हाम्रो गौर नगरपालिका

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

कक्षा-५

स्थानीय विषय

कक्षा-५

नामः ....

रोल नम्बरः ....सेक्सनः-....................................

विद्यालयः ....

मधेश प्रदेश
स्थानीय सरकार
गौर नगरपालिका

"शिक्षा, स्वास्थ्य, पूर्वाधार र व्यापार; सुन्दर,समृद्ध तथा समुन्नत गौरको आधार"

गौर नगरपालिका

नगरकार्यपालिकाको कार्यालय

गौर,रौतहट

मधेश प्रदेश,नेपाल

दुई शब्द

नेपाल वैविध्यपूर्ण देश हो।विविधताको सम्मान,विकास,प्रचारप्रसार र संरक्षण गर्ने भरपर्दो माध्यम भनेकै शिक्षा हो।शिक्षाको विकास बिना अन्य पक्षको विकास सम्भव नै हुँदैन।यस अर्थमा हेर्दा शिक्षा सम्पूर्ण विकासको प्रमुख आधार पनि हो।समग्र शिक्षा प्रणालीलाई व्यवस्थित गर्दै गुणस्तरीय शिक्षा प्राप्त गर्न पाउने नागरिकको अधिकारलाई सहज बनाउन सकियोस् भनेर हामीले गौर नगरपालिका भित्र विभिन्न शैक्षिक कार्यक्रमहरु संचालन गर्दै आएका छौं। शिक्षा क्षेत्रको विकास तुरुन्तै देखिने खालको हुँदैन तथापि हामीले योजनाबद्ध रुपमा शैक्षिक विकासका कामहरु गर्दै जाँदा हाम्रा भावी सन्ततिहरुले पनि यसबाट प्रतिफल लिन सक्नेछन्।गुणस्तरीय व्यवहार उपयोगी शिक्षाको माध्यमले हामी सुसंस्कृत र सभ्य नागरिक तयार गर्न चाहन्छौं।समृद्ध र विकसित समाज निर्माण गर्न चाहन्छौं।श्रममैत्री र उत्पादनशील नागरिक तयार गर्न चाहन्छौं।नागरिकलाई स्वाभिमानी आत्मनिर्भर हुन प्रोत्साहित गर्न चाहन्छौं।तर गुणस्तरीय शैक्षिक वातावरण चाहिन्छ ।स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण पश्चात त्यसको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा स्थानीय तहले आवश्यक अनुगमन गर्ने,विद्यालयहरुले यसलाई कार्यान्वयन गर्दै लाने र आवश्यकताको आधारमा समयानुकुल बनाउँदै लैजाने हो भने यसको प्रभावकारिता अझै बढेर जाने हाम्रो विश्वास छ।

स्थानीय जात,जाति धर्म, सम्प्रदाय,भाषा,संस्कार,सभ्यता,मूल्यमान्यता,परम्परा,चाँडपर्व,गीत,संगीत आदिको बारेमा आवश्यक जानकारी गराइ आफनो परिवेश,सामाजिक, भौगोलिक,आर्थिक , सांस्कृतिक अवस्थाको बारेमा सुसूचित गराउनु स्थानीय पाठ्यक्रमको प्रमुख उद्देश्य हो।समावेशी तथा सबैको अपनत्व महशुस हुने खालका स्थानीय विषय वस्तुको पृष्ठभूमिमा निर्मित स्थानीय पाठ्यक्रमबाट आपसी सद्भाव,मेलमिलाप,सामुहिक कार्य,सहिष्णुता तथा राष्ट्रिय एकताको भावनाको विकासमा पनि सहयोग पुग्ने अपेक्षा राख्न सकिन्छ।विश्वयापी सोच,स्थानीय अभ्यास भन्ने स्थानीय पाठयपुस्तकको मूलमर्मलाई आत्मसात गर्दै ज्ञान,सीप,अभ्यास र परम्पराको जगेर्ना,संरक्षण,विकास र प्रचार प्रसारका लागि पनि स्थानीय पाठयपुस्तकको निर्माण र प्रयोग आवश्यक देखिन्छ।आफनो जन्मभूमि र स्थानीय परिवेशका विविध पक्षको बारेमा यथोचित जानकारी लिँदै आफनै माटोमा केही गरौं भावना विकास गर्नमा समेत यो पाठयपुस्तकले सहयोग गर्ने छ यस पाठयपुस्तकले गौर नगरको परिवेशलाई उच्च प्राथमिकता दिएको छ ।रौतहटको विशिष्ट अवस्थालाई समेटेको छ।हाम्रो ऐतिहासिक धरोहर बानेश्वरधाम हो।हाम्रो मौलिक कला,संस्कृतिलाई बुझ्ने अवसर दिएको छ।यस अर्थमा यो पाठयपुस्तक गौर नगरपालिकाले बनाएको छ भने हाम्रो विश्वास छ।

विद्यार्थीको आवश्यकता,अभिभावकको चाहनालाई सम्बोधन गर्दै स्थानीय परिवेशको जगमा टेकेर निर्माण गरिएको यस पाठ्यपुस्तकले गौर नगरपालिकाको पहिचान कायम राख्न सहयोग पुग्ने विश्वास लिएका छौ।स्रोत साधन र सम्भावना समेतलाई आधार बनाई ज्ञान,सीप र अभिबृत्तिको विकासमा यो पाठ्यपुस्तक एक कोशेढुङ्गा सावित हुनेछ।स्थानीय सरोकारवालाहरुको संलग्नतामा तयार गरिएको "गौर नगरपालिकाको पहिचान" नामक यस पाठयपुस्तकले गौरका विविध पक्षहरुको यथोचित जानकारी पनि दिएको छ।यो पाठयपुस्तक स्थानीय परिवेश सापेक्ष छ।यसले स्थानीय संस्कृति,संस्कार समेटेको छ।स्थानीय आवश्यकता र चाहना अबलम्बन गरेको छ।स्थानीय भाषा,संस्कृति,मूल्यमान्यता र संस्कारलाई आफनो विषयवस्तु बनाएको छ।स्थानीय भाषाभाषी, जातजाति,कला,धर्म,प्रचलन, पहिचान र सभ्यतालाई समेटेको छ।स्थानीय सरोकारवालाहरुलाई महत्त्व दिएको छ।स्थानीय सम्पदाको प्रचार प्रसार,विकास र संरक्षणलाई सघाएको छ। रैथाने सीप,प्रविधि र चालचलनलाई समयसमपेक्ष बनाउदै सरक्षण र प्रवर्धन गर्ने अभिष्ट राखेको छ।राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले समेटन नसकेका तर स्थानीय आवश्यकताको रुपमा रेहका विषयवस्तुहरुलाई पास्केको छ।यस अर्थमा यो पाठ्यपुस्तक गौर नगरपालिकाको पहिचान कायम राख्न सफल हुनेछ भन्ने विश्वास लिएका छौ।

गौर नगरपालिकाले आफ्नो परिवेश अनुकूल स्थानीय पाठयक्रम निर्माण गरी शैक्षिक सत्र २०८२ देखि कार्यान्वयनमा ल्याउन सकेकोमा स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण कार्यदलका सदस्य ज्यूहरुलाई हार्दिक बधाई दिन चाहन्छु।नगरपालिकाले सुम्पिएको जिम्मेवारीलाई कुशलतापूर्वक निर्वाह गर्दै उक्त पाठ्यक्रमको आधारमा पाठ्यपुस्तक निर्माण गरी कार्यान्वयन योग्य बनाउनु भएकोमा अत्यन्त हर्षित छौ।यस पाठ्यपुस्तकलाई कार्यान्वयनमा ल्याउन गौर नगरपालिका अन्तर्गत विद्यालयका प्रधानाध्यापक , शिक्षक ,विद्यालय व्यवस्थापन समिति,अभिभावक, राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरण,ग्रामिण विकास केन्द्र लगायत सम्पूर्ण सरोकारवालाहरुलाई हामी हार्दिक अनुरोध गर्दछौं र कार्यान्वयनका लागि सहजीकरण गर्न समेत हामी प्रतिवद्ध रहनेछौं।स्थानीय पाठयपुस्तक आफैमा एक गतिशील दस्तावेज भएकाले आवश्यकतानुसार यसको समसमायिक परिमार्जन हुदैजाने व्यहोरा समेत अवगत गराउन चाहन्छौं।

शम्भु साह
(नगर प्रमुख,गौर नगरपालिका)

"शिक्षा, स्वास्थ्य, पूर्वाधार र व्यापार; सुन्दर,समृद्ध तथा समुन्नत गौरको आधार"

गौर नगरपालिका

नगरकार्यपालिकाको कार्यालय

गौर,रौतहट

मधेश प्रदेश,नेपाल

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको भनाई

संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र नेपालको संविधान २०७२ ले विद्यालय तहको शिक्षा सम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार स्थानीय तहको कार्यक्षेत्र भित्र राखेपछि संविधानबाट प्राप्त अधिकार कार्यान्वयन गर्ने क्रममा राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारुप २०७६ तथा एकीकृत पाठ्यक्रम २०७६ले हरेक स्थानीय तहलाई पाठयक्रम विकास तथा सोही अनुरुपको स्थानीय पाठयपुस्तक निर्माण गरी विद्यालयहरुमा कार्यान्वयन गर्न निर्देशित गरेको छ । यसै अनुसार गौर नगरपालिकाको आ.व. २०८१/२०८२ को स्वीकृत कार्यक्रमअनुसार स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण गरी नगरपालिका भित्रका सबै सामुदायिक विद्यालयहरुमा शैक्षिक सत्र २०८२ देखि कक्षा १ देखि ८ सम्म क्रमिक रुपमा लागु गर्ने लक्ष्य अनुसार स्थानीय पाठय-पुस्तक तयार गरिएको छ । यो स्थानीय पुस्तक नगरपालिका क्षेत्रभित्रका विशिष्ट पहिचानलाई समेटेको छ । यसबाट विद्यार्थीले औपचारिक रुपमा आफ्नो नगरपालिकाको भौगोलिक,धार्मिक,सांस्कृतिक तथा प्राकृतिक सम्पदाको पहिचान सहित बस्तुनिष्ठ ज्ञान प्राप्त गर्ने छन । साथै यस पाठयपुस्तकले विद्यार्थीहरुलाई नगरपालिका क्षेत्रमा रहेका व्यावसायिक क्षेत्रको पहिचान र सो सम्बन्धी ज्ञान तथा सिप समेत हासिल गराउने छ । रैथाने प्रविधि तथा परम्परागत सामाग्रीहरुलाई समेत यस पाठ्यपुस्तकले संरक्षण,संवर्द्धन र विकास गर्न सहयोग पुर्याउनेछ ।

यसै गरी यस स्थानीय पाठयपुस्तकले परम्परागत कला,कौशल,भाषा,भेषभूषा,संस्कृति असल आचरण समेतको विकास गरी विद्यार्थीहरुलाई असल एवं सक्षम नागरिक बन्न सघाउ पुर्याउने कुरामा विश्वास गर्न सकिन्छ । यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक २०८२ सालको शैक्षिक सत्र देखि कक्षा १-८ मा क्रमिक रुपमा लागु गरिनेछ । पाठ्यपुस्तक विकास तथा निर्माण कार्यमा संलग्न रहनु हुने विज्ञ तथा विद्वान महानुभावहरु सबैलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । नगरपालिका भित्रका सामुदायिक तथा संस्थागत सबै विद्यालयले यो पाठ्यपुस्तकको महत्व र गरिमालाई आत्मसात गर्दै प्रभावकारी तारिकाले पठन पाठनलाई व्यवस्थित गर्नुहुने कुरामा म पूर्णरुपले विश्वस्त छु ।

सुभाष कुमार ठाकुर
(प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत)

गौर नगरपालिका

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

प्रकाशकः- स्थानीय सरकार, गौर नगरपालिका,रौतहट ।

सर्वाधिकारः- गौर नगरापलिका

संरक्षकः- स्थानीय सरकार, गौर नगरपालिका,रौतहट ।

सुझाव एंव सल्लाहकार

१.श्री धीरेन्द्र कुमार लाल दास (कानुन अधिकृत,गौर न.पा.)

२.श्री उत्तम कुमार उपाध्याय (शिक्षा प्रमुख,गौर न.पा.)

३.श्री रौशन कुमार श्रीवास्तव (सूचना प्रविधि अधिकृत,गौर न.पा.)

स्थानीय पाठ्यपुस्तक तयार/लेखन कार्यदल

१.श्री नागेन्द्र प्रसाल मंडल (संयोजक,स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखन,गौर न.पा)

२.श्री शंकर ठाकुर (भाषा सम्पादन, पूर्व.मा.शि. नेपाली शिक्षक)

३.श्री साहेब कुमार पाठक (शिक्षक,कला सम्पादन)

प्रथम संस्करणः- २०८२

यस स्थानीय पाठ्यपुस्तक सम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार गौर नगरपालिकामा निहित रहेको छ। यसको पुरै वा आंशिक भाग जस्ताको त्यस्तै प्रकाशन गर्न पाइने छैन।

विषयसूची

क्र.स.	विषयवस्तु	पृष्ठ सङ्ख्या
१.	**गौरको परिचय**	१-५
	(क) गौर नगरपालिकाको ऐतिहासिक परिचय	१
	(ख) आफ्नो तथा छिमेकी पालिकाको नामकरण र पहिचान	३
	(ग)वडा कार्यालयबाट प्रवाह हुने मुख्य सेवाहरु बटाउन	३
	• विद्यार्थी मूल्याङ्कन अभिलेख फारम	५
२.	**धार्मिक ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थल**	६-११
	(क) स्थानीय सामुदायको लोकगीत,नृत्यको पहिचान र महत्व	६
	(ख) ऐतिहासिक लक्ष्मीनारायण मंदिर र कलाकुञ्ज पुस्तकालय	७
	(ग) झोलुङ्गे पुल र घंटाघरको परिचय	८
	(घ) स्थानीय जुद्ध माध्यमिक विद्यालयका संचालन कक्षाहरु	१०
	• विद्यार्थी मूल्यांकन अभिलेख फाराम	११
३.	**स्थानीय भाषा र संस्कृति**	१२-१८
	(क)स्थानीय भाषाको पहिचान	१२
	(ख)उर्दु भाषाको अरबी लिपी चिनारी	१४
	(ग)आफ्नो परिवार र गाँउमा बोलिने भाषाको परिचय	१५
	(घ) आफ्नो गाँउ टोलमा मनाइने मूख्य पर्वहरुको महत्व	१६
	• विद्यार्थी मूल्यांकन अभिलेख फाराम	१८
४	**उधमशीलता**	१९-२५
	(क) स्थानीय स्तरमा संचालित साना व्यवसायहरु	१९
	(ख) बेकरी उधोगको परिचय	२१
	(ग) स्थानीय अन्नबाली,फलफूल,तरकारी खेतीको सम्भावना	२२
	(घ) स्थानीय कृषि तथा पशुपालन व्यवस्था परिचय र महत्व	२३
	(ङ) माछापालनको महत्व	२४
	• विद्यार्थी मूल्यांकन अभिलेख फाराम	२५
५.	**नैतिक शिक्षा र आचरण**	२६-३०
	(क) असल सामाजिक मूल्य र मान्यता	२६
	(ख) स्थानीय असल संस्कार,सभ्यता	२६
	(ग) अनुशासनको पालन	२७
	(घ) सामाजिक विकृति र अन्धविश्वास	२८
	• विद्यार्थी मूल्यांकन अभिलेख फाराम	३०

६.	**वातावरण र सरसफाइ**	**३१-३७**
	(क) कक्षाकोठाको सरसफाइ	३१
	(ख) नगरपालिका क्षेत्रमा पाइने वनस्पति,जीवजन्तु संरक्षणमा विद्यार्थी,विद्यालय र सामुदायको भूमिका	३२
	(ग) घर तथा विद्यालयमा उपयोग हुने उर्जाको परिचय	३३
	(घ) वातावरण संरक्षणको अवधारणा र पहिचान	३४
	(ङ) विद्यालय र सार्वजनिक स्थलमा वृक्षारोपण	३५
	• विद्यार्थी मूल्यांकन अभिलेख फाराम	३७
७	**संस्था,व्यक्ति र शहिदको परिचय**	**३८-४५**
	(क) नगरपालिका भित्रका विद्यालय,देवालय,पुस्तकालयको परिचय	३८
	(ख) अस्पतालहरुको व्यवस्थापन र कार्य	४०
	(ग) परम्परागत पुस्तकालयलाई आधुनिक बनाउन प्रयोग हुने साधनहरुको नाम र कार्य	४१
	(घ) पालिका भित्रका सहकारी संस्थाको परिचय	४३
	• विद्यार्थी मूल्यांकन अभिलेख फाराम	४५
८	**स्थानीय विपद्**	४६-५१
	(क) विपदको वेला सुरक्षित र असुरक्षित स्थानको पहिचान	४६
	(ख)प्रारम्भिक चेतावनी संकेतहरु(जस्तै भारी वर्षा,धुवा)चिन्नु	४७
	(ग) चेतावनी प्रणालीहरुको महत्व	४८
	(घ)ट्रफिक चिन्हहरुको परिचय	४९
	• विद्यार्थी मूल्यांकन अभिलेख फाराम	५१
९	**बालबालिकाको स्वास्थ्य सुरक्षा**	५२-५९
	(क) हाम्रो अधिकार र अरुको सम्मान	५२
	(ख) हाम्रो परिवार र समाजको सम्बन्ध	५२
	(ग) परिवारमा लैङ्गिक समानता	५३
	(घ) डिजीटल स्वास्थ्य	५५
	• विद्यार्थी मूल्यांकन अभिलेख फाराम	५९

पाठ-१ गौरको परिचय

सि.उ.सं-४ पाठ्यभार-१५

(क) गौर नगरपालिकाको ऐतिहासिक परिचय दिन

गौर नगरपालिका

गौर नगरपालिका नेपालको मधेश प्रदेशको रौतहट जिल्लामा अवस्थित छ। यस पालिकाको घोषणा वि.स. २०४८ चैत्र ३० गते भएको थियो र विधिवत रुपमा वि.स. २०४९ बैशाख २४ गते कार्यालय स्थापना भई संचालनमा आएको थियो। यो नगरपालिका गौर,टिकुलिया,पुरेनवा,सिर्सिया र सपगढा समेत ५ गा.वि.स. मिलेर बनेको थियो। यस पालिकाको कुल क्षेत्रफल २१.५३ वर्ग कि.मी. छ। यसको कुल जनसंख्या(जनगणना २०७८ अनुसार) ३९८४६ छ। वडागत जनसंख्या र क्षेत्रफल तपसिल अनुसार तालिकामा देखाइएको छ ।

वडा नं.	जनसंख्या (जनगणना २०७८ अनुसार)	क्षेत्रफल वर्ग कि.मीटर
१	३२४७	१.४४ वर्ग कि.मी.
२	४४४५	०.८७ वर्ग कि.मी.
३	४७८६	१.४० वर्ग कि.मी.
४	६०४३	४.२६ वर्ग कि.मी.
५	६७२१	०.७ वर्ग कि.मी.
६	५३८९	४.२५ वर्ग कि.मी.
७	२६८१	२.१४ वर्ग कि.मी.
८	३३८५	१.८६ वर्ग कि.मी.
९	३१४९	४.६१ वर्ग कि.मी.
कुल	३९८४६	२१.५३ वर्ग कि.मी.

यस पालिकामा जम्मा घरधुरी संख्या (राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार) ६०६२ छ । यस पालिकामा मुख्य जातजातिहरु तेली,कानु,कलवार,मुस्लिम,ब्राह्मण,यादव,मलाह, सहनी ,बीन , पासवान,मारवाडी,कुर्मी,कायस्थ,बनिया,केशरी,राजपुत,कोइरी,तत्मा,चमार,डोम आदिको बसोबास रहेको छ ।

(प) तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(अ) गौर नगरपालिकाका मुख्य ४ जातिको नाम लेख्नुहोस् ।
(आ) गौर नगरपालिकाको घरधुरी संख्या लेख्नुहोस् ।
(इ) आफ्नो वडाको जनसंख्या लेख्नुहोस् ।
(ई) आफ्नो वडाको क्षेत्रफल लेख्नुहोस् ।
(उ) गौर नगरपालिकाको कुल जनसंख्या लेख्नुहोस् ।
(ऊ) गौर नगरपालिकाको कुल क्षेत्रफल लेख्नुहोस् ।

(फ) जोडा मिलाउनुहोस् ।

✓ वडा नं. ९ को जनसंख्या		(क) १.४० वर्ग कि.मी.
✓ वडा नं. ५ को जनसंख्या		(ख) ६०४३
✓ वडा नं. १ को क्षेत्रफल		(ग) ६७२१
✓ वडा नं. ३ को क्षेत्रफल		(घ) १.४४ वर्ग कि.मी.
✓ वडा नं. ४ को जनसंख्या		(ङ) ३१४९

(ब) तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

(अ) हाम्रो पालिकाको सबै भन्दा बढी जनसंख्या कुन वडामा छ ?
(आ) हाम्रो पालिकाको सबै भन्दा बढी क्षेत्रफल कुन वडामा छ ?
(इ) हाम्रो पालिकाको सबै भन्दा कम जनसंख्या कुन वडामा छ ?
(ई) हाम्रो पालिकाको पूर्वमा कुन नगरपालिका पर्छ ?
(उ) हाम्रो पालिकाको कुन वडाको क्षेत्रफल सबै भन्दा कम छ ?

(भ) खाली ठाँउ भर्नुहोस्।

वडा नं.	जनसंख्या	क्षेत्रफल
१		
२		
३		
४		
५		
६		
७		
८		
९		

(ख) आफ्नो पालिका तथा छिमेकी पालिकाको नामकरण

गौर नगरपालिकाको पूर्वमा राजदेवी नगरपालिका,पश्चिममा ईशनाथ नगरपालिका,उत्तरमा राजपुर नगरपालिका र दक्षिणमा भारत (बिहार)छ। गौर नगरपालिका तत्कालीन गौर, टिकुलिया,पुरेनवा,सिर्सिया र सपगढा गरी ५ गा.वि.स.हरु मिलेर बनेको थियो। गौर रौतहट जिल्लाको सदरमुकाम रहेकाले यस पालिकाको नामकरण गौर नगरपालिका गरिएको थियो।

त्यस्तै राजदेवी नगरपालिका पनि विभिन्न गा.वि.स. हरु मिलेर बनेको थियो। यस पालिकाको नाम प्रसिद्व मंदिर राजदेवीको नाम बाट राजदेवी नगरपालिका नामकरण गरिएको थियो। त्यस्तै राजपुर नगरपालिका पनि विभिन्न गा.वि.स. हरु मिलेर बनेको थियो। राजपुर गा.वि.स.को जनसंख्या अत्याधिक रहेकाले राजपुर नामकरण गरिएको थियो। त्यस्तै ईशनाथ नगरपालिका पनि विभिन्न गा.वि.स. हरु मिलेर बनेको थियो। यस नगरपालिकाको नाम ईशनाथ नगरपालिका राखिएको छ।

(प) तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

(अ) गौर नगरपालिका कुन कुन गा.वि.स. मिलेर बनेको थियो ?

(आ) गौर नगरपालिकाको नामकरण गर्नुको कारण के थियो ?

(इ) राजदेवी नगरपालिकाको नामकरण गर्नुको कारण के थियो ?

(ई) राजपुर नगरपालिकाको नामकरण गर्नुको कारण के थियो ?

(ग) वडा कार्यालय बाट प्रवाह हुने प्रमुख सेवाहरु बताउन

गौर नगरपालिका अन्तर्गत अहिले ९ वटा वडाहरु छन् । प्रत्येक वडाको आफ्नो वडामा नै जनतालाई पायक हुने गरी वडा कार्यालयको स्थापना गरिएको छ ।

प्रत्येक वडा कार्यालय बाट प्रवाह हुने प्रमुख सेवाहरु यस प्रकार छन्,

- जन्मदर्ता प्रमाण-पत्र बनाउने कार्य
- मृत्युदर्ता प्रमाण-पत्र बनाउने कार्य
- विवाहदर्ता प्रमाण-पत्र बनाउने कार्य

- नागरिकता प्रमाण-पत्रको लागि सिफारिस गर्ने कार्य
- जग्गाको मालपोत बुझ्ने कार्य
- जेष्ठ नागरिकलाई भत्ता दिने कार्य
- जन्मे देखि ५ बर्ष सम्मको बच्चालाई पोषण भत्ता दिने कार्य
- अपाङ्गता प्रमाणित गर्ने कार्य (आवासिय शैक्षिक सेवा, सहयोगी सहायता सेवा, यातायात सेवा र शैक्षिक सामग्री एवं प्रोत्साहन गरी चार प्रकारका सेवा)
- जाति/मधेशी/जनजाति प्रमाणित एवं सिफारिस गर्ने कार्य ।

(प) तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

(अ) जन्मदर्ता प्रमाणित गर्ने कार्य कसले गर्दछ ?

(आ) पोषण भत्ता (बच्चाहरुको) कति बर्ष सम्म उपलब्ध हुन्छ ?

(इ) जेष्ठ नागरिक भत्ता कहाँ बाट पाइन्छ ?

(ई) जग्गा कर बुझ्ने कार्य कसले गर्दछ ?

गौर नगरपालिका

अनुसूची-३

विद्यार्थी सिकाइ उपलब्धि मूल्याङ्कन अभिलेख फाराम

विषयः-स्थानीय विषय पाठको नामः- गौरको परिचय

विद्यालयको नामः-................. कक्षाः- ५

महिनाः-वैशाख -९ + जेष्ठ -६ = १५ सि.उ.सं.:- ४ सि.उ.अंक:- १६

रौल नं	विद्यार्थीको नाम	उपस्थित		प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य(सुनाई ,बोलाई,पढाई,लेखाई)										थिमगत उपलब्धी संख्या			कुल	सिकाई उपलब्धि प्रतिशत	ग्रेड	कै.
		सं	अं	१		२		३		४		५		हाल	विगत	जम्मा	२०	१००		
		१५	४	क	ख	क	ख	क	ख	क	ख	क	ख	१६	-	१६				
१	राधा कुमारी	१५	४	३	४	४	४	३	३	३	४	-	-	१५	-	१५	१९	९५	A+	
२	राजु कुमार	१४	३.७	२	३	३	४	४	४	२	३	-	-	१४	-	१४	१७.७	८८.५	A	
३	नाज खातुन	१३	३.५	४	४	२	३	४	४	४	४	-	-	१५	-	१५	१८.५	९२.५	A+	
४	माला कुमारी	१५	४	३	४	४	४	३	४	३	४	-	-	१६	-	१६	२०	१००	A+	
५	कृष्ण कुमार	१४	३.७	२	४	३	४	४	४	२	४	-	-	१६	-	१६	१९.७	९८.५	A+	
६																				
७																				
८																				
९																				
१०																				
११																				
१२																				
१३																				

(क) नियमित पढाई पछि मूल्याङ्कन

(ख) थप सहायता पछि मूल्याङ्कन

विषय शिक्षकको नामः-

सही प्रधानाध्यापकको सही

पाठ-२ धार्मिक ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थल

सि.उ.सं-४ पाठ्यभार-१५

(क) स्थानीय लोकगीत र लोकनृत्यको परिचय तथा महत्व

स्थानीय लोकगीत भन्नाले स्थानीय व्यक्तिले गाउने गीत भन्ने बुझिन्छ । सजिलै संग गाउन सकिने साथै स्थानीय जनसाधारणले बुझ्ने गीतलाई स्थानीय लोकगीत भनिन्छ । स्थानीय लोकगीत स्थानीय सामुदायबाट जन्मेको हुन्छ । स्थानीय सामुदायले नै सुरक्षित गरी राखेको हुन्छ । स्थानीय लोकगीत स्थानीय जनसमुदायबाट नै प्रचार प्रसार तथा संरक्षण र सम्बर्धन भएको हुन्छ । लोकगीत कुनै पनि जाति स्थान,समाजको साझा सम्पति हो । लोकगीत परम्परा देखि मौखिक रुपमा एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तानान्तरण गीत हो । हाम्रो स्थानीय लोकगीत तीज गीत लोकगीतको रचनाकार पाइदैन।

(प) तल दिइएको प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(अ) स्थानीय लोकगीत कहाँबाट जन्मेको हुन ?

(आ) स्थानीय लोकगीतको हस्तानान्तरण कसरी भएको हुन्छ ?

(इ) स्थानीय लोकगीत के लाई भनिन्छ ?

(ई) स्थानीय लोकगीतको प्रचार प्रसार तथा संरक्षण कसले गर्छ ?

(ख) ऐतिहाँसिक लक्ष्मीनारायण मन्दिर र कलाकुंज पुस्तकालयको परिचय र हालको अवस्था

➢ **लक्ष्मीनारायण मंदिर**

श्री लक्ष्मीनारायण मंदिर गौर नगरपालिकाको वडा नं १ मा वि.सं १९९६ सालमा स्थापना गरिएको थियो ।स्व. लक्ष्मीनारायण मानन्धरले यस मंदिरको स्थापना गराउनु भएको थियो । भगवान श्री कृष्ण र माता राधाको आकर्षक प्रतिमा स्थापना गरिएको थियो ।यस मंदिरमा दैनिक पूजा अर्चनाको साथ साथै कृष्ण अष्टमीका दिन भव्यरुपले पूजा अर्चना गरिन्छ ।उक्त दिन श्रद्धालुहरुको ठूलो भिड हुन्छ । सामान्यता मेला जस्तै लाग्दछ । यो मंदिर विगत केही वर्ष देखि जिर्ण अवस्थामा पुगी सकेकाले मंदिरको मूर्तिलाई छुट्टै मंदिर नजिकनै सारिएको छ र त्यहाँ पनि निष्ठापूर्वक दैनिक पूजापाठ गरिन्छ । हाल साविकै मंदिर रहेको ठाँउमा पुनः निर्माण कार्य प्रारम्भ भइसकेको छ । यस मंदिरको नाममा मानन्धर परिवारहरुले धेरै जग्गाहरु दान गर्नुको साथै मूलबाटोमा मंदिरको नाममा रहेको मूल जग्गामा बनेको शटरबाट भाडा पनि मंदिरकै खातामा जम्मा हुन्छ ।

(प) तल दिइएका प्रश्नहरुको उतर लेख्नुहोस् ।

(अ) लक्ष्मीनारायण मंदिरमा कुन देवताको प्रतिमा स्थापना गरिएको छ ?

(आ) मंदिरको स्थापना कुन सालमा गरिएको थियो ?

(इ) यस मंदिरको निर्माण गराउनु हुने व्यक्तिको नाम लेख्नुहोस ।

(ई) हाल यस मंदिरको अवस्था कस्तो छ ?

➢ **कलाकुञ्ज पुस्तकालय**

कलाकुञ्ज पुस्तकालय गौर नगरपालिका हालको वडा नं-५ मा वि.सं. १९९६ सालमा स्थापना गरिएको थियो।यो पुस्तकालय नेपाल अधिराज्यकै पुरानो पुस्तकालयहरु मध्ये एक हो।यस पुस्तकालयमा आजीवन सदस्यहरु पनि हुनु हुन्छ।यो पुस्तकालय नियमित रुपमा संचालन भइरहेको छ । यसको पुरानो भवन जिर्ण अवस्थामा पुगी सकेकाले नयाँ भवन नेपाल सरकारको सहयोगमा पुनः निर्माण सम्पन्न भइ सुचारु भइसकेको छ।पुरानो पुस्तकालय भवन एक तल्ले मात्र थियो।अहिले नव निर्मित पुस्तकालय भवन ४ तल्ले भइसकेको छ ।

(प) तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस्

(अ) कलाकुञ्ज पुस्तकालय कुन वडामा अवस्थित छ ?

(आ) यस पुस्तकालयको निर्माण कहिले भएको थियो ?

(इ) के यस पुस्तकालयको सबै कोठा पुस्तकालय कार्यमा प्रयोग गरिएको छ ?

(ग) मधेश प्रदेशको दोस्रो लामो झोलुङ्गे पुल र घण्टाघरको परिचय

➤ झोलुङ्गे पुल

गौर नगरपालिकाका नगर प्रमुख श्री शम्भु साहज्यूको प्रयास र पहलमा गौर नगरपालिका वडा नं-२ अन्तर्गत बानेश्वरनाथ नजिक लालबकैया नदीमा नव निर्मित झोलुङ्गे पुलको समुद्घाटन पूर्व प्रधान मन्त्री माननीय श्री माधव कुमार नेपाल ज्यूको कर कमलबाट २०८० साल वैशाख महिना ७ गते शुक्रवारका दिन सुसम्पन्न गरिएको थियो ।

यसको लम्बाई २५९ मिटर छ । यो पुल बानेश्वरनजाथ मंदिरमा कछुवा आकारको शिव लिङ्ग दर्शन गर्न आउने श्रद्धालुहरुको लागि कोशे ढुङ्गा सावित भएको छ । यहाँ दिनमा सामान्य प्रकारको शुटिङ्ग गर्न मानिसहरुको भिड लाग्ने गरेको छ । यो पुल कृषकहरुको लागि पनि धेरै उपयोगी सावित भएको छ । यसको नजिक पसलहरु(खाजा घर) क्रमश बढदै गएको देखिन्छ । यो पुल र बानेश्वरनाथ मंदिर नजिक भएकाले भविष्यमा एउटा पर्यटकीय स्थलको रुपमा विकसित हुने प्रवल संभावना देखिन्छ ।

(प) तल दिइएको प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

(अ) लामो झोलुङ्गे पुलको लम्बाइ कति छ ?

(आ) यो झोलुङ्गे पुल कुन वडामा निर्माण भएको छ ?

(इ) झोलुङ्गे पुलको निर्माण कुन सालमा भएको थियो ?

(ई) लामो झोलुङ्गे पुल कुन नदीमा बनेको छ ?

➤ घण्टाघर

गौर नगरपालिकाको नगर प्रमुख श्री शम्भु साह ज्यूको प्रयास र पहलमा वडा नं-३ र ५ दुवै वडाको बिचमा पर्ने गरि निर्माण गरिएको छ। वि.पी. चौकमा नव- निर्मित ७ खण्डे घण्टाघरको समुद्धघाटन नगर प्रमुख श्री शम्भु साह ज्यूले वि.सं. २०८१ साल पुस ३० गते मा सु-सम्पन्न गर्नु भएको थियो। यसको चौथो खण्डमा चारै दिशामा घडी जडान गरिएको छ। भुईतल्लामा माँ दुर्गाको आकर्षक मूर्तिको स्थापना गरिएको छ। घण्टा घरको उचाइ २५ मिटर छ ।

(प) खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द राख्नुहोस् ।

(अ) घंटाघरको उचाई........................मिटर छ ।

(आ) घंटाघरको समुद्घाटन वि.सं...........साल.........महिनामा गरिएको थियो ।

(इ) घंटाघरको भुई तल्लामा..........मूर्ति स्थापना गरिएको छ ।

(ई) घंटाघरको ....खण्डमा घडी जडान गरिएको छ ।

(उ) घंटाघर वडा नं............मा अवस्थित छ ।

(घ) स्थानीय जुद्ध माध्यमिक विद्यालयमा संचालन कक्षाहरु

आधारभुत तह (कक्षा१-३)

आधारभुत तह (कक्षा ४-८)

माध्यमिक तह (कक्षा ९-१२)

विशेष शिक्षा

दृष्टिबिहीन

खुल्ला

TECS(Technical Education in

गौर नगरपालिका

अनुसूची-३

विद्यार्थी सिकाइ उपलब्धि मूल्याङ्कन अभिलेख फाराम

विषयः-स्थानीय विषय पाठको नामः- द्यार्मिक ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थल

विद्यालयको नामः-................ कक्षाः- ५

महिनाः-जेष्ठ -१४ + असाढ -६ = २० सि.उ.सं.:- ४ सि.उ.अंक:- १६

रौल नं	विद्यार्थीको नाम	उपस्थित		प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य(सुनाई ,बोलाई,पढाई,लेखाई)										थिमगत उपलब्धी संख्या			कुल	सिकाई उपलब्धि प्रतिशत	ग्रेड	कै.
		सं	अं	१		२		३		४		५		हाल	विगत	जम्मा	३६	१००		
		२०	४	क	ख	क	ख	क	ख	क	ख	क	ख	१६	१६	३२				
१	राधा कुमारी	२०	४	४	४	३	४	२	३	४	४	-	-	१५	१५	३०	३४	९४	A+	
२	राजु कुमार	१८	३.६	३	४	२	३	३	४	३	४	-	-	१५	१४	२९	३२.६	९१	A	
३	नाज खातुन	१९	३.८	२	३	४	४	४	४	२	३	-	-	१४	१५	२९	३२.८	९१	A+	
४	माला कुमारी	१९	३.८	३	४	४	४	३	४	३	४	-	-	१६	१६	३२	३५.८	९९	A+	
५	कृष्ण कुमार	२०	४	४	४	३	४	४	४	४	४	-	-	१६	१६	३२	३६	१००	A+	
६																				
७																				
८																				
९																				
१०																				
११																				
१२																				
१३																				

(क) नियमित पढाई पछि मूल्याङ्कन

(ख) थप सहायता पछि मूल्याङ्कन

विषय शिक्षकको नामः-

सही प्रधानाध्यापकको सही

पाठ-३

स्थानीय भाषा र संस्कृति

सि.उ.सं-४

पाठ्यभार-१५

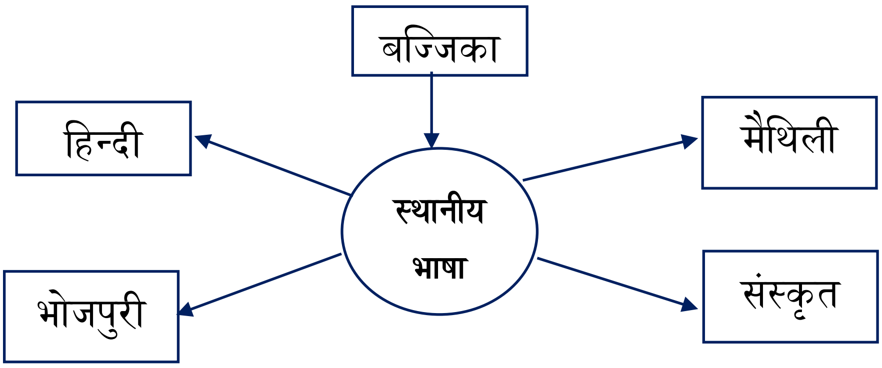
(क) स्थानीय भाषाको पहिचान गर्न

भाषाः- मानव भावना,विचार र संवेगहरु आदान प्रदानको एक सशक्त माध्यम हो । जस्तै हामी आफ्नो कुरा व्यक्त गर्छौं र अरुको कुरा बुझ्छौं ।

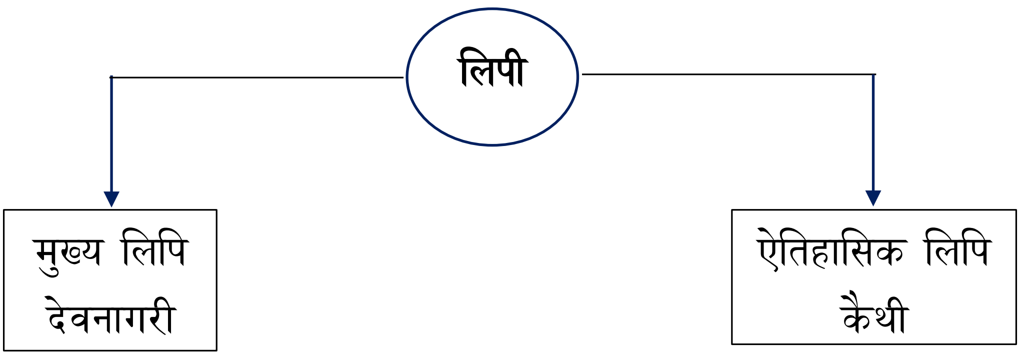
विशेषताहरुः-

- संस्कृति र पहिचानः- भाषाले कुनै पनि सामुदायको पहिचान र संस्कृति बोकेको हुन्छ ।
- संचारको माध्यमः- यसले मानिसहरु बिच विचारहरुको आदान प्रदान गर्न अनुमति दिन्छ ।
- ध्वनि र संकेतः-भाषा निश्चित ध्वनिहरुङ्को एक परिभाषिक प्रणाली हो ।
- परिवर्तनीयः- समय र परिस्थिति अनुसार भाषामा परिवर्तन र विकास आउन सक्छ ।

स्थानीय भाषाको पहिचान



➢ **बज्जिका भाषाः-** यस भाषालाई नेपालमा वि.सं. २०५८ सालको जनगणना देखि छुट्टै भाषाका रुपमा मान्यता प्राप्त छ । हाम्रो स्थानीय तहमा यसको प्रयोग गरिन्छ ।



- **हिन्दीः-** यस भाषाको आदि जननी संस्कृत हो । हिन्दी भाषाको लिपि देवनागरी हो । यो भाषा हाम्रो स्थानीय तहमा प्रयोग गरिन्छ । यसको इतिहास लगभग एक हजार वर्ष पुरानो हो ।
- **भोजपुरीः-** भोजपुरी भाषाको उद्गम स्रोत प्राकृति भाषा हो ।यसको सम्बन्ध पाली र संस्कृत संग पनि जोडिन्छ । यो भाषा मूल रुपमा कैथी लिपिमा लेखिने भए पनि हाल देवनागरी लिपिको प्रयोग हुन्छ । यो भाषा हाम्रो स्थानीय तहमा बढी प्रयोग गरिन्छ ।

लिपि

परम्परागत रुपमा कैथी | **हाल देवनागरी**

- **मैथिलीः-** नेपालक जनगणना वि.सं. २०७८ साल अनुसार ई दोसर सबसे ज्यादा बोलल जाएवाला मातृभाषा छै,जे ११.०५% जनसंख्या द्वारा बोल्ल जाइत अछि ।

लिपि

प्राचीन मिथिलाक्षर | **आधुनिक देवनागरी**

- **संस्कृतः-** यो भाषा विश्वको सबै भन्दा पुरानो भाषा हो जसलाई देव भाषा पनि भनिन्छ । हाम्रो देशमा प्रयोग हुन्छ । अधिकांश भाषाहरुको जननी संस्कृतलाई नै मानिन्छ । देवनागरी लिपि वास्तवमा संस्कृतका लागि नै बनेको हो ।

(प) खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(अ) मानिसहरु बिच ....ले विचार आदान प्रदान गर्न अनुमति दिन्छ ।

(आ) नेपालमा बज्जिका छुट्टै भाषाको रुपमा वि.सं................को जनगणना देखि मान्यता प्राप्त छ ।

(इ) बज्जिकाको ऐतिहासिक लिपि................हो ।

(ई) हिन्दी भाषाको इतिहास लगभग ....वर्ष पुरानो छ ।

(फ) दिइएको प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस ।

(अ) स्थानीय भाषाको सूचि तयार गरी कुनै १ को लिपि (ऐतिहासिक र मुख्य लिपि) लेख्नुहोस ।

(आ) सबै भन्दा पुरानो भाषा कुन हो ? त्यसको लिपि के हो ।

(इ) स्थानीय तहमा प्रयोग हुने भाषा मध्ये सबै भन्दा बढी प्रयोग हुने त्यसको परम्परागत लिपि र हाल प्रयोग हुने लिपिको नाम लेख्नुहोस् ।

(ई) मैथिली भाषा नेपालको जनगणना २०७८ अनुसार बोल्ने प्रतिशत कति छ ? यसको प्राचीन लिपि र आधुनिक लिपि लेख्नुहोस् ।

(ख) उर्दु भाषाको अरबी लिपिको चिनारी गर्न

नेपालमा उर्दु एक दर्ता गरिएको क्षेत्रीय भाषा हो । यो भाषा मुख्यरुपले नस्तलीक लिपिमा लेखिन्छ । यो भाषा वाँयाबाट देब्रे तिर लेखिन्छ ।

विशेषताहरु:-

- **मूलः-** यो फारसी र अरबी लिपिमा आधारित छ ।
- **शैलीः-** नस्तलीक
- **दिशाः-** दाँयाबाट देब्रे

उर्दुभाषाको अरबी लिपि संगको सम्बन्ध र यसको चिनारी निकै विशिष्ट छ । जसलाई नस्तलीक भनिन्छ । उर्दु भाषाको अरबी लिपिको चिनारी यस प्रकार छः-

- मूल र विकासः- उर्दुको लिपि अरबीबाट आए तापनी यो वास्तवमा फारसी भाषाको प्रभावमा विकसित भएको फारसी-अरबी लिपि हो ।
- लेखन शैली(नस्तलीक) उर्दु सामान्यता नस्तलीक शैलीमा लेखिन्छ । यो एक कर्सिय शैली हो । जसमा अक्षर अर्का संग जोडिएको हुन्छन ।

ہماری گوڑ میونسپلٹی

(प) खाली ठाँउ भर्नुहोस् ।

(अ) उर्दु भाषा......................लिपिमा लेखिन्छ ।

(आ) उर्दु .... दिशामा लेखिन्छ ।

(इ) उर्दु.................लिपिमा आधारित छ ।

(फ) दिइएको प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस ।

(अ) उर्दुभाषाको विशेषताहरु लेख्नुहोस् ।

(आ) उर्दु भाषाको लेखन शैलीका बारेमा लेख्नुहोस् ।

(इ) उर्दु भाषाको मूल र विकास बारेमा लेख्नुहोस् ।

(ग) आफ्नो परिवार र गाँउमा बोलिने भाषाको परिचय दिने र अभ्यास गर्ने

गौर नगरपालिका वडा नं -९ टोल सिर्सियामा बसोबास गरी राख्नु भएका अधिकांश परिवारहरुको घर परिवारमा बोलिने भाषा बज्जिका हो।बज्जिका भाषाको मूल लिपि कैथी हो । तर अहिले बढी प्रयोग देवनागरी लिपिको हुन्छ।

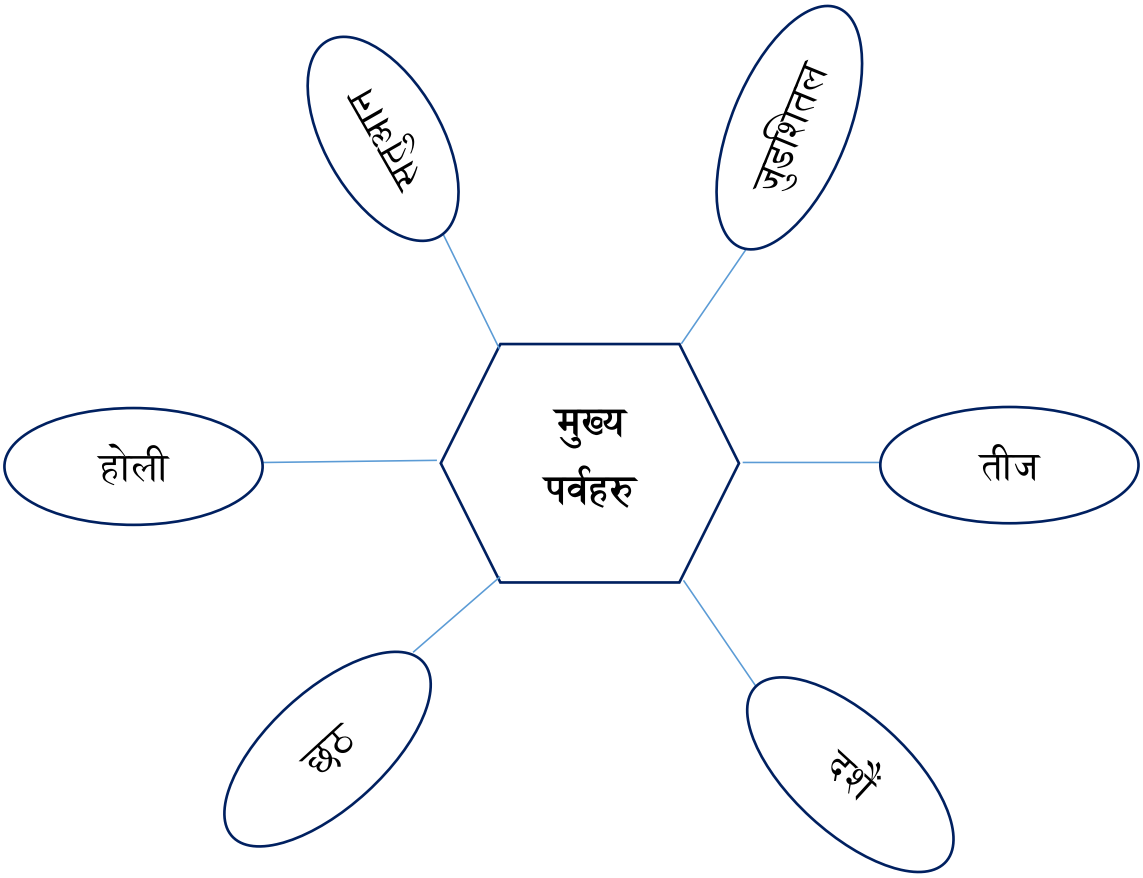
क्रियाकलाप ३.१ तल बाक्समा दिइएको उदाहरण पढनुहोस र साथी संग छलफल गर्नुहोस

१. अमन आफ्नी आमा संग छठ पर्वको बारेमा भोजपुरी भाषामा छलफल गर्नुहुन्छ ।

२. रीना आफ्ना बुवा संग तिज पर्वको बारेमा आफ्नै भाषामा कुराकानी गर्नुहुन्छ ।

३. तपाई आफ्नो टोलका साथीहरु लाई छठ पर्व र तिज पर्वको बारेमा बताउनुहोस ।

(घ) आफ्नो गाँउ टोलमा मनाइने मुख्य पर्वहरूको महत्व



- **सतुआन पर्वः-** यो पर्व वैशाख १ गते मनाइन्छ । गर्मी मौसमको शुरुवात हुने बेला शरीरलाई शीतल राख्न सतुवा खाने गरिन्छ । जसले शरीरमा उर्जा र शीतलता प्रदान गर्छ । यो नयाँ बाली भित्र्याइएको खुशीयालीमा मनाइन्छ। नयाँ अन्नलाई देवतालाई चढाएर मात्र ग्रहण गर्ने परम्परा छ ।

- **रक्षाबन्धनः-** रक्षाबन्धन हिन्दु धर्ममा एउटा पवित्र र महत्वपूर्ण पर्व हो । यो पर्व श्रावण शुक्ल पक्ष पूर्णिमा तिथिका दिन मनाइन्छ।दिदी बहिनीले दाजु भाइको दाहिने हातमा रक्षा सुत्र बाधि दिन्छन जसले दाजुभाइको दीर्घायुको कामना र दाजुभाइले दिदी बहिनीलाई जीवनभर सुरक्षा गर्ने बचन दिने कुरालाई जनाउँछ ।
- **तीजः-** तीज नेपाली हिन्दु महिलाहरुको एक महान धार्मिक र संस्कृतिक चाँड हो । यो पर्व भाद्र शुक्ल पक्ष द्वितीया देखि पंचमी सम्म ४ दिन हर्षोल्लासका साथ मनाइन्छ। विवाहित महिलाहरुले आफ्नो श्रीमानको सु-स्वास्थ्य,दीर्घायु र अटल सौभाग्यको कामना गर्दै निराहार ब्रत बस्ने गर्दछन् ।
- **दशैं(विजया दशमी)** नेपालीहरुको सबै भन्दा ठुलो र लामो पर्व हो, जसले असत्यमाथि सत्य र दुष्टमाथि देवी शक्तिको विजयको प्रतिकका रुपमा असोज शुक्ल प्रतिपदा देखि पूर्णिमा सम्म मनाइन्छ । असत्यमाथि सत्यको विजय भगवान रामले रावणमाथि र देवी दुर्गाले महिषासुर माथि विजय प्राप्त गरेको पौराणिक कथाको आधारमा यो पर्व मनाइन्छ जसले जीवनमा सधै सत्यको जित हुन्छ भन्ने सन्देश दिन्छ ।
- **छठ पर्वः-** छठ पर्व कार्तिक शुक्ल चतुर्थी देखि सप्तमी सम्म मनाइने सूर्य उपासनाको पवित्र पर्व हो।अस्ताउँदो र उदाँउदो सूर्यलाई अर्घ दिई मनाइने यस पर्वले समानता,स्वच्छता र भाकल पूरा हुने विश्वासका साथ सूर्यदेव र छठी माताको आराधना गरिन्छ ।
- **होली पर्वः-** असत्यमाथि सत्यको विजय आपसी प्रेम,सद्भाव र रंगहरुको महान पर्व हो। फगुन शुक्ल पूर्णिमामा मनाइने यो पर्वले परम्परागत रिस राग बिर्सेर एक आपसमा रंग दली खुशीयाली साटासाट गर्ने गरिन्छ । सामाजिक,एकता कायम गर्ने महत्वपुर्ण पर्व हो ।

परियोजना कार्य

१. तपाईको घरमा मनाइने स्थानीय पर्व बारे अभिभावकबाट सुनेर कापीमा लेखी कक्षामा सुनाउनु होस् ।

गौर नगरपालिका

अनुसूची-३

विद्यार्थी सिकाइ उपलब्धि मूल्याङ्कन अभिलेख फाराम

विषयः-स्थानीय विषय　　　　　　　　　　पाठको नामः- स्थानीय भाषा र संस्कृति

विद्यालयको नामः-.................　　　　　　　　कक्षाः- ५

महिनाः- असाढ १८　　　　सि.उ.सं.:- ४　　सि.उ.अंक:- १६

रौल नं	विद्यार्थीको नाम	उपस्थित		प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य(सुनाई ,बोलाई,पढाई,लेखाई)										थिमगत उपलब्धी संख्या			कुल	सिकाई उपलब्धि प्रतिशत	ग्रेड	कै.
		सं	अं	१		२		३		४		५		हाल	विगत	जम्मा	५२	१००		
		१८	४	क	ख	क	ख	क	ख	क	ख	क	ख	१६	३२	४८				
१	राधा कुमारी	१८	४	३	४	४	४	३	३	४	४	-	-	१५	३०	४५	४९	९४	A+	
२	राजु कुमार	१७	३.८	४	४	३	४	४	४	३	३	-	-	१५	२९	४४	४७.८	९२	A+	
३	नाज खातुन	१८	४	३	४	४	४	३	४	४	४	-	-	१६	२९	४५	४९	९४	A+	
४	माला कुमारी	१७	३.८	४	४	३	३	४	४	३	४	-	-	१५	३२	४७	५०.८	९८	A+	
५	कृष्ण कुमार	१८	४	३	४	४	४	३	४	४	४	-	-	१६	३२	४८	५२	१००	A+	
६																				
७																				
८																				
९																				
१०																				
११																				
१२																				
१३																				

(क) नियमित पढाई पछि मूल्याङ्कन

(ख) थप सहायता पछि मूल्याङ्कन

विषय शिक्षकको नामः-

सही　　　　　　　　　　　　　　　　प्रधानाध्यापकको सही

पाठ-४

उद्यमशीलता

सि.उ.सं-५ | पाठ्यभार-१५

(क) स्थानीय स्तरमा संचालित साना व्यवसायहरूको जानकारी र महत्व

उद्यशीलताः-उद्यशीलता भनेको नाफा वा सामाजिक आवश्यकता परिपूर्तिका लागि नयाँ व्यवसाय वा उधोग स्थापना गर्ने ,संचालन गर्ने र त्यसको जोखिम लिने प्रकृया हो । जसले रोजगारी सिर्जना गरी आर्थिक विकासमा योगदान पुर्याउँछ ।

उद्यमशीलता
- नवीन सोच
- सिर्जनशीलता
- कौशल
- व्यवसायिक व्यवस्थापन

स्थानीय स्तरमा संचालित साना व्यवसायहरुको चित्र

- **चिरान उधोगः-** काठलाई मेशिनको सहायताले विभिन्न आकार र साइजमा काट्ने र प्रशोधन गर्ने एक प्रकारको वन-आधारित उधोग हो । यस उधोगले गोलिया काठलाई फर्निचर निर्माण कार्य र अन्य घरायसी प्रयोजनका लागि उपयोगी चिरान काठमा परिणत गर्दछ ।

महत्वः-नेपालको आर्थिक र भौतिक विकासमा चिरान उधोगको महत्वपूर्ण भूमिका छ ।

- स्थानीय कच्चा पदार्थको उपयोग
- रोजगार सिर्जना
- फर्निचर उधोगको आधार

➢ **कुखुरापालन व्यवसायः-** स्थानीय तहमा कुखुरापालन एक अत्यन्तै महत्वपूर्ण र व्यावसायिक कृषि व्यवसाय हो ।

महत्वः- कम जग्गा र लगानीमा पनि यो व्यवसाय शुरु गर्न सकिन्छ । जसले स्वदेशमै रोजगारी प्रदान गर्दछ ।

- बोइलर कुखुरा ५-६ हप्तामा बेच्न योग्य हुन्छन जसले थोरै समयमा आम्दानी शुरु हुन्छ ।
- लेयर्स(अण्डा पार्ने) कुखुराबाट दैनिक रुपमा अण्डा उत्पादन भई नियमित आम्दानी हुन्छ ।

➢ **पिठो पिस्ने उधोगः-** स्थानीय तहमा पिठो पिस्ने उधोग एक अत्यावश्यक र महत्वपूर्ण साना घरेलु उधोग हो यस उधोगले मकै,गहुँ,चामल जस्ता कृषि उपजहरुलाई पिठोमा परिणत गरी दैनिक उपयोगी बस्तु तयार पार्छ ।

महत्वः-

- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध कच्चा पदार्थको प्रशोधन गरी आत्मनिर्भरता बढाउँछ ।
- यो परम्परागत सिप वा आधुनिक प्रविधि दुबै माध्यमबाट संचालन गर्न सकिन्छ ।
- परम्परागत रुपमा पिस्दा लाग्ने धेरै समय र श्रमलाई निकै कम गरिदिन्छ

➢ **ब्याग उधोगः-** ब्याग उधोग स्थानीय रुपमा संचालित हुने साना तर महत्वपूर्ण घरेलु उधोग हो।यसले आर्थिक विकास,रोजगारी सिर्जना र स्थानीय स्रोतको सदुपयोगमा ठूलो भूमिका खेल्छ।

महत्वः-

- यस उधोगले धेरै संख्यामा मानिसहरुलाई रोजगार दिन्छ ।
- स्थानीय कच्चा पदार्थको प्रयोग गरिन्छ ।
- स्थानीय स्तरमा आय आर्जन गर्दछ ।

➢ **गार्मेन्ट उधोग(तयारी पोशाक उधोग)**

स्थानीय तहमा एक महत्वपूर्ण साना उधोगहरु मध्ये गार्मेन्ट उधोग हो । यसले देशको वैदेशिक मुद्रा आर्जनमा ठूलो भूमिका खेल्दछ ।

महत्वः-गार्मेन्ट उधोगले कम दक्ष जनशक्तिलाई प्रत्यक्ष रोजगारी प्रदान गर्दछ ।

- यस क्षेत्रले देशको कुल ग्रहस्थ आय(GDP) मा महत्वपूर्ण योगदान पुर्याउँछ।
- तयारी पोशाक निर्माण गरेर नेपालले ठूलो मात्रामा विदेशी मुद्रा भित्र्याउँछ।

➢ खाने तेल उधोगः- स्थानीय खाने तेल उधोगले तोरीलाई प्रशोधन प्याकिङ्ग र ढुवानीमा धेरै मानिसहरुलाई प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रुपमा रोजगारी दिएको हुन्छ ।

परियोजना कार्य

१.तपाईले आफ्नो घर नजिक रहेको साना उधोगबारे आफ्ना अभिभावक सँग सुनेर कापीमा लेखी कक्षाकोठामा साथीहरुलाई सुनाउनुहोस ।

२. तपाईले आफ्नोघर नजिक रहेको एउटा सानो उधोगमा आफ्ना अभिभावकसंग गएर अवलोकन गरी प्रयोगात्मक कापीमा लेखी कक्षाकोठमा शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

(प) खाली ठाउँमा भर्नुहोस् :

(अ) उधोगले रोजगारी .... गर्दछ ।

(आ) उधोगले आर्थिक विकासमा ....पुर्याउँछ ।

(इ)काठलाई काट्ने र प्रशोधन गर्ने एक प्रकारको ....उधोग हो ।

(ई)बोइलर कुखुरा ....हप्तामा बेच्ने योग्य हुन्छ ।

(ख) बेकरी उधोगको परिचय :

स्थानीय उधोगहरु मध्ये बेकरी उधोगको उपयोगीता निकै उच्च छ । यसले साना ठूला लगानीमा पनि राम्रो आम्दानी दिने भएकाले ताजा पौष्टिक उत्पादनहरु (जस्तै ब्रेड,केक,बिस्कुट) उपलब्ध गराउने भएकाले यसको व्यावसायिक माग निरन्तर बढ्दो छ ।बेकरी उधोगको मुख्य महत्वहरु निम्नानुसार छन् ।

- निरन्तर माग र स्थिरताः- खाद्यान्न बस्तु भएकाले बजारमा यसको माग सधै रहन्छ ।यस उधोगले आफ्नो उत्पादनलाई दिगो राख्न सक्छ ।

- **आर्थिक नाफाः-** यो उधोग कम लगानीमा शुरु गर्न सकिने र राम्रो नाफा कमाउन सकिने भएकाले आर्थिक रुपमा लाभदायक छ ।
- **स्वरोजगार र रोजगारी सिर्जनाः-** यस उधोगले स्थानीय स्तरमा मानिसहरुलाई रोजगारी प्रदान गरी स्वरोजगार बन्न प्रेरित गर्दछ ।
- **स्थानीय कच्चा पदार्थको उपयोगः-**यस उधोगले स्थानीय उत्पादनहरु(दूध , पिठो,फलफूल आदि)को उपयोग बढाएर स्थानीय अर्थतन्त्रमा योग्दान गर्दछ।

परियोजना कार्य

१. तपाईंको वडमा रहेको एउटा बेकरी उधोगमा जानुहोस र उधोगीलाई अनुरोध गरी त्यहाँ उत्पादन गर्ने बस्तुहरुको नाम लेख्नुहोस्।यी सबै क्रियाकलापहरु समेटी एक प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

(ग) स्थानीय अन्नबाली,फलफूल ,तरकारी खेतीको सम्भावना तथा आवश्यकताको पहिचान

- **अन्नबालीः-** अन्नवाली दैनिक भरणपोषणका लागि आवश्यक मुख्य पौष्टिक आहार हो।जस्तै धान,गहुँ,मकै र जौ बालीहरु मुख्य अन्नबाली अन्तर्गत पर्दछन्।जसको खेती स्थानीय तहमा गरिन्छ।

  संभावनाः- स्थानीयतहमा अन्नबालीको संभावना प्रशस्त छ ।

  आवश्यकताः- अन्नबालीको आवश्यकता अति महत्वपूर्ण छ । किनकि यसकोबिना जीवन संभव छैन। अन्नबाली मानव जीवनको लागि अनिवार्य खाद्यान्न हो ।

- **फलफूलः-** मानव स्वास्थ्य र आर्थिक विकासका दृष्टिले फलफूल एक अत्यन्त महत्वपूर्ण कृषि उत्पाद हो।फूल फुलेपछि विकसित हुने बोटको परिपक्क भागलाई फल भनिन्छ।जसमा प्रायः बीऊ हुन्छ।फलफूल प्रायःगुलियो वा अमिलो स्वादका हुन्छन्।फलफूल काँचै वा पकाएर खान सकिन्छ।

  संभावनाः- स्थानीय तहमा उपलब्ध फलफूलहरु जस्तै आँप,लिची,केला, कटहर,जामुन आदिको संभावना प्रसस्त छ ।

  आवश्यकताः- स्थानीय तहमा विभिन्न चाँडपर्व,पूजा-पाठ,विवाह तथा सामाजिक संस्कारमा फलफूल अति आवश्यक मानिन्छ ।

➢ ***तरकारी खेतीः*** तरकारी खेती मानिसको स्वास्थ्य,अर्थतन्त्र र खाद्य सुरक्षाका लागि अति महत्वपूर्ण छ। थोरै जग्गा र सामग्रीमा राम्ररी तरकारी खेती गर्न सकिन्छ। स्थानीय तहमा विभिन्न प्रकारका तरकारी खेती गरेको पाइन्छ जस्तै- आलु,प्याज,कोभी,भन्टा,टमाटर,लौकी,घिउरा आदि।

संभावनाः-स्थानीय तहमा विभिन्न उल्लिखित तरकारीहरुको खेतीको संभावना प्रशस्त छ

आवश्यकताः- मानव स्वास्थ्य,पोषण र अर्थतन्त्रका लागि तरकारी खेती अपरिहार्य छ। यसले शरीरलाई आवश्यक भिटामिन र खनिज प्रदान गरी निरोगी बनाँउछ। आर्थिक दृष्टिकोणले पनि अति आवश्यक छ ।

(घ) स्थानीय कृषि तथा पशुपालन व्यवस्थाको परिचय र महत्व

कृषि र पशुपालन एक अर्काका परिपूरक हुन् । कृषि भन्नाले बालीनाली उब्जाउने कामलाई बुझाउँछ भने मासु, दूध, ऊन,मल आदिका लागि विभिन्न जनावर पाल्ने पेसा पशुपालन हो । यी दुवै स्थानीय तहको अर्थतन्त्र र खाद्य सुरक्षाका मुख्य आधार हुन ।

कृषिः- जमिनको उपयोग गरी मानव जीवनका लागि आवश्यक अन्न,फलफूल तरकारी उत्पादन गर्ने कार्य कृषि हो ।

पशुपालनः-गाई,भैसी,कुखुरा,सुँगर,बाख्रा,र भेडा जस्ता पशुपंक्षीहरुलाई व्यवस्थित रुपमा पाल्ने र उत्पादन गर्ने कार्य पशुपालन हो।

महत्वः- स्थानीय तहको बढी जनसंख्या कृषि पशुपालन पेसामा निर्भर छन्। यसले मानिसलाई आवश्यक पर्ने आधारभूत खाद्य पदार्थ (अन्न,दूध,अण्डा)को आपूर्ति गर्छ ।

परियोजना कार्य

तपाइले स्थानीय पशुपालन सम्बन्धमा आफ्नो अभिभावक वा शिक्षकसँग जानकारी प्राप्त गर्नुहोस् । उक्त जानकारीलाई आफ्नो कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(प) तल दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(अ) कृषिकार्यबारे लेख्नुहोस् ।

(आ) पशुपालन व्यवसायको महत्वबारे लेख्नुहोस ।

(इ) मानिसलाई आवश्यक पर्ने आधारभूत खाद्य पदार्थ के के बाट प्राप्त हुन्छ ?

(ई) कृषि व्यावसायको महत्वबारे लेखनुहोस।

(ङ) माछापालनको महत्व

माछापालन थोरै जग्गा र लगानीमा उच्च आम्दानी लिन सकिने संभावित क्षेत्र हो । यसले खाद्य तथा पोषण सुरक्षा सुनिश्चित गर्दै बलियो आर्थिक अवसर प्रदान गर्दछ ।

महत्वः-

- जमिनको सदुपयोगः-कृषि योग्य जमिन नभएको पानी जम्ने क्षेत्रलाई माछापालन पोखरी बनाएर सदुपयोग गर्न सकिन्छ ।
- खाद्य सुरक्षाः- खाद्यान्नको मागलाई परिपूर्ति गर्न ठूलो भूमिका खेल्छ ।
- आर्थिक लाभः- व्यावसायिक रुपमा माछापालन गर्दा छोटो समयमै राम्रो नाफा कमाउन सकिन्छ ।

गौर नगरपालिका

अनुसूची-३

विद्यार्थी सिकाइ उपलब्धि मूल्याङ्कन अभिलेख फाराम

विषयः-स्थानीय विषय पाठको नामः- उद्यमशीलता

विद्यालयको नामः-................ कक्षाः- ५

महिनाः- भाद्र-२१ सि.उ.सं.:- ५ सि.उ.अंक:- २०

रौल नं	विद्यार्थीको नाम	उपस्थित		प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य(सुनाई ,बोलाई,पढाई,लेखाई)										थिमगत उपलब्धी संख्या			कुल	सिकाई उपलब्धि प्रतिशत	ग्रेड	कै.
		सं	अं	१		२		३		४		५		हाल	विगत	जम्मा	७२	१००		
		२१	४	क	ख	क	ख	क	ख	क	ख	क	ख	२०	४८	६८				
१	राधा कुमारी	२१	४	३	४	४	४	३	३	४	४	३	४	१९	४५	६४	६८	९४	A+	
२	राजु कुमार	२०	३.८	४	४	३	३	४	४	३	४	४	४	१९	४४	६३	६६.८	९३	A+	
३	नाज खातुन	२१	४	३	३	४	४	३	४	४	४	३	४	१९	४५	६४	६८	९४	A+	
४	माला कुमारी	२०	३.८	४	४	३	४	४	४	३	३	४	४	१९	४७	६६	६९.८	९७	A+	
५	कृष्ण कुमार	२१	४	३	४	४	४	३	३	४	४	३	४	१९	४८	६७	७१	९९	A+	
६																				
७																				
८																				
९																				
१०																				
११																				
१२																				
१३																				

(क) नियमित पढाई पछि मूल्याङ्कन

(ख) थप सहायता पछि मूल्याङ्कन

विषय शिक्षकको नामः-

सही प्रधानाध्यापकको सही

पाठ-५

सि.उ.सं-५

नैतिक शिक्षा र आचरण

पाठ्यभार-१५

(क) असल सामाजिक मूल्य र मान्यता

समाजमा बस्दा मानिसलाई एक अर्काको सहयोग चाहिन्छ । आपसी सहयोग बिना मानवले आफ्ना आवश्यकता पूरा गर्न सक्दैन । असल मानव व्यवहारका लागि मानवीय मूल्यहरु महत्वपूर्ण हुन्छन् ।असल सामाजिक मूल्य र मान्यताहरु यस प्रकार छन् ।

- **परम्परा सम्मान र सहयोगः-** सबै उमेर , जातजाति,धर्म र लिङ्गका व्यक्तिहरुको सम्मान गर्नु । विपद् र अप्ठयारो पर्दा एक अर्कालाई सहयोगको हात अघि बढाउनु ।
- **आपसी सद्भावः-** आपसी सद्भाव मानिसमा नभइ नहुने एक मानवीय मूल्य हो । कसैलाई भेदभाव नगरी समान रुपमा साकारात्मक व्यवहार गर्नु सद्भाव हो ।
- **अनुशासन र विनम्रताः-** ठूलालाई आदर र सानालाई माया गर्ने संस्कार तथा समाजका नियमहरुको पालना गर्नु हो ।

परियोजना कार्य

१. तपाईले आफ्नो अभिभावक संग असल सामाजिक मूल्य र मान्यताको बारेमा सुनेर एउटा प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

(ख) स्थानीय असल संस्कार सभ्यता

स्थानीय संस्कार,सभ्यता ,मूल्य र मान्यता मानव जीवनका आधारस्तम्भ हुन् ।यिनले व्यक्तिलाई अनुशासित,मर्यादित र सामाजिक बनाउँछन् । यी पक्षहरु एक अर्का संग अन्तर सम्बन्धित छन् । यसले सामाजलाई व्यवस्थित रुपमा अगाडि बढाउन मदत गर्छन् ।

- असल संस्कारः- यसले व्यक्तिलाई आदर-सत्कार अनुशासन र सत्कर्मको बाटो सिकाउँछ ।
- सभ्यताः- संस्कार र संस्कृतिको व्यावहारिक अभ्यासबाट विकसित समाजको उन्नत अवस्था नै सभ्यता हो ।

- मूल्यः- जीवनमा के ठिक के बेठिक भनी छुट्याउने आन्तरिक मापदण्ड नै मूल्य हो । जस्तै सत्य,समान्यता,अहिँसा,इमान्दारी र करुणा ।
- मान्यताः- पुर्खौली देखि समाजले स्वीकार गरी मान्दै आएका रीतिरिवाज विश्वास र परम्परा हुन ।यसले सामुदायमा एकरुपता ल्याउँछ र सामाजिक एकता कायम राख्न मदत गर्छ ।

परियोजना कार्य

१.तपाईको सामुदायमा असल संस्कार बारेमा आफ्ना अभिभावक वा शिक्षक सँग सोधेर जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।आफूले प्राप्त गरेको जानकारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(प) तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(अ) सभ्यता भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

(आ) मूल्य भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

(इ) असल संस्कार भनेको के हो ?

(ई) मान्यता भनेको के हो ?

(ग) अनुशासनको पालन

अनुशासन भनेको नियम,संयम र जिम्मेवारीपूर्वक आचरण गर्ने स्वभाव हो । यसले जीवनमा आइपर्ने समस्याहरु समाधान गर्न आत्म नियन्त्रण प्रदान गर्छ । यसले मानिसलाई इमान्दार,सत्यनिष्ठ र कर्तव्यनिष्ठ बनाउँछ ।

अनुशासनको पालना

- घर विद्यालय र समाजमा अरुको दबाबमा मात्र नभई आफ्नो विवेक प्रयोग गरेर आफैले नियमहरु पालन गर्नु नै वास्तविक अनुशासन हो ।
- आफू भन्दा ठूलोलाई आदर र सानालाई माया तथा सहयोग गर्ने बानी बसाल्नु पर्छ ।
- विद्यालय,घर र समाजका नियम तथा कानुनहरुलाई सहर्ष स्वीकार गरी पालना गर्नुपर्छ ।
- हरेक काम निर्धारित समयमा गर्ने बानीबसाल्नु पर्छ ।

परियोजना कार्य

(प) खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(अ) अनुशासनले मानिसलाई इमान्दार........................बनाउँछ ।

(आ)अनुशासनले जीवनमा आइपर्ने ....मदत गर्दछ ।

(इ) आफू भन्दा ....लाई आदर र सानालाई.......... गर्नु पर्छ ।

(ई) हरेक काम........................समयमा गर्ने बानी बसाल्नु पर्छ ।

(घ) सामाजिक विकृति र अन्धविश्वास

सामाजिक विकृति र अन्धविश्वास समाजलाई पछाडि धकेल्ने र मानवीय मूल्यमान्यता कमजोर बनाउने प्रमुख समस्या हुन् । यी दुबै एक अर्काको परिपूरक हुन् र समाजमा असमनता,हिंसा तथा विभेद सिर्जना गर्छन् ।

अन्धविश्वासः- परम्परागत रुपमा मानिदै आएका गलत धारणा तथा विश्वास नै अन्धविश्वास हुन् । यो तर्फ विज्ञान र प्रमाणमा आधारित हुँदैन जस्तै बोक्सी आरोप, जातपात र छुवाछुट,धामी झाक्रीमा विश्वास, भाग्यवादी सोच। यसले मानिसको मानसिक आर्थिक र सामाजिक विकासमा गम्भीर असर पार्छ ।

सामाजिक विकृतिः सामाजले स्वीकार गरेका नियम,नैतिकता र असल परम्परा विपरीत हुने गतल क्रियाकलाप तथा विसंगतिहरु सामाजिक विकृति हुन् ।जस्तै बालविवाह,दाइजो प्रथा,जुवातास,लागु औषध दुव्यर्सन।यसले पारिवारिक विघटन अपराधको बृद्धि र सामाजिक सद्भावमा खलल पुर्याउँछ ।

हाम्रो समाजमा यी समस्याहरु जरो गाडेर बस्नुका मुख्य कारणहरु ।

- बेरोजगारी र चरम गरिबी।
- शिक्षाको कमी ।
- परम्परागत अन्ध परम्परा र संकीर्ण सोच ।
- सूचना र प्रविधिको सही प्रयोग हुन नसक्नु ।

परियोजना कार्य

१. तपाईले आफ्नो सामाजिक विकृति र अन्धविश्वास बारेमा आफ्ना अभिभावक वा शिक्षक सँग सिकेर सिकेका ज्ञानलाई आफ्नो कक्षाकोठामा साथीहरुलाई सुनाउनुहोस् ।

(प) दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस :

(अ) सामाजिक विकृति भनेको के हो ?

(आ)अन्धविश्वास भन्नाले के बुझिन्छ ?

(इ) सामाजिक विकृतिका चार उदाहरण लेख्नुहोस।

(ई) हाम्रो समाजमा सामाजिक विकृतिको मुख्य तीन कारणहरु लेख्नुहोस् ।

गौर नगरपालिका

अनुसूची-३

विद्यार्थी सिकाइ उपलब्धि मूल्याङ्कन अभिलेख फाराम

विषयः-स्थानीय विषय पाठको नामः-नैतिक शिक्षा र आचरण

विद्यालयको नामः-................. कक्षाः- ५

महिनाः-असोज -२२ सि.उ.सं.:- ५ सि.उ.अंक:- २०

रौल नं	विद्यार्थीको नाम	उपस्थित		प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य(सुनाई ,बोलाई,पढाई,लेखाई)										थिमगत उपलब्धी संख्या			कुल	सिकाई उपलब्धि प्रतिशत	ग्रेड	कै.
		सं	अं	१		२		३		४		५		हाल	विगत	जम्मा	९२	१००		
		२२	४	क	ख	क	ख	क	ख	क	ख	क	ख	२०	६८	८८				
१	राधा कुमारी	२१	३.८	४	४	३	४	४	४	३	३	४	४	१९	६४	८३	८६.८	९४	A+	
२	राजु कुमार	२२	४	३	४	४	४	३	३	४	४	३	४	१९	६३	८२	८६	९३	A+	
३	नाज खातुन	२१	३.८	४	३	३	४	४	४	३	४	४	४	१९	६४	८३	८६.८	९४	A+	
४	माला कुमारी	२२	४	३	४	४	४	३	४	४	४	३	३	१९	६६	८५	८९	९७	A+	
५	कृष्ण कुमार	२१	३.८	४	४	३	४	४	४	३	४	४	४	२०	६७	८७	९०.८	९९	A+	
६																				
७																				
८																				
९																				
१०																				
११																				
१२																				
१३																				

(क) नियमित पढाई पछि मूल्याङ्कन

(ख) थप सहायता पछि मूल्याङ्कन

विषय शिक्षकको नामः-

सही प्रधानाध्यापकको सही

पाठ-६

वातावरण र सरसफाइ

सि.उ.सं-५

पाठ्यभार-१५

(क) कक्षा कोठाको सरसफाइ

वातावरण र सरसफाइ एक अर्काका परिपूरक हुन् ।स्वच्छ वातावरण राख्न व्यक्तिगत र वातावरणीय दुबै सरसफाइ उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ । यसले सरुवा रोग नियन्त्रण गर्न तथा प्रकृति संरक्षणमा ठूलो भूमिका खेल्छ । कक्षाकोठाको सरसफाइ विद्यार्थीको स्वास्थ्य र प्रभावकारी सिकाइका लागि अति आवश्यक छ । सफा वातावरणले विद्यार्थीहरुमा साकारात्मक सोच र पढाइमा रुचि बढाउन मदत गर्छ ।

- **फोहोर व्यवस्थापनः-** कक्षाकोठामा डस्टविन राख्नु पर्छ।कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्टा छुट्टै राख्ने बानी बसाल्नु पर्छ।
- **दैनिक सरसफाइः-** कक्षा सुरु हुनु अघि वा पछि भुइ सफा गर्नु पर्छ।
- **डेस्क,बेन्च र कालोपाटीः** शिक्षक लेख्ने कालोपाटी/ह्वाइट बोर्ड र विद्यार्थी बस्ने बेन्च डेस्क हरेक दिन सफा कपडाले सफा गर्नु पर्छ।
- कक्षाकोठा पर्याप्त हावा र घाम आउने व्यवस्था मिलाउनु पर्छ।
- विद्यार्थीहरु कक्षा कोठामा फोहोर गर्नु हुदैंन।

प्रयोगात्मक कार्य

१. आफ्नो कक्षाका साथीहरुलाई समूह समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । आफ्ना कक्षा कोठाको सरसफाइ बारे शिक्षक संग सिकेर आफूले प्राप्त गरेको जानकारीलाई कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । सबै साथी मिलेर सफा गर्नुहोस्।

(प) दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस :

(अ) फोहोर व्यवस्थापनबारे लेख्नुहोस् ।

(आ) दैनिक सरसफाइबारे लेख्नुहोस् ।

(इ) कक्षाकोठो सरसफाइबारे लेख्नुहोस् ।

(ई) डेस्क बेन्च र कालोपाटीको सरसफाइ बारे लेख्नुहोस्।

(ख)नगरपालिका क्षेत्रमा पाइने वनस्पति जीवन्तु संरक्षणमा विद्यार्थी,विद्यालय र सामुदायको भूमिका

स्थानीय रुखविरुवाहरुको नाम

जीवजन्तुहरुको नाम

यस नगरपालिका क्षेत्र भित्र पाइने वनस्पति र जीवजन्तु संरक्षणमा स्थानीय सामुदायको सबैभन्दा महत्वपूर्ण र आधारभूत भूमिका हुन्छ ।स्थानीय तहमा वन र वनमा पाइने जीवजन्तु नरहेकाले प्राय: स्थानीयहरुले आ-आफ्नै साना साना बगैचाहरु लगाएको पाइन्छ ।त्यस्तै भैसी,गाई,बाखा,कुखुरा ,हाँस,माछा जस्ता जीवजन्तुहरुलाई आफैले व्यवस्थापन तथा रेखदेख गरेको हुन्छ ।

सार्वजनिक स्थान र विद्यालयमा लगाइएका रुखविरुवाहरुलाई विद्यार्थी,विद्यालय र सामुदायले हेरचाह गरेको हुन्छ ।घरपालुवा बाहेक अन्य जीवजन्तुहरु जस्तै विरालो, कुकुर विभिन्न चराहरुले आ-आफ्नो व्यवस्था गरेको हुन्छ ।

वनस्पति संरक्षण मार्फत सामुदायले पानीका मुहानहरु जोगाउन,भूक्षय रोक्न र कार्बन संचिति बढाएर जलवायु परिवर्तनका असरहरु काम गर्न सहयोग गर्छन् ।

परियोजना कार्य

१. तपाईले आफ्नो अभिभावक वा शिक्षक संग नगरक्षेत्र भित्र पाइने वनस्पति र जीवजन्तुको संरक्षणबारे सिकेर सिकेका कुराहरुलाई कक्षा कोठामा साथीहरु बीच प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(प) खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(अ) यस स्थानीय तहमा ....छैन। (रुख,वनस्पति,जंगल)

(आ) यस स्थानीय तहमा पाइने घर पालुवा ....जीवजन्तुहरु हुन्। (बाघ,हात्ति,विरालो,कुकुर)

(इ) यस स्थानीय तहमा.........................रुखहरु पाइन्छ ।(आँप,लिची,साल)

(ग) घर तथा विद्यालयमा उपयोग हुने उर्जाको परिचय

घर तथा विद्यालय हाम्रो दैनिक जीवनका आधारभूत केन्द्र हुन् ।यी ठाँउहरुमा सहज र प्रभावकारी रुपमा काम गर्नका लागि प्रयोग गरिने शक्ति वा क्षमतालाई नै उर्जा भनिन्छ ।खाना ,प्रकाश,गर्मी र मेसिनहरु संचालन गर्न उर्जाको आवश्यकता पर्दछ ।

घर तथा विद्यालयमा उपयोग हुने उर्जाहरु

क्र.स.	प्रयोग हुने क्षेत्र	साधन	स्रोत	कैफियत
१	उज्यालोका लागि	वल्व,टयुबलाइट	विद्युत	
२	खाना पकाउन	गैस चुल्हा,हिटर	LPG Gas,विद्युत/दाउरा	दिवा खाजा/छात्रावास
३	उपकरण चलाउन	पंखा,फ्रिज,टिभी	विद्युत	
४	तापमान नियन्त्रण	हिटर, A/C	विद्युत	
५	यातायात/पानी मोटर	सवारी साधन/मोटर	पेट्रोल,विद्युत,डिजल	

परियोजना कार्य

१. तपाईले घर तथा विद्यालयमा प्रयोग हुने उर्जाबारे आफ्नो अभिभावक वा शिक्षक संग सोधेर जानकारी प्राप्त गर्नुहोस् । आफूले प्राप्त गषरेको जानकारी कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(प) दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस :

(अ) घर तथा विद्यालयमा उज्यालोका लागि कुन उर्जाको प्रयोग गरिन्छ ?

(आ) घरमा खाना पकाउन कुन कुन उर्जाको उपयोग गरिन्छ ?

(इ) घर तथा विद्यालयहरुमा उपकरणहरु चलाउन कुन कुन उर्जाको उपयोग गरिन्छ ?

(ई) यातायात संचालन गर्न कुन कुन उर्जाको उपयोग गरिन्छ ?

(घ) वातावरण संरक्षणको अवधारणा र पहिचान

वातावरण संरक्षण भन्नाले प्राकृतिक स्रोतहरुको दिगो उपयोग,प्रदुषण नियन्त्रण सन्तुलन कायम राख्दै पृथ्वीको जैविक तथा अजैविक गुणस्तर जोगाउने कार्य बुझिन्छ ।

- वातावरण संरक्षणको अवधारणा
  - पर्यावरणीय सन्तुलन
  - दिगो विकास
  - प्रदुषण नियन्त्रण
  - जैविक विविधता संरक्षण
- वातावारण संरक्षणको पहिचान
  - संवैधानिक अधिकार
  - वैधानिक व्यवस्था
  - अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिवद्धता
  - विकास योजनाको अभिन्न अंग

वातावरण संरक्षण सम्पूर्ण मानव जातिको साझा दायित्व हो ।

परियोजना कार्य

१. तपाईले आफ्नो अभिभावक वा शिक्षक संग वातावरण संरक्षणबारे सिकेर सिकेका कुराहरुलाई आफ्ना कक्षाकोठामा साथीहरुविच प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(प) दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस :

(अ) वातावरण संरक्षणको पहिचानका बुँदाहरु र दायित्वबारे लेख्नुहोस् ।

(आ) वातावरण संरक्षणको अवधारणाका बुँदाहरु लेख्नुहोस् ।

(इ) वातावरण संरक्षण भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ङ)विद्यालय र सार्वजनिक स्थलमा वृक्षारोपन

विद्यालय र सार्वजनिक स्थलमा वृक्षारोपण गर्नु वातावरण संरक्षण,हरियाली प्रवर्द्धन र जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरणको लागि अति आवश्यक कार्य हो । यसले स्वच्छ हावा,शितल छाया प्रदान गर्दछ । यसले खाली जग्गाको सदुपयोग गर्नुको साथै प्रदुषण कम गर्न ठूलो भूमिका खेल्छ ।

<u>वृक्षारोपणका फाइदाहरु</u>

- वातावरणीय स्वच्छता
- प्राकृतिक छहारी र सौन्दर्य
- विद्यार्थीमा सचेतना
- माटाको संरक्षण

वृक्षारोपण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

- विरुवाको छनौट
- संरक्षणको जिम्मा
- सामुदायिक सहभागिता
- विद्यार्थी हरित क्लव

परियोजना कार्य

१.तपाईले आफ्नो शिक्षक वा अभिभावक सँग विद्यालय र सार्वजनिक स्थलमा वृक्षारोपणबारे जानकारी प्राप्त गर्नुहोस् ।प्राप्त जानकारीलाई कक्षा कोठामा साथीहरु समक्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(प) दिइएका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(अ) वृक्षारोपण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुनै एक कुरा भन्नुहोस् ?

(आ)वृक्षारोपणका कुनै दुई फाइदा भन्नुहोस् ।

(इ) खाली जग्गा सदुपयोग गर्न र प्रदुषण कम गर्न के गर्नु पर्छ ?

(ई) विद्यालय र सार्वजनिक स्थलमा वृक्षा रोपन गर्न किन आवश्यक छ ?

गौर नगरपालिका

अनुसूची-३

विद्यार्थी सिकाइ उपलब्धि मूल्याङ्कन अभिलेख फाराम

विषयः-स्थानीय विषय — पाठको नामः-वातावरण र सरसफाइ

विद्यालयको नामः-................ — कक्षाः- ५

महिनाः-कार्तिक-१२ +मंसिर-१०=२२ — सि.उ.सं.:- ५ — सि.उ.अंक:- २०

रौल नं	विद्यार्थीको नाम	उपस्थित		प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य(सुनाई ,बोलाई,पढाई,लेखाई)										थिमगत उपलब्धी संख्या			कुल	सिकाई उपलब्धि प्रतिशत	ग्रेड	कै.
		सं	अं	१		२		३		४		५		हाल	विगत	जम्मा	११२	१००		
		२२	४	क	ख	क	ख	क	ख	क	ख	क	ख	२०	८८	१०८				
१	राधा कुमारी	२२	४	३	३	४	४	३	४	४	४	३	४	१९	८३	१०२	१०६	९५	A+	
२	राजु कुमार	२१	३.८	४	४	३	३	४	४	३	४	४	४	१९	८२	१०१	१०४.८	९४	A+	
३	नाज खातुन	२२	४	३	४	४	४	३	३	४	४	३	४	१९	८३	१०२	१०६	९५	A+	
४	माला कुमारी	२१	३.८	४	४	३	४	४	४	३	३	४	४	१९	८५	१०४	१०७.८	९६	A+	
५	कृष्ण कुमार	२२	४	३	४	४	४	३	४	४	४	३	३	१९	८७	१०६	११०	९८	A+	
६																				
७																				
८																				
९																				
१०																				
११																				
१२																				
१३																				

(क) नियमित पढाई पछि मूल्याङ्कन

(ख) थप सहायता पछि मूल्याङ्कन

विषय शिक्षकको नामः-

सही — प्रधानाध्यापकको सही

पाठ-७ संस्था व्यक्ति र शहिदको परिचय

सि.उ.सं-५ पाठ्यभार-१५

(क) नगरपालिका भित्रका विद्यालय,पुस्तकालयहरूको परिचय र महत्व

विद्यालय :- विद्यालय ज्ञान प्राप्त गर्ने औपचारिक थलो हो, जहाँ बालबालिकालाई निश्चित पाठ्यक्रम र योजनाको आधारमा शिक्षा, सीप र नैतिक संस्कार प्रदान गरिन्छ। विद्यालयलाई बालबालिकाको व्यक्तित्व विकास गर्ने र भविष्य निर्माण गर्ने स्थान मानिन्छ।

महत्व :-

- उज्जवल भविष्यको आधार
- ज्ञान र सीपको विकास
- नैतिकता र संस्कार
- सामाजीकीकरण

यस स्थानीय तहमा नेपालको चौंथो ऐतिहासिक पुरानो विद्यालय श्री जुद्ध माध्यमिक विद्यालय हो। यसको स्थापना वि. सं. १९९६ माघ १८ गते गरिएको थियो। हाल यस विद्यालयमा लगभग ६० जना शिक्षक र ३००० विद्यार्थीहरु कक्षा बाल विकास देखि १२ सम्म अध्ययनरत छन्।

परियोजना कार्य

तपाईँले आफ्नो अभिभावक वा शिक्षक वा आफ्ना वडामा वा आफूले अध्ययन गरेको विद्यालयको बारेमा जानकारी प्राप्त गरी आफ्नो कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नु होस्।

(प) खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(अ) विद्यालय . . . . प्राप्त गर्ने औपचारिक थलो हो।

(आ) विद्यालयमा निश्चित पाठ्यक्रमको आधारमा शिक्षा, सीप र . . . . . . .प्रदान गरिन्छ।

(इ) विद्यालयलाई बालबालिकाको व्यक्तित्व विकास गर्ने र . . . . . गर्ने स्थान मानिन्छ।

(ई) श्री जु. मा. वि. को स्थापना वि. सं. . . . . साल . . . . महिना . . . . गतेमा गरिएको थियो।

- **देवालय** : देवालय (देव + आलय = देवालय, देवताको बासस्थान, पूजा वा मन्दिर हो। देव भनेको देवता र आलय भनेको घर वा मन्दिर मिलेर बनेको यस शब्दको अर्थ "ईश्वरको ध्यान र पूजन गर्ने पवित्र स्थल" भन्ने हुन्छ।

  महत्त्व :-

- देवालय (मन्दिर) केवल पूजापाठ गर्ने ठाउँ मात्र नभई मनको शान्ति प्राप्त गर्ने र अध्यात्म सँग जोडिने महत्त्वपूर्ण स्थान हो।
- यस स्थानमा धेरै पुराना आकर्षक मूर्तिहरू स्थापना गरिएको हुन्छ।

यस स्थानीय तहमा विभिन्न देवालयहरू जस्तै राममन्दिरमा राम, लक्ष्मण र माता सीताको मूर्ति, बानेश्वर धाम मँदिरमा शिवलिङ्ग, कछुवा आकारको आदि ।

- **पुस्तकालयः-** पुस्तकालय भनेको ज्ञान, सूचना र विचारहरू व्यवस्थित रूपमा सङ्कलन गरेर राखिएको स्थान हो। यहाँ विभिन्न प्रकारका पुस्तक, पत्रपत्रिका, र डिजिटल सामग्रीहरू व्यवस्थित तरीकाबाट अध्ययनका लागि राखिएको हुन्छ।

  महत्त्वः- मानव सभ्यताको विकास र ज्ञानको प्रसारमा पुस्तकालयको भूमिका अतुलनीय छ। पुस्तकालयका प्रमुख महत्त्वहरूः-

- अध्ययन गर्ने बानीको विकास
- ज्ञानको भण्डार
- समान पहुँच
- अनुसन्धान र शिक्षामा मद्दत (टेवा)

यस स्थानीय तहमा रहेको पुरानो पुस्तकालयको नाम कलाकुञ्ज पुस्तकालय हो। यसको स्थापना वि. सं. १९९६ सालमा गरिएको थियो।

परियोजना कार्य

१.तपाईंको वडामा रहेको कुनै एक देवालयको बारे आफ्नो शिक्षक वा अभिभावकसँग ज्ञान प्राप्त गरी सो जानकारीलाई आफ्ना साथीहरू समक्ष कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

(ख) अस्पतालहरूको व्यवस्थापन र कार्यहरू

अस्पताल व्यवस्थापन भनेको गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा प्रवाहलाई चुस्त, प्रभावकारी र सर्वसुलभ बनाउन प्रशासनिक, प्राविधिक तथा वित्तीय स्रोतहरूको समन्वय गर्ने प्रक्रिया हो। यसले बिरामीको उपचारलाई सहज बनाउन नीति तर्जुमा देखि दैनिक सञ्चालनका सम्पूर्ण कार्यहरू समेट्छ।

प्रशासनिक तथा नेतृत्व कार्य
- नीति निर्माण तथा योजना
- कर्मचारी व्यवस्थापन
- गुणस्तर व्यवस्थापन

स्वास्थ्य सेवा प्रवाह र बिरामी व्यवस्थापन
- ओपिडी तथा इमर्जेन्सी व्यवस्थापन
- उपचार गुणस्तर

औषधि तथा उपकरण व्यवस्थापन
- औषधि आपूर्ति
- उपकरण मर्मत

वित्तीय व्यवस्थापन
- बजेट निर्माण
- पारदर्शीता

अभिलेख र सूचना प्रणाली व्यवस्थापन

- डिजिटल रेकर्डिङ
- प्रतिवेदन

परियोजना कार्य

१.तपाईंले आफ्नो अभिभावक वा शिक्षकसँग अस्पतालमा हुने कार्यहरूबारे जानकारी प्राप्त गरी सो जानकारीलाई कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

(प) तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) अस्पताल व्यवस्थापन भनेको के हो?

(आ) प्रशासनिक तथा नेतृत्व कार्य भित्र कुन कुन व्यवस्थापन पर्दछ ? लेख्नुहोस्।

(इ) स्वास्थ्य सेवा प्रवाह (बिरामी व्यवस्थापन) भित्र कुन कुन व्यवस्थापन पर्दछ? लेख्नुहोस्।

(ई) वित्तीय व्यवस्थापन भित्र कुन कुन व्यवस्थापन पर्दछ? लेख्नुहोस्।

(ग) परम्परागत पुस्तकालयलाई आधुनिक बनाउन प्रयोग हुने साधनहरुको नाम र कार्य

परम्परागत पुस्तकालय	आधुनिक पुस्तकालय (डिजिटल रूप)

परम्परागत पुस्तकालयलाई आधुनिक र डिजिटल पुस्तकालयमा रूपान्तरण गर्न विभिन्न हार्डवेयर, सफ्टवेयर र प्रविधिको प्रयोग गरिन्छ।

प्रमुख साधनको नाम र तिनको कार्य

क्र. सं.	साधनको नाम	कार्य
१	LMS, पुस्तकालय व्यवस्थापन प्रणाली	पुस्तकहरूको सूची, सदस्यहरूको व्यवस्थापन, पुस्तक लेनदेनको रेकर्ड र जरिवाना हिसाब गर्न प्रयोग हुन्छ।
२	RFID प्रणाली (Radio Frequency Identification)	पुस्तकहरू हराउनबाट बचाउन, पुस्तकहरू स्क्यान गर्न, सेल्फमा गलत राखिएको पुस्तक पत्ता लगाउन मद्दत गर्छ।
३	BS P बारकोड स्क्यानर र प्रिन्टर	पुस्तक र परिचयपत्रमा QR कोड टाँसिन्छ। पुस्तक आदान-प्रदान प्रक्रियालाई केही सेकेन्डमा छिटो र त्रुटि रहित बनाउँछ।
४	Dspace कोठा डिजिटल पुस्तकालय सफ्टवेयर	पुराना पुस्तक, पाण्डुलिपि, तस्बिर र अनुसन्धान पत्रहरूलाई स्क्यान गरेर सुरक्षित डिजिटल ढाँचा (PDF) मा अनलाइन मार्फत विश्वका प्रयोगकर्ता माझ पुर्याउन मद्दत गर्छ।
५	OCR अप्टिकल क्यारेक्टर रिकग्निसन सफ्टवेयर	छापिएका वा हस्तलिखित दस्तावेजको फोटो खिची वा स्क्यान गरी त्यसलाई कम्प्युटरले पढ्न र खोज्न मिल्ने डिजिटल पाठमा रूपान्तरण गर्छ।
६	इ-बुक रिडर, मल्टिमिडिया डिभाइसहरू	किन्डल, ट्याब्लेट र कम्प्युटरहरू पुस्तकालयमा राखेर प्रयोगकर्ताहरूलाई हजारौं डिजिटल पुस्तकहरू, अडियो र भिडियो सामग्रीहरू अध्ययन गर्ने सुविधा दिन्छ।
७	क्लाउड कम्प्युटिङ र सर्भर	पुस्तकालयका सम्पूर्ण डाटा, डिजिटल पुस्तकहरू र (डाटा) सुरक्षित जम्मा अनलाइनमा भण्डारण गर्न प्रयोग हुन्छ।

परियोजना कार्य

१.तपाईंले आफ्नो शिक्षक वा अभिभावकसँग परम्परागत पुस्तकालयको बारेमा ज्ञान प्राप्त गरी आफ्नो कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

(प) खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(LMS, RFID, BSP)

(अ) सेल्फमा गलत राखिएको पुस्तक पत्ता लगाउन .... प्रयोग गरिन्छ।

(आ) पुस्तकको सूची, लेनदेन व्यवस्थापन गर्न .... प्रयोग गरिन्छ।

(इ) पुस्तक आदान प्रदान प्रक्रियालाई व्यवस्थापन गर्न .... प्रयोग गरिन्छ।

(ई) क्लाउड कम्प्युटिङ र सर्भर .... का लागि प्रयोग गरिन्छ।

(घ) पालिका भित्रका सहकारी संस्थाको परिचय र कार्य

सहकारी संस्था भनेको समान आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक उद्देश्य प्राप्तिका लागि स्वेच्छिक रूपमा एकजुट भएका व्यक्तिहरूद्वारा लोकतान्त्रिक तरिकाले सञ्चालित स्वायत्त संस्था हो। कार्यहरू:-

- सीप विकास र रोजगारी:- सदस्यहरूलाई व्यावसायिक तालिम प्रदान गरी स्वरोजगार बन्न मद्दत गर्ने।
- बचत तथा ऋण प्रवाह:- यसमा आवद्ध सदस्यहरूलाई नियमित बचत गर्न प्रोत्साहित गर्ने र आवश्यकतानुसार सुलभ ब्याजमा ऋण उपलब्ध गराउने।
- उत्पादन र बजारीकरण:- कृषि उपज, वस्तु, वा पाल्तु जनावर उत्पादन गर्न मद्दत गर्ने र उत्पादित वस्तुलाई उचित मूल्यमा बजारसम्म पुर्याउने।
- उपभोग्य वस्तुको आपूर्ति:- दैनिक उपभोग्य वस्तुहरू सस्तो मूल्यमा खरिद गरी सदस्यहरूलाई सहज वितरण गर्ने।
- आर्थिक तथा सामाजिक उत्थान:- न्यून आय भएका, विपन्न र सानो पूँजी भएका व्यक्तिहरूको आर्थिक स्तर उकास्ने र सामाजिक कल्याणका कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने।

परियोजना कार्य

१. तपाईंले आफ्नो अभिभावक वा शिक्षकसँग सहकारी संस्थाबारे सिकेर रिपोर्ट तयार गरी आफ्नो कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

(प) तलको प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) सहकारी संस्था भनेको के हो?

(आ) सहकारी संस्थाको कुनै २ कार्यहरू लेख्नुहोस्।

(इ) सहकारी संस्थाले दैनिक उपभोग्य वस्तुहरू कसरी व्यवस्थित गर्दछ ? लेख्नुहोस्।

(ई) सहकारीको उत्थानले आर्थिक तथा सामाजिक उत्थान कसरी गर्दछ, लेख्नुहोस्।

गौर नगरपालिका

अनुसूची-३

विद्यार्थी सिकाइ उपलब्धि मूल्याङ्कन अभिलेख फाराम

विषयः-स्थानीय विषय | पाठको नामः-संस्था व्यक्ति र शहिदको परिचय

विद्यालयको नामः-.................. | कक्षाः- ५

महिनाः-मंसिर-११ + पौष ११=२२ | सि.उ.सं.:- ५ सि.उ.अंक:- २०

रौल नं	विद्यार्थीको नाम	उपस्थित		प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य(सुनाई ,बोलाई,पढाई,लेखाई)										थिमगत उपलब्धी संख्या			कुल	सिकाई उपलब्धि प्रतिशत	ग्रेड	कै.
		सं	अं	१		२		३		४		५		हाल	विगत	जम्मा	१३२	१००		
		२२	४	क	ख	क	ख	क	ख	क	ख	क	ख	२०	१०८	१२८				
१	राधा कुमारी	२१	३.८	४	४	३	३	४	४	३	४	४	४	१९	१०२	१२१	१२४.८	९५	A+	
२	राजु कुमार	२२	४	३	३	४	४	३	४	४	४	३	४	१९	१०१	१२०	१२४	९४	A+	
३	नाज खातुन	२१	३.८	४	४	३	४	४	४	३	३	४	४	१९	१०२	१२१	१२४.८	९५	A+	
४	माला कुमारी	२२	४	३	४	४	४	३	३	४	४	३	४	१९	१०४	१२३	१२७	९६	A+	
५	कृष्ण कुमार	२१	३.८	४	४	३	४	४	४	३	४	४	४	२०	१०६	१२६	१२९.८	९८	A+	
६																				
७																				
८																				
९																				
१०																				
११																				
१२																				
१३																				

(क) नियमित पढाई पछि मूल्याङ्कन

(ख) थप सहायता पछि मूल्याङ्कन

विषय शिक्षकको नामः-

सही

प्रधानाध्यापकको सही

स्थानीय विपद्

(क) विपद् बेला सुरक्षित र असुरक्षित स्थानको पहिचान

विपद् भन्नाले कुनै पनि स्थान वा समुदायमा आइपर्ने त्यस्तो आकस्मिक सङ्कट हो, जसले जनधनको ठूलो क्षति पुर्याउँछ र त्यसबाट प्रभावित क्षेत्रको दैनिक जीवनयापन वा वातावरणमा गम्भीर असर पर्दछ।

विपद्को समयमा ज्यान जोगाउन सुरक्षित स्थान (जस्तैः अग्ला तथा खुल्ला ठाउँ, पक्की भवन) को तत्काल पहिचान गर्नुपर्छ र नदी किनार, पहिरोको जोखिम तथा कमजोर संरचनाहरू जस्ता असुरक्षित स्थानबाट टाढा रहनुपर्छ।

क्र.स.	विपद्को किसिम	पहिचान (सुरक्षित स्थान)	पहिचान (असुरक्षित स्थान)
१	बाढी र डुवान	घरको माथिल्लो तला (माथिल्लो तला नभए प्रशासनले तोकेको सुरक्षित स्थान जस्तैः विद्यालय, सामुदायिक भवन)	* नदी, खोलाको किनार, डुबान हुने होचो भूभाग र कमजोर पुलहरू
२	भूकम्प	घरभित्र भए बलियो टेबल वा खाटमुनि वा कोठाको कुनामा बस्ने, बाहिर भए खुला ठाउँ भवन, बिजुलीका पोल र रुखहरूबाट टाढा खुल्ला चौर वा मैदानमा जाने।	* घरको भित्ता वा छत नजिक, सिँढी, अग्ला रुख वा झ्यालको सिसा छेउ र साँघुरो गल्ली
३	आगलगी	धुँवाबाट बच्न भुईंमा निहुरिएर वा घिस्रिएर बाहिर खुल्ला वा हावाको बहाव हुने, उल्टो दिशाको सुरक्षित स्थानमा जाने।	* आगो लागिरहेको भवनको भित्री कोठा, लिफ्ट वा प्रज्वलनशील पदार्थ

			भण्डारण गरिएको क्षेत्र
४	चट्याङ्ग र हुरीबतास	* पक्की घर वा भवन भित्र। बाहिर भए गाडी वा होचो स्थानमा बस्ने।	* अग्ला रुखमुनि, बिजुलीको पोल वा टावरको नजिक, पानी वा धातुका वस्तुहरू नजिक

परियोजना कार्य

१.तपाईंले आफ्नो शिक्षक वा आमाबुवासँग विपद् बेला सुरक्षित र असुरक्षित स्थानको पहिचान बारे जानकारी प्राप्त गरी आफ्नो कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

(प) तल दिइएको प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) बाढी र डुवानको बेला सुरक्षित र असुरक्षित स्थान बारे लेख्नुहोस्।

(आ) भूकम्पको बेला सुरक्षित र असुरक्षित स्थान बारे लेख्नुहोस्।

(इ) आगलागीको बेला सुरक्षित र असुरक्षित स्थान बारे लेख्नुहोस्।

(ई) चट्याङ्ग र हुरीबतासको बेला सुरक्षित र असुरक्षित स्थानबारे लेख्नुहोस्।

(ख) प्रारम्भिक चेतावनी संकेतहरू (जस्तै भारी वर्षा, धुवा) चिन्नु

विपद्को बेला ज्यान जोगाउन प्रारम्भिक चेतावनी सङ्केतहरू (जस्तै: भारी वर्षा, धुवाँ) चिन्नु र समयमै सुरक्षित स्थानमा जानु अति आवश्यक छ। यी सङ्केतहरूको सही पहिचान र पालना गरेर ठूलो जनधनको क्षति रोक्न सकिन्छ।

क्रस.	**विपद्को किसिम**	**प्रारम्भिक चेतावनी (सङ्केत)**
१	भारी वर्षा	* आधिकारिक सूचना * लगातार वर्षा * नदीको रङ्ग परिवर्तन * आवाज आउनु * पानीको सतह बढ्नु

२	आगलागी	* धुवाँ वा खरानी * गन्ध आउनु * ज्वाला वा रातो उज्यालो

परियोजना कार्य

१.तपाईंले आफ्नो अभिभावक वा शिक्षकसँग विपद् आउनुअघि प्रारम्भिक चेतावनी बारे जानकारी प्राप्त गरी आफ्नो कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

(प) तल दिइएको प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) विपद्‌को बेला ज्यान जोगाउन प्रारम्भिक चेतावनी सङ्केतहरू किन चाहिन्छ?

(आ) भारी वर्षाको बेला प्रारम्भिक चेतावनीहरू लेख्नुहोस्।

(इ) आगलागीको बेला प्रारम्भिक चेतावनीहरू बारे लेख्नुहोस्।

(ई) भूकम्पको बेला प्रारम्भिक चेतावनीहरू बारे लेख्नुहोस्।

(ग) चेतावनी प्रणालीहरूको महत्व

चेतावनी प्रणालीले सम्भावित विपद् वा खतराको पूर्वसूचना दिएर मानवीय क्षति रोक्न, धनमालको सुरक्षा गर्न र समुदायलाई सुरक्षित स्थानमा सार्न मद्दत गर्दछ। विपद् व्यवस्थापन तथा सुरक्षाका दृष्टिकोणले यसका प्रमुख महत्त्वहरू यस प्रकार छन्:-

आर्थिक क्षति न्यूनीकरणः- कृषि, स्थानीय साना उद्योग र पूर्वाधारमा पर्ने असरलाई न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ।

मानव जीवनको रक्षाः- विपद् आउनु अघि नै सूचना प्रवाह हुने हुँदा मानिसहरू सुरक्षित स्थानमा जान पाउँछन् जसले गर्दा अमूल्य मानव जीवन सुरक्षित हुन्छ।

सम्पत्तिको संरक्षणः- बाढी जस्ता विपदवाट घरपालुवा जनावर, सवारी साधन र महत्त्वपूर्ण सामानहरू सुरक्षित स्थानमा सार्न समय मिल्छ।

पूर्व तयारीको समयः- यसले सरकारी निकाय, स्थानीय तह र उद्धारकर्तालाई आपतकालीन प्रतिकार्यका लागि तयारी अवस्थामा रहन पर्याप्त समय प्रदान गर्छ।

परियोजना कार्य

१.विपद् अघि प्रारम्भिक चेतावनीको महत्त्वबारे आफ्ना आमा बुवा वा शिक्षकसँग सिकेर आफ्नो कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

(प) तल दिइएको प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) विपद् पूर्व प्रारम्भिक चेतावनीको महत्त्वबारे लेख्नुहोस्।

(आ) विपदमा आर्थिक क्षति न्यूनीकरणबारे लेख्नुहोस्।

(इ) मानव जीवनको रक्षाबारे लेख्नुहोस्।

(ई) पूर्व तयारीको समयबारे लेख्नुहोस्।

(उ) सम्पत्तिको संरक्षण बारेमा लेख्नुहोस्।

(घ) ट्राफिक चिन्हहरूको परिचय

सडक प्रयोगकर्तालाई सुरक्षित र व्यवस्थित रूपमा सडक प्रयोग गर्ने जानकारी दिने दृश्य सङ्केत तथा चिन्हहरूलाई ट्राफिक चिन्ह भनिन्छ। यसले दुर्घटना न्यूनीकरण गर्न, ट्राफिक जाम व्यवस्थापन गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

नेपालमा ट्राफिक चिन्हहरूलाई मुख्यतया ३ भागमा वर्गीकरण गरिएको छः-

[ट्राफिक चिन्ह]

[चेतावनीमूलक ट्राफिक चिन्ह] [आदेशमूलक ट्राफिक चिन्ह] [सूचनामूलक सङ्केत चिन्हहरू]

क्र. सं.	ट्राफिक चिन्हको किसिम	रङ्ग / आकार
१	आदेशमूलक	* **आकारः-** गोलो आकार (वृत्त) * **रङ्गः-** रातो / सेतो **उदाहरणः-** प्रवेश निषेध, हर्न बजाउन निषेध, गति सीमित, यू-टर्न निषेध।
२	चेतावनीमूलक	* **आकारः-** त्रिभुजाकार हुन्छ। * **रङ्गः-** रातो / सेतो **उदाहरणः-** अगाडि स्कूल, बाटो साँघुरो, घुम्ती छ, पैदल यात्री पार गर्ने ठाउँ, अगाडि खाडल।
३	सूचनामूलक	* **आकारः-** वर्ग वा आयताकार हुन्छ। * **रङ्गः-** हरियो, निलो **उदाहरणः-** अस्पताल, पेट्रोल पम्प, पार्किङ स्थल, गन्तव्य दूरी देखाउने बोर्ड आदि।

परियोजना कार्य

१) तपाईंले आफ्नो आमा बुवा वा शिक्षकसँग ट्राफिक चिन्हहरू बारेमा जानकारी प्राप्त गरी कापीमा रिपोर्ट तयार गरी आफ्नो कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

२) तपाईंले ट्राफिक चिन्हको महत्त्वबारे आफ्नो अभिभावक वा शिक्षकसँग सिकेर जानकारी प्राप्त गरी सो जानकारीलाई कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

(प) तल दिइएको प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) ट्राफिक चिन्ह कति भागमा वर्गीकरण गरिएको छ? लेख्नुहोस्।

(आ) आदेशमूलक ट्राफिक चिन्हको आकार र रङ्ग बारे लेख्नुहोस्।

(इ) चेतावनीमूलक ट्राफिक चिन्हको आकार र रङ्ग बारे लेख्नुहोस्।

(ई) सूचनामूलक ट्राफिक चिन्हको आकार र रङ्ग बारे लेख्नुहोस्।

गौर नगरपालिका

अनुसूची-३

विद्यार्थी सिकाइ उपलब्धि मूल्याङ्कन अभिलेख फाराम

विषयः-स्थानीय विषय पाठको नामः-स्थानीय विपद्

विद्यालयको नामः-................ कक्षाः- ५

महिनाः-पौष-७ + माघ १५=२२ सि.उ.सं.:- २ सि.उ.अंक:- ८

रौल नं	विद्यार्थीको नाम	उपस्थित		प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य(सुनाई ,बोलाई,पढाई,लेखाई)										थिमगत उपलब्धी संख्या			कुल	सिकाई उपलब्धि प्रतिशत	ग्रेड	कै.
		सं	अं	१		२		३		४		५		हाल	विगत	जम्मा	१४०	१००		
		२२	४	क	ख	क	ख	क	ख	क	ख	क	ख	८	१२८	१३६				
१	राधा कुमारी	२२	४	३	४	४	४	-	-	-	-	-	-	८	१२१	१२९	१३३	९५	A+	
२	राजु कुमार	२१	३.८	४	४	३	४	-	-	-	-	-	-	८	१२०	१२८	१३१.८	९४	A+	
३	नाज खातुन	२२	४	३	४	४	४	-	-	-	-	-	-	८	१२१	१२९	१३३	९५	A+	
४	माला कुमारी	२१	३.८	४	४	३	४	-	-	-	-	-	-	८	१२३	१३१	१३४.८	९६	A+	
५	कृष्ण कुमार	२२	४	३	४	४	४	-	-	-	-	-	-	८	१२६	१३४	१३८	९९	A+	
६																				
७																				
८																				
९																				
१०																				
११																				
१२																				
१३																				

(क) नियमित पढाई पछि मूल्याङ्कन

(ख) थप सहायता पछि मूल्याङ्कन

विषय शिक्षकको नामः-

सही प्रधानाध्यापकको सही

पाठ-९ बालबालिकाको स्वास्थ्य सुरक्षा

सि.उ.सं-७ पाठ्यभार-११

(क) हाम्रो अधिकार बुझ्न र अरूको सम्मान गर्न

हामी सबै एक अर्कोभन्दा फरक छौं। यही फरकपन नै हाम्रो सुन्दरता हो । हाम्रो परिवार, छिमेक र समाजमा हामीले सबैसँग मिलेर बस्न सिक्नुपर्छ । यस पाठमा हामी हाम्रो सम्बन्धलाई कसरी स्वस्थ बनाउने, समाजमा हुने भेदभाव र गलत सोच (रूढिवादी सोच) लाई कसरी हटाउने र मोबाइल वा इन्टरनेटको सुरक्षित प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने कुरा सिक्नेछौं। यस पाठले हामीलाई हाम्रो अधिकार बुझ्न र अरूको सम्मान गर्न सिकाउँछ ।

क्रियाकलाप ९.१

सबै विद्यार्थी एउटा गोलो घेरामा उभिनुहोस्। एउटा ऊनको धागोको डल्लो एक जना विद्यार्थीले लिनुहोस्। आफ्नो परिवार वा साथीको एउटा राम्रो गुण (जस्तैः "मलाई मेरो दाजुले गृहकार्यमा सघाउनुहुन्छ") भन्दै धागोको एक छेउ समातेर डल्लो अर्को साथीलाई फाल्नुहोस्। त्यो साथीले फेरि आफ्नो परिवार वा साथीको एउटा राम्रो गुण भन्नुहोस् र डल्लो अर्को साथीलाई फाल्नुहोस्। यसरी राम्रो गुण भन्दै धागोको डल्लो अर्को साथीलाई फाल्दै गर्नुहोस्। अन्त्यमा एउटा ठुलो जालो बन्छ । यसले हामी सबै एक-अर्कासँग जोडिएका छौं र स्वस्थ सम्बन्धले हामीलाई बलियो बनाउँछ भन्ने देखाउँछ ।

(ख) हाम्रो परिवार,समाजसँगको सम्बन्ध

परिवारका सदस्यहरू, छिमेकीहरू, आफन्तहरू, साथीहरू र शिक्षकहरूका बिचमा राम्रो सम्बन्ध हुनुपर्छ। यस्तो सम्बन्धले सबैको स्वास्थ्य र खुसीमा मदत गर्छ। यसलाई नै 'स्वस्थकर सम्बन्ध' भनिन्छ। यस्तो सम्बन्धले समुदायमा शारीरिक, भावनात्मक वा सामाजिक एकता कायम गर्छ। त्यसैले सामाजिक रूपमा जोखिम नभएको सम्बन्धलाई स्वस्थकर सम्बन्ध भन्न सकिन्छ। यस किसिमका सम्बन्धहरूबाट समाजमा सद्भाव, एकता एवं सुरक्षा कायम हुन्छ । परिवारमा स्वस्थ सम्बन्धका लागि हामीले एकअर्काको भावना र विचारको सम्मान गर्नुपर्छ । आफूलाई अप्ठ्यारो लागेको कुरा परिवारमा भन्न सक्ने र गल्ती गर्दा सम्झाउने वातावरण हुनुपर्छ । बालबालिका, किशोरकिशोरी वा वयस्क व्यक्तिहरूका बिचमा हुने सम्बन्धहरूमा कुनै पनि पक्षमाथि कुनै पनि प्रकारको हिंसा हुनु हुँदैन। परिवार र समाजका हरेक सदस्यका बिचमा दुर्व्यवहार, शोषण, हेपाइ, भेदभाव तथा हेला जस्ता व्यवहारहरू हुनु हुँदैन ।हाम्रो समाजमा विभिन्न जात, धर्म र समुदायका मानिसहरू बस्छन् । हामीले सबैसँग समान र राम्रो व्यवहार गर्नुपर्छ। बाटामा भेट्दा नमस्कार गर्ने, अरूको

चाडपर्वको सम्मान गर्ने र दुःख पर्दा सहयोग गर्नाले समाजमा मित्रता बढ्छ । कसैको पनि रूप, रङ्ग वा शारीरिक अवस्थालाई लिएर जिस्क्याउनु हुँदैन ।

९.२ क्रियाकलाप : तल दिएको चित्रमा के छलफल भएको होला ? के तपाइको परिवारमा पनि यस्तै छलफल हुन्छ ? साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

एउटा स्वस्थ सम्बन्धका लागि निम्न कुराहरू आवश्यक हुन्छन्:

- माया र सद्भाव: एकअर्काको भावनालाई बुझ्ने र माया गर्ने ।
- आदर र सम्मान: सानालाई माया र ठुलालाई आदर गर्ने ।
- खुल्ला कुराकानी: आफ्नो मनमा लागेका कुराहरू निर्धक्कसँग परिवारमा र शिक्षकसँग राख्ने ।
- सहयोग: घरको काम र समस्यामा एकअर्कालाई सघाउने ।

(ग) परिवारमा लैङ्गिक समानता

तल दिएको संवाद पढ्दै दिइएका प्रश्नका बारेमा साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

शिक्षक: आज हामी 'घरमा सबै बराबर' भन्ने विषयमा कुराकानी गर्ने छौँ । के तपाईंलाई थाहा छ, छोरा र छोरीलाई बराबर मान्नु किन जरुरी छ ?

सरिता: गुरुआमा, के यसको अर्थ छोरा र छोरीलाई समान व्यवहार गर्नु हो ?

शिक्षक: एकदम सही भन्यौ सरिता ! लैङ्गिक समानता भनेको छोरा, छोरी, महिला वा पुरुष भएकै आधारमा भेदभाव नगर्नु हो ।

अमन, तिम्रो घरमा कामहरू कसरी बाँडिन्छन् ?

अमन: गुरुआमा, मेरो घरमा त धेरैजसो भान्साको काम ममीले गर्नुहुन्छ। यसका साथै वहाँ नियमित रूपमा कार्यालयमा काम गर्न पनि जानु हुन्छ। बुबा पनि काममा जानुहुन्छ। बुबाले पनि खाना पकाउनुहुन्छ। म पनि खाना बनाउने काममा सकेको सहयोग गर्ने गर्छु।

शिक्षकः धेरै राम्रो! कामलाई "केटाको काम" वा "केटीको काम" भनेर छुट्याउनु हुँदैन।परिवारले छोरा र छोरी दुवैलाई विद्यालय पठाउने गर्नुपर्छ। दुवैलाई पौष्टिक खाना दिने गर्नुपर्छ।दुवैको कुरा सुन्ने गर्नुपर्छ।घरको काम आमा वा दिदीबहिनीले मात्र गर्नुपर्छ भन्ने छैन।यो उहाँहरूको मात्र जिम्मेवारी होइन। खाना पकाउने, भाँडा माझ्ने, कुचो लगाउने जस्ता काम बुबा र छोराले पनि मिलेर गर्नुपर्छ।केटा जस्तै केटीहरू पनि पाइलट वा खेलाडी बन्न सक्छन्।परिवारमा सबै सदस्यले क्षमताअनुसार सबै प्रकारका काममा सहयोग गर्नुपर्छ ।

सरिताः तर गुरुआमा, मेरो छिमेकमा एक जना **केटी** साथीलाई उसको भाइलाई जस्तो खेल्ने समय दिइँदैन।साथीलाई सधैं घरको काम गर्न मात्र लगाइन्छ।असमानता भनेको यही पक्षपातपूर्ण व्यवहार होइन त ?

शिक्षकः हो सरिता, त्यो असमानता हो।छोरा र छोरी दुवैलाई पढ्ने, खेल्ने र अगाडि बढ्ने समान अवसर दिनुपर्छ। ल भन **त** परिवारमा लैङ्गिक समानता ल्याउन हामी के-के गर्न सक्छौं होला ?

अमनः सायद, मैले पनि भान्सामा ममीलाई सघाउनुपर्छ । मेरी बहिनीलाई पनि बुबासँगै बजार जान सिकाउनुपर्छ।

शिक्षकः स्याबास अमन!ससाना कुराबाटै समानता सुरु हुन्छ।जब परिवारमा सबैलाई समान अवसर,आदर,माया मिल्छ, तब मात्र त्यो परिवार सुखी र स्वस्थ हुन्छ यसका साथसाथै पछाडि परेका समूह,अल्पसङ्ख्यक वा अपाङ्गता भएका व्यक्तिप्रति पनि हामीले सम्मान गर्नुपर्छ ।

तल दिएको चिठ्ठी पढ्नुहोस् र आफ्नो धारणा साथीसँग छलफल गर्नुहोस्

मिति: २०८२/१२/२५
स्थान: गौर नगरपालिका, रौतहट

प्रिय साथी रिता,

धेरै माया र सम्झना!

आज म यो पत्र तिमीलाई एउटा विशेष कुरा भन्नका लागि लेख्दैछु। हिजो विद्यालयको चौरमा खेल्ने बेला मैले तिम्रो शरीरको बनावटलाई लिएर जुन ठट्टा गरेँ र तिमीलाई जिस्काएँ, त्यसले तिम्रो मन दुख्यो होला भन्ने मैले पछि मात्र महसुस गरेँ। त्यसका लागि म मनैदेखि माफी चाहन्छु। आज हाम्रो स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षाको कक्षामा गुरुआमाले हामीलाई एउटा धेरै महत्त्वपूर्ण कुरा सिकाउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो कि कुनै व्यक्तिलाई राम्ररी नबुझी, उसको जात, धर्म, गरिबी वा शरीरको बनावट (मोटो, दुब्लो, होचो, कालो, गोरो) हेरेर पहिले नै मनमा नराम्रो धारणा बनाउनु 'पूर्वाग्रह' रहेछ। मैले पनि तिमीलाई नबुझी त्यसै गरी जिस्काएर ठुलो गल्ती गरेछु। मैले आज यो पनि बुझेँ कि बाहिरबाट हेर्दा कुनै फल नराम्रो देखिए पनि भित्र त्यो निकै मिठो हुन सक्छ। त्यसै गरी, हामी सबै मानिस फरक छौँ र हामी सबैमा केही न केही विशेष क्षमता वा खुबी हुन्छ। कोही साथी दौडिन नसके पनि उनीहरूले राम्रो चित्र बनाउन सक्छन्, मिठो गीत गाउन सक्छन् वा बसेर खेल्ने खेलहरूमा निकै सिपालु हुन सक्छन्। संसारका सबै मानिस समान हुन्। कोही पनि ठुलो वा सानो हुँदैन। अबदेखि मैले बुझेको छु कि हामी सबै मिलेर बस्दा र सबैलाई समेटेर समावेशी (Inclusive) भएर खेल्दा मात्रै विद्यालय र समाज रमाइलो हुन्छ।

रिता, अबदेखि म कहिल्यै कसैलाई पनि उसको जात, धर्म वा शारीरिक अवस्थाको आधारमा जिस्काउने छैन। यदि कसैले अरूलाई हेपेको वा जिस्काएको देखेँ भने पनि म चुप लागेर बस्ने छैन। म डराउनुको साटो ठुलो स्वरमा "यसो गर्नु गलत हो, हामीले सबैलाई समान व्यवहार गर्नुपर्छ" भनेर बोल्ने आँट गर्नेछु। मलाई आशा छ, तिमीले मेरो गल्तीलाई माफ गर्नेछौ। भोलिदेखि हामी फेरि सँगै मिलेर खेल्नेछौँ, सँगै पढ्नेछौँ र सँगै बसेर खाजा खानेछौँ। किनभने असल साथीले सधैँ सही कुराको साथ दिन्छ।

तिम्रो साथी
सिद्धि कुमारी
कक्षा-५

(घ) डिजीटल स्वास्थ्य

९.५.१ क्रियाकलाप: तपाईलाई कुन कुन सामाजिक सञ्जालको नाम र प्रयोगको कारण बारेमा थाहा छ तलको तलिकामा भर्नुहोस्

सामाजिक सञ्जालको नाम	प्रयोगको कारण

आजको युग सूचना र प्रविधिको युग हो। हामीले आफ्नो वरिपरि मोबाइल, ट्याब्लेट, ल्यापटप र टेलिभिजन जस्ता धेरै उपकरणहरू देख्छौं। यी सबैलाई 'डिजिटल उपकरण' भनिन्छ इन्टरनेटको मदतले यी उपकरणहरू प्रयोग गरेर हामी विश्वभरका जानकारीहरू पाउन सक्छौं। तर, यसको सही प्रयोग गर्न जानिएन भने यसले हाम्रो शरीर र दिमागमा नराम्रो असर पार्न सक्छ। यदि हामीले तल उल्लेख गरिएअनुसार सही तरिकाले यसको प्रयोग गर्‍यौं भने यी उपकरणहरू हाम्रा असल मित्र बन्न सक्छन्:

- नयाँ कुरा सिक्न: इन्टरनेट एउटा ठुलो डिजिटल पुस्तकालय हो। यहाँबाट हामीले विज्ञान, गणित, भाषा र कलाका नयाँ कुराहरू सिक्न सक्छौं ।
- गृहकार्यमा मदत: कठिन शब्दहरूको अर्थ खोज्न वा कुनै विषयमा थप जानकारी लिन यसले सघाउँछ ।
- सिर्जनात्मक बन्न: यसबाट चित्र कोर्न सिक्न, नयाँ गीत सुन्न वा नयाँ सामानहरू बनाउने जस्ता सिप सिक्न सकिन्छ ।
- आफन्तसँग सम्पर्क: टाढा रहनुभएका हजुरबुबा, हजुरआमा वा आफन्तसँग भिडियो कलमार्फत कुरा गर्न सकिन्छ ।

डिजिटल उपकरणको अत्यधिक प्रयोगले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू (Health Effects)

समस्या	विवरण
आँखामा समस्या	धेरै समय स्क्रिनमा हेर्दा आँखा पोल्ने, चिलाउने र दृष्टि कमजोर हुने हुन सक्छ ।
शारीरिक दुखाइ	लामो समयसम्म निहुरिएर मोबाइल चलाउँदा घाँटी, ढाड र हातका औँलाहरू दुख्ने समस्या हुन्छ ।
निद्रामा गडबडी	सुत्ने बेलामा मोबाइल चलाउँदा त्यसबाट निस्कने प्रकाशले गर्दा राम्रोसँग निद्रा लाग्दैन ।
मानसिक तनाव	धेरै समय गेम खेल्दा वा भिडियो हेर्दा हामी झर्को मान्ने, रिसाउने र पढाइमा ध्यान दिन नसक्ने हुन्छौँ ।
मोटापन	बाहिर चौरमा खेल्नुको साटो एकै ठाउँमा बसेर मोबाइल चलाउँदा शरीरको कसरत हुँदैन र तौल बढ्न सक्छ ।

डिजिटल उपकरण प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू (Do's and Don'ts)

हामीले 'डिजिटल स्मार्ट' बन्नका लागि निम्न नियमहरू पालना गर्नुपर्छ:

- समयको सीमा (Time Limit): दिनभरमा मोबाइल वा टिभी हेर्ने एउटा निश्चित समय (जस्तैः १ घण्टा) मात्र छुट्याउनुहोस् ।
- दूरी कायम गर्ने: आँखा र स्क्रिनको बिचमा कम्तीमा एक हातको दूरी राख्नुहोस्।
- २०-२०-२० को नियम: डिजिटल उपकरण प्रयोग गर्दा हरेक २० मिनेटमा, २० फिट टाढा रहेको कुनै वस्तुलाई २० सेकेन्डसम्म हेर्नुहोस् । यसले आँखालाई आराम दिन्छ ।
- बस्ने तरिका (Posture): उपकरण चलाउँदा ढाड सिधा पारेर बस्नुहोस् । सुतेर वा निहुरिएर मोबाइल नचलाउनुहोस् ।
- सुत्नुअघि प्रयोग नगर्ने: सुत्नुभन्दा कम्तीमा १ घण्टा अगाडि नै सबै डिजिटल उपकरणहरू बन्द गर्नुहोस् ।

इन्टरनेटमा सुरक्षा (Online Safety)

डिजिटल उपकरण चलाउँदा वा इन्टरनेटको प्रयोग गर्दा हामी सुरक्षित रहनुपर्छ:

१. इन्टरनेटमा नचिनेका मानिसहरूसँग कुरा गर्नु वा आफ्नो नाम, ठेगाना र फोन नम्बर दिनु हुँदैन ।
२. इन्टरनेट चलाउँदा सधैँ आमाबुबा वा शिक्षकको अगाडि बसेर चलाउनुपर्छ ।

३. आफ्नो उमेर अनुसारका शैक्षिक र मनोरञ्जनात्मक भिडियोहरू मात्र हेर्नुपर्छ ।

४. इन्टरनेट वा म्यासेजमा कसैलाई जिस्क्याउने, गाली गर्ने वा धम्काउने कामलाई 'साइबर बुलिङ' भनिन्छ । यदि कसैले तपाईंलाई इन्टरनेटमा दुःख दिएमा डराएर नबस्नुहोस्, तुरुन्तै आफूले विश्वास गर्ने ठुलो व्यक्ति (आमाबुबा वा शिक्षक) लाई भनिहाल्नु पर्छ ।

५. इन्टरनेटमा आफूले नचिनेका व्यक्तिहरूसँग साथी बन्नु हुँदैन । आफ्नो वा परिवारको नाम, ठेगाना, पासवर्ड वा आफ्ना गोप्य फोटाहरू कसैलाई पनि पठाउनु हुँदैन ।

क्रियाकलाप ९.७ मेरो 'डिजीटल सुरक्षा नियम'

विद्यार्थीहरूलाई समूहमा राखेर इन्टरनेट चलाउँदा ध्यान दिनुपर्ने ५ वटा नियमहरू (जस्तैः पासवर्ड नदिने, साइबर बुलिङ भएमा शिक्षकलाई भन्ने) चार्ट पेपरमा लेख्न लगाउने र कक्षामा टाँस्ने ।

अभ्यास र मूल्याङ्कन (Exercise & Evaluation)

(प) जोडा मिलाउनुहोस्:

पूर्वाग्रह	( )	(अ)आँखा दुख्ने र निद्रा नलाग्ने
लैङ्गिक समानता	( )	(आ)नचिनेको मान्छेसँग कुरा नगर्ने
डिजिटल स्वास्थ्य बिग्रनु	( )	(इ)अरूलाई कमजोर ठान्नु
सुरक्षित अनलाइन नियम	( )	(ई)छोरा र छोरीलाई समान अवसर दिनु

(फ) ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिन्ह लगाउनुहोस्:

अ) घरको सम्पूर्ण काम आमा र छोरीले मात्र गर्नुपर्छ । ( )

आ) छिमेकीलाई दुःख पर्दा हामीले सहयोग गर्नुपर्छ । ( )

इ) अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले कुनै पनि काम गर्न सक्दैनन् भन्ने सोचाइ सही हो ( )

ई) पढाइका कुरा खोज्न इन्टरनेटको प्रयोग गर्नु जिम्मेवारपूर्ण काम हो । ( )

ए) राति अबेरसम्म मोबाइल हेर्दा हाम्रो स्वास्थ्यलाई केही बेफाइदा हुँदैन । ( )

(ब) खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

(अ) परिवारमा सबैले एकअर्कालाई माया र आदर गरेमा ....सम्बन्ध बन्छ ।

(आ) घरमा सबै सदस्यले ....रूपमा कामको बाँडफाँड गर्नुपर्छ ।

(इ) नबुझीकन कसैप्रति गलत धारणा बनाउनु .... ।

(ई) इन्टरनेटलाई नयाँ कुरा सिक्नको लागि ....रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ ।

(ए) धेरै अनलाइन गेम खेल्दा हाम्रो .... गर्छ ।

(भ) तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस्:

(अ) छिमेकी र आफन्तसँगको सम्बन्ध कसरी राम्रो बनाउन सकिन्छ ? दुईओटा उपाय लेख्नुहोस् ।

(आ) घरपरिवारमा सदस्यहरु बिच भेदभाव कसरी कम गर्न सकिन्छ ?

(इ) डिजिटल उपकरणको अत्यधिक प्रयोग गर्दा हाम्रो शरीर र स्वास्थ्यमा के कस्ता असरहरू पर्छन् ?

(ई) सुरक्षित अनलाइन व्यवहार भनेको के हो ? इन्टरनेट चलाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुनै ३ वटा नियमहरू लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

'डिजिटल रुटिन' बनाउने:

विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो कपीमा दिनभरिको समय तालिका बनाउन लगाउने ,जसमा 'पढ्ने समय', 'बाहिर खेल्ने समय' र 'मोबाइल/टिभी हेर्ने समय' तोकिएको होस् । उक्त समय तालिका कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाई कक्षाको भित्तामा टाँस्न लगाउनु होस् ।

गौर नगरपालिका

अनुसूची-३

विद्यार्थी सिकाइ उपलब्धि मूल्याङ्कन अभिलेख फाराम

विषयः-स्थानीय विषय | पाठको नामः-बालवालिकाको स्वास्थ्य सुरक्षा

विद्यालयको नामः-................ | कक्षाः- ५

महिनाः-माघ-५+ फागुन १७=२२ | सि.उ.सं.:- ७ सि.उ.अंक:- २८

रौल नं	विद्यार्थीको नाम	उपस्थित		प्रयोगात्मक तथा परियोजना कार्य(सुनाई ,बोलाई,पढाई,लेखाई)										थिमगत उपलब्धी संख्या			कुल	सिकाई उपलब्धि प्रतिशत	ग्रेड	कै.
		सं	अं	१		२		३		४		५		हाल	विगत	जम्मा	१६८	१००		
		२२	४	क	ख	क	ख	क	ख	क	ख	क	ख	२८	१३६	१६४				
१	राधा कुमारी	२१	३.८	८	८	६	६	४	४	३	४	४	४	२६	१२९	१५५	१५८.८	९५	A+	
२	राजु कुमार	२२	४	६	६	८	८	३	४	४	५	३	३	२५	१२८	१५३	१५७	९३	A+	
३	नाज खातुन	२१	३.८	८	८	६	८	४	४	३	३	४	४	२७	१२९	१५६	१५९.८	९५	A+	
४	माला कुमारी	२२	४	६	८	८	८	३	३	४	४	३	३	२६	१३१	१५७	१६१	९६	A+	
५	कृष्ण कुमार	२१	३.८	८	८	६	८	४	४	३	३	४	४	२७	१३४	१६१	१६४.८	९८	A+	
६																				
७																				
८																				
९																				
१०																				
११																				
१२																				
१३																				

(क) नियमित पढाई पछि मूल्याङ्कन

(ख) थप सहायता पछि मूल्याङ्कन

विषय शिक्षकको नामः-

सही | प्रधानाध्यापकको सही

सन्दर्भ सामग्री

- स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन (२०७६) पाठ्यक्रम विकास केन्द्र ,सानोठिमी भक्तपुर ।
- आधारभूत तह (कक्षा १-३) को पाठ्यक्रम(२०७६) पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी भक्तपुर ।
- लेटरग्रेडिङ्ग पद्धतिको कार्यान्वयनका सहयोगी पुस्तिका(२०७९)पाठ्यक्रम विकास केन्द्र ,सानोठिमी भक्तपुर ।
- विद्यार्थी सिकाइका लागि निरन्तर/आन्तरिक मूल्याङ्कन मापदण्ड २०८० पाठ्यक्रम विकास केन्द्र ,सानोठिमी भक्तपुर ।
- पाठ्यक्रम विकास केन्द्र २०६० स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण निर्देशिका २०६० सानोठिमी भक्तपुर ।
- स्थानीय पाठ्यक्रम २०८१ गौर नगरपालिका,रौतहट ।

मधेश प्रदेश

स्थानीय सरकार

गौर नगरपालिका