सामाजिक अध्ययन तथा जनसंख्या शिक्षा

कक्षा ६

नेपाल सरकार

शिक्षा ,विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

सानोठिमि, भक्तपुर

सामाजिक अध्ययन र जनसङ्ख्या शिक्षा

कक्षा ६

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

© सर्वाधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

यस पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सानोठिमी, भक्तपुरमा निहित रहेको छ। पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पुरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन।

प्रथम संस्करण : वि.सं २०७१

परिमार्जित संस्करण : वि.सं २०७६

मुद्रण: जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र लि.
सानोठिमी, भक्तपुर।

मूल्य रु.

पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी पाठकहरूका कुनै पनि प्रकारका सुझावहरू भएमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, समन्वय तथा प्रकाशन शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ। पाठकहरूबाट आउने सुझावहरूलाई केन्द्र हार्दिक स्वागत गर्दछ। तपाइँले किनेको पाठ्यपुस्तकमा कुनै त्रुटि भएमा नजिकको वितरकबाट उक्त पुस्तक साट्न सक्नुहुने छ।

हाम्रो भनाइ

शिक्षालाई उद्देश्यमूलक, व्यावहारिक र समसामयिक बनाउन पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले विद्यालय तहका पाठ्यक्रमतथा पाठ्यपुस्तक विकास तथा परिमार्जन गर्ने कार्यलाई निरन्तरता दिँदै आएको छ । विद्यार्थीमा राष्ट्रप्रेम, राष्ट्रियता प्रतिको समर्पण र लोकतान्त्रिक पद्धतिलाई आत्मसात् गर्ने भावनाको विकास गराई नैतिकवान्, अनुशासित, स्वावलम्बी तथा सिर्जनशील भई समावेशी समाज निर्माणमा योगदान दिन सक्ने क्षमता विकास हुन आवश्यक छ । उनीहरूमा भाषिक तथा गणितीय सिपका साथै विज्ञान, सूचना तथा सञ्चार प्रविधि, वातावरण, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्यासम्बन्धी आधारभूत ज्ञान तथा जीवनोपयोगी सिपको विकास हुन जरुरी छ । त्यसै गरी विद्यार्थीहरूमा कला तथा सौन्दर्य प्रतिको अनुराग र मानवीय मूल्य मान्यता, आदर्श तथा वैशिष्ट्यहरूप्रतिको सचेततासहित तिनको संरक्षण, संवर्धन गर्ने भावनाको विकास आवश्यक छ । समता मूलक समाजको निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउन उनीहरूमा विभिन्न जातजाति, लिङ्ग, भाषा, धर्म, संस्कृति र क्षेत्रलगायतका विविधताहरूको सम्मान गर्ने र मानव अधिकार तथा समाजिक मूल्य मान्यता प्रति सचेत भई जिम्मेवारी वहन गर्ने भावनाको विकास गराउनु आवश्यक छ । उल्लिखित आवश्यकतालाई दृष्टिगत गरी आधारभूत शिक्षा पाठ्यक्रम (कक्षा ६-८), २०६९ लाई मूल आधारमानी शिक्षासम्बन्धी विभिन्न आयोगका सुझाव, शिक्षक, विद्यार्थी तथा अभिभावकलगायत शिक्षासँग सम्बद्ध विभिन्न व्यक्ति सम्मिलित गोष्ठी र अन्तरक्रियाका निष्कर्ष र विभिन्न विद्यालयमा परीक्षण गरी प्राप्त पृष्ठपोषण समेतलाई समेटी यो पाठ्यपुस्तक तयार पारिएको हो ।

वि. सं. २०५१ मा विश्वम्भर घिमिरे, डा. राजाराम सुवेदी र लक्ष्मीप्रसाद खत्रीले लेख्नुभएको पाठ्य पुस्तकलाई आधारभूत शिक्षा पाठ्यक्रम (कक्षा ६-८), २०६९ अनुसार दिनानाथ गौतम, डिकबहादुर राई, महेन्द्र विष्ट, लक्ष्मीकुमारी माली, निर्मलकुमार घिमिरे, कमला पाण्डे, हेमराज खतिवडा, प्रदीप बोहरा, मीनराज अधिकारी र नवराज अर्यालद्वारा लेखन, परिमार्जन तथा सम्पादन गरी यस रूपमा तयार पारिएको हो। यसको थप परिमार्जन कार्यमा यस केन्द्रका कार्यकारी निर्देशक खगराज बराल, उपनिर्देशक दिनेश खनालका साथै लोकेन्द्रमान प्रधान, डा. श्रीरामप्रसाद उपाध्याय, डा. इन्दिरा जोशी, चन्द्रकला मास्के, सन्ध्या भट्टराई र डिल्लीप्रसाद शर्माको विशेष योगदान रहेको छ । पाठ्यपुस्तकलाई अध्यावधिक तथा परिमार्जन गरी प्रकाशित गर्ने कार्यमा यस केन्द्रका महानिर्देशक डा. लेखनाथ पौडेल, श्री गणेशप्रसाद भट्टराई र श्री चिनाकुमारी निरौलाको विशेष योगदान रहेको छ । यस पुस्तकको चार रङमा विकास गर्नका लागि कला सम्पादन कार्य श्री श्रीहरि श्रेष्ठबाट भएको हो । यस पाठ्यपुस्तकको विकास तथा परिमार्जन कार्यमा संलग्न सबैप्रति पाठ्यक्रम विकास केन्द्र धन्यवाद प्रकट गर्दछ ।

पाठ्यपुस्तकलाई शिक्षण सिकाइको महत्त्वपूर्ण साधनका रूपमा लिइन्छ । यस पाठ्यपुस्तकको प्रयोगबाट पाठ्यक्रमद्वारा लक्षित सक्षमता हासिल गर्न विद्यार्थीलाई सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म क्रियाकलापमुखी र रुचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकलाई अझै परिष्कृत पार्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

वि. सं. २०७६

विषयसूची

एकाइ	विषयवस्तु	पृष्ठ सङ्ख्या
एकाइ एक	हामी र हाम्रो समाज	१
पाठ १	समाज र समुदायको परिचय	२
पाठ २	समाज निर्माणका आधारहरू	४
पाठ ३	हाम्रो गाउँपालिका	६
पाठ ४	हाम्रो नगरपालिका	८
पाठ ५	गाउँपालिका र नगरपालिकाका विकास कार्य	१०
पाठ ६	विकासको पूर्वाधार : शिक्षा	१२
पाठ ७	विकासको पूर्वाधार : स्वास्थ्य	१४
एकाइ दुई	हाम्रो सामाजिक मूल्य र मान्यता	१७
पाठ १	हाम्रा चाडपर्वहरू	१८
पाठ २	हाम्रो राष्ट्रिय गौरव	२०
पाठ ३	विविधताको सम्मान	२२
पाठ ४	हाम्रा सांस्कृतिक सम्पदाहरू	२४
पाठ ५	हाम्रा धार्मिक सम्पदाहरू	२६
पाठ ६	हाम्रा राष्ट्रिय व्यक्तित्व	२८
एकाइ तीन	सामाजिक समस्या र समाधान	३१
पाठ १	भेदभाव नगरौँ	३२

पाठ २	सामाजिक समस्या	३४
पाठ ३	सामाजिक विकृति	३६
पाठ ४	सामाजिक समस्या समाधान	३८
पाठ ५	एक अर्कालाई बुझौँ	४०
पाठ ६	शान्ति स्थापना	४२
एकाइ चार :	नागरिक चेतना	४५
पाठ १	हाम्रो संविधान	४६
पाठ २	नागरिकको परिचय	४८
पाठ ३	नागरिक अधिकार	५०
पाठ ४	नागरिक कर्तव्य	५२
पाठ ५	सूचनाको हक	५४
पाठ ६	ट्राफिक नियमको पालना गरौँ	५६
पाठ ७	राष्ट्र र राष्ट्रियता	५८
पाठ ८	सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र	६०
एकाइ पाँच	हाम्रो पृथ्वी	६३
पाठ १	हाम्रो पृथ्वीको परिचय	६४
पाठ २	अक्षांक्ष र देशान्तर रेखाहरू	६६
पाठ ३	नेपालको अवस्थिति, सिमाना र क्षेत्रफल	६८
पाठ ४	नेपालको भौगोलिक स्थिति र हावापानी	७०

पाठ ५	नेपालको सामाजिक जनजीवन	७२
पाठ ६	नेपालको नक्सा कार्य	७४
पाठ ७	एसिया महादेश	७६
पाठ ८	जलवायु परिवर्तन	७८
पाठ ९	विपत् व्यवस्थापन	८०
एकाइ छ	हाम्रो विगत	८३
पाठ १	काठमाडौँ उपत्यका	८४
पाठ २	सिंजा उपत्यका	८६
पाठ ३	प्राचीन नेपालको राजनीतिक अवस्था	८८
पाठ ४	प्राचीन नेपालको आर्थिक तथा सामाजिक अवस्था	९०
पाठ ५	प्राचीन नेपालको कला र संस्कृति	९२
पाठ ६	सिन्धु उपत्यकाको सभ्यता	९४
पाठ ७	नाइल नदीको सभ्यता	९६
एकाइ सात	हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप	९९
पाठ १	आर्थिक क्रियाकलापको परिचय	१००
पाठ २	कृषि क्रियाकलाप	१०२
पाठ ३	नेपालमा कृषिको महत्त्व र वर्तमान अवस्था	१०४
पाठ ४	आर्थिक क्रियाकलापका रूपमा सेवा	१०६
पाठ ५	सेवा क्षेत्रको महत्त्व र वर्तमान अवस्था	१०८

एकाइ आठ	हाम्रो अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र सहयोग	१११
पाठ १	नेपालको अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध	११२
पाठ २	सार्कको परिचय	११४
पाठ ३	सार्कको उद्देश्य, आवश्यकता र महत्त्व	११६
पाठ ४	सार्क र नेपाल	११८
पाठ ५	विश्वको समसामयिक गतिविधि	१२०
एकाइ नौ	जनसङ्ख्याको परिचय र जनसाङ्ख्यिक अवस्था	१२३
पाठ १	जनसङ्ख्याको परिचय र महत्त्व	१२४
पाठ २	जनसाङ्ख्यिक तत्त्वहरू	१२६
पाठ ३	जनसङ्ख्या र अन्य विषयको सम्बन्ध	१२८
पाठ ४	जनसङ्ख्याको आकार	१३०
पाठ ५	जनसङ्ख्याको बनोट र वितरण	१३२
एकाइ दस	जनसङ्ख्या वृद्धि र व्यवस्थापन	१३५
पाठ १	जनसङ्ख्या वृद्धि र यसको असर	१३६
पाठ २	जनसङ्ख्या व्यवस्थापनको परिचय र महत्त्व	१३८
पाठ ३	जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका समस्याहरू	१४०
पाठ ४	जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका उपायहरू	१४२
पाठ ५	जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा स्थानीय सङ्घसंस्थाको भूमिका	१४४

एकाइ १

हामी र हाम्रो समाज

सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुने छन् :

समाज र समुदायको परिचय दिन

समाजको उत्पत्ति र निर्माणका आधारहरू उल्लेख गर्न

गाउँपालिका/नगरपालिकाको परिचय दिई संरचना र कार्यहरू उल्लेख गर्न

आफ्नो गाउँपालिका/नगरपालिकामा भएका विकासका कार्यहरू बताउन

विकासको पूर्वाधारका रूपमा शिक्षा र स्वास्थ्यको परिचय र महत्त्व बताई विकासको अवस्था उल्लेख गर्न

पाठ : १

समाज र समुदायको परिचय

(विद्यालयमा टिफिनको घन्टी बजिसकेको छ । शिक्षिका पेमा हतार हतार नास्ताका लागि चमेना गृह जाँदै थिइन् । उनको ध्यान केही विद्यार्थीको हल्लातर्फ आकर्षित हुन्छ । उनी भिडको नजिकै पुग्छिन् ।)

शिक्षक : पेमा, केको हल्ला हो यहाँ ? किन खलबल गर्दै छौ ?

वसन्त : हेर्नुहोस् न मिस, कमिलाहरूले सकी नसकी खानेकुरा तानिरहेका छन् ।

पेमा : कमिलाहरूले खानेकुरा जम्मा पार्न लागेका होलान् ।

युनुस : यिनीहरूको ताँती र एकता देख्दा त म छक्कै परेँ, मिस !

पेमा : हो, त्यस्ता कमिलाको ताँतीलाई कमिलाको समूह भनिन्छ । कमिलाको जस्तै माहुरी पनि समूहमा बस्छ । एकता, सुरक्षा र आवश्यकता पूर्तिका लागि मानिसलगायत जीवजन्तुहरू पनि समूह बनाएर बस्छन् । मानिसको समूहलाई समाज भनिन्छ ।

वसन्त : समाज भनेको के हो, मिस ? हामीले बुझ्ने भाषामा बताइदिनुहोस् न ।

पेमा : समाज भनेको एकै प्रकारको रहन सहन, व्यवस्था र धर्म अँगाल्ने एवम् एकै ठाउँमा बसोबास गर्ने मानिसको समूह हो । एउटै उद्देश्य प्राप्तिका लागि सँगै काम गर्ने मानिसको समूह नै समाज हो । समान उद्देश्य प्राप्तिमा सबै थरी मानिसका सामूहिक सक्रियता र एकता नै जीवन्त समाजका आधार हुन् ।

युनुस : समाज कसरी बन्छ त मिस ?

पेमा : भूगोल, धर्म, संस्कृति, विज्ञान प्रविधि, विकास निर्माण आदिका आधारमा समाज निर्माण हुन्छ । भूगोलका आधारमा भौगोलिक समाज, धर्मका आधारमा धार्मिक समाज, संस्कृतिका आधारमा सांस्कृतिक समाजलगायत यसका उदाहरण हुन् ।

वसन्त : समुदाय भनेको के हो त मिस ?

पेमा : एउटै भूभागमा बस्ने रहनसहन, चालचलन, वेषभूषा, रीति रिवाज जस्ता साझा सामाजिक परिवेशमा घुलमिल हुने मानिसको समूहलाई समुदाय भनिन्छ ।

युनुस : समाज र समुदायमा के के समानता र भिन्नता पाइन्छन् त ?

शिक्षण सुझाव

शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप विद्यार्थीका परिवार तथा समाजसँग सम्बन्धित गराई समाज र समुदायको आवश्यकता र महत्त्व प्रस्ट पारिदिने सामूहिक क्रियाकलाप गराउनुहोस् । सामाजिक विकास हुने खेलहरू पनि खेलाउनुहोस् ।

पेमा : समुदाय समाजभन्दा सानो हुन्छ र समाजको एउटा अङ्गका रूपमा रहन्छ । समुदायमा साझा सामाजिक जीवनका आधारभूत अवस्थाहरू एकआपसमा आदानप्रदान गर्छन् । समुदायमा सामुदायिक भावना बढी हुन्छ । त्यसैले हरेक व्यक्तिमा हाम्रो भन्ने भावना विकास हुन्छ । त्यसैले समुदायमा सहयोग सद्भाव र प्रेम मौलाउँछ । समुदाय प्राय: कुनै निश्चित भौगोलिक क्षेत्रभित्र सङ्गठित हुन्छ भने समाज भौगोलिक सीमाभन्दा बाहिर पनि जान सक्छ । समाजको दायरा बृहत् र फराकिलो हुन्छ भने समुदायको दायरा सानो र सीमित हुन्छ । अपनत्व, सामूहिक भावना, जिम्मेवारी, सुरक्षा, एकता, सहकार्य, मेलमिलाप आदि समाज र समुदायमा पाइने समानता हुन् ।

क्रियाकलाप

१. **समाज र समुदायबिचको भिन्नता छुट्याऊ र तालिकामा प्रस्तुत गर :**

समाज	समुदाय

२. **तिमीहरू समूहमा मिलेर खेलिने फुटबल, रुमाल लुकाइ, कपर्दी आदि खेल । खेल सकिएपछि आपसी मेलमिलाप हुँदा कहाँ कहाँ सफलता पाइयो र मेल नहुँदा कहाँ कहाँ अप्ठ्यारो भयो, छलफल गर ।**

अभ्यास

१. **तल दिइएका शब्दका आधारमा खाली ठाउँमा उपयुक्त समूह जनाउने शब्द लेख :**

(क) कमिलाको .....

(ख) बकुल्लाको .....

(ग) भेडाको .....

(घ) मानिसको .....

२. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :**

(क) समाजबाट मानिसलाई के के फाइदा हुन्छ ?

(ख) समाज भनेको के हो ?

(ग) समाज र समुदायबिच के के समानता छन् ?

पाठ : २

समाज निर्माणका आधारहरू

मानव जातिको विकास क्रमलाई हेर्दा मानव विकास जङ्गलबाट भएको थियो । सुरुमा मानिस जङ्गलमा बस्थे । कन्दमूल खाने र रुखका बोक्रा लगाउने मानव समूह ओढार र गुफामा बस्ने गर्थे । उनीहरू ढुङ्गाका हतियारले जनावरको सिकार गरेर खान्थे । मानव विकासको उक्त समयलाई ढुङ्गे युग भनिन्छ । त्यसपछि मानिस बिस्तारै खेतीपाती र पशुपालनतर्फ आकर्षित हुन थाले । खेतीपाती र पशुपालन युगपछि मानिस उद्योग र कलकारखानाको विकासतर्फ लागे । मेसिनबाट वस्तुको उत्पादन हुन थाल्यो, जसलाई औद्योगिक युग भनिन्छ । मानव समाज औद्योगिक युगबाट विकसित हुँदै अहिलेको विज्ञान प्रविधिको युगमा आइपुगेको छ । अहिले मानिस रकेटबाट चन्द्रमामा पुगिसके ।

समाज निर्माणका आधारहरू

- सामाजिक संस्कार
- सहयोग/सद्भाव
- सामूहिक कार्य/जिम्मेवारी
- आवश्यकता परिपूर्ति
- सुरक्षा
- समसामयिक सोच
- रुचि/पेसा व्यवसाय

शिक्षण सुझाव

समाज उत्पत्ति सम्बन्धी कथा बनाई सुनाउनुहोस् । समाज निर्माणका आधारहरूको तालिका प्रस्तुत गरी छलफल गराउनुहोस् ।

कम्प्युटर तथा सूचना र सञ्चारमा भएको विकासले अहिलेको समयलाई कम्प्युटरको युग, अन्तरिक्षको युग, विज्ञान र प्रविधिको युग भनिन्छ । अहिलेको समाज सेवामूलक समाज हो । विज्ञान र प्रविधिको विकासले हरेक क्षेत्र प्रभावित बनेको छ । कृषि, शिक्षा, स्वास्थ्य, सञ्चार, यातायात आदि क्षेत्रको सेवा सहज, छिटो र उपलब्धिमूलक बनेको छ । धेरै क्षेत्रमा मानिसले सुविधा उपयोग गरेका छन् । कम्प्युटर रोबोटले कामको गति र मात्रामा वृद्धि गरेको छ ।

क्रियाकलाप

१. **विभिन्न पाँच समूहमा बस । हरेक समूहले विभिन्न युगको फरक फरक चित्र, कार्य अवस्था र साधनको प्रयोगका सम्बन्धमा छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर ।**

२. **अहिलेको समाजलाई किन सेवामूलक समाज भनिएको हो, व्यक्तिगत रूपमा लेख । नजिक बस्ने साथीसँग छलफल गर र कक्षामा प्रस्तुत गर ।**

३. **विज्ञान र प्रविधिको विकासले जीवनमा पारेको असरबारे समूहमा छलफल गरी लेख र कक्षामा प्रस्तुत गर ।**

४. **पाठको सुरुमा दिइएको चित्र अध्ययन गरी मानव विकास क्रमका सम्बन्धमा कथा, गीत, कविता र संवादमध्ये कुनै एक तयार गर ।**

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :**

(क) खेतीपाती युगमा मानिसको सामाजिक जीवन कस्तो थियो ?

(ख) अहिलेको युग विज्ञान र प्रविधिको युग हो । किन ?

(ग) तिम्रो विचारमा समाज निर्माणका आधारहरू के के हुन सक्छन् ?

(घ) हाम्रो समाजको दैनिक जीवनमा देखिएका परिवर्तनहरूको बारेमा लेख ।

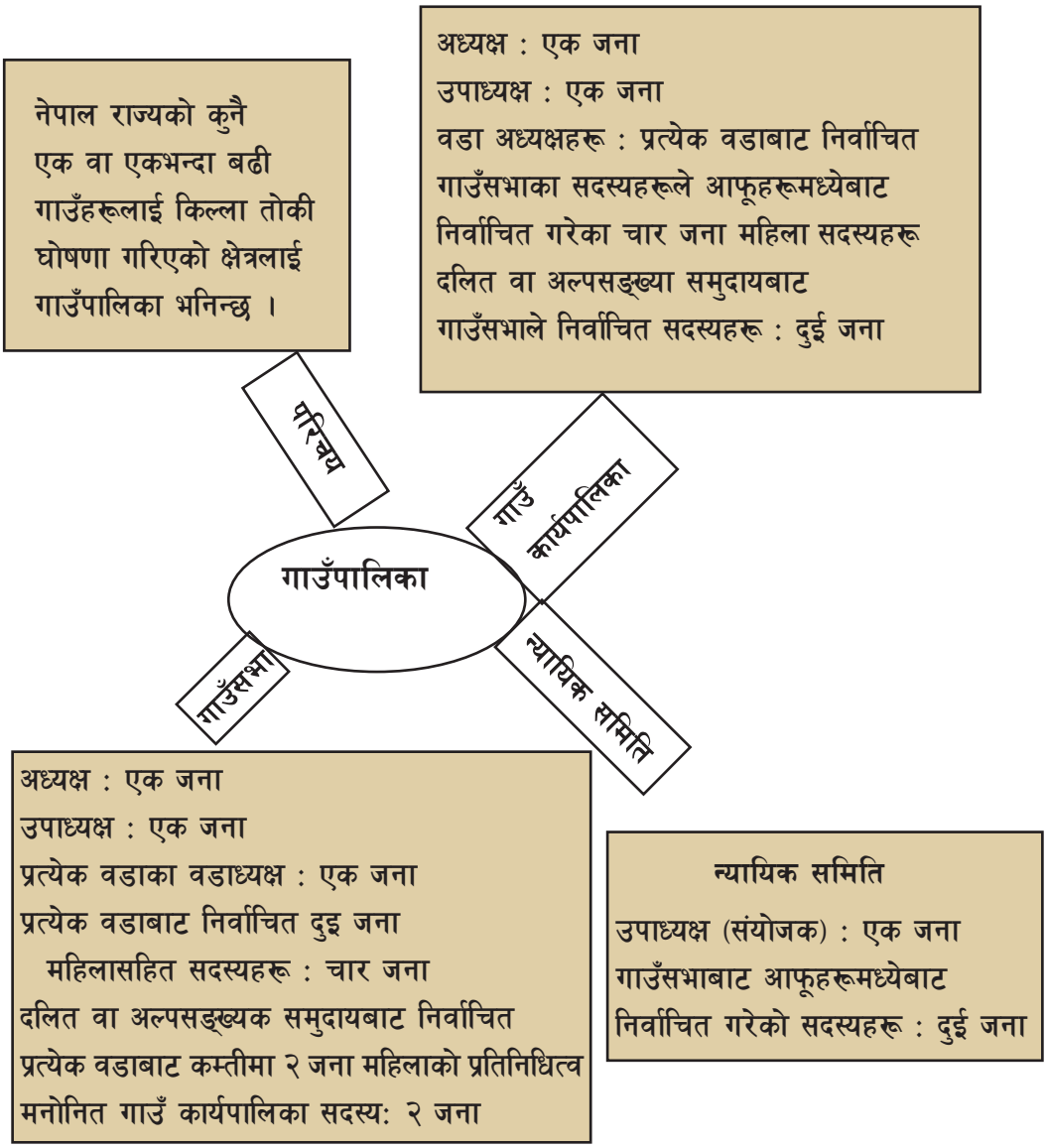
(ङ) तिमी पढ्ने कक्षाकोठा पनि एउटा सानो समाज हो, सो समाजको सुन्दर पक्ष के के छन्, लेख ।

सामुदायिक कार्य

१. **तिम्रो समुदायमा कुन कुन जातिका मानिसहरू बसोबास गर्छन्, तिम्रो छिमेकीलाई सोधेर बसोबास गर्ने जातिको सूची तयार गर ।**

२. **तिम्रो समुदायमा सञ्चालित कुनै सामुदायिक समारोह, मेला, पर्व, उत्सवको कुनै एक दिनको घटनाको अवलोकन गरी मुख्य मुख्य गतिविधिहरूको बुँदा टिपोट गर र कक्षाको सूचना पाटीमा टाँस ।**

पाठ : ३ हाम्रो गाउँपालिका



प्रत्येक गाउँपालिकामा गाउँ कार्यपालिका, न्यायिक समिति र गाउँसभा हुने व्यवस्था छ ।

शिक्षण सुझाव

कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई गाउँ कार्यपालिका र गाउँ सभाको नमुना निर्वाचन गराउन सक्नुहुन्छ । निर्वाचित अध्यक्ष, उपाध्यक्ष र वडा अध्यक्षलाई क्रमश: मनिटर, सहायक मनिटर र समूह नेता बनाउन सकिन्छ ।

गाउँपालिकामा न्यूनतम पाँच र बढीमा १५ ओटा वडा हुन्छन् । गाउँ पालिकाका पदाधिकारीहरू सोही क्षेत्र वा वडाभित्र बसोबास गर्ने मतदाता नामावलीमा नाम भएका व्यक्तिहरूले गोप्य मतदानद्वारा निर्वाचित हुन्छन् । देहाएका योग्यता भएको व्यक्ति अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडाध्यक्ष र सदस्यको पदमा निर्वाचित हुन योग्य मानिन्छन् :

नेपाली नागरिक

२१ वर्ष उमेर पूरा भएको

गाउँपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको

कुनै कानुनले अयोग्य नभएको

अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडाध्यक्ष र सदस्यको पदावधि निर्वाचित भएको मितिले पाँच वर्षको हुन्छ ।

क्रियाकलाप

१. गाउँ कार्यपालिकाका पदाधिकारीहरूको सङ्गठनात्मक चार्ट बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर ।
२. गाउँ पालिकामा कस्ता प्रतिनिधि छनोट गर्दा उपयुक्त हुन्छ, छलफल गरी उनीहरूमा हुनुपर्ने योग्यताको सूची बनाऊ ।
३. गाउँसभाको संरचना र गठन प्रक्रिया लेख ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर देऊ :

(क) गाउँपालिका भनेको के हो ?

(ख) गाउँपालिकाको गठन प्रक्रिया उल्लेख गर ।

(ग) गाउँपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष हुनका लागि केकस्ता योग्यताहरू आवश्यक पर्दछन् ? उल्लेख गर ।

(घ) महिला, दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट गाउँ सभामा प्रतिनिधिहरू निर्वाचित गर्नुका कारण के हो ?

२. खाली ठाउँ भर :

(क) गाउँपालिकाको निर्वाचनमा मतदान गर्न ..... वर्ष उमेर पुग्नुपर्दछ ।

(ख) गाउँपालिकामा उम्मेदवार हुन ..... वर्ष उमेर पुग्नुपर्दछ ।

(ग) गाउँसभामा प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित सदस्यहरू ..... जना हुन्छन् ।

(घ) गाउँ कार्यपालिकामा दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट गाउँसभाले निर्वाचित गरेका सदस्यहरू ..... जना हुन्छन् ।

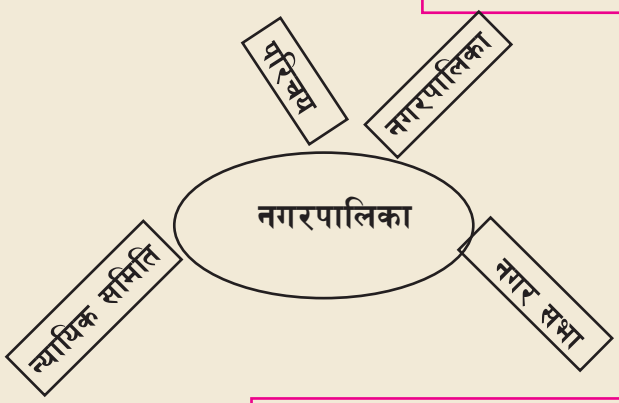
पाठ : ४

हाम्रो नगरपालिका

हाम्रो देशका नगरपालिका जनसङ्ख्या, सुविधा र आम्दानीका आधारमा नगरपालिका, उपमहानगर पालिका र महानगरपालिका गरी तिन प्रकारका छन् ।

नेपाल राज्यको कुनै एक नगर वा एकभन्दा बढी नगरहरूलाई किल्ला तोकी घोषणा गरिएको क्षेत्रलाई नगरपालिका भनिन्छ ।

गठन प्रक्रिया
प्रमुख : एक जना
उपप्रमुख : एक जना
प्रत्येक वडाबाट निर्वाचत वडाध्यक्षहरू
नगरसभाका सदस्यहरूले आफूहरू मध्येबाट निर्वाचित गरेका महिला सदस्य : पाँच जना
दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट नगरसभाले निर्वाचित गरेका सदस्यह : तीन जना



उपप्रमुख : संयोजक नगरसभाबाट आफूहरूमध्येबाट निर्वाचित गरेका सदस्यहरू : दुई जना

प्रमुख : एक जना
उप्रमुख : एक जना
प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित वडाध्यक्ष
प्रत्येक वडाका चार जना निर्वाचित प्रतिनिधि
प्रत्येक वडाबाट कम्तीमा दुई जना महिलाको प्रतिनिधित्व
दलित वा अल्पसङ्ख्य समुदायबाट निर्वाचित नग कार्यपालिकाका सदस्य : तीन जना

शिक्षण सुझाव

एटलसको प्रयोग गर्न लगाई खोजी गरेर नेपालका पहिचान गर्न लगाउनुहोस् र एटलसबाट नेपालको नक्सा उतार्न लगाई महानगरपालिका र उपमहानगरपालिकाहरू भर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. कक्षामा मनिटर निर्वाचित गर्नका लागि मतदान प्रक्रियाको भूमिका अभिनय गर ।

२. निर्वाचन प्रक्रियाको सम्बन्धमा कक्षामा सबै साथीहरूको प्रतिनिधित्व हुने गरी फरक फरक भूमिका विभाजन गरी अभिनय गर ।

३. नेपालका नगरपालिकाहरूमध्ये क्षेत्रफल र जनसङ्ख्याका आधारमा सबैभन्दा ठुलो र सानो नगरपालिका खोजी गरी नाम, क्षेत्रफल र जनसङ्ख्या लेख ।

३. तिमी आफू बसेको गाँउ/नगरपालिकाको नाम, क्षेत्रफल र जनसङ्ख्या लेख :

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

(क) नगरपालिकालाई कति भागमा वर्गीकरण गरिएको छ, लेख ?

(ख) नगर कार्यपालिका भनेको के हो, नगर कार्यपालिकाको गठन कसरी हुन्छ ?

(ग) नेपालमा भएका महानगरपालिका र उपमहानगरपालिकाहरूको सूची बनाऊ ।

(घ) आफू बसेको नगरपालिका वा गाउँपालिकाको नक्सा कोर र चार सिमाना छुट्याऊ ।

२. खाली ठाउँ भर :

(क) नगरपालिकाको प्रत्येक वडामा एक जना वडा अध्यक्ष र..... सदस्यहरू हुन्छन् ।

(ख) नगर कार्यपालिकामा दलित वा अल्पसङ्ख्यकबाट ..... सदस्यहरू रहन्छन् ।

(ग) नगरपालिकाको प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित सदस्यहरूमध्ये कम्तीमा ..... जना महिला हुनुपर्दछ ।

(घ) अध्यक्ष तथा उपाध्यक्षको पदावधि निर्वाचित भएको मितिले ..... वर्षको हुन्छ ।

पाठ : ५

गाउँपालिका र नगरपालिकाका विकास कार्य

गाउँपालिका र नगरपालिका स्थानीय तहको सरकार हुन्। यिनले गर्ने मुख्य कार्यहरू निम्नानुसार छन् :

शिक्षण सुझाव

विद्यार्थीहरूलाई गाउँपालिका वा नगरपालिकाबाट स्थानीय स्तरमा गरिएका विकास कार्यहरू अवलोकन गराई त्यस सम्बन्धमा प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. तिमी बसेको गाउँपालिका वा नगरपालिकामा भएका विकास निर्माण कार्यहरूलाई तालिकामा देखाऊ ।

२. समुदायमा भएका विकास निर्माणका कार्यहरू झल्कने चित्र चयार गर ।

३. स्थानीय तहमा भएका विकास निर्माणका कार्यहरूको टिपोट तयार गरी कक्षामा सुनाऊ ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर देऊ :**

(क) गाउँपालिका वा नगरपालिकाले गर्ने पाँचओटा कार्यहरूको सूची बनाऊ ।

(ख) तिमी बसेको ठाउँमा गाउँपालिका वा नगरपालिकाले गरेका कुनै पाँच ओटा विकासका कार्यहरूको विवरण प्रस्तुत गर ।

सामुदायिक कार्य

स्थानीय स्तरमा गरिएको विकासले समुदायलाई पुऱ्याएको फाइदा सम्बन्धमा तिम्रो छिमेकका ५ जना व्यक्तिलाई सोधी उनीहरूबाट आएका धारणालाई तलको जस्तै तालिका बनाई प्रस्तुत गर :

पहिलो व्यक्ति	दोस्रो व्यक्ति	तेस्रो व्यक्ति	चौथो व्यक्ति	पाँचौं व्यक्ति

पाठ : ६ विकासको पूर्वाधार : शिक्षा

विद्यालयमा शिक्षाको महत्त्व शीर्षकमा वक्तृत्वकला प्रतियोगिता सञ्चालन भइरहेको छ । प्रतियोगितामा पवनले पनि भाग लिएका छन् । यहाँ पवनले बोलेका कुरा उल्लेख गरिएको छ ।

पवन : सभापतिज्यू, निर्णायक मण्डल र साथीहरू !

आज म शिक्षाको महत्त्वका सम्बन्धमा केही कुराहरू भन्न गइरहेको छु । वास्तवमा शिक्षाले नै सामाजिक चेतनाको विकास र साक्षरता प्राप्तिमा ठूलो महत्त्व राख्छ । ज्ञान एवम् सिप आर्जन र रोजगारी प्राप्तिमा शिक्षाको उपयोगिता रहन्छ । हाम्रो गाउँको अवस्था तुलना गर्नुहोस् । दश वर्षअघिको हाम्रो गाउँ र अहिलेको गाउँमा आकाश पातालको फरक छ । दश वर्षअघि हाम्रो गाउँमा कक्षा ३ सम्म चलेको एउटा मात्र प्राथमिक विद्यालय थियो । गाउँका धेरै मानिसहरू निरक्षर थिए । हुने खानेहरू आफ्ना छोराछोरीलाई पढ्न बाहिर पठाउँथे तर उनीहरू पढेर पनि गाउँ फर्कँदैनथे । सहरतिर जागिर खाएर बस्थे । धेरै युवाहरू काम नपाएर बरालिने अवस्था थियो । अन्धविश्वास र सामाजिक विकृति बढी थियो । स्वास्थ्य चौकी भएर पनि धामी झाँक्रीप्रति बढी विश्वास थियो । सामाजिक काम र विकासका काममा गाउँको चासो कम थियो ।

आजको हाम्रो गाउँ हेर्नुहोस् । गाउँमै माध्यमिक तहसम्म पढाइ हुन्छ । धेरै जसो घरमा एसएलसी पास गरेका मानिस छन् । सहरमा गएर उच्च शिक्षा हासिल गर्ने र सिप सिक्नेहरू धेरै भइसकेका छन् । सिप सिकेर वैदेसिक रोजगारमा जाने र गाउँमै व्यवसाय गर्ने दक्ष जनशक्ति प्रशस्त छन् । गाउँबाटै सरकारी जागिरमा संलग्न हुने धेरै भइसकेका छन् । सहरमा पढेर गाउँमा फर्केर पढाउनेहरूले गाउँको अवस्था बदल्न खेलेको सक्रियता जिल्लामा नै नमुना बनेको छ । पहिले जस्तो मादक पदार्थ सेवन गरेर बरालिने कोही पनि छैनन् । गाउँका मानिस बिरामी हुँदा धामी झाँक्रीकहाँ लैजाने चलन प्रायः शून्य छ । बिरामीलाई स्वास्थ्य चौकी र अस्पताल लैजाने गरिन्छ । गाउँकै खोलाबाट बिजुली निकालेर गाउँ झिलिमिली पारिएको छ । गाउँलाई पर्यटन स्थल बनाउन यहाँका युवा र महिला समूहले खेलेको भूमिका सह्रानीय छ । यी सबै शिक्षाका कारणले सम्भव भएको हो । समाजको चेतना विकास र सामाजिक सम्पदाको संरक्षणमा शिक्षाले पुऱ्याएको योगदान महत्त्वपूर्ण छ । गाउँको विकासमा योगदान पुऱ्याउने मुख्य तत्त्व नै शिक्षा हो भन्ने प्रस्ट भएको छ । (समय सकिन लागेको जनाउ घन्टी बज्छ) विद्यालय गएर मात्र शिक्षा लिन सकिन्छ भन्ने

शिक्षण सुझाव

कक्षामा विद्यार्थीको सङ्ख्या, स्थानीय परिवेश आदिलाई ध्यानमा राखी विकासको पूर्वाधारका रूपमा शिक्षाको महत्त्व बुझाउन व्यक्तिगत, समूहगत, कक्षाभित्र तथा कक्षाबाहिर समेत विभिन्न क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

कुरा पुरानो भइसक्यो । अहिले विद्यालय जान नपाउने बालबालिकाका लागि बाल शिक्षा, प्रौढहरूका लागि प्रौढ शिक्षा सञ्चालन भएका छन् । महिलाहरूको आयआर्जन बढाउन र सिप सिकाउन महिला शिक्षा र विद्यालयमा पढाइ छुटेकाहरूलाई वैकल्पिक तथा खुला शिक्षा सञ्चालनमा छन् । शारीरिक रूपमा अशक्त, अपाङ्ग र दृष्टिविहीनहरूका लागि विशेष शिक्षाको माध्यमबाट शिक्षा दिन थालिएको छ । यसबाट उत्पादित जनशक्तिले ज्ञान आर्जन, आम्दानी बढाउन र विकास कार्यमा सहयोग पुऱ्याइरहेका छन् । शिक्षाले गर्दा नै शान्ति, मानव अधिकार, बाल अधिकार प्राप्त गर्ने र सामाजिक विभेद हटाउने कुराहरूमा सुधार भएको छ । विकासका अन्य पूर्वाधारको विकास गराउन पनि शिक्षाले नै महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । यति भन्दै म मेरो भनाइ अन्त्य गर्छु, धन्यवाद । (समय सकिएको घन्टी बज्छ)

क्रियाकलाप

१. 'धनभन्दा विद्या ठुलो' शीर्षकमा कक्षामा वादविवाद प्रतियोगिता सञ्चालन गर ।

२. सिपयुक्त जनशक्तिबाट देशको विकास कार्यमा गरेका कार्य देखाउने कुनै एउटा चित्र बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर ।

३. तिम्रो विद्यालयमा मनाइने शिक्षा दिवसमा गरिएका मुख्य कार्यहरूको सूची तयार पार ।

४. दश वर्ष अगाडिको तिम्रो गाउँ र अहिलेको गाउँको शिक्षाको अवस्था अभिभावक वा शिक्षकसँग सोधी तुलना गर ।

५. निम्नलिखित सूत्र प्रयोग गरी आफ्नो परिवारको साक्षरता प्रतिशत निकाल :

$$\frac{\text{६ वर्षमाथिका पढे लेखेका मानिसको सङ्ख्या}}{\text{६ वर्ष माथिका कुल जनसङ्ख्या}} \times १००$$

अभ्यास

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर देऊ :

(क) समाजमा निरक्षरताले के कस्तो असर पर्छ ?

(ख) शिक्षित समाजका विशेषताहरू उल्लेख गर ।

(ग) महिला शिक्षा भनेको के हो, यसको महत्त्व लेख ।

(घ) विशेष शिक्षा कस्ता व्यक्तिहरूका लागि लक्षित छ, लेख ।

(ङ) बाल अधिकारलाई शिक्षाले कसरी सहयोग पुऱ्याउँछ ?

पाठ : ७ विकासको पूर्वाधार : स्वास्थ्य

स्वास्थ्य तथा स्वस्थ जीवन सम्बन्धमा गीता र रिताबिच भएको कुराकानी यसप्रकार छ :

गीता : हाम्रो जीवनमा शिक्षा जस्तै अर्को महत्त्वपूर्ण कुरा के हो ?

रीता : स्वास्थ्य हो किनभने स्वास्थ्य नै हाम्रो धन हो ।

गीता : किन ?

रीता : किनकि जुनसुकै काम गर्नका लागि पनि सर्वप्रथम शरीर स्वस्थ हुनुपर्छ । शरीर स्वस्थ भएन भने कसरी पढ्ने ? नपढी जाँचमा सफल हुन सकिँदैन । सफल भइएन भने पछि कसरी गरिखाने ?

गीता : काम गर्नलाई पासै हुनुपर्छ त ? खेतीको काम, मजदुरी, मोटर चलाउने काम आदि कामहरू पनि त छन् नि ।

रीता : यस्तो शारीरिक काम गर्न त बलियो हुनुपर्छ । बलियो हुनलाई स्वस्थ हुनुपर्छ ।

गीता : आजकाल सबै काम मेसिनबाट नै हुन्छ । मानिसले त मेसिन चलाउने काम मात्र गर्ने त हो नि ।

रीता : मेसिन बनाउन र चलाउन बुद्धि चाहिन्छ । बुद्धिको विकास गर्न अभ्यास गर्नुपर्छ । सही ढङ्गले अभ्यास गर्ने तरिका जान्न पढ्नुपर्छ । पढ्नलाई मानिसको शरीर स्वस्थ हुनुपर्छ । रोगी मानिसको शरीर कमजोर हुन्छ । मस्तिष्कको विकास कम हुन्छ । त्यस्तो मानिसलाई जीवन धान्न कठिन पर्छ ।

गीता : त्यसो भए हामी स्वस्थ बन्न के के कुराहरू चाहिन्छन् ?

रीता : स्वस्थ बन्न स्वच्छ वातावरण, सन्तुलित आहार, स्वच्छ पिउने पानी, स्वास्थ्य सेवा आदि उपलब्ध हुनुपर्छ । स्वस्थ बन्न स्वच्छ विचारको पनि आवश्यकता पर्छ ।

गीता : हामीकहाँ त शुद्ध पिउने पानी नै छैन । बिरामी जँचाउने अस्पताल पनि छैन । के गर्ने होला ?

रीता : पानी उमालेर, सोडिसगरेर, फिल्टर गरेर, पानी शुद्ध गर्ने औषधी राखेर वा शुद्ध गर्ने उपकरण प्रयोग गरेर शुद्ध पानी पिउनुपर्छ । अस्पताल नभए नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा गएर जँचाउनुपर्छ । समयमा उपचार गऱ्यो भने रोग लागे पनि चाँडै निको हुन्छ र शरीर स्वस्थ हुन्छ ।

शिक्षण सुझाव

स्थानीय ठाउँको स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धमा खोजी गर्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई केही औषधीका खोल वा बट्टा दिई बनेको मिति, म्याद सकिने मिति र प्रयोग गर्ने विधि अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।

नेपालको स्वास्थ्य सुविधा सम्बन्धी तथ्याङ्क, २०६७-०६८

अस्पताल	९४	स्वास्थ्य चौकी	६९९
उपस्वास्थ्य चौकी	३१०४	स्वास्थ्य केन्द्र	५
प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र	२०१	आयुर्वेदिक औषधालय	२९३
स्वास्थ्य सहायक	७४९१	डाक्टर	१४५७
ग्रास्वाका	३१९०	नर्स	११६३७
कविराज	३९४	माशिका	३९८५
वैद्य	३६०		

स्रोत: स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय, २०६८

क्रियाकलाप

१. **यस पाठको तथ्याङ्क अध्ययन गरी तिमीले आफ्नो समुदायमा भएको स्वास्थ्य संस्था र सङ्ख्या लेख :**

(क) अस्पताल ( ) (ग) ..... ( )

(ख) स्वास्थ्य चौकी ( ) (घ) ..... ( )

२. **'स्वास्थ्य नै धन हो' भन्ने विषयमा वक्तृत्वकलाको आयोजना गर र आफू पनि सहभागी होऊ । वक्तृत्वकला समाप्त भएपछि एउटा टिप्पणी लेख र कक्षामा प्रस्तुत गर ।**

३. **एउटा स्वस्थ मानिस र स्वच्छ वातावरणको चित्र बनाऊ ।**

४. **तिम्रो समुदायका कुनै दश घरमा गई निम्नलिखित कुराहरू पत्ता लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर :**

घर सङ्ख्या	पानी उमालेर पिउने	फिल्टर गरेर पिउने	औषधी राखेर पिउने	केही नगरी पिउने

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :**

(क) स्वास्थ्यलाई किन धन भनिएको हो ?

(ख) मानिस स्वस्थ रहँदा हुने फाइदाहरू लेख ।

(ग) शुद्ध पानी पिउँदा हुने फाइदा र नपिउँदा हुने हानिहरू लेख ।

सामुदायिक कार्य

तिम्रो समुदायमा गई त्यहाँ स्वास्थ्यसम्बन्धी के के समस्याहरू छन्, पत्ता लगाऊ । ती समस्याहरू हटाउनका लागि के के गर्न सकिन्छ, समाधानका उपायहरू उल्लेख गरी तालिका बनाऊ र कक्षामा प्रस्तुत गर ।

सारांश

यस एकाइमा हामीले निम्नलिखित विषयवस्तु अनुरूपका ज्ञान, सिप र व्यवहार सिक्यौँ :

समाज र समुदायको परिचय

समाज निर्माणका आधारहरू पहिचान

जातजातिका सम्बन्धमा सोधिने प्रश्नावली

गाउँपालिकाको परिचय

गाउँ कार्यपालिकाको गठन प्रक्रिया

नगरपालिकाको परिचय र गठन प्रक्रिया

गाउँपालिका/नगरपालिका गठन प्रक्रियाको भूमिका अभिनय

आफू रहेको गाउँपालिका र नगरपालिकाको नक्सा निर्माण

शिक्षा प्राप्त गर्ने विभिन्न पद्धतिहरू

शिक्षाको उपयोगिता

आआफ्ना परिवार तथा समुदायमा भएका साक्षरता प्रतिशत

स्वस्थ रहनका लागि चाहिने आवश्यक तत्त्वहरू

स्वास्थ्यसम्बन्धी देखा परेका समस्या तथा समाधानका उपायहरू

देशमा रहेका स्वास्थ्यसम्बन्धी संस्थाहरूको तथ्याङ्क

तथ्याङ्कको स्तम्भचित्र

आआफ्नो समुदायमा रहेका स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालको उपयोग

विभिन्न तरिकाबाट पानीलाई शुद्धीकरण तरिका र उपयोग

एकाइ २

हाम्रो सामाजिक मूल्य र मान्यता

सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुने छन् :

नेपालमा मनाइने विभिन्न चाडपर्वहरूको विवरण तयार गर्न

आफ्नो परिवार र समुदायमा मनाइने चाडपर्वमा सहभागी हुन

हाम्रो राष्ट्रिय गौरवका वस्तुहरूसँग परिचत हुन र संरक्षण कार्यमा सहयोग गर्न

स्थानीय शिक्षासेवी तथा समाजसेवीहरूको पहिचान गरी सम्मान गर्न

राष्ट्रिय व्यक्तित्वहरू जयपृथ्वीबहादुर र तुलसीमेहरको योगदान बताउन

आफ्ना वरिपरिका सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदाहरूका पहिचान गरी संरक्षण कार्यमा सहयोग गर्न

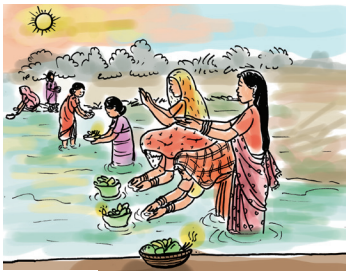
नेपालका प्रमुख सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदाहरू पहिचान गर्न

पाठ : १

हाम्रा चाडपर्वहरू

बडादसैँ हिन्दुहरूको महान् चाड ।
गर्छन् पूजा दुर्गाको छ शान्ति मान ।।
टिका जमरा छ शिरमा आशीर्वाद सम्मान ।
राम्रो नाना मिठो खाना छ आनन्द मन ।।

तिहारको पर्वमा लक्ष्मीलाई बोलाउँछन् ।
काग, कुकुर, गाई र गोरु पूजा गर्छन् ।।
घरघरमा देउसी भैलो खेलेर रमाउँछन् ।
दिदी, बहिनी, दाजुभाइ टीका लगाउँछन् ।।



हाम्रो देशको तराईमा छठपर्व मनाउने ।
सूर्यजीको पूजा गर्दै नदीमा नुहाउने ।।
व्रत बसी परिवारको सुस्वास्थ्य जनाउने ।
घरघरमा मिलिजुली मिष्ठान्न खुवाउने ।।

शेर्पा गुरुङ तामाङको ल्होसार चाड ।
नयाँ वर्ष सम्झाउन आएको बहार ।।
स्वस्तिक चिह्नले घरघर सजाउने ।
राम्रो लुगा मिठो खाना नाचगान गर्ने ।।

नेपालका इस्लामहरू इद चाड मान्ने ।
नव वर्ष निम्त्याउन व्रत पनि बस्ने ।।
रमजानको अन्तिम दिन इदुलफितर हुन्छ ।
गरिबलाई दान दिँदै मुवारक भनिन्छ ।

क्रिसमस जहिले पनि डिसेम्बरमा पर्छ ।
जिससको सम्झनामा यो चाड मानिन्छ ।।
सान्टक्लजका उपहार रुखमुनि राख्छन् ।
क्यारोल गाउँदै साथीसँगी मिली नाच्छन् ।

शिक्षण सुझाव

विद्यार्थीहरूलाई आआफ्नो परिवार र समुदायमा मनाइने चाडपर्वको नाम, मनाउने समय, तरिका र महत्त्व पालैसँग भन्न लगाउनुहोस् । पाठमा उल्लिखित पर्वहरूका बारेमा त्यस सम्बन्धी सामग्रीको अध्ययन तथा सम्बन्धित व्यक्तिहरूसँग जानकारी गराउनुहोस् ।

उधौली र उभौली किरातहरू मान्छन् ।
चण्डीथान र मार्गाथानमा पूजा गर्न जान्छन् ।।
वाडाङ्मेट चामाचासोक साकेवा र सिली ।
ढोल झ्याम्टा बजाएर नाच्छन् सबै मिली ।।

क्रियाकलाप

१. कक्षामा साथीहरूसँग सोधेर निम्नलिखित कुराहरू लेख :

साथीको परिवारले मनाउने पर्वको नाम :

मनाउने समय :

मनाउने तरिका :

२. समुदायमा रहेका विभिन्न जाति तथा धर्महरूमा प्रचलित पर्वमा गाइने गीत सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर ।

३. हाम्रो समाजमा मनाइने विभिन्न पर्वहरूमध्ये कुनै एक पर्व मनाउने तरिका समूहमा मिलेर अभिनय गरेर देखाऊ ।

४. समुदायमा मनाइने कुनै एउटा पर्वको शुभकामना कार्डको नमुना तयार गर ।

अभ्यास

१. **छोटो उत्तर लेख :**

(क) दसैँमा के के गरिन्छ ?

(ख) छठ पर्वको महत्त्व लेख ।

(ग) उँधौली र उँभौली पर्वमा गरिने क्रियाकलाप लेख ।

२. **एक वाक्यमा नबढाई तलका प्रश्नको उत्तर लेख :**

(क) इस्लामहरू रमजानमा के गर्छन् ?

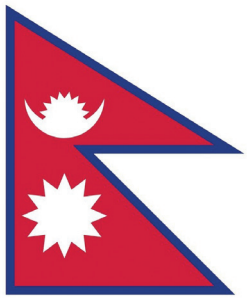
(ख) क्रिसमस कहिले मनाइन्छ ?

(ग) हिमाली क्षेत्रमा मनाइने कुनै एउटा पर्वको नाम लेख ।

पाठ : २

हाम्रो राष्ट्रिय गौरव

राष्ट्रिय झन्डा



यो हाम्रो राष्ट्रिय झन्डा हो । हाम्रो राष्ट्रिय झन्डा दुईओटा त्रिकोण जोडिएर बनेको छ । यसको भुइँ सिम्रिक रङ र किनारा गाढा निलो रङको छ । माथिल्लो भागमा चन्द्रमा र तल्लो भागमा सूर्य छ । यी दुवैको रङ सेतो हुन्छ । झन्डामा भएको रातो रङको अर्थ नेपाली कसैसँग नझुक्ने र साहसी भन्ने हो । निलो रङको अर्थ नेपाली शान्तिप्रेमी हुन्छन् भन्ने हो । चन्द्र र सूर्यको अर्थ ब्रह्माण्डमा चन्द्र र सूर्य रहेसम्म नेपालको अस्तित्व रहन्छ भन्ने हो । हाम्रो राष्ट्रिय झन्डाले नेपाली संस्कृति र इतिहासको प्रतिनिधित्व पनि गर्छ ।

सयौं थुँगा फूलका हामी एउटै माला नेपाली
सार्वभौम भई फैलिएका मेची महाकाली
प्रकृतिका कोटिकोटि सम्पदाको आँचल
वीरहरूका रगतले स्वतन्त्र र अटल
ज्ञानभूमि शान्तिभूमि तराई पहाड हिमाल
अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल
बहुल जाति भाषा धर्म संस्कृति छन् विशाल
अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो जय जय नेपाल

राष्ट्रिय गान

राष्ट्रिय गानले देशको गौरव र सम्मान बढाउँछ । राष्ट्रिय पर्व, समारोह र सम्मान कार्यक्रमहरूमा राष्ट्रिय गान वा धुन बजाउने गरिन्छ । राष्ट्रप्रति सम्मान गर्न राष्ट्रिय गान वा धुन बज्दा उठ्नुपर्छ । यसले हामीलाई राष्ट्रप्रतिको दायित्व बोध गराउँछ ।

निशान छाप

निशान छाप सरकारको प्रतीक हो । यो चिह्न सरकारी कार्यालयहरूमा प्रयोग गरिन्छ । हाम्रो निशान छाप राष्ट्रको विविधताको प्रतिनिधित्व हुने गरी बनाइएको छ । देशलाई चिनाउने सङ्केत चिह्न निशान छाप पनि हो ।

सगरमाथा

नेपाललाई विश्वमा पहिचान गराउनेमध्येको सगरमाथा पनि एक हो । यो संसारको सबैभन्दा अग्लो हिमचुचुरो हो । यसको उचाइ ८,८४८ मिटर रहेको छ । सगरमाथा हाम्रो राष्ट्रिय गौरवका रूपमा रहेको छ ।

शिक्षण सुझाव

विद्यार्थीहरूलाई राष्ट्रिय गौरवका वस्तुहरूमध्ये एक एकओटाको वर्णन गराउनुहोस् । पाठमा उल्लेख गरेबाहेकका राष्ट्रलाई चिनाउने तथा राष्ट्रिय गौरवका अन्य वस्तुहरू पनि छन् । त्यसको खोजी गर्न लगाई छलफल गराउनुहोस् ।

लुम्बिनी

लुम्बिनी गौतम बुद्धको जन्मस्थल हो । हाल यो रूपन्देही जिल्लामा रहेको छ । एसियाको ज्योतिका रूपमा चिनिने गौतम बुद्ध र उनको जन्मस्थल लुम्बिनी हाम्रा राष्ट्रिय गौरव हुन् ।

लाली गुराँस र डाँफे

लाली गुराँस हाम्रो राष्ट्रिय फूल हो भने डाँफे राष्ट्रिय चरा हो । यी दुवै नेपालको हिमाली तथा उच्च पहाडी प्रदेशमा पाइन्छन् । यी दुवैले हाम्रो राष्ट्रलाई चिनाउन सहयोग पुऱ्याएका छन् ।

क्रियाकलाप

१. कक्षामा सबैले लय हालेर राष्ट्रिय गान गाऊ ।

२. आफू रहेको स्थानलाई चिनाउने वस्तुहरूको खोजी गरी तिनीहरूको महत्त्वसमेत लेख ।

३. समूहमा विभाजन भई प्रत्येक समूहले हाम्रो राष्ट्रलाई चिनाउने कुनै दुई वस्तुहरूको चित्रसहित परिचय देऊ ।

४. हाम्रा राष्ट्रिय गौरवहरूमध्ये कुनै एकको चित्र बनाऊ । त्यसमा उपयुक्त रङसमेत लगाऊ र कक्षामा प्रदर्शन गर ।

५. हाम्रो राष्ट्रिय गौरव शीर्षकमा वक्तृत्वकला कार्यक्रम सञ्चालन गर ।

अभ्यास

१. **छोटो उत्तर लेख :**

(क) राष्ट्रिय गानको कुनै चार श्लोकको भाव अनुवाद गर ।

(ख) राष्ट्रिय गौरवका वस्तुहरूले कसरी हामीमा राष्ट्रप्रतिको दायित्व बोध गराउँछन् ?

(ग) राष्ट्रिय झन्डामा भएका रङहरू र चन्द्र तथा सूर्यको अर्थ लेख ।

(घ) सगरमाथालाई राष्ट्रिय गौरवका रूपमा किन लिइएको हो ?

पाठ : ३

विविधताको सम्मान

विविधताको सम्मान गरौँ, राष्ट्रिय एकतालाई बलियो बनाऔँ ।

हाम्रो देश नेपालमा धेरै प्रकारका विविधताहरू छन् । यहाँ एक सयभन्दा बढी जातजाति बस्छन् । तीमध्ये ५९ आदिवासी जनजाति रहेका छन् । यहाँ १२३ भन्दा बढी भाषा बोलिन्छन् । यहाँ जातिअनुसार संस्कार, चाडपर्व, रीतिरिवाज, चालचलन फरक फरक छन् । आठभन्दा बढी धार्मिक सम्प्रदाय रहेका छन् । हिमाली तथा उच्च पहाडी भेगमा सोनाम ल्होसार, तमु ल्होसार र ग्याल्वो ल्होसारमा रमाउने मानिसको बसोवास छ । पूर्वी पहाडमा साकेला, साकेवा, नुवागी र चामाचासोकलाई पर्वका रूपमा मनाउने समुदाय छन् । त्यस्तै मध्य पहाड तथा काठमाडौँ उपत्यकामा सिठी नख: लगायत थरी थरीका जात्रालाई आफ्नो पहिचानका रूपमा लिने समुदाय छन् । तराई मधेसमा होली, छठ, माघी र सिरुवा पर्व धुमधामका साथ मनाउने मानिसहरू बसोबास गर्छन् । दसैँ र तिहार मनाउने जनसमुदाय देशभरि नै रहेका छन् । देशमा मनाइने यी सबै पर्वहरू हाम्रा राष्ट्रिय पर्व हुन् । जाति र ठाउँअनुसार पहिरन, गरगहना खानपान फरक फरक छन् । लोक परम्पराको प्रतिनिधित्व गर्ने लोकगीत, लोकबाजा, लोकनृत्यहरू पनि विभिन्न प्रकारका छन् ।

नेपालमा सामाजिक र सांस्कृतिक रूपमा मात्र होइन भौगोलिक, प्राकृतिक र जैविक रूपमा समेत विविधता छ । उत्तर दक्षिण भएर बग्ने धेरै नदीनालाहरू छन् । ठाउँ ठाउँमा ताल तलैयाहरू छन् । नेपालमा मात्र पाइने काँडे भ्याकुरलगायत थरी थरीका चराचुरुङ्गी, विश्वमा दुर्लभ एक सिङ्गे गैँडा, पाटे बाघ, अर्ना, रेड पान्डा यही देशमा पाइन्छन् ।

हाम्रो देशमा रहेको सांस्कृतिक तथा प्राकृतिक विविधता हाम्रा पहिचान हुन् । यी सबै विविधता रहेर पनि एकता रहेको छ । शान्ति, सहिष्णुता र मित्रता हाम्रो स्वभाव र आफ्नोपन हो । यो एकता विगतमा पनि थियो, वर्तमानमा पनि छ र भविष्यमा पनि राखी राख्ने हाम्रो प्रतिबद्धता रहेको छ ।

शिक्षण सुझाव

विषयवस्तुसँग मिल्ने पत्रिकाको लेख तथा समाचार वा सम्पादकीयहरू सङ्कलन गरी छलफल गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. नेपालको प्राकृतिक तथा सांस्कृतिक विविधताप्रति आदर भाव झल्कने गीत, कविता, कथा, निबन्ध वा लेखमध्ये आफूलाई मन पर्ने विधामा रचना तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर ।

२. तलको अनुच्छेद पढ र सोधिएका प्रश्नहरूको जवाफ देऊ :

शुक्रमानको समुदायमा विभिन्न जातका मानिसहरू बस्छन् । उनीहरूको भाषा, धर्म, रीतिरिवाज पनि फरक फरक छन् । एक दिन शुक्रमान छिमेकीको घरमा श्राद्ध खान गएका थिए । त्यहाँ उनलाई छुट्टै राखेर खुवाइयो । उनलाई असाध्य चित्त दुख्यो । विद्यालयमा शिक्षकले भनेको वाक्य सम्झिए, 'हामी सबै एक हौँ । एकले अर्कालाई सम्मान गर्नुपर्छ ।'

(क) प्रस्तुत घटनामा शुक्रमानको चित्त दुख्नुका कारणहरू के के होलान् ?

(ख) के शिक्षकको भनाइ गलत हो ? उनको भनाइ व्यवहारमा उतार्न के गर्नुपर्ला ?

(ग समाजमा भएको भेदभाव हटाउने उपायहरूबारेमा कक्षामा छलफल गर । तीमध्ये तिमीले गर्न सक्ने उपायहरू छनोट गर र कार्यान्वयन गर ।

(घ) शुक्रमानको ठाउँमा तिमी भएको भए तिमीलाई कस्तो लाग्थ्यो ? के तिमी अब पनि यस्तै भेदभाव गर्छौ त ?

३. आफू बसोबास गरेको ठाउँमा उक्त ठाउँलाई चिनाउने वा त्यस ठाउँको गौरव बढाउने सांस्कृतिक, प्राकृतिक, ऐतिहासिक आदि वस्तुहरू खोजी गरी लेख । आफ्नो ठाउँलाई चिनाउनका लागि गर्नुपर्ने कामहरूको सूची पनि छलफल गरी तयार पार ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

(क) 'विविधतामा एकता' शीर्षकमा पत्रिकाका लागि सम्पादकीय वा त्यससम्बन्धी भएको कुनै कार्यक्रमलाई आधार बनाएर समाचार तयार गर ।

(ख) तलका शब्दहरू समावेश गरेर एक अनुच्छेद लेख :

तराई..... थारू, ... माघी.....वड घर..... संयुक्त परिवार .....

(ग) तिम्रो कक्षामा भएको विविधताका बारेमा उल्लेख गरी कक्षाका सबैमा थप एकता कायम गर्नुपर्ने काम तथा व्यवहार कस्ता हुनुपर्छ, लेख ।

पाठ : ४

हाम्रा सांस्कृतिक सम्पदाहरू

सम्पदाको शीर्षक	नेपालका परम्परागत सांस्कृतिक सम्पदाहरूको नाम
परम्परागत पोसाक	दौरा, सुरुवाल, भोटो, टोपी, कमिज, धोती, गम्छा, पगरी, पाङ्देन, आङ्गी, बक्खु, गादो, घलेक, टिकिया (गुरुङ जातिको लुगा) बोना, पेटानी, मेखली हाकुपटासी, गामन, क्लातोली (सुनुवार जातिको लुगा) घाँघर, लेहेङ्गा आदि ।
परम्परागत गरगहना	ढुङ्ग्री, बुलाकी, फुली, कल्ली तिलहरी, नौगेडी, शिरबन्दी, कम्पनी माला, चन्द्रहार, औँठी, नथुनी, विछिया, विच्चिनी, मुगामाला, हसुली, चेप्टेसुन आदि
गीत, सङ्गीत, नृत्य	देउडा, बालन, सङ्गिनी, मारुनी, कौरा, घाटु, सेलो साकेवासिली, स्याब्रु, झिझिया, समाचकेवा, धाननाच, ढङढङे नाच, लाखेनाच, झाँगड नाच, सतार नाच, च्याब्रुङ, भैरव नाच, सवाइ, देउसी, भैलो, सखिया सोरठी, चाँचरी, मालश्री, हुङ्केली क्योङ सिल आदि
लोकबाजा	पञ्चैबाजा, मादल, सारङ्गी, विनायो, मुर्चुङ्गा, टुङ्ना, ढोल, झ्याम्टा, यलम्बर, डम्फु, मृदङ्ग, धिमे, एकातारे, मजिरा, बाँसुरी, डमरु आदि
चित्रकला	थाङ्का चित्र, पौभा चित्र, ग्रन्थ चित्र, भित्ते चित्र, मिथिला चित्र आदि
वास्तुकला	प्यागोडा शैली, स्तुप शैली, चैत्य शैली, शिखर शैली, गुम्बज, शैली, मुगल शैली आदि
मूर्तिकला	ढुङ्गाका मूर्ति : विरुपाक्ष, बुढानीलकण्ठ आदि धातुका मूर्ति : बुद्धका मूर्ति, विभिन्न देवी देवताका मूर्ति काठका मूर्ति : मन्दिरका टुँडालमा कुँदिएका मूर्तिहरू
मौलिक भाँडाकुँडा	माटाको मूर्ति : दसैँको समयमा तराई क्षेत्रमा बनाइने देवीका मूर्तिहरू करुवा, अम्खोरा, खड्कुला, अन्ती, सुराही, ग्राग्री, काँसे थाल, ताप्के, कचौरा आदि
मौलिक उत्पादन	खुकुरी, नेपाली कागज, राडी, खाँडीको कपडा, सुकुल, गुन्द्री, डलिया विछ्ना, नाङ्लो, डालो, ढाका कपडा, टोपी आदि
मौलिक संस्कार	छैटी, न्वारान, पास्नी, छेवर, व्रतबन्ध, विवाह, इही, भीम रथारोहण (बुढो पास्नी) घेवा, शुद्धयाइँ, हकिका, खतना, जनाजा (इस्लाम धर्मअनुसारका संस्कार) ।

शिक्षण सुझाव

स्थानीय ठाउँमा रहेका सांस्कृतिक सम्पदाहरूको खोजी गरी छलफल गराउनुहोस् । नेपालमा विभिन्न स्थानको सांस्कृतिक सम्पदाहरू विभिन्न पुस्तक तथा पत्रपत्रिकाबाट सङ्कलन गर्न लगाई संरक्षण गर्ने तरिकाबारे छलफल गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. स्थानीय ठाउँमा पाइने सांस्कृतिक सम्पदाहरूको नाम सङ्कलन गर । तिनीहरूको महत्त्व र संरक्षणका उपायबारे कक्षामा छलफल गर ।

२. आआफ्नो परिवारमा जन्मदेखि मृत्युसम्म गरिने संस्कारहरू अभिभावकसँग सोधेर लेख र कक्षामा प्रस्तुत गर ।

३. पाठमा दिइएका सांस्कृतिक सम्पदाहरूमध्ये आफूले नदेखेका सम्पदाहरूको टिपोट गर । कक्षामा शिक्षक तथा साथीहरूसँग त्यसबारेमा छलफल गरी प्रस्ट हुने प्रयास गर ।

४. स्थानीय समुदायमा प्रचलित लोक गीत कक्षामा गाएर सुनाऊ ।

अभ्यास

१. छोटो उत्तर देऊ :

(क) नेपालीहरूले लगाउने परम्परागत पहिरन र गरगहनाहरूमध्ये आफूले देखे जतिको नाम लेख ।

(ख) स्थानीय ठाउँमा प्रचलित एउटा लोक गीत लेख ।

(ग) वास्तुकला, चित्रकला र मूर्तिकलाका दुई दुईओटा उदाहरण लेख ।

(घ) नेपालमा पाइने दसओटा लोक बाजाहरूको नाम लेख ।

(ङ) नेपालमा कति प्रकारका मूर्तिकला पाइन्छन् ?

२. एक वाक्यमा नबढाई तलका प्रश्नको उत्तर लेख :

(क) देउडा गीत/नृत्य कुन ठाउँमा प्रचलित छ ?

(ख) घलेक कुन जातिको पहिरन हो ?

(ग) खतना कुन धर्मसँग सम्बन्धित छ ?

(घ) थाङ्का भनेको के हो ?

पाठ : ५ हाम्रा धार्मिक सम्पदाहरू

हाम्रो देशमा विभिन्न धार्मिक सम्प्रदायहरू रहेका छन् । उनीहरूका आआफ्ना धार्मिक सम्पदाहरू छन् । तीमध्ये केहीको तल चर्चा गरिएको छ :

रामजानकी

रामजानकीको मन्दिर जनकपुरमा रहेको छ । यो हिन्दुहरूको प्रमुख धार्मिक स्थलमध्येको एक हो । यो मन्दिर धेरै आकर्षक र कलात्मक छ । यो मन्दिर टिकमगढकी महारानीले बनाउन लगाएको ऐतिहासिक तथ्य छ । यो मन्दिर नेपाललाई चिनाउने सांस्कृतिक सम्पदा हो ।

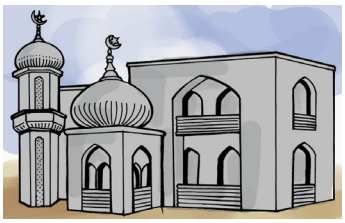
पशुपतिनाथ

पशुपतिनाथको मन्दिर काठमाडौँमा रहेको छ । यो पनि हिन्दुहरूको पवित्र तीर्थस्थल हो । पशुपतिनाथलाई हिन्दुहरूको आराध्य देवका रूपमा मान्ने गरिन्छ । पशुपति क्षेत्र विश्व सम्पदा सूचीमा परेको ठाउँ पनि हो । यस क्षेत्रमा किरातेश्वर, गौरीघाट, गुह्येश्वरी आदि धार्मिक महत्त्वका स्थानहरू पनि रहेका छन् ।

स्वयम्भू

स्वयम्भू महाचैत्य काठमाडौँमा रहेको छ । यो हिन्दु तथा बौद्ध धर्मावलम्बीहरूको पवित्र धार्मिक स्थल हो । यहाँ स्वयम्भूको चैत्य, नेपालकै सबैभन्दा ठुलो बुद्धका मूर्ति, मञ्जुश्री र अजिमाको मन्दिर आदि रहेका छन् । यो स्थल पनि विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीबद्ध रहेको छ ।

जामे मस्जिद



जामे मस्जिद इस्लाम धर्मावलम्बीहरूको प्रमुख धार्मिक स्थल हो । यो काठमाडौँमा रहेको छ । यहाँ प्रत्येक शुक्रबार र विशेष पर्वहरूमा इस्लाम सम्प्रदायका मानिसहरू प्रार्थना गर्न जान्छन् ।

शिक्षण सुझाव

स्थानीय ठाउँमा पाइने धार्मिक सम्पदाको महत्त्वबारेमा छलफल गराई संरक्षण कार्यमा सहभागी हुन प्रेरित गर्नुहोस् ।

लारुम्बा

लारुम्बा किरात धर्मावलम्बीहरूको प्रमुख धार्मिक स्थल हो । यो इलाम जिल्लामा पर्छ । विशेष पर्व र अवसरहरूमा यहाँ किरात धर्मावलम्बीहरू जम्मा हुन्छन् । किरात विधि विधानअनुसार मुन्धुम पाठ गरेर पूजा गर्छन् ।

एसम्सन चर्च

एसम्सन चर्च क्रिस्चियन धर्मालम्बीहरूको धार्मिक स्थल हो । यो चर्च ललितपुर जिल्लाको धोबीघाटमा रहेको छ । नेपालमा पछिल्ला समयमा ठाउँ ठाउँमा यस्ता चर्चहरू धेरै बनेका छन् । क्रिस्चियनहरू चर्चमा गई यशुक्रिस्टको प्रार्थना गर्छन् ।

नेपालमा माथि उल्लेख गरेका बाहेक अन्य धेरै धार्मिक स्थलहरू रहेका छन् । प्रत्येक गाउँ तथा टोलमा कुनै न कुनै धार्मिक स्थल रहेको भेटिन्छ । जुनसुकै धर्मावलम्बीसँग सम्बन्धित भए पनि ती सबै धार्मिक स्थलहरू हामी सबै नेपालीका साझा सम्पत्ति तथा अमूल्य सम्पदा हुन् । ती सबैको संरक्षण गर्नु हामी सबैको दायित्व र कर्तव्य हो ।

क्रियाकलाप

१. स्थानीय ठाउँमा रहेका धार्मिक सम्पदाहरूको नाम सङ्कलन गर । ती सम्पदाहरू कुन धर्मसँग सम्बन्धित रहेका छन्, तिनीहरूको अवस्था कस्तो छ र संरक्षणका उपायहरू के के हुन सक्छन् भन्ने विषयमा समूहमा छलफल गरी विवरण तयार पार र भित्ते पत्रिकामा टाँस ।

२. हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, किरात र क्रिस्चियन धर्मका एक एक ओटा प्रमुख धार्मिक स्थलहरू पत्ता लगाई ती धार्मिक स्थल रहेको स्थान, त्यसको महत्त्व र संरक्षणका उपायहरूका बारेमा छलफल गरी लेख ।

३. सबै प्रकारका धर्मका सकरात्मक पक्षहरू छलफल गरी लेख, जस्तै : धर्मले मानिसलाई अनुशासनमा रहन सिकाउँछ ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नको उत्तर देऊ :**

(क) नेपालमा रहेका विभिन्न धर्मसँग सम्बन्धित दस ओटा धार्मिक सम्पदाहरूको नाम लेख ।

(ख) धर्मले मानिसलाई के के कुरा सिकाउँछ ?

(ग) नेपालमा विभिन्न धर्म मान्ने मानिस भए पनि धार्मिक सद्भाव कायम रहेको छ भन्ने कुरा पुष्टि गर ।

(घ) तिम्रो परिवारले मान्ने धर्मसँग सम्बन्धित धार्मिक स्थलका बारेमा समाचार बनाऊ ।

(ङ) रामजानकी मन्दिरका बारेमा वर्णन गर्दै साथीलाई चिठी लेख ।

पाठ : ६

हाम्रा राष्ट्रिय व्यक्तित्व

शिक्षा सेवी

नाम : जयपृथ्वीबहादुर सिंह

जन्म मिति : वि.सं. १९३४

जन्म स्थान : चैनपुर, बझाङ

औपचारिक शिक्षा : आई. ए.

स्वाध्ययन : समाजशास्त्र, इतिहास, राजनीतिशास्त्र र दर्शनमा गहिरो अध्ययन

मन पर्ने कुरा : मानव सेवा

मन नपर्ने कुरा : सामन्तवादी संस्कार, युद्ध, हिंसा र द्वन्द्व

समाजमा योगदान : शिक्षा विरोधी राणाहरूसँग मुकाबिला गर्दै शिक्षा क्षेत्रमा योगदान अक्षराङ्क शिक्षा, बालबोध, ज्ञानमाला, भूगोल विद्या, पदार्थ तत्त्व विवेक, प्राकृत व्याकरण, नेपाल श्रेस्ता कानुन, भाषाकोष आदि दुई दर्जन जति पुस्तकहरू लेखन तथा प्रकाशन । सत्यवादी पाठशालाको स्थापना, अस्पतालको स्थापना, बाटोघाटो निर्माण, गोरखापत्रको नि:शुल्क सम्पादन, भूमिसुधार, मानवतावादी दर्शनको व्याख्या र प्रचार, अन्य समाज सेवा आदि ।

मृत्यु : वि.सं. १९९७

समाज सेवी

नाम : तुलसीमेहर श्रेष्ठ

जन्म मिति : वि. सं. १९५५

जन्म स्थान : भेलाछेँ, ललितपुर

मन पर्ने कुरा : स्वावलम्बीपन, समाज सेवा

मन नपर्ने कुरा : जात जाति बिचको भेदभाव, छुवाछुत, धनी गरिबबिचको भेदभाव, निरङ्कुश शासन पद्धति, हिंसा, अशान्ति

शिक्षण सुझाव

स्थानीय समुदायमा रहेका शिक्षा तथा समाजसेवी खोजी गरी उनीहरूले पुऱ्याएका योगदानका बारेमा व्यक्तिगत विवरण तयार गर्न लगाउनुहोस् । जयपृथ्वीबहादुर, तुलसीमेहर जस्ता अन्य शिक्षासेवी तथा समाज सेवीहरूको योगदान सम्बन्धमा अन्तरक्रिया तथा छलफल गराउनुहोस् ।

समाजका लागि योगदान

गान्धीवादी दर्शनबाट प्रभावित भई चर्खा प्रचारक महागुठी स्थापना, स्वदेशी कपडा उत्पादनमा जोड, गरिब, अनाथ र असहायहरूको सेवा, देशको विकासमा सहयोग, गान्धी स्मारक निधि संस्थाको स्थापना, महिला जागरण अभियान सञ्चालन, महिला तालिम केन्द्र स्थापना आदि ।

समाज सेवाका क्रममा भोग्नुपरेको समस्या :

युवा अवस्थामा नै देश निकाला, स्वदेशी उद्योग खोली स्वावलम्बी हुनका लागि प्रचार अभियान सञ्चालन गर्दा जेल चलान ।

सम्मान/पुरस्कार :

वि.सं. २०३३ मा अन्तरराष्ट्रिय नेहरू पुरस्कार, मृत्युपश्चात् उनले स्थापना गरेको महिला तालिम केन्द्र तुलसीमेहर महिला आश्रम संस्थामा परिणत, तुलसीमेहर युनेस्को क्लब, तुलसीमेहर सदन महागुठी, तुलसीमेहर समाजसेवा पुरस्कार आदि संस्थाको स्थापना गरी उनीप्रति सम्मान प्रकट ।

मृत्यु : वि.सं. २०३५

क्रियाकलाप

१. समूहमा विभाजन भई प्रत्येक समूहले समाजको भलाइका लागि के के काम गर्न सकिन्छ, योजना बनाऊ र कक्षामा प्रस्तुत गर ।

२. जयपृथ्वीबहादुर र तुलसीमेहरबाट हामीले सिक्नुपर्ने पक्षहरू के के हुन्, छलफल गरी लेख ।

३. 'मानव सेवा नै ठुलो धर्म हो' शीर्षकमा वक्तृत्वकला प्रतियोगिता आयोजना गर ।

४. स्वावलम्बी हुन के के गर्नुपर्छ, छलफल गरी लेख ।

अभ्यास

१. छोटो उत्तर देऊ :

(क) जयपृथ्वीबहादुर सिंहले समाजमा के के योगदान पुऱ्याएका थिए ?

(ख) तुलसीमेहर श्रेष्ठले समाज सेवाका क्रममा के कस्ता दुःख व्यहोर्नुपरेको थियो ?

(ग) तिमी बसेको ठाउँमा विकास तथा परिवर्तन गर्नका लागि के के काम गर्नुपर्छ, प्राथमिकता क्रम निर्धारण गरी लेख ।

२. खाली ठाउँ भर :

(क) जयपृथ्वीबहादुरलाई.....गर्न मन पर्थ्यो ।

(ख) स्वावलम्बी बन्ने कुरामा .....ले जोड दिएका थिए ।

(ग) तुलसीमेहर.....दर्शनबाट प्रभावित थिए ।

सामुदायिक कार्य

आफ्नो समुदायमा शिक्षासेवी तथा समाजसेवीको सोधखोज गरी उनका बारेमा जानकारी सङ्कलन गरी पाठमा दिइएको ढाँचामा र व्यक्ति परिचय तयार गरी भित्ते पत्रिकामा प्रदर्शन गर ।

सारांश

यस एकाइमा हामीले निम्नलिखित विषयवस्तु अनुरूपका ज्ञान, सिप र व्यवहार सिक्यौँ :

कक्षाका सबै साथीहरूले मनाउने चाडपर्वको नाम र मनाउने तरिका

नेपालका विभिन्न ठाउँमा विभिन्न जाति र धर्मावलम्बीहरूले मनाउने चाडपर्वको नाम, मनाउने समय र मनाउने तरिका

हाम्रो देशलाई चिनाउने र हाम्रो राष्ट्रिय गौरवका वस्तुहरू राष्ट्रिय झन्डा, राष्ट्रिय गान, निशान छाप, सगरमाथा, लुम्बिनी, लाली गुराँस, डाँफे आदिको पहिचान र महत्त्व

हामी बसोबास गर्ने ठाउँलाई चिनाउने वस्तुहरूको पहिचान र संरक्षण गर्ने तरिका

हाम्रो देशमा रहेका जाति, धर्म, संस्कार, संस्कृति, भाषा, पहिरन, भूगोल आदिका आधारमा रहेको विविधता पहिचान र विविधतामा एकता

समाजमा भएको जातीय विविधताले पैदा गरेको भेदभावको पहिचान भेदभाव अन्त्य गर्ने उपाय

हाम्रा संस्कृति सम्पदाहरू : वेषभूषा, गीत सङ्गीत, चित्रकला, वास्तुकला, मूर्तिकला, मौलिक वस्तुहरू आदिको पहिचान र तिनीहरूको संरक्षण गर्ने तरिका

स्थानीय ठाउँमा रहेका सांस्कृतिक सम्पदाहरूको अवस्था

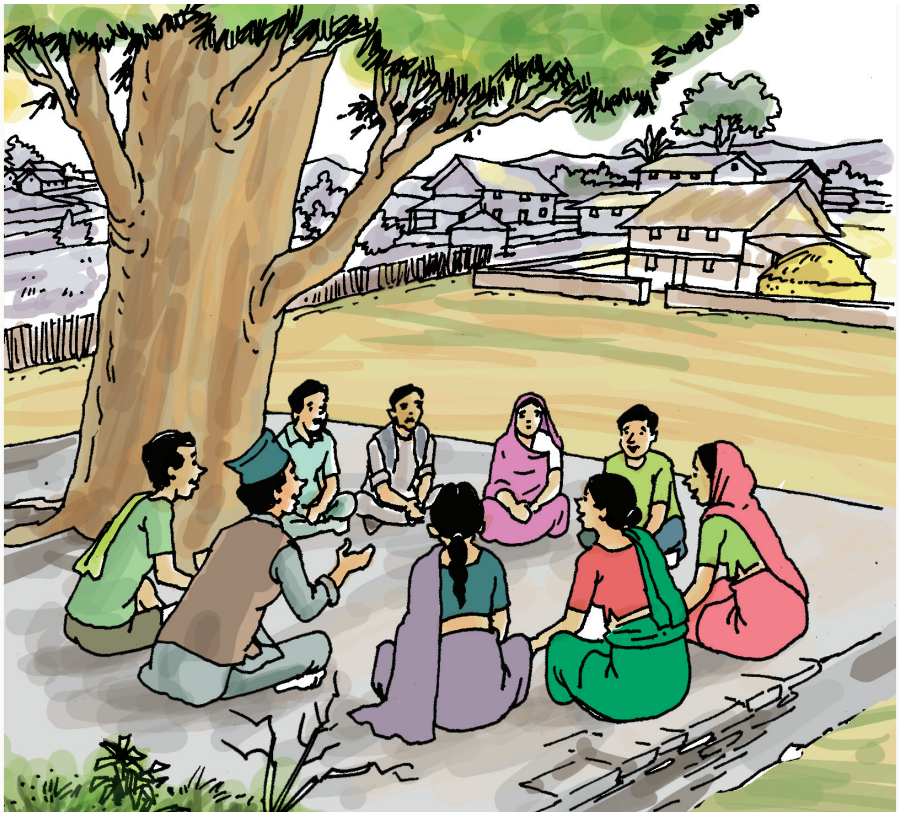
हाम्रो देशमा प्रचलित विभिन्न धार्मिक सम्पदा

हाम्रो समाजमा रहेका शिक्षासेवी र समाजसेवीहरूको योगदानको सम्मान र कदर

राष्ट्रिय व्यक्तित्वका रूपमा सम्मानित शिक्षासेवी तथा मानवतावादी व्यक्तित्व जयपृथ्वीबहादुर सिंह र समाजसेवी तुलसीमेहर श्रेष्ठको जीवनी तथा उनीहरूले पुऱ्याएका योगदान

एकाइ ३

सामाजिक समस्या र समाधान



सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुने छन् :

सामाजिक समस्या र विकृति पहिचान गर्न

सामाजिक समस्या र विकृति कम गर्ने उपाय पत्ता लगाउन

सामाजिक समस्या समाधानमा व्यक्ति, परिवार र समाजको भूमिका बताउन

सामाजिक समस्या समाधानमा सहयोग गर्न

विद्यालयमा हुने द्वन्द्वका कारण पत्ता लगाउन

द्वन्द्व व्यवस्थापनका उपाय पहिचान गरी विद्यालय र कक्षाकोठामा हुने झगडा मिलाउन सहयोग गर्न

पाठ : १

भेदभाव नगरौं

सामाजिक भेदभावका बारेमा शिक्षक नमिता र विद्यार्थीबिच भएको कुराकानी यसप्रकार छ :

कविता : हाम्रो समाजमा कस्ता कस्ता भेदभाव रहेका छन् त मिस ?

नमिता : ठिक प्रश्न सोध्यौ कविताले । समाजमा महिला, पुरुष र तेस्रो लिङ्गी हुन्छन् । लिङ्गका आधारमा फरक व्यवहार गर्नुलाई लैङ्गिक विभेद भनिन्छ । प्रकृतिले दिएको फरकपन र भूमिका बाहेक सबैले सबै काम गर्न सक्छन् । त्यस्तै गरी जातीय आधारमा भेदभावको व्यवहार गर्ने, छुवाछुत गर्ने आर्थिक अवस्थाका आधारमा फरक व्यवहार गर्ने जस्ता नराम्रा चलन छन् । यी एक किसिमका सामाजिक समस्या हुन् ।

सञ्जय : मिस ! महिला, पुरुष, जाति, पेसा, धर्म, संस्कार फरक भए पनि हामी मानिस हौं । मानिस मानिसबिच पनि भेदभाव गर्नुहुन्छ र ?

नमिता : हो, सञ्जयले ठिक भन्यौ, मानिस मानिस बिचमा भेदभाव गर्नु हुँदैन । यस्तो भेदभावपूर्ण व्यवहार कानुनद्वारा दण्डनीय हुन्छ । हाम्रो संविधानले समानताको हक र छुवाछुत तथा जातीय भेदभाव विरुद्धको हकको व्यवस्था गरेको छ । कानुन आफैं कार्यान्वयन हुँदैन । त्यसलाई सही रूपमा कार्यान्वयनमा ल्याउन समय लाग्छ । यसतर्फ समाज नै सचेत र अग्रसर हुनुपर्छ । सचेतना जगाउन विद्यार्थी, शिक्षक, समाजका अगुवाहरू र सञ्चार माध्यमको विशेष भूमिका हुन्छ ।

जानकी : समाजमा अरू कस्ता समस्या छन् त, मिस ?

नमिता : लैङ्गिक हिंसा अर्को समस्या हो । बोक्साबोक्सीको आरोप लगाउने र अमानवीय यातना दिने, शारीरिक र मानसिक पीडा दिने, अनावश्यक लाञ्छना लगाउने, बाल विवाह, बहु विवाह, अनमेल विवाह, अपहरण, हत्या, बलात्कार आदि लैङ्गिक हिंसाका रूप हुन् ।

रूपेश : यस्ता सामाजिक समस्यालाई कसरी कम गर्न सकिन्छ त मिस ?

नमिता : यस्ता समस्यालाई कम गर्न जनचेतना जगाउनु अति आवश्यक हुन्छ । जनचेतना जगाउन तिमीहरू (विद्यार्थी) को पनि ठुलो भूमिका हुन्छ । तिमीहरूले आआफ्नो घरका सदस्यलाई सम्झाउन बुझाउन सक्छौ । सामूहिक रूपमा ञ्याली निकाल्ने, सडक नाटक गर्ने, विभिन्न सञ्चारका माध्यमहरू, रेडियो, टेलिभिजन, पत्रपत्रिका आदिको माध्यबाट यस सम्बन्धमा सन्देश दिई जनचेतना जगाउन सकिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

विद्यालय वरपर र समुदायमा हुने गरेका भेदभावका घटनाहरू र त्यसले पारेको असर सम्बन्धमा प्रत्यक्ष भेदभावमा परेका व्यक्तिलाई अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् । कक्षाकोठामा सबै जातजातिबिच समभाव जगाउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. "भेदभावपूर्ण व्यवहार समाज विकासको बाधक हो" शीर्षकमा वक्तृत्वकलाको आयोजना गर ।

२. विभिन्न पत्रपत्रिकामा प्रकाशित भेदभावपूर्ण व्यवहारका कारण उत्पन्न समस्यासँग सम्बन्धित समाचार, तस्बिर, कार्टुन चित्र आदिका कटिङ सङ्कलन गरी त्यसलाई ठुलो कागजमा टाँस र कक्षामा प्रदर्शन गर ।

३. समाजबाट भेदभावको अन्त्य गर्न विद्यार्थीको नाताले तिमीहरूले गर्न सक्ने उपायहरू खोजी गर र समूहमा छलफल गरी त्यसको कार्ययोजना तयार पार ।

नमुना कार्ययोजना

क्र. स.	सामाजिक समस्या	समाधान कसरी गर्ने	कहिले गर्ने	किन गने
१.	छुवाछुत	च्याली निकाल्ने, पर्चा पम्प्लेट टाँस गर्ने, जनजागरण कार्यक्रम, सडक नाटक प्रदर्शन गर्ने, भेदभाव गर्नेलाई सामाजिक बहिष्कार	महिनाको पहिलो शुक्रबार	छुवाछुत मुक्त समाज बनाउन

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर देऊ :

(क) हाम्रो समाजमा कस्ता कस्ता भेदभावहरू रहेका छन् ?

(ख) समानतामा आधारित समाज बनाउन के गर्नुपर्ला ? आफ्नो विचार लेख ।

(ग) छुवाछुत कस्तो समस्या हो ? यसलाई हटाउन के गर्नुपर्छ ?

(घ) कानुन पालना गराउन कुन कुन क्षेत्रबाट कस्तो सहयोग र दबाब आवश्यक पर्छ ?

(ङ) हाम्रो समाजमा कस्ता प्रकारका लैङ्गिक विभेद रहेका छन् ? उक्त विभेद हटाउन तिम्रो भूमिका के हुन सक्छ ?

पाठ : २

सामाजिक समस्या

चमैता, इलाम
२०६९ चैत १५ गते

प्यारी छोरी साङ्मा
धेरै धेरै सम्झना ।

आरामै छु र तिमीलाई पनि आरामै होला भन्ने आशा गर्छु । धेरै दिनसम्म पनि तिम्रो खबर नआएको हुनाले साह्रै चिन्तित छु । आजकाल सहरतिर धेरै विकृतिहरू देखा परेका छन् भन्ने सुन्छु । तसर्थ यस्ता विकृतिहरूबाट टाढा बस्न सल्लाह दिँदै यो पत्र लेख्दै छु ।

हिजोआज हाम्रो समाजमा मानव बेचबिखन ठुलो समस्याका रूपमा रहेको छ । गाउँ घरका सोझासाझा चेलीहरूलाई विदेशमा काम लगाइदिन्छु भनेर फकाई फुल्याई विभिन्न लोभ देखाएर लैजान थालेका छन् । विदेश लगी काममा लगाई दिने बहानामा यौन शोषण गर्ने र कम ज्यालामा काम गर्न बाध्य पार्ने समस्या बढेको देखिन्छ । सानो उमेरका केटाकेटीलाई जोखिमपूर्ण काममा लगाउने र दुःख दिने जस्ता सामाजिक अपराधहरू प्रशस्त मात्रामा छन् । यस्ता अपराधी र दलालहरूले जोसुकैलाई फसाउन सक्छन् । कसैलाई पनि चाँडै विश्वास नगर्नू है छोरी ! अपराधीहरूले सित्तैमा विदेश घुम्न पाइने, बस्ने, खाने आदि सबै व्यवस्था गरिदिने भनेर अनेक लोभलालच देखाउन सक्छन् । तिनीहरूले कानुनले रोक लगाएका वस्तुहरू, मूर्तिहरू, गाँजा, चरेस आदि ओसार पसार गर्ने गराउँछन् । यसरी फसेका कतिपय मानिसले जेल सजाय भोगिरहेका छन् ।

खराब साथीहरूको सङ्गतबाट सानै उमेरदेखि चुरोट खाने बानी बस्न सक्छ । ठुलो भएर तिनै साथीहरूसँग लागु पदार्थ सेवन गर्न थाल्छन् । बढी खर्च गर्ने बानीले गर्दा उनीहरूको आफ्नो आवश्यकता पूरा गर्नका लागि कुलतमा लाग्नेहरू पनि धेरै छन् । यसबाट बच्न नसके जीवनभर पछुताउनुपर्छ । आफ्नो बानी राम्रो छँदै छ के होला र भनेर चाख्ने वा अनुभव गर्ने प्रयास गर्नु हुँदैन । यस्ता कुलतले एक जनाबाट सुरु भएर पुरै समाजलाई असर गर्छ । यस्ता कुलतबाट टाढा रहन तिमीले अहिलेदेखि नै होस पुऱ्याउनुपर्छ । आफूमात्र होइन आफ्ना साथीहरूलाई समेत यस्ता कुलतबाट बचाउनुपर्छ । यो हामी सबैको कर्तव्य र दायित्व हो ।

शिक्षण सुझाव

मानव बेचबिखन विरुद्ध बालबालिकालाई सचेत गराउन बेचबिखन गर्ने व्यक्तिले अपनाउने विभिन्न तरिकाहरूको जानकारी दिनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई कुलतबाट टाढा रहन र अरूलाई पनि सम्झाउन बुझाउन सक्ने क्षमता विकास गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

ल त छोरी, तिमीलाई आजको समाजमा विद्यमान समस्याहरू औल्याइसकेँ । यसलाई राम्ररी ख्याल गर । राम्रो सङ्गत गर, कसैको फकाई फुल्याइमा नलाग, नसालु पदार्थ सेवन गर्ने र बढी खर्चालु साथीहरूबाट सतर्क भएर बस । आजलाई यति नै पछि लेख्दै गरौँला ।

तिम्री आमा
फुङमाया

क्रियाकलाप

१. समाजमा व्याप्त समस्याहरू देखाउने एउटा चित्र बनाऊ र विद्यालयको सूचना पाटीमा टाँस ।

२. घरेलु हिंसा, बाल श्रमशोषण विरुद्धको अभियान कसरी चलाउन सकिन्छ, समूहमा छलफल गरी निष्कर्ष निकाल ।

३. के कारणले हाम्रो समाजमा समस्या बढिरहेका होलान्, यसको समाधान गर्न उपयुक्त खाका तयार गर र कक्षामा प्रस्तुत गर ।

४. सामाजिक समस्याहरूबाट बच्न के के उपायहरू अपनाउन सकिन्छ, समूहमा छलफल गरी राय देऊ ।

५. सामाजिक विकृति विरुद्धमा जनचेतना जगाउन विभिन्न नाराहरू तयार गर । नाराहरूलाई बाक्लो कागतमा टाँसेर प्लेकार्ड बनाऊ र विद्यालय एवम् सार्वजनिक स्थलहरूमा प्रदर्शन गर ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर देऊ :

(क) मानव बेचबिखन भनेको के हो ? यसलाई कसरी समाधान गर्न सकिन्छ ?

(ख) समाजमा देखा परेका सामाजिक समस्याको सूची तयार गर ।

(ग) मानव बेचबिखन विरुद्ध एकजुट हुन अनुरोध गर्दै साथीलाई चिठी लेख ।

(घ) सङ्गतले मानिसलाई खराब वा असल बनाउन सक्छ भन्ने कुरालाई पुष्टि गर ।

पाठ : ३

सामाजिक विकृति

राजु कक्षा ६ मा पढ्ने जेहेनदार विद्यार्थी थिए । उनी आफ्नो परिवारसँग बस्थे । उनको बुबा कारखानामा काम गर्थे । उनकी आमाले खेतीपातीको काम गर्थिन् । उनको जीवन सामान्य थियो तर हिजोआज बुबाको कुलतले गर्दा उनको परिवारमा समस्या खडा भएको छ ।

राजुका बुबा दिनहुँ मादक पदार्थ सेवन गर्छन् । मादक पदार्थ सेवन गरेर जहाँ पायो त्यहीँ लड्छन् । झैझगडा गर्छन् । सामानहरू फाल्ने गर्छन् । यसले गर्दा परिवारलाई मात्र होइन समुदायलाई समेत नराम्रो असर गरिरहेको छ । उनले कमाएको पैसा मादक पदार्थ सेवनमा खर्च गर्ने गरेकाले राजुको आमालाई घर व्यवहार चलाउन असजिलो भएको छ । मादक पदार्थ सेवन नगर, यसले धन नाश गर्छ, शरीरलाई हानि गर्छ, समाजले हेला गर्छ भनी सम्झाउँदा सम्झाउनेलाई नै कुटपिट गर्न जान्छन् ।

यसको असर समुदायमा पनि पर्ने गरेको छ । यही कुराले गर्दा समुदायमा राजुको परिवारलाई राम्रो मान्दैनन् । घरको समस्या र समुदायबाट अपहेलित भई राजुले आफ्नो पढाइमा पनि ध्यान दिन सकेका छैनन् । पढाइमा नराम्रो असर परेकाले उनी परीक्षामा असफल भए । उनी विद्यालय पढ्न आउन नसकी ज्याला मजदुरी गर्न बाध्य भएका छन् । एउटा व्यक्तिको कुलतले गर्दा पुरै परिवार तथा समाजमा विकृति र समस्या आइपरेको छ ।

शिक्षण सुझाव

विद्यालय वरपर र बालबालिकाको समुदायमा उनीहरूले अनुभव गरेका सामाजिक समस्या र विकृतिको उजागर गर्दै त्यस्ता विकृतिबाट टाढा रहन सहयोग पुग्ने खेल, घटना अध्ययन, अन्तरक्रिया आदि गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. सामाजिक समस्या र विकृतिहरूको सूची तयार पार । ती विकृतिहरूमध्ये तिम्रो वरिपरिको समुदायमा रहेको विकृतिका सम्बन्धमा जानकारी लिन पाँच छ जनाको घरमा गई समुदायका सदस्यको प्रतिक्रिया लेऊ । उनीहरूका विचारलाई समेटेर प्रतिवेदन तया पार र कक्षामा प्रस्तुत गर ।

२. सामाजिक समस्याका रूपमा रहेको चुरोट, खैनी, सुर्ती, तमाखु र अन्य लागु पदार्थका सेवनले व्यक्ति, परिवार र समुदायलाई पार्ने असरलाई तलको जस्तै तालिका बनाएर देखाऊ :

क्र. स.	सामाजिक समस्या	व्यक्तिलाई पर्ने असर	परिवारलाई पर्ने असर	समुदायलाई पर्ने असर

३. पाठको चित्रमा कस्तो सामाजिक समस्या झल्किएको देख्छौ ? त्यसलाई हटाउन के गर्नुपर्ला, समूहमा छलफल गरी प्रस्तुत गर ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :**

(क) माथिको कथा जस्तै तिमीले सुनेको वा देखेका आधारमा एउटा अर्को कथा लेख ।

(ख) मादक पदार्थ सेवनबाट परिवार तथा समुदायलाई कस्तो असर पर्छ ?

(ग) यदि तिम्रो परिवारमा यस्तो कुनै किसिमको कुलतमा लागेको सदस्य भए उनलाई यो लत छाड्न कसरी सम्झाउँछौ ?

(घ) तिमीले समुदायमा देखेका एवम् भोगेका समस्या र विकृतिबाट टाढा रहन के कस्ता उपाय अपनाउन सक्छौ, बुँदागत रूपमा लेख ।

पाठ : ४

सामाजिक समस्या समाधान

सामाजिक समस्या समाधान सम्बन्धमा नरेश र उमा बिच भएको संवाद यस प्रकार छ :

नरेश : हेर्नुहोस्, दिदी ! दायाँको तस्बिरले के देखाइरहेको छ ?

उमा : बाबु ! यो मानिसले कुनै सामाजिक अपराध गरेको हुनाले त्यसलाई प्रहरीले पक्रेर लैजाँदै गरेको हो ।

नरेश : व्यक्ति र परिवारले कसरी सामाजिक समस्या समाधानमा भूमिका खेल्न सक्छन् त ?

उमा : व्यक्तिले अरूको देखासिकी नगरी असल आनीबानी र व्यवहार प्रदर्शन गर्नुपर्छ । फजुल खर्च नगर्ने र आफ्नो स्वास्थ्यप्रति सचेत हुने जस्ता बानीको विकास गर्नुपर्छ । साथै आफूले जाने बुझेका कुरा अरूलाई सिकाउनुपर्छ । अरूको लहैलहैमा लाग्नुहुँदैन । सही र गलत छुट्याएर आफ्नो निर्णय लिने बानी बसाल्नुपर्छ । यसो गरियो भने धेरै समस्या समाधान हुन्छन् । व्यक्ति व्यक्ति मिलेर नै परिवार र समाज बन्छ भन्ने कुरा त तिमीले जानेकै छौ ।

नरेश : हो, दिदी ! अनि परिवारको भूमिका नि ?

उमा : परिवारका सदस्यको आनीबानी एवम् आचरणबारेमा जानकारी राख्नुपर्छ । कोही सदस्य कुलतमा लागेको वा खराब काममा लागेको थाहा पाएपछि सम्झाउने, बुझाउने र सही बाटो देखाउने काम परिवारको हो । परिवारबाट समस्या समाधान गर्न नसकिए मनोपरामर्श दिने ठाउँमा लैजाने काम पनि परिवारको हो । परिवारले गलत कामलाई ढाकछोप नगरी बाहिर ल्याइदिनाले पनि समस्या समाधानमा सहयोग पुग्छ ।

नरेश : यो त भयो व्यक्ति र परिवारको भूमिका । यसदेखि बाहेक अरूको कस्तो भूमिका हुन्छ नि दिदी ?

शिक्षण सुझाव

स्थानीय रूपमा रहेका सङ्घसंस्थाहरूले सामाजिक समस्या समाधानका लागि गरेका कार्यहरू विद्यार्थीलाई स्थलगत भ्रमण गराएर वा सम्बन्धित व्यक्तिहरूलाई विद्यालयमा आमन्त्रण गरेर जानकारी गराउनुहोस् ।

उमा : सामाजिक समस्या समाधान गर्ने उद्देश्यले विभिन्न सङ्घसंस्था खुलेका छन् । यस्ता सङ्घसंस्था कतिपय स्थानीय स्तरमै सीमित छन् । कतिपय राष्ट्रिय र अन्तरराष्ट्रिय स्तरका पनि छन् । यिनीहरू सेवाको भावनाले खोलिएका हुन्छन् । तिम्रो विद्यालयमा बाल क्लब छ ।

हाम्रो टोलमा सिर्जनशील युवा क्लब छ । त्यस्तै राष्ट्रिय सङ्घ संस्थाका शाखाका रूपमा काम गर्ने संस्थाहरू पनि छन् । जस्तै : सिबिन, माइती नेपाल । यस्ता संस्थाले समस्या आउनुका कारण पत्ता लगाई कसैले जनचेतना जगाउने काम गर्छन् त कसैले समस्यामा परेकालाई उद्धार गर्ने काम गर्छन् ।

नरेश : दिदीलाई धेरै धन्यवाद । आज मैले धेरै कुरा थाहा पाएँ ।

क्रियाकलाप

१. **सामाजिक समस्या समाधानमा विद्यालयले खेल्न सक्ने भूमिकाका सम्बन्धमा समूहमा छलफल गरी योजना बनाऊ ।**

२. **समाजमा रहेका समस्या समाधान गर्न स्थानीय सङ्घ संस्था एवम् विद्यालयबिच समन्वय र सहकार्य गरी चेतनामूलक कार्यक्रमको आयोजना गर ।**

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नको छेटो उत्तर देऊ :**

(क) स्थानीय स्तरमा काम गर्ने सामाजिक सङ्घ संस्थाको सूची तयार गर ।

(ख) तिम्रो समुदायमा स्थानीय सङ्घ संस्थाले के कस्ता समस्या समाधान गर्न सहयोग पुऱ्याएका छन्, लेख ।

(ग) सामाजिक समस्या समाधानमा विद्यार्थीको नाताले के गर्न सक्छौ, लेख ।

(घ) सामाजिक समस्या समाधानमा परिवारको भूमिका कस्तो हुनुपर्छ ?

(ङ) सामाजिक समस्याबाट बच्न के कस्ता उपाय अपनाउनुपर्छ, लेख ।

सामुदायिक कार्य

सामाजिक समस्या र विकृतिको समाधानमा सहयोग गर्ने स्थानीय सङ्घ संस्थाको अवलोकन भ्रमण गरी उक्त संस्थाको उद्देश्य, गरिरहेका कामको गतिविधि तथा भावी योजना समेत समेट्ने गरी सामूहिक प्रतिवेदन तयार गर र कक्षामा प्रस्तुत गर ।

पाठ : ५

एकअर्कालाई बुँझौं

जनता माध्यमिक विद्यालयको कक्षा ६ मा अध्ययन गर्ने अन्य बालबालिकाभन्दा समिता उमेर र शारीरिक रूपमा ठुली थिइन् । उनको कसैसँग पनि मेलमिलाप थिएन । साथीसँग मिलेर खेल्नुभन्दा अरूले खेलिरहेको खेललाई उनले बिथोलिदिन्थिन् । साथीहरूको खाजा पोखिदिने, कलम बिगारी दिने, दु:ख दिने, हेप्ने, जिस्क्याउने गर्थिन् । आफूहरूभन्दा ठुली भएकीले सबैले सहेर बसिरहेका थिए । कक्षाका कसैले पनि उनलाई मन पराउँदैनथे ।

एक दिन अर्को विद्यालयबाट एउटी बालिका भर्ना हुन आइन् । उनी सानी थिइन् तर निकै चलाख थिइन् । उनी शिक्षकले सोधेको जवाफ फटाफट दिन्थिन् । उनको नाम डोल्मा थियो । पहिलो दिन भएको हुँदा उनी एक्लै बसेर खाजा खाइरहेकी थिइन् । अचानक समिता उनको छेउमा गएर केही खाजा पोखिदिइन् । त्यति हुँदा पनि उनले सहेर बसिन्, केही बोलिनन् । लुगामा खसेको खाजा टिपेर खाइन् । त्यो देखेर समिताले उनको सबै खाजा भुइँमा छरिदिइन् । त्यसपछि मेरो खानेकुरा नोक्सान भयो । अब मैले के खाने भन्दै डोल्मा रुन थालिन् । उनी रोएपछि सबै विद्यार्थी त्यहाँ जम्मा भए । "समिताको बानी खराब छ । उनको हेपाहा बानीले हामी सबै दु:खी भएका छौँ । के गर्ने ? हामीले केही भन्नु हुँदैन । उनी ठुली छन् । उनले हामीलाई पिट्छिन् भनेर हामी केही बोल्दैनौँ ?" भनी सबैले सम्झाए । यस्तो सुनेपछि डोल्माले विचार गरिन्, "समिताको समस्या के रहेछ पत्ता लगाउनुपर्‍यो ।"

अर्को दिन डोल्मा समिताको पछाडि बेञ्चमा बसिन् । शिक्षकले कक्षाकार्य दिनुभयो । समिताले केही नजानेर चुप लागेर बसिन् । अनि डोल्माले समितालाई भनिन्, "यो त मैले पहिले नै पढिसकेको पाठ हो । मलाई सबै आउँछ, के मैले तिमीलाई सहयोग गरौँ ?" डोल्माको यस्तो कुरा सुनेर समिताले खुसी हुँदै 'हुन्छ' भनिन् । डोल्माले सबै पाठ राम्ररी बुझाइदिइन् र शिक्षकले सोध्दा समिताले मैले जवाफ दिन्छु भनी हात उठाइन् । यो देखेर कक्षाका सबै जना छक्क परे किनकि समिताले पहिले कहिल्यै यसरी जवाफ दिएकी थिइनन् ।

त्यस दिनदेखि डोल्माले साथीसँग खेल्दा समितालाई पनि बोलाउन थालिन् । डोल्माले समितालाई सम्झाइन्, "हामीले खेलिरहेको बेलामा खेल भाँड्ने किसिमले खेल्न पाउँदिनौ है ।" समिता पनि सबैसँग मिलेर खेल्न थालेकी छिन् । समितामा बिस्तारै सुधार हुँदै आएको छ । पहिले कक्षाका अरू विद्यार्थी एकातिर र समिता एकातिर थिए भने अहिले पुरै कक्षा एकजुट भएर एकअर्कालाई सहयोग गर्न थालेका छन् । यो देखेर शिक्षकहरू पनि दङ्ग छन् ।

शिक्षण सुझाव

कक्षाकोठा वा विद्यालयमा झैझगडा हुने गरेमा त्यसको कारण पत्ता लगाई पुन: झगडा हुन नदिने उपायहरू अपनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. तिम्रो कक्षामा पनि समिता जस्तै कोही साथी छन् कि, त्यस्तो व्यवहार भएको साथीलाई आफ्नो गल्ती आफैँ महसुस गर्ने वातावरण तयार गर ।

२. तिम्रो कक्षामा वा विद्यालयमा साथी साथीबिच झगडा भएका घटनाहरू हुन सक्छन् । ती घटनाका कारण पहिल्याऊ । यथार्थ स्थितिको विश्लेषण गर र समाधानका लागि के गर्न सकिन्छ, उपायसमेत लेखी समूहमा प्रतिवेदन तयार गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर ।

३. टोल छिमेक वा विद्यालय वरपर कतै धारामा पानी थाप्दा, कुलोको पानी खेतबारीमा लगाउँदा, घाँस दाउरा काट्दा, सार्वजनिक स्थलमा प्रवेश गर्दा र यस्तै अन्य सामाजिक क्रियाकलाप गर्दा झैझगडा भएका घटना हुन सक्छन् । त्यस्ता घटनालाई टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर । यसमा तिमीहरूले अभिभावकसँग सोधपुछ गरी घटनाको विवरण लिन सक्छौ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर देऊ :

(क) समितालाई किन कसैले मन नपराएका हुन् ?

(ख) डोल्माले कसरी समिताको समस्या समाधान गरिदिइन् ?

(ग) तिमीले आफ्नो साथीलाई के के कुरामा सहयोग गर्न सक्छौ र साथीबाट कस्तो सहयोगको अपेक्षा गर्छौ ?

(घ) झगडाको अन्त्य कसरी गर्न सकिन्छ ?

२. ठिक भए ठिक (√) र बेठिक भए (X) बेठिक चिह्न लगाऊ :

(क) अरूलाई हेप्नु नराम्रो बानी हो ।

(ख) कसैलाई बहिष्कार गर्दा उसको मनमा चोट पर्छ ।

(ग) सबैसँग झगडा गर्ने र दुःख दिने मान्छेलाई सबैले मन पराउँछन् ।

(घ) अरू कसैलाई सुधार गर्नुभन्दा पहिले आफूमा नै सुधार गर्नुपर्छ ।

(ङ) रिस, राग र वैमनस्यताले कसैको भलो गर्दैन ।

पाठ : ६

शान्ति स्थापना

शान्ति स्थापनाका सम्बन्धमा सहिद मावि खप्तडमा अध्ययन गर्ने कक्षा ६ का विद्यार्थी र शिक्षकहरू बिच भएको छोटो कुराकानी यसप्रकार छ :

पाल्तेन : हामीले कक्षा एकदेखि नै एकले अर्कालाई सहयोग गर्नुपर्छ । मिलेर बस्नुपर्छ र झगडा गर्न हुँदैन भनी सिकेका छौँ । अरूको भावनाको कदर गर्नुपर्ने, मिलनसार हुनुपर्ने जस्ता धेरै कुरा सिकेका छौँ । यसबाट घर, परिवार र समाजमा शान्ति हुन्छ भन्ने पनि थाहा पाएका छौँ । हामीले त्यसैअनुसार व्यवहार पनि गर्दै आएका छौँ । हिजो आज रेडियो, टेलिभिजन र पत्रपत्रिकामा पनि दिगो शान्ति स्थापना बारेमा सुनिन्छ । दिगो शान्ति स्थापना भनेको के हो, मिस ?

शिक्षक : समाजमा विभिन्न किसिमका झगडा हुन्छन् । ती झगडालाई समयमा नै मिलाउन सकिएन भने त्यसले नराम्रो रूप लिन्छ । व्यक्ति व्यक्ति वा समूह समूहबिच असहमति र अमसझदारी भयो भने मनमुटाव बढ्छ । यस्तो मनमुटावले तनाव र झगडाको अवस्था उत्पन्न हुन्छ । यसलाई द्वन्द्व भनिन्छ । द्वन्द्वको अवस्थालाई साम्य पारेर सहमति कायम गरी झगडा नगर्ने वातावरण तयार गर्नुलाई शान्ति भनिन्छ । शान्त अवस्थामा पनि दुवै पक्षबिच मनमुटाव रहन सक्छ । यस्तो भयो भने कुनै न कुनै समयमा तिनीहरू बिच झगडा हुने सम्भावना बाँकी नै रहन सक्छ । दिगो शान्ति भनेको त्यस्तो अवस्थाको समेत अन्त्य गरी शान्तिपूर्ण वातावरण तयार गर्नु हो । यस अवस्थामा भविष्यमा झगडा हुने कारणहरूलाई समयमा नै अन्त्य गरी शान्ति कायम गर्ने कोसिस गरिएको हुन्छ ।

मञ्जरी : यस्तो कसरी सम्भव हुन्छ त ?

शिक्षक : अरूको विचारको सम्मान गर्ने, घमन्ड, लोभ, ईर्ष्या जस्ता कुराहरू नियन्त्रण गर्नुपर्छ । सामाजिक मेलमिलाप कायम गर्ने, अरूलाई पनि अवसर दिने, विगतमा झगडा गर्दा भएको क्षतिको महसुस गराउनुपर्छ । अन्यायमा परेकालाई न्याय दिनुपर्छ । दुवै पक्षका पिरमर्का र गुनासाहरू सुन्ने व्यवस्था हुन सकेमा दिगो शान्ति कायम हुन सक्छ ।

जानकी : शान्ति स्थापना गर्न के के गर्नुपर्छ ?

शिक्षण सुझाव

बालबालिकालाई झगडाले कसैको भलो गर्दैन भन्ने सन्देश दिनुहोस् । झगडाको सही समाधान आपसी छलफलबाट गर्न सकिन्छ भनी बताउनुहोस् ।

शिक्षक : शान्ति स्थापनाका लागि एक आपसमा प्रभावकारी रूपमा दोहोरो कुराकानी हुनुपर्छ । दोहोरो कुराकानीले एकले अर्कालाई बुझ्न सहयोग गर्छ । यहाँ मध्यस्थकर्ताको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ । अरूलाई दु:ख पर्दा आफैँलाई परेको जस्तो महसुस गर्न सक्ने क्षमता पनि शान्ति कायम गर्नका लागि आवश्यक हुन्छ ।

विनय : हिजो हामीहरू खेल्दा खेल्दै नरेश र महेशले झगडा गरे । उनीहरू रिसले कुटाकुट गर्न थाले । म गएर ती दुवैका बिचमा बसेँ र दुवैलाई तानेर छुट्याएँ । एक छिनपछि दुवै जनालाई झगडा गर्नुको कारण सोधेँ । उनीहरूलाई मनमा लागेका कुरा भन्न दिएँ । कुरो ठुलो रहेन छ । रुमाल चोर खेल खेल्दा दुवै जनाले पहिला आफूले रुमाल लिएर दौडने भनेका रहेछन् । मैले दुवै जनालाई मान्य हुने गरी चिट्ठा थुत्न दिने निधो गरेँ । त्यसलाई दुवैले मञ्जुर गरे र त्यहीअनुसार खेले । अबका दिनमा सानोतिनो कुरामा कहिल्यै झगडा नगर्ने भनी दुवैले अठोट गरेर हात मिलाए । यसलाई शान्ति कायम गर्ने एउटा उपाय मान्न सकिन्छ, मिस ?

शिक्षक : विवेकले धेरै राम्रो कुरा गऱ्यौ, यही त हो नि द्वन्द्वको व्यवस्थापन र दिगो शान्ति भनेको । तिमी आफूले पढेको कुरालाई व्यवहारमा पनि उतारेका रहेछौ । स्याबास ! हाम्रो समाजमा हुने गरेका विभिन्न तनावका अवस्थालाई यसै गरी व्यवस्थापन गर्नुपर्छ है !

क्रियाकलाप

१. तिमीहरूले साथी साथी बिचमा वा घर परिवारमा झगडा भएको अवस्थामा झगडाको समाधान गर्न अपनाएका तरिकाहरू समूहमा छलफल गर । सबैभन्दा राम्रो तरिका अपनाई जसले शान्ति स्थापना गर्न मदत गरेको छ । त्यसलाई विद्यालयको सूचना पाटीमा टाँस ।

२. आफ्ना अभिभावकसँग सोधपुछ गरी झगडा मिलाउन गरिने उपाय सम्बन्धमा संवादको नमुना तयार गर ।

३. तिमीले कक्षाकोठामा दुई जना साथीहरू झगडा गरेको देख्यौ भने उनीहरूलाई कसरी मिलाउँछौ ? आफ्नो तरिका प्रस्तुत गर ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर देऊ :

(क) द्वन्द्व भनेको के हो ? द्वन्द्व कसरी उत्पन्न हुन्छ ?

(ख) द्वन्द्व व्यवस्थापन भनेको के हो ?

(ग) शान्ति भनेको के हो ? शान्ति स्थापना गर्न के के गर्नुपर्छ ?

सारांश

यस एकाइमा हामीले निम्नलिखित विषयवस्तुअनुरूपका ज्ञान, सिप र व्यवहार सिक्यौं :

परिवर्तित समाजअनुसार आफूमा हुने परिवर्तन

मानिस लिङ्गका आधारमा महिला, पुरुष र तेस्रो लिङ्गी हुन्छ भन्ने तथ्य

जाति, धर्म, लिङ्ग, वर्ग आदिका आधारमा भेदभाव नगरी सबैसँग गरिने समान व्यवहार

घरेलु हिंसाका कारण र समाधानका उपाय

मानव बेचबिखनले समाजमा पारेको असर र रोकथामका उपायहरू

सामाजिक समस्या र समाधानमा सहयोग

सामाजिक समस्या समाधान गर्न व्यक्ति, परिवार, समुदायको भूमिका

सामाजिक समस्या समाधानमा संलग्न विभिन्न सङ्घ संस्थाहरू

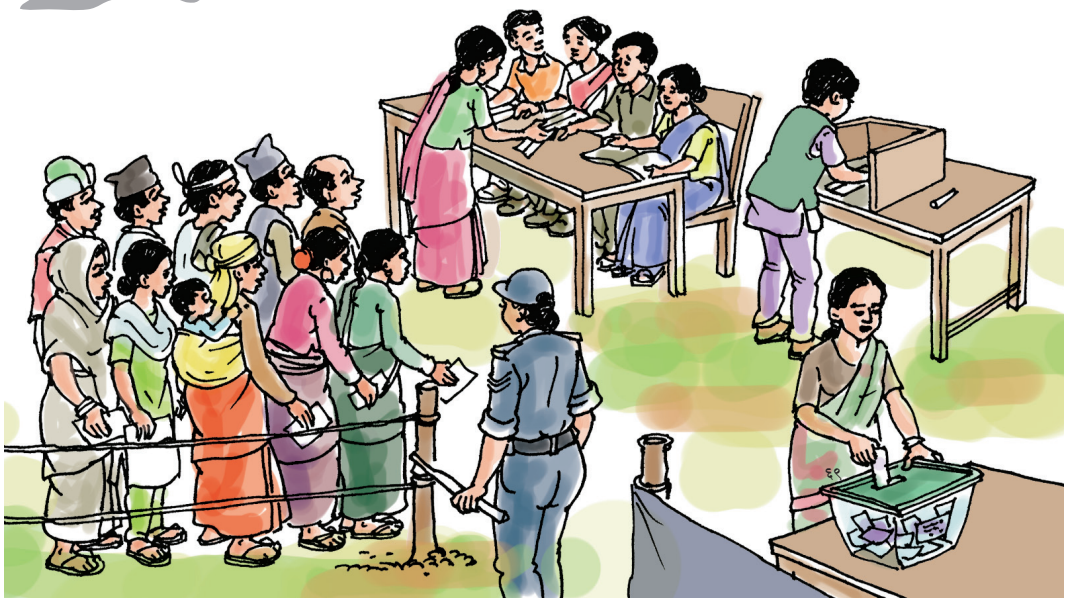
ती सङ्घ संस्थाबाट लिइने सहयोग र ती सङ्घसंस्थालाई गरिने सहयोग

द्वन्द्वको कारण र त्यसको समाधानमा सहयोग

घर परिवार, विद्यालय र समुदायमा पुन: द्वन्द्वको अवस्था नआउने गरी दिगो शान्ति कायम गर्नका लागि सहयोग

एकाइ ४

नागरिक चेतना



"त्यही मानिस धार्मिक हो जसले अर्काका लागि त्याग गर्न सक्छ ।"

– गौतम बुद्ध

सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुने छन् :

संविधानको परिचय दिन

सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको अवधारणा बताउन

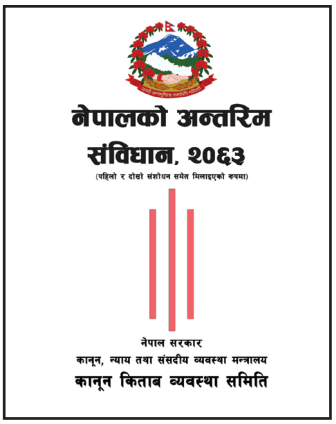
राष्ट्र, राष्ट्रियता र लोकतान्त्रिक संस्कार अवलम्बन गर्न

नागरिकको परिचय दिन र असल नागरिक बन्न

ट्राफिक नियमको पालना गर्न र अरूलाई पालना गराउन सहयोग गर्न

पाठ : १

हाम्रो संविधान



राज्य सञ्चालन गर्ने सबैभन्दा ठुलो कानुन संविधान हो । देशका अन्य कानुनहरू यसैका आधारमा बन्छन् । त्यसै ले संविधानलाई देशको मूल कानुन पनि भनिन्छ । ती कानुनका आधारमा मुलुकको शासन व्यवस्था सञ्चालन हुन्छन् । देशमा शान्ति सुरक्षा र अमनचयन (सुशासन) कायम गरिन्छ । पेसा, व्यवसाय, उद्योगधन्दा सञ्चालन गरिन्छन् । तिनै ऐन कानुनको परिधिभित्र रहेर जनताले सेवा सुविधा उपभोग गर्न पाउँछन् ।

संविधानले राज्य व्यवस्थाको स्वरूप निर्धारण गर्ने भएकाले यसलाई मुलुकको अनुहार हेर्ने ऐना पनि भनिन्छ । संविधान जति राम्रो भयो त्यति नै राम्रा, जनमुखी, लोकतान्त्रिक ऐन कानुनहरू निर्माण हुन्छन् । ती राम्रा ऐन कानुनबाटै जनताले सजिलैसित सेवा प्राप्त गर्न सक्छन् । जनताले ऐन, कानुनमा व्यवस्था भएअनुसार सेवा र सुविधा प्राप्त नगरेमा सेवा सुविधा नदिने व्यक्ति वा समूह एवम् संस्था सजायको भागीदार हुनुपर्छ । जनतालाई कानुनमा व्यवस्था भएअनुसार सेवा सुविधा नदिने व्यक्ति वा संस्थालाई दण्ड सजाय दिइन्छ । संविधानले जनताले पाउने हक र अधिकार निर्धारण गरेको हुन्छ ।

संविधानले व्यवस्था गरेको अधिकारलाई मौलिक हक भनिन्छ । हालको संविधान सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक र समावेशी चरित्रको छ । संविधानमा कार्यपालिका, व्यवस्थापिका र न्यायपालिकाको गठन प्रक्रिया र काम, कर्तव्य एवम् अधिकारहरू स्पष्ट रूपमा तोकिएको हुन्छ । देशमा जनतालाई सेवा सुविधा र न्याय प्रदान गर्न विभिन्न संवैधानिक अङ्गहरूको व्यवस्था गरिएको हुन्छ । यो राजनीतिक सहमतिको दस्तावेज पनि हो । संविधानको पालना गर्नु प्रत्येक व्यक्तिको कर्तव्य र दायित्व हो । संविधान निर्माण गर्नको लागि जनताद्वारा चुनेर पठाएका प्रतिनिधिहरूको सभालाई संविधान सभा भनिन्छ । नेपालमा २०७२ साल असोज ३ गते संविधान सभाबाट नेपालको संविधान जारी भएको हो । यस संविधानले सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तह गरी तीन तहको व्यवस्था गरेको छ । यस संविधानलाई जनताको चाहना तथा आवश्यकताअनुसार संसोधन गर्न सकिने व्यवस्था छ ।

शिक्षण सुझाव

संविधानको जानकारी गराउन विद्यालयको नियमसँग तुलना गर्नुहोस् र कठिन शब्दहरूका अर्थका लागि प्राविधिक शब्द कोशको प्रयोग गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. चार पाँच जनाको समूह बनाऊ र हरेक समूहले आफ्नो कक्षाका लागि आवश्यक नियमहरू बुँदागत रूपमा तयार गर । उक्त नियमहरू पालैपालो कक्षामा प्रस्तुत गर्दै साझा बुँदाहरू लेख्ने पाटीमा टिप्दै जाऊ । सबैका साझा बुँदाहरू ठुलो कागजमा लेखेर कक्षामा टाँस र सबैले उक्त नियमको पालना गर ।

२. कक्षाकोठामा पालन गर्नुपर्ने नियम र संविधानमा के के भिन्नता छन्, छलफल गरी लेख ।

३. "संविधान देशको मूल कानुन हो" कसरी, समूहमा छलफल गरी लेख ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

(क) संविधान भनेको के हो ? यसलाई किन मूल कानुन भनिएको हो ?

(ख) किन संविधानलाई मुलुकको मुहार हेर्ने ऐना भनिएको हो ?

(ग) संविधानलाई आधार बनाई के कस्ता कानुन बनाइन्छन् ?

(घ) हालको संविधानका विशेषताहरू के के छन्, छलफल गरी लेख ।

पाठ : २

नागरिकको परिचय

पाटन, बैतडी
२०६९ माघ २५ गते

प्रिय बहिनी शोभा,

धेरै धेरै सम्झना

तिमीले पठाएको पत्रमा नागरिकको परिभाषा र राष्ट्र निर्माणमा उसको भूमिका बारे सोधेकी रहिछौ । राज्यभित्र नगरमा वा गाउँमा बसोबास गर्ने व्यक्ति त्यस राज्यको सदस्य हुन्छ । राज्यको सदस्य भएबापत उसले केही अधिकार प्राप्त गर्छ । राज्यप्रति उसको कर्तव्य पनि रहेको हुन्छ । राज्यले आफ्नो सिमानाभित्र बस्ने व्यक्तिहरूलाई दुई किसिमले हेरेको हुन्छ । एक किसिमका सदस्यलाई नागरिक भनिन्छ । अर्को किसिमका सदस्यलाई निवासी मात्र भनिन्छ । नागरिक भनेको देशको स्थायी बासिन्दा हो । निवासी भन्नाले व्यक्तिको भौगोलिक पहिचानसँग सम्बन्धित हुन्छ । यो अस्थायी प्रकृतिको हुन्छ । राज्यमा नागरिक र निवासी दुवै हुन्छन् । सबै नागरिक निवासी हुन सक्छन् तर सबै निवासी नागरिक हुन सक्दैनन् । नेपालभित्र अन्य राज्यबाट आई बसोबास गरेका विदेशी नागरिक नेपालका नागरिक हुँदैनन् । उनीहरूले नेपालमा नेपालका नागरिकसरह अधिकार दाबी गर्न सक्दैनन् । कानुनले निर्धारण गरेका आधारमा व्यक्तिलाई नागरिकताको प्रमाणपत्र प्रदान गरिन्छ ।

राष्ट्र निर्माणमा सबैको दायित्व हुन्छ । सबैले चरित्रवान् नागरिक बन्नुपर्छ । चरित्रहीन र अल्छी नागरिकले राज्यको भलाइका लागि महत्त्वपूर्ण योगदान गर्न सक्दैनन् । त्यसैले नागरिक स्वस्थ र फुर्तिलो हुनुपर्छ । नागरिकले उचित शिक्षा प्राप्त गर्नुपर्छ । आफूलाई राष्ट्र सेवामा समर्पित गर्नुपर्छ । राष्ट्रिय स्वार्थको अगाडि व्यक्तिगत स्वार्थ छोड्नुपर्छ । सार्वजनिक क्षेत्रभित्रका धारा, कुवा, पोखरी, ढल, बिजुली, मन्दिर, चर्च, मस्जिद, चौतारी, पाटी पौवा आदिको संरक्षण गर्नुपर्छ ।

हामीले पढ्ने स्कुलको वातावरण स्वच्छ र सफा सुग्घर राख्नुपर्छ । नागरिक अधिकारको उपयोग गर्दा राष्ट्र निमार्णमा समस्या पनि आउन सक्छन् । उदाहरणका लागि मत दिन जाँदा धेरै भिड हुन सक्छ । भिडमा पङ्क्तिमा मिलेर जानुपर्छ । हाम्रो विद्यालयमा खानेपानी नहुँदा सबै अभिभावकहरूद्वारा चन्दा सङ्कलन गरेर गाउँपालिकाको सहयोगमा खानेपानीको धारा बनाउने काम गरे । केही मानिसले असहयोग गर्दा काम रोकियो तर सबै मिलेर सम्झाएपछि विद्यालयमा धारा बन्यो । सबै विद्यार्थीले पानी खान पाए । यसप्रकार सार्वजनिक भलाइका लागि काम गर्दा केही समस्याहरू

शिक्षण सुझाव

विद्यार्थीहरूलाई नागरिकको परिचय गराउँदा गाँउपालिका र नगरपालिकामा बसोबास गर्ने व्यक्तिको उदाहरण दिई सरल तरिकाले विषयवस्तुको जानकारी दिनुहोस् ।

आउन सक्छन् । सबै मिलेर त्यसको समाधान गर्नुपर्छ । यसैमा नागरिकको कल्याण हुन्छ । यस पत्रमा नागरिकको परिचय र राष्ट्र निर्माणमा उसको उपयोग सम्बन्धमा यति नै जानकारी गराउन चाहन्छु । आजलाई यति अर्को पटक नागरिक अधिकारका बारेमा चर्चा गरौँला ।

उही तिम्रो दाजु

दीपेश

क्रियाकलाप

१. नागरिक र निवासीमा कुन कुन कुराहरू समान छन् र कुन कुन कुराहरू भिन्न छन् ? छुट्याऊ ।

२. राष्ट्र निर्माणमा नागरिकको कस्तो दायित्व रहन्छ भन्ने प्रश्नको उत्तर दिँदै तिम्रो साथीलाई पत्र लेख ।

३. "राष्ट्रिय स्वार्थका अगाडि व्यक्तिगत स्वार्थलाई छोड्नुपर्छ ।" यस भनाइलाई पुष्टि गर्दै कक्षामा प्रवचन कार्यक्रम आयोजना गर । एक एक जनाले उद्घोषक, समय पालक, सभापति र कम्तीमा दुई जनाले निर्णायकको भूमिका निर्वाह गर । निर्णयका आधारहरू पहिले नै छलफल गरेर तयार गर । इच्छुक व्यक्तिले वक्ताका रूपमा सहभागिता जनाऊ । राम्रो र तर्कपूर्ण बोल्नेलाई प्रोत्साहित गर ।

४. राष्ट्र निर्माणमा नागरिकको सहभागिता अति आवश्यक हुन्छ तर धेरै जनाको सहभागितामा समस्याहरू आउन सक्छन् । यस्ता समस्याको समाधान कसरी गर्न सकिन्छ ? पाठका आधारमा छलफल गर ।

५. एउटा नागरिकको नाताले देशका लागि गर्नुपर्ने कार्यहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

(क) नागरिक भनेको के हो ?

(ख) नागरिकको दायित्वहरू के के हुन्, त्यसको सूची तयार पार ।

(ग) राष्ट्र निर्माणमा नागरिकको उपयोग किन आवश्यक छ ?

सामुदायिक कार्य

मानौँ, स्थानीय समुदायमा रहेको ऐतिहासिक स्थल ज्यादै पूरानो भएर भत्कन लागेको छ । त्यहाँ नजिक रहेको पानीको धारा सुकिसकेको छ । वरिपरि झारपात र फोहोरले ढाकेको छ । त्यस स्थलको जीर्णोद्धार गर्न के गर्नुपर्ला, साथीहरूसँग छलफल गरी योजना बनाऊ र कक्षामा प्रस्तुत गर ।

पाठ : ३

नागरिक अधिकार

अधिकार भन्नाले अर्कालाई कुनै पिर, मार्का, बाधा नपारीकन आफ्नो हकको उपभोग गर्ने तरिकालाई बुझ्नुपर्छ । यस्तो हकको उपभोगका लागि राज्यले स्वीकृति दिएको हुन्छ, जस्तै : सार्वजनिक बाटामा हिँड्ने अधिकार सबैलाई छ । एउटाले यस बाटामा म मात्र हिँड्छु भन्न पाउँदैन । यस्तो अधिकारलाई राज्यले स्वीकृति दिएको हुँदैन । सबैको साझा वस्तुलाई हामीले एकलौटी रूपमा प्रयोग गर्‍यौं भने अरूको अधिकारको हनन हुन्छ । सार्वजनिक पाटी, पौवा, धर्मशाला, इनार, धारा, चौतारी, बगैंचाको उपभोग गर्न पाउनु हाम्रो अधिकार हो । धाराको पाइप काटिदिनु, बगैंचामा गएर जथाभावी फोहोर गर्नु, फुल टिप्नु अधिकारको दुरुपयोग हो । विद्यालयमा गएर पढ्न पाउनु विद्यार्थीको अधिकार हो । कक्षाकोठामा कागज च्यातेर फ्याँक्नु, टेबुल, डेस्क, बेन्चमा मसी छर्किनु, जथाभावी भित्तामा लेख्नु, कक्षामा हल्ला गर्नु, साथीहरूसँग झगडा गर्नु विद्यार्थीको अधिकार होइन । सबैभन्दा पहिले मानिसलाई खाना, घर, कपडाको आवश्यकता पर्छ । यी आवश्यकता जीवनका आधारभूत आवश्यकता हुन् । साथै उसको जिउधनको सुरक्षा हुनुपर्छ । यी कुराहरू हाम्रा मानव अधिकारभित्र पर्छन् ।

शिक्षण सुझाव

विद्यार्थीहरूलाई नागरिकका हक र अधिकारको जानकारी गराउन नेपालको हालको संविधान अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् र त्यसमा उल्लेख भएका हकहरू प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

कानुनले निर्धारण गरेका अधिकारलाई कानुनी अधिकार भनिन्छ । समानता, स्वतन्त्रता, सम्पत्ति आर्जन, शोषण विरुद्धको हक कानुनी अधिकारभित्र पर्छन् । नेपालको संविधानले मौलिक हकमा सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने हक, कानुनका दृष्टिमा सबै समान हुने र सूचना माग्न पाउने हक समावेश गरेको छ । आफ्नो धर्म र संस्कृतिको पालना गर्न पाउने, शिक्षा प्राप्त गर्ने, रोजगार प्राप्त गर्ने, आफ्नो विचार व्यक्त गर्न पाउने, देश निकाला गर्न नपाइने जस्ता हक पनि संविधानमा उल्लेख छन् । यसै गरी छुवाछुत र जातीय भेदभाव गर्न नपाइने, समाचार, सम्पादकीय, लेख, रचना छाप्न प्रतिबन्ध लगाउन नपाउने, यातना दिन नपाउने जस्ता हकको पनि व्यवस्था छ । पैतृक सम्पत्तिमा छोरा र छोरीको समान हक, वातावरण तथा स्वास्थ्यसम्बन्धी हक, बालबालिकालाई आफ्नो पहिचान र नामको हक, न्यायको हक, सामाजिक न्यायको हक, श्रमसम्बन्धी हकको व्यवस्था संविधानले गरेको छ । कानुनी अधिकारको उपभोग गर्न राज्यले कानुनका आधारमा सबैलाई छुट दिएको छ । यी अधिकारको उपभोग गर्ने हक सबै नेपालीहरूमा बराबर छ । एक व्यक्तिले अधिकारको उपभोग गर्दा अरूलाई कुनै प्रकारको बाधा हुनुहुँदैन । यदि कुनै नागरिकले यस्तो कुनै हक उपभोग गर्न पाएन भने उसले अदालतमा उजुरी दिन पाउँछ । अदालतले उसलाई हक दिलाइदिन्छ ।

क्रियाकलाप

१. अधिकार भनेको के हो, समूहमा छलफल गरी लेख ।

२. आफ्नो अधिकारको प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरूको सूची बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर र प्राप्त सुझाव समावेश गरी सुधार पनि गर ।

३. मौलिक हकहरू समावेश गरी एउटा गीत वा कविताको रचना गरी कक्षामा सुनाऊ ।

४. हालको संविधानले व्यवस्था गरेको बालबालिकाको हकमा उल्लेख भएका हकहरू आफ्नो कापीमा सार ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

(क) अरूको अधिकार कसरी हनन हुन्छ ?

(ख) मानिसका आधारभूत आवश्यकताहरू के के हुन् ?

(ग) नेपालको संविधानले प्रदान गरेका मौलिक अधिकारहरू के के हुन् ?

(घ) आफ्नो अधिकार उपयोग गर्दा अरूलाई बाधा पार्नु हुँदैन भन्ने सम्बन्धमा एक अनुच्छेद लेख ।

सामुदायिक कार्य

समुदायका मानिसहरूले आआफ्नो अधिकारको उपयोग गर्दा के के समस्याहरू आइपरे र तिनको समाधान कसरी गरियो भन्ने सम्बन्धमा प्रश्नहरू बनाऊ र समुदायका मानिसलाई सोध । प्राप्त उत्तरहरू सङ्कलन गरी कक्षामा सुनाऊ ।

पाठ : ४

नागरिक कर्तव्य

नागरिक कर्तव्य सम्बन्धमा शिक्षक र विद्यार्थी सुषमा बिच भएको कुराकानी यस प्रकार छ :

विद्यार्थी : मिस ! हाम्रो आजको पाठ 'नागरिक कर्तव्य' भन्ने रहेछ । कर्तव्य भनेको के हो ? बताइदिनुहोस् न ।

शिक्षक : हुन्छ । सुन, म बताइदिन्छु । कर्तव्य भनेको जिम्मेवारी हो । एउटा व्यक्तिले अरू व्यक्ति, समाज र राज्यप्रति गर्ने असल काम हो । मानिसले आफ्नो जीवनमा धेरै काम गर्नुपर्छ । ती कामहरू कर्तव्यभित्र पर्छन्, जस्तै : आफूप्रतिको कर्तव्य, परिवाप्रतिको कर्तव्य, समाजप्रतिको कर्तव्य, राष्ट्रप्रतिको कर्तव्य आदि ।

विद्यार्थी : मिस ! तपाईंले भनेका कुराहरू मैले सबै बुझ्न सकिनँ नि ?

शिक्षक : राम्रो ध्यान दिएर सुन है त ! कर्तव्यहरूलाई मुख्य दुई भागमा बाँडेर अध्ययन गर्न सकिन्छ : १. नैतिक कर्तव्य २. कानुनी कर्तव्य ।

विद्यार्थी : नैतिक कर्तव्य भनेको के हो ?

शिक्षक : आफ्नो भित्री मन वा चेतनाबाट उब्जिएर मानिसले जुन दायित्व पूरा पर्छ, त्यसलाई नैतिक कर्तव्य भन्दछन् । आफूभन्दा ठुलाको आदर र सम्मान गर्नु, आमाबाबु र गुरुजनले भनेको सही कुरा मान्नु, आफूभन्दा सानो व्यक्तिसित स्नेहपूर्ण व्यवहार गर्नु, भ्रष्टहरूको विरोध गर्नु, सत्यको पक्षमा आवाज उठाउनु, अन्यायको विरोध गर्नु र इमानदारीपूर्वक कार्य गर्नु नैतिक कर्तव्यभित्र पर्छन् ।

विद्यार्थी : अघि तपाईंले आफूप्रतिको कर्तव्य, समाजप्रतिको कर्तव्य र परिवारप्रतिको कर्तव्य भन्नुभएको थियो नि, होइन र ?

शिक्षक : हो, अघि मैले माथि भनेका कर्तव्यहरू पनि नैतिक कर्तव्य नै हुन् । आफूप्रतिको कर्तव्य भनेको आफूलाई चरित्रवान् बनाउनु, अनुशासनमा बस्नु, परिश्रमी बन्नु, उचित शिक्षा प्राप्त गर्नु, आफ्नो जीवन अरूका लागि पनि उपयोगी बनाउनु हो ।

शिक्षण सुझाव

विद्यार्थीहरूलाई नैतिक र कानुनी कर्तव्यहरूको जानकारी गराई त्यसको पालना गराउन अभिप्रेरित गर्ने खालका क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

विद्यार्थी : अनि परिवार र समाजप्रतिको कर्तव्य भनेको के हो नि, मिस ?

शिक्षक : परिवारप्रतिको कर्तव्य भनेको परिवारका सदस्यहरूको हेरचाह, सहयोग र आदर गर्नु हो । आमाबाबुले छोराछोरीको उन्नतिका लागि धेरै कष्ट गरेका हुन्छन् । त्यसैले आमाबाबु बुढा भएपछि उनीहरूको सेवा गर्नुपर्छ । परिवारमा भएका आफूभन्दा साना भाइबहिनी, छोराछोरीहरूलाई माया गर्नुपर्छ । त्यस्तै समाजप्रतिको कर्तव्यअन्तर्गत आफ्नो टोल छिमेक, गाउँ नगरको उन्नतिका लागि कार्य गर्नुपर्छ । त्यस्तै सार्वजनिक स्थल, सांस्कृतिक र ऐतिहासिक स्मारकहरूको संरक्षण एवम् संवर्धन गर्नु पनि नागरिकको कर्तव्य हो ।

विद्यार्थी : कानुनी कर्तव्य भनेको के हो, बताइदिनुहोस् न मिस !

शिक्षक : राज्यको कानुनले व्यक्तिका लागि किटान गरेको कुरा पालना गर्नु कानुनी कर्तव्य हो । कानुनी कर्तव्यभित्र राज्यलाई कर तिर्नु, मताधिकारको प्रयोग गर्नु, कानुनको पालना गर्नु, देश सेवा गर्नु, भ्रष्टाचारको विरोध गर्नु, सत्य र न्यायको पक्षमा आवाज उठाउनुलगायत पर्छन् ।

क्रियाकलाप

१. **कक्षामा पनि तिमी र अर्को एक जना साथी मिलेर अभिनयका साथ पाठको संवाद पढेर सुनाऊ ।**

२. **तिमीलाई संवाद पढेर गरिएको अभिनय कस्तो लाग्यो । यस कामबाट तिमीले के के कुरा सिक्यौ, एउटा टिपोट लेख ।**

३. **नैतिक कर्तव्य र कानुनी कर्तव्यहरूको बेग्लाबेग्लै सूची बनाऊ ।**

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :**

(क) नागरिकका कर्तव्यहरू के के हुन्, बुँदागत रूपमा उल्लेख गर ।

(ख) कानुनी र नागरिक कर्तव्यहरूको सूची तयार पार ।

(ग) नागरिकले आफ्ना कर्तव्यहरूको पालना किन गर्नुपर्छ ?

पाठ : ५

सूचनाको हक

सूचना भन्नाले तथ्य, तथ्याङ्क, समाचार, अभिलेखलाई जनाउँछ । प्राचीन कालमा सूचनाको आदान प्रदान गर्न परेवाको प्रयोग गरिन्थ्यो । मध्यकाल र राणाकालमा झ्याली पिटेर, शङ्ख बजाएर, दमाहा बजाएर, बिगुल फुकेर तथा कटवाल घोकाएर सूचना आदानप्रदान गरिन्थ्यो । यसै गरी वर्तमान समाजमा छापा पत्रपत्रिका, रेडियो, टेलिभिजन, अनलाइन पत्रपत्रिका, इन्टरनेट तथा सामाजिक सञ्जालमार्फत सूचना प्रवाह गरेको पाईन्छ । राज्यले आफ्ना नागरिकलाई संविधान वा कानुनी परम्पराअनुसार प्रदान गर्ने हक वा अधिकारहरूलाई मौलिक हक भनिन्छ । नेपालको संविधानमा मौलिक हकअन्तर्गत सूचनाको हकलाई धारा २७ मा समावेश गरिएको छ । सूचनाको हक भनेको सार्वजनिक निकायमा रहेको सार्वजनिक महत्त्वको सूचना माग्ने र पाउने अधिकार हो । यी शब्दले सार्वजानिक निकायमा रहेको कुनै पनि लिखत, सामग्री वा त्यस्ता निकायको काम कारबाहीको अध्ययन वा अवलोकन गर्ने, प्रमाणित प्रतिलिपि प्राप्त गर्ने जस्ता अधिकारलाई बुझाउँछ । हाम्रो विद्यालय पनि सार्वजनिक सँस्था हो । विद्यालयमा हुने गतिविधिका बारेमा सबै सरोकारवालाले जानकारी पाउनुपर्दछ । विद्यालयमा कुन शिक्षकले के विषय पढाउनु हुन्छ ? विद्यालयमा कस्ता/कस्ता कति विद्यार्थीलाई छात्रवृत्ति प्रदान गरिएको छ ? विद्यालयमा वर्षभरिमा के कति आम्दानी हुन्छ ? के कति खर्च हुन्छ ? के कस्ता कार्यक्रमहरू कहिले कहिले सञ्चालन हुन्छन् ? जस्ता कुराहरू जानकारी लिन पाउनु हामी सबै विद्यार्थी, अभिभावक र समुदायको अधिकार हो । यो विषय पनि सूचनाको हकअन्तर्गत पर्दछ ।

प्रत्येक नागरिकलाई आफ्नो वा सार्वजनिक सरोकारको कुनै पनि विषयको सूचना माग्ने वा पाउने हक हुन्छ । तर सूचनाको हकसम्बन्धी कानुनबमोजिम प्रवाह गर्नु नपर्ने भनिएका सूचना र जानकारीहरू भने माग्नेबित्तिकै पाईंदैन । ती सूचनाको वर्गीकरण गरेर केही समयका लागि संरक्षण गर्न सकिन्छ । राष्ट्रिय एकता, आवश्यकता, सुरक्षामा खलल पार्ने, जातीय सद्भाव खलल हुने, अनुसन्धान प्रभावित हुने, आर्थिक तथा व्यापारिक सरोकार ध्वस्त हुने र अरूको व्यक्तिगत गोपनीयता हनन् हुने खालका सूचना माग्ने बित्तिकै दिन मिल्दैन । यी बाहेक सबै सूचना जनताले मागेपछि दिनुपर्ने हाम्रो कानुनी व्यवस्था छ । स्थानीय स्तरमा हुने गरेका विकास निर्माणसँग सम्बन्धित गतिविधिहरूका बारेमा पनि सूचना माग गर्न सकिन्छ ।

शिक्षण सुझाव : विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय तथा स्थानीय तहमा रहेका विभिन्नसङ्घसस्थाहरूबाट सूचनाहरू कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ ? उदाहरण दिई प्रस्ट पार्नुहोस् ।

चौतारी गाउँमा सडक निर्माण कार्य हुँदै थियो । अचानक निर्माण कार्य रोकियो । गाउँका मानिस जम्मा भएर किन काम रोकियो भनी जिल्ला सडक कार्यालयमा बुझ्न गए । त्यहाँका एक कर्मचारीले बजेट सकिएकाले काम रोकिएको भन्ने जानकारी दिए । धनमाया दिदीले खासखुस गर्दै चार किलोमिटर सडक बनाउन आएको बजेट तिन किलोमिटर पनि नबनाई कसरी सकिन्छ भनिन् । अरूले पनि हो त नि भन्दै इन्जिनियरलाई भेट्न गए । उनले सडक निर्माण कार्य रोकिनुको कारण स्पष्ट भनेनन् । त्यसपछि सडकमा कति रकम आएको थियो, के के कामका लागि कति खर्च भयो त्यसको जानकारी मागियो । उनले यसरी आयोजनाको विवरण दिन मिल्दैन भने । त्यसपछि गाउँका मानिसहरूले सडक निर्माणका सबै जानकारी पाऊँ भनी त्यस कार्यालयका सूचना अधिकारीलाई निवेदन दिए । ती सूचना अधिकारीले पनि सूचना दिन नमानेपछि गाउँलेहरूले कार्यालय प्रमुखलाई निवेदन दिए । कार्यालय प्रमुखले इन्जिनियर र लेखापालबाट सडक निर्माणसँग सम्बन्धित सबै कागजात मगाएर हेरे । अझै एक किलोमिटर सडक बनाउन पुग्ने रकम बैङ्कमा रहेको देखियो । कार्यालय प्रमुखले ठेकेदारलाई बोलाइ काम पूरा गर्न निर्देशन दिए । एक महिनामा सडक निर्माणको काम सम्पन्न भयो । यसरी कुनै कर्मचारी वा कार्यालयले आफूले गर्नुपर्ने काम नगरेमा किन नगरेको भनी जानकारी माग्नुपर्छ । सार्वजनिक चासो र विकासका कामसँग सम्बन्धित सबै जानकारी सुरक्षित राख्नुपर्छ र कुनै नागरिकले माग गरेमा उपलब्ध गराउनुपर्छ । प्रत्येक सार्वजनिक निकायले सो निकायसँग सम्बन्धित सूचना व्यवस्थापन गर्न तथा नागरिकले मागेको सूचना उपलब्ध गराउन एक अधिकारीको व्यवस्था गर्नुपर्दछ । सूचनाको हकको कार्यान्वयनका लागि ऐनबमोजिम नियुक्त हुने उक्त अधिकारीलाई नै सूचना अधिकारी भनिन्छ ।

क्रियाकलाप

१. **तिम्रो विद्यालयमा कसरी सूचना प्रदान गरिन्छ, साथीहरूसँग छलफल गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर ।**

२. **तिम्रो समुदायमा रहेका कुनै संस्थाले सूचना प्रवाह गर्न के कस्ता उपायहरू अपनाएका छन्, खोजी गरी कक्षामा प्रस्तुत गर ।**

अभ्यास

१. **सूचना र सूचनाको हक भनेको के हो ?**

२. **हामीलाई सूचनाको हकको आवश्यकता किन पर्दछ ?**

३. **कस्ता कस्ता सूचना माग्नेबित्तिकै पाइँदैन ?**

सामुदायिक कार्य

१. तिम्रो बसोबास नजिक रहेको स्वास्थ्य केन्द्र वा त्यस्तै अन्य सामुदायिक संस्थामा जाऊ । त्यस कार्यालयबाट प्रदान गरिने सेवा र प्रक्रिया टिपोट गरी कक्षामा सुनाऊ ।

पाठ : ६

ट्राफिक नियमको पालना गरौँ

ट्राफिक नियमको पालना गरौँ ।
हामी सबैले आफ्नो ज्यान बचाऔँ ।

तलका ट्राफिक सङ्केतहरू अध्ययन गरौँ :

बस बिसौनी

ट्याक्सी पार्क

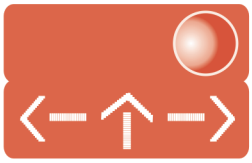
पदयात्रीको बाटो

अस्थायी बाटो चिह्न

सवारी सङ्केत बत्ती

हरियो वाणको दिशामा मात्र जानुहोस्

पहँलो बत्ती बलेपछि जान नखोज्नुहोस्



हरियो वाणको दिशामा मात्र जानुहोस्

रातो बत्ती बल्दा सधैँ रोक्नुहोस्

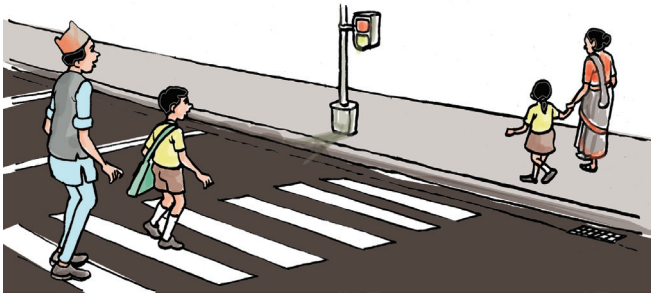
पदयात्री सङ्केत बत्ती

रातो बत्ती बल्दा सधैँ रोकिनुहोस्

हरियो बत्ती बल्दा दायाँ बायाँ हेरी बाटो काट्नुहोस्

शिक्षण सुझाव

विद्यार्थीहरूलाई नजिकको ट्राफिक प्रहरी कार्यालयमा अवलोकन भ्रमण गराई वा ट्राफिक नियम जान्ने व्यक्ति बोलाई ट्राफिक र त्यसको पालना गर्न सिकाउनुहोस्। यदि त्यो सम्भव नभएमा पोस्टरहरूको अध्ययन गर्न अभिप्रेरित गराउनुहोस् ।



क्रियाकलाप

१. राजमार्ग वा ठुला र फराकिला व्यस्त सडकहरूमा कसरी बाटो पार गर्छौं, भूमिका अभिनय गरेर देखाऊ । रङ्गीन कार्ड बोर्डलाई काटेर सङ्केत बत्तीका रूपमा प्रयोग गर । खुला ठाउँमा सडकको क्षेत्र तोक । सडकमा कागतका लामा रिबनहरू प्रयोग गरी जेब्राक्रस बनाऊ । केही साथीहरूलाई गाडीको र केहीलाई बटुवाको भूमिका देऊ । गाडी दुवैतर्फबाट चलाउन अनुरोध गर । एक जनालाई सङ्केत बत्ती देखाउन लगाऊ । एक दुई जनालाई ट्राफिक प्रहरी बनाऊ । अब पालैपालो सङ्केत बत्ती देखाउँदै जेब्राक्रसबाट बाटो काट्ने अभ्यास गर । गल्ती गर्नेलाई पुनः सिकाएर अभ्यास गराऊ । शिक्षकको सहयोग पनि लेऊ ।

२. पाठमा उल्लिखित ट्राफिक सङ्केतको अर्थ समूहमा छलफल गरी लेख ।

३. पाठमा दिइएका ट्राफिक सङ्केतहरूको अध्ययन गरी ठुलो पानामा उतारेर प्रदर्शन गर ।

४. ट्राफिक नियम पालना सम्बन्धमा जनचेतना जगाउने प्लेकार्ड तयार गर, जस्तै : पैदल हिँड्दा सडकको दायाँ किनाराबाट हिडौँ ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :**

(क) कस्तो नियमलाई ट्राफिक नियम भनिन्छ ?

(ख) ट्राफिक सङ्केतको अध्ययन गरी जेब्राक्रसबाट बाटो काट्दा कस्तो सावधानी अपनाउनुपर्ला, लेख ।

(ग) ट्राफिक नियम पालना नगरे के हुन्छ ?

२. **निम्नलिखित ट्राफिक सङ्केतहरूको चित्र बनाई ती सङ्केतका अर्थसमेत लेख :**

(क) जेब्राक्रस

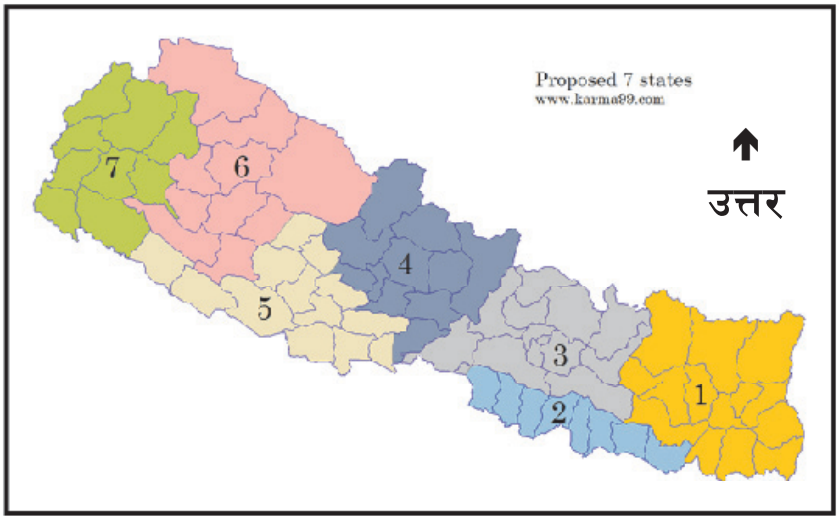
(ख) बस बिसौनी

(ग) मानिसले बाटो काट्न हुन्छ भन्ने सङ्केत चिह्न

(घ) मानिसले बाटो काट्न हुँदैन, रोकिनुपर्छ भन्ने सङ्केत चिह्न

(ङ) गाडी रोक्न नहुने सङ्केत चिह्न

पाठ : ७ राष्ट्र र राष्ट्रियता



हरेक देशका आआफ्नै संविधान र कानुन हुन्छ । हाम्रो राष्ट्र नेपाल हो हामी नेपाली हौं । नेपालको संविधानले नेपाल राष्ट्रको परिभाषा यसरी गरेको छ, "बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक, बहु सांस्कृतिक, विशेषतायुक्त, भौगोलिक विविधतामा रहेको, समान आकाङ्क्षा र नेपालको राष्ट्रिय स्वतन्त्रता, भौगोलिक अखण्डता राष्ट्रिय हित र समृद्धिप्रति आस्थावान् रही एकताको सूत्रमा आबद्ध सबै नेपाली जनता समष्टिमा राष्ट्र हो ।"

नेपालको संविधानअनुसार 'नेपाल स्वतन्त्र, अभिभाज्य, सार्वभौमसता सम्पन्न धर्मनिरपेक्ष, समावेशी लोकतन्त्रात्मक समाजवाद उन्मुख सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक राज्य हो ।' नेपालमा बोलिने सबै मातृभाषाहरूलाई राष्ट्रभाषा भनिएको छ । सरकारी कामकाजको भाषा नेपाली भाषा हुने छ । नेपाली भाषाको अतिरिक्त प्रदेशभित्र बहुसङ्ख्यक जनताले बोल्ने अन्य राष्ट्र भाषाहरू पनि छन् । ती भाषाहरूलाई प्रदेशले प्रदेश कानुनबमोजिम प्रदेशको सरकारी कामकाजको भाषा बनाउन सक्ने व्यवस्था संविधानले गरेको छ ।

राष्ट्रप्रतिको भाव वा आस्था एवम् राष्ट्र हितको भावनालाई राष्ट्रियता भनिन्छ । प्रत्येक नागरिकले आफ्नो देशको गौरव गर्नुपर्छ । देशप्रति प्रेम भाव प्रकट गर्नुपर्छ । त्यस्तै देशको सिमाना मिचिँदा आवाज उठाउनु, त्यसको कुटनीतिक रूपमा समाधान खोज्नु र देशको हित हुने कार्य गर्नुपर्छ । देशको अहित हुने कार्यमा खबरदारी गर्नु पनि राष्ट्रियता हो । आफ्नो राष्ट्रको भलाइ हुने कार्य र सबै जातजाति, भाषाभाषी, लिङ्ग, वर्ग, क्षेत्र आदिका आधारमा भेदभाव नगरी एकता कायम गर्नु राष्ट्रियतालाई बलियो बनाउने आधारहरू हुन् । राष्ट्र रहेन भने हामी नेपाली भएर रहन सक्दैनौं ।

शिक्षण सुझाव

विद्यार्थीहरूलाई राष्ट्र र राष्ट्रियताको भावना जगाउने खालका अन्य क्रियाकलापहरू पनि आफ्नो परिवेशअनुकूल गराउनुहोस् र कठिन शब्दहरूका लागि प्राविधिक शब्दकोशको प्रयोग गर्नुहोस् ।

हाम्रा रष्ट्रिय चिह्नहरू राष्ट्रिय गान, राष्ट्रिय झन्डा, राष्ट्रिय जनावर, राष्ट्रिय रङको सम्मान गर्नु हामी सबै नेपालीको कर्तव्य हो । यसले राष्ट्रिय भावनाको विकास गराउँछ । सधैँ राष्ट्रको उन्नति र विकास गर्नमा सक्रिय रहनु,, राष्ट्र बिग्रिन लागेमा त्यसका विरुद्ध खबरदारी गर्नु र असल नेतृत्व चयनमा सघाउनु सच्चा नागरिकको दायित्व हो । आफ्नो राष्ट्रमाथि कसैले हमला गरेमा र राष्ट्र टुक्रन लागेमा राष्ट्रिय एकताका लागि पहल गर्नु हामी सबै नेपालीको कर्तव्य हो ।

नेपाली ; नेपाल स्वर्ग बनाइदेऊ ;
आऊ न देशको छ आह्वान, निस्कन झट्टै निस्क २

पहाडलाई सम्याउने, बलिया तिम्रा पाखुरा
विश्वलाई चिनाउने, हिमाल अग्ला टाकुरा ।
तन्नेरी काम गर्ने व्यापारी किसान जागिरे
मिलेर सबले उचालौं यो देश माथि माथि रे ।

गण्डकी, कोसी, कर्णाली सम्पदा छन् देशमा
एकता हाम्रो प्राण हो, हामी छौँ थुप्रै वेषमा ।
हरिया फाँट झुलेका, लाग्छ स्वर्ग यही हो
देशको माया मुटुमा जीवन हाम्रो यही हो ।

जोशले तिम्रो घन्कियो, पृथ्वी सारा सगर
ल्याएर आज विश्वमा युगको नौलो लहर ।
भाषा र वेष एउटै हो, माया र ममता एउटै हो
मिलेर हामी हुर्केको आमाको काख एउटै हो ।

क्रियाकलाप

१. नेपालको संविधानअनुसार राष्ट्र र राज्यको परिभाषा पानाभरि ठुला अक्षरले लेखेर प्रदर्शन गर । जसको आकर्षक र राम्रो हुन्छ त्यसलाई भित्ते पत्रिकामा टाँस ।

२. राष्ट्रियतालाई बलियो बनाउने आधारहरू के के हुन सक्छन्, सामूहिक छलफल र अन्तरक्रिया गरी त्यसका बुँदाहरू उल्लेख गर्दै साथीलाई पत्र लेख ।

३. राष्ट्रियताको भावना झल्कने कविताहरू समावेश गरी कविता गोष्ठी गर । सबै जनाले अनिवार्य रूपमा कविता भन्नै पर्ने र आफूले लेख्न नसके अरूले लेखेको कविता वाचन गर्नुपर्ने नियम बनाऊ ।

४. सबैले एक एक ओटा राष्ट्रिय झन्डा बनाऊ । राष्ट्रियता झल्कने गीत सङ्कलन गरी कक्षामा सामूहिक रूपमा गाऊ । गीत गाउँदा सबैले गीतको तालमा राष्ट्रिय झन्डा हल्लाऊ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

(क) राष्ट्रियता रक्षा गर्ने उपायहरूको सूची बनाऊ ?

(ख) राष्ट्रियता भनेको के हो ?

(ग) नेपालको संविधानअनुसार नेपाल राज्यको परिभाषा लेख ।

(घ) राष्ट्रियता भनेको के हो ? किन हामीले राष्ट्रको हित हुने काम गर्नुपर्छ ?

पाठ : ८

सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र

लोकतान्त्रिक गणतन्त्र नेपालका प्रथम राष्ट्रपति डा. रामवरण यादव

सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रसम्बन्धी विषयमा शिक्षक सिर्जना गिरी र विद्यार्थी सुनिल तामाङबिच भएको संवाद :

सुनिल : नमस्कार मिस !

सिर्जना : नमस्कार, अनि के छ तिम्रो खबर ?

सुनिल : ठिकै छ, मिस ! आज मलाई सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रका बारेमा केही बताइदिनुहुन्छ कि ?

सिर्जना : सुन, राज्य व्यवस्थालाई एकभन्दा बढी एकाइमा बाँड्नु सङ्घीयता हो । वास्तवमा सङ्घ एउटै हुन्छ तर प्रदेश (राज्यहरू) धेरै हुन्छन् । प्रदेशहरू भने का एकाइ हुन् । सङ्घ भनेको एकमुष्टमा राष्ट्र हो । सङ्घीय राज्य हुनका लागि सिङ्गो राष्ट्रलाई ससाना राज्य वा प्रदेशमा विभाजन गरिन्छ । ती राज्य वा प्रदेशहरू आपसमा मिलाई सङ्घ बनाइन्छ । त्यसलाई केन्द्रीय राज्य वा सङ्घ भनिन्छ । वास्तवमा त्यही नै सङ्घीयता हो । त्यसैगरी ससाना स्वतन्त्र राज्यहरू आपसमा मिलेर आफ्नो आवश्यकता पूरा गर्न सङ्घ बनाउँछन् । त्यसलाई पनि सङ्घीयता भनिन्छ । यसरी दुवै किसिमबाट सङ्घीय राज्य बन्न सक्छ । राज्य वा प्रदेशको विभाजन गर्दा भूगोल भित्रका साधन, स्रोत र सामर्थ्य, भाषिक जातीयता, भौगोलिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक आधार आदिलाई ध्यान दिइन्छ । हरेक प्रदेशका नागरिकले आफ्नो प्रदेशको विकासका लागि आफैँले नीति, योजना, कार्यक्रम बनाउँछन् र लागु गर्छन् । त्यसैले राज्य वा प्रदेशहरू स्वायत्त हुन्छन् । प्रतिस्पर्धाका आधारमा विकास निर्माणमा जुट्छन् । नेपाल सङ्घीय राज्य हो । नेपाललाई सात प्रदेशमा विभाजन गरिएको छ ।

सुनिल : मिस । सङ्घीयताका बारेमा त बुझेँ । अब लोकतन्त्र भनेको के हो ?

सिर्जना : बाबु सुन, देशको शासन व्यवस्थामा जनता आफैँ वा आफ्नो प्रतिनिधिमार्फत सहभागी हुने र निर्णय गर्न पाउने अधिकारसहितको शासन व्यवस्था लोकतन्त्र हो । यसमा जनताको सहभागिता रहने, निर्णय प्रक्रियामा जनताको सरोकार र सहभागिता रहन्छ । सबैको प्रतिनिधित्व सुनिश्चित हुन्छ । यसर्थ स्वतन्त्रता, समानता,

शिक्षण सुझाव

नयाँ अवधारणा भएकाले शिक्षक साथीहरूले यससम्बन्धी सन्दर्भ सामग्रीको अध्ययन गरी त्यसैका आधारमा सङ्घीयता, लोकतन्त्र र गणतन्त्रको अवधारणा दिनुहोस् ।

जनमतको कदर हुने शासन व्यवस्था नै लोकतन्त्र हो । जनताका लागि जनताद्वारा गरिने शासन लोकतन्त्र हो । नेपालमा लोकतन्त्रको संस्थागत विकासको लागि नेपाली जनता र राजनीतिक दलहरूको भूमिका महत्त्वपूर्ण छ ।

सुनिल : अब अन्त्यमा गणतन्त्रको बारेमा केही कुरा बताइदिनु हुन्छ कि ?

सिर्जना : ल सुन, जनताले छानेका प्रतिनिधि राष्ट्र प्रमुख हुने व्यवस्था नै गणतन्त्र हो । नेपालमा २०६५ साल जेष्ठ १५ गते राजतन्त्रको अन्त्य भई गणतन्त्रको स्थापना भयो । गणतन्त्र ल्याउन दश वर्से जनयुद्ध र दोस्रो जनआन्दोलन २०६२/६३ को महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको छ ।

क्रियाकलाप

१. **नेपालको संविधानको अध्ययन गरी नेपालमा गणतन्त्र लोकतन्त्र र सङ्घीयता सम्बन्धमा लेखिएका बुँदाहरू टिपेर छलफल गर ।**

२. **नेपाललाई किन लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक मुलुक भनिएको हो, समूहमा छलफल गरी प्रस्तुत गर ।**

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :**

(क) सङ्घीयता भनेको के हो ?

(ख) राजतन्त्र र गणतन्त्रमा फरक छुट्याऊ ।

(ग) देश विकासमा राष्ट्रिय स्वार्थलाई सर्वोपरी ठानी सबै दलहरू मिलेर अघि बढ्नुपर्छ । यस भनाइलाई पुष्टि गर ।

सारांश

यस एकाइमा हामीले निम्नलिखित विषयवस्तु अनुरूपका ज्ञान, सिप र व्यवहार सिक्यौं :

संविधानको परिचय

संविधानले प्रदान गरेका मौलिक हकहरू

असल नागरिक

नागरिकको अधिकार

आफ्नो अधिकार

आफ्नो कर्तव्य

ट्राफिक सङ्केतहरू

ट्राफिक नियम

नेपालमा गणतन्त्र स्थापना

लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको फाइदा

सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको अवधारणा

राष्ट्र र राष्ट्रियताको संरक्षण र संवर्धन

बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक र बहुसांस्कृतिक राष्ट्रका रूपमा नेपाल

एकाइ ९

हाम्रो पृथ्वी

सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुने छन् :

पृथ्वीको परिचय दिन

पृथ्वीको दैनिक गतिलाई प्रयोग र नमुना हेरेर पुष्टि गर्न

ग्लोब र नक्सामा अक्षांश एवम् देशान्तर रेखाका आधारमा ठाउँहरूको अवस्थिति पत्ता लगाउन

नेपालको प्राकृतिक स्वरूप र सामाजिक जनजीवनको परिचय दिन

एसिया महादेशको सामाजिक, आर्थिक र प्राकृतिक पक्षको परिचय दिन

नेपालको नक्सा उतार्न र अध्ययन गर्न

भित्ते पत्रिका तयार गर्न

जलवायु परिवर्तन र यसको असर बताउन

विपत् व्यवस्थापनको परिचय दिन र व्यवस्थापन कार्यमा सहयोग गर्न

पाठ : १ हाम्रो पृथ्वीको परिचय

रमेश : (शिक्षकको हातमा रहेको ग्लोबलाई देखाउँदै) मिसले त पृथ्वी नै बोकेर ल्याउनुभएछ । यो किन ल्याउनुभएको मिस ?

शिक्षक : यो पृथ्वीको नमुना हो । तिमीहरूलाई पृथ्वीका बारेमा के थाहा छ, भन त ?

राजु : पृथ्वी एउटा ग्रह हो । यसको उत्पत्ति साढे चार अर्ब वर्ष पहिले भएको हो ।

गीता : पृथ्वी भकुन्डोजस्तो गोलो नभएर सुन्तला जस्तो तलमाथि थेप्चिएको गोलाकार छ । पृथ्वीको सतहमा दुई भाग पानी र एक भाग जमिनको भाग रहेको छ, मिस !

शिक्षक : तिमीहरूलाई त धेरै कुरा थाहा रहेछ । तिमीहरूलाई मैले घरबाट एउटा दरो सिन्का र गोलाकार वस्तु ल्याऊ भनेको थिएँ नि ! अगाडि राख त ।

मनमाया : (सबैले आफूहरूले ल्याएका सिन्का र सुन्तला डेस्कमा राख्छन् ।) मिस ! हामी बसेको ठाउँबाट खन्दै गयो भने कहाँसम्म पुगिएला ?

शिक्षक : तिमीले ल्याएको सुन्तलालाई पृथ्वी मान । त्यसको ठिक माथिबाट एउटा र दायाँबाट एउटा सिन्का घुसार त । कहाँ पुग्यो ? कुन सिन्का बढी घुस्यो ?

जानकी : तलसम्म छेडियो । हामीले पृथ्वीमा खन्दै गयौँ भने त अर्को छेउमा पुगिँदो रहेछ ।

शिक्षक : तर पृथ्वी यति ठुलो छ कि यसरी खनेर अर्को छेउसम्म पुग्न सकिँदैन । मानिसले हालसम्म दुई माइल अथवा तीन किलोमिटरसम्म मात्र खन्न सकेका छन् ।

टेकमान : मिस ! माथिबाट घुसारेको सिन्काभन्दा दायाँबाट घुसारेको सिन्का बढी घुसेको छ ।

शिक्षक : (ग्लोब प्रदर्शन गर्दै) हो, हाम्रो पृथ्वी सुन्तला जस्तै तल माथि थेप्चिएको हुनाले यसको उत्तरी ध्रुवदेखि दक्षिणी ध्रुवसम्मको दुरी (व्यास) १२७१३ किलोमिटर मात्र छ । जबकि भूमध्य रेखाबाट नापिएको व्यास ४३ किलोमिटर बढी अर्थात् १२७५६ किलोमिटर छ । त्यसैले दायाँबाट घुसारेको सिन्का बढी घुसेको हो ।

मैती : गोलार्ध भनेको के हो नि ?

शिक्षक : पृथ्वीको दायाँतर्फको आधा भागलाई पुर्वी गोलार्ध र बायाँतर्फको आधा भागलाई पश्चिमी गोलार्ध भनिन्छ । यसै गरी पृथ्वीको बिच भागबाट वरिपरि खिचिएको रेखालाई भूमध्य रेखा भनिन्छ । यो भूमध्य रेखादेखि माथितर्फको आधा भागलाई उत्तरी गोलार्ध र तलतर्फको आधा भागलाई दक्षिणी गोलार्ध भनिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

यस पाठ विद्यार्थी केन्द्रित र प्रयोगात्मक विधिबाट शिक्षण गर्नुहोस् । सकेसम्म स्थानीय शैक्षिक सामग्रीको प्रयोग गर्नुहोस् । पाठमा जस्तै शिक्षकको भूमिकामा तपाईं र विद्यार्थीको भूमिकामा तपाईंका विद्यार्थीलाई सहभागी गराउनुहोस् ।

विनोद : मेरी काकी अमेरिकामा बस्नुहुन्छ । जहिले पनि राती फोन आउँछ । यहाँ त दिउँसो छ भन्नुहुन्छ । कसरी यस्तो भएको होला, मिस ?

शिक्षक : (ग्लोब घुमाउँदै) पृथ्वी यसरी पश्चिमबाट पूर्वतर्फ घुम्छ (ग्लोबमा टर्चको प्रकाश पार्दै) । यसलाई पृथ्वीको दैनिक गति भनिन्छ । सूर्यको उज्यालो घाम एक पटकमा पृथ्वीको आधा भागमा मात्र पर्न सक्छ । पृथ्वी एकनासले घुमिरहने हुनाले पुर्वी भागमा उज्यालो हुँदै आउँछ र पश्चिम भागमा अँध्यारो हुँदै जान्छ । नेपाल र अमेरिका विपरीत गोलार्धमा पर्ने भएकाले नेपालमा रात हुँदा अमेरिकामा दिन हुन्छ ।

अनिता : एउटै ठाउँमा पनि कहिले जाडो हुने, कहिले गर्मी हुने, कहिले धेरै पानी पर्ने र कहिले सुक्खा हुन्छ नि, मिस । यस्तो किन भएको होला ?

शिक्षक : यो सबै पृथ्वीको वार्षिक गतिका कारण भएको हो । सूर्यलाई पृथ्वीले परिक्रमा गर्न ३६५ दिन अर्थात् १ वर्ष लगाउँछ । यो समयमा पृथ्वी कहिले सूर्यदेखि टाढा हुने, कहिले नजिक हुने, कहिले सूर्यको किरण उत्तरी गोलार्धमा सिधा पर्ने, कहिले छड्के पर्ने हुन्छ । यही पृथ्वीको वार्षिक गतिका कारण ऋतु परिवर्तन हुन्छ । विभिन्न ऋतुमा हावापानी पनि फरक फरक हुन्छ । यसले गर्दा कहिले गर्मी, कहिले जाडो, कहिले धेरै पानी पर्ने र कहिले सुक्खा हुने हुन्छ ।

क्रियाकलाप

१. स्थानीय रूपमा पाइने गोलाकार वस्तु वा प्लास्टिकको भकुन्डो वा गिलो माटोबाट बनेको गोलाकार वस्तुको सहायताले गोलार्धहरू छुट्याऊ ।

२. कापीमा वा सादा कागजमा पृथ्वीको चित्र, पृथ्वीसम्बन्धी विभिन्न जानकारीहरू समावेश गरेर एक पोस्टर तयार गर र कक्षामा प्रस्तुत गर ।

३. कक्षामा अँध्यारो पारेर टर्च लाइट वा मैनबत्तीको अगाडि ग्लोब राखेर घुमाउँदै दिन र रातको प्रभाव कसरी हुन्छ, हेर । आफूले सिकेको कुरा समेटेर एक लेख वा चित्र तयार पार ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

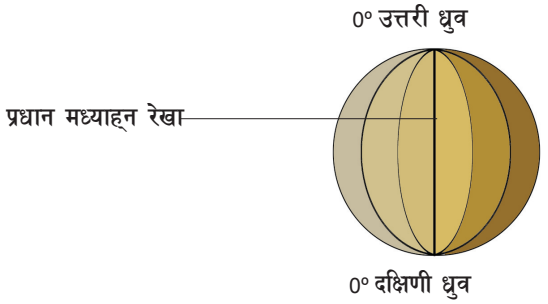
(क) पृथ्वीका बारेमा इन्टरनेट, इन्कार्टा, एटलस आदि अध्ययन गरेर सङ्क्षिप्त परिचय देऊ ।

(ख) गोलार्ध भनेको के हो, गोलार्धहरूको प्रकार चित्रमा देखाऊ ।

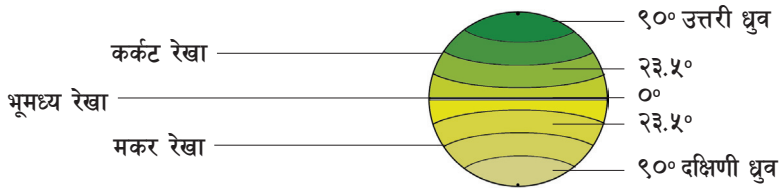
(ग) दिन र रात किन हुन्छ ? पृथ्वी गोलाकार नभएर समथर भएको भए के हुन्थ्यो होला , कल्पना गरी आफ्नो साथीलाई एक पत्र लेख ।

पाठ : २

अक्षांश र देशान्तर रेखाहरू



प्रस्तुत चित्रमा ठाडो धर्काहरू देशान्तर रेखा हुन् । पृथ्वीको उत्तरी ध्रुव र दक्षिणी ध्रुव जोड्ने काल्पनिक रेखाहरू नै देशान्तर रेखा हुन् । यिनीहरू अर्ध वृत्ताकार हुन्छन् । बेलायतको ग्रिनविच भन्ने ठाउँबाट खिचिएको देशान्तर रेखालाई प्रधान मध्याह्न रेखा (prime meridian) भनिन्छ । प्रधान मध्याह्न रेखादेखि पूर्व (दायाँ) तर्फ प्रत्येक एक डिग्रीमा एक एक गरी १८० ओटा र पश्चिम (बायाँ) तर्फ १८० ओटा यस्ता देशान्तर रेखाहरू हुन्छन् ।



उल्लिखित चित्रमा देखिएका तेर्सा धर्काहरू अक्षांश रेखाहरू हुन् । भूमध्य रेखासँग समानान्तर हुने गरी पृथ्वीको पूर्वदेखि पश्चिमसम्म खिचिएका काल्पनिक रेखाहरू नै अक्षांश रेखाहरू हुन् । यी रेखाहरू उत्तरी गोलार्धमा प्रत्येक एक डिग्रीमा एक एक गरी ९०° सम्म र दक्षिणी गोलार्धमा पनि त्यहीअनुसार ९०° सम्म हुन्छन् ।

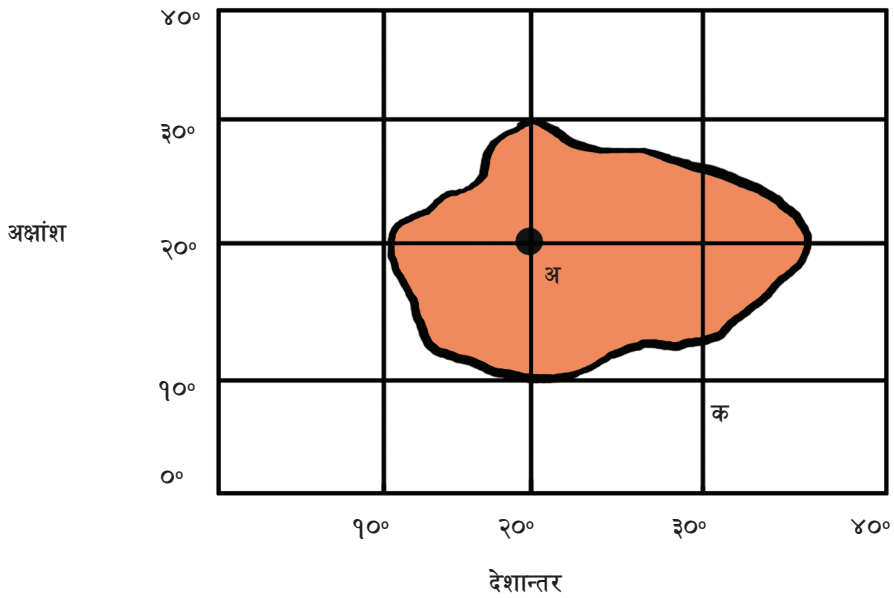
नक्सामा अक्षांश रेखा र देशान्तर रेखा

रेखाहरूको सहायताले कुनै पनि स्थानको अवस्थिति (रहेको स्थान) र समय बताउन सकिन्छ । घेरा लगाइएको भाग 'क' भन्ने ठाउँको नक्सा हो । प्रस्तुत नक्सामा 'क' भन्ने ठाउँ पूर्व १०° देखि पूर्व ३५° देशान्तर र उत्तर १०° देखि उत्तर ३०° अक्षांशमा पर्छ भनी बताउन सकिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

यस पाठमा अक्षांश रेखा र देशान्तर रेखाको सैद्धान्तिक पक्षको नभएर सामान्य अवधारणा र व्यावहारिक पक्षको मात्र जानकारी गराउन खोजिएको छ । यसको सैद्धान्तिक पक्षका बारेमा कक्षा ७ मा अध्ययन गरिने छ । अत: नक्सामा अक्षांश रेखा र देशान्तर रेखाको सहायताबाट विभिन्न ठाउँ वा देशको अवस्थिति पत्ता लगाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

त्यसै गरी 'अ' भन्ने ठाउँ २०° उत्तरी अक्षांश र २०° पुर्वी देशान्तरमा पर्छ । प्रत्येक ६० सेकेन्ड बराबर १ मिनेट र ६० मिनेट बराबर १ डिग्री हुन्छ । १ डिग्री देशान्तरभित्र ६० मिनेट देशान्तर र १ मिनेट देशान्तरभित्र ६० सेकेन्ड देशान्तर हुन्छ । अक्षांशमा पनि यही एकाइ लागु हुन्छ ।



क्रियाकलाप

१. ग्लोब वा नक्सा हेरेर अक्षांश रेखा र देशान्तर रेखाहरू पहिचान गर ।

२. एटलस वा भित्ते नक्साहरूमा भएको राजनीतिक नक्सा हेरी विभिन्न मुलुकहरू कति अक्षांश र देशान्तरमा पर्दा रहेछन् पत्ता लगाऊ र तलको जस्तै तालिकामा देखाऊ :

देश	अक्षांश	देशान्तर

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :**

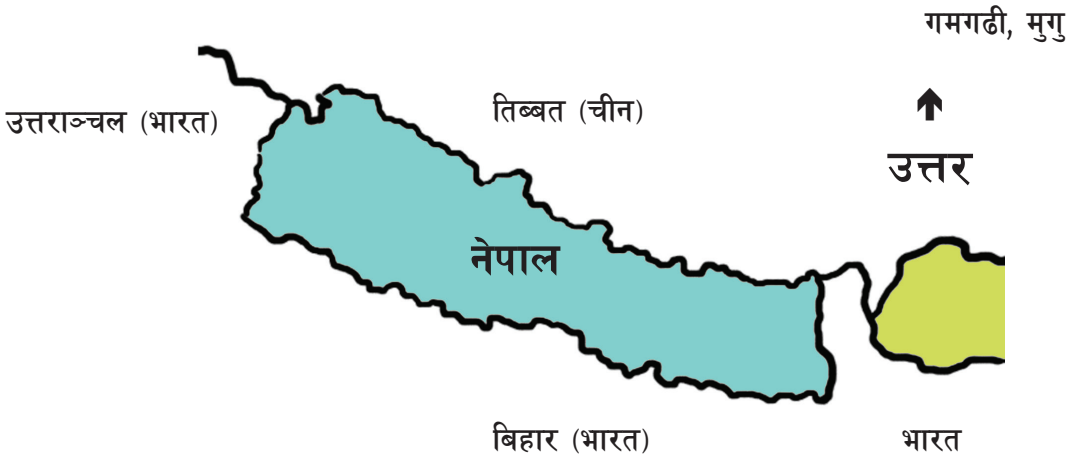
(क) अक्षांश रेखा र देशान्तर रेखाहरू देखाउने चित्र बनाऊ ।

(ख) अक्षांश र देशान्तर रेखाहरूको परिचय देऊ ।

(ग) अक्षांश रेखा र देशान्तर रेखा के केका लागि उपयोग गर्न सकिन्छ ?

पाठ : ३

नेपालको अवस्थिति, सिमाना र क्षेत्रफल



२०६९ असोज ३० गते

प्यारी जेनिफर,
सुमधुर सम्झना ।

तिमीले हाम्रो देश नेपालको स्थिति, सिमाना र क्षेत्रफलको विषयमा अनेक प्रश्नहरू सोधेकामा अत्यन्त खुसी छु । सूचना विभागद्वारा प्रकाशित नेपाल राज्यको सङ्क्षिप्त परिचय नामको पुस्तिकामा नेपालको स्थिति, सिमाना र क्षेत्रफलको विषयमा यसरी लेखिएको छ :

नेपाल पृथ्वीको सबैभन्दा ठुलो महाद्वीप एसियाको मध्यभागमा अवस्थित भूपरिवेष्ठित (समुद्रलाई नछोएको) राष्ट्र हो । नेपाल २६° २२' उत्तरदेखि ३०° २७ ' उत्तर अक्षांशसम्म र ८०° ४' पूर्वदेखि ८८° १२' पूर्व देशान्तरसम्म फैलिएको छ । यसको कुल क्षेत्रफल १,४७,१८१ वर्ग किलोमिटर छ । यो क्षेत्रफल विश्वको ०.०३ प्रतिशत र एसिया महादेशको ०.३ प्रतिशत हो । नेपालको पुर्वी सिमाना मेची नदीदेखि पश्चिमी सिमाना महाकाली नदीसम्मको कुल लम्बाइ ८८५ किलोमिटर छ । उत्तरदेखि दक्षिणको चौडाइ भने एकनासको छैन । पुर्वी भागभन्दा पश्चिमी भूभाग केही फुकेको छ । मध्यभागमा अलिक खुम्चिएको छ । अर्थात् नेपालको उत्तर दक्षिणको चौडाइ न्यूनतम १४५ किलोमिटरदेखि अधिकतम चौडाइ २४१ किलोमिटर रहेको छ । यसर्थ नेपालको सरदर चौडाइ १९३ किलोमिटर हुन आउँछ । वि.सं. २०६८ को जनगणना अनुसार नेपालको जनसङ्ख्या २ करोड ६४ लाख ९४ हजार ५०४ रहेको छ ।

शिक्षण सुझाव

विद्यार्थीहरूसँग भएको एटलसमा नेपालसम्बन्धी भौगोलिक विवरणहरू अध्ययन गर्न लगाई अभ्यास गराउनुहोस् । साथै नेपालको जनसङ्ख्या सम्बन्धी तथ्याङ्कहरूमा पनि समयअनुसार परिवर्तन हुँदै जाने हुनाले वर्तमान समयको नेपालको जनसङ्ख्या (अनुमानित यति हुन्छ) बारेमा बताइदिनुहोस् ।

नेपालको उत्तरतर्फ चीनको तिब्बत र पूर्व, दक्षिण र पश्चिममा भारतका पश्चिम बङ्गाल, बिहार, उत्तर प्रदेश तथा उत्तराञ्चल राज्यहरू पर्दछन् । नेपालको पुर्वी सिमानालाई भारतसँग मेची नदीले र पश्चिमी सिमानालाई महाकाली नदीले छुट्याएको छ । नेपालको दक्षिण पश्चिम भागमा महाकाली नदीपारि पनि महाकाली नगरपालिका रहेका छन् । यसका साथै उत्तरमा अग्ला अग्ला हिमालहरूले सिमाना छुट्याएको छ । दक्षिण सिमानालाई मानव निर्मित स्तम्भहरूले छुट्याइएको छ, जसलाई दसगजा पनि भनिन्छ । तिमीलाई नेपालसम्बन्धी विशेष जानकारी राख्नु छ भने इमेल env@stak. wlink.com.np खोलेर हेर, सबै कुरा बुझ्न सक्ने छौ ।

तिमीलाई माया गर्ने साथी

प्रेम प्रधान

क्रियाकलाप

१. नेपाल सम्बन्धी जानकारी गराउने विभिन्न तस्बिर, चित्र, चार्ट आदि सङ्कलन गरी परिचय पुस्तिका वा पोस्टर वा बिग बुक तयार पार र कक्षामा प्रस्तुत गर ।

२. नेपाल सम्बन्धी तथ्य तथ्याङ्कलाई तालिकामा प्रस्तुत गर :

मेरो नेपाल								
					सिमानामा पर्ने देश र प्रदेश			
अक्षांश	देशान्तर	क्षेत्रफल	लम्बाइ	चौडाइ	पूर्व	पश्चिम	उत्तर	दक्षिण

३. कक्षाका सबै साथीहरू दुई समूहमा बाँडिएर हरेक समूहले नेपालको भौगोलिक तथ्यहरू सम्बन्धी दसओटा प्रश्न र उत्तरहरू बनाऊ । उक्त प्रश्नका आधारमा हाजिरी जवाफ प्रतियोगिता सञ्चालन गर । प्रश्न र उत्तर दुवैमा १ देखि १० सम्मको क्रम सङ्ख्या राख । उद्घोषकले एक भनेपछि समूह 'क' ले क्र.सं. १ को प्रश्न सोध र समूह 'ख' ले पनि क्र.सं. १ कै जवाफ देऊ । जवाफ मिलेमा अङ्क देऊ ।

४. नेपालको हालको जनसङ्ख्याको क्षेत्रगत वितरण खोजी गरी लेख ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

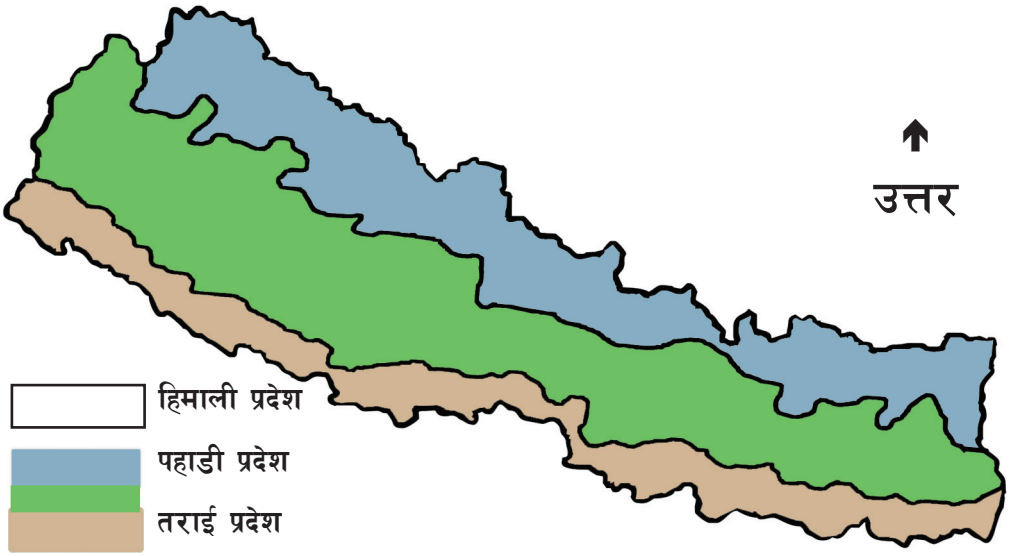
(क) एटलसमा भएको विश्वको नक्सा र एसियाको नक्सामा नेपाल पहिचान गरी त्यसको मोटामोटी अक्षांश र देशान्तर पत्ता लगाऊ ।

(ख) हामीले हाम्रो देशको सिमाना संरक्षण गर्न के गर्नुपर्छ ?

(ग) नेपालको नक्सा बनाई चार सिमाना छुट्याऊ । तिमीले बनाएको नक्सा साथीको नक्सासँग तुलना गर ।

पाठ : ४

नेपालको भौगोलिक स्थिति र हावापानी



नेपालको उत्तरतर्फ हिमाल टल्केको,
मध्यभागमा पूर्वपश्चिम पहाड ढल्केको ।

दक्षिणतर्फ समथर मैदान अन्न भण्डार,
भित्री मधेससँगै रै छ चुरे पहाड ।

हिमालमा चिसो हुन्छ, तराईमा गर्मी,
पहाडमा जाडो गर्मी बराबर हुने ।

शिक्षण सुझाव

एसियाको नक्सामा नेपाल पहिचान गर्न लगाई पाठको सुरुआत गराउनुहोस् । विद्यार्थीहरू बिच हाजिरीजवाफ गराएर वा यात्रा वर्णनको नमुना तयार गर्न लगाएर छलफल गराउनुहोस् ।

नेपालको भौगोलिक क्षेत्रअनुसारका विशेषताहरू

विवरण	तराई प्रदेश	पहाडी प्रदेश	हिमाली प्रदेश
ओगटेको क्षेत्रफल	१७ प्रतिशत	६८ प्रतिशत	१५ प्रतिशत
हावापानी	गर्मी	हिउँद्मा ठन्डा र ग्रीष्ममा गर्मी	जाडो
वनस्पति	सधैँ पात झइरहने सदाबहार जङ्गल सिसौ, खयर, चाँप, सिमलका रूखहरू	हिउँदमा पात झर्ने पतझर वनस्पति उत्तिस, गुराँस, सल्लो आदि	कोणधारी वन, सल्ला धुपी, देवदार जातका रुख र बुट्यानहरू जडीबुटी
माटो मलिलो पाँगो माटो	नदीले बगाएर ल्याएको कम उब्जाउ हुने माटो	रातो/फुस्रो मिसिएको) माटो	पत्थरिलो (ढुङ्गाहरू
जमिन	समथर	भिरालो, बँसी र लेक, खोँच, उपत्यका, टारहरू	धेरै भिरालो र गहिरा बँसी, हिउँले ढाकिएको क्षेत्र
फलफूल	केरा, आँप, मेवा कटहर	सुन्तला, आरूबखडा आरू, अम्बा, लप्सी	स्याउ, ओखर

क्रियाकलाप

१. एटलस वा भित्ते नक्सामा नेपालको भौतिक नक्सा हेरेर तराई, पहाड र हिमाल पहिचान गर । कापीमा त्यस्तै नक्सा उतारी रङ भर र कक्षामा प्रदर्शन गर ।

२. एटलस वा भित्ते नक्सामा नेपालका नदी, ताल र हिमालका बारेमा आफ्ना विदेशी मित्रलाई जानकारी गराउँदै एक पत्र लेख ।

३. पाठको कविता लय हालेर सबैले एकै पटक गाऊ ।

४. आफू बसेको भन्दा फरक भौगोलिक क्षेत्रमा भ्रमण गरेको कल्पना गर्दै माथिका विवरणहरूका आधारमा एउटा यात्रा विवरण तयार पार ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

(क) हिमाली प्रदेश र पहाडी प्रदेश बिच फरक छुट्याऊ ।

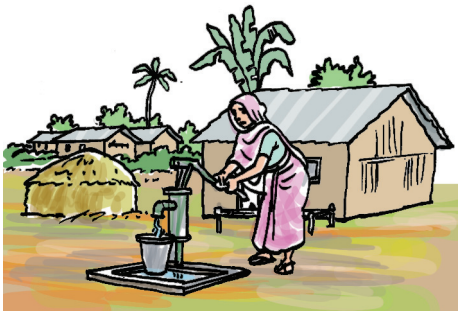
(ख) तिमी कुन प्रदेशमा बस्छौ, आफ्नो प्रदेशका बारेमा पाठमा दिइएजस्तै तालिका बनाऊ ।

(ग) हिमाली, पहाडी र तराई प्रदेशमा पाइने हावापानी र वनस्पतिका बारेमा उदाहरणसहित लेख ।

पाठ : ५ नेपालको सामाजिक जनजीवन

धरातलीय स्वरूपले हावापानी, मानवको बसोबास, लवाइ खवाइ र रहन सहनलाई प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ । त्यसैले नेपालको तराईदेखि हिमालसम्म विविध प्रकारको जनजीवन पाइन्छ ।

तराई प्रदेश



तराईका मानिसहरू पातलो लुगा लगाउँछन् । त्यहाँ बसोबास गर्ने जातिअनुसारको परम्परागत वेषभूषा हुन्छ । प्राय: जसो पुरुषले धोती, लुङ्गी, भोटो, कुर्ता, कमिज लगाउँछन् । महिलाले साडी, चोली, लेहेङ्गा लगाउँछन् । यहाँ बाहुन, क्षेत्री, थारू, धिमाल, मुसलमान, मुसहर, यादव आदि जातिहरू बस्छन् । थारू, भोजपुरी, मैथिली, अवधी भाषा बढी प्रयोग हुन्छ । भात, रोटी, दाल र सब्जी तराईको मुख्य खाना हो । तराईमा होली, छठ, माघी, सिरुवा, इद आदि पर्वहरू मनाइन्छन् । तराईमा हिमाली र पहाडी प्रदेशबाट बसाइँ सरेका विभिन्न जातका मानिस भेटिन्छन् ।

पहाडी प्रदेश

पहाडी प्रदेशमा मौसमअनुसारको लुगा लगाइन्छ । पुरुषले दौरा, सुरुवाल, इस्कोट, कमिज, कछाड, भाङ्ग्रा, गादो लगाउँछन् । महिलाले फरिया, चौबन्दी चोलो, लुङ्गी, हाकु पटासी, मेख्ली र विभिन्न प्रकारका गहना लगाउँछन् । पुरुषले टोपी र विवाहिता महिलाले पोते र तिलहरी लगाउँछन् । उनीहरू दाल, भात, गुन्द्रुक, तरकारी, ढिँडो, रोटी खान्छन् । यस क्षेत्रमा क्षेत्री, बाहुन, राई, लिम्बु, तामाङ, नेवार, गुरुङ, मगर, धामी, सुनुवार तथा विभिन्न दलित जातिहरू बस्छन् । दसैँ, तिहार, ल्होसार, उधौली, उभौली आदि पर्व यहाँका मुख्य चाडपर्वहरू हुन् ।

शिक्षण सुझाव

विद्यार्थीहरूलाई मनोरञ्जनात्मक र सहभागितामूलक क्रियाकलापहरूबारे तिनओटै प्रदेशको सामाजिक जनजीवनका बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।

हिमाली प्रदेश

हिमाली प्रदेशमा बर्सैभरि जाडो हुने हुँदा बाक्लो लुगा लगाइन्छ । बक्खु, दोचा, पाउदेन यहाँका मुख्य पोसाक हुन् । ढिँडो, आलु, रोटी मुख्य खाना हुन् । यस प्रदेशमा शेर्पा, थकाली, भोटे, डोल्पो लगायतका जातिहरू बसोबास गर्छन् ।

भौगोलिक र सांस्कृतिक विविधता भए पनि नेपालीहरूमा राष्ट्रिय एकता कायम छ । तिनओटै प्रदेशमा एक अर्को प्रदेशका मानिस छ्यासमिस भएर बस्ने क्रम बढेको छ । नेपाली भाषालाई सम्पर्क भाषाका रूपमा प्रयोग गरेको पाइन्छ ।

क्रियाकलाप

१. विभिन्न जाति वा क्षेत्रको प्रतिनिधित्व हुने गरी आफ्नो कक्षामा भएका साथीहरू पाँच छ ओटा समूह बनाएर बस । हरेक समूहले आफ्नो क्षेत्र, भाषा, धर्म, पर्व, वेषभूषा सम्बन्धी विवरण तयार पारेर कक्षामा प्रस्तुत गर ।

२. कक्षामा वेषभूषा प्रतियोगिता गर । उत्कृष्ट हुनेलाई सम्मान गर ।

३. पुराना पत्रपत्रिकाहरू र पाठ्यपुस्तकहरूबाट पाठमा जस्तै नेपालको सामाजिक अवस्था झल्काउने तस्बिर, चित्र, समाचार आदि सङ्कलन गरेर एउटा चार्ट पेपर वा पुरानो क्यालेन्डरको पानामा टाँसेर 'मेरो नेपाल मेरो गौरव' शीर्षकमा एक पोस्टर तयार पारी प्रदर्शनी गर । उत्कृष्ट पोस्टरलाई पुरस्कृत गर ।

४. हिमाल, पहाड र तराई प्रदेशका मानिसहरू बस्ने घरहरूको चित्र सङ्कलन गरी तिनीहरू बिच तुलना गर ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :**

(क) तिमी कुन भौगोलिक प्रदेशमा बस्छौ ? आफ्नो भौगोलिक प्रदेशको सामाजिक अवस्था झल्काउँदै एउटा संवाद वा चिठी वा समाचार तयार पार ।

(ख) "नेपालमा विविधतामा एकता" शीर्षकमा एउटा छोटो निबन्ध लेख ।

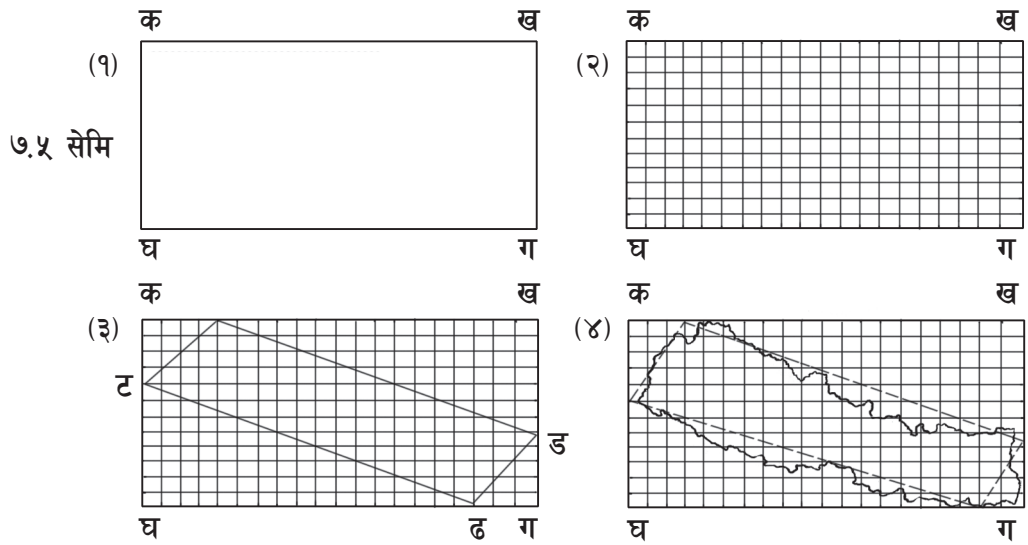
सामुदायिक कार्य

आफ्नो समुदायमा भएका जात/जाति, धर्म, भाषा, चाडपर्व, वेषभूषा र खानासम्बन्धी जानकारी सङ्कलन गर र एउटा प्रतिवेदन तयार पार ।

पाठ : ६

नेपालको नक्सा कार्य

नेपालको नक्सा बनाउने तरिका



नक्सा भर्ने सामान्य नियमहरू

१. नक्सा भर्ने काम सफा, स्पष्ट र शुद्ध हुनुपर्छ ।

२. नदी, ताल, टाकुरो, सहरको नाम सकभर नक्सामा लेखिनुपर्छ, नक्सा बाहिर होइन ।

३. ठाउँको अभाव भए मात्र तथ्यलाई सङ्केतद्वारा नक्सा बाहिर देखाउन सकिन्छ ।

४. बाहिर एक छेउमा सङ्केतको तालिका दिई नक्सामा नामसहितको सङ्केतहरू दिनुपर्छ ।

५. कुनै वस्तुको क्षेत्रीय वितरण दिँदा सङ्केतको प्रयोग गर्नु आवश्यक छ ।

नक्सामा तथ्यहरू प्रयोग गरिने केही प्रचलित सङ्केतहरू

नाम	सङ्केत
पर्वत	
भन्ज्याङ/नदी	)( ][
ताल/सहर	
सडक/रेल मार्ग	
हवाई मार्ग	
रज्जु मार्ग	
खनिज पदार्थ	
कुनै क्षेत्र	

शिक्षण सुझाव

विद्यार्थीहरूलाई एटलस हेरेर नक्सा उतार्न, ट्रेस गर्न र उतारेको नक्सा भर्न अभ्यास गराउनुहोस् । विद्यार्थीले बनाएको नक्सामा आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् । अनुसूचीमा भएबमोजिमका क्रियाकलाप पनि गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. तिमीहरू चार पाँच जनाको समूहमा बसेर एउटा ठुलो कागजमा नेपालको नक्सा बनाएर आफूले सुनेको वा जानेको आधारमा तथ्याङ्क भरेर प्रदर्शन गर। प्रदर्शित नक्सामा सबैभन्दा राम्रा तिन ओटा नक्सा छानेर कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस ।

२. बाक्लो कागज वा प्लास्टिकको पातामाथि नेपालको सानो नक्सा टाँस र त्यसलाई नेपालकै आकारमा काट। आकर्षक रङ भरेर टेम्प्लेट बनाऊ र झोला, पेटी, क्लिप, किताबको गाता आदिमा टाँसेर उपयोग गर ।

अभ्यास

१. **तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :**

(क) पाठमा जस्तै नापको ग्राफ खिचेर त्यसमा नेपालको नक्सा उतार ।

(ख) एटलसमा भएको नेपालको नक्सामाथि पातलो कागज राखेर नक्सा कागजमा उतार (ट्रेस गर) ।

(ग) नेपालको नक्सालाई बाक्लो कागजमा टाँस । कैँचीले नेपालको बाहिरी सिमाना मिलाएर काट । अब टेम्प्लेट तयार हुन्छ । उक्त टेम्प्लेट अर्को कागजमाथि राखेर वरिपरि पेन्सिलले कोर । नेपालको नक्सा तयार हुन्छ ।

(घ) नक्सामा प्रयोग गरिने निम्न लिखित तथ्यहरूको सङ्केत बनाऊ : नदी, ताल, हिमाल, राजधानी, कृषि उत्पादन क्षेत्र, सहर, सडक मार्ग

सामुदायिक कार्य

तिमी बसेको समुदायको कुनै अग्लो ठाउँमा बसेर आफ्नो सिमानाहरूको रेखाङ्कन गर । नक्साको रेखाङ्कन गरिसकेपछि समुदायमा भएका घरहरू, बाटाघाटा, रुख, बिरुवा, नदीनाला, स्कुल, पुस्तकालय, कार्यालय, मठमन्दिर इत्यादि भर । त्यसलाई विद्यालयको बुलेटिन बोर्डमा टाँसेर प्रदर्शन गर ।

पाठ : ७ एसिया महादेश

प्राकृतिक अवस्था

एसिया विश्वको सबैभन्दा ठुलो महादेश हो । यस महादेशले विश्वको कुल जमिनको एक तिहाइ भाग ओगटेको छ । यसको क्षेत्रफल ४,४३,८७००० वर्ग किमि छ । यसको सम्पूर्ण भाग उत्तरी गोलार्धमा पर्छ । यो महादेश भूमध्य रेखादेखि उत्तरी ध्रुवसम्म फैलिएकाले यहाँ विभिन्न प्रकारको हावापानी पाइन्छ । दक्षिणमा गर्मी र ओसिलो (धेरै वर्षा हुने), मध्य र पश्चिममा विषम (ज्यादै कम वर्षा हुने तथा जाडो र गर्मीको तापक्रममा धेरै भिन्नता हुने) हावापानी पाइन्छ । उत्तरी भागमा चिसो हावापानी पाइन्छ । गर्मी र धेरै पानी पर्ने क्षेत्रमा सदावहार जङ्गल, सुख्खा ठाउँमा काँडा भएको सिउँडी र कम पानी पर्ने ठाउँमा घाँसका विशाल मैदानहरू फैलिएका छन् ।

आर्थिक, सामाजिक जनजीवन

एसिया महादेशमा नेपाललगायतका ५० ओटा देशहरू छन् । एसियाका मानिस प्राय: कृषि कार्यमा संलग्न रहेका छन् । जापान, कोरिया, चीन, भारत, मलेसिया जस्ता मुलुकमा उद्योग र व्यापारको निकै विकास भएको छ ।

शिक्षण सुझाव

एसिया महादेशका बारेमा विभिन्न प्रश्नहरू बनाएर हाजिरी जवाफ प्रतियोगिता गराउनुहोस् । त्यस्तै 'विश्व मानचित्रमा एसिया' शीर्षकमा वक्तृत्वकला कार्यक्रम गराउनुहोस् ।

यस महादेशमा धान, उखु, चिया, जुट, फलफूल, गहुँ आदि उत्पादन हुन्छ । यस महादेशमा ६८ ओटा जनजातिको बसोबास छ जसलाई गोरा, पहेँला र काला गरी तिन वर्गमा विभाजन गर्न सकिन्छ । यहाँ हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, इसाईलगायत विभिन्न धर्म मान्ने व्यक्तिहरू बस्छन् । उत्तरी क्षेत्रमा बस्ने मानिसहरू बाक्ला र न्याना कपडा लगाउँछन् भने उष्ण क्षेत्रमा बस्नेहरू पातला कपडा लगाउँछन् ।

क्रियाकलाप

१. **एटलस वा भित्ते नक्सा वा ग्लोबमा एसियाको नक्सा अध्ययन गरेर नेपालभन्दा ठुला र साना पाँच पाँचओटा मुलुकको सूची बनाऊ ।**

२. **एसियाको भौतिक नक्सा अध्ययन गरेर पाँचओटा नदी, सगरमाथा, पाँच ओटा ताल र पाँच ओटा सहरहरू पहिचान गरी तिनको नामको सूची बनाऊ ।**

३. **एसियाको नक्सामा भूपरिवेष्ठित राष्ट्रहरू पत्ता लगाऊ र तिनीहरूको नाम कापीमा टिप ।**

४. **पाँच/छ जनाको समूह बनाऊ । समूहका हरेक सदस्यले तलका मध्ये कुनै एक कामको जिम्मा लेऊ :**

(क) एसियाको कुनै पाँचओटा देशको झन्डा बनाएर रङ भर्ने

(ख) कुनै पाँच देशको नक्सा सङ्कलन वा ट्रेस गर्ने

(ग) एसियाका विभिन्न मुलुकका समाचार सङ्कलन गर्ने

(घ) तस्बिरहरू सङ्कलन गर्ने ।

एक हप्ताभित्र सबैले काम पूरा गरेर बिगबुक (विवरण पुस्तक) तयार गर ।

अभ्यास

१. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

(क) एटलसको सहयोगमा एसियाको नक्सामा निम्नलिखित तथ्यहरू पत्ता लगाई खाली नक्सामा भर :

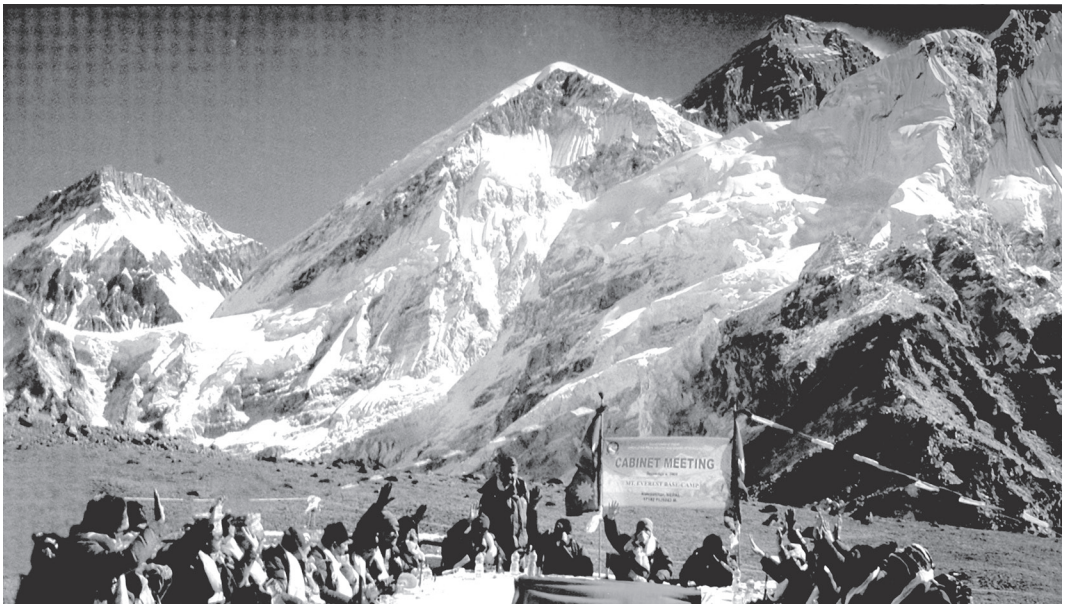
साइबेरियाको मैदान, टाइगा जङ्गल, अरबको मरुभूमि, काठमाडौँ, श्रीलङ्का, भारत, चीन ।

(ख) एसियाको जनजीवन र नेपालको जनजीवन बिच मिल्ने र नमिल्ने कुराहरूको सूची बनाऊ ।

(ग) एसियाको भौगोलिक विवरण समावेश गरी संवाद तयार पार ।

पाठ : ८

जलवायु परिवर्तन



(जलवायु परिवर्तनले पारेको असरप्रति विश्वको ध्यानाकर्षण गर्न काला पत्थरमा बसेको मन्त्रिपरिषद्को बैठक)

"न समयमा पानी पर्छ, न जाडो गर्मीको ठेगान छ । असारभरि खडेरी परेर धान रोप्न पाइएन । असोजमा बेस्सरी पानी परेर बाढी पहिरो गयो । पुसका दिनमा पनि कति गर्मी भएको होला । देउता रिसाएका हुन् कि कलि जागेको हो । मान्छेले पाप धर्मको ख्याल नगरेपछि दैवले (प्रकृतिले) पनि ठग्न थाल्यो ।" हजुरबा एक्लै गन्गनाउँदै थिए । नजिकै बसेकी नातिनीले भनिन्, "देउता रिसाएर वा कलि लागेर यस्तो भएको होइन हजुरबा ! मेरो किताबमा त यस्तो अवस्थालाई जलवायु परिवर्तन भनी उल्लेख गरिएको छ ।"

"तिम्रा भनाइ पनि ठिकै होलान् तर ग्रन्थमा (धार्मिक पुस्तकमा) लेखेको कुरा झुटो हुँदैन है । तिम्रा कुरा पनि सुनौँ न त । अरू के लेखेको रहेछ, नानी ?" हजुरबाले भन्नुभयो ।

नातिनीले भनिन्, "हाम्रो वायुमण्डलमा कार्बनडाइअक्साइड र कार्बनमोनोअक्साइड जस्ता ग्यासहरू छन् । यिनीहरूले बढी ताप सञ्चित गर्न सक्छन् । कारखाना, गाडी र चुलोबाट निस्कने धुवाँले यस्ता ग्याँसको मात्रा बढाउँछ । यसको बाक्लो तहले सूर्यको किरणलाई वायुमण्डलभित्र छिर्न दिन्छ तर वायुमण्डलबाट बाहिर निस्कन दिँदैन । फलस्वरूप सिङ्गै पृथ्वीको तापक्रम बढ्दै गइरहेको

शिक्षण सुझाव

स्थानीय घटनाहरूको उदाहरण दिएर जलवायु परिवर्तन र यसका असरसम्बन्धी अवधारणा दिनुहोस् । स्थानीय ज्येष्ठ नागरिकलाई बोलाई पहिलेको मौसमी अवस्था बारेमा छलफल गराएर अहिलेको मौसमी अवस्थासँग तुलना गर्नुहोस् ।

छ । यसलाई हरित गृह प्रभाव (green house effect) भनिन्छ । यसको परिणाम स्वरूप हिमालयको हिउँ पग्लिरहेको छ । समुद्रको सतह माथि उठ्दै आइरहेको छ । बढी गर्मी हुने, खडेरी पर्ने, बढी वर्षा हुने, नचाहिने समयमा वर्षा हुने तर आवश्यक समयमा पानी नपर्ने जस्ता असरहरू देखिएको छ ।"

"अरू के के हुने रहेछ नानी ?" हजुरबाले जिज्ञासा राख्नुभयो । "तापक्रम बढेका कारणले चराहरूले समय नै नआई फुल पारेर बच्चा हुर्काउने, बालीनालीमा रोग किराहरू देखा पर्ने पनि यसैको असर रहेछ, हजुरबा !" नातिनीले थपिन् ।

"केही वर्षअघि वैशाखमा पाक्नुपर्ने काफल फागुनमा नै पाकेर खाइएको थियो । असोजमा फुल्नु पर्ने सयपत्री फूल मङ्सिरमा फुल्यो । यो पनि जलवायु परिवर्तनकै कारणले भएको रहेछ । हामी मानिसकै असावधानीले जलवायु परिवर्तन जस्तो समस्या आएको रहेछ । हामीले बेकारमा दैवलाई दोष दिइरहेका छौँ । उसले त हामीलाई यति राम्रो धर्ती र स्वच्छ हावापानी दिएकै छ नि । अनि यो जलवायु परिवर्तनको समस्याबाट मुक्ति पाउन के गर्नुपर्ला त नानी ?" हजुरबाले थप्नुभयो ।

"हजुरबाले भन्नुहोस् त, पहिलेकै जस्तो बनाउन अब के गर्नुपर्ला ?" नातिनीले भनिन् । "के गर्नु नि नानी ! पहिलेको जस्तै हावापानी बनाउनलाई वातावरण पनि पहिलेकै जस्तो बनाउनुपर्‍यो । बोट बिरुवा रोप्नुपर्‍यो, भएका जङ्गलको संरक्षण गर्नुपर्‍यो, धुवाँ नआउने वा कम आउने प्रविधि अपनाउनुपर्‍यो । अनि त यस्ता समस्याबाट मुक्ति पाइहालिन्छ नि ।" हजुरबाले थप्नुभयो ।

क्रियाकलाप

१. एउटा कागतको बाकसलाई कुनाहरू नबिग्रने गरी बिचबिचमा काटेर वरिपरिको भाग खुला बनाऊ । माथिको भाग पनि खुला बनाऊ । खुला भागमा पारदर्शी प्लास्टिक टाँसेर केहीबेर घाममा राख । चौडाइपट्टिको एक छेउमा हात छिर्ने प्वाल बनाऊ । अब, केही बेरपछि बाकसभित्र हात घुसारेर हेर, के भयो ? यसलाई हरित गृह भनिन्छ ।

२. शिक्षकको सहयोगमा हरित गृहको नमुना तयार गरी हरित गृह प्रभावका बारेमा छलफल गर ।

अभ्यास

१. **तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :**

(क) जलवायु परिवर्तन भनेको के हो ?

(ख) जलवायु परिवर्तनको कारण के हो ?

(ग) जलवायु परिवर्तनबाट के कस्ता असरहरू पर्न सक्छन्, बुँदागत रूपमा लेख ।

(घ) जलवायु परिवर्तनका असरहरू कम गर्न के के गर्नुपर्ला ?

पाठ : ९ विपत् व्यवस्थापन

हाम्रो जीवनमा विभिन्न प्राकृतिक एवम् दैवी विपत्तिहरू आइपर्छन् । आगलागी, बाढी, पहिरो, डढेलो आदिले घर र सम्पत्ति नष्ट भइरहेका छन् । बालीनाली पनि नाश भइरहेका छन् । यसले गर्दा मानिस तथा जीव जनावरको मृत्यु हुने, घाइते र अपाङ्ग हुने जस्ता समस्या उत्पन्न हुन्छन् । विपत्का समयमा परिवारको बिछोड हुन पनि सक्छ । साथै खाना, पानी, कपडा, औषधी एवम् आश्रयस्थल नपाउनाले अत्यन्त दु:ख एवम् पीडा भोग्नुपर्ने हुन सक्छ । विपत्का समयमा अपनाइने सानो सावधानीले पनि हाम्रो जीवन सङ्कटबाट मुक्त हुन सक्छ ।

विपत् व्यवस्थापनका उपायहरू

(क) विपत्भन्दा पहिले

१. मौसमको जानकारी दिने सूचना प्रणालीको विकास गर्ने

२. आपत्कालीन झोला (खाना, कपडा, औषधी, बत्ती, ब्याट्री, रेडियो आदि वस्तुहरू राखिएको झोला) ढोकाको छेउमा सबैले देख्ने गरी राख्ने र सो सम्बन्धमा सबैलाई जानकारी दिने

३. मौसम सम्बन्धी भविष्यवाणी र सूचनाहरू सुनिरहने

४. मौसमको अवस्था हेरी पहिले नै सुरक्षित स्थानमा जाने

५. आपत्कालीन अवस्थामा सुरक्षित हुने उपायहरूको पूर्वाभ्यास गर्ने

६. नदीमा पानीको सतह बढेको हेर्ने व्यवस्था गर्ने र साइरन बजाएर खतराको सूचना दिने ।

(ख) विपत्को समयमा

१. अत्तालिएर जथाभावी नदौडने

२. आपत्कालीन झोला लिएर निस्कने

३. परिवारको सदस्य साथै रहने

४. केही छुट्यो कि भनी पुन: घरमा नफर्कने

५. सुरक्षित ठाउँमा बसेर उद्धारको प्रतीक्षा गर्ने र एकान्तमा बसेको भए आगो बालेर वा टर्च लाइटले उद्धारकर्तालाई सङ्केत दिएर वा कराएर वा कपडा हल्लाएर सङ्केत दिने

शिक्षाण सुझाव

यस पाठमा दिइएका कुराहरू उदाहरण हुन् । शिक्षकले स्थानीय क्षेत्रमा सम्भावित विपत्बाट बच्ने उपायसम्बन्धी पूर्वाभ्यास गराउनुहोस् । यसका लागि स्थानीय रेडक्रस वा स्काउटको पनि सहयोग लिनुहोस् । आज तराईमा भएको व्यक्ति भोलि हिमाल र पहाडमा पनि हुन सक्छ । त्यसैले सम्भावित सबै प्रकारका विपत् व्यवस्थापनका उपायहरू सबैले जानी रहनुपर्छ भनी बताउनुहोस् ।

६. बिजुलीका तार, फुटेका सिसा, किला आदिबाट जोगिने
७. सम्भव भएमा नजिकमा रहेका सङ्कटमा परेका व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्ने
८. रेडियोमा सूचना सुन्ने
९. घाइतेलाई तत्कालको प्राथमिक उपचार गर्ने ।

(ग) विपत्पश्चात्

१. स्थिति पूरा सुरक्षित नभई घर नफर्कने
२. घाइतेलाई सुरक्षित ठाउँ वा शिविर वा अस्पताल लगी उपचार गर्ने
३. जथाभावी खाना र पानी प्रयोग नगर्ने र आफूले पनि जथाभावी दिसा पिसाब गरेर फोहोर नगर्ने
४. हराएका व्यक्तिहरूको खोजी गर्ने
५. राहत र उद्धार सामग्रीको सदुपयोग गर्ने
६. सम्भावित हिंसा र लुटबाट जोगिन सावधान रहने
७. उद्धार कार्यमा सहयोग गर्ने
८. रेडियोका सूचनाहरू सुन्ने

क्रियाकलाप

१. समूहमा विभाजित भएर शिक्षकको निर्देशनअनुसार स्थानीय रूपमा विपत् आइपर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी र उद्धार कार्यको पूर्वाभ्यास गर । पूर्वाभ्यासपश्चात् के के सिकियो भन्ने सम्बन्धमा छलफल गर र कमी कमजोरीहरूको पनि समीक्षा गर ।

२. तलको जस्तै तालिका बनाई कुन विपत्मा के के गर्नुपर्छ भनी तलिकामा भर :

विपत्	विपत् आउनुपूर्व	विपत्को समयमा	विपत्पश्चात्
बाढी			
पहिरो			
आगलागी			
डढेलो			

अभ्यास

१. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

(क) विपत् भनेको के हो ?

(ख) विपत्का समयमा गर्न हुने र गर्न नहुने कार्यहरूको सूची बनाऊ ।

(ग) स्थानीय रूपमा आइपर्ने विपत्का सम्बन्धमा एउटा पत्रिकामा प्रकाशनका लागि समाचार तयार पार ।

सारांश

यस एकाइमा हामीले निम्नलिखित विषयवस्तुअनुरूपका ज्ञान, सिप र व्यवहार सिक्यौं :

पृथ्वीको सामान्य परिचय

पृथ्वीको दैनिक गतिको असर

पृथ्वीको दैनिक गतिलाई प्रयोग

अक्षांश र देशान्तर रेखाहरूको परिचय

ग्लोब र नक्सामा अक्षांश र देशान्तर रेखाहरूको आधारमा स्थानहरूको अवस्थिति

ग्लोब र नक्साको प्रयोग गर्न

नेपालको प्राकृतिक स्वरूप र जनजीवनको परिचय

नेपालको नक्सा निर्माण

समुदायको नक्सा निर्माण

एसियाको सामाजिक, आर्थिक र प्राकृतिक पक्षको परिचय दिन

बिग बुक तयारी

भित्ते पत्रिका तयारी

पोस्टर तयारी

जलवायु परिवर्तनका असर

विपत् व्यवस्थापन गर्ने तरिका

विपत् आउनुभन्दा पहिले, विपत्को समयमा र विपत्पछि गर्नुपर्ने क्रियाकलापहरू

एकाइ ६

हाम्रो विगत

(लिच्छविकालीन शिलालेख)

(लिच्छविकालीन ढुङ्गाको मुर्ति)

सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुने छन् :

प्राचीन नेपालको आर्थिक, सामाजिक र राजनीतिक अवस्था बताउन

काठमाडौँ र सिंजा उपत्यकाको ऐतिहासिक विवरण प्रस्तुत गर्न

लिच्छविकालीन कला र संस्कृतिबारेमा बताउन

आफ्नो समुदायको ऐतिहासिक तथ्यको खोजी र संरक्षण गर्न

सिन्धु उपत्यकाको सभ्यता बारे जानकारी प्राप्त गर्न

नाइल नदीको सभ्यताबारे बताउन

समुदायको ऐतिहासिक विवरण तयार पार्न

ऐतिहासिक वस्तुको सजावट र संरक्षण गर्न

पाठ : १

काठमाडौँ उपत्यका

(काठमाडौँ दरबार क्षेत्र)

हजारौँ वर्ष पहिले नेपालको राजधानी काठमाडौँमा ठुलो ताल थियो । ताल वरिपरिका डाँडाहरूबाट तालमा नदी र खोलाहरू मिसिन आउँथे । बगाएर ल्याएका ढुङ्गा माटाले तालको पिँध पुरिँदै गयो । यसको दक्षिणतर्फका पहाडहरू चुनढुङ्गाबाट बनेका छन् । चुनढुङ्गा पानीमा घुल्न सक्छ । त्यसैले चुनढुङ्गाको चट्टान भएर बग्ने नदीहरूले गहिरा गल्छी र गुफाहरू बनाउँदै गए । सुरुमा तालबाट निस्केको वाग्मती नदीले दक्षिणतर्फको कटुवाल दह रहेको ठाउँबाट गल्छी बनायो । पानी कम हुँदै गएपछि चोभारको डाँडाबाट यस्तै गहिरो गल्छी बनायो । यसकारण तालको पानी खोलिँदै गयो । कालान्तरमा सो ताल सुकेर काठमाडौँ उपत्यका बन्न गयो ।

ताल सुकेर बनेको हुनाले उपत्यकाको माटो मलिलो थियो । यहाँ प्रशस्त घाँस पाइने हुँदा सुरुमा गोपाल वंश र पछि महिषपाल वंशको शासन चल्यो । उनीहरूको मुख्य पेसा पशुपालन र खेती नै थियो । गोपाल वंशले ५११ वर्ष र महिषपाल वंशले १६१ वर्ष शासन गरे ।

शिक्षण सुझाव

यस पाठलाई कथाकथन विधि वा चित्रकथा विधिबाट शिक्षण गर्नुहोस् । यसलाई मिति नलेखिएको समय रेखामा क्रमबद्ध घटनाहरू देखाएर पनि वर्णन गर्नुहोस् ।

हिन्दु धर्म ग्रन्थहरूमा भगवान् श्रीकृष्णले कटुवाल दहबाट तालको पानी बाहिर पठाएर उपत्यकाको पानी सुकाएको भन्ने लेखिएको छ । बौद्ध धर्म ग्रन्थमा मञ्जुश्रीले चोभारको डाँडालाई खड्गले काटेर तालको पानी खोलेको कुरा उल्लेख छ । जे भए पनि ताल सुकेपछि नै मानिस यस उपत्यकामा बस्न थाले ।

महिषपालपछि किरात वंशको शासन चल्यो । उनीहरूले करिब १११८ वर्ष शासन गरे । त्यसपछि लिच्छवि शासन चल्यो । लिच्छवि र मल्ल शासन कालमा यस उपत्यकाको निकै विकास भएको थियो । त्यस बखत बनेका मन्दिर, चैत्य, विहार, मूर्तिहरू, दरबार आदि अहिले पनि देख्न सकिन्छ ।

वि. सं. १८२५ मा नेपाल एकीकरणका क्रममा गोरखा राज्यले उपत्यकाभित्रका मल्ल राज्यहरूलाई लडाइँमा हराएपछि काठमाडौँ अहिलेको नेपालको राजधानी बन्न पुग्यो । हाल काठमाडौँ उपत्यका नेपालको सबैभन्दा ठुलो सहर र राजधानीका रूपमा रहेको छ ।

क्रियाकलाप

१. **काठमाडौँ उपत्यकाका बारेमा आफूले देखेको, सुनेको, पढेको आधारमा एक बिग बुक तयार गर ।**

२. **काठमाडौँ उपत्यकालाई किन नेपालको राजधानी बनाइएको होला, आफ्नो विचार प्रस्तुत गर ।**

३. **तिम्रो गाउँ, टोल वा सहरको उत्पत्ति, नामकरण र विकास सम्बन्धमा आफ्ना अभिभावक वा छरछिमेकका व्यक्तिहरूलाई सोधेर स्थान परिचय तयार पार ।**

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :**

(क) कस्तो ठाउँलाई उपत्यका भनिन्छ ?

(ख) काठमाडौँ उपत्यकामा शासन गर्ने विभिन्न वंशहरूका बारेमा समय रेखा वा तालिकामा क्रमबद्ध विवरण लेख ।

(ग) काठमाडौँ उपत्यकामा रहेको ताल कसरी सुक्यो ?

(घ) हिन्दु र बौद्ध धर्म ग्रन्थहरूअनुसार काठमाडौँ उपत्यकाको निर्माण कसरी भएको थियो, लेख ।

पाठ : २

सिंजा उपत्यका

नेपालको इतिहासमा पश्चिम नेपालको सिंजा साम्राज्यले निकै नाम कमाएको थियो । पश्चिम नेपाललगायत हालको कुमाउँ गढवाल (जुन भारतमा पर्छ) र तिब्बत (हाल चीनमा पर्छ) मा फेला परेका अभिलेखमा उक्त साम्राज्य (खस साम्राज्य) को चर्चा गरेको पाइन्छ । सिंजा उपत्यका हालको जुम्ला जिल्लामा पर्छ । सिंजा उपत्यकालाई राजधानी बनाएर खस राजाहरूले राज्य गर्थे । खारी प्रदेशबाट (दक्षिण पश्चिम तिब्बतबाट) आई नागराजले सिंजालाई राजधानी बनाए । उनले यहाँ स्थिति बसालेको कुरा दैलेख जिल्लाको दुल्लुमा रहेको किर्ती खम्बको अभिलेखमा स्पष्ट उल्लेख छ । यसबाट नागराजले सिँजामा धेरै सुधारका कार्यहरू गरेको अनुमान लगाउन सकिन्छ । उनले पश्चिमी सिमाना कुमाउँ गढवालसम्म पुऱ्याएका थिए । त्यसैगरी उत्तरमा पश्चिम तिब्बत, दक्षिणमा तराई र पूर्वमा गण्डकी नदीको आसपासको क्षेत्र समेटेर विशाल खस साम्राज्य बनाएका थिए । हाल जुम्ला नेपालको अन्य भूभागको तुलनामा दुर्गम देखिएता पनि यस क्षेत्रको छुट्टै ऐतिहासिक महत्त्व रहेको छ ।

शिक्षण सुझाव

नेपालको इतिहासमा काठमाडौँ बाहेकका स्थानहरूको पनि ऐतिहासिक तथ्यहरू उजागर गर्दै स्थानीय इतिहासको खोजी गर्न प्रेरणा प्रदान गर्नु यस पाठको मुख्य उद्देश्य हो । अत: स्थानीय इतिहासको खोजी गराउने क्रियाकलापहरू पनि समावेश गरी क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुहोस् ।

सिंजा राज्यमा नागराजपछि क्राचल्ल, अशोक चल्ल, जितारी मल्ल, आदित्य मल्ल, पुण्य मल्ल, पृथ्वी मल्ल, रिपु मल्ल, अभय मल्ल आदि राजाहरूले शासन गरे । जितारी मल्लले उपत्यका (काठमाडौँ) मा तिन पटक आक्रमण गरिसकेपछि चल्ल थर परिवर्तन गरी मल्ल लेख्न थालेको देखिन्छ । उनीपछिका सिँजापति राजा आदित्य मल्लले दुई पटक नेपाल उपत्यकामा आक्रमण गरेका थिए । पुण्य मल्लले एक पटक नेपाल उपत्यका (हालको काठमाडौँ उपत्यका) मा आक्रमण गरेका थिए । रिपु मल्लले वि.सं. १३६९ मा पशुपति, स्वयम्भू आदि देवताको पूजा गरी नेपाल उपत्यकाका प्रजालाई भोज पनि खुवाएको इतिहासमा पाइन्छ ।

आधुनिक नेपाली भाषाको उत्पत्ति खस राज्य वा सिँजा उपत्यकाबाट नै भएको थियो । त्यसैले यस भाषालाई खस बोली वा सिँजाली भाषासमेत भन्ने गरिन्छ । सिँजा उपत्यकालगायत पश्चिम ने पालमा हालसम्म पनि पाइने देवल, स्तूप, मुग्राहा, खम्बा, शिलालेख आदिले एउटा विशाल सम्पन्न साम्राज्यको अस्तित्व रहेको देखाउँछ ।

क्रियाकलाप

१. साथीहरूको पाँच/छ जनाको समूह बनाई हरेक समूहले नागराजले सिँजा उपत्यका जितेको, राज्य विस्तार गरेको र सुधारका कार्यहरू गरेका आदि घटनालाई अभिनय गरी प्रदर्शन गर ।

२. 'सिँजा उपत्यका' शीर्षकमा हालको सिंजा उपत्यका र कर्नाली प्रदेशसँग सम्बन्धित चित्र, तस्बिर, समाचारहरू र त्यहाँ रहेका मन्दिर, पञ्च देवल, गुम्बा, चैत्य आदिको तस्बिर र ऐतिहासिक विवरणसहितको एक बिग बुक वा पोस्टर तयार गर ।

३. आफू जन्मेको जन्मभूमिका सम्बन्धमा सोधखोज गरी एउटा विवरण तयार पार ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

(क) एसिया र नेपालको नक्सामा कर्नाली प्रदेश, सिँजा उपत्यका, जुम्ला, कुमाउ गढवाल र खारी प्रदेश कहाँ कहाँ पर्छन्, पत्ता लगाऊ ।

(ख) सिँजा उपत्यकामा शासन गर्ने पाँच जना राजाको नाम लेख ।

(ग) तत्कालीन सिँजा राज्य कुन कुन ठाउँसम्म फैलिएको थियो ?

पाठ : ३

प्राचीन नेपालको राजनीतिक अवस्था

(ऐतिहासिक चाँगुनारायण मन्दिर)

आदर्श माविका विद्यार्थीहरूले एक जना इतिहासकारलाई भेट्ने अवसर पाए । उहाँले नेपालको प्राचीन राजनीतिक अवस्था यसरी बयान गर्नुभयो :

नेपालको इतिहासमा लिच्छवि कालसम्मको अवधिलाई प्राचीन काल भनिन्छ । लिच्छवि कालभन्दा अगाडिको समयका बारेमा ठोस ऐतिहासिक प्रमाणहरू त्यति फेला परेका छैनन् । काठमाडौँ उपत्यकामा शासन गरिरहेका किरात वंशका शासकलाई दक्षिणबाट आएका लिच्छविहरूले हराए । त्यसपछि लिच्छवि शासन स्थापना हुन पुग्यो । यो शासन इसा पूर्व २९६ वर्ष पहिले सुरु भएको मानिन्छ ।

लिच्छवि काललाई नेपाली इतिहासको स्वर्ण युग पनि भनिन्छ । यसै समयदेखि विभिन्न घटनाहरूलाई ढुङ्गामा लेखेर राख्ने चलन सुरु भएको देखिन्छ । लिच्छवि कालदेखि नै ढुङ्गा, काठ र माटाका मूर्ति एवम् कलात्मक वस्तुहरू बनाउने चलन चलेको पाइन्छ । उनीहरूले त्यसरी लेखेर नराखिदिएको भए हामीले लिच्छवि कालका बारेमा थाहा नै पाउने थिएनौँ । चिनियाँ यात्रीहरूले त्यस बेला लेखेका यात्रा विवरणहरूमा नेपालको शासन व्यवस्थाको प्रशंसा गरेका छन् ।

शिक्षण सुझाव

पाठमा जस्तै स्थानीय क्षेत्रमा भएका ऐतिहासिक जानकारी राख्ने व्यक्तिहरूसँग अन्तरक्रिया गराउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई पुस्तकहरू अध्ययन गर्न लगाएर ऐतिहासिक तथ्यहरूको खोजी गर्ने बानीको विकास गराउनुहोस् ।

लिच्छविकालीन राजनीतिक व्यवस्था पनि विकेन्द्रीकरणमा आधारित थियो । त्यस बेला केन्द्रमा राजा भए पनि स्थानीय ठाउँमा सामन्तहरू हुन्थे । राज्यलाई विभिन्न विषय (जिल्ला) मा बाँडिएको हुन्थ्यो । विषयपतिका रूपमा जिल्लाका प्रमुख सामन्तहरू हुन्थे । गाउँ तहमा पञ्च समुच्च हुन्थे । केन्द्र कमजोर भएको समयमा विषयका सामन्तहरू स्वतन्त्र पनि हुन खोज्थे ।

विद्यार्थीहरूका जिज्ञासा शान्त पार्दै उहाँले थप्नुभयो, "लिच्छवि राजा मानदेवले लेख्न लगाएको शिलालेखले त्यस समयको ऐतिहासिक तथ्य बुझ्न धेरै सहयोग गरेको छ । यो शिलालेख हाल भक्तपुरको चाँगुनारायण मन्दिरमा रहेको छ । उक्त शिलालेखमा मानदेवले काठमाडौँदेखि पूर्व र पश्चिमतर्फ राज्य विस्तार गरेको कुरा उल्लेख छ । लिच्छवि राज्यको पूर्वमा मिथिला राज्य थियो । यो ठुलो क्षेत्रमा फैलिएको थियो । राजा जनकको पालामा यो राज्यले निकै ख्याति कमाएको थियो । पश्चिम तराईमा कपिलवस्तु राज्य थियो । यो शाक्य वंशीय राज्यमा बुद्धको जन्म भएको थियो । यो राज्य निकै सम्पन्न थियो भन्ने तथ्य यहाँ भेटिएका भग्नावशेषहरूले प्रस्ट पार्छन् । अर्का लिच्छवि कालका राजा अंशुवर्माको पालामा नेपालको धेरै विकास भएको थियो । उत्तर र दक्षिणका ठुला राज्यहरूसँग उनले सम्बन्ध सुधार गरी नेपाललाई जोगाएका थिए ।"

क्रियाकलाप

१. **नेपालको इतिहासमा मानदेव र अंशुवर्माको समयमा भएका राजनीतिक अवस्थाका बारेमा खोजी गरी लेख ।**

२. **प्राचीन कालका राजनीतिक घटनाहरू सम्बन्धमा सुनेका वा पढेका तथ्यहरू कक्षामा प्रस्तुत गर ।**

३. **आफ्नो समुदायमा भएका जानकार व्यक्तिहरूसँग सम्पर्क गरी नेपालको इतिहासका घटनाहरूबारे छलफल गर ।**

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :**

(क) पाठमा उल्लिखित घटनाहरू वर्णन गर्दै एउटा संवाद वा चिठी तयार पार ।

(ख) लिच्छवि कालका उपलब्धहरू लेख ।

(ग) लिच्छवि काललाई किन स्वर्ण युग भनिन्छ ?

(घ) लिच्छविकालीन राजनीतिक प्रणाली कस्तो थियो ?

पाठ : ४

प्राचीन नेपालको आर्थिक तथा सामाजिक अवस्था

(लिच्छविकालीन मुद्राहरू)

हिउँदे बिदाको छुट्टीमा हाम्रो परिवारले भ्रमणमा जाने निश्चय गऱ्यौँ । आमाबा, म र मेरो छिमेकी साथी चाँगुनारायण मन्दिर घुम्न गयौँ । यो मन्दिर लिच्छवि कालमा बनेको रहेछ । यहाँ मानदेवको शिलालेख पनि रहेछ । बाटामा आमाबाले लिच्छवि कालका बारेमा धेरै कुरा बताउनुभयो ।

आमाले भन्नुभयो, "लिच्छवि कालभन्दा पहिले नेपालमा पशुपालन र खेतीपाती मुख्य पेसा थियो । लिच्छवि कालमा भने उद्योग र व्यापारको राम्रो विकास भएको थियो । नेपाली सामानले विदेशमा समेत ख्याति पाएको थियो ।" उहाँले इतिहासको किताब पल्टाएर लिच्छवि कालमा लेखिएको अभिलेखहरूको अनुवाद देखाउनुभयो ।

> सरकारी स्वीकृतिबिना निकासी गर्न नपाइने फलाम, चमर, ऊन, कस्तूरी, तामाका भाँडाकुँडाहरू लिई बिक्रीका लागि यताबाट गएका र बिक्री गरी सिध्याई फर्केका टिस्टुङ ग्रामका बासिन्दाहरूलाई साबिकबमोजिम बुझाउनुपर्ने शुल्क हामीबाट माफी गरिएको छ ।
>
> – अंशुवर्माको टिस्टुङको शिलालेख

हामीले चाँगुनारायण मन्दिर नजिकै रहेको सङ्ग्रहालय पनि हेऱ्यौँ । त्यहाँ मानदेवले चलाएको मुद्रा 'मानाङ्क' पनि हेर्न पायौँ । बाले भन्नुभयो, "मानदेवले चलाएको मुद्राले सामान खरिद बिक्री गर्न मदत पुग्यो । अंशुवर्माले कृषिको विकासका लागि कुलो बनाउन लगाएका थिए । सुधारका धेरै कामहरू पनि गरेका थिए ।"

शिक्षण सुझाव

यस पाठमा लिच्छविकालीन आर्थिक, सामाजिक क्रियाकलापबारे अति सङ्क्षिप्त जानकारी मात्र छन् । शिक्षकले इतिहासका पुस्तकहरू पढेर आफू विषयवस्तुमा प्रस्ट भई क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुहोस् ।

लिच्छविकालीन सामाजिक अवस्थाका बारेमा चाँगुका स्थानीय बासिन्दाले भने, "त्यस बखत एउटै परिवारमा बाबु, आमा, हजुरबा, हजुरआमा, काका, काकी, छोरा, छोरीसहित धेरै जना बस्ने गर्थे । उनीहरू बिचमा राम्रो मेलमिलाम थियो । आपसमा बाँडेर काम गर्थे । समाजमा विभिन्न कामहरू गर्नका लागि संस्था वा समूहहरू बनाउँथे । ती समूहलाई गोष्ठी भनिन्थ्यो । त्यस बेलामा पानीको व्यवस्था गर्न पाणीय गोष्ठी, घोडा बग्गी जस्ता यातायातका साधनको व्यवस्था गर्न प्रवहण गोष्ठी, बाटोघाटो सफा राख्न मोर्गान मार्जन गोष्ठी रहेका थिए । यस्ता गोष्ठीहरू आज पनि प्रचलनमा छन्, जसलाई गुठी भनिन्छ । चाँगुनारायण मन्दिरमा पूजा गर्न र जात्रा चलाउन छुट्टै गुठी छ । त्यसबखत हिन्दु र बौद्ध धर्म प्रचलनमा थियो । विभिन्न जात्राहरू र चाडपर्व मान्ने चलन पनि थियो ।"

क्रियाकलाप

१. लिच्छवि कालको आर्थिक अवस्था र अहिलेको आर्थिक अवस्थाबिच तुलना गर ।

२. लिच्छविकालीन परिवार र हालको परिवार देखाउने चित्र वा वंश तालिका तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर । किन समान वा फरक भयो होला भनी छलफल गर ।

३. आफूसँग भएको सिक्का माथि सेतो कागज राख र सिसाकलमले बिस्तारै सिक्कामाथि कालो दल । सिक्काको जस्तै आकार कागजमा छापिन्छ । पुस्तक हेरी त्यसको सँगै लिच्छविकालीन मुद्राको पनि चित्र बनाऊ र भित्ते पत्रिकामा टाँस ।

४. लिच्छविकालीन मुद्रासँग हाल प्रचलनमा रहेका मुद्रा तुलना गर । उक्त मुद्राहरूको सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्ने तरिका छलफल गरी लेख ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

(क) लिच्छवि कालमा गोष्ठी भन्नाले के बुझिन्थ्यो ? कुन कुन गोष्ठीले के के काम गर्थे ?

(ख) आफ्ना अभिभावकसँग सोधेर लिच्छविकालीन गोष्ठी र अहिलेको गुठीबिचमा मिल्ने कुराहरू पत्ता लगाऊ ।

(ग) लिच्छविकालीन आर्थिक अवस्थाको वर्णन गर ।

(घ) लिच्छवि कालमा निम्नलिखित काम गर्नेलाई के भनिन्थ्यो लेख :

पानीको व्यवस्था गर्ने .....

यातायातको साधन व्यवस्था गर्ने .....

बाटो सफा गर्ने .....

पाठ : ५ प्राचीन नेपालको कला र संस्कृति

(विष्णुविक्रान्तको मूर्ति)

(विरुपाक्षको मूर्ति)

मेरो डायरीको पाना
काठमाडौँ भ्रमण ।

हामी विद्यालयबाट शैक्षिक भ्रमण गर्न काठमाडौँ गयौँ । त्यहाँका वसन्तपुर, भक्तपुर र पाटन दरबार क्षेत्र हेर्‍यौँ । पशुपतिनाथको मन्दिर पनि गयौँ । पशुपतिमा कम्मरभन्दा तल जमिनमुनि गाडिएको विरुपाक्षको मूर्ति रहेछ । यो मूर्ति किरात कालमा बनेको रहेछ । त्यो मूर्ति देखेर त्यस बेलाका मानिसको अनुहार अहिलेका मानिसको भन्दा फरक रहेको अनुमान गरौँ । हामीले भक्तपुरको चाँगुनारायण मन्दिर पनि हेर्‍यौँ । लिच्छवि कालमा बनेको यो मन्दिर तला तला परेको छाना भएको (प्यागोडा शैली) मा बनेको रहेछ । टुँडाल र खम्बाहरूमा सुन्दर कला कुँदिएको छ । हामीले यो मन्दिरको चित्र कोर्‍यौँ । मन्दिरको पेटीमा रहेको मानदेवको पालाको शिलालेख पढ्ने कोसिस गर्‍यौँ तर बुझेनौँ ।

शिक्षण सुझाव

बालबालिकालाई ऐतिहासिक विवरण घोकाउनुभन्दा त्यसबाट प्रेरणा प्राप्त गर्ने र त्यसलाई वर्तमानमा उपयोग गर्ने एवम् संरक्षण गर्ने ज्ञान, सिप, अवधारणा जगाउने खालका क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

शिक्षकले इतिहासको किताबबाट उक्त शिलालेखको नेपाली अनुवाद पढेर सुनाउनुभयो । हामीले सङ्कलन गरेका विवरणहरूलाई ठुला अक्षरले लेखेर चार्ट बनायौँ । विद्यालय फर्केपछि आफ्नो समुदायमा पाइने ऐतिहासिक वस्तुहरू, मुद्रा, बाजा, कपडा, मूर्ति आदि पनि सङ्कलन गर्‍यौँ । ती सबै वस्तुहरू राखेर विद्यालयको खाली कोठामा सङ्ग्राहालय बनाएका छौँ । हाम्रो सङ्ग्रहालय हेर्न समुदायका मानिस र हाम्रा अभिभावक पनि आउने गर्नुहुन्छ ।

प्राचीन कालमा माटो, काठ, ढुङ्गा र धातुबाट कलात्मक वस्तुहरू बनाउने गरेको पाइन्छ । काठमाडौँ, लुम्बिनी, बनेपा आदि ठाउँमा यस्ता प्रमाणहरू फेला परेका छन् । प्राचीन कालमा मानदेवको दरबार मानगृह, अंशुवर्माको दरबार कैलाशकुट भवन, नरेन्द्रदेवको दरबार भद्राधिवास, वास्तुकलाका (घर तथा मन्दिर बनाउने कला) नमुना थिए । चिनियाँ यात्री हु एन साङले कैलाशकुट भवनको निकै प्रसंशा गरेका छन् तर यी दरबारहरू अहिले छैनन् । बौद्धनाथ चैत्य र चारुमति विहार पनि प्राचीन कालका वास्तुकलाका नमुना हुन् ।

क्रियाकलाप

१. **आफ्नो विद्यालयमा जगेडा रहेको कोठा वा आप्नै कक्षाकोठाको एक छेउमा ऐतिहासिक सङ्ग्रहालय बनाऊ । त्यसमा हस्तकलाका वस्तु, पत्रपत्रिकाका कटिङ आदि सजाएर साथीहरू, अभिभावक, शिक्षक एवम् समुदायका व्यक्तिहरूलाई देखाऊ ।**

२. **आफूले भ्रमण गरेको कुनै क्षेत्रका बारेमा डायरीको पाना तयार गरी भित्ते पत्रिकामा प्रदर्शन गर ।**

३. **आफ्नो क्षेत्रमा भएका कलात्मक भवन, मन्दिर, चैत्य, गुम्बा, विहार, मस्जिद, चर्च, माङ्खिम, मूर्ति आदिको चित्र बनाएर वा तस्बिर खिचेर कक्षामा प्रस्तुत गर ।**

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :**

(क) हाम्रा वरपर रहेका कलात्मक वस्तुहरू संरक्षण गर्ने उपायहरू के के हुन् ?

(ख) लिच्छवि कालीन कैलाशकुट भवनको चित्र हेरेर वर्णन गर ।

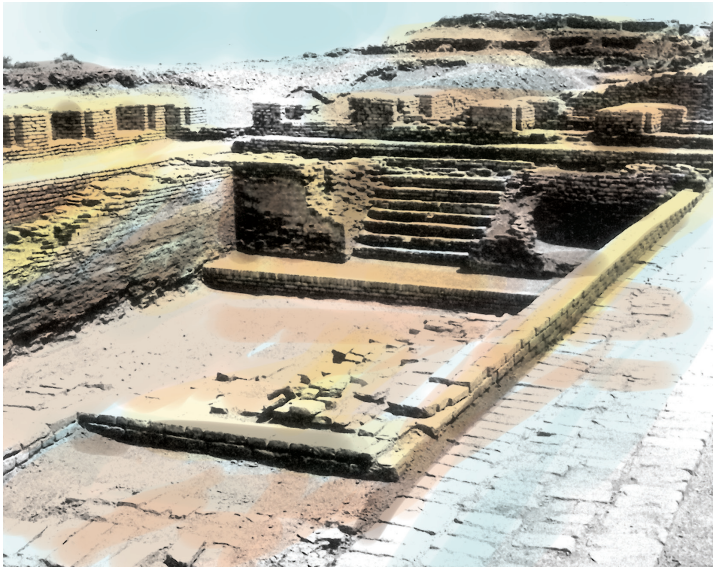
(ग) "नेपाल प्राचीन कालदेखि नै कला र संस्कृतिको धनी थियो" । यस भनाइलाई पुष्टि गर ।

सामुदायिक कार्य

आफ्नो क्षेत्रमा रहेको कुनै ऐतिहासिक एवम् धार्मिक स्थलको भ्रमण गर । जानुभन्दा पहिले कहाँ जाने, कहिले जाने, के के गर्ने, कसलाई भेट्ने, के के प्रश्न सोध्ने भन्नेबारेमा योजना बनाऊ । भ्रमण सकिएपछि आफूले देखेको र सङ्कलन गरेका जानकारीहरू समेटेर एक प्रतिवेदन तयार पार ।

पाठ : ६

सिन्धु उपत्यकाको सभ्यता



(सिन्धु उपत्यकाको सभ्यतामा पाइएको ठुलो स्नान कुण्ड)

(सिन्धु उपत्यकाको सभ्यतामा पाइएको धातुको मूर्ति)

पचास वर्षअघिको सिन्धु उपत्यकाको समाचार

सिन्धु नदीको किनारमा विकास भएको मानव सभ्यतालाई सिन्धु उपत्यकाको सभ्यता भनिन्छ । सिन्धु उपत्यकामा जताततै प्राचीन सभ्यताका अवशेषहरू छरिएर रहेका छन् । तिनमा पनि पाकिस्तानको पन्जाबको राभी नदीको किनारमा रहेको हरप्पा (Harappa) र हरप्पाभन्दा ४०० माइल (६४४ किलोमिटर) दक्षिण पश्चिममा सिन्धु नदीको किनारमा रहेको मोहन जोदारो (Mohenjo Dero) का सभ्यताका अवशेषहरू विशेष उल्लेखनीय छन् । यी दुई ठाउँहरूमा २३००-१७५० इसापूर्वका सभ्यताका चिह्नहरू फेला परेका छन् । यी दुवै ठाउँहरूमा सन् १९२० मा नै उत्खनन कार्य प्रारम्भ भएको थियो । सुरुमा यस उत्खनन कार्यको नेतृत्व जोन मार्सलले गरेका थिए भने सन् १९४६-४७ तिर अङ्ग्रेजी पुरातत्त्वविद् सर मेर्टिमर हिलर (Sir Mortimer Wheeler) ले दुवै ठाउँहरूको उत्खनन कार्यहरूलाई निकै तीव्रता दिएका थिए ।

शिक्षण सुझाव

पाठका आधारमा विद्यार्थीहरूलाई सिन्धु उपत्यकाको सभ्यता झल्कने चित्र, कथा, संवाद, चिठी तयार गर्न लगाउनुहोस् । ती सबैलाई समेटेर एउटा बिग बुक बनाउन लगाउनुहोस् ।

पाकेको इँटा प्रयोग गरेर बनाइएको पर्खाल किल्लाका रूपमा रहेको हरप्पाको सहर प्राचीन सभ्यताको अनुपम उदाहरण हो । यसको पर्खालमा भित्र काँचो र बाहिरतिर पाकेको इँटाको प्रयोग भएको छ । यो पर्खाल ५० फिट (१५ मिटर) अग्लो र ४० फिट (१२ मिटर) चौडा छ । यसको उत्तर तर्फ अन्न राख्ने गोदाम वा भकारी, काम गर्ने ठाउँ र काम गर्ने मानिसका निमित्त घर बनाइएको छ । हरप्पाको दक्षिणतर्फ मानिसको चिहान बनाइएको छ ।

मोहन जोदारोको नगर विकास योजना (town planning) विशेष उल्लेखनीय छ । यहाँ रहेको ३५ फिट (११ मिटर) अग्लो पर्खालको दक्षिणतर्फ अनेक भवनहरू रहेका छन् । सहरमा ढल निकास र लुगा फेर्ने ठाउँ भएको नुहाउने (ठुलो स्नानगृह) पोखरी बनाइएको छ । पोखरीको गहिराइमा पुग्न खुड्किलो बनाइएको छ । मोहनजोदरोमा गहिरो खाडल खन्दा पानी आउनाले उत्खनन कार्यमा समस्या उत्पन्न भएको छ ।

हाम्रो देशमा पनि काठमाडौँको धुम्बाराही, कपिलवस्तु, लुम्बिनी इत्यादि ठाउँहरूमा उत्खनन कार्यहरू भइरहेका छन् ।

क्रियाकलाप

१. सिन्धु उपत्यकाको सभ्यता विकास भएको ठाउँको नक्सा बनाऊ । उक्त नक्सामा हरप्पा र मोहनजोदरो देखाऊ ।

२. पाठ्यवस्तुका आधारमा त्यहाँ घुम्न गए जस्तो गरेर एउटा यात्रा विवरण तयार गर र कक्षामा सुनाऊ । सबैका यात्रा विवरणहरू सङ्कलन गरी एउटा सबैभन्दा उत्तम विवरण साथीहरूका समूहले छान ।

३. मोहनजोदरोमा हाल भएको समस्या समाधान गर्नका निम्ति महामहिम पाकिस्तानी राजदूतलाई एउटा अनुरोध पत्र लेख र कक्षामा प्रस्तुत गर ।

४. एटलसमा हेरेर हाल सिन्धु उपत्यकाको सभ्यताको क्षेत्र कहाँ पर्छ, पहिचान गर ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

(क) सिन्धु उपत्यकाको सभ्यतासम्बन्धी विवरण समेटेर साथीलाई चिठी लेख ।

(ख) मोहनजोदरो र हरप्पामा भएका मानव सभ्यताका बारेमा लेख ।

(ग) सोधखोज गरी सिन्धु नदीमा बनेका प्राचीन घरको चित्र वा नमुना तयार गर ।

पाठ : ७ नाइल नदीको सभ्यता

(गिजाको पिरामिड र स्फिङ्क्सको विशाल मूर्ति)

मिश्र (Egypt) सभ्यताको विज्ञापन

यो त्यही ठाउँ हो जहाँ तिमी भ्रमण गर्न चाहन्छौ । यो मिश्र हो । मिश्रमा मानव इतिहासको प्रारम्भ भयो । मिश्रमा आउन कुनै निश्चित महिना चाहिँदैन । तिमी जहिले पनि भ्रमण गर्न सक्छौ । यो भूमि हेर, जहाँ सभ्यताको प्रारम्भ भयो । संसारका सात आश्चर्यमध्ये एक गिजाको पिरामिड र ठुलो स्फिङ्क्स हालसम्म पनि देख्न पाइन्छ । विशाल आकारका ढुङ्गाहरू चाङ लगाएर बनाइएको यो पिरामिड पहाड जस्तो देखिन्छ । यस ठाउँमा प्रचलित सात हजार वर्षका बारेमा यथार्थ तथ्य पत्ता लागिसकेको छैन । निर्माणको समयका बारेमा अझै धेरै कुरा थाहा हुन बाँकी छ । यो रहस्यको ढुकुटीले तपाईंलाई पर्खेर बसेको छ । यहाँको विशाल उपत्यकामा घुम । डुबुल्की लगाऊ । यी सबै कुराहरू तिमीले पृथ्वीको एउटा ठाउँमा मात्र पाउन सक्छौ । त्यो ठाउँ मिश्र हो । यहाँ प्राचीन संसारले आधुनिकतासँग मेल राख्छ ।

शिक्षण सुझाव

इतिहासका पुस्तकहरू इन्कार्टा इन्साइक्लोपेडिया, इन्टरनेट, पत्रपत्रिका आदिका माध्यमबाट मिश्रको सभ्यतासम्बन्धी जानकारीहरू सङ्कलन गरेर वा गर्न लगाएर विषयवस्तुका सम्बन्धमा थप जानकारी गराउनुहोस् ।

नाइल नदी विश्वको सबैभन्दा लामो नदी हो । यो नदी अफ्रिकाको उत्तरपूर्वमा सहारा मरुभूमिसहित १० ओटा राष्ट्रलाई पार गरी भूमध्य सागरमा मिसिन्छ । यस नदीको किनारामा हजारौँ वर्ष पहिले मानव सभ्यताको विकास भएको थियो ।

विश्वका प्राचीन सात आश्चर्यका वस्तुहरूमध्ये गिजाको पिरामिड आज पनि जस्ताको त्यस्तै देख्न पाइन्छ । यस नदीको किनारमा रहेका टर्कीको आर्टिमिनसको मन्दिर र राजा माउसोलसको चिहानको अवशेष मात्र बाँकी रहेको छ । प्राचीन सात आश्चर्यका वस्तुमध्ये बेबिलोनको झुल्ने बगैँचा, युनानको जियसको मूर्ति, भगवान् हेलिसको मूर्ति र ४०० फिट अग्लो हाउसको कुनै अवशेषसम्म पनि बाँकी छैन । ऐतिहासिक प्रमाणहरूमा यिनीहरूको बयान गरेको भेटिन्छ ।

क्रियाकलाप

१. आफू बसेको गाउँ र सहरको वर्णन गर । त्यस ठाउँमा भ्रमण गर्न आउन अनुरोध गर्दै एक विज्ञापन तयार गर । विज्ञापनमा उक्त स्थानको ठेगाना, टेलिफोन नम्बर र वेवसाइट पनि राख ।

२. नाइल नदीको सभ्यताका बारेमा इतिहासका पुस्तकहरू, इन्कार्टा प्रोग्राम, इन्टरनेट, हिस्ट्री च्यानल, पत्रपत्रिका आदिबाट जानकारीहरू सङ्कलन गरी एक बिग बुक तयार गर ।

३. एटलसमा हेरेर हाल नाइल नदीको सभ्यताको क्षेत्र कहाँ पर्छ, पहिचान गर ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :**

(क) नाइल नदीको सभ्यता, सिन्धु उपत्यकाको सभ्यता र पाठ एकको वागमती नदीको सभ्यता (काठमाडौँ उपत्यका) बिच तुलना गर ।

(ख) माटो वा कार्ड बोर्ड वा प्लास्टिक वा टिनको पाताबाट पिरामिडको नमुना तयार पार र कक्षामा प्रस्तुत गर । उत्कृष्ट पिरामिडलाई पुरस्कृत गर ।

(ग) मिश्रको सभ्यतालाई किन महत्त्वपूर्ण मानिन्छ, बुँदागत रूपमा कारणहरू लेख ।

सारांश

यस एकाइको अन्त्यमा हामीले निम्नलिखित विषयवस्तुअनुरूपका ज्ञान, सिप र व्यवहार सिक्यौँ :

काठमाडौँ र सिंजा उपत्यकाका ऐतिहासिक तथ्य

नेपालको प्राचीन कालको सामाजिक संरचना

नेपालको प्राचीन कालको राजनीतिक अवस्था र स्थिति

नेपालको प्राचीन कालीन आर्थिक क्रियाकलाप

प्राचीन नेपालको कला र संस्कृतिको पहिचान गरी कला र संस्कृतिप्रति झुकाव

विश्वका सभ्यताहरूमध्ये सिन्धु उपत्यकाको सभ्यता र नाइल नदीको सभ्यताको परिचय

ऐतिहासिक सङ्ग्रहालय

शैक्षिक भ्रमणमा सिकेका कुराहरूलाई प्रतिवेदनका रूपमा अभिलेखीकरण

अन्तरवार्ता लिने र चित्र बनाउने विधि

नेपालको प्राचीन इतिहासको विवरण

बिग बुक (ऐतिहासिक विवरण समेटिएको ठुलो चार्टहरूको संयुक्त पुस्तक आकारको सामग्री)

विश्वमा सभ्यताको विकासमा सिन्धु उपत्यका र नाइल नदीको सभ्यतासँग वागमती उपत्यकाको सभ्यताको तुलना

यात्रा विवरण तयारी

ऐतिहासिक तथ्यहरू वर्णन गरी चिठी लेखन

एकाइ ७

हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप

जसको हातमा काम छ, उसको थालमा माम छ ।
जसको साथमा काम छ, उसको गोजीमा दाम छ ।
जसको राम्रो काम छ, उसको ठुलो नाम छ ।
जसको धेरै काम छ, उसको घरमा मानिसको लाम छ ।

सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

नेपालको आर्थिक क्रियाकलापको वर्णन गर्न

नेपालको कृषि क्रियाकलाप वर्णन गर्न

कृषिको महत्त्व र वर्तमान अवस्था बताउन

नेपालमा सेवा क्षेत्रको पहिचान गर्न

नेपालको सेवा क्षेत्रको महत्त्व र वर्तमान अवस्था बताउन

परिवारको आर्थिक क्रियाकलापमा सहयोग गर्न

पाठ : १

आर्थिक क्रियाकलापको परिचय

"सिन्धुपाल्चोकमा बाख्रा पालन आकर्षक पेसा बन्दै छ"

संवाददाता

मेलम्ची - बाख्रा पालन व्यवसायबाटै आय आर्जनमा वृद्धि गरी गरिबी पन्छाउन सफल सिन्धुपाल्चोक ज्यामिरे निवासी माया दनुवार खुसी देखिन्छिन् । आम्दानीका लागि लामो समयदेखि रोजगारीको खोजीमा भौँतारिन विवश माया फलफूल खेती र बाख्रा, बङ्गुर, कुखुरा पालनतर्फ केही समयअघि अग्रसर भएकी थिइन् । खेतीलाई पुर्‍यौली पेसाका रूपमा अपनाउँदै आएकी मायाले स्थानीय सङ्घ संस्थामार्फत तालिम लिई त्यसलाई निरन्तरता दिन सुरु गरेपछि उनी बाख्रा पालन व्यवसायलाई अगाडि बढाउन व्यस्त भएकी हुन् ।

यस्तै इन्द्रावती गाउँपालिका ४, धुसेनीका अर्का किसान पूर्णबहादुर माझी बाहुनी पाटी स्वास्थ्य सेवा समितिबाट सहयोग लिई अहिले चार माउ बङ्गुरबाटै ३२ ओटा बच्चाहरू हुर्काउन सफल भएका देखिन्छन् । सिन्धुपाल्चोक दुग्ध उत्पादक सहकारी सङ्घको सहयोगबाट तालिम लिएर दुध बेचेकै भरमा आफ्नो पारिवारिक गुजारा गर्ने अन्य किसानहरू हाल यस्तै बाख्रा तथा पशु पालनमा आकर्षित बन्न थालेका छन् ।

माथि समाचारमा उल्लेख गरिएका बाहेक उद्योग, पर्यटन, सेवा, वैदेशिक रोजगार, जडीबुटी खेती आदि पनि नेपालको आर्थिक क्रियाकलापभित्र पर्छन् ।

शिक्षण सुझाव

समाजमा रहेका उत्पादनमूलक तथा सेवामूलक पेसाहरूबारे उदाहरण दिनुहोस् । विद्यार्थीहरूबाट पनि यस्ता उदाहरण भन्न लगाउनुहोस् । यी सबै आर्थिक क्रियाकलापहरू हुन् भनी प्रस्ट पार्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. पाठमा दिइएका समाचारका आधारमा आम्दानीका लागि के के कामहरू गर्न सकिन्छ, कामहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर ।

२. तिम्रो आफ्नो बसोबास क्षेत्रमा मानिसहरूले के के काम गरेका छन्, अवलोकन गरी लेख ।

३. बेरोजगार मानिसले भोग्नु परेका दुःखकष्ट समावेश गरी एउटा कथा लेख ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर :

(क) काम नभएको मानिसको गोजीमा .....हुँदैन ।

(ख) मिहिनेती मानिसको आम्दानी ..... हुन्छ ।

(ग) गुजारा गर्नका लागि मानिसहरूले..... गर्नुपर्छ ।

२. बेठिक भए ठिक बनाऊ :

(क) आम्दानीको स्रोत नभएको मानिस धनी हुन्छ ।

(ख) आफ्नो आवश्यकता पुरा गर्न रोजगारीको आवश्यकता पर्छ ।

(ग) जसले धेरै आयआर्जन गर्न सक्छ, ऊ गरिब हुन्छ ।

३. छोटो उत्तर देऊ :

(क) मानिसहरूले किन कुनै न कुनै काम गरेका हुन्छन् ?

(ख) आम्दानी भएपछि दैनिक गुजारा गर्न सजिलो पर्छ, कसरी ? कारण देऊ ।

(ग) तिमीले देखेको कामबारे एउटा टिप्पणी लेख ।

सामुदायिक कार्य

स्थानीय समुदायको कम्तीमा दश घरमा जाऊ । प्रत्येक घरका मानिसहरू कुन कुन आर्थिक क्रियाकलापमा संलग्न छन्, तलको जस्तै तालिका बनाई प्रस्तुत गर :

घर सङ्ख्या	आर्थिक क्रियाकलाप				
	कृषि	पशु पालन	व्यापार	उद्योग	सेवा (जागिर)

पाठ : २

कृषि क्रियाकलाप

मकवानपुर जिल्ला निवासी एक किसानसँग लिएको अन्तरवार्ता

संवाददाता : तपाईं कहिलेदेखि यस पेसामा लाग्नुभयो ?

किसान : म यस पेसामा १५ वर्ष अघिदेखि लागेको हुँ ।

संवाददाता : १५ वर्षअघि र अहिलेमा के फरक पाउनुभयो ?

किसान : पहिले र अहिलेमा धेरै फरक छ । पहिले हामी पुरानै तरिकाले खेती गर्थ्यौं । त्यसले कम उत्पादन हुन्थ्यो ।

संवाददाता : त्यसो भए अहिले धेरै उत्पादन हुन्छ त ?

किसान : हो, अहिले हामी उन्नत बिउबिजन, ट्याक्टर र पम्पसेटको प्रयोग गर्छौं । माटो जे.टी.ए. (Junior Technical Assestent) लाई जचाउँछौं, कुन बाली लगाउनुपर्छ भनी उनीहरूसँग सल्लाह गर्छौं र त्यही बाली लगाउँछौं । बर्सैपिच्छे फरक फरक बाली लगाउँछौं । घुम्ती बाली लगाउँदा बढी उत्पादन हुन्छ ।

संवाददाता : अरू के के प्रयोग गर्नुहुन्छ त ?

किसान : बालीमा रोग लाग्यो भने कृषि प्राविधिकको सल्लाहअनुसार कीटनाशक औषधी छर्कन्छौं । यस्ता औषधी घरेलु प्रविधिबाट आफैंले बनाएर छरेमा मानिसको स्वास्थ्यमा कम असर पर्ने कुरा पनि थाहा पाएका छौं । हामीले मिलेर सिँचाइको सुविधा पनि पुऱ्याएका छौं । यसले गर्दा पनि बढी उत्पादन हुन्छ ।

संवाददाता : बढी भएको अन्न र तरकारी के गर्नुहुन्छ त ?

किसान : बढी भएको अन्न, तरकारी हामी बजारमा लगेर बेच्छौं । त्यसबाट आएको पैसाले मल, उन्नत बिउ बिजन र कृषि औजार किन्छौं । आफूलाई आवश्यक पर्ने अन्य सामानहरू पनि किन्छौं । घर खर्च चलाउँछौं ।

संवाददाता : त्यसो भए खेतीपातीमा कुनै समस्या छैन त ?

किसान : त्यो त छ । समयमा नै मल पाइँदैन । जे.टी.ए. गाउँमा हुँदैनन् । सरसल्लाह समयमा नै नपाउने र उन्नत जातको बिउसमेत नपाउनाले कहिलेकाहीँ बाली बिग्रन्छ । त्यसैले गर्दा घर खर्च चलाउन नसकी अरूसँग ऋण लिन्छौं । कहिले काहीँ त ऋण दिने व्यक्तिसमेत पाइँदैन ।

संवाददाता : यस्तो समस्या हटाउन के गर्नुपर्ला ?

किसान : जे. टी. ए. तथा जे. टी. (Junior technician) हरू गाउँ घरमा नै रहने व्यवस्था सरकारले गर्नुपर्छ । त्यस्तै किसानलाई सस्तो र सुलभ ढङ्गबाट ऋण दिने सहकारी संस्था वा बैङ्क गाउँमा नै स्थापना हुनुपर्छ । कृषिका लागि चाहिने मल, बिउ, औजार आदि उचित मूल्यमा सबै ठाउँमा उपलब्ध गराउनुपर्छ ।

शिक्षण सुझाव

आफ्नो क्षेत्रमा देखेका किसानको उपलब्धि र समस्याहरूबारे विद्यार्थीहरूलाई किसान र संवाददाताको पात्र बनाई कक्षामा नाटक खेलाउनुहोस् ।

संवाददाता : कृषिसम्बन्धी अरू के के समस्या छन् त ?

किसान : सिँचाइ सुविधाको अभाव, नयाँ प्रविधि अपनाउने ज्ञानको अभाव, उत्पादित वस्तु अन्यत्र लैजान यातायातको अभाव, बजारको कमी जस्ता समस्या रहेका छन् ।

संवाददाता : अन्त्यमा, यस पत्रिकामार्फत केही भन्नु छ कि ?

किसान : हाम्रा समस्याहरूमा सरकारले ध्यान पुऱ्याओस् । नेपालका सबै ठाउँमा यस्ता खाले समस्या होलान् । ती समस्या निराकरण गर्न सबैको हातेमालो आवश्यक छ । सबै मिलेर यस्ता समस्याहरू समाधान गर्न पहल गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप

१. माथिको अन्तरवार्तामा तिमीले कृषि सम्बन्धी के के समस्याहरू फेला पारेका छौ, बुँदागत रूपमा लेख ।

२. तिम्रो विचारमा किसानका समस्याहरू समाधान गर्न स्थानीय स्तरबाट के के गर्नुपर्ला ? सरकारी तवरबाट के के गर्नुपर्ला, आफ्नो विचारलाई कक्षामा प्रस्तुत गर ।

३. बजारमा तिमीले देखेका कृषि उत्पादनसम्बन्धी वस्तुहरूको सूची बनाई निम्नलिखित समूहमा राख र चार्ट बनाई कक्षामा छलफल गर :

(क) अन्न तथा दाल समूह (ख) कन्दमूल तथा तरकारी समूह (ग) फलफूल समूह

४. हिजोआज रासायनिक मल, कीटनाशक औषधीको सट्टा प्राङ्गारिक मल र घरेलु औषधीहरू प्रयोग गर्नुपर्ने अवधारणा विकास भएको देखिन्छ । स्थानीय प्राविधिकसँग सोधेर जैविक खेती प्रणालीका बारेमा विवरण तयार गर ।

अभ्यास

१. बेठिक भए ठिक गरेर लेख :

(क) पहिले हामी पुरानै तरिकाले खेती गर्थ्यौं ।

(ख) घुम्ती बाली लगाउँदा बढी उत्पादन हुन्छ ।

(ग) खेती गर्दा जे.टी.ए.सँग सल्लाह गर्दैनौं ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर देऊ :

(क) खेतीपातीका समस्याहरूमध्ये कुनै चारओटा समस्याहरू लेख ।

(ख) कृषि उत्पादन बढाउन के गर्नुपर्ला ?

(ग) कृषिको समस्या समाधानका कुनै चारओटा उपायहरू लेख ।

पाठ : ३

नेपालमा कृषिको महत्त्व र वर्तमान अवस्था

नेपाल कृषि प्रधान देश हो । यहाँका करिब ७४ प्रतिशत मानिस कृषिमा आश्रित रहेका छन् । यहाँ कृषिको प्रभाव हरेक क्षेत्रमा परेको छ । त्यसैले नेपालमा कृषिको महत्त्वपूर्ण स्थान रहेको छ । नेपालमा कृषिको महत्त्व र वर्तमान अवस्था तल उल्लेख गरिएको छ :

कृषिको महत्त्व

नेपालमा कृषिको धेरै महत्त्व छ । देशका ८० प्रतिशतभन्दा बढी जनसङ्ख्या ग्रामीण भेगमा बसोबास गर्छन् । ग्रामीण क्षेत्रका मानिस जीवन धान्नका लागि कृषिमा निर्भर छन् । धेरैजसो रोजगार कृषि क्षेत्रले उपलब्ध गराएको छ । खाद्यान्नको मुख्य स्रोत पनि कृषि नै हो । पशुपन्छीको आहार पनि कृषिबाटै उपलब्ध हुन्छ । धेरै जसो उद्योग र व्यापार कृषिमा निर्भर छ । उद्योगका लागि चाहिने कच्चा पदार्थ कृषिबाटै उपलब्ध हुन्छ । कृषिको विकास गर्न सकेमा उद्योग र व्यापारको पनि विकास हुन्छ । उद्योग व्यापारको विकासबाट देशको राष्ट्रिय आयमा वृद्धि भई जनताको जीवनस्तर माथि उठ्छन् । यसबाट आर्थिक विकास हुन गई देशको विकास हुन्छ ।

कृषिको वर्तमान अवस्था

नेपाली अर्थतन्त्रको मेरुदण्ड कृषि हो । नेपालमा कृषि विकासका लागि पहिलो आवधिक योजनादेखि नै प्राथमिकता दिइएको थियो तर अहिलेसम्म पनि कृषिमा खासै सुधार हुन सकेको छैन । यसरी सुधार नहुनुमा विभिन्न कारणहरू छन्, जस्तै : खेती पुरानै प्रणालीबाट हुनु, सिँचाइको सुविधा नहुनु, उन्नत जातको बिउ, मल प्रयोग नहुनु, बजारको सुविधा नहुनु, सर्वसुलभ तरिकाबाट कृषि ऋण उपलब्ध नहुनु, बाटोघाटो र सञ्चारको अभाव आदि कारण छन् । त्यसले गर्दा कृषिमा खास विकास हुन सकेको छैन ।

यी समस्याहरूको समाधानका लागि सरकारले कृषि क्षेत्रलाई विशेष प्राथमिकता दिनुपर्छ । कृषकहरूलाई नयाँ नयाँ प्रविधिको ज्ञान दिनुपर्छ । उन्नत जातका बिउ, मल प्रयोग गर्न र सिँचाइको राम्रो प्रबन्धका लागि सरकारले सहयोग गर्नुपर्छ । कृषि उत्पादनहरूको उचित मूल्य पाउन बजार व्यवस्था राम्रो हुनुपर्छ । कृषकहरूको थप आयका लागि र बारै महिना रोजगारीका लागि गाउँमा नै कुटिर उद्योगहरू सञ्चालन गर्नुका साथै कृषि ऋण उपलब्ध हुनुपर्छ ।

शिक्षण सुझाव

दैनिक जीवनका आधारभूत आवश्यकता कृषिबाट पुरा हुने कुराहरू विद्यार्थीहरूबिच छलफल गराई कृषिको महत्त्व बुझाउनुहोस् । साथै कृषिका समस्याहरू बुँदागत रूपमा छलफल गराई समाधानका उपायहरू विद्यार्थीहरूलाई नै खोज्न प्रोत्साहन दिँदै कृषिको वर्तमान अवस्था बुझाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. हाम्रो देशका लागि कृषि किन महत्त्वपूर्ण छ भन्नेबारे समूहमा छलफल गर । बुँदाहरू टिपोट गरेर चार्टमा लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर ।

२. तिम्रो बसोबास क्षेत्रमा उत्पादन हुने कृषि बालीहरू कुन कुन हुन्, नगदे र खाद्यबाली छुट्याएर तालिका बनाई लेख ।

३. नेपाल कृषि प्रधान देश भएर पनि बाहिरी देशहरूबाट खाद्यान्न आयात दिनप्रतिदिन बढिरहेको छ । यहाँ प्रशस्त मात्रामा पशुपालनको सम्भावना छ तर नेपालीहरू भेडाबाखा गोठालो गर्न विदेश जानु परेको छ । नेपालको हिमाली क्षेत्रमा उत्पादन भएको स्याउ बजारसम्म पुऱ्याउन नपाएर सडिरहेका छन् तर नेपालीहरूले महँगो मूल्यमा विदेशबाट आएका स्याउ खानुपर्ने बाध्यता छ । यस्तो अवस्था किन र कसरी सिर्जना भएको होला ? यो समस्या समाधान गर्न कसले के के गर्नुपर्छ, छलफल गरी लेख ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा भर :

(क) खाद्यान्नको मुख्य स्रोत ..... हो ।

(ख) कृषिको विकासबाट जनताको जीवनस्तर .....उठ्छ ।

(ग) राष्ट्रिय आय वृद्धि गर्न कृषिको ..... गर्नुपर्छ ।

२. बेठिक भए ठिक गरेर लेख :

(क) धेरैजसो ग्रामीण क्षेत्रमा रोजगार कृषि क्षेत्रले उपलब्ध गरेको छ ।

(ख) कृषिको विकास भएन भने उद्योगको पनि विकास हुँदैन ।

(ग) सिँचाइको सुविधा नहुनु कृषिको समस्या होइन ।

३. छोटो उत्तर लेख :

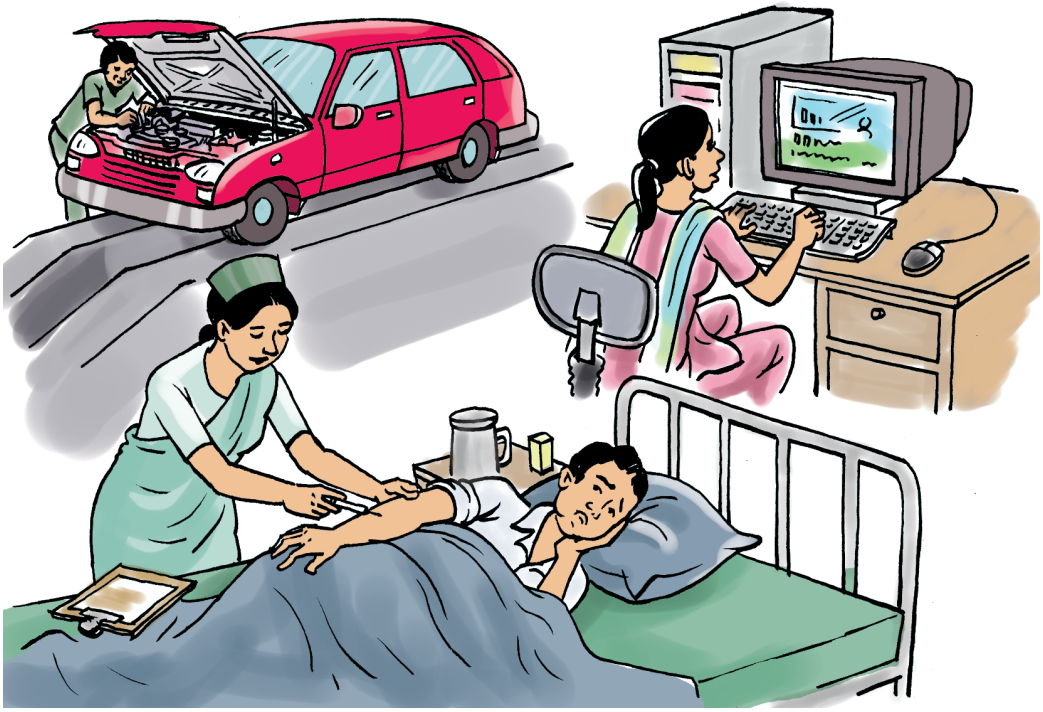
(क) कृषिको किन महत्त्व छ ?

(ख) नेपालमा कृषिको विकास हुन नसक्नुका कुनै चारओटा कारणहरू लेख ।

(ग) कृषिमा देखिएका समस्याहरू समाधान गर्न के के गर्नुपर्ला, कुनै चारओटा उपायहरू लेख ।

पाठ : ४

आर्थिक क्रियाकलापका रूपमा सेवा



दिलबहादुर मच्छे गाउँमा बस्छन् । मच्छे गाउँ काठमाडौँको दक्षिण पश्चिम क्षेत्रतिर पर्छ । उनका सात जना छोराछोरी थिए । दिलबहादुर र उनकी श्रीमती हरिमाया खेती गरेर गुजारा गर्थे । धेरै सन्तान भएका हुनाले खेतीले मात्रै खान पुग्दैनथ्यो । त्यसैले दिलबहादुरले बैङ्कबाट ऋण लिएर गाउँमै धान कुट्ने मेसिन राखे । जेठा छोरा राजमानले शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयमा खरिदारको काम पाए । बिस्तारै माहिला छोरा हर्षमानले मोबाइल र कम्प्युटर मर्मत गर्ने पसलमा काम पाए । जेठी छोरी ममतालाई होटलमा कोठा सफा गर्ने हाउस किपिङ तालिममा पठाए । अहिले ममता होटलमा जागिर खान्छिन् । अब दिलबहादुरको घरमा दुःखका दिनहरू बिस्तारै सकिँदै छन् ।

साहिँला छोरा कमल फलामको काम गर्ने मेकानिक्स तालिम लिएर विदेशमा काम गर्न गए । उनले पैसा कमाएर घरमा पठाइरहेका छन् । दिलबहादुरको घरमा आम्दानी बढ्न थालेपछि बाँकी दुई छोरीहरूमा ललितालाई नर्स, मुनालाई कम्प्युटर इन्जिनियर र कान्छा छोरा जीवनलाई शिक्षाशास्त्र पढाए ।

शिक्षण सुझाव

कथामा उल्लेख भएका विभिन्न सेवा सम्बन्धी आर्थिक क्रियाकलापबारे उदाहरण दिई विद्यार्थीबिचमा छलफल गराई सेवासम्बन्धी व्याख्या गर्नुहोस् ।

ललिता अस्पतालमा काम गरिरहेकी छन् भने मुना सरकारी कार्यालयमा इन्जिनियर छन् । छोरा जीवन भने बेलायतमा पढ्दै काम गर्ने गरी गए । राजमान र मुना भने नेपालमै बस्छु भन्छन् । अहिले का मानिसहरू कृषिमा भन्दा सेवा क्षेत्रमा लाग्न थालेका छन् ।

सेवा क्षेत्रको वृद्धिले देशलाई पनि फाइदा नै भएको छ । यसर्थ कृषि प्रणाली आधुनिकीकरण गर्नुका साथै सेवा क्षेत्रमा पनि बिस्तार हुन जरुरी छ ।

क्रियाकलाप

१. **कथा पढ्दा तिमीलाई कस्तो अनुभव भयो, लेखेर कक्षामा सुनाऊ ।**

२. **कथाका पात्रहरूले गरेका कामहरूमा तिमीलाई कुन काम मन पर्छ, किन ? लेखेर कक्षामा सुनाऊ ।**

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर :

(क) मानिस बाँच्नका लागि कुनै न कुनै.....गर्नुपर्छ ।

(ख) ललिताले नर्स पढेर .....मा काम गरिन् ।

(ग) होटलमा कोठा सफा गर्ने कामलाई .....भन्छन् ।

२. बेठिक भए ठिक बनाऊ :

(क) शिक्षक बन्नलाई शिक्षाशास्त्र पढ्नुपर्दैन ।

(ख) नर्सले बिरामीको सेवा गर्छ ।

(ग) फलामका मेसिनहरू मर्मत गर्नेलाई मेकानिक्स भनिन्छ ।

३. छोटो उत्तर देऊ :

(क) हामीले काम किन गर्नुपर्छ ?

(ख) सेवा भनेको कस्तो प्रकारको काम हो ?

(ग) दिलबहादुरका छोरा छोरीहरूले ककसले के के काम पाए ?

सामुदायिक कार्य

तिम्रो बसोबास क्षेत्रमा रहेका कुनै पाँचओटा घरमा जाऊ र त्यस घरका परिवारका सदस्यहरूले के के आय आर्जनसम्बन्धी कामहरू गरेका छन्, ती कामहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर ।

पाठ : ५ सेवा क्षेत्रको महत्त्व र वर्तमान अवस्था

आर्थिक उपार्जनका विभिन्न माध्यममध्ये सेवा पनि एक हो । एकले अर्कालाई सहयोग गर्ने काम सेवा हो । सेवालाई आय आर्जनका रूपमा पनि उपयोग गर्न सकिन्छ । सरकारी तथा गैरसरकारी क्षेत्रले जनतालाई विभिन्न प्रकारका सेवा उपलब्ध गराउँछन् ।

सेवाको महत्त्व

कृषि, उद्योग र सेवा अर्थतन्त्रका मुख्य आधारहरू हुन् । कृषि र उद्योगभन्दा सेवाको भूमिका बढिरहेको छ । नेपालमा विभिन्न किसिमका सेवाबाट आर्थिक उपार्जन कार्य भइरहेको छ । सरकारी सेवा, गैरसरकारी सेवा तथा वैदेशिक सेवा आदिबाट रोजगारको ठुलो हिस्सा ओगटेको छ । त्यसकारण आर्थिक क्रियाकलापमा सेवाको ठुलो महत्त्व छ ।

सेवा क्षेत्रको वर्तमान अवस्था

नेपालमा सेवा क्षेत्रले ठुलो योगदान पुऱ्याएको छ । कृषिको आम्दानी घटिरहेको छ । उद्योगहरू बढ्न सकेका छैनन् । यस्तो समयमा सेवाले नै अर्थतन्त्र धानिरहेको छ । सरकारी र गैरसरकारी सेवाको सङ्ख्या र स्वरूप बढिरहेको छ, जस्तै : डकर्मी, सिकर्मी, टेलिफोन मर्मत, स्वास्थ्य, शिक्षा सेवा आदि । बढ्दो जनसङ्ख्याको अनुपातमा ती सेवाहरू अपुग हुँदै गएका छन् । बेरोजगार दिन प्रतिदिन बढ्दै छन् । विशेष गरेर गैरसरकारी सेवाहरू व्यवस्थित, सुरक्षित र सम्मानजनक बनाउन सकिएको छैन । विदेशमा आफ्नो सेवा बेचेर आम्दानी गर्ने मानिसहरूको सङ्ख्या बढ्दै छ । धेरैजसो युवा जनशक्ति वैदेशिक रोजगारका लागि आकर्षित भएको अवस्था छ । सेवा क्षेत्रमा रहेका मानिसको सेवासम्बन्धी तालिमको व्यवस्था भई सिप विकास गर्न सकेमा सेवा क्षेत्रको अवस्थामा सुधार हुन्छ ।

शिक्षण सुझाव

विद्यार्थीहरूका परिवारका सदस्यहरू र छिमेकीहरूले गर्ने कामहरू सोध्दै सरकारी वा गैरसरकारी सेवा छुट्याउन लगाई सेवा क्षेत्रको व्याख्या गर्नुहोस् । साथै दैनिक पत्रपत्रिकामा आउने विभिन्न सेवा क्षेत्रका विज्ञापनहरू सङ्कलन गराई सेवाको महत्त्व र वर्तमान अवस्थाबारे बोध गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. हाम्रो देशको सेवा क्षेत्रमा रहेका वर्तमान समस्या पहिचान गरी समाधानका उपायहरू समूहमा छलफल गरी लेख ।

२. राष्ट्रिय दैनिक पत्रपत्रिकामा निस्कने सरकारी, गैरसरकारी र वैदेशिक रोजगारीका लागि गरिएका विज्ञापनहरू दशओटा सङ्कलन गर र त्यसबारे कक्षामा छलफल गर ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर :

(क) नेपालमा .....ले ठुलो योगदान पुऱ्याएको छ ।

(ख) नेपालमा कृषिको आम्दानी ..... छ ।

(ग) नेपालमा बेरोजार .....बढ्दै छ ।

२. बेठिक भए ठिक गरेर लेख :

(क) नेपालमा सेवा क्षेत्रले राम्रो आम्दानी गर्न सक्दैन ।

(ख) नेपालमा उद्योगहरूको सङ्ख्या बढ्न सकेका छैनन् ।

(ग) बेरोजगार युवाहरू विदेशमा काम गर्न गइरहेका छन् ।

३. छोटो उत्तर लेख :

(क) सेवा क्षेत्र भनेको के हो ?

(ख) सरकारी सेवाको परिचय देऊ ।

(ग) गैरसरकारी सेवा क्षेत्रभित्र पर्ने कुनै दशओटा कामको सूची बनाऊ ।

(घ) वैदेशिक रोजगारले आर्थिक क्षेत्रमा पुऱ्याएको योगदान लेख ।

सामुदायिक कार्य

आफ्नो बसोबास क्षेत्रमा भएका कुनै पाँचओटा घरमा जाऊ र ती घरका सदस्यहरूले गर्ने कामहरू सरकारी सेवा, गैरसरकारी सेवा र वैदेशिक रोजगार के हो छुट्याऊ र सङ्ख्या पनि पत्ता लगाऊ । तलको जस्तै तालिका बनाई भर र कक्षामा प्रस्तुत गर :

क्र. स.	सरकारी सेवा	गैरसरकारी सेवा	वैदेशिक रोजगार

सारांश

यस एकाइको अन्त्यमा हामीले निम्नलिखित विषयवस्तु अनुरूपका ज्ञान, सिप र व्यवहार सिक्यौँ :

हाम्रो देशमा सञ्चालित आर्थिक क्रियाकलापहरू

कृषिमा आधारित आर्थिक क्रियाकलाप र सेवा क्षेत्र

ग्रामीण क्षेत्रमा खाद्यबाली, नगदेबाली, पशुपालन, मत्स्यपालन, माहुरीपालन आदिबाट आय आर्जनमा पुऱ्याएको योगदान

कृषिको महत्त्व र वर्तमान अवस्था

कृषि र उद्योगबिचको सम्बन्ध

कृषिमा देखिएका समस्याहरू र समाधानका उपाय

नेपालको आर्थिक क्रियाकलापमा सेवा क्षेत्रको योगदान

सेवा क्षेत्रको स्वरूप

सेवा क्षेत्रको महत्त्व र वर्तमान अवस्था

नेपाली युवाहरू वैदेशिक रोजगारतर्फ आकर्षित हुनका कारण

नेपालको आर्थिक क्रियाकलापमा वैदेशिक रोजगारको भूमिका

स्थानीय ठाउँको आर्थिक क्रियाकलाप खोजी गरी प्रतिवेदन तयारी

एकाइ ८ हाम्रो अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र सहयोग

(तत्कालीन राजा वीरेन्द्र काठमाडौँमा भएको तेस्रो सार्क शिखर सम्मेलनमा सम्बोधन गर्दै)

"एक्लाएक्लै वा अलग अलग रहेर काम गर्नुभन्दा एउटै लक्ष्यमा बाँधिएर काम गरेमा नै प्रभावकारी रूपमा यस क्षेत्रको विकास गर्ने अवसर मिल्ने छ भन्ने कुरा महसुस गर्दै हामीबिच भएको आपसी परामर्शले हाम्रो सम्बन्धलाई अझ घनिष्ट र हाम्रो मित्रताको गाँठोलाई झन् बलियो बनाएको छ भन्न सकिन्छ ।"

– स्व. राजा वीरेन्द्र

सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरु निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :

नेपालको अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र सहयोगको अवस्था बताउन

सार्कको परिचय दिन

सार्कको उद्देश्य बताउन

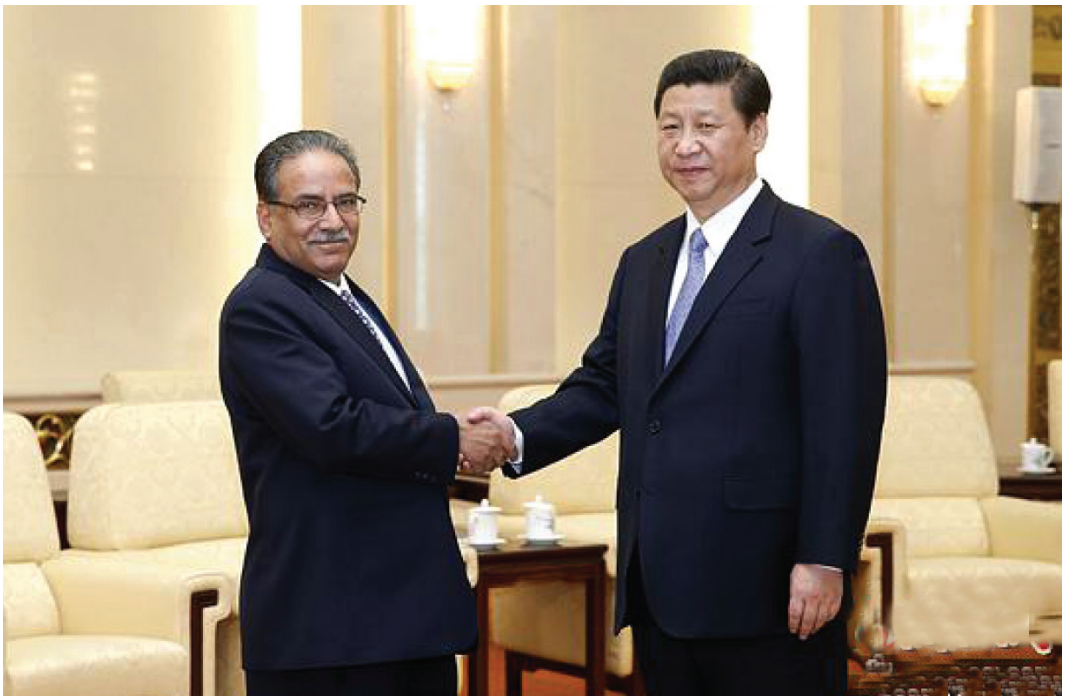
सार्कको आवश्यकता र महत्त्व पत्ता लगाउन

सामाजिक अध्ययनसँग सम्बन्धित समसामयिक घटना पहिचान गर्न

समसामयिक घटनाले मानव जीवनमा पार्ने प्रभाव पत्ता लगाउन

पाठ : १

नेपालको अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध



(चीनको भ्रमणमा तत्कालीन प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल (प्रचण्ड) र चिनीया राष्ट्रपति सि जिङ पिङबिच भेटवार्ता)

घरमा बस्दा परिवारको, समाजमा बस्दा छिमेकीको सहयोग चाहिए जस्तै देशको विकासका लागि अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगको खाँचो पर्छ । सबै देशहरू आफूलाई आवश्यक पर्ने वस्तुहरू उत्पादन गर्न सक्षम हुँदैनन् । त्यसैले एउटा देशको विकासका लागि अरू देशहरूको सहयोग चाहिन्छ । एक देश र अर्को देशबिच हुने सम्बन्धलाई अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध भनिन्छ । देश देशबिच एकआपसमा राम्रो सम्बन्ध भएमा मात्र सहयोग लिन दिन सकिन्छ । अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्धले नै विश्वका विभिन्न देशहरूले सहयोग लिएर प्रगति गरेका छन् । आजको विश्व यातायात र सञ्चारको विकासले गर्दा नजिकिएको छ ।

शिक्षण सुझाव

अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगबाट स्थानीय समुदायमा विद्यालय, पुल, बाटोघाटो निर्माण भएको र नेपालले अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा प्रदान गरेको सहयोगको उदाहरण दिएर छलफल र अन्तरक्रिया गराउनुहोस् । शिक्षणलाई सरलीकरण गर्ने र थप पाठ्यसामग्री अध्ययन गरी क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

आफ्नो देशमा नभएका वस्तुहरू अरू देशबाट ल्याइन्छ । आफ्नो देशमा बढी भएका वस्तुहरू अरू देशमा पठाउने गरिन्छ । विकास निर्माण गर्न, शान्ति सुव्यवस्था कायम राख्न, प्राकृतिक प्रकोपबाट उद्धार गर्नका लागि विभिन्न देशहरूलाई आर्थिक, भौतिक र मानवीय सहयोगको आवश्यकता पर्छ । हाम्रो देशमा विद्यालय भवन, बाटोघाटो, पुलपुलेसा आदि अरू देशको आर्थिक र भौतिक सहयोगमा निर्माण हुने गरेका छन् । त्यसै गरी हाम्रो देशले पनि विश्वमा शान्ति स्थापना गर्नका लागि संयुक्त राष्ट्र सङ्घमार्फत् नेपाली सेना र प्रहरी पठाई सहयोग गर्छ । विभिन्न देशमा प्राकृतिक विपत्ति पर्दा आर्थिक र मानवीय सहयोग पुऱ्याउँदै आएको छ । नेपालले वैदेशिक सम्बन्ध बढाउने क्रममा सर्व प्रथम सन् १८१६ मा बेलायतसँग कुटनीतिक सम्बन्ध कायम गरेको हो । कुटनैतिक सम्बन्ध कायम गर्ने क्रममा नेपालले सन् २०१९ सेप्टेम्बर २५ मा घाना (Ghana) सँग कुटनीतिक सम्बन्ध कायम भएका १६८ ओटा देश पुगेको छ । नेपालले कुटनीतिक सम्बन्ध विकास गर्ने क्रममा विभिन्न देशमा आफ्नो राजदूतावास स्थापना गरेको छ । नेपालमा पनि चीन, भारत, बेलायत संयुक्त राज्य अमेरिका, जापान लगायत विभिन्न देशले राजदूतावास स्थापना गरेका छन् ।

क्रियाकलाप

१. **नेपालको अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध झल्कने गरी समाचार तयार गरेर कक्षामा सबैलाई सुनाऊ ।**

२. **हाम्रो देशको विकासका लागि विभिन्न राष्ट्रहरुले के कस्तो सहयोग पुऱ्याएका छन्, सूची तयार गर ।**

३. **नेपालले विश्वमा शान्ति स्थापना गर्न खेलेको भूमिका छलफल गरी लेख ।**

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरुको उत्तर देऊ :**

(क) नेपालले हालसम्म कतिओटा देशसँग कूटनीतिक सम्बन्ध र द्विपक्षीय सम्बन्ध कायम गरेको छ ?

(ख) एक देश र अर्को देशबिच किन असल सम्बन्ध हुन जरुरी छ ?

(ग) नेपालले अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा सम्बन्ध बढाउँदा देशलाई के के फाइदा पुगेको छ ?

सामुदायिक कार्य

तिम्रो समुदायमा वैदेशिक सहयोगमा भएका विकास निर्माण कार्यको सूची तयार गरी कुन कार्य कुन देशको सहयोगमा भएको हो, खोजी गरी प्रतिवेदन तयार गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर ।

पाठ : २

सार्कको परिचय

सार्क मुलुकका सम्बन्धमा श्री महेन्द्र मावि काभ्रेपलाञ्चोकका विद्यार्थी कुशल र महिला शिक्षक सुमित्राबिच भएको वार्तालाप :

कुशल : मिस, आज हामी सार्कका बारेमा कुराकानी गर्ने हो कि ?

सुमित्रा : हुन्छ नि ।

कुशल : सार्क भनेको के हो मिस ?

सुमित्रा : सार्क भनेको दक्षिण एसियाली राष्ट्रहरूको क्षेत्रीय सहयोगका लागि बनेको सङ्गठन हो । यसका सदस्य राष्ट्रहरू नेपाल, भुटान, बङ्गलादेश, भारत, श्रीलङ्का, माल्दिभ्स पाकिस्तान र अफगानिस्तान हुन् । जसरी हामी हाम्रो विद्यालयका शिक्षक, विद्यार्थी, व्यवस्थापन समितिका सदस्य र गाउँका अभिभावकहरू मिलेर घट्टेपाखोमा वृक्षरोपण गर्न एउटा समिति बनाएका छौँ, त्यसै गरी राष्ट्र राष्ट्र मिलेर आपसी हित र सहयोगका लागि एउटा सङ्गठन बनाउँछन् । त्यस्तै सङ्गठनमध्ये सार्क पनि एक हो ।

कुशल : यो त बुझियो ! अब यसलाई अङ्ग्रेजीमा लेख्दा कसरी लेख्नुपर्छ, त्यो पनि बताइदिनुहोस् न !

सुमित्रा : सार्कलाई अङ्ग्रेजीमा South Asian Association for Regional Co–operation-SAARC भन्छन् । बुझ्यौ त ?

कुशल : यो त बुझेँ, मिस । यसको स्थापना कहिले भएको हो त ?

शिक्षण सुझाव

सार्क राष्ट्रका बारेमा थप पाठ्य सामग्रीको सङ्कलन गरी थप जानकारी दिनुहोस् र विद्यार्थीलाई खोज्न उत्प्रेरित गराउनुहोस् ।

सुमित्रा : यसको स्थापना सन् १९८५ मा भएको हो ।

कुशल : हालसम्म कति पटक शिखर सम्मेलन भयो त, मिस ?

सुमित्रा : हालसम्म सार्कको १८ औँ शिखर सम्मेलन सम्पन्न भएको छ । सन् २०१४ नोभेम्बर २६ र २७ मा सार्कको १८ औँ शिखर सम्मेलन नेपालको राजधानी काठमाडौँमा भएको थियो । उक्त सम्मेलनको समापनमा 'शान्ति र समृद्धिका लागि गहन एकता' (Deeper Integration for peace and prosperity) भन्ने नाराका साथ ३६ बुँदे काठमाडौँ घोषणा पत्र जारी गरिएको थियो ।

कुशल : त्यसो भए यसको सचिवालय कहाँ छ त ?

सुमित्रा : तिमीलाई थाहा छैन । यसको सचिवालय त हाम्रै देशको राजधानी काठमाडौँमा छ ।

कुशल : अब, पढाइ सुरु हुने बेला भयो, आजलाई म कक्षामा गएँ है मिस ।

सुमित्रा : हुन्छ, जाऊ ।

क्रियाकलाप

१. यस पाठमा दिइएको सार्कको लोगो हेरी त्यस्तै चित्र बनाऊ ।

२. सार्कको नक्सा ट्रेस गरी सार्क देशहरु बङ्गलादेश, भुटान, भारत, पाकिस्तान, अफगानिस्तान, नेपाल, श्रीलङ्का र माल्दिभ्स देखाऊ ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरुको उत्तर देऊ :**

(क) परेवा केको प्रतीक हो ? सार्कको लोगोमा भएका सातओटा परेवाले के जनाउँछ ?

(ख) जोडिएका दुई हातले के जनाउँछ ?

(ग) तलका सूचनाका आधारमा देशको नाम लेख :

नरिवलको तेल उत्पादन गर्ने देश

माछा निर्यात गर्ने सानो देश

विश्वको सर्वोच्च शिखर भएको देश

धेरैजसो बाढी आउने देश

सार्कको सबैभन्दा ठुलो देश

बढी चट्याङ पर्ने देश

पाठ : ३

सार्कको उद्देश्य, आवश्यकता र महत्त्व

सार्क रजत जयन्तीका अवसरमा जनता मावि बर्दिवासका कक्षा ६ का विद्यार्थीहरूलाई सार्कको उद्देश्य र महत्त्वबारे वक्तृत्वकला प्रतियोगिताका लागि तयारीका साथ आएका थिए । तीनै सदनका विद्यार्थीहरूले आआफ्नो नेता छानेपछि भृकुटी सदनका नेता कुशल विश्वकर्माको पहिलो पालो आयो । उनले व्यक्त गरेका विचार यसप्रकार छ :

श्रीमान् अध्यक्षज्यू, मान्यवर, गुरुज्यूहरू,

यहाँ उपस्थित दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरू !

सर्वप्रथम मलाई यस कार्यक्रमका आयोजक गुरुवर्गले सार्क रजत जयन्तीका अवसरमा यसका उद्देश्यबारे बोल्न समय दिनुभएकामा म आयोजकप्रति आभार प्रकट गर्न चाहन्छु ।

दाजुभाइ तथा दिदी बहिनी ! हामी जहाँ बस्छौँ त्यहाँ बस्ने एक सदस्यलाई अर्को सदस्यको सहयोग चाहिन्छ । एकअर्काको सहयोग नै मानिसले आफ्नो प्रगति गर्न सक्छ । आफ्नो आवश्यकता पूरा गर्न सक्छ । त्यसै गरी एक समुदायलाई अर्को समुदायको सहयोग चाहिन्छ । अनि मात्र समाजको आर्थिक विकास, सामाजिक उन्नति र संस्कृतिको विकास हुन सक्छ । हामी नेपालीको गौरव र प्रतिष्ठा अघि बढ्न सक्छ । हाम्रो सामूहिक जीवन स्तरमा सुधार आउन सक्छ ।

शिक्षण सुझाव

सार्कको उद्देश्य र महत्त्वलाई प्रस्ट बनाउन यस सम्बन्धी विभिन्न क्रियाकलाप गरानुहोस् ।

त्यसैले त हाम्रो देश नेपाल, भारत, पाकिस्तान, बङ्गलादेश, भुटान, श्रीलङ्का र मालदिभ्सले आपसमा मिली क्षेत्रीय विकासका लागि सार्क नामको सङ्गठन बनाएका हुन् । पछि आएर अफगानिस्तान पनि यसको सदस्य बनेको छ ।

सङ्गठन नभएमा राष्ट्रलाई सुदृढ र विकास कार्यलाई विस्तार गर्न सक्दैनौँ । यी आठओटै राष्ट्रहरूले एकअर्को राष्ट्रलाई स्वतन्त्र अस्तित्व स्वीकार गरेका छन् । कसैको आन्तरिक मामलामा हस्तक्षेप नगरी आपसी विश्वासको वातावरण सिर्जना गर्न खोजेका छन् । क्षेत्रीय आधारमा आआफ्ना देशका नागरिकहरूको सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक, विज्ञान तथा प्रविधिको विकास गर्न एकआपसमा काम गर्ने गरेका छन् । देशको विकास कार्यमा सहयोग गर्ने र सद्भावना बढाउने सोच लिएका छन् । यसरी समान उद्देश्य पूर्तिका लागि एक आपसमा सहयोग पुग्न गई सबै राष्ट्रको हितका लागि सार्कको आफ्नै महत्त्व रहेको छ । यति भन्दै म आफ्नो भनाइलाई टुङ्ग्याउँछु । धन्यवाद !

क्रियाकलाप

१. **समूहमा छलफल गरी सार्कका उद्देश्यहरुको सूची बनाऊ र कक्षामा प्रस्तुत गर ।**

२. **तलका शब्दहरु प्रयोग गरी समाचारको नमुना तयार गर र कक्षामा प्रस्तुत गर :**

जीवन स्तरमा सुधार	आर्थिक विकास	आत्म निर्भरता
समस्याको पहिचान	आपसी विश्वास र सहयोग	सहकार्यको वृद्धि
सद्भावनाको वृद्धि	विज्ञान र प्रविधिको विकास	प्रतिष्ठामा वृद्धि

३. **सार्कको उद्देश्य र महत्त्वका बारेमा सरल भाषामा भाषणको नमुना तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर ।**

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर देऊ :

(क) सार्क स्थापनाका मुख्य उद्देश्य के के हुन् ?

(ख) सार्क राष्ट्रहरूको सूची बनाऊ ।

(ग) सार्कको महत्त्वको बारेमा एक अनुच्छेद लेख ।

पाठ : ४

सार्क र नेपाल

भक्तपुर
२०६८/११/५

प्रिय बहिनी रमा,

शुभाशीर्वाद

सार्क रजत जयन्ती वर्ष तिमीहरूले मनायौ कि मनाएनौ ? सार्कले नेपालको हितमा अनगिन्ती काम गरेको छ । तिमी र तिम्रा साथीहरूले आफ्ना लागि मात्र काम नगरी साझा लाभका लागि पनि काम गर्नु राम्रो हुन्छ । यसैका लागि सार्कले हरेक वर्ष बजेट बाँडफाँड गर्ने गरेको छ । सार्कका हरेक राष्ट्रहरूको विकासमा सार्क जापान विशेष कोष र सार्क विकास कोषले आआफ्नो क्षेत्रबाट सहयोग दिने गरेका छन् । यीबाहेक व्यापार तथा विकाससम्बन्धी संयुक्त राष्ट्र सम्मेलन, एसिया तथा प्रशान्त क्षेत्रका निम्ति आर्थिक तथा सामाजिक आयोग, संयुक्त राष्ट्र सङ्घ बालकोष, संयुक्त राष्ट्र सङ्घ विकास योजना आदि अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरूले सार्कलाई सहयोग पुऱ्याएका छन् । ती सहयोगबाट सार्क देशहरूमा कृषि, सञ्चार, शिक्षा संस्कृति, खेलकुद, वातावरण, स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या, जलवायु विज्ञान तथा बाल कल्याण जस्ता क्षेत्रमा आर्थिक सहयोग दिने गरेको छ । लागु पदार्थ दुरुपयोग तथा ओसार पसार गर्न नदिन, विज्ञान तथा प्रविधि प्रवर्धन गर्न, पर्यटन विस्तार गर्न, यातायातको सुविधा पुऱ्याउन महिला सहभागिता वृद्धि गर्न विभिन्न योजना तथा कार्यक्रम बनाई आर्थिक सहयोग दिने गरेको छ । नेपालमा पनि गरिबी उन्मूलन गर्न, व्यापार र आर्थिक सहयोग वृद्धि गर्न श्रव्यदृश्य सामग्री आदान प्रदान गर्न र सार्क युवा स्वयम्सेवक कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सहयोग दिने गरेको छ । त्यसैले तिमी र तिम्रा साथीहरूले सार्क सचिवालयमा सम्पर्क गरी विद्यालयका भौतिक तथा आर्थिक कार्यक्रम सफल पार्न सहयोग प्राप्त गर्ने छौ भनी आशा गरेको छु ।

तिम्रो माया गर्ने दाजु
राजु

शिक्षण सुझाव

पत्रपत्रिकामा प्रकाशित सार्क सम्बन्धी समसामयिक उदाहरणहरू प्रस्तुत गरेर शिक्षणलाई प्रभावकारी बनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. पाठका आधारमा विद्यालयमा हुने कुनै कार्यक्रममा प्रस्तुत गरिने भाषणको नमुना तयार पार ।

२. सार्कको विकासका लागि कुन कुन अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरुले सहयोग पुऱ्याएका छन् ? उक्त सहयोगबाट प्राप्त रकम कुन कुन क्षेत्रमा खर्च गरिएको छ, सूची बनाऊ ।

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरुको उत्तर देऊ :**

(क) सार्क मुलुकहरूले नेपाललाई के के सहयोग पुऱ्याउँदै आएका छन् ?

(ख) सार्कका लागि नेपालले के के योगदान पुऱ्याएको छ ?

(ग) सार्कलाई अन्य कुन कुन सङ्घ संस्थाहरूले सहयोग पुऱ्याएका छन् ?

२. **तलको खाली ठाउँ भर :**

(क) त्रिभुवन राजपथको निर्माण..... को सहयोगले बनेको हो ।

(ख) नेपालमा .....का मानिस शरणार्थीका रूपमा रहेका छन् ।

(ग) नेपालले.....को फूलबारी बङ्गलाबन्ध मार्गबाट सामान ओसारपसार गरिरहेको छ ।

पाठ : ५

विश्वको समसामयिक गतिविधि

(सार्कको १८ औँ शिखर सम्मेलनका सहभागीहरु)

'शान्ति र समृद्धिका लागि गहन एकता' (Deeper Integration for peace and prosperity) भन्ने नाराका साथ काठमाडौमा १८ औँ सार्क शिखर सम्मेलन ३६ बुँदे काठमाडौ घोषणा पत्र जारी गर्दै २०१४ को नोभेम्बर २६ र २७ मा सम्पन्न भयो । उक्त शिखर सम्मेलनमा सहभागी हुनुभएका अफगानिस्तानका राष्ट्रपति असरफ घानी, बङ्लादेशका प्रधानमन्त्री सेख हसिना, भुटानका प्रधानमन्त्री छिरिङ तोग्वे, भारतका प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदी, माल्दिभ्सका राष्ट्रपति अब्दुल्लाह यामिन अब्दुल गैयुम, नेपालका प्रधानमन्त्री सुशील कोइराला, पाकिस्तानका प्रधानमन्त्री नबाब सरिफ र श्रीलङ्काका राष्ट्रपति महेन्द्र राजपक्षद्वारा हस्ताक्षरित घोषणापत्रमा प्रस्तुत गरिएका प्रतिबद्धताहरू निम्नअनुसार छन् ।

क्षेत्रीय सहयोग, कृषि तथा खाद्य सुरक्षा, दक्षिण एसियाली आर्थिक सङ्घ, वातावरण, साफ्टा र व्यापार सहजीकरण, निलो अर्थतन्त्र, सार्क विकास कोष, स्वास्थ्य, शिक्षा, ऊर्जा, युवा, गरिबी निवारण, महिला तथा बालबालिका, अन्तर सम्बन्ध, सन् २०१५ पछिको विकास लक्ष्य, सामाजिक सुरक्षा, बसाईसराइ, सुशासन, विज्ञानका प्रविधि, दूरसञ्चार, सार्क पर्यवेक्षण, सार्क प्रक्रियाको सबलीकरण, पर्यटन, संस्कृति, आमसञ्चार, आतङ्कवाद, अन्तरदेशीय अपराध र १९ औँ शिखर सम्मेलन (पाकिस्तानमा गर्ने)

शिक्षण सुझाव

पाठमा दिइएको विषयवस्तु उदाहरण मात्र हुन् । विश्वका समसामयिक घटनासम्बन्धी सामग्रीहरू खोजी त्यस सम्बन्धमा विभिन्न क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

विश्वमा घटेका केही घटना र त्यसले पारेका प्रभावका केही उदाहणहरू :

घटना	प्रभाव/असर
सन् २०१६ अक्टोबर ४	नेपालद्वारा पेरिस सम्झौताको अनुमोदन
सन् २०१६, डिसेम्बर	नेपालमा पहिलो पटक कलेजो प्रत्यारोपण
सन् २०१० को विश्वमा भएको आर्थिक मन्दी	लाखौँ व्यक्ति बेरोजगार
सन् २०१८ रुसमा भएको विश्वकप फुटबल	करोडौँ फुटबलप्रेमीहरुको ध्यानाकर्षण
सन् २००९ मा नेपालको मन्त्रि परिषद्को बैठक	जलवायु परिवर्तनले पारेको असर सम्बन्ध
काला पत्थरमा बैठक	विश्वको ध्यानाकर्षण

क्रियाकलाप

१. तिम्रो समुदायमा भएका कुनै एक संस्थाको वार्षिक सम्मेलन तथा साधारण सभामा के के काम गर्दा रहेछन्, संस्थाका व्यक्तिहरुलाई सोधी प्रतिवेदन तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर ।

२. सार्कको वर्तमान माहासचिव पाकिस्तानका अजमद हुसेन वी सियाल छन् । हालसम्म सार्कमा महासचिव कुन देशबाट को को भएका छन् ? पत्रपत्रिका तथा पुस्तक अध्ययन गरेर तथा जानकार व्यक्तिहरुसँग सोधेर सूची तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख :

(क) तिमी रहेको गाउँ वा नगरमा बितेको एक महिनाभित्र घटेको प्रमुख घटना र त्यसले पारेको प्रभाव लेख ।

(ख) पत्रपत्रिका अध्ययन तथा रेडियो, टेलिभिजनबाट समाचार सुनेका आधारमा नेपाल(लगायत विश्वमा बितेको एक हप्तामा घटेका प्रमुख घटनाहरू र त्यसले मानव जीवनमा पारेको प्रभाव लेख ।

सारांश

यस एकाइको अन्त्यमा हामीले निम्नलिखित विषयवस्तु अनुरुपका ज्ञान, सिप र व्यवहार सिक्यौँ :

नेपालले आर्थिक, प्राविधिक तथा मानवीय सहयोग र अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध

सार्कको स्थापना सन् १९८५ मा सातओटा दक्षिण एसियाली मुलुकहरू आपसमा मिली क्षेत्रीय विकासका लागि भएको तथ्य

सार्क सङ्गठनमा हाल अफगानिस्तानसहित आठ राष्ट्रहरू रहेको तथ्य

सार्कको उद्देश्य

सार्कको आवश्यकता र महत्त्व

सार्कको सचिवालय काठमाडौँमा रहेको तथ्य

सन् २०१८ लाई'शान्ति र समृद्धिका लागि गहन एकता' (Deeper Integration for peace and prosperity) भन्ने नाराका साथ १८ औँ सार्क शिखर सम्मेलन मनाइएको तथ्य

सार्कको वर्तमान महासचिव अजमद हुसेन वी सियाल रहेको

प्रश्नावली र प्रतिवेदन तयारी

स्थानीय, राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय परिवेशमा घटेका समसामयिक घटना र त्यसले मानव जीवनमा पारेका प्रभाव

एकाइ ९

जनसङ्ख्याको परिचय र जनसाङ्ख्यिक अवस्था

"सयौँ थुँगा फूलका हामी एउटै माला नेपाली
सार्वभौम भई फैलिएका मेची महाकाली"

सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुने छन् :

जनसङ्ख्याको परिचय र महत्त्व बताउन

परिवारको परिचय दिन र यसको किसिम छुट्याउन

जनसङ्ख्याको बनोटबारे उल्लेख गर्न

जनसङ्ख्याको वितरणमा प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू पहिचान गर्न

जनसङ्ख्यासम्बन्धी तथ्याङ्कलाई विभिन्न तालिका तथा चार्टमा देखाउन

जनसङ्ख्या वृद्धिबाट पर्ने असरको व्याख्या गर्न

पाठ : १ जनसङ्ख्याको परिचय र महत्त्व

जनसङ्ख्याको शाब्दिक अर्थ मानिसको सङ्ख्या हो । कुनै निश्चित ठाउँ, गाउँ, सहर, जिल्ला, क्षेत्र वा देशमा निश्चित समयमा बसोबास गर्ने सबै केटाकेटी, युवायुवती र बुढाबढीहरूको सङ्ख्या जनसङ्ख्या हो । हाम्रो आफ्नै परिवारमा भएका आमा, बुबा, दाजु, भाइ, हजुर आमा, हजुर बुबा सबैको सङ्ख्यालाई जनसङ्ख्या भनिन्छ । अर्थात् कुनै निश्चित स्थानमा निश्चित समयमा बसोबास गर्ने सम्पूर्ण मानिसको जम्मा सङ्ख्यालाई जनसङ्ख्या भनिन्छ ।

जनसङ्ख्या सबै समयमा सबै ठाउँमा एकै किसिमको हुँदैन । ठाउँअनुसार जनसङ्ख्या पनि फरक फरक हुन्छ । कुनै पनि ठाउँमा भएका सुख सुविधा, भौगोलिक अवस्था, वातावरण आदिले मानिसको बसोबासमा फरक पार्छ । सुख सुविधा भएका ठाउँमा जनसङ्ख्या बढी हुन्छ । सुख सुविधा नभएका ठाउँमा जनसङ्ख्या कम हुन्छ । वि.सं. २०६८ सालको एघारौँ जनगणनाअनुसार हाम्रो देशमा जम्मा जनसङ्ख्या २ करोड ६४ लाख ९४ हजार ५०४ रहेको छ । यसअन्तर्गत पुरुषको जनसङ्ख्या १ करोड २८ लाख ४९ हजार ०४१ र महिलाको जनसङ्ख्या १ करोड ३६ लाख ४५ हजार ४६३ रहेको छ । देशभरिका सबै घरदैलोमा एकै समयमा पुगी परिवार तथा परिवारका प्रत्येक व्यक्तिका सम्बन्धमा विभिन्न विवरण सङ्कलन गर्ने कार्यलाई जनगणना भनिन्छ । नेपालमा जनगणनाको सुरुआत वि.सं. १९६८ बाट भएको हो । वि.सं. २०६८ मा जनगणनाको १०० वर्ष पूरा भएको छ । हाम्रो देशमा हरेक १० वर्षमा जनगणना गरिन्छ ।

महत्त्व

मानिसले सुख सुविधा चाहन्छ । देशको विकास राम्रोसँग भएमा सुख सुविधा प्राप्त गर्न सकिन्छ । देश विकास गर्न दक्ष जनशक्ति र प्राकृतिक स्रोत साधनको उचित प्रयोग आवश्यक हुन्छ ।

शिक्षण सुझाव

नेपालको नक्सा प्रयोग गरी जनसङ्ख्यासम्बन्धी चित्र देखाउँदै जनसङ्ख्याको अवधारणा तथा वर्तमान अवस्थाको जनसङ्ख्याको सही तथ्याङ्क दिनुहोस् । महत्त्व बुझाउँदा घरेलु कार्य, सामाजिक कार्य, उत्पादन कार्य, प्रशासनिक कार्य, विकास कार्य आदि उल्लेख गर्दै मानिसबिना यी कार्यहरू पूरा गर्न सकिँदैन भन्ने तथ्य उदाहरणसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

देशको सामाजिक तथा आर्थिक विकास गर्न जनसङ्ख्याको महत्त्व रहेको हुन्छ । जनसङ्ख्या कम भएमा स्रोत साधनको प्रयोग कम हुन्छ भने बढी भएमा स्रोत साधनको अभाव हुन्छ । तसर्थ उचित जनसङ्ख्या बनाई विकास निर्माणलाई तीव्रता दिन र स्तरीय जीवन यापन गर्न जनसङ्ख्याको महत्त्व रहेको छ ।

हामीसँग भएका स्रोत साधनले पुग्ने जनसङ्ख्या भएमा मात्र विकास प्रक्रिया सही ढङ्गले अगाडि बढ्छ । तसर्थ हामीसँग भएका स्रोत साधनको उचित प्रयोग गरी सुनौलो भविष्य निर्माण गर्न जनसङ्ख्याको महत्त्व छ ।

क्रियाकलाप

१. **तिम्रो घरमा परिवारका सदस्यहरूले के के काम गर्नुहुन्छ, कामको सूची तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर ।**

२. **तिम्रो छिमेकमा भएका कुनै पाँचओटा घरमा जाऊ । ती घरहरूमा भएका मानिसहरूको सङ्ख्या तलको तालिकामा भर :**

घर सङ्ख्या	जनसङ्ख्या		
	महिला	पुरुष	जम्मा

अभ्यास

१. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द लेख :**

(क) वि.सं. २०६८ अनुसार नेपालको कुल जनसङ्ख्या ..... छ ।

(ख) बढी सुविधा हुने ठाउँमा ..... बढी हुन्छ ।

(ग) देशको विकासका लागि दक्ष ..... आवश्यक हुन्छ ।

२. **तलका प्रश्नको छोटो उत्तर देऊ :**

(क) जनसङ्ख्या भनेको के हो ?

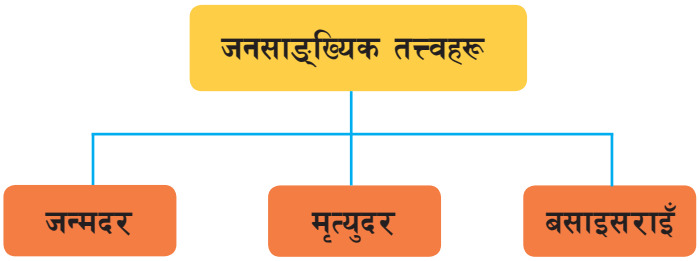
(ख) जनसङ्ख्याको महत्त्व लेख ।

(ग) किन जनसङ्ख्या सबै ठाउँमा एकनासको हुँदैन ?

पाठ : २

जनसाङ्ख्यिकी तत्त्वहरू

मानव जनसङ्ख्या बृहत् विषयवस्तु समावेश भएको विषय हो । मानव जनसङ्ख्या एउटा गतिशील पक्ष हो । अर्थात् मानव जनसङ्ख्यामा निरन्तर परिवर्तन भइरहन्छ । जनसङ्ख्याका क्षेत्रहरू व्यापक छन् । तीमध्ये जन्म (birth), मृत्यु (death) र बसाइ सराइँ (migration) जनसङ्ख्याका मुख्य क्षेत्र हुन् ।



जन्म (birth)

जन्म नै जनसङ्ख्याको महत्त्वपूर्ण क्षेत्र हो । एउटा शिशु आमाको शरीरबाट छुट्टिँदा उसले श्वास फेर्ने, शरीरका अङ्ग चलाउने, रुने, कराउने आदि गऱ्यो भने त्यसलाई जन्म भनिन्छ । जन्मले कुनै पनि ठाउँ, गाउँ, सहर, क्षेत्र वा देशको जनसङ्ख्या बढाउँछ । मानिस जन्मेपछि सामाजिक गतिविधिमा संलग्न हुन्छ । जन्म प्राकृतिक प्रक्रिया हो । यो निरन्तर चलिरहन्छ ।

बसाइँसराइ (migration)

मानिस जन्मिएको स्थानबाट अन्य स्थानमा बसोबासका लागि जाने गर्छ । कतिपय अवस्थामा रोजगारी, अध्ययन, घुमघाम आदिका लागि मानिस एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाने गर्छ । यसरी आफ्नो जन्मस्थानलाई छोडी अन्य स्थानमा बसोबासका लागि वा अन्य कार्यका लागि जाने प्रक्रियालाई बसाईसराइ भनिन्छ ।

बसाईसराइले जनसङ्ख्यामा घटबढ ल्याउँछ । बसिरहेको ठाउँ छाडेर जाँदा त्यहाँको जनसङ्ख्या घट्छ भने बसोबासका लागि जाने ठाउँको जनसङ्ख्या बढ्छ ।

शिक्षण सुझाव

जनजङ्ख्याको क्षेत्रहरू के के हुन्छन् भन्ने सम्बन्धमा प्रश्नोत्तर तथा छलफलको माध्यमद्वारा क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

मृत्यु (death)

मानिसको जन्मपछि मृत्यु हुने हुन्छ । मृत्युले जनसङ्ख्यालाई घटाउँछ । मानिसका जीवित क्रियाकलापको अन्त्य हुनुलाई मृत्यु भनिन्छ । रोग लागेर, दुर्घटना भएर, बुढो उमेर भएर मानिसको मृत्यु हुन सक्छ ।

क्रियाकलाप

१. **तिम्रो बसोबास गर्ने वडाका एक वर्षभित्र जन्मिएका बच्चा, मरेका मानिस र बसाइँ सरेर जाने मानिसहरूको तथ्याङ्क सङ्कलन गरी तालिकामा प्रस्तुत गर ।**

२. **नेपालमा बसाइसराइको वर्तमान अवस्था कस्तो रहेको छ, सोधखोज गरी लेख र कक्षामा प्रस्तुत गर ।**

अभ्यास

१. **खाली ठाउँ भर :**

(क) कुनै परिवारमा नयाँ शिशु थप हुनु.....हो ।

(ख) मानिसका जीवित क्रियाकलापको अन्त्य हुनुलाई .....भनिन्छ ।

(ग) मानिस जन्म भएको ठाउँबाट अर्को ठाउँमा बसोबासका लागि जाने प्रक्रियालाई .....भनिन्छ ।

(घ) जन्म, मृत्यु, बसाइसराइ जनसङ्ख्याका .....हुन् ।

२. **तलका प्रश्नहरूको छाटो उत्तर लेख :**

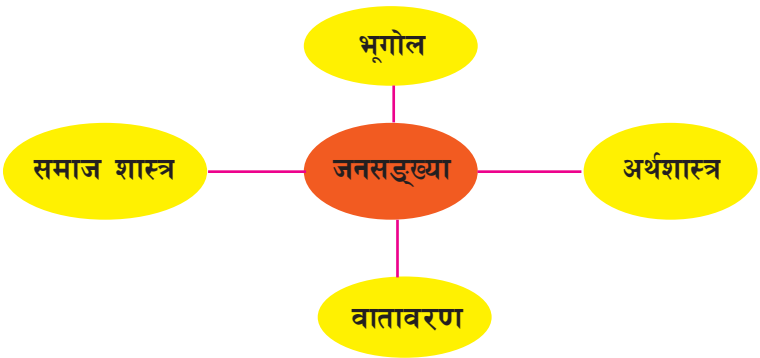
(क) जनसङ्ख्याको अङ्गहरू के के हुन्, उल्लेख गर ।

(ख) बसाइसराइँका कारण के के हुन् ?

(ग) जन्मले जनसङ्ख्या बढाउँछ भने मृत्युले जनसङ्ख्या घटाउँछ, कसरी ?

पाठ : ३ जनसङ्ख्या र अन्य विषयको सम्बन्ध

जनसङ्ख्याको सम्बन्ध नभएका विषयवस्तु नै हुँदैनन् । त्यसैले जनसङ्ख्या विषय बहु विषयक स्वभाव भएको विषय हो । जनसङ्ख्या आफैँमा गतिशील हुन्छ । जनसङ्ख्याको अध्ययनविना सामाजिक विज्ञानका अन्य विषयवस्तुको अध्ययन पूरा हुन सक्दैन । यससँग सम्बन्ध भएका विषयहरू धेरै भएता पनि महत्त्वपूर्ण सम्बन्ध भएका विषयहरू यसप्रकार छन् :



जनसङ्ख्या र भूगोल

मानिसको बसोबास भौगोलिक अवस्थाअनुसार कम र बढी हुने गर्छ । हिमाल, पहाड र तराईमा बसोबास गर्ने मानिसको सङ्ख्या फरक किसिमको हुन्छ । हिमालमा अत्यन्तै चिसो हुने भएकाले कम मानिस बसोबास गर्छन् । पहाडमा हावापानी उपयुक्त हुन्छ । तराईमा भने उत्पादन बढी हुने र सुविधा हुने भएकाले बढी मानिस बसोबास गर्छन् । त्यसैले जनसङ्ख्याको सम्बन्ध भूगोलसँग रहेको छ ।

जनसङ्ख्या र समाज

मानिस सामाजिक प्राणी हो । मानिसहरूको समूहबाट नै समाज बन्छ । पहिला व्यक्तिको जन्म हुन्छ । व्यक्ति व्यक्ति मिलेर परिवार बन्छ । परिवार परिवार मिलेर समाज बन्छ। मानिस भएन भने समाज हुँदैन । समाज भएन भने पनि मानिसले जीवन अगाडि बढाउन सक्दैन । त्यसैले जनसङ्ख्याको सम्बन्ध समाजसँग छ ।

शिक्षण सुझाव

जनसङ्ख्या र अन्य विषय बिचको सम्बन्ध सुरुमा समूहमा र पछि व्यक्तिगत रूपमा तयार गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यक भए सच्याइदिनुहोस् ।

जनसङ्ख्या र अर्थतन्त्र

मानिसलाई बाँच्नका लागि विभिन्न वस्तुको आवश्यकता पर्छ । ती वस्तुहरू उसको अर्थतन्त्र राम्रो भएमा प्राप्त गर्न सक्छ । हामीले खाने खाना, लत्ता कपडा, घर निर्माण आदि कार्यका लागि अर्थतन्त्रको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । त्यसैले जनसङ्ख्या र अर्थतन्त्रको गहिरो सन्बन्ध छ ।

जनसङ्ख्या र वातावरण

जनसङ्ख्या र वातावरण एकअर्कामा निर्भर रहन्छन् । जनसङ्ख्या वृद्धि हुँदा यसको प्रत्यक्ष असर वातावरणमा पर्न गई वातावरण प्रदूषित हुने, रोगब्याधी बढ्ने हुन्छ भने जनसङ्ख्या व्यवस्थित भयो भने यसले वातावरणलाई सन्तुलित बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।

क्रियाकलाप

१. **जनसङ्ख्या र अन्य विषयबिचको सम्बन्ध छलफल गरी लेख र कक्षामा प्रस्तुत गर ।**

२. **तिम्रो समाजमा कस्ता क्रियाकलाप हुने गर्छन्, छलफल गरी लेख र कक्षामा प्रस्तुत गर ।**

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर :

(क) हिमालमा बसोवास गर्ने मानिसलाई .....भनिन्छ ।

(ख) समाजमा गरिने विभिन्न क्रियाकलापलाई.....कार्य भनिन्छ ।

(ग) मानिसका आधारभूत आवश्यकता .....हुन् ।

(घ) जनसङ्ख्यालाई .....पनि भनिन्छ ।

(ङ) जनसङ्ख्या आफैँमा ..... हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

(क) जनसङ्ख्याको सम्बन्ध मुख्य रूपमा कुन कुन विषयसँग रहेको छ ?

(ख) समाजमा मानिसले कुन कुन क्रियाकलाप गर्छन्, लेख ।

(ग) जनसङ्ख्या विषयको प्रकृति कस्तो हुन्छ ?

(घ) जनसङ्ख्यालाई भौगोलिक स्वरूपले कस्तो असर गर्छ ?

(ङ) जनसङ्ख्या र अर्थतन्त्रबिच कस्तो सम्बन्ध रहेको हुन्छ ?

(च) जनसङ्ख्या वृद्धि हुँदा वातावरणमा पर्ने असरहरू लेख ।

पाठ : ४

जनसङ्ख्याको आकार

हातमा विभिन्न पोस्टर लिएर शिक्षक कक्षामा प्रवेश गर्नुभयो । विद्यार्थीहरूले उठेर अभिवादन गरे । अभिवादन स्वीकार गर्दै सँगै ल्याएको पोस्टर झुन्ड्याउँदै शिक्षकले जनसङ्ख्याको आकार र परिवर्तन सम्बन्धमा छलफल अगाडि बढाउनुभयो ।

शिक्षक : आज हामी जनसङ्ख्याको आकार र परिवर्तन सम्बन्धमा छलफल गर्ने छौँ ।

मुना : जनसङ्ख्याको आकार भनेको के हो, मिस ?

शिक्षक : कुनै पनि निश्चित ठाउँमा निश्चित समयमा बसोबास गरिरेहेका केटाकेटी, युवायुवती र बुढाबुढीहरूको जम्मा सङ्ख्यालाई नै जनसङ्ख्याको आकार भनिन्छ ।

अजय : त्यसोभए नेपालको जनसङ्ख्या कति छ त मिस ?

शिक्षक : (झुन्ड्याएको पोस्टर देखाउँदै) नेपालको एघारौँ जनगणना (२०६८) अनुसार जम्मा जनसङ्ख्या २ करोड ६४ लाख ९४ हजार ५०४ रहेको छ । यसलाई नै नेपालको जनसङ्ख्याको आकार भनिन्छ ।

मीना : जनसङ्ख्या परिवर्तन भनेको के हो त, मिस ?

शिक्षक : कुनै पनि ठाउँको जनसङ्ख्याको आकार बढ्ने वा घट्ने प्रक्रिया नै जनसङ्ख्या परिवर्तन हो ।

अनुजा : त्यसो भए जनसङ्ख्या परिवर्तन भएको कसरी थाहा पाउने मिस ?

शिक्षक : हामी बसिरहेको गाउँ/सहरमा भइरहेको जनसङ्ख्या बढेमा वा घटेमा जनसङ्ख्या परिवर्तन भएको थाहा पाउन सकिन्छ । हाम्रो देशमा प्रत्येक दस वर्षमा जनगणना गरेर जनसङ्ख्या परिवर्तन भएको तथ्य पत्ता लगाइन्छ । उदाहरणका लागि नेपालमा जनसङ्ख्या वि. सं. २०५८ को जनगणनाअनुसार २ करोड ३१ लाख ५१ हजार ४२३ भएकोमा २०६८ को जनगणनाको नतिजाअनुसार २ करोड ६४ लाख ९४ हजार ५०४ छ । यो नै नेपालको जनसङ्ख्या परिवर्तन हो ।

मनिता : जनसङ्ख्या परिवर्तन भएमा के केमा असर पर्छ त मिस ?

शिक्षण सुझाव

पाठको संवादलाई भूमिका अभिनय गराएर पनि जनसङ्ख्याको आकार र परिवर्तनसम्बन्धी क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

शिक्षक : स्याबास, तिमीले राम्रो प्रश्न गऱ्यौ । जनसङ्ख्या परिवर्तनले धेरै कुरामा असर पार्छ । उदाहरणका लागि वातावरण, शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी, रोजगारी, विकास निर्माण कार्य आदिमा असर पार्छ ।

अजय : जनसङ्ख्या परिवर्तन के के कारणले हुन्छ मिस ?

शिक्षक : जनसङ्ख्या परिवर्तन जन्म, मृत्यु, विवाह र बसाइँ सराइले गर्दा हुन्छ । यिनीहरूलाई जनसाङ्ख्यिक परिवर्तनका तत्त्वहरू भनिन्छ । जन्मले कुनै पनि ठाउँको जनसङ्ख्या बढाउँछ भने मृत्युले घटाउँछ । बसाइँसराइले पहिला बसिरहेको स्थानको जनसङ्ख्या घटाउँछ भने बसाइँ सराइ गरेर जाने नयाँ ठाउँको जनसङ्ख्या बढाउँछ ।

क्रियाकलाप

१. **कुनै सातओटा घरमा जाऊ । ती घरमा भएका परिवार सङ्ख्या तलको तालिकामा भर र कक्षामा प्रस्तुत गर :**

घर सङ्ख्या	पुरुष सङ्ख्या	महिला सङ्ख्या	जम्मा सङ्ख्या	परिवारको किसिम

२. **जनसङ्ख्याको आकार र परिवर्तनका बारेमा कक्षामा छलफल गरी लेख ।**

३. **वि. सं. २०५८ को जनगणना अनुसारको नेपालको जनसङ्ख्या र वि. सं. २०६८ को जनगणना अनुसारको जनसङ्ख्याबिच फरक देखाऊ ।**

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :**

(क) जनसङ्ख्याको आकार भनेको के हो ?

(ख) जनसङ्ख्या परिवर्तन भनेको के हो ?

(ग) जनसङ्ख्या परिवर्तनले के केमा असर पार्छ ?

२. **खाली ठाउँ भर :**

(क) कुनै पनि ठाउँको जनसङ्ख्या.....लाई जनसङ्ख्या परिवर्तन भनिन्छ ।

(ख) मृत्युले जनसङ्ख्या .....।

(ग) बसाइँ सराइले गर्दा सरेर जाने नयाँ ठाउँको जनसङ्ख्या.....।

पाठ : ५ जनसङ्ख्याको बनोट र वितरण

हातमा पोस्टर र नेपालको नक्सा लिएर शिक्षक कक्षामा प्रवेश गर्नुभयो ।

शिक्षक : (जनसङ्ख्याको बनोट लेखिएको पोस्टर कक्षामा झुन्ड्याउँदै) आज हामी जनसङ्ख्याको बनोट र वितरणबारे छलफल गर्ने छौँ ।

मीना : जनसङ्ख्याको बनोट भनेको के हो, मिस ?

शिक्षक : जनसङ्ख्यालाई लिङ्ग, जाति, भाषा, पेसा, उमेर, धर्म आदिका आधारमा समूह समूहमा विभाजन गर्न सकिन्छ । यस्तो समूहले जनसङ्ख्याको बनोटलाई बुझाउँछ ।

माया : जनसङ्ख्याको बनोट किन अध्ययन गर्नु जरुरी छ, मिस ?

शिक्षक : जनसङ्ख्याको अध्ययन गर्नका लागि यसको बनोट महत्त्वपूर्ण आधार हुन्छ । देशको विकास गतिविधिहरूमा यसले प्रभाव पारेको हुन्छ । समाजका विभिन्न क्षेत्रहरूमा जनतालाई सहभागी गराउन र सेवाहरू प्रदान गर्न पुरुष र महिलाको छुट्टाछुट्टै तथ्याङ्क आवश्यक पर्छ । साथै उमेरको पनि ठुलो महत्त्व रहेको हुन्छ । काम गर्न सक्ने उमेर र काम गर्न नसक्ने उमेर थाहा भएपछि सक्रिय र निष्क्रिय जनसङ्ख्या छुट्याउन सकिन्छ ।

मीना : जनसङ्ख्या वितरण भनेको के हो, मिस ?

शिक्षक : सबै ठाउँमा जनसङ्ख्या समान रूपमा रहेको हुँदैन । यसरी विभिन्न ठाउँमा फरक फरक जनसङ्ख्या रहनु नै जनसङ्ख्या वितरण हो । हाम्रो देशमा गाउँमा भन्दा सहरमा जनसङ्ख्या बढी रहनु, तराई प्रदेशमा धेरै र हिमाली प्रदेशमा कम जनसङ्ख्या रहनु पनि ठाउँअनुसार जनसङ्ख्याको वितरणमा फरक रहेको उदाहरण हो । हाम्रो देश नेपालको जनसङ्ख्या क्षेत्रगत रूपमा निम्नानुसार रहेको छ :

हिमाली प्रदेश :	१७,८१,७९२	(६.७३%)
पहाडी प्रदेश :	१,१३,९४,००७	(४३%)
तराई प्रदेश :	१,३३,१८,७०५	(५०.२७%)

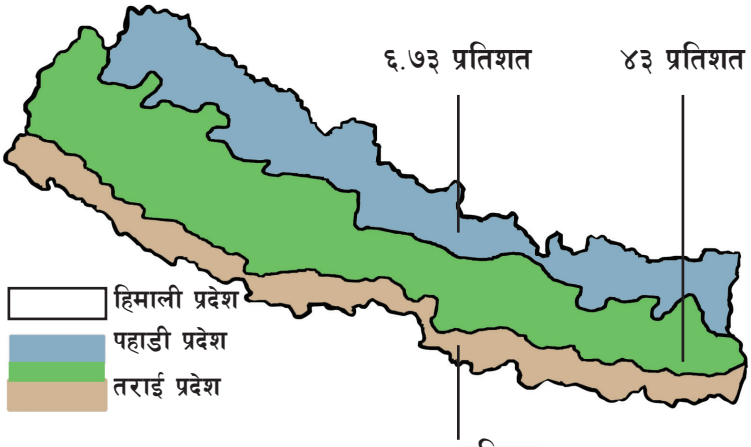
स्रोत : केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, २०६८ को जनगणनाको नतिजाअनुसार

विद्यार्थीहरू : अब सबै कुरा प्रस्ट भयो, मिस ।

शिक्षण सुझाव

आफ्नो जिल्ला, गाउँ, सहरको उदाहरण दिई जनसङ्ख्याको बनोट र वितरणसम्बन्धी संवाद लेख्न लगाउनुहोस् र भूमिका अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।

नेपालको प्रदेशअनुसार जनसङ्ख्याको वितरण



क्रियाकलाप

१. तिमी बसेको ठाउँमा जनसङ्ख्याको वितरण कस्तो रहेको छ, कक्षामा छलफल गरी लेख र प्रस्तुत गर ।

२. नेपालको पाँच विकास क्षेत्रको जनसङ्ख्या खोजी गरी तालिका बनाएर लेख ।

अभ्यास

१. **तलको प्रश्नहरूको छोटो उत्तर देऊ :**

(क) जनसङ्ख्याको आकार र बनोट भनेको के हो ?

(ख) तराई क्षेत्रमा जनसङ्ख्या किन बढी छ ?

(ग) ठाउँअनुसार जनसङ्ख्या किन फरक फरक हुन्छ ?

सामुदायिक कार्य

नजिकको समुदायमा जाऊ । कम्तीमा दश घरको जनसङ्ख्यासम्बन्धी निम्नलिखित तथ्यहरू टिपोट गरी ल्याऊ र कक्षामा प्रस्तुत गर :

जम्मा जनसङ्ख्या :

एक वर्षभित्रमा जन्मिएकाको सङ्ख्या :

एक वर्षभित्रमा मृत्यु हुनेको सङ्ख्या :

एक वर्षभित्रमा बसाइँ सरेर जानेको सङ्ख्या :

एक वर्षभित्रमा बाहिरबाट बसाइँ सरेर आउनेको सङ्ख्या :

सारांश

यस एकाइको अन्त्यमा हामीले निम्नलिखित विषयवस्तु अनुरूपका ज्ञान, सिप र व्यवहार सिक्यौँ :

जनसङ्ख्याको परिचय

जनसङ्ख्याको महत्त्व

नमुना जनगणना गर्ने तरिका

जनसङ्ख्याका क्षेत्रहरू

जन्म, मृत्यु र बसाइँ सराइको सङ्क्षिप्त परिचय

जनसङ्ख्याको अन्य क्षेत्रसँगको सम्बन्ध

जनसङ्ख्याको बनोट र वितरणसम्बन्धी जानकारी

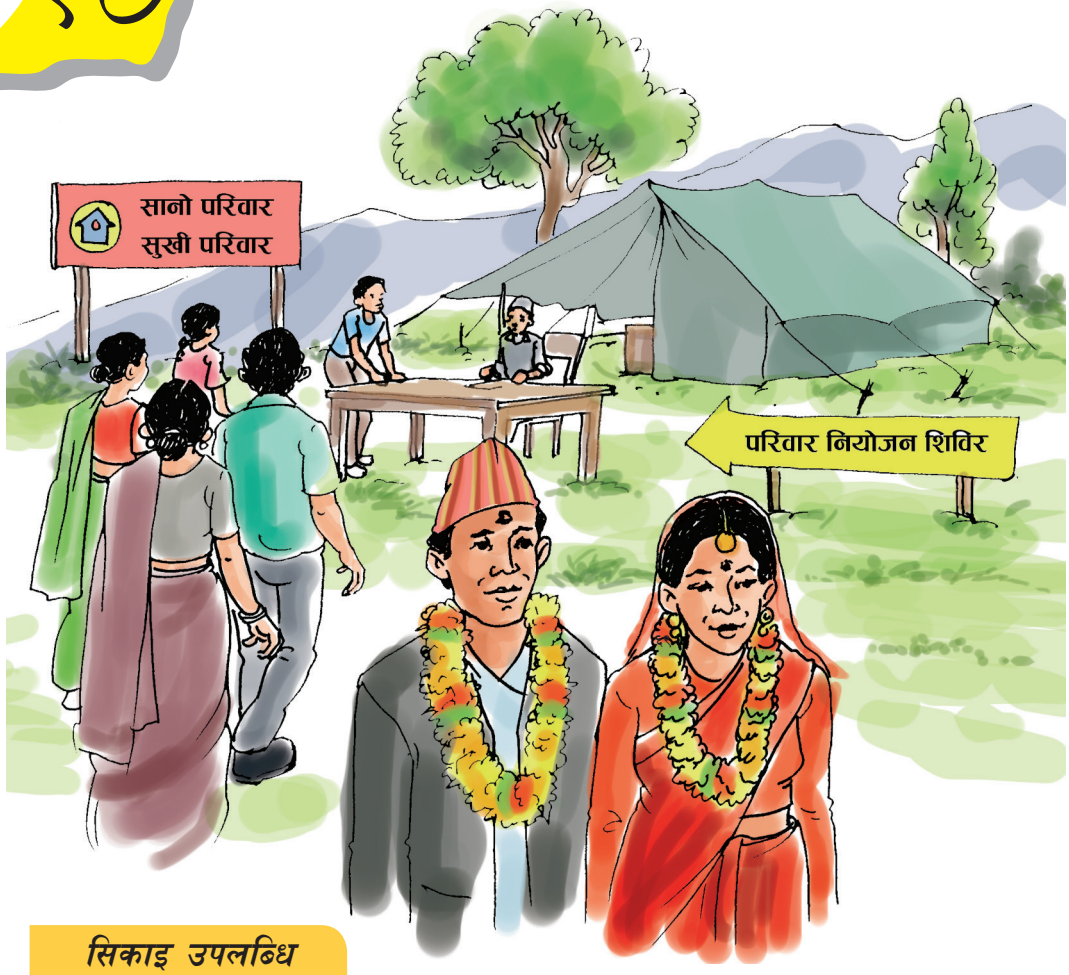
जनसङ्ख्याको आकार पत्ता लगाउने तरिका

जनसङ्ख्या परिवर्तनका कारण

जनसङ्ख्या परिवर्तनले पार्ने असर ।

एकाइ १०

जनसङ्ख्या वृद्धि र व्यवस्थापन



सिकाइ उपलब्धि

यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न समर्थ हुने छन् :

जनसङ्ख्या वृद्धि र यसको असर पहिचान गर्न

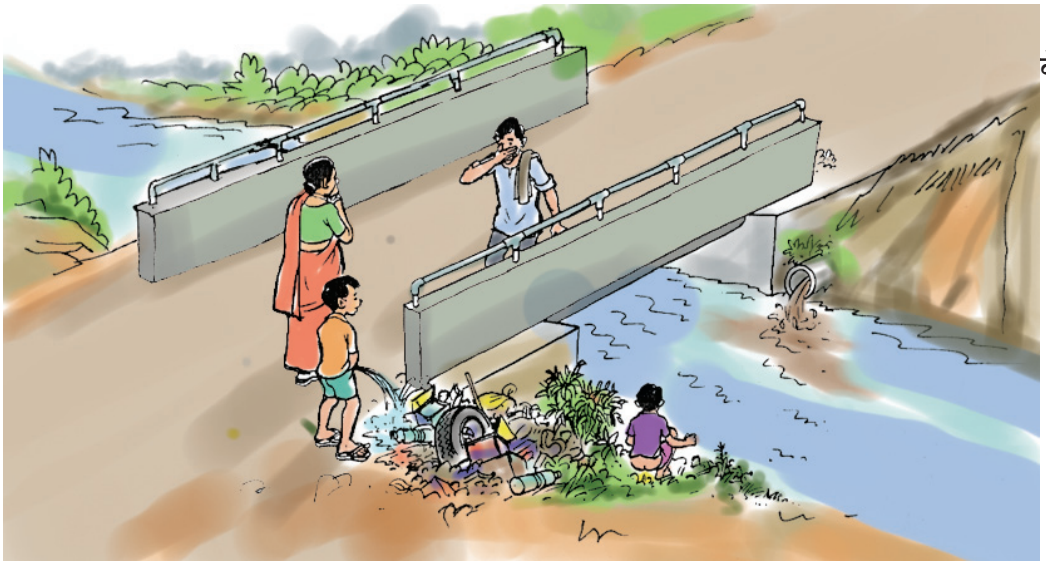
जनसङ्ख्या व्यवस्थापनको परिचय र महत्त्व बताउन

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका उपायहरू पहिचान गर्न

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा स्थानीय सङ्घ संस्थाहरूको भूमिका उल्लेख गर्न

पाठ : १

जनसङ्ख्या वृद्धि र यसको असर



के

२०६९ फागुन २० गते

प्रिय मित्र केशव,

नमस्कार !

सहर आइसकेपछि चिठी लेखौँला भनेको थिएँ । यहाँ आइपुगेकै दिनदेखि फुर्सद पाइएन । यहाँ त मान्छे पनि कति हो कति ! हिँड्ने ठाउँ नै छैन । सडकमा मोटरगाडी धेरै भएर ट्राफिक जाम हुँदो रहेछ । सहर आइपुगेर बसपार्कमा बसबाट आर्लियौँ । त्यसपछि विपिन दाइले डेरामा लैजानुभयो । डेरामा पुग्न पनि बसमा एक घण्टा लाग्यो । हिँडेकै भए पनि एक घण्टामा पुगिने रहेछ ।

विपिन दाइ डेरामा पुग्ने बित्तिकै पानी किन्न जानुभयो । एउटा भाँडोमा खानेपानी र अर्को भाँडामा सरसफाइ गर्ने पानी किनेर ल्याउनुभयो । दाइ सानो कोठामा बस्नुहुँदो रहेछ । त्यही कोठामा खाना पकाउने चुलो, किताब राख्ने र्‍याक, लुगा राख्ने बाकस, दुईओटा साना खाटहरू छन् । विपिन दाइ र उहाँको साथी खाटमा सुत्नुहुन्छ । म भुइँमा ओछ्यान लगाएर सुत्छु । बिहान उठेपछि पट्याएर खाटमा राख्छु ।

शिक्षण सुझाव

जनसङ्ख्या वृद्धिबाट परेका असरहरूलाई माथिको चिठीका आधारमा आफ्नो गाउँ, सहरको तुलना गर्न लगाएर कक्षामा प्रस्तुत गराउनुहोस् ।

यहाँ आइपुगेको भोलिपल्टै विपिन दाइले स्कुलमा भर्ना गरिदिनुभयो । स्कुलमा त एउटै कक्षामा छ सातओटा सेक्सन हुँदा रहेछन् र एउटा सेक्सनमा पचासभन्दा बढी विद्यार्थी छन् । मलाई सर र मिसको कुरा बुझ्न नै गाह्रो भइरहेको छ ।

म त यहाँ आइपुगेको १५ दिनमा नै बिरामी परिहालेँ । विपिन दाइले अस्पतालमा लैजानुभयो । अस्पतालमा धेरै भिड थियो । यहाँ त सडकको चोकचोकमा फोहोर फाल्दा रहेछन् र गन्हाएर बसिनसक्नु हुन्छ । खोलाको पुल नजिक पुग्नासाथ बान्ता नै हुने गरी गन्हाउँछ । यहाँ ठुला ठुला घर बनेका छन् । खेतीपाती गर्ने जग्गाको अभावले गर्दा खानेकुरा सबै बाहिरबाट ल्याइँदो रहेछ । खानेकुराहरू पनि कति महँगो, त्यो पनि भनेको बेला पाइँदैन । मानिस धेरै भएकाले काम पाउन त साह्रै गाह्रो रहेछ । त्यसैले चोरी, डकैती पनि हुन्छ । कहिले घर चोरेको त कहिले बैङ्क लुटेको खबर आउँछ । धेरै जनसङ्ख्या भएको ठाउँमा यसको व्यवस्थापन गर्न कठिन हुने रहेछ । यस सहरको जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्न नसक्ता धेरै समस्या सिर्जना भएको देखिन्छ ।

यो सबै हेरेर मलाई हाम्रो गाउँको झलझली सम्झना आउँछ । घर छेउमै सफा पानीको कुलो, खुला ठाउँ, नदीको छङ्छङ, सानो स्कुल, थोरै विद्यार्थी भएको रमाइलो वातावरणको यादले सताइरहेको छ । हामीलाई माया गर्ने सर र मिस, बिरामी पर्दा जाने सानो हेल्थ पोस्ट, सफा गोरेटो, खेत र करेसाबारी, यी सबै झलझली सम्झना आउँछ । ठुलो सहरमा पढ्न त आइयो तर यहाँको आफ्नै समस्या रहेछ । आजलाई यति नै बाँकी अर्को चिठीमा है !

तिम्रो साथी
भानु

क्रियाकलाप

१. **आफ्नो गाउँहरूमा जनसङ्ख्या वृद्धिबाट परेका असरहरू अध्ययन गरी प्रत्यक्ष अवलोकनको आधारमा एक टिपोट तयार पार र कक्षामा प्रस्तुत गर ।**

२. **जनसङ्ख्या वृद्धिको असर गाउँ र सहरमध्ये कहाँ बढी परेको छ, समूहमा छलफल गरी लेख र प्रस्तुत गर ।**

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर देऊ :**

(क) जनसङ्ख्या वृद्धिले शिक्षामा कस्तो असर पर्छ ?
(ख) परिवारमा सदस्य सङ्ख्या बढ्नाले के के कुरामा असर पर्छ, लेख ।
(ग) बेरोजगारी समस्या बढ्नुको मुख्य कारण के हो, लेख ।
(घ) सहर अव्यवस्थित रहनुको मुख्य कारण के हो ?
(ङ) काठमाडौँ उपत्यकालाई व्यवस्थित गर्न के के गर्नुपर्ला ?

पाठ : २

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनको परिचय र महत्त्व

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनको परिचय

एउटा निश्चित ठाउँमा निश्चित समय अवधिभित्र बसोबास गरेका व्यक्तिहरूको समूहलाई जनसङ्ख्या भनिन्छ । जनसङ्ख्यामा जन्म, मृत्यु, बसाइँ सराइबाट परिवर्तन आउँछ । समग्र देशको जनसङ्ख्या बढ्नुमा उच्च जन्मदर, न्यून मृत्युदर र उच्च आप्रवासन दर जिम्मेवार हुन्छन् । त्यसै गरी देशको जनसङ्ख्या घट्नुमा पनि न्यून जन्मदर, उच्च मृत्युदर र न्यून आप्रवासन दर जिम्मेवार हुन्छन् ।

प्राकृतिक स्रोतहरू देशमा सीमित मात्रामा रहेका हुन्छन् । जनसङ्ख्यासँगै प्राकृतिक स्रोतहरूमा वृद्धि गर्न सम्भव हुँदैन । राम्रो तथा गुणस्तरीय जीवन जिउन प्राकृतिक स्रोत र जनसङ्ख्याको सन्तुलन मिल्नुपर्छ । प्राकृतिक स्रोतले धान्न सक्ने गरी जनसङ्ख्याको आकार, वृद्धि, संरचना आदि मिलाउने कार्यलाई जनसङ्ख्याको व्यवस्थापन भनिन्छ ।

हाम्रो देशको सन्दर्भमा जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्नका लागि यहाँको उच्च जनसङ्ख्या वृद्धिलाई कम गर्न आवश्यक देखिन्छ । धेरै जसो युरोपेली देश तथा एसियाको जापानमा जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्नका लागि त्यहाँको घट्दो जनसङ्ख्यालाई सन्तुलनमा ल्याउन जनसङ्ख्याको दरमा वृद्धि गर्न आवश्यक देखिन्छ ।

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनको महत्त्व

देशमा उपलब्ध प्राकृतिक स्रोत र साधनलाई ख्याल गरेर जनसङ्ख्याको आकार र वृद्धिमा सन्तुलन ल्याउने कार्यलाई जनसङ्ख्या व्यवस्थापन भनिन्छ । यस्तो जनसङ्ख्याको व्यवस्थापन कार्यको महत्त्वलाई निम्नानुसार बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ :

१. सुखी तथा स्वस्थ जीवन जिउन

देशमा उपलब्ध प्राकृतिक स्रोत र साधनको स्थितिलाई ख्याल गरेर जनसङ्ख्याको वृद्धिदरलाई सन्तुलित तथा व्यवस्थित राख्न जनसङ्ख्या व्यवस्थापनले सहयोग पुऱ्याउँछ । जनसङ्ख्याको तीव्र वृद्धिलाई नियन्त्रण गरी सन्तुलित बनाउने हुँदा भविष्यको जीवनसमेत सुखी तथा स्वस्थ रहन सहयोग पुग्छ ।

शिक्षण सुझाव

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनको परिचय र महत्त्वका बारेमा थप सामग्री अध्ययन गर्न लगाई कक्षामा समूहगत रूपमा अन्तरक्रिया र छलफल गराउनुहोस् ।

२. **आधारभूत आवश्यकताको परिपूर्ति गर्न**

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनको कार्यक्रममार्फत तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिलाई नियन्त्रण गर्न आवश्यक छ । यस कार्यले जनसङ्ख्यालाई देशले धान्न सक्ने अवस्थामा ल्याइने भएकाले खाना, कपडा, आवास, शिक्षा तथा स्वास्थ्य सेवा र सुविधा जस्ता आधारभूत आवश्यकताको परिपूर्ति गर्न सजिलो हुन्छ ।

३. **वातावरणीय स्थितिमा सन्तुलन ल्याउन**

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका माध्यमबाट तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिलाई नियन्त्रण गरी प्राकृति स्रोतहरूसँग जनसङ्ख्याको सम्बन्ध सन्तुलित बनाइन्छ ।

४. **देशको आर्थिक विकास गर्न**

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनको माध्यमबाट जनसङ्ख्या वृद्धिलाई कम गरी देशलाई चाहिने ढाँचामा जनसङ्ख्याको वृद्धि कायम राखिन्छ । यस कार्यले गर्दा देशको आर्थिक तथा पूर्वाधारको विकासमा सहयोग पुग्छ ।

क्रियाकलाप

१. **दुई समूहमा विभाजित भई एउटा समूहले ठुलो आकारको र अर्को समूहले सानो आकार को परिवारमा शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी, सन्तान सङ्ख्या, बस्ने घर आदिको अवस्था पहिचान गरी त्यसको व्यवस्थापनका उपायहरूसमेत छलफल गर । उपायहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत पनि गर ।**

२. **जनसङ्ख्या व्यवस्थापनको आवश्यकता तथा महत्त्व कक्षामा छलफल गरी लेख र प्रस्तुत गर।**

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :**

(क) जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा कुन कुन पक्षको व्यवस्थापन पर्छ ?

(ख) जनसङ्ख्या व्यवस्थापन भनेको के हो ?

(ग) देशको आर्थिक विकास गर्न जनसङ्ख्या व्यवस्थापन कसरी गर्नुपर्छ ?

(घ) हाम्रो देशको जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्न के के काम गर्नुपर्छ ?

(ङ) जनसङ्ख्या र प्राकृतिक स्रोत साधन बिच कस्तो सम्बन्ध रहेको हुन्छ ?

पाठ : ३

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका समस्याहरू

हाम्रो देशको सन्दर्भमा जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा देखा परेका समस्याहरूलाई निम्नानुसार बुँदागत रूपमा औँल्याउन सकिन्छ :

सानै उमेरमा विवाह गर्ने प्रवृत्ति

जनसङ्ख्या व्यवस्थापन कार्यका लागि उच्च प्रजननदर एउटा समस्याका रूपमा रहेको छ । नेपालमा आधाभन्दा धेरै महिलाको विवाह २० वर्षभन्दा कम उमेरमा भइरहेको देखिन्छ । सानै उमेरमा विवाह गर्ने र बच्चा जन्माउने प्रवृत्तिले प्रजननदर उच्च रहेको हो । कानुनले पनि अभिभावकको मन्जुरीमा १८ वर्षमा विवाह गर्न सक्ने व्यवस्था गरेको छ तर कानुन पूर्णरूपले कार्यन्वयनमा आएको छैन ।

परिवार नियोजनका साधनको माग पूरा गर्न नसक्नु

परिवार नियोजनका साधनको प्रयोगले जन्म नियन्त्रण गर्न र जन्मान्तर बढाउन सहयोग पुऱ्याउँछ तर यो सेवा सबै ठाउँमा पुऱ्याउन सकिएको छैन । हाम्रो देशमा सन् २०११ को जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्भेले ४९.७ प्रतिशत विवाहित महिलाहरूले परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरेका र २४.६ प्रतिशतले प्रयोग गर्न चाहे पनि साधन प्राप्त गर्न नसकेको जनाएको छ ।

स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधाको अभाव

पर्याप्त स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधाको अभावमा मातृ स्वास्थ्य तथा शिशु स्वास्थ्यको अवस्था कमजोर हुन पुग्छ । प्रभावकारी स्वास्थ्य सेवा तथा सुविधा प्राप्त नभएमा गर्भवती अवस्थामा, सुत्केरी हुँदा र सुत्केरीपछि आमाको स्वास्थ्य कमजोर भई त्यसको असर शिशुमा पर्छ । खोप, स्तनपान, सन्तुलित भोजनको अभावमा शिशुको स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष असर पर्छ ।

छोराछोरीमा भेदभाव

नेपालमा अझै पनि छोराभन्दा छोरीलाई कम महत्त्व दिएको पाइन्छ । विभिन्न अन्धविश्वासका कारण छोरीको जन्म भए पनि छोरा नजन्मदासम्म सन्तान जन्माइरहने प्रवृत्तिको विकास भएको पाइन्छ । यस्तो संस्कारले छोरालाई बढी प्राथमिकता दिने गर्छ । यसर्थ छोराछोरीमा गरिने विभेदले महिला शिक्षा तथा स्वास्थ्यको स्थिति कमजोर हुन पुगेको देखिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

पाठमा उल्लेख गरिएका जनसङ्ख्या व्यवस्थापन सम्बन्धी समस्या र तपाईंले देखे, सुनेका समस्या खोजी गरी छलफल गराउनुहोस् ।

महिला साक्षरता प्रतिशतमा कमी

परिवारमा आमा शिक्षित भएमा उनले आफ्नो स्वास्थ्य जाँच गर्ने, बाल बालिकाको स्वास्थ्य जाँच गर्ने, पोषणयुक्त खानामा जोड दिने कार्य सजिलै गर्न सक्छिन् । तर हाम्रो देशमा सन् २०११ को जनगणनाको तथ्याङ्कले ४२.८ प्रतिशत महिला साक्षर रहेको देखाएको छ भने पुरुष ६५.५ प्रतिशत साक्षर रहेको देखाएको छ । यसले करिब आधाभन्दा बढी महिला निरक्षर रहेको देखाउँछ ।

महिला रोजगारीको अभाव

हाम्रो देशमा रोजगारी गर्नेभन्दा नगर्ने महिलाको सङ्ख्या बढी भएको पाइएको छ । यसै गरी कृषिजन्य पेसा गर्ने महिलाभन्दा गैरकृषि पेसा गर्ने महिलाको सन्तान सङ्ख्या कम भएको देखिन्छ । गैरकृषि क्षेत्रको विकास राम्रो नभएकाले महिलाहरूको पेसागत परिवर्तन गर्ने कार्य कठिन देखिन्छ ।

अव्यवस्थित बसाइसराइँ

देशका धेरै ठाउँहरूमा विकासका पूर्वाधारहरूको निर्माण नभएकाले पूर्वाधार भएका तथा रोजगारी, शिक्षा, स्वास्थ्य, सुरक्षा आदि भएका स्थानहरूमा मानिसहरूको तीव्र बसाइँसराइले त्यहाँको जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा समस्या आएको छ ।

क्रियाकलाप

१. **जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका समस्याहरूको बारेमा समूहमा छलफल गरी लेख र प्रस्तुत गर ।**

२. **बेरोजगारी समस्याले जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा समस्या उत्पन्न गरेको छ भन्ने कुरा समूहमा छलफल गरी लेख ।**

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :**

(क) नेपालमा बसाइँ सराइले जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा कस्तो समस्या उत्पन्न गरेको छ, लेख ।

(ख) "नेपालमा छोरा र छोरीमा भेदभाव गर्ने प्रवृत्तिले जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा समस्या ल्याएको छ ।" उदाहरणसहित पुष्टि गर ।

(ग) नेपालमा तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिका कारणहरू के के रहेका छन् ?

(घ) सानै उमेरमा विवाह गर्दा जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा कस्तो समस्या आउँछ ?

पाठ : ४

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका उपायहरू

विश्वका धेरै देशमा जनसङ्ख्याको आकार तथा वृद्धिले समस्या सिर्जना गरिरहेको छ । त्यहाँ जनसङ्ख्या वृद्धिको चापलाई घटाएर जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गरिन्छ । जनसङ्ख्याको आकार कम भएको तथा वृद्धि नकारात्मक भएको अवस्थामा जनसङ्ख्या वृद्धिदरलाई बढाएर जनसङ्ख्याको व्यवस्थापन गरिन्छ । हाम्रो देशको सन्दर्भमा तीव्र जनसङ्ख्या वृद्धिको स्थिति रहेकाले यसलाई कम गरी जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

जनसङ्ख्या वृद्धिदरलाई व्यवस्थापन गर्ने उपायहरू निम्नानुसार छन् :

परिपक्व उमेरमा विवाह

कानुनी रूपले १८ वर्षमा विवाह गर्न सकिने व्यवस्था छ । शारीरिक रूपमा पनि २० वर्षभन्दा कम उमेरमा परिपक्व हुँदैन । अपरिपक्व आमाले जन्माएका शिशु र आमा दुवैको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्छ । त्यसैले कम्तीमा २० वर्षपछि मात्र विवाह गर्नुपर्छ ।

परिवार नियोजनका साधन प्रयोगमा जोड

परिवार नियोजन साधनले जन्मान्तर बढाउन र अनावश्यक गर्भलाई रोक्न सहयोग गर्छ । त्यसैले व्यापक रूपमा परिवार नियोजनका साधनको प्रयोगमा जोड दिनुपर्छ ।

स्वास्थ सेवा विस्तार

देशमा पर्याप्त स्वास्थ सेवाको विस्तार गर्न सकेमा आमा र शिशुहरूको मृत्युदरमा कमी आउँछ । यसबाट प्रजननदरमा सुधार भई जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा सहयोग पुग्छ ।

छोराछोरीलाई समान व्यवहार

हाम्रो देशमा छोरा र छोरी बिच भेदभाव गर्ने चलन छ । यस्तो किसिमको विभेद हटाउन सकेमा जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा सहयोग पुग्छ ।

महिला शिक्षामा जोड

शिक्षित आमा भएमा छोराछोरीहरू पनि शिक्षित हुन्छन् । यसको साथै महिला शिक्षित भएमा कम सन्तान जन्माउँछन् । यसले जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा सहयोग पुग्छ ।

शिक्षण सुझाव

जनसङ्ख्या व्यवस्थापन उपायहरूका बारेमा विद्यार्थीहरूलाई पालैसँग उनीहरूका विचार प्रस्तुत गर्न लगाई अन्त्यमा आवश्यक भए सुधारसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

महिला रोजगारीमा वृद्धि

महिलालाई घरभित्रको काममा मात्र सीमित नगरी रोजगारको अन्य क्षेत्रमा समेत संलग्न गराउनुपर्छ । रोजगारमा संलग्न हुँदा स्वाभाविक रूपमा कम सन्तान जन्माउँछन् । यसबाट पनि जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा सहयोग पुग्छ ।

बसाइँसराइलाई व्यवस्थित गर्ने

हाम्रो देशमा हिमाली तथा पहाडी क्षेत्रबाट तराई क्षेत्रमा तीव्र गतिमा बसाइ सराइँ भइरहेकामा हाल यो क्रम केही कम भएको छ । यसै गरी गाउँबाट सहरमा बसाइँ सर्ने क्रम पनि बढिरहेको छ । विकासको पूर्वाधार कम भएको ठाउँमा विकास कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरेर अव्यवस्थित बसाइँसराइलाई व्यवस्थित गर्न सकिन्छ ।

स्तनपानमा जोड

आमाले नवजात शिशुलाई धेरै समयसम्म स्तनपान गराउनाले गर्भ नरहने सम्भावना बढी हुन्छ । त्यसैले लामो समयसम्म बच्चालाई स्तनपान गराउँदा पनि कम जन्मदर भई जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा सहयोग पुग्छ ।

क्रियाकलाप

१. **जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका उपायहरू सम्बन्धमा आफ्नो विचार लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर र समूहमा छलफल गरी अन्तिम रूप देऊ ।**

२. **जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा शिक्षित महिलाको भूमिका शीर्षकमा वक्तृत्वकला प्रतियोगिता सञ्चालन गर ।**

अभ्यास

१. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :**

(क) जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका उपायहरू बुँदागत रूपमा लेख ।

(ख) परिवार नियोजनका साधनले कसरी जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा सहयोग पुऱ्याउँछ ?

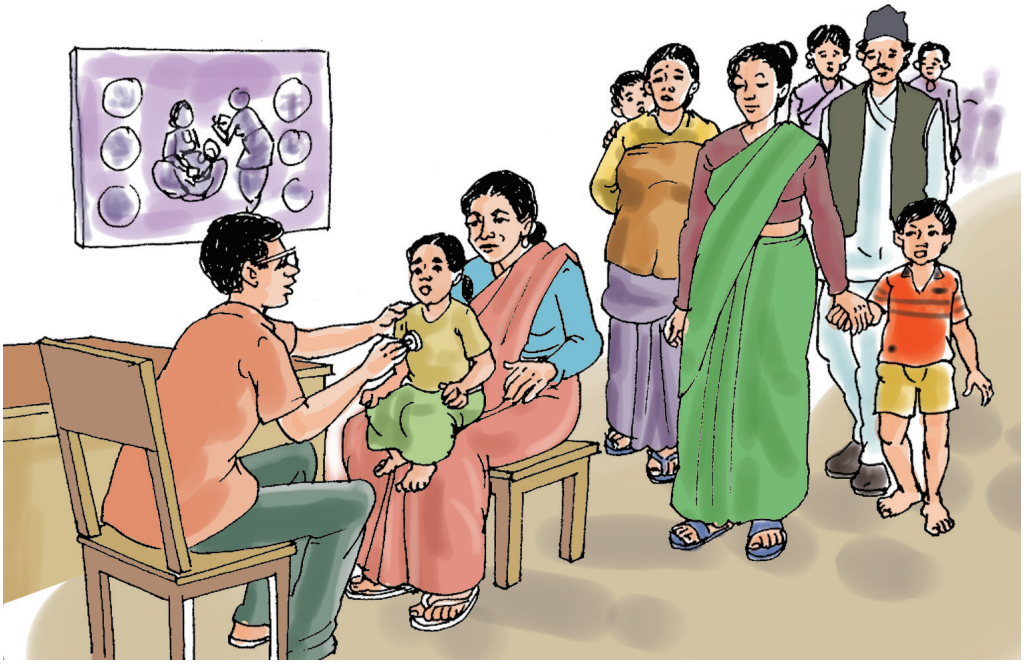
(ग) जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा व्यवस्थित बसाइँसराइले कसरी सहयोग पुऱ्याउँछ ?

सामुदायिक कार्य

नजिकका आफ्नो नातेदार तथा छिमेकी महिलाहरूमध्ये कम्तीमा दस जनाको कति कति वर्षमा बिहे भएको रहेछ र तिनीहरूले के कति सन्तान जन्माएका रहेछन्, पत्ता लगाई लेख र कक्षामा प्रस्तुत गर ।

पाठ : ५

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा स्थानीय सङ्घसंस्थाको भूमिका



जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा विभिन्न सङ्घसंस्थाहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका हुन्छन् । स्वास्थ्य चौकीले महिला स्वयम् सेविकामार्फत गाउँका प्रत्येक घर दैलोमा मातृशिशु तथा प्रजनन स्वाथ्यसम्बन्धी सल्लाह र सुझावहरू पुऱ्याउँछ । यसले परिवार नियोजनसम्बन्धी सेवाहरू, विभिन्न खोप, पोषण, खानेपानी, झाडापखाला लाग्दा जीवन जल बनाउने र खुवाउने तरिका आदि सल्लाह दिन सक्छ ।

जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्नमा स्थानीय सरकारी तथा गैरसरकारी संस्थाहरूको ठुलो भूमिका रहन्छ । स्थानीय स्वास्थ्य चौकी, उपस्वास्थ्य चौकीले जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्न सचेतनामूलक मातृशिशु स्वास्थ्य र परिवार नियोजनसम्बन्धी कार्य गरेका छन् । त्यस्तै विद्यालयहरूले जनसङ्ख्या शिक्षासम्बन्धी विषयवस्तु शिक्षण गर्दै आइरहेका छन् ।

शिक्षण सुझाव

जनसङ्ख्या शिक्षा तथा परिवार योजनासम्बन्धी विभिन्न पोस्टर, पर्चा, पुस्तिका र रेडियो, टेलिभिनबाट प्रसारण हुने विज्ञापनहरू उदाहरण दिएर जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा सहयोग गर्ने सङ्घसंस्थाहरूको भूमिकाबारे कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।

स्थानीय स्तरमा सञ्चालित अस्पतालहरू र नेपाल परिवार नियोजन सङ्घका शाखाले जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा सहयोग पुऱ्याउँदै आएका छन् । यी संस्थाहरूले जनसङ्ख्या शिक्षा र परिवार नियोजनसम्बन्धी सेवाहरू उपलब्ध गराउँछन् । जनसङ्ख्या नियन्त्रण तथा व्यवस्थापन गर्न उत्प्रेरणा जगाउँछन् । जनसङ्ख्या व्यवस्थापनसम्बन्धी विषयहरूमा सूचना दिने, पर्चा, पुस्तिका, रेडियो कार्यक्रम, भिडियो फिल्म, टेलिभिजनमा प्रसारण गरिने कार्यक्रम आदिको माध्यमबाट जनतालाई मातृशिशु स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवा प्रदान गरिरहेका छन् । साथै सामाजिक कार्यकर्ता, महिला स्वयम् सेविका र गाउँका सामाजिक कार्यकर्ताहरूका लागि छोटो अवधिको गोष्ठी तथा कार्यक्रमहरू पनि सञ्चालन गर्छन् । विशेष गरी जिल्ला जिल्लामा बन्ध्याकरणको घुम्ती शिविर सञ्चालन, गर्भ निरोधका अस्थायी साधन वितरण आदि कार्य गर्दै आइरहेका छन् ।

क्रियाकलाप

१. **तिम्रो बसोबास क्षेत्रमा भएका स्वास्थ्य चौकीमा जाऊ । त्यहाँ भएका विभिन्न कार्यक्रममध्ये जनसङ्ख्या शिक्षा र जनस्वास्थ्यसम्बन्धी कार्यक्रमहरू अवलोकन गरी त्यस कार्यक्रमबारे छोटो विवरण तयार गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर ।**

२. **आफ्नो बसोबास क्षेत्रमा रहेका मानिसहरूले गर्भ निरोधसम्बन्धी के के उपायहरू अपनाएका छन्, सोधखोज गरी लेख र कक्षामा प्रस्तुत गर ।**

अभ्यास

१. **खाली ठाउँ भर :**

(क) स्वास्थ्य चौकीहरूमा खोपहरू ..... गर्छ ।

(ख) झाडापखला लाग्दा ..... खुवाउनुपर्छ ।

(ग) परिवार नियोजन सङ्घले.....काम गर्छ ।

२. **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर देऊ :**

(क) स्वास्थ्य चौकीले गर्ने कार्यहरूमध्ये कुनै चारओटाको नाम लेख ।

(ख) नेपाल परिवार नियोजन सङ्घले गर्ने कार्यहरूमध्ये कुनै तीनओटा कार्यहरू लेख ।

(ग) महिला स्वयम् सेविकाहरूले गर्ने कार्यहरू छोटकरीमा लेख ।

सारांश

यस एकाइमा हामीले निम्नलिखित विषयवस्तुअनुरूपका ज्ञान, सिप र व्यवहार सिक्यौं :

जनसङ्ख्या वृद्धिको अर्थ

जनसङ्ख्या वृद्धिले पार्ने असर

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनको परिचय

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनको महत्त्व

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका समस्याहरू

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका उपायहरू

समुदायमा गएर जनसङ्ख्यासम्बन्धी तथ्याङ्क

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा संलग्न स्थानीय सङ्घसंस्थाहरूको सूची

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा स्थानीय सङ्घसंस्थाहरूको भूमिका

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा सहयोग

अनुसूची - १

तल दिइएको नेपालको नक्सामा ७७ जिल्ला भर्ने अभ्यास गर :

अनुसूची - २

तलको एसियाका नक्सामा देशहरू भर्ने अभ्यास गर :