थ रहन मदत पुर्‍याउँछ । यसबाट पोषण प्राप्त हुन्छ । अन्यत्र तरकारी किन्ने रकम बचत हुन्छ । तरकारी खेतीमा काम गर्दा शरीर स्वस्थ रहन्छ । यसबाट आम्दानी पनि हुन्छ । तरकारी खेतीमा काम गर्दा मानिसमा मोटोपन घट्छ । शरीर बलियो र फुर्तिलो हुन्छ ।

गाईभैँसी पालनबाट हुने फाइदा

(अ) बाच्छा बाच्छी र पाडा पाडी उत्पादन गर्न

(आ) मल उत्पादन गर्न

(इ) दुध उत्पादन गर्न

(ई) दुधबाट विभिन्न परिकार बनाउन

(उ) आय आर्जन गर्न, आदि ।

(अ)गुन्द्री

यो परालबाट बनाइन्छ । यो ओछ्याउन प्रयोग गरिन्छ ।

(ख) मान्द्रो

यो निगाला वा बाँसको चोयाबाट बुनिन्छ । भकारीको रूपमा र ओछ्याउन यसको प्रयोग हुन्छ ।

(ग) चकटी

यो पराल वा मकैको खोस्टाबाट तयार गरिन्छ। यो बस्नका लागि प्रयोग गरिन्छ।

(घ) पेरुङ्गो

यो निगाला वा बाँसको चोयाबाट बुनिन्छ। चकटी ओछ्याउन प्रयोग हुन्छ।

(ङ) डालो

यो निगाला वा बाँसको चोयाबाट बुनिन्छ। चामल, पिठो र अन्य सामान राख्न यसको प्रयोग गरिन्छ।

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- विभिन्न बालीनाली र पशुपालन सम्बन्धी उपयोगिता सहितको फोटो, चित्र
- स्थानीय क्षेत्रमा पाइने परम्परागत रूपमा उपयोग भइरहेका घरायसी
- सामग्रीहरूको फोटो, चित्र तथा उपयोगसम्बन्धी जानकारीमुलक श्रव्यदृष्य सामग्री

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रकिया

- स्थानीय स्तरमा उत्पादित कृषिजन्य वस्तुहरूको सूची बनाई त्यसको उपयोग, फोटोसहित प्रस्तुत गर्ने । जस्तै: आलु, पिँडालु, गहत, सिमी, बोडी काक्रो, बन्दा, मुला, गाजर, च्याउ, दाल, फापर, धान, मकै, दुध, मासु, फूलहरू आदि ।

- कृषि उत्पादनबाट हामीलाई पुग्ने फाइदाहरूको सूची तयार पारी प्रस्तुत गर्ने ।

- चित्र देखाइ कृषि उत्पादनको सामान्य फाइदाहरूको बारेमा समूहगत छलफल गराई प्रस्तुत गर्न लगाउने । स्थानीय क्षेत्रमा पालिने पशुपन्छीहरूको सूची प्रस्तुत गर्ने । जस्तै: गाई, भैंसी, भेडाबाखा, बङ्गुर, माछा, कुखुरा, हाँस, टर्की, बट्टाई आदि ।

- पशुपालनको फाइदासम्बन्धी स्थानीय पशुपालकसँग अन्तरक्रिया गराई निष्कर्ष दिने ।
- स्थानीय क्षेत्रमा मानिसहरूले परापुर्वकालदेखि

घरमा प्रयोग गर्दै आइरहेका सामग्रीहरूको सूची बनाई फाटो सहित प्रस्तुत गर्ने । जस्तै: गुन्द्री, मान्द्रो, चकटी, पेरुङ्गो, डालो, नाङ्लो, राडी, भकारी आदि ।

- विद्यालय नजिकको कुनै घर वा स्थानीय सङ्ग्रहालयमा लगेर त्यहाँ भएका परम्परागत सामग्रीहरू प्रतक्ष्य देखाउने र त्यसको उपयोग तथा तिनीहरू के बाट बनेका हुन्छन् भन्ने सम्बन्धी छलफल गर्ने । जस्तै: अन्न राख्न बाँसको डालोको उपयोग गरिन्छ, यो बाँसको चोयाबाट बनाइन्छ । भुईमा ओछ्याउन गुन्द्रीको उपयोग हुन्छ, यो पराल वा मकैको खोस्टाको बुनिन्छ आदि ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

तलका कियाकलाप तथा अभ्यास गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

नमुना प्रश्न र कियाकलापहरू

- आफ् गाउँघर तथा वस्ती वरिपरि उत्पादन हुने कृषि उत्पादनहरूको कुन कुन कामका लागि गरिन्छ ?

- जोडा मिलाउनुहोस् :

(अ) रायोको साग	खानाका रूपमा
(आ) चामल	तरकारी
(इ) गाई भैँसी	शरीर स्वस्थ राख्न दूध र मल
(ई) फलफूल	दूध र मल

- कृषि उपजहरूको महत्त्व बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।
- पशुपालनको महत्त्व बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

- आफ्नो घरमा भएका परम्परागत सामग्रीहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

- नजिकैको कृषि फर्ममा अवलोकन गरी त्यहाँ उत्पादन भएका तरकारीहरूको नाम र उपयोग लेख्नुहोस्

एकाइ ६

विषय क्षेत्र: स्थानीय खेलकुद र भोजन

वार्षिक कार्यघण्टा : २०

यस एकाइमा स्थानीय स्तरमा खेलिने खेलहरूको परिचय, महत्व बताउन र अभ्यास गर्न र स्थानीय परिकारहरूको महत्त्वबोध गराउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

- स्थानीय स्तरमा खेलिने खेलहरूको परिचय, महत्त्व बताउन र अभ्यास गर्न
- स्थानीय परिकारहरूको महत्त्वबोध गरी बताउन

(ख) विषयवस्तु

- स्थानीय स्तरमा खेलिने खेलहरूको परिचय, महत्त्व र अभ्यास गर्न

(अ) कवड्डी

कवड्डी आउटडोर खेल हो । यो खेल घर बाहिर खेलिन्छ । यसमा ९।९ जना खेलाडी सहभागी हुन्छन् । यो खेल जीत हार नभएसम्म खेलिन्छ । यसमा दुवै समूहमा बराबर खेलाडी हुन्छन् ।

कबड्डी कोर्ट निर्माण

एक समतल, आयताकार एरेना १३ मिटर ४२ x ७ फीट चौडा, १० मिटर ३२ x ८ फीट लामो बनाउनुपर्छ । यो समतल, खुला र लगभग आयताकार हुनुपर्छ । महिला कबड्डीका लागि, कोर्ट साइज अलि सानो हुन्छ । यसका लागि १२ मिटर (३९.४ फिट) चौडा (८ मिटर (२६.२ फिट) लामो हुनुपर्छ ।

कबड्डीको आधारभूत नियमहरू

सबभन्दा पहिले खेलाडीहरू कोर्टमा आउँछन् । टस जित्ने टोलीले कोर्टको आफ्नो पक्ष छनोट गर्छ । त्यसपछि एकजना खेलाडी रेखा पार गरी कबड्डी-कबड्डी भन्दै विपक्षीको कोर्टमा जान्छ र विपक्षी खेलाडीहरूलाई समातेर आई कबड्डी-कबड्डी भन्दै फर्केर आएमा छोएर आएको खेलाडी आउट हुन्छ । यदि कबड्डी-कबड्डी

भन्न छोडेमा वा विपक्षी खेलाडीले समातेर राखेमा वा कबड्डी-कबड्डी भन्न रोक लगाएमा त्यो खेलाडी स्वयम् आउट हुन्छ । त्यसपछि विपक्षीको टीमबाट ठिक त्यसैगरी जान्छ र यही प्रक्रिया निरन्तर चलिरहन्छ । जबसम्म कुनै एक टीमका सबै खेलाडी आउट हुँदैनन् तबसम्म खेल चलिरहन्छ। कुनै एक टीमको सबै खेलाडी आउट भए भने खेल समाप्त हुन्छ र आउट हुने टीमको हार हुन्छ।

(आ)भाले जुधाइ

भाले जुधाइ खेललाई 'ककफाइट' भनिन्छ । यो खेल खेल्न एउटा खुट्टालाई मोडेर पछाडि लगिन्छ । मोडिएको खुट्टालाई पछाडिबाट एउटा हातले र त्यो हातको नाडीलाई पछाडिबाटै अर्को हातले समातिन्छ । त्यसपछि एक खुट्टाका भरमा उफ्री उफ्री कुमले विपक्षीको कुममा धक्का मारी विपक्षीलाई उसको पछाडि समातेको हातखुट्टा फुस्काउन बाध्य गराइन्छ वा उसलाई लडाइन्छ । यसमा, धेरैजना एकैपटक एक्लै मैदानमा उत्रन्छन् र सबैजना सबैका प्रतिद्वन्द्वी हुन्छन् । जो अन्तिमसम्म टिक्छ, ऊ नै विजेता हुन्छ ।

(इ) चुङ्गी

चुङ्गी बालबालिकाहरूले खल्ने एक पारम्परिक खेल हो । रबर ब्यान्डको समूह बाँधेर बनेको बलसँग यो खेल खेल्ने गरिन्छ । यो खेलको नियम क्षेत्रअनुसार फरक हुन सक्छ । चुङ्गी खेलमा सबै सहभागी खेलाडीहरू खेल्नका लागि

तयार भइसकेपछि पहिला पालो छान्ने काम हुन्छ । यसका लागि एउटा खुट्टा भुँइमा राखी अर्को खुट्टाले चुङ्गी जति धेरै पटक हिर्काउँछ उसैको पालो पहिले आउँछ । यही क्रममा दोस्रो तेस्रो रोलक्रम कायम भएको हुन्छ । त्यसपछि पहिलो हुनेले एउटा खुट्टा भुँइमा राखी अर्को खुट्टाले चुङ्गी धेरै पटक हिर्काउँछ वा उफार्छ । यसैगरी अरुले पनि पालैपालो एउटा खुट्टा भुँइमा राखी अर्को खुट्टाले चुङ्गी उफार्छन् । जसले धेरैपटक चुङ्गी उफार्छ उसैको जित हुन्छ ।

डन्डीबियो

यो आउटडोर खेल हो । यसमा दुईदेखि छ जनासम्म खेलाडी हुन्छन् । यसका लागि डन्डी, बियो, चौर र सानो बियो अड्याउने खाल्डो आवश्यक पर्छ । खेल समाप्त नहुञ्जेलसम्म यो खेल खेलिन्छ ।

आवश्यक सामग्री

- डन्डी (दुई फीट लामो गोलाकारको लठ्ठी)
- बियो (८ इन्चको दुवैतिर हल्का तासिएको गोलाकारको काठको सानो लठ्ठी ।
- चौरमा बियो अड्याउने सानो खाल्डो(चित्रमा दिइएजस्तै)

खेल्ने तरिका

परम्परागत रूपमा यो खेलमा सहभागी खेलाडीहरू पालैपालो खेल्छन् । सुरुमा टीमका खेलाडीले बियो तेस्रो राखेर खाल्डोमा डन्डीले माथि फाल्छन् । डन्डी बियो खेल्न सुरुमा बियोलाई जमिनमा बनाइएको करिब चार इन्च लामो र दुई इन्च गहिरो खाल्टो (खोपी)मा तेर्सो पारेर राखिन्छ । डन्डी बियोमा खेलाडी सङ्ख्या तथा खेल मैदानको आकार निर्धारण गरिएको हुँदैन । यसरी खेल्दा खोपीदेखि बियोको अन्तिम स्थानको दुरी नाप्न आठ एकाइ भएको गणना प्रयोग गरिन्छ । एको, दुबो, तिबो, झारो, भाँचो, छैमल, सिठी, पिरे भन्दै १ पिरेसम्म गणना हुन्छ । एक पिरे पुगेपछि आफ्नो अङ्क गणना सम्झिनको लागि एउटा ढुङ्गा राख्ने गरिन्छ ।

नयाँ नियम

नयाँ नियमअनुसार यो खेलमा दुई समूहहरू हुन्छन् । ती दुई समूहमध्ये कुन समूहले डन्डी समूह रोज्ने र कुन समूहले बियो समूह रोज्ने भन्ने निर्धारण दुवै समूहका कप्तानहरूको रोहबरमा अम्पाएरले गर्छ । दुवै पक्षका कप्तानको उपस्थितिमा सिक्का उफारी जुन पक्षले टस जित्छ, त्यो पक्षले “डन्डी समूह“ अथवा “बियो समूह“ रोज्न पाउँछ । दुवै समूहमा विजोर सङ्ख्या रहने गरी ७/७ जनाको दरले विभाजित हुनुपर्छ । दुवै समूहमा २/२ जनाको दरले अतिरिक्त खेलाडी रहन्छन् । स्थानको कमी भएको क्षेत्रमा अन्तिम आर्क हटाई अन्तिमभन्दा अघिल्लो आर्कबराबरको मैदान कायम गरी ५/५ जनाको दरले खेल खेलाउन सकिन्छ ।

जित हारको निर्णय

खेलको अन्त्यमा डन्डी वा बियो जुन समूहले बढी अङ्क प्राप्त गर्छ त्यही समूह खेलको विजयी हुन्छ । यदि दुवै समूहको अङक बराबर भएमा दुवै थरीलाई थप तीन पटक हुत्याउने र खेल्ने मौका दिई अङ्कको आधारमा हारजित छुट्याउनुपर्छ । यदि फेरि पनि बराबर भएमा टस गरेर हारजित छुट्याउनुपर्छ ।

यसैगरी विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय खेलहरूको परिचय, खेल्ने तरिकाबारे जानकारी गराई खेल अभ्यास गराउने ।

स्थानीय परिकारहरूको महत्त्व (ढिँडो, दालभात, रोटी, गुन्द्रुकको अचार, मकै, भटमास, सिस्नुका परिकारहरू, सागपात, मौसमी फलफूल, तरुल, माछामासु आदि)

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- स्थानीय क्षेत्रमा खेलिने विभिन्न खेलहरूको सूची, ब्रोसर, फोटो
- खेल खेल्ने तरिकाबारे जानकारी चार्ट वा श्रव्यदृष्य सामग्री
- स्थानीय परिकारको महत्त्व सम्बन्धी श्रव्यदृष्य सामग्री

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- मनहरीमा खेलिने विभिन्न खेलहरू खेल्ने तरिकाबारे छलफल गर्ने र खेल्ने अभ्यास गराउने ।
- डण्डीबियो, कवड्डी, चुङ्गीसम्बन्धी जानकारी दिने र खेल्ने प्रक्रियाबारे वर्णन गरी खेल अभ्यास गराउने ।
- स्थानीय खेलहरूको महत्त्वबारे बताइदिने ।
- स्थानीय परिकारहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्ने र उक्त परिकारहरू केबाट कसरी बन्छन्, कसरी खाने गरिन्छ भन्ने बारेमा बताउने ।
- स्थानीय परिकारको महत्त्व र फाइदासम्बन्धी छलफल गरी निष्कर्ष दिने । जस्तैः स्थानीय परिकारहरूले आफ्नो मौलिक परिचयमा सहयोग गर्छन् । स्वस्थ खाना खान पाइन्छ ।
  आफ्नै खेतबारीका उत्पादनहरूले बजार पाउँछन् आदि ।
- विभिन्न स्थानीय खानहरू पकाउने तरिकाहरूको भिडियो प्रस्तुत गर्ने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

तलका क्रियाकलाप तथा अभ्यास गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

विभिन्न खेलहरू खेल्ने अभ्यास गराई विद्यार्थीहरूका प्रर्दशनीका आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने ।

नमुना प्रश्नहरू

- तपाइँको विद्यालय तथा गाउँघरमा खेलिने कनै एक खेलको परिचय दिनुहोस् ।
- भाले जुधाइ खेल्ने तरिकाबारे वर्णन गर्नुहोस् ।
- स्थानीय खानाका परिकारहरूको सूची तयार गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- स्थानीय खानाका परिकारहरूको महत्त्व बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

एकाइ ७

विषय क्षेत्र : सडक सुरक्षा र प्रकोप न्यूनीकरण

वार्षिक कार्यघण्टा : १०

यस एकाइमा स्थानीय क्षेत्रमा हुन सक्ने सडक दुर्घटनाका कारण, असर र बच्ने उपायहरू बताउन र अवलम्बन गर्न सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

स्थानीय क्षेत्रमा हुन सक्ने सडक दुर्घटनाका कारण, असर र बच्ने उपायहरू बताउन

(ख) विषयवस्तु

सडक दुर्घटनाको कारण

- सडकको संरचना कमजोर हुनु
- सवारी साधनको अवस्था कमजोर हुनु
- सवारी चालकको लापरवाही
- सडकमा पूर्वाधारको अभाव हुनु
- सडक प्रयोगकर्ताको लापरवाही
- ट्राफिक सम्बन्धी नियम कानुनको पालना नगर्नु

सडक दुर्घटना न्यूनीकरणका उपायहरू

रातको लागि ट्राफिक सङ्केत बोर्ड र सडक बत्ती राख्नुपर्छ ।

सवारी साधनको नियमित चेकजाँच गराउने व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

बस बिसाउनेमा मात्र सवारी रोक्नुपर्छ ।

जथाभावी सवारी पार्किङ गर्नु हुँदैन ।

सडक सुरक्षाका विषयमा जनचेतनाका कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ ।

पशुचौपायलाई सडकमा पस्न दिनुहुँदैन ।

पैदलयात्रुले पनि ट्राफिक नियमको पालना गर्नुपर्छ ।

सडकमा सुरक्षित हुनका लागि सडकको पेटीबाट हिँड्ने गर्नुपर्छ ।

सडक पार गर्दा जेब्रा क्रसिङबाट मात्र हिँड्नुपर्छ ।

सडकमा हरियो, पहेँलो र रातो बत्तीको व्यवस्था गरिएको हुन्छ ।

रातो बत्ती बल्दा सडक पार गर्नु हुँदैन ।

पहेँलो बत्ती बल्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ ।

हरियो बत्ती बल्दा सडक पार गर्नुपर्छ ।

बत्तीको व्यवस्था नभएको सडकमा जेब्रा क्रसिङबाट सडक पार गर्नुपर्छ ।

जेब्रा क्रसिङ नभएको सडकमा गाडी नगुडेको समयमा सडक पार गर्नुपर्छ ।

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

☐ सडक, सवारी दुर्घटना र न्यूनीकरण सम्बन्धी फोटो, चित्रहरू, श्रव्यदृष्य सामग्रीहरू

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रकिया

- सवारी दुर्घटनाको परिचय दिई सवारी दुर्घटनाले स्थानीय क्षेत्रमा हुनसक्ने क्षतिको बारेमा समूहगत छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गराउने ।
- सवारी दुर्घटना कम गर्नका लागि अपनाउन सकिने उपायहरूका बारेमा भिडियो प्रस्तुत गर्ने र सूची बनाइ प्रस्तुत गर्ने ।
- विद्यालय नजिकको गाडी गुड्ने सडकको आवलोकन भ्रमण गराई बाटो काट्न तथा बाटोमा सुरक्षित तरिकाले हिँड्न अभ्यास गराउने ।
- विद्यार्थीहरूलाई व्यस्त सडक वा सहरबजारमा बाटो काट्दा अपनाउनुपर्ने उपायहरूबारे सिकाउने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

तलका कियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- सडक दुर्घटना कम गर्न अपनाउनुपर्ने उपायहरू के के हुन् ?
- सडक दुर्घटनाबाट बच्न कुन कुन उपायहरू अपनाउनुपर्ला ?

एकाइ ८

विषय क्षेत्र : स्थानीय सेवामूलक सङ्घसंस्था र समाजसेवी व्यक्ति

वार्षिक कार्यघण्टा : १०

यस एकाइमा स्थानीय सेवामूलक सङ्घसंस्थाहरू बालक्लब ,विधालय, स्वास्थ्य चौकी,प्रहरी चौकी, वडा कार्यालयको पहिचान गरी तिनीहरूको छोटो परिचय दिन सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

स्थानीय सेवामूलक सङ्घसंस्थाहरूको पहिचान गरी तिनीहरूको छोटो परिचय दिन

(ख) विषयवस्तु

स्थानीय सेवामूलक सङ्घसंस्थाहरूको परिचय

(अ) बाल क्लब

सामान्यतया बालबालिकाको हकहितका लागि खोलिएको संस्था नै बाल क्लव हो । बाल क्लव भनेको वास्तवमा बालबालिकाको सङ्गठन हो । यसमा कम्तीमा २५ जना भन्दा बढी बालबालिका सदस्यका रूपमा रहन्छन् । यस्तो सङ्गठन प्राय: कानुन तथा नियमबमोजिम स्थापना हुन्छ । यसैगरी तोकेको कार्यालयमा दर्ता गरिएको हुनुपर्दछ । कानुनले व्यवस्था गरेका बालअधिकारको संरक्षण, बालबालिकाको साझा सवाललाई सामूहिक रूपमा उठान गर्न बाल क्लवहरू गठन गरिन्छन् । सामाजिक सेवा तथा उनीहरूको क्षमता विकास गर्नका लागि बाल क्लवहरू गठन र परिचालन गर्ने गरिएको छ । प्राय: जसो विद्यालयमा बाल क्लव बनेको हुन्छ । विद्यालय बाहिर पनि बाल क्लव हुन्छन् । यी बाल क्लवहरू समुदायद्वारा सञ्चालन गरिन्छन् । विद्यार्थीहरू बाल क्लवको सदस्य बन्छन् । बाल क्लवले रचनात्मक र सिर्जनात्मक काम गर्छ । गीत, कविता, नाटक, कथा, चित्र कोर्ने जस्ता काम गर्न बाल क्लवका सदस्यलाई यसले सहयोग पुऱ्याउँछ ।

(आ) रेडक्रस

रेडकस सोसाइटी अन्तर्राष्ट्रिय संस्था हो । यो मानवीय सेवा गर्ने उद्देश्यले स्थापना भएको हो । महामानव जाँ हेनरी ड्युनाले ई.सं. १८६३ अक्टोवर २० मा रेडकस संस्था स्थापना गरे । नेपालमा वि.सं. २०२० भाद्र १९ गते रेडकसको स्थापना भएको हो ।

यसको कार्यक्षेत्र सामुदायिक विकास र युद्ध वा द्वन्द्वमा तटस्थ र निष्पक्ष भएर मानवीय सेवा गर्नु हो । नेपाल रेडक्रसले सडक दुर्घटना, चट्याङ, बाढी र पहिरो, आगलागी, हावाहुरी जस्ता विपद्हरूबाट बच्न र क्षति कम गर्न जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्छ । विपद्मा परेका व्यक्तिलाई आवश्यक सहयोग गर्छ ।

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- गाउँपालिका भित्र भएका सेवामूलक संस्थाहरूको सूची, चित्र, फोटो, चार्ट, ब्रोसर, पम्प्लेट
- स्थानीय युवा क्लव, महिला समूह, आमा समूह, रेडक्रस, बाल क्लव, स्वास्थ्य चौकी, सहकारी, वित्तीय संस्थाहरूले दिने सेवा वा गर्ने कार्यहरूको सूची, पर्चा, पोष्टर आदि

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रकिया

- स्थानीय क्षेत्रमा विभिन्न सेवामूलक संस्थाहरूको सूची बनाई चित्रसहित प्रस्तुत गर्ने । जस्तैः स्थानीय युवा क्लव, महिला समूह, आमा समूह, रेडक्रस, बाल क्लव, स्वास्थ्य चौकी, सहकारी, वित्तीय संस्थाहरू आदि ।
- गाउँपालिका क्षेत्र भित्रका मानिसहरूले सञ्चालन गर्दै आएका रेडक्रस, बाल क्लव, स्वास्थ्य चौकी, सहकारी, वित्तीय संस्थाहरूसम्बन्धी खोजी गरी परिचय र त्यसले गर्ने कार्यहरूबारे बताइदिने । जस्तैः स्वास्थ्य चौकीबाट हामीले स्वास्थ्य सेवा पाउँछौं । सहकारी तथा वित्तीय संस्थाहरूमा पैसासम्बन्धीको कारोबार गर्न पाइन्छ । जसमा नगद जम्मा गर्ने लगायतका कार्यहरू पनि पर्दछन् ।
- आफ्नो विद्यालयमा भएको बालक्लवले गर्ने कार्यहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्ने । जस्तैः विभिन्न दिवसहरू मनाउने, विद्यालय सरसफाइ, बगैचा निर्माण आदि कार्य गर्ने ।
- विद्यालय नजिकको कुनै एक सामाजिक संस्थामा लगेर त्यहाँ हुने कामहरू प्रत्यक्ष देखाउने
- स्थानीय संस्था वा रेडक्रस संस्थाका प्रतिनिधीसँग भेट गराई अन्तरक्रिया गराउने र निष्कर्ष दिने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

तलका अभ्यास गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

नमुना प्रश्नहरू

- स्वास्थ्य चौकीले गर्ने कामहरू के के हुन् ?
- तपाईको गाउँपालिका भित्र भएका संस्थाहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
- तपाईको विद्यालयमा बाल क्लवले गर्ने कार्यहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
- तपाईको घर नजिक भएको कुनै एक सहकारी र त्यसले गर्ने कार्यहरूका बारेमा लेख्नुहोस् ।