हाम्रो गोदावरी

कक्षा ४

विषय सूची

एकाइ १ : हामी र हाम्रो गोदावरी....1

पाठ १ : गोदावरीको भौगोलिक अवस्था....1

पाठ २ : स्थानीय सरकार....3

पाठ ३ : विकासका पूर्वाधार....5

पाठ ४ : स्थानीय विकासका समस्या र चुनौती....7

एकाइ २ : हाम्रो सम्पदा....10

पाठ १ : सम्पदाको परिचय र प्रकार....10

पाठ २ : सम्पदाको महत्त्व....13

पाठ ३ : मानव सम्पदा....15

पाठ ४ : गोदावरी नगरपालिकाका शैक्षिक संस्था र प्रदान गर्ने सेवाहरू....17

पाठ ५ : गोदावरीका लोकसंस्कृति....19

एकाइ : ३ स्थानीय पेशा, व्यवसाय र प्रविधि....21

पाठ १ : व्यवसाय....21

पाठ-२ : पर्यटन....23

पाठ-३ : व्यापार....24

पाठ-४ : उद्योग....26

एकाइ ४ : सरसफाइ र फोहोर व्यवस्थापन....28

पाठ १ : व्यक्तिगत सरसफाइ....28

पाठ २ : वातावरणीय सरसफाइ....30

पाठ ३ : फोहोर व्यवस्थापन....31

एकाइ ५ : हाम्रा सामाजिक समस्याहरू....33

पाठ १ : अन्धविश्वास....34

पाठ २ : बालविवाह....36

पाठ ३ : बालश्रम....38

एकाइ ६ : हाम्रो सुरक्षा....40

पाठ १ : सडक सुरक्षा....41

पाठ २: घरायसी सुरक्षा....43

पाठ ३ : विद्युतीय सुरक्षा....45

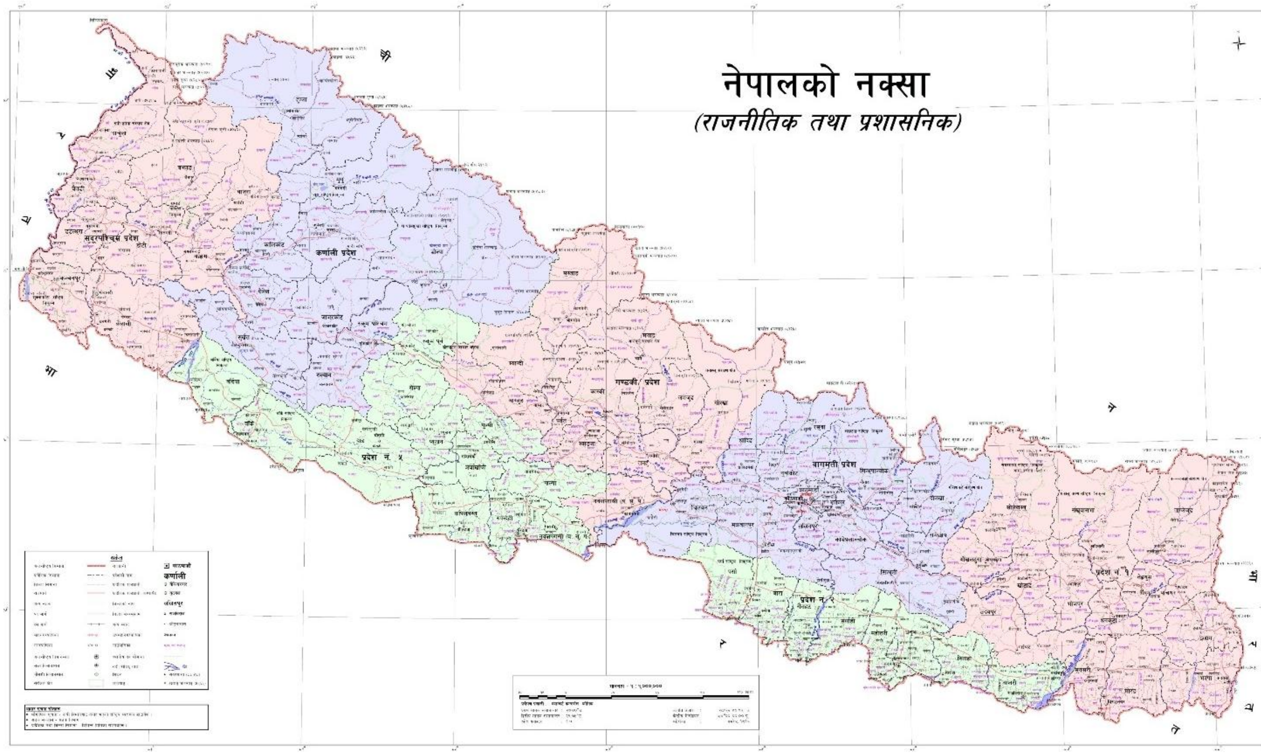
पाठ ४ : शारिरिक सुरक्षा....47

एकाइ ७ : खुसीको संसार....49

पाठ १ : स्थानीय स्तरमा खेलिने खेल........50
पाठ २ : योग, ध्यानको प्रारम्भिक परिचय........54

एकाइ १ : हामी र हाम्रो गोदावरी

पाठ १ : गोदावरीको भौगोलिक अवस्था



उत्तरदेखि दक्षिणतर्फ ढल्केको पहाडको भिरालो भू-भाग र तराईको समतल भू-भागको अवस्थिति गोदावरी नगरपालिकामा रहेको छ । यो ३०८.६३ (११९.१६ वर्ग माइल) वर्ग किलोमिटर रहेको छ । समुद्र सतहबाट तराईको भू-भाग १२७ मिटरदेखि २७५ मिटर उचाँइको बिचमा रहेको छ भने चुरे क्षेत्रको उचाँइ १२३१ मिटरसम्म उठेको छ । अत्तरिया बजार समुद्र सतहदेखि १४९ मिटरसम्म उचाँइमा रहेको छ । तराईको समथर भूमि, सम्म परेको फाँट तथा मैदानी भाग रहेको छ, भावर प्रदेश र चुरे पर्वत श्रेणी जहाँ भिरालो उत्तरदेखि दक्षिण ढल्केको ओरालो, छड्के, उच्चा निच्चा परेको भू-भाग डाँडा, पाखाको अवस्थिति यहाँ पाइन्छ । गोदावरी नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति अक्षांस:२८° ८४' उत्तरदेखि २८° ९२' सम्म र देशान्तर ८०° ५५'पूर्वदेखि उत्तरदेखि ८०° ८'पूर्वसम्म रहेको छ । गोदावरी नगरपालिकाको उत्तरमा चुरे गाउँपालिका, दक्षिणमा धनगढी उपमहानगरपालिका, पूर्वमा गौरीगङ्गा नगरपालिका र पश्चिममा कृष्णपुर नगरपालिका तथा उत्तरपश्चिममा डडेल्धुरा जिल्लाको आलिताल गाउँपालिकाको सिमा नाकाको अवस्थिति रहेको छ ।

क्रियाकलाप

१.कक्षालाई दुई समूहमा विभाजन गरी समूह एकलाई नेपालको नक्सामा सुदूरपश्चिम प्रदेश र समूह दुईलाई सुदूरपश्चिम प्रदेशभित्र गोदावरी नगरपालिकालाई सङ्केत गरी देखाउन लगाउने ।

२.दुई समूहमा समूह एकलाई गोदावरी नगरपालिकाको बनोट र समूह दुईलाई गोदावरीको पहाडी र समथर भू-भागको वर्णन गर्न लगाउने ।

अभ्यास

पाठका आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१.समथर र भिरालो भू-भाग भनेर कस्तो अवस्थितिलाई बुझाउँछ ?

२.गोदावरीको सिमाना बारे चर्चा गर्नुहोस् ।

३.गोदावरी नगरपालिकाको उचाइ बारे लेख्नुहोस् ।

४.गोदावरीको क्षेत्रफल बारे चर्चा गर्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

गोदावरी नगरपालिकाको नक्सामा तपाईंको वडा संकेत गर्नुहोस् ।

पाठ २ : स्थानीय सरकार

स्थानीय क्षेत्रको शान्ति सुरक्षा, विकास एवं प्रशासन स्थानीय क्षेत्रकै निर्वाचित प्रतिनिधिद्वारा सञ्चालन गर्ने सरकारलाई स्थानीय सरकार भनिन्छ । स्थानीय सरकार स्थानीय तहको सिमानामा स्थानीय जनताबाट निर्वाचित प्रतितिधिद्वारा गरिने शासन हो । संवैधानिक अधिकार अनुसार स्थानीय सरकार सञ्चालन हुने गर्दछन् । स्थानीय स्तरबाटै समानुपातिक विकासको लक्ष्य राखेर अधिकार सम्पन्न स्थानीय सरकारको अवधारणा अवलम्बन गरिएको हो ।

नेपालको संविधान २०७२ जारी भएपछि देशमा ३ तहको सरकार रहने व्यवस्था रहको छ । यस पाठमा स्थानीय सरकारको बारेमा चर्चा गरिएको छ ।

१.स्थानीय कार्यपालिका : संविधानको भाग १७, धारा २१४ देखि २२० सम्म स्थानीय तहको कार्यकारिणी अधिकारको कार्यान्वयनका लागि गाउँ कार्यपालिका, नगरकार्यपालिका र जिल्ला सभाको गठन कार्य र तत्सम्बन्धमा आवश्यक व्यवस्था गरेको छ । गोदावरी नगरपालिकाभित्र १२ वडा रहेका छन् भने २२ सदस्यीय कार्यपालिका रहेको छ ।

संविधानले व्यवस्था गरे बमोजिम स्थानीय तहको कार्यकारिणी अधिकार गाउँ कार्यपालिका र नगर कार्यपालिकामा निहित रहेको छ । यो संविधानको अनुसूची ८ र ९ मा उल्लेख गरे अनुसार रहेको छ ।

२.स्थानीय व्यवस्थापिका : संविधानको भाग १८, धारा २२१ देखि २२७ सम्मले स्थानीय व्यवस्थापिका क्षेत्रको विषयमा उल्लेख गरेको छ । जस अनुसार स्थानीय तहको व्यवस्थापकीय अधिकार गाउँ, सभा र नगर सभामा निहित गरेको छ। गोदावरी नगरपालिकामा ६५ सदस्यीय एक नगर सभा रहेको छ । जसको कार्यकाल ५ वर्षको हुनेछ । नगर व्यवस्थापिका व्यवस्थापकीय अधिकार संविधानको अनुसूची ८ र ९ मा उल्लेख भए बमोजिम हुनेछ ।

३.न्यायिक समिति (न्यायपालिका) : संविधानको धारा २१७ वमोजिम आफ्नो अधिकार क्षेत्रभित्रका विवाद निरुपण गर्न गाउँपालिका वा नगरपालिकाले प्रत्येक गाउँपालिकामा उपाध्यक्ष र नगरपालिकामा

नगर उपप्रमुखको संयोजकत्वमा ३ सदस्यीय एक न्यायिक समिति रहनेछ । यसरी गठन हुने न्यायिक समितिले नै स्थानीय न्यायपालिकाको कार्य गर्नेछ ।

क्रियाकलाप

१. समूहगत छलफल गरी तलको तालिका भर्नुहोस् ?

स्थानीय सरकारका अङ्गहरू	**गठन व्यवस्था संविधानको कति धारमा**	**सदस्य संख्या**
१. कार्यपालिका	....	....
२. व्यवस्थापिका	....	....
३. न्यायिक समिति	....	....

अभ्यास

१. स्थानीय सरकार भनेको के हो ?

२. नेपालको संविधान कति सालमा जारी गरिएको हो ?

३. स्थानीय तहको कार्यकारिणी अधिकार कसमा निहित छ ?

४. व्यवस्थापकीय अधिकार केमा निहित छ ?

५. न्यायिक समिति कसको संयोजकत्वमा गठन हुन्छ ?

परियोजना कार्य

शिक्षकको सहयोगमा आफ्नो नजिकको वडा कार्यालयमा गई त्यहाँबाट प्रवाह हुने सेवाहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

पाठ ३ : विकासका पूर्वाधार

१.शिक्षा (विद्यालय, महाविद्यालय, विश्वविद्यालय)

गोदावरी नगरपालिका क्षेत्रमा शिक्षा प्रदान गर्ने सरकारी, निजी तथा धार्मिक विद्यालय महाविद्यालय, क्याम्पस तथा प्रस्तावित विश्वविद्यालय रहेका छन् । यिनलाई विकासका पूर्वाधार भनिन्छ । समाज तथा देशको विकासका लागि यस्ता शैक्षिक केन्द्रको महत्वपूर्ण भूमिका हुने गर्दछ । गोदावरी नगरपालिका क्षेत्रमा प्रस्तावित शहिद दशरथ चन्द स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय मेडिकल कलेज सहित स्थापना हुने चरणमा रहेको छ । सुदूरपश्चिम विश्वविद्यालयको आङ्गिक क्याम्पसका रूपमा दुर्गालक्ष्मी बहुमुखी क्याम्पसमा विभिन्न विषय र संकायमा स्नातकोत्तर तह सम्मको अध्यापन हुने गर्दछ । सुदूरपश्चिम प्रदेशकै सबैभन्दा बढी विद्यार्थी भएको दुर्गालक्ष्मी नमुना मा.वि., सैनिक आवासीय मा.वि., सरस्वती नमुना मा.वि.,शैलेश्वरी मा.वि, सरस्वती मा.वि. सेहरी, ग्वासी मा.वि., दुर्गा मा.वि., घण्टेशवर मा.वि.,गुह्येश्वरी मा.वि जस्ता थुप्रै सरकारी विद्यालयहरू स्थापना भएका छन् । यसै गरी होलील्याण्ड इङ्ग्लीस बोर्डिङ् स्कुल, लोटस आई बोर्डिङ स्कुल, सत्यवती एकेडेमी, एभरेष्ट इङ्लीस स्कुल, पुष्पाञ्जली बोर्डिङ स्कुल, इम्यानुयल बोर्डिङ स्कुल, जनकल्याण सेकेण्डरी स्कुल आदि जस्ता थुप्रै संस्थागत विद्यालय तथा मदरसा, गुम्बा, विभिन्न आधारभूत विद्यालय, मन्टेश्वरी विद्यालय एवं गुरुकुल जस्ता धार्मिक विद्यालयहरू शैक्षिक केन्द्रका रूपमा स्थापना भएका छन् । यस्ता शैक्षिक संस्थाले निरक्षरता हटाउने मात्र नभई पूर्वाधार विकासका रूपमा गोदावरीको सर्वाङ्गीण विकासमा मद्दत पुऱ्याएका छन् । यस्तै विभिन्न इन्स्टिच्युट तथा तालिम केन्द्रहरूद्वारा शैक्षिक पूर्वाधारका रूपमा कार्य गर्दै आएको पाइन्छ ।

२.स्वास्थ्य सेवा

गोदावरी नगरपालिकामा विभिन्न सरकारी तथा निजी स्वास्थ्य संस्थाहरूले जनतालाई स्वास्थ्यसेवा प्रदान गदै आएका छन् । गेटा आँखा अस्पताल, मालाखेती अस्पताल, गेटा मेडिकल कलेज जस्ता ठूला स्वास्थ्य संस्थाले आम जनतालाई गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा प्रवाह गर्दै आएका छन् । सहरी स्वास्थ्य केन्द्र, बडेहाँ स्वास्थ्य चौकी, बेलादेवीपुर स्वास्थ्य चौकी, गोदावरी स्वास्थ्य चौकी जस्ता सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूले गोदावरी नगरपालिकामा अथवा सबै वडाहरूमा स्वास्थ्य सेवाको पहुँच स्थापित भएको छ । गोदावरी जगरपालिकाभित्र पद्मा अस्पताल अत्तरिया, सामुदायिक अस्पताल प्रा. लि. अत्तरिया, धर्मरुद्र सेवा अस्पताल प्रा.लि. अत्तरिया, अत्तरिया अस्पताल प्रा.लि. अत्तरिया, ग्वासी पोलिक्लिनिक, पि.डि. पोलिक्निक, अकुपञ्चर केन्द्र, आयुर्वेदिक केन्द्र, जस्ता निजी स्तरबाट सञ्चालित स्वास्थ्य संस्थाहरू तथा इम्प्याक्ट नेपाल जस्ता गैर सरकारी संस्थाद्वारा सञ्चालित स्वास्थ्य संस्था र विभिन्न मेडिकल स्टोरहरूले पनि गोदावरीका आम जनतालाई स्वास्थ्य सेवा प्रवाह गरिरहेका छन् । सामान्य प्राथमिक उपचारदेखि शल्यक्रिया तथा सघन उपचार सेवा समेत गोदावरी नगरपालिकामा उपलब्ध रहेको छ । रेडक्रस तथा गोदावरी नगरपालिकाले एम्बुसलेन्स सेवा उपलब्ध गराउनाले तथा

सुदूरपश्चिमकै सबैभन्दा ठूलो सहर धनगढी पनि गोदावरीको समिपमै रहेकोले जटिल स्वास्थ्य समस्यामा सहजै उपचार सेवा जनताले पाउने गरेका छन् । यति हुँदाहुँदै पनि सस्तो तथा भरपर्दो उपचारका लागि भारतका विभिन्न सहरमा जाने क्रम पनि रोकिएको छैन ।

३.खानेपानी

गोदावरी नगरपालिकामा पहाडी इलाका बाहेक तराईका वडाहरूमा व्यवस्थित, शुद्ध खानेपानीको प्रबन्ध छ । विभिन्न खानेपानी आयोजना मार्फत जनताले खानेपानी प्राप्त गरिरहेका छन् । गोदावरी नगरमा कुवा, नाउला, ह्याण्डपम्प, ट्यूवेल, डिपबोर, धारा, मुहान जस्ता पानीका विभिन्न स्रोतहरूबाट खाने पानीको आपूर्ति हुने गरेको छ । अत्तरिया खानेपानी, मालाखेती खानेपानी, खमौरा, दमौरा, गोदावरी, लालपुर, स्याउले, मझगाउँ, जोनापुर, गेटा आदि विभिन्न स्थानमा डिपबोरबाट खानेपानी निकाली ट्याङ्की निर्माण गरेर घरघरमा खानेपानीको आपूर्ति हुने गरेको छ । कतिपय स्थानमा खानेपानी आयोजना निर्माणधीन र कतिपय स्थानमा विचाराधीन अवस्थामा पनि रहेका छन् ।

क्रियाकलाप

१.कक्षालाई दुई समूहमा विभाजन गरी समूह एकलाई गोदावरीका स्वास्थ्य संस्था र समूह दुईलाई गोदावरीका मुख्य मुख्य विद्यालय बारे थाहा भएका कुराहरूको टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

२.गोदावरी नगरपालिकामा रहेका खानेपानीका स्रोत र जनताले उपभोग गर्ने गरेको अवस्था वर्णन गर्न लगाउने ।

अभ्यास

पाठका आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

१.गोदावरीमा रहेका विद्यालय बारे चर्चा गर्नुहोस् ।

२.गोदावरीमा स्वास्थ्य सेवाको अवस्था के कस्तो रहेको छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

३.गोदावरीमा खानेपानीका के कस्ता स्रोतहरु रहेका छन ? लेख्नुहोस् ।

४.गोदावरीमा उच्च शिक्षा पढाइ हुने शैक्षिक संस्थाहरु के कस्ता छन् उल्लेख गर्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

आफ्नो वडामा भएका विद्यालयहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

पाठ ४ : स्थानीय विकासका समस्या र चुनौती

स्थानीय विकासका चुनौती भन्नाले गाउँघर अथवा स्थानीय स्तरको विकास र प्रगतिमा बाधा-अवरोध सिर्जना गर्ने चालचलन, आनीबानी, रितीरिवाज एवं प्रथा-परम्परा भन्ने बुझिन्छ । हाम्रो गाउँघरमा यस्ता अनेक समस्याहरू रहेका छन् ।

१. चुनौतीको पहिचान

कुनै पनि समस्याको पहिचान नगरी, त्यस समस्यालाई नचिनी त्यसको समाधान अथवा निदान गर्न सकिदैन । समाधान तथा निदानका उपायहरूको प्रयोग गर्न पनि सकिदैन । कुनै मानिस तथा समाजको प्रगति उन्नति किन भैरहेको छैन ? गाउँघरमा सधैं अशान्ति किन भइरहन्छ ? बालबच्चा तथा युवा पिंढी पतनतिर किन गैरहेको छ ? सामाजिक जीवन किन सहज छैन ? भन्ने जस्ता थुप्रै प्रश्नहरूले स्थानीय विकासका समस्या तथा चुनौतीको पहिचान गर्न सकिन्छ । स्थानीय स्तरमा रहेका धूमपान, मद्यपान, छुवाछुत, दाइजोप्रथा, बालविवाह, बहुविवाह, आत्महत्या, मानव बेचबिखन, लागुऔषध दर्व्यसन तथा ओसारपसार, छाउपडीप्रथा, बालश्रम, भ्रष्टाचार आदि स्थानीय विकासका समस्या र चुनौती हुन् । यस पाठमा धूमपान, मद्यपान र छुवाछुतको बारेमा चर्चा गरिएको छ ।

२.धूमपान, मद्यपान र छुवाछुतको सामान्य परिचय

धूमपान : सामान्य अर्थमा धूमपान भन्नाले तमाखु अथवा सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग गरी त्यसबाट निस्केको बाफ, धूम, धुवाँ सेवन गर्नु अथवा खानु भन्ने हुन्छ । स्थानीय स्तरमा चुरोट, बिंडी, हुक्का, सुल्पाको माध्यमबाट तमाखु अर्थात् सुर्तीजन्य पदार्थ जलाएर त्यसको धुवाँ सेवन गर्ने, तान्ने, सर्को मार्ने गरिन्छ त्यसैलाई धूमपान भनिन्छ जो सिधै फोक्सो लगायत शरीरका विभिन्न अङ्गमा स्वासको माध्यमबाट सहजै प्रवेश गर्ने गर्दछ । धूमपान मानिसको नराम्रो बानी हो । धूमपानबाट मानिसको शरीरमा निकोटिन नामको विषको प्रवेश हुन्छ । जसले मानिसलाई फोक्सो, मुटु, तथा मुख लगायतका अङ्गमा क्यान्सर अल्सर जस्ता प्राणघातक रोगहरू लाग्ने गर्दछन् । धूमपानले मानिसको शरीरमा रहेको रोगसँग लड्ने शक्ति नष्ट गर्दै जान्छ । धूमपान एक नराम्रो कुलत हो जसको बानी परेपछि मानिसलाई त्यसबाट छुटकारा पाउन धेरै गाह्रो पर्दछ । मानिसले एक छिन चिन्ता, पीडा, तनाब कम गर्ने निहुँमा धूमपान सेवन गर्ने गरेको पाइन्छ । यसको सेवनबाट मुख गनाउने, पैसाको फजुल खर्च हुने, बालबालिका र महिलाले देखासिकी गर्ने, मष्तिष्क भ्रमित तुल्याउने, स्मरणशक्ति हराउँदै जाने जस्ता स्वास्थ्य समस्याहरू उत्पन्न हुने गर्दछन् । यसकारण धूमपानलाई सामाजिक समस्या तथा समाज विकासको चुनौती भन्ने गरिन्छ ।

मद्यपान : मदको अर्थ नसा हुन्छ । जाँड, रक्सी आदि मादकपदार्थ सेवन गर्ने काम, मदिराको पान गर्ने कुरालाई मद्यपान भनिन्छ । मद्यपानलाई मन्द विष पनि भन्ने गरिन्छ । मद्यपानबाट सेवन कर्ताको शरीरमा अल्कोहलको प्रवेश हुन्छ । अल्कोहलको बढी मात्राले मानिसलाई दिग्भ्रमित तुल्याउने, नसा

लाग्ने, जिउ लठ्याउने, मानसिक असन्तुलन उत्पन्न गर्ने, घमण्ड र अभिमान उत्पन्न गर्ने गर्दछ । मानिसहरू क्षणिक प्रफुल्लताको निहुँमा, दु:ख चिन्ता कम गर्ने निहुँमा लागि जाँड रक्सी खाने गर्दछन् । मद्यपानको लत लागेपछि मानिस यसबाट उम्कनै सक्दैन । दु:ख, चिन्ता बिर्सने नाममा, खुसीयाली बाँड्ने नाममा, साथी भाइको लहैलहैमा लागेर मानिस मद्यपानको कुलतमा फस्ने गर्दछन् । जाँड रक्सीको सेवनले धन सम्पत्तिको नाश हुने, घरमा झैझगडा हुने, अपराधिक घटना हुने, बालबालिकामा नराम्रो प्रभाव पर्ने गर्दछ । मद्यपानको सेवनले विभिन्न प्रकारका दीर्घकालीन प्राणघतक रोग लागेर अकालमै ज्यान गुमाउनु पर्ने अवस्था सिर्जना हुन्छ । मानिसहरू मद्यपानको लतमा फस्नाले सामाजिक विकासमा बाधा पुग्न जान्छ । मानव शक्ति रोगी, नसालु, भ्रमित भएमा, सम्पत्ति मद्यपानमा समाप्त भएमा समाज विकसित हुन सक्दैन । विकसित देशमा मद्यपानको खुल्लम खुल्ला विक्री वितरणमा बन्देज लगाइएको पाइन्छ । स्थानीय स्तरमा मदिराजन्य पदर्थको विक्री वितरण सहज किसिमले हुनाले, जनचेतनाको अभाव, गरिबी, दण्डहीनता हुनाले पनि यसको सेवन बढ्दै गएको देखिन्छ । त्यसैले यो एक सामाजिक समस्या हो । यसको न्यूनीकरणका लागि सबै पक्षको संयुक्त प्रयास आवश्यक छ ।

छुवाछुत : छुवाछुत नेपाली समाजमा प्रचलित एक अमानवीय प्रथा हो । एक मानिसले छोएको खानेकुरा अर्को मानिसले खान नहुने, एक जातको मानिसले अर्को जातको मानिससँग विहावारी गर्न नहुने, धारा पानी लाग्न नहुने भन्ने मान्यतालाई छुवाछुत भनिन्छ । उपल्लो जात र तल्लो जातको सामाजिक खण्डीकरणले समाजमा छुवाछुत प्रथा जीवन्त रहेको पाइन्छ । छुवाछुतप्रथा कानुनतः २०२० सालको मुलुकी ऐन जारी भएसँगै अन्त्य भएको भए पनि, नेपालमा जातका नाममा छुवाछुत गर्न नपाइने व्यवस्था गरिएको भए पनि हालसम्म पनि यो प्रथा समाजबाट हट्न सकेको छैन । यसले जातका आधारमा मानिसलाई भिन्नभिन्न त बनायो नै उच र नीचको भावनाले एक अर्कोमा साम्प्रदायिक भावनाको बिजारोपण समेत गरेको छ । मल्ल कालीन समयमा जयस्थिति मल्लको पालादेखि चलेको यो प्रथा धेरै व्यवस्था परिवर्तन भए पनि हट्न सकेको छैन । एकथरी मानिस उच्च र अर्कोथरी मानिस निम्न अथवा दलित हुने यस प्रथामा जातभित्र पनि छुवाछुत विद्यमान रहेको छ । यसलाई अन्त्य गर्न समाजमा जनचेतना मूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, कानुनको कडाइका साथ कार्यान्वयन गर्ने, छुवाछुत गर्नेलाई कारवाही गर्ने तथा सबैखाले छुवाछुत प्रथाको अन्त्य गर्न उत्तरदायी सरकार तथा सबैको सामूहिक प्रयास आवश्यक रहेको छ । छुवाछुतप्रथाले मानिसका स्वतन्त्र क्रियाकलापमा बाधा गर्ने, मानिसको सर्वाङ्गीण विकासमा बाधा सिर्जना गर्ने हुनाले यसलाई सामाजिक समस्याका रूपमा लिने गरिन्छ ।

क्रियाकलाप

१.कक्षालाई तीन समूहमा विभाजन गरी समूह एकलाई धूम्रपान, समूह दुईलाई मद्यपान र समूह तीनलाई छुवाछुतप्रथाको विषयमा लेखी प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

अभ्यास

पाठका आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१.सामाजिक विकासका समस्या भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

२.सामाजिक विकासका चुनौतीको पहिचान कसरी गर्न सकिन्छ ?

३.धूमपान किन स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छ ? चर्चा गर्नुहोस् ।

४.मद्यपानको परिचय प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

५.छुवाछुतप्रथाको बारेमा के थाहा छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

धूमपान, मद्यपान तथा छुवाछुतप्रथाका कारण असर र न्यूनीकरणका उपायहरू के हुन सक्दछन् ? सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

एकाइ २ : हाम्रो सम्पदा

पाठ १ : सम्पदाको परिचय र प्रकार

सम्पदा भन्नाले सम्पत्ति वा साधन भन्ने बुझिन्छ । सम्पदालाई प्राकृतिक देन पनि भनिन्छ । जीवनमा उपयोगी प्राकृतिक, मानव निर्मित अर्थात् भौतिक तथा स्वयम् मानिस पनि सम्पदाभित्र पर्दछन् । सम्पदाको सही सदुपयोगबाट नै मानिसले आफ्ना आवश्यकता पूरा गर्ने, प्रगति र विकास गर्ने, सुखी जीवन जिउने, अरूलाई सहयोग गरेर आत्मसन्तोष प्राप्त गर्ने गर्दछ । सम्पदाबाटै ज्ञान आर्जन गरेर प्रशंसित जीवन जिउने अवसर पनि प्राप्त हुन्छ । यसकारण सम्पदालाई सम्पत्ति, वैभव, धन आदि नामले पनि चिन्न सकिन्छ । सम्पदाभित्र जल, जङ्गल, जमिन, खनिज, सडक, मन्दिर, गढी, भवन, विद्यालय, अस्पताल, साहित्यकार, कलाकार गीतकार, राजनीतिज्ञ, वैज्ञानिक, सन्त महन्त, महात्मा, सुधारक, गीत संगीत, बाजा, कला, संस्कृति, धर्म आदि पर्दछन् । मुख्य गरी सम्पदाका प्रकारहरूलाई निम्नबमोजिम चिनाउन सकिन्छ ।

(क) प्राकृतिक सम्पदा

(ख) मानव निर्मित अर्थात् भौतिक सम्पदा

(ग) मानव सम्पदा

(क) प्राकृतिक सम्पदा

प्राकृतिक सम्पदा भन्नाले आफै बनेका अर्थात् उत्पन्न भएका सम्पदा बुझिन्छ । यस्ता सम्पदालाई मानिसले बनाएको हुँदैन । यस्ता सम्पदाहरूको सदुपयोगबाट नै मानिसले आफ्नो गुजारा, दिन-दैनिकी चलाउँदै आएको हुन्छ । यस्ता सम्पदाहरूको प्रयोग सित्तैमा गर्न पाइन्छ । मुख्य गरी प्राकृतिक सम्पदाभित्र जल, वन, खनिज, पहाड आदि पर्दछन् । यिनैलाई प्राकृतिक सम्पदाका प्रकार पनि भन्ने गरिन्छ ।

- जल - मुहान, नाउला, नल्का, डोप्का, धारा, खोला, गाड, नदी, ताल आदि ।
- वन - सरकारी वन, निजी वन, निकुञ्ज, सामुदायिक वन, चुरे, भावर, लेकाली आदि ।
- खनिज - सुन, तामा, कोईला, इन्धन, यूरेनियम, हीरा, चुनढुङ्गा, आदि खानीहरु ।
- पहाड - हिमालय, शिवालिक, चुरे, महाभारत, थुम्का, भिर, पहरा आदि ।

(ख) मानव निर्मित/भौतिक सम्पदा

मानिसले आफ्ना आवश्यकताको परिपूर्तिका लागि आफैले बनाएका संरचनाहरूलाई मानव निर्मित सम्पदा अथवा भौतिक सम्पदा पनि भनिन्छ । मानिसले प्राकृतिक सम्पदाको सहयोगमा यस्ता भौतिक सम्पदाको निर्माण गर्ने हुनाले यिनलाई मानव निर्मित सम्पदा भनिएको हो । मानिसले आफ्नो,

आफ्नो समुदायको, समग्र मानव जातिको तथा समग्र प्राणीको सुख सुबिधा एवम् हितलाई ध्यानमा राखेर भौतिक सम्पदाको निर्माण गर्दछ । ज्ञान आर्जन गर्न, दैवीप्रकोपबाट बच्न सुख-दुःख साँटासाँट गर्न सजिलो होस् भन्ने जस्ता उद्देश्य राखेर यस्ता भौतिक सम्पदाको निर्माण गर्ने गरिन्छ । मानव निर्मित भौतिक सम्पदाभित्र सडक, मन्दिर, गढी, भवन, विद्यालय, अस्पताल आदि पर्दछन् । कला, गीत-सङ्गीत अर्न्तगतका देउडा, दोहोरी, सखिया, सेलो, कर्खा, मादल, नरसिँहा, धमारी, चाँचरी, चुड्का, ख्याली, देउसी भैँलो आदि पनि सम्पदा हुन् जहाँ मानिसको जीवन जगत्का सुख दुःखका कुराहरू पोखिएका हुन्छन् ।

- सडक - कच्ची-पक्की, ग्राभेल, ढलान आदि
- मन्दिर- मन्दिर (विभिन्न देवी देवताका) गुम्बा, चैत्य, गिर्जाघर (चर्च) मस्जिद आदि
- गढी- ऐतिहासिक महत्वबोकेका प्राचिन राज्यका प्रशासनिक केन्द्र, रक्षा केन्द्र जस्तै : अमरगढी, जीतपुरगढी, कलिमाटीगढी, सिन्धुलीगढी, बान्नीगढी आदि ।
- भवन-सामुदायिक भवन, ग्रामीण वाचनालय आदि ।
- विद्यालय- सरकारी, सामुदायिक, निजी, गुरूकूल, धार्मिक विद्यालय (आधारभूत र मा.वि)
- अस्पताल-सरकारी, निजी, आयुर्वेदिक अस्पताल, प्रथमिक स्वस्थ्य केन्द्र, जिल्ला अस्पताल, प्रादेशिक अस्पताल, सैनिक अस्पताल, प्रहरी अस्पताल, निजामती अस्पताल, शिक्षक अस्पताल, नर्सिङ्होम, मेमोरियल अस्पताल, मेडिकल कलेज, बैद्यखाना, होम्योप्याथिक प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र आदि ।

(ग) मानव सम्पदा

मानव सम्पदा भन्नाले स्वयं मानिसहरूलाई नै बुझाउँछ । मानिस नभएर भौतिक सम्पदाको कुनै प्रयोग नै हुँदैन र सार्थकता पनि हुँदैन । मानिसलाई एक प्रकारको शक्ति पनि भन्ने गरिन्छ । मानिसबाटै ठुला-ठुला आविष्कार एवम् नवीन सिर्जना हुने गर्दछन् । सुख, वैभव, विकास, उन्नति, समुन्नति सबै मानिसबाटै सम्भव हुने भएकाले पनि मानिसलाई मानव सम्पदा भनिएको हो । हुनतः सबै मानिस एकैनासका हुँदैनन् तर पनि प्रायःजसो मानिसले नै आफ्नो देशलाई, समाजलाई, सभ्यता र संस्कृतिलाई चिनाउने, एक अर्कालाई सहयोग गर्ने, बाँच्ने बचाउने गर्दछ । आफू पनि सिक्दछ र अरूलाई पनि सिकाउँछ त्यसैले पनि मानिस एक प्रकारको सम्पदा हो । मानव सम्पदाभित्र कलाकार, गीतकार, सङ्गीतकार, समाजसेवी, राजनीतिज्ञ, कवि, लेखक, साहित्यकार, वैज्ञानिक, सुधारक, धर्माचार्य, सन्त-महन्त, आविष्कारक, खेलाडी, शिक्षाविद् आदि मानव सम्पदा हुन ।

क्रियाकलाप

१.सम्पदाको परिचय र प्रकार बारे लेख्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

अभ्यास

पाठका आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१.सम्पदा भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

२.सम्पदाका के कति प्रकारहरु रहेका छन् ? चर्चा गर्नुहोस् ।

३.प्राकृतिक सम्पदालाई के कसरी चिनाउन सकिन्छ ?

४.मानव निर्मित सम्पदाभित्र के के कुराहरु पर्दछन् ?

५.मानव निर्मित र प्राकृतिक सम्पदामा के फरक छ ?

सिर्जना /परियोजना

आफ्नो वरपरको वातावरणमा रहेका प्राकृतिक र मानव निर्मित सम्पदाका उदाहरणहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

पाठ २ : सम्पदाको महत्त्व

सम्पदाको सदुपयोगले हाम्रो जीवन सुखी बन्दछ । हामी आफ्ना आवश्यकता सहजै पूरा गर्न सक्दछौँ । हामीले सहयोग प्राप्त गर्दछौँ । सम्पदाबाट नै हामीले खान, लाउन, बस्न, प्रगति उन्नति गर्न पाएका छौँ । एक अर्काको सामाजिक सांस्कृतिक सम्पदासँग परिचित हुने र विविध प्रकारका नवीन ज्ञान आर्जन हुन्छ । सम्पदाको महत्व यसप्रकार प्रस्तुत गर्न सकिन्छ ।

(क) प्राकृतिक सम्पदाको महत्व

प्रकृतिबाट स्वतः प्राप्त, आफै बनेका मानिसले नबनाएका संरचनाहरु प्राकृतिक सम्पदा हुन् । यिनको महत्व यसप्रकार छ :

- पानी बिना बांच्न नसकिने भएकोले पिउन, सिचाई गर्न, लत्ताकपडा धुन, कलकारखाना चलाउन, उज्यालोको लागि विजुली बाल्नका लागि पानीको महत्व छ ।
- सास फेर्न अक्सिजन तथा घाँस दाउरा गर्न वन जङ्गलको महत्व छ ।
- खेतीपाती र उत्पादका लागि पानी र वनको महत्व छ ।
- घर, विद्यालय, भवन आदि भौतिक पूर्वाधार निर्माण गर्न खानी खनिजको महत्व छ । गिट्टी, ढुङ्गा, बालुवाका लागि खोलानाला खनिजको महत्व छ ।
- देशलाई विदेशमा चिनाउन हिमाल, पहाडको महत्व छ ।
- आवश्यकता पूरा गर्न
- जडिबुटी औषधिद्वारा उपचार गर्न,
- पृथ्वी सबै प्राणीको साझा घर भएकाले दुर्लभ जीव जन्तुहरुको बचाउ र संरक्षण गर्न वनजङ्गलको महत्व हुन्छ ।

(ख) मानव निर्मित/भौतिक सम्पदाको महत्व

मानिसले आफ्ना आवश्यकता परिपूर्ति गर्न प्राकृतिक सम्पदाको प्रयोग गरेर बनाएका सम्पदाहरू मानव निर्मित /भौतिक सम्पदा हुन् । यिनको महत्व यसप्रकार छ ।

- मानिसले आफ्नो जिउधनको सुरक्षा गर्न,
- विद्यालयमा गएर ज्ञान आर्जन गर्न,
- अस्पताल गएर औषधोपचार गर्न,
- वर्षा, आँधीबेरी, हावाहुरी, हिमपात, असिना, बाढी पैह्रो आदि जस्ता दैवी प्रकोपबाट बच्न,
- गाडी चलाउन, हिड्न सामान ढुवानी आदि कार्य गर्न बाटो, सडकको महत्व छ ।

- पूजापाठ, धर्मकर्म गर्न मठमन्दिरको महत्व छ ।
- स्वअध्ययन गर्न पुस्तकालयको महत्व हुन्छ ।
- गाउँमा मिटिङ्, छलफल गर्न वाचनालय, सामुदायिक भवनको आवश्यकता हुन्छ ।

क्रियाकलाप

१.कक्षालाई दुई समूहमा विभाजन गरी समूह एकलाई प्राकृतिक सम्पदा र समूह दुईलाई मानव निर्मित सम्पदाको महत्व लेखी प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

अभ्यास

पाठका आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१.प्राकृति निर्मित सम्पदाको महत्व दर्शाउनुहोस् ।

२.मानव निर्मित सम्पदाको के कस्तो महत्व रहेको छ ?

३.प्राकृतिक सम्पदाबाट मानिसलाई के फाइदा हुन्छ ?

४.मानिसले सम्पदाको निर्माण किन गर्ने गर्दछन् ?

सिर्जना /परियोजना

गोदावरी नगरपालिकामा रहेका प्राकृतिक र मानव निर्मित सम्पदाको सूची तयार पार्नुहोस् ।

पाठ ३ : मानव सम्पदा

मानव सम्पदा भन्नाले स्वयं मानिसहरूलाई नै बुझाउँछ । मानिस नभएर भौतिक सम्पदाको कुनै प्रयोग नै हुँदैन र सार्थकता पनि हुँदैन । मानिसलाई एक प्रकारको शक्ति पनि भन्ने गरिन्छ । मानिसबाटै ठुला-ठुला आविष्कार एवम् नवीन सिर्जना हुने गर्दछन् । सुख, वैभव, विकास, उन्नति, समुन्नति सबै मानिसबाटै सम्भव हुने भएकाले पनि मानिसलाई मानव सम्पदा भनिएको हो । हुनत सबै मानिस एकैनासका हुँदैनन् तर पनि प्रायःजसो मानिसले नै आफ्नो देशलाई, समाजलाई, सभ्यता र संस्कृतिलाई चिनाउने, एक अर्कालाई सहयोग गर्ने, बाँच्ने बचाउने गर्दछ । आफू पनि सिक्दछ र अरूलाई पनि सिकाउँछ त्यसैले पनि मानिस एक प्रकारको सम्पदा हो । मानव सम्पदाभित्र शैक्षिक व्यक्तित्व, कलाकार, गीतकार, सङ्गीतकार, समाजसेवी, राजनीतिज्ञ, कवि, लेखक, साहित्यकार, वैज्ञानिक, सुधारक, धर्माचार्य, सन्त-महन्त, आविष्कारक, खेलाडी, शिक्षाविद् आदि मानव सम्पदा हुन् ।

मानव सम्पदा बिना कुनै देश हुँदैन । समाज, संस्कृति, भाषा, कला, ज्ञान, विज्ञान, प्रगति उन्नति सम्भव हुँदैन । सहयोग, सद्भाव, आचार विचारको पनि परिकल्पना गर्न सकिदैन । कहिले कतै मानिस मानिसका बिचमा वैमनस्यता, रिस, राग हुने भए पनि एक मानिस बिना अर्को मानिसको जीवन सार्थक हुँन सक्दैन । एक मानिसलाई बाँच्नका लागि पनि अर्को मानिस नभई नहुने हुन्छ । यस आधारमा मानव सभ्यताको महत्व निम्नानुसार दर्शाउन सकिन्छ ।

- सबै मानिसलाई बाँच्न र बचाउन,
- परस्परमा सहयोग अभिवृद्धि गर्न,
- एक अर्काका आवश्यकता पूर्ति गर्न,
- समाजमा सन्तुलन कायम गर्न,
- शान्ति स्थापना गर्न,
- समाज र देशको विकास गर्न,
- प्रगति उन्नति गर्न,
- संस्कृति निर्माण गर्न,
- सम्पदाहरूको संरक्षण गर्न,
- प्रेरणा प्राप्त गर्न आदि ।

(क) गोदावरी नगरपालिकाका प्रेरणादायी व्यक्तित्वहरू :

- लेखराज भट्ट (राजनीतिक व्यक्तित्व)
- दीर्घराज भाट (राजनीतिक व्यक्तित्व)
- कष्णदत्त पनेरू (वञ्चित)(साहित्यिक व्यक्तित्व)
- तर्कराज जोशी (शैक्षिक व्यक्तित्व)
- निर्मलकुमार भण्डारी (साहित्यिक व्यक्तित्व)
- श्री १००८ ब्रह्मऋषि डा.गौरीशङ्कराचार्यजी महाराज

क्रियाकलाप

१.तपाईंको टोल छिमेकमा रहेका मानव सम्पदा भन्न मिल्ने व्यक्तिको जीवनी लेखी प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

अभ्यास

पाठका आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१ मानव सम्पदा भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

२.मानव सम्पदाको के महत्व रहेको छ चर्चा गर्नुहोस् ।

३.मानव सम्पदा भनिने मानिसहरु र आम मानिसहरुमा के फरक पाउन सकिन्छ ?

४.मानव सम्पदाबाट के कस्ता प्रेरणा पाउन सकिन्छ ?

सिर्जना /परियोजना

तपाईंको टोल छिमेकमा रहेका मानव सम्पदाका अनुकरणीय कामहरूको सोधखोज गरी सूची तयार पार्नुहोस् ।

पाठ ४ : गोदावरी नगरपालिकाका शैक्षिक संस्था र प्रदान गर्ने सेवाहरू

निश्चित उद्देश्य, निश्चित पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक निर्धारण गरी नियमित अध्ययन अध्यापन हुने स्थानलाई शैक्षिक संस्था भनिन्छ । शैक्षिक संस्थामा जीवनमा आवश्यक पर्ने भाषा,सीप,जानकारी आदिको अध्ययन अध्यापन गरिन्छ । यहाँ अध्ययन अध्यापन गर्ने विद्यार्थी तथा शिक्षकलाई पढ्ने पढाउने निश्चित उद्देश्य थाहा हुन्छ । यी संस्थाहरूको कुनै एक निश्चित नाम, ठेगाना तथा समय निर्धारण गरिएको हुन्छ । यहाँ निश्चित शिक्षण पद्धति लागू गरिएको हुन्छ । निश्चित समयमा पढाइ पूरा भए पछि निर्धारित विधि र पद्धति बमोजिम परीक्षा सञ्चालन गरेर शैक्षिक उपाधि प्रदान गरिन्छ । गोदावरी नगरपालिका अन्तर्गत तपसिलका शैक्षिक संस्थाहरू संञ्चालनमा रहेका छन् :

- **विश्वविद्यालय**-सहिद दशरथ चन्द स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय (प्रस्तावित) गेटा, आँखा अस्पतालसँगै = निर्माणाधीन (स्वास्थ्य शिक्षाको पठनपाठन र उपचार) ।
- **क्याम्पस** -दुर्गालक्ष्मी बहुमुखी क्याम्पस, अत्तरिया =स्नातकदेखि स्नातकोत्तरसम्म विभिन्न विषयमा पढाइ हुने सामुदायिक क्याम्पस ।
- **महाविद्यालय** -नेपाली सैनिक आवासीय महाविद्यालय, तेघरी (सैनिक ब्यारेक) = आधारभूतदेखि माध्यमिक कक्षा ११/१२ सम्म पठनपाठन ।
- **प्राविधिक शिक्षा प्राप्त हुने विद्यालय :** दुर्गालक्ष्मी माध्यमिक विद्यालय अत्तरिया,कैलालीमा कम्प्युटर इन्जिनियरिङ् विषय (९–१२)को पठनपाठन हुन्छ ।
- **विद्यालय** -दुर्गालक्ष्मी नमुना मा. वि., सरस्वती नमुना मा.वि., शैलेश्वरी मा.वि., एभरेस्ट इ.बोर्डिङ् स्कुल, लोटस आइ इ.स्कुल, सत्यवती एकेडेमी,होलील्याण्डइ.बोर्डिङ जस्ता विद्यालयहरुमा कक्षा ११/१२ कक्षासम्म पढाइ हुने र कक्षा ८ सम्म पढाइ हुने आधारभूत विद्यालयहरु । =बालविकासदेखि कक्षा ११/१२ सम्म पठनपाठन ।
- **वेदविद्याश्रम** (गुरुकुल)-हिन्दु धर्म अन्तर्गतका ज्ञानगुन र धर्मग्रन्थहरूको अध्ययन हुन्छ । गुरुको आश्रममै गएर नैतिकता, मानवता जस्ता व्यावहारिक शिक्षा सँगसँगै आधुनिक शिक्षा प्रणालीसँग जोड्ने शिक्षा बटुकहरूलाई प्रदान गरिन्छ । गोदावरीधाममा यस्तो शैक्षिक केन्द्र सञ्चालनमा छ ।
- **मदरसा**-मुस्लिम समुदायहरुको धार्मिक शिक्षा आर्जन हेतु स्थापित धार्मिक विद्यालय, अत्तरिया । = मुस्लिम धर्म र मान्यता आचारविचार सम्बन्धी पठनपाठन ।
- **गुम्बा**-बौद्ध धर्म अर्न्तगतका मूल्य मान्यता सिकाउन स्थापित धार्मिक विद्यालय ।=बौद्ध धर्मका धार्मिक मान्यता तथा आचारविचार सम्बन्धी पठनपाठन ।
- **पुस्तकालय-** प्रतिभा सामुदायिक पुस्तकालय, अत्तरिया ।=पत्रपत्रिका तथा विभिन्न प्रकारका पुस्तकहरूको स्वध्ययन केन्द्र ।
- **तालिम केन्द्र-** =विभिन्न किसिमका सिप मूलक तालिम दिने
- **प्रशिक्षण केन्द्र-**=विभिन्न प्रकारका सभा समारोह, तालिम, प्रशिक्षण दिने ।

क्रियाकलाप

१.तपाईंको अध्ययन गर्ने शैक्षिक संस्थाका राम्रा पक्षहरू र सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरू लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

पाठका आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१.गेटामा निर्माणाधीन सहिद दशरथ चन्द स्वस्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय कस्तो शैक्षिक संस्था हो ?

२.दुर्गालक्ष्मी नमुना मा.वि.मा कति कक्षासम्म पढाइ हुने गर्दछ ?

३.दुर्गालक्ष्मी बहुमुखी क्याम्पसको बारेमा तपाईंलाइ के थाहा छ ? लेर्ख्नुहोस् ।

४.मदरसा,गुम्बा, र गुरूकुलमा के कस्तो शिक्षा प्रदान गरिन्छ ?

५.प्रतिभा पुस्तकालयबाट के कसरी शिक्षा प्राप्त गर्न सकिन्छ ?

सिर्जना /परियोजना

अभिभावकको सहयोगमा गोदावरी नगरपालिकाको शिक्षा शाखामा गई प्राविधिक विषय पठनपाठन हुने विद्यालयहरूको बारेमा शोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

पाठ ५ : गोदावरीका लोकसंस्कृति

(क) गोदावरीका लोकसंस्कृतिको परिचय

लोकसंस्कृति परम्परादेखि चलिआएका समग्र लोकको सम्पत्तिका रुपमा रहेका, कसैले पनि आफ्नो निजी भएको दावी नगर्ने कला, साहित्य, चालचलन र संस्कृति हुन् । यिनीहरु पुस्ता दरपुस्ता हस्तान्तरण हुंदै जान्छन् र यिनमा लोकजीवनका सुख, दु:ख, हाँसो खुसी, परम्परा चालचलन, धर्म, भाषा साहित्य, रहनसहन, जस्ता जीवन पद्धतिका भावभाषाहरु लुकेका हुन्छन् । लेखक, कलाकारले यिनै जीवन जगत्का विविध पक्ष र पाटाको सारगर्भित प्रस्तुति लोकसंस्कृतिका माध्यमबाट दिने गर्दछन् । गोदावरीमा निम्नप्रकारका लोकसंस्कृतिहरु प्रचलनमा रहेका छन् ।

(अ) स्थानीय लोकगीत

तीज, झ्याउरे, सखिया, सोरठी, झुम्मा, मङ्ग्रुहवा नाच, देउडा आदि ।

(आ) लोकनृत्य

सखिया, छलिया, मङ्ग्रहवा, हुडेके आदि ।

(इ) जात्राको चिनारी

ग्वासीको जाँत, मष्टावण्डालीको जाँत, गोदावरी बाह्र राशी मकरमेला (माघी स्नान)

(ख) गोदावरीका लोकसंस्कृतिको महत्व

गोदावरीका लोकसंस्कृति हाम्रा अमूल्य सम्पत्ति एवम सम्पदा हुन् । यिनले यहाँका मनिसको पहिचानलाई जोगाएका छन् । मानिसले विभिन्न चाडपर्व, मेलाजात्राका अवसरमा लोकसंस्कृतिबाट भरपुर आनन्द अर्थात् मनोरञ्जन लिने गर्दछन् । नयाँ पिंढीमा लोकसंस्कृति हस्तान्तरण भइरहेको हुन्छ । यिनीहरूबाट मानिसले जीवन जिउने कला सिकिरहेका हुन्छन् । पौराणिकता ऐतिहासिकताको जानकारी प्राप्त भइरहेको हुन्छ । स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरूलाई आकर्षित गरिरहेका हुन्छन् । समाज रूपान्तरणमा महत्वर्ण भूमिका खेलिरहेका छन् । मानवीय सम्बन्ध प्रगाढ बनाइ रहेका छन् । कला प्रदर्शनको माध्यम बनेका छन् । व्यक्तित्व विकासको अवसर बनेका छन् । आर्थिक उपार्जनमा टेवा पुगेको छ । दु:ख बिर्साउने र सुख बाँड्ने माध्यम बनेका छन् ।

क्रियाकलाप

१.आफ्नो गाउँघरमा प्रचलित लोकसंस्कृतिको नाम लेखी तिनको विशेषता भन्न लगाउने ।

२. पछिल्लो समयमा लोकसंस्कृतिहरू लोप हुँदै गैराखेका छन् किन होला ? समूहगत छलफल गराई प्राप्त निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

पाठका आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१. लोकसंस्कृतिको परिचय प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२. लोकसंस्कृति किन पुस्तौंपुस्तासम्म रहन्छन् होला ?

३. मानिसले लोकसंस्कृतिलाई जीवन्त राख्नाको कारण के होला ?

४.लोकसंस्कृतिमा जीवन जगत्का जीवन जिउने कलाहरु लुकेका हुन्छन् भन्ने भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

अभिभावकको सहयोगमा तपाईंको समुदायमा विद्यमान लोकसंस्कृति मनाउने क्रमका तस्बिरहरू खिची तिनको सामान्य परिचय सहितको परियोजनाकार्य पार्नुहोस् ।

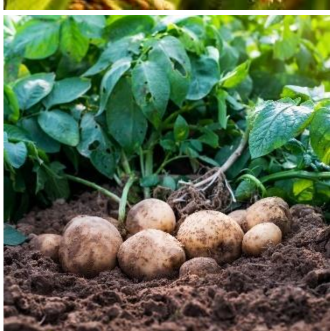
एकाइ : ३ स्थानीय पेशा, व्यवसाय र प्रविधि

पाठ १ : व्यवसाय

व्यवसाय भन्नाले मानिसले जीवन गुजारा तथा आय आर्जनका लागि गर्ने कुनै पनि काम भन्ने बुझिन्छ । हाम्रो गोदावरी नगरपालिकामा धेरैजसो ग्रामिण क्षेत्रहरु छन्। हाम्रो ग्रामिण क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मानिसहरु मुख्यतया कृषि पेशा र व्यवसायमा आधारित छन् । राष्ट्रिय कृषि गणना २०७८ को तथ्याङ्क अनुसार हाम्रो नगरपालिकामा कृषक परिवारको संख्या १३,४१२ रहेका छन्।

हाम्रो नगरपालिकामा ४४१४.५ हेक्टरमा खेतीपाती हुन्छ। यहाँका मानिसहरु विभिन्न किसिमका खेतीपाती गर्ने गर्दछन्। ति मध्ये प्रमुख रुपमा धान, गहुँ, मकै, आलु, तेलहन लगायतका तरकारी बालीहरु हुन्। हाम्रो पालिकाको तराई क्षेत्रमा मुख्यत: धान, गहुँ, तेलहन जस्ता बालीहरु बढी उत्पादन हुन्छन भने मकै, आलु र तरकारीहरु बालीहरु पहाडी र तराई दुबै ठाउँमा उत्पादन हुन्छन।

राष्ट्रिय कृषि गणना २०७८ को तथ्याङ्क अनुसार हाम्रो पालिकामा ३६२० हेक्टरमा धान, २७७२ हेक्टरमा गहुँ र १४३ हेक्टरमा मकै उत्पादन हुने गर्दछ। फलफूलहरुमा आँप, केरा, कागती र केहि पहाडी भेगमा थोरै मात्रामा सुन्तला समेत उत्पादन हुने गर्दछन्। यहाँ केरा बाहेक अन्य फलफूलहरुको व्यवसायीकरण हुन सकेको छैन।



१. विद्यालय नजिकैको कुनै स्थानीय खेती गर्ने स्थानमा विद्यार्थीहरुलाई भ्रमणको लागि लैजाने र कुनै एक बालीको बारेमा विद्यार्थीहरुलाई जानकारी गराइ त्यसले स्थानीय स्तर वा परिवारमा पारेको प्रभावको बारेमा छलफल गराइ महत्वपूर्ण बुंदाहरु टिपोट गर्न लगाउने। कक्षामा आइसके पछि समुहगत प्रस्तुतीकरण दिन लागाउने।

अभ्यास

पाठका आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१. व्यवसाय भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ?

२. ग्रामिण क्षेत्रका मानिसहरु प्रायजसो के व्यवसाय गर्दछन् ?

३. गोदावरी नगरपालिका क्षेत्रमा कृषि व्यवसायको अवस्था के कस्तो छ ?

४.राष्ट्रिय कृषि गणना २०७८ अनुसार नेपालमा कृषि व्यवसायको अवस्था कस्तो छ ?

सिर्जना /परियोजना

गोदावरीको कृषि अवस्था बारे शोधखोज गरी छोटो प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

पाठ-२ : पर्यटन

रमाइलो र आनन्द आदिका लागि एक स्थान देखि अर्को स्थान सम्म यात्रा गर्नुलाई पर्यटन भानिन्छ। पर्यटनले समाज तथा देशको आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक र सांस्कृतिक पक्षहरुको चलायमान गर्नमा ठूलो सहयोग गर्दछ। पर्यटनले ज्ञान तथा सिप समेत बृद्धि गर्न सहयोग गर्दछ। आजभोलि शैक्षिक पर्यटन, कृषि पर्यटन, स्वास्थ्य पर्यटन, धार्मिक पर्यटन पनि प्रचलनमा छन्।

पर्यटन चलायमान हुनका लागि सुन्दर प्राकृतिक स्थान, साँस्कृतिक, ऐतिहासिक र धार्मिक धरोहर क्षेत्रहरु; तथा मनोरन्जनात्मक क्रिडास्थलहरु हुन आवश्यक हुन्छ। अनि मात्र पर्यटकहरु क्षेत्रमा आउने गर्दछन।

हाम्रो नगरपालिकामा पनि स्थानिय स्तरमा विभिन्न पर्यटकिय क्षेत्रहरु छन् जहाँ मानिसहरु घुमफेर गर्न आउँछन्। ति स्थानहरुमा गोदावरी धाम, बुढितोला बाख्रा विकास फार्म, अत्तरियाको लामिताल, शेहरिको भल्का, हाटखोली, नाइल ताल आदि रहेका छन्।

क्रियाकलाप

१. विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो गाउँ वरिपरि भएका पर्यटकीय स्थलहरुको भिडिओ वा चित्र देखाउने र छलफल गरी अन्य स्थानीय पर्यटकीय स्थलहरूको नाम थप्न लागाउने। साथै सो स्थानको अवस्थाको बारेमा देखेका र सुनेका कुरा बर्णन गर्न लगाउने।

अभ्यास

पाठका आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१.पर्यटन भनेको के हो ? लेख्नुहोस् ।

२.पर्यटनले समाजलाई के कस्तो सहयोग पुऱ्याउँछ ?

३.आजभोलि के कस्ता विषयलाई पर्यटन भनिन्छ ?

४.गोदावरी नगरपालिकामा के कस्ता पर्यटकीय क्षेत्रहरु रहेका छन् ? सुची बनाउनुहोस् ।

सिर्जना /परियोजना

पर्यटकीय सम्पदाहरू बाट हामीलाई के कस्तो सहयोग पुग्ने गर्दछ ? लेख्नुहोस् र गोदावरीका पर्यटकीय स्थलहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

पाठ-३ : व्यापार

कुनै पनि वस्तु वा सेवाको किनबेच नै व्यापार हो। बेच्ने व्यक्ति व्यापारी हो भने किन्ने व्यक्ति ग्राहक हो। हाम्रो गाउँघरमा दुध, घिउ, अन्न, तरकारी, डोको, टोकरी आदि खरिद बिक्री गर्छौं। यसैलाई नै व्यापार भानिन्छ। व्यापारले आर्थिक कारोबारलाई चलायमान पार्दछ। जसले गर्दा व्यापारीहरू पैसा कमाउँछन् भने खरिद गर्नेले आफ्नो आवश्यकता पूरा गर्छन्।

क्रियाकलाप

१. आफ्नो घर तथा समुदायमा उत्पादन हुने बस्तुहरूको सम्भावित मूल्य सहितको सूची तयार पार्न लगाउनुहोस्।

क्र. सं	बस्तुहरू	मूल्य

२. स्थानीय उत्पादनहरू विक्री हुने स्थानीय बजार र सम्भावित ग्राहकहरूको सूची ठेगाना सहित तयार पार्न लगाई विक्री वितरण गर्ने तरिकाहरू बारे छलफल गराउनुहोस् ।

क्र. सं	स्थानीय बजार	सम्भावित ग्राहकहरू

अभ्यास

पाठका आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१. कस्तो कार्यलाई व्यापार भनिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

२. व्यापारमा कुन कुन पक्ष प्रत्यक्ष सहभागी हुन्छन् । होला ?

३. गाउँघरमा कस्तो व्यापार गरिन्छ ?

४. व्यापार कुन उद्देश्यले गरिन्छ ?

सिर्जना /परियोजना

तपाईंको वडामा विद्यमान के कस्तो व्यापार गरिन्छ अवलोकन गरेर स्थानीय व्यापारीले व्यापारबाट के कसरी मुनाफा कमाइ रहेका छन् शोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

पाठ-४ : उद्योग

सिप, साधन र प्रविधिको लगानी गरी वस्तु उत्पादन तथा सेवा प्रवाह गर्नुलाई नै उद्योग भानिन्छ। उदाहरणका लागि जुत्ता, कपडा, चामल, पिठो, कापी, किताब आदि। उद्योग समृद्धिको आधार हो। यसले रोजगारी अवसर सिर्जना, बैदेशिक मुद्राको आयात, स्थानीय श्रोत साधनको उच्चतम प्रयोग गरी देशको आर्थिक उन्नति गर्न मद्दत गर्दछ। देशमा उद्योगधन्दाहरू संचालनमा आएमा देशको गरिबी घटाउन ठुलो भूमिका खेल्दछ।

मुख्य गरी उद्योग परम्परागत र आधुनिक गरी दुई प्रकारका हुन्छन् । गाउँघरमा स्थानीयले आफ्ना आवश्यकता परिपूर्ति गर्न परापर्व कालदेखि आफ्नै कलाकौशल र साधन स्रोतको प्रयोग गरी निर्माण गरेका उद्योगलाई परम्परागत उद्योग र आधुनिक यन्त्र उपकरणको प्रयोग गरी निर्माण गरेका उद्योगलाई आधुनिक उद्योग भनिन्छ ।

क्रियाकलाप

१. आफ्नो गाउँघरको वरिपरि भएका उधोग तथा उनीहरुले उत्पादन गर्ने वस्तु वा सेवाको बारेमा सूची बनाउनुहोस।

क्र. सं	उद्योगहरुको नाम	उत्पादन हुने बस्तु वा सेवाहरु

अभ्यास

पाठका आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्

१.उद्योगको परिचय दिनुहोस् ।

२.उद्योगबाट के कस्ता सामग्रीको उत्पादन हुन्छ ?

३.परम्परागत र आधुनिक उद्योग भन्नाले के बुझिन्छ ?

४.मानिसलाई उद्योगबाट के कसरी लाभ पुग्ने गर्दछ ?

सिर्जना /परियोजना

अभिभावकको सहयोगमा कुनै उद्योगमा गई त्यसले सामान उत्पादन गरिरहेको प्रक्रिया अवलोकन गर्नुहोस्, कालिगढसँग सोध्नुहोस् र सामानको उत्पादन गरी बजारसमा आउँदासम्म के कस्ता प्रक्रिया अथवा चरणहरू पारगर्नु पर्दो रहेछ शोधखोज गरी परियोजनाकार्य तयार पार्नुहोस् ।

एकाइ ४ : सरसफाइ र फोहोर व्यवस्थापन

पाठ १ : व्यक्तिगत सरसफाइ

माथिको चित्रमा के के गरिरहेका छन् ? भन्नुहोस् ।

- शरीरका बाहिरी अङ्गहरु टाउको ,नाक ,कान ,आँखा ,मुख ,दाँत ,हात , गोडा, नङ ,र छाला आदिको नियमित सरसफाई र हेरचार गर्नुलाई व्यक्तिगत सरसफाइ भनिन्छ । हाम्रो शरीर सधैँ सफा राख्न आवश्यक छ । शरीर स्वस्थ र सफा राख्न नियमित नुहाउनु पर्छ । सफा लुगा कपडा लगाउनु पर्छ । फोहोर धुलो माटोमा खेल्नु हुदैन । नियमित सरसफाइ गर्दा शरीर स्वस्थ र निरोगी हुन्छ ।

  हामीले चर्पीमा मात्र दिशापिसाब गर्नुपर्छ । चर्पीबाट आएपछि साबुन पानीले हात खुट्टा धुनु पर्दछ । नियमित रुपमा शरीरका सम्पुर्ण अङ्गको सरसफाइ गरी आफ्ना बानी व्यवहारमा सुधार गर्नु नै व्यक्तिगत सरसफाइ हो ।

क्रियाकलाप नं. १

शरीरको सम्पूर्ण विद्यार्थीहरुलाई नियमित रुपमा गरिने सरसफाइको बारेमा बताउन लगाउनुहोस् ।
अभ्यास – १

तलका वाक्यहरु ठीक भए (✓) चिह्न र बेठीक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) हाम्रो शरीर सफा राख्न सफा पानीले नुहाउनु पर्छ ।

ख) चर्पीमा मात्र दिसापिसाब गर्नुपर्छ ।

ग) हामीले कहिले काहीँ मात्र दाँत माज्नु पर्छ ।

घ) हामीले फोहोर, धुलो र माटोमा खेल्नुपर्छ ।

२) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस :

क) व्यक्तिगत सरसफाइ भनेको के हो ?

ख) शरीर स्वस्थ र सफा राख्न के गर्नुपर्छ ।

ग) हामीले दिसापिसाब कहाँ गर्नुपर्छ ।

घ) हामीले नियमित सरसफाइ अन्तर्गत के के गर्नुपर्छ ? लेख्नुहोस ।

परियोजना कार्य

तपाईको घरका सदस्यले नियमित सरसफाइ अर्न्तगत के-के गर्दछन् ? आफ्ना अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

पाठ २ : वातावरणीय सरसफाइ

हामीले हाम्रो घर आँगन, गोठ ,बाटोघाटो ,करेसाबारी ,मठमन्दिर सरसफाइ गर्नुपर्छ । हाम्रो वरपरको वातावरणलाई स्वच्छ, सफा र हराभरा राख्नु नै वातावरणीय सरसफाइ हो । वातावरणमा फोहोर गर्नु हुदैन किनकी वातावरण स्वच्छ भए मात्र हामी स्वस्थ हुन सक्छौँ । त्यसैले वातावरण सधैँ सफा र स्वच्छ बनाउन तर्फ हामी सबैले लाग्नु पर्छ । फोहोरलाई सही ठाँउमा व्यवस्थापन गर्न सके वातावरण सफा राख्न सकिन्छ ।

हामीले आफू बसेको घर, आँगन कोठाको निरन्तर सरसफाइ गर्नु पर्दछ । निरन्तर सरसफाइ गर्दा हाम्रो घर ,आँगन कोठा सफा स्वच्छ हुने गर्दछ । हाम्रो कोठा फोहोर गर्नु हुदैन कोठा सफा हुदाँ हामीलाइ काम गर्ने जाँगर आउन्छ । कोठाको सुन्दरताले सबैलाई आकर्षित गर्छ । सफा सुग्घर बानीले स्वास्थ्यलाई फाइदा पुर्‍याउछ । सकरात्मक उर्जा प्राप्त हुन्छ । विभिन्न किटाणु र जिवाणुबाट बच्न सकिन्छ । हामीलाई रोग लाग्नबाट बचाउँछ ।

क्रियाकलाप नं. १ विद्यार्थीहरुलाई कक्षाकोठाको अवलोकन गराएर कक्षाकोठा सफा हुँदाका फाइदाहरु भन्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास –२

तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) वातावरणीय सरसफाइ भनेको के हो ?

ख) हामी कसरी स्वस्थ हुन सक्छौँ ?

ग) वातावरण कसरी सफा राख्न सकिन्छ ?

घ) कोठा सफारसफाइ गर्दा के के फाइदा हुन्छन् ? लेख्नुहोस ।

ङ) तपाइँ तपाईको कोठा कसरी सफा गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईं बस्ने कोठाको सरसफाइ कसरी गर्नु हुन्छ ?कोठा सरसफाइ गर्दा हुने फाइदा आफ्ना अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

पाठ ३ : फोहोर व्यवस्थापन

फोहोर भनेको सडेगलेको घिनलाग्दो वस्तु मात्र नभई नसडेका अन्य प्रयोग गरी सकेपछि काम नलाग्ने भएर यत्रतत्र छरिएर रहेका सम्पुर्ण वस्तु नै फोहोर मैला हुन । घर , विद्यालय,गोठ, मठमन्दिर आदि विभिन्न ठाँउबाट कुहिने नकुहिने गरी दुई प्रकारको फोहोर निस्कने गर्दछ । हाम्रो घर र वातावरणबाट ,तरकारीका स्याउला फलफुलका बोका ,प्याष्टिक,व्याट्री कपडा,जुट, पराल, धातुहरु, प्याकिङ्ग गरिएका सामानका खोलहरु,कागज,घाउ तथा चोटपटक लाग्दा प्रयोग गरिएका सामानहरु, बच्चाले दिशा पिसाब गरेका प्याड,महिनावारी हुदा प्रयोग भएका प्याड,काटुन,रबर धुलो कसिगंर पेय पदार्थका बोतल ,खानेकुरा ,सीसा ,औषधीका खोलहरु, फलामका टुक्राहरु आदि फोहोरहरु निस्कने गर्दछन् ।

फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ ।फोहोरी वातावरणमा मानिसलाई विभिन्न प्रकारका रोग लाग्ने ,महामारी फैलिने, वातावरण प्रदुषित हुने र मानवीय स्वास्थ्यमै नराम्रो असर पर्ने हुदा निरन्तर रुपमा आफ्नो घर र वातावरण सरसफाइ गरी कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याई व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप

सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई आफ्नो कक्षाकोठा र विद्यालयको परिसर घुमाइ आफूले देखेका सम्पूर्ण फोहोरहरुलाई कुहिने र नकुहिने गरी छुट्याएर फेहोरहरुको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

अभ्यास: १

तल दिइएका वाक्यहरु ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिह्न लगाउनुहोस् ।

क) फोहारलाई कुहिने र नकुहिने गरी दुई भागमा बाड्न सकिन्छ ।

ख) फोहोर मैलाको सही व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।

ग) हामीले फोहोरलाई यत्रतत्र फाल्नुपर्छ ।

घ) फोहोरी वातावरणमा रोग फैलने गर्छन् ।

अभ्यास :२

तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस ।

क) कस्ता वस्तुलाई फोहोरमैला भनिन्छ ?

ख) कुन कुन ठाँउबाट फोहोर निस्कने गर्दछ ?

ग) हाम्रो घर र वातावरणबाट निस्कने फोहोरहरुको सुची बनाउनुहोस ?

घ)हाम्रो वातावरण फोहोर हुदा हामीलाई के असर पर्छ ? लेख्नुहोस ।

ङ) हामीले फोहोरमैलालाई कति भागमा बाड्न सक्छौं उदाहरण सहित लेख्नुहोस ।

परियोजना कार्य

तपाईंको घर वातावरणमा देख्नु भएको फोहारलाई कुहिने र नकुहिने गरी दुई भागमा बाँडेर फोहोरमैलाको सूचि बनाई लेख्नुहोस् ।

एकाइ ५ : हाम्रा सामाजिक समस्याहरू

सामाजिक समस्या भन्नाले समाजको सर्वाङ्गीण विकासमा बाधा उत्पन्न गर्ने, समाज र व्यक्तिलाई प्रगतिको सट्टा अधोगतितिर धकेल्ने प्रथा, परम्परा एवं प्रचलनहरू भन्ने बुझिन्छ । प्रायः अविकसित, गरिबी र बरोजगारी अत्यधिक भएको समाजमा यस्ता सामाजिक समस्याले जरो गाडेका हुन्छन् । हाम्रो समाजमा अन्धविश्वास, बालविवाह, बालश्रम, मानवबेचबिखन तथा ओसारपसार, घरेलुहिंसा, दुर्व्यसन, विद्युतीय अपराध, छुवाछुत, दाइजो जस्ता अनेकौं सामाजक समस्या अस्तित्वमा रहेका छन् । केहीको बारेमा यस एकाइमा चर्चा गरिएको छ ।

पाठ १ : अन्धविश्वास

अन्धविश्वासका बारेमा शिक्षक निकिताले कक्षामा विद्यार्थीहरूसँग विभिन्न छलफलहरु गर्नुभयो ।

विवेक : कस्तो विश्वासलाई अन्धविश्वास भनिन्छ, गुरुआमा ?

निकिता: असल खराव के हो भनि छुट्याउन नसकी अलौकिक शक्तिमाथि गरिने विश्वासलाई अन्धविश्वास भनिन्छ ।

रोजमा: अलौकिक शक्ति भनेको के हो गुरुआमा ?

निकिता: यो लोकमा नभएको तर अदृश्य शक्ति माथि गरिने विश्वासलाई अलौकिक शक्ति भनिन्छ ।

भेष्मा : त्यस्ता अलौकिक शक्तिहरु माथि गरिने विश्वासहरु केके हुन सक्छन, गुरुआमा ?

निकिता: हो तिमीले ठिक प्रश्न सोध्यौ, हाम्रो समाजमा धेरै प्रकारका अन्धविश्वासहरू छन् जस्तै: विरामी हुँदा अस्पताल नगई धामी झाक्रि कहाँ जानु, छुवाछुत प्रदर्शन गर्नु, जातीय विभेद गर्नु, छोरा र छोरीमा भेदभाव गर्नु, देवी देउता रिसाएमा अनर्थ हुन्छ भनि बुझ्नु केही सामाजिक अन्धविश्वासका उदाहरण हुन् ।

विवेक: समाजमा यस्ता अन्धविश्वासहरूको विकास कसरी भयो होला, गुरुआमा ?

निकिता: नानी बाबुहरु ! प्राचीन समयमा मानिसहरु समाजमा प्रचलित पद्धति अथवा प्रथाहरु अनुशारण गर्दथे । उनीहरु शिक्षाको अभावमा राम्रो नराम्रो छुट्याउन सक्दैन थिए । समाजमा प्रचलित प्रथाहरुको उलघंन गरेमा भगवान रिसाउछन भन्ने बुझाइ हुन्थ्यो यिनै कारणले समाजमा अन्धविश्वास बढ्दै गएको पाइन्छ । आज असल समाजको निर्माण हुँदै गैरहेको छ । फलस्वरूप समाजबाट कुप्रथाको रुपमा रहेका लैङ्गिक विभेद, छुवाछुत, वोक्सी प्रथा, कमलरी प्रथा लगायतका अन्धविश्वासहरू क्रमश: कम हुँदै गैरहेका छन् ।

रोजमा: समाजबाट यस्ता अन्धविश्वासहरू पूर्णरूपमा हटाउन के के गर्नुपर्छ गुरुआमा?

निकिता: राम्रो कुरा उठाउनु भयो । समाजमा पूर्णरूपमा मानवीय व्यवहार देखाउन असल समाजको आवश्यकता पर्दछ । असल समाज त्यति बेला संभव हुन्छ, जतिवेला समाजमा रहेका अन्धविश्वासहरू पूर्णरूपमा निर्मूल हुन्छन् । त्यसैले राम्रो र सभ्य समाज निर्माणका लागि सामाजिक अन्धविश्वासहरू हटाउनु पर्दछ । यिनीहरुको अन्त्यका लागि सामाजिक चेतना बृद्धि, शैक्षिक अवसरको विस्तार, सहयोगात्मक भावनाको विकास र गाउँ-गाउँ र दुर दराज सम्म चेतनाको दियो जगाउनु पर्दछ ।

भेष्मा: गुरु आमाले हामीलाई नेपाली समाजमा रहेका सामाजिक अन्धविश्वासका बारेमा धेरै कुरा सिकाउनु भयो । यहाँलाई धेरै धन्यवाद ।

क्रियाकलाप

१. निम्न लिखित चित्रहरुको अध्ययन गरी दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

चित्र १

चित्र २

क) चित्रमा के कुरा देखाउन खोजिरहेको छ, जोडीमा छलफल गरि निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ख) उल्लेखित चित्रहरू मध्ये तपाईलाई कुन चित्र मन पर्छ ? किन ।

अभ्यास

क) कस्तो विश्वासलाई अन्धविश्वास भनिन्छ ?
ख) सामाजिक अन्धविश्वासका कुनै चार उदाहरण लेख्नुहोस् ।
ग) समाजबाट अन्धविश्वास कसरी कम हुन्छ ?
घ) सामाजिक समस्या कसरी चिनाउन सकिन्छ ?

परियोजनाकार्य

तपाईंको टोल छिमेकमा प्रचलित सामाजिक समस्याहरूको सूची बनाई तिनका नराम्रा पक्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ २ : बालविवाह

बालविवाह एउटा सामाजिक समस्या हो । यस सम्बन्धमा आवश्यक छलफल गर्न र समाजमा बालबलिकालाई निरुत्साहित गर्न गोदावरी नगरपालिकाका विभिन्न वडा कार्यालयहरूमा गरेको छलफलको एक अध्ययन झलक ।

नमस्कार । मेरो नाम विखम सिजापति हो । म श्रीफरूल युवा क्लवको संयोजक हुँ । हाम्रो क्लबले समुदायमा हुने बालविवाहलाई न्यून गर्न केही उदाहरणीय कार्यहरू गर्दै आइरहेको छ । यसका लागि बाल विवाह गर्ने बालबालिकाहरू र उनीहरूका अभिभावकहरूलाई विभिन्न किसिमको मनो समाजिक परामर्शहरू दिने गर्दछ ।

नमस्कार ! मेरो नाम कमला डाङी हो । म श्रीफुल युवा क्लवको सचिव हुँ । हाम्रो क्लवले गाउँमा बाल विवाह भनेको के हो ? यसले मानव विकासमा के असर पुऱ्याउँछ भन्ने कुरामा सहयोग गर्दै आएको छ । सामान्यतया वालविवाह भनेको कानून अनुसार उमेर नपुगि गरिने विवाहलाई बाल विवाह भनिन्छ । अर्थात नेपालको कानून अनुसार बालवालिका दुवैका लागि २० वर्ष पुगिसकेपछि विवाह गर्न उपयुक्त उमेर मानिन्छ । त्यो भन्दा अगाडि गरिने विवाहलाई बालविवाह भनिन्छ । हाम्रो क्लवले बालविवाह निषेध गर्ने अभियान चलाएको छ ।

नमस्कार ! मेरो नाम देवानन्द दाश हो । म श्रीफुल युवा क्लवको सदस्य हुँ । हाम्रो क्लवले बालविवाह समाजमा कस्तो असर पार्दछ भन्ने कुरापनि छलफल र बहस गर्दै आएको छ । म सहभागीहरूलाई बालविवाहले समाजमा कस्तो असर पारेको हुन्छ भन्ने कुरा बताउन चाहन्छु ।

बालविवाहले समाजमा पार्ने असरहरू :-

- शारीरिक तथा मानसिक तवरले अपरिपक्वता हुने हुँदा शारीरिक र मानसिक समस्या बढ्ने ।
- सानै उमेरमा विवाह हुने हुँदा अशिक्षित र बेरोजगारी जनसंख्यामा बृद्धि हुने ।
- सानै उमेरमा बच्चा जन्माउदा मातृशिशुमा असर पर्ने र अपाङ्ग बच्चा जन्मिने संभावना हुने ।

क्रियाकलाप

प्रश्नहरू :-

१. बाल विवाह भनेको के हो ?

२. बालविवाह सम्बन्धी कार्य गर्ने संस्थाको नाम के हो ?

३. बालविवाहका असरहरू के के हुन सक्छन ?

४. बालविवाह रोकथाम सम्बन्धी छलफलमा भाग लिने पत्रहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको समुदायमा बालविवाह न्यूनीकरण गर्न लागि परेका संघ संस्थाका प्रमुखलाई भेट्नुहोस् उक्त संस्थाका कार्यहरू टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ३ : बालश्रम

आज शिक्षकले कक्षा चारका विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नु भयो । ती सबै समूहमा सहभागी विद्यार्थीहरुलाई बालश्रम र बालश्रमले समाजमा पारेको असरका बारेमा विभिन्न पत्रपत्रिका र सन्दर्भ सामग्रीहरू स्वध्ययनका लागि दिनु भयो । त्यस पछि ती सामग्रीहरू पढेका आधारमा समुहगत छलफल गराउन भयो । दुवै समूह मध्ये एउटा समूहलाई बालश्रमको अर्थ र अर्को समूहलाई बालश्रमले समाजमा पारेको असर सम्बन्धमा छलफल गर्न भन्नु भयो । छलफलमा सहभागी दुवै समूहका निष्कर्षहरु यस प्रकार छन ।

समूह 'क'

समाज विकासमा अवरोध पुऱ्याउने धेरै तत्वहरु हुन्छन् । तिनीहरु मध्ये बालश्रम पनि एउटा महत्वपूर्ण समाज विकासमा बाधा पुऱ्याउने तत्व हो । हाम्रो समाजमा पनि बालश्रम एउटा ठूलो समस्याको रुपमा रहेको छ । हाम्रो समूह नं. १ ले बालश्रम के हो भन्ने सम्बन्धमा आफ्नो समूहगत प्रस्तुती तयार पारेको छ ।

१. कुनै पनि रोजगारमय कार्य जसले वालबालिकाको बाल्यकालमा दखल दिन सक्छ, स्कूल जानबाट रोक्छ वा मानसिक, सामाजिक र शारीरिक रुपमा असर गर्नेलाई नै बालश्रम भनिन्छ । बालश्रमलाइ कानून विपरित मानिएको छ ।

२. बालश्रम एउटा सामाजिक समस्या हो ।

३. यसले बालबालिकाको सर्वाङ्गिण विकासका अवरोध ल्याउछ ।

४. १८ वर्ष उमेर नपुगेका बालबालिकालाई उनीहरुको आंशिक वा पूर्णकालिन समय आम्दानी प्राप्त गर्ने वा नगर्ने गरि घर कारखान उद्योग वा अन्य कुनै प्रतिष्ठानमा काम गराइन्छ भने त्यसलाई बाल श्रम भनिन्छ ।

समूह 'ख'

बालश्रमले बालबालिकामा पारेको असर

हाम्रो समूहले सामाजिक समस्या मध्ये बालश्रमले बालबालिकाको विकासमा पारेको असरको सम्बन्धमा समूहगत छलफल गरि निम्नानुसारको पूस्तुती तयार पारेका छौ । जुन यस प्रकार छ ।

बालश्रमको कारणले बालबालिकाहरुमा विभिन्न असरहरु गरेको पाइन्छ । अभिभावकको मृत्यु, गरिबी, अशिक्षता, अज्ञानता, जस्ता विविधकारणले हाम्रो समाजमा बालश्रम बढिरहेको हुन्छ । यसबाट बालबालिकाहरु आफ्नो बालअधिकार गुमाइरहेका हुन्छन् । बालश्रमले गर्दा बालबालिकाहरुमा सानो छँदा मात्र होइन ठूलो भएपछि पनि गहिरो मनोबैज्ञानिक असर परिरहेको हुन्छ ।

बालश्रमले बालबालिकाहरुमा पुऱ्याउने असरहरु निम्न अनुसार प्रस्तुत गरिएको छ :

१. बालबालिकाहरु पढ्न पाउँदैन ।
२. बालबालिकाहरुको स्वास्थ्य राम्रो हुँदैन ।
३. उनीहरु बेचविखनमा पर्न सक्छ ।
४. घरेलु हिंशाको सिकार बन्न सक्छन् ।
५. बालअधिकारबाट बांचित हुन्छन् ।
६. उनीहरुको आमाबाबुबाट माया पाउन सक्दैन ।
७. बालबालिकाहरुमा निराशा र चिन्ताको भावना उत्पन्न हुन्छ ।
८. बालकपनको उपभोग गर्न पाउँदैनन् ।

क्रियाकलाप

१. तलका नाराहरू ठूलो अक्षरमा लेख्नुहोस् र बाक्लो कागजमा टाँसेर प्लेकार्ड बनाउनुहोस् र समुदायमा ऱ्याली प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

क) समाजमा बालश्रम निषेध गरौं ।
ख) बालश्रम सामाजिक अपराध हो ।
ग) बालश्रमलाइ निरुत्साहित गरौं ।
घ) बालबालिकाहरुलाई विद्यालय पठाऔं ।
ङ) बालअधिकारको संरक्षण गरौं ।
च) बालबालिकाहरुलाई माया गरौं ।

२. आफ्नो समुदायमा बालश्रम किन भैरहेको छ र यसले उनीहरूमा के असर पारिरहेको छ भन्ने सम्बन्धमा समुहमा छलफल गर्नुहोस् र छलफलबाट आएका निष्कर्ष कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभ्यास

क) बालश्रम भनेको के हो ?
ख) समाजमा बालश्रम किन बढिरहेको हुन्छ ?
ग) बालबालिकाहरूलाई कति वर्ष सम्म काममा लगाउन पाइदैन ?
घ) बालश्रमलाई कानून विपरीत किन मानिएको होला ?

परियोजना कार्य

तपाईंको नजिकको सहरको अवलोकन गर्नुहोस् र बालश्रमको अवस्था बारेमा छोटो प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

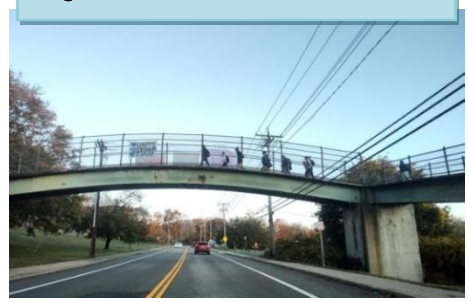
एकाइ ६ : हाम्रो सुरक्षा

पाठ १ : सडक सुरक्षा

हामी दिनहुँ जसो विभिन्न कारणहरूले घरबाट बाहिर जाने गर्दछौं। विद्यालय जान, पसलमा जान तथा अन्य दैनिक कामका लागि बाटोमा हिंड्न र बाटो काट्न आवश्यक हुन्छ। हामीले बाटोमा हिंड्दा अथवा बाटो काट्दा विभिन्न कुरामा ध्यान दिनु जरुरी हुन्छ। अन्यथा हामी दुर्घटनाका सिकार हुन सक्छौ।

बाटो काट्दा अथवा बाटोमा हिंड्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूः-

"जथाभावी बाटो नकाटौं दुर्घटनाबाट बचौं र बचाऔं "



- ★ सडक पार गर्दा सडकमा जेब्रा क्रसिङ छ भने जेब्रा क्रसिङको प्रयोग गरेर मात्र बाटो काट्ने,
- ★ जेब्रा क्रसिङको प्रयोग गर्दा समूहमा हिंड्ने,
- ★ आकाशे पुल छ भने त्यसको प्रयोग गर्ने,
- ★ सडकमा पेटी बनाएको छ भने पेटीमा मात्र हिंड्ने,
- ★ बाटो काट्दा सडकको दायाँ,बायाँ र अगाडि सबै तर्फ हेरेर होसियारीपूर्वकबाटो काट्ने,
- ★ स-साना बालबालिकाहरूले सडक पार गर्दा आफूभन्दा ठूलाको हात समातेर हिंड्ने,
- ★ सवारी साधन टाढा देखिए पनि छिट्टै आफू नजिक पुग्न सक्ने भएकाले सावधानीपूर्वक बाटो काट्ने,
- ★ रातको समयमाहिड्दा सदैव टल्कने वा सेतो रङको कपडा वा जुत्ता लगाउने,
- ★ मोडहरूमा बाटो नकाट्ने,
- ★ सडकमा रेलिङ लगाएको ठाउँमा चढेर अथवा डिभाइडर नाघेर बाटो नकाट्ने,
- ★ बाटो काट्दा मोबाइल फोनको प्रयोग नगर्ने,
- ★ सडकमा नखेल्ने,

Zebra crossing (पाटेपार) भनेको सडकमा पैदल यात्रुहरूले सडक पार गर्न मोटामोटा लामा पाटायुक्त सामान्यतया सेता धर्सा पोतिएको सडकको भाग हो। यस्ता भागमा सवारी साधन भन्दा पहिला पैदल यात्रुहरूलाई प्राथमिकता दिइन्छ । त्यहाँ सवारीचालकले बाटो पार गर्न पर्खिरहेका पैदल यात्रुहरुलाई बाटो दिनुपर्दछ। यसले दुर्घटना रोकिन सक्छ ।

क्रियाकलाप

सडक सुरक्षाका उपायहरू के के हुन् ? समूहगत छलफल गराइ निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

१) जेब्रा क्रसिङ भनेको के हो?

२) मोडहरूमा बाटो किन काट्नु हुँदैन?

३) बाटो काट्दा ध्यान दिनुपर्ने कुनै पाँचवटा उपायहरू लेख ।

परियोजना कार्य

तपाईको घर बाट विद्यालय जाने सडकमा अथवा नजिक रहेको बजारका सड़कहरुमा जेब्रा क्रसिंग र आकाशेपूलहरु कहाँ कहाँ छन्/छैनन्? छन् भने कुन कुन ठाउँमा छन्, ठाउँको नाम टिपोट गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

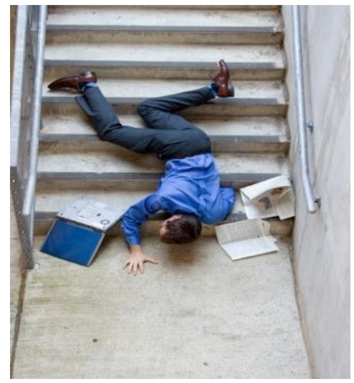
पाठ २ः घरायसी सुरक्षा

(विद्यालयको छुट्टी भइसकेपछि श्याम विद्यालयबाट घर फर्किंदै छ। बाटोमा उसले रामलाई देख्छ।)

श्यामः- राम, तिमी आज किन विद्यालय आएनौ?

रामः- श्याम, मलाई आज ज्वरो आएको थियो त्यसैले म आमासँग अस्पताल गएको थिए।

श्यामः- हो र? अहिले तिमीलाई कस्तो छ त?



रामः-अहिले ठिक छ। अनि आज गुरुआमाले के के पढाउनुभयो?

श्यामः-राम, आज हामीलाई गुरुआमाले घरायसी काम गर्दा तथा खेल्दा लाग्न सक्ने विभिन्न चोटपटकहरु र त्यसबाट बच्ने उपायहरु सिकाउनुभयो।

रामः- ओहो! आज त मेरो एकदमै महत्वपूर्ण विषय छुटेको रहेछ है। अनि खेल्दा र काम गर्दा लाग्न सक्ने चोटपटकहरू के के रहेछन् त, श्याम?

श्यामः-घरायसी काम गर्दा तथा खेल्दा भर्याङ र शौचालयमा चिप्लेर लड्न सक्ने, विधुतीय उपकरणहरूको गलत प्रयोग वा खराब तार जडानले बिजुलीको झट्का लाग्न सक्ने, धारिला हात हतियारको प्रयोग गर्दा हात काटिन सक्ने, धारा र नुहाउने ठाउँमाचिप्लिन सक्ने, आगोसँग खेल्दा हातखुट्टा पोलिन सक्ने, खेलमैदानमा चिप्लिन सक्ने, खेल्दै गर्दा साथीहरूसँग ठोकिएर लड्न सक्ने जस्ता विभिन्न चोटपटकहरु लाग्न सक्छन्।

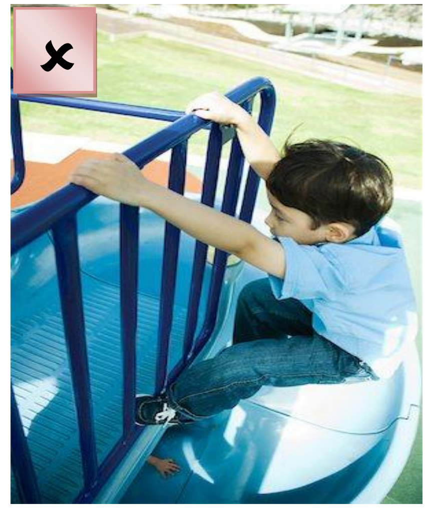
रामः- यी बाहेक के कस्ता चोटपटक लाग्न सक्ने रहेछन् त श्याम?

श्यामः- गुरुआमाले भने अनुसार सर्प, माकुरा, बिच्छी, कुकुर इत्यादिले टोक्न सक्ने, खेल्दा मांसपेशी तन्किने वा चुडिने, टाउकोमा चोट लागेर बेहोश हुन सक्ने, हड्डी तथा दाँत भाँचिन सक्ने, नाकबाट रगत आउन सक्ने, आँखामा चोट लाग्न सक्ने जस्ता चोटपटकहरु लाग्न सक्छन्।

रामः- आहा! आज गुरुआमाले हाम्रो दैनिक जीवनमा काम लाग्ने कति राम्रो कुरा सिकाउनु भएछ। अनि गुरुआमाले यस्ता चोटपटकहरूबाट बच्ने उपायहरू के के भन्नुभयो श्याम?

श्यामः- यस्ता चोटपटकहरूबाट बच्ने उपाय थुप्रै रहेछन्। जस्तैः- भर्याङ र शौचालयमा रेलिङ वा भित्ता समाएर हिँड्ने, अँध्यारोमा टर्च बालेर हिँड्ने, धारा र शौचालय चिप्लो छ भने

सफा गर्ने, विद्युतका लागि राखिएका सर्किट र स्विच नचलाउने, रेलिङमा चढ्ने तथा झुन्डिने कार्य नगर्ने, आगोसँग जथाभावी नखेल्ने, खेल्दा बिस्तारै र ध्यान दिएर खेल्ने, खाल्टाखुल्टी नभएको मैदानमा मात्र खेल्ने, धारिला वस्तुहरूको ध्यान दिएर प्रयोग गर्ने, आदि हुन्।



रामः- श्याम, अब हामीले पनि खेल्दा र घरायसी काम गर्दा यस्ता उपायहरु अपनाउनुपर्छ। नत्र हामीलाई पनि चोटपटक लाग्न सक्छ।

श्यामः- तिमीले ठिक भन्यौ राम। अब हामीले आफू पनि सुरक्षित हुनुपर्छ र अरुलाई पनि यी चोटपटकका कारण र उपायहरू बारे बताएर सचेत गराउनुपर्छ र जीवन जोखिमपूर्ण हुनबाट बचाउनुपर्छ। ओहो! हामी त कुरा गर्दा गर्दै घर पो पुगिसकेछौ त।

रामः- ए अँ त। हुन्छ श्याम, अब हामी भोलि विद्यालयमा भेटौला। अहिले अब घर जानुपर्छ। श्यामः- हुन्छ राम।

(राम र श्याम दुवै आ-आफ्नो घरतिर लाग्छन्।)

क्रियाकलाप

घरायसी सुरक्षा ? भन्ने विषयमा वक्तृत्वकला आयोजना गरी समूहगत सहभागिता गराउने ।

अभ्यास

क) दुर्घटना हुनसक्ने मुख्य ठाउँहरू कुन कुन हुन्?

ख) खेलमैदानमा कस्ता कस्ता दुर्घटना हुन सक्छन्? सूची बनाउनुहोस्।

ग) भान्सा कोठामा कस्ता दुर्घटना हुन सक्छन्?

घ) दुर्घटना कम गर्ने चारवटा उपायहरू लेख्नुहोस्।

क्रियाकलाप

तपाईले आफ्नो घरमा, विद्यायमा वा छरछिमेकमा कुनै व्यक्तिलाई घरमा काम गर्दा वा खेल्दा के कस्ता चोटपटकहरु लागेको देख्नुभएको छ? तल दिइएको तालिका पूरा गरेर आफ्नो उत्तर दिनुहोस्।

क्र.स	चोटपटक लागेको व्यक्तिको नाम	चोटको प्रकृति	चोट लाग्नुको कारण
	प्रशान्त भट्ट	घुंडामा चोट लागेको	सिंडीबाट लडेर

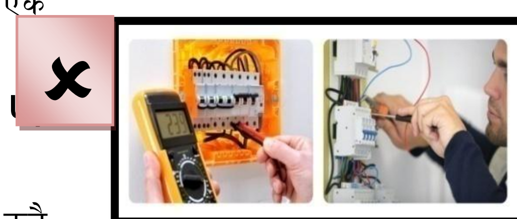
पाठ ३ : विद्युतीय सुरक्षा

तपाईँहरुले आफ्नो घरमा, छिमेकीको घरमा अथवा अन्य ठाउँहरुमा विभिन्न उपकरणहरु देख्नुभएको होला, जस्तैः भात पकाउनका लागि राइस कुकर, कपडा धुनका लागि वासिङ मेसिन, गर्मी समयमा पङ्खा, जाडो समयमा हिटर, खाना पकाउन इन्डक्सन चुलो, टेलिभिजन, रेडियो मोबाइल, मसला पिस्ने मेसिन, कपडामा लागाउने आइरन, फ्रिज, पानी तान्ने मोटर इत्यादी । यी माथि दिइएका सबै उपकरणहरु विद्युतबाट चल्छन्, त्यसैले यिनीहरुलाई विद्युतीय उपकरण भनिन्छ । यसै गरी विद्यालयमा पनिकम्प्युटर, प्रोजेक्टर, स्मार्ट बोर्ड जस्ता विद्युतीय उपकरणहरु प्रयोग भएका हुन्छन् । दैनिक जीवनमा यी बाहेक अन्य विभिन्न प्रकारका विद्युतीय उपकरणहरु प्रयोग भइरहेका छन । विद्युत भएन भने हामी यी उपकरणहरु प्रयोग गर्न सक्दैनौं र हाम्रो जीवन कष्टकर हुन्छ । यी उपकरणहरुबाट हामीलाई धेरै फाइदाहरु भएका हुन्छन् भने यिनीहरुको प्रयोग राम्ररी गरेनौ भने हामी दुर्घटनामा पर्न सक्छौ । विद्युतीय उपकरणहरको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाइएन भने करेन्ट लाग्ने तथा आगलागी हुने जस्ता दुर्घटना घट्न सक्छन् ।

विद्युतीय उपकरणहरुको प्रयोग गर्दा अपनाउनु पर्ने केही सावधानीहरु तल दिइएका छन । ती सावधानीहरुलाई राम्ररी पढ्नुहोस् र दैनिक जीवनमा पालना गर्नुहोस् ।

१.घरमा भएका विद्युतीय उपकरणहरु ठीक अवस्थामा छन् वा छैनन्, नियमित रुपमा जाँच गर्ने ।

२. एक्सटेन्सन कर्ड/मल्टिप्लकमा धेरै विद्युतीय उपकरणहरु जोडेर एकै पटक प्रयोग नगर्ने ।



३. विद्युतीय उपकरण प्रयोग गरिसकेपछि switch off अथवा

गर्न नभुल्ने ।

४. घरमा जडान गरिएका सकेटहरुका प्वालमा औंला अथवा अन्य कुनै वस्तु नछिराउने ।

५. विद्युतीय उपकरणहरु चालु अवस्थामा छोडी अन्य कार्यमा व्यस्त नहुने ।

६. चार्ज गर्नुपर्ने विद्युतीय उपकरणहरु चार्ज भई सकेपछि चार्जबाट हटाउने ।

७. भिजेको हातले विद्युतीय उपकरणहरु नचलाउने ।

८. घर छोडर वाहिर जानु पर्दा विद्युतीय उपकरणहरु बन्द गरेर जाने ।

९. विग्रेको शंका लागेमा विद्युतीय उपकरणहरु राम्ररी मर्मत गरेर मात्र प्रयोग गर्ने ।

१०. घरमा वारिङ गर्ने बेलामा विद्युतीय सुरक्षाका उपकरणहरु जस्तै : फ्युज, एम सी वि इत्यादीको प्रयोग अनिवार्य रुपमा गर्ने ।

क्रियाकलाप

विद्युतीय सुरक्षा के कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा समूहगत छलफल गराई उपायहरू लेख्न लगाउने ।

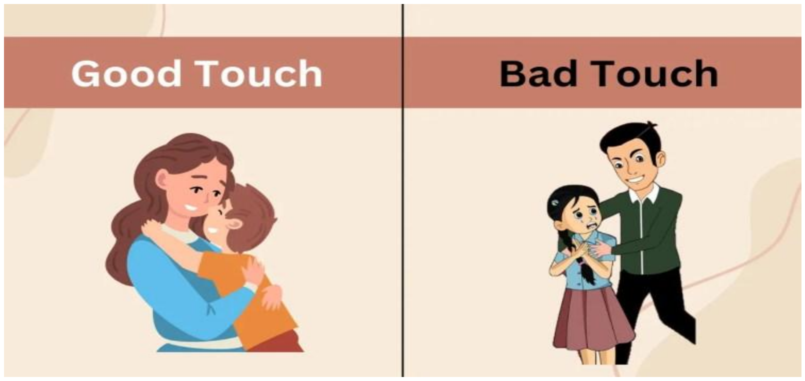
अभ्यासः

१. विद्युतबाट हामी के के काम गर्न सक्छौं ?
२. विद्युतीय दुरुपयोग बाट के कस्ता घटना घट्न सक्छन् ?
३. विद्युतीय उपकरणहरुको सूची बनाउनुहोस् ।
४. विद्युतीय दुर्घटना बाट जोगिन कुन कुन उपायहरु अपनाउनु पर्ला ?
५. विद्युतीय उपकरण भनेको के हो ?

परियोजना कार्य

तपाइँको घरमा प्रयोग भएका कुनै ३ वटा विद्युतीय उपकरणहरूको चित्र बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ ४ : शारिरिक सुरक्षा



आफ्नो शरीरको सुरक्षा गर्नु शारिरीक सुरक्षा हो । जब कुनै व्यक्तिले अर्को व्यक्तिको शरीरलाई अथवा शरीरका कुनै पनि अंगलाई छुने गर्दछ । त्यसलाई स्पर्श भनिन्छ । यसरी एकले अर्कोलाई छुने कार्य पनि शारीरिक सुरक्षा अन्तर्गत पर्दछ । यसरी एक मानिसले अर्को मानिसलाई गर्ने स्पर्शलाई राम्रो र नराम्रो गरी दुईभागमा विभाजन गरिएको छ ।

❖ **राम्रो स्पर्श :** राम्रो स्पर्शलाई सुरक्षित स्पर्श पनि भनिन्छ । जब आफुलाई माया गर्ने मान्छेले अंकमाल गर्दा वा प्रोतसाहनका लागि हात मिलाउदा अथवा मायाले छुँदा आफूलाई राम्रो अनुभूति हुन्छ, त्यसलाई राम्रो स्पर्श भनिन्छ अवथा असल छुवाई भनिन्छ । बिहानै उठ्ने बेलामा आमाले अंकमाल गर्नु वा चुम्बन गर्नु, राती सुत्ने बेलामा बाबाले शुभरात्री भन्दै अंकमाल गर्नु, परिवारका सदस्यहरु तथा आफन्तहरु एक ठाउँमा भेला हुँदा ढोग गरेर खुट्टा छुने, टिका लगाउने आर्शीवाद दिँदा टाउकोमा हात राख्ने, इत्यादी राम्रो स्पर्शका उदाहरण हुन । राम्रो स्पर्शले मानिसलाई खुशीको अनुभूति हुने, सजिलो अनुभव हुने तथा सकारात्मक उर्जा प्रदान गर्ने गर्छ ।

नराम्रो स्पर्श: यो असुरक्षित खालको छुवाइ हो । यो छुवाइले हामीलाई अप्ठ्यारो लाग्ने, रिस उठ्ने, असहज हुने जस्ता अनुभूति गराउछ । कसैलाई पिट्ने, लात्ताले हान्ने, थप्पड हिर्काउने, गोप्य अंगमा छुने, आफुलाई धेरै अप्ठ्यारो महसुस हुँदा पनि धेरै नजिक आउन खोज्ने कार्यहरु नराम्रो स्पर्श अन्तर्गत पर्दछन् । खराब स्पर्शले मनमा डर, भय, चिन्ता, उत्पन्न गर्दछ । यस्तो स्पर्शबाट खतरा हुन सक्छ । आफुले चिनेको वा नचिनेको जुन व्यक्तिबाट पनि नराम्रो स्पर्श हुन सक्ने भएकोले हामीले सधैं होसियार रहनु पर्छ ।

➢ **कसैले खराब स्पर्श गरेमा के गर्ने ?**

क) Don't touch me भन्ने,

ख) त्यसरी स्पर्श गर्दा जोरले कराउने,

ग) सकेसम्म त्यहाँबाट दगुरेर सुरक्षित ठाउँतर्फ जाने,

घ) त्यसरी स्पर्श गरेको कुरा गोप्य नराख्ने अर्थात आमा, बुवा, शिक्षकलाई भन्ने,
ङ) त्यस्तो मानिस चिन्ने र त्यसका नजिक फेरी एक्लो अवस्थामा नजाने,

क्रियाकलाप

१. तल दिइएका कुराहरु समूहमा छलफल गरी उपयुक्त कोठामा भर्नुहोस् ।

क) बच्चाको सरसफाई गर्दा आमाबुवाले विभिन्न अंग छुने,
ख) अपरिचित व्यक्तिले अंकमाल गर्नु ,
ग) डाक्टरले आमाबुवाको उपस्थितिमा बच्चाको विभिन्न अंग छुने,
घ) अनुमतिबिना कसैलाई काखमा बसाउन खोज्नु,
ङ) गोप्य अंगलाई छुनु ,
च) घरमा भाइबहिनीले खेल्दा एकअर्कालाई छुनु,
छ) शिक्षकले विद्यार्थीलाई स्याबासी दिँदा काधमा हात राख्ने,

राम्रो स्पर्श	**नराम्रो स्पर्श**

अभ्यासः

१. स्पर्श कति प्रकारका छन् ?
२. कसैले राम्रो स्पर्श गरेमा तपाइँलाई कस्तो अनुभूति हुन्छ ?
३. राम्रो स्पर्श र नराम्रो स्पर्श बीच भिन्नता छुट्याउनुहोस् ।
४. कुनै व्यक्तिले आफुलाई नराम्रो स्पर्श गरेमा के गर्नु पर्छ ?

परियोजना कार्य

शरीरिक सुरक्षाभित्र पर्ने कुराहरू विषय सम्बन्धमा समूहगत रूपमा छलफल गराई निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

एकाइ ७ : खुसीको संसार

पाठ १ : स्थानीय स्तरमा खेलिने खेल

परिचय (Introduction)

खेल भनेको त्यस्तो शारिरिक एवं मानसिक गतिबिधि हो जुन रमाईलो, प्रतिस्पर्धा तथा व्यायामको निम्ति गरिन्छ । घर भित्र खेलिने **(Indoor)** र बाहिर खेलिने **(Outdoor)** गरी खेललाई दुई प्रकारमा विभाजन गर्न सकिन्छ । हाम्रो गाउँघर तथा स्थानीय स्तरमा खेलिने खेललाई स्थानीय खेल भनिन्छ । स्थानीय स्तरमा खेलिने खेलहरू ठाउँ र स्थानअनुसार फरक फरक प्रकारका हुन्छन् । हाम्रो स्थानीयस्तरमा थुप्रै खेलहरू खेलिने गर्दछन् । तीमध्ये केही मुख्य खेलहरू निम्नानुसार छन् ।

- म्यूजिकल चेयर्स
- बाघचाल
- घैंटो फुटाई
- डण्डीवियो
- चुंगी
- एक खुट्टे
- रुमाल चोर
- गट्टा
- टिप्पा

म्यूजिकल चेयर्स

यो समूहमा खेलिने खेल हो । म्यूजिक(सङ्गीत) र चेयर्स (मेच) को सहायताले खेलिने भएकाले यसको नाम म्यूजिकल चेयर्स रहेको हो । कुनै गीत, सङ्गीतको धुन वा निश्चित ध्वनिको तालमा मेचमा बस्दै खेलिने भएकाले म्यूजिकल चेयर्स भनिएको हो । यो खेल शारीरिक र मानसिक विकासको लागि लाभदायक हुन्छ ।

म्यूजिकल चेयर्स खेल्ने तरिका

(१) सबभन्दा पहिले खेलाडीको संख्या निर्धारण गर्ने ।
(२) खेलाडीको संख्याभन्दा एउटा कुर्सी कम हुने गरी वृत्ताकार घेरामा कुर्सीहरू मिलाउने ।
(३) एकजना सङ्गीत बजाउने तथा खेल खेलाउने व्यक्ति हुनुपर्दछ ।

(४) सबैजना कुर्सीको वृत्ताकार घेरासँगै उभिनुपर्दछ ।

(५) सङ्गीत बजाउने व्यक्तिले सङ्गीत बजाएपछि सबैजना कुर्सीको वरिपरि घडी घुम्ने दिशातिर पारेर घुम्नुपर्दछ ।

(६) सङ्गीत नरोकिएसम्म घुमिरहनु पर्दछ । सङ्गीत रोकिएपछि आफ्नो नजिकको खाली कुर्सीमा बस्नुपर्दछ ।

(७) कुर्सीमा बस्दा अगाडिको कुर्सीमा बस्नुपर्दछ । कुर्सी प्राप्त गर्न पछाडी फर्किनु हुँदैन ।यसरी घुम्दा कुर्सी नपाउने एकजना खेलबाट बाहिर हुन्छ ।

(८) अर्को राउण्ड सुरु गर्दा हरेक राउण्डमा एक एक कुर्सी निकाली खेलाडीको संख्याभन्दा एक कुर्सी कम हुने गरी मिलाउनु पर्दछ ।

(९) अन्तिम राउण्डसम्म जुन खेलाडी कुर्सीमा बस्न सफल हुन्छ त्यही विजेता हुन्छ ।

- **बाघचाल**

बाघचाल बोर्डमा खेलिने नेपालको पुरानो खेल हो । बाघचालको अर्थ 'चलिरहेको बाघ' भन्ने बुझिन्छ अर्थात् जसमा बाघ चालिन्छ त्यो नै बाघचाल हो । यो खेल दुई खेलाडीद्वारा खेलिन्छ । यसमा एउटा खेलाडीले बाघ बनेर बाख्रा खान खोज्छ भने अर्को खेलाडीले बाख्राको बचाऊ गर्दै बाघलाई घेराउ हाल्छ । खेल जित्नको लागि चार बाघले पाँचवटा बाख्रा खानुपर्छ भने बाख्राले बाघको चाललाइ रोक्न सक्नुपर्छ ।

बाघचालका नियमहरू

बाघचाल दुई खेलाडीद्वारा वर्गाकार कोठेपद भएको बोर्डमा खेलिन्छ । यसमा एक साइडमा चार बाघ हुन्छन् भनेअर्को साइडमा २० बाख्रा हुन्छन् । खेलाडीलाई बाघ र बाख्रा खेलाडी भनिन्छ ।

१) यो खेल चार बाघसहित सुरु हुन्छ । बोर्डको प्रत्येक कुनामा एउटा एउटा बाघ रहेका हुन्छन् ।

२) बाख्रा खेलाडीको पालो सुरुमा हुन्छ ।

३) जसले बाख्राको तर्फबाट खेल खेल्छ उसले २० बाख्रा हातमा राख्छ । बाख्रा खेलाडीले बोर्डको खाली बिन्दुमा पालैपालो बाख्रा राख्नुपर्छ ।

४) बाख्रा खेलाडीले सबै बाख्रालाई बोर्डमा मिलाएर राखिसकेपछि चिह्न लगाइएको लाइनको कुनै छेउको खाली बिन्दुमा बाख्रा सार्नुपर्छ ।

५) बाघले कुनै पनि समयमा बाख्रालाई पक्रिन सक्छ । बाघले एक पटकमा एउटा बाख्रामात्र पक्रन सक्छ ।

६) जबसम्म सबै बाख्राहरू बोर्डमा हुँदैनन्,तबसम्म बाख्रा चल्न सक्दैनन् ।

७) बाघ र बाख्राहरू सिधा लाइनमा एक स्टेपमात्र चल्न सक्छन् । तर बाघले बाख्रा पक्रिदा सिधा लाइनमा बाख्राको अघिल्लो स्टेप खाली हुनुपर्छ ।

८) बाख्रा बाघ वा अन्य बाख्रामाथि उफ्रिन सक्दैनन् ।
९) एक बाघ अर्को बाघ माथि उफ्रिन सक्दैन तर बाख्रामाथि उफ्रन सक्छ ।
१०) आफ्नो पालोका बाघ खेलाडीले गोटी आफ्नो ठाउँबाट खाली ठाउँमा सानुपर्दछ ।
११) एक समयमा एक बाख्रा मात्र कब्जा गर्न सकिनेछ ।
१२) बाघ खेलाडीले त्यतिबेला जित्छ जतिबेला पाँचवटा बाख्रा खान्छ ।
१३) बाख्रा खेलाडीले त्यतिबेला जित्छ जतिबेला सबै बाघहरू समातिन्छन् र बाघहरूसँग कुनै चाल बाँकी हुँदैन ।

घैँटो फुटाई

घैँटो फुटाई खेल एक्ला एक्लै खेलिने परम्परागत खेल हो । आँखामा पट्टि बाँधेर घैटोलाई लौरोले हिर्काएर फुटाउन प्रयत्न गरिने भएकाले यसलाई घैँटो फुटाई खेल भनिएको हो । यस खेलमा सहभागीहरू पालैपालो घैँटो फुटाउने प्रयत्न गर्छन । जसले घैँटो फुटाउन सक्यो त्यही विजेता हुन्छ । यो खेल प्रतिस्प्रधात्मक भन्दा पनि रमाइलोको लागि बढी खेलिन्छ ।

घैँटो फुटाई खेल खेल्ने तरिका

१) सहभागीको संख्या निर्धारण गर्ने,
२) चिट्ठाबाट सहभागीको क्रम रिर्धारण गर्ने,
३) घैँटोलाई जमिनमा अथवा आकाशमा झुण्ड्याएर राखिन्छ ।
४) सहभागीको पालोमा आँखामा पट्टि बाँधेर २/४ फन्का घुमाएर घैँटो फुटाउन पठाउने,
५) लौरोको एकै प्रहारबाट मात्र घैँटो फुटाउनु पर्ने हुन्छ ।
६) आफ्नो पालोमा घैँटो फुटाउन नसक्ने खेलबाट आउट हुन्छ ।
७) यदि एकजनाले मात्र घैँटो फुटाउन सकेमा ऊ विजेता हुन्छ । एकभन्दा बढी खेलाडीले घैँटो फुटाएमा दोस्रो राउन्डमा उनीहरूको विचमा मात्र प्रतिस्प्रधा हुन्छ । दोस्रो राउन्डमा पनि एक भन्दा बढी सहभागीले घैँटो फुटाएमा फेरी अर्को राउन्डमा फेरी प्रतिस्पर्धा हुन्छ । एकजनाले मात्र घैँटो फुटाउन सकेमा त्यही व्यक्ति विजेता हुन्छ ।

डन्डीबियो

नेपालको राष्ट्रिय खेल भलिबल घोषणा हुनुभन्दा पहिले राष्ट्रिय खेल डन्डीबियो थियो । डन्डीबियो नेपालको ग्रामीण क्षेत्रमा प्राचीन समयदेखि खेलिँदै आएको खेल हो । परम्परागत रूपमा खेलिने डन्डीबियोमा करिब दुई फुट लामो काठको डन्डी हुन्छ । बियोको लागि करिब ६ इन्च लामो काठको छोटो डन्डी प्रयोग गरिन्छ । डन्डीको एकातिर छेउ छड्के बनाइएको हुन्छ भने बियोको दुवैतिरको छेउ तिखो पारिएको हुन्छ । डन्डीबियो दुई वा दुईभन्दा बढी खेलाडी मिलेर खेल्न सकिने खेल हो । यो खेल दुई समूह बनाएर पनि खेल्न सकिन्छ ।

मैदान, चौर, आँगन वा बाँझो खेत जहाँ पनि यो खेल खेल्न सकिन्छ । यो खेलका परम्परागत र आधुनिक नियम रहेका छन् ।

विसं २०५५ मा नेपाल डन्डी बियो संघको स्थापना पश्चात यसलाई वैज्ञानिक रूपमा नियमवद्ध गरी अन्तर्राष्ट्रियकरण गर्ने उद्देश्यले मैदानको बनावट, डन्डी र बियोको आकार, स्कोर सिट, खेलाडी विवरण तय गरेर नयाँ नियम तयार पारिएको छ । नियम अनुसार यो खेलमा दुई समूहहरू रहन्छन् । 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 विजोड संख्या 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 ।

क्रियाकलाप

१)तपाइको स्थानीय तहमा खेलिने खेलहरुको सुचि बनाउनुस्

२)माथिका खेलहरुका चित्र अवलोकन गर्नुस् र तपाईलाई मनपर्ने खेलको सुची बनाउनुस ।

३) विद्यार्थीलाई खेलमैदानमा लगी कुनै एक खेल खेल्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

१) पाठका आधारमा खाली ठाँउमा मिल्ने शब्द भर्नुस ।

क)हाम्रो गाउघरमा खेलिने खेललाई .... खेल भनिन्छ ।

ख)म्युजिकल चेयर्स ....मा खेलिन्छ ।

ग)नेपालको राष्ट्रिय खेल .... हो ।

घ)बागचाल खेल्नको लागि...............खेलाडी चाहिन्छ ।

ङ) नेपालको परम्परागत खेल........ हो ।

२) स्थानीय स्थरमा खेलिने खेललाई परिभाषित गर्नुस् ।
३) बागचाल खेलमा कतिओटा बाख्रा र बाग हुन्छन्?
४) घैँटोखेल खेन कुन कुन सामग्रीको आवस्यकता पर्छ? सुची बनाउनुस ।
५) म्युजिकल चेयर्स खेललाई किन मुजिकल चेयर्स भनिएको हो?

परियोजना कार्य

तपाइको समुदायमा कुन कुन खेल खेलिन्छ सोधखोज गरि सुची बनाउनुस र कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर्नुस् ।

पाठ २ : योग, ध्यानको प्रारम्भिक परिचय

योग एक प्राचीन जीवन पद्धति हो । हाम्रा ऋषिमुनिहरूले आनन्दित जीवनका लागि हजारौँ वर्षदेखि अपनाइएको वैज्ञानिक पद्धति नै योग हो । मानिसको शरीर, मन र आत्मालाई शुद्ध र स्वस्थ राख्नको लागि योगको उपयोग गरिदै आएको हो । शरीरलाई रोगमुक्त, मनलाई तनावमुक्त र आत्मालाई क्लेशमुक्त बनाएर सुखी र आनन्दित जीवन बनाउने पद्धति नै योग हो । योगमा व्यायाम,आसन,प्राणायाम र ध्यानको अत्यन्तै प्रभावकारी लाभ देखिएको छ । योग हरेक उमेर समूहका लागि लाभदायक प्रमाणित भएको छ । विद्यालयमा पढ्ने उमेरका विद्यार्थीका लागि त योग झनै लाभदायी प्रमाणित भएको छ । योगले व्यक्तिको मस्तिष्कको क्षमता र क्रियाशीलता बढाएर समग्र कार्यक्षमता बढाई हरेक कार्यमा सफल बनाउने गर्दछ ।

सूक्ष्म व्यायाम :

शरीरलाई स्वस्थ तथा तन्दुरस्त बनाउन र शक्ति तथा फुर्ती प्राप्त गर्न नियमित रूपमा गरिने शारीरिक श्रम वा कसरतलाई व्यायाम भनिन्छ । व्यायामबाट रक्तसञ्चार राम्रो हुन्छ र मांसपेशीहरू सक्रिय र बलिया हुन्छन । व्यायामले हड्डी र जोर्नीहरूको जडता कम गरी बलियो र सक्रिय बनाउने गर्दछ । योगमा सूक्ष्म व्यायामको भूमिका महत्वपूर्ण रहेको छ । हाम्रो शरीरका जोर्नीहरू खुकुला र लचिला बनाउनका लागि गरिने सामान्य व्यायामलाई सूक्ष्म व्यायाम भनिन्छ । आसन गर्नुभन्दा पहिले आसनका लागि शरीरलाई तयार बनाउन सूक्ष्म व्यायाम अनिवार्य मानिन्छ । योगासन गर्दा हुने शारीरिक क्षति कम गर्न सूक्ष्म व्यायाम गर्नु जरुरी हुन्छ ।

सूक्ष्म व्यायामका केही क्रियाहरू

१) **आँखा,कान र अनुहार चालन क्रिया** : आँखाको नानीलाई तीन वा पाँच पल्ट तल, माथी, दायाँ,बायाँ, छड्केतथा वृत्ताकार घुमाएर चलाउने क्रियाले आँखाको सूक्ष्म व्यायाम गर्दछ । कानलाई पनि हातले तल,माथि,दायाँ, बायाँ घुमाउने क्रियाहरू गर्नाले कानको सूक्ष्म व्यायाम हुने गर्दछ । अनुहारलाई पनि तन्काउने खुम्च्याउने र हातले बिस्तारै थपथपाउने तथा अलि अलि मालिस गर्नाले अनुहारको सूक्ष्म व्यायाम हुने गर्दछ ।

२) **शिर तथा गर्दन चालन क्रिया** : ३/५ पटक शिरलाई पछाडि, अगाडि, दायाँतिर, बायाँतिर चलाउने र घडी घुम्ने दिशातिर र घडीको विपरीत दिशातिर वृत्ताकार घुमाउँदा शिर तथा गर्दनको सूक्ष्म व्यायाम हुने गर्दछ ।

३) **काँध तथा कुहिनो चालन क्रिया**: दुवै काँधलाई तल, माथि चलाउने तथा चक्राकार घुमाउने गर्नाले काँधको सूक्ष्म व्यायाम हुने गर्दछ ।

४) **नाडी तथा औंला चालन क्रिया** : दुवै हातको मुट्ठी कसेर नाडीहरूलई चक्राकार घुमाउँदा,हातका पञ्जाहरू तल, माथि, दायाँ, बायाँ, भित्र, बाहिर चलाउँदा हातका नाडीको सूक्ष्म व्यायाम हुन्छ भने मुट्ठी कस्ने र फुकाउने गर्नाले औलाहरूको सूक्ष्म व्यायाम हुन्छ ।

५) **मेरुदण्ड चालन क्रिया** : दुवै हातलाई काँधको समानान्तर हुने गरी सिधा अगाडि तन्काएर दुवै हातसहित मेरुदण्डलाई ३/५ पटक दायाँ र बायाँ मोड्ने क्रियाबाट मेरुदण्डको सूक्ष्म व्यायाम हुन्छ ।

६) **कम्मर तथा नितम्ब चालन क्रिया** :खुट्टाहरू सिधा राखेर कम्मरभन्दा माथिको भागलाई अगाडि पछाडी दायाँ बायाँ मोड्ने क्रिया गर्दा तथा नितम्बलाई चक्राकार घुमाउनाले कम्मर तथा नितम्बको सूक्ष्म व्यायाम हुन्छ ।

७) **घुँडा चालन क्रिया** : दुवै गोडालाई अलिकति फट्टयाएर कुर्सीमा बसेको र उभिएको अभिनय गर्दा घुँडाको सूक्ष्म व्यायाम हुन्छ । त्यसैगरी दुवै घुँडालाई जोडेपछि अलिकति मोडेर घुँडाहरूलाई घडीको दिशातिर र विपरीत दिशातिर चक्राकार घुमाउनाले घुँडाको सूक्ष्म व्यायाम हुन्छ ।

८) **पाद तथा पादङ्गुष्ठ(गोडाका औँलाहरू) चालन क्रिया** : दुवै गोडाका पैंतालाहरूलाई तल, माथि, दायाँ, बायाँ चलाउने तथा गोडाका औंलाहरू कस्ने र फुकाउने गर्नाले पाद तथा पादका अङ्गुष्ठको सूक्ष्म व्यायाम हुन्छ ।

योगका फाइदाहरू

- योगले शरीरको मांसपेशी र जोर्नीहरुलाई खुकुलो र बलियो बनाउँछ ।
- शरीरको रक्तसञ्चार प्रणालीलाई व्यवस्थित गरी मुटु र रगतका नलीलाई सफा गर्ने काम गर्छ ।
- मस्तिष्कलाई स्वस्थ र बलियो बनाउँने काम गर्छ ।
- मन स्वास्थ भएमा हरेक कुराहरु सकारात्मक रुपमा अगाडि बढ्छन् ।
- शरीरमा धेरै क्यालोरी छ भने योग गर्दा घट्छ ।
- मानिसको पाचन क्षमता बढाउँछ ।
- मानिसको स्मरण शक्ति बढाउँछ ।

क्रियाकलाप

तपाइको घर परिवार तथा छर छिमेकीलाई सोधेर कुनै पांच ओटा योग आसनका नाम लेख्नुस।

अभ्यास

क) योगको परिचय लेख ।
ख) शुक्ष्म व्यायाम को परिचय लेख ।
ग) शुक्ष्म व्यायामका क्रियाहरु के के हुन् ।
घ) योगका फाइदाहरु लेख्नुस।

परियोजना कार्य

तपाईंको छरछिमेकमा भएका योग,ध्यान केन्द्रमा के कस्ता योग ध्यान गराइन्छ ? शोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।