कक्षा : ५

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 गाउँपालिका क्षेत्रको भू- बनोट र भू-उपयोग, गाउँपालिकाको केन्द्र रहेको रजैया बजारको नामाकरणको, ऐतिहासिक पृष्ठभूमि र परिचय सिकाइनेछ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

(अ) गाउँपालिका क्षेत्रको भू- बनोट र भू-उपयोग

(आ) गाउँपालिकाको केन्द्र रहेको रजैया बजारको नामाकरणको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि र परिचय

(ख). विषयवस्तु

(आ) मनहरी गाउँपालिकाको भ-ूबनोट र भू- उपयोगको जानकारी

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 देवीथान लागयत विभिन्न ऐतिहासिक, प्राकृतिक, धार्मिक, साँस्कृतिक एवं पुरातात्विक महत्त्वका स्थलहरू रहेको छ । मनहरी गाउँपालिकाको भूमिलाई भू-बनौट, प्रणाली, तथा भू-स्खलन जस्ता प्रवृत्तिका आधारमा वर्गीकरण गरिएको छ । भू-स्खलन वा भू-क्षयीकरणको प्रवृत्ति भूबनोटअनुसार फरक पर्दै जान्छ । यो गाउँपालिकाको भूमिलाई भू-बनौट, पारिस्थितिक प्रणाली, तथा भू-स्खलन जस्ता तत्त्वका आधारमा गाउँपालिकाको जमिनमा ६.८ डिग्रीदेखि ३० डिग्रीसम्मको भिरालोपन देखिन्छ । यस गाउँपालिकाको भू-उपयोगको अवस्थालाई हेर्दा धेरै समथर भूमि रहेको पाइन्छ ।

गाउँपालिकामा रहेका सम्भावना र अवसरहरू

गाउँपालिका क्षेत्रमा कृषि, लघु व्यवसाय, उद्योग, व्यापार, पोखरीहरूमा माछापालन व्यवसाय, आधुनिक कृषि व्यवसाय जस्ता थप आर्थिक विकासका सम्भाव्यताका क्षेत्रहरू रहेका छन् । समग्रमा यस मनहरी गाउँपालिकाको क्षेत्र हेर्दा कृषि पेसा अंगाल्ने घर परिवारको सङ्ख्या उच्च रहेको छ । गाउँपालिकामा रहेको खेती योग्य जमिनमा खाद्यान्नको साथै अन्य नगदे तरकारी बाली, फलफूल,

उखु, तोरी, तरकारी मसला र पशुजन्य उत्पादन वृद्धि गर्न सकिने प्रशस्त सम्भावनाहरू रहेका छन् । जनचेतना, सिप तथा व्यवसायीकरणको अभिवृद्धि, प्रविधि हस्तान्तरणको साथै आवश्यक प्रविधि, मल, कर्जा बीउ बिजनको उपलब्धतामा सरलीकरण गरेर कृषि तथा पशुजन्य उत्पादनमा वृद्धि ल्याई आर्थिक स्थितिमा सुधार ल्याउन सकिने प्रशस्त छ । जथाभावी हुने गरेको वस्ती विकासलाई व्यवस्थित गरी पुराना परम्परागत कुलोहरूको मर्मत सुधार गरेर माटोको उर्वराशक्ति बढाउनु पर्छ । वातावरणीय प्रदूषण कम गर्न सकेमा भावी पुस्ताको लागि एउटा बस्न लायक स्थान निर्माण गर्न सकिनेछ ।

गाउँपालिकाको ग्रामीण क्षेत्रमा दुग्ध उत्पादन तथा पशुपछी उत्पादनको प्रशस्त सम्भावना रहेको छ । यातायात सेवालाई सर्वसुलभ तरिकाले ग्रामीण पहुँच विस्तार गर्न सकेको खण्डमा धेरैओटा स्थानहरूमा दुध चिस्यान केन्द्र, कोल्ड स्टोर, मासुजन्य उद्योग, आदि विकास गर्न सकिनेछ । यसबाट रोजगार सिर्जना गरी समग्र गाउँपालिकाको आयमा वृद्धि गर्न सकिने प्रशस्त सम्भावना देखिन्छ ।

यस गाउँपालिकामा भएका प्राकृतिक स्रोत र साधनलाई व्यवस्थित तथा वातावरणमैत्री प्रविधि अपनाएर उचित प्रयोग गर्न सकेमा सो क्षेत्रले कतिपय ग्रामीण इलाकाहरूमा स्थानीय स्तरमा आवश्यक रोजगारीको स्थिति सिर्जना गर्नाको साथै स्थानीय स्रोत परिचालनमा समेत दिगोपना ल्याउन सकिने छ ।

गाउँपालिकामा प्राकृतिक नदी तथा खोलाहरू भएको र केही अन्य ठाउँहरूमा ताल निर्माण गरी माछापालन व्यवसाय गरेमा सजिलैसँग रोजगारीका अवसरहरू बढाउन सकिने छ । यो कार्य गर्न सकेमा भारतबाट आयात हुने माछा प्रतिस्थापन भई स्वदेशकै माछाको माग पूर्ति गर्न सक्ने सम्भावना रहेको छ ।

गाउँपालिकामा रहेको अग्निहोत्तर आश्रम, सौरहाको रूपमा विकास हुँदै गरेको रमौली पर्तापुर, शहिद स्मृति पार्क, सिद्धकाली देवीथानलगायत विभिन्न ऐतिहासिक, प्राकृतिक, धार्मिक, साँस्कृतिक एवं पुरातात्विक महत्त्वका स्थलहरू रहेका छन् । यो गाउँपालिकामा विभिन्न जातजातिका मानिस बसोबास गर्छन् रहनसहन तथा चाडपर्व रहेका छन् भने धार्मिक, पौराणिक महत्वका स्थलहरू प्रमुख पर्यटकीय आकर्षणको रूपमा रहेका छन् । यी स्थानहरूलाई व्यवस्थित गर्न सकेको खण्डमा निश्चित रुपले आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरू बढ्न गई थप आर्थिक अवसरहरू सिर्जना गर्न

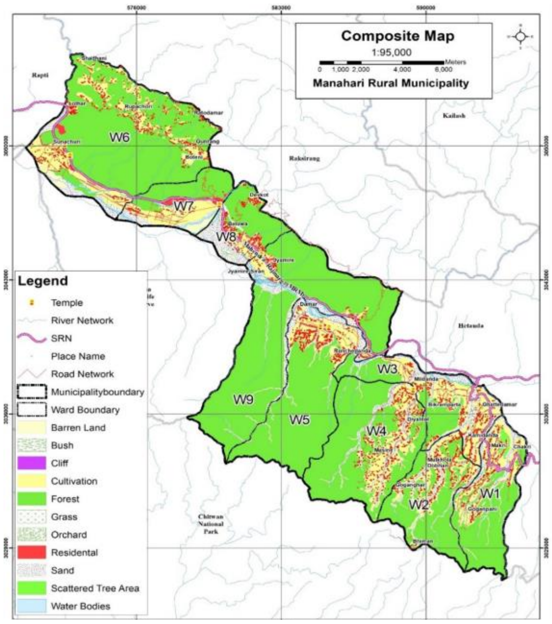
सकिने देखिन्छ । गाउँपालिकाका इच्छुक युवाहरूलाई सिपमुलक तालिम प्रदान गरी गाउँपालिकामा रोजगारी सिर्जना भएमा गाउँपालिकाको आर्थिक विकासमा यस क्षेत्रले ठुलो योगदान पुऱ्याउने प्रशस्त सम्भावना देखिन्छ ।

मनहरी गाउँपालिकाको विकासका लागि विभिन्न सम्भावनायुक्त उपायहरूलाई निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छ :

- ❖ गाउँपालिकाभित्र रहेका पानीका स्रोतहरुबाट आधुनिक कुलो तथा नहरमार्फत् पानी सिंचाइ गरी व्यवसायीक रूपमा खेती गर्न सके कृषि उत्पादनमा उल्लेखनीय वृद्धि हुन सक्छ ।
- ❖ तरकारी, पशुपालन तथा अन्य कृषि उत्पादनको बजारको राम्रो भएकाले व्यवसायिक कृषि उत्पादनलाई नै जोड दिनु सहज तथा उचित देखिन्छ ।
- ❖ यस गाउँपालिकामा थप औद्योगिक क्षेत्र विस्तार गर्न सके स्थानीय स्तरमा रोजगारी वृद्धि गर्नसक्ने प्रशस्त सम्भावना देखिन्छ ।
- ❖ स्थानीय कच्ची सडकको स्तर वृद्धि गरी कालोपत्रे गर्न सके स्थानीय वासिन्दाले भरपुर सुविधा लिनुका साथै समग्र गाउँपालिकाको सुन्दरतामा वृद्धि हुन सक्छ ।
- ❖ यस क्षेत्रमा विभिन्न ऐतिहासिक, धार्मिक, साँस्कृतिक स्थानहरू रहेकाले पर्यटन विकास गर्न सकिने प्रशस्त सम्भावना रहेको छ ।
- ❖ गाउँपालिका क्षेत्रमा उपभोक्ताहरूको वृद्धि भइरहेको सन्दर्भमा उद्योग, व्यापार र वाणिज्यको विकास हुन सक्ने सम्भावना देखिन्छ ।

(ग) सम्भावित शिक्षण सिकाइ सामग्री

- गाउँपालिकाको नक्सा



- गाउँपालिकाको केन्द्र रहेको रजैया बजारको नामकरणको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि र परिचय थप्ने

रजैया बजारको नामकरणको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि र परिचय

(ग) सम्भावित शिक्षण सिकाइ सामग्री

- गाउँपालिकाको भू-बनोटसहितको नक्सा
- गाउँपालिकाको प्रोफाइल
- वडाहरू सम्बन्धी जानकारीमूलक लेख रचना
- रजैया बजारको नामकरणको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि सम्बन्धी लेख रचना
- स्थानीय इतिहासविद
- श्रव्यदृष्य सामग्रीहरू

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रकिया

(अ) भू-बनोट र सीमानासहित गाउँपालिकाको परिचय दिने ।

(आ) विद्यालय भएको स्थान र त्यस वरपरको भौगोलिक अवस्थाको जानकारी गराउने ।

जस्तैः समथर क्षेत्र, भिरालो क्षेत्र, खाली ठाउँ, नदीनाला, बाटो, खेती योग्य जमीन, घरहरू भएको क्षेत्र आदि ।

(इ) नक्सा वा भिडियो, वा फोटो देखाई गाउँपालिकाभित्रका ठाउँहरूको भौगोलिक अवस्था वर्णन गर्ने ।

(ई) रजैया बजारको नामकरणको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि सम्बन्धीको लेख, रचना, भिडियो आदि खोजी गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्ने ।

(उ) रजैया क्षेत्रको क्षेत्रगत भ्रमण गराई उक्त ठाउँको ऐतिहासिक नामकरणबारे स्थानीय जानकार, बुढापाका व्यक्तिहरूसँग छलफल गराउने ।

(ऊ) स्थानीय जानकार व्यक्ति वा जनप्रतिनिधीहरूसँग उक्त ठाउँहरूको बारेमा विद्यार्थीहरूबिच अन्तरक्रिया गराउने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन(सिकाइका लागि मूल्याङ्कन)

तलका कियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- आफ्नो घर वरपरको भौगोलिक अवस्थाको नक्सासहित वर्णन गर्नुहोस् ।
- आफू बसेको वडाको भौगोलिक अवस्थाको छोटो परिचय दिनुहोस् ।
- आफ्नो विद्यालय वा वस्ती भएको वडाको नक्सा बनाउन लगाई भौगोलिक अवस्था कस्तो छ चिन्न लगाउने ।
- रजैया नामकरणको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने
- क्षेत्रगत भ्रमणका आधारमा कुनै एक क्षेत्रको परिचय लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

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

एकाइ २

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

वार्षिक पाठ्यघण्टा : २०

यस एकाइमा स्थानीय तामाङ र मगर जाति भाषा, वेशभूषा, जन्म, विवाह, मृत्युसम्बन्धी जानकारी, डम्फु नाच, मारुनी नाचको परिचय दिन तथा नाच्ने अभ्यास गर्न र स्थानीय बाजा बजाउने सिपको विकास गरी स्थानीय बाजा संरक्षणका सहयोग गर्न विद्यार्थीहरूलाई सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

(अ) तामाङ र मगर जातिका भाषा, वेशभूषा, जन्म, विवाह, मृत्यु लगायतका संस्कारमा बताउन र सहभागी हुन

(आ) डम्फु नाच, मारुनी नाचको परिचय दिन र नाच्ने अभ्यास गर्न

(इ) स्थानीय बाजा बजाउने सिपको बिकास गरी स्थानीय बाजा संरक्षणका सहयोग गर्न

(ख) विषयवस्तु

तामाङ जातिको भाषा, वेशभूषा, चाडपर्व र संस्कार

तामाङ जाति एक छुट्टै भाषा, धर्म, लिपि र संस्कृति भएका नेपालका एक प्रमुख जाति वा राष्ट्र हो । तामाङ जातिले बोलिने भाषालाई तामाङ भाषा भनिन्छ । तामाङ समाजमा निकै प्रचलित शब्द छ 'ताम्बा' । ताम अर्थात् 'भाषा' वा 'कुरा' हुन्छ र '-बा'को अर्थ 'व्यक्ति/कर्ता' हुन्छ तसर्थ 'ताम्बा'को शाब्दिक अर्थ 'भाषा प्रारम्भ गर्ने व्यक्ति भन्ने पनि अर्थ हुन्छ । तामाङ समाजमा ताम्बाको ठूलो महत्त्व र अहम भूमिका रहेको हुन्छ ।

मनहरी गाउँपालिकामा तामाङ जातिको बसोबास रहेको छ । उनीहरू बौद्ध धर्म मान्दछन् । उनीहरू आफ्नो घरपरिवार, टोलछिमेक, समाज, नातागोता, इष्टमित्रहरूसँग तामाङ भाषा बोल्दछन् । तामाङहरूको कुलपूजा गर्ने बेलामा तामाङ भाषाबाहेक अरु भाषा प्रयोग गर्दैनन् । आफ्नो जात र भाषाप्रति उनीहरू गर्व गर्दछन् ।

वेशभूषा

तामाङ जातिको आफ्नो छुट्टै परम्परागत वेशभूषा छन् । तामाङ पुरुषहरूले तागी, स्याबे, तोदुक, सुर्काई आदि वेशभूषा लगाउँछन् भने महिलाहरूले तामाङ फरिया (स्त्यामा), बक्खु, चोलो (हाङ्ग्रे), दोर्मा, ग्याप्देन, पटुकाआदि लगाउँछन् र पछ्यौरा ओढ्दछन् । तामाङ महिलाहरूले नाक, कान, घाँटी र हातमा सुनचाँदीका गरगहना पहिराउँछन् ।

चाडपर्व

बुद्धजयन्ती, जनै पूर्णिमा र ल्होसार उनीहरूका प्रमुख चाडपर्व हुन् । उनीहरू चैते दसैं, साउने र माघे सङ्क्रान्ति, दसैं, तिहारजस्ता चाडहरू पनि मनाउने गर्छन् । तामाङ समुदायमा तेमाल जात्रा अत्यन्त प्रसिद्ध छ । यो जात्रा चैतपूर्णिमाको दिन लाग्छ । यो जात्रामा रातभर स्वयम्भू बौद्ध स्तूपामा बत्ती बाल्छन् र बौद्ध स्तूपाको वरिपरि रहेका मानेहरू घुमाउँछन् । यसो गर्दा धर्म हुने र मृतक आफन्तले मुक्ति पाउने जनविश्वास रहेको छ ।

संस्कार :

मानिसले आफ्नो धर्मअनुसारको संस्कार गर्दछन् । त्यसैले धर्म र संस्कारको बिचमा घनिष्ट सम्बन्ध रहेको देखिन्छ ।मानव जातिले जन्मेदेखि मृत्युपर्यन्त विभिन्न संस्कारहरू गर्दछन् । यी संस्कारहरू धर्मद्वारा निर्देशित हुन्छन् । तामाङ जातिको पनि यस्ता धेरै संस्कारहरू छन् ।

न्वारन :

शिशु जन्मेपछि न्वारन गर्ने प्रचलन तामाङ जातिमा छ । यस संस्कारलाई शुद्धीकरण र नामाकरण पनि भनिन्छ । शिशु जन्मेको सातौं, एघारौं वा बिजोर दिन पारेर न्वारन गर्ने प्रचलन रहे तापनि यति नै दिनमा न्वारन गर्नुपर्छ भन्ने किटानी कहीँ भेटिदैन । तर उत्तम दिन चयन गरेर शिशुको न्वारन सम्पन्न गरिन्छ । न्वारन आ-आफ्नो ठाउँ, परिवेशअनुसार लामा गुरुबाट बौद्ध परम्पराअनुसार गर्ने गरिन्छ ।

छेवर

छेवर भन्नाले कपाल खौरेर धर्ममा प्रवेश गर्नु र गराउनु हो । यो संस्कार पनि यति नै वर्षमा गर्नुपर्छ भन्ने छैन । आ-आफ्नो अवस्था, परिस्थितिअनुसार बालकको बाआमा र मामा पक्षको सल्लाहबमोजिम उत्तम दिन चयन गरी आफ्नो आर्थिक हैसियतअनुसार छेवर गरिन्छ । छेवर वास्तवमा धर्ममा प्रवेश गराउने संस्कार पनि भएको हुँदा बौद्ध परम्पराअनुसार लामा गुरुबाट बालबालिकालाई धर्ममा प्रवेश गराइन्छ । तथापि यो ठाउँ र परिवेशअनुसार फरक फरक ढङ्गले गर्ने गरिन्छ ।

विवाह

तामाङ जातिमा आफ्नो घरको छोरा या छोरीको उमेर विवाह गर्न योग्य भएपछि विवाह गरिन्छ । दुलाह पक्षले दुलही पक्षको घरमा केटी माग्न गइन्छ । दुवै पक्षको सहमति भएपछि उपयुक्त दिन

चयन गरी आ-आफ्नो ठाउँ, परिवेशअनुसार लामा गुरुबाट बौद्ध परम्पराअनुसार तथा विवाहको संस्कार सम्पन्न गर्ने गरिन्छ ।

मृत्यु संस्कार

तामाङ जातिको मृत्यु संस्कार बौद्ध परम्पराअनुसार मृतकको घरमा लामा बोलाई सम्पन्न गरिन्छ । मृत्यु भएको दिनदेखि प्रत्येक ७/७ दिनमा मृत आत्माको चिर शान्तिको कामना गर्दै पूजा प्रार्थनाहरू गरिन्छ । विशेष गरी २१ औँ दिनमा मुख्य पूजा (घेवा) गरिन्छ । यस्तो पूजा अन्तिम पटक ४९ औँ दिन सम्म गरिन्छ ।

मगर जातिको भाषा, वेशभूषा, चाडपर्व र संस्कार

मनहरी गाउँपालिकामा मगरहरूको बसोबास रहेको छ । यी जातिको आफ्नै भाषा संस्कृति रहेको पाइन्छ । मगरहरू मष्टोलाई आराध्य देवता मान्दछन् । यिनीहरूको पुरोहितलाई भुसाल भनिन्छ । मगरहरूलाई मगराती/लाङ्गाली नामले पनि चिनिन्छ । मगरहरूको घाटु कौरा रोदीघर र टप्पा नाच हुन्छन् । उनीहरूले मनाउने विभिन्न चाडपर्व छन् । माघे सङ्क्रान्ति(चेली पुज्ने), चण्डी पूर्णिमा, भुमे/भुम्या/भूँयार, चैते दशै, दशै, तिहार मुख्य चाडपर्वहरू हुन् । यी पर्वहरू विशेष हर्ष उल्लासका साथ मनाउँछन् । मगरहरू नाग पुजा, लुतो फाल्ने जस्ता चाडपर्व पनि मनाउँछन् । मगर समुदायका प्रमुख चाडपर्वहरूमध्ये माघे सङ्क्रान्ति मगरहरूको नयाँ वर्ष र प्रमुख चाड हो । यस दिन तिलको लड्डु, घिउ, चाकु, तरुल आदि खाने परम्परा छ ।

दशैं र तिहार पनि मगर समुदायका प्रमुख चाड हुन् । यो चाड पनि खुसीका साथ रमाइलो गरी मनाउँछन् । मगर समुदायका अर्को चाड चैते दशैं हो । यो चाड पनि विशेष हर्ष उल्लासका साथ मनाउँछन् । त्यसैगरी खेतीपाती सुरु गर्नुअघि गरिने भूमि पुजा मगर समुदायमा विशेष महत्त्वपूर्ण रहेको छ ।

मगरहरूको आफ्नै भाषा छ । उनीहरू मगर भाषा र नेपाली भाषा पनि बोल्छन् । मगर समुदाय भित्र साँस्कृतिक विविधता पाइन्छ । यिनीहरू साँस्कृतिक रूपमा निकै सम्पन्न छन् । मगर समुदायको आफ्नै विशिष्ट परम्परा, भाषा, संस्कृति र धार्मिक आस्थाहरू छन् । जन्म, उपनयन, विवाह र मृत्यु मगर जातिका संस्कार हुन् । तिनको सङ्क्षिप्त विवरण यहाँ दिइएको छ :

१. जन्म संस्कार

बच्चा जन्मेको ५, ७ वा ९ दिनमा छेवार (न्वारन) गरिन्छ, गरिन्छ । न्वारनको दिन बच्चालाई नाम राख्ने, कुल देवतालाई पूजा गर्ने, तथा परिवारजनले शुभकामना दिने चलन छ । मगर समुदायमा आमा र बच्चालाई केही दिनसम्म अलग्गै राख्ने परम्परा पनि छ ।

२. उपनयन (ब्रतबन्ध) संस्कार

मगर समुदायमा बालकहरू युवावस्थामा प्रवेश गर्दा सामुदायिक रूपमा छेवार (पहिलो कपाल मुण्डन संस्कार) गर्ने चलन रहेको छ ।

३. विवाह संस्कार

मगर समुदायमा परिवारको सहमतिमा मागी विवाह, प्रेम विवाह गर्ने प्रचलन छ । विवाहमा परम्परागत बाजाहरू बजाइन्छ । विवाहपछि दुलहीको घरमा स्वागत गर्न भोज तथा रमाइलो गरिन्छ ।

४. मृत्यु संस्कार

मगर समुदायमा शवलाई जलाउने वा गाड्ने दुवै विधि प्रचलित छ । मृतकको आत्माले शान्ति पाओस् भनेर १३ दिनसम्म काजकिरिया (श्राद्ध) गरिन्छ ।

मगर जातिका संस्कारहरू उनीहरूको ऐतिहासिक, धार्मिक र सांस्कृतिक मान्यतासँग गाँसिएका छन् । मगर समुदायको भाषा, संस्कृति, परम्परा र धार्मिक आस्था विविध छन् । तिनीहरूको संरक्षण गर्नु आजको आवश्यकता हो ।

थप्ने

- डम्फु नाच, मारुनी नाच तथा स्थानीय बाजा बजाउने अभ्यास र संरक्षण

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- स्थानीय तामाङ र मगर जाति (भाषा, वेशभूषा, चाडपर्व, जन्म, विवाह, मृत्यु लगायतका संस्कारसम्बन्धी फोटो, ब्रोसर, लेख लगायतका सामग्री
- स्थानीय चाडपर्व, धर्म, संस्कृति, जन्म र मृत्यु संस्कारसम्बन्धी लेख, रचना

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- स्थानीय तामाङ र मगर जाति लगायत विभिन्न जातजातिले मान्ने मान्ने चाडपर्व, जन्म, विवाह, मृत्यु संस्कार परिचय र महत्व र सम्बन्धी भिडियो वा चार्ट बनाई प्रस्तुत गर्ने ।

- मगर र तामाङ जातिसम्बन्धीको जानकार स्थानीय व्यक्तिलाई बोलाएर छलफल गरी निष्कर्ष दिने ।
- विद्यालय नजिकको कुनै एक वस्तीमा लगेर त्यहाँका स्थानीय मानिसहरूले बोल्ने भाषा, मान्ने धर्म तथा चाडपर्वहरूको बारेमा सोधेर टिपोट गर्न लगाउने र पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- डम्फु नाच र मारुनी नाचसम्बन्धी भिडियो वा बृत्तचित्र खेजी गरी प्रस्तुत गर्ने ।
- डम्फु र मारुनी नाच नाच्ने समुदाय जातजाति सम्बन्धी बताउने । जस्तैः तामाङ समुदायले ल्लोसार लगायतका विभिन्न पर्व, मेला जात्रामा डम्फु बजाउँदै नाच्ने गर्छन् । त्यसैगरी मगर समुदायमा उँधौली उँभौली पर्वहरूमा, विवाहहरूमा मारुनी नाच नाच्ने चलन रहेको छ ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

तलका अभ्यास गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- मगर जातिमा मानिस जन्मिदा गरिने क्रियाकलापबारे लेख्नुहोस् ।
- नेवार जातिमा मानिस मर्दा गरिने क्रियाकलापबारे लेख्नुहोस् ।
- मारुनी नाचको परिचय दिनुहोस् ।
- डम्फु नाचको परिचय दिनुहोस् ।
- स्थानीय संस्कृति र बाजागाजाको महत्त्व बुँदागत रूपमा उल्लेख गर्नुहोस् ।
- आफनो घर वा समुदायमा विवाह उत्सवमा गरिने क्रियाकलापहरूबारे अविभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

तलका कियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- डम्फु, टुङ्ना, मादल बाउन लगाई सिपको अवलोकन गरेर ।

एकाइ ३

विषय क्षेत्र: स्थानीय धार्मिक, ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थल

वार्षिक कार्यघण्टा : १६

यस एकाइमा गाउँपालिका भित्रका ऐतिहासिक तथा धार्मिक , पर्यटकीय स्थलहरूको महत्व र संरक्षणमा सहयोग गर्न विद्यार्थीहरूलाई सिकाउनुपर्छ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

(अ) गाउँपालिका भित्रका ऐतिहासिक तथा धार्मिक स्थलहरूको महत्त्व र संरक्षणमा सहयोग गर्न

(आ) गाउँपालिका भित्रका पर्यटकीय स्थलहरूको परिचय, महत्व र संरक्षणमा सहयोग गर्न

(ख) विषयवस्तु

(अ) 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, धयान केन्द्र, अग्नि होम आश्रम, केदारेश्वर महादेव, जल्पादेवी, कृष्ण प्रणामी मन्दिर, भिमसेन मन्दिर, मगर गुठी, रत्नलिङ गुम्बा, पेमालिङ गुम्बा, टासी छोईलिङ्ग गुम्बा, हिसे गाउँपालिका भित्रका पर्यटकीय स्थलहरू हुन् । 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।

थप्ने

कुनै पाँचओटाको वर्णन गर्ने

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

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

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- गाउँपालिका भित्र भएका ऐतिहासिक तथा धार्मिक स्थलहरूको सूची र फोटो प्रस्तुत गर्ने ।
- विद्यालय नजिकको कुनै ऐतिहासिक वा धार्मिक भ्रमण गराइ महत्व सहित परिचय दिने । जस्तैः चुरीयामाई, कालिका मन्दिर, राधाकृष्ण मन्दिर, राम मन्दिर, गोगनपानी, शिव मन्दिर, सिद्धकाली मन्दिर, गणेश मन्दिर, ओम कारेश्वर मन्दिर, धनेश्वर, कोटेश्वर शिवशक्ति पिठ, ऋषेश्वर महादेव, बरण्डेश्वर महादेव, सिदेश्वर, पञ्चकन्या मन्दिर, बुढो महादेव थान, मनकामना मन्दिर, ध्यान केन्द्र, अग्नि होम आश्रम, केदारेश्वर महादेव, जल्पादेवी, कृष्ण प्रणामी मन्दिर, भिमसेन मन्दिर, मगर गुठी, रत्नलिङ गुम्बा, पेमालिङ्ग गुम्बा, टासी छोईलिङ्ग गुम्बा, हिसे घ्यासे टासिलिङ गुम्बा, द साँगा छोइफेल गुम्बा, लगायतका विभिन्न गुम्बा तथा स्थानीय चर्चहरू, मस्जिद आदि ।
- धनेश्वर, कोटेश्वर शिवशक्ति पिठ, ऋषेश्वर महादेव, बरण्डेश्वर महादेव, शिदेश्वर, पञ्चकन्या मन्दिर, हिसे घ्यासे टासिलिङ गुम्बा, द साँगा छोइफेल गुम्बा तथा स्थानीय चर्च तथा मस्जिदको फोटो वा त्यससँग सम्बन्धित भिडियो देखाई तिनीहरूको ऐतिहासिक, धार्मिक परिचय, महत्व, संरक्षणका उपायहरूबारे छलफल गर्ने ।

  विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय नजिकैको पर्यटकीय स्थल अवलोकन भ्रमण गराई वा फोटो देखाई वा त्यस सम्बन्धी जानकार व्यक्तिसँग भेट गराउने र उक्त ठाउँको के महत्त्व छ, स्थानीय समुदायले कसरी उपयोग गरिरहेको छ भन्ने बारेमा छलफल गरी निष्कर्ष दिने । जस्तैः 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 आदि ।

- ट्रि हाउस, शहिद स्मृति पार्क भिमान, गोगनपानी भ्यू टावर, चिसापानी पिकनिक स्पोर्ट, चिसापनी गोही संरक्षण क्षेत्र लगायतका ठाउँहरूको फाटोसहित महत्त्व र प्रवर्धनका सम्बन्धमा छलफल गर्ने ।
- ट्रि हाउस, शहिद स्मृति पार्क भिमान, गोगनपानी भ्यू टावर, विक्रम पर्ता जडीबुटी उद्यान, चिसापानी पिकनिक स्पोर्ट, चिसापनी गोही संरक्षण क्षेत्रलगायतका ठाउँहरूको अवलोकन भ्रमण गराई वा तिनीहरूसँग सम्बन्धित भिडियो देखाई तिनीहरूको परिचय, महत्त्व र संरक्षणका लागि हामी विद्यार्थीले गर्न सक्ने कार्यहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्ने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

तलको कियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- तपाइँको घरवरिपरि भएका ऐतिहासिक, धार्मिक स्थलको महत्व बताउनुहोस् ।
- तपाइँको घरवरिपरि भएका कुनै एकको चित्र बनाई त्यसको छोटो परिचय दिनुहोस् ।
- घर वा विद्यालय नजिकको पर्यटकीय ठाउँको सरसफाइमा सहभागी गराउने र सहभागीभए नभएका अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्ने
- ट्रि हाउस, शहिद स्मृति पार्क भिमान, गोगनपानी भ्यू टावर, चिसापानी पिकनिक स्पोर्ट, चिसापनी गोही संरक्षण क्षेत्रलगायतका ठाउँहरूमध्ये कुनै एकको परिचय र महत्व लेखी प्रस्तुत गर्न लगाएर ।
- कुनै एक सम्पदाको महत्त्वसम्बन्धी छोटो लेख लेख्न लगाएर विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्ने ।

एकाइ ४

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

वार्षिक कार्यघण्टा : २४

यस एकाइमा स्थानीय क्षेत्रमा पाइने औषधीजन्य वनस्पतिहरू चिन्न र तिनीहरूको उपयोग बताउन, स्थानीय क्षेत्रमा पाइने चरा र अन्य साना प्राणीहरूका बारेमा वर्णन गर्न सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

(अ) स्थानीय क्षेत्रमा पाइने औषधीजन्य वनस्पतिहरू चिन्न र तिनीहरूको उपयोग बताउन

(आ) स्थानीय क्षेत्रमा पाइने चरा र अन्य साना प्राणीहरूकोबारेमा वर्णन गर्न

(इ) घरायसी फोहोरमैलाको फोहोरमैलाको वर्गीकरण गर्न

(ख) विषयवस्तु

(अ) औषधीजन्य वनस्पति

१. तुलसी

तुलसी प्राकृतिक, पवित्र तथा बास्नादार वनस्पति हो । तुलसी आयुर्वेदिक औषधियुक्त प्रतिजैविक जडीबुटी हो । यसको जरादेखि काण्ड, पात, फूलका साथै बीउसमेतले विभिन्न स्वास्थ्य समस्यामा फाइदा पु-याउँछ । तुलसीका पातलाई मह तथा अदुवामा मिसाएर सेवन गरेमा रुघाखोकी, श्वासप्रश्वासलगायत फोक्सोको सङ्क्रमणमा अत्यन्त फाइदा हुन्छ । तुलसीका पात चियामा राखेर खाएमा पनि फाइदा हुन्छ । तुलसीका हरेक भागले पखाला, आउँ-रगत, औँलो ज्वरो, बाथ, चर्मरोग, आँखाको सङ्क्रमण, कीटजन्य रोगमा औषधीको काम गर्छन् । तुलसीमा रोगसँग लड्नसक्ने क्षमता हुनेहुँदा मुखमा देखिन सक्ने सङ्क्रमण, दुर्गन्ध, गिजामा सङ्क्रमण, पाचन प्रणाली, खानाको रुचिमा वृद्धि, कलेजोको समस्या, दमको समस्या, मुटुरोग, रगतमा चिनीको समस्या, क्यान्सर, चिन्ता तथा मनोरोगमा समेत लाभदायक छन् । काँचको खाली ग्लासमा तुलसीका पाँचओटा पात राखेर पानी भरी राखेर सुत्ने कोठामा राख्ने र भोलिपल्ट बिहान पानी पिउनुका साथै पात चपाउँदा शारीरिक एवं मानसिक फाइदासमेत हुन्छ । यो वनस्पति दीर्घ

शारीरिक तथा मानसिक थकानमा पनि अत्यन्त उपयोगी हुन्छ । तुलसीका डाँठ पनि दियो बाल्न उपयुक्त हुन्छ । छाती दुखेमा तुलसीको पात र तोरीको तेल मिसाएर पकाई बिस्तारै छातीमा मालिस गर्दा फाइदा गर्छ । तुलसीको पातको रसमा ज्वानो मिसाएर खाँदा पेटको जुकालाई मार्छ । बान्ता भएमा तुलसीको रसमा अलैंची वा सुकुमेलको धुलो मिसाएर सेवन गर्दा फाइदा हुन्छ । मुखको दुर्गन्ध हटाउन तुलसीको पातलाई चपाउँदा फाइदा गर्छ । खोकी लागेको बेला तुलसीको पात र अदुवाको टुक्रा पकाएर रस निकालेर मह मिसाएर सेवन गर्दा फाइदा गर्छ । हरेक दिन तुलसीको ताजा पात मिसाएको चिया पिउँदा उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्छ । तुलसी भिटामीन ए, सी, के तथा क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, फस्फोरस, प्रोटिन, फलाम, पोटासियम तथा फाइबर (रेशा) प्रशस्त पाइने अत्यन्त फाइदाजनक वनस्पति हो ।

२. खयर

खयर अनेक रोगहरूमा उपयोग गरिन्छ । पाचन शक्ति बढाउन सहयोग पुर्याँछ । घाउ, खटिरा, बाथ तथा मर्केको जोर्नीहरूमा लेप लगाउन पनि यसलाई प्रयोग गरिन्छ ।

३. बेल

यसको नपाकेको फल झाडापखाला र आउँमा उपयोगी मानिन्छ भने पाकेको फल कब्जियतमा प्रयोग गरिन्छ । यसको पात, फल र जरा मधुमेह रोगमा उपयोगी हुने कुरा हालका केही प्रयोगहरूले सिद्ध गरिदिएका छन् । यसको पाकेका फलको गुदीबाट सर्बत बनाउने पनि गरिन्छ ।

४. टिमुर

आयुर्वेदिक प्रणाली अनुसार यो वायुशमन गर्ने, दाँत दुखेको निको गर्ने, तागत दिने, जरो निको गर्ने, अजीर्ण र हैजा इत्यादि रोगहरूमा प्रयोग गरिन्छ । यो माछाको विषमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

५. झ्याकुर

यो जुम्रा मार्न र माछा मार्ने विषको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । घाउ, खटिरा र तागतको औषधिमा पनि यो प्रयोग गरिन्छ । यसलाई पोलेर खाने पनि गर्दछन् ।

(आ) चराहरूको परिचय र महत्त्व

कोइली, गिद्ध, गौंथली, भंगेरा, कोकले, न्याउली, काग, लाम्पुछ्रे आदि ।

(इ) फोहोरमैला

फोहोर मैलालाई जति सक्यो त्यत्ति नै कम गर्न सक्नु नै बुद्धिमानी हुन्छ । घर र विद्यालय वरपरको वातावरणमा रहेका ठोस फोहोर मैलाहरूमा कमी ल्याई वातावरण सफा राख्न सकिन्छ । यति गर्न सकेमा मात्र वातावरण स्वच्छ हुन्छ । विद्यालय कार्यालय र घरका वरपरका फोहोरहरू संकलन गरी जैविक र अजैविक फोहोर छुट्याई ती फोहोरहरूको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । यसमा विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावक सबै मिलेर फोहोर व्यवसथापन गर्नुपर्छ ।

१) जैविक फोहोर

जैविक फोहर भनेको शेष नै नरहने गरी कुहिएर जाने फोहोरलाई जनाउँछ । जैविक फोहोरमा खास गरेर बोटविरुवा, झारपात, माटो, मरेका जनावर, पशुपंक्षी अन्नपात र अरु खाने कुरा लगायत अन्य कुहिने वस्तु र चीज बिज आदि पर्दछन् । यस्तै खालका जैविक पदार्थलाई एक ठाउँमा जम्मा गरेर कम्पोस्ट मल पनि बनाउन सकिन्छ । यी जैविक पदार्थबाट नै माटो बन्छ र जमिनमा मिसिन्छ ।

२) अजैविक फोहोर

अजैविक फोहोर भनेको नकुहिने वस्तु वा पदार्थलाई भनिन्छ । नकुहिने वस्तु वा चिज वा कतिपय पदार्थलाई पुन : प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । विभिन्न प्रकारका सिसी र बट्टाहरू घरायसी कामको लागि प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । च्यातिएका लुगाकपडाहरूबाट नयाँ किसिमका चकटी, तकिया, डसना बनाउन सकिन्छ । एकपटक प्रयोग गरी सकेपछिको पोलिथिन झोला सफा गरेर नफाटेसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- विभिन्न औषधिजन्य बोटविरुवा हरूको महत्त्व र प्रयोगसम्बन्धी सूची, फोटो

  विभिन्न बोटविरुवा हरूको बनौट र उपयोगसम्बन्धी श्रव्यदृष्य सामग्री
- चराहरूको फोटा र परिचय तथा महत्त्वसम्बन्धी चार्ट

- फोहोर वर्गीकरण चार्ट, ब्रोसर, पम्पप्लेट आदि
- ठोस फोहोरबाट सामानहरू बनाउने विभिन्न बिधिहरू सम्बन्धी भिडियो

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

औषधीजन्य वनस्पतिहरूको सूची बनाई तुलसी, तेजपात, मरिच दुबो, गुर्जो, हर्रो, बर्रो, घ्यूकुमारी, अमला, चिराइतो, खयर आदि) तिनीहरूको महत्व र उपयोग बारेमा चित्रसहित प्रस्तुत गर्ने । जस्तैः कुन वनस्पति के मा उपयोग गर्न सकिन्छ ? उदाहरणका लागिः घाँटी दुख्दा, सामान्य ज्वरो आएमा तुलसीका पात पकाएर खाने चलन छ । त्यसैगरी ज्वरो आउँदा निमपत्ता पकाएर खाने चलन रहेको छ । विद्यालयको वरिपरि स्थलगत अध्ययन गराई त्यहाँ उपलब्ध विरुवाहरूको मध्ये औषधीजन्य विरुवाहरू चिनाइदिने र त्यसको उपयोग बताई संरक्षणमा अभिप्रेरित गर्ने ।

- विभिन्न औषधीजन्य स्थानीय विरुवाहरू रोप्न सिकाउने र विद्यार्थीलाई हेरचाह गर्न लगाउने ।
- स्थानीय वन तथा वरपर पाइने चराहरू र साना प्राणीहरूको सूची बनाई फोटोसमेत खोजी गरेर प्रस्तुत गर्ने । जस्तैः जस्तैः कोइली, गिद्ध, मैना, न्याउली, लामपुछ्रे, भंगेरा, काग, रुपी, भ्यागुत्ता, छेपारो, विभिन्न प्रकारका पुतलीहरू, कीराहरू आदि ।
- स्थानीय क्षेत्रमा पाइने चराहरूको परिचय, बासस्थान, खाने खाना तथा महत्वसम्बन्धी स्थानीय विज्ञको सहयोगमा छलफल गर्ने ।
- फोहोरमैलाको सूची चार्ट प्रदर्शन गरी छलफल गर्ने/गराउने ।

- विद्यालय कम्पाउण्ड, क्यान्टिन वा विद्यालय वरपरको अवलोकन भ्रमण गराई त्यहाँ के कस्ता फोहोरहरू देखिएका छन् टिपोट गर्न लगाउने वा क्यान्टिनमा के फोहोरहरूको रूपमा निस्कन्छ भन्ने बारेमा बताइ उक्त फोहोरहरूलाई कुहिने र नकुहिने छुट्याउन लगाउने ।
- कक्षाकोठाबाट निस्कने ठोस फोहोरलाई वर्गीकरण गरी त्यसको व्यवस्थापन गर्न सिकाउने

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

तलका अभ्यास तथा कियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- आफ्नो विद्यालय र टोलमा पाइने कुनै तीनवटा औषधीजन्य वनस्पतिहरूको उपयोग लेख्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाएर ।
- औषधीजन्य बोटविरुवाको महत्वबारे बुँदागत रूपमा लेखी प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- प्रत्येक विद्यार्थीलाई आफ्नो घरमा कुनै एक औषधीजन्य वनस्पति रोपेर हुर्काउन लगाएर ।
- कुनै दुई चराहरूका चित्र बनाई परिचय सहित प्रस्तुत गर्न लगाएर ।
- आफ्नो घर वरपर देखिने किराहरको सूची बनाउन लगाएर ।
- आफ्नो घरको भान्सामा निस्कने फोहोरलाई वर्गीकरण गर्न लगाएर
- कक्षाकोठाको फोहोर वर्गीकरण गर्न लगाएर र त्यस्ता फोहोर कम गर्ने उपायहरू प्रस्तुत गर्न लगाएर ।

एकाइ ५

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

यस एकाइमा अन्नखेती धान, भटमास, मास, गहत, सिमी, बोडी, गहुँ, कोदो, फापर र मकै खेतीको जानकारी दिन र स्थानीय उद्योग व्यवसायहरूको परिचय दिन सिकाउनुपर्छ । यसैगरी होटल, लज, कपडा/गलैंचा बुन्ने, टपरी बनाउने, सिलाइ कटाइ पनि विद्यार्थीलाई सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

- अन्नखेती -धान, भटमास, मास, गहत, सिमी, बोडी, गहुँ, कोदो, फापर र मकै खेती)को जानकारी दिन
- स्थानीय उद्योग व्यवसायहरूको परिचय दिन (होटल, लज, कपडा/गलैंचा बुन्ने, टपरी बनाउने, सिलाइ कटाइ)

(ख) विषयवस्तु

(अ) अन्नखेती

अन्न बाली नै मनहरी गाउँपालिकाको खाद्यान्नको मूल आधार हो । मनहरी गाउँपालिकाको हाँडीखोला, सिम्पानी मसिनेमा मकै, धान, कोदो, गहुँ हुन्छ । सुनाचुरी, रापती खोला किनार र त्यस आसपासका क्षेत्रमा धान खेती गरिन्छ ।

मकै मनहरी गाउँपालिकाको प्रायजसो भेकमा मकै बैशाख जेठ महिनामा रोपिन्छ । धान असार महिनामा रोपिन्छ भने गहुँ मङ्सिर महिनामा छरिन्छ । समयमा नै गोडमेल, कम्पोष्ट मलको प्रयोग, धानमा सिँचाइको व्यवस्था, कीटनाशक औषधीको प्रयोग आदि गर्न सकेमा अन्नबाली राम्रोसँग सप्रन्छ । यसबाट उत्पादन धेरै हुन्छ । गाउँपालिकाका खाद्यान्नमा आत्मनिर्भर हुन्छ । अन्न उत्पादन धेरै भएमा खाद्यान्न समस्या आउँदैन । प्रशस्त अन्न उत्पादन गरेर बेचबिखन गरी आय आर्जन गर्न सकिन्छ । खाद्यान्न अन्यत्रबाट किनेर ल्याउनु नपर्ने हुनाले त्यो पैसा अन्य क्षेत्रमा खर्च गर्न सकिन्छ ।

मानिसहरूलाई आवश्यक पर्ने पोषण तत्त्व खाद्यान्नबाट प्राप्त हुन्छ । मकै, कोदो, गहुँको रोटी बनाएर खाने चलन पनि छ । हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने कार्बोहाइड्रेड मकै, धान, कोदो, गहुँबाट प्राप्त हुन्छ । त्यसैले अन्न बाली उत्पादनमा हामी सबैले आफूले सकेको सहयोग गर्नुपर्छ । आफूले सिकेको ज्ञान र सिप घर र विद्यालयमा उपयोग गर्नुपर्छ । अन्नको बिउ रोप्ने, हुर्काउने, हेरचाह गर्ने, बाली भित्र्याउने र बेचविखन गर्ने कार्यमा विद्यार्थीहरूलाई सहभागी हुन प्रेरित गर्नुपर्छ ।

उद्योग व्यवसायहरूको परिचय

थप्ने

होटल, लज, कपडा/गलैंचा बुन्ने, टपरी बनाउने, सिलाइ कटाइ

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- विभिन्न अन्न बालीहरूको उपयोगितासहितको फोटो, चित्र
- धान, भटमास, मास, गहत, सिमी, बोडी, गहुँ, कोदो, फापर र मक खेतीसम्बन्धी भिडियो, वृत्तचित्र, पोष्टर आदि
- गाउँपालिका क्षेत्रमा भएका स्थानीय प्रविधिमा आधारित व्यवसाय हरूको सूची, फोटो, ब्रोसर, पम्प्लेट

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- स्थानीय स्तरमा उत्पादित अन्नबालीहरूको सूची बनाई त्यसको उपयोग, फोटोसहित प्रस्तुत गर्ने । जस्तैः धान, सिमी, बोडी, गहुँ, कोदो, फापर, गहत, बोडी, मकै आदि ।
- धान, भटमास, मास, गहत, सिमी, बोडी, गहुँ, कोदो, फापर र मकै उत्पादन सम्बन्धी सिपको विकास गर्न त्यस सम्बन्धी भिडियो वा बृत्तचित्र प्रदर्शन गर्ने । जसमा बीउ, रोप्ने मौसम, माटोको निर्माण, सिंचाई, गोडमेल, बाली सङ्कलन जस्ता कुराहरू समेट्ने ।
- विद्यालय नजिकैको कुनै कृषककोमा वा कृषि फर्मको अवलोकन गरी अन्न उत्पादनसम्बन्धी त्यहाँका जनाकार व्यक्तिसँग छलफल गर्ने ।

- स्थानीय परम्परागत प्रविधिमा आधारित विभिन्न उद्योग व्यवसायहरूको सूची बनाई छोटो परिचय सहित प्रस्तुत गर्ने । जस्तैः (होटल, लज, कपडा/गलैंचा बुन्ने, टपरी बनाउने, तेल पेल्ने कोल, सिलाइकटाइ) आदि ।

- स्थानीय क्षेत्रमा भएको कुनै एक घरेलु उद्योगको अवलोकन गराउने र त्यसबारेमा परिचय र त्यसको महत्त्वबारे जानकारी गराउने । जस्तैः तानमा लुगा बुन्ने, सालको पातको टपरी बनाउने तरिका, उखु पेलेर रस निकाल्ने मेसिन, परम्परागत तेल पेल्ने कोल आदिबारे परिचय दिने ।

- विभिन्न स्थानीय उद्योगको महत्वबारे छलफल गर्ने । जस्तैः त्यसबाट आर्थिक फाइदा हुन्छ, हाम्रो परापूर्वकालमा मानिसहरूले उपयोग गर्ने सामग्रीबारे जानकारी पाइन्छ, आफ्नो ठाउँको विषेशता झल्किन्छ, आदि ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

तलका क्रियाकलाप तथा अभ्यास गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

नमुना प्रश्न र क्रियाकलापहरू

- विद्यार्थीहरूको समूह बनाई विद्यालयको खाली ठाउँमा वा एकएक ओटा गमलामा मकै रोप्न लगाउने र उनीहरूको सिप विकासको मूल्याङ्कन गर्ने ।

- आफ्नो गाउँघर तथा वस्ती वरिपरि उत्पादन हुने अन्न बालीहरूको सूची बनाउनुहोस्

- धान, मकै, सिमी खेतीसम्बन्धी वर्णन गर्न लगाउने ।

- आफ्नो विद्यालय नजिक वा टोलवस्तीमा भएका पुराना उद्योगहरूको सूची बनाउनुहोस् र ती उद्योगबाट उत्पादन हुने सामग्री कुनकुन काममा उपयोग गरिन्छ, लेख्नुहोस् ।

- गाउँपालिका भित्रको कुनै एक पुरानो उद्योगको परिचय दिनुहोस् ।

- गाउँपालिकाम भएका उद्योग व्यवसायहरूको फोटो देखाई चिन्न लगाउने । जस्तै :तेल पेल्ने कोल

- अविभावक वा स्थानीय जानकार व्यक्तिलाई सोधेर च्याउ खेती गर्ने तरिका लेख्न लगाई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्ने ।

एकाइ ६

विषय क्षेत्र: स्थानीय खेलकुद र भोजन वार्षिक कार्यघण्टा : १६

यस एकाइमा योग ध्यानको परिचय दिन र विभिन्न प्रकारका योग र ध्यानको अभ्यास गर्न र स्थानीय फापरको ढिँडो र चामलको पिठोको रोटी बनाउने सिपको विकास गर्न गराउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

- योग ध्यानको परिचय दिन र विभिन्न प्रकारका योग र ध्यानको अभ्यास गर्न
- स्थानीय फापरको ढिँडो र चामलको पिठोको रोटी बनाउने सिपको बिकास गर्न

(ख) विषयवस्तु

योग ध्यानको परिचय र विभिन्न प्रकारका योग र ध्यानको अभ्यास

योग तथा ध्यानको महत्त्व र अभ्यास

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 । योग र ध्यान परम्परागत जीवन पद्धतिसँग जोडिएर आएको छ । स्वस्थ जीवनशैलीका लागि खानपान, स्वस्थ अवस्था, आराम, व्यायाम, योग र ध्यान आवश्यक हुन्छ । यिनको अभ्यासले शारीरिक मानसिक र आत्मिक स्वास्थ्यलाई सुदृढ बनाउँछ । योग वास्तवमा शारीरिक लचकता एवम् बल प्रदान गर्ने, श्वासप्रश्वासमा सुधार गर्ने र मन मष्तिष्कलाई आराम दिने व्यायाम हो । नेपाल सरकार मन्त्रिपरिषद्को मिति २०७२ साउन २८ गतेको निर्णयअनुसार प्रत्येक वर्ष माघ १ गते राष्ट्रिय योग दिवस मनाइन्छ । यसको संयोजन शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयले गर्ने गरेको छ ।

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 । यी आठ अङ्गहरूको अभ्यास एकैसाथ वा मिश्रित रूपमा गर्न सकिन्छ । योगका आठ अङ्गका नाम र तिनका नियमहरूलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गरिएको छ :

१. यम

यमअन्तर्गत पाँचओटा सामाजिक एवम् नैतिक नियमहरू पर्दछन् । ती यसप्रकार छन् :

(क) अहिंसा (मन, वचन र कर्मले कसैको पनि हिंसा नगर्ने)

(ख) सत्य (सत्य निष्ठामा रहने)

(ग) आस्तेय (चोरी नगर्ने)

(घ) ब्रह्मचर्य (अविवाहितले कुमारत्व र कुमारीत्व कायम राख्ने र विवाहपश्चात् बफादार बन्ने)

(ङ) अपरिग्रह (अनावश्यक वस्तुहरूको सञ्चय नगर्ने)

२. नियम

यसअन्तरर्गत पाँच व्यक्तिगत नैतिकता र आत्म अनुशासनका कुराहरू पर्दछन्, जुन निम्नानुसार छन् :

(क) शौच (शारीरिक र मानसिक शुद्धता तथा सरसफाइ)

(ख) सन्तोष (सन्तुष्टि, खुसी)

(ग) तपस (तपस्या तथा आत्मअनुशासन)

(घ) स्वाध्याय (आत्म अध्ययन)

(ङ) ईश्वर प्राणिधान (ईश्वरप्रति आदर गर्ने र आस्था राख्ने)

३.आसन

यसअन्तरर्गत योगका विभिन्न शारीरिक आसनहरू पर्दछन्, जस्तै : सुखासन, वज्रासन, भजङ्गासन आदि ।

४ प्राणयाम

प्राणायाम भनेको विभिन्न श्वासप्रश्वासका प्रक्रियाहरूद्वारा शक्तिको सही परिचालन गरी शरीरमा उर्जा प्राप्त गर्नु हो ।

५.प्रत्याहार

इन्द्रियहरूलाई नियन्त्रण गर्नु हो ।

६. धारण

एकाग्र हुनु हो ।

७. ध्यान

आत्मस्वरूपमा केन्द्रित हुनु र आत्मासँग परिचित हुनु हो ।

८. समाधि

यो चेतनाको उच्चतम स्थिति, दुःख र सुखको चिन्ताबाट मुक्त भई परम आनन्द प्राप्त गरेको स्थिति र ध्यानको चरम अवस्था हो ।

योगका लागि गर्नुपर्ने आधारभूत क्रियाहरू

(क) शरीर तताउने

योग गर्नुभन्दा पहिले शरीर तताउने क्रिया गर्नुपर्दछ । यसलाई वार्मअप पनि भनिन्छ । सामान्य उफ्रने, सूक्ष्म व्यायामहरू गरेर शरीरलाई योगासनका लागि तयार पार्नुपर्दछ ।

(ख) जोर्नीहरू घुमाउने

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 ।

(अ) सूर्य नमस्कार

योगासनका धेरै रूपहरूमध्ये सूर्य नमस्कार प्रचलित मनिन्छ । यो किशोर र युवाहरूका लागि धेरै नै उपयुक्त आसन हो । सूर्य आसन १२ ओटा आसनहरूको संयुक्त रूप हो । यसमा १२ गन्तीमा १२ ओटा आसनहरू पूरा गरिन्छ, जसलाई निम्नानुसार गर्न सकिन्छ :

१. प्रणाम मुद्रा

सिधा उभिएर दुवै हात छातीको अगाडि जोडी ढाड कम्मर सिधा राखी नमस्कार गर्नुपर्छ ।

२. हस्तउत्थान आसन

सास तान्दै दुवै हातलाई टाउकाको पछाडि लगी शरीरलाई समेत पछाडि झुकाउने गर्नुपर्छ ।

३. हस्तपादसन

सास छोड्दै कम्मरभन्दा माथिको भागलाई अगाडि झुकाउँदै घुडा नखुम्च्याइ दवै हातले खुट्टालाई छुने प्रयास गर्नुपर्छ ।

४. अश्व सञ्चालन आसन

सास लिँदै दुवै हात खुट्टाको दायाँबायाँ राखी दायाँ खुट्टालाई पछाडि लगी घुँडाले भुइँमा टेक्ने र माथि हेर्ने गर्नुपर्छ ।

५. दण्डासन(फलाकासन)

दुई खुट्टा र दुई हात तन्काएर जमिनमा टेक्ने । यसो गर्दा श्वास रोक्ने कार्य गर्नुपर्छ ।

६. अष्टाङ्ग नमस्कार आसन

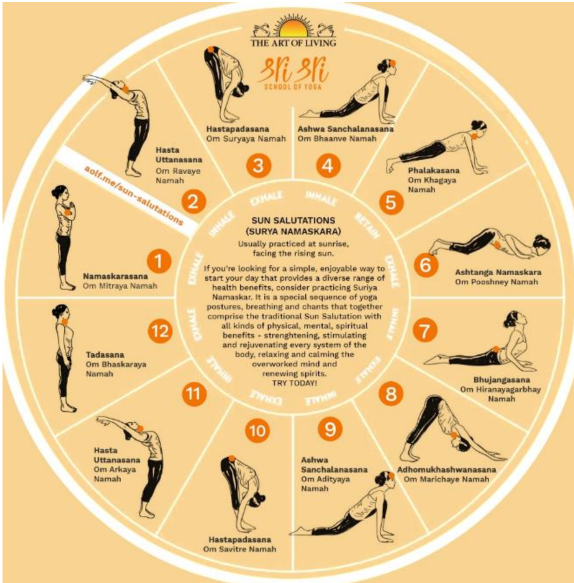
सामान्य रूपमा सास लिने र दुवै घुडा, छाती र चिउँडोसमेत जमिनमा राखी पुठोलाई माथि उठाउने गर्नुपर्छ ।

७. भुजङ्गासन

शरीरलाई जमिनमा राखी सास लिँदै नाइटोमन्दा माथिको भागलाई जमिनदेखि माथि उठाउने गर्नुपर्छ

८. अधोमुखासन आसान

सास लिँदै कम्मरभन्दा माथिको भागलाई माथि उठाउँदै माथि आई पछाडि झुक्ने गर्नुपर्छ ।



थप्ने

फापरको ढिँडो र चामलको पिठोको रोटी बनाउने तरिका

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- योग अभ्याससम्बन्धी चित्र, फोटो, भिडियो, वृत्तचित्र
- स्थानीय फापरको ढिँडो र चामलको पिठोको रोटी बनाउने सिपसम्बन्धी श्रव्यदृष्य सामग्री

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रकिया

- ज्ञान मुद्रा (आँखा चिम्लेर बूढी र चोर औंलाको टुप्पा जोडेर बाँकी तीन औंला सोझो गरेर घुँडामाथि राखी शान्त बस्न लगाउने ।
- श्वासप्रश्वास सम्बन्धी खेल खेलाउने
- योग गर्ने तरिकाहरूबारे भिडियो देखाई अभ्यास गराउने ।
- स्थानीय फापरको, ढिँडो र चामलको पिठोको रोटी बनाउने सिपसम्बन्धी बृत्तचित्र वा भिडियो प्रस्तुत गरी छलफल गर्ने ।
- स्थानीय पाक विज्ञ (cook)लाई विद्यालयमा बोलाएर फापरको ढिँडो र चामलको पिठोको रोटी बनाउने तरिकाहरू प्रत्यक्ष देखाउन लगाउने ।

- फापरको ढिँडो र चामलको पिठोको रोटी कहिले कुन पर्वका अवसरमा बर्नान्छ भन्ने सम्बन्धमा छलफल गर्ने ।
- विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय खाना बनाउने परियोजना वा अभ्यास कार्य गर्न लगाउने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

- हात खुट्टा चलाउने अभ्यास गर्न लगाएर ।
- योगर ध्यानको परिचय दिन लगाएर ।
- फापरको ढिँडो बनाउने तरिकाबारे वर्णन गर्न लगाएर ।

एकाइ ७

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

यस एकाइमा सडक सुरक्षाबारे बताउन, ट्राफिक सङकेत र चिह्नहरू चिन्न सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

सडक सुरक्षाबारे बताउन, ट्राफिक सङकेत र चिह्नहरू चिन्न

(ख) विषयवस्तु

सडक सुरक्षा र ट्राफिक सङकेतहरूबारे जानकारी (रोक, जाऊ, दाँया, बाँया, जेब्राकस, रातो बत्ती, हरियो बत्ती आदि)

आदेशमूलक तथा प्रतिबन्धात्मक ट्राफिक चिह्नहरू

तल दिइएका ट्राफिक सङ्केतहरू अध्ययन गरौँ :

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

ट्राफिक सङकेतहरूसम्बन्धी फोटो, भिडियो, पोष्टर

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- विद्यार्थीहरूलाई ट्राफिक नियम र सङकेतहरूसम्बन्धी चित्रसहित बताउने । जस्तैः (रोक, जाऊ, दाँया, बाँया, जेब्राकस, रातो बत्ती, हरियो बत्ती आदि)
- सडक सुरक्षा सम्बन्धी भिडियो प्रस्तुत गर्ने ।

सडक सुरक्षा सम्बन्धी सडक नाटक प्रस्तुत गर्ने, स्थानीय ट्राफिक प्रहरीसँग अन्तरक्रिया गर्ने । (

ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

तलका क्रियाकलाप गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- ट्राफिक सङकेतहरू देखाई चिन्न लगाएर ।
- विभिन्न ट्राफिक सङकेतहरू बनाई प्रस्तुत गर्न लगाएर ।
- गाडी आवतजावत धेरै हुने ठाउँमा बाटो काटेको अभिनय गर्न लगाएर ।

एकाइ ८

विषय क्षेत्र : स्थानीय सेवामूलक सङ्घसंस्था र समाजसेवी व्यक्ति
वार्षिक कार्यघण्टा :८

यस एकाइमा स्थानीय समाजसेवीको परिचय स्थानीय क्षेत्रमा विकासका पूर्वाधार निमार्ण गर्ने व्यक्तिहरूको खोजी गरी परिचय दिन र स्वास्थ्य चौकी बनाउने तथा गाउँपालिकाका पहिलो जननिर्वाचित जनप्रतिनिधि अध्यक्ष र उपाध्यक्षको परिचय दिन सिकाउनुपर्छ ।

(क) कक्षागत सिकाइ उपलब्धि

स्थानीय समाजसेवीको परिचय स्थानीय क्षेत्रमा विकासका पूर्वाधार निमार्ण गर्ने व्यक्तिहरूको खोजी गरी परिचय दिन

(ख) विषयवस्तु

स्थानीय समाजसेवीको परिचय र योगदान

थप्ने

(गाउँपालिकाका पहिलो जननिर्वाचित जनप्रतिनिधि अध्यक्ष र उपाध्यक्षको जीवनी)

(ग). शिक्षण सिकाइ सामग्री

- स्थानीय स्वास्थ्यचौकी बनाउने, विकासका पूर्वाधार बनाउने पहिलो व्यक्ति सम्बन्धी लेख, फोटो, वृत्तचित्र
- गाउँपालिकाको पहिलो निवार्चित जनप्रतिनिधिसम्बन्धी सम्बन्धी लेख, फोटो, वृत्तचित्र

  थप्ने

  अध्यक्ष र उपाध्यक्षको तस्बिर

(घ) सम्भावित सिकाइ सहजीकरण प्रक्रिया

- स्थानीय समाजसेवीको परिचय र जीवनी खोजी गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्ने ।
- मनहरी गाउँपालिको विकासका पूर्वाधारहरू बनाउन महत्त्वपूर्ण योगदान दिने व्यक्तिहरूबारे र उनीहरूको योगदानहरूबारे स्थानीय जानकार व्यक्तिहरूसँग अन्तरक्रिया गराउने । जस्तैः सडक बनाउने कार्यमा येगदान, स्थानीय विद्यालय बनाउने कार्यमा योगदान आदि ।
- गाउँपालिकाको पहिलो जननिर्वाचित प्रतिनिधि गाउँपालिका अध्यक्ष, उपाध्यक्षको परिचय दिने । समग्र गाउापालिकाको विकासका लागि उनीहरूले गरेका योगदान र राम्रा कार्यहरूबारे छलफल गर्ने ।
- स्थानीय सामजसेवी र ऐतिहासिक व्यक्तिहरूको जीवनीबाट हामीले अनुसरण गर्नुपर्ने राम्रा कार्यहरूबारे समूहगत छलफल गरी निष्कर्ष दिने ।

(ङ) सम्भावित सिकाइ मूल्याङ्कन

तलका क्रियाकलाप तथा अभ्यास गराई विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- आफू पढिरहेको विद्यालय स्थापना गर्न योगदान दिने व्यक्तिहरूको खोजी गरी परिचय दिन लगाएर ।
- गाउँपालिकाको प्रथम निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरूको परिचय दिन लगाएर ।
- आफ्नो वस्ती नजिकको सडक वा कुनै सेवाकेन्द्र बनाउने व्यक्ति खोजी गरी अविभावकलाई सोधेर लेख्न लगाउने र कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाएर विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्ने ।