कक्षा : ४

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 क्षेत्रः मनहरी गाउँपालिकाको परिचय	वार्षिक पाठ्यघण्टा :१६

- यस एकाइमा गाउँपालिकाको सामान्य नक्सा, ऐतिहासिक र राजनैतिक पृष्ठभूमि तथा छिमेकी गाउँपालिकाहरूको नाम, रमौली, पर्तापुरको नामाकरणको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि र परिचय सिकाइनेछ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

(अ) गाउँपालिकाको सामान्य नक्सा, ऐतिहासिक र राजनैतिक पृष्ठभूमि तथा छिमेकी गाउँपालिकाहरूको नाम

(आ) गाउँपालिका क्षेत्रभित्रको रमौली, पर्तापुरको नामाकरणको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि र परिचय

(ख). विषयवस्तु

- **गाउँपालिकाको सामान्य नक्सा बनाउने तरिकासम्बन्धी जानकारी**

पृथ्वीको कुनै अंश वा पूरै भाग कागज वा अन्य वस्तमा निश्चित नापसहित उतारिएको आकृतिलाई नक्सा भनिन्छ । नक्साका आधारभूत यसप्रकार छन् :दिशा, सङ्केत र स्केल वा नापो

नक्सा कोर्ने विधि र तरिका

नक्सा कोर्ने तथा उतार्ने विभिन्न विधि र तरिका रहेका छन् तीमध्ये केही प्रमुख विधि र तरिका निम्नानुसार छन् :

१. ट्रेसिङ विधि

यस विधिमा वास्तविक नक्सामाथि ट्रेसिङ पेपर राखेर उक्त पेपरमा नक्सा बनाइन्छ ।

२. कार्बन विधि

नक्साको मुनि कार्बन र पेपर राखेर नक्सामा सिसाकलम वा अन्य कलमले कोरेर यस विधिबाट नक्सा बनाइन्छ ।

३. टेम्प्लेट विधि

नक्सालाई बाक्लो कागज वा काठमा उतारेर उक्त कागज वा काठलाई काटेर फ्रेम बनाइन्छ । उक्त फ्रेमलाई कागजमाथि राखेर वरिपरिबाट कोरेर नक्सा बनाइन्छ । दृष्टिविहीनका लागि यो विधि उपयोगी हुन्छ ।

४. ग्राफिक विधि

यसमा पहिला वास्तविक नक्सामाथि ग्राफ तयार पारिन्छ । नक्साको फैलावट र आकारप्रकारका आधारमा वर्ग बनाई नक्सा तयार पारिन्छ ।

५. स्वतन्त्र नक्साङ्कन विधि

वास्तविक नक्सालाई हेर्दै स्वतन्त्र रूपमा आकृति कोर्ने काम स्वतन्त्र नक्साङ्कन विधि हो । पटक पटकको प्रयासपछि यो विधिबाट दुरुस्त नक्सा बनाउन सकिन्छ । शिक्षण क्षेत्रमा यसै विधिबाट नक्सा बनाउने गरिन्छ

(च) जिपिएस र जिआएस विधि

यी विधिहरू आधुनिक नक्सा बनाउने विधि हुन् । कम्प्युटरमा सेटेलाइट र सफ्टवेयरका माध्यमबाट नक्सा बनाउन यसको प्रयोग हन्छ ।

नक्सा भौगोलिक तथा राजनीतिक तथ्यहरूको प्रस्तुति हो । नक्सामा सङ्केतको सहायताले विभिन्न तथ्य र तथ्याङ्क सहज ढङ्गबाट प्रस्तुत गरिएको हुन्छ । वर्तमान समयमा भौगोलिक सूचना र तथ्याङ्कहरूको प्रस्तुतिका लागि नक्सा आवश्यक छ । नक्सामा भौगोलिक स्वरूप, सिमाना, उचाइ, वनस्पति, खनिज, वन, माटो, जनसङ्ख्या वितरण, धार्मिक स्थल र सम्पदा, बस्ती, बाली र उत्पादन, विकासका पूर्वाधार आदि देखाउन सकिन्छ । विभिन्न कामका लागि नक्सा अति आवश्यक मानिन्छ । जस्तै : जग्गाको किनबेच, सैन्य प्रयोजन आदि । तसर्थ नक्साको उपयोगिता आधुनिक सन्दर्भमा धेरै नै रहेको छ ।

नक्सा र चित्रबिचका भिन्नता

नक्सा	**ीचित्र**
नक्सामा निश्चित नाप वा स्केल प्रयोग गरिएको हुन्छ ।	चित्रमा फरक फरक नाप प्रयोग गरिएको हन्छ ।
नक्सामा विभिन्न स्थान वा वस्तुका लागि अन्तर्राष्ट्रिय प्रचलनअनुसारका सङ्केत प्रयोग गरिएको हुन्छ ।	चित्रमा कुनै निश्चित सङ्केत प्रयोग गरिएको हुँदैन ।
चित्र सिर्जनात्मक प्रस्तुति हो ।	नक्सा भौगोलिक र राजनीतिक तथ्यको प्रस्तुति हो ।

गाउँपालिकाको ऐतिहासिक र राजनैतिक पृष्ठभूमि

मनहरी गाउँपालिकालाई मिति २०७३ फागुन २२ गते साविकका मनहरी र हाँडीखोला गाउँ विकास समिति समावेश गरी जम्मा ९ वडा कायम गरिएको छ । गाउँपालिकाको केन्द्र रजैया रहेको छ आदि ।

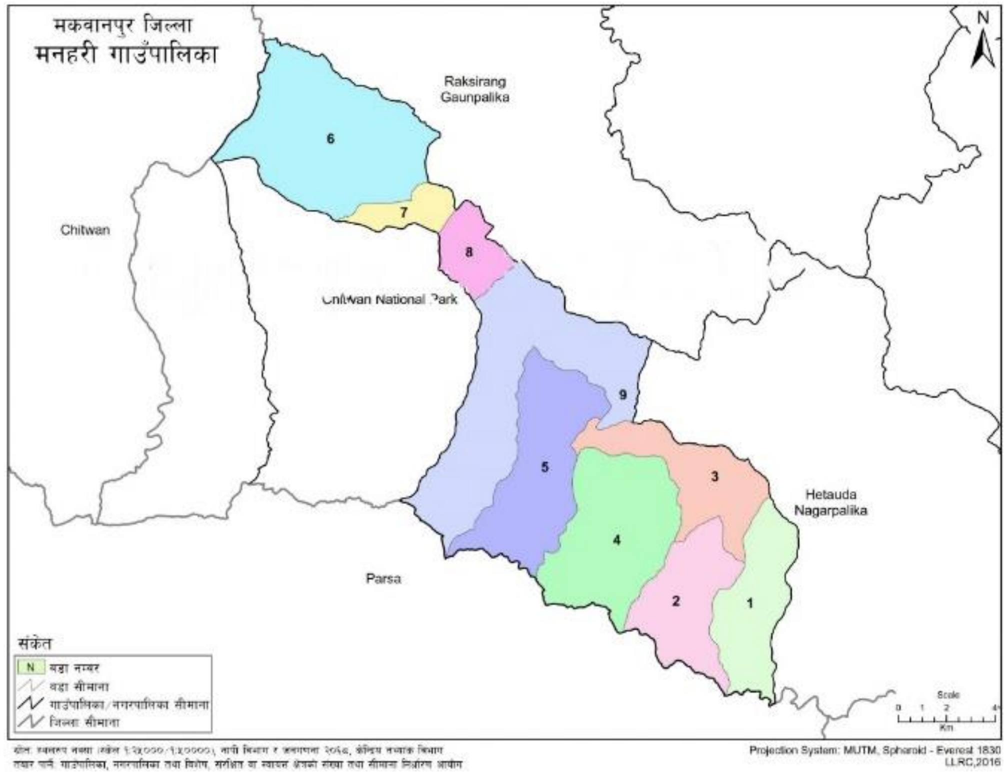
छिमेकी गाउँपालिकाहरू र सिमाना

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, सौरहाकोरुपमा विकास हुँदै गरेको रमौली पर्तापुर, शहिद स्मृति पार्क, सिद्धकाली देविथान लागयत विभिन्न ऐतिहासिक, प्राकृतिक, धार्मिक, साँस्कृतिक एवं पुरातात्विक महत्त्वका स्थलहरू रहेको छ ।

गाउँपालिका क्षेत्रभित्रको रमौली, पर्तापुरको नामकरणको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि र परिचय थप्ने

(ग) सम्भावित शिक्षण सिकाइ सामग्री

- गाउँपालिकाको नक्सा



- गाउँपालिकाको प्रोफइल
- रमौली र पर्तापुर नामाकरणको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि र परिचय जानकारीमूलक लेख रचना
- स्थानीय इतिहासविद्

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रकिया

(अ) गाउँपालिकाको स्थापना र यसको ऐतिहासिक परिचय कसरी, के आधारमा मनहरी रहन गयो भन्नेबारेमा लेखिएका ऐतिहासिक दस्तावेजहरू खोजी गरी प्रस्तुत गर्ने ।

(आ) गाउँपालिकाको चित्र देखाई त्यसका वडा संख्याहरू, गाउँपालिकाको केन्द्र र चारै दिशाका सिमानाबारे नक्सामा देखाई प्रश्नोत्तर गर्ने । जस्तैः नौ वटा वडामा विभाजन गरिएको छ । गाउँपालिकाको केन्द्र रजैयामा रहेको छ आदि ।

(इ) गाउँपालिकाका नक्साको स्परुप कोर्न सिकाउने, चार दिशा छुटयाउन सिकाउने र सिमानाका ठाउँहरूको नाम बताईदिने ।

(ई) स्थानीय जानकार व्यक्ति वा जनप्रतिनिधीहरूसँग उक्त वडाहरूको बारेमा विद्यार्थीहरूबिच अन्तरक्रिया गराउने ।

(उ) गाउँपालिका क्षेत्रभित्रका रमौली प्रतापपुर नामकरणको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि खोजी गरी बताइदिने ।

(ऊ) रमौली पर्तापुरको ऐतिहासिक नामकरणसम्बन्धी स्थानीय इतिहासविद्सँग छलफल गराई निष्कर्ष दिने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन(सिकाइका लागि मूल्याङ्कन)

तलका प्रश्नहरू सोधी विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- गाउँपालिकाको नामकरणसम्बन्धी ऐतिहासिक परिचय दिनुहोस् ।
- गाउँपालिकाको स्थल आकृति बनाउन लगाई चार सिमाना र वडाहरू छुट्याउनुहोस् ।
- आफ्नो विद्यालय वा वस्ती भएको वडाको नक्सा बनाउन लगाउने र वडा कार्यालय कहाँ रहेको छ नक्सामा देखाउनुहोस् ।
- रमौली प्रतापपुरको ऐतिहासिक नामकरणसहित परिचय दिनुहोस् ।

कक्षा सहभागिता, लिखित तथा मौखिक कार्य, परियोजना तथा प्रयोगात्मक 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 महत्त्व बताउन, मेला, जात्रा, चाडपर्वमा बजाइने बाजाहरूको पहिचान गरी नाम भन्न विद्यार्थीहरूलाई सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

(अ) स्थानीय जातजातिले पाहुना तथा मान्यजनलाई गर्ने आदर सत्कार सिकेर दैनिक जिवनमा लागू गर्न

स्थानीय मेला, जात्रा, चाडपर्वमा बजाइने बाजाहरूको परिचय दिन र बाजा बजाउने अभ्यास गर्न

(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 मारस्हेन्दो (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 धुकधुकी पनि हो ।

- स्थानीय जातजातिले पाहुना तथा मान्यजनलाई गर्ने आदर सत्कार
  (नमस्ते, फ्याफुल्ला, ल्हासो, घरमा आएका पाहुनालाई आदर सत्कार)
- स्थानीय मेला, जात्रा, चाडपर्वमा बजाइने बाजाहरूको परिचय र बाजा बजाउने अभ्यास जस्तैः बजाउने अभ्यास गराउने । जस्तैः पञ्चेबाजा, मादल, डम्फु, ढ्याङ्ग्रो, मुरली, घण्टी, खैजडी, टुङ्ना, बाँसुरी, बाँसुरी आदि ।

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- विभिन्न स्थानीय जातजातिको सूची र तिनीहरूले गर्ने आदर सत्कारसम्बन्धी, फाटो, लेख, भिडियो, ब्रोसर आदि ।
- विभिन्न जातजातिको धर्म, चाडपर्व, भाषा, वेशभूषासम्बन्धी भिडियो, पम्पलेट, ब्रोसर आदि
- स्थानीय बाजाहरू
- स्थानीय विज्ञ

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- स्थानीय विभिन्न जातजातीहरूले आफ्नो धर्म, संस्कृति, परम्पराअनुसार आफ्नो घरमा आएका पाहुना तथा मान्यजनहरूलाई गर्ने आदर सत्कारसम्बन्धी छलफल गर्ने, श्रव्यदृष्य सामग्रीहरू प्रस्तुत गर्ने । जस्तैः नमस्ते, फ्याफुल्ला, ढोग गर्ने, पाहुनालाई चिया, पानी, आदि दिई सत्कार गर्ने, विभिन्न परिकारहरू बनाएर खुवाउने आदि ।
- विद्यार्थीहरूलाई घरमा पाउना आउँदा वा आफ्ना मान्यजनहरूलाई कसरी आदर सत्कार गर्ने भन्ने सम्बन्धमा समूहगत छलफल गर्न लगाउने, स्थानीय विज्ञसँग भेट गराउने ।
- स्थानीय चाडवाड, भाषा, वेशभूषाको महत्त्वसम्बन्धी छलफल गरी निष्कर्ष दिने ।

- स्थानीय मेला जात्रामा बजाइने बाजाहरू देखाउने र तिनीहरू बजाउने सिपबारे छलफल गर्ने । जस्तैः तामाङ सेलो गाउँदा डम्फु बजाइन्छ ।

स्थानीय मेला जात्रा, चाडपर्वहरूमा बजाइने बाजाहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्ने वा प्रत्यक्ष देखाई केही बाजाहरू सामान्य बजाउने अभ्यास गराउने । जस्तैः पञ्चेबाजा, मादल, डम्फु, खैजडी, टुङ्ना, बाँसुरी, आदि ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

तलका क्रियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- समूहमा मिलेर आदर सत्कारसम्बन्धी अभिनय गरेर देखाउन लगाउने ।
- मादल, डम्फु, खैजडी आदि बाजाहरू बजाउन लगाउने र मूल्याङ्कन गर्ने ।

तलका प्रश्नहरू सोधी विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- आफ्नो घर तथा छिमेकका आफूभन्दा ठूला सदस्यहरू र साना भाइबहिनीहरूलाई कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ लेख्नुहोस् ।
- आफ्नो घरमा पाहुना आउँदा के कसरी आदर सत्कार गर्ने गरिएको छ, अविभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।
- स्थानीय विभिन्न चाडपर्वहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
- स्थानीय बाजाहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

एकाइ ३

विषय क्षेत्रः स्थानीय धार्मिक, ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थल
वार्षिक कार्यघण्टा : १६

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

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

(अ) गाउँपालिका भित्रका ऐतिहासिक तथा धार्मिक स्थलहरूको कुनै चार ओटाको परिचय र महत्त्व बताउन

(आ) गाउँपालिका भित्रका पर्यटकीय स्थलहरूको सूचीसहित कुनै चार ओटाको परिचय दिन र संरक्षणमा सहयोग गर्न

(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, 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 पर्तापुर, 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 ।

(अ) अग्निहोत्तर आश्रम

अग्निहोत्तर आश्रम अध्यात्मिक तथा आयुर्वेदिक ज्ञाता रहेको स्थल हो । बिरामीहरू उपचारको लागि आउने गरेका छन् ।

कुनै चारओटाको परिचय थप्ने

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

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

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- विद्यालय नजिकको कुनै मठमन्दिर, गुम्बा, चर्च, पाटीपौवाको अवलोकन भ्रमण गराइ महत्त्वसहित परिचय दिने । जस्तैः सिद्धकाली मन्दिर, गणेश मन्दिर, ओम कारेश्वर मन्दिर, धनेश्वर, कोटेश्वर शिवशक्ति पिठ, ऋषेश्वर महादेव, बरण्डेश्वर महादेव, सिद्धेश्वर, पञ्चकन्या मन्दिर, बुढो महादेव थान, मनकामना मन्दिर, ध्यान केन्द्र, अग्नि होम आश्रम, भिमसेन मन्दिर, मगर गुठी, रत्नलिङ गुम्बा, साँगा छोइफेल गुम्बा, लगायतका विभिन्न गुम्बा तथा स्थानीय चर्चहरू, मस्जिद आदि ।
- ओम कारेश्वर मन्दिर, धनेश्वर, कोटेश्वर शिवशक्ति पिठ, ऋषेश्वर महादेव, बरण्डेश्वर महादेव, पेमालिङ गुम्बा, टासी छोइलिङ गुम्बा,फोटो वा त्यससँग सम्बन्धित भिडियो देखाई परिचय, महत्त्व, संरक्षणका उपायहरूबारे छलफल गर्ने ।
- स्थानीय जानकार व्यक्तिसँग उक्त ऐतिहासिक तथा धार्मिक ठाउँहरूको महत्वका बारेमा अन्तरक्रिया गराउने ।
- विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय नजिकैको पर्यटकीय स्थल अवलोकन भ्रमण गराई वा फोटो देखाई वा त्यससम्बन्धी जानकार व्यक्तिसँग भेट गराउने र उक्त ठाउँको के महत्त्व छ, स्थानीय समुदायले कसरी उपयोग गरिरहेको छ भन्ने बारेमा छलफल गरी निष्कर्ष दिने । जस्तैः मनहरी पिस पार्क, रानी पोखरी, देवकोटा भ्यू टावर, रमौली पर्तापुर, ट्रि हाउस, शहिद स्मृति पार्क

भिमान, ढाक्रे ढुङ्गा, गोगनपानी भ्यू टावर, विक्रम पर्ता जडीबुटी उद्यान, चिसापानी पिकनिक स्पोर्ट, चिसापनी गोही संरक्षण क्षेत्र आदि ।

- शहिद स्मृति पार्क भिमान, गोगनपानी भ्यू टावर, विक्रम पर्ता जडीबुटी उद्यानलगायतका ठाउँहरूको अवलोकन भ्रमण वा फोटोसहित महत्त्व र प्रवर्धनका बारेमा छलफल गर्ने ।
- स्थानीय जानकार व्यक्तिहरूसँग अन्तरक्रिया गर्ने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

(अ) तलको प्रश्न सोधी विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् : ।

- ओम कारेश्वर मन्दिर, धनेश्वर, कोटेश्वर शिवशक्ति पिठ, ऋषेश्वर महादेव, बरण्डेश्वर महादेव, पेमालिङ गुम्बा, टासी छोइलिङ गुम्बाको सङ्क्षिप्त परिचय दिनुहोस् ।
- शहिद स्मृति पार्क भिमान, गोगनपानी भ्यू टावर, विक्रम पर्ता जडीबुटी उद्यानको परिचय र महत्त्व लेखी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(आ) **तलको कियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :**

- घर वा विद्यालय नजिकको पर्यटकीय ठाउँको सरसफाइमा सहभागी गराउने र त्यसको संरक्षणका लागि गर्नुपर्ने कार्यहरूका बारेमा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

विषय क्षेत्रः स्थानीय प्राकृतिक स्रोत, वातावरण संरक्षण, पानी र सिँचाइ

वार्षिक कार्यघण्टा : २४

यस एकाइमा स्थानीय क्षेत्रमा पाइने औषधीजन्य वनस्पतिहरू चिन्न, नाम बताउन, जनावरको बारेमा वर्णन गर्न, चिन्न,जलस्रोतको अवस्था, प्रदूषण कारण र असरहरू बताउन सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

(अ) स्थानीय क्षेत्रमा पाइने औषधीजन्य वनस्पतिहरू चिन्न र नाम बताउन

(आ) स्थानीय वनमा पाइने जनावरको बारेमा वर्णन गर्न र चिन्न

(इ) स्थानीय क्षेत्रमा भएका जलस्रोतको अवस्था र प्रदूषण कारण र असरहरू बताउन

(ख) विषयवस्तु

- स्थानीय क्षेत्रमा पाइने औषधीजन्य वनस्पतिहरूको सूची र परिचय (चिराइतो, गुर्जो, हर्रो, बर्रो, कुरिलो, तुलसी, तीतेपाती, निम, दुबो, घ्यूकुमारी, मरिच, अमला आदि ।)

(अ) अमला

यो एउटा सानो पतझर रुख हो । यो घाम मन पराउने विरुवा हो । त्यसैले यो तराई र तल्लो पहाडी भागमा पाइन्छ । यसका पातहरू एउटै डाँठमा मसिना दुवैतिर लहरै मिलेका हुन्छन् । यसमा चैत्र बैशाखतिर फूलहरू लाग्दछन् । फूलहरू पातको मुन्तिर टम्म मिलेर फुल्दछन् । फूलहरू बास्नादार, हरिया तथा पहेँला रङका हुन्छन् । यसका फलहरू गुदीदार हुन्छन् । फलको आकार गोला हुन्छन् । फलहरू पहिले हरिया र पाकेपछि हल्का पहेँला हुन्छन् । फलमा हल्का धर्साहरू देखिन्छन् । यसको फल भिटामिन सी’को मुख्य स्रोत मानिन्छ । यो प्रसिद्ध आयुर्वदिक औषधी त्रिफलाको एउटा अवयव हो । त्रिफलाले दिसा सफा गराउने, सुन्निएको कलेजो र पेट सम्बन्धी सिकायतहरूमा फाइदा गर्दछ । अमलाको फल खाना पचाउने, रक्तअल्पता, कमलपित्तमा पनि उपयोगी मानिन्छ । सुकेका फलहरू आउँ र दिसा पखालामा पनि प्रयोग गर्नेचलन छ । यस बाहेक यसका फलहरू कपाल कालो बनाउने, कालो मसी बनाउने काममा प्रयोग गरिन्छ भने फल तथा बोक्रा छाला प्रशोधन गर्न र रंगाउन पनि प्रयोग गरिन्छ ।

(आ) नीम

नीम एउटा आयुर्वेदिक औषधी हो । यो स्वास्थ्यको लागि फाइदाजनक छ । नीम हाम्रो शरीर, छाला तथा कपालको लागि अत्यन्तै फाइदाजनक औषधी हो । तर यसको तितो स्वादले गर्दा धेरैले यसको सेवन गर्न मनपराउदैनन् ।

नीमका फाइदाहरु:

नीमको तेलले कपालको जरामा हुने इन्फेक्सनहरुलाई निको पार्छ । जसले गर्दा कपाल झर्ने समस्या कम हुन्छ । कपाल लामो हुन्छ । हप्तामा एकपटक निमको तेल लगाउँदा कपालका थुप्रै समस्याहरु कम हुन्छन् । निम पानीले नुहाउँने गर्दा छालासम्बन्धी रोगहरु हराउँछ । तातोपानीमा नीमको पात उमालेर पानी चिसो भएपछि पानीमा मिसाएर नुहाउने गर्नुपर्छ । नीमको पात पिसेर पेस्ट बनाउने र केही समयसम्म अनुहारमा लगाउने र त्यसलाई धुने गर्दा अनुहारको छालामा चमक आउँछ । भोक नलाग्ने समस्या आएमा नीमको पातलाई घ्युमा भुटेर खाने गर्दा भोक लाग्न थाल्छ ।

निमको उपयोगिता

१. निम ओइल किटनाशक एवम् औषधिजन्य विशेषता रहेकोले यसले विभिन्न कृषि शत्रु किराहरू जस्तै झुसिलकिरा, बिटल,फट्याङ्ग्रा आदि नास गर्दछ ।
२. निमको पातलाई माटोमा मिसाउनाले माटोको जैविक तत्त्व बढ्छ र माटोको उर्वराशक्ति कम हुदैन ।

३. निमको एन्टिब्याक्टोरियल प्रोपर्टीले कम्पोस्ट मललाई ब्याक्टेरिया मुक्त बनाउँछ र बोटबिरुवालाई फाइदा पुर्‍याउँछ ।

४. निमको पात साथसाथै यसको बोक्राको धुलोले चुस्ने किरा आदिलाई नियन्त्रण गर्छ ।

५. प्राकृतिक रुपमा पाइने र आर्थिक स्थिति कमजोर भएका किसानका निमित्त निम उपयुक्त औषधी हो ।

६. मकैमा देखिदै आएको फौजी किराको नियन्त्रणमा पनि सहयोग पुर्‍याउँछ ।

निममा यति धेरै गुण हुँदाहुँदै पनि यसको सही सदुपयोग भने हुन सकेको छैन । निम सेवन गर्दा तितो हुने भएकाले पनि धेरै यसको प्रयोग नगरेको पाइन्छ । कृषि, वातावरण र सार्वजनिक स्वास्थ्यमा यो प्रभावकारी भूमिका भएपनि यसको सदुपयोग गर्न सकेको छैन। किसानहरूमा जनचेतनाको कमीले गर्दा बालीको विकास, माटोको स्वास्थ्य सुदृढ र रोग आदि नियन्त्रण गर्न यसको उपयोग एकदमै न्यून रहेको छ । निमको झोलको साथै खरानी र सूर्तिको झोल प्रयोग गरी तरकारी र फलफुलमा लाग्ने कीरा नियन्त्रण गर्न सकिनेछ ।

(इ) बोझो

बोझेा समद्री सतहभन्दा २,००० मि.उचाइसम्म पनि अलि दलदल परेका ठाउँमा पाइन्छ । यो विरुवा जमिनमुनि रहेको काण्डबाट पल्हाई आउँछ । काण्ड जमिनमुनि समकोण भएर २० से. मि.देखि १ मि.सम्म फैलिएर रहेको हन्छ । यो फिक्का सुन्तला वा खरैा गुलाफी रङको र ०.६ देखि २.० से. मि.को मोटाइ भएको हुन्छ । यो काण्डलाई सजिलैसंग टुक्रा गर्न सकिन्छ । यसको भित्री भाग सेतो वा अलि गुलाफी रंगको हुन्छ । काण्डको माथिल्लो सतहमा मसिनो झुस हुन्छ र तल्लो सतहमा जरा झरी दाग बसेका हुन्छन् । यसको वासना सुगन्धित र स्वाद अलि परपराउने, पीरो र तितो हुन्छ । पात जमिनमुनि रहेको काण्डबाट पल्हाई आएको हुन्छ । पात ५ देखि ४० से.मि. लामो र १ देखि ३ से. मि. चौडा भै टुप्पा तीखो भएको हुन्छ ।

(ई) तेजपात

तेजपात र दालचिनीको स्वाद स्वादिलो र मिठो हुन्छ । यसलाई अधिकतम मसलाको रुपमा प्रयोग गरिन्छ । दालचिनी सुगन्धित पार्न र उत्तेजक र वायुसयन गर्न उपयोग गरिन्छ । यसले बमन र वाक वाक रोक्दछ । बोक्रामा ०.५१ प्रतिशतसम्म तेल हुन्छ । यो तेल दाँतको औषधिको रुपमा प्रयोग हुन्छ ।

(उ) गुर्जो

गुर्जोको उपयोगी अग लहरा (डाँठ) हो । औषधीय गुणले भरिपूर्ण यो लहरा नेपाली ग्रामीण भेगमा ज्वरो, रुघोखोकी र चिसोमा लाग्ने बाथलगायत अन्य अधिक रोगको औषधिका रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसका साथै विभिन्न खालको एलर्जी, चर्मरोग, पेट रोगमा रामवाण मानिन्छ । यसको डाँठ कमलपित्त, दम, खोकी, मधुमेह तथा पुरानो ज्वरो आदि रोगहरूमा उपयोग गरिन्छ ।

ज्वरो आउँदा, रुघाखोकी लाग्दा यसको झोल निकालेर खाँदा पनि फाइदाजनक हुन्छ । मनहरीमा भने यो वनस्पति विभिन्न जङ्गलमा पाइन्छ । पानझैँ फिँजारिएको पातका लहरा ठूला रूखका हाँगामा बेरिएर फैलन्छ । गुर्जोमा औषधीय गुणको टिनोस्पोरिन, टिनोस्पोराएड, कर्डिफोलाइड्स, कर्डिफोल, पिक्रोटिन, बरजेनिन लगायतका बहुउपयोगी रासायनिक तत्व पाइन्छ । मानव कोष र नमुना प्राणीहरूमा गुर्जोको परीक्षणले विभिन्न खाले क्यान्सरका लागि फलदायी हुने विदेशी परीक्षणका क्रममा पत्ता लागेको छ ।

(ऊ) बर्रो

त्रिफला तयार गर्नमा प्रयोगमा आउने तीनओटा (हर्रो, बर्रो र अमला) मध्येको यो एउटा फल हो । फलको धूलो कब्जियत सफा गर्नमा एकदम उपयोगी मानिन्छ । फलको गुदीदार भाग दाँत बलियो

बनाउन एवम् गिजाबाट रगत आउने रोगमा प्रयोग गरिन्छ । त्यसैगरी यसको फल दम, खोकीमा पनि प्रयोग गरिन्छ भने भिजाएको बासी पानीले धोएर आँखा सफा गर्ने पनि गरिन्छ । यसको रुखको बोक्रा टेनिन (Tennin) का लागि उपयोगमा ल्याइन्छ । टेनिन छाला उद्योगमा छाला प्रशोधन गर्नका साथै धेरैसम्म खप्ने बनाउनका साथै रङमा चमक ल्याउने काममा प्रयोग गरिन्छ । बिउबाट निकालिएको तेल छालाको रोगमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

- स्थानीय क्षेत्रमा पाइने वन्यजन्तुहरूको परिचय र महत्त्व । जस्तैः मृग, बदेल, चितुवा, स्याल, सर्प, विभिन्न पुतलीहरू आदि ।

(अ) बाघ

बाघ बिरालो परिवारमा पर्ने मांशाहारी स्तनधारी जनावर हो । नेपालमा पाइने बाघ पाटे बाघ हो । यसको पहेंलो रङ्गको शरीरमा कालो रङ्गका पाटाहरू हुन्छन् । शरीर लामो तन्किएको हुन्छ । यो जनावर बिरालो परिवारमा पर्ने दोस्रो ठूलो बिरालो हो । लोप हुने खतराको सूचीमा रहेका बाघको लामो शरीर छोटो घाँटी, कसिलो टाउको र फराकिलो निधार हुन्छ भने पहेंलो रङ्गको पृष्ठभूमि भएको छालामा काला पाटाहरू तथा केही थोप्लाहरू पनि हुन्छन । यसको शरीर निकै बलियो हुन्छ । यसका बलिया बंगारा पनि विकसित भएका हुन्छन् । यसको चोरी शिकार मासु, छाला, हड्डी, दाँत र नङ्ग्राको लागि गर्ने गरेको पाइन्छ । नेपालमा झन्डै सय वर्ष अघिसम्म तराईका जङ्गल, भित्री मधेश क्षेत्र, चुरे र महाभारतको काखमा प्रशस्त सङ्ख्यामा पाइने पाटेबाघ हाल आएर केही संरक्षित क्षेत्रहरूमा मात्र सिमित रहन पुगेको छ ।

चितुवा

चितुवा ठूलो, शक्तिशाली र मजबुत बनावट भएको बिरालो प्रजातिको प्राणी हो, जसको सानो टाउको, लामो शरीर, छोटा खुट्टा तर लामो पुच्छर हुन्छ । यसको हल्का पहेंलो छालामा कालो औंठी जस्तो थोप्लाहरू हुने गर्छन् । नेपालमा पाटेबाघ, हिउँ चितुवा र ध्वाँसे चितुवाभन्दा यो बढी पाइने भएकोले यसका आखेटोपहारहरूको अवैध व्यापार पनि धेरै बढी हुने गरेको छ । त्यसका साथै यसको संख्या र बासस्थानको अवस्थाको बारेमा बिस्तृत रुपमा अध्ययन, अनुसन्धान नहुँदा पनि यसको संरक्षणमा चुनौती बढेको छ । यसको चोरी शिकार मासु, छाला, हड्डी, दाँत र नङ्ग्राको लागि गर्ने गरेको पाइन्छ । यी अङ्गहरूको अवैध व्यापार पनि हुने गरेको छ ।

रातो मृग

यो नेपालमा पाइने मृग प्रजातिहरूमध्ये सबैभन्दा धेरै फैलावट भएको मृग हो जसको शरीर चहकिलो रातो खैरो रङ्गको हुन्छ। यसको अगाडिको खुट्टाहरू पछाडिको भन्दा लामो हुन्छ। भाले मृगका माथिल्ला कुकुरे दाँतहरू लामा हुन्छन् । यसले ठूलो आवाजमा कुकुर भुकेझैं कराएमा खतराको संकेत र सानो आवाज निकालेमा सामान्य बोली जनाउँछ । यो विशेषतः सदाबहार वनजङ्गलमा पाइन्छ। नेपालको तराईदेखि पहाडी क्षेत्रमा यो पाइन्छ।

- ❖ लोप हुन लागेका वन्यजन्तु संरक्षण गर्न
- ❖ वातावरणीय सन्तुलन कायम गर्न
- ❖ पर्यटन प्रवर्धनका गर्न
- ❖ स्थानीय तहमा रोजगारी सिर्जना गर्न

- स्थानीय क्षेत्रमा भएका जलस्रोतहरूको प्रदूषणका कारणहरू
- मानिसलगायत जीव जनावर र बोटविरुवालाई हुने असरहरू पानीका स्रोतहरूमा प्रदूषण कम गर्नुपर्ने कार्यहरू, पानीका स्रोतहरू फोहोर हुने कारणहरू (स्रोतमा फोहोर मिसाउनु, स्रोत वरिपरि दिशापिसाव गर्नु, खोला खोल्सामा ढल मिसाउनु, पानीको मुहान वरिपरि गाईवस्तु छाडा छोड्नु, कलकारखानाबाट उत्सर्जन हुने फोहोर पानी मिसाउनु आदि ।

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- विभिन्न औषधिजन्य बोटविरुवा हरूको महत्व सम्बन्धी सूची, फोटो
- विभिन्न बोटविरुवा हरूको बनौट र उपयोगसम्बन्धी श्रव्यदृष्य सामग्री
- विभिन्न वन्यजन्तुहरूको फोटा र परिचय तथा महत्त्वसम्बन्धी चार्ट
  - बाघ, स्याल, मृग, बाँदर, लोखर्के

- पानीका विभिन्न स्रोतहरूको उपयोग र प्रदूषणसहितको चित्र, फोटो

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

(अ) स्थानीय क्षेत्रमा पाइने औषधिजन्य वनस्पतिहरूको सूची बनाई - चिराइतो, गुर्जो, हर्रो, बर्रो, कुरीलो, तुलसी, तीतेपाती, निम, दुबो, घ्यूकुमारी, मरिच, अमला, आदिको महत्वका बारेमा चित्रसहित प्रस्तुत गर्ने ।

- विद्यालयको वरिपरि स्थलगत अध्ययन गराई त्यहाँ उपलब्ध विरुवाहरूको मध्ये औषधिजन्य विरुवाहरू चिनाईदिने र त्यसको संरक्षणमा अभिप्रेरित गर्ने ।

- स्थानीय वन तथा वरपर पाइने जनावरको सूची बनाई फोटो समेत खोजी गरेर प्रस्तुत गर्ने । जस्तैः चितुवा, बाघ, भालु, बदेल, चितुवा, स्याल, सर्प, आदि ।

- स्थानीय क्षेत्रमा पाइने जीवजनावरहरूको परिचय, बासस्थान, खाने खाना तथा महत्त्वसम्बन्धी स्थानीय विज्ञको सहयोगमा छलफल गर्ने ।

- विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घर नजिकको वनमा पाइने जनावरहरू अविभावकलाई सोधेर सूची बनाउन लगाई तिनीहरूको संरक्षण किन गर्नुपर्छ होला भन्ने सम्बन्धमा बारेमा छलफल गर्ने ।

- नजिकको खोला, खोल्सा आदिको अवलोकन भ्रमण गराइ त्यस क्षेत्रमा पानीको वरिपरि केकस्ता फोहोरहरू देखिएका छन् टिपोट गर्न लगाइ उक्त फोहोरहरू कहाँबाट कसरी आएका हुन सक्छन् भन्ने बारेमा पालोपालो सोधी अन्त्यमा सूची तयार पार्न लगाउने ।
- पानीको स्रोत फोहोर हुँदा त्यसले गर्ने असरहरूको सूची बनाइ प्रस्तुत गर्ने ।
- विद्यालय नजिकै भएको कुनै एक पोखरी वा कुनै पानीको स्रोतको अवलोकन भ्रमण गराई त्यसको महत्त्व र संरक्षणसम्बन्धी छलफल गर्ने र उक्त क्षेत्रको सरसफाइमा विद्यार्थीलाई सहभागी गराउने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

तलका अभ्यास तथा कियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- आफ्नो विद्यालय र टोलमा पाइने औषधीजन्य वनस्पतिहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
- औषधिजन्य विरुवाहरू चिन्नुहोस् ।
- अमलाको महत्त्व बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।
- तपाईंको घर वा विद्यालय नजिक वनमा पाइने कुनै एक जनावरको चित्र बनाई परिचय दिनुहोस् ।
- पानीका स्रोतहरू फोहोर हुने कारणहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
- पानीको स्रोत फोहोर हुँदा त्यसबाट हामीलाई पर्न सक्ने असरहरू लेख्नुहोस् ।
- आफ्नो घर वा विद्यालय वरिपरि भएका पानीका स्रोतहरूमा फोहोर मिसिएको छ छैन, अवलोकन गरी बताउनुहोस् ।
- तपाइँको विद्यालय वा बस्ती नजिकैको कुनै एक खोला वा पोखरी वा कुवाको नाम लेख्नुहोस् र स्थानीय जानकार व्यक्तिसँग सोधी तिनको उपयोग बताउनुहोस् ।

तलका कियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- फोटोहरूमार्फत् विभिन्न वन्यजन्तुहरूको पहिचान गर्न लगाउने र तिनीहरूको उपयोगिताबारे सोध्ने ।

- विभिन्न फोटोहरू देखाई पानीको स्रोत परिपरी के भईरहेको चिन्न, भन्न, लेख्न लगाउने ।

एकाइ ५

विषय क्षेत्रः स्थानीय पेसा, व्यवसाय, प्रविधि र उद्यम वार्षिक कार्यघण्टा : २०

- यस एकाइमा तरकारी खेती गर्ने तरिका र उद्योग व्यवसायहरूको सूची बनाउन र परिचय दिन सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

- तरकारी खेती गर्ने तरिकाबारे जानकारी दिन

- स्थानीय क्षेत्रमा भएका उद्योग व्यवसायहरूको सूची बनाउन र परिचय दिन

(ख) विषयवस्तु

तरकारी खेती गर्ने तरिकाबारे जानकारी र सामान्य परिचय (कुरिलो, साग, आलु र मुला)

(अ) कुरिलो

कुरिलो कलिलो टुसाको लागि खेती गरिने एक बहुवर्षे तरकारी बाली हो । नेपालमा समुद्री सतह देखि २२०० मि.सम्म कुरिलो खेती गर्न सकिन्छ । कुरिलो पौष्टिक तथा पच्न सजिलो तरकारी हो । त्यसैले बिरामी तथा कमजोर व्यक्तिहरूलाई यो खान दिने प्रचलन छ । हाल सहरी क्षेत्रमा विभिन्न परिकारमा मिसाई पकाउने चलन पनि बढ्दै गएको छ । यो बालीको खेती व्यावसायिक रूपमा भर्खरै सुरु भएको छ । कुरिलो न्यानो र समशीतोष्ण हावापानी भएको स्थानमा राम्रो हुन्छ । मनहरी जस्तो न्यानो हावापानी भएको भागमा यसको खेती राम्ररी गर्न सकिन्छ ।

कुरिलो एउटा बहुवर्षे बाली भएकोले प्रशस्त मात्रामा प्राङ्गारिक पदार्थ भएका मलिलो गहिरो, खुकुलो माटो राम्रो हुन्छ । पानीको निकास नभएको अथवा दिनभरि प्रकाश नपर्ने ठाउँलाई कुरिलो

खेती गर्न त्यति राम्रो मानिदैन । कुरिलो खेतीका लागि बाह्रै महिना पानीको सुविधा भएको बलौटे दोमट माटो, पारिलो घाम लाग्ने जमिन हुनु आवश्यक छ ।

कुरिलो खेतीको सबैभन्दा ठुलो समस्या भनेको झारपातले नोक्सानी पुऱ्याउने हो । जमिन तयारी गर्दा सुरुमा तीन/चार पटक जोतेर डल्ला फोरेर झारपात नभएको जग्गामा कम्पोस्ट मल राखेर बिरुवा लगाउनु पर्छ । नयाँ बेर्ना, बीउ, क्राउन आदि सारेको २ वर्षसम्म सिंचाइ आवश्यकताअनुसार गर्नुपर्छ । पहिलो सिंचाइ बाली रोपेपछि लगत्तै दिनुपर्छ । बाली लिने बिरुवामा पनि आवश्यकताअनुसार सिंचाइ गरिरहनुपर्छ । खास गरी फागुन, चैत, वैशाखदेखि वर्षा नभएसम्म सिंचाइ गर्नु जरुरी पर्छ । साधारणतया कुरिलोको उत्पादन दोस्रो/तेस्रो वर्ष देखि हुन थाल्दछ । कुरिलो एकपटक लगाएपछि राम्रो रेखदेख भएमा यसबाट १० देखि १५ वर्षसम्म उत्पादन लिन सकिन्छ ।

कुरिलो पौष्टिक दृष्टिकोणले एकदमै महत्वपुर्ण तरकारी हो।यो चिल्लोपदार्थ बिहीन, कोलेस्ट्रोल र सोडियम तत्वरहित, शक्तिदायक, भिटामिन ए तथा सी प्रशस्त मात्रामा भएको उपयोगी खाद्य पदार्थ हो । यसले क्यान्सर, कलेजो तथा रगत सम्बन्धि रोगको औषधिको रुपमा समेत काम गर्ने गर्दछ। फोलिक एसिड प्रचुर मात्रामा पाइने भएकाले यसले कलेजोको रक्षा गर्छ । यसलाई सुप, तरकारी तथा बफाएर सलादको रूपमा सेवन गर्न सकिन्छ । यसबाहेक यसलाई घाम नपर्ने खुला ठाउँमा सुकाएर राख्नाले पछि पनि उपयोग गर्न सकिन्छ। त्यस्तै हरियो वा बफाइएको कुरिलो सलादका रूपमा उपयोग गर्न सकिन्छ ।कुरिलो तीन प्रकारले लगाई खेती गर्न सकिन्छ जस्तै : जरा(crown) रोपेर, बेर्ना सारेर र सीधै बिउ छरेर । यस तरिकामा प्रसारणका लागि पुरानो कुरिलोको बोटबाट क्राउन निकाली सार्न सकिन्छ अथवा बीउबाट नर्सरीमा उमारिएको एक वर्षे क्राउन पनि सार्न सकिन्छ । यसका लागि क्राउन राम्रो, स्वस्थ तथा राम्रो वृद्धि भएको हुनुपर्छ । माघ-फागुन महिनामा नर्सरी ब्याडमा वा प्लास्टिक व्यागमा कुरिलो को बेर्ना हुर्काएर करिब २ महिना पछि मुख्य जग्गामा लगि सार्न सकिन्छ। वैशाख-जेठ बेर्ना रोप्नको लागि राम्रो मानिन्छ तर असोजसम्म पनि रोप्न सकिन्छ । तुसारो नपर्ने ठाउँ र तराईमा माघको अन्त्यमा बिउ नर्सरी व्याडमा रोप्न सकिन्छ । मुख्य जग्गाको तयारी गरिसकेपछि कुरिलोको बिउ सोझै छरेर यसको खेती गर्न सकिन्छ । बिउ उम्रन लामो समय (१ महिना) लाग्ने भएकाले यसरी खेती गर्दा झारको

प्रकोपले बिउ उम्रन अवरोध पुर्‍याउन सक्ने भएकाले बिशेष ध्यान दिन जरुरी हुन्छ । कुरिलो बालीमा लाग्ने मुख्य रोग सिन्दुरे र ओइलाउने हो । औषधी प्रयोग गरी यसको रोकथाम गर्नुपर्छ ।

आ) आलु

मनहरी गाउँपालिकाको प्रमुख पेसा कृषि हो । यहाँका अधिकांश मानिस कृषिको काममा संलग्न छन् । यहाँका मानिसले पनि आलु खेती गर्छन् । आलुको बिउ छनोट गर्दा स्वस्थ, चोट नलागेको, नकुहिएको तथा छोटो, मोटो र जातअनुसारको रङ्गीन टुसाहरू भएको हुनुपर्छ । जात छनोट गर्दा स्थानीय जातको तुलनामा बढी उत्पादन दिने, रोग अवरोधक तथा सहन सक्ने, छिटै तयार हुने, असिना सहन सक्ने, राम्रो भण्डारण क्षमता भएका जातहरू प्राथमिकता दिनुपर्छ । आलु रोप्दा बिउको गुणस्तर, माटोको तापक्रम, माटोको चिस्यान आदिमा ध्यान पुर्‍याउनु पर्छ । माटोको चिस्यान र तापक्रम कम भए बढी गहिराइमा रोप्नुपर्छ र बढी भए कम गहिराइमा लगाउनुपर्छ । सिँचाइको राम्रो ब्यवस्था भएको क्षेत्रमा जमिन सम्याएपछि ३ से मि गहिराइको कुलेसोमा मलखाद राखेर बिउ आलु लगाउनुपर्छ । त्यसपछि ६ देखि ८ से. मि. अग्लो ड्याङ्ग बनाउनुपर्छ । यदि चिम्टाइलो माटो, बढी चिस्यान भएको वा पानी जम्न सक्ने सम्भावना भएका ठाउँ छ भने जमिन सम्याइसकेपछि कुलेसोमा मलको सोतो हालिन्छ र चिस्यानको अवस्था हेरी १६ देखि २० से मि अग्लो ड्याङ र एक पटक डल्लेठो चलाई कुटोले ८ से.मि. गहिरो खनी उचित दुरीमा लगाउन सकिन्छ । आलुलाई उम्रने, त्यान्द्रा फाल्ने तथा दाना लाग्ने र दाना विकास हुने अवस्थामा पर्याप्त मात्रामा चिस्यान चाहिन्छ । आलुले दुबै खडेरी तथा पानी जमेको सहन सक्दैन । तसर्थ ड्याङको आधा वा दुई तिहाइ भाग मात्र भिज्ने गरी सिँचाइ गर्नुपर्छ । साधारणतया आलुलाई १-२ पटक गोडमेल र उकेरा दिए पुग्छ । उकेरा दिँदा घामको किरणले आलुको दानालाई असर पुर्‍याउन पाउदैन र आलुका दाना हरियो हुनबाट बच्छ । तौल र गुणस्तर नघटोस् भनी आलुलाई खनिसकेपछि कम तापक्रम भएको, घामको प्रकाश सिधै नपर्ने तर प्रसस्त मात्रामा हावा खेल्ने ठाँउमा भण्डारण गर्नुपर्छ । बढी तापक्रम भएको ठाँउमा आलु भण्डारण गर्दा चाडै उम्रने र बिग्रने हुन्छ । लामो समयसम्म भण्डारण गर्न नसक्ने भएकाले कोल्ड स्टोरमा राख्नुपर्छ र उचित मूल्य पाएपछि बेच्न सकिन्छ ।

- स्थानीय क्षेत्रमा भएका उद्योग व्यवसायहरूको सूची र परिचय दिन (होटल, लज, दुध डेरी, पानीघट्ट, काठमिल, गलैंचा आदि ।)

थप्ने

होटल, लज, दुध डेरी, पानीघट्ट, काठमिल, गलैंचा

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- स्थानीय क्षेत्रमा उत्पादन हुने तरकारीबालीहरूको महत्त्वसम्बन्धी चार्ट

आलु, कुरिलो, काउली, साग र मुलाको खेती सम्बन्धी भिडियो, बृत्तचित्र, पोष्टर आदि

स्थानीय क्षेत्रमा भएका साना तथा घरेलु उद्योगहरूको सूची, पोष्टर आदि

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- स्थानीय स्तरमा उत्पादित तरकारीवालीहरूको सूची बनाई त्यसको उपयोग, फोटो सहित प्रस्तुत गर्ने । जस्तैः आलु, साग, बन्दा, मुला, गाजर, आदि ।

  कुरिलो, काउली, आलु, साग र मुला उत्पादनसम्बन्धी सिपको विकास गर्न त्यससम्बन्धी भिडियो वा बृत्तचित्र प्रर्दशन गर्ने । जसमा बीउ, रोप्ने मौसम, माटोको निर्माण, सिँचाइ, गोडमेल, बाली संकलन जस्ता कुराहरू समेट्ने ।

- गाउँपालिकाभित्र भएका कृषि पकेट क्षेत्रहरूको परिचय र उत्पादन बारे छलपलल गरी निष्कर्ष दिने ।

- विद्यालय नजिकैको कृषि फर्मको अवलोकन गरी तरकारी उत्पादन सम्बन्धी त्यहाँका जनाकार व्यक्तिसँग छलफल गर्ने ।

- विद्यालयको खाली जग्गामा विद्यार्थीहरू परिचालन गरी साग र मुला रोपेर हेरचाह र अवलोकन गर्न लगाउने ।

- स्थानीय क्षेत्रमा भएका विभिन्न उद्योग व्यवसायहरूको सूची बनाई छोटो परिचय सहित प्रस्तुत गर्ने ।

- स्थानीय क्षेत्रमा मानिसहरूले गर्ने विभिन्न व्यवसायहरू मध्ये होटल, लज, दुध डेरी, पानीघट्ट, काठमिल, गलैंचा बुन्ने व्यवसायहरूको परिचय दिने र स्थानीय व्यवसायीसँग उक्त व्यवसायहरूको सञ्चालन गर्ने प्रक्रिया तथा फाइदाहरूका बारेमा अन्तरक्रिया गराउने ।
- गाउँपालिका भित्र भएका विभिन्न उद्योगहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्ने ।
- विद्यालय नजिकैको कुनै एक दुध डेरी वा पानीघट्ट वा काठमिलको अवलोकन भ्रमण गराई त्यसको परिचय दिने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

तलका क्रियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- अवलोकन भ्रमणका आधारमा परियोजना कार्य गर्न लगाउने । जस्तै : काउली लगाउने समय, माटोको तयारी, बेर्ना सार्ने समय, सिंचाइ, मल व्यवस्थापन, गोडमेल गर्ने तरिका, रोगको रोकथाम, फाइदा र बिक्रीवितरण, भण्डारण
- साग र मुला खेतीसम्बन्धी वर्णन गर्न लगाउने । विद्यार्थीहरूको समूह बनाई विद्यालयमा काउली र मुला रोप्न लगाउने र उनीहरूको सिप विकासको मूल्याङ्कन गर्ने ।

तलका अभ्यास गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- आफ्नो गाउँघर तथा वस्ती वरिपरि उत्पादन हुने तरकारीबालीहरूका सूची बनाउनुहोस् ।
- आफ्नो गाउँघरमा भएका साना उद्योगहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।
- कुनै एक व्यवसायको परिचय दिई त्यसको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

एकाइ ६

विषय क्षेत्र: स्थानीय खेलकुद र भोजन वार्षिक कार्यघण्टा : १६

- यस एकाइमा योग ध्यानको प्रारम्भिक अभ्यास गर्न र परम्परागत गुन्द्रुक र ढिँडो बनाउने सिप सिकेर उपयोग गर्न सिकाउनु पर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

(अ) योग ध्यानको प्रारम्भिक अभ्यास गर्न

(आ) परम्परागत गुन्द्रुक र ढिँडो बनाउने सिप सिकेर उपयोग गर्न

(ख) विषयवस्तु

योग तथा ध्यान

१. योग

योग शब्द, संस्कृत शब्द 'युज्' धातुबाट बनेको हो । 'युज्' को अर्थ जोड्नु हुन्छ । त्यसैले योगले समस्त जीवनलाई रिस, आवेगबाट बचाउँछ र व्यक्तिमा सामूहिक भाव सिर्जना गर्दछ र द्वन्द्वबाट बचाउँछ । योगको प्रवर्धक पतञ्जली हुन् । योगका आठ अङ्गहरू हुन्छन् । त्यसैले यसलाई अष्टाङ्ग योगको नामले पुकारिन्छ ।

२. योगका लागि गर्नुपर्ने आधारभूत क्रियाहरू

(क) शरीर तताउने

क्रियाकलाप योग गर्नुभन्दा पहिले शरीर तताउने क्रिया गर्नुपर्दछ, जसलाई वार्मअप पनि भनिन्छ । सामान्य उफ्रने, सूक्ष्म व्यायामहरू गरेर शरीरलाई योगासनका लागि तयार पार्नुपर्दछ । वार्मअप नगरी एकैपटक योगासन गर्दा शरीरमा थप नोक्सानि पुग्न सक्छ ।

(ख) जोर्नीहरू घुमाउने

कार्य शरीर तताउने क्रियाकलापपछि बढेको श्वासलाई स्थिर बनाउन केहीबेर पहिले मुख खुला गरेर र पछि नाकबाट लामो लामो श्वास तान्ने र छोड्ने गर्नुपर्दछ । त्यसपछि गर्दन, कुम, पाखुरा, नाडी, कम्मर, घुँडा, खुट्टा र खुट्टाका औँलाहरू पहिले दायाँतर्फ पाँचदेखि दश पटक घुमाउने र त्यसपछि त्यति नै गन्तीमा बायाँतर्फबाट जोर्नीहरू घुमाउनुपर्दछ ।

(क). आसन

सूक्ष्म व्यायामपछि योगका विभिन्न आसनहरू गर्न सकिन्छ । यसले शरीरका बाहिरी र भित्री अङ्गहरूलाई तन्दुरुस्त राख्ने, जोर्नी र हड्डी आदि मांसपेशीलाई बलियो बनाउने र रक्तसञ्चार प्रणालीलाई सुव्यवस्थित गर्ने कार्य गर्दछ ।

योगको फाइदा

योगले शरीरमा रक्त सञ्चारका साथै अक्सिजनको मात्रा बढाउँछ । यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने हुँदा योग स्वस्थ जीवन शैलीका लागी अति आवश्यक छ ।

योग गर्दा निम्नलिखित पक्षमा फाइदा हुन्छ :

- बालबालिकालाई योगअभ्यास गराउँदा उनीहरुको दिमाग तीक्ष्ण हुन्छ ।
- योगले तनावलाई घटाउँछ ।
- नियमित योग गर्न सकेमा योगका आसन र ध्यानले जोर्नीको समस्या कम गर्छ ।
- योग अभ्यासले पाचन प्रक्रियालाई सही किसिमले सुचारु गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- नियमित योग गर्ने व्यक्तिलाई निद्राको समस्या हुँदैन ।
- योग अभ्यासले बालबालिका शारीरिक रुपमा पनि स्वास्थ्य रहन सक्छन्,।
- योगले मानसिक शान्ति प्राप्त हुन्छ ।
- प्राणायाम गर्दा श्वासप्रश्वासको गति नियन्त्रण गर्छ ।
- ध्यानले एकाग्रता बढाउँछ ।
- योगको नियमित अभ्यासबाट कार्यक्षमतामा वृद्धि हुन्छ ।
- योग गर्ने मानिसमा सकारात्मक सोचको विकास हुन्छ।
- शरीर, मन र आत्माबीचको समन्वय हुने हुँदा नियमित योग गर्ने व्यक्तिमा ऊर्जा बढी हुने भएकाले सकारात्मक गुणको विकास हुन्छ ।
- योगमा फोक्सोलाई पर्याप्त खुम्च्याउने र फैल्याउने अभ्यास छ । यसले अक्सिजन लिने क्षमता बढाउँछ ।
- योगले अहिंसा, शान्ति, चरित्र निर्माण, नैतिक शिक्षा, मनको निग्रह, बुद्धि विकास, सत्गुण विकास तथा समग्र जिउने तरिका सिकाउँछ ।
- योगले शरीरमा हर्मोन्स तथा इन्जाइमको सन्तुलन मिलाई शरीरलाई सक्रिय एवं ऊर्जावान् बनाउन ठूलो भूमिका खेल्छ ।

तसर्थ, शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तथा आत्मिक विकासका लागि योग सर्वोत्तम पद्धति हो ।

(क) ध्यान

ध्यान, चेतन मनको एक प्रक्रिया हो । यसमा व्यक्तिले आफ्नो चेतना बाह्य जगतको कुनै एक विशेष कुरामा केन्द्रित गर्छ । कुनै एक विचार वा छवीमा मनलाई निरन्तर स्थिर गर्ने कार्यलाई ध्यान भनिन्छ । ध्यान चार प्रकारका छन् ।

१. शमथ ध्यान

शमथ ध्यानलाई शान्त ध्यान पनि भनिन्छ । यो ध्यानमा मनलाई स्थिर र शान्त बनाउने अभ्यास गरिन्छ । यसमा व्यक्तिले आफ्नो मनलाई कुनै एक बिन्दुमा केन्द्रित गर्ने प्रयास गर्छ, जस्तैः श्वासप्रश्वास, एउटा मन्त्र, वा कुनै दृश्यमा ध्यान केन्द्रित गर्नु । यसले मनलाई एकाग्र बनाउन मदत पुऱ्याउँछ र मानसिक शान्ति दिन्छ । शमथ ध्यानमा समय बित्दै जाँदा, व्यक्ति शारीरिक र मानसिक रूपमा गहिरो विश्रामको अनुभव गर्न थाल्छ । जसले मानसिक स्थिरता र तनाव न्यूनीकरण गर्न मदत गर्छ ।

२. विपश्यना ध्यान

विपश्यना ध्यानलाई "दर्शन" वा "अन्तर्दृष्टि ध्यान" पनि भनिन्छ । यस ध्यानको उद्देश्य वस्तुको वास्तविकता र यथार्थलाई देख्न र बुझ्न सिक्नु हो । यसमा ध्यान गर्ने व्यक्तिले आफ्ना विचारहरू, भावना र शारीरिक अनुभवलाई निरीक्षण गर्छ र ती सबैमा अस्थायित्व र अपरिवर्तनीयता देख्न प्रयास गर्छ । यसले व्यक्तिलाई आफ्नो मनको वास्तविक प्रकृति बुझ्न, संवेग नियन्त्रण गर्न र दुःखका कारणलाई चिन्न मदत पुऱ्याउँछ । विपश्यना अभ्यासले बौद्धिक चेतनामा वृद्धि ल्याउन, मानसिक विकार घटाउन र जीवनलाई सकरात्मक दृष्टिकोणले हेर्न मदत पुऱ्याउँछ ।

३. मन्त्र ध्यान

मन्त्र ध्यानमा कुनै विशिष्ट शब्द, ध्वनि वा मन्त्रलाई निरन्तर दोहोऱ्याइन्छ, जसलाई मनमा ध्यान केन्द्रित गर्न मदत मिल्छ । मन्त्र ध्यानमा "ॐ" जस्ता पवित्र शब्द प्रयोग गरिन्छ, जसले मानसिक ऊर्जा र एकाग्रता बढाउँछ । यो ध्यानले मानिसलाई मनको हलचल कम गर्न, स्थिरता प्राप्त गर्न र आन्तरिक शान्तिको अनुभव गर्न सघाउँछ । मन्त्र ध्यान सनातन धर्म, बौद्ध धर्म र योग अभ्यासमा अत्यन्त लोकप्रिय छ । यसमा व्यक्ति ध्यान गर्दा एकनिष्ठ भएर मन्त्रमा ध्यान केन्द्रित गर्छ र यसले मानसिक शुद्धता, सकार ात्मकता र आत्मज्ञान बढाउँछ ।

४. ध्यानात्मक योग

ध्यानात्मक योगमा शारीरिक आसन, प्राणायाम (श्वासप्रश्वासको अभ्यास) र ध्यानलाई संयोजन गरिन्छ । यो ध्यानले शारीरिक र मानसिक सन्तुलनलाई मिलाउन मदत पुऱ्याउँछ । ध्यानात्मक योगमा विभिन्न आसनमार्फत शरीरको सन्तुलन, लचिलोपन र सहनशक्तिलाई वृद्धि गरिन्छ भने श्वासप्रश्वासमार्फत मानसिक स्थिरता र स्पष्टता ल्याउने अभ्यास गरिन्छ ।

यसले तनावलाई कम गर्छ, सकारात्मकता बढाउँछ र शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई दिगो बनाउन मदत पुऱ्याउँछ ।

यी सबै ध्यानका प्रकारले मानसिक शान्ति, सन्तुलन र जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन महइभ्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।

-3_ Wofgsf kmfObf / dxTTj

ध्यानका माध्यमबाट निम्नलिखित फाइदा हुन्छन् :

(अ) तनावबाट मुक्ति र थकानबाट राहत मिल्छ ।

(आ) एकाग्र हुनसक्ने क्षमताको विकास र बेचैनीमा कमी आउँछ ।

(इ) मन शान्ति हुन्छ र निरन्तरको चिन्ताबाट मुक्ति पाउन सकिन्छ ।

(ई आफू र आफ्नो जीवन तथा अरूका बारेमा राम्रो सुझबुझ राख्न सहयोग पुग्छ ।

(च) प्रेम र करुणा जस्ता सकारात्मक मनोभावमा वृद्धि हुन्छ ।

आफ्नो मन शान्त, निर्मल र प्रसन्न हुनुपर्छ । । तनावले दुःख दिन्छ । स्वास्थ्यमा यसले प्रतिकूल असर पार्छ । यसले पेसा, पारिवारिक जीवन र मित्रताका सम्बन्धमा पनि दखल पुऱ्याउन सक्छ । जीवनका तनाव र साना साना कुरामा रिस उठ्ने स्वभावबाट मुक्त हुन ध्यान साधना गर्नुपर्छ । ध्यानले संवेगात्मक कमीकमजोरीबाट मुक्त हुन सहयोग गर्छ । यसको कुनै नकारात्मक असर पनि हुँदैन । यो सकारात्मक परिणाम ल्याउने साधन हो ।

ज्ञान मुद्राको विधि

ध्यान गर्दा ज्ञान मुद्रा अपनाउनु पर्छ । औँलाको टुप्पो र तर्जनीको टुप्पो वा पहिलो औँलालाई सँगै छुने । अन्य ३ औँलाहरूलाई सीधा राख्नुपर्छ । यसका फाइदाहरू निम्नासार छन् :

-यसले ध्यान र एकाग्रतामा मद्दत गर्छ र मनको नकारात्मकता कम गर्छ ।

-नियमित अभ्यासले स्मरण शक्ति सुधार गर्छ ।

-टाउको दुखाइ, अनिद्रा र उच्च रक्तचाप कम गर्न मद्दत गर्छ र रिस कम गर्छ ।

ज्ञान मुद्रा नगर्ने हो भने हामी अर्को विधिबाट पनि ध्यान गर्न सक्छौँ । ध्यानमा हामीलाई शक्ति प्राप्त हुन्छ । त्यो शक्ति आफूभित्रै बग्न दिन हामीले दुवै हातका आठ औँलाहरू आपसमा सिक्री जोडिएझैँ जोडी बाँकी दुवै हातका बूढी औँलाहरू जोड्दा पनि हुन्छ ।

यसले हामीभित्र ध्यानमा प्राप्त भएको शक्ति हामी भित्रै बग्न मद्दत गर्दछ । हामी यी दुईमध्ये एक विधिबाट ध्यानमा जान सक्छौं । अब हामी दुवै आँखा चिम्लिएर बस्छौं ।

ध्यानमा आँखा किन चिम्लिन्छ

बाहिर देखिने यी दुई आँखाको साथै हामीभित्र अर्को नेत्र पनि छ । दुई आँखाको बिचमा जसलाई हामी भृकुटी भन्दछौं, त्यसकोबिचमा हाम्रो अर्को आँखा छ, जसलाई त्रिनेत्र अर्थात् ज्ञान चक्षु पनि भनिन्छ । ध्यान गर्दा हामी आफूभित्र पसेर यही नेत्रबाट आफूलाई हेर्दै जान्छौं ।

।

- परम्परागत गुन्द्रुक र ढिँडो बनाउने सिप सम्बन्धी वर्णन

थप्ने

गुन्द्रुक र ढिँडो बनाउने सिप

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- योग अभ्याससम्बन्धी चित्र, फोटो, भिडियो, बृत्तचित्र

परम्परागत गुन्द्रुक र ढिँडो बनाउने सिप सम्बन्धी फोटो, भिडियो र स्थानीय खाना पकाउन सिपालु व्यक्ति

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- मेरुदण्ड सोझो बस्न बस्न लगाउने ।
- ज्ञान मुद्रा (आँखा चिम्लेर बुढी र चोर औंलाको टुप्पा जोडेर बााकी तीन औंला सोझो गरेर घुँडामाथि राखी शान्त बस्न लगाउने ।
- हात, खुट्टा, दायाँबायाँ, तलमाथि गर्न र सामान्य मार्चपास जस्तो सिकाउने ।
- सामान्य योग अभ्यासका भिडीयो देखाउने र अभ्यास गराउने ।

- स्थानीय क्षेत्रमा बनाइने परम्परागत खानाहरू बनाउने तरिकाबारे श्रव्यदृष्य सामग्री खोजी गरी प्रस्तुत गर्ने ।
- परम्परागत गुन्द्रुक र ढिँडो बनाउने सिपसम्बन्धी फोटो, भिडियो प्रस्तुत गर्ने वा स्थानीय जानकार व्यक्तिलाई बोलाएर उक्त परिकारहरू बनाएर देखाउन लगाउने ।

- विद्यार्थीहरूलाई समूहगत रुपमा गुन्द्रुक र ढिँडो बनाउने अभ्यास गराउने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

निम्नखित अभ्यास गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- क्रियाकलापअनुसारको बसाइ तथा व्यवहार परिवर्तन अवलोकन गर्ने ।
- हातखुट्टाको चाल मिलाएर चलाउन लगाउने ।
- उफ्रने, दौडने जस्ता अभ्यासहरू गर्न लगाउने ।
- सामान्य योग अभ्यास गराई अवलोकन गर्ने ।

(आ) परम्परागत गुन्द्रुक र ढिँडो बनाउने तरिकावारे वर्णन गर्न लगाउने । स्थानीय कुनै एक परिकार बनाउन लगाउने र त्यसका आधारमा सिपको मूल्याङ्कन गर्ने ।

एकाइ ७

विषय क्षेत्र : सडक सुरक्षा र प्रकोप न्यूनीकरण
वार्षिक कार्यघण्टा : ८

यस एकाइमा स्थानीय क्षेत्रमा हुन सक्ने बाढी, पहिरो, हावाहुरी, आगलागीको जानकारी लिन, तिनका असर र न्यूनीकरणका उपायहरू अवलम्बन गर्न सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

स्थानीय क्षेत्रमा हुन सक्ने बाढी, पहिरो, हावाहुरी, आगलागीको बारेमा बुझेर असर र न्यूनीकरणका उपायहरू बताउन

(ख) विषयवस्तु

(अ) विपद्

विपद् प्राकृतिक र गैर प्राकृतिक रूपमा र मानिसका गतिविधिका कारण हुन्छ । भूकम्प, बाढी, चट्याङ, असिना, हिमपात, तुषारो, खडेरी, हावाहुरी आदि प्राकृतिक विपद् हुन् । वनजङ्गल फँडानीका कारण पहिरो जाने, जनचेतना र सरसफाइको कमीले हुने महामारी मानिसद्वारा सिर्जित विपद् हुन् । मनहरी गाउँपालिकामा विगतमा भूकम्प, बाढी, महामारी, आगलागी, दुर्घटना, चट्याङ, पहिरो, वन्यजन्तुबाट हुने आक्रमण, विद्युतीय करेन्ट, असिना, हिमपात, तुषारो, खडेरी, हावाहुरी लगायतका प्रकोपहरूले जनधनको क्षति भएको छ ।

नाङ्गा र खुला जमिनमा वृक्षरोपन गर्नुपर्छ । वृक्षरोपन गरिएन भने वर्षात्को समयमो पहिरो जान सक्छ । त्यसैगरी वनजङ्गल फँडानी गर्नाले धेरै पानी पर्दा पहिरो जान सक्छ । धेरै वर्षा भएमा बाढी आउन सक्छ । बाढी र पहिरोबाट धनजनको क्षति हुन्छ ।

विपद् न्यूनीकरणका उपायहरू

घर तथा विद्यालयमा विभिन्न विपद्जन्य घटनाहरू घट्न सक्छन् । त्यस्ता घटनाहरूबाट जोगिन विपद् न्यूनीकरणका उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्छ । घर तथा विद्यालयका भित्ताहरूमा सामान राख्दा राम्रोसँग अड्याएर सुरक्षित तरिकाले राख्नुपर्छ । विद्यालय तथा घरको भित्ता सजावट गर्दा पनि सामानहरू नखस्ने गरी सुरक्षित तरिकाले राख्नुपर्छ । सुरक्षित तरिकाले नराखेका सामानहरू खसेर फुट्ने र तल बसेका वा सुतेका मानिसलाई लागी घाउ वा चोटपटक लाग्न सक्छ । विद्यालय सञ्चालन भएको समयमा विद्यालयका ढोकाहरू खुला राख्नुपर्छ । खुला ठाउँमा जान सजिलो हने गरी आपत्कालीन योजनाको नक्सा बनाई सबैले देख्ने ठाउँमा टाँस्नुपर्छ । विद्यालयका सबै विद्यार्थीलाई त्यसको जानकारी गराउनुपर्छ । भूकम्प आइहालेमा झटपट

झोलाको व्यवस्था गर्नुपर्छ । झटपट झोलामा खानेपानीको बोतल, केही खानेकुरा, सामान्य औषधीहरू जस्तो सिटामोल, जीवनजल आदि राख्नुपर्छ र सुरक्षित तरिकाले खुला चौरमा जानुपर्छ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई पनि सुरक्षित स्थानमा पुर्‍याउन सहयोग गर्नुपर्छ । यसरी भूकम्पबाट बच्न र बचाउन सकिन्छ ।

आगलागी हुन नदिन सलाई, लाइटर जस्ता चिजहरू बालबालिकाले नभेट्ने ठाउँमा राख्नुपर्छ । आगलागी भएमा गाउँपालिकामा खबर गरी दमकललाई बोलाउनुपर्छ । वनजङ्गलमा डढेलो लागेमा सबै मिलेर निभाउने प्रयास गर्नुपर्छ ।

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- बाढी, पहिरो, हावाहुरी, आगलागी सम्बन्धी फोटो, चित्रहरू
- प्रकोपबाट हुन सक्ने क्षति, असर न्यूनीकरण र सावधानीसम्बन्धी श्रव्य दृष्य सामग्री

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- हावाहुरी, भूक्षय, पहिरो, बाढी तथा आगलागी सम्भावित स्थानीय स्थानहरूको प्रत्यक्ष भ्रमण गराइ त्यसबारे परिचय दिने ।
- स्थानीय क्षेत्रमा भएका प्राकृतिक प्रकोपहरूको सूची बनाई त्यसले पारेको असरबारे छलफल गराउने र पत्रपत्रिका लगायतका सूचनाको स्रोतहरूबारे प्रस्तुति दिने ।
- हावाहुरी, बाढी, पहिरो, आगलागी, भूकम्प सम्बन्धी भिडियो प्रस्तुत गर्ने र सावधानीका उपायहरूको अभ्यास गराउने ।
- प्रकोप विपद्को बेला सुरक्षित स्थानको खोजी गरी सावधानी अपनाउने अभ्यास गराउने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

तलका अभ्यास गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- आगलागीबाट बचन के के उपाय अपनाउनुपर्ला बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।
- प्रकोपका न्यूनीकरणका उपायहरू के के हुन सक्छन्, बताउनुहोस् ।

एकाइ ८

विषय क्षेत्र : स्थानीय सेवामूलक सङ्घसंस्था र समाजसेवी व्यक्ति

वार्षिक कार्यघण्टा :८

यस एकाइमा स्थानीय समाजसेवीको परिचय दिन र उनीहरूको समाजमा योगदानबारे बताउन सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

स्थानीय समाजसेवीको परिचय दिन र उनीहरूको समाजमा योगदानबारे बताउन (पहिलो विद्यालय खोल्न योगदान गर्ने

व्यक्तिहरू)

(ख) विषयवस्तु

स्थानीय समाजसेवीको परिचय र समाजमा योगदान

थप्ने

आफ्नो वडा वा गाउँको पहिलो विद्यालय खोल्न योगदान गर्ने व्यक्तिहरू

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- स्थानीय पुरानो शैक्षिक संस्था तथा व्यक्तिसम्बन्धी फोटो, ब्रोसर, लेख, रचना, भिडियो
- स्थानीय इतिहासकार

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- गाउँपालिका क्षेत्रमा भएको सबभन्दा पुरानो शैक्षिक संस्थाबारे खोजी गरी त्यस संस्थाको परिचय र उक्त संस्था खोल्न महत्त्वपूर्ण योगदान दिने व्यक्तिहरूबारे जानकारी गराउने ।
- विद्यालय खोल्न सहयोग गर्ने उनीहरूले समाजमा गरेका योगदानहरूबारे लेख, रचना खोजी गरी प्रस्तुत गर्ने, स्थानीय जानकार व्यक्तिहरूसँग छलफल गराउने ।
- आफ्नो विद्यालयको स्थापनाबारे छलफल गर्ने, स्थानीय सामाजिक व्यक्तित्वले सामजमा गरेका राम्रा कार्यहरूको उदाहरण प्रस्तुत गर्ने ।

- विद्यार्थीहरूलाई सामाजिक कार्यहरूमा सहयोग गर्ने बानीको बिकास गर्न विभिन्न प्रेरणात्मक बृत्तचित्र वा भिडियो प्रस्तुत गरी छलफल गर्ने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

तलका अभ्यास गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

नमुना प्रश्नहरू

- गाउँपालिकाको सबभन्दा पुरानो शैक्षिक संस्था ना लेखी र आफ्नो विद्यालयको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

- तपाईको गाउँ टोल वा गाउँपालिका भित्रको कुनै एक सामाजिक व्यक्तिको खोजी गरी परिचय दिनुहोस् ।