शिक्षक निर्देशिका

सामाजिक अध्ययन तथा सृजनात्मक कला

कक्षा ६

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

एकाइ : १ **हामी र हाम्रो समाज**

पाठ १ समाज र समुदायको परिचय

अनुमानित घन्टी : २

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
समाज र समुदायको परिचय दिन	- समाज र समुदायको परिचय दिन - समाज र समुदायको, समानता र भिन्नता छुट्याउन - सामाजिक सिप विकास गर्न

२. पाठ परिचय

मानिस सामाजिक प्राणी हो । विद्यालय पनि समाजको सानो रूपमा रहेको हुन्छ । सामाजिक प्राणी भएको नाताले मानिसले आफ्नो समाज, समुदाय चिन्न तथा बुझ्न र सोअनुरूप व्यवहार गर्न जान्नुपर्दछ । यसका लागि उसले समाज के हो ? समुदाय के हो ? आदि विषयमा आधारभूत तहदेखि नै बुझ्नुपर्ने, समाज र समुदायको एउटा सक्रिय सदस्यका रूपमा आफूलाई स्थापित गर्नुपर्ने हुन्छ । यस पाठमा शिक्षकले समाज के हो ? समुदाय केलाई भनिन्छ ? साथसाथै समाज बन्ने प्रक्रिया एवम् समाज र समुदायबिचको समानता तथा असमानताको तुलनात्मक चार्ट निर्माण र प्रस्तुतिका क्रियाकलापले यस पाठमा तोकेका उद्देश्य प्राप्तिमा सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

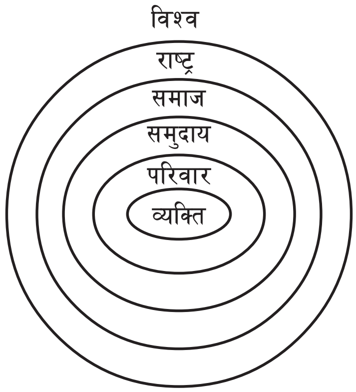
३. शैक्षिक सामग्री

समाज र समुदायको परिचय उल्लेख भएको तालिका, समाज र समुदायको तुलनात्मक तालिका, समाजको संरचना देखाउने चार्ट आदि ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

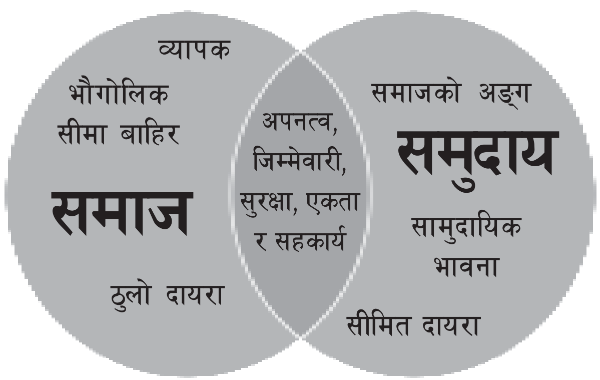
समाज र समुदाय के हो भन्ने सम्बन्धमा विद्यार्थीहरूको राय बुझ्ने, शिक्षकले कालोपाटीमा टिप्दै जाने र विद्यार्थीका विचारलाई प्रश्नोत्तर गर्दै स्पष्ट पारिदिने । तलको चार्ट देखाएर समाजका बारेमा थप प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।



क्रियाकलाप २

समाज र समुदायको परिचय तालिका प्रस्तुत गरी छलफलपश्चात् निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

समाज र समुदायको समानता तथा भिन्नता



क्रियाकलाप ३

सामाजिक सिप विकास हुने कुनै खेल खेल्न लगाउनुहोस् ।

सामाजिक सिप विकास हुने खेलका उदाहरण

(क) विद्यार्थीहरूलाई गोलो घेरामा उभिन लगाउनुहोस् ।

(ख) तिन जना सहभागीहरूलाई कक्षा बाहिर लगी भित्रको घेराभित्र आफ्नो बल, बुद्धि र विवेक प्रयोग गरी छिर्न लगाउनुहोस्

(ग) तुरुन्तै भित्रका विद्यार्थीहरूलाई तिम्रा सबै साथीहरू घेराभित्र आउन प्रयास गर्ने छन् तर बलजफ्ती र जबर्जस्ती नगर्नेलाई र अनुरोध गर्नेलाई मात्र भित्र प्रवेश गराउने । अरूलाई प्रवेश नगराउने र जबर्जस्ती गरे सबै मिली बाहिर राख्ने निर्देशन दिनुहोस् ।

(घ) तिन जना विद्यार्थीलाई पालैपालो घेराभित्र पस्न निर्देशन दिने र अन्तिमको सहभागीलाई सुटुक्क अनुरोध भन्नुपर्ने कुरा बताइदिनुहोस् ।

(ङ) खेल कस्तो लाग्यो भनेर सोध्ने ?

(च) तिमीहरू किन भित्र छिर्न सकेनौ भनी भित्र छिर्न नसक्ने दुई जनालाई सोध्नुहोस् ।

(छ) अन्तिमको साथीलाई किन भित्र छिराएको भनी कक्षामा प्रश्न गर्ने र २ /३ जनालाई उत्तर दिन लगाउने । अन्तिममा शिक्षकले निम्न लिखित निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् :

- खेलमा घेराभित्रको अवस्था समाजको नमुना हो ।
- समाज भनेको आपसी सम्बन्ध, एकता र सामाजिक स्वार्थको मेल हो ।
- समाजमा बल मिचाइ र जबर्जस्ती स्वीकार्य हुँदैन ।
- समाजमा सम्मान, विनम्रता र अनुरोध सदैव स्वीकार्य हुन्छन् ।
- समाजमा ध्वंस र हिंसाले भन्दा मेलमिलाप, सहयोग र सहकार्यबाट धेरै राम्रा कामहरू गर्न सकिन्छ ।
- Request is such a key which can easily open door of any social problem.

५. मूल्याङ्कन विधि

(क) विद्यालय नै सानो समाज भएकाले विद्यार्थीका हरेक व्यवहार, समूह कार्य आदिको अवलोकन गर्नुहोस् । उसमा सामाजिक सिप विकास भए नभएको विभिन्न घटनाको अभिलेख राखी आवश्यकतानुसार सुझाव दिनुहोस् ।

(ख) खेलमा सबैको सहभागिता भए नभएको अवलोकन गरी उनीहरूको सक्रियताका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(ग) तलका प्रश्नहरूको उत्तर सोध्नुहोस् :

(अ) समाज र समुदायमा भएका समानताहरू के के हुन् ?

(आ) समाज र समुदायका कुनै चार भिन्नताहरू उल्लेख गर ।

(इ) समाजबाट मानिसलाई के के फाइदा हुन्छन् ?

६. थप सुझाव

कक्षाकोठा भित्रै विभिन्न सामाजिक सिपहरू सिकाउन सकिने हुँदा शिक्षकले विद्यार्थीको सामाजिक सिप विकासमा यस पाठको भरपुर उपयोग गर्नुपर्ने हुन्छ ।

पाठ २ समाज निर्माणका आधारहरू

अनुमानित घन्टी : २

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
समाज निर्माणका आधारहरू उल्लेख गर्न	- मानव जातिको विकासका चरणहरू उल्लेख गर्न - समाज निर्माणका आधारहरू प्रस्तुत गर्न - मानव विकास क्रमलाई विभिन्न माध्यमबाट प्रस्तुत गर्न - अहिलेको समाजलाई सेवामूलक समाज भन्नाको कारण बताउन

२. पाठ परिचय

मानव समाज विकास क्रमलाई हेर्ने हो भने जङ्गली युगबाट मानव विकासको क्रम सुरु भएको पाउँछौ । जङ्गलको घुमन्ते जीवन, ओडार र गुफाको बास अनि जनावरको सिकार गरी गुजारा चलाउने मानिस विस्तारै खेतीपाती र पशुपालनतर्फ आकर्षित हुँदै गएको र पछि कलकारखाना र मेसिनको प्रयोगले मानिसलाई औद्योगिक युगतर्फ लगेको अवस्था थियो । अहिले विज्ञान र प्रविधिको चरम विकासले विश्व समुदायले चामत्कारिक सूचना र अन्तरिक्षमा धेरै फड्को मारिसकेको अवस्था छ । अहिलेको समाज सेवामूलक समाज हो जुन शिक्षा, स्वास्थ्य, सञ्चार र यातायातको क्षेत्रमा सहज, प्रभावकारी र छिटो सेवा प्रवाहमा धेरै अघि बढिसकेको छ । समाज निर्माणमा सामाजिक संस्कार, सहयोग, सद्भावको अनि आवश्यकता परिपूर्ति र सुरक्षा एवम् सामाजिक सोच तथा रुचिले महत्त्वपूर्ण आधारका रूपमा काम गरिरहेको हुन्छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

(क) मानव विकास सम्बन्धी चित्र, तालिका

(ख) समाज विकास सम्बन्धी कविता, कथा

(ग) फिरन्ते जीवन विताउने मानवको चित्र आदि

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

(क) मानव जातिको विकास क्रम देखिने विभिन्न चित्र प्रदर्शन गर्नुहोस्, जस्तै : घुमन्ते अवस्था देखिने, जनावरको सिकार गरिरहेको, खेतीपाती गरेको आदि ।

(ख) चित्रमा के के देख्छौ भनी सोध्ने र समूहगत छलफल गराउने

(ग) छलफलको निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाई शिक्षकले विषयवस्तुलाई थप प्रस्ट पार्ने

क्रियाकलाप २

कक्षालाई विभिन्न समूहमा विभाजन गरी समाज निर्माणका आधार निम्नानुसारको तालिका भर्न लगाउनुहोस् र कक्षा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् :

आधारहरू	कसरी आधारहरू स्थापित भए
सामाजिक संस्कार	संस्कार स्थापित गर्न, संस्कार जोगाउन
सहयोग	परिवारमा सहयोग, छिमेकमा सहयोग, अप्ठेरोमा परेकालाई सहयोग, बिरामी पर्दा गर्ने सहयोग
सामूहिक कार्य	
आवश्यकता परिपूर्ति	
सुरक्षा	
सामाजिक सोच	
रुचि/पेसा व्यवसाय	

क्रियाकलाप ३

मानव विकास क्रमलाई गीत वा कविताबाट प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र उत्कृष्ट गीत वा कवितालाई विद्यालयको सूचना पाटीमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

मानव विकास क्रम सम्बन्धी गीत

मानव विकास सुरु भयो वन जङ्गलबाट
रुखका बोक्रा लगाउँथे रे मानिसको जात
जनावरको सिकार गर्न ढुङ्गा हतियार भो
पोलिकन मासु खाने चलन पनि थियो ।
त्यसपछि युग आयो खेती पशुपालन
खेतीपाती मै रम्न लागे छोडी सिकारी चलन
अर्को युग उद्योग अनि कारखाना विकास
यो मेसिनले सामान बनाउने युग थियो खास
विज्ञान प्रविधिको युगमा मानिस चन्द्रमा पुगे
कम्प्युटरको प्रयोगले सूचनाको शिखर चुमे
अहिलेको हाम्रो समाज सेवामूलक पर्‍यो
कृषि, शिक्षा स्वास्थ्यमा त चमत्कारै गर्‍यो

माथिको गीत स्थानीय लयमा ढालेर समूहमा गाउन लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

आदिम ढुङ्गे युग झल्कने विभिन्न चित्र प्रदर्शन गरी त्यस सम्बन्धमा कथा बनाएर सुनाउनुहोस् र उक्त कथाका आधारमा अभिनय गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

अहिलेको समाजलाई किन सेवामूलक समाज भनिएको हो ? सबै विद्यार्थीहरूलाई यसको एक एक ओटा बुँदा टिप्न लगाउने र सबै विद्यार्थीलाई जोडीमा मिलेर बस्न भन्ने र जोडीमा आफूले लेखेको कुरा भन्न लगाउने । अनि शिक्षकले प्रत्येक जोडीलाई पालैपालो भन्न लगाई कालोपाटीमा टिप्दै जाने र अन्त्यमा शिक्षकले विद्यार्थीहरूबाट नसमेटिएका कुराहरूलाई समेट्दै विषयवस्तुलाई स्पष्ट पार्ने ।

५. मूल्याङ्कन विधि

(क) समूह छलफल र तालिका निर्माणमा विद्यार्थीको सक्रियता, सहभागिता र नेतृत्व क्षमतालाई अवलोकन गरी पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् :

(ख) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिन लगाउनुहोस् ।

(अ) खेतीपाती युगमा मानिसको सामाजिक जीवन कस्तो थियो ?

(आ) औद्योगिक युगका विशेषताहरू के के हुन् ?

(इ) अहिलेको समाजलाई किन सेवामूलक समाज भनिएको हो, ५ बुँदामा उल्लेख गर्नुहोस् ।

६. थप सुझाव

समाज निर्माणका थप आधारहरू खोज्न विद्यार्थीलाई अभिप्रेरित गर्न सकिन्छ । साथै समाज उत्पत्तिका कथा बनाई कक्षालाई रमाइलो बनाउन सकिन्छ ।

पाठ ३, ४ र ५ हाम्रो गाउँ, हाम्रो नगर, गाविस र नगरपालिकाका विकास कार्य

अनुमानित घन्टी : ६

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
गाविस र नगरपालिकाको परिचय, संरचना र विकासात्मक कार्यहरू उल्लेख गर्न	- गाविस र नगरपालिकाको परिचय दिन - गाविस र नगरपालिकाको गठन प्रक्रिया उल्लेख गर्न - गाविस र नपा पदाधिकारीहरूको गुणको सूची बनाउन - नगरपालिका हुन चाहिने पूर्वाधारहरू उल्लेख गर्न - जिल्लामा रहेका सबै गाविसहरूको सङ्ख्या बताउन - नेपालका नगरपालिकाको सङ्ख्या र नाम बताउन

२. पाठ परिचय

नेपाल राज्यको कुनै एक वा एकभन्दा बढी गाउँलाई किल्ला खोली घोषणा गरिएको क्षेत्रलाई गाविस भनिन्छ । १३ सदस्यीय पदाधिकारी जसमध्ये ११ निर्वाचित र २ मनोनित पदाधिकारीले गाविसको गठन हुने छ भने १८ वर्ष पुगेका बालिक मतदाताबाट चुनिएका ४७ जना र मनोनित ६ जना गरी ५३ जनाको गाउँ परिषद्बाट गाउँको विकास र योजना निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको पाइन्छ ।

नगरपालिका, उपमहानगरपालिका र महानगरपालिका हुन फरक फरक आधार, क्षमता र पूर्वाधार आवश्यक हुन्छ जसको प्रमुख र उपप्रमुखमा मेयर तथा उपमेयर रहन्छन् भने प्रत्येक वडामा वडाध्यक्षहरू रहन्छन् ।

गाविस र नगरपालिकाले शिक्षा र खेलकुद सम्बन्धी कार्य, संस्कति, कृषि र ग्रामीण विकास, सिँचाइ, स्वास्थ्य र उद्योग र पर्यटन सम्बन्धी कार्यहरू गर्ने हुँदा स्थानीय क्षेत्रको विकासमा यी निकायहरूको भूमिका महत्त्वपूर्ण रहँदै आइरहेको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

तालिकाहरू, मेटाकार्ड, साइनपेन, जिल्लाका गाविसहरूको सूची, कार्ड बोर्ड पेपर, गम, कैँची ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

विद्यार्थीलाई ४ समूहमा विभाजन गरी एक समूहलाई गाविसको परिचय,दोस्रो समूहलाई गाविसको गठन प्रक्रिया, तेस्रो समूहलाई गाउँपरिषद्को गठन प्रक्रिया र चौथो समूहलाई गाविस पदाधिकारीहरूको छनोट प्रक्रिया सम्बन्धमा छलफल गर्न लगाई छलफलका निष्कर्षलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

क्रियाकलाप २

कक्षामा समूह विभाजनपश्चात् निम्नानुसारको तालिका प्रस्तुत गरी गाविसमा छनोट गरिने प्रतिनिधिका गुणहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । टोली नेतामार्फत कक्षामा प्रस्तुत गर्न पनि लगाउनुहोस् ।

व्यक्तिगत गुण	सामाजिक गुण	राजनीतिक गुण	शैक्षिक गुण	अन्य

क्रियाकलाप ३

कक्षालाई ४ समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहलाई निम्नानुसार कार्य जिम्मेवारी दिने र प्रत्येक समूहले तोकिएबमोजिम लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने र आवश्यक परे शिक्षकले थप स्पष्ट पार्ने ।

(क) समूह क : नगरपालिका हुन चाहिने पूर्वाधार

(ख) समूह ख : उपमहानगरपालिका हुन चाहिने पूर्वाधार

(ग) समूह ग : महानगरपालिका हुन चाहिने पूर्वाधार

(घ) समूह घ : नगरपालिका र नगरपरिषद् गठन प्रक्रिया

क्रियाकलाप ४

विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो जिल्लाका गाविसहरूको सूची तयार गर्न लगाई र कक्षामा प्रस्तुत समेत गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

निम्नानुसारको तालिका भर्न लगाई र कक्षामा प्रस्तुत समेत गर्न लगाउनुहोस् । तल एउटा नमुनाको रुपमा दिईएको छ ।

क्र.सं.	अञ्चलको नाम	नगरपालिका सङ्ख्या	नगरपालिका/उपमहानगरपालिका/ महानगरपालिकाको नाम
१ २	मेची कोसी	४	इलाम, दमक, मेची नगर भद्रपुर

क्रियाकलाप ६

कक्षामा गाविस पदाधिकारीहरूको सङ्गठनात्मक चार्ट र नगरपालिकाका पदाधिकारीहरूको सङ्गठनात्मक चार्ट तयार गर्न लगाउनुहोस् र राम्रो चार्टलाई कक्षामा कोठामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७

कक्षामा गाविस वा नगरपालिकाको नमुना निर्वाचन गराउनुहोस र विद्याार्थीलाई निर्वाचनमा सक्रिय सहभागिता गराउनुहोस् । नमुना निर्वाचन गराउँदा निम्नानुसार प्रक्रिया अपनाउनुहोस् :

(क) मतदाता नामावली प्रकाशन

(ख) नामावलीमा दाबी विरोध

(ग) अन्तिम नामावली प्रकाशन

(घ) उम्मेदारी दर्ता

(ङ) उम्मेदारीमा दाबी विरोध र अन्तिम उम्मेदारको नाम प्रकाशन

(च) प्रचार प्रसार

(छ) निर्वाचन प्रक्रिया

(ज) मतगणना

(झ) परिणाम घोषणा र प्रमाणपत्र वितरण

माथिको निर्वाचन प्रक्रिया गराउन विभिन्न समूहमा विभाजन गरी अभिनय गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ८

पाठमा भएका विकासात्मक कार्य अध्ययन गर्न लगाई सो कार्यलाई साधारण तालिकामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । गाविस र नगरपालिकाका समान विकासात्मक कार्य र फरक विकासात्मक कार्यहरू पत्ता लगाउन लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । जस्तै :

गाविस र नगरपालिकाको समान कार्य	गाविस र नगरपालिकाको फरक कार्य	
	गाविसको कार्य	नगरपालिकाको कार्य

क्रियाकलाप ९

यदि तिमी गाविस अध्यक्ष वा नगरपालिकाका मेयर भयौ भने कुन विकासात्मक कार्यलाई प्राथमिकता दिन्छौ र किन ? प्राथमिकता क्रम १ देखि ५ सम्म तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

प्राथमिकता निर्धारण तालिका

प्राथमिकता क्रम	विकासात्मक कार्य	प्राथमिकता दिनाको कारण
पहिलो		
दोस्रो		
तेस्रो		
चौथो		
पाँचौं		

५. मूल्याङ्कन विधि

(क) समूह कार्य र प्रस्तुतीकरणको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् मूल्याङ्कन गर्न निम्नानुसारको तालिका प्रयोग गर्नुहोस् । जस्तै :

क्र.सं	नाम थर	समूह कार्यमा सहभागिता	सक्रियता	प्रस्तुतीकरण	प्रश्नोत्तरमा संलग्न
१	राजन				
२					
३					
४					

(ख) विद्यार्थीले तयार गरेको जिल्लाका गाविसहरू विवरण ठिक रूपमा तयार गर्न सके नसकेको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र आवश्यकता अनुसार पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

(ग) सङ्गठनात्मक तालिका तोकिएको ढाँचा र निर्देशन बमोजिम तयार भए नभएको हेरी मूल्याङ्कन गर्नुहोसु ।

६. थप सुझाव

स्थानीय निकायको निर्वाचन नियमित नभएको अवस्थामा गाविस र नगरपालिकाबाट हुने कार्यहरू कसरी भइरहेको अवस्था छ, त्यसको समेत जानकारी गराउनुपर्छ ।

पाठ ६ विकासको पूर्वाधार : शिक्षा

अनुमानित घन्टी :२

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
विकासको पूर्वाधारका रूपमा शिक्षाको परिचय, महत्त्व र विकासको अवस्था उल्लेख गर्न	- शिक्षाले समुदायमा ल्याएको परिवर्तन बताउन - शिक्षाको महत्त्व बताउन - शिक्षाका अन्य माध्यमहरू बताउन - विभिन्न अधिकार प्राप्तिमा शिक्षाको भूमिका उल्लेख गर्न - स्थानीय शिक्षाविद्को नाम र योगदान बताउन

२. पाठ परिचय

शिक्षा चेतनाको संवाहक हो । शिक्षा समाज सुधारको आधार हो । शिक्षाले नै मानव जीवनलाई सरल, सहज र सफल बनाउन सहयोग गर्दछ । सामाजिक संस्कार र साक्षरता प्राप्तिमा शिक्षाको अग्रणी भूमिकालाई नकार्न सकिँदैन । विकास निर्माण, चेतना, साक्षरता, रोजगारी, प्राप्ति, स्वरोजगारी र राष्ट्रसेवाका लागि शिक्षा प्राप्ति व्यक्तिको अधिकारका रूपमा स्थापित हुनु आवश्यक छ । औपचारिक र अनौपचारिक अनि वैकल्पिक माध्यमबाट शिक्षा प्राप्त गर्ने प्रचलनले सबैका लागि शिक्षा भन्ने विश्वव्यापी नारालाई मूर्तरूप दिन सफल भएको छ । विभिन्न अधिकार प्राप्तिलाई मूर्तरूप दिन सफल भएको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

तालिकाहरू, साक्षरता निकाल्ने सुत्र चार्ट ,कार्ड बोर्ड पेपर साईन पेन ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

शिक्षकले विषयवस्तुका बारेमा चिन्तन गर्न र उत्सुकता जगाउन छोटकरीमा बताएर पाठको शुरुआत गर्ने जस्तै : निम्नानुसारको कुराकानीबाट पाठको सुरुआत गर्ने ।

आज हामी विकासका विभिन्न पूर्वाधारहरूमध्ये शिक्षाका बारेमा कुराकानी गर्छौं । शिक्षाको महत्त्व तर्फ हाम्रो ध्यान केन्द्रित हुन्छ । एक दशकको अन्तरमा शिक्षाले ल्याएको परिवर्तन र विद्यालय बाहिरको शिक्षा पद्धतिका बारेमा पनि चर्चा गर्नेछौं ।

शिक्षा चेतनाको संवाहक हो । असल नागरिक विकासमा शिक्षाको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरा शिक्षकले बताउने र तिम्रो समुदायमा शिक्षाले के के परिवर्तन ल्याएको छ ? त्यसका बारेमा व्यक्तिगत रूपमा सोची सामुन्नेको साथीतर्फ फर्की आ–आफ्ना उत्तर आदान प्रदान गर भनी निर्देशन दिनुहोस् ।

केही समयपछि शिक्षकले ३–४ जोडीलाई उत्तर दिन लगाउने । जस्तो :

पहिलो जोडी : सामाजिक चेतना विकास भएको

शिक्षक : बोर्डमा टिप्दै जाने र यसलाई थोरै व्याख्या गरिदिने । जस्तो :मानिसको सामाजिक मूल्य मान्यता र चेतना विकास गर्न, सामाजिक सद्भाव र सामाजिकीकरणमा सहयोग गर्न शिक्षाले सहयोग पुऱ्याउँछ ।

दोस्रो जोडी : ज्ञान, सिप र रोजगारी प्राप्तिमा शिक्षाको उपयोगिता रहन्छ ।

शिक्षक : यो शिक्षाको अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष हो ।

तेस्रो जोडी : शिक्षाले मानिसको कमाउने क्षमता बढाएको छ ।

शिक्षक : ठिक छ । अब शिक्षकले निम्नानुसारको के–डब्लु–एल चार्ट बनाउने ।

शिक्षा विकासको पूर्वाधार

हामीलाई के थाहा छ ? (Know)	हामी के जान्न चाहन्छौँ ? (Want to Know)	हामीले के सिक्यौँ ? (Learn)

अब शिक्षकले विद्यार्थीले शिक्षाका बारेमा सोचेका कुरा K-W-L Chart को हामीलाई के थाहा छ ? (Know) शीर्षक तल लेख्न लगाउनुपर्दछ।

शिक्षा विकासको पूर्वाधार

हामीलाई के थाहा छ ? (Know)	हामी के जान्न चाहन्छौँ ? (Want to Know)	हामीले के सिक्यौँ ? (Learn)
- शिक्षा चेतनाको संवाहक हो । - शिक्षाले सामाजिक चेतना विकास गराउँछ । - ज्ञान, सिप र रोजगारी प्राप्ति एवम् स्वरोजगारी सिर्जनामा शिक्षाको उपयोगिता रहन्छ ।		

यसैगरी हामी के सिक्न चाहन्छौँ भन्ने कोलममा शिक्षकले निम्न लिखित प्रश्नहरू लेख्छन् :

शिक्षा विकासको पूर्वाधार

हामीलाई के थाहा छ ? (Know)	हामी के जान्न चाहन्छौँ ? (Want to Know)	हामीले के सिक्यौ ? (Learn)
- शिक्षा चेतनाको संवाहक हो । - शिक्षाले सामाजिक चेतना विकास गराउँछ । - ज्ञान,सिप र रोजगारी प्राप्ति एवम् स्वरोजगारी सिर्जनामा शिक्षाको उपयोगिता रहन्छ ।	- शिक्षाको महत्त्व किन छ ? - समाजको विकासमा शिक्षाले के के परिवर्तन ल्याउँछ ? - शिक्षाका अन्य माध्यमहरू के के हुन् ?	

अब शिक्षकले विद्यार्थीलाई जोडी जोडीमा बस्न लगाउँछन् ।

सुरुमा शिक्षकले छैटौँ हरफसम्म पढी त्यसको सारांश बताउने र पाठ्यांशका बारेमा विद्यार्थीलाई दुई ओटा प्रश्न सोध्न लगाउने । जस्तै :

(क) शिक्षाको कुनै एउटा उपयोगिता के हो ?

(ख) रोजगारीका लागि केको भूमिका महत्त्वपूर्ण रहन्छ र किन ?

अब जोडीमध्ये एक जना विद्यार्थीले चिनो लगाएको खण्ड तपाईंले गरे जस्तै गरी पढ्नुपर्छ । सारांश निकाल्नुपर्छ भनी विद्यार्थीलाई बताइदिने र यसो गर्न समय तोकिदिने । त्यसपछि विद्यार्थीले बुझेकि बुझेनन् भनी जाँच्नका लागि केही विद्यार्थीलाई सारांश प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यक परे सुझाव दिनुहोस् ।

अब जोडीको अर्को विद्यार्थीलाई आफ्नो जोडीले भर्खरै पढेको र सारांश निकालेको हरफका बारेमा प्रश्न सोध्न लगाउनुहोस् । केही विद्यार्थीलाई आफूले सोधेका प्रश्न भन्न लगाउनुहोस् । आवश्यक परे विद्यार्थीलाई सुझाव दिनुहोस् ।

हरेक अनुच्छेद वा तोकिएको ठाउँसम्म जोडीका सदस्यलाई पालैपालो यो क्रियाकलाप गर्न लगाउनुहोस् । पहिला पढ्नेलाई प्रश्न सोध्न र सारांश भन्न लगाउनुहोस् ।

अब शिक्षाको महत्त्व सम्बन्धमा विद्यार्थीलाई आफ्नो छोटो विचार लेख भन्ने । तोकिएको छोटो समयमा उनीहरूले निरन्तर लेख्नुपर्छ भनी बताउने । तोकिएको समयमा नसकिए समय थप गर्दा राम्रै हुन्छ । उक्त लेखलाई कक्षामा पालैपालो पढ्ने मौका दिने र राम्रो लेखलाई विद्यालयको बुलेटिन बोर्डमा टाँस्न लगाउने ।

अब शिक्षकले K-W-L तालिका पुरा गर्नुपर्छ ।

हामीलाई के थाहा छ ? (Know)	हामी के जान्न चाहन्छौँ ? (Want to Know)	हामीले के सिक्यौ ? (Learn)
- शिक्षा चेतनाको संवाहक हो । - शिक्षाले सामाजिक चेतना विकास गराउँछ । - ज्ञान,सिप र रोजगारी प्राप्ति एवम् स्वरोजगारी सिर्जनामा शिक्षाको उपयोगिता रहन्छ ।	- शिक्षाको महत्त्व किन छ ? - समाजको विकासमा शिक्षाले के के परिवर्तन ल्याउँछ ? - शिक्षाका अन्य माध्यमहरू के के हुन् ?	- शिक्षाको महत्त्व बताउन - शिक्षाले समाजको विकासमा ल्याएको परिवर्तन बताउन - विद्यालय शिक्षाभन्दा फरक धारका शिक्षा प्रवृत्ति उल्लेख गर्न - अधिकार प्राप्तिमा शिक्षाको भूमिका उल्लेख गर्न

क्रियाकलाप २

शिक्षकले कक्षाको अगाडि निम्नानुसार सूत्र चार्ट टाँस्ने र विद्यार्थीलाई सो सूत्र प्रयोग गरी साक्षरता प्रतिशत निकाल्न अभिप्रेरित गर्ने ।

$$\text{सूत्र, साक्षरता प्रतिशत} = \frac{\text{५ वर्ष माथिका पढे लेखेका मानिसको सङ्ख्या x १००}}{\text{५ वर्ष माथिका कुल जनसङ्ख्या}}$$

जस्तै : हरिको परिवारमा ६ वर्ष माथिका १२ जना सदस्य छन् जसमध्ये ८ जना लेखपढ गर्न जान्दछन् भने हरिको परिवारको साक्षरता प्रतिशत कति हो ?

यहाँ,

हरिको परिवार सङ्ख्या = १२

हरिको परिवारमा लेखपढ गर्न जान्ने सङ्ख्या = ८

साक्षरता प्रतिशत = ?

$$\text{सूत्र, साक्षरता प्रतिशत} = \frac{\text{५ वर्ष माथिका पढे लेखेका मानिसको सङ्ख्या x १००}}{\text{५ वर्ष माथिका कुल जनसङ्ख्या}}$$

$$= \frac{\text{८ x १००}}{\text{१२}}$$

$$= \frac{\text{८००}}{\text{१२}} = \text{६६.६६\%}$$

हरिको परिवारको साक्षरता प्रतिशत ६६.६६ हो ।

क्रियाकलाप ३

शिक्षा दिवसको समय पारेर कक्षामा शिक्षाको महत्त्व सम्बन्धमा प्रवचन कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस् जसमा समुदायका शिक्षाविद्लाई प्रवचनका लागि आमन्त्रण गराउनुहोस्। प्रवचनपछि निम्नानुसारको तालिका भर्न लगाउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् :

कार्यक्रम भएको मिति र समय	प्रवचनका मुख्य विषयहरू	प्रवचनपछि आफूले महसुस गरेका मुख्य मुख्य कुराहरू

क्रियाकलाप ४

आफ्नो समुदायका शिक्षाविद्हरूको नाम सङ्कलन गर्न लगाई तिनीहरूले शिक्षा क्षेत्रमा पुऱ्याएको योगदान उल्लेख गर्न लगाउनुहोस् । शिक्षा दिवस वा त्यस्तै शैक्षिक अवसर पारेर उनीहरूलाई अभिनन्दनको कार्यक्रम सञ्चालन गर्न पनि लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

शिक्षाको महत्त्व दर्शाउने बुँदाहरू विद्यार्थीलाई तयार गर्न लगाई छलफल गराउने । जस्तै :

(अ) शिक्षाले चेतनाको विकास गराउँछ ।

(आ) शिक्षाले नयाँ ज्ञान, सिप, सिकाउन सहयोग गर्दछ ।

(इ) व्यक्तिलाई व्यावहारिक कुरा सिकाउन सहयोग गर्छ ।

(ई) शिक्षाले पेसागत सिप सिकाउन सहयोग गर्छ आदि ।

५. मूल्याङ्कन विधि

(क) हरेक क्रियाकलापमा विद्यार्थीको सक्रियता, उत्साह, नेतृत्व शैली आदिको सुक्ष्म अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(ख) निम्न लिखित प्रश्नको उत्तर दिन लगाउनुहोस् ।

(अ) शिक्षित समाजका विशेषताहरू के के हुन् ?

(आ) विशेष शिक्षाले कस्तो व्यक्तिलाई बढी सहयोग पुऱ्याउँछ ।

(इ) शिक्षा नै धन हो, किन ?

पाठ ७ विकासको पूर्वाधार : स्वास्थ्य

अनुमानित घन्टी : २

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
विकासको पूर्वाधारको रूपमा स्वास्थ्यको परिचय, महत्त्व र विकासको अवस्था उल्लेख गर्न	- स्वास्थ्यको महत्त्व बताउन - पानी शुद्ध गर्ने तरिका उल्लेख गर्न - शुद्ध पानी तयार गर्न - स्वास्थ्य सम्बन्धी तथ्याङ्कलाई चार्टमा प्रस्तुत गर्न

२. पाठ परिचय

स्वास्थ्य नै धन हो भन्ने गरिन्छ । स्वास्थ्य सुविधा उपलब्ध हुनुलाई विकासको पूर्वाधारका रूपमा लिने गरिन्छ । स्वास्थ्यको महत्त्वलाई सानो उमेरदेखि आत्मसात गर्न सके स्वस्थ जीवनका लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ । तसर्थ स्वास्थ्य र सरसफाइ एवम् पानी शुद्ध गरेर पिउने बानीका लागि कक्षामा नै महत्त्वपूर्ण क्रियाकलाप सञ्चालन हुनु आवश्यक हुन्छ । त्यसका लागि प्रयोगात्मक र सैद्धान्तिक भूमिका शिक्षकले खेल्नुपर्दछ ।

आजभोलि सोडिस विधिबाट पानी शुद्धीकरण गरिन्छ । यस विधिअनुसार सूर्यको ताप तथा किरणको सहयोगमा पानी शुद्ध गरिन्छ । यस विधिबाट पानी शुद्ध गर्न प्लास्टिकको पारदर्शी बोतलमा सुरुमा आधा पानी राखेर हल्लाउने, त्यसपछि बोतलभरि पानी राखेर घाम लाग्ने ठाउँमा कम्तीमा ६ घण्टासम्म पानी भरिएको बोतललाई छड्के पारेर राखेपछि पानीमा रहेका हानिकारक ब्याक्टेरियाहरू मारेर पानीलाई पिउन योग्य बनाउन सकिन्छ । SODIS को पूर्ण रूप solar dioxidation system हो ।

३. शैक्षिक सामग्री

ठीक वेठीक कार्ड, पानी शुद्ध गर्न आवश्यक बोटलहरू ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

ठिक बेठिक कार्ड कक्षाको दुई ओटा भित्तामा टाँस्ने । तलका कथनहरू पढेर सुनाउने । विद्यार्थीलाई कथनहरू ठिक लागे ठिक लेखिएको तल र बेठिक लागे बेठिक लेखिएको तल उभिन लगाउने ।

कथनहरू

(क) स्वास्थ्य नै धन हो ।

(ख) बलियो हुनलाई स्वस्थ नभए पनि हुन्छ ।

(ग) सोडिस विधिबाट पानी शुद्ध गर्न गाह्रो हुन्छ ।

(घ) मानिस स्वस्थ बन्न स्वस्थ विचार आवश्यक पर्दैन ।

(ङ) शारीरिक काम गर्न बल चाहिँदैन ।

(च) नेपालमा स्वास्थ्य केन्द्रको सङ्ख्या कम छ ।

(छ) पियुस विधिबाट पानी शुद्ध गर्न सकिन्छ ।

यस्तै अरू कथनहरू थप्ने

कुन कथन ठिक र कुन कथन बेठिक बताइदिने ।

क्रियाकलाप २

निम्न लिखित प्रश्नमा छलफल गराउने :

(क) स्वास्थ्यलाई किन धन भनिएको हो ?

(ख) मानिस स्वस्थ रहँदा के के फाइदा हुन्छ ?

(ग) पानी शुद्ध गर्ने तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

कक्षालाई तिन समूहमा विभाजन गरी निम्नानुसार पानी शुद्धीकरण गर्न लगाउने :

समूह क : पानी उमालेर

समूह ख : सोडिस गरेर

समूह ग : पानी शुद्धगर्ने औषधी राखेर ।

यसरी तयार पारिएको पानी शुद्ध तरिकाले पिउन लगाउने र शुद्धीकरण प्रक्रिया सम्बन्धमा छलफलबाट निष्कर्षमा पुग्ने ।

क्रियाकलाप ४

नेपालको स्वास्थ्य सुविधा सम्बन्धी तथ्याङ्क अध्ययन गर्न लगाउने र सोसँग सम्बन्धित विवरण चार्टमा तयार गर्न लगाउने ।

५. मूल्याङ्कन विधि

(क) निम्न लिखित प्रश्नहरूको उत्तर दिन लगाउनुहोस् :

(अ) स्वास्थ्यलाई किन धन भनिएको हो ?

(आ) मानिस स्वस्थ हुँदा के के फाइदा हुन्छ ?

(इ) पानी शुद्ध पार्ने तरिका उल्लेख गर्नुहोस् ?

(ख) क्रियाकलाप ३ गर्दा विद्यार्थीहरूको सहभागिता, सक्रियता आदिलाई अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

एकाइ : २ हाम्रो सामाजिक मूल्य र मान्यता

पाठ १ हाम्रा चाडपर्वहरू

अनुमानित घन्टी : ३

१. उद्‌देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्‌देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
विभिन्न प्रकारका चाडपर्वहरूको सम्मान गर्न र संरक्षण कार्यमा सहयोग गर्न	- आफ्नो समुदायमा मनाइने विभिन्न चाडपर्वहरूको पहिचान गर्न - सबै प्रकारका जाति तथा धार्मिक समुदायले मान्ने चाडपर्वहरूको सम्मान गर्न - विभिन्न चाडपर्वहरूमा सहभागी हुन - नेपालमा मनाइने विभिन्न चाडपर्वहरूको पहिचान गर्न - विभिन्न चाडपर्वहरू मान्ने समय र मान्ने तरिका पत्ता लगाउन - नेपालमा मनाइने चाडपर्वहरूको संरक्षणमा सहयोग गर्न ।

२. पाठ परिचय

नेपालमा विभिन्न प्रकारका चाडपर्वहरू मनाइन्छन् । नेपालमा मनाइने चाडपर्व धर्म, जाति र स्थानका आधारमा फरक फरक पाइन्छ । धर्मका आधारमा हेर्ने हो भने हिन्दुहरूले दसैँ, तिहार, जनैपूर्णिमा, तीज आदि पर्व मनाउँछ । बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले बुद्ध पूर्णिमा, इस्लामहरूले इद, किरातहरूले उधौली र उभौली, क्रिस्चियनहरूले क्रिसमस मनाउँछन् । जातिअनुसार थारूले माघी, गुरुङले तमु वा तोल ल्होसार, तामाङले सोनाम ल्होसार, शेर्पाले ग्याल्वो ल्होसार, राईले साकेला/सकेवा, राजवंशीले सिरुवा आदि पर्वहरू पर्दछन् । त्यस्तै स्थानअनुसार तराई क्षेत्रमा छठ, होली, पहाडी क्षेत्रमा विभिन्न प्रकारका जात्राहरू, हिमाली क्षेत्रमा ल्होसार आदि पर्दछन् । तर आजभोलि बसाइ सराइका कारणले कुनै पनि पर्व निश्चित स्थान, जाति र धर्मभित्रमात्र सीमित नभएर सबै नेपालीको पर्वका रूपमा मनाउने चलन सुरु भएको छ । नेपाली पर्वहरू नेपालमा मात्र नभएर विदेशमा समेत मनाउने चलन सुरु भएको छ । धेरैजसो पर्वहरूमा राष्ट्रिय बिदा दिने गरिन्छ । नेपालमा मनाइने सबै पर्वहरूलाई राष्ट्रिय पर्वहरूको मान्यता प्राप्त भएको छ । विद्यार्थीहरूलाई पनि आफ्नो समुदाय र

देशमा मनाइने विभिन्न पर्वहरूको खोजी गर्न लगाउने, सहभागी हुन प्रोत्साहन गर्ने, सबैले मान्ने पर्वहरूको समान महत्त्वबोध गराउने र सहिष्णुताको विकास गराउने जस्ता क्रियाकलाप गराउने यस पाठको मुख्य उद्देश्य रहेको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

नेपालमा मनाइने विभिन्न चाडपर्वहरूको सूची, चाडपर्व मनाउने क्रममा खिचिएका तस्बिर र भिडियो क्लिपहरू, चाडपर्वहरू उल्लेख गरिएका क्यालेन्डर आदि ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

स्थानीय समुदायमा मनाउने चाडपर्वहरूका तस्बिरहरू संलग्न गर्नुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई पनि आफूसँग भएका चाडपर्व सम्बन्धी तस्बिर चित्र पोस्टर ल्याउन भन्नुहोस् । आफूले सङ्कलन गरेका र विद्यार्थीहरूले ल्याएका तस्बिरहरू सबै विद्यार्थीहरूलाई पालैसँग हेर्न लगाउनुहोस् । समय भए चाडपर्व सम्बन्धी भिडियो क्लिप पनि देखाउन सक्नुहुन्छ । चित्र र भिडियो हेरिसकेपछि त्यसैमा आधारित रहेर छलफल, अन्तरक्रिया गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २

सङ्कलित चाडपर्वहरूको चित्र वा तस्बिरलाई विद्यार्थीहरूको ससानो समूह बनाई समूहमा वितरण गर्नुहोस् र उक्त तस्बिर वा चित्रका बारेमा निम्न लिखित कुरा लेख्न लगाउनुहोस् :

चाडपर्वको नाम :

चाडपर्वसँग सम्बन्धित जाति वा धर्म :

चाडपर्व मनाउने समय :

चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलाप :

क्रियाकलाप ३

चाडपर्व उल्लेख गरिएको क्यालेन्डरको सहयोग लिई निम्नलिखित कुराहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।

क्र.सं.	महिना र गते	चाडपर्व
१	बैशाख १ गते	नयाँ वर्ष

क्रियाकलाप ४

नेपालमा मनाइने विभिन्न चाडपर्वहरूको सूची बनाई एक जनालाई एउटा पर्वका बारेमा लेख्न लगाउनुहोस् जस्तै :

(अ) उधौली उभौली (साकेवा/साकेला) : यो पर्व किरातहरूले मान्ने पर्व हो । उधौली पर्व मङ्सीर शुक्लपूर्णिमाको दिन मानिन्छ भने उभौली पर्व वैशाख शुक्लपूर्णिमाका दिन मानिन्छ । यी दुवै पर्वमा चण्डी थानमा गएर पूजा गर्ने, ढोल झ्याम्टा बजाएर चण्डी नाच नाच्ने, विभिन्न परिकार बनाएर खाने गरिन्छ । चण्डी नाच विभिन्न तरिकाले नाचिन्छ । त्यसरी नाच्ने तरिकालाई सिली भनिन्छ ।

(आ) वाडाङमेट : यो पर्व आठपहरिया राई जातिले मान्दछन् । यो पर्व कार्तिक शुक्ल पूर्णिमादेखि औँसीसम्म १५ दिन मनाइन्छ । यस पर्वमा पितृ पूजा गर्ने मार्गाथानमा गएर मार्गा देवताको पूजा गर्ने, मुन्धुम भन्ने ढोल झ्याम्टा बजाएर नाच्ने आदि क्रियाकलाप गरिन्छ ।

(इ) चामाचासोक : यो लिम्बू जातिले मनाउने पर्व हो । यो पर्व पनि उधौली पर्व मान्ने समयमा मानिन्छ । यस पर्वमा लिम्बू जातिले मुन्धुम, ढोल झ्याम्टा बजाएर नाच्ने गर्दछन् ।

(ई) ल्होसार : यो पर्व शेर्पा, तामाङ, र गुरुङ जातिले मनाउँछन् । शेर्पाले ग्याल्वो, तामाङले सोनाम र गुरुङले तमु (तोल) ल्होसार मनाउँछन् । तोल ल्होसार पुस, सोनाम ल्होसार माघ र ग्याल्वो ल्होसार फागुन महिनातिर पर्दछ । सबै ल्होसार नयाँ वर्षका रूपमा मानिन्छ । ल्होसारमा विशेष खाना खाने, नाचगान आदि गरिन्छ ।

(उ) तीज : यो पर्व हिन्दु महिलाहरूले मनाउँछन् । यस पर्वमा विशेष गरी विवाहित चेलीहरूलाई माइतीले बोलाएर दर (तीजको अघिल्लो दिन खाइने परिकारको नाम) खुवाउने गरिन्छ । चेलीहरू माइतीमा आई मिठो खानेकुरा खाने, ब्रत बस्ने, नाचगान गर्दछन् ।

ऊ) क्रिसमस : यो पर्व क्रिस्चियन धर्मावलम्बीहरूले मनाउने गर्दछन् । यो हरेक वर्ष डिसेम्बर २५ मा पर्छ । यस पर्वमा क्रिसमस ट्री (बत्ती बालेर सजाइएको रुख) मा उपहार राख्ने र उक्त उपहार एक अर्कामा साटासाट गर्ने क्यारोल (क्रिसमसमा गाइने विशेष गीत) गाउने गरेर मनाइन्छ ।

क्रियाकलाप ५

स्थानीय समुदायमा मनाइने विभिन्न चाडपर्वहरू सोधखोज गरी लेख्न लगाउने र त्यसका बारेमा सबै साथीहरू बिच अनुभव आदान प्रदान गराउने गर्नुहोस् । कुनै एउटा पर्वको शुभकामना कार्डको नमुना तयार गरी देखाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई पनि मन पर्ने पर्वको शुभकामना कार्ड बनाउन लगाउनुहोस् ।

कार्डको नमुना

श्री............................ज्यू ।
सिरुवा पर्व २०७० को उपलक्ष्यमा
हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।
निरु राजवंशी
कक्षा–६

क्रियाकलाप ६

पाठ्य पुस्तकमा दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्ने अभ्यास गराउनुहोस् । प्रश्नको नमुना उत्तर लेखेरै देखाउने र सोहीअनुसार अन्य प्रश्नका उत्तर लेखाउन सक्नुहुन्छ जस्तै :

प्रश्न : दसैंमा के गरिन्छ ?

उत्तर
- घटस्थापनाको दिन घर घरमा जमरा राखिन्छ ।
- घटस्थापनादेखि नवमीसम्म नवरात्रिको पूजा गरिन्छ ।
- फुलपतिको दिन फुलपाती भित्र्याउने गरिन्छ ।
- अष्टमी, नवमीको दिन दुर्गा र कालीको पूजा गरिन्छ ।
- दशमीको दिन टिका र जमरा लगाएर ठुलाबडासँग आशीर्वाद लिइन्छ । टिका, जमरा पूर्णिमासम्म लगाइन्छ ।

क्रियाकलाप ७

विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गरी उनीहरूको घर परिवार तथा स्थानीय समुदायमा मनाइने चाडपर्वको नाम, मनाउने तरिका, गरिने क्रियाकलाप र उक्त पर्व संरक्षण गर्ने उपाय समूहमा छलफल गर्न लगाई प्रस्तुत गराउनुहोस् । छलफल तथा अन्तरक्रियाका आधारमा थपघट समेत गर्न लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन विधि

(क) क्रियाकलाप गराउने क्रममा सँगसँगै मूल्याङ्कन पनि गर्दै जानुपर्छ । मूल्याङ्कन गर्ने क्रममा विद्यार्थीले दिइएको कार्य गरे नगरेको समूहमा संलग्न भए नभएको, उद्देश्यअनुसार सिके नसिकेको आदि हेरिनुपर्दछ ।

(ख) मूल्याङ्कनका क्रममा सिकाइ उपलब्धि हासिल नभएको पाइएमा पुनः क्रियाकलाप गराउने गर्नुपर्छ । पुनः क्रियाकलाप गराउँदा पहिलेको भन्दा भिन्न तरिका अपनाउने प्रयत्न गर्नुपर्छ ।

(ग) विषयवस्तु र उद्देश्यसँग सम्बन्धित भएर विभिन्न प्रश्न सोध्नुहोस्, जस्तै :

(अ) स्थानीय समुदायमा मनाइने पाँच ओटा चाडपर्वको नाम लेख ।

(आ) तिमीलाई मन पर्ने एउटा चाडपर्वका बारेमा एक अनुच्छेद लेख ।

(इ) माघी पर्व कुन जातिले मनाउँछन् ?

(ई) इद पर्व कसले र कहिले मनाउँछन् ?

(उ) सरकारी बिदा हुने पर्वहरूको सूची बनाऊ ।

(ऊ) नेपालमा मनाइने सबै पर्वको महत्त्व समान रहेको छ भन्ने कुरा पुष्टि गर ।

६. थप सुझाव

(क) स्थानीय समुदायमा मनाइने चाडपर्वहरूमा सम्बन्धित समुदायसँग समन्वय गरी त्यस्ता पर्वमा विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराउन सकिन्छ ।

(ख) स्थानीय समुदायका व्यक्तिहरूलाई विद्यालयमा आमन्त्रण गरी चाडपर्वको बारेमा विद्यार्थीहरूलाई अन्तर्क्रिया र छलफल गराउन सकिन्छ ।

पाठ २ र ३ हाम्रो राष्ट्रिय गौरव र विविधताको सम्मान

अनुमानित घन्टी : ४

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
नेपाली भएकोमा गौरव गर्न र विविधताको सम्मान गर्न	- राष्ट्रिय झन्डाको महत्त्व बताउन - राष्ट्रिय झन्डा बनाउन - राष्ट्रिय गान गाउन र महत्त्व बताउन - निशान छापको साङ्केतिक अर्थ बताउन - राष्ट्रिय गौरवका वस्तुहरू सगरमाथा, लुम्बिनी, लालीगुराँस, डाँफे आदिको पहिचान गर्न र महत्त्व बताउन - नेपालमा भएका विविधताका आधारहरू पहिचान गर्न - विविधताको सम्मान गर्ने बानीको विकास गर्न

२. पाठ परिचय

नेपाल भौगालिक, सांस्कृतिक, जातीय, धार्मिक, भाषिक, सामाजिक, प्राकृतिक आदिका आधारमा विविधता भएको देश हो । छुट्टै देश र विविधता भएको देशका रूपमा चिनाउने राष्ट्रिय झन्डा, राष्ट्रिय गान, निशान छाप, विभिन्न राष्ट्रिय चिह्नहरू (गाई, लालीगुराँस, डाँफे, सिम्रिक आदि) रहेका छन् । देशलाई विश्व समुदाय सामु चिनाउने राष्ट्रिय गौरवका वस्तुहरू सगरमाथा, गौतमबुद्धको जन्मस्थल लुम्बिनी आदि रहेका छन् । विश्वको कुनै शक्तिसँग नझुक्ने वीर पुर्खाहरूको इतिहास, यहाँ ५९ भन्दा बढी आदिबासी जनजाति, १२३ भन्दा बढी भाषा, ८ भन्दा बढी धार्मिक सम्प्रदाय, १०० भन्दा बढी जातजाति र फरक फरक संस्कृति र चाडपर्वहरू रहेका छन् । भौगोलिक रूपमा हिमाल, पहाड र तराई रहेको छ भने विश्वको सबै ठाउँमा पाइने हावापानी र त्यसअनुसारको वनस्पति र जीवजन्तु रहेका छन् । भूमध्यरेखीय क्षेत्रमा पाइने गर्मी हावापानी र ध्रुवीय क्षेत्रमा पाइने अत्यन्त ठण्डा हावापानी नेपाली भूभागमा पाइन्छ । सदावहार वनस्पतिदेखि पतझर, कोणधारी र टुन्ड्रा क्षेत्रमा पाइने काइ, लेउ जस्ता वनस्पति पनि नेपालमा पाइन्छन् ।

यस्तो हरेक क्षेत्रमा विविधता भएर पनि यहाँ सबैमा एकता रहेको छ । एक अर्कामा सहिष्णुता कायम छ । यसरी रहेको विविधताबिच रहेको एकतालाई कायम राखी यसतर्फ अझ मजबुत र सुदृढ बनाउन बालबालिकाहरूलाई सानैदेखि अभ्यास गराउनुपर्दछ । एक अर्काप्रति सहिष्णु हुने, एकले अर्काको सम्मान गर्ने, भेदभाव नगर्ने, समान व्यवहार गर्ने र नेपाली भएकोमा गौरव गर्ने बानीको विकास गराउनुपर्दछ ।

३. शैक्षिक समग्री

(क) राष्ट्रलाई चिनाउने वस्तुहरू : राष्ट्रिय झन्डा, निशान छाप, राष्ट्रिय गान आदि

(ख) राष्ट्रिय गौरवका वस्तुहरू : सगरमाथा, लुम्बिनी, लालीगुराँस, डाँफे, खुकुरी आदिको चित्र तथा तस्बिरहरू

(ग) नेपालका विविधता झल्किने चित्र तथा तस्बिरहरू : विभिन्न जातजाति, विभिन्न चाडपर्व, भौगोलिक विविधता, प्राकृतिक विविधता आदि ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

कक्षाका केही विद्यार्थीहरूलाई अगाडि बोलाएर राष्ट्रिय झन्डा समाएर उभिन लगाउनुहोस् र राष्ट्रियगान गाउन लगाउनुहोस्, आफू पनि सँगसँगै गाउनुहोस् । राष्ट्रिय गान गाइसकेपछि विद्यार्थीहरूलाई अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् । राष्ट्रिय झन्डाको आकार, रङ, र यसमा रहेका चन्द्र र सूर्यको अर्थका बारेमा प्रश्नोत्तरको माध्यमद्वारा प्रस्ट पारिदिनुहोस् । राष्ट्रिय गानको भावार्थ सम्बन्धमा पनि छलफल तथा अन्तरक्रियाबाट प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २

निसान छापको चित्र प्रदर्शन गरी त्यसको बनोट, त्यसभित्र रहेको वस्तुहरूको अर्थ र महत्त्व सम्बन्धमा प्रश्नोत्तरको मध्यमबाट प्रस्ट पारिदिनुहोस्, जस्तै :

- निशान छापा किन बनाइएको हो ?
- निशान छापभित्र लालीगुराँस र राष्ट्रिय झन्डा किन राखिएको होला ?
- निशान छापभित्र रहेको हिमाल, पहाड र मैदानको अर्थ के हुन सक्ला ?
- निशान छापमा महिला र पुरुषले हात मिलाउनुको अर्थ के हुन सक्छ ?
- निशान छापमा धानको बाला किन राखिएको होला ?
- निशान छापको तल्लो किनारमा के लेखिएको छ र त्यसको अर्थ के हुन सक्छ ?

क्रियाकलाप ३

राष्ट्रिय गौरवका वस्तुहरू सगरमाथा, लुम्बिनी, लालीगुराँस, डाँफे आदिको चित्र वा तस्बिर प्रदर्शन गरी तिनीहरूका बारेमा छलफल गराउनुहोस् । कक्षामा रहेका विद्यार्थीहरूमध्ये केहीलाई सगरमाथा केहीलाई लुम्बिनी, केहीलाई लालीगुराँस, केहीलाई डाँफेका बारेमा चित्रसहित एक अनुच्छेद लेख्न लगाई लेखेको कुरा पढेर सुनाउनसमेत लगाउनुहोस् । राष्ट्रिय गौरव शीर्षकमा वक्तृत्वकला प्रतियोगिता, निबन्ध प्रतियोगिता, कविता प्रतियोगिता, चित्रकला प्रतियोगिता आदि मध्ये कुनै उपयुक्त हुने प्रतियोगितासमेत गराउन सक्नुहुन्छ ।

क्रियाकलाप ४

नेपालको विविधता झल्काउने विभिन्न चित्र तथा तस्बिरहरू सङ्कलन गरी प्रयोग गर्नुहोस् । त्यस्ता चित्र तथा तस्बिर विद्यार्थीमार्फत पनि सङ्कलन गर्न सक्नुहुन्छ । विभिन्न जातिहरू, विभिन्न धार्मिक समूह झल्काउने, विविध चाडपर्व झल्काउने, विभिन्न भाषिक समुदायसँग सम्बन्धित चित्र तथा तस्बिरहरू आदि देखाउन सक्नुहुन्छ । उक्त चित्र वा तस्बिर प्रदर्शन सँगसँगै प्रश्नोत्तर पनि गर्न सक्नुहुन्छ, जस्तै :

- नेपालमा कति आदिवासी जनजाति छन् ?
- नेपालमा कति भाषा बोल्ने समुदाय छन् ?
- नेपालमा कुन कुन धर्मावलम्बीहरू रहेका छन् ?
- नेपालमा कति प्रकारका हावापानी र वनस्पति पाइन्छन् ?
- नेपालमामात्र पाइने चराको नाम के हो ? आदि

क्रियाकलाप ५

नेपालको विविधता झल्किने कथा, कविता, निबन्ध, संवाद, चित्र आदिमध्ये कुनै एउटा रचना गर्नुहोस् वा कुनै विद्वान्को रचना सङ्कलन गरी विद्यार्थीहरूलाई सुनाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई पनि उनीहरूको इच्छा र रुचिअनुसारको विधामा विविधतामा एकता झल्कने रचना बनाउन लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६

स्थानीय ठाउँमा त्यस ठाउँलाई चिनाउने कुनै वस्तुहरू हुन सक्छन् । त्यस्ता वस्तुहरू खोजी गर्न लगाई त्यसको महत्त्वका बारेमा लेख्न लगाउनुहोस, जस्तै :

ऐतिहासिक सम्पदा : गढी, दरबार, शिलालेख ढुङ्गेधारा आदि ।

धार्मिक सम्पदा : मन्दिर, गुम्बा, विहार, चर्च, मस्जिद, माङ्खिम गुरुद्वार आदि ।

प्राकृतिक सम्पदा : निकुञ्ज, वन्यजन्तु आरक्ष, सिकार आरक्ष, संरक्षण क्षेत्र आदि ।

साँस्कृतिक सम्पदा : बाजागाजा, नृत्य, जात्रा, चाडपर्व, चित्रकला, वास्तुकला आदि ।

क्रियाकलाप ७

विविधतामा एकाता शीर्षकमा सम्पादकीय वा समाचार तयार गर्न लगाउनुहोस् । सम्पादकीय तयार गराउँदा निम्न लिखित पक्षलाई ध्यान दिनुपर्दछ ।

- शीर्षक
- विष्यवस्तुको उठान वा छोटो परिचय
- मुख्य विषयवस्तु वा सम्पादकले भन्न खोजेको मुख्य कुरा
- निचोड वा सम्पादकको विषयवस्तुप्रतिको दृष्टिकोण

सम्पादकीयको नमुना

विविधताको सम्मान गरौँ

नेपालमा ५९ आदिवासी जनजाति, १२३ भाषा, १२५ जातजाति रहेका छन् । यहाँ हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, किरात, क्रिस्चियन लगायत ८ भन्दा बढी धार्मिक सम्प्रदाय छन् । भौगोलिक रूपमा हिमाल, पहाड, उपत्यका, दुन, बेँसी, तराई आदि रहेका छन् । जाति, धर्म र स्थानका आधारमा मनाउने अनेकौँ चाडपर्वहरू छन् । धार्मिक जातीय रूपमा गरिने विभिन्न संस्कार छन् । प्राकृतिक रूपमा पनि उत्तिकै विविधता रहेको छ । असङ्ख्य ताल तलैया र नदी नाला छन् । वनस्पति र जीवजन्तुमा पनि विविधता छ । यसरी अनेकौँ हिसाबले विविधता भएर पनि नेपालीमा एकता कायम छ । यहाँ तराईमा मात्र प्रचलित छठ पर्व अब पहाड उपत्यका हुँदै हिमालसम्म फैलिँदै छ । नेवारको जात्रामा अन्य जातिका मानिसहरू पनि उत्तिकै रमाइरहेका देखिन्छन् । राईको चण्डी नाचमा अन्य जातिका मानिसहरू पनि सँगै नाचिरहेका देखिन्छन् । सुदूर पश्चिमको देउडा नाच इलाममा बस्ने लिम्बूलाई पनि उत्तिकै मन परेको देखिन्छ । हिन्दुहरूको मन्दिरमा अन्य धर्मावलम्बी पनि गएको देख्न पाइन्छ भने ल्होसार पर्व पनि राष्ट्रिय पर्व भइसक्यो । मगर जातिको कौरा नाच अब सबै नेपालीको मौलिक नाच भइसक्यो । यो विभिन्न उदाहरणबाट नेपालमा विविधतामा एकता रहेको पुष्टि हुन्छ ।

नेपालमा विगतमा कहिल्यै पनि जातीय, धार्मिक र भाषिक आधारमा युद्ध भएका छैनन् र अब पनि हुने छैन, हुन दिनु हुँदैन पनि । विविधमा एकता कायम गरेर सँगै बस्ने, सँगै हाँस्ने हाम्रो परम्परालाई अब पनि निरन्तरता दिनुपर्दछ । देशमा भएको नेपाली भाषा मात्र राष्ट्र भाषा नभई सबै १२३ भाषा नै राष्ट्र भाषा भइसकेका छन् । दसैं, तिहारमात्र होइन देशमा मनाइने सबै चाडपर्व राष्ट्रिय चाडपर्व भइसकेका छन् । त्यसैले १२३ भाषामा एउटा भाषा मात्र मरेर गयो भने सबै नेपालीको सम्पत्ति नष्ट

हुन्छ । नेपालमा मनाइने चाडपर्वमध्ये कुनै एउटा हराएर गएमा हामी नेपालीको संस्कृति अधुरो रहन्छ । त्यसैले यहाँ भएको प्रत्येक भाषा, संस्कृति, संस्कार जोगाएर राख्ने सबैप्रति सम्मान गर्ने हामी सबैको कर्तव्य र दायित्व हो ।

५. **मूल्याङ्कन विधि**

(क) कक्षाका सबै विद्यार्थीले राष्ट्रिय गान मिलाएर गाउन सके नसकेको अवलोकन गरी पत्ता लगाउनुहोस् र सही तरिकाले गाउन नसक्नेलाई पुन: अभ्यास गराउनुहोस् । राष्ट्रिय झन्डा विशेष समारोहमा समाए जसरी समाएका छन् कि छैनन् हेरेर आवश्यक भए समाउन सिकाउनुहोस् ।

(ख) कुनै विद्यार्थीले निशान छापभित्र रहेका वस्तु र त्यसको अर्थ बताउन नसकेमा जान्ने विद्यार्थीलाई भन्न लगाउनुहोस् । कक्षामा कुनै विद्यार्थीले पनि नजानेमा तपाईं आफैँले बताइदिनुहोस् ।

(ग) राष्ट्रिय गौरवका वस्तुहरूका बारेमा विद्यार्थीहरूले सही सूचना लेखे नलेखेको जाँच गरी आवश्यक भए सुधार गरिदिनुहोस् ।

(घ) नेपालको विविधता र एकता सम्बन्धमा सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर विद्यार्थीहरूले सही दिन नसकेमा आफैँले बताइदिने वा खोजी गरी पत्ता लगाउन लगाउने गर्नुहोस् ।

(ङ) विद्यार्थीहरूले विविधतामा एकता शीर्षकमा रचना गरेका कुरा अध्ययन गरी आवश्यक भए सुधारसमेत गरिदिनुहोस् ।

(च) विद्यार्थीले गरेका सामुदायिक कार्यको मूल्याङ्कन गरी आवश्यक भए सुधारका लागि सुझाव दिनुहोस् ।

(छ) विद्यार्थीले तयार गरेको सम्पादकीय वा समाचार अध्ययन गरी उपयुक्त ढाँचामा भए नभएको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र आवश्यक भए सुधार गरिदिनुहोस् ।

(ज) पाठ्यक्रमको उद्देश्य पुरा हुने गरी र पाठ्य पुस्तकको विषयवस्तुसँग सम्बन्धित गरी विभिन्न प्रश्नहरू सोधी मूल्याङ्कन गर्नुहोस्, जस्तै :

- राष्ट्रिय झन्डामा रहेको निलो र रातो रङको अर्थ के हो ?
- कुनै समारोहमा राष्ट्रिय गान किन गाइएको हो ?
- निशान छाप केको प्रतीक हो ?
- नेपाललाई विविधतामा एकताको रूपमा उदाहरणसहित पुष्टि गर आदि

(झ) विद्यार्थीहरूलाई सादा कागजमा नेपालका राष्ट्रिय चिह्नहरूको चित्र बनाउन लगाई उक्त चित्रहरू विद्यार्थीहरूबाट नै मूल्याङ्कन समिति बनाएर मूल्याङ्कन गर्न लगाएर उत्कृष्ट चित्र कक्षाकोठामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ४ र ५ हाम्रा सांस्कृतिक र धार्मिक सम्पदाहरू

अनुमानित घन्टी : ४

१. उद्देश्य ⁄ सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य ⁄ सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
विभिन्न सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदा स्थलको खोजी र संरक्षण गर्न	- स्थानीय समुदायमा रहेका सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदाहरूको पहिचान गर्न - ती सम्पदाहरूको महत्त्व बताउन - ती सम्पदाहरूको संरक्षणमा सहयोग गर्न - नेपालमा रहेका प्रमुख धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरू पत्ता लगाउन - ती सम्पदाहरूको महत्त्व र संरक्षणका उपायहरू बताउन

२. पाठ परिचय

नेपाल सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदामा धनी मुलुक हो । यहाँ विभिन्न जाति, भाषिक, सांस्कृतिक र धार्मिक सम्पदाहरू छन् । यस पाठमा उदाहरणका रूपमा केही सम्पदाहरू दिइएका छन् । विद्यार्थीहरूले आ-आफ्नो समुदायमा रहेका सम्पदाहरू पहिचान गर्ने, खोजी गर्ने र संरक्षणमा सहयोग गर्ने बानीको विकास गराउने पाठको मुख्य उद्देश्य रहेको छ ।

(क) परम्परागत सांस्कृतिक सम्पदाका उदाहरणहरू :

(अ) परम्परागत पोसाक

दौरा, सुरुवाल र टोपी (पुरुषले लगाउने नेपाली राष्ट्रिय पोसाक)

चौबन्दी चोलो, फरिया, पटुका (महिलाले लगाउने नेपाली राष्ट्रिय पोसाक)

कमिज : पुरुषले लगाउने दायाँ बायाँ खल्ती भएको पोसाक

धोती : सुती कपडाबाट बनेको पुरुषले लगाउने लुगा

गम्छा : सुती कपडाको तौलिया जस्तै पातलो लुगा

पगरी : लिम्बू तथा केही राई जातिले विवाहमा बेहुलाले टाउकोमा लगाउने फेटा जस्तै पोसाक

पाङ्देन : शेर्पा तथा तामाङ जातिका महिलाले लगाउने धर्को भएको पोसाक

आङ्गी : शेर्पा जातिका महिलाले लगाउने बाक्लो लुगा

बक्खु : शेर्पा जातिका पुरुषले लगाउने बाक्लो लुगा

गादो : गुरुङ तथा मगर जातिका पुरुषले लगाउने सेतो पोसाक

घलेक, टिकिया : गुरुङ जातिका महिलाले लगाउने पोसाक

बोना, पेटानी : धिमाल जातिका महिलाले लगाउने पोसाक

मेख्ली : आठपहरिया राई जातिका महिलाले लगाउने सुती कपडाबाट बनेको पोसाक

हाकुपटासी : नेवार जातिका महिलाले लगाउने पोसाक

गामन : तराई क्षेत्रका महिलाले लगाउने पोसाक

क्लातोली : सुनुवार जातिले लगाउने परम्परागत पोसाक

घाँघर : तराई क्षेत्रमा केटीहरूले लगाउने पोसाक

लेहेङ्गा : तराई क्षेत्रका महिलाले लगाउने पोसाक

(आ) परम्परागत गरगहना

ढुङ्ग्री : नाक वा कानमा लगाउने सुनको गहना । नाकमा लगाउनेलाई नाक ढुङ्ग्री र कानमा लगाउनेलाई कान ढुङ्ग्री भनिन्छ ।

बुलाकी : नाकमा झुन्ड्याएर लगाउने सुनको गहना

फुली : नाकको दाहिनेतिर छेडेर लगाइने गहना

कल्ली : खुट्टमा लगाइने चाँदीबाट बनेको चुरा जस्तै गहना

तिलहरी : पोतेसँग उनेर लगाइने सुनको गहना

नौगेडी : धागो वा पोतेसँगै उनेर लगाइने सुनको गहना । यो ९ ओटा हुने हुँदा नौगेडी भनिएको हो ।

शिरवन्दी : टाउकोमा लगाउने सुनको गहना

कम्पनी माला : चाँदीको सिक्काबाट बनाइएको घाँटीमा लगाइने गहना

औँठी : हातको औँलामा लगाइने सुन, चाँदी, तामा आदिबाट बनेको गहना

नथुनी : थारू जातिका महिलाले नाकमा लगाउने गहना

विछिया : तराई क्षेत्रका महिलाले लगाउने गहना

विच्कनी : आठपहरिया राई जातिले कानमा लगाउने चाँदीको गहना

मुगा माला : मुगाबाट बनाइएको घाँटीमा लगाउने चाँदी वा सुनको गहना

चेप्टे सुन : चेप्टो आकारमा बनाइएको कानमा लगाइने सुनबाट बनेको गहना

(इ) **गीत ⁄ सङ्गीत ⁄ नृत्य**

देउडा : सुदूर पश्चिम क्षेत्रमा गाइने गीत र नृत्य

बालन : पहाडी क्षेत्रमा क्षेत्री ब्राह्मणको नृत्य

सङ्गिनी : पहाडी क्षेत्रका क्षेत्री ब्राह्मण महिलाले गाउने गीत र नृत्य

मारुनी : पुरुषहरूले महिलाको भेषमा गर्ने नृत्य

कौरा : मगर जातिको गीत र नृत्य

घाटु : गुरुङ जातिको नृत्य

सेलो : तामाङ जातिले गाउने गीत

साकेवासिली : किरातहरूले उधौली र उभौलीमा नाच्ने नृत्य र गीत

स्याप्रु : शेर्पा जातिको नृत्य

झिझिया : तराई क्षेत्रमा प्रचलित नृत्य

समाचकेवा : थारू जातिको नृत्य

धाननाच : लिम्बू जातिको नृत्य

ढङढङे नाच : सुनुवार जातिको परम्परागत नृत्य

लाखेनाच : नेवार जातिको नृत्य

झाँगड नाच : झापा, मोरङका झाँगड जातिको नृत्य

सतार नाच : झापा मोरङका सतार जातिको नृत्य

च्याब्रुङ : लिम्बू जातिको नृत्य

भैरव नाच : नेवार जातिको नृत्य

सवाई : गन्धर्व जातिले गाउने गीत

देउसी भैलो : हिन्दु संस्कारअनुसार तिहारमा गाइने गीत र नृत्य

सखिया : थारू जातिको गीत तथा नृत्य

सोरठी : गुरुङ जातिको नृत्य

चाँचरी : धिमाल जातिको नृत्य

मालश्री : दसैँमा गाइने गीत

हुड्केली : सुदूर पश्चिम क्षेत्रको नृत्य

क्योङ्सिल : सुनुवार जातिको परम्परागत गीत

(ई) **लोकबाजा**

पञ्चैबाजा : दमाहा, ट्याम्को, नरसिंगा, सनाई र ढोलक

मादल : काठमा छालाले मोरेर बनाइएको बाजा

सारङ्गी : काठ खोपेर तार जोडी बनाइएको गन्धर्व जातिको परम्परागत बाजा

विनायो : बाँसको भाटालाई खिपेर धागोले बाँधेर बनाइएको बाजा

मुर्चुङ्गा : फलामबाट बनाइएको विनायो जस्तै बाजा

टुङ्ना : काठ खोपेर बनाइएको सारङ्गी जस्तै बाजा

ढोल : काठ खोपेर छालाले मोरी बनाइएको बाजा

झ्याम्टा : ढलोट धातुबाट बनाइएको बाजा

यलम्बर : बाँसमा तार जोडेर बनाइएको किराती बाजा

डम्फु : काठमा छाला मोरेर बनाइएको तामाङ जातिमा प्रचलित बाजा

मृदङ्ग : काठमा छालाले मोरेर बनाइएको बाजा

धिमे : काठ वा धातुमा छालाले मोरी बनाइएको नेवारी बाजा

एकतारे : डन्डा र तुम्बामा एउटा तार जोडी बनाइएको बाजा

मजिरा : धातुबाट बनेको झ्याम्टा जस्तै तर सानो आकारको बाजा

मुरली : बाँसलाई छेडेर बनाइएको बाजा

बाँसुरी : बाँसलाई छेडेर बनाइएको मुरली जस्तै बाजा

डमरु : धातु वा काठमा छालाले मोरेर बनाइएको बाजा

(उ) **चित्रकला**

थाङ्का चित्र : कपडामा बहुमूल्य धातुको घोल वा विभिन्न रङबाट बनाइएको परम्परागत चित्र यसलाई पौभा चित्र पनि भनिन्छ ।

ग्रन्थचित्र : विभिन्न धार्मिक ग्रन्थहरूमा बनाइएको चित्र । प्राचीन कलामा ताम्रपत्र र भोजपत्रमा यस्ता चित्र बनाइन्थ्यो ।

भित्तेचित्र : मन्दिर, गुम्बा, घरका भित्ताहरूमा बनाइएको चित्र । प्राचीन कालका देवी देवता र जनावरहरूको चित्र भित्तामा बनाउने चलन थियो ।

मिथिला चित्र : मिथिला क्षेत्रमा बनाइने कागज वा भित्तामा बनाइने चित्रहरू

(ऊ) **वास्तुकला**

प्यागोडा शैली : एकभन्दा बढी छानो बनाई तल फराकिलो र माथि साँघुरिँदै गएर गजूर निकाल्ने शैली हो । विभिन्न मन्दिरमा यस्तो शैली पाइन्छ । पशुपतिनाथ, चाँगुनारायण मन्दिर यसका उदाहरणहरू हुन् ।

स्तुप शैली/चैत्य शैली : तल फुकेको र माथि साँघुरिँदै गएको निर्माण शैलीलाई स्तूप वा चैत्य शैली भनिन्छ । बौद्धनाथ र स्वयम्भूनाथ यसका उदाहरण हुन् ।

शिखर शैली : पिरामिड आकारको शैली । यसको बाहिरी भाग पाँच वा नौ भागमा ठाडो पारेर विभाजन गरिएको हुन्छ । प्रत्येक भागमा गजूर राखिएको हुन्छ । पाटनको कृष्णमन्दिर र महाबौद्ध यसका उदाहरणहरू हुन् ।

मुगल शैली/गुम्बज शैली : तलदेखि माथिसम्म समान आकारमा निर्माण भएको शैलीलाई मुगल/गुम्बज शैली भनिन्छ । जनकपुरको जानकी मन्दिर यसको उदाहरण हो ।

(ए) **मूर्तिकला**

ढुङ्गा मूर्ति : ढुङ्गालाई कुँदेर बनाइएका मूर्तिहरू । विरुपाक्ष, बुढानिलकण्ठ आदि यसका उदाहरण हुन् ।

धातु मूर्ति : विभिन्न प्रकारका धातुबाट बनाइएका मूर्तिहरू । विभिन्न ठाउँमा रहेका बुद्धका मूर्ति, देवी देवताका मूर्ति यसका उदाहरण हुन् ।

काठका मूर्ति : काठमा औजारले खोपेर बनाइएका मूर्तिहरू । प्राचीन तथा मध्यकालमा बनेका मन्दिरका टुँडालमा भएका मूर्तिहरू यसका उदाहरण हुन् ।

माटोको मूर्ति : माटोबाट बनाइएका मूर्तिहरू । माटो गलेर जाने भएकाले यसमा मूर्तिहरू स्थायी प्रकृतिको हुँदैनन् । दसैँको समयमा तराई क्षेत्रमा बनाइएका दुर्गा र कालिका मूर्तिहरू यसका उदाहरण हुन् ।

(ऐ) **भाँडाकुँडाहरू**

करुवा : पानी पिउनको लागि टुटी निकालेर ढलोटबाट बनाइएको भाँडो । भोजपुर र सङ्खुवासभाको चैनपुर करुवाका लागि प्रख्यात छ ।

अम्खोरा : पित्तल वा ढलोटबाट बनाइएको पानी पिउने भाँडो

खड्कुँलो : तामा वा पित्तलबाट बनाइएको ठुलो भात पकाउने भाँडो । विवाह र अन्य ठुलो भोज भतेरको समयमा ग्रामीण क्षेत्रमा भात पकाउन प्रयोगमा ल्याउने चलन छ ।

अन्ती : पित्तल वा ढलोटबाट बनेको नेवार जातिले प्रयोग गर्ने परम्परागत भाँडो

सुराही : धातु वा माटो वा काठबाट बनेको अम्खोरा जस्तै अग्लो भाँडो

गाग्री : तामा, पित्तल, सिलभर धातुबाट बनेको पानी राख्ने भाँडो

काँसको थाल : काँसबाट बनाइएको भात खाने थाल

ताप्के : सेलरोटी बनाउनका लागि फलामबाट बनाइएको भाँडो वीरगन्ज ताप्केका लागि प्रख्यात ठाउँ हो ।

कचौरा : पित्तल वा काँसबाट बनाइएको ठाडो बटुको ।

(ओ) **मौलिक वस्तु**

खुकुरी : फलामबाट बनेको हतियार । नेपालीको वीरताको प्रतीक । भोजपुरे खुकुरी नेपालभरि प्रख्यात छ ।

नेपाली कागज : अल्लो (सिस्नो जस्तै वनस्पतिबाट बनाइएको कागज । यसलाई पहाडे कागज पनि भनिन्छ । नेपालको पूर्वी पहाडी जिल्लामा यस्तो कागज उत्पादन गरिन्छ ।

राडी : भेडा, च्याङ्ग्राको रौँबाट बनाइएको बाक्लो विछ्यौना ।

खाँडीको कपडा : कपासलाई घरेलु प्रविधिबाट प्रशोधन गरी बनाइएको सुती कपडा

सुकुल/गुन्द्री : पराल र डोरी मिलाएर बनाइएको विछ्यौना

डलिया : नरिवल वा ताडको पातको रेसाबाट तराई क्षेत्रमा बनाइएको ढक्की वा भाँडो

विछ्ना : सन्पाट वा परालबाट बनाइएको विछ्यौना

नाङ्लो : बाँसबाट बनाइएको अन्न केलाउने साधन

डालो : चोयाबाट बनाइएको अन्न राख्ने भाँडो ।

ढाका : सुती धागोबाट बनाइएको कपडा । सुरुमा टोपीका लागि प्रयोग गरिने भए पनि आजभोलि चोलो, पछ्यौरा, कोट, टाई आदि पनि बनाइन्छ । पाल्पा र तेह्रथुम जिल्ला ढाकाका लागि प्रख्यात छ ।

(औ) **मौलिक संस्कार**

छैटी : बच्चा जन्मेको छैटौँ दिनमा गरिने संस्कार

न्वारान : बच्चा जन्मेपछि नाम राख्ने गरिने संस्कार

पास्नी : छोराको ६ महिना र छोरीको ५ वा ७ महिनामा गरिने भात खुवाइ

छेवार : साइत जुराएर पहिलो पटक छोराको केश काट्न गरिने संस्कार

व्रतबन्ध : हिन्दु परम्पराअनुसार छोरा मानिसका लागि जनै लगाउन सुरुआत गरिने संस्कार

विवाह : दाम्पत्य जीवनमा प्रवेशका लागि महिला र पुरुषबिच जोडी बाँध्ने संस्कार

इही : नेवार जातिमा छोरी मानिसले बेलसँग विवाह गर्ने संस्कार

भीम रथारोहण : नेवार जातिमा गरिने बुढो पास्नी

घेवा : तामाङ जातिको मृत्यु संस्कार

शुद्धाई : मानिस मरेपछि गरिने मृत्यु संस्कार

अकिका, खतना, जनाजा : इस्लाम धर्मअनुसार गरिने विभिन्न संस्कार

(ख) **धार्मिक सम्पदाहरू**

(अ) हिन्दु धर्मावलम्बीहरूका धार्मिक सम्पदाहरू :	पशुपतिनाथ, बुढानिलकण्ठ, पाथिभरा, हलेसी महादेव, मुक्तिनाथ लगायत देशभरि छरिएर रहेका मन्दिर देवस्थल आदि ।
(आ) बौद्धधर्मावलम्बीहरूका धर्मिक सम्पदाहरू :	स्वयम्भूनाथ, बौद्धनाथ, स्याङ्बोचे गुम्बा लगायत देशभरि छरिएर रहेका गुम्बा, स्तूप, घ्याङ, बिहार आदि ।
(इ) इस्लाम धर्मावलम्बीहरूका धार्मिक सम्पदाहरू :	काठमाडौँमा रहेको जामे मस्जिदसहित इस्लाम वस्तीहरूमा छरिएर रहेका विभिन्न मस्जिदहरू ।
(ई) किरात धर्मावलम्बीहरूका धार्मिक सम्पदाहरू :	इलामको लारुम्बा, ललितपुर सानोहात्ती वनको माङ्हिम लगायत किरात बस्तीमा छरिएर रहेका चण्डीथान, मार्गाथान र माङ्हिम/माङ्खिमहरू
(उ) क्रिस्चियन धर्मावलम्बीहरूका धार्मिक सम्पदाहरू :	ललिपुरको एसम्सन चर्च लगायत क्रिस्चियन बसोबास क्षेत्रमा छरिएर रहेका अन्य चर्चहरू ।
(ऊ) अन्य धर्मावलम्बीहरूको धार्मिक सम्पदाहरू :	शीखहरूको गुरुद्वारा, जैन र बहवाईहरूको धार्मिक स्थलहरू आदि ।

३. **शैक्षिक सामग्री**

(क) सांस्कृतिक सम्पदाहरू :	परम्परागत पोसाक, गरगहना, बाजा, गीत, नृत्य, चित्रकला, वास्तुकला, मूर्तिकला, भाँडाकुँडा, उत्पादन, संस्कार आदिको नमुना वा चित्र तथा तस्बिरहरू ।
(ख) धार्मिक सम्पदाहरू :	विभिन्न धर्मावलम्बीहरूको धार्मिक स्थल, मठमन्दिर, चर्च, मस्जिद, माङ्हिम, गुरुद्वारा आदिका तस्बिर तथा चित्रहरू ।

(ग) सांस्कृतिक र धार्मिक सम्पदा सम्बन्धी पत्रपत्रिका प्रकाशित समाचार वा लेखका कटिङहरू

४. **शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापः**

क्रियाकलाप १

स्थानीय समुदायमा रहेका सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदाका नमुना वा चित्र वा तस्बिर सङ्कलन गरी प्रदर्शन गर्नुहोस् । त्यस्ता सम्पदाहरूको स्थलगत रूपमा भ्रमण गराई अवलोकनसमेत गराउन सक्नुहुन्छ । ती सम्पदाहरूको बारेमा चिनारी गराउने, त्यस्ता सम्पदा जुन जाति वा धार्मिक समुदायसँग सम्बन्धित छ पत्ता लगाउन लगाउने, तिनीहरूको अवस्था पहिचान गराउने र संरक्षणका

लागि ककसले के के गर्नुपर्छ, विवरण तयार गराउने र संरक्षणमा विद्यार्थीहरूलाई समेत सहभागिता गराउने जस्ता क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २

पाठ्य पुस्तक वा अन्य पुस्तक तथा पत्रपत्रिकाको सहयोगमा नेपालमा रहेका विभिन्न धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरूको नाम, रहेको स्थान, कुन जाति वा धर्म समुदायसँग सम्बन्धित छ, त्यसको वर्तमान अवस्था आदिका बारेमा विद्यार्थीहरूलाई विवरण तयार गर्न लगाउनुहोस् । विवरण तयार गराउने क्रममा कक्षामा रहेको विद्यार्थीको सङ्ख्या हेरी साना साना समूह वा व्यक्तिगत रूपमा कार्य विभाजन गरिदिनुपर्छ । अलग अलग व्यक्ति वा समूहलाई अलग अलग सम्पदाहरू वेषभूषा, भाँडाकुँडा, मौलिक परम्परागत उखान, मौलिक संस्कारहरू, धार्मिक स्थलहरू आदिका बारेमा खोजी गरी विवरण तयार गराएर एक अर्कामा आदान प्रदान गराउनु राम्रो हुन्छ ।

क्रियाकलाप ३

विभिन्न पत्रपत्रिकामा प्रकाशित सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदा सम्बन्धी समाचार वा लेखहरूका कटिङहरू सङ्कलन गरी विद्यार्थीहरूलाई समूहमा र व्यक्तिगत रूपमा उक्त समाचार वा लेखहरू अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । स्थानीय समुदायमा रहेका सम्पदाहरूका बारेमा पनि प्रकाशित भएअनुसारका समाचार वा लेखका नमुना बनाउन लगाउनुहोस् । उत्कृष्ट लेख वा समाचारलाई विभिन्न पत्रपत्रिकामा पठाउन सहयोग गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदाको संरक्षण शीर्षकमा वक्तृत्वकला, निबन्ध लेखन जस्ता प्रतियोगिता सञ्चालन गर्नुहोस् । उत्कृष्ट वक्तृत्व वा निबन्धलाई पुरस्कृत गर्ने व्यवस्थासमेत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

विभिन्न पत्रपत्रिकामा प्रकाशित धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदासँग समबन्धित चित्र, तस्बिर वा लेख रचना कटिङ गरी चार्ट पेपरमा टाँस्न लगाउनुहोस् र पालैसँग अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । कुन सम्पदा कुन धर्म वा संस्कृतिसँग सम्बन्धित छ टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन विधि

(क) स्थानीय तथा राष्ट्रिय स्तरमा सांस्कृतिक वा धार्मिक सम्पदासँग सम्बन्धित विषयवस्तु र तथ्यहरू समेटेर हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता सञ्चालन गर्नुहोस् । हाजिरी जवाफमा उत्कृष्ट समूहलाई प्रोत्साहन दिने र कमजोर समूहलाई थप सिक्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

हाजिरी जवाफ प्रश्नहरूको नमुना :

- पञ्चैबाजाभित्र पर्ने बाजाहरू कुन कुन हुन् ? (नरसिंह, दमाह, सनाई, ट्याम्पो र ढोलक)
- पाङ्देन कुन जातिको पोसाक हो ? (शेर्पा, तामाङ)

- विच्किनी कुन जातिले लगाउने गहना हो ? (आठपहरिया राई)
- बौद्धनाथ कुन शैलीमा निर्माण भएको छ ? (चैत्य/स्तूप)
- मूर्तिकला कति प्रकारका हुन्छन् र के के हुन् ? (४ प्रकारका, धातु, ढुङ्गा, काठ र माटो)
- ताप्केका लागि कुन ठाउँ प्रख्यात छ ? (वीरगन्ज)
- सुकुल केबाट बनाइन्छ ? (पराल)
- इहि कस्तो संस्कार हो ? (नेवार जातिको केटीले बेलसँग विवाह गर्ने)
- लारुम्बा कुन जिल्लामा पर्छ ? (इलाम)
- क्रिस्चियनहरूको धार्मिक स्थललाई के भनिन्छ ? (चर्च)
- रामजानकी मन्दिर कसले बनाएका हुन् (टिकम गढकी महारानी वृषभानुदेवी)
- जामे मस्जिद कुन धर्मावलम्बीहरूको धार्मिक स्थल हो ? (इस्लाम)
- पशुपतिनाथ कुन धर्मावलम्बीसँग सम्बन्धित छ ? (हिन्दु) आदि ।

(ख) विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदा सम्बन्धी दिइएको सामुदायिक कार्यमा उनीहरूको संलनता, सत्यतथ्यको खोजी र विवरण तयारी संरक्षणमा सहभागिता आदिको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र आवश्यक भए सुधार गरिदिनुहोस् ।

(ग) पत्रपत्रिकामा प्रकाशित लेख वा समाचारको अध्ययनका आधारमा उनीहरूले तयार गरेका समाचार वा लेख हेरी आवश्यक संशोधन गरिदिनुहोस् ।

(घ) विद्यार्थीहरूबिच सञ्चालन गरिएको वक्तृत्वकला वा निबन्ध लेखन प्रतियोगिताको मूल्याङ्कन गरी कमजोर समूह वा व्यक्तिलाई थप क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

६. **थप सुझाव**

सम्भव भएसम्म नेपालमा रहेका सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदा सम्बन्धी बनाइएका विभिन्न फिल्म, डकुमेन्ट्री, भिडियो क्लिपहरू सङ्कलन गरी देखाउन सक्नुहुने छ ।

पाठ ६ # हाम्रा राष्ट्रिय व्यक्तित्वहरू

अनुमानित घन्टी : ४

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
शैक्षिक तथा सामाजिक क्षेत्रमा काम गरेका राष्ट्रिय व्यक्तित्वहरूको खोजी गरी सम्मान गर्न र उनीहरूको कामबाट प्रेरणा लिन	- स्थानीय समुदायमा शिक्षा क्षेत्र वा समाज सुधारमा योगदान गर्ने व्यक्तिहरूको पहिचान गरी सम्मान गर्न - शिक्षा सेवी जयपृथ्वीबहादुर सिंहको छोटो जीवनी तयार पार्न - समाजसेवी तुलसीमेहर श्रेष्ठको छोटो जीवनी तयार गर्न - तुलसीमेहरले समाज सुधारमा पुऱ्याएको योगदान पत्ता लगाउन - समाज सुधारका लागि आफूले सक्ने उदाहरणीय काम गर्न

२. पाठ परिचय

मानव समाजको विकासका लागि विभिन्न क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याएका व्यक्तिहरू हरेक समुदायमा रहेका हुन्छन् । त्यस्ता व्यक्तित्वहरू उनीहरूले पुऱ्याएका योगदानको प्रचार प्रसारको अभावमा राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा चर्चामा आउन सकेका हुँदैनन् । स्थानीय समुदायमा रहेका शिक्षासेवी, समाजसेवी आदिको खोजी गर्ने, उनीहरूको कामबाट प्रेरणा लिने, उनीहरूले पुऱ्याएका योगदानको प्रचार प्रसार गर्ने जस्ता क्रियाकलापमा सहभागी गराउने यस पाठको मुख्य उद्देश्य रहेको छ ।

यस पाठमा शिक्षासेवीका रूपमा जयपृथ्वीबहादुर सिंह र समाजसेवीका रूपमा तुलसीमेहर श्रेष्ठको बारेमा दिइएको छ । यी व्यक्तित्वहरू उदाहरणका रूपमा मात्र समावेश गरिएका हुन् । यस्ता व्यक्तित्वहरू अन्य पनि धेरै रहेका छन् । त्यस्ता राष्ट्रिय व्यक्तित्वहरूको खोजी गरी उनीहरूले पुऱ्याएको योगदानको सम्मान गर्ने बानीको विकास गराउनुपर्दछ ।

३. शैक्षिक सामग्री

(क) स्थानीय शिक्षासेवी र समाजसेवीको तस्बिर र उनीहरूले पुऱ्याएको योगदानको विवरण

(ख) शिक्षासेवी जयपृथ्वीबहादुर सिंह र समाजसेवी तुलसीमेहरको तस्बिर र उनीहरूले पुऱ्याएको योगदानको विवरण

(ग) विभिन्न पत्रपत्रिकाहरूमा प्रकाशित शिक्षासेवी तथा समाजसेवीहरूको विवरण सहितका कटिङ्हरू

(घ) भित्ते पत्रिकाको नमुना आदि

३. **शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप**

क्रियाकलाप १

स्थानीय समुदायमा शिक्षा क्षेत्र वा समाजमा अन्य योगदान पुऱ्याएका जीवित वा मृत्यु भइसकेका व्यक्तित्वहरूको तस्बिर र उनीहरूले पुऱ्याएका योगदान सङ्कलन गरी विद्यार्थीमाझ प्रस्तुत गर्ने र त्यसका बारेमा छलफल गराउनुहोस् । त्यस्ता व्यक्तिहरू जीवित भएमा उनीहरूसँग समन्वय गरी विद्यालयमा बोलाएर वा उनीहरू भएका ठाउँमा विद्यार्थीहरूलाई लगेर अन्तर्क्रिया गराउन सके प्रभावकारी हुन्छ । त्यस्ता व्यक्तित्वहरूलाई विद्यालयको वार्षिक उत्सव वा अन्य विशेष अवसरमा आमन्त्रण गरी विद्यार्थी तथा शिक्षकबाट संयुक्त रूपमा सम्मान गर्ने व्यवस्थासमेत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २

शिक्षासेवी जयपृथ्वीबहादुर सिंहका बारेमा पाठ्य पुस्तकमा दिइएको विवरण कक्षाका कुनै एक जना विद्यार्थीलाई पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् । पाठ्यक्रममा दिइएको बुँदागत विवरणलाई अनुच्छेदमा मिलाएर लेख्न लगाउनुहोस । जस्तै :

जयपृथ्वीबहादुर सिंह नेपालको बझाङ जिल्लाको चैनपुरमा वि.सं. १९३४ मा जन्म भएको थियो । उनी त्यहाँका राजासमेत थिए । ....

....

उनको मृत्यु वि.सं. १९९७ मा भएको थियो ।

क्रियाकलाप ३

पाठ्य पुस्तकमा दिइएको समाजसेवी तुलसी मेहर श्रेष्ठका बारेमा अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् र उनले पुऱ्याएको योगदानसमेत समेटेर छोटो जीवनी तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

विभिन्न पत्रपत्रिकामा प्रकाशित भएका शिक्षासेवी तथा समाजसेवीहरूका बारेमा प्रकाशित समाचार तथा लेखका कटिङहरू विद्यार्थीका विभिन्न समूहमा वितरण गरी अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । दिइएको विवरणका आधारमा ती व्यक्तिहरूका बारेमा पाठ्य पुस्तकमा जयपृथ्वीबहादुर र तुलसीमेहरका बारेमा प्रस्तुत गरेको जस्तै ढाँचामा बुँदागत रूपमा विवरण तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

स्थानीय समुदायमा भएका समाजसेवा तथा शिक्षासेवीका बारेमा खोजी गरी सङ्कलन गरिएको सूचनालाई भित्ते पत्रिकाको ढाँचामा लेख्न लगाई सूचना पाटीमा टाँस्न लगाउनुहोस् । भित्ते पत्रिकाको नमुना सुरुमा तपाईं आफैँले तयार गरी त्यस्तै ढाँचामा विद्यार्थीलाई तयार गराउनुपर्छ ।

भित्ते पत्रिकाको नमुना :

सम्पादकीय	सरस्वती विद्यालय भित्तेपत्रिका	
समाज सुधारकहरूको सम्मान गरौँ हाम्रो गाउँघरमा समाज सुधारका लागि आफ्नो दिलो ज्यान दिएर लाग्ने व्यक्तित्वहरू पनि रहेका छन् । .... त्यस्ता व्यक्तिवहरूको खोजी गरी सम्मान गर्नु हामी सबैको कर्तव्य र दायित्व हो - सम्पादक मण्डल	समाजसेवी मिङ्मा .... उनले काम गरेका थिए । त्यसैले हामी सबैले उनको सम्मान गर्नुपर्छ ।	शिक्षासेवी धनबहादुर धनबहादुर रातमाटे गाउँमा वि. सं. २०१५ मा जन्मिएका हुन् । ....

५. मूल्याङ्कन विधि

(क) विद्यार्थीहरूले स्थानीय शिक्षासेवी र समाजसेवी खोजी गरी तिनीहरूको योगदान सम्बन्धी विवरण तयार गरे नगरेको अवलोकन तथा जाँच गर्नुहोस् । समाजसेवी तथा शिक्षासेवीको सम्मानमा विद्यार्थीको सहभागिता अवलोकन गर्नुहोस् । आवश्यक भए थप सुधारात्मक क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

(ख) जयपृथ्वीबहादुर र तुलसीमेहरको योगदानसमेत समेटेर विद्यार्थीले तयार गरेका जीवनीसँग तुलना गर्नुहोस् र नमिलेको भए सुधारसमेत गरिदिनुहोस् ।

(ग) विभिन्न पत्र पत्रिकाको कटिङहरू अध्ययनका आधारमा शिक्षासेवी तथा समाजसेवीहरूको विद्यार्थीले तयार गरेका बुँदागत जीवनी जाँच गरी आवश्यक भए सुधार गरिदिनुहोस् ।

(घ) नमुनाअनुसारको भित्ते पत्रिका तयार गरे नगरेको हेरी नमिलेको भए सुधारका लागि सुझाव दिनुहोस् र पुनः गर्न लगाउनुहोस् ।

(ङ) विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले गर्न सक्ने विभिन्न समाज सुधारका कार्यहरूको विवरण तयार गर्न लगाई सोअनुसार गरे नगरेको अनौपचारिक रूपमा अवलोकन गर्नुहोस् ।

एकाइ : ३

सामाजिक समस्या र समाधान

पाठ १ र २

भेदभाव नगरौँ र सामाजिक समस्या

अनुमानित घन्टी : ५

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
सामाजिक समस्याको पहिचान गर्न र समाधानका उपायहरू बताउन	- आफूमा भएको भेदभावका घटना उल्लेख गर्न - आफूमा भएको भेदभावका घटनाको अनुभव प्रदान गर्न - सामाजिक समस्यासँग सम्बन्धित नाराहरू तयार गर्न - छुवाछुत जस्ता सामाजिक समस्यालाई अभिनयबाट प्रस्तुत गर्न

२. पाठ परिचय

भेदभावले मानिसमा हीनताबोध गराउँछ । यो अवसर, फाइदा र न्याय प्राप्तिमा विभेदको अवस्था हो । भेदभावले निराशा, कुण्ठा र असफलतातर्फ लैजाने हुँदा विद्यालयमा कुनै पनि किसिमको भेदभाव हुन नदिन शिक्षक सचेत हुनु आवश्यक हुन्छ । जातीय, भाषिक, लैङ्गिक, धनी गरिब आदि खाले भेदभाव हुन नदिई कक्षालाई भेदभावरहित थलोका रूपमा विकास गर्न शिक्षक नमुना बनी विद्यार्थीमा पनि सोहीअनुरूपको ज्ञान, सिप र अभिवृत्ति विकास गराउनु पर्दछ । विभिन्न सामाजिक विकृतिसँग परिचित गराई समयमै ती विकृतिविरुद्ध सचेत रहन र ती विकृतिविरुद्ध चेतना अभिवृद्धि गर्न समेत यस पाठले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने हुँदा शिक्षकले यस पाठमा बढी क्रियाकलापमुखी र अभिवृत्ति विकास गर्ने ज्ञान र सिप विकासमा महत्त्व दिनुपर्ने हुन्छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

विभिन्न कार्यको जिम्मेवारी तालिका, विकृतिसँग सम्बन्धित चित्र, कथा, कविता र नाराहरूको नमुना

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

प्रत्येक विद्यार्थीलाई आफूलाई कसैले हेपेको वा भेदभाव गरेको घटना सम्झन लगाउने र कापीमा टिप्न लगाउने । अब जोडीमा कक्षा कोठामा टाँसिएको निम्न लिखित प्रश्न तालिकाअनुरूप पालैपालो प्रश्न गर्न लगाउनुहोस् :

(क) तिमीलाई कसले भेदभाव गरेको कुरा सम्झना भयो ?

(ख) उसले के भनेर वा गरेर भेदभाव गरेको थियो ?

(ग) उसले भेदभाव गर्दा तिमीलाई कस्तो लाग्यो ?

(घ) अरूलाई भेदभाव गर्न हुन्छ कि हुँदैन, किन ?

(ङ) तिमी अरूलाई भेदभाव गर्छौ कि गर्दैनौ ?

क्रियाकलाप २

विद्यार्थीलाई पाँच समूहमा बस्न लगाउने र समूहगत रूपमा निम्न लिखित तालिका भर्न उत्प्रेरित गर्ने :

भेदभाव के गरिएको थियो ?	भेदभाव गर्दा कस्तो अनुभव भयो ?	भेदभाव गर्नेलाई के सल्लाह दिन्छौ ?

क्रियाकलाप ३

"भेदभाव नगरौँ" भन्ने शीर्षकमा वक्तृत्वकला प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने र वक्तृत्वकलामा निम्न लिखित कुरालाई प्रस्तुत हुने गरी कक्षामा सहजीकरण गर्ने :

(क) भेदभावले समाजको विकास हुन सक्तैन

(ख) यसले द्वन्द्वको सिर्जना गर्छ

(ग) वैमनस्य बढ्छ

(घ) बेमेल हुन्छ

(ङ) झगडा हुन्छ

(च) समाज विकासमा आपसी विश्वास, समान व्यवहार, सम्मान र परस्पर मेल आवश्यक हुन्छ यसले सहयोग, भाइचारा र सद्भाव बढाउँछ ।

(छ) आत्मसम्मान र स्वपहिचान वृद्धि भई सकारात्मक सोच वृद्धि हुन्छ ।

क्रियाकलाप ४

कक्षालाई पाँच समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहलाई निम्नानुसारको जिम्मेवारी दिने :

समूह १ लाई आफ्नो समाजमा भएका विभिन्न सामाजिक विकृतिसँग सम्बन्धित नारा लेख्न लगाउने जस्तो : छुवाछुत, घरेलु हिंसा, बाल श्रम शोषण, लागुपदार्थ सेवन आदि ।

समूह २ लाई छुवाछुत नगरौँ भन्ने सन्देश दिने अभिनय गर्न लगाउने ।

समूह ३ लाई 'मानव बेचबिखन नगरौँ' भन्ने सन्देश दिने गीत तयार गर्न लगाउने ।

समूह ४ लाई विभिन्न पत्रिकामा प्रकाशित भेदभावपूर्ण व्यवहार र घरेलु हिंसा एवम् बाल श्रम शोषण र लागु पदार्थ सेवनसँग सम्बन्धित चित्र, तस्बिर, कार्टुन सङ्कलन गर्न लगाउने ।

समूह ५ लाई सामाजिक समस्याबाट बच्न के के उपायहरू अपनाउन सकिन्छ समूहमा छलफल गरी लेख्न लगाउने ।

सबै समूहबाट तयार भइसकेपछि पालैपालो प्रस्तुति गर्न लगाउने र शिक्षकले थप प्रस्टयाइँहरू दिने र अन्त्यमा समूह १ बाट तयार भएको नारा लगाउँदै विद्यालयको परिक्रमा गर्न लगाउने ।

क्रियाकलाप ५

आमाले पठाएको चिठी प्राप्त भएपछि साङ्माले आमालाई पठाउने जवाफी चिठीको नमुना तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र उत्कृष्ट चिठीलाई पुरस्कृत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ६

सामाजिक समस्या देखिनुका कारणहरू सम्बन्धमा विद्यार्थीहरूलाई समूह बनाएर छलफल गर्न लगाउने र समूहबाट निस्केका निष्कर्षलाई प्रस्तुत गराउने र अन्त्यमा शिक्षकले निष्कर्ष बताइदिने । आवश्यक भए पृष्ठपोषण पनि दिने ।

५. मूल्याङ्कन विधि

(क) आफूमाथि भएको भेदभाव कतिको निडरतापूर्वक प्रस्तुत गर्न सके त्यसका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

(ख) निम्न लिखित प्रश्नहरूको उत्तर खोज्न लगाउनुहोस् :

(अ) भेदभाव किन गर्नु हुँदैन ?

(आ) भेदभावले निम्त्याउने कुनै दुई ओटा समस्याहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

(इ) सामाजिक समस्याबाट बच्न के गर्नुपर्दछ ?

(ग) विद्यार्थीले तयार गरेका विभिन्न नाराहरूको मूल्याङ्कन गरी उत्कृष्ट नारालाई पुरस्कृत गर्नुहोस् । निम्न लिखित तालिकाअनुसार मूल्याङ्कन गर्न विद्यार्थीहरूमध्येबाटै मूल्याङ्कन समितिसमेत गठन गर्नुहोस् ।

क्र. स.	नाराको नाम	राम्रो सन्देश दिएको	राम्रो सन्देश नभएको	उपयुक्त शब्द चयन भएको	उपयुक्त शब्द चयन नभएको

पाठ ३

सामाजिक विकृति

अनुमानित घन्टी : २

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
विभिन्न सामाजिक विकृतिहरू पहिचान गरी समाधानका उपायहरू अवलम्बन गर्न	- मादक पदार्थ सेवनका कारण, घटना, परिणाम र असर बताउन - मादक पदार्थसँग सम्बन्धित विभिन्न अभिनय गर्न - सामाजिक विकृतिसँग सम्बन्धित विभिन्न चित्र, कथा, कविता, गीत सङ्कलन गर्न

२. पाठ परिचय

मादक पदार्थ सेवन सामाजिक विकृति हो । यसको सेवनले धनको नाश गर्ने मात्र नभई पारिवारिक झगडा, सामाजिक बेमेल र विभिन्न शारीरिक रोगसमेत लाग्ने हुँदा यसको सेवनलाई रोक्न र यसको विकृतिबाट बच्न समयमै सचेत र सक्रिय हुनुपर्दछ ।

३. शैक्षिक सामग्री

चित्र, सामाजिक विकृतिसँग सम्बन्धित कार्टुन चित्र तथा पत्रपत्रिकाका कटिङहरू, चरित्र चित्र (character map)

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

मादक पदार्थ सेवनसँग सम्बन्धित विभिन्न चित्र प्रस्तुत गर्नुहोस् र प्रश्नोत्तर एवम् छलफलको माध्यमबाट चित्रसँग सम्बन्धित विषयवस्तु, सन्दर्भ, घटना, परिणाम र असर सम्बन्धमा स्पष्ट पार्ने काम गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २

आफ्नो समुदाय वा समाजमा भएका मादक पदार्थ सेवनले निम्त्याएका घटना विद्यार्थीहरूलाई भन्न लगाई त्यसले परिवारमा र समुदायमा के असर पारेको थियो अनुभव व्यक्त गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

गलत साथीको सङ्गत र पारिवारिक माया, ममता र सम्मानका कारण विभिन्न सामाजिक विकृतिमा फसेको र पछि असल साथी तथा शिक्षकको सहयोगले विकृतिबाट छुटकारा पाउन सफल भएको कुनै एक घटनालाई नाटककीरण विधिद्वारा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र राम्रो गर्ने समूहलाई पुरस्कृत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

विद्यार्थीलाई विभिन्न सामाजिक विकृति जनाउने चित्र, कथा, कविता वा लेख सङ्कलन गर्न लगाई पालैपालो कक्षामा प्रस्तुत गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

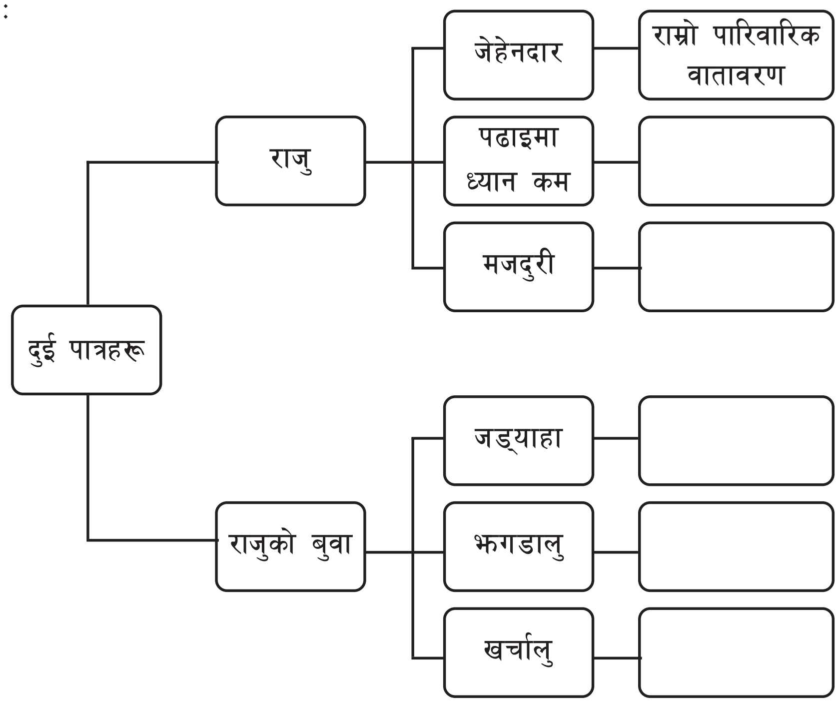
क्रियाकलाप ५

समुदायमा मादक पदार्थ सेवनमा रोकथाम ल्याउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने व्यक्ति, सङ्घ संस्था वा समूहलाई कक्षामा बोलाई विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको असल विचारलाई व्यवहारमा लागू गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्न लगाई ती व्यक्ति वा संस्थालाई अभिनन्दन गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ६

विद्यार्थीलाई पाठमा भएका पात्रका बारेमा सोच्न लगाउने । अब उनीहरूलाई तलको चरित्र चित्र (character map) भर्न लगाउने । विद्यार्थीहरूलाई पाठका कुनै २ पात्रको विशेषता लेख्न लगाई उसलाई किन त्यसो भनेको हो भनेर त्यसभन्दा तलको कोठामा लेख्न लगाउने ।

जस्तै :



क्रियाकलाप ७

अब तल दिइएका भिन्न भिन्न अवस्थामा राजु र राजुका बाबुले के गर्छन् होला अनुमान गर र लेख ।

(क) राजुकी आमाले बाबुकाविरुद्ध प्रशासनमा उजुरी दिइन् ।

(ख) राजुकी आमाले आमा समूह गठन गरी समुदायको सम्पूर्ण रक्सी पसल बन्द गराइन् ।

५. मूल्याङ्कन विधि

क्रियाकलापकै क्रममा विद्यार्थीको सहभागिता, सकारात्मक व्यवहार परिवर्तनको अवलोकन गर्ने र सिकाइ उपलब्धिको जाँच गरी मूल्याङ्कन गरी आवश्यक भए पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

पाठ ४

सामाजिक समस्या समाधान

अनुमानित घन्टी : ३

१. उद्‌देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्‌देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
विभिन्न समाजिक समस्याहरू समाधानका उपायहरू पहिचान गर्न	- स्थानीय सामाजिक सङ्घ संस्थाको नाम र त्यसले समाजमा पुऱ्याएको योगदान बताउन - सामाजिक समस्या समाधानमा विद्यार्थी, परिवार, समुदाय र विद्यालयको भूमिका उल्लेख गर्न

२. पाठ परिचय

सामाजिक समस्यालाई समयमै समाधान गर्न यसका समाधानका उपायहरू अवलम्बन गर्नु आवश्यक हुन्छ । समयमै समाधानका उपायहरू अपनाउन सकेमात्र समस्याले विकराल रूप लिन पाउँदैन र त्यसबाट हुने क्षति र हानिलाई न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ । तसर्थ विद्यार्थीलाई बढीभन्दा बढी समाधानका उपायहरूका बारेमा जानकारी दिन सकेमा भोलि वास्तविक समस्या सामना गर्न तयार हुने, समस्यालाई पन्छाउनेभन्दा त्यसका विविध समाधानका उपायहरूमा मनन् गरी सही उपाय छनोट गर्न सक्ने क्षमता विकास हुने पक्षलाई मनन गर्दै शिक्षण सिकाइमा समेत सोहीअनुसारको विविधता ल्याउनु आवश्यक हुन्छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

तालिका, न्युजप्रिन्ट पेपर, साइनपेन आदि

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

स्थानीय स्तरमा काम गर्ने सामाजिक सङ्घ संस्थाको नाम र त्यसले सामाजिक समस्या समाधानमा पुऱ्याएको योगदान निम्नानुसारको तालिकामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् :

क्र.सं.	स्थानीय सङ्घ संस्थाको नाम	पुऱ्याएको योगदान

क्रियाकलाप २

अब विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरी स्थानीय सङ्घ संस्थाले पुऱ्याएको योगदानलाई निम्नानुसार तालिका भरी समूहगत प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् :

चेतना विकासमा	
सिप प्रदान गरेर	
परामर्श प्रदान गरेर	
कानुन पालनामा बाध्य पारेर	
अन्य	

क्रियाकलाप ३

सामाजिक समस्या समाधानमा परिवारको भूमिका, विद्यार्थीको भूमिका र विद्यालयको भूमिका के के हुन सक्छ भनी graffiti विधिको प्रयोग गरी विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो विचार अभिव्यक्त गर्ने मौका प्रदान गर्ने । जस्तै : निम्नानुसारको प्रक्रिया पुरा गरी यो विधि प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ :

(क) कक्षालाई तिन समूहमा विभाजन गर्ने

(ख) सुरुमा एउटा समूहलाई एउटा प्रश्न पर्ने गरी निम्नानुसार प्रश्नसहित त्यसको उत्तर प्रत्येकलाई लेख्न लगाउने

पहिलो समूह : सामाजिक समस्या समाधानमा परिवारको भूमिका के के हुन्छन् ?

दोस्रो समूह : सामाजिक समस्या समाधानमा विद्यार्थीको भूमिका के के हुन्छन् ?

तेस्रो समूह : सामाजिक समस्या समाधानमा विद्यालयको भूमिका के के हुन्छन् ?

अब पहिलो समूहले लेखेको कागजलाई दोस्रो समूहका, दोस्रो समूहको तेस्रो समूहका सबैले अनि तेस्रो समूहको पहिलो समूहका सबैले पालैपालो लेख्न भन्ने र समूहका सबैले लेखिसकेपछि फेरि नलेखेको समूहलाई लेख्न लगाउने, जब लेखिएको कागज आफ्नै समूहमा आइपुग्छ तब सो कागजमा लेखिएका कुरा पालैपालो पढ्न लगाउने र थप कुरा केही भए शिक्षकले प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन विधि

निम्न लिखित प्रश्नहरूको जवाफ दिन लगाउनुहोस् :

(क) सामाजिक समस्या समाधानमा विद्यार्थीको के के भूमिका रहन्छ ?

(ख) सामाजिक समस्या समाधानमा संलग्न कुनै एक स्थानीय सङ्घ संस्थाको भूमिकालाई १०० शब्दमा नघटाई उल्लेख गर्नुहोस् ।

graffiti विधि नयाँ विधि हो । सो विधिबाट क्रियाकलाप गराउँदा उनीहरूले देखाएको सक्रियता अनि क्रियाकलाप मन पराएको नपराएको अवलोकन गर्नुहोस् जसले तपाईंलाई पछिको लागि यस्तै क्रियाकलाप गर्न पृष्ठपोषण प्रदान गर्दछ ।

पाठ ५ एक अर्कालाई बुझौँ

अनुमानित घन्टी : २

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
सबैसँग समान व्यवहार गर्न	- साथीहरूबिच समानुभूतिपूर्ण व्यवहार गर्न - सबैसँग समान व्यवहार गर्न - साथीको समस्या समाधानमा सहयोग गर्न - साथीबाट आवश्यक सहयोग प्राप्त गर्न

२. परिचय

यो पाठ अरूको भावना बुझ्ने, साथीहरूप्रति समान व्यवहार गर्ने र उनीहरूप्रति समभाव र समानुभूति देखाउने व्यवहारसँग सम्बन्धित छ । परिवारमा, छिमेक अनि विद्यालयमा साथीहरूसँग, परिवार सदस्यसँग, छिमेकीसँग समान र समानुभूतिपूर्ण व्यवहार गर्न सकिए मात्र मात्र समाजमा मिलेर बस्न सहज र सरल हुन्छ । अरूको असल विचारको सम्मान गर्ने, अरूप्रति नराम्रो व्यवहार नगर्ने, अरू कसैको नराम्रो व्यवहारले आफूलाई कतिको चोट पर्दछ र अरूलाई पनि आफूले नराम्रो व्यवहार गर्दा उसलाई पनि त्यस्तै हुन्छ भन्ने सोचको विकास गराउन यस पाठको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ । निर्दोष व्यक्तिलाई दोष देखाउँदा उसमा कस्तो असर पर्ला ? समस्यामा परेको साथीको समस्या नबुझ्दा ऊ कति दु:खी हुन्छ आदि समानुभूति व्यवहारको शिक्षण र अभ्यासले विद्यार्थीमा यी सिपहरूको बढोत्तरी हुने अपेक्षा गर्न सकिन्छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

तालिकाको नमुना, मन पर्ने र मन नपर्ने कुराहरूको सूची ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

कक्षामा तिमीलाई साथीले के के गरेको मन पर्छ र के गरेको मन पर्दैन भनी सोध्नुहोस् र सोधेर आएका जवाफलाई कालोपाटीमा टिप्दै जानुहोस् र टिपेको जवाफलाई निम्नानुसारको तालिकामा भर्न लगाई छलफल तथा अन्तरक्रिया गराउनुहोस् :

मन पर्ने कुराहरू	मन नपर्ने कुराहरू

क्रियाकलाप २

विद्यार्थीहरूलाई जोडीमा बस्न लगाउनुहोस् । जोडीमा एउटाले अर्कोलाई कक्षा र घरमा परेका एक एक ओटा समस्या भन्न लगाउने र साथीले त्यो समस्या समाधानमा के गर्न सक्छ भन्न लगाउने र जोडीमा भएका छलफल पालैपालो कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

कक्षालाई विभिन्न समूहमा विभाजन गरी पाठलाई नाटकीकरण विधिबाट प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र राम्रो गर्ने समूहलाई पुरस्कृत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

रिसराग र वैमनस्यले कसैको भलो गर्दैन भन्ने शीर्षकमा १०० शब्दमा नबढाई लेख लेख्न लगाई कक्षामा वाचन गर्न लगाउनुहोस् र सबैभन्दा राम्रो लेखलाई विद्यालयको सूचना पाटीमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

घरमा वा छिमेकमा मानिसहरू एकअर्कालाई समान व्यवहार गरे नगरेको टिपोट गर्न लगाउने र कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाई थप छलफल गर्ने । सुधारका लागि अपनाउनुपर्ने तरिकाहरू पहिचान गर्ने, गराउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन विधि

(क) मन पर्ने र नपर्ने कुरालाई तालिकामा कसरी प्रस्तुत गरेका छन् अवलोकन गर्नुहोस् र त्यसपछिको छलफलमा कतिको सक्रियतापूर्वक छलफलमा भाग लिएका छन् सो आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(ख) जोडीमा गरेका क्रियाकलापको अवलोकन प्रत्येक जोडीमा गएर गर्नुहोस् र उनीहरूलाई समस्या प्रस्तुत गर्न र समाधानको उपाय पहिचानमा देखाएको सोच र उत्साह हेरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(ग) नाटक गर्दा विद्यार्थीको अभिनय कला, समूह सक्रियता र सहयोगका पक्षलाई अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र अझ मूल्याङ्कन तालिका बनाएर मूल्याङ्कनलाई अभिलेखीकरण गर्दा राम्रो हुन्छ ।

(घ) लेख मूल्याङ्कनका लागि विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कन कमिटी बनाई मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् र उनीहरूले गरेको मूल्याङ्कनको समेत मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

पाठ ६ # शान्ति स्थापना

अनुमानित घन्टी : २

१. उद्‌देश्य ⁄ सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको उद्‌देश्य ⁄ सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
कक्षा कोठा र विद्‌यालयमा हुने द्वन्द्वको पहिचान गरी त्यसको उचित व्यवस्थापनमा सहभागी हुन	- द्वन्द्व सिर्जना हुने कारण बताउन - द्वन्द्वका कारणहरूलाई तालिकामा भर्न - द्वन्द्वका सकारात्मक र नकारात्मक पक्षहरूको पहिचान गर्न - शान्ति स्थापनामा मध्यस्तकर्ताको भूमिका उल्लेख गर्न - पाठसँग सम्बन्धित मन परेका र मन नपरेका विचार लेखी आफ्ना विचार प्रस्तुत गर्न

२. पाठ परिचय

लामो समयको द्वन्द्वपश्चात् नेपाल शान्ति स्थापनाको मार्गतर्फ अगाडि बढिरहेको छ । द्वन्द्व र त्यसबाट सिर्जित असर र प्रभावका कारण धेरै मानिस विस्थापित हुनु परेको, धेरै मानिस आफ्ना घर र थात थलो छोड्न बाध्य भएका र समाजमा सामाजिक एकता र सद्‌भावमा समस्या रहेको अनि बालबच्चा र विद्‌यार्थीहरू समेत द्वन्द्वको चपेटामा परेको यथार्थ हामी सामु छ । तसर्थ विद्‌यालय तहदेखि नै बालबालिकाहरूलाई द्वन्द्व के हो ? द्वन्द्वका सकारात्मक र नकारात्मक पक्ष के के हुन् ? द्वन्द्वबाट शान्तिमा कसरी रूपान्तरण गर्ने, द्वन्द्वमा मध्यस्तकर्ताको भूमिका के हुने , भन्ने जस्ता विषयवस्तु अध्ययनबाट बालबालिकामा दीर्घकालीन शान्ति स्थापनामा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ । त्यस्तै राज्यले विद्‌यालयलाई शान्ति क्षेत्र घोषणा गरिसकेको सन्दर्भमा अझ यस सवालले बढी महत्त्व र प्राथमिकता पाउनुपर्ने हुन्छ । समुन्नत र सभ्य समाजको आधारको रूपमा यो स्थापित हुन अति जरुरी छ भन्ने कुरालाई शिक्षकले बढीभन्दा बढी कक्षाकोठामा क्रियाकलापमार्फत विद्‌यार्थीसम्म पुऱ्याउनु जरुरी हुन्छ । तसर्थ शिक्षकले विद्‌यार्थीलाई ससाना विवाद, झगडा र द्वन्द्व समाधानमा मध्यस्तकर्ताको सिप प्रदान गर्न र उसमा सकारात्मक सोचाई राख्ने बानी बसाउन सक्नुपर्दछ जसले भविष्यका द्वन्द्व समाधानमा सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

३. शैक्षिक सामग्री

चित्र, पोस्टर, तालिका, वादविवादको शीर्षक लेखिएको कार्डबोर्ड पेपर, डबल इन्ट्री डायरीको नमुना ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

आपसमा र आफ्नै मनमा किन द्वन्द्व सिर्जना हुन्छ भनी विद्यार्थीलाई प्रश्न गर्ने र उनीहरूका विचारलाई पालैपालो कालोपाटीमा टिप्दै जाने ।

कालोपाटीमा टिपिएका कुराहरूमध्ये मिल्दो कुरा निम्नानुसारको तालिकामा भर्न लगाउने :

विचार नमिलेको कारण	आफूले भनेअनुसार नभएर	अन्याय/विभेदको कारण	अन्य कारण कारण

क्रियाकलाप २

द्वन्द्वको परिणाम नकारात्मक मात्र नभई सकारात्मक पनि हुन्छ भन्ने पक्ष तथा विपक्षमा कक्षामा वादविवाद प्रतियोगिता सञ्चालन गर्नुहोस् ।

क्रियाकलापन ३

द्वन्द्व र झगडासँग सम्बन्धित चित्र, पोस्टर सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्ने गरी परियोजना कार्य गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

शान्ति स्थापनामा मध्यस्तकर्ताको भूमिका किन महत्त्वपूर्ण हुन्छ भनी समुदायको समाजसेवी वा वकिल वा अन्यलाई प्रश्न गर्न लगाई त्यसबाट आएका विचारलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाई छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

विद्यार्थीहरूलाई डबल इन्ट्री डायरी तयार गर्न लगाउनुहोस् जसका लागि निम्नानुसारको प्रक्रिया अवलम्बन गर्न लगाउनुहोस् ।

डबल इन्ट्री डायरी यस्तो प्रक्रिया हो जसमा विद्यार्थीहरूले बुझ्नका लागि कुनै पाठ्यांश पढेर उनीहरूको मनमा लागेका कुराका बारेमा अन्तरक्रिया गर्छन् । डबल इन्ट्री डायरी बनाउन सजिलो छ । कागजको बिचमा ठाडो धर्को तानी बायाँतर्फ उनीहरूलाई सबैभन्दा बढी मन परेका वा नपरेका पाठको अंश लेख्नुपर्छ । दायाँ भागमा बायाँ भागमा लेखेको कुराका बारेमा आफ्ना विचार लेख्न लगाउनुपर्दछ ।

डबल इन्ट्री डायरीको नमुना

शान्ति स्थापना

आफूलाई मन पर्ने वा नपर्ने अंश	**आफ्नो विचार**
- अरूको भावनाको कदर गर्नुपर्ने मनमुटावले तनाव र झगडाको अवस्था उत्पन्न हुन्छ ।	- कति असल विचार, सबैमा यस्तै विचार भए कति राम्रो हुन्थ्यो ।
- अन्यायमा परेकालाई न्याय दिनुपर्दछ ।	- यो कुरा समयमै सबैले मनन् गर्नुपर्दछ । तब पो न्यायपूर्ण समाजको सिर्जना हुन्छ ।
- शान्ति स्थापनाका लागि आपसमा दोहोरो कुराकानी हुनुपर्दछ ।	- ....
- हिजो खेल्दा महेश र नरेशले झगडा गरे	- ....
- अबका दिनमा सानोतिनो कुरामा कहिल्यै झगडा नगर्ने भनी दुवैले अठोट गरी हात मिलाए ।	- ....

५. मूल्याङ्कन विधि

(क) तालिकामा विवरण भरेको उपयुक्त छ कि छैन, सोका आधारमा मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषणसमेत प्रदान गर्नुहोस् ।

(ख) वाद विवाद प्रतियोगिता सञ्चालनमा विद्यार्थीको सक्रियता, सहभागिता र सहयोग अनि प्रतियोगितामा उसको तार्किक प्रस्तुति, भाषण कला आदि पक्षलाई मध्यनजर राख्दै मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(ग) विद्यार्थीले सङ्कलन गरेका चित्र वा पोस्टरको अवलोकन गर्नुहोस् र ती चित्रहरू कतिसम्म तोकिएको विषयसँग मिल्दा छन्, मूल्याङ्कन गरी राम्रा चित्रहरूलाई कक्षामा टाँस्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

(घ) सामुदायिक कार्यमा विद्यार्थीको सक्रियता, कार्य तत्परतालाई समेत मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण समेत प्रदान गर्नुहोस् ।

(ङ) डबल इन्ट्री डायरी निर्देशनबमोजिम तयार गर्न सके कि सकेनन् अवलोकन गर्नुहोस् । उनीहरूले व्यक्त गरेका विचारलाई सम्मान गर्नुहोस् र जोडीमा डायरी आदान प्रदान गराई आफ्नो र साथीको विचार तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।

एकाइ : ४

नागरिक चेतना

पाठ १ र ७

हाम्रो संविधान र सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र

अनुमानित पाठ्यभार : ६ घन्टी

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको उद्देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
संविधानको परिचय दिई सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको अवधारणा बताउन	- संविधानको परिचय दिन - मूल कानुनका रूपमा संविधानको वर्णन गर्न - वर्तमान संविधानका विशेषताहरू बताउन - सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको परिचय दिन - गणतन्त्रको अर्थ बताउन

२. पाठ परिचय

राज्य सञ्चालन गर्ने सबैभन्दा ठुलो कानुन संविधान हो । त्यसैले संविधानलाई मूल कानुन पनि भनिन्छ । संविधानले राज्य व्यवस्थाको स्वरूप निर्धारण गर्ने भएकाले यसलाई मुलुकको मुहार हेर्ने ऐना भनिन्छ । संविधानले जनताले पाउने हक र अधिकार निर्धारण गरेको हुन्छ ।

वि.सं. २०६५ जेठ १५ गतेदेखि नेपाल सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रका रूपमा स्थापित भएको हो । जनताका लागि जनताद्वारा गरिने शासन लोकतन्त्र हो । राज्य व्यवस्थालाई एकभन्दा बढी एकाइमा बाँडी राज्य सञ्चालन गर्नु सङ्घीयता हो भने स-साना स्वतन्त्र राज्यहरू आपसमा मिलेर आफ्नो आवश्यकता पुरा गर्न सङ्घ बनाउँछन्, त्यो पनि सङ्घीयता नै हो । नेपाल सङ्घीय शासन प्रणालीमा प्रवेश गर्न लागेको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

नेपालको अन्तरिम संविधान २०६३, नेपालको वर्तमान राष्ट्रपतिको फोटो, पत्रपत्रिकामा प्रकाशित समाचारको कटिङ, मास्किङ टेप, साइनपेन आदि ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

विद्यार्थीहरूलाई नेपालको अन्तरिम संविधान, २०६३ देखाउनुहोस् । कक्षा र विद्यालयमा पालन गर्नुपर्ने नियमहरू पालैपालो विद्यार्थीहरूलाई भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि संविधान पनि देशका सबै नागरिकले पालना गर्नुपर्ने कानुनी दस्तावेज हो भनी बताउनुहोस् । संविधान देशको मूल कानुन हो भनी पुष्टि गरीदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २

विद्यार्थीहरूलाई वर्तमान संविधानका विशेषताहरू भन्न लगाउनुहोस् । उनीहरूले भनेका बुँदाहरू कालोपाटी वा White board मा टिप्दै जानुहोस् । आफूले पनि वर्तमान संविधानका विशेषताहरू भएको सूची तयार गरी सबै विद्यार्थीले देख्ने गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् । अब विद्यार्थीहरूलाई नै मिले नमिलेको जाँच्न लगाउनुहोस् । तपाईंले तयार गरेका बुँदा मिले कि मिलेनन् तलको सूची हेरी स्व-मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

नेपालको अन्तरिम संविधान २०६३ का विशेषताहरू

(क) सहमतिको दस्तावेज

(ख) जनतामा निहित सार्वभौमसत्ता

(ग) सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक राज्य

(घ) धर्म निरपेक्षता

(ङ) राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगलाई संवैधानिक मान्यता

(च) एक सदनात्मक व्यवस्थापिका संसद् आदि ।

क्रियाकलाप ३

विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । एउटा समूहलाई सङ्घीयता र अर्को समूहलाई गणतन्त्रको अर्थ सम्बन्धमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् । छलफलबाट आएको निष्कर्षलाई समूहका नेताबाट प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । सङ्घीयता र गणतन्त्रको अवधारणा प्रस्ट भयो भएन तलको तालिका अध्ययन गर्नुहोस् र स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

सङ्घीयता	**गणतन्त्र**
- केन्द्रिकृत राज्य व्यवस्थालाई एकभन्दा बढी एकाइहरूमा विभाजन गरी शासन सञ्चालन गर्नु सङ्घीयता हो । - स-साना स्वतन्त्र राज्यहरू आपसमा मिलेर आफ्नो आवश्यकता पुरा गर्न सङ्घ बनाउँछन्, त्यसलाई पनि सङ्घीयता भनिन्छ । - माथिका दुवै किसिमबाट सङ्घीय राज्य बन्न सक्छ । - नेपालले पहिलो तरिका अपनाउन खोजेको छ ।	- राजतन्त्रबिनाको शासन प्रणाली भएको देशलाई गणतन्त्र भनिन्छ । - वि.सं. २०६५ जेठ १५ गतेदेखि नेपाल पनि गणतन्त्रात्मक मुलुक भएको छ । - पारिवारिक शासन प्रणालीको अन्त्य भई अब जुनसुकै नेपाली नागरिक राष्ट्रपति हुने अवसर प्राप्त भएको छ । - यो नै गणतन्त्रको विशेषता हो ।

५. मूल्याङ्कन विधि

निम्न लिखित प्रश्नहरू सोधी विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

(अ) संविधान भनेको के हो ?

(आ) संविधान र कक्षामा पालन गर्नुपर्ने नियममा के फरक छ ?

(इ) वर्तमान संविधानका विशेषताहरू के के हुन् ? त्यसको सूची तयार गर ।

(ई) सङ्घीयता र गणतन्त्रको अर्थ बताऊ ।

(उ) संविधान निर्माणमा क-कसको सहभागिता आवश्यक पर्छ ?

उक्त प्रश्नहरूका आधारमा विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । उनीहरूमा देखिएका कमी कमजोरी सुधार गर्नुहोस् ।

६. थप सुझाव

यी पाठहरूको अवधारणा स्पष्ट गर्न प्राविधिक शब्द कोशको प्रयोग गर्नुहोस् ।

पाठ २, ३ र ४ नागरिकको परिचय, नागरिक अधिकार र कर्तव्य

अनुमानित पाठ्यभार : ९ घन्टी

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको उद्देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
नागरिक अधिकारको पहिचान गरी असल नागरिक बन्न	- नागरिकको परिचय दिन - नागरिक र निवासीमा भिन्नता छुट्याउन - नागरिक अधिकारहरूको सूची तयार गर्न - मौलिक हकहरू समावेश गरी कथा, कविता वा गीत रचना गर्न - नागरिक कर्तव्यहरूको सूची तयार गर्न - नागरिक कर्तव्य पालना गर्न

२. पाठ परिचय

नागरिक भनेका देशका स्थायी बासिन्दा हुन् । नागरिकलाई सबै कानुनी अधिकारहरू प्राप्त हुन्छन् । राज्यमा नागरिक र निवासी दुवै हुन्छन् । निवासी भन्नाले व्यक्तिको भौगोलिक पहिचानसँग सम्बन्धित हुन्छ । यो अस्थायी प्रकृतिको हुन्छ ।

अधिकार भन्नाले अर्कालाई कुनै पिर, मर्का, बाधा, नपारी आफ्नो हकको उपभोग गर्ने तरिका हो । राज्यले प्रदान गरेका अधिकार जस्तो : सार्वजनिक धारा, बाटो, कुवा, पाटी, पौवा, बगैँचा आदिको प्रयोग गर्न पाउने अधिकार हो । समानता, स्वतन्त्रता, सम्पत्ति आर्जन, सूचनाको हक आदि कानुनी अधिकार हो । कानुनी अधिकारको उपभोग गर्न राज्यले कानुनका आधारमा सबैलाई छुट दिएको छ । यी अधिकारहरूको उपभोग गर्ने हक सबै नेपालीहरूमा बराबर छ ।

मानिसले जीवनमा धेरै काम गर्नुपर्छ । ती कामहरू उसको कर्तव्यभित्र पर्दछन् । नैतिक र कानुनी कर्तव्यको पालना गरी आफू, परिवार, समाज र राष्ट्रप्रतिको कर्तव्य पुरा गर्नुपर्छ । यस पाठमा नागरिकको परिचय, नागरिक अधिकार र कर्तव्यका बारेमा जानकारी गराउन खोजिएको छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

नागरिक र निवासीबिचका भिन्नताको सूची, नेपालको अन्तरिम संविधान २०६३, पत्रपत्रिकामा प्रकाशित नागरिक कर्तव्यका समाचार कटिङ, नेपाल सरकारद्वारा प्रकाशित नागरिक कर्तव्यका पोस्टरहरू, मास्किङ टेप आदि ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

विद्यार्थीहरूलाई नागरिक र निवासीबिच भिन्नता छुट्याउन दुई समूह बनाउनुहोस् । एउटा समूहलाई नागरिकको भूमिका अभिनय गर्नका लागि छलफल गर्न लगाउनुहोस् र अर्को समूहलाई निवासीको भूमिका अभिनय गर्नका लागि समूहगत छलफल गराउनुहोस् । छलफलपश्चात् प्रत्येक समूहबाट एक एक जनालाई नागरिक र निवासीले प्राप्त गरेका वा गर्ने कानुनी अधिकार सम्बन्धी भूमिका निर्वाह गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि पाठका आधारमा नागरिक र निवासीबिचको भिन्नता र समानता बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २

विद्याथीहरूलाई नागरिक अधिकारको सूची तयार गर्न पुस्तकालयमा गई नेपालको अन्तरिम संविधान, २०६३ अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । त्यसका आधारमा मौलिक हकहरूको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो समुदायमा गई तलको प्रश्नावलीका आधारमा नागरिक हक वा अधिकार प्रयोग भए नभएको पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् र कुन कुन अधिकार प्रयोग भएको पाइयो त्यसको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

प्रश्नावली

(क) स्वतन्त्रतापूर्वक घुमफिर गर्न पाउनु भएको छ कि छैन ?

(ख) शिक्षा प्राप्त गर्न पाउनु भएको छ कि छैन ?

(ग) स्वतन्त्रपूर्वक आफ्नो विचार व्यक्त गर्न पाउनु भएको छ कि छैन ?

(घ) छुवाछुत र जातीय भेद्भाव छ कि छैन ?

(ङ) आफ्नो धर्म र संस्कृतिको पालना गर्न पाउनु भएको छ कि छैन ?

क्रियाकलाप ३

विद्यार्थीहरूलाई मौलिक हकहरू समावेश गरी कथा, कविता, गीत रचना गर्न लगाउनुहोस् । तल त्यसको नमुना दिइएको छ :

स्वतन्त्रता, समानता, छुवाछुत तथा जातीय भेदभावविरुद्धको हक, प्रकाशन, प्रसारण तथा छापाखाना, वातावरण तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी हक, शिक्षा तथा संस्कृति, रोजगारी तथा सामाजिक सुरक्षा, सम्पत्तिको हक, महिलाको हक, सामाजिक न्याय, बालबालिका, न्यायसम्बन्धी हक आदि ।

स्वतन्त्रता, समानता, छुवाछुतको हक

निर्धक्क भई प्रयोग गरौं नमानी है धक

शिक्षा पाउनु नागरिकको जन्मसिद्ध अधिकार

छोरा छोरी नपढाउनेलाई भन्ने पर्छ धिक्कार ॥
यी र अन्य हकहरू हामी सबै नेपालीले प्राप्त गर्‍यौँ
हामीलाई प्राप्त हकअनुरूप कर्तव्य पनि निर्वाह गरौँ ।
साना ठुला सबैले नैतिक र कानुनी कर्तव्य पालना गरौँ
सबैले आफ्नो कर्तव्य पुरा गरी नयाँ नेपाल बनाऔँ ।

क्रियाकलाप ४

विद्याथीहरूलाई नागरिकका नैतिक र कानुनी कर्तव्यको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् । एउटा समूहलाई नैतिक कर्तव्य र अर्को समूहलाई कानुनी कर्तव्यको सूची तयार गर्न लगाई कक्षाकोठामा एउटा ठुलो पोस्टर बनाई टाँस्न लगाउनुहोस् वा यसैगरी प्रत्येक विद्यार्थीलाई प्रतिस्पर्धा गराई व्यक्तिगत रूपमा नैतिक र कानुनी कर्तव्यको छुट्टा छुट्टै दुई ओटा पोस्टर बनाउन लगाई प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् र सबैभन्दा उत्कृष्टलाई पुरस्कृत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

विद्याथीहरूले कुन कुन कर्तव्य आफूले पालना गर्न सक्छन्, त्यसको पालना गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । जस्तो : विद्यालयको नियम पालना, सार्वजनिक स्थलको सरसफाइमा सहयोग, इमान्दार हुन, सत्य बोल्न, आफूभन्दा साना भाइबहिनीलाई माया गर्न, अशक्तलाई सहयोग गर्न, ठुलाको आदर र सम्मान गर्न, ठुलाले भनेको मान्न आदि ।

५. मूल्याङ्कन विधि

(क) विद्यार्थीले नागरिक र निवासीबिच समानता र भिन्नता छुट्याए नछुट्याएका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(ख) नेपालको अन्तरिम संविधान, २०६३ अध्ययन गरी संविधानले प्रदान गरेका मौलिक हकहरूको सूची तयार गरे नगरेका आधारमा विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(ग) विद्यार्थीहरूले नेपालको अन्तरिम संविधान, २०६३ ले प्रदान गरेको मौलिक हक एवम् अधिकार समेटी तयार पारेका कथा, कविता वा गीत रचना गरे नगरेका आधारमा उनीहरूको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । कथा, कविता वा गीत रचना गर्न नसकेको अवस्थामा सहयोग पुर्‍याउनुहोस् ।

(घ) कानुनी र नैतिक कर्तव्यहरूको सूची समावेश गरी तयार पारेको उत्कृष्ट पोस्टरका आधारमा विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(ङ) विद्याथीहरूले विद्यालयको नियम पालना गरे नगरेका आधारमा अवलोकन गरी उनीहरूको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र पालना गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

पाठ ५ ट्राफिक नियमको पालना गरौँ

अनुमानित पाठ्यभार : ३ घन्टी

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको उद्देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
ट्राफिक नियमको जानकारी लिई पालना गर्न र अरूलाई सहयोग गर्न	- ट्राफिक नियमको पालना सम्बन्धी अभिनय गर्न - विभिन्न ट्राफिक सङ्केतको अर्थ बताउन - ट्राफिक नियम पालना सम्बन्धमा जनचेतना जगाउने प्लेकार्ड तयार गर्न - विभिन्न ट्राफिक सङ्केतहरू तयार गर्न

२. पाठ परिचय

सहरमा मानिसहरू धेरै हुन्छन् । सडकमा मोटरहरू धेरै हुन्छन् । धेरै मानिस र मोटर भएकाले दुर्घटना नहोस् भनेर पैदल यात्री र मोटर चालकका लागि ट्राफिक नियम बनाइएको हुन्छ । ट्राफिक नियमको सबैले पालना गरेमा दुर्घटना न्यून हुन्छ । ट्राफिक नियमको जानकारी पैदल यात्री र मोटरचालकले पालना गरेमा दुर्घटना नहुन सक्छ । यस पाठमा ट्राफिक सङ्केत चिह्नको अध्ययन, त्यसको पालनाका लागि गरिने पूर्व अभ्यास, अभिनय, जनचेतना जगाउन ट्राफिक सङ्केत, त्यसको पालनाका लागि प्लेकार्डको निर्माण र ट्राफिक सङ्केत बुझी सोहीअनुरूपको पालना गर्न अभिप्रेरित गराउन खोजिएको छ । विद्यालय नजिकै अवलोकन गराएर ट्राफिक प्रहरीलाई आमन्त्रण गरी स्रोत व्यक्तिका रूपमा प्रयोग गरेर र विभिन्न पोस्टरहरूको माध्यमबाट ट्राफिक नियमको जानकारी गराउनु यस पाठको मुख्य उद्देश्य रहेको छ ।

३. शिक्षण सामग्री

ट्राफिक सङ्केतहरूको पोस्टर, जेब्रा क्रसिङको तस्बिर, अवलोकन फाराम, मेटाकार्ड, साइनपेन, मास्किङ टेप आदि ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

विद्यार्थीहरूलाई खुला चौरमा लिएर जानुहोस् । त्यहाँ सडकको क्षेत्र तयार गर्न लगाउनुहोस् । सडकमा कागजका लामा रिवनहरू प्रयोग गरी जेब्राक्रस बनाउनुहोस् । केही विद्यार्थीहरूलाई गाडीको र केहीलाई बटुवाको भूमिका दिनुहोस् । एक जनालाई सङ्केत बत्ती देखाउन लगाउनुहोस् । दुई वा तिन जनालाई ट्राफिक प्रहरीको भूमिका दिनुहोस् । अब पालैपालो सङ्केत बत्ती देखाउँदै

जेब्राक्रसबाट बाटो काट्ने अभ्यास गराउनुहोस् । गल्ती गर्नेलाई पुन: सिकाएर अभ्यास गराउनुहोस् । अभिनय प्रभावकारी भए नभएको मूल्याङ्कन पनि गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २

विद्यार्थीलाई ट्राफिक सङ्केतको पोस्टर देखाई पालैपालो त्यसको अर्थ भन्न लगाउनुहोस् । ट्राफिक सङ्केतको अर्थ मिल्यो मिलेन सहयोगका लागि पाठका ट्राफिक सङ्केत पनि अध्ययन गर्नुहोस् । सम्भव भए ट्राफिक प्रहरी कार्यालयमा अनुरोध गरी स्रोत व्यक्तिका रूपमा ट्राफिक प्रहरीलाई कक्षाकोठामा निम्त्याउनुहोस् र ट्राफिक सङ्केतसम्बन्धी जानकारी गराउनुहोस्। विद्यार्थीलाई जेब्राक्रसिङ र ट्राफिक सङ्केतको जानकारी दिन अवलोकन भ्रमण पनि गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

प्रत्येक विद्यार्थीलाई परियोजना कार्यका रूपमा ट्राफिक सङ्केतको प्लेकार्ड बनाउन लगाउनुहोस् । ट्राफिक सप्ताहमा र्‍याली निकाली जनचेतना जगाउन सहयोग पुर्‍याउन विद्यार्थीलाई प्रोत्साहित र अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

विद्यार्थीलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गरी ट्राफिक सङ्केत तयार गर्न लगाउनुहोस् । सबैभन्दा उत्कृष्ठ ट्राफिक सङ्केत र त्यसको अर्थ लेख्ने विद्यार्थीलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् । उत्कृष्ट विद्यार्थीलाई अरू समूहका साथीहरूलाई त्यसको जानकारी गराउन प्रोत्साहित गर्नुहोस् । विद्यार्थीले ट्राफिक सङ्केतको पालना गरे नगरेको अवलोकन गरी पालना गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन विधि

(क) विद्यार्थीले राम्रोसँग अभिनय गरे नगरेका आधारमा उनीहरूको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीले ट्राफिक सङ्केतको अर्थ सही तरिकाले भने भनेनन् त्यसका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । सही अर्थ नभनेको भए अझै प्रयास गर्नुहोस् र पालना गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

(ग) विद्यार्थीले परियोजना कार्यका रूपमा ट्राफिक सङ्केत र त्यसको पालना गर्न तयार गरेका प्लेकार्ड ठिक ढङ्गले तयार गरे नगरेका आधारमा उनीहरूको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(घ) उत्कृष्ट ढङ्गले ट्राफिक सङ्केत तयार गरे नगरेका आधारमा विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । ट्राफिक सङ्केत राम्रो वा उत्कृष्ट भयो भएन समूह बनाई एक अर्कोलाई मूल्याङ्कन आधार तयार गर्न लगाई मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले ट्राफिक सङ्केत पालना गरे नगरेको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

६. थप सुझाव

विद्यार्थीहरूलाई नजिकको ट्राफिक प्रहरी कार्यालयमा अवलोकन गराउने र आफ्नो प्रत्यक्ष सहयोगमा जेब्राक्रसिङ्को अभ्यास गर्न लगाउन सक्नुहुन्छ । ट्राफिक सप्ताह वा ट्राफिक सम्बन्धी विशेष कार्यक्रमहरू भएको अवस्थामा विद्यार्थीहरूलाई पनि सहभागी गराउनु उपयुक्त हुन्छ ।

पाठ ६ राष्ट्र र राष्ट्रियता

अनुमानित पाठ्यभार : ४ घन्टी

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
संविधानको परिचय दिई सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको अवधारणा बताउन	- संविधानअनुसार राष्ट्रको परिभाषा बताउन - राष्ट्रियतालाई बलियो बनाउने आधारहरू उल्लेख गर्न - राष्ट्रियताको भावना झल्काउने गीत वा कविता रचना गर्न - राष्ट्रिय झन्डा बनाई त्यसमा उपयुक्त रङ भर्न

२. पाठ परिचय

नेपाल सार्वभौमसत्ता सम्पन्न राष्ट्र हो । यसको आफ्नै संविधान र कानुन छ । आफ्ना नागरिकले निर्णय गर्न पाउने र कसैको अधीनमा नभएको राष्ट्र सार्वभौम र स्वतन्त्र हुन्छ । नेपालको अन्तरिम संविधान २०६३ ले नेपाल राष्ट्रको परिभाषा यसरी गरेको छ, "नेपाल बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक, बहुसांस्कृतिक विशेषतायुक्त राष्ट्र हो । नेपालको राष्ट्रिय स्वतन्त्रता, अखण्डता, राष्ट्रिय हित तथा समृद्धिप्रति आस्थावान् रही एकताको सूत्रमा आबद्ध सबै नेपाली जनता समग्र रूपमा राष्ट्र हो ।" नेपाल एक स्वतन्त्र, अविभाज्य, सार्वभौमसत्ता सम्पन्न, धर्म निरपेक्ष, समावेशी सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक राज्य हो । नेपालमा बोलिने सबै भाषाहरू राष्ट्रभाषा हुन् ।

राष्ट्रप्रतिको भाव वा आस्था एवम् राष्ट्रहितको भावनालाई राष्ट्रियता भनिन्छ । देशको सिमाना मिचिँदा आवाज उठाउनु, त्यसको समाधान खोज्नु, देशको हित हुने काम गर्नु र देशको अहित हुने कार्यमा खबरदारी गर्नु राष्ट्रियता हो । सबै जातजाति, भाषाभाषी, लिङ्ग, वर्ग, क्षेत्र आदिको भेदभाव नगरी सबैसँग सहिष्णुता कायम गर्नु र एकता कायम गर्नु राष्ट्रियतालाई बलियो बनाउने आधारहरू हुन् । त्यसैले सच्चा नागरिकको दायित्व नै राष्ट र राष्ट्रियताको संरक्षण र संवर्धन गर्नु हो ।

३. शैक्षिक सामग्री

कार्डबोर्ड, पेपर, मास्किङ टेप, साइनपेन, राष्ट्रिय झन्डा आदि ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

विद्यार्थीहरूलाई परियोजना कार्य दिई पुस्तकालय वा अन्य स्रोतमार्फत् नेपालको अन्तरिम संविधान २०६३ अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । त्यसका आधारमा नेपाल राष्ट्र र राज्यको परिभाषा पानाभरि

ठुला अक्षरले लेखेर कक्षामा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् । सबैभन्दा उत्कृष्ट छानेर त्यसलाई भित्ते पत्रिकामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २

विद्यार्थीहरूलाई राष्ट्रियता बलियो बनाउने आधारहरू सम्बन्धमा सामूहिक रूपमा कक्षामा छलफल गराउनुहोस् । छलफलबाट निस्केको निष्कर्ष समूहको एक जनालाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । अन्त्यमा त्यसको निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

विद्यार्थीहरूको प्रतिभा प्रस्फुटन गराउन राष्ट्रियता झल्कने कविता रचना गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । सबै विद्यार्थीमा त्यो क्षमता नहुने भएकाले आफ्नो इच्छाअनुसार कसैलाई कथा, गीत, चित्र रचना गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

विद्यार्थीहरूबिच नेपालको राष्ट्रिय झन्डा बनाउने र त्यसमा उपयुक्त रङ भर्नका लागि प्रतियोगिताको आयोजना गर्नुहोस् । प्रतियोगितामा उपयुक्त रङ भर्ने र उत्कृष्ट नेपालको राष्ट्रिय झन्डा बनाउने विद्यार्थीलाई पुरस्कृत पनि गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

कक्षामा दुई समूह बनाई एउटालाई लोकतन्त्र र एउटा समूहलाई सङ्घीय प्रणालीका बारेमा समूहमा छलफल गरी धारणा तयार गर्न लगाउनुहोस् साथै उक्त कुरा प्रस्तुत गर्न लगाई छलफलबाट आएको निष्कर्ष थपघट गर्न लगाउनुहोस् । पूर्ण नभएमा तपाईँले सच्याइदिनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन विधि

(क) नेपाल राष्ट्र र राज्यको परिभाषा पनि पानाभरि ठुला अक्षरले लेखे नलेखेका आधारमा विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(ख) राष्ट्रियता बलियो बनाउने आधारहरू तयार गर्न समूहमा सक्रियता देखाए नदेखाएको अवलोकन गरी विद्यार्थीहरूको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

(ग) विद्यार्थीले राष्ट्रियता झल्काउने कविता, कथा, गीत, चित्र रचना गरे नगरेका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । रचनाको मूल्याङ्कन गर्दा निम्न लिखित आधारहरूको सन्दर्भ हेरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

- भाव
- शैली
- प्रस्तुतीकरण आदि ।

(घ) नेपालको राष्ट्रिय झन्डा बनाउने र त्यसमा उपयुक्त रङ भर्ने कार्य गरे गरेनन्, त्यसका आधारमा विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

६. थप सुझाव

विद्यार्थीहरूलाई राष्ट्र र राष्ट्रियताको भावना जगाउने खालका क्रियाकलापहरू, जस्तै : राष्ट्रियता सम्बन्धी चेतना जगाउने प्लेकार्ड निर्माण ऱ्याली आदिमा सहभागी हुन अभिप्रेरित गराउनुहोस् । पत्रपत्रिकामा प्रकाशित सीमा मिचिएका, हस्तक्षेप भएका समाचारको अध्ययन गर्न प्रोत्साहित गरी राष्ट्रियताको भावना बलियो बनाउन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

एकाइ : ५

हाम्रो पृथ्वी

पाठ १

हाम्रो पृथ्वीको परिचय

अनुमानित घन्टी : २

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको उद्देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
पृथ्वीको दैनिक र वार्षिक गतिले मानव जीवनमा पार्ने प्रभाव बताउन	- पृथ्वीको भौगोलिक स्वरूपको परिचय दिन - पृथ्वीको दैनिक र वार्षिक गतिको परिचय दिन - पृथ्वीको दैनिक र वार्षिक गतिले मानव जीवनमा पार्ने प्रभाव बताउन - विभिन्न प्रकारका नमुनाहरू प्रयोग गरी पृथ्वीको आकार, गोलार्ध, दिन र रातको परिचय दिन

२. पाठ परिचय

(क) पृथ्वीको परिचय

सौर्य मण्डलका ८ ओटा ग्रहहरूमध्ये पृथ्वी पनि एक ग्रह हो । यो ग्रह पुरै गोलाकार नभएर तलमाथि थेप्चिएको (सुन्तला जस्तो) पिण्डको रूपमा रहेको छ । यसको उत्तरी ध्रुवदेखि दक्षिणी ध्रुवसम्मको व्यास १२७१४ कि.मि. र भूमध्यरेखीय व्यास १२७५७ कि.मि. रहेको छ । यसरी ध्रुवीय व्यासभन्दा भूमध्यरेखीय व्यास ४३ कि.मि. बढी छ । पृथ्वी तलमाथि थेप्चिएको कारणले नै यस्तो भएको हो ।

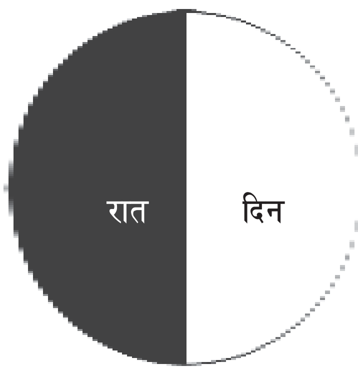
(ख) गोलार्ध

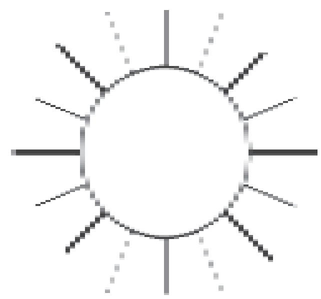
गोलाकार वस्तुको आधा भागलाई गोलार्ध भनिन्छ । गोल + अर्ध = गोलार्ध हुन्छ । पृथ्वी पनि गोलाकार भएकाले यसका दुई प्रकारका गोलार्धहरू छन् । यसलाई पूर्वी गोलार्ध र पश्चिमी गोलार्ध एवम् उत्तरी गोलार्ध र दक्षिणी गोलार्ध गरी दुई किसिममा बाँडेको पाइन्छ । बेलायतको ग्रिनविच भन्ने ठाउँबाट उत्तरी ध्रुव र दक्षिणी ध्रुव जोड्ने गरी एक काल्पनिक रेखा खिचिएको छ । यसलाई प्रधान मध्याह्न रेखा (prime meridian) भनिन्छ । यो शून्य डिग्रीको देशान्तर हो । प्रधान मध्याह्न रेखाले पृथ्वीलाई पूर्व र पश्चिम गरी दुई गोलार्धमा बाँडेको छ । यो रेखादेखि पूर्वतर्फको गोलार्धलाई पूर्वी गोलार्ध र पश्चिमतर्फको गोलार्धलाई पश्चिमी गोलार्ध भनिन्छ ।

उत्तरी ध्रुव र दक्षिणी ध्रुवको बिचमा पर्ने गरी पृथ्वीको वरिपरि वृत्ताकार रूपमा एक रेखाको कल्पना गरिएको छ जसलाई भूमध्य रेखा भनिन्छ । यो शून्य डिग्रीको अक्षांश रेखा हो । भूमध्य रेखादेखि उत्तरतर्फको आधा भागलाई उत्तरी गोलार्ध र दक्षिणतर्फको आधा भागलाई दक्षिणी गोलार्ध भनिन्छ ।

(ग) **पृथ्वीको दैनिक गति**

पृथ्वी आफ्नो अक्षमा अडिएर पश्चिमबाट पूर्वतर्फ घुमिरहेको हुन्छ । यसरी एक फन्को घुम्न पृथ्वीलाई करिब २४ घण्टा समय लाग्छ । पृथ्वी गोलाकार भएको हुनाले सूर्यबाट प्राप्त प्रकाश आधा भागमा मात्र पर्दछ । सूर्यको प्रकाश परेको आधा भागमा दिन र नपरेको आधा भागमा रात हुन्छ । त्यसैले करिब १२ घण्टाको दिन र १२ घण्टाको रात हुन्छ । यसलाई पृथ्वीको दैनिक गति (परिभ्रमण) भनिन्छ । पृथ्वीको दैनिक गतिबाट मानव जीवनमा निम्नानुसारका प्रभावहरू पर्दछन् :





- दिन र रात हुनु
- सूर्य, चन्द्रमा र ताराहरू पूर्वमा उदाएर पश्चिममा अस्ताएको देखिनु

(घ) **वार्षिक गति**

पृथ्वी सौर्यमण्डलको एक सदस्य भएको हुनाले यसले सूर्यलाई वरिपरिबाट परिक्रमा गरिरहेको हुन्छ । यसरी सूर्यलाई एक चक्कर घुम्न पृथ्वीलाई करिब १ वर्ष (३६५ दिन र ६ घण्टा) को समय लाग्छ । सूर्यको यस्तो प्रकारको वार्षिक गतिलाई परिक्रमण भनिन्छ । पृथ्वीको यस्तो वार्षिक गतिका कारण मानव जीवनमा निम्नानुसारका प्रभावहरू पर्दछन् :

- ऋतु परिवर्तन हुन्छ ।
- एक वर्ष पहिले एक ठाउँमा देखिएका ताराहरू एक वर्षपछि त्यही ठाउँमा देखा पर्दछन् ।
- हावापानीमा फरक पर्दछ ।

३. शैक्षिक सामग्री

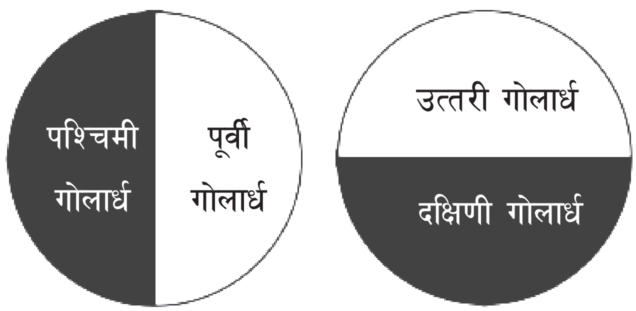
ग्लोब, पृथ्वीको भित्ते नक्सा, गोलाकार भकुन्डो, भोगटे, सुन्तला, स्याउ, फर्सी, माटोको नमुना वा प्लास्टिकको भकुन्डो, रबर व्यान्ड, रुलर, पेन्सिल, कैँची, गम, टर्चलाइट, चित्र एवम् चार्टहरू, चक्कु ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

शिक्षकले ग्लोब प्रदर्शन गर्दै विद्यार्थीलाई पृथ्वी गोलाकार हुन्छ । यो आफ्नो अक्षमा अडिएर पश्चिमबाट पूर्वतर्फ घुमिरहेको हुन्छ । यसको ध्रुवीय व्यास कम र भूमध्य रेखीय व्यास बढी हुन्छ । पृथ्वीको धरातलमा जमिनको भन्दा पानीको सतह धेरै छ भन्ने जस्ता जानकारीहरू दिँदै पाठ सुरु गर्ने । पृथ्वीका बारेमा विद्यार्थीहरूमा भएको पूर्व ज्ञानलाई उजागर गर्ने गरी प्रश्नोत्तर र छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २



विद्यार्थीहरूलाई अघिल्लो दिन नै गोलाकार फल वा वस्तु ल्याउन निर्देशन दिने । भोलिपल्टको कक्षामा विद्यार्थीले स्याउ वा सुन्तला वा बाटुलो फर्सी वा यस्तै तलमाथि थेप्चिएको केही गोलाकार वस्तु ल्याएका रहेछन् भने त्यसमा माथिबाट तल र दायाँबाट बायाँ सिन्का घुसारेर ध्रुवीय व्यास र भूमध्य रेखीय व्यास निकालेर नाप्न लगाउने । पृथ्वीको व्यास पनि यसरी नै फरक छ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

विद्यार्थीले ल्याएका गोलाकार वस्तु वा भकुन्डोमा ठिक तल्लो र माथिल्लो विन्दुमा चिन लगाउने । माथिको विन्दुलाई उत्तरी ध्रुव र तलको विन्दुलाई दक्षिणी ध्रुव नाम राख्ने । अब उत्तरी ध्रुव र दक्षिणी ध्रुव जोड्ने गरी रबर व्यान्डले बाँध्ने । उक्त रबरले त्यस गोलाकार वस्तुलाई दायाँ बायाँ दुई भागमा बाँड्छ । दायाँतर्फको आधा भागलाई पूर्वी गोलार्द्ध र बायाँतर्फको आधा भागलाई पश्चिमी गोलार्द्धको रूपमा चिनाउनुपर्छ । पृथ्वीलाई पनि प्रधान मध्याह्न रेखाले यसैगरी पूर्वी र पश्चिमी गोलार्द्धमा विभाजन गरेको हुन्छ भनी जानकारी गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

अर्को गोलाकार वस्तु वा भकुन्डोलाई दायाँ बायाँ हुनेगरी उत्तरी ध्रुव र दक्षिणी ध्रुवको बिचमा पर्ने गरी रबर व्यान्डले बाँध्ने । यसले उक्त वस्तुलाई उत्तरी र दक्षिणी ध्रुव गरी दुई भागमा बाँड्छ ।

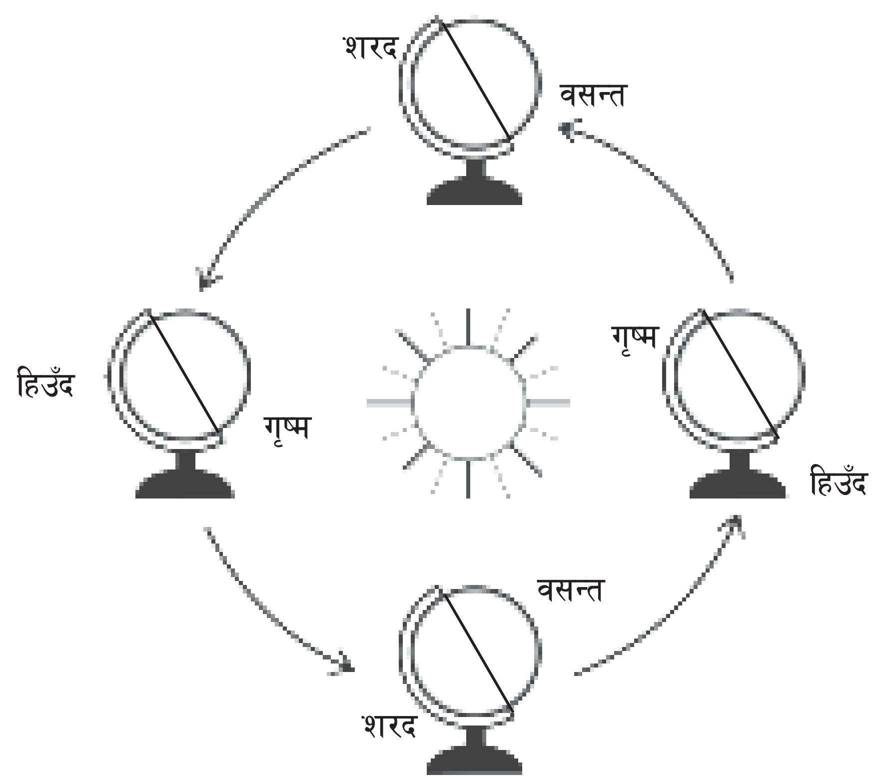
रबरले भूमध्य रेखाको काम गर्दछ भने माथितर्फको आधा भाग उत्तरी गोलार्ध र तलतर्फको आधा भाग दक्षिणी गोलार्ध हुन्छ भनी ग्लोब प्रदर्शन गर्दै प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

कोठालाई झ्याल ढोका थुनेर अँध्यारो बनाउने । ग्वोबलाई सबैले देख्नेगरी राख्ने र एउटा टर्चलाइटको उज्यालो ग्लोबमा पार्ने । पृथ्वीमा यस्तो उज्यालो सूर्यबाट प्राप्त हुने कुरा बताइदिने । पृथ्वीमा प्रकाश परेको आधा भागमा दिन र प्रकाश नपरेको आधा भागमा रात हुने कुरा बताइदिने । अब ग्लोबलाई बायाँबाट दायाँतर्फ अर्थात् घडीको सुइको उल्टो घुमाउँदै जाने र नेपालमा कसरी उज्यालो र अँध्यारो पर्दछ भन्ने कुरा अवलोकन गरी विद्यार्थीलाई बताउन लगाउने । हरेक महादेशहरूमा पहिले पूर्वी भागमा (दायाँतर्फ) उज्यालो पर्ने र विस्तारै पश्चिम (बायाँतर्फ) बढ्दै गएको तथ्य अवलोकन गर्न लगाई यसैकारणले गर्दा पृथ्वीमा सूर्य, तारा र चन्द्रमा पूर्वमा उदाएर पश्चिममा अस्ताएको देखिन्छ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ६

कार्डबोर्ड वा पत्रिका काटेर लामा छोटा रिबनहरू बनाउने र तिनलाई तलको चित्रमा जस्तै गरी



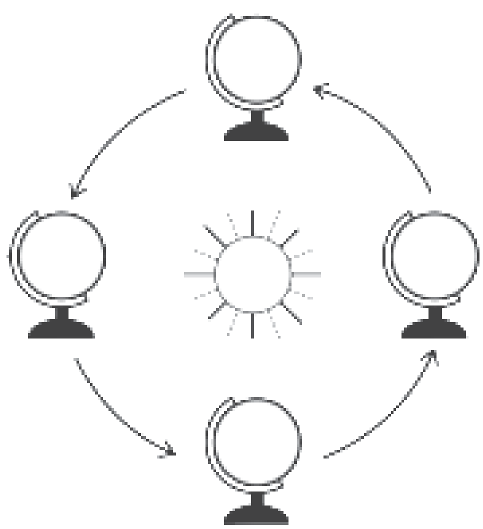
भुइँमा राखेर सूर्य बनाउने । एक जना विद्यार्थीलाई ग्लोब समातेर त्यसको वरिपरि घुम्न भन्ने । पृथ्वीले सूर्यलाई यसैगरी घुम्छ भनी बताउने । यो कार्य केही विद्यार्थीलाई पालैपालो गराउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप ७

कोठालाई अँध्यारो पारेर बिचमा एउटा बत्ती बाल्ने । त्यसको वरिपरि घडीको सुइको उल्टो दिसा हुनेगरी ग्लोबलाई एकै दिसातर्फ ढल्किएको अवस्थामा घुमाउने । यसो गर्दा कहिले ग्लोबको माथिल्लो भागमा, कहिले बिच भागमा र कहिले तल्लो भागमा प्रकाश परेको देखिन्छ । पृथ्वीले पनि सूर्यलाई यसैगरी घुमिरहन्छ । पृथ्वीको यही ढल्काइकै कारणले ऋतु परिवर्तन हुन्छ । पृथ्वीको दक्षिणी गोलार्धको सिधा सूर्यको किरण परेको समयमा दक्षिणी गोलार्धमा गृष्म ऋतु र उत्तरी गोलार्धमा हिउँद ऋतु हुन्छ । त्यस्तै उत्तरी गोलर्धमा सूर्यको किरण सिधा परेको समयमा उत्तरी गोलार्धमा गृष्म र दक्षिणी गोलार्धमा हिउँद ऋतु हुन्छ । भूमध्य रेखामा सूर्यको किरण सिधा परेको समयमा एउटा गोलार्धमा शरद र अर्कोमा वसन्त ऋतु हुन्छ । उत्तरी ध्रुव र दक्षिणी ध्रुवमा भने करिब आठ महिनासम्म सूर्यको किरण नै नपर्ने र परेको समयमा पनि अत्यन्त मधुरो किरण पर्ने हुनाले वर्षैभरि जाडो हुन्छ । त्यस्तै भूमध्य रेखीय क्षेत्रमा भने वर्षभरि नै सूर्यको किरण करिब सिधा पर्ने हुनाले वर्षैभरि गर्मी हुन्छ भन्ने कुरा बताइदिनुहोस् । अन्त्यमा पृथ्वीको वार्षिक गतिका प्रभावहरू बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ८

विद्यार्थीहरूलाई एटलसहरू, भूगोलका पुस्तक, इन्टरनेट आदिबाट चित्र, तस्बिर, नक्सा, जानकारी आदि सङ्कलन गरेर आकर्षक ढङ्गबाट सजाएर "हाम्रो पृथ्वी" शीर्षकमा एउटा विगबुक वा पोस्टर तयार गर्न लगाउने र कक्षामा प्रदर्शन समेत गर्न लगाउनुहोस् ।



५. मूल्याङ्कन विधि

(क) विद्यार्थीमा पृथ्वीका बारेमा पर्याप्त जानकारी प्राप्त भयो भएन भनी मूल्याङ्कन गर्न प्रत्येक विद्यार्थीलाई पृथ्वी सम्बन्धी पाँच पाँच ओटा प्रश्न तयार पार्न लगाउने । अब कक्षालाई दुई समूहमा विभाजन गरेर एक समूहले अर्को समूहलाई प्रश्न सोध्दै हाजिरी जवाफ कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने । विषयवस्तु समेट्नका लागि शिक्षकले पनि प्रश्न बनाएर दिनुपर्दछ ।

(ख) प्रयोगात्मक क्रियाकलापहरूमा विद्यार्थी सहभागिताको अवस्था हेरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

६. थप सुझाव

विद्यालयमा पर्याप्त कम्प्युटर उपलब्ध छन् भने विद्यार्थीहरूलाई इन्कार्टा प्रोग्राममा पृथ्वी सम्बन्धी जानकारी सङ्कलन गर्न लगाउने । इन्टरनेट सुविधा पनि भएमा इन्टरनेटमा पृथ्वी सम्बन्धी जानकारी सङ्कलन गर्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत समेत गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ २ अक्षांश र देशान्तर रेखाहरू

अनुमानित घन्टी : २

१. उद्‌देश्य/सिकाइ उपलब्धि

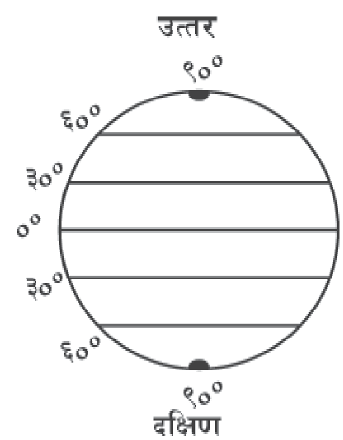
पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्‌देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
देशान्तर र अक्षांश रेखाका परिचय दिन	- देशान्तर रेखाको परिचय दिन - अक्षांश रेखाको परिचय दिन - अक्षांश रेखा र देशान्तर रेखाका आधारमा नक्सा वा ग्लोबमा स्थान पहिचान गर्न - नक्सा वा ग्लोब हेरी विभिन्न मुलुकहरूको अक्षांश र देशान्तर पत्ता लगाउन

२. पाठ परिचय

अक्षांश र देशान्तर बुझ्न अलि जटिल भएकाले आगामी कक्षामा यसलाई समावेश गरिको छ । यस कक्षामा अक्षांश रेखा र देशान्तर रेखाको बारेमा मात्र छलफल गरिने छ । पृथ्वीको बाहिरी सतहमा कुन ठाउँ कहाँ छ भनी पत्ता लगाउन सजिलो होस् भन्ने हेतुले अक्षांश र देशान्तर रेखाको कल्पना गरिएको छ ।

(क) अक्षांश रेखा

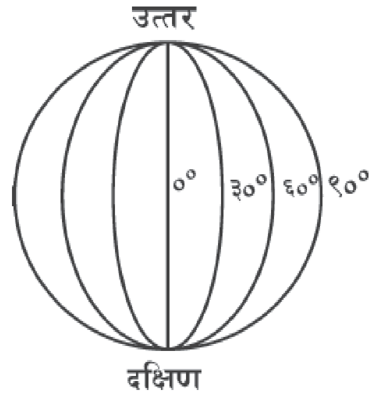
पृथ्वी एक गोलाकार पिण्ड हो । यसको मध्य भागमा पूर्व पश्चिम हुने गरी खिचिएका काल्पनिक रेखालाई भूमध्य रेखा भनिन्छ । भूमध्य रेखाबाट उत्तरतर्फ ९०° र दक्षिणतर्फ यस्तै रेखाहरू समानान्तर रूपमा खिचिएका छन् । यस्ता रेखाहरूलाई अक्षांश रेखा (latitude) भनिन्छ । भूमध्य रेखा ०° को अक्षांश रेखा हो । उत्तरी ध्रुव र दक्षिणी ध्रुव ९०° को अक्षांश रेखामा हुन्छ । भूमध्य रेखादेखि उत्तर र दक्षिणका अक्षांश रेखाहरू क्रमशः छोटो हुँदै जाने हुँदा ध्रुवमा पुग्दा विन्दुको रूपमा मात्र रहन पुग्छ ।



(ख) देशान्तर रेखा (Longitude)

पृथ्वीको उत्तरी ध्रुवदेखि दक्षिणी ध्रुवसम्म जोड्ने गरी कल्पना गरिएका रेखाहरूलाई देशान्तर रेखा भनिन्छ । बेलायतको ग्रिनविच भन्ने ठाउँबाट खिचिएको देशान्तर रेखालाई प्रधान

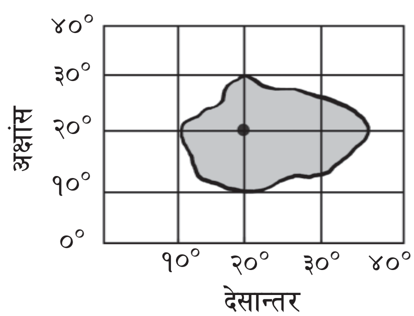
मध्याह्न रेखा भनिन्छ । यो रेखा शून्य डिग्रीको देशान्तर रेखा हो । प्रधान मध्याह्न रेखादेखि पूर्वतर्फको १८० डिग्री र पश्चिमतर्फ १८० डिग्री गरी जम्मा ३६० डिग्रीसम्म देशान्तर रेखाहरू फैलिएका हुन्छन् । देशान्तर रेखाहरू अर्धवृत्ताकार हुन्छन् । १८० डिग्रीको देशान्तर रेखालाई अन्तर्राष्ट्रिय तिथिरेखा भनिन्छ । पृथ्वी पश्चिमबाट पूर्वतर्फ घुम्दै जाने क्रममा यो रेखा नाघेपछि एक दिन समय फरक पर्दछ । अर्थात अन्तर्राष्ट्रिय तिथि रेखाको पूर्वतर्फ आइतबार भएमा पश्चिमतर्फ शनिबार नै हुन्छ ।



(ग) अक्षांश रेखा र देशान्तर रेखाको सहयोगले अवस्थिति पत्ता लगाउने विधि

पृथ्वी गोलाकार भएको हुनाले सिधा दुरी नाप्न कठिन छ । सामान्यतया नक्सामा कुन ठाउँ कहाँनेर छ भनी पत्ता लगाउन ग्राफको प्रयोग गरिन्छ । विश्वको नक्सामा ठाडा धर्काहरूलाई देशान्तर रेखा र तेर्सा धर्काहरूलाई अक्षांश रेखा भनिन्छ । देशान्तर र अक्षांश रेखाहरू एकअर्कामा काटिएका हुन्छन् । त्यही काटिएका विन्दुहरूलाई आधार मानी कुन ठाउँ कहाँ छ भनी पत्ता लगाउन सकिन्छ । जस्तै :

प्रस्तुत चित्रमा 'क' भन्ने ठाउँ ३० डिग्री पूर्वी देशान्तर र १० डिग्री उत्तरी अक्षांशमा पर्दछ । त्यसैगरी पाठ्य पुस्तकमा दिइएको अ भन्ने ठाउँ २० डिग्री पूर्वी देशान्तर र २० डिग्री उत्तरी अक्षांमा पर्दछ । प्रस्तुत नक्सामा दिइएको ठाउँको क्षेत्र १० डिग्री पूर्वी देशान्तरदेखि ३५ डिग्री पूर्वी देशान्तरसम्म र १० डिग्री उत्तरी अक्षांशदेखि ३० डिग्री उत्तरी अक्षांशसम्म फैलिएको छ । यसैगरी विश्वका विभिन्न मुलुक, सहर, ठाउँ र गाउँहरू कहाँ अवस्थित छ भनी देशान्तर र अक्षांशको सहायताबाट पत्ता लगाउन सकिन्छ ।



(ग) **अक्षांश र देशान्तरको एकाइ**

अक्षांश र देशान्तर कोणमा नापिने हुनाले यसको एकाइ डिग्री हो । प्रत्येक ६० सेकेन्डको १ मिनेट र प्रत्येक ६० मिनेटको १ डिग्री अक्षांश वा देशान्तर हुन्छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

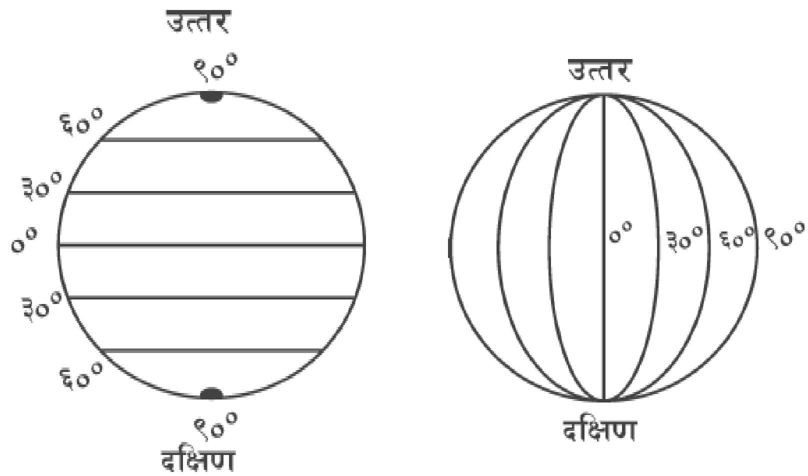
ग्लोब, पृथ्वीको भित्ते नक्सा, गोलाकार भकुन्डो, भोगटे, सुन्तला, स्याउ, फर्सी, माटोको नमुना वा प्लास्टिकको भकुन्डो, रबरव्यान्ड, रुलर, पेन्सिल, कैँची, गम, टर्चलाइट, चित्र एवम् चार्टहरू, चक्कु, मार्कर आदि ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

अक्षांश र देशान्तर रेखा सम्बन्धी अवधारणा प्रदान गर्न प्रयोगात्मक विधि उपयुक्त हुन्छ ।

क्रियाकलाप १

विद्यार्थीलाई प्लास्टिकका भकुन्डो र रबर व्यान्ड वा मार्कर दिएर भकुन्डोका बिचमा दायाँबायाँ हुने गरी बाँध्ने वा कोर्न लगाउने । यो भूमध्य रेखा भयो । अब मार्कर वा साइनपेनको सहायताले भूमध्य रेखासँग समानान्तर हुने गरी उत्तर र दक्षिणतर्फ निश्चित फरकमा घेराहरू लगाउने जसलाई अक्षांश रेखाहरू भनिन्छ ।



त्यसैगरी अर्को भकन्डोमा उत्तरी ध्रुव र दक्षिणी ध्रुव जोड्ने गरी मार्करले चिह्न लगाउने । विद्यार्थीलाई यस्ता रेखाहरू कोर्न लगाउने । यसबाट भकुन्डोमा देशान्तर रेखाहरू बन्न पुग्छन् ।

पृथ्वीमा पनि यसैगरी अक्षांश र देशान्तर रेखाहरूको कल्पना गरिएको हुन्छ भनी ग्लोब प्रदर्शन गर्दै प्रस्ट पारिदिने । एटलसमा रहेका विश्वको नक्सा वा महादेशहरूको नक्सा वा भित्ते नक्साहरूमा यस्ता ठाडा र तेर्सा धर्काहरू देखाउँदै अक्षांश र देशान्तर रेखाहरूको परिचय गराउने । नक्साको किनारामा ती रेखाहरूसँगै रहेका अङ्कहरू पढेर ती रेखाहरू कति डिग्रीका अक्षांश र देशान्तर रेखाहरू रहेछन् भनी पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २

विद्यार्थीलाई कम्तीमा एक बेन्चमा एक एटलस पर्ने गरी वितरण गर्ने वा उनीहरूलाई नै एटलस ल्याउन भन्ने । एटलसमा विश्वको नक्सा हेर्न लगाउने । अक्षांश रेखा र देशान्तर रेखाले काटेका ठाउँहरूको नाम लेखी त्यसको अक्षांश र देशान्तर पनि तलको जस्तै तालिका बनाई भर्न लगाउनुहोस् ।

ठाउँको नाम	अक्षांश	देशान्तर

कुनै स्थान अक्षांश र देशान्तर रेखाहरूले ठ्याक्कै काट्ने ठाउँमा नभएर अन्यत्र पनि रहेको हुन सक्छ । त्यस्तो अवस्थामा उक्त स्थानको अक्षांश र देशान्तर ठ्याक्कै भन्न नसकिने भए तापनि मोटामोटी अनुमान लगाउन सकिन्छ । विद्यार्थीहरूलाई त्यस्ता स्थानहरूको अनुमानित अक्षांश र देशान्तर पत्ता लगाई तालिकामा भर्न लगाउने । त्यसैगरी नक्सामा कुन ठाउँ कहाँनेर छ भनी पत्ता लगाउन अक्षांश र देशान्तर रेखाहरूको प्रयोग गरिन्छ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन विधि

(क) प्रयोगात्मक क्रियाकलापहरूमा विद्यार्थी सहभागिताको अवस्था हेरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

(ख) तलका जस्तै प्रश्नहरू सोध्ने र भन्न नसकेमा त्यस्ता विद्यार्थीलाई सम्बन्धित क्रियाकलाप पुनः दोहोऱ्याइदिनुहोस् :

(अ) पोखराको अक्षांश र देशान्तर कति होला ?

(आ) लन्डन कति डिग्री अक्षांश र देशान्तरमा पर्दछ ?

(इ) ३० डिग्री उत्तरी अक्षांश र १२० डिग्री पूर्वी देशान्तरमा पर्ने चीनको एक प्रसिद्ध सहरको नाम के हो ?

(ई) अक्षांश रेखा .... हुन्छ । (वृत्ताकार/अर्ध वृत्ताकार)

(उ) ६० मिनेटको ...... हुन्छ ।

पाठ ३, ४ र ५ नेपालको अवस्थिति, सिमाना, क्षेत्रफल, भौगोलिक स्थिति, हावापानी र सामाजिक जनजीवन

अनुमानित घन्टी : ६

१. उद्देश्य ⁄ सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य ⁄ सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
नेपालको प्रकृतिक सवरूपले सामाजिक जनजीवनमा पारेको प्रभाव बताउन	- नेपालको भौगोलिक स्वरूप, स्थिति, सिमाना, क्षेत्रफल र जनसङ्ख्याको अवस्था बताउन - नेपालको प्रकृतिक स्वरूप (नदी, ताल, हिमाल, हावापानी, आदिको) परिचय दिन - नेपालको विभिन्न भौगोलिक क्षेत्रको हावापानी, विषेशता र त्यहाँ बसोबास गर्ने मानिसहरूको जनजीवनका बारेमा बताउन

२. पाठ परिचय

प्राकृतिक स्वरूप र जनजीवन : नेपाल भूपरिवेष्ठित मुलुक हो । यसको पूर्व, दक्षिण र पश्चिममा भारत र उत्तरमा चीनको तिब्बत प्रदेश रहेको छ । नेपाललाई धरातलीय दृष्टिकोणले हिमाली, पहाडी र तराई प्रदेश गरी मुख्य तिन भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

(क) **हिमाली प्रदेश** : भौगोलिक विभाजनअनुसार नेपालको कुल भूभागको १५ प्रतिशत क्षेत्र हिमाली प्रदेशले ढाकेको छ । यहाँ कोणधारी वनस्पति (धुपी, सल्ला, देवदार) र बुट्यान एवम् लेकाली घाँस पाइन्छ । यहाँको माटो अत्यन्त पत्थरिलो र कम उब्जाउ प्रकारको छ । यहाँको आलु, कोदो, फापर मुख्य खाद्य बाली हो । स्याउ यहाँको नगदे बाली हो । यस प्रदेशमा यार्सागुम्बा लगायतका विभिन्न प्रकारका जडिबुटीहरू सङ्कलन गर्ने व्यवसाय पनि फस्टाएको छ ।

हिमाली प्रदेशलाई पनि हिमाली पर्वतीय क्षेत्र र भित्री हिमाली क्षेत्र गरी दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ । पूर्वमा रसुवादेखि पश्चिममा महाकाली नदीसम्म भित्री हिमाली प्रदेश वा भोट फैलिएको छ । यो क्षेत्र नेपालमा हिमाली शृङ्खलादेखि पनि उत्तरी दिशामा पर्दछ । यो क्षेत्रमा दक्षिण पूर्वबाट जलवाष्प लिएर आउने मौसमी वायुलाई हिमालय पर्वत श्रेणीले छेकेर पछाडि जान दिँदैन । त्यसैले यस क्षेत्रमा वृष्टि छाया (वर्षा नहुने) पर्दछ । त्यसैले यहाँ सुख्खा हावापानी पाइन्छ । हिउँदमा केही हिमपात हुन्छ जसले सिँचाइको काम गर्दछ । यस क्षेत्रमा प्रशस्त स्याउ खेती गरिन्छ ।

हिमालय पर्वत श्रेणीका बेँसीहरू एवम् दक्षिणतर्फको उपत्यका र टार क्षेत्रमा बस्तीहरू पाइन्छ । उच्च पर्वतीय क्षेत्र सधैँ हिउँले ढाकेको हुन्छ भने अलि तल्लो क्षेत्रमा हिउँदमा लेकमा

(उच्च भागमा) हिउँ पर्दछ । त्यसैले मानिसहरू नदी किनारका बेँसीहरूमा मौसमी बसाइँ सर्दछन् । गृष्ममा हिउँ पग्लेपछि लेकतर्फ पशु चराउन र खेती गर्न जान्छन् । हिमाली क्षेत्रको भोट क्षेत्रमा लेकाली घाँस र बुट्यानहरू पाइन्छ भने अलि तल्लो भागमा कोणधारी (धुपी र सल्ला जातका) वनस्पति पाइन्छ । हिमाली प्रदेशमा वर्षैभरि चिसो हावापानी पाइन्छ ।

(ख) **पहाडी प्रदेश** : हिमाली प्रदेशदेखि दक्षिणतर्फ पहाडी प्रदेश रहेको छ । यस प्रदेशले देशको कुल भूभागको ६८ प्रतिशत क्षेत्रफल ओगटेको छ । यहाँ पतझर वनस्पति पाइन्छ । होचो क्षेत्रमा उष्ण सदावहार र उच्च क्षेत्रमा कोणधारी वनस्पति पाइन्छ । पहाडी प्रदेशमा ऋतुअनुसारको हावापानी पाइन्छ । यहाँ उब्जाउ कम हुने रातो फुस्रो माटो पाइन्छ । चिया, अलैंची, कफी र अदुवा नगदे बालीका रूपमा उब्जाइन्छ भने मकै, जौ र कोदो मुख्य खाद्य बाली हो । सुन्तला, आरु, आरुबखडा, नास्पाती आदि यहँका मुख्य फलफुल हुन् । हिउँदमा चिसो र गृष्ममा गर्मी हावापानी पाइने हुनाले यस क्षेत्रका बासिन्दाले मौसमअनुसारको पोसाक लगाउँछन् । खासगरी पुरुषले दौरा, सुरुवाल, इस्कोट, कमिज, भोटो, कछाड, भाङ्ग्रा, गादो लगाउँछन् भने महिलाले फरिया, चौबन्दी चोली, लुङ्गी, हाकुपटासी, मेख्ली र विभिन्न प्रकारका गहनाहरू लगाउँछन् । पुरुषले टोपी र महिलाले पोते लगाएको देखिन्छ । ढिडो, रोटी, भात, गुन्द्रुक, तरकारी, मस्यौरा यहाँको मुख्य खाना हो । बाहुन, क्षेत्री, नेवार, गुरुङ, राई, लिम्बू, तामाङ, मगर, सुनुवार आदि विभिन्न जातिहरू बसोबास गर्छन् । दसैँ, तिहार, उधौली, उभौली, ल्होसार आदि यहाँ मनाइने मुख्य पर्वहरू हुन् भने नेवार बस्ती भएका ठाउँहरूमा विभिन्न जात्राहरू मनाउने गरिन्छ । पहाडी प्रदेशलाई पनि मुख्यतया तिन क्षेत्रमा बाँड्न सकिन्छ ।

(अ) **महाभारत पर्वत शृङ्खला** : यो क्षेत्र पूर्वमा मेची नदीदेखि पश्चिममा महाकाली नदीसम्म फैलिएको छ । यस प्रदेशमा अग्ला मोडदार पर्वत शृङ्खला, उपत्यकाहरू, टार र बेँसीहरू अवस्थित छन् । यहाँ हिउँदमा ठन्डा र सुख्खा, गृष्ममा न्यानो र वर्षा हावापानी पाइन्छ । उच्च पर्वतीय क्षेत्रमा कोणधारी, मध्य क्षेत्रमा पतझर र बेँसीहरूमा सदावहार वनस्पतिहरू पाइन्छन् । यस क्षेत्रको मुख्य बाली मकै, जौ, कोदो, धान र गहुँ हो भने तरकारी, दलहन र फलफुल पनि उत्पादन गरिन्छ ।

(आ) **भित्री मधेस** : महाभारत श्रेणी र चुरे पर्वत श्रेणीको बिचमा फैलिएको समथर भूभागलाई भित्री मधेस वा दुन प्रदेश भनिन्छ । यो एक प्रकारको पूर्व पश्चिम फैलिएको उपत्यका नै हो । भित्री मधेस अन्य प्रदेश जस्तो पूर्व पश्चिम अटुट रूपमा फैलिएको छैन । यो बिचबिचमा टुटेको छ । उदयपुर, चितवन, सुर्खेत ठुला भित्री मधेसहरू हुन् । यो प्रदेशमा वर्षैभरि हावापानी गर्मी हुने भए तापनि हिउँदमा अलि ठन्डा हुन्छ । समथर जमिन भएको यो प्रदेश ऊर्वर माटोले बनेको छ । यहाँ उष्ण सदावहार वनस्पति पाइन्छ । यहाँ धान, मकै, गहुँ, उखु, तोरी, फलफुल तरकारी लगायतका खाद्य तथा नगदे बाली लगाइन्छ ।

(इ) **चुरे पर्वत श्रेणी** : यो प्रदेश भित्री मधेसदेखि दक्षिण र तराई प्रदेशदेखि उत्तरमा पूर्वदेखि पश्चिमसम्म फैलिएको छ । अत्यन्त कमजोर चट्टानले बनेको यो प्रदेश होचा पहाडहरूले

ढाकेको छ । यहाँ हावापानी सधैँ गर्मी हुने भएकाले उष्ण सदावहार (साल, सिसौ) वनस्पति पाइन्छ । यहाँबाट वर्षायाममा खहरे खोलाहरू बग्ने गर्दछन् जसले प्रशस्त बालुवा, माटो, ढुङ्गाहरू बगाएर तराईको भावर क्षेत्र र भित्री मधेसतर्फ लगेर थुपार्ने गर्दछन् ।

(ग) **तराई प्रदेश** : नेपालको सबैभन्दा दक्षिणमा होचो र समथर जमिनले बनेको तराई प्रदेश पूर्व पश्चिम फैलिएको छ । यसले नेपालको कुल भूभागको १७ प्रतिशत अंश ओगटेको छ । यहाँ सधैँ हरियो भइरहने उष्ण सदाबहार वनस्पति पाइन्छ । यहाँको जमिन नदीले बगाएर ल्याएको पाँगो माटोले बनेको छ । यहाँ धान र गहुँ मुख्य खाद्य बालीको रूपमा उब्जाइन्छ भने उखु, सुर्ती, जुट, कपास, चिया, फलफुल, तरकारी आदि नगदे बालीको रूपमा उब्जाइन्छ । केरा, आँप, मेवा, नरिवल यहाँका मुख्य फलफुल हुन् । तराई प्रदेशमा ज्यादै गर्मी हावापानी पाइने हुनाले यहाँका मानिसहरू पातलो लुगा लगाउँछन् । पुरुषले धोती, लुङ्गी, भोटो र कुर्ता लगाउँछन् भने महिलाले साडी, चोली, लेहेङ्गा लगाउँछन् । यहाँका मानिसहरू मैथिली, भोजपुरी, अवधि, वज्जिका, थारू भाषा बढी प्रयोग गर्दछन् । बाहुन, क्षेत्री, थारू, धिमाल, मुसलमान, मुसहर, यादव जाति यस क्षेत्रका मुख्य बासिन्दाहरू हुन् । भात, रोटी दाल र सब्जी तराईको मुख्य खाना हो । छठ, होली, सिरुवा, इद, माघी, दसैँ, तिहार आदि मुख्य पर्वहरू हुन् । तराई प्रदेशलाई पनि दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

(अ) **भावर प्रदेश** : चुरे पर्वतको दक्षिणतर्फ समथर मैदानी भाग छ जसलाई भावर प्रदेश भनिन्छ । भावर प्रदेश समथर भए पनि चुरे पर्वतबाट वर्षायाममा बगेर आउने खहरे खोलाहरूले ढुङ्गा, बालुवा र कङ्कड मिसिएको माटो थुपार्ने हुँदा खेतीका लागि उपयुक्त छैन । यहाँ उष्ण सदावहार जङ्गल फैलिएको छ । यो जङ्गल पहिले करिब चारकोष चौडा भएर फैलिएको हुनाले यसलाई चारकोषे झाडी पनि भनिन्छ । यहाँ साल, सिसौ, सिमल, खयर लगायतका रुखहरू पाइन्छन् । नदीका किनारमा धान, उखु, केरा जस्ता बाली लगाएको पाइन्छ ।

(आ) **तराईको मैदान** : नेपालको सबैभन्दा दक्षिणमा भरतको सिमानासम्म फैलिएको समथर भूभागलाई तराईको मैदान भनिन्छ । यो मैदान अत्यन्त ऊर्वर पाँगो माटोले बनेको छ । यो समथर भूभागमा प्रशस्त धान खेती हुने हुनाले यसलाई नेपालको अन्नको भण्डार पनि भनिन्छ । यहाँ वर्षको धेरै जसो समय गर्मी हुन्छ । हिउँदमा केही दिन बाक्लो हुस्सु लाग्ने हुनाले अत्यन्त चिसो हुन्छ जसलाई 'शीतलहर भन्ने पनि गरिन्छ । पूर्वी तराईमा जुट, सुर्ती, नरिवल, सुपारी, उखु, चिया, कपास, फलफुल लगायतका नगदे बालीहरू उब्जाइन्छ । पूर्वी तराईभन्दा पश्चिमी तराई केही सुख्खा छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

ग्लोब, नेपालको प्राकृतिक र राजनैतिक भित्ते नक्सा, पर्याप्त मात्रामा एटलसहरू, रुलर, पेन्सिल, कैँची, गम, चित्र एवम् चार्टहरू, चक्कु, कार्डबोर्ड वा कुटपेपर वा प्लास्टिक ट्रान्सपरेन्सी पेपर आदि ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप१

विद्यार्थीहरूलाई एटलस हेरेर नेपालको रेखाङ्कित कापीमा उतार्न लगाउने अथवा विद्यार्थीहरूलाई नेपालको रेखाङ्कित खाली नक्सामा हिमाली, पहाडी र तराई प्रदेश छुट्याई रङ्ग वा सङ्केत भर्न लगाउनुहोस् । सबैको नक्साहरू प्रदर्शन गरी उत्कृष्ट तिन नक्सा छानेर प्रोत्साहित पनि गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २

विद्यार्थीहरूलाई पाँच समूहमा विभाजन गर्ने । हरेक समूहलाई “मेरो नेपाल मेरो गौरव” शीर्षकमा नेपालको भौगोलिक परिचय समेट्ने गरी पोस्टर, यात्रा विवरण, कविता, गीत, संवाद, चित्र, चिठीमध्ये कुनै एक विधामा तयारी गर्न लगाउनुहोस् । हरेक समूहको पालैपालो प्रस्तुतीकरण गर्दै आवश्यक पृष्ठपोषण पनि दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

विद्यार्थीहरूलाई सात समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । सात ओटै समूहलाई एक एक ओटा भौगोलिक क्षेत्रको नाम राख्नुहोस् । जस्तै :

(क) भित्री हिमाली क्षेत्र समूह

(ख) मुख्य हिमाली क्षेत्र समूह

(ग) महाभारत पर्वत श्रेणी समूह

(घ) भित्री मधेस समूह

(ङ) चुरे पर्वत श्रेणी समूह

(च) भावर प्रदेश समूह

(छ) तराई प्रदेश समूह

हरेक समूहका टोली नेतालाई आ-आफ्नो नामको प्रदेश समूहको हावापानी, वनस्पति, कृषि उत्पादन, जनजीवन र अन्य विशेषताहरू सम्बन्धमा विवरणहरू अध्ययन गर्न र बुँदा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । बाँकी विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न प्रदेशहरूका बारेमा जानकारी प्राप्त गर्न पाँच पाँच ओटा प्रश्न निर्माण गर्न लगाउनुहोस् । अब विद्यार्थीहरूलाई चउरमा वा खुला ठाउँमा लगेर तलको चित्रमा जस्तै बाटो बनाएर टोली नेताहरूलई तराईदेखि भित्री हिमाली प्रदेशसम्म देखिने गरी ठाउँठाउँमा प्लेकार्डसहित राख्नुहोस् । एक प्रदेशमा एक समूहका दरले बाँकी विद्यार्थीहरू पुग्ने र टोली नेतासँग उक्त प्रदेशका बारेमा जिज्ञासा राख्ने । टोली नेताले उक्त प्रदेशका बारेमा आफूले टिपेका बुँदाहरूका आधारमा जिज्ञासा राख्ने समूहलाई बताइदिने । प्रत्येक एक मिनेटमा शिक्षकले सङ्केत दिएपछि समूह अगाडि बढ्दै जान्छ र टोली नेता सामु नयाँ समूह आउँछ । भित्री हिमाली समूहसँग सोध्ने समूह तराई प्रदेशमा सोध्न जानुपर्छ । सबै समूहको पालो नसकिएसम्म यो क्रम चलिरहन्छ ।

क्रियाकलाप ४

हरेक विद्यार्थीलाई आफू बसेको प्रदेशका बारेमा विवरणहरू सङ्कलन गरी पाठ ४ मा दिइएको जस्तै तालिका तयार गर्न लगाउने र एक प्रदेशको एक विवरण तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

चार्ट पेपरमा ठुलो नेपालको नक्सा बनाएर भौगोलिक प्रदेशहरू, हावापानी, वनस्पति आदि भर्न लगाई भित्तामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन विधि

क्रियाकलाप १ र २ गर्ने क्रममा विद्यार्थीहरूको निम्न लिखित तालिका अनुसार मूल्याङ्कन गर्ने :

विद्यार्थीको नाम/समूह	सहभागिता	सिर्जनात्मकता

धेरै राम्रो - ३, राम्रो - २, ठिकै - १

क्रियाकलाप ३ मा सकिने बित्तिकै छोटा प्रश्नहरू गरी तत्कालै मूल्याङकन गर्नुहोस् ।

जस्तै :

- नेपालको तराई प्रदेशमा कस्तो हावापानी पाइन्छ ?
- तराई प्रदेशमा बढी गर्मी हुनाको कारण के हो ?
- पहाडी प्रदेशको मुख्य अन्न बाली के हो ?
- हिमाली प्रदेशका मानिसहरू कस्तो लुगा लगाउँछन् ?
- हिमाली प्रदेशमा कस्तो वनस्पति पाइन्छ ?
- भित्री मधेसमा कस्तो वनस्पति पाइन्छ ?

- भावर प्रदेशमा कस्तो माटो पाइन्छ ?
- नेपाललाई धरातलीय स्वरूपअनुसार कति प्रदेशमा बाँड्न सकिन्छ ?

थप सुझाव :

(क) नेपाल सम्बन्धी विभिन्न प्रकारका राम्रा जानकारीहरू, चित्र, नक्सा, तस्बिर आदि समेटेर उपयुक्त शीर्षक राखी विगबुक वा पोस्टर तयार पार्न लगाई कक्षामा प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् । राम्रा प्रस्तुतिहरू पुस्तकालयमा राखिदिनुहोस् । यो कार्य समूहगत रूपमा पनि गराउन सकिन्छ ।

(ख) प्रत्येक १६५ मिटर उचाइ बढ्दै जाँदा १ डिग्री सेल्सियस तापक्रम घट्दै जान्छ । त्यसैले नेपालको तराई प्रदेशमा गर्मी र हिमाली प्रदेशमा जाडो भएको हो भन्ने कुरा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

पाठ ६ नेपालको नक्सा कार्य

अनुमानित घन्टी : २

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको उद्देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
नेपालको नक्सा बनाउन र भौगोलिक तथ्य भर्न	- नेपालको रेखाङ्कित नक्सालाई ग्राफ विधिबाट जस्ताको त्यस्तै उतार्न - टेम्प्लेट विधिबाट नेपालको नक्सा उतार्न - नेपालको नक्सामा विभिन्न तथ्यहरू सङ्केतको प्रयोग गरी भर्न - आफ्नो वरपरको र समुदायको नक्सा कोर्न

२. पाठ परिचय

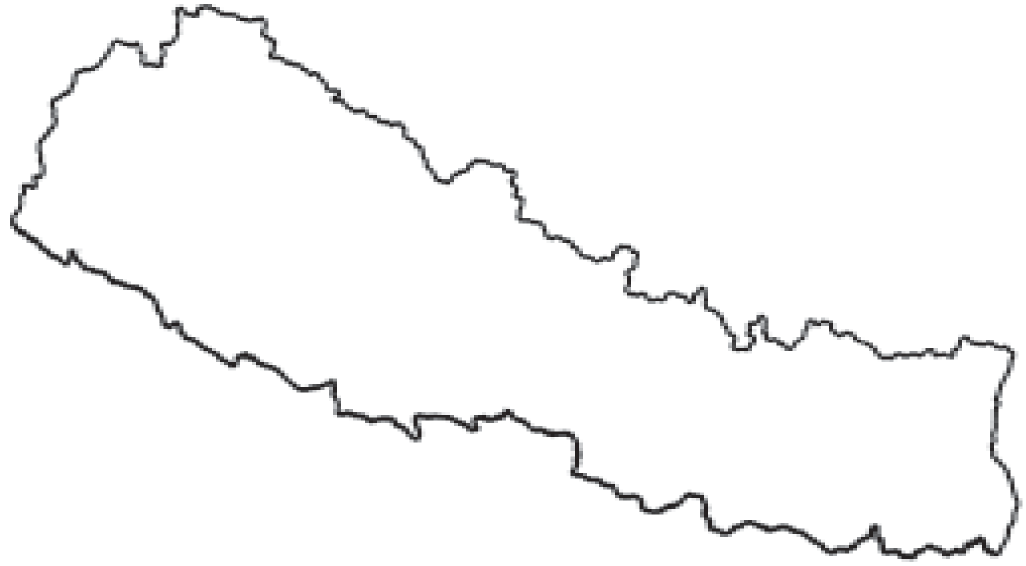
(क) नक्सा : कुनै ठाउँको स्वरूप र त्यहाँ भएका तथ्यहरूलाई निश्चित नापका आधारमा कागजमा उतार्ने कार्यलाई नक्साङ्कन भनिन्छ । यस्तो नक्साङ्कनबाट तयार हुने चित्र नै नक्सा हो । वास्तविक जमिन धेरै ठुलो हुने हुनाले त्यसलाई स्केल (नापो)का आधारमा सानो रूपमा कागजमा उतारेर नक्सा तयार पारिन्छ ।

(ख) अघिल्ला कक्षाहरूमा हामीले आफ्नो समुदाय र जिल्लाको नक्सा कागजमा उतार्ने कार्य गरिसकेका छौँ । त्यसैले यस कक्षामा नेपालको नक्सा उतार्ने कार्य गर्ने छौँ ।

(ग) नेपालको आकार इँटा जस्तो छ तर बिचमा अलि बाङ्गिएको छ । यो उत्तर पश्चिमबाट दक्षिण पूर्वतर्फ ढल्किएको छ । पश्चिमी भागबाट पूर्वी भाग साँघुरो हुँदै गएको छ । मध्य भाग सबैभन्दा साँघुरो रहेको छ । मध्ये भागको दक्षिणतर्फको सीमा नेपालतर्फ घुसेको छ भने उत्तरी सीमा तिब्बततर्फ घुसेको छ । उत्तर पश्चिमको सीमा U आकारमा र पूर्वको सीमा C आकारमा नेपालतर्फ घुसेको छ । विद्यार्थीले मोटामोटी रूपमा यति कुरा मात्र याद गरेमा मात्र पनि नेपालको मोटामोटी नक्सा उतार्न सक्ने छन् ।

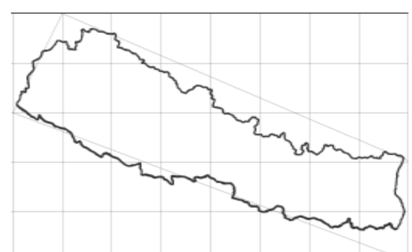
(घ) नेपालको नक्सा उतार्ने विधि : नेपालको नक्सा उतार्ने धेरै विधिहरू छन् । तीमध्ये यस कक्षामा टेम्प्लेट विधि र ग्राफ विधिको अभ्यास गराइने छ । अन्य विधिहरू आगामी कक्षाहरूमा सिकाइने छ ।

(अ) टेम्प्लेट विधि : यस विधिमा नेपालको नक्सा कडा वस्तु (कागज, पाता, प्लास्टिक, काठ आदि) मा टाँसिन्छ र नेपालको नक्साको बाहिरी आकार मिल्नेगरी काटिन्छ । अब नेपालको टेम्प्लेट नक्सा तयार भयो । त्यस्तो टेम्प्लेट सादा कागजमा राखी त्यसको



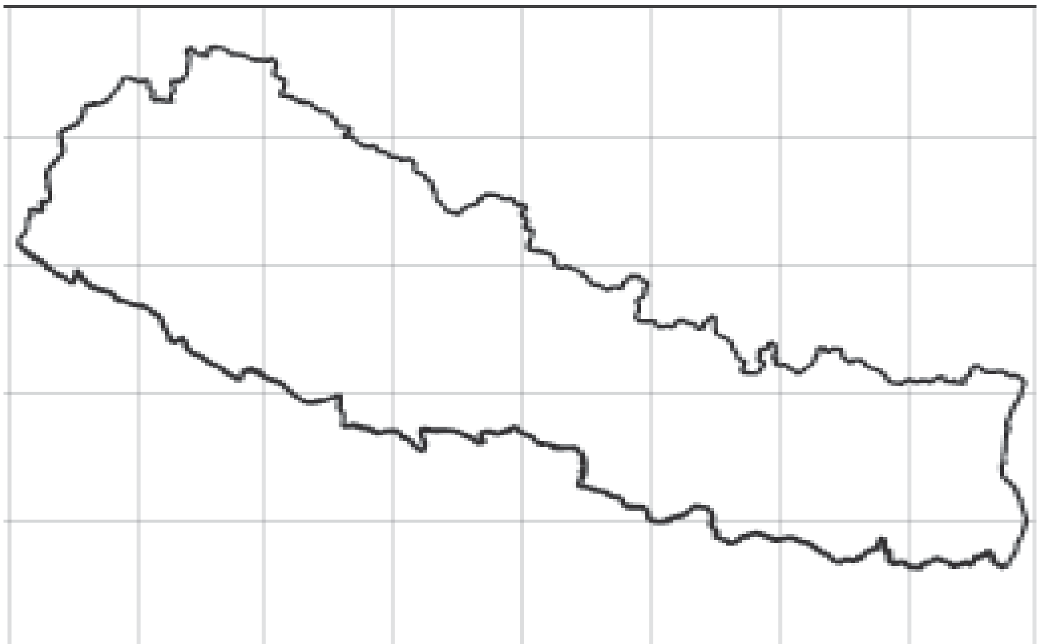
वरिपरि सिसाकलमले कोरेमा उक्त कागजमा नेपालको नक्सा बन्न जान्छ । यस विधिबाट एउटै आकारका धेरै नक्साहरू छिटो छिटो तयार पार्न सकिन्छ । विद्यार्थीलाई हात बसाउन पनि यो विधि उपयोगी हुन्छ ।

(आ) ग्राफ विधि : यस विधिमा ८ सेमि लम्बाइ र ५ सेमि चौडाइको एक आयत खिच्ने । १ सेमिको फरकमा ठाडो र तेर्सो धर्काहरू कोरेर ग्राफ तयार पार्ने । तलको चित्रमा जस्तै गरी नेपालको नक्सा कोर्दै जाने । यो नक्सा पाठ्य पुस्तकामा दिइए जस्तै १५ सेमि लम्बाइ र ७.५ सेमि चौडाइ आयतमा पनि बनाउन सकिन्छ ।



ग्राफको अर्को विधिअनुसार पहिले नेपालको रेखाङ्कित नक्सा माथि बराबर आकारका वर्गहरू हुनेगरी १ सेमिको फरकमा ग्राफ खिच्ने । ठ्याक्कै सोही आकारको ग्राफ खाली सादा कागजमा खिच्ने । नक्सा माथि बनाइएको ग्राफ हेरी त्यसमा जस्तो जस्तो आकार जुन जुन कोठामा छ त्यस्तै गरी सादा कागजमा खिचिएको ग्राफमा पनि नक्सा कोर्दै जानुपर्छ । X र Y axis मा प्रत्येक कोठालाई क्रमाङ्क दिएमा नक्सा कोर्न सजिलो हुन्छ । यो अभ्यास दुई तिन पटक दोहेऱ्याएमा नहेरी नेपालको नक्सा बनाउने अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

(ङ) नक्सामा प्रयोग गरिने सङ्केत र रङ्हरू : नक्साको अकार वास्तविक जमिनभन्दा धेरै सानो हुने र कागजमा उतारिएको हुने हुँदा वास्तविक जमिनमा भएका तथ्यहरूलाई सङ्केतका



रूपमा मात्र देखाउन सकिने हुन्छ । यसका लागि केही सङ्केत वा रङ्हरू अन्तरराट्रिय रूपमा बढी प्रचलनमा रहेका छन् भने केही सङ्केत वा रङहरू नक्साअनुसार फरक फरक पनि पाइन्छ । रङ्गिन नक्साको एक छेउमा कुन रङले के जनाउँछ भन्ने कुरा लेखिएको हुन्छ जसलाई सङ्केत (index or legend) भनिन्छ । सांस्कृतिक वा राजनैतिक नक्साहरूमा रङको प्रयोग देश वा क्षेत्र छुट्याउनका लागि मात्र गरिन्छ । सामान्यतया नक्सामा प्रयोग गरिने आकासे निलो रङले पानीको सतह भन्ने जनाउँछ ।

३. शैक्षिक सामग्री

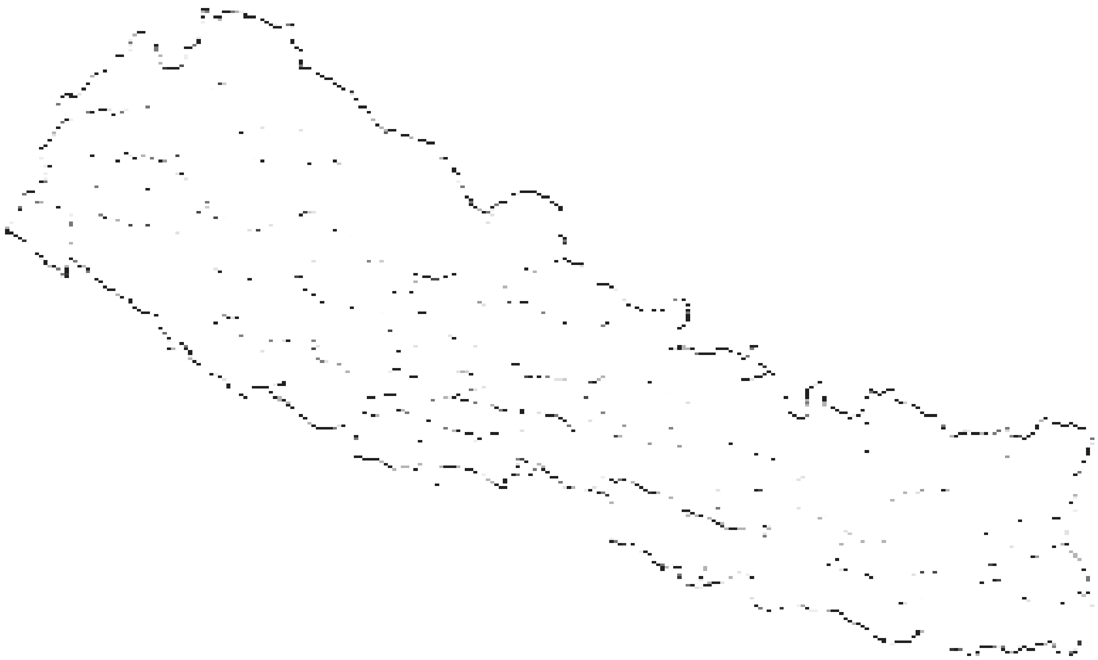
सिसाकलम, इरेजर, रुलर, कैँची, चक्कु, नेपालको विभिन्न आकारका नक्साहरू, नेपालको रेखाङ्कित नक्साहरू, एटलसहरू, भित्ते नक्सा, सादा कागज ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

चार पाँच जना विद्यार्थीहरू रहने गरी विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गर्ने । हरेक समूहलाई एक एक ओटा न्युजप्रिन्ट, सिसाकलम, इरेजर, रङ्गीन साइनपेन दिने । सामूहिक रूपमा एटलस हेरेर नेपालको नक्सा उतार्ने र उक्त नक्सामा समूह १ ले धरातलीय स्वरूप, समूह २ ले विकास क्षेत्र, समूह ३ ले अञ्चलहरू, समूह ४ ले राष्ट्रिय निकुञ्ज, समूह ५ ले ठुला नदीहरू आदि भर्ने र रङ पनि भर्ने । सबैको काम सकिएपछि सबै नक्साहरू कक्षामा प्रदर्शन गरी विद्यार्थीहरूकै मूल्याङ्कन कमिटी बनाई उत्कृष्ट नक्साहरू छान्ने ।

क्रियाकलाप २



पुराना पाठ्य पुस्तकबाट नेपालको रेखाङ्कित स-साना नक्साहरूलाई सङ्कलन गर्ने अथवा एटलसबाट ट्रेस गरेर उतार्ने । फोटोकपी वा कम्प्युटरबाट सानो आकारमा प्रिन्ट गरेर निकाल्दा पनि हुन्छ । त्यसरी निकालेको नक्सामा कुनैमा अञ्चलहरू, कुनैमा विकास क्षेत्र, कुनैमा सगरमाथा र लुम्बिनी, कुनैमा नदी, कुनैमा विकास केन्द्रहरू आदि भरेर रङ् पनि भर्ने र उक्त नक्सालाई बाक्लो कागज वा प्लास्टिकमा टाँस्ने । अब यो नेपालको टेम्पलेटहरू तयार भयो । ती टेम्प्लेटहरू प्रयोग गरी थप नक्साहरू उतार्न अभ्यास गराउने र त्यस्ता धेरै नक्साहरू तयार गरी रङ्गाएर ब्याग, कपाल च्याप्ने क्लिप, पेटी, पुस्तकको कभर आदिमा टाँसी उपयोग गर्न लगाउने । कक्षाका भित्ताहरूमा विभिन्न आकारमा सजाउन पनि लगाउने । नेपालकै नक्साहरू प्रयोग गरी नेपालको झन्डा, नेपालको ठुलो नक्सा, लालीगुँरास आदि आकृति तयार पार्न लगाउन पनि सकिन्छ ।

क्रियाकलाप ३

प्रत्येक विद्यार्थीलाई आफूलाई उपयुक्त लाग्ने ग्राफ विधिबाट नेपालको नक्सा उतार्न लगाउने । उतारेको नक्सामा वरिपरिको सिमाना साइनपेनले कोरेर नक्साबाट सिसाकलमले बनाएको ग्राफ मेट्न लागाउने र त्यसमा विभिन्न तथ्यहरू भरेर प्रदर्शन गर्न लगाउने ।

क्रियाकलाप ४

विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यपुस्तकमा दिइएको नक्सामा प्रयोग गरिने सङ्केतहरू ठुलो पानामा वा चार्ट पेपरमा राम्रो, सफा र ठुलो आकारमा बनाउन लगाई कक्षामा टाँस्न लगाउने ।

क्रियाकलाप ५

विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय वरपरको अग्लो ठाउँमा लगेर चारैतर्फ हेर्न लगाउने र आफूले देखेको क्षेत्रको सबै वा आंशिक क्षेत्रको नक्सा बनाउन लगाई सङ्केतको प्रयोग गरी धारा, जङ्गल, मन्दिर, चौतारा, बाटो, खोला, पोखरी आदि तथ्यहरू भर्न लगाउने ।

५. मूल्याङ्कन विधि

विद्यार्थीहरूले क्रियाकलाप गरिरहेकै समयमा उनीहरूको हातको सिप, सफाइ, सिर्जनात्मकता, आदिको मूल्याङ्कन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिने । तलका बुँदाहरूका आधारमा विद्यार्थीले बनाएको नक्साहरूको मूल्याङ्कन गर्ने ।

नक्साको ढल्काइ, साँघुरो र फुकेको भाग, भित्र घुसेको र बाहिर निस्केको सिमानाहरू । यो तहमा विद्यार्थीले बनाएको नक्सा ठ्याक्कै नमिले पनि सामान्य आकारप्रकार मिलेमा नक्सा बनाउन जानेको मान्नुपर्दछ । माथिल्ला कक्षाहरूमा थप अभ्यास गरेपछि सूक्ष्म कुराहरूमा पनि ध्यान पुग्दै जानेछ ।

पाठ ७ एसिया महादेश

अनुमानित घन्टी : २

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
एसिया महादेशको प्राकृतिक र आर्थिक अवस्था तथा सामाजिक जनजीवनको वर्णन गर्न	- एसियाको आर्थिक, सामाजिक, प्राकृतिक अवस्था बताउन - एटलसमा एसियाको नक्सा अध्ययन गर्न - एसियाको विभिन्न देशको झन्डा बनाउन - एसियाका विभिन्न देशहरूसँग सम्बन्धित समाचार सङ्कलन गर्न

२. पाठ परिचय

विश्वका सात ओटा महादेशहरूमध्ये सबैभन्दा ठुलो महादेश एसिया हो । यो विश्वको सबैभन्दा धेरै जनसङ्ख्या भएका महादेश हो । विश्वको सबैभन्दा बढी पानी पर्ने क्षेत्रदेखि सुख्खा क्षेत्रसमेत यही महादेशमा पर्दछ । यस महादेशको सम्पूर्ण भूभाग उत्तरी गोलार्धमा पर्दछ । एसियाको उत्तरी क्षेत्र उत्तरी ध्रुवको नजिक पर्ने हुनाले वर्षैभरि अत्यन्त जाडो हुन्छ । यो महादेशको झन्डै आधा भूभाग एसियाको साइबेरिया क्षेत्रले ढाकेको छ । साइबेरियाको उत्तरी खण्डमा पूर्व पश्चिम लाम्चो आकारमा कोणधारी (सल्ला, धुपी) वनस्पतिको विशाल जङ्गल फैलिएको छ । यस जङ्गललाई टाइगा भनिन्छ । यस जङ्गलदेखि दक्षिण पश्चिम क्षेत्रमा विशाल घाँसे मैदान फैलिएको छ जसलाई स्टेप्सको मैदान भनिन्छ । यो मैदान गहुँ खेतीका निम्ति प्रसिद्ध छ । यस महादेशको मध्य र दक्षिण पश्चिम भागमा ठुला मरुभूमिहरू छन् जहाँ अत्यन्तै कम वर्षा हुन्छ । दक्षिणतर्फको क्षेत्र भूमध्य रेखाको नजिक पर्ने भएको हुनाले वर्षैभरि गर्मी हुने उष्ण हावापानी पाइन्छ ।

यो महादेशमा नेपाल लगायत ५१ ओटा देशहरू रहेका छन् । जापान, कोरिया, चीन, भारत, मलेसिया, साउदी अरेबिया जस्ता उद्योग र व्यापार फस्टाएका विकसित देशहरू यो महादेशमा अवस्थित छन् । दक्षिण पूर्वी एसियामा धान, गहुँ, मकै, चिया, जुट, उखु, सुर्ती जस्ता खाद्य तथा नगदे बलीको उत्पादन हुन्छ । पश्चिम एसियाका साउदी अरेबिया, इरान, इराक, सिरिया जस्ता अरबी मुलुकहरूले प्रसस्त खनिज तेल उत्पादन गर्दछन् ।

२. शैक्षिक सामग्री

सिसाकलम, इरेजर, रुलर, एसियाको प्राकृतिक र राजनैतिक भित्ते नक्साहरू, एसियाको रेखाङ्कित नक्साहरू, एटलसहरू, सादा कागज, पुराना पत्रपत्रिका ।

३. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

प्रत्येक एक बेन्चमा कम्तीमा एक एटलस पुग्ने गरी वितरण गर्ने । उक्त एटलसमा एसियाको राजनैतिक नक्सा कहाँ छ खोज्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप २

विद्यार्थीहरूको विभिन्न समूह बनाउने र एक समूहलाई एउटा क्रियाकलाप गर्न भन्नुहोस् । विद्यार्थी सङ्ख्या बढी भएमा दुई तिन ओटा समूहलाई एउटै क्रियाकालाप गर्ने गरी कार्य विभाजन गर्न पनि सकिन्छ । जस्तै समूह 'क' ले भूपरिवेष्ठित देशहरूको सूची बनाउने । समूह 'ख' ले समुद्रले छोएका देशहरूको सूची बनाउने । समूह 'ग' ले जल परिवेष्ठित देशहरूको सूची बनाउने, समूह 'घ' ले एसिया महादेशमा पर्ने कुनै पाँच ओटा देशको झन्डा बनाउने, समूह 'ङ' ले एकै क्षेत्रमा पर्ने कुनै पाँच ओटा देशको नक्सा ट्रेस गरी रङ भर्ने र समूह 'च' ले पुराना पत्रपत्रिकाबाट एसियाका विभिन्न मुलुकहरू सम्बन्धी समाचारहरू सङ्कलन गर्ने । सबै विद्यार्थीले आफ्नो जिम्माको क्रियाकलाप सम्पन्न गरेपछि पालैपालो प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने र छलफल गर्ने । राम्रा सामग्रीहरू भित्ते पत्रिकामा टाँस्न लगाउने ।

क्रियाकलाप ३

एसियाको भौतिक नक्सामा विभिन्न रङले धरातलको विभिन्न उचाइ देखाएको हुन्छ । कुन रङले कति उचाइको धरातल देखाएको छ भनी थाहा पाउन सोही नक्साको छेवैमा एक सङ्केत सूची (index or legend) दिइएको हुन्छ । उक्त सङ्केत हेरी कहाँ कहाँ पहाड, मैदान र समुद्र रहेछन् पत्ता लगाउन निर्देशन दिनुहोस् । विद्यार्थी अलमलिएमा आफूले सहयोग गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

एसियाका विभिन्न देशहरूको नाम र ती देशका मानिसले गर्ने मुख्य पेसा (आर्थिक क्रियाकलाप) हरूको विवरण तयार गर्न लगाउनुहोस् । यो क्रियाकलाप आवश्यकताअनुसार व्यक्तिगत र समूहमा गराउन सक्नुहुन्छ ।

क्रियाकलाप ५

एसियाको जनजीवनबारे पाठ्य पुस्तकमा दिइएको विवरणका अलावा थप सामग्रीहरू उपलब्ध गराई अध्ययन गर्न लगाउने र एसियाको जनजीवनसँग नेपालीको जनजीवनमा मिल्ने र नमिल्ने कुराहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन विधि

विद्यार्थीले क्रियाकलाप गरिरहेका समयमा प्रत्येक समूहमा पुगेर आवश्यक सहयोग गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

पाठ ८ जलवायु परिवर्तन

अनुमानित घन्टी : २

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
जलवायु परिवर्तनको प्रभाव बताउन	- जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी तथ्य, तथ्याङ्कहरू सङ्कलन र तालिकीकरण गर्न - जलवायु परिवर्तनका कारण, असर र यसमा सुधार ल्याउने उपायहरू बताउन - हरितगृह (green house effect) प्रभावको प्रयोगात्मक क्रियाकलापद्वारा बताउन

२. पाठ परिचय

पृथ्वीको सबैभन्दा बाहिर वायुमण्डल छ । यो वायुमण्डलमा विभिन्न प्रकारका ग्यासहरू रहेका हुन्छन् । सूर्यबाट प्राप्त तापक्रम यही वायुपण्डल पार गरेर पृथ्वीको सतहमा आइपुग्छ । वायुमण्डलमा कार्बन डाइअक्साइड र कार्बन मोनोअक्साइड जस्ता ग्यासहरू पनि रहेका हुन्छन् । यी ग्यासहरूमा तापक्रम सञ्चित गर्ने क्षमता बढी हुन्छ । यस्तो ग्यासको मात्रा बढ्दै गएमा सूर्यबाट प्राप्त हुने तापक्रमलाई पृथ्वीमा आउन दिन्छ तर परावर्तन भएर अन्तरिक्षमा जान दिँदैन । जसले गर्दा वायुमण्डलको तापक्रम बढ्न जान्छ । यसलाई हरित गृह प्रभाव (green house effect) भनिन्छ । कार्बन डाइअक्साइड र कार्बन मोनोअक्साइड ग्यासको मात्रा बढ्दै गएमा यसले वायुमण्डलमा तापक्रम वृद्धि हुँदै जान्छ । तापक्रम वृद्धि भएपछि विश्वको हावपानीमा प्रतिकूल असर पर्दछ । मौसममा उतारचढाव बढ्छ । हिउँद छिटो सुरु हुने र वर्षा ऋतुमा खडेरी पर्ने, शरद वा वसन्तमा अत्यधिक वर्षा हुने, अचानक वर्षा, खडेरी, आँधीबेहेरी, हिमपात जस्ता मौसमी परिवर्तनहरू देखा पर्ने गर्दछन् । फुलहरू बेमौसममा नै फुल्ने, समय नभई फल पाक्ने, बेमौसममा नै चराचुरुङ्गीले फुल पार्ने र बच्चा कोरल्ने जस्ता प्रभावहरू देखा पर्दछ । वायुमण्डलमा कार्बन मोनोअक्साइड ग्यासको मात्रा बढाउने मुख्य स्रोत धुवाँ हो । कलकारखाना, गाडी, चुलो आदिबाट वायुमण्डलमा यस्ता ग्यासहरू थपिँदै गएको छ ।

विश्वमा कार्बन डाइअक्साइडको मात्रा घटाउने मुख्य उपायहरू यस प्रकार छन् :

(क) धुवाँ उत्पादन नै नगर्ने वा कम गर्ने उपायहरू अपनाउने

(ख) वृक्षरोपण गर्ने तर वन विनाश नगर्ने

(ग) कल कारखानाहरूमा विद्युत् शक्तिको प्रयोग बढाउने

३. शैक्षिक सामग्री

चित्र, तस्बिर, बिस्कुट वा चाउचाउको कार्टुन बक्स, कैँची प्लास्टिक सिट ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

लेख्ने पाटीमा तलको जस्तै १२ महिनाको नाम भएको तालिका बनाउने । विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न प्रश्नहरू सोधेर हरेक महिनामा पाइने हावापानीका बारेमा भन्न लगाउने । जस्तै : के वैशाख महिनामा हरेक दिन पानी पर्छ ? गर्मी हुन्छ कि जाडो ? के के फलफुल पाइन्छ ? कुन कुन चराहरू देखा पर्दछन् ? विद्यार्थीले दिएका जवाफहरू तालिकामा टिप्दै जाने ।

महिना	गर्मी/जाडो/ठिकै	वर्षा/सुख्खा	पाइने फलफुल	फुल	चरा	बाली	अन्य
वैशाख							
जेठ							
असार							
साउन							
भदौ							
असोज							
कात्तिक							
मङ्सिर							
पुस							
माघ							
फागुन							
चैत							

तालिका भरिसकेपछि पहिले आफू सानो हुँदा अनुभव गरेका मौसमी अवस्थाहरू बताइदिने र अहिले आएका परिवर्तनसँग तुलना गरी भनिदिनुहोस् । यस सम्बन्धमा आफ्ना अभिभावकहरूसँग पनि सोधेर वा आफैँले देखेको, भोगेको र अनुभव गरेको आधारमा तुलना गर्न लगाउनुहोस् । यसैलाई जलवायु परिवर्तन भनिन्छ भनी उदाहरणहरू दिएर प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप २

एउटा चाउचाउ वा बिस्कुटको कार्टुन बक्सलाई कुनाहरू नबिग्रने गरी तलपट्टि बाहेक पाँच ओटै पाटोमा ठुलो प्वाल हुनेगरी कैँचीले काट्ने । उक्त प्वालहरू प्लास्टिक सिटले ढाकेर पारदर्शी बाकस

बनाउने । बाकसको चौडाइतर्फका एक पाटोमा हात मात्र छिर्ने प्वाल बनाउने । बाकसलाई केही बेर घाममा राख्ने । अब विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो उक्त हात छिर्ने प्वालबाट बाकसभित्र हात छिराउन लगाउने । कस्तो अनुभव भयो भनी सबै विद्यार्थीलाई सोध्ने । यस बाकसलाई हरित गृह (green house) भनिन्छ । यस बाकसमा सूर्यको ताप भित्र छिर्छ तर बाहिर निस्किँदैन । त्यसैले त्यस भित्र तापक्रम बढी भएको हो भनी बताइदिनुहोस् । हाम्रो पृथ्वीलाई पनि कार्बन मोनोअक्साइडको पारदर्शी पत्रले यसै गरी ढाक्दै गएकाले यहाँको तापक्रम बढेको हो भनी बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

विद्यार्थीहरूलाई तलको तालिका भर्न गृहकार्य दिनुहोस् । भरिएको तालिकाहरूमध्ये केहीलाई अर्को कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । बाँकी विद्यार्थीले सङ्कलन गरेका विवरणहरूमा नयाँ कुराहरू भएमा त्यसलाई पनि प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि जलवायु परिवर्तनबाट के कस्ता असरहरू पर्दोरहेछ भनी छलफल गनुहोस् । तालिका भर्न अभिभावक, छिमेकी वा समुदायका व्यक्तिको सहयोग लिनुहोस् :

के हुन्थ्यो ?	एक वर्ष पहिले	दस वर्ष पहिले	बिस वर्ष पहिले
वर्षा हुने समय			
बाढी कत्रो आउँथ्यो ?			
गर्मी हुने समय			
जाडो हुने समय			
हिउँ पर्ने समय			
कुन फल कहिले पाक्थ्यो ?			
कुन फुल कहिले फुल्ने गर्थ्यो ?			
कुन समयमा कुन चरा पाइन्थ्यो ?			

५. मूल्याङ्कन विधि

विद्यार्थीहरूलाई निम्नानुसारका कार्यहरूद्वारा मूल्याङ्कन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् :

ठिक बेठिक छुट्याऊ :

(क) वायुमण्डलमा अक्सिजनको मात्रा बढेमा तापक्रम बढ्छ ।

(ख) कार्बन मोनोअक्साइडले धेरै तापक्रम सञ्चित गर्न सक्छ ।

(ग) ग्रिन हाउसभित्र चिसो हुन्छ ।

(घ) ग्रिन हाउसले तातो भित्र जान दिन्छ तर बाहिर जान दिँदैन ।

(ङ) समय नआई चराले बच्चा कोरल्नु, बेसमयमा फल पाक्नु र फुल फुल्नु आदि जलवायु परिवर्तनका असरहरू हुन् । पृथ्वीको तापक्रममा वृद्धि भएकै कारणले जलवायु परिवर्तन जस्तो जटिल अवस्था निम्त्याउँछ ।

पाठ ९ विपत् व्यवस्थापन

अनुमानित घन्टी : ३

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
विपत् व्यवस्थापनका उपायहरू बताउन	- प्रकृतिक प्रकोप वा विपत्को परिचय दिन - विपत् वा प्राकृतिक प्रकोपका असरहरू बताउन - विपत् पूर्वका पूर्वतयारीका उपायहरू अपनाउन - विपत्का समयमा र विपत्पश्चात्का सावधानीका उपायहरू अपनाउन - स्थानीय क्षेत्रमा आइपर्ने विपत्का सम्बन्धमा पूर्वाभ्यास गरी सावधान रहन

२. पाठ परिचय

मानव जीवनकालमा विभिन्न प्रकारका आपत् विपत्हरू आइपर्दछन् । त्यस्तो आपत् विपत् आफ्नो असावधानी र लापरवाहीका कारणले हुन पनि सक्छ र प्रकृतिका कारणले पनि हुन सक्छ । मानव जीवनमा आइपर्ने विभिन्न घटनाहरू जसका कारण जीवन नै सङ्कटमा पर्दछ भने त्यसलाई विपत् भनिन्छ । बाढी, पहिरो, हिमपात, ज्वालामुखी, खडेरी, आँधी, सुनामी, डढेलो जस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरूबाट उत्पन्न सङ्कटलाई प्राकृतिक विपत् भनिन्छ । आगलागी, दुर्घटना, महामारी, जस्ता विपत्हरू मानवीय कारणबाट उत्पन्न हुने विपत्हरू हुन् । कुनै पनि विपत् कहिले आउँछ भनी भविष्यवाणी गर्न नसकिने र अनिश्चित हुन्छ । यस्ता विपत् आउनुपूर्व नै सावधानी अपनाएमा र पूर्वतयारी गरेमा यस्ता विपत्बाट हुने क्षति कम गर्न सकिन्छ । आगलागी, सरुवा रोगको महामारी, भूक्षय जस्ता विपत्हरू हाम्रै लापरवाही र असावधानीका कारणले आइपर्ने हुनाले पूर्व सावधानी अपनाएमा विपत् आउनबाट रोक्न सकिन्छ । कुनै पनि प्रकारको विपत्का क्षति कम गर्न विपत् आउनुपूर्व, विपत्को समयमा र विपत्पश्चात अपनाउनुपर्ने उपायहरू र सावधानीहरूमा ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ ।

३. शैक्षिक सामग्री

विपत्का समयमा प्रयोगमा ल्याउन सकिने सामानको नमुना, विपत्अघि, विपत्को समयमा र विपत्पछि गर्नुपर्ने कार्य र अपनाउनुपर्ने सावधानीहरूको सूची, विभिन्न प्रकारका प्रकोप र त्यसले पुऱ्याएको क्षतिको चित्र तथा तस्बिर आदि ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

कक्षामा विद्‌यार्थीहरूलाई आफूले भोगेका, देखेका वा सुनेका विपत्‌का घटनाहरू सुनाउन लगाउने । आफूले पनि त्यस्तै वास्तविक घटनाका कथाहरू सुनाई विपत् सम्बन्धमा पूर्व धारणा लिने ।

क्रियाकलाप २

आफ्नो क्षेत्रमा आइपर्ने विभिन्न प्रकारका विपत्‌हरूमध्ये सबैभन्दा बढी आइपर्ने विपत्, जस्तै : तराईमा भए आगलागी वा बाढी, पहाडमा भए पहिरो वा महामारी र हिमाली क्षेत्रमा भए हिमपात वा खडेरी जस्ता विपत् पहिचान गरी उक्त विपत् पूर्व, विपत्‌का समयमा र विपत्‌पश्चात अपनाउनुपर्ने कार्यका सम्बन्धमा तलको जस्तै तालिका बनाई भर्न लगाउनुहोस् । भरिएका तालिकाहरूमध्ये केही तालिका प्रस्तुत गर्न लगाई छलफल गर्नुहोस् :

क्र.सं.	विपत्‌को प्रकार	विपत्‌पूर्व अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू	विपत्‌का समयमा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू	विपत्‌पश्चात अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू
१				
२				
३				
..				

क्रियाकलाप ३

आफूले चयन गरेको विपत् आइपरेमा कसरी बच्ने भन्ने सम्बन्धमा समूहगत रूपमा पूर्वतयारी योजना बनाउने । आवश्यकताअनुसार प्राथमिक उपचार टोली, खोज उद्‌धार टोली, योजना निर्माण टोली, समन्वय र सञ्चार टोली आदि समूहहरू बनाई उनीहरूले गर्नुपर्ने कार्य र तयारी सम्बन्धमा सम्झाई पूर्वतयारी गर्न लगाउने । बाँकी विद्‌यार्थीहरूलाई पीडित र घाइतेको अभिनय गर्न लगाउने । सङ्‌केत घन्टी बजेपछि सबै समूहले साँच्चैको विपत् आएको सम्झी अभिनय गर्दै आआफ्नो जिम्मेवारी अनुसारको कार्य गर्नुपर्ने निर्देशन दिने । शिक्षकले एक मिनेटसम्म सङ्‌केत घन्टी बजाउने । सबैले विपत् आएको ठानी आआफ्नो बचाउ गर्ने । घन्टी रोकिएपछि सबै टोलीहरू आआफ्नो जिम्मेवारी अनुसार खटिएर खोज उद्‌धार गर्ने र सबै विद्‌यार्थीलाई सुरक्षित ठाउँमा राखी अभिभावक वा आधिकारिक संस्थाको जिम्मा लगाउने । पूर्वाभ्यासपश्चात् पूर्वाभ्यासका क्रममा भएका कमी कमजोरीहरूका सम्बन्धमा समीक्षा गरी आवश्यक सुधार गर्दै पुन: पूर्वाभ्यास गराउने । पूर्वाभ्यासका समयमा विद्‌यार्थीहरूले हाँस्ने, जिस्कने, ठट्टा गर्ने जस्ता कार्यहरू गर्न नहुने कुरा राम्ररी सम्झाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

एउटा आपत्कालीन झोला कक्षामा लगी त्यसमा भएका विपत्को समयमा काम लाग्ने वस्तुहरू एक एक गरी झिकेर प्रदर्शन गर्दै यस्तै झोला प्रत्येक घरमा हुनुपर्ने र उक्त झोला सबैले देख्ने गरी बाहिर निस्कने ढोकाको छेवैमा राखिरहनुपर्ने कुरा बताइदिने । विपत्पश्चात आफू सुरक्षित छु भन्ने निश्चित भएपछि उक्त आपत्कालीन झोला लिएर बाहिर निस्कने र परिवारका अन्य सदस्यको खोजीमा लाग्नुपर्दछ भनी बुझाइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

विद्यार्थीहरूलाई विपत् व्यवस्थापनका उपायहरू ठुलो कागजमा ठुला अक्षरले लेखी विद्यालय, सार्वजनिक स्थल वा चोक र आफ्नो घरमा पनि टाँस्न लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन विधि

(क) विद्यार्थीहरूले तयार पारेको तालिका हेरी आफूले छुटेका बुँदाहरू थपिदिने र थप सुझावहरू दिनुहोस् ।

(ख) विपत् व्यवस्थापन पूर्वाभ्यासमा विद्यार्थीहरूको निम्न लिखित श्रेणी मापन तालिकाका आधारमा मूल्याङ्कन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

समूह	जिम्मेवारी	राम्रो पक्ष	सुधारात्मक पक्ष
१	खोज उद्धार		
	प्राथमिक उपचार		
	सञ्चार समन्वय		
	पीडित		
	घाइते		
	योजना		
२	खोज उद्धार		
	प्राथमिक उपचार		
	सञ्चार समन्वय		
	पीडित		
	घाइते		
	योजना		

(ग) आपत्कालीन झोलामा हुनुपर्ने न्युनतम कुराहरूको सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) विपत्का समयमा गर्न हुने र गर्न नहुने कार्यहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

६. थप सुझाव

हरेक विद्यार्थीलाई स्थानीय रूपमा आइपर्ने विपत् आएको सम्बन्धमा समाचारको नमुना तयार गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

एकाइ : ६

हाम्रो विगत

पाठ १ र २ काठमाडौँ उपत्यका र सिन्जा उपत्यका

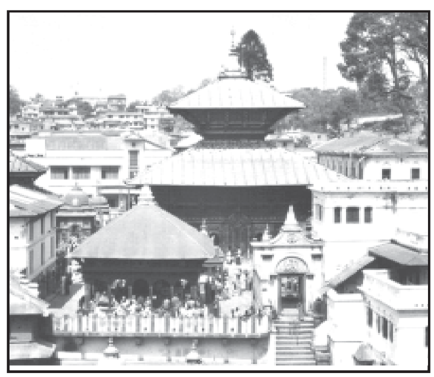
अनुमानित घन्टी : ३

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका उद्देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
प्राचीन नेपालको राजनीतिक, सामाजिक, कला, संस्कृतिको खोजी गर्ने	- काठमाडौँ उपत्यका र सिन्जा उपत्यकाको ऐतिहासिक पृष्ठभूमिको परिचय दिन - काठमाडौँ र सिन्जा उपत्यकाको सभ्यताको विभिन्न घटनाहरूमा आधारित भूमिका अभिनय गर्न - काठमाडौँ र सिन्जा उपत्यकाको ऐतिहासिक र आधुनिक अवस्था झल्काउने बिगबुक वा पोस्टर तयार पार्न ।

२. पाठ परिचय

(क) काठमाडौँ उपत्यका



वि. सं. १८२५ मा तत्कालीन कान्तिपुर, भादगाउँ र पाटन राज्य गोरखा राज्यमा मिलाइएपछि काठमाडौँ उपत्यका नेपालको राजधानीका रूपमा स्थापित भयो । एकीकरणअघिसम्म नेपाल भन्नाले काठमाडौँ उपत्यका मात्र चिनिन्थ्यो । नेपाल एकीकरणपश्चात् नेपालको सिमाना पूर्वमा मेची र पश्चिममा महाकालीसम्म विस्तार हुन गयो । आफ्नो नातिलाई वाणासुरको (फर्पिङका राजा) कब्जाबाट छुटाउन आफ्नो गोपाल सेनासहित श्रीकृष्ण उपत्यका छिरेका थिए । वाणासुरकी छोरीको आफ्नो नातिसँग विवाह गराई फर्कने क्रममा काठमाडौँ उपत्यकाको पानी कटुवाल दहबाट काटेर पठाई ताल सुकाइदिए र उनीसँग आएका गोपालहरू यही उपत्यकामा बस्न थाले ।

बौद्ध ग्रन्थअनुसार महा मञ्जुश्री शिवपुरीको डाँडामा आई हेर्दा त्यहाँ ताल देखेर कमलको बिउ छरी गए । पछि पुनः आउँदा स्वयम्भूको ज्योति देखेर त्यसको दर्शन गर्न चोभारको डाँडोबाट खड्गले काटी पानी खोलेर ताल सुकाए । जे भए पनि काठमाडौँ उपत्यकामा ताल सुकेर मानव बस्न लायक भएको तथ्यमा दुई मत छैन ।

काठमाडौँ उपत्यकामा ५११ वर्षसम्म गोपाल वंशको शासन चल्यो । १६१ वर्षसम्म महिषपाल वंशको शासन चल्यो । १११८ वर्षसम्म किराँत वंशको शासन चल्यो । त्यसपछि लिच्छवि वंश र लिच्छविपछि मल्ल वंशको शासन चल्यो । वि. सं. १८२५ मा पृथ्वीनारायण शाहले कान्तिपुर विजय गरेपछि उपत्यका नेपालको राजधानी बन्न पुग्यो ।

(ख) **सिञ्जा उपत्यका**

हालको नेपालको उत्तरपश्चिम क्षेत्रमा रहेको कर्णाली अञ्चलको जुम्ला क्षेत्र प्राचीन र मध्यकालको एक समृद्ध राज्य थियो । यसको राजधानी सिञ्जा उपत्यका (हालको जुम्ला) थियो । यो राज्य पूर्वमा गण्डकी, पश्चिममा कुमाउ-गढवाल, उत्तरमा खारी प्रदेश (पश्चिमी तिब्बत) र दक्षिणमा तराईको मैदानसम्म फैलिएको थियो । नागराज भन्ने एक प्रतापी राजाले खारी प्रदेशबाट आई सिञ्जालाई राजधानी बनाई खस राज्यको विस्तार गरेका थिए । उनले सिञ्जा राज्यमा धेरै प्रकारका सुधार कार्यहरू गरेको र स्थिति बसालेको कुरा दुल्लुमा रहेको कीर्तिबम मल्लको अभिलेखमा उल्लेख छ । सिञ्जा राज्यमा नागराजपछि क्राचल्ल, अशोक चल्ल, जितारी मल्ल आदिले शासन गरेका थिए । आदित्य मल्ल र पुण्य मल्लले काठमाडौँ उपत्यकामा समेत पटक पटक आक्रमण गरेको कुरा अभिलेखमा उल्लेख छ । त्यसैले उनीहरू निकै शक्तिशाली भएको अनुमान लगाउन सकिन्छ । रिपु मल्लले काठमाडौँ उपत्यकाभित्रका पशुपतिनाथ, स्वयम्भूनाथ लगायतका देवी देवताको पूजा गरी काठमाडौँका प्रजालाई भोज खुवाएको घटनाले पनि उनीहरू निकै सम्पन्न थिए भन्ने अनुमान लगाउन सकिन्छ । पश्चिम नेपालमा प्राचीन र मध्यकालमा बनेका देवल, स्तूप, खम्बा, शिलालेखहरू आज पनि देख्न पाइन्छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

एटलस, एसियामा र नेपालको भित्ते नक्सा, सिसाकलम, रूलर, अभिनयका निम्ति आवश्यक सामग्री, काठमाडौँ र सिञ्जा उपत्यका सम्बन्धी चित्र, तस्बिर, नक्सा आदि नमुना, सिञ्जा र काठमाडौँ

सम्बन्धी कथा ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

विद्याथीहरूलाई एटलसमा रहेको नेपालको नक्सामा काठमाडौँ उपत्यका कहाँनेर पर्दछ भनी खोज्न लगाउने । सबैले पहिचान गरिसकेपछि "यो नेपालको राजधानी हो, यस सहरको इतिहास सम्बन्धमा म तिमीहरूलाई एक कथा सुनाउँछु" भनी यहाँ ताल रहेको अवस्थादेखि लिच्छवि वंशसम्मका घटनाहरूलाई कथात्मक रूपमा प्रस्तुत गर्ने । हिन्दु र बौद्ध पुराणका प्रसङ्ग जोडेर कथालाई रोचक बनाउन सकिन्छ । कथा भनिसकेपछि छोटाछोटा प्रश्नहरू सोधेर पुनरावृत्ति गर्ने ।

क्रियाकलाप २

विद्यार्थीलाई आफ्नो गाउँ, टोल, बस्ती वा क्षेत्रको उत्पत्ति, नामकरण र ऐतिहासिक पृष्ठभूमि सम्बन्धी किंवदन्ती, कथा वा भनाइ सम्बन्धमा आफ्ना अविभावक वा ज्येष्ठ नागरिक वा बुद्धिजीविसँग सोधेर त्यस्तै कथा वा स्थान परिचय तयार गर्न गृहकार्य दिनुहोस् । अर्को कक्षामा सबैको कथा सङ्कलन गरी केही कथा कक्षामा प्रस्तुत गर्ने र बाँकीलाई वाइन्डिङ गरेर पुस्तकालयमा राख्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

एटलसमा एसियाको नक्सा हेरी कुमाउ, गढवाल, तिब्बत, काठमाडौँ आदि स्थानहरू पहिचान गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि नेपालको नक्सामा सिञ्जा (जुम्ला), गण्डकी नदी, तराई पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ४

सिञ्जा उपत्यका सम्बन्धमा कथा बनाई कक्षामा सुनाउन लगाउनुहोस् । बिचबिचमा छलफल पनि गर्दै जानुहोस् ।

क्रियाकलाप ५

पाँच/छ जना विद्याथीहरू एक समूहमा रहने गरी विभिन्न समूहहरू बनाउने । समूह 'क' लाई नागराज तिब्बतबाट आएको सिञ्जालाई राजधानी बनाएको, सिमाना विस्तार गर्दा सेनापतिसँग परामर्श गरेको, भाइभारदारसँग छलफल गरेको जस्ता घटनाहरूको अनुमान गरी संवाद बनाउन लगाउने र भूमिका अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।

समूह 'ख' लाई नागराजले खस राज्यमा सुधार कार्यहरू सञ्चालन गर्दाको समयका घटनाहरूको अनुमान गरी संवाद बनाउन लगाउने र भूमिका अभिनय गर्न लगाउनुहोस् । समूह 'ग' लाई रिपु मल्लले काठमाडौँ उपत्यकामा पूजा गरी भोज खुवाएको घटनाको अभिनय गर्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक समूहलाई पालैपालो प्रस्तुतीकरण गर्दै छलफल गर्दै पृष्ठपोषण समेत दिनुहोस् ।

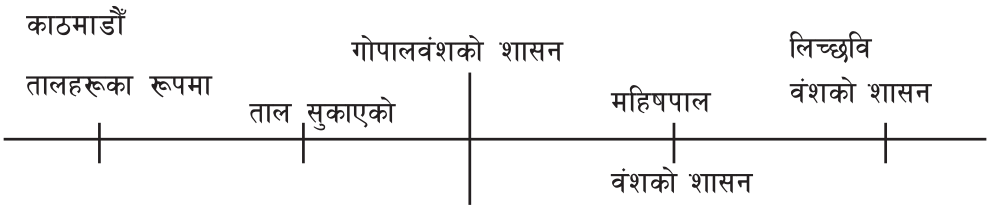
क्रियाकलाप ६

काठमाडौँ उपत्यका र सिन्जा उपत्यका सम्बन्धमा आफूले सुनेको, पढेको र देखेका आधारमा विवरण, तथ्य, चित्र, तस्बिर, नक्सा, समाचार, लेख आदि सङ्कलन गरी एक बिगबुक वा पोस्टर तयार पार्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७

काठमाडौँ उपत्यका र सिन्जा उपत्यकाका घटनाहरूलाई तिथिमिति उल्लेख नगरी क्रमबद्धताका आधारमा छुट्टा छुट्टै समयरेखामा प्रस्तुत गर्न लगाउने । जस्तै :

काठमाडौँ उपत्यकाको इतिहास



५. मूल्याङ्कन विधि

विद्यार्थीरूले अभिनय गरिरहँदा निम्न लिखित आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

समूह	हाउभाउ	संवाद	सामग्री
क			
ख			
ग			

धेरै राम्रो : राम्रो : ठिकै :

(ख) बिगबुक वा पोस्टरमा निम्न लिखित आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने ।

राम्रो : ठिकै :

रोल नं.	विषयवस्तु	सजावट	सन्देश	अन्य
१				
२				
३				
४				
५				

पाठ ३, ४ र ५ प्राचीन नेपालको राजनीतिक, आर्थिक तथा सामाजिक अवस्था र कला संस्कृति

अनुमानित घन्टी : ८

१. उद्देश्य/सिकाइ उपलब्धि

पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेको उद्देश्य/सक्षमता	सिकाइ उपलब्धि
प्राचीन नेपालको राजनीतिक, सामाजिक, आर्थिक र कला संस्कृतिको अध्ययन र खोजी गर्न	- प्राचीन नेपालको राजनीतिक अवस्था बताउन - प्राचीन नेपालको सामाजिक अवस्था बताउन - प्राचीन नेपालको सामाजिक अवस्था र हालको सामाजिक अवस्थाबिच तुलना गर्न - ऐतिहासिक घटनाहरूलाई अभिनयद्वारा प्रस्तुत गर्न - सङ्ग्रहालय बनाउन - स्थानीय धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थलको भ्रमण गरी त्यसको प्रतिवेदन तयार पार्न - आपसी सञ्चार, सहकार्य, सहिष्णुता, सिर्जनात्मकता जस्ता जीवनोपयोगी सिप र शान्ति शिक्षा सम्बन्धी सिप हासिल गर्न

२. पाठ परिचय

(क) नेपालको राजनीतिक अवस्था

गोपाल वंश

नेपालको प्राचीन इतिहासको चर्चा गर्दा काठमाडौँ उपत्यकामा गोपाल वंशलाई पहिलो शासक वंश मानिन्छ । नेपालका पहिलो राजा को हुन् भन्ने सम्बन्धमा इतिहासकारहरूबिच एकमत पाइँदैन । धेरैजसो वंशावलीमा टेकु दोभानमा तपस्या गरी बसेका 'ने' नाम गरेका मुनि (ऋषि) ले भूमिगुप्तलाई राजा बनाई त्यहाँका जनताको पालनपोषण गरेको हुनाले यस ठाउँको नाम पनि नेपाल रहन गएको हो भन्ने कुरा उल्लेख गरेका छन् । गोपाल वंशावलीमा भने एक बहुही नाम गरेकी कैली गाईले बागमतीको किनारमा दुध चढाउने गरेको देखेर त्यहाँ के भएको रहेछ भनी खनी हेर्दा पशुपतिनाथको ज्योतिर्लिङ्ग उत्पत्ति भई ज्वालाले डढेर खन्ने गोठाला भष्म भएको र उनका छोरा भुक्तमानलाई राजा बनाएको कुरा उल्लेख छ । त्यसपछि करिब ५२१ वर्ष गोपाल वंशको शासन चल्यो । कुनै कुनै अभिलेखमा गोपालहरूलाई अमिर वंश भनेको पनि पाइन्छ ।

महिषपाल वंश

गोपाल वंशपछि काठमाडौँ उपत्यकामा महिषपाल वंशको शासन सुरु भयो । यिनीहरूलाई अहिर वंशीय भन्ने पनि गरिन्छ । महिषपालहरू कहाँबाट आए र को हुन् भन्ने सम्बन्धमा स्पष्ट प्रमाण नपाइए पनि एकथरी इतिहासकारले यिनीहरू गोपाल वंशकै सन्तान हुन् । अभिर (गोपाल) बाट अपभ्रंश हुँदै अहिर (महिषपाल) भएको हो भन्ने मत राखेको पाइन्छ । केही इतिहासकारको मतअनुसार महिषपालहरू उत्तरी भारतबाट आएका हुन् । जे भए पनि गोपाल वंशपछि करिब १६१ वर्ष महिषपालहरूले यहाँ शासन गरेको पाइन्छ । महिषपाल वंशका पहिलो राजा जयसिंह थिए भने अन्तिम राजा भवानीसिंह थिए ।

किरात वंश

नेपालमा ई.पू. १७०० वर्ष पहिले महिषपाल वंशलाई पराजित गरी किरात वंशको शासन स्थापना भएको थियो । कुनै कुनै इतिहासकारहरूले इ.पू. ७०० वर्ष पहिले मात्र किरातकाल सुरु भएको अनुमान गरेका छन् । त्यसपछि किरातहरूले ११०० देखि १७०० वर्ष नेपालमा शासन गरेको अनुमान छ । पहिलो किराती राजा यलम्बर मानिन्छन् । भाषा वंशावलीमा उल्लेख भएअनुसार यलम्बरकै पालामा हस्तिनापुरका राजकुमार अर्जुन नेपाल आई किरातेश्वर महादेवसँग युद्ध गरेको र पशुपतिनाथलाई खुसी पारी पाशुपतास्त्र लिई गएका थिए । दोस्रो किराती राजा पविको पालामा द्वापर युग अन्त्य भई कलियुग लागेको थियो । यलम्बरकै नामबाट आज पनि पाटनलाई 'यल' भन्ने गरिन्छ । इन्द्रजात्रामा गाडिने लिङ्गोको टुप्पामा राखिने आकाश भैरवको शीर उनै यलम्बरको हो भन्ने जनविश्वास पनि रहेको छ । सातौँ किराती राजा जितेदस्तीका पालामा गौतम बुद्ध नेपाल आएका थिए । चौधौँ किराती राजा स्थुङ्कोको पालामा भारतका सम्राट अशोक नेपाल आएका थिए । उनले गौतम बुद्धको जन्मस्थान लुम्बिनी हो भनी स्तम्भमा लेखी गएका थिए । अठारौँ किराती राजा पटुको पालामा पश्चिमतर्फबाट सोमवंशी राजपुतहरूले आक्रमण गरेका थिए । सो आक्रमणमा ८०० किरातीहरूको हत्या पाटनको च्यासल टोलमा भएको थियो । पाटन क्वावहाल नजिकै 'पटु दोँ भन्ने ठाउँमा पटुको हत्या भएको थियो । च्यासलको अर्थ आठ सय भन्ने हुन्छ । ८०० किरातीहरूको हत्या भएको ठाउँ हुनाले उक्त ठाउँलाई च्यासल भनिएको हो । अन्तिम किराती राजा गस्ती हुन् । उनी २९ औँ किराती राजा हुन् ।

लिच्छवि वंश

नेपालमा लिच्छवि शासनकाल किरात शासनपश्चात् सुरु भएको हो । लिच्छवि शासन करिब ई. सं. ३०० तिर सुरु भएको अनुमान छ । पहिलो लिच्छवि राजा सुपुष्प भनिएको छ । यिनले आफ्नो राज्यमा वर्ण व्यवस्था कायम गरेका थिए । देशमा थुप्रै सुधार कार्यहरू यिनले गरेका थिए । २४ औँ पुस्तका लिच्छवि राजा जयदेव

प्रथम हुन् । कतिपय इतिहासकारले जयदेव प्रथमलाई प्रथम लिच्छवि राजा मानेका छन् । लिच्छवि राजाहरूमध्ये हरिदत्त बर्माले चार नारायण (इचङ्गु, विशङ्खु, चाँगु र शेष) स्थापना गरेका, वृषदेवले नेपाललाई स्वतन्त्र राज्यका रूपमा पुनर्स्थापित गरेको, शङ्कर देवले राज्य विस्तार गरेको, धर्मदेवले (मानदेवका पिता) पहिलो शिलालेख लेखाउनुका साथै धेरै धार्मिक कार्य गरेको जस्ता तथ्यहरू भेटिन्छन् ।

मानदेव लिच्छवि कालका प्रथम प्रामाणिक राजा मानिन्छन् । उनले इ. सं. ४६४ देखि ५०५ सम्म ४१ वर्ष शासन गरे । यिनको पहिलो शिलालेख चाँगुनारायणको इ. सं. ४६४ को शिलालेख हो । यिनका पालामा २० भन्दा बढी ऐतिहासिक प्रमाणहरू र मानाङ्क नामक मुद्रासमेत फेला परेको छ । धर्मदेवको अकस्मात मृत्यु भएपछि पूर्व र पश्चिमका सामन्त (प्रशासक) हरूले मानदेवलाई कलिलो उमेरको राजा ठानी स्वतन्त्र हुने प्रयास गरेपछि मानदेवले आफ्नो बुद्धि र बलको प्रयोग गरी सबैलाई आफ्नो अधीनमा लिन सफल भए । उनलाई उनका मामाले साथ दिएका थिए । उनले पश्चिममा गण्डकी पारिको मल्लपुरीलाई समेत अधीनमा ल्याए । मानदेवका पालामा नेपालमा आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक विकास भएको पाइन्छ ।

मानदेवका नाति वसन्तदेवले करिब २६ वर्ष शासन गरे । वसन्त देवको टिस्टुङको अभिलेखमा “स्वस्ती नेपालेभ्य” नेपालीहरूलाई कल्याण होस् भन्ने शब्द पाइएको हुँदा राष्ट्रियताको भावना भएको पाइन्छ । उनले दुतक (राजाको आदेश जनतासम्म पुऱ्याउने उच्च अधिकारी) प्रतिहार/महाप्रतिहार (राजालाई बाहिरी कुराको जानकारी गराउने कर्मचारी) जस्ता प्रशासनिक पद एवम् कर्मचारीको व्यवस्था गरेका थिए । त्यस्तै कुथेर (राजश्व उठाउने) शोल्ल/सुल्ली (पञ्च अपराधी, चोरी, ज्यान मार्ने, परस्त्री हरण, राजद्रोह र त्यस्ता अपराधमा सहयोग गर्नेमाथि कारबाही चलाउने) लिङग्वल/अधिकरण (कुलो, धारा पानीसँग सम्बन्धित) मापचौक (विवाह र सम्बन्ध विच्छेद गराउने) जस्ता अड्डाहरूको व्यवस्था गरेका थिए । यी तथ्यहरूले लिच्छवि कालमा प्रशासनिक व्यवस्था सुदृढ थियो भन्ने जनाउँछ । वसन्तदेवको शासनको अन्त्यतिर सामन्तहरू शक्तिशाली भई गुप्त सामन्तहरूले द्वैध शासन सुरु गरेको पाइन्छ ।

इ. सं ५९० देखि १४ वर्षसम्म शिवदेव प्रथमको शासन चलेको पाइन्छ । वसन्तदेवपछि शिवदेवभन्दा अघिका १२ राजाहरू निष्क्रिय रहेको पाइन्छ । शिवदेव प्रथमले आफ्ना भान्जा अंशुवर्माको सहयोगमा गुप्तहरूको हातबाट शासन फिर्ता लिन सफल भएको पाइन्छ । उनले स्थानीय प्रशासन र मद्दा हेर्न स्थानीय स्तरमा नै बनेको ग्राम पाञ्चालीलाई अधिकार दिएका थिए । त्यसैले उनलाई सुधारक राजा पनि मानिन्छ । लिच्छवि कालका अर्का प्रसिद्ध राजा अंशुवर्मा थिए । यिनले श्री सामन्त र महासामन्त पद धारण गरेका थिए । कैलाशकुट भवन जस्तो सुन्दर र विशाल दरबारको निर्माण यिनले गराएका थिए । उनलाई नेपालमा सुधारक र प्रतापी राजाका रूपमा अभिलेखहरूमा उल्लेख गरेको पाइन्छ । उनले चीनका सम्राट स्रङ्चङगम्पोसँग भृकुटीको विवाह गराए भने दक्षिणका सम्राट हर्षवर्दनसँग कूटनैतिक सम्बन्ध

स्थापित गरेर नेपालको अस्तित्व जोगाएको पाइन्छ । यिनले विभिन्न तहका पाञ्चालीहरूलाई अधिकार प्रत्यायोजन गरी विकेन्द्रीकरणमा जोड दिएको पाइन्छ । यिनले शैक्षिक, आर्थिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, सुधारका लागि धेरै कार्यहरू गरेको पाइन्छ ।

लिच्छवि शासन कालको केही समय लिच्छवि राजवंश र गुप्त सामन्तहरूको दोहोरो शासन चलेको पाइन्छ । लिच्छवि शासन कालभन्दा पहिले नै प्रशासन कार्यमा सक्रिय रहेका गुप्तहरूले लिच्छवि कालमा भने सम्पूर्ण शक्ति नै आफ्नो हातमा लिएर शासन गर्न सफल भए । विरोचन गुप्त, रवि गुप्त, अनुपरम गुप्त, जीष्णु गुप्त, विष्णु गुप्त लगायतका शासकहरू नेपालको राजनीतिमा प्रभावशाली रहेको पाइन्छ । लिच्छवि राजा नरेन्द्रदेवले तिब्बतको सहयोगमा गुप्तहरूको हातबाट शक्ति फिर्ता लिई नेपालमा गुप्त शासनको अन्त्य गरे । उनले थुप्रै सुधार कार्यहरू पनि गरे । उनको पालादेखि नेपाल-तिब्बत सम्बन्ध सुदृढ भएको पाइन्छ । उनले भद्राधिवास नामक दरबार बनाएर त्यहीँबाट शासन सञ्चालन गरेका थिए । नरेन्द्रदेवपछि शिवदेव द्वितीय र जयदेव द्वितीयले पनि लिच्छवि शासनलाई निरन्तरता दिएको पाइन्छ । जयदेव लिच्छवि वंशका अन्तिम शक्तिशाली राजा मानिन्छन् । लिच्छवि शासन बाह्रौँ शताब्दीको अन्त्यसम्म चलेको र अन्तिम राजा विजय कामदेव रहेको पाइन्छ ।

प्राचीन कालको आर्थिक अवस्था

प्राचीन कालमा गोपाल वंश, महिषपाल वंश र किरात वंशको आर्थिक अवस्थाका बारेमा पर्याप्त प्रमाणहरू नभेटिएको हुँदा त्यस बेलाको आर्थिक, सामाजिक अवस्था कस्तो थियो भनी भन्न कठिन छ । गोपाल र महिषपाल वंशको शासन कालमा जनताको मुख्य पेसा पशुपालन र कृषि नै थियो । लिच्छवि कालको आर्थिक अवस्थाका बारेमा जानकारी दिने अभिलेखहरू भने फेला परेका छन् । लिच्छवि कालको मुख्य पेसा कृषि नै भए पनि पशुपालन, उद्योग व्यापार र सेवा क्षेत्रको समेत विकास भएको पाइन्छ । कृषि विकासका लागि जमिनको वर्गीकरण, कुलोको व्यवस्था कुलोलाई नियमित बनाइराख्न पाणिनी गोष्ठीको व्यवस्था एवम् कृषिबाट राजस्व उठाउन भूमिका एवम् बाली करको व्यवस्था गरेको पाइन्छ । किरात र लिच्छवि कालमा ऊन र ऊनका कपडाको व्यवसाय फस्टाएको कुरा चिनियाँ यात्रीहरूको यात्रा विवरणबाट पनि पुष्टि भएको छ । यसबाट त्यस बखत ऊनका निम्ति भेडा, च्याङ्ग्रा जस्ता पशु पाल्ने गरेको पाइन्छ । ऊनको कम्बलको अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा समेत माग भएको थियो । पशुपालन व्यवसायमा 'भोग' नामको कर लिइन्थ्यो । यसबाट पनि त्यस बखत नेपालमा पशुपालन व्यवसाय निकै फस्टाएको अनुमान गर्न सकिन्छ ।

लिच्छवि कालमा काठ, माटो, धातु र ढुङ्गाबाट विभिन्न उपभोग्य एवम् कलात्मक वस्तुहरू उत्पादन गर्ने उद्योगहरू सञ्चालन गरेको पाइन्छ । तामाका भाँडाकुँडा, फलामका हतियार एवम् औजारहरू, गरगहना, कपडा, तेल आदि उत्पादन गरी विदेशी बजारमा बिक्री गरिन्थ्यो । मानाङ्क लगायतका मुद्राको प्रयोगले व्यापार व्यवसायमा निकै मद्दत पुगेको देखिन्छ । त्यस बखत व्यापारीलाई सार्थ र व्यापारीका नाइकेलाई सार्थवाह भनिन्थ्यो । सहरीकरणतर्फ उन्मुख

गाउँलाई द्रङ भनिन्थ्यो । हंशगृह द्रङ, लिम्बटी द्रङ, सिहाली द्रङ, स्वोप्रिङ आदि उपत्यका वरपरका व्यापारिक केन्द्र थिए । त्यस बखत ज्याला मजदुरी र झारा व्यवस्था पनि चलेको पाइन्छ ।

सामाजिक अवस्था

प्राचीन कालको समाजमा हिन्दु परम्पराको प्रभाव बढी देखिन्छ । बौद्ध परम्पराले पनि यसै बखत प्रवेश पाएको थियो । त्यस बेलाको समाज वर्णाश्रम धर्ममा आधारित थियो । लिच्छवि कालको अभिलेखअनुसार समाजमा १८ जात थिए । त्यसैले लिच्छवि काल पनि वर्ण व्यवस्थामा आधारित थियो भन्न सकिन्छ । त्यस बेला संयुक्त परिवार प्रथाको प्रचलन थियो । समाज पितृसत्तात्मक भए पनि नारीको स्थान सबल भएको अनुमान लगाउन सकिन्छ । सती प्रथा अनिवार्य नहुनु, पुनर्विवाह र विधवा विवाहलाई मान्यता दिइनु, मानदेवकी श्रीमती भोगिनीको नामबाट मुद्रा प्रचलनमा ल्याउनु आदिले लिच्छवि कालमा नारीको मर्यादा र स्वतन्त्र अवस्थालाई सङ्केत गर्दछ तर पञ्च अपराधमा पतिले सजाय पाउँदा पत्नीलाई पनि सजाय दिइनु, दास दासीहरूको प्रचलन रहनु, पुरुषकै हैकम चल्नु, बहुपत्नी प्रथा प्रचलनमा रहनु जस्ता प्रचलनले नारीप्रतिको अवहेलना देखाउँछ ।

लिच्छवि कालमा शिक्षाको विकासका निम्ति गोष्ठीहरू (गुठी) को व्यवस्था गरिएको हुन्थ्यो । त्यस बखत व्यावसायिक शिक्षाको प्रचलन पनि थियो । बौद्ध शिक्षाको केन्द्रका रूपमा पनि नेपाल चिनिन्थ्यो । लिच्छवि कालमा विभिन्न चाडपर्व र जात्राहरू लगायत बाराई जात्रा, कैलास यात्रा, शोभन यात्रा, मण्डपी यात्रा आदि जात्राहरू प्रचलनमा थिए ।

लिच्छवि कालदेखि नै गुठी (गोष्ठी) परम्पराको सुरुआत भएको पाइन्छ । जुन आज पनि सामाजिक संरचनाका रूपमा प्रचलनमा छ । यस्ता गोष्ठीले समाजमा एकता, सहकार्य र सामाजिक सुव्यवस्था कायम भएको पाइन्छ । ब्राह्मण गोष्ठी, पाणीय गोष्ठी, प्रणाली गोष्ठी, इन्द्र गोष्ठी, प्रदिप गोष्ठी, धुप गोष्ठी, लगायतका तेर प्रकारका गोष्ठीहरू प्रचलनमा थिए । यस्ता गोष्ठीले सहकार्य, सहकारिता, जनसहभागिता आदिमा समेत वृद्धि गरेको पाइन्छ ।

प्राचीन कालमा कला

गोपाल, महिषपाल र किरातकालीन कालका बारेमा त्यति धेरै प्रमाणहरू फेला नपरे पनि लिच्छवि कालमा भने मूर्तिकला, वास्तुकला, चित्रकला, काष्ठकला, प्रस्तर कला आदिको राम्रो विकास भएको पाइन्छ । लिच्छवि कालको सुरुको आधा भागमा बनेको मानिका मूर्तिहरू मङ्गोल अनुहार र शारीरिक जीउडालको भएको देखिएको हुँदा ती मूर्तिहरू किरात कालमा नै बनेको हुन सक्ने अनुमान लगाउन सकिन्छ । लिच्छवि कालमा बनेका विष्णु विक्रान्तको मूर्ति, विरूपाक्षको मूर्ति आदि अझै पनि जस्ताको तस्तै छन् । त्यस बखत चाँगु नारायणको मन्दिर जस्ता वास्तुकलाका नमुनाहरूको प्रशंसा चिनियाँ यात्रीहरूले समेत गरेका थिए । तीमध्ये प्यागोडा शैलीमा बनेको चाँगु नारायणको मन्दिर अहिले पनि देख्न सकिन्छ । त्यस बखत थुप्रै स्तूप, बिहार र चैत्य पनि बनाउने गरेको पाइन्छ ।

३. शैक्षिक सामग्री

एटलसहरू पर्याप्त सङ्ख्यामा, नेपालको भित्ते नक्सा, चित्र, चार्ट, समयरेखा आदि ।

४. शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप

क्रियाकलाप १

विद्यार्थीलाई नोटकपी, सिसाकलम, इरेजर र एटलसहरू लिएर बस्न भन्ने । अगाडिपट्टि भित्तामा नेपालको नक्सा र प्राचीन काल देखाउने ठुलो समय रेखा सबैले देख्ने गरी राख्ने । त्यसपछि माथि दिइएका ऐतिहासिक विवरणहरूलाई कार्यात्मक रूपमा प्रस्तुत गर्दै जाने । विद्यार्थीहरूलाई महत्त्वपूर्ण घटनाहरू टिप्दै जान पनि भन्ने । आवश्यकताअनुसार एटलसमा भएको एसिया र नेपालको नक्सा पनि अध्ययन गर्न लगाउने । समय रेखा, चार्ट, वंश तालिका आदि प्रदर्शन गर्दै घटनाक्रमहरू बताउँदै जाने । कथा सकिएपछि विद्यार्थीले टिपेका बुँदाहरू पालैपालो प्रस्तुत गर्दै आवश्यक सुधार गर्दै जाने ।

क्रियाकलाप २

विद्यार्थीहरूलाई दुई वा तिन जनाको समूहमा बसेर पाठ्य पुस्तकको पाठ ३, ४, ५ एवम् यसै निर्देशिकाको पाठ परिचय अंशको विभिन्न उपशीर्षकहरू अध्ययन गर्न लगाउने । सोका आधारमा आफूले बुझेका कुराहरू समेटेर हरेक समूहलाई संवाद, कथा, कविता, चिठी आदिमध्ये कुनै एक तयार पार्न लगाउने । सबैले आफ्नो रचना तयार पारेपछि पालैपालो सुनाउन लगाउने । शिक्षकले चार्ट, नक्सा आदि प्रदर्शन गर्दै प्रस्ट्याइदिने गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

विद्यार्थीहरूले प्राचीन नेपालको आर्थिक तथा सामाजिक अवस्थासम्बन्धी संवाद एवम् रचनाहरू प्रस्तुत गरेपछि आफूसँग भएको सिकाइलाई कापीको पानामुनि राखेर पैसा छोपेको कागजमाथि सिसाकलमले बिस्तारै घोट्ने । सिक्कामा भएका अक्षरहरू प्रस्टसँग कागजमा छापिन्छ । मुद्रालाई कागजमा उतार्ने यो विधिबाट ऐतिहासिक शिलालेखहरू पनि कागजमा उतारेर अध्ययन गर्न सकिन्छ भन्ने जानकारी दिई नजिकमा पाइने शिलालेखमा अभ्यास गराउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप ४

लिच्छवि कालीन मुद्रा र हालका मुद्राबिचका समानता र भिन्नताहरू छुट्याउन लगाउने । प्राचीन कालका मुद्राहरू बिग्रेका र चिन्न नसकिने अवस्थाको देखिन्छ । हामीले प्रयोग गर्ने मुद्रा पनि संरक्षण भएन भने कालान्तरमा यस्तै हुन सक्छन् । त्यसैले मुद्रालाई सुरक्षित राख्ने र सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्ने उपायहरू सम्बन्धमा छलफल गरेर निष्कर्ष तयार पार्ने र विद्यार्थीहरूलाई सो सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन प्रेरित गर्नुहोस् । जस्तै : सिक्कालाई भुइँ वा ढुङ्गामा नछोड्ने वा नठोक्ने, दुर्लभ सिक्काहरू सुरक्षित भाँडोमा राख्ने आदि ।

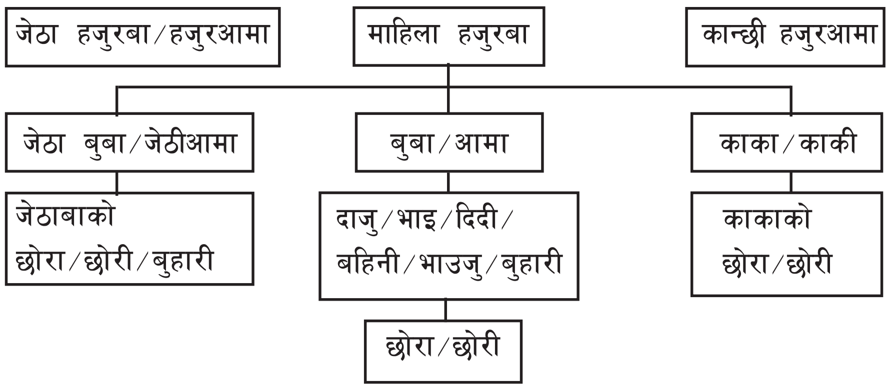
क्रियाकलाप ५

कक्षालाई चार समूहमा बाँड्ने । प्रत्येक समूहलाई निम्नानुसार कार्य विभाजन गर्ने ।

समूह 'क' - लिच्छवि कालीन आर्थिक अवस्था र अहिलेको आर्थिक अवस्था (एकाइ ९ समेत हेरेर) बिच तुलनात्मक विवरण तयार पार्ने ।

समूह 'ख'-लिच्छवि कालीन संयुक्त परिवार र हालको परिवार प्रणाली बताउने वंश तालिका बनाउने जस्तै :

लिच्छवि कालीन परिवार



यस परिवारमा २३ जना सँगै बस्थे ।

समूह 'ग' (आफूहरूले भ्रमण गरेका स्थानहरूमध्ये कुनै एक स्थानका बारेमा पाठ ५ मा दिइएको जस्तै डायरीको पाना तयार पार्ने ।

समूह 'घ' नेपाल प्राचीन कालदेखिनै कला र संस्कृतिको धनी थियो भन्ने पुष्टि गर्ने कम्तिमा १० बुँदा तयार पार्न लगाउनुहोस् । सबैले समूहकार्य सम्पन्न गरिसकेपछि पालैपालो प्रस्तुतीकरण गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ६

विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घरमा अभिभावकसँग सल्लाह गरी घरमा प्रयोग गरेर काम नलाग्ने अवस्थामा रहेका वा जगेडा रहेका वस्तुहरू, जस्तै : ससाना डोका, पुराना नाम्ला, नाङ्ला, डाली, प्याङ, माना, पाथी, हँसिया, खुर्पी, राख्ने भाँडो, खुकुरीको दाप, ताल्चा, कुटो, मदानी, तराजु, क्यालेन्डर, कपडा, लेखोट, घन्टी, ठेकी आदि वस्तुहरू सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् । पुराना पत्रपत्रिकाबाट ऐतिहासिक चित्र, तस्बिर, लेख, समाचार आदि पनि सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् । ती सबै वस्तुहरूलाई विद्यालयको जगेडा कोठा वा कार्यालय कोठाको एक छेउमा सजाएर सङ्ग्रहालय तयार पार्नुहोस् । अन्य कक्षाका विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावकलाई समेत निम्तो गरेर सङ्ग्रहालय अवलोकन गराउने । उक्त सङ्ग्रहालय व्यवस्थित गर्न समिति पनि बनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ७

विद्यार्थीहरूलाई नजिकको ऐतिहासिक एवम् धार्मिक स्थलको भ्रमण गर्न योजना बनाउन लगाउनुहोस् । जस्तै :

(क) भ्रमण स्थल :

(ख) मिति :

(ग) भ्रमणको समय र अवधि :

(घ) भ्रमणस्थलमा भेट्नुपर्ने वा सम्पर्क गर्नुपर्ने व्यक्तिको नाम वा पद :

(ङ) भ्रमणका क्रममा गरिने क्रियाकलाप :

(च) भ्रमणका निम्ति आवश्यक सामग्रीहरू :

(छ) प्रश्नावली फाराम :

विद्यार्थीहरूको समूह विभाजन र कार्य विभाजन तालिका निर्माण ।

योजना बनाइसकेपछि सो योजना कार्यान्वयन गर्न आवश्यक सामग्रीको तयारी गर्न लगाउने । विद्यार्थीहरूलाई पाँच समूह बनाई निम्नानुसार कार्य विभाजन गर्ने :

समूह 'क' : स्थानीय पुजारीसँग अन्तर्वार्ता लिने

समूह 'ख' : भक्तजनसँग अन्तर्वार्ता लिने

समूह 'ग' : स्थानीय बुद्धिजीवी, ज्येष्ठ नागरिकसँग अन्तर्वाता लिने

समूह 'घ' : भ्रमण गरेको क्षेत्रको वातावरण अवलोकन गरी त्यहाँ भएका हरेक वस्तुको टिपोट गर्ने

समूह 'ङ' : उक्त क्षेत्रमा भएका शिलालेख, ताम्रपत्र, आदिको अध्ययन गर्ने र सार्ने

कार्य विभाजनपश्चात विद्यार्थीहरूको टोली नेताहरू तोकेर भ्रमणको नियम बताउने । जस्तै : अन्तर्वार्ता लिनुपूर्व अभिवादन गर्ने, जथाभावी हाँस्न नहुने, उत्तरदातालाई गिज्याउन नहुने, उत्तरदातालाई जवरजस्ती गर्न नहुने, अन्तर्वार्ता सकिएपछि धन्यवाद दिनुपर्ने, भ्रमण स्थलमा जथाभावी थुक्ने, चुइगम, चक्लेटका कागज, प्लास्टिक आदि फाल्न नहुने, जथाभावी दिसापिसाब गर्न नहुने आदि । बाटोमा हुन सक्ने दुर्घटनाबारे सचेत गराउने । भ्रमणबारे प्रधानाध्यापकको स्वीकृति लिने । सकेसम्म विद्यालय नजिकको एक दुई घन्टीमा पुग्न सकिने ठाउँमा छनोट गर्ने । टाढा लैजानु परेमा अभिभावकको स्वीकृति पनि लिनुपर्छ । शिक्षकले विद्यार्थी सङ्ख्या बढी भएमा सहकर्मी शिक्षकको पनि सहयोग लिनुपर्छ ।

सबै तयारी पुरा भएपछि विद्यार्थीलाई भ्रमणमा लैजानुपर्दछ । भ्रमणबाट फर्केपछि सबै समूहलाई आ-आफ्नो जिम्माको कार्यको विवरण तयार पार्न लगाउनुहोस् । सबै समूहको विवरण एकै ठाउँमा राखी निम्न अनुसारको ढाँचामा प्रतिवेदन तयार पार्न लगाउनुहोस् ।

(क) पृष्ठभूमि

(ख) अध्ययनको उद्देश्य

(ग) अध्ययनको विधि

(घ) पत्ता लगाइएको कुरा

(ङ) निष्कर्ष र सुझाव

विद्यार्थीले सङ्कलन गरेका विवरणहरू पत्ता लगाइएका कुरा भन्ने उपशीर्षकमा राख्ने । अन्य उपशीर्षकमा लेखिने कुराहरूका सम्बन्धमा कक्षामा छलफल गर्ने र आफूले पनि सहयोग गर्ने । प्रतिवेदन तयार भएपछि सम्भव भएमा टाइप गरेर र नभएमा सफासँग लेखेर पुस्तकालयमा राख्ने । त्यसपछि प्रत्येक विद्यार्थीलाई आफ्नो घर छेउमा रहेको त्यस्तै स्थानाको अध्ययन गरी प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउने र कक्षामा प्रस्तुत गर्ने ।

(श्री सरस्वती उच्च मा. वि.का कक्षा ६ का छात्र छात्राहरूले आफ्नो योजनाअनुसार तयार पारेको स्थानीय धार्मिक एवम् ऐतिहासिक स्थलको अध्ययन भ्रमण प्रतिवेदन नमुना)

धार्मिक तथा ऐतिहासिक दृष्टिले महत्त्वपूर्ण तिलेश्वर सरस्वती कुण्ड क्षेत्र

अध्ययन प्रतिवेदन २०७०

पृष्ठभूमि : श्री सरस्वती उच्च मा. वि. का कक्षा ६ मा अध्ययनरत हामी विद्यार्थीहरूले तिलेश्वर मन्दिर क्षेत्रको अध्ययन गर्ने निर्णय गर्‍यौँ । यो क्षेत्र लेले गा. वि. स. वडा नं. ४ मा पर्दछ । यो काठमाडौँ उपत्यकाभित्रका चार ओटा सरस्वती मन्दिरहरूमध्ये महत्त्वपूर्ण मन्दिर मानिन्छ । हामी २६ जना विद्यार्थीले सामाजिक अध्ययनका शिक्षकको सहयोगमा २०७० असार २५ गते त्यस क्षेत्रको भ्रमण गरेका थियौँ । अध्ययनका क्रममा पुजारी राम्रप्रसाद शर्मा, स्थानीय व्यक्ति श्यामबहादुर सिजापति र न्हुच्छेमाया महर्जनसँग कुराकानी गरिएको थियो ।

उद्देश्य : हाम्रो अध्ययनको उद्देश्य निम्नअनुसारको रहेको थियो :

(क) तिलेश्वर क्षेत्रको ऐतिहासिक महत्त्वबारेमा जानकारी लिने ।

(ख) तिलेश्वर मन्दिरको धार्मिक महत्त्वबारेमा जानकारी लिने ।

विधि : अध्ययनका क्रममा अन्तर्वार्ता, अवलोकन र पुस्तक तथा शिलालेख अध्ययन विधि अपनाइएको थियो ।

पत्ता लगाइएका कुराहरू

हाम्रो अध्ययनबाट निम्न लिखित कुराहरू पत्ता लगाइएको छ :

तिलेश्वर क्षेत्रमा एक तिलेश्वर महादेवको मन्दिर र एक सरस्वतीको कुण्ड रहेको छ । तिलबाट उत्पत्ति भएको कारण उक्त महादेवलाई तिलेश्वर भनिएको हो भन्ने भनाइ रहेको छ । पाटनका प्रसिद्ध मल्ल राजा श्री श्रीनिवास मल्लले जीर्णोद्धार गरेको भनी लेखिएको शिलालेख अझै पनि त्यहाँ रहेको छ । उक्त मन्दिर मल्ल कालभन्दा पनि पहिला उत्पत्ति भएको अनुमान लगाउन सकिन्छ ।

ऐतिहासिक महत्त्व

तिलेश्वर मन्दिरमा मल्लकालीन तिन ओटा मूर्तिहरू,एउटा संस्कृतिमा लेखिएको स्पष्ट रूपमा पढ्न सकिने शिलालेख

र विभिन्न समयमा मन्दिर जीर्णोद्धार गरिएका कुरा उल्लिखित शिलालेखहरू रहेका छन् । एउटा ठुलो शिवलिङ्ग पनि रहेको छ । अन्य ससाना मूर्ति र शिलालेखहरू पनि यत्रतत्र छरिएर रहेका छन् । यी वस्तुहरू मल्लकालीन एवम् त्यसभन्दा पहिलेको ऐतिहासिक अध्ययनका निमित्त निकै काम लाग्न सक्छन् । त्यसैले यो क्षेत्र धार्मिक दृष्टिले मात्र होइन ऐतिहासिक दृष्टिले पनि महत्त्वपूर्ण स्थल हो भन्न सकिन्छ ।

धार्मिक महत्त्व : यो मन्दिर हिन्दु धर्मवलम्बीहरूको आस्थाको केन्द्रका रूपमा रहेको पाइन्छ ।

५. मूल्याङ्कन विधि

(क) विद्यार्थीहरूलाई पाठ अध्ययन गरी हाजिरी जवाफका लागि प्रश्नहरू तयार पार्न लगाउने । विद्यार्थीहरूका चार समूह बनाई एक समूहले प्रश्न सोध्ने र अर्को समूहले जवाफ दिने गरी ५ मिनेट हाजिरी जवाफ कार्यक्रम गर्ने ।

(ख) शैक्षिक भ्रमणका क्रममा निम्न आधारमा समूहगत मूल्याङ्कन गर्ने :

समूह 'क'		
विषय	छ	छैन
१. सहभागिता		
२. सक्रियता		
३. कार्य सम्पन्नता		
४. सहकार्य		
५. अनुशासन		
६. प्रतिवेदन		

६. थप सुझाव

स्थानीय स्तरमा जानकारी राख्ने वा ऐतिहासिक विषयका ज्ञाता त्यस क्षेत्रमा भए कक्षामा स्रोत व्यक्तिका रूपमा बोलाई प्राचीन कालका आर्थिक, सामाजिक, राजनैतिक अवस्थाका बारेमा अन्तर्क्रिया गर्ने ।