हाम्रो सुस्ता

(स्थानीय पाठ्यपुस्तक)

कक्षा

३

सुस्ता गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
कुडिया, सुस्ता
नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम)

हाम्रो सुस्ता

(स्थानीय पाठ्यपुस्तक)

कक्षा
३

प्रकाशक	:	सुस्ता गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम)
सर्वाधिकार	:	प्रकाशकमा
प्राविधिक सहकार्य	:	नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही
मूल्य	:	
संस्करण	:	२०८१, प्रथम
डिजाइन र सेटिङ	:	एस.डिजाइनर, काठमाडौँ
मुद्रक	:	

मेरो भनाइ

नेपालको संविधानले माध्यमिक तहसम्मको शिक्षाको व्यवस्थापन गर्ने अधिकार स्थानीय तहलाई प्रदान गरेको सन्दर्भमा सुस्ता गाउँपालिकाले समावेशी तथा गुणस्तरीय शिक्षालाई आर्थिक तथा सामाजिक रूपान्तरण माध्यमका रूपमा लिएको छ। शैक्षिक सुशासन कायम गर्न नीति, योजना, कानुन तर्जुमाको साथै गुणस्तरीय तथा सान्दर्भिक शिक्षाको विकासका लागि स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयनलाई महत्त्वपूर्ण प्रयासको रूपमा लिइएको छ। स्थानीय पाठ्यपुस्तकको विकास तथा कार्यान्वयनले विद्यार्थीलाई विश्वव्यापी रूपमा सोच्ने र स्थानीय आवश्यकताअनुसार कार्य गर्न सक्ने बनाउनुको साथसाथै स्थानीय सन्दर्भमा सोच्ने, कार्य गर्ने र समालोचनात्मक हुने क्षमताको विकास गर्छ। यसको साथै स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई विश्वसँग जोड्न र विश्वव्यापी ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई स्थानीय परिवेशमा प्रयोग गर्न जोड दिन्छ। यसले स्थानीय मूल्य, मान्यता, रीतिरिवाज, संस्कार, संस्कृति, पेसा, व्यवसाय र प्रविधिको संरक्षण र संवर्धनमा सहयोग पुऱ्याउनुका साथै तिनको हस्तान्तरणमा यसले योगदान पुऱ्याउँछ। यसका लागि राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ र स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन, २०७६ का प्रक्रियाका आधारमा सुस्ता गाउँपालिकाबाट स्थानीय पाठ्यक्रमको निर्माण गरी कक्षा १ देखि ८ सम्मको हाम्रो सुस्ता पाठ्यपुस्तक तयार र विकास गरी लागु हुने भएको छ। स्थानीय पाठ्यक्रमको उद्देश्य स्थानीय परिवेश, आवश्यकता, व्यवसाय, परम्परा, संस्कार, भूगोल, विज्ञान तथा प्रविधिको विकास तथा संरक्षण गर्नुरहेको हुन्छ। त्यसैगरी यसले विद्यार्थीको स्थानीय कला तथा सौन्दर्यप्रतिको अनुराग, मानवीय मूल्य, मान्यता र आदर्शको संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्ने भावनाको विकास गर्ने छ। यस पाठ्पुस्तकको सहयोगले अनुभवबाट प्राप्त परम्परागत ज्ञान, सिप, परम्परा र संस्कृतिलाई पहिचान गरी उजागर गर्नेदेखि संस्करण, सम्बर्द्धन र विकासका लागि भावना र तद्अनुकूलको व्यवहार निर्माणमा समेत अहम् भूमिका खेल्ने छ। हाम्रो सुस्ता पाठ्यपुस्तक निर्माणको अपेक्षा पनि यही रहेको छ।

हाम्रो सुस्ता स्थानीय पाठ्यपुस्तकको लेखनमा प्राविधिक सहकार्य गर्ने नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही र लेखकहरू डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी र बलवन्त कुर्मी एवम् स्थानीय सहयोगी सरला खनाललाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु। पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा अमूल्य सुझाव दिनुहुने विभिन्न सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयका प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकहरू एवम् स्थानीय प्रबुद्ध व्यक्तित्वलाई हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु। त्यस्तै उपाध्यक्षज्यू, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतज्यू, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाका प्रमुख, वडाध्यक्ष एवम् कार्यपालिकाका सदस्यहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु। अन्त्यमा, शैक्षिक सत्र २०८१ बाट यस पाठ्यपुस्तकको पठनपाठन सबै सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयमा लागु हुने कुरामा म विश्वस्त छु। पाठ्यपुस्तकमा रहेका केही कमीकमजोरी भएमा औँल्याएर सुझाव दिनुहुन अनुरोध गर्दै पाठ्यपुस्तक समयसापेक्ष परिमार्जन र परिष्कार हुँदै जाने पनि प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछु।

टेकनारायण उपाध्याय

अध्यक्ष

सुस्ता गाउँपालिका

हार्दिक शुभेच्छा

नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम) क्षेत्रमा रहेको सुस्ता गाउँपालिकाको आफ्नो छुट्टै पहिचान छ। विगतदेखि वर्तमानसम्म यस गाउँपालिकाले सबै क्षेत्रमा आफ्नो भूमिका देखाउँदै आएको छ। विकासका विविध पूर्वाधारले पूर्ण रूप पाउनका लागि शिक्षाको विकास अनिवार्य छ। शिक्षाको विकास नभएसम्म हामी कुनै क्षेत्रमा पनि बलिया बन्न सक्दैनौँ। हामीलाई ज्ञानको शक्तिले जति बलियो बनाउँछ, त्यति बलियो बनाउने कुनै अर्को शक्ति छैन। सुस्ता गाउँपालिकाका विविध गतिविधि समेटेर निर्माण गरिएको हाम्रो सुस्ता पाठ्यपुस्तक सुस्ता गाउँपालिकाको प्रतिरूप बनेर उभिएको छ भन्ने मेरो बुझाइ रहेको छ। कुनै पनि व्यक्तिले सफलता पाउनका लागि उसले आफ्नो पृष्ठभूमि राम्रोसँग थाहा पाएको हुनुपर्छ। हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकाका विभिन्न विद्यालयमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीलाई लक्षित गरी निर्माण गरिएको हाम्रो सुस्ता पाठ्यपुस्तक सुस्ता गाउँपालिकाको प्रतिबिम्ब हो। हाम्रो सुस्ता पाठ्यपुस्तक सुस्ता गाउँपालिकामा रहेका स्थानीय पहिचानलाई चिनाउने लक्ष्यका साथ निर्माण गरिएको हो। हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकामा रहेका स्थानीय विशेषतालाई अगाडि नल्याएसम्म यसका विषयमा बोल्ने र जान्ने जनशक्ति उत्पादन हुन सक्दैनन्। आफ्नो पृष्ठभूमि नचिनेसम्म कुनै पनि व्यक्ति अगाडि बढ्न सक्दैन। हाम्रा जनशक्तिले स्थानीयताका विषयमा जति धेरै बुझ्न सक्छन्, त्यति नै यहाँका विशेषतालाई अगाडि बढाउन सक्छन्। त्यसैले हाम्रो सुस्ता पाठ्यपुस्तक हामी सबै सुस्तावासीको गौरव हो, यो हाम्रो पहिचान हो र यो सुस्ताको आधिकारिक दस्तावेज हो। यहाँ आएका विषय कुनै न कुनै किसिमबाट हाम्रा पहिचानसँग जोडिएका छन्। यहाँ आएका विषय नै हाम्रा धर्म, संस्कृति, प्रकृति, इतिहास, भाषा, धर्म, संस्कृति, ज्ञान तथा प्रविधि हुन्। यी हाम्रा ज्ञानका स्रोत मात्र होइनन्, हाम्रो जीवनका आधार पनि हुन्। यी सबै पक्षलाई सम्बोधन गर्ने हाम्रो सुस्ता पाठ्यपुस्तक लेखन तथा सम्पादनको अभिभारा लिनुहुने नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्रका लेखक डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी र बलवन्त कुर्मीलाई हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु। साथै पुस्तकलाई यस स्वरूपमा ल्याउनका लागि विभिन्न तहबाट भूमिका खेल्नुहुने सुस्ता गाउँपालिकाका सम्पूर्ण शिक्षक, शिक्षिका तथा अन्य सबै सहयोगीलाई हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु।

गीता चौधरी

उपाध्यक्ष

सुस्ता गाउँपालिका

प्राक्कथन

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले आधारभूत तहसम्मको पाठ्यक्रममा एक विषयको रूपमा स्थानीय विषयलाई समावेश गर्ने कानुनी व्यवस्था गरेको हो । सुस्ता गाउँपालिकामा हाल स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक निर्माण भइनसकेकाले विद्यालयले विभिन्न विषयहरूलाई अध्यापन गराउँदै आएको अवस्था छ। नेपालको संविधानले माध्यमिक शिक्षा स्थानीय सरकारको अधिकारमा राखेको, स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले गाउँपालिकाको अधिकारमा आधार भूत र माध्यमिक शिक्षा प्रदान गरेको र राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले आधार भूत तहमा स्थानीय विषयको अङ्कभार निर्धारण गरेको व्यवस्थालाई दृष्टिगत गर्दै त्यसको कार्यान्वयन र बालबालिकाको अध्ययन गर्न पाउने अधिकारलाई शैक्षिक सत्र २०८१ बाट सुनिश्चितता प्रदान गर्न सुस्ता गाउँपालिकाले स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक लेखन गरेको छ।

पछिल्लो समय विश्वव्यापीकरणको प्रभावले शिक्षा क्षेत्र पनि अछुतो रहन सकेको छैन। विज्ञान र प्रविधिको विकासले पठनपाठनका विषयवस्तुहरू पनि परिवर्तन भएका छन् । विद्यार्थीहरू पनि प्रविधिसँगको सामिप्यताले स्थानीय कला, संस्कृति, रहनसहन, वेशभूषा र पेसाव्यवसाय भन्दा बाह्य पक्षहरूसँग बढी साक्षात्कार हुँदै गएको परिवेशमा स्थानीय विषयवस्तुमा आधारित पाठ्यपुस्तक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण रहेको छ। स्थानीय विषयवस्तु र स्थानीय सम्भावनासँग विद्यालय तहबाटै बालबालिका जति साक्षात् हुँदै जान्छन् स्थानीय तहमा सम्बन्धित पक्षको विकास तीव्ररूपमा हुन सक्दछ। स्थानीय तहको विकास भएको अवस्थामा समग्र देशको विकासमा टेवा पुग्दछ। तसर्थ साना नानी बाबुहरूको ज्ञान र सिपको चौतर्फी विकासका निम्ति स्थानीय तहलगायत सबै क्षेत्रको अध्ययन र सिकाइ महत्त्वपूर्ण देखिन्छ। स्थानीय तहले शिक्षासँग सम्बन्धित नीति, योजना तर्जुमा गर्दा बालबालिकालाई भविष्यमा गएर स्थानीय आवश्यकता र सम्भावनाअनुरूपका कार्य गर्न सक्ने गरी सक्षम बनाउन स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिमा जोड दिन, स्थानीय मूल्यमान्यता, रीतिरिवाज, परम्परा, संस्कृति, संस्कार, पेसाव्यवसाय आदिको संरक्षणमा जोड दिन स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित भएर स्थानीय पुस्तक तयार गरी लागु गर्न जाँदै छ। स्थानीय पाठ्यपुस्तकले स्थानीय परिवेश, आवश्यकता, परम्परा, व्यवसाय, भूगोल, संस्कार, इतिहास, प्रविधि आदिको विकास र संरक्षण कार्यमा मद्दत पुर्‍याउने छ। यस पाठ्यपुस्तकले विद्यार्थीहरूलाई आफू बसोबास गर्ने तथा आफू अध्ययन गर्ने स्थानीय तहसँग सम्बन्धित सबै जानकारी दिने प्रयास गरेको छ। स्थानीय तहमा अवस्थित भौगोलिक, ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरूको संरक्षणमा यसले सहयोग पुर्‍याउने छ।

प्रस्तुत हाम्रो सुस्ता स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखन तथा सम्पादन गर्नुहुने डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी र बलवन्त कुर्मीलाई विशेष आभार प्रकट गर्दछु। पाठ्यपुस्तक निर्माणका क्रममा भएका गोष्ठी तथा अन्तर्क्रिया कार्यक्रममा अमूल्य सल्लाह सुझावहरू प्रदान गर्नुहुने सामुदायिक र संस्थागत विद्यालयका प्रधानाध्यापक, विषयशिक्षक, शिक्षा समिति, स्थानीय विज्ञलगायत सबैप्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु। त्यस्तै गाउँपालिका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, गाउँपालिकाका विभिन्न शाखामा कार्यरत कर्मचारीहरू, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाका प्रमुख सबै प्रति धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु। प्रस्तुत पुस्तक शैक्षिक सत्र २०८१ बाट सुस्ता गाउँपालिकाभित्रका सम्पूर्ण विद्यालयहरूमा कार्यान्वयन गरिने छ। पाठ्यपुस्तकको कार्यान्वयन प्रभावकारी बनाउन विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावकलगायत सम्पूर्ण सरोकारवालाहरूको भूमिका महत्त्वपूर्ण ठानेको छु। अन्त्यमा आगामी दिनमा यस पाठ्यपुस्तकलाई अद्यावधिक र परिमार्जन गर्न सबै सरोकारवालाहरूबाट अमूल्य तथा रचनात्मक सुझावहरू प्राप्त हुने अपेक्षा समेत गर्दछु।

हुमलाल भुसाल
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
सुस्ता गाउँपालिका

सम्पादकीय

एक्काइसौँ शताब्दी विज्ञान प्रविधिको युग हो । आज घरको एक कुनामा बसेर संसारभर भएका नयाँ नयाँ प्रगतिहरू प्रत्यक्ष हेर्न र सुन्न पाइन्छ । यसरी संसार नियाल्ने क्रममा आफ्ना स्थानीय कुराहरू आधुनिकता र सुविधातर्फ ढल्किँदै गएको अवस्थामा स्थानीय तहले शिक्षासँग सम्बन्धित नीति, योजना तर्जुमा गर्दा स्थानीय आवश्यकताअनुरूपका कार्य गर्न सक्ने बनाउन स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिमा जोड दिन, स्थानीय मूल्य, मान्यता, रीतिरिवाज, परम्परा, संस्कृति, संस्कार, पेसा, व्यवसाय आदिको संरक्षणमा जोड दिन स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित भएर स्थानीय पुस्तक तयार गरी लागु गर्ने योजना गरेको छ । यस पाठ्यपुस्तकको अध्ययनले स्थानीय ठाउँ, जातजाति, पेसा, व्यवसाय, हावापानी, परिवेश, संस्कार संस्कृति, चाडपर्व जस्ता कुराहरूको जानकारी गराउने प्रयास गरिएको छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रमका आधारमा तयार गरिएका पाठ्यपुस्तकहरू आफैँमा पूर्ण हुँदैनन् । यसका लागि केवल शिक्षकमात्र शिक्षक नभई तिनका घरपरिवार, छरछिमेक, साथी र इष्टमित्रसमेत यसका शिक्षक बन्न सक्छन् । पाठ्यपुस्तकमा विविध विषयवस्तु समेटिएकाले यसको शिक्षणका क्रममा पनि विविधतापूर्ण पद्धति अवलम्बन गर्नुपर्छ । विद्यार्थीहरूलाई कक्षा कोठामा सीमित नराखी धेरै भन्दा धेरै स्थानीय भूगोल र समुदायसँग साक्षात्कार गराएर सिकाउनु आवश्यक हुन्छ । आर्जित ज्ञान र सिपलाई साँच्चै यथार्थपरक, व्यावहारिक र जीवनोपयोगी बनाउनका लागि गराएर सिकाउने सिद्धान्तलाई अवलम्बन गर्दै हरेक विषयवस्तुलाई यथाशक्य स्थानीयकरण गर्नुपर्छ। त्यस्तै मूल्याङ्कनका क्रममा पनि ज्ञान र बोध पक्षभन्दा व्यावहारिक र प्रयोगात्मक ज्ञान र सिपको उपलब्धि स्तरलाई बढी महत्त्व दिनुपर्छ । सोका लागि समूहकार्य, परियोजना कार्यलगायत पाठ्यक्रममा सुझाइएको ढाँचाअनुसार अभिभावकसम्मिलित मूल्याङ्कनलाई समेत आधार बनाउनुपर्दछ ।

कक्षा १ देखि ८ सम्मको हाम्रो सुस्ता पाठ्यपुस्तक लेखनको गहन जिम्मेवारी नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्रलाई दिएकामा सुस्ता गाउँपालिकाप्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौँ । पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहयोग गर्नुहुने सरला खनाललाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौँ । पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा रचनात्मक सुझाव दिनुहुने विभिन्न विद्यालयका प्रधानाध्यापक, विषयशिक्षक, कार्यपालिका, स्थानीय जानकार, शिक्षाविद्लगायत सम्पूर्णमा हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौँ । त्यस्तै गाउँपालिकाका अध्यक्ष टेकनारायण उपाध्याय, उपाध्यक्ष गीता चौधरी, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत हुमलाल भुसाल, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा प्रमुख चन्द्रबहादुर ठाडा मगरलगायत सम्पूर्ण गाउँपालिकाका कर्मचारी परिवारप्रति कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछौँ । यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक सम्पूर्ण विद्यालयमा कार्यान्वयन हुँदा विषयशिक्षकको सल्लाह र सुझावको अपेक्षासमेत गर्दछौँ ।

नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही

विषयसूची

पाठ	विषयवस्तु	पृष्ठ
एक	हाम्रो सुस्ता	१
दुई	स्वास्थ्य संस्था	४
तीन	वडा अध्यक्षको काम, कर्तव्य र अधिकार	९
चार	हाम्रा जाति, भाषा र धर्म	१३
पाँच	हाम्रा चाडपर्व	१७
छ	शिष्टाचार र सम्मान	२४
सात	अनुशासन	२९
आठ	स्थानीय पेसा र व्यवसाय	३३
नौ	स्थानीय बालीनाली	४०
दश	हाम्रा परम्परागत स्थानीय प्रविधि	४५
एघार	स्थानीय जीवजन्तु	५०
बाह्र	हाम्रो वनस्पति	५५
तेह्र	स्थानीय पानीको स्रोत	६०
चौध	सरसफाइ र स्वास्थ्य	६६
पन्ध्र	फोहोरमैला व्यवस्थापन	७१
सोह्र	स्थानीय प्रकोप र विपद्	७८
सत्र	हाम्रा जनप्रतिनिधि	८७

पाठ एक

हाम्रो सुस्ता

सुस्ता गाउँपालिका लुम्बिनी प्रदेशका १२ ओटा जिल्लामध्ये नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम) जिल्लाको पूर्वी–दक्षिणी भेगमा पर्छ। चुरे पहाडको पश्चिम–दक्षिण खण्डको समथर भूभागमा सुस्ता गाउँपालिका रहेको छ।

सुस्ता गाउँपालिकाको पूर्वमा विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका नारायणी नदी र भारतको विहार रहेका छन्। उत्तरमा विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका र बर्दघाट नगरपालिका रहेका छन्। यस गाउँपालिकाको पश्चिममा प्रतापपुर गाउँपालिका र दक्षिणतर्फ भारतको उत्तर प्रदेश रहेका छन्।

सुस्ता गाउँपालिकामा ५ ओटा वडा रहेका छन् । यस गाउँपालिकाको कार्यालय वडा न. २ कुडियामा छ । सुस्ता गाउँपालिकाको क्षेत्रफल ९६.५१ वर्ग किलोमिटर रहेको छ। सुस्ता गाउँपालिकाको जनताका धेरै काम वडा कार्यालयबाट सम्पन्न हुन्छन्। वडाका जनप्रतिनिधि जनताको सेवामा सक्रिय रहेका छन् ।

क्रियाकलाप गरौँ

२. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

स्वास्थ्य चौकी ● ●

वडा कार्यालय ● ●

सुस्ता गाउँपालिका भवन ● ●

१. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) लुम्बिनी प्रदेशमा कतिओटा जिल्ला रहेका छन् ?

(ख) गाउँपालिकाको कार्यालय कहाँ रहेको छ ?

(ग) सुस्ता गाउँपालिकामा कतिओटा वडा रहेका छन् ?

(घ) सुस्ता गाउँपालिकाको जम्मा क्षेत्रफल कति रहेको छ ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकाको चार सिमानामा भएका ठाउँहरूका बारेमा जानकारी लिनुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँले आफ्नो कक्षामा रहेका साथीसँग सुस्ता गाउँपालिकाको चार सिमाना सोध्ने प्रतियोगिता आयोजना गर्नुहोस् । कक्षाको जुन साथीले सबै सिमाना बताउन सक्नुहुन्छ, उहाँलाई ताली बजाएर सम्मान गर्नुहोस् ।

५. नक्सा बनाऔँ :

आफ्नो वडाको नक्सा बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ दुई

स्वास्थ्य संस्था

सुस्ता गाउँपालिका लुम्बिनी प्रदेशको तराईको गाउँपालिका हो । सुस्ता गाउँपालिकामा आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न स्वास्थ्य संस्था खुलेका छन् । यहाँका जनताको उपचारका लागि सरकारी तथा निजी स्वास्थ्य संस्था सक्रिय छन् । स्वास्थ्य संस्था भनेको रोगको उपचार गर्ने र औषधी प्रदान गर्ने संस्था हो ।

सुस्ता गाउँपालिकाले यहाँका नागरिकलाई स्वास्थ्य सेवा सजिलोसँग उपलब्ध गराउने प्रयास गरेको छ । स्थानीय सरकारले स्वास्थ्य कर्मी, औषधी तथा अन्य औषधी उपचारको व्यवस्था गरेको छ ।

स्थानीय स्तरमा स्वास्थ्य क्लिनिक तथा प्रसूति गृह सञ्चालनमा रहेका छन् । साथै निजी स्तरमा समेत क्लिनिक तथा फार्मेसी खुलेका छन् । सुस्ता गाउँपालिकामा आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्र, स्वास्थ्य चौकी, खोप क्लिनिक र गाउँघर क्लिनिक आदि स्वास्थ्य संस्था रहेका छन् । यहाँ महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविकाले पनि स्वास्थ्य सेवा दिइरहेका छन्। हाम्रो गाउँपालिकामा १० शय्याको अस्पताल निर्माणाधीन अवस्थामा रहेको छ। यो सम्पन्न भएपछि यहाँका जनताको उपचार अझ बढी सहज हुने छ। सुस्ता गाउँपालिकाले ज्येष्ठ नागरिक घरदैलो कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ। यहाँ एमबिबिएस डाक्टरद्वारा सबै संस्थामा समय मिलाएर परीक्षण गरिन्छ । हाम्रो गाउँपालिकामा रहेका स्वास्थ्य संस्था यसप्रकार रहेका छन् :

स्वास्थ्य संस्था	ठेगाना
रुपौलिया स्वास्थ्य चौकी	सुस्ता–१, रुपौलिया
कुडिया स्वास्थ्य चौकी	सुस्ता–२ कुडिया
आधारभूत स्वास्थ्य एकाइ	सुस्ता–३, श्रीनगर
नरसही स्वास्थ्य चौकी र बर्थिङ सेन्टर	सुस्ता–४, नरसही
पक्लिहवा स्वास्थ्य चौकी र बर्थिङ सेन्टर	सुस्ता–५, पक्लिहवा
सुस्ता सामुदायिक स्वास्थ्य एकाइ	सुस्ता–५, सुस्तापारि

सुस्ता गाउँपालिकाका स्वास्थ्य संस्था तथा जनशक्तिको विवरणः

गाउँघर क्लिनिक	१४ ओटा
खोप क्लिनिक	२० ओटा
महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविका	३५ जना
बर्थिङ सेन्टर	२ ओटा (वडा न. ५ पक्लिहवा र वडा न. ४ नरसही)
ल्याब सेवा	४ ओटा (वडा न. १, रुपैलिया, वडा न. ४ नरसही, वडा न. २, कुडिया र वडा न. ५ पक्लिहवा)

क्रियाकलाप गरौँ

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

स्वस्थ बालक	
अस्वस्थ बालक	
स्वास्थ्य केन्द्र	
स्वयम्सेविका	
औषधी	

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) स्वास्थ्य संस्था भनेको के हो ?

(ख) तपाईँ बिरामी पर्दा औषधी गराउन कहाँ जानुहुन्छ ?

(ग) के तपाईँ कुनै स्वास्थ्यकर्मीलाई चिन्नुहुन्छ ?

(घ) सुस्ता गाउँपालिकामा कस्ता कस्ता स्वास्थ्य संस्था छन् ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग तपाईँको टोलको भ्रमण गर्नुहोस् । त्यहाँको स्वास्थ्य संस्थाबाट पाइने सेवा के के हुन् ? सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँले आफ्नो कक्षामा रहेका साथीलाई उनीहरूको गाउँमा भएको स्वास्थ्य संस्थाका बारेमा सोध्नुहोस् र तपाईँले यसको आवश्यकता कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. ठिक र बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) स्थानीय सरकारले स्वास्थ्य सेवा दिएको छ । ☐

(ख) गाउँपालिकामा महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविका छैनन् । ☐

(ग) खोप क्लिनिक २० ओटा छन् । ☐

(घ) गाउँपालिकामा ज्येष्ठ नागरिक घरदैलो कार्यक्रम सञ्चालित छ । ☐

पाठ तीन
वडा अध्यक्षको काम, कर्तव्य र अधिकार

गाउँपालिकामा संविधानअनुसार प्रत्यक्ष निर्वाचन प्रणालीबाट निर्वाचित एक जना अध्यक्ष र एक जना उपाध्यक्ष रहने व्यवस्था छ।

गाउँपालिकाका प्रत्येक वडामा जनताबाट प्रत्यक्ष निर्वाचित एक जना वडा अध्यक्ष हुन्छन् । एउटा वडामा चार जना सदस्य रहन्छन् । चार जना सदस्यमध्ये दुई जना महिला (एक जना दलित समुदायको महिला अनिवार्य) सदस्य र दुई जना खुला सदस्य हुन्छन् । स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले वडा अध्यक्षको काम, कर्तव्य र अधिकारका बारेमा निम्नानुसार व्यवस्था गरेको छ :

१. वडा समितिको अध्यक्ष भई कार्य गर्ने,

२. वडा समितिका सदस्यको काममा समन्वय र सहजीकरण गर्ने,

३. वडाको विकास योजना, बजेट, तथा कार्यक्रम तयार गर्ने, गर्न लगाउने तथा स्वीकृतिका लागि गाउँपालिकामा पेस गर्ने,

४. वडाबाट कार्यान्वयन हुने आयोजना तथा कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्ने गराउने तथा त्यसको अनुगमन तथा समय समयमा समीक्षा गर्ने गराउने,

५. सिफारिस तथा प्रमाणितसम्बन्धी काम गर्ने,

६. सात दिनभन्दा बढी समय वडामा अनुपस्थित हुने भएमा वडाको दैनिक प्रशासनिक तथा सिफारिससम्बन्धी कार्य गर्न सम्बन्धित वडा समितिको कुनै सदस्यलाई जिम्मेवारी तोकी त्यसको जानकारी अध्यक्ष वा प्रमुखलाई दिने,

७. कार्यपालिका, सभा गाउँ वा वडा समितिले तोकेका अन्य कार्य गर्ने ।

क्रियाकलाप गरौँ

१. ठिक र बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) वडा समितिमा चार जना सदस्य हुन्छन् ?

(ख) वडा कार्यालय महिला सदस्यमध्ये एक जना दलित महिला अनिवार्य हुँदैन।

(ग) वडाध्यक्ष प्रत्यक्ष निर्वाचित हुँदैन।

(घ) चार जना वडा सदस्यमध्ये दुईजना खुला सदस्य हुन्छन्।?

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) गाउँपालिकामा एक जना .... र एक जना .... हुन्छन्।

(ख) एउटा वडामा .... जना सदस्य हुन्छन्।

(ग) सिफारिस गर्ने काम .... ले गर्छन्।

(घ) वडाध्यक्ष जनताबाट .... निर्वाचित हुन्छन्।

३. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) वडा समितिको अध्यक्ष को रहने व्यवस्था छ ?

(ख) वडाध्यक्षले गर्ने कुनै दुईओटा काम भन्नुहोस् ।

(ग) तपाईँका वडाध्यक्षको नाम के हो ?

(घ) वडाध्यक्षले तपाईँको गाउँमा के के काम गर्नुभएको छ ?

४. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग तपाईँको वडा कार्यालयको भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईँको वडामा रहेका वडाध्यक्ष र सदस्यको नाम सोध्नुहोस् र कापीमा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँले आफ्नो कक्षामा रहेका साथीलाई उनीहरूको गाउँको वडाध्यक्षले गरेको कामका बारेमा सोध्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ चार
हाम्रा जाति, भाषा र धर्म

सुस्ता गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने प्रमुख जाति कुन कुन हुन् ?

सुस्ता गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने प्रमुख जाति थारु, यादव, कोइरी/कुशवाहा, तेली/गुप्ता, कुर्मी, चमार / हरिजन, ब्राह्मण, मुसलमान, मगर पत्थरकट्टा आदि हुन् ।

सुस्ता गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने अरू कुन कुन जाति बस्छन् ?

सुस्ता गाउँपालिकामा बिन/मल्लाह, केवट, कलवार, कानु, हजाम/ठाकुर, लोहार, हलवाई, बरई, सोनार, कहार, कोहार, बढई, भेडिहार, माली, धोबी, राजभर, मुसहर, दुसाध, पासी, डोम, धरिकार, क्षेत्री, मगर, लोनिया/चौहान, नेवार, दास/पटेल, नेटुवा, खवास आदि जातिको पनि बसोबास रहेको छ।

(१) सुस्ता गाउँपालिकामा भोजपुरी, थारू, नेपाली, मगर, उर्दु आदि भाषा बोलिन्छन्।

(२) सुस्ता गाउँपालिकामा हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, क्रिस्चियन, बोन धर्म मान्ने मानिस रहेका छन्।

हामी विभिन्न जातिका मान्छे एकआपसमा मिलेर बसेका छौँ। एक अर्काका संस्कारमा सहभागी हुन्छौँ। फरक फरक भाषा बोल्ने भए पनि सबैको साझा भाषा नेपाली हो। हामीले परम्परादेखि मान्दै आएका धर्म मान्छौँ। अरूको धर्मको सम्मान गर्छौँ।

क्रियाकलाप गरौँ

१. ठिक र बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) सुस्ता गाउँपालिकामा धेरै जाति बस्छन् ।

(ख) सुस्ता गाउँपालिकामा नेपाली भाषा बोलिन्न ।

(ग) सबै जाति मिलेर बसेका छन् ।

(घ) सबैको साझा भाषा नेपाली हो ।

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको टोलमा कुन कुन जातजातिका मानिस बस्छन् ?

(ख) तपाईँको परिवारमा कुन भाषा बोलिन्छ ?

(ग) सबैको साझा भाषा कुन हो ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग तपाईँको टोल वा वडाको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँ रहेका जातजातिको सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँको कक्षामा कति जातजातिका साथी हुनुहुन्छ ? सबैले आआफ्नो बेन्चमा बस्ने साथीको जाति टिपोट गर्नुहोस् र सबै बेन्चबाट टिपेका जातिलाई एकै ठाउँमा बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ पाँच
हाम्रा चाडपर्व

सुस्ता गाउँपालिकामा विभिन्न जातजातिको बसोबास छ। यी जातिका आआफ्नै संस्कृति छन् । संस्कृतिकै एउटा पक्षका रूपमा पर्व आएका हुन्छन्। यस पाठमा सुस्ता गाउँपालिकाका स्थानीयले मनाउने सांस्कृतिक विशेषता बोकेका चाडपर्वका बारेमा चर्चा गरिएको छ :

रक्षाबन्धन

सुस्ता गाउँपालिकामा श्रावण शुक्ल पूर्णिमाका दिन रक्षाबन्धन पर्व मनाइन्छ। यस पर्वलाई जनैपूर्णिमा भनिन्छ । रक्षाबन्धनका दिन पुरोहितका हातबाट जनै फेरिन्छ। यसै दिन दिदीबहिनीको हातबाट रक्षाबन्धन पनि बाँधिन्छ। रक्षाबन्धनका दिन नेवारी परम्पराअनुसार क्वाँटी खाइन्छ । विभिन्न प्रकारका गेडागुडी मिलाएर बनाइएको परिकारलाई क्वाँटी भनिन्छ। यस पर्वमा ब्राह्मणले मन्त्रद्वारा जनैलाई

पवित्र बनाउँछन् । तिनै पवित्र जनै फेरेर रक्षाबन्धन बाँधिन्छ । रक्षाबन्धनका दिन दिदीबहिनीले आफ्ना दाजुभाइलाई हातमा रक्षाबन्धन बाँधिदिन्छन् र मिठा मिठा खानेकुरा खान दिन्छन् ।

जिउतिया पर्व (खाँड जिउतिया)

सुस्ता गाउँपालिकामा बस्ने धेरै मधेसी तथा थारु समुदायका महिलाले जिउतिया पर्व मनाउँछन् । यो पर्व तीन दिन मनाइन्छ । यस पर्वमा आमाले सन्तानको सुस्वास्थ्य दीर्घायु र समृद्धिका लागि व्रत बस्ने चलन छ। जिउतिया पर्वमा आमाले सन्तान पाउनका लागि पूजा गर्छन्। यो पर्व महिलासँग सम्बन्धित छ।

जिउतिया पर्वको व्रत बस्नुभन्दा अघिल्लो दिन महिला माइती पुग्ने गर्छन्। उनीहरू सबै दिदीबहिनी एक ठाउँमा जम्मा हुन्छन्। उनीहरू आपसमा सुखदुःख साट्दै जिउतिया पर्व मनाउँछन्। यस पर्वमा सबै दिदीबहिनी भेला भई व्रत बस्छन्। उनीहरु व्रत बस्नुभन्दा अगिल्लो राती १२ बजे अगाडि विभिन्न परिकारसहित मिठो खाना खान्छन् । यसलाई दर (सरगही वा दतकट) खाने भनिन्छ। उनीहरु व्रत बस्ने दिन बिहान र सूर्य अस्ताउनुभन्दा अगाडि खोला, तलाउ, पोखरीमा गएर नुहाउँछन्। यस पर्वमा सबैले जित वाहानको कथा सुन्छन्।

रमजान/इद

सुस्ता गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने मुसलमान समुदायले रमजान/इद पर्व मनाउँछन् । ती पर्व हिजरी पात्रोअनुसार निर्धारित छन् । हिजरी पात्राको नवौँ महिना रमजान हो । यस महिनामा विश्वभरका मुसलमानले एक महिने व्रत (रोजा) बस्छन् । त्यसको तिसौँ दिनमा इद उल फित्र पर्व मनाउँछन् ।

मुसलमानले मनाउने अर्को पर्व इदउल अजहा (बकर इद) हो। बकर इदलाई उनीहरू तीर्थाटन र बलिदानका रूपमा मनाउँछन्। यो पर्व तीन दिनसम्म मनाइन्छ। यस पर्वमा रोजा (व्रत) बस्नुपर्दैन। यस्तै मुसलमानले मोहर्रम पर्व पनि मनाउँछन्।

क्रिसमस

सुस्ता गाउँपालिकामा इसाई धर्म मान्ने व्यक्तिको बसोबास रहेको छ। इसाई धर्म मान्ने व्यक्तिको पवित्र स्थान गिर्जाघर हो। बाइबल इसाई धर्मको मुख्य धार्मिक ग्रन्थ हो। यिनीहरूको मुख्य पर्व क्रिसमस हो। यो दिन क्रिसमस ट्रिलाई विशेषरूपमा सजाएर सुन्दर बनाइन्छ। डिसेम्बर २५ को दिन इसाई समुदायले क्रिसमस पर्व मनाउँछन्।

क्रियाकलाप गरौँ

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

रक्षाबन्धन ● ●

जिउतिया ● ●

इद / रमजान ● ●

क्रिसमस ● ●

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) रक्षाबन्धन कहिले मनाइन्छ ?

(ख) क्वाँटी भनेको के हो ?

(ग) जिउतिया पर्व कुन समुदायले मनाउने गर्छन् ?

(घ) दर भनेको के हो ?

(ङ) मुसलमान समुदायले मनाउने पर्व कुन कुन हुन् ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँको टोलमा मनाइने कुनै पर्वका क्रियाकलापका बारेमा सोधेर कापीमा टिप्नुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

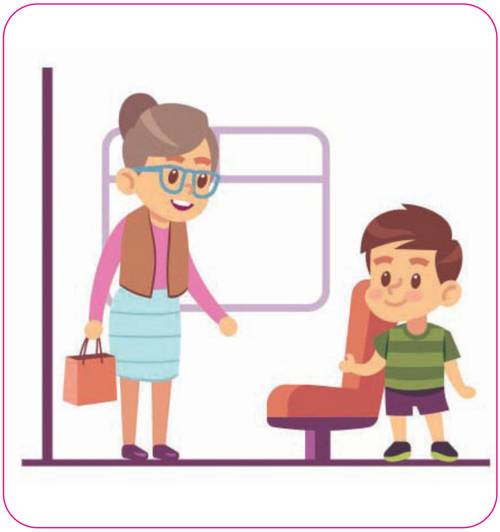
तपाईँले आफ्नो घरमा मनाउने पर्वका मुख्य विशेषता टिपोट गरेर कक्षाका साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

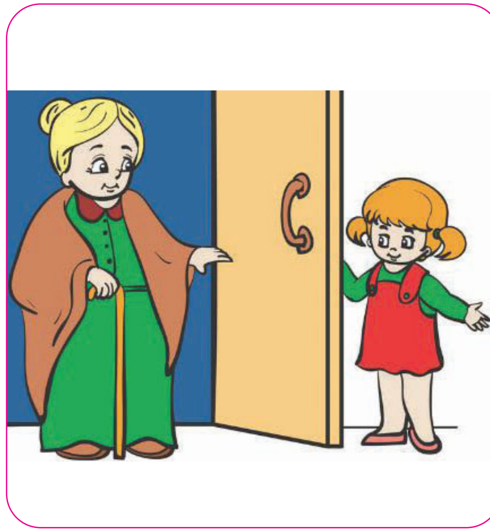
५. चित्र बनाऔँ :

तपाईँले पर्व मनाउँदा केकस्ता परिकार खानुहुन्छ ? तपाईँलाई कुन पर्वमा खाइने कुन परिकार निकै मन पर्छ ? आफूलाई मन पर्ने कुनै एक परिकारको चित्र बनाएर त्यसमा रङ पनि लगाउनुहोस् ।

पाठ छ

शिष्टाचार र सम्मान



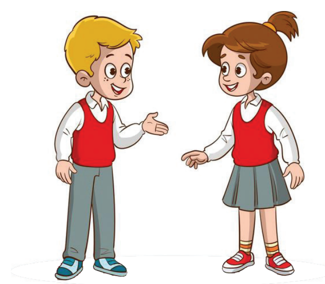


शिष्टाचार भनेको के हो ?

शिष्टको अर्थ नम्र हो भने आचारको अर्थ व्यवहार हो । राम्रो र नम्र व्यवहारलाई शिष्टाचार भनिन्छ। असल मानिसको सुन्दर व्यवहार नै शिष्टाचार हो।

शिष्टाचारपूर्वक बोल्दा के गर्नुपर्छ ?

सबैसँग मिठो र नम्र तरिकाले बोल्नुपर्छ । हामी अरूसँग केही कुरा सोध्दा कृपया भनेर सुरु गर्नुपर्छ। जवाफ दिएपछि धन्यवाद भन्नुपर्छ। हामीले भुलेर गल्ती गरे पनि माफी माग्नुपर्छ।



शिष्टाचारमा के के कुरा पर्छन् नि ?

ल शिष्टाचार र सम्मानका बारेमा थाहा पाउन तल लेखिएका कुरा ध्यान दिएर पढ्नुहोस् :

हामीले घरमा कुनै पाहुना आउँदा नमस्कार गर्नुपर्छ। सन्चो अनि बिसन्चो सोध्नुपर्छ । प्यास लागेको छ कि भनेर सोध्नुपर्छ । पाहुनालाई पानी दिनुपर्छ । अतिथिको सम्मानपूर्वक सत्कार गर्नुपर्छ । हामीले अरूसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ? आफूभन्दा ठुलासँग कसरी व्यवहार गर्नुपर्छ ?

सानासँग कसरी बोल्नुपर्छ ? यी कुरा जान्नुपर्छ। यिनै कुरा शिष्टाचार हुन्। आफ्ना अभिभावकले भनेको मान्नुपर्छ। गुरुको आज्ञा पालना गर्नुपर्छ। मान्यजनलाई आदर र सम्मान गर्नुपर्छ।

हामीले अरूले बोलेका कुरा सुन्नुपर्छ। अरू बोलेको वेला बिचमा बोल्नुहुँदैन। आफ्ना कुरा स्पष्टसँग राख्नुपर्छ। हामीले कसैको पनि भावनालाई चोट पुऱ्याउने काम गर्नुहुँदैन। अरूलाई अपमानजनक व्यवहार गर्नुहुँदैन। हामीले हाम्रो समाजको नियम र रीतिरिवाजलाई पालना गर्नुपर्छ।

समाजमा विभिन्न मानिसको बसोबास हुन्छ। हामीले सबै जातजातिका मानिसलाई समान व्यवहार गर्नुपर्छ। सबैका चाडपर्वको सम्मान गर्नुपर्छ। जातिका आधारमा भेदभाव गर्नुहुँदैन। ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान गर्नुपर्छ। शारीरिकरूपमा अशक्त भएका व्यक्तिलाई सकेको सहयोग गर्नुपर्छ। उनीहरूको भावनामा चोट पुग्ने व्यवहार गर्नुहुँदैन।

क्रियाकलाप गरौँ

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

नमस्कार ● ●

डोऱ्याएको ● ●

सहयोग गरेको ● ●

घरमा स्वागत गरेको ● ●

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) शिष्टाचार भनेको के हो ?

(ख) शिष्टाचारपूर्वक बोल्दा के गर्नुपर्छ ?

(ग) शिष्टाचारमा के के कुरा पर्छन् ?

(घ) घरमा आएको पाहुनासँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग तपाईंको टोलको भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईंका अभिभावकले कुराकानी गर्दा कस्तो शिष्टाचारको प्रयोग गर्नुभयो ? तपाईं पनि यस्तै शिष्टाचारका शब्द प्रयोग गरेर कक्षामा साथीसँग कुराकानी गरेर देखाउनुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईंले कक्षाका साथीसँग कुराकानी गर्ने क्रममा प्रयोग गर्ने कुनै पाँच शिष्टाचार जनाउने शब्द टिपोट गर्नुहोस् र तिनै शब्द प्रयोग गरेर कुराकानीको अभ्यास गर्नुहोस् ।

५. चित्र बनाऔँ :

तपाईंले कुनै आदरणीय व्यक्तिलाई नमस्कार गरेको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ सात
अनुशासन

अनुशासन भनेको नियममा बाँधिनु हो । सामाजिक, नैतिक, धार्मिक आदि नियमभित्र रहनुलाई नै अनुशासन भनिन्छ। अनुशासन मानिसका लागि नभई नहुने कुरा हो । अनुशासनले मानिसलाई शिष्ट र सज्जन बनाउँछ।

हामी सबैलाई अनुशासन चाहिन्छ । शिक्षक, कर्मचारी, मजदुर, सेना, प्रहरी, विद्यार्थी आदि सबैले अनुशासन पालना गर्नुपर्छ।

विद्यार्थी जीवनमा अनुशासनको ठुलो महत्त्व हुन्छ । हामी सधैँ विद्यालय जानुपर्छ। हामी साथीसँग मिलेर बस्नुपर्छ। हामी शिक्षकले पढाएको ध्यान दिएर पढ्नुपर्छ। शिक्षकसँग नजानेका र नबुझेका कुरा सोध्नुपर्छ। हामीले विद्यालयका नियम पालना गर्नुपर्छ। हामीले गृहकार्य र कक्षाकार्य गर्नुपर्छ।

अनुशासित विद्यार्थीको भविष्य उज्ज्वल हुन्छ। अनुशासन पालना नगर्ने व्यक्तिले दुःख पाउँछ । अनुशासित विद्यार्थी सफल हुन्छ । उसले समाजलाई असल बाटामा हिँडाउँछ।

क्रियाकलाप गरौँ

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

शिक्षक ● ●

कर्मचारी ● ●

मजदुर ● ●

सेना ● ●

प्रहरी ● ●

विद्यार्थी ● ●

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) अनुशासन भनेको के हो ?

(ख) अनुशासनले मानिसलाई कस्तो बनाउँछ ?

(ग) हामी कसरी विद्यालयको नियम पालना गर्न सक्छौँ ?

(घ) विद्यार्थी जीवनमा अनुशासनको महत्त्व भन्नुहोस् ।

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग तपाईँको टोलको भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईँको टोलमा रहेका साना बालबालिकालाई अनुशासनका बारेमा सिकाउनुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँले आफ्नो कक्षाका साथीसँग 'अनुशासन हाम्रो गहना हो' भन्ने विषयमा छलफल गर्नुहोस् ।

५. अभिनय गरौँ :

कक्षाका साथीको समूह मिलेर ज्येष्ठ नागरिकलाई गर्ने सहयोगका क्रियाकलापको अभिनय गर्नुहोस् ।

पाठ आठ
स्थानीय पेसा र व्यवसाय

(अनुपमा र सागर तीन कक्षामा पढ्नुहुन्छ। उहाँहरू सुस्ता गाउँपालिकाको महलबारीमा बस्नुहुन्छ। उहाँहरूले आआफ्ना परिवार र टोलका मानिसले गर्ने व्यवसायका बारेमा तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्नुभएको छ।)

अनुपमाको प्रस्तुति

मेरो घर सुस्ता गाउँपालिका वडा न. ५ मा छ । मेरो परिवारको मुख्य पेसा कृषि हो। बुबा खेतीको काम गर्नुहुन्छ । घरमा बुबालाई सबैले काममा सघाउनुहुन्छ । बुबाले खेतबारीमा धान, गहुँ, मकै, तोरी बाली लगाउनुहुन्छ। आफ्नो खेतीबाट आएको भटमास, सिमी, तोरी,

काउली, सागपात र केही अन्न आफ्नै लागि राख्नुहुन्छ। केही बजारमा लगेर बेच्नुहुन्छ । यसरी बेचेको पैसाले घरपरिवारका लागि चाहिने लत्ताकपडा, नुन तेल, कापी, कलम किनेर ल्याउनुहुन्छ । मेरा काका कार्यालयमा काम गर्नुहुन्छ। उहाँले काम गरेर पैसा कमाउनुहुन्छ। यसरी कमाएको पैसा आवश्यक परेका वेला खर्च गर्नुहुन्छ।

मेरा छिमेकी काका टोल विकास संस्थाका अध्यक्ष हुनुहुन्छ। उहाँले गाउँटोल उहाँ हाम्रो गाउँटोलका मानिसलाई समाज सेवाका काममा लगाउनुहुन्छ ।

सागरको प्रस्तुति

अब म मेरो टोलका मानिसले गर्ने पेसा तथा व्यवसायका बारेमा कुरा गर्छु । छिमेकी काकी स्वास्थ्य स्वयम्सेविका हुनुहुन्छ । उहाँले छरछिमेकमा रहेका ज्येष्ठ नागरिक, अशक्त मानिसका लागि औषधी पुऱ्याउने काम गर्नुहुन्छ ।

बमबहादुर मेरा छिमेकी हुनुहुन्छ । उहाँको परिवारको पेसा आरन चलाउनु हो । उहाँका बुबाले आरनमा फलामबाट हँसिया, कुटो, कोदाली, कोदालो, चाँदे, ताप्के, फाली, खुर्पा, चुपी, बन्चरो, खुकुरी, कर्द जस्ता औजार बनाउनुहुन्छ। ती औजार गाउँ छिमेकमा मानिसलाई बेच्नुहुन्छ। बेचेर आएको पैसाले आफ्नो घरखर्च चलाउनुहुन्छ।

सरला मेरी साथी हुन्। हामी एउटै कक्षामा पढ्छौँ। सरलाको घर सुस्ता गाउँपालिकाको वडा न. ३ मा पर्छ। सरलाका बुबा व्यापार गर्नुहुन्छ। सरलाकी आमा विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ। सरलाका काका काठमाडौँमा जागिर गर्नुहुन्छ। सरलाका परिवारका सबैको आआफ्नै पेसा छ।

दिनेशका बुबाले कर्मकाण्ड गराउनुहुन्छ । कर्मकाण्ड भनेको हाम्रा विभिन्न संस्कारमा पुरोहितबाट गराइने कार्य हो । घरमा पूजा लगाउँदा, मन्दिरमा पूजा गर्दा, श्राद्ध गर्दा पुरोहितले मन्त्र उच्चारण गरेर कर्म गराउँछन् । कर्मकाण्डबाट पनि सजिलै जीवन चलाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप गरौं

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

किसान	● ●	
कर्मचारी	● ●	
शिक्षिका	● ●	
व्यापारी	● ●	
स्वास्थ्य स्वयम् सेविका	● ●	

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको बुबाले कुन पेसा गर्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईँलाई कुन कुन पेसाको नाम थाहा छ ?

(ग) तपाईँ पढेर के बन्न चाहनुहुन्छ ?

(घ) कर्मकाण्ड भनेको के हो ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग तपाईँको टोलको भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईँको टोलमा गरिने स्थानीय पेसा र व्यवसायका बारेमा सोध्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँले आफ्नो कक्षामा रहेका साथीहरूलाई उनीहरूको गाउँमा गरिने स्थानीय पेसा र व्यवसायका बारेमा सोध्नुहोस् र ती पेसाको महत्त्वसहित कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै एउटा काम गरेको मानिसको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ नौ

स्थानीय बालीनाली

हामीलाई खाना आवश्यक पर्छ । खानाबिना हामी बाँच्न सक्दैनौँ । हामीले खानाबाट विभिन्न तत्त्व पाउँछौँ । हामीले खानाका साथमा तरकारी तथा फलफूल खान्छौँ। तरकारी तथा फलफूल हाम्रो शरीरका लागि नभइनहुने कुरा हुन् । घरका दायाँबायाँ र पछाडि तरकारी खेती गर्छौँ । कसैले आफ्नो खेतबारीमा व्यावसायिक तरकारी खेती पनि गर्नुहुन्छ। हाम्रो गाउँपालिकाका धेरै मानिसले तरकारी खेती गर्नुहुन्छ। हामी पनि हाम्रा करेसाबारीमा तरकारी खेती गर्छौँ। तरकारी खेतीबाट धेरै पैसा कमाउन सकिन्छ। तरकारी खेती मौसमी र बेमौसमी हुन्छन्। आधुनिक प्रविधिको प्रयोगबाट बेमौसमी तरकारी उत्पादन हुन्छ। हिजोआज अर्गानिक तरकारी खेतीको प्रचलन बढेको छ । हामीले विषादी प्रयोग नभएका तरकारी खानुपर्छ।

हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकामा काउली, बन्दा, खुर्सानी, गाजर, मुला आदि तरकारी फलाउँछौँ। त्यस्तै आलु, घिरौँला, रायो, प्याज, लसुन, गोलभेँडा, बेसार, बोडी, सिमी, भिन्डी, करेला, लौका, फर्सी, चिचिन्डा पनि फलाउँछौँ। यी यहाँ फल्ने मौसमी तरकारी हुन्।

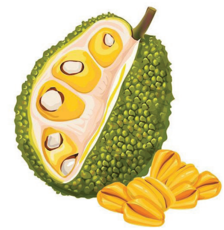
हाम्रो गाउँपालिकामा विभिन्न प्रकारका फलफूल फल्छन्। यहाँ सबैका घरमा फलफूलका बोट हुन्छन् । यहाँका किसानले व्यवसाय गर्ने उद्देश्यले फलफूल खेती गर्नुभएको छ । हाम्रो वडामा आँप, कटहर,

लिची, केरा, मेवा, अनार आदि फलफूल पाइन्छन् । यी विभिन्न फलफूलमध्ये आँपको व्यावसायिक खेती नै गरिएको छ । यहाँका प्राय सबै घरमा आँपका

रुख हुन्छन् । हामी पनि मौसमी तरकारी र फलफूल खानुपर्छ । यसबाट सन्तुलित आहार पाइन्छ। हाम्रो स्वास्थ्य पनि राम्रो हुन्छ। सबै साथीलाई फलफूल र तरकारी खानका लागि भन्नुपर्छ।

क्रियाकलाप गरौँ

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

आँप ●　　　　● 

कटहर ●　　　　●

केरा ●　　　　●

मेवा ●　　　　●

अनार ●　　　　●

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको घरमा के के तरकारी खानुहुन्छ ?

(ख) तपाईँको बारीमा के के उत्पादन हुन्छन् ?

(ग) तपाईँको घर, बगैँचामा कुन कुन फलफूल छन् ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग तपाईँको टोलको भ्रमण गर्नुहोस्। तपाईँको टोलमा रहेका तरकारी र फलफूलका नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँले आफ्नो कक्षा साथी मिलेर तरकारी र फलफूलका नाम भन्ने प्रतियोगिता आयोजना गर्नुहोस् । सबैभन्दा धेरै तरकारी र फलफूलका नाम भन्ने साथीलाई ताली बजाएर सम्मान गर्नुहोस्।

५. चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई सबैभन्दा बढी मन पर्ने तरकारी वा फलको चित्र बनाएर रङ पनि लगाउनुहोस्।

पाठ दश

हाम्रा परम्परागत स्थानीय प्रविधि

स्थानीय मानिसले विकास गरेका प्रविधि स्थानीय प्रविधि हुन्। यस्ता प्रविधिले मानिसलाई काम गर्न सजिलो बनाउँछन्। यिनले कामलाई छरितो पनि बनाउँछन्।

सुस्ता गाउँपालिकामा स्थानीय प्रविधिको प्रयोग गरी डोको, नाम्लो, डालो, हलो, हँसिया, कोदालो, कुटो आदि बनाइन्छ। किसानका लागि खेतमा काम गर्न हलो, कोदालो, हँसिया चाहिन्छन्। हलो काठबाट बनेको हुन्छ। यो खेतबारी जोत्नका लागि प्रयोग गरिन्छ। कोदालो र हँसिया फलामबाट बनेका औजार हुन्। कोदालो खेतबारी खन्नका लागि प्रयोग गरिने कृषि औजार हो। हँसिया घाँस, दाउरा, बालीनाली, तरकारी आदि काट्नका लागि प्रयोग गरिन्छ।

सुस्ता गाउँपालिकामा कुटाइपिसाइ, सिलाइ, आदि परम्परागत स्थानीय पेसा र प्रविधि रहेका छन्। आज कक्षामा विभिन्न समूह बनाएर परम्परागत पेसा र प्रविधिका बारेमा छलफल गरौँ।

कक्षा ३ को समूह 'क' को नेतृत्व गौरवले गरेका छन्। गौरवको समूहमा पाँच जना साथीहरू छन् । समूह 'क' ले कुटाइ र पिसाइका बारेमा कक्षामा सुनाउँदै छन् ।

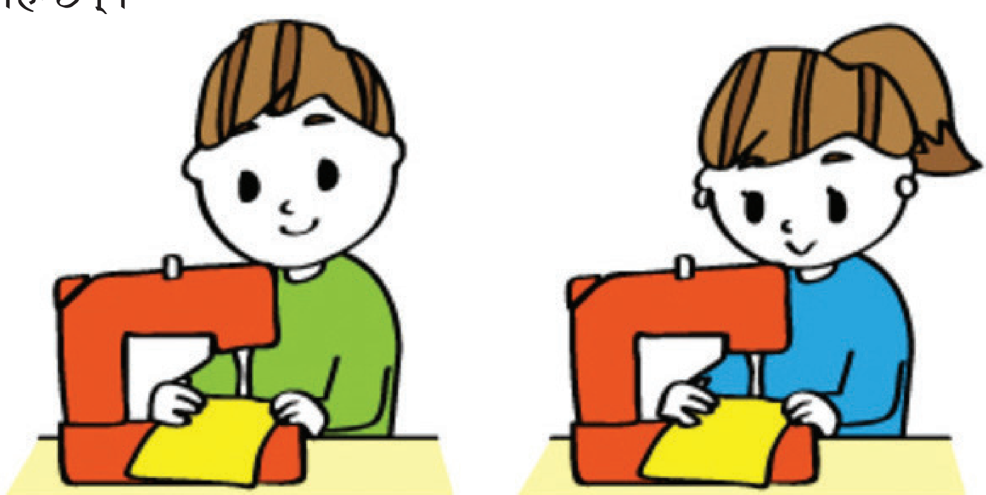
कुटाइ र पिसाइ

अन्नबाली धान, गहुँ, मकै आदिलाई कुटाइ र पिसाइ गरिन्छ। धानलाई कुटेर चामल बनाइन्छ। गहुँ, मकै पिसेर पिठो बनाइन्छ। पहिले पहिले अन्न कुट्नका लागि ढिकीको प्रयोग गरिन्थ्यो । अन्न पिस्नका लागि जाँतोको प्रयोग गरिन्थ्यो। अझै पनि ढिकी र जाँतोको प्रयोग गाउँघरमा हुँदै आएको छ। हिजोआज फ्लोर मिलमा कुटाइ र पिसाइ गरिन्छ।

कक्षा ३ को समूह 'ख' को नेतृत्व प्रमिसले गरेका छन् । प्रमिसको समूहमा पाँच जना साथीहरू छन् । समूह 'ख' ले सिलाइ बुनाइका बारेमा कक्षामा सुनाउँदै छन् ।

सिलाइ बुनाइ

लुगा सिलाउने कामलाई सिलाइ भनिन्छ। बुन्ने कामलाई बुनाइ भनिन्छ। सिलाइ बुनाइबाट राम्रो आयआर्जन गर्न सकिन्छ। स्विटर, टोपी, मोजा, पन्जा, गलबन्दी जस्ता सामान बुन्न ऊनको धागो, सुइरो, कुरुस, टेप आदि सामग्री चाहिन्छ। ऊनको धागोबाट बनेका सामानहरू विदेशसम्म पुगेका छन् । आजभोलि महिलाहरूले पनि लुगा सिलाउने काम गर्छन् । लुगा सिलाउनका लागि लुगा, धागो, कैँची, टेप, चक, कल आदि सामग्री चाहिन्छन् ।



क्रियाकलाप गरौँ

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

कोदालो	
हँसिया	
डोको	
सुपो	
स्विटर	

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) स्थानीय प्रविधि भनेको के हो ?

(ख) तपाईँको घरमा कुटाइ र पिसाइ कहाँ गराउनुहुन्छ ?

(ग) तपाईँ लुगा कहाँ सिलाइ गराउनुहुन्छ ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँको टोलमा रहेका स्थानीय प्रविधिका बारेमा जानकारी लिनुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँले आफ्नो कक्षामा रहेका साथीहरूलाई उनीहरूको गाउँमा रहेका स्थानीय प्रविधिका बारेमा सोध्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

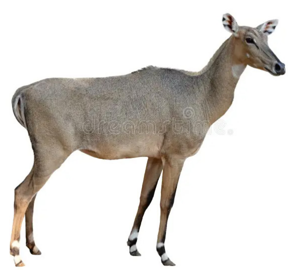
५. चित्र बनाऔँ :

आफ्नो परिवारमा प्रयोग गरिने कुनै स्थानीय प्रविधिको चित्र बनाउनुहोस् ।

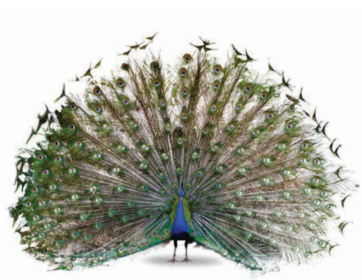
पाठ एघार

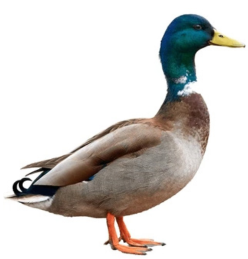
स्थानीय जीवजन्तु

सुस्ता गाउँपालिकामा पाइने प्रमुख जीवजन्तुमा गाई, भैँसी, बाख्रा, बनेल, निलगाई, चित्तल, खरायो, बिरालो, स्याल आदि रहेका छन् ।



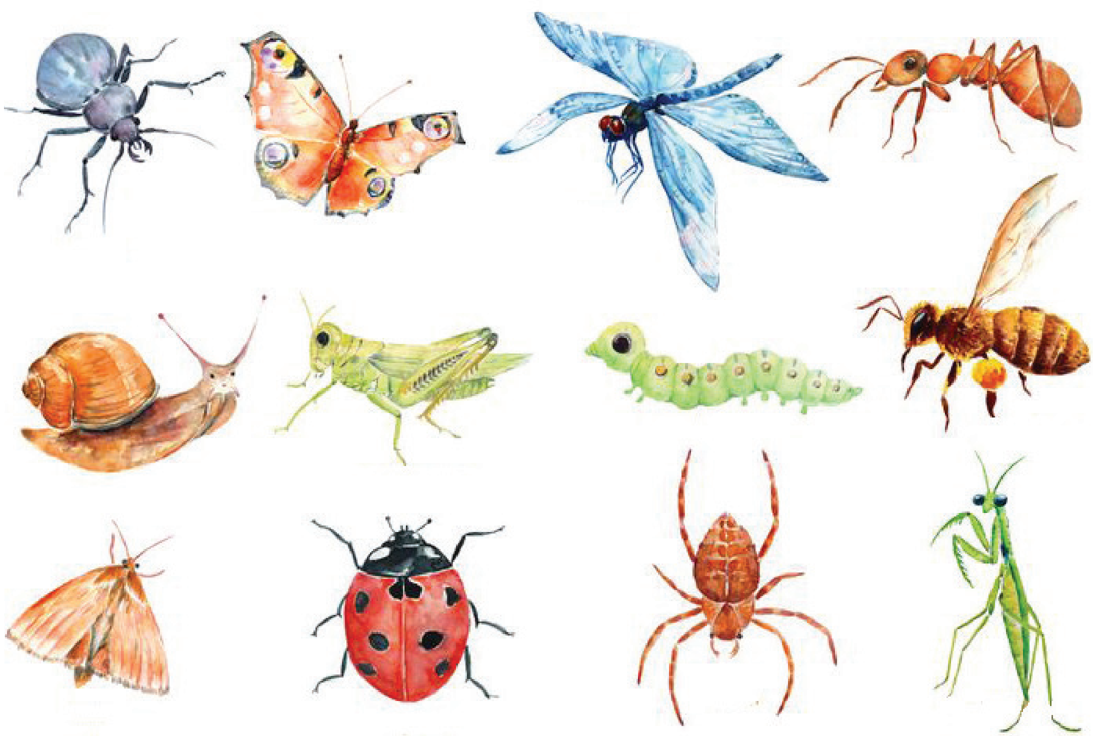
सुस्ता गाउँपलिकामा पक्षी प्रजातिमा मयूर, मैना, न्याउली, लुइँचे, हुटिट्याउँ, कोइली, तित्रा, धनेश, सुगा, चिल, गिद्ध, ढुकुर, बकुल्ला, काग, जुरेली, भुँडीफोर, भँगेरा, गौँथली आदि छन् ।





सुस्ता गाउँपालिकाको नारायणी नदीमा गोही पाइन्छ । अन्य घिस्रने जीवजन्तुअन्तर्गत कछुवा, सर्प, पानी सर्प, छेपारो, गोहोरा, सुन गोहोरो पर्छन् ।

सुस्ता गाउँपालिकामा पुतली, खबटे किरा, फट्याङ्ग्रा, पतेरा, गाइने किरा, झ्याउँकिरी, लाही, किर्था, जुनकिरी, अरिङ्गाल, मौरी, माकुरा, सुलसुले, शङ्खेकिरा, चिप्लेकिरा, माछा, अरिगाँठे, कनसुत्ले, जुका आदि पाइन्छन् ।



क्रियाकलाप गरौँ

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

मयूर ● ●

बकुल्ला ● ●

गोही ● ●

कछुवा ● ●

धनेश ● ●

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको गाउँघरमा के के जीवजन्तु पाइन्छन् ?

(ख) तपाईँको गाउँघरमा कुन कुन चराचुरुङ्गी पाइन्छन् ?

(ग) तपाईँको घर, बगैँचामा कुन कुन किरा पाइन्छन् ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँको टोलमा रहेका स्थानीय जीवजन्तुका नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

कक्षाका साथीको समूह बनाएर जनावर, चरा, किरा आदि जीवजन्तुको नाम भन्ने प्रतियोगिता आयोजना गर्नुहोस् । धेरै नाम भन्ने साथीलाई तालीले सम्मान गर्नुहोस् ।

५. चित्र बनाऔँ :

तपाईँले देखेको कुकुरको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ
बाह्र

हाम्रा वनस्पति

रुख, बोटबिरुवा, जडीबुटी आदि वनस्पति हुन् । पृथ्वीमा रुखबिरुवा भएनन् भने कुनै पनि प्राणी बाँच्न सक्दैनन् । घरमा रोपेको बिरुवाले घरको सौन्दर्य बढाउँछ। रूखबिरूवाले शुद्ध अक्सिजनको उत्पादन गरी मानिसलाई विभिन्न रोग लाग्नबाट बचाउँछन् ।

हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकामा सिसौँ, साल, सिमल, साज, बाभ्की आदि रुख पाइन्छन् । यस्ता रुखले भूक्षयको नियन्त्रण गर्छन् । मानिसलाई चाहिने अक्सिजन दिन्छन्। यिनले वातावरण स्वच्छ बनाउँछन् ।

हाम्रा क्षेत्रमा तुलसी, असुरो, घोडताप्रे, गुर्जो, बेल, निम, हर्रो, बर्रो, अमला, बोझ्रो आदि जडीबुटी पाइन्छन्। यी जडीबुटी विभिन्न रोगको उपचारका लागि प्रयोग हुन्छन्।

हामीले घर तथा विद्यालयमा खाली रहेको जग्गामा बगैँचा निर्माण गर्न सक्छौँ। बगैँचामा मेवा, आँप, लिच्ची, कटहर, कागती, अनार, अम्बा, केरा आदि फलफूलका बोट लगाउन सक्छौँ। विभिन्न जडीबुटीका बोट लगाउन सक्छौँ। विभिन्न फूलका बोट लगाउन सक्छौँ। बगैँचामा फूल फुल्दा वातावरण सुन्दर देखिन्छ।

नयाँ बगैँचा स्थापना गर्दा अनुभवी र दक्ष बागवानी विज्ञको मद्दत लिनुपर्छ। बगैँचा स्थापना गर्ने क्रममा सर्वप्रथम ठाउँको छनोट गर्नुपर्छ। ठाउँ छनोट गर्दा त्यहाँको हावापानी, माटो, यातायात तथा बजार, सिँचाइ आदिका बारेमा ध्यान दिनुपर्छ । बगैँचाका लागि ठाउँको छनोट भइसकेपछि जमिन जोत्ने, सम्याउने र माटाको भौतिक तथा रासायनिक अवस्था सुधार्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप गरौँ

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

सिमल ● ●

तुलसी ● ●

बेल ● ●

कागती ● ●

लिच्ची ● ●

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँले कुन कुन बोटबिरुवा देख्नुभएको छ ?

(ख) तपाईँको गाउँघरमा कुन कुन जडीबुटी पाइन्छन् ?

(ग) तपाईँको बगैँचामा के केका रुख छन् ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्नो टोलमा त्यहाँ तपाईँले कुन कुन रुखबिरुवा देख्नुभयो ? कापीमा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँले देखेका रुखबिरुवाको नाम र तिनको महत्त्व लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

५. चित्र बनाऔँ :

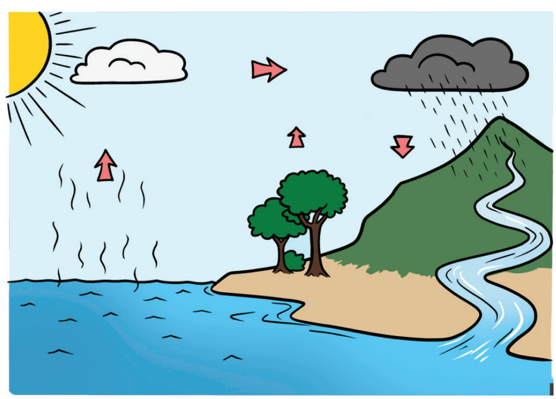
तपाईँ आफ्नो घरमा कस्तो बगैँचा बनाउन चाहनुहुन्छ ? राम्रो बगैँचाको कल्पना गरेर चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ तेह्र

स्थानीय पानीको स्रोत

पृथ्वीमा पानी विभिन्न किसिमले रहेको हुन्छ। पानीका तरल, बाफ र ठोस अवस्था हुन्छन्।

पानी हिमताल, हिउँ र हिमनदीका रूपमा हिमालमा रहन्छ। त्यस्तै पानी खुला र मिश्रित रूपमा जमिनमा रहन्छ। वायुमण्डलमा पानी बाफका रूपमा रहेको हुन्छ। पानीको स्वरूप परिवर्तन भइरहन्छ।



तरल र बाफका रूपमा रहेको पानी एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पुग्छ। पानीको यही परिवर्तनलाई जलचक्र भनिन्छ। पानी प्राप्त गर्ने ठाउँलाई जलस्रोत भनिन्छ। हामी खोला, नदी, पोखरी, ताल, इनार आदि ठाउँबाट पानी पाउँछौँ। यही पानी प्राप्त गर्ने ठाउँ नै पानीका स्रोत हुन्। पानीका स्रोतबाट हामी पानी पाउँछौँ। यस्ता स्रोतको संरक्षण गर्नु हामी सबैको दायित्व हो।

पानी मानिसको जीवन हो। पानीबिनाको जीवनको कल्पना गर्न सकिँदैन। मानिसलाई मात्र नभएर जीवजन्तु तथा वनस्पतिलाई पानी आवश्यक हुन्छ। पानीले नै यी सबैको जीवन सञ्चालन गर्छ। पानी नै सजीवको जीवनको आधार हो। यसैले पानीको निकै ठुलो महत्त्व रहेको छ। पानीका स्रोतको संरक्षण नगर्ने हो भने सजीवको जीवन खतरामा पर्न सक्छ। पानीका स्रोतको संरक्षण गर्नु नै हामी सबैको दायित्व हो। सुस्ता गाउँपालिकामा विशेष गरी इनार, पोखरी र नदी नै पानीका स्रोतका रूपमा रहेका छन्।

इनार

पानी निकाल्नका लागि खनिएको गहिरो खाल्डालाई नै इनार भनिन्छ। विशेष गरी तराईमा निकै गहिरो खनेपछि त्यहाँ पानी पाइन्छ। हाम्रा पुर्खाले त्यसैलाई जलको स्रोतका रूपमा उपयोग गर्दै आएका थिए। त्यही खाडललाई व्यवस्थित बनाएर पानी उपयोग गरिन्थ्यो। हिजोआज पनि कुनै कुनै ठाउँमा पुराना इनार रहेका छन्। गाउँका टोल टोलमा इनार खनिन्थ्यो। त्यही इनारलाई नै पानीको स्रोतका रूपमा उपयोग गरिन्थ्यो।

पोखरी

पानी जम्मा भएको ठाउँलाई पोखरी भनिन्छ। पोखरीमा वर्षा यामको पानी जम्मा हुन्छ। पोखरीमा मूलको पानी पनि जम्मा हुन्छ। यस्तै पोखरी निर्माणका लागि बाहिरबाट पानी ल्याएर भर्ने गरिएको पनि पाइन्छ। पोखरी सिमसार क्षेत्रमा पनि हुन्छन्। पोखरीमा जम्मा भएको पानी गाईभैँसीका लागि उपयोगी हुन्छ।

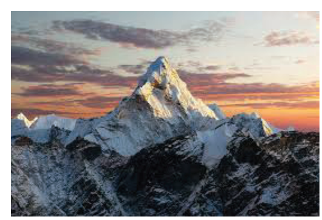
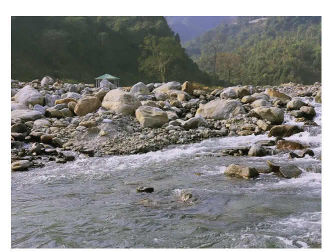
पोखरीको पानीले पर्यावरण सन्तुलनमा पनि भूमिका खेलेको हुन्छ। पोखरीको पानीलाई सिँचाइमा पनि उपयोग गर्न सकिन्छ। सुस्ता गाउँपालिका क्षेत्रमा पनि पानी जम्मा हुने पोखरी रहेका छन्।

नदी

कुनै ठाउँबाट बगेर आएको धेरै पानीलाई नदी भनिन्छ। नदी पानीको ठुलो स्रोत हो। नदीमा बगेको पानीलाई सिँचाइका लागि उपयोग गर्न सकिन्छ। यस्तो पानी गाईवस्तुलाई खुवाउनका लागि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। नदी हाम्रो सभ्यतासँग जोडिएका हुन्छन्। सुस्ता गाउँपालिकामा मुख्य गरी नारायणी नदी, रैपुरा खोला, सिंगहा खोला, पोटाहा खोला, शिर खोला, झझवा खोला रहेका छन्। यी नदी र खोलाले हाम्रो सांस्कृतिक महत्त्व बचाएका छन्। सुस्ता गाउँपालिकामा गण्डक नहर पनि रहेको छ। यसले यहाँको जमिन चिसो राखेको छ।

क्रियाकलाप गरौँ

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

हिमाल	●	●	
पोखरी	●	●	
नदी	●	●	
खोला	●	●	
इनार	●	●	

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) पानीका स्वरूप के के हुन् ?

(ख) पोखरी भनेको के हो ?

(ग) इनार भनेको के हो ?

(घ) तपाईँको घरमा कुन पानीको स्रोत प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँको टोलमा रहेका स्थानीय पानीका स्रोतका नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँले आफ्नो कक्षामा रहेका साथीसँग उनीहरूको गाउँमा रहेका स्थानीय पानीका स्रोतका बारेमा सोध्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. चित्र बनाऔँ :

तपाईँको घरमा रहेको धाराको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ चौध

सरसफाइ र स्वास्थ्य

सरसफाइ भनेको के हो ?

सरसफाइ भनेको सफा गरिने काम हो। शरीर, वातावरण आदिको सफाइ नै सरसफाइ हो।

सरसफाइ किन आवश्यक हुन्छ ?

हामी स्वस्थ रहन शरीरका अङ्गको सफाइ गर्नुपर्छ। रोग लाग्न नदिन वातावरण सफा गर्नुपर्छ।

सरसफाइका लागि के के गर्नुपर्छ ?

बिहान सबेरै उठ्नुपर्छ। बिहान उठेपछि सफा पानीले हातमुख धुनुपर्छ। बिहान र साँझ दाँत माझ्नुपर्छ। हामीले पटक पटक सफा पानीले आँखाको सफाइ गर्नुपर्छ। नङमा जम्मा भएको फोहोर हाम्रो पेटमा पुग्छ। यसले हाम्रो स्वास्थ्यमा असर पुऱ्याउँछ। त्यसैले प्रत्येक हप्तामा हात र खुट्टाका नङ काट्नुपर्छ। हामीले जथाभावी थुक्नुहुँदैन। थुकबाट

मानिसमा सरुवा रोग सर्छन्। हामीले गर्मी मौसममा दिनदिनै नुहाउनुपर्छ। जाडो मौसममा पनि तातो पानीले नुहाउनुपर्छ। हामीले कपालका रौँ धेरै लामा बनाउनुहुँदैन। समय समयमा रौँ काट्नुपर्छ। शौचालयको प्रयोग गरेपछि साबुन पानीले हात धुनुपर्छ। खाना खानुभन्दा अगाडि तथा खाना खाएपछि साबुनपानीले हात धुनुपर्छ। हामीले सधैँ आफ्नो स्वास्थ्यमा ध्यान दिनुपर्छ। हामीलाई कुनै समस्या देखिएमा नजिकको क्लिनिकमा उपचार गर्नुपर्छ। आफूलाई भएको समस्या आफ्ना अभिभावकलाई सुनाउनुपर्छ।

सरसफाइका लागि अरु के के गर्नुपर्छ ?

हामीले आफ्नो घर र घरवरपरको सरसफाइमा पनि ध्यान दिनुपर्छ। हामी आफू मात्र सफा भएर हुँदैन। हामी बस्ने घर र विद्यालय पनि सफा हुनुपर्छ। बिहान उठेपछि आफ्नो कोठाको सफाइ गर्नुपर्छ। आफूले प्रयोग गरेका सामानको जतनमा ध्यान दिनुपर्छ। विद्यालयबाट फर्किएपछि आफ्ना सामानलाई निश्चित ठाउँमा राख्नुपर्छ। विद्यालयको आफ्नो कक्षाकोठाको सफाइ गर्नुपर्छ। सबै साथी मिलेर आफ्नो कक्षाकोठा सफा गर्नुपर्छ। हामीले बिदाको दिनमा आफनो घरवरपर पनि सफा गर्नुपर्छ। घर वरपरको सरसफाइले सरुवा रोग फैलन दिँदैन। हामीले आफ्नो परिवार तथा कक्षाका साथीलाई पनि सरसफाइका बारेमा बुझाउनुपर्छ। हाम्रो सेरोफेरो सफा भएपछि हामी पनि स्वस्थ र निरोगी बन्न सक्छौँ।

हामी स्वस्थ, निरोगी, सफा र फुर्तिलो बन्नका लागि व्यक्तिगत सरसफाइ गर्नु आवश्यक हुन्छ। सफा, निरोगी र फुर्तिलो व्यक्तिलाई सबैले मन पराउँछन्। हामी सफा र फुर्तिलो देखिनका लागि विभिन्न सरसफाइका सामग्रीको आवश्यकता पर्छ, जस्तै : काइँयो, नैनी, बुरुस, मन्जन, साबुन, रुमाल आदि।

क्रियाकलाप गरौँ

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

काँइयो ●   ●

बुरुस ●   ●

मन्जन ●   ●

साबुन ●   ●

रुमाल ●   ●

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) सरसफाइ भनेको के हो ?

(ख) सरसफाइ किन गर्नुपर्छ ?

(ग) सरसफाइका लागि के के गर्नुपर्छ ?

(घ) तपाईँ आफ्नो सरसफाइ कसरी गर्नुहुन्छ ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँको टोलमा कहाँ कहाँ फोहोर छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउनुहोस् र टोलका साथीको समूह बनाएर सरसफाइ अभियान चलाउनुहोस्।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

आफ्नो घर, विद्यालय तथा टोल सफा राख्नका लागि हामी के के गर्न सक्छौँ ? बुँदा बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

५. चित्र बनाऔँ :

तपाईँले कल्पना गर्नुभएको सफा विद्यालयको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस्।

पाठ पन्ध्र फोहोरमैला व्यवस्थापन

फोहरमैला भनेका घिनलाग्दा चिज, वस्तु, मलमूत्र आदि वस्तु हुन् । फोहोरमैला भनेको दुर्घन्धित वस्तुको समूह हो । पदार्थ ठोस, तरल र ग्याँस तीन अवस्थामा हुन्छन्। त्यसैले फोहोर पनि ठोस, तरल र ग्याँस नै हुन्छन्।

ठोस फोहोरमैला : ठोस अवस्थामा रहेका फोहोर ठोस फोहोरमैला हुन्। हाम्रा घरमा प्रयोग गरेर बाँकी रहेका काम नलाग्ने वस्तु, कलकारखानाबाट निस्किएका वस्तु, खेतबारीबाट फालिने वस्तुलाई नै ठोस फोहोरमैला भनिन्छ। यस्ता ठोस फोहोरलाई कुहिने र नकुहिनेमा छुट्याएर व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। कुहिने फोहर केही दिनपछि आफैँ कुहिएर मल बन्छ । खेतबारीमा मल प्रयोग गर्न पाइन्छ । कागज, प्लास्टिक, काँचका टुक्रा, सिसा, रबर, धातु, लुगा आदि नकुहिने फोहोर हुन् । यिनलाई कच्चा पदार्थका रूपमा प्रयोग गरेर पुनः प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ।

तरल फोहोरमैला : झोल अवस्थामा रहेको फोहोरलाई तरल फोहोरमैला भनिन्छ । पानीका स्रोतमा फोहोर वस्तु फाल्दा, ढल मिसाउँदा कारखानाबाट निस्केका रसायन फाल्दा, खोलानालामा जथाभावी नुहाउँदा, लुगा धुँदा हुने फोहोरलाई तरल फोहोरमैला भनिन्छ। पानीका स्रोतवरिपरि फोहोर वस्तु फाल्नुहुँदैन। पानीका स्रोत स्वच्छ राख्नुपर्छ।

ग्याँस फोहोरमैला : वातावरणको वायुमण्डलमा हुने फोहोरलाई ग्याँस फोहोरमैला भनिन्छ। कलकारखानाबाट निस्केको धुवाँ, सडक चौरको धुलो, काठ दाउरा जलाउँदा निस्कने धुवाँ, सवारी साधनबाट निस्कने धुवाँ, प्लास्टिक तथा अन्य फोहोर जलाउँदा हुने धुवाँ, रसायनहरू जलाउँदा हुने प्रदूषण आदि ग्याँस फोहोरका कारण हुन्।

फोहोरमैलाको व्यवस्थापन

फोहोरमैला मानव स्वास्थ्यका लागि मात्र हानिकारक नभई वातावरणकै लागि हानिकारक वस्तु हो। फोहोरमैला जतातते फाल्नाले वातावरण नै दूषित हुन्छ। फोहोरमैला व्यवस्थापनका लागि मानिस सचेत हुन आवश्यक छ। वातावरणमा रहेका ठोस फोहोर, तरल फोहोर र ग्याँस फोहोरमैलामा कमी ल्याउनुपर्छ। यस्तो गरेमा वातावरण सफा राख्न सकिन्छ।

फोहोर घटाउने : फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने गरी छुट्याउनुपर्छ। कुहिने फोहोरलाई कुहाएर मल बनाउन सकिन्छ।

पुनः प्रयोग : नकुहिने फोहोरलाई पुनः प्रयोग वा प्रशोधन गर्न सकिन्छ।

प्लास्टिक, धातुका बोतल, बट्टा, बाकस आदिलाई पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ। यस्ता फोहोरबाट सजावटका सामान बनाउन सकिन्छ।

प्रशोधन : प्लास्टिक, धातुजन्य फोहोरबाट पुनः अर्को वस्तु निर्माण गर्नु प्रशोधन हो । प्लास्टिकजन्य फोहोरबाट पाइप, खेलौना बनाउन सकिन्छ । यस्तै धातुका फोहोरबाट भाँडाकुडा, मूर्ति बनाउन सकिन्छ।

क्रियाकलाप गरौँ

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

ठोस फोहोरमैला ● ●

तरल फोहोरमैला ● ●

डस्टबिन ● ●

मल ● ●

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) फोहोरमैला भनेको के हो ?

(ख) ठोस फोहोरमैला भनेको के हो ?

(ग) तरल फोहोरमैला भनेको के हो ?

(घ) ग्याँस फोहोरमैला भनेको के हो?

(ङ) तपाईं आफ्नो घरमा निस्कने फोहोरमैला कसरी व्यवस्थापन गर्नुहुन्छ ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईंको टोलको फोहोरमैला व्यवस्थापन कसरी गरिन्छ ? छिमेकीसँग भेटेर सोध्नुहोस्।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

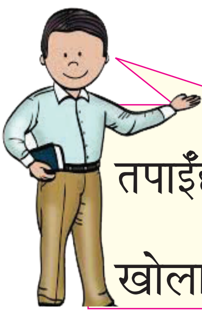
तपाईंले आफ्नो कक्षामा रहेका साथीलाई उनीहरूको गाउँको फोहोरमैला व्यवस्थापनका बारेमा प्रश्न गर्नुहोस् र फोहोर व्यवस्थापनका उपाय शीर्षकमा पाँचओटा सुझाव लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

५. चित्र बनाऔँ :

कुनै मानिसले सरसफाइ गरेको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस्।

पाठ सोह्र स्थानीय प्रकोप र विपद्

मानिसको जीवनमा प्रभाव पार्ने आगलागी, चट्याङ, करेन्ट, बाढी, डुबान, सर्पदंश आदि प्रकोप हुन् । प्रकोपका बर्सात कारण हुने दुःख विपद् हुन् ।

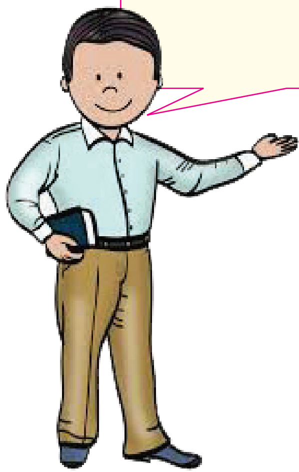


तपाईँहरूमध्ये कसैको घर खोलाको नजिक छ ? बर्सातमा खोलामा के कस्तो परिवर्तन आउँछ ? देख्नुभएको छ ।

बर्सात्का समयमा धेरै पानी पर्छ । धेरै पानी पर्दा खोलामा पानी नअटी वरपरको क्षेत्र, बस्ती वा जमिनमा पस्छ । यसरी खोलामा नअटाएको पानी वरपरको जमिन वा बस्तीमा प्रवेश गर्नु नै बाढी हो ।

प्रायः समथर भूभाग र होचो जमिन भएको ठाउँमा बाढी आउने गर्छ। हाम्रो गाउँपालिकामा नारायणी नदीले बर्सेनि वडा न. ३, ४ र ५ का किनारका खेत तथा आवासीय क्षेत्र कटान गर्छ। वडा न. १ र २ मा बढी डुबान हुन्छ। सिंगाहा, रायपुरा, शिर खोला, कोटाहा खोलाले बर्सातको समयमा डुबान तथा कटानको समस्या ल्याएका छन्। भारतीय गण्डक नहर जीर्ण बन्दै जाँदा कुनै दुर्घटना भएर बाँध भत्किएमा वडा न. ३, ४ र ५ मा व्यापक क्षति हुन सक्छ। बाढी र डुबानबाट बर्सेनि धेरै सङ्ख्यामा परिवार प्रभावित भइरहेका छन्।

बाढी आउँदा के के हुन्छ ? भन्न सक्नुहुन्छ ?



बाढी आउँदा नदीले वरपर रहेका रुख बगाएर ल्याउँछ। जमिनको सतहको पानी घर घरमा पस्छ। सडक पानीले भरिन्छ, हिलाम्मे हुन्छ। बाढीका कारण सडक भत्कन्छ। बाढीबाट ठुलो धनजनको क्षतिसमेत हुन पुग्छ।

म तपाईँहरूलाई बाढीबाट जोगिने उपायका बारेमा जानकारी गराउँछु । बाढीबाट जोगिनका लागि हामीले निम्नलिखित काम गर्नुपर्छ :

☞ खोलाको किनार क्षेत्रलाई प्रयोग नगर्ने,

☞ खोलाको किनारमा घरटहरा नबनाउने,

☞ खोलामा फोहोर नफ्याँक्ने

☞ खोलाको बहाब नरोक्ने वा नबिगार्ने,

☞ घर बनाउँदा जमिनको सतहभन्दा धेरै माथि बनाउने,

☞ खोलाको दायाँबायाँ तटबन्ध गर्ने र रुख रोप्ने,

☞ बाढीबाट बच्ने उपायसमबन्धी जनचेतना फैलाउने,

☞ खोलाबाट जथाभावीरूपमा ढुङ्गा बालुवा ननिकाल्ने,

अब म तपाईँहरूलाई सडक दुर्घटनाका बारेमा बताउँछु ।

सडकमा हुने दुर्घटना नै सडक दुर्घटना हो । सवारी साधन चलाउँदा सवारी दुर्घटना हुन्छ । हामीले बाटो काट्दा पनि दुर्घटना हुन्छ । दुर्घटना आकस्मिकरूपमा हुने घटना हुन् । यसका लागि सचेतता आवश्यक पर्छ ।

हामीले सडकका बारेमा बुझ्नुपर्छ। दुर्घटना चालकका कारणबाट मात्र हुँदैन। सडकमा हामीले गर्ने क्रियाकलापले पनि हुन्छ। हामी सडकको वरिपरि खेल्नुहुँदैन । सडकमा गाडी छिटो दौडन्छन् । हामी सवारी साधनसँग जिस्कनुहुँदैन।

अब म तपाईँहरूलाई सर्पदंशका बारेका बताउँछु।

सर्पले टोक्नुलाई सर्पको टोकाइ भनिन्छ। यसलाई सर्पदंश पनि भनिन्छ। सर्पको टोकाइबाट मानिस वा जनावर मर्न पनि सक्ने खतरा हुन्छ। राज गोमन, गोमन, करेत आदि विषालु सर्प हुन्।

सर्पको टोकाइका कारण देखिने लक्षणबारे सुन्नुहोस् ?

सर्पले टोकेको वा डसेको भाग दुख्ने, सुन्निने, घाउ हुने, रगत बग्ने, फोका उठ्ने, नीलडाम बस्ने हुन्छ। वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने, पेट दुख्ने, कमजोरी महसुस हुने, पसिना आउने, चक्कर लाग्ने, बेहोस हुने आदि लक्षण पनि सर्पको डसाइमा देखिने गर्छन्। आँखाको ढकनी भारी हुने, थुक निल्न गाह्रो हुने, सास फेर्न गाह्रो हुने र नसकिने, हातखुट्टा लुलो हुने र पूरै शरीरको पक्षघात हुने जस्ता लक्षण देखिन्छन्।

म तपाईँहरुलाई सर्पले टोकेमा गर्न सकिने प्राथमिक उपचारका बारेमा बताउँछु ।

सर्पले डसेको व्यक्ति अत्यन्त डराएको हुन्छ। उसलाई सान्त्वना दिनुपर्छ। टोकेको भागलाई धेरै चलाउनुहुँदैन । धेरै चलाउँदा विष छिटो र बढी मात्रामा रगतमा फैलिन्छ। टोकेको भागबाट माथि हल्का दबाब पर्ने गरी पट्टी बाँध्नुपर्छ तर एकै ठाँउमा एकदमै कसेर बाँध्नुहुँदैन । सकेसम्म चाँडो बिरामीलाई नजिकको अस्पताल वा सर्पको टोकाइको उपचार हुने केन्द्रमा लैजानुपर्छ। विषालु सर्पको डसाइको अन्तिम र एक मात्र उपचार भनेको विष नफैलिने औषधीको प्रयोग हो। यो सर्पदंश उपचार केन्द्रमा निःशुल्क पाइन्छ। त्रिवेणी र बर्दघाट चिसापानीमा सर्पदंश उपचार केन्द्र रहेका छन्।

क्रियाकलाप गरौं

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

आगलागी ● ●

डुबान ● ●

वृक्षरोपण ● ●

सर्पदंश ● ●

बाढी ● ●

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) आगलागी कसरी हुन्छ ?

(ख) बाढी आउँदा के हुन्छ ?

(ग) वन विनाश किन गर्नुहुँदैन ?

(घ) सर्पको टोकाइ भनेको के हो ?

(ङ) सर्पले टोकेमा के गर्नुपर्छ ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँको टोलमा आइपर्ने स्थानीय प्रकोप तथा विपद्का बारेमा स्थानीय व्यक्तिसँग सोधेर कापीमा टिपोट गर्नुहोस् र पालैपालो कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

विपद्बाट बच्नका लागि हामी के के गर्नुपर्छ ? कक्षाका साथीको समूह बनाएर छलफल गर्नुहोस् र तपाईँको छलफलको निष्कर्ष कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. छलफल गरौँ :

सुस्ता गाउँपालिकामा बाढीले प्रभाव पार्ने क्षेत्र कुन कुन हुन् ? बाढीबाट बच्न के के गर्नु पर्ला ?

पाठ सत्र

हाम्रा जनप्रतिनिधि

हामी सुस्ता गाउँपालिकामा बस्छौँ । सुस्ता गाउँपालिकामा पाँचओटा वडा रहेका छन् । प्रत्येक वडामा वडाध्यक्षले जनतालाई सेवा प्रदान गर्छन् । विकास निर्माणका काम गर्छन् । गाउँपालिकामा एक जना अध्यक्ष र एक जना उपाध्यक्ष हुन्छन् । अध्यक्ष र उपाध्यक्षले गाउँपालिकाभित्रका विकास निर्माणका योजना बनाउँछन् । सुस्ता गाउँपालिका गठन भएपछि सम्पन्न स्थानीय तहको पहिलो निर्वाचन २०७४ मा गाउँपालिका अध्यक्षका रूपमा रामप्रसाद पाण्डे निर्वाचित हुनुभएको थियो । त्यस्तै उपाध्यक्षमा इन्द्रकुमारी थरुनी निर्वाचित हुनुभएको थियो । स्थानीय तहको दोस्रो निर्वाचन २०७९ मा निर्वाचित अध्यक्ष, उपाध्यक्ष र वडाध्यक्षको परिचय यसप्रकार रहेको छ :

अध्यक्ष : टेकनारायण उपाध्याय

स्थानीय तहको निर्वाचन २०७९ मा गाउँपालिका अध्यक्षका रूपमा टेकनारायण उपाध्याय निर्वाचित हुनुभएको छ । उपाध्यायको जन्म २००९ साल फागुन १८ गते गुल्मी जिल्लाको कालीगण्डकी गाउँपालिकामा भएको हो । उहाँका बुबा खगेश्वर उपाध्याय र आमा लक्ष्मी उपाध्याय हुनुहुन्छ । उहाँ सुस्ता गाउँपालिका वडा न.२ का बासिन्दा हुनुहुन्छ।

उपाध्यक्ष : गीता चौधरी

स्थानीय तहको निर्वाचन २०७९ मा गाउँपालिका उपाध्यक्षका रूपमा गीता चौधरी निर्वाचित हुनुभएको छ। चौधरीको जन्म २०४२ साल वैशाख ३ गते सुस्ता गाउँपालिका वडा न. २ सतपत्तीमा भएको हो। उहाँका बुबा पदमनारायण थारु र आमा लक्ष्मीदेवी थारु हुनुहुन्छ। उहाँ सुस्ता गाउँपालिका वडा न. २ की बासिन्दा हुनुहुन्छ।

वडा न. १ का वडाध्यक्ष अशोक चौधरी हुनुहुन्छ ।

वडा न. २ का वडाध्यक्ष कृष्णलाल मुखिया हुनुहुन्छ ।

वडा न. ३ का वडाध्यक्ष हरिलाल दुसाध हुनुहुन्छ ।

वडा न. ४ का वडाध्यक्ष निलबहादुर गुरुङ हुनुहुन्छ ।

वडा न. ५ का वडाध्यक्ष प्रभुनाथ अहिर हुनुहुन्छ ।

क्रियाकलाप गरौँ

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

प्रहरी चौकी ● ●

स्वास्थ्य चौकी ● ●

गाउँपालिका ● ●

२. खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकामा ....ओटा वडा रहेका छन् ।

(ख) वडाध्यक्षले जनतालाई .... प्रदान गर्छन् ।

(ग) अध्यक्ष र उपाध्यक्षले गाउँपालिकाभित्रका विकास निर्माणका .... बनाउँछन् ।

३. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकामा कतिओटा वडा छन् ?

(ख) वडाध्यक्षको काम के हो ?

(ग) गाउँपालिका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष को को हुनुहुन्छ ?

(घ) तपाईँको वडाको वडाध्यक्षको नाम लेख्नुहोस् ।

४. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग तपाईँको वडाको भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईँको वडामा रहेका वडा सदस्यको नाम सोधेर कापीमा टिपोट गर्नुहोस् र पालैपालो कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

शिक्षकको सहयोगमा गाउँपालिका अध्यक्ष र उपाध्यक्षको परिचय तयार गर्नुहोस् ।