| SS | | समाज र समुदायको अवधारणा | कार्ड नं. १ / तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

**छोरी** : आमा कता गएर आउनुभएको हो ? म अघिदेखि हजुरलाई नै खोज्दै थिएँ ।

**आमा** : ए आज हाम्रो आमा समूहमा समुदायको वातावरण संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने सम्बन्धमा छलफल थियो । त्यहीँ गएर आएकी छोरी ।

**छोरी** : आमा कसैले समाज भनेको सुन्छु । कसैले समुदाय भनेको सुन्छु । समाज र समुदायका बिचमा फरक छ कि एउटै हो ।

**आमा** : समाज र समुदाय भनेको सुन्दा उस्तै लागे तापनि यिनीहरूबिचमा भिन्नता छ छोरी ।

**छोरी** : हो र आमा ? समाज र समुदायको समानता र भिन्नता भनिदिनुहोस् न ?

**आमा** : पहिले समानता सुन है त ? समाज र समुदाय दुबैमा सामूहिक सोच र भावना रहेको हुन्छ । दुबैले साझा उद्देश्य र आवश्यकतामा जोड दिन्छन् । दुबैमा सदस्यहरूबिच सामाजिक जिम्मेवारी बाँडफाँट गरिएको हुन्छ । सस्पूर्ण सदस्यहरूका बिचमा अपनत्वको भावना हुन्छ । अनि फेरि दुबैमा एकआपसमा मेलमिलाप, सहकार्य, एकता र सुरक्षाको वातावरण हुन्छ ।

**छोरी** : भिन्नता चाहिँ के छ नि आमा ?

**आमा** : ल टिप्दै जाऊ ।

**छोरी** : अब बल्ल बुझेँ ।

**समुदाय**

**आपसी सहयोग, अन्तरक्रिया र सद्भावका साथ बसोबास गरेका फरक जाति, भाषा, धर्म, संस्कृतिका मानिसहरूको समूह नै समाज हो ।**

**समुदाय**

**कुनै निश्चित भूभागमा बसोबास गर्ने, एकआपसमा आश्रित, सामूहिक पहिचान र समान संस्कृतिका मानिसहरूको समूहलाई समुदाय भनिन्छ ।**

| समाज | समुदाय |
|---|---|
| आपसी सहयोग, अन्तरक्रिया र सद्भावका साथ बसोबास गरेका फरक जाति, भाषा, धर्म, संस्कृतिका मानिसहरूको समूह नै समाज हो । | कुनै निश्चित भूभागमा बसोबास गर्ने, एकआपसमा आश्रित, सामूहिक पहिचान र समान संस्कृतिका मानिसहरूको समूहलाई समुदाय भनिन्छ । |
| समाज एक सर्वव्यापी अवधारणा हो । | समुदायको दायरा सीमित हुन्छ । |
| समाज निश्चित भौगोलिक क्षेत्रमा सीमित हुँदैन । | समुदाय निश्चित भौगोलिक क्षेत्रमा सीमित हुन्छ । |
| समाजमा समानता र विविधता दुबै पाइन्छ । | समुदायमा विविधताभन्दा पनि समानता चाहिँ बढी हुन्छ । |
| समाज सामाजिक सम्बन्धको जालो हो । | समुदाय निश्चित क्षेत्रमा स्थायी रूपमा बसोबास गर्ने मानिसहरूको समूह हो । |
| समाज परिवर्तनशील हुन्छ । | समुदाय स्थायी प्रकृतिको हुन्छ । |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका समाज र समुदायको अवधारणा पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् । आआफ्नो वरपरको समाज र समुदायको बारेमा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीहरूको पनि सुन्नुहोस् । आफ्नो र साथीको समाज र समुदायका बिचमा रहेका समानता र भिन्नता एकआपसमा छलफल गर्दै छुट्टाउनुहोस् । त्यसपछि सहजकर्तालाई पनि सुनाउनुहोस् । सहजकर्ताको पृष्ठपोषणपश्चात् समाज र समुदायका बिचमा रहेका समानता र भिन्नता तालिका बनाई कापीमा लेख्नुहोस् र आआफ्नो फाइलमा राख्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हामी र हाम्रो समाज

## ४. सिकाइ उपलब्धि

समाज र समुदायको अवधारणा तथा समाज निर्माणका आधार उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

यो सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

**(अ) तल दिइएका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखी भर्नुहोस् :**

(क) समाज एक .......... अवधारणा हो ।

(ख) समुदाय निश्चित ............. क्षेत्रमा सीमित हुन्छ ।

(ग) समाजमा समानता र .............दुबै पाइन्छ ।

(घ) समुदाय निश्चित क्षेत्रमा स्थायी रूपमा बसोबास गर्ने ................. समूह हो ।

**(आ) तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) समाज भनेको के हो ?

(ख) समुदाय भनेको के हो ?

(ग) समाज र समुदायका बिचमा कुनै एक समानता लेख्नुहोस् ।

(घ) तपाईंको समुदायको कुनै एक विशेषता लेख्नुहोस् ।

**(इ) तलका प्रश्नहरूको छोटा उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) समाज र समुदायका बिचमा भिन्नता छुट्याउनुहोस् ।

(ख) तपाईंको समुदायमा एकआपसमा सहयोग, सहकार्य र मेलमिलापको अवस्था कस्तो रहेको छ ? सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएको आमा छोरीका बिचमा भएको कुराकानी भूमिका अभिनय गर्दै पढ्नका लागि सहयोग गर्नुहोस् । सबै सहभागीहरूलाई आआफ्नो समुदायको विशेषता भन्न लगाउनुहोस् । आफ्नो र साथी साथीको समुदायका बिचमा के के समानता र भिन्नता रहेका छन् ? छुट्याउन लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले आवश्यक थप पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् । समाज र समुदायको अवधारणा सम्बन्धमा विभिन्न उदाहरण दिँदै प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई समाज र समुदायका बिचमा रहेका समानता र भिन्नता तालिका बनाई लेख्न सहयोग गर्नुहोस् । सम्भव भएमा सहभागीहरूलाई सिकाइ केन्द्र रहेको समुदायमा स्थलगत भ्रमणमा लैजानुहोस् र समुदायका विशेषता सम्बन्धमा सोधखोज गर्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | समाज निर्माणका आधार | कार्ड नं. २<br>तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

समाजमा रहेर एकआपसमा सहयोग, सद्भाव र मेलमिलाप कायम गर्दा हाम्रा आवश्यकता परिपूर्ति हुन्छन् । यसरी नै समाज निर्माणका लागि आधारहरू तयार हुन्छन् । मानिसले आफ्नो सुरक्षा आफू एक्लैले मात्र गर्न सक्दैन । समाजमा मिलेर बस्दा मात्र उसले आफ्नो सुरक्षा महसुस गर्छ । समाजको सहयोग, अप्ठ्यारो अवस्थामा गर्ने सहकार्य, चोरी, अपराध जस्ता विकृति नियन्त्रणमा समाजले प्रभावकारी भूमिका निर्वाह गर्ने हुँदा समाज निर्माणको महत्त्वपूर्ण आधार सुरक्षा हो । मानिसका आवश्यकता असीमित हुन्छन् । असीमित आवश्यकता पूरा गर्न व्यक्ति एक्लैबाट सम्भव हुँदैन । आफ्नो आवश्यकता पूर्तिका लागि समाजका सदस्यको सहयोग जरुरत पर्छ । सामूहिक कार्यले नै समाजमा एकता, सहयोग र सहकार्यलाई बढाबा दिन्छ । त्यसैले सामूहिक कार्य समाज विकासको आधार हो । समाजका सबै सदस्यले आआफ्नो जिम्मेवारी पूरा गरेमा मात्र समाजको उद्देश्य प्राप्तिमा सहयोग पुग्छ । त्यसैले समाज निर्माणको अर्को महत्त्वपूर्ण आधार जिम्मेवारी पनि हो । सहयोगबिना समाज अघि बढ्न सक्दैन । समाजका सदस्यले एक अर्कालें सहयोग गर्ने, अप्ठ्यारोमा पर्दा मद्दत गर्ने गर्दा मात्र समाजमा सामाजिक सद्भाव वृद्धि हुन्छ र समाजलाई एकताबद्ध गर्न सहज हुन्छ । त्यसैले सहयोग र सद्भावलाई पनि समाज निर्माणको आधारका रूपमा लिन सकिन्छ । सामाजिक परम्परा र संस्कारले समाजलाई सही मार्गमा डोऱ्याउँछ । सामाजिक मूल्य मान्यता र संस्कारको अवलम्बनले अनुशासित, जिम्मेवार, इमानदार र कर्मशील व्यक्ति बन्न प्रेरित गर्छ । त्यसैले समाज निर्माणको आधारको रूपमा सामाजिक परम्परा र संस्कारलाई पनि लिन सकिन्छ । समाज बन्न रुचिले पनि भूमिका खेल्छ । समान रुचि र स्वभाव भएका मानिस एकत्रित भई आफ्ना आवश्यकता र रुचि पूरा गर्न सक्छन् ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका समाज निर्माणका आधारको चार्ट र अनुच्छेद अध्ययन गर्नुहोस् र बुझ्नुहोस् । आआफ्नो समाज निर्माणका आधारको सम्बन्धमा साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीहरूको पनि सुन्नुहोस् । आफ्नो र साथीको समाज निर्माणका आधारका बिचमा कुन कुन समान रहेछन् र कुन कुन भिन्न रहेछन् । एकआपसमा छलफल गर्दै छुट्टाउनुहोस् । त्यसपछि सहजकर्तालाई पनि सुनाउनुहोस् । सहजकर्ताको पृष्ठपोषणपश्चात् सिकाइ कार्डमा उल्लेख गरिएका समाज निर्माणका आधारमध्ये आफूलाई कुन कुन मन पऱ्यो ? र मन पर्नाका कारण लेख्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हामी र हाम्रो समाज

## ४. सिकाइ उपलब्धि

समाज र समुदायको अवधारणा तथा समाज निर्माणका आधार उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) समाज निर्माणका आधारलाई चार्टमा उतारी सिकाइ केन्द्रमा भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

(ख) समाज निर्माणका आधारको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) तपाईँ बसोबास गरेको समाज कुन कुन आधारबाट बनेको छ ? सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

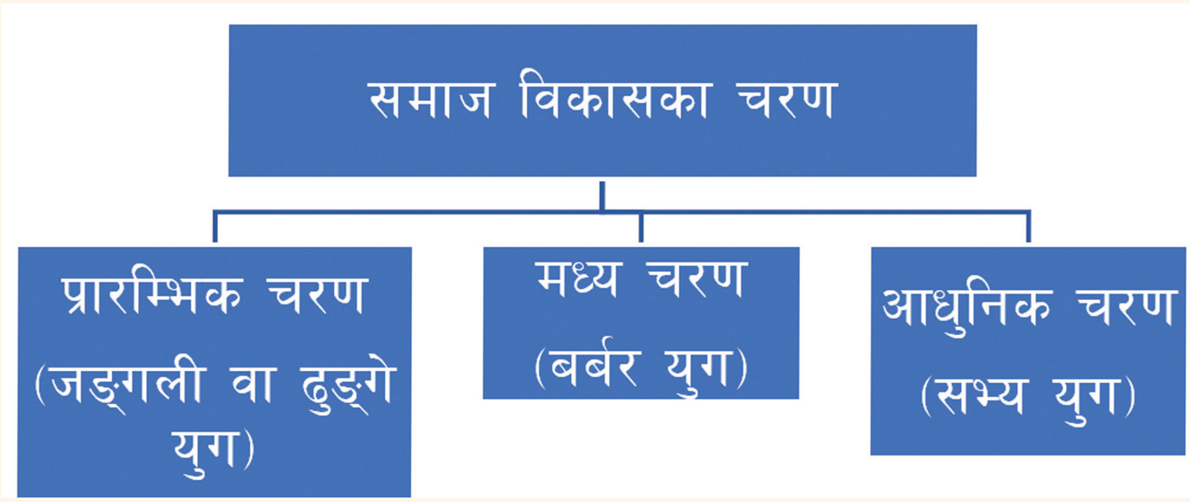
## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका समाज निर्माणका आधारहरूको चार्ट र अनुच्छेद अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई चार्टमा उल्लिखित समाज निर्माणका आधारहरूको सम्बन्धमा बुँदागत रूपमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले थप प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सहभागीलाई आआफ्नो समाज निर्माणका आधारहरूको सम्बन्धमा पालैपालो भन्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् । आफ्नो र साथीको समाज निर्माणका आधारहरूका बिचमा कुन कुन समान रहेछन् र कुन कुन भिन्न रहेछन् । एकआपसमा छलफल गर्दै छुट्याउन लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् । सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा उल्लेख गरिएका समाज निर्माणका आधारमध्ये आफूलाई कुन कुन मन पऱ्यो ? मन पर्नाका कारणहरू के के हुन् ? लेख्न सहयोग गर्नुहोस् ।

| SS | | समाजको उत्पत्ति र विकासक्रम | कार्ड नं. ३<br>तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

प्रारम्भिक अवस्थामा मानिसहरू जङ्गलमा बस्थे । उनीहरू आफ्ना आवश्यकता जङ्गलबाट प्राप्त हुने प्राकृतिक स्रोतसाधनबाट पूरा गर्थे । पछि गएर उनीहरूले जङ्गली जनावरको सिकार गर्न थाले । उनीहरूले जङ्गलमा पाइने कन्दमूलको खोजी र उपयोग गर्न थाले । सिकार गर्ने क्रममा उनीहरू जङ्गली जनावरबाट असुरक्षित हुन थाले । जङ्गली जनावरबाट बच्न, आफ्ना आवश्यकता पूरा गर्न र एक अर्काको सहयोग आदानप्रदान गर्न उनीहरू समूहमा बस्न थाले । यसले गर्दा समाजको उत्पत्ति हुन गयो भन्ने समाजशास्त्रीहरूको भनाइ रहेको छ । समाज विकासका चरण तल तालिकामा उल्लेख गरिएको छ, हेर्नुस् है त ?




**(क) प्रारम्भिक चरण** : यो समाज विकासको पहिलो चरण हो । यस चरणमा मानिसहरू जङ्गलको गुफा ओडारमा बस्ने, जङ्गलमा पाइने फलफूल कन्दमूल खाने, जङ्गली जनावरको सिकार गर्ने गरेर जीविकोपार्जन गर्थे । पछि बिस्तारै उनीहरूले आगाको आविष्कार गरेपछि मासु पोलेर खाने, ढुङ्गाका हातहतियारहरू बनाउने, जनावरका छालालाई लुगाको रूपमा प्रयोग गर्ने, माछा मार्ने जस्ता काम गर्न थाले ।

**(ख) मध्य चरण** : यस चरणमा आइपुग्दा मानिसहरूले स्थायी बसोबास गर्न थालेको पाइन्छ । यस चरणमा मानिसहरू परिवारमा बस्ने, एक ठाउँमा बसेर पशुपालन र खेतीपाती गर्ने, बल्छीको प्रयोग गरेर माछा मार्ने, ढुङ्गाको हतियारबाट बिस्तारै धातुको हतियार बनाउने र माटाको भाँडाकुँडा बनाएर प्रयोग गर्न थालेका थिए । बिस्तारै उनीहरूमा विकास हुँदै जाँदा मरेको लासलाई गाड्ने, जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइमा विश्वास गर्ने जस्ता क्रियाकलाप पनि गरेको देखिन्छ ।

**(ग) आधुनिक चरण** : यो चरणमा आइपुग्दा मानव समाज धेरै विकसित भइसकेको छ । यस युगमा समाजमा सभ्यता र संस्कृतिको विकास हुँदै गयो । भाषा, साहित्य, कला, सामाजिक संस्था, वैज्ञानिक आविष्कार आदिको विकास भएको पाइन्छ । त्यति मात्र हो र बिस्तारै कृषिमा आधुनिकीकरण, उद्योग, व्यापार, सूचना प्रविधि आदिको पनि विकास हुन थाल्यो ।

यदि तपाईँहरू प्रारम्भिक चरणमा जन्मिएको भए तपाईँको जनजीवन कस्तो हुन्थ्यो होला ? साथी साथी छलफल गर्नुहोस् है त ?

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डबाट समाजको उत्पत्ति र समाज विकासका चरण सम्बन्धमा अध्ययन गर्नुहोस् र बुझ्नुहोस् । समाजको उत्पत्ति र विकासक्रम सम्बन्धमा साथी साथीका बिचमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका र जिज्ञासा लागेका कुरा सहजकर्तासँग छलफल गर्नुहोस् । साथी साथी छलफल गर्दै समाज विकासका तीनओटा चरणको विशेषता लेख्नुहोस् र सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् । सहजकर्ताको पृष्ठपोषणपश्चात त्यसलाई अन्तिम रूप दिई आआफ्नो फाइलमा राख्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हामी र हाम्रो समाज

## ४. सिकाइ उपलब्धि

समाजको उत्पत्ति र विकासक्रम उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) प्रारम्भिक चरण तथा ढुङ्गे युगको तीनओटा विशेषता लेख्नुहोस् ।

(ख) समाज विकासका चरणको तालिका बनाई सिकाइ केन्द्रमा टाँस्नुहोस् ।

(ग) तपाईँलाई समाज विकासका तीनओटा चरणमध्ये कुन चरण मन पऱ्यो ? किन ?

(घ) आधुनिक चरणका तीनओटा विशेषता लेख्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएको समाजको उत्पत्ति र समाज विकासका चरण अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले समाजको उत्पत्ति सम्बन्धमा रहेका विभिन्न किंवदन्ती कथात्मक शैलीमा रोचक ढङ्गले प्रस्ट पारिदिनुहोस् । समाजको उत्पत्ति र विकासक्रम सम्बन्धमा सम्भव भएमा युटुबबाट विभिन्न भिडियो देखाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई यदि तपाईँहरू ढुङ्गे युगमा भएको भए के गर्नुहुन्थ्यो ? ढुङ्गे युगका मानिसहरूलाई कति दुःख कष्ट भयो होला ? जस्ता प्रश्नहरू गर्दै छलफल गराउनुहोस् । समाज विकासका तीनओटा चरणहरूको विशेषता लेख्न लगाई सिकाइ केन्द्रमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | सामाजिकीकरण | कार्ड नं. ४ तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

### कमलाको बानी व्यवहार

कमला असल, सहयोगी र मिलनसार स्वभावकी छिन् । उनी घरमा हजुरबुबा, हजुरआमा र आमाबाबुले भनेको मान्ने, आफूभन्दा ठुलालाई आदर सत्कार गर्ने र सानालाई माया गर्ने गर्छिन् । उनी जिज्ञासु स्वभावकी छिन् । उनलाई हाम्रा मूल्य मान्यता, संस्कार र संस्कृतिको बारेमा सिक्न मन लाग्छ त्यसैले आमा, बुबा, हजुरबुबा हजुरआमासँग बसेर हाम्रा मूल्य मान्यता, संस्कार र संस्कृतिको बारेमा निकै चासो दिएर सोधखोज गर्छिन् । घरमा आएका पाहुना तथा आफन्तहरूसँग पनि सजिलै घुलमिल हुन्छिन् । सँगै बसेर कुराकानी गर्ने, घरमा भएका खानेकुरा पकाएर खुवाउने र आदर सत्कार गर्ने गर्छिन् । घरमा मात्र होइन छरछिमेकमा र समुदायमा समेत सबैसँग मिठो बोलिवचन बोल्ने, सहयोग लिने र दिने, समुदायमा आफूले सकेको सहयोग गर्ने, अरूको चाडपर्व तथा मेलामा सहभागी हुने गर्छिन् । उनी उनका सबै साथीहरूकी प्यारी कमला हुन् किनभने सबैसँग मिलेर खेल्ने, एकआपसमा सहयोग गर्ने, साथीहरूको संस्कार र संस्कृतिको बारेमा समेत चासो दिएर सोध्छिन् । यसरी समाजमा रहेका मूल्य मान्यता, चालचलन, नीतिनियम बुझ्ने बुझाउने, सिक्ने सिकाउने र त्यसलाई व्यवहारमा अवलम्बन गर्ने कुरामा उनी सधैँ अगाडि भएकै कारणले कमलालाई सबैले मन पराउँछन् ।

सिकारु भाइबहिनीहरू ! तपाईँहरूलाई कमलाको स्वभाव कस्तो लाग्यो त ? एकछिन सोच्नुहोस् त ? तपाईँहरूमा पनि कमलाको जस्तै बानी व्यवहार छ कि छैन ? यसरी समाजका हरेक सदस्यले मूल्य मान्यता ग्रहण गर्ने, मेलमिलाप, सहकार्य, सहयोगको आदान प्रदान गर्ने तथा आपसी सम्मानका व्यवहार सिक्ने सिकाउने एवम् अभ्यास गर्ने प्रक्रियालाई सामाजिकीकरण भनिन्छ । समाजले स्वीकार गरेका मूल्य, मान्यता, सिद्धान्त, आदर्श, व्यवहार ग्रहण गर्दै समाजमा अन्तरघुलन हुनु पनि सामाजिकीकरण हो । सामाजिकीरकरणले हरेक व्यक्तिलाई असल, नैतिकवान्, चरित्रवान् र अनुशासित बनाउँछ । व्यक्तिलाई समाजमा घुलमिल हुन र अन्तरक्रिया गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । समाजका मूल्य मान्यता र संस्कार एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण हुन्छ । प्रथा परम्परा, सामाजिक रीतिरिवाज र संस्कृतिलाई संरक्षण गर्न सचेत गराउँछ सामाजिकीकरण गराउन सहयोग पुऱ्याउने माध्यमहरू नै सामाजिकीकरणका सहयोगी निकायहरू हुन् ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डबाट कमलाको बानी व्यवहार अध्ययन गर्नुहोस् । सामाजिकीकरण भनेको के रहेछ ? बुझ्नुहोस् । साथी साथीबिचमा कमलाको असल बानी व्यवहार सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् । तीमध्ये तपाईँहरूमा के के बानी व्यवहार रहेका छन् ? साथीहरू र आफ्नो सामाजिकीकरणका व्यवहार के के मिल्दा जुल्दा रहेछन् ? त्यो पनि एकआपसमा छलफल गर्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा भएको सामाजिकीकरणका माध्यमहरूको चार्ट अध्ययन गर्नुहोस् र प्रत्येक माध्यमको सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नजानेमा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । उक्त सामाजिकीकरणका माध्यमको चार्ट र सामाजिकीकरणको महत्त्व साथी साथीमा छलफल गर्दै आआफ्नो कापीमा लेख्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हामी र हाम्रो समाज

## ४. सिकाइ उपलब्धि

आफ्नो घर, परिवार र समुदायमा घुलमिल भई सामाजिकीकरण प्रक्रियामा संलग्न हुन

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सामाजिकीकरण भनेको के हो ?

(ख) सामाजिकीकरणको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ग) सामाजिकीकरणका माध्यमहरू के के हुन् ?

(घ) तपाईँको समुदायमा कुन कुन सामाजिकीकरणका माध्यम अभ्यासमा रहेका छन् ?

(ङ) तल दिइएको रुजु सूचीको प्रयोगबाट आफूमा भएका सामाजिकीकरणका व्यवहारको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

| व्यवहार | गर्छु | गर्दिन |
|---|---|---|
| साथिहरूसँग मेलमिलाप र सहकार्य | | |
| समाजमा घुलमिल हुने | | |
| सामाजिक मूल्य मान्यताको पालना | | |
| अरूको चाडपर्वमा सहभागी | | |
| आफूभन्दा ठुलालाई आदर सत्कार र सानालाई माया | | |
| सामुदायिक कार्यमा सहभागिता | | |

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएको कमलाको बानी व्यवहार अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । तपाईँहरूमा पनि कमलाको जस्तै बानी व्यवहार छ कि छैन ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई आफूमा रहेका सामाजिकीकरणका व्यवहारको स्वमूल्याङ्कनका लागि सिकाइ कार्डमा राखिएको रुजु सूची भर्न लगाउनुहोस् । सिकाइ कार्डमा रहेको सामाजिकीकरणका माध्यमहरूको सम्बन्धमा विभिन्न उदाहरण दिँदै कथा तथा घटना सुनाउँदै प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सहभागीहरूसँग सामाजिकीकरणको महत्त्व के के हुन् ? भनी प्रश्न गर्दै छलफल गराउनुहोस् र कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

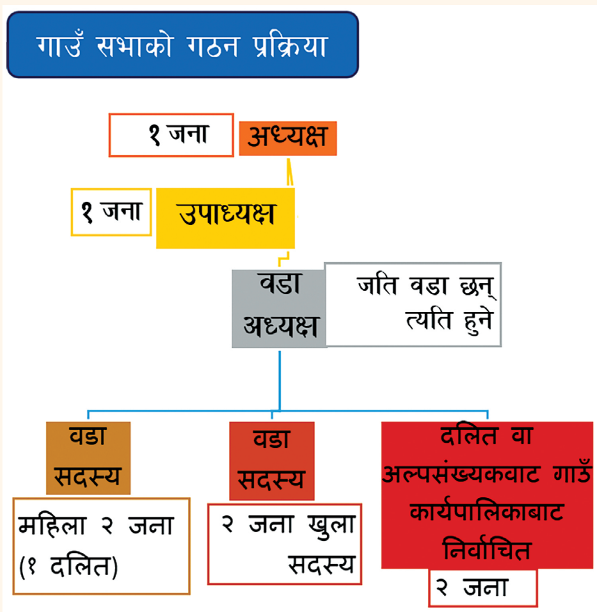
| SS | | गाउँपालिकाको गठन | कार्ड नं. ५ / तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

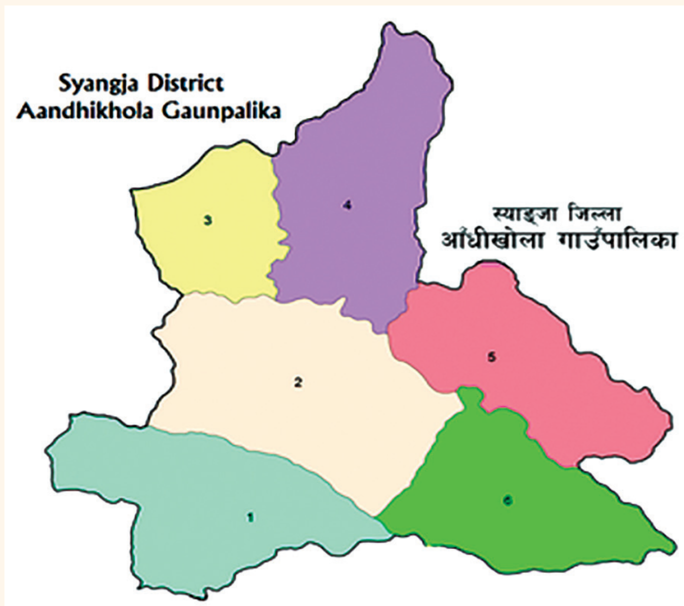
## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

गाउँपालिका, नगरपालिका र जिल्लासभालाई स्थानीय तह भनिन्छ ।

- जनसङ्ख्या र निश्चित भौगोलिक अवस्थाको आधारमा ग्रामीण क्षेत्रमा रहेका स्थानीय तहलाई गाउँपालिका भनिन्छ ।
- नेपालमा हाल जम्मा ४६० गाउँपालिका रहेका छन् ।
- गाउँपालिकामा कम्तीमा ५ देखि २१ ओटा वडा रहन्छन् ।

प्रत्येक गाउँपालिकाको विकास गर्नको लागि गाउँ सभा र गाउँ कार्यपालिकाको गठन गरिएको हुन्छ ।




### गाउँ कार्यपालिकाको गठन प्रक्रिया

- प्रत्यक्ष निर्वाचित गाउँपालिकाको प्रमुख : १ जना
- प्रत्यक्ष निर्वाचित गाउँपालिकाको उपप्रमुख : १ जना
- प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित वडा अध्यक्षहरू

  (जति वडा छन् त्यति सङ्ख्यामा हुने)
- गाउँ सभाले निर्वाचित गरेका महिला सदस्य : चार जना
- दलित तथा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट गाउँसभाले निर्वाचित गरेका सदस्य : दुई जना

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डबाट गाउँपालिकाको परिचय, गाउँ सभा र गाउँ कार्यपालिकाको गठन प्रक्रिया सम्बन्धमा अध्ययन गर्नुहोस् र बुझ्नुहोस् । साथी साथीबिचमा छलफल गर्नुहोस् र नबुझेका कुराहरू सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । सहजकर्ताको सहयोगमा गाउँ सभाको बैठक बसेको भूमिका अभिनय गर्नुहोस् । घरमा अभिभावकसँग सोधखोज गरी आआफ्नो गाउँसभा र गाउँ कार्यपालिकाका सदस्यहरू को को रहेछन्, पत्ता लगाउनुहोस् । सिकाइ कार्डमा भएको गाउँसभाको गठन प्रक्रियाको चार्ट कापीमा उतार्नुहोस् र आआफ्नो फाइलमा राख्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हामी र हाम्रो समाज

## ४. सिकाइ उपलब्धि

गाउँपालिका/नगरपालिकाको परिचय दिई यसका संरचना र सेवा वर्णन गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गाउँपालिका भनेको के हो ?

(ख) तपाईँको गाउँपालिकाको नाम के हो ?

(ग) तपाईँको गाउँपालिकामा कतिओटा वडा रहेका छन् ?

(घ) तपाईँ कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?

(ङ) तपाईँको वडाको अध्यक्षको नाम के के हुन् ?

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

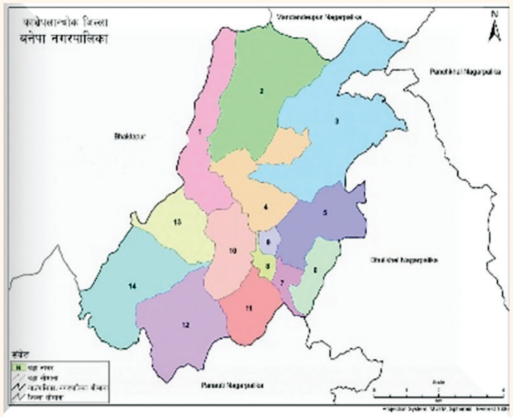
सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएको गाउँ सभा र गाउँ कार्यपालिकाको गठन प्रक्रिया सम्बन्धमा अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । कुनै गाउँपालिकाको उदाहरण दिँदै गाउँसभा र गाउँकार्यपालिकाको संरचनाको बारेमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सबै सहभागीहरूलाई समेटेर पात्र छनोट गराएर गाउँ सभाको बैठक बसेको भूमिका अभिनय गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई आआफ्नो गाउँपालिकाको नाम, वडा सङ्ख्या, गाउँपालिकाको वडा अध्यक्षको र उपाध्यक्षको नाम घरमा सोधेर टिपेर आउन लगाउनुहोस् । सिकाइ कार्डमा गाउँ सभाको चार्ट उतार्न लगाउनुहोस् । सम्भव भएमा गाउँपालिकाको कार्यालयमा भ्रमण गराउनुहोस् र जनप्रतिनिधिहरूसँग भेट गराउनुहोस् ।

(नोट : सहभागीहरूलाई गाउँपालिका र नगरपालिका दुवै हाम्रा स्थानीय तह हुन् भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् र नगरपालिकामा बसोबास गर्ने सहभागीहरूलाई नगरपालिकाकै बारेमा र गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने सहभागीहरूलाई गाउँपालिकाकै अभ्यास गराउनुहोस् ।)

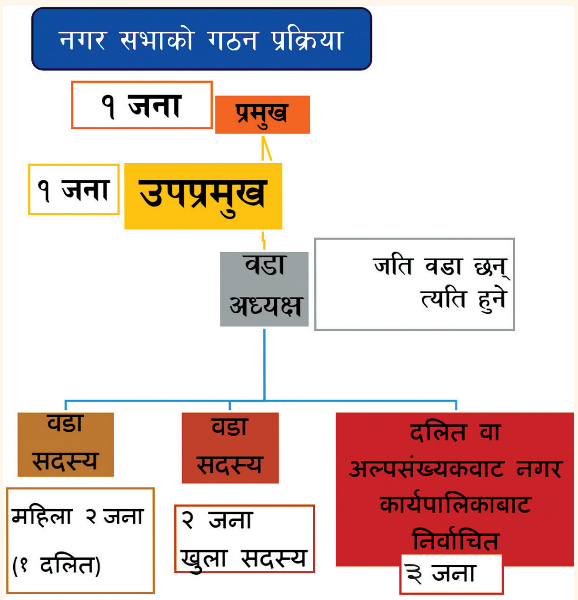
| SS | | नगरपालिकाको गठन | कार्ड नं. ६ तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

प्रत्येक नगरपालिकाको विकास गर्नको लागि नगरसभा र नगर कार्यपालिकाको गठन गरिएको हुन्छ ।



- निश्चित जनसङ्ख्या, भौगोलिक अवस्थिति र सहरी पूर्वाधारको आधारमा स्थापना भएका स्थानीय तहलाई नगरपालिका भनिन्छ ।
- नेपालमा हाल २७६ नगरपालिका, ११ उपमहानगरपालिका र ६ ओटा महानगरपालिका रहेका छन् ।
- नगरपालिकामा कम्तीमा ९ देखि ३५ ओटा वडाहरू हुन्छन् ।




**नगर कार्यपालिकाको गठन प्रक्रिया**

- प्रत्यक्ष निर्वाचित नगरपालिकाको प्रमुख : १ जना
- प्रत्यक्ष निर्वाचित नगरपालिकाको उपप्रमुख : १ जना
- प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित वडा अध्यक्षहरू (जति वडा छन् त्यति सङ्ख्यामा हुने)
- नगरसभाले निर्वाचित गरेका महिला सदस्य : पाँच जना
- दलित तथा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट नगरसभाले निर्वाचित गरेका सदस्यः तीन जना

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डबाट नगरपालिका भनेको के हो ? नगर सभा र नगरकार्यपालिकाको गठन प्रक्रिया सम्बन्धमा अध्ययन गर्नुहोस् र बुझ्नुहोस् । साथी साथीबिचमा छलफल गर्नुहोस् र नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । सहजकर्ताको सहयोगमा नगर सभाको बैठक बसेको भूमिका अभिनय गर्नुहोस् र घरमा अभिभावकसँग सोधखोज गरी आआफ्नो नगरसभा र नगर कार्यपालिकाका सदस्य को को रहेछन् ? पत्ता लगाउनुहोस् । सिकाइ कार्डमा भएको नगरसभाको गठन प्रक्रियाको चार्ट कापीमा उतार्नुहोस् र आआफ्नो फाइलमा राख्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हामी र हाम्रो समाज

## ४. सिकाइ उपलब्धि

गाउँपालिका/नगरपालिका र जिल्ला समन्वय समितिको परिचय दिई यसका संरचना र सेवा वर्णन गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नगरपालिका भनेको के हो ?

(ख) तपाईंको नगरपालिकाको नाम के हो ?

(ग) तपाईंको नगरपालिकामा कतिओटा वडा रहेका छन् ?

(घ) तपाईं कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?

(ङ) तपाईंको वडाको वडा अध्यक्षको र उपाध्यक्षको नाम के के हुन् ?

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएको नगर सभा र नगरकार्यपालिकाको गठन प्रक्रिया सम्बन्धमा अध्ययन गर्न लगाउनुहोस्। कुनै नगरपालिकाको उदाहरण दिँदै नगरसभा र नगरकार्यपालिकाको संरचनाको बारेमा प्रस्ट पारिदिनुहोस्।

(ख) कक्षामा सहभागीहरूबिच नमुना निर्वाचन आयोजना गरी गाउँपालिका/नगरपालिकाको प्रमुख र उपप्रमुख छान्ने जस्तै प्रतिनिधि छान्ने क्रियाकलाप गर्नुहोस्। छानिएका प्रतिनिधिलाई सहभागी गराएर नगरसभाको बैठक बसेको भूमिका अभिनय गर्न लगाउनुहोस्। सहजकर्ताले आवश्यकताअनुसार सहजीकरण गर्नुहोस् र अन्त्यमा पृष्ठपोषणसमेत दिनुहोस्।

(ग) सहभागीहरूलाई आआफ्नो नगरपालिकाको नाम, वडा सङ्ख्या, नगरपालिकाको प्रमुखको र उपप्रमुखको नाम घरमा सोधेर टिपेर आउन लगाउनुहोस्। सिकाइ कार्डमा भएको नगर सभाको चार्ट उतार्न लगाउनुहोस्। सम्भव भएमा नगरपालिकाको कार्यालयमा भ्रमण गराउनुहोस् र जनप्रतिनिधिहरूसँग भेट गराउनुहोस्।

(घ) सामाजिक अध्ययन तथा मानव मूल्य शिक्षाको भाग १ को सिकाइ सामग्रीको पेज नं. १६ देखि २१ सम्मको हाम्रो स्थानीय तह भन्ने पाठबाट अध्ययन गरी जिल्ला समन्वय समितिको गठन प्रक्रियाको सम्बन्धमा पनि बुझाइदिनुहोला।

*(नोट : सहभागीहरूलाई गाउँपालिका र नगरपालिका दुवै हाम्रा स्थानीय तह हुन् भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् र नगरपालिकामा बसोबास गर्ने सहभागीहरूलाई नगरपालिकाकै बारेमा र गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने सहभागीहरूलाई गाउँपालिकाकै अभ्यास गराउनुहोस्।)*

| SS | | स्थानीय तहमा विकासका कार्य | कार्ड नं. ७<br>तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

यहाँ केही व्यक्तिहरूको भनाइ दिइएको छ । पढौँ है त ?

**गाउँपालिकाको बजेट र हामी स्थानीय बासीको श्रमदानबाट अहिले त हाम्रो गाउँपालिकामा बाटाघाटाको राम्रो सुविधा भएको छ । जसले गर्दा हाम्रा उत्पादन सहरसम्म लगेर बेच्न पाएका छौँ ।**

**सङ्घीय शासन आएपछि त हाम्रो गाउँपालिकामा सिँचाइ सुविधा, कृषकहरूलाई तालिम र सहुलियत ब्याजदरमा ऋण, स्वास्थ्य चौकीको स्थापना, बिजुली बत्तीलगायत थुप्रै काम सम्पन्न भएका छन् ।**

**मैले त यहीँ वडा कार्यालयबाट वृद्धभत्ताको कार्ड बनाएँ र खाता पनि वडाले खोलिदिएको छ । वडाले बैङ्कमा मेरो ज्येष्ठ नागरिक भत्ता पठाइदिन्छ ।**

यहाँ दिइएका व्यक्तिहरूका भनाइ पढ्नुभयो होला । यी भनाइहरूबाट स्थानीय तहले अहिले हामी नागरिकहरूका लागि थुप्रै सेवा सुविधाहरू उपलब्ध गराएका छन् भन्ने प्रस्ट हुन्छन् । नेपालको संविधानले स्थानीय तहलाई धेरै अधिकार प्रदान गरेको छ । अझ भन्दा त स्थानीय तहलाई जनताको नजिकको सरकार पनि भनिन्छ । त्यसैले स्थानीय तहले जनताका आवश्यकतालाई दृष्टिगत गरेर र जनताका अपेक्षाअनुसारका सेवा सुविधाहरू उपलब्ध गराउने कामहरू गरिरहेका छन् । ल अब यहाँ दिइएका तस्बिरहरू हेरौँ है त ?

यी तस्बिर के केका हुन् ? चिन्नुभयो होइन त ? यी सबै स्थानीय तहमा भइरहेका विकासका कार्य हुन् । तपाईँहरूको स्थानीय तहमा कुन कुन विकासका कार्य भएका छन् ? सम्झनुहोस् त ?

स्थानीय तहले जनतालाई आवश्यक पर्ने सेवा, सुविधा छिटो र सहज रूपमा प्रदान गर्ने काम गर्छ । खानेपानी, यातायात, सञ्चार, वातावरण संरक्षणलगायतका थुप्रै सेवा सुविधाहरू उपलब्ध गराउने गरेको छ । सम्पत्ति कर, घरजग्गा कर, सवारी साधन कर आदि सङ्कलन गर्ने र मालपोत सङ्कलन गर्ने काम पनि स्थानीय तहकै अधिकार क्षेत्रभित्र पर्छ । त्यस्तै आधारभूत तथा माध्यामिक शिक्षा, आधारभूत स्वास्थ्य र सरसफाइको व्यवस्थापनका साथै सामाजिक सुरक्षाका कार्य पनि गर्छ । स्थानीय भाषा, कला र संस्कृतिको जगेर्ना गर्ने, स्थानीय तथ्याङ्क सङ्कलन र अभिलेख व्यवस्थापनका काम पनि स्थानीय तहले नै गर्छन् । कृषि, पशुपालन र सिँचाइको सुविधा उपलब्ध गराएर स्थानीय तहमा कृषिको विकासमा पनि योगदान पुऱ्याएको छ ।

यहाँ दिइए जस्तै तपाईँको गाउँपालिका/नगरपालिकामा भएका विकासका कामको सूची बनाउनुहोस् ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइए जस्तै तपाईँहरूको गाउँपालिका/नगरपालिकामा भएका विकासका काम सम्बन्धमा के के भनाइ रहेको छ ? सोधखोज गर्नुहोस् है त ? साथी साथी छलफल गरेर आआफ्नो गाउँपालिका/नगरपालिकामा भएका विकासका कामहरूको सूची बनाउनुहोस् । सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् । सहजकर्ताले सच्याइदिनुभएपछि आआफ्नो फाइलमा राख्नुहोस् । तपाईँ पनि आफ्नो स्थानीय तहमा भएका विकासका काममा सहभागी हुनुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हामी र हाम्रो समाज

## ४. सिकाइ उपलब्धि

आफ्नो गाउँपालिका/नगरपालिकाभित्र भएका विकासका कार्यको सूची तयार पार्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईँ आफू बस्ने गाउँपालिका/नगरपालिकाले प्रदान गर्दै आएका कुनै पाँचओटा सेवा सुविधाहरू सोधखोज गरी सूची बनाउनुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

(क) सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । नेपालको संविधानको अनुसूची ८ मा भएका स्थानीय तहका अधिकारको बारेमा बताइदिनुहोस् । स्थानीय तहले नागरिकहरूका लागि प्रदान गरेका सेवा सुविधाहरूको सम्बन्धमा पनि उदाहरणसहित प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सबै सहभागीहरूलाई आआफ्नो गाउँपालिका/नगरपालिकामा भएका विकासका कार्यको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । सम्भव भएमा स्थानीय तहमा सञ्चालित विकास आयोजनाहरूको अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् ।

(ख) गाउँपालिका/नगरपालिकाले प्रदान गर्ने सेवा सुविधा सम्बन्धमा सहभागीलाई तातो आलु खेल खेलाउन सक्नुहुने छ ।

### खेल खेलाउने तरिका

तातो आलु खेल खेलाउनका लागि सर्वप्रथम सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा उभिन लगाउनुहोस् र ती सहभागीहरूमध्ये कुनै एक जना सहभागीलाई एउटा बल दिनुहोस् । बललाई क्रमशः अर्को सहभागीलाई पास गर्न लगाउनुहोस् । मादल वा गीतको धुन बजाउँदै रोक्नुहोस् । धुन रोकिँदा जसको हातमा बल पुगेको हुन्छ, उसलाई गाउँपालिका/नगरपालिकाले गर्ने कुनै एउटा कार्य भन्न लगाउनुहोस् र प्राप्त बुँदालाई टिपोट गर्दै जानुहोस् । यो क्रमलाई निश्चित समयसम्म दोहोऱ्याउने र प्राप्त बुँदाउपर पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| SS | | **विकासका पूर्वाधार (क)** | कार्ड नं. ८<br>तह ३ | ३ घण्टा |

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

यहाँ दिइएका चारओटा तस्बिर हेरौँ र एकछिन सोचौँ त ? विकास किन आवश्यक छ ? पहिलो तस्बिरमा बालबालिकाहरू नदीमा पुल नभएका कारणले तुइन चढेर विद्यालय जान लागेको देखिन्छ। दोस्रो तस्बिरमा पढ्ने उमेरका बालबालिकाहरू इँटा भट्टामा काम गरेको देखिन्छ। नजिकै विद्यालय थिएन वा अभिभावकलाई उनीहरूको पढाइको महत्त्व थाहा भएन। तेस्रो तस्बिरमा खानेपानीको अभाव प्रस्ट रूपमा देख्न सकिन्छ। चौँथो तस्बिरमा सडकमा कालोपत्रे नभएका कारणले हिलो बाटामा सवारी साधन गुडिरहेका र पैदल यात्रीहरू हिँडिरहेका देखिन्छन्। यी तस्बिरको सन्दर्भमा कुरा गर्दा यहाँ नदीमा पुल, विद्यालय, घर घरमा खानेपानी र सडकमा कालो पत्रे हुनु नै विकासका पूर्वाधार हुन्।

मुलुकको सामाजिक तथा आर्थिक विकासका लागि आवश्यक पर्ने सेवा सुविधालाई विकासका पूर्वाधार भनिन्छ। विकासका गतिविधि सञ्चालन गर्नका लागि आवश्यक पर्ने आधार नै विकासका पूर्वाधार हुन्। विकासका लागि आवश्यक पर्ने स्रोतसाधन र सेवासुविधालाई नै विकासका पूर्वाधार भनिन्छ। विकासका पूर्वाधार बिना विकास प्रक्रियाले गति लिन असम्भव हुन्छ। विकासका पूर्वाधारले उत्पादन क्षमता वृद्धि गर्छ। लगानीका अवसर उपलब्ध गराउँछ। जनशक्तिको कार्यक्षमता वृद्धि गर्नुका साथै देशको राष्ट्रिय आयमा वृद्धि हुन्छ। स्थानीय स्रोत साधनको उपयोग हुन्छ।

| नेपालमा विकासका पूर्वाधारको विकासमा देखिएका समस्या | समाधानका उपाय |
|---|---|
| भौगोलिक विकटता | प्रविधिको प्रयोग तथा अन्य पूर्वाधारको विकास गरी समाधान गर्ने |
| पुँजीको अभाव | सरकारी तथा गैरसरकारी र सहकारी क्षेत्रको सहभागितामा पुँजीको अभाव |
| दक्ष जनशक्तिको अभाव | प्राविधिक शिक्षा तथा तालिमको व्यवस्था गरी दक्ष जनशक्ति उत्पादन गर्ने |
| जनसहभागिताको अभाव | विकासमा जनसहभागिताका लागि सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने |
| भ्रष्टाचार | भ्रष्टाचार नियन्त्रणका लागि प्रभावकारी कदम चाल्ने |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सुरुमा दिइएका चारओटा तस्बिरहरू राम्रोसँग अध्ययन गर्नुहोस् र साथीहरूबिचमा त्यहाँ के समस्या देखिएका छन् ? विकासका पूर्वाधारको आवश्यकता किन पर्ने रहेछ ? भन्ने सम्बन्धमा छनफल गर्नुहोस् । त्यसपछि विकासका पूर्वाधार भनेको के हो ? विकासका पूर्वाधारहरू के के रहेछन् ? भन्ने सम्बन्धमा सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट सिक्नुहोस् । सबैले आआफ्नो समुदायमा रहेका विकासका पूर्वाधारको सूची बनाई सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् । फेरि विकासका पूर्वाधारको महत्त्व र नेपालमा विकासका पूर्वाधारको समस्या र समाधानका उपाय सम्बन्धमा सिकाइ कार्डबाट अध्ययन गर्नुहोस् र साथी साथीबिचमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराहरू सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । आआफ्नो कापीमा लेख्नुहोस् र फाइलमा राख्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हामी र हाम्रो समाज

## ४. सिकाइ उपलब्धि

विकासका पूर्वाधार : शिक्षा, स्वास्थ्य, सञ्चार र यातायातको परिचय, महत्त्व एवम् वर्तमान अवस्था उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) विकासका पूर्वाधार भनेको के हो ? उदाहरणसहित लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईँको समुदायमा रहेका विकासका पूर्वाधारको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) विकासका पूर्वाधारको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) नेपालमा विकासका पूर्वाधारको विकासमा देखिएका समस्या र समाधानका उपायहरू लेख्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । विभिन्न उदाहरण दिएर विकासका पूर्वाधार भनेको के हो ? यसको के महत्त्व छ ? बताइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई आआफ्नो समुदायमा भएका विकासका पूर्वाधारको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । नेपालमा विकासका पूर्वाधारको विकासमा देखिएका समस्या र समाधानका उपाय सम्बन्धमा थप प्रस्ट पारिदिनुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई विकासका पूर्वाधारको महत्त्व र नेपालमा विकासका पूर्वाधारको समस्या र समाधानका उपाय आआफ्नो कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | विकासका पूर्वाधार (ख) | कार्ड नं. ९ तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

### घटना अध्ययन गरौँ है त ?

विकासका पूर्वाधाहरूको विकासको कारणले शङ्खरापुर गाउँको मुहार नै परिवर्तन भएको छ । गाउँको बिगत १० वर्ष अगाडिको र अहिलेको अवस्था तुलना गर्दा शङ्खरापुर गाउँको रूप नै परिवर्तन भएको छ। १० वर्ष पहिले प्राथमिक तहसम्म मात्र पढाइ हुने विद्यालय थियो भने अहिले माध्यामिक तहसम्म पढाइ हुने विद्यालय गाउँमै स्थापना भएको छ । गाउँका विद्यार्थीहरूलाई दुई घण्टा हिँडेर पढ्न जानुपर्ने समस्याको अन्त्य भएको छ। दुई वर्ष जति भयो प्रसूति सेवासहितको स्वास्थ्य चौकीको स्थापनाले आमा र बच्चा दुबैले स्वास्थ्य उपचार पाउनाको साथै गाउँलेहरू बिरामी पर्दा धामी झाँक्रीकोमा नगई स्वास्थ्य चौकी जान थालेका छन् । सदरमुकाममा रहेको अस्पताल जानका लागि बाटो र एम्बुलेसको पनि व्यवस्था भएको छ । गाउँमा एउटा टेलिफोन बुथमा घण्टौं पालो कुरेर बस्ने गाउँलेहरू अहिले नेपाल टेलिकमले टेलिफोन टावरको स्थापना गरेपछि सञ्चार सुविधाको उपभोग गर्न पाएका छन् । गाउँलाई सदरमुकामसम्म जोड्ने सडक यातायातको निर्माण भएपछि आवज जावत गर्न र गाउँको उत्पादन सहरसम्म पुऱ्याउन निकै सजिलो भएको छ। गाउँमा बिजुली बत्ती आएपछि गाउँ नै झलमल्ल हुनाको साथै उद्योग धन्दाहरू पनि खुल्न थालेका छन् । बिजुली बत्तीका कारणले बालबालिकाको पढाइमा पनि निकै सुधार आएको छ। त्यति मात्र नभएर गाउँमा सिँचाइ सुविधा भएका कारणले व्यावसायिक खेती गरेर जीवीकोपार्जन गर्नेहरूको सङ्ख्या पनि बढ्दै गएको छ। पहिले गाउँमा पानीको अभावका कारणले गाउँलेहरू दुई घण्टा हिँडेर जान्थे । तर अहिले घर घरमा खानेपानीको धारो पुगेर गाउँलेहरू धेरै खुसी छन् ।

यातायातले समयको बचत, सहज र सरल यात्रा र कष्टरहित ढुवानी सेवा सम्भव बनाउँछ। यातायातको विकासले शिक्षा, स्वास्थ्य लगायत अन्य क्षेत्रको विकासको ढोका खोल्न मदत गर्छ । स्थानीय उत्पादनको सदुपयोग हुन्छ। रोजगारीका अवसरको ढोका खुल्छ। त्यसैले यातायात पनि विकासको महत्त्वपूर्ण पूर्वाधार हो ।

शिक्षा आर्जनले शिक्षित, हातमा सिप भएको र दक्ष जनशक्ति उत्पादन गर्छ। देशमा प्रशस्त मात्रामा शिक्षा हासिल गरेका व्यक्ति र दक्ष जनशक्ति उत्पादन हुन सकेमा देशको विकास हुन्छ। देशमा भएका स्रोत साधनहरूको सही उपयोग हुन्छ। दक्ष जनशक्तिले आफूमा भएको ज्ञान, सिप र क्षमता प्रयोग गरेर विभिन्न पेसा तथा व्यवसाय सञ्चालन गर्न सक्छन् । त्यसैले शिक्षालाई विकासको महत्त्वपूर्ण पूर्वाधार मानिएको हो ।

| | | |
|---|---|---|
| स्वस्थ जनशक्तिबिना देश विकासको परिकल्पना पनि गर्न सकिँदैन। जुन देशका नागरिक स्वस्थ छन्। ती देशका नागरिकले शिक्षा हासिल गर्न सक्छन् । विभिन्न पेसा व्यवसाय सञ्चालन गर्न सक्छन् । स्वरोजगार गर्न सक्छन्। राज्यले पनि जनता स्वस्थ भएपछि स्वास्थ्यका लागि धेरै खर्च गर्नुपर्दैन र त्ये लगानी अन्य विकासका काममा लगाउन सक्छ। त्यसैले स्वास्थ्यलाई पनि विकासको महत्त्वपूर्ण पूर्वाधार भनिन्छ। | यातायातले समयको बचत, सहज र सरल यात्रा र कष्टरहित ढुवानी सेवा सम्भव बनाउँछ । यातायातको विकासले शिक्षा, स्वास्थ्यलगायत अन्य क्षेत्रको विकासको ढोका खोल्न मदत गर्छ । स्थानीय उत्पादनको सदुपयोग हुन्छ । रोजगारीका अवसरको ढोका खुल्छ। त्यसैले यातायात पनि विकासको महत्त्वपूर्ण पूर्वाधार हो । | शिक्षा आर्जनले शिक्षित, हातमा सिप भएको र दक्ष जनशक्ति उत्पादन गर्छ। देशमा प्रशस्त मात्रामा शिक्षा हासिल गरेका व्यक्ति र दक्ष जनशक्ति उत्पादन हुन सकेमा देशको विकास हुन्छ। देशमा भएका स्रोत साधनहरूको सही उपयोग हुन्छ । दक्ष जनशक्तिले आफूमा भएको ज्ञान, सिप र क्षमता प्रयोग गरेर विभिन्न पेसा तथा व्यवसाय सञ्चालन गर्न सक्छन् । त्यसैले शिक्षालाई विकासको महत्त्वपूर्ण पूर्वाधार मानिएको हो । |

(क) माथि दिइएको घटना पढेर के सन्देश पाउनुभयो ?

(ख) शङ्खरापुर गाउँको अवस्थामा केका कारणले परिवर्तन भएको हो ?

यहाँ शिक्षा, स्वास्थ्य र यातायातलाई किन विकासको पूर्वाधार मानिएको हो भन्ने सम्बन्धमा चर्चा गरिए जस्तै गरी खानेपानी ऊर्जा र जनशक्तिलाई विकासका पूर्वाधार मान्नाका कारणहरू खोजी गरी साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको घटना अध्ययन गर्नुहोस् । घटनाले दिन खोजेको सन्देश सम्बन्धमा साथी साथीबिचमा छलफल गर्नुहोस् र सहजकर्तालाई सुनाउनुहोस् । फेरि कार्डमा बक्सभित्र राखिएको शिक्षा, स्वास्थ्य र यातायातलाई विकासको पूर्वाधार मान्नाका कारण पढ्नुहोस् र त्यसमा केही थप गर्न मन लागे थप्नुहोस् । साथी साथी छलफल गर्दै खानेपानी ऊर्जा र जनशक्तिलाई विकासका पूर्वाधार मान्नाका कारण लेख्नुहोस् । सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् । आआफ्नो फाइलमा राख्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हामी र हाम्रो समाज

## ४. सिकाइ उपलब्धि

विकासको पूर्वाधारका रूपमा खानेपानी, ऊर्जा र जनशक्तिको परिचय, महत्त्व एवम् वर्तमान अवस्था वर्णन गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) विकासका पूर्वाधारको रूपमा खानेपानीको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ख) ऊर्जाका स्रोत के के हुन् ?

(ग) जनशक्तिलाई किन विकासको पूर्वाधार भनिएको होला ? कुनै दुई कारण लेख्नुहोस् ।

(घ) तपाईँको समुदायमा पाँच वर्षअगाडिको विकासको पूर्वाधारको अवस्था र हालको विकासको पूर्वाधारको अवस्था सम्बन्धमा तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :

| पाँच वर्ष अगाडिको विकासको पूर्वाधारको अवस्था | हालको विकासको पूर्वाधारको अवस्था |
|---|---|
| | |

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सिकाइ कार्डमा दिइएको घटना अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । उक्त घटनाले दिन खोजेको सन्देश भन्न लगाउनुहोस् र प्रस्टसँग भन्न नसकेमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका शिक्षा, स्वास्थ्य र यातायातलाई किन विकासको पूर्वाधार भनिएको रहेछ भनी पढ्न लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले थप प्रस्ट पारिदिनुहोस् । खानेपानी, ऊर्जा र जनशक्तिलाई किन विकासका पूर्वाधार भनिएको हो ? भन्ने सम्बन्धमा छलफल गर्दै प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई खानेपानी ऊर्जा र जनशक्तिलाई विकासका पूर्वाधार मान्नाका कारण लेख्न लगाउनुहोस् ।

| | | | |
|---|---|---|---|
| SS | आत्मअनुशासन | कार्ड नं. १० <br> तह ३ | ३ घण्टा |

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

यहाँ दिइएका तीनओटा तस्बिर अवलोकन गर्नुहोस् र ती तस्बिर केसँग सम्बन्धित छन् ? अनुशासनको पालनाबाट हुने फाइदाहरू के के हुन् ? छलफल गर्नुहोस् ।

### आमा छोरीका बिचमा भएको कुराकानी पढौँ र छलफल गरौँ

छोरी पनि आमासँगै मन्दिर गएकी थिइन् । मन्दिरमा एक जना धार्मिक गुरुले प्रवचन गरिरहनुभएको थियो । प्रवचनकै क्रममा गुरुले आत्मअनुशासनले मानिसलाई सफल र सक्षम बनाउँछ भन्नुभएको छोरीले सुनेकी थिइन् । छोरीलाई उक्त शब्दको अर्थ थाहा नभएका कारणले मनमा खुल्दुली भइरहेको थियो । उनले घरमा आएपछि आमासँग आत्मअनुशासनका बारेमा छलफल गर्दै छन् ।

**छोरी** : आमा अघि मन्दिरमा गुरुले आत्मअनुशासनले मानिसलाई सफल र सक्षम बनाउँछ भन्नुभएको थियो नि । आत्मअनुशासन भनेको के हो ?

**आमा** : ए तिमीले गुरुले भनेको त्यसरी याद गरेकी थियौ । महत्त्वपूर्ण कुरालाई यसरी ध्यान दिने साह्रै राम्रो बानी छ तिम्रो । ल सुन है त ? आत्मअनुशासन भनेको आफूले आफू स्वयम्लाई असल आचरण, चरित्र र व्यवहारमा बाँध्नु हो । मानिसका मनमा विभिन्न भावना तथा विचार आउँछन् । मनमा आएका सबै विचार राम्रा हुँदैनन् । यसरी मनमा आएका नराम्रा विचारलाई आफैँले नियन्त्रण गर्नु आत्मअनुशासन हो । आत्मअनुशासित व्यक्ति परिवार, समाज, कार्यस्थल, सभा, समारोह जहाँ गए पनि प्रशंसित हुन्छ ।

**छोरी** : आमा आत्मअनुशासित व्यक्ति परिवार, समाज, कार्यस्थल, सभा, समारोह जहाँ गए पनि कसरी प्रशंसित हुन्छ ?

**आमा** : आत्मअनुशासनका विभिन्न आधारभूत पक्ष छन् । यी आधारभूत पक्षको पालनाले व्यक्ति जहाँ गएपनि प्रसंशित हुन्छ । जस्तै : मर्यादित व्यवहार, सत्य र निष्ठा, सत्कार्य, संयमित र सभ्य आचरण आदि सबै आत्मअनुशासनका लागि आवश्यक आधारभूत पक्ष हुन् । यिनको पालनाले हामीलाई महान् बनाउँछ । गुरुले अघि प्रवचनमा भन्न खोज्नुभएको पनि यही हो ।

**छोरी** : आत्मअनुशासन भएको व्यक्तिले कसैले नसिकाइकन आफैँ जानेर आफूभन्दा ठुलालाई आदर सत्कार र माया गर्छ र आफूभन्दा सानालाई माया गर्छ, होइन त आमा ?

**आमा** : अब भने तिमीले बुझिछ्यौ । हो नि आत्मअनुशासित व्यक्तिले आफूमा आएका रिस, राग जस्ता संवेगहरू आफैँ नियन्त्रण गरी अरूलाई पनि झैझगडा, विवाद हुनबाट रोक्छ । सबैसँग शिष्ट बोलिवचन र व्यवहार गर्छ र अरूलाई अप्ठ्यारामा साथ दिन्छ ।

**छोरी** : आत्मअनुशासन त साँच्चै महत्त्वपूर्ण रहेछ है आमा ?

**आमा** : हो नि छोरी आत्मअनुशासनले आफूलाई नियन्त्रणमा राख्ने हुनाले कुमार्गीतिर लाग्न दिँदैन । आत्मअनुशासन आफैँमा एक शक्ति हो, यसले सबैलाई सभ्य र सचेत बनाउँछ । यसले व्यक्तिमा भएका आवेग, आक्रोश जस्ता मानवीय दोषहरू हटाएर संयमित र समझदार बनाउन मदत गर्छ । आत्मअनुशासित व्यक्तिले आफ्नो लक्ष्य हासिल गरी सफलताको शिखरमा पुग्न सक्छ ।

माथि दिइएको आमा छोरीका बिचमा भएको कुराकानी पढेर के सिक्नुभयो ?

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सुरुमा दिइएको तीनओटा तस्बिर हेर्नुहोस् र त्यहाँ दिइएका प्रश्नको सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । भूमिका अभिनय गर्दै पालैपालो आमा र छोरीको संवाद पढ्नुहोस् । संवाद पढेर के के सिक्नुभयो ? साथी साथी छलफल गरी तीन बुँदा लेख्नुहोस् र सहजकर्तालाई पालैपालो सुनाउनुहोस् । तपाईं आफूमा आत्मअनुशासनको गुण छ कि छैन, मनन गर्नुहोस् । आआफ्नो कापीमा आत्मअनुशासनका विशेषता र महत्त्व लेख्नुहोस् । सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् र आआफ्नो फाइलमा राख्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हामी र हाम्रो समाज

## ४. सिकाइ उपलब्धि

आत्मअनुशासन र सामाजिक व्यवहारको पालना गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) आत्मअनुशासन भनेको के हो ?
(ख) आत्मअनुशासनका विशेषता लेख्नुहोस् ।
(ग) आत्मअनुशासनको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।
(घ) आत्मअनुशासनका पक्ष लेखी छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् ।
(ङ) आत्मअनुशासनको सम्बन्धमा तल दिइएको रुजु सूचीमा चिह्न लगाई स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

| क्रियाकलाप | गर्छु | गर्दिन |
|---|---|---|
| मान्यजन, आमाबुबा र गुरुलाई मर्यादित व्यवहार | | |
| असहाय, अपाङ्गता र अशक्तलाई सहयोग | | |
| म सबैसँग शिष्ट र सभ्य व्यवहार | | |
| म अरूलाई इज्जत | | |
| घरपरिवारमा आफूले सकेको काममा सहयोग | | |

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा सुरुमा दिइएका तस्बिर अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । ती तस्बिर केसँग सम्बन्धित छन् ? छलफल गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि आमा छोरीका बिचमा भएको कुराकानी भूमिका अभिनय गर्दै पढ्न लगाउनुहोस् । संवाद पढेर के सन्देश पाउनुभयो ? भनी सहभागीहरूलाई भन्न लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले आत्मअनुशासनको बारेमा काल्पनिक कथा बनाई प्रस्ट पारिदिनुहोस् । आत्मअनुशासनका पक्षहरूको सम्बन्धमा प्रत्येकको बारेमा बताइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएको रुजुसूची भर्न लगाई स्वमूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | सामाजिक व्यवहार | कार्ड नं. ११ तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

- अन्तरक्रिया
- सामूहिक कार्य
- सहयोग आदानप्रदान
- घुलमिल
- भेटघाट
- अनुभव साटासाट

माथि उल्लेख गरिएका यी व्यवहार सामाजिक व्यवहार हुन् । यी व्यवहार सामाजिक एकता कायम गर्न, समाजमा एकआपसमा मेलमिलाप तथा सहयोगको भावना अभिवृद्धि गर्नका लागि नभई हुँदैनन् । यहाँ उल्लेख गरिएका जस्तै तपाईंहरूको समुदायमा कस्ता कस्ता सामाजिक व्यवहार रहेका छन् ? खोजी गर्नुस् है त ? ल अब एउटा घटना अध्ययन गर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

### असल सामाजिक व्यवहार

हाम्रा समाजमा प्रचलित केही सामाजिक व्यवहार

- आआफ्ना धर्म, संस्कार, संस्कृति मनाउनु र अरूको धर्म, संस्कार, संस्कृतिको सम्मान गर्नु
- छरछिमेकमा सरसापटी, ऐँचोपैँचो प्रथा कायम रहनु
- सामुदायिक गतिविधिमा संलग्न हुनु
- समुदायमा एकअर्कालाई पर्दा सरसहयोग गर्नु
- एकआपसमा मिलेर मेला पर्व मनाउनु

**हाम्रा समाजमा प्रचलित केही सामाजिक व्यवहार**

- आआफ्ना धर्म, संस्कार, संस्कृति मनाउनु र अरूको धर्म, संस्कार, संस्कृतिको सम्मान गर्नु
- छरछिमेकमा सरसापटी, ऐँचोपैँचो प्रथा कायम रहनु
- सामुदायिक गतिविधिमा संलग्न हुनु
- समुदायमा एकअर्कालाई पर्दा सरसहयोग गर्नु
- एकआपसमा मिलेर मेला पर्व मनाउनु

नानीमायालाई समुदायमा सबैले एक असल सामाजिक अभियन्ताको रूपमा चिन्छन् । समुदायमा हुने सामाजिक काममा उहाँ सधैँ सक्रिय रहनुहुन्छ । समाजमा घरेलु हिंसा हुँदा त्यस सम्बन्धमा बोल्ने पहिलो व्यक्ति उहाँ नै हुनुहुन्छ । समाजमा हुने जुवातास र मादक पदार्थ नियन्त्रण अभियानको उहाँ संयोजक नै हुनुहुन्छ । कोही बिरामी पर्दा, कसैलाई कुनै समस्या पर्दा सबैभन्दा पहिला सो ठाउँ वा व्यक्तिकहाँ उहाँ नै पुग्नुहुन्छ । सबैसँग घुलमिल हुने र मिलनसार गुणले गर्दा उहाँ सबैको प्रिय पात्र बन्नुभएको छ र उहाँका शुभचिन्तक र प्रशंसक पनि धेरै छन् । नानीमाया आफ्ना साथी, आफन्त र नातेदारसँग समय मिलाएर भेट्ने, सँगै बस्ने, भेटेर सँगै चिया नास्ता गर्ने, दुःख सुखका कुराकानी गर्ने, समाज सुधारका पक्षमा बहस गर्ने, विकास र समृद्धिका पक्षमा वकालत गर्ने गर्नुहुन्छ । उहाँको समाज सेवाको भावना र समाजप्रतिको सक्रियता देखेर उहाँलाई समाजको आदर्श मान्ने पनि धेरै छन् । सामूहिक सोचका साथ अगाडि बढ्न समाजका युवालाई विभिन्न सामाजिक सङ्घसंस्थामा लाग्न पनि उहाँले उत्प्रेरित गर्नुहुन्छ । सामूहिक भावना र सोचबाट सहकार्य र सामूहिकताको अभ्यास हुने, समाजको भलाइ हुन्छ भनी सबैलाई सम्झाउने गर्नुहुन्छ ।

**प्रश्न**

(क) नानी मायामा के कस्ता सामाजिक व्यवहार पाउनुभयो ? सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ख) नानीमायामा भएका सामाजिक व्यवहारमध्ये तपाईंलाई कुन व्यवहार सबैभन्दा बढी मन पर्‍यो ? किन ?

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सुरुमा दिइएका शब्द पढ्नुहोस् र साथी समूहमा यी शब्द केसँग सम्बन्धित शब्द हुन् । तपाईंको समुदायमा यस्ता व्यवहार हुने गरेका छन् कि छैनन् ? छलफल गर्नुहोस् । कार्डमा दिइएको सामाजिक व्यवहारसँग सम्बन्धित घटना पढ्नुहोस् । नानीमायामा के कस्ता सामाजिक व्यवहार रहेका छन् ? साथी साथी छलफल गर्दै लेख्नुहोस् । नानीमायामा भएका सामाजिक व्यवहारमध्ये तपाईंलाई कुन व्यवहार सबैभन्दा बढी मन पर्‍यो ? किन ? साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् र साथीको पनि सुन्नुहोस् । सामाजिक व्यवहारको सम्बन्धमा केही नबुझेमा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । तपाईं आफू कुन कुन सामाजिक कार्यमा संलग्न हुनुभएको छ र तपाईं आफूमा के कस्ता सामाजिक व्यवहार रहेका छन् । तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :

| आफूमा भएका सामाजिक व्यवहार | आफू संलग्न भएका सामाजिक कार्य |
|---|---|
| | |

## ३. विषय क्षेत्र

हामी र हाम्रो समाज

## ४. सिकाइ उपलब्धि

आत्मअनुशासन र सामाजिक व्यवहारको पालना गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सामाजिक व्यवहार भनेको के हो ?

(ख) सामाजिक व्यवहारको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) असल सामाजिक व्यवहारले सभ्य समाज निर्माणमा सहयोग पुग्छ ? कसरी ?

(घ) साथी साथीबिचमा हुने अन्तरक्रियाले कसरी सामाजिक व्यवहारलाई मदत गर्छ ?

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा सुरुमा दिइएका शब्द अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । ती शब्द केसँग सम्बन्धित छन् ? उनीहरूको समुदायमा सामाजिक व्यवहारसँग सम्बन्धित के कस्ता व्यवहार हुने गरेका छन् ? पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले नबुझेमा सामाजिक व्यवहारको सम्बन्धमा विभिन्न उदाहरणहरूसहित दिएर प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई आफूमा भएका सामाजिक व्यवहारहरू र आफू संलग्न भएका सामाजिक कार्यहरू तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| SS | | हाम्रो मानव मूल्य र सेवा | कार्ड नं. १२<br>तह ३ | ३ घण्टा |

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

मानव मूल्य मानव हित र भलाइका लागि मानिसले आत्मसात गर्ने असल सोच र व्यवहार हो । अरूप्रति दयाभाव राख्नु, इमानदार बन्नु, परोपकारी हुनु, निष्ठापूर्वक आफ्नो कर्तव्यमा लाग्नु, अरूको भलो चिताउनु, अरूलाई सहयोग गर्नु आदि मानव मूल्यका उदाहरण हुन् ।

कथा पढौँ र छलफल गरौँ है त ?

### मानवताको उज्यालो

हरिहरपुर गाउँमा दिनेश नाम गरेका एक जना बालक आफ्ना बुबाआमासँग बस्थे । उनको परिवार आर्थिक रूपमा कमजोर तर संस्कार र मूल्य मान्यतामा धनी थिए । दिनेशका बुबा सधैँ छोरालाई उपदेश दिँदै भन्ने गर्थे, "धन सम्पत्तिभन्दा ठुलो कुरा चरित्र हो ।" दिनेशले बुबाले भन्नुभएका यी शब्दलाई जीवनको आदर्श मानेर अघि बढेका थिए । एकदिन विद्यालयबाट घर फर्कँदै गर्दा दिनेशले बाटाको छेउमा एकजना दृष्टिविहीनलाई थकित अवस्थामा बसेको देखे । अरूले उक्त दृष्टिविहीनलाई बेवास्ता गरेर हिँडिरहेका थिए । दिनेशले दृष्टिविहीन मानिसको नजिकै गएर सोधे । दाइ तपाईँलाई हेर्दा केही समस्यामा हुनुहुन्छ कि जस्तो लाग्यो । दृष्टिविहीनले घरबाट यसो बाहिर निस्केको घर जाने बाटो अल्मलिएर त्यसै बसेको बाबु धेरै बेर भयो भोक पनि लागिरहेको छ भनी बताए । दिनेशसँग अतिरिक्त पैसा थिएन । त्यसपछि दिनेशले आफ्नो झोलामा रहेको रोटी झिकेर खान दिए र उनको घर कता पर्छ भनी सोधखोज गरी घरसम्म पुऱ्याइदिए । दृष्टिविहीनका बुबाआमाले दिनेशसँग खुसी हुँदै धेरै धेरै धन्यवाद दिनुभयो ।

घरमा पुगेर आमालाई सबै कुरा सुनाए । आमाले मुस्कुराउँदै भन्नुभयो । स्याबास छोरा ! तिमीले राम्रो काम गऱ्यौ । अरूको पीडामा साथ दिनु नै साँचो मानवता हो । केही दिनपछि गाउँमा ठुलो समस्या आयो । भारी वर्षका कारण नदी उर्लेर गाउँ डुबानमा पर्न थाल्यो । धेरै घरहरू क्षतिग्रस्त भए । दिनेशको घर पनि जोखिममा पऱ्यो । गाउँलेहरू डराएर कोही कसैलाई सहयोग गर्न चाहँदैनथे । त्यसै समयमा गाउँमा एक संस्था राहात वितरण गर्नका लागि आयो । उक्त संस्थाका अध्यक्ष उही दिनेशले सहयोग गरेका दृष्टिविहीनका बुबा थिए । उनले दिनेशलाई चिनेर भावुक हुँदै भने, "बाबु तिमीले त्यस दिन मेरो छोरालाई ठुलो गुन लगाएका छौ । त्यसैले म तिमीहरूको गाउँमा यस्तो भएको थाहा पाएर सहयोगका लागि आएको हुँ । उनले दिनेशको परिवारलाई मात्र नभई पूरै गाउँलाई नै राहत सामग्री, औषधि र आवश्यक सहयोग उपलब्ध गराए । गाउँलेहरू पनि खुसी हुँदै छोरा होस् त दिनेश जस्तो भनी उनको प्रशंसा गर्न थाले ।

दिनेश ठुलो भएपछि समाजसेवी बन्यो । ऊ अहिले सबैलाई भन्ने गर्छ, मानवता देखाउनका लागि ठुलो हैसियत चाहिँदैन ठुलो मन चाहिन्छ । त्यस दिनदेखि दिनेशको गाउँमा सबैले एकअर्काप्रति सहयोग र करुणाको भाव राख्न थालेका छन् ।

(क) यस कथा पढेर के शिक्षा प्राप्त गर्नुभयो ?

(ख) दिनेशमा के कस्ता मानव मूल्यका गुण रहेका छन् ?

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सुरुमा दिइएको मानव मूल्यको परिभाषा र उदाहरणहरू पढ्नुहोस् र मानव मूल्य भनेको के हो ? भन्ने सम्बन्धमा बुझ्नुहोस् । त्यसपछि सिकाइ कार्डमा दिइएको कथा पढ्नुहोस् । उक्त कथाले दिन खोजेको सन्देशको सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । दिनेशमा भएका मानव मूल्यको गुण के के रहेछन्, साथी साथीमा छलफल गर्दै पत्ता लगाउनुहोस् । आफूमा भएका मानव मूल्यमा गुण साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् र साथीहरूको पनि सुन्नुहोस् । मानव मूल्यको महत्त्व सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नजानेमा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । आफूमा भएका मानव मूल्यका गुण र साथी साथीमा छलफल गर्दै मानव मूल्यको महत्त्व कापीमा उतार्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हामी र हाम्रो समाज

## ४. सिकाइ उपलब्धि

मानवमूल्य आत्मसात् गरी मानव सेवाको भावना जागृत गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) मानव मूल्य भनेको के हो ?

(ख) मानव मूल्यअन्तर्गतका गुणको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) मानव मूल्यको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) तल उल्लेख गरिएको रुजु सूचीमा चिह्न लगाई स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

| क्रियाकलाप | गर्छु | गर्दिनँ |
|---|---|---|
| मान्यजन, आमाबुबा र गुरुलाई आदर सत्कार | | |
| ज्येष्ठ नागरिक, असहाय, अपाङ्गता र अशक्तलाई सहयोग | | |
| म सबैसँग शिष्ट र सभ्य व्यवहार | | |
| म अरूलाई सहयोग | | |
| घरपरिवारमा आएका पाहुनालाई स्वागत र सत्कार | | |

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा सुरुमा दिइएको मानव मूल्यको परिभाषा र मानव मूल्यका गुण पढ्न लगाउनुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको कथा पढेर के शिक्षा पायौ भनी पालैपालो सोध्नुहोस् । उनीहरूले प्रस्टसँग भन्न नसकेमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् । मानव मूल्यको महत्त्व सम्बन्धमा विभिन्न उदाहरण दिँदै प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सिकाइ कार्डमा सिकाइ मूल्याङ्कनमा दिइएको रुजु सूची भर्न लगाई सहभागीहरूलाई स्वमूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।

| | | | |
|---|---|---|---|
| SS | हाम्रा चाडपर्व | कार्ड नं. १३<br>तह ३ | ३ घण्टा |

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

हामी सबैले आआफ्नो जाति र धर्मअनुसारका चाडपर्व मनाउँछौँ । ती चाडपर्वले हामीलाई मनोरञ्जन प्रदान गर्छ । एकआपसमा मेलमिलापको भावना वृद्धि हुन्छ । टाढा टाढा रहेका हाम्रा आफन्तहरूसँग भेटघाट गर्ने अवसर प्राप्त हुन्छ । कामबाट फुर्सद लिने अवसर पनि प्राप्त हुन्छ । त्यसैले हामीलाई हाम्रा चाडपर्व अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण लाग्छन् । हामीले आफ्नो चाडपर्व मनाउनुपर्छ र अरूको चाडपर्वमा शुभकामना प्रदान गर्ने र सम्मान गर्ने गर्नुपर्छ । यहाँ नेपालमा मनाइने केही चाडपर्वको सम्बन्धमा उल्लेख गरिएका छन् :

### दसैँ

दसैँ हिन्दुहरूको एक प्रमुख चाड हो । पन्ध्र दिनसम्म मनाइने यो पर्वको सुरुको दिनलाई घटस्थापना भनिन्छ । सातौँ दिन फूलपाती मनाइन्छ । यस दिनमा घर घरमा पनि फूलपाती भित्र्याउने चलन रहेको छ । दसैँमा घटस्थापनादेखि विजयादशमीको दिनसम्म नौ दिन नवदुर्गा भवानीको उपासना गरिन्छ । विजया दशमीको दिन प्रसादका रूपमा आफूभन्दा ठुला र मान्यजनको हातबाट टीका जमरा लगाउने चलन छ । दसैँमा मासु, चिउरा, दही, रोटी आदि खाने चलन छ ।

### छठ

छठमा सूर्यको पूजा र आराधना गरिन्छ । यो चाड चार दिन मनाइन्छ । पहिलो र दोस्रो दिन घरको सरसफाइ गर्ने, शुद्ध गर्ने र तयारीका कार्य गरिन्छ भने तेस्रो दिन बेलुका अस्ताउँदो र चौथो दिन उदाउँदो सूर्यलाई अर्घ दिने गरिन्छ । यस पर्वमा फलफूल, मिष्ठान्न आदि प्रसादको रूपमा ग्रहण गरिन्छ । खोला, नदी किनारा र घाटलाई सजाएर पानीमा गई पूजा आराधना गरिन्छ ।

### उँधौली उँभौली

किरात धर्मावलम्बीले उँभौली र उँधौली चाड धुमधामले मनाउँछन् । उँभौली चाड वैशाख पूर्णिमामा पर्छ भने उँधौली चाड मङ्सिर पूर्णिमामा पर्छ । उँभौली चाड खेतीपाती सुरु गर्ने समयको रूपमा मनाइन्छ भने उँधौली चाड खेतीपाती थन्क्याएर आराम गर्ने, रमाइलो गर्ने चाडको रूपमा मनाइन्छ । यी चाडमा साकेला नाच नाच्ने गरिन्छ । लिम्बु समुदायमा धान नाच नाच्ने गरिन्छ ।

### इद

इद चाड इस्लाम धर्मावलम्बीले मनाउँछन् । हिजरी संवत्को रमजान महिनाभर यो चाड मनाइन्छ । इदलाई इद उल फितर पनि भनिन्छ । इदलाई रमजानको महिनाभरी गरिएको व्रतको अन्त्य गर्ने पर्वको रूपमा मनाइन्छ । रमाजानको बेलामा बिहानदेखि बेलुकीसम्म व्रत बस्ने गरिन्छ । यस पर्वमा मस्जिदमा प्रार्थना गर्नुका साथै गरिब वा आर्थिक रूपले विपन्नलाई दान दिने वा खुवाउने गरिन्छ ।

### ल्होसार

ल्होसार पर्व तामाङ, गुरुङ र शेर्पा जातिले नयाँ वर्षको आरम्भ भएको दिनको रूपमा मनाउँछन् । गुरुङ समुदायले मनाउने ल्होसारलाई तमु ल्होसार भनिन्छ । यो पुस १५ गते पर्छ । तामाङ समुदायको सोनाम ल्होसार माघ शुक्ल

प्रतिपदामा मनाइन्छ । शेर्पाले मनाउने ल्होसारलाई ग्याल्वो ल्होसार भनिन्छ । यो फागुन शुक्ल प्रतिपदामा मनाइन्छ । ल्होसारमा गुम्बामा पूजा,प्रार्थना गर्ने गरिन्छ । यस पर्वमा नयाँ नयाँ लुगा लगाउने र मिठो परिकार बनाएर खाने चलन छ ।

### क्रिसमस

क्रिसमस क्रिस्चियन धर्मावलम्बीले मनाउने चाड हो । यस चाडमा क्रिस्चियन धर्मावलम्बी चर्चमा जाने र प्रार्थना गर्ने गर्छन् । उपहार बाँड्ने, क्रिसमस ट्री सजाउने र मिठा परिकार खाने पनि गर्छन् ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका चाडपर्वहरूको सम्बन्धमा पढ्नुहोस् । ती मध्ये तपाईँहरूले कुन कुन चाडपर्व मनाउँदै आउनु भएको छ साथीलाई सुनाउनुहोस् । सिकाइ कार्डमा उल्लेख गरिए बाहेक तपाईँको घरमा मनाईने अन्य चाडपर्वको बारेमा साथीहरू र सहजकर्तालाई सुनाउनुहोस् र साथीहरूको पनि सुन्नुहोस् । तपाईँको घरमा मनाइने चाडपर्व र साथीहरूका घरमा मनाइने चाडपर्वका बिचमा के फरक पाउनु भयो तुलना गर्नुहोस् । आआफ्नो घरपरिवार तथा समुदायमा मनाइने चाडपर्वहरूको सूची बनाउनुहोस् र चाडपर्वको महत्त्व लेख्नुहोस् र सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हामी र हाम्रो समाज

## ४. सिकाइ उपलब्धि

विभिन्न प्रकारका चाडपर्वहरू र धार्मिक संस्कारहरूको महत्त्व बोध गर्न र सम्मान गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) यस वर्षको क्यालेण्डर हेरेर कुन चाडपर्व कुन महिनामा पर्छ ? तालिका बनाएर लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईँ आफूलाई सबैभन्दा धेरै मन पर्ने चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् र उक्त चाडपर्व कहिले मनाईन्छ ?, के के गरिन्छ ? कस्ता खानेकुरा खाइन्छन् ? लेख्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका चाडपर्व पढ्न लगाउनुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएबाहेकका आआफ्ना घरमा मनाइने चाडपर्वको बारेमा पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् र तुलना गर्न लगाउनुहोस् । चाडपर्व मनाउँदा हुने फाइदाका सम्बन्धमा विभिन्न उदाहरण दिँदै प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई आआफ्नो घरपरिवार तथा समुदायमा मनाइने चाडपर्वको सूची बनाउन लगाउनुहोस् र चाडपर्वको महत्त्व लेख्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | हाम्रा सामाजिक संस्कार | कार्ड नं. १४ तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

नेपाल एक बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक र बहुसांस्कृतिक विशेषता बोकेको देश हो । त्यसैले यहाँ जाति, भाषा, धर्म र संस्कारअनुसार परम्परा र संस्कार पनि फरक फरक रहेका छन् । यहाँ जातजातिअनुसार जन्मदेखि मृत्युसम्म गरिने संस्कार पनि फरक फरक रहेका छन् । बच्चा गर्भमा आएदेखि नै गर्भवती महिलाको स्याहार र पोषणमा विशेष ध्यान दिने, समुदायमा सूचना दिने, जन्मेपछि नामकरण गर्ने, भात खुवाइ (पास्नी) गर्ने आदि जन्म संस्कारसँग सम्बन्धित संस्कार हुन् । त्यस्तै जातजातिअनुसार कसैको मागी विवाह, कसैको भागी विवाहलगायतका संस्कार रहेका छन् । मृत्यु संस्कारमा जातीय र धार्मिक परम्पराअनुसार किरिया कर्म गर्ने, आशौच बार्ने, नुन नखाने, अरूलाई नछुने, कपाल खौरने र सेता लुगा लगाउने आदि चलन छ । यहाँ केही जातजातिका जन्म, विवाह र मृत्यु संस्कारहरू तालिकामा प्रस्तुत गरिएका छन् ।

| जातजाति | जन्म संस्कार | विवाह संस्कार | मृत्यु संस्कार |
|---|---|---|---|
| ब्राह्मण/ क्षेत्री | छैठी : जन्मेको ६ दिनमा<br>पास्नी : जन्मेको ११ दिनमा<br>व्रतबन्ध : ७ वर्ष पछि<br>गुन्यूचोली : छोरीको | सगोत्री विवाह नहुने<br>मागी र प्रेम विवाह | लास जलाउने, कपाल खौरने, १३ दिनसम्म काजकिरिया गर्ने, सेतो कपडा लगाउने, नुन बार्ने |
| मगर | न्वारन : ७ देखि ११ दिनभित्र<br>शिशु जन्मँदा सुतक बार्ने | मागी तथा प्रेम विवाह<br>मामा चेली फुपु चेली विवाह | मृत शरीर गाड्ने<br>१० देखि १३ दिनमा किरिया कर्म गर्ने |
| नेवार | न्वारन : ४ देखि ११ दिनभित्र<br>व्रतबन्ध : छोराको ५ देखि १३ वर्षभित्रमा र छोरीको इही पूजा, गुफा राख्ने चलन | विवाह : बेल विवाह, मागी विवाह | हिन्दु भए हिन्दु धर्म र बौद्ध भए बौद्ध धर्मअनुसार दाहा संस्कारको परम्परा |
| तामाङ | न्वारन : ३ देखि ११ दिनभित्र<br>पास्नी : ६ देखि ९ महिना<br>छेवर : ३ देखि ९ वर्ष | सगुनसहित मागी विवाह, मामा चेलो फुपु चेली विवाह गरिने | हिन्दुले लास जलाउने, बौद्धले लास गाड्ने<br>१० देखि १३ दिनमा काज किरिया गर्ने |
| राई | ३ देखि ६ दिनभित्र न्वारन | मागी र भागी विवाह | शव गाड्ने |
| लिम्बु | छोरीको तीन र छोराको चार दिनमा न्वारन गर्ने | मागी विवाह लिम्बु संस्कारअनुसार | शव गाड्ने |
| थारु | ६ देखि ९ दिनभित्र न्वारन | मागी विवाह र जारी विवाह दुबै चल्ने | शव जलाउने वा गाड्ने |
| धिमाल | न्वारन : छोरीको ३ र छोराको ४ दिनमा | मागी र विधवा विवाह दुबै चल्ने | शव गाड्ने |
| मुसलमान | ७ वा २१ दिनपछि नामकरण संस्कार | मागी विवाह | इस्लाम संस्कारअनुसार मृत शरीर गाड्ने |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका विभिन्न जातजातिका जन्म संस्कार, विवाह संस्कार र मृत्यु संस्कार पढ्नुहोस् । त्यसमा तपाईंको जाति पऱ्यो कि परेन । नपरेको भएमा साथीलाई आफ्नो जातिअनुसारको जन्म संस्कार, विवाह संस्कार र मृत्यु संस्कार सुनाउनुहोस् । थाहा नभएमा अभिभावकसँग घरमा सोधेर सुनाउनुहोस् र साथीको पनि सुन्नुहोस् । यहाँ सिकाइ कार्डमा दिइएका जन्म संस्कार, विवाह संस्कार र मृत्यु संस्कार चार्टपेपरमा उतारेर सिकाइ केन्द्रमा राख्नुहोस् । केही नबुझेमा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो मानव मूल्यमान्यता

## ४. सिकाइ उपलब्धि

विभिन्न प्रकारका चाडपर्वहरू र धार्मिक संस्कारहरूको महत्त्व बोध गर्न र सम्मान गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) आफ्ना जातिगत संस्कारहरू अभिभावकसँग सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

(ख) आफ्नो र साथीको जन्म, विवाह र मृत्यु संस्कारका बिचमा तुलना गर्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका जन्म संस्कार विवाह संस्कार र मृत्यु संस्कार पढ्न लगाउनुहोस् । नेपाल एक बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक र बहुसांस्कृतिक देश भएकाले जातिअनुसारका सामाजिक संस्कारहरू फरक रहेका कुरा प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सबैलाई आआफ्नो जातिअनुसारका जन्म संस्कार, विवाह संस्कार र मृत्यु संस्कार भन्न लगाउनुहोस् । नजानेमा अभिभावकसँग सोधखोज गरी भन्न लगाउनुहोस् । सिकारुहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएको जन्मसंस्कार, विवाह संस्कार र मृत्यु संस्कार चार्टपेपरमा लेखेर सिकाइ केन्द्रमा कक्षामा टाँस्न लगाउनुहोस् । सिकारुलाई यी सामाजिक संस्कारका सम्बन्धमा याद गराउनका लागि हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता सञ्चालन गर्नुहोस् ।

| SS | | हाम्रा धार्मिक संस्कारहरू | कार्ड नं. १५ तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

तपाईंको घरपरिवारमा कुन धर्म मान्नुहुन्छ ? तपाईंको समाजमा एउटै धर्म मान्ने मानिसहरू हुनुहुन्छ कि फरक फरक धर्म मान्ने मानिसहरू हुनुहुन्छ ? पक्कै पनि फरक फरक धर्म मान्ने मानिसहरू हुनुहुन्छ होला । त्यसैले नेपाललाई बहुधार्मिक देश भनिन्छ । नेपालमा वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार दशओटा धर्म पहिचान गरिएको छ । यहाँका मुख्य धर्महरू हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, इसाई, किरात आदि रहेका छन् । फरक फरक धर्मअनुसार धार्मिक संस्कारहरू पनि फरक फरक रहेका छन् । यहाँ नेपालमा प्रचलित केही धर्महरूका धार्मिक संस्कारहरूका बारेमा उल्लेख गरिएका छन् :

| धर्म | संस्थापक | धार्मिक ग्रन्थ | धार्मिक स्थल | मुख्य चाडपर्वहरू | मुख्य सन्देश |
|---|---|---|---|---|---|
| हिन्दु | विभिन्न समयमा देखा परेका ऋषिमुनिहरू | वेद, रामायण, पुराण | मन्दिर | दसैँ, तिहार, तिज, छठ, होली, जनै पूर्णिमा, शिवरात्री | चोरी नगर्नु, सत्यको पक्ष लिनु, असल र अनुशासित हुनु, धैर्यशील हुनु, अरूलाई दुःख नदिनु, अतिथिको सेवा सत्कार गर्नु, साँचो बोल्नु, मानव कल्याण गर्नु, हत्या हिंसा नगर्नु आदि |
| बौद्ध | गौतम बुद्ध | त्रिपिटक | बौद्ध, गुम्बा | ल्होसार, वैशाख पूर्णिमा | हिंसा नगर्नु, चोरी नगर्नु, खराब आचरण नगर्नु, मादक पदार्थ सेवन नगर्नु, रिस नियन्त्रण गर्नु, सन्तोष लिनु, शान्त रहनु, झुटो नबोल्नु आदि |
| इस्लाम | हजरथ मुहम्मद | कुरान | मस्जिद | इद, बकर इद, रमजान | दान गर्नु, असल आचरण गर्नु, समान व्यवहार गर्नु, सत्यको पक्षमा लाग्नु, दुःखीको सेवा गर्नु, नम्र बोली वचन बोल्नु, परोपकारी हुनु आदि |
| इसाई | जिसस क्राइस्ट | बाइबल | चर्च | क्रिस्मस, इस्टर, हलोइन | प्रेम गर्नु, सबैको कल्याण गर्नु, असल आचरण गर्नु, लोभ नगर्नु, नम्र भई बोल्नु, दान गर्नु, क्षमा दिनु आदि |
| किरात | फाल्गुनन्द लिङ्देन | मुन्धुम | प्रकृति (पारुहाङ र सुम्निमा) | उँधौली, उँभौली | सत्य बोल्नु, हिंसा नगर्नु, अरूको कुभलो नचिताउनु, प्रकृतिको पूजा गर्नु, कर्ममा विश्वास गर्नु आदि |
| सिख | गुरु नानक | गुरु ग्रन्थ साहिब | गुरुद्वारा | गुरु नानक जयन्ती | गुरुवाणीको पालना गर्नु, प्रेम गर्नु, सबैको कल्याण गर्नु, हिंसा नगर्नु, असल व्यवहार प्रदर्शन गर्नु, जीवनलाई पवित्र बनाउनु आदि |
| जैन | महावीर जैन | वचनामृत | अग्नि मन्दिर | | पवित्रता, सच्चरित्रता र अहिंसा |

हामीले जुनसुकै धर्म माने तापनि सबै धर्मको सम्मान गर्नुपर्छ । सबै धर्मको मुख्य उपदेश वा सार मानव कल्याण र सबैको हित हो । यसरी फरक फरक धर्म मान्ने मानिसहरू भए तापनि हाम्रो नेपाली समाजमा धार्मिक सहिष्णुताको भावना रहेको छ । आफ्नो धर्म मान्ने र अरूको धर्मको सम्मान गर्ने परम्परा रहेको छ । त्यसैले नेपालको संविधानमा नै नेपाललाई धर्म निरपेक्ष राष्ट्र भनेर उल्लेख गरिएको छ ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका धार्मिक संस्कार राम्रोसँग पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् । साथी साथीबिचमा विभिन्न धर्मका धार्मिक संस्काहरूका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् र तुलना गर्नुहोस् । आफ्नो परिवारमा मानिने धार्मिक संस्कारको सम्बन्धमा साथीलाई बताउनुहोस् र साथीहरूको पनि सुन्नुहोस् । धार्मिक सहिष्णुता र धर्मनिरपेक्षताको सम्बन्धमा सहजकर्तासँग छलफल गर्नुहोस् । सबै जना साथीहरू मिलेर सिकाइ कार्डमा दिइएको धार्मिक संस्कारको तालिकालाई चार्टमा उतार्नुहोस् र कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो मानव मूल्यमान्यता

## ४. सिकाइ उपलब्धि

विभिन्न प्रकारका चाडपर्वहरू र धार्मिक संस्कारहरूको महत्त्व बोध गर्न र सम्मान गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) आफ्ना धार्मिक संस्कारहरू अभिभावकसँग सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

(ख) आफ्नो र साथीको धार्मिक संस्कारका बिचमा तुलना गर्नुहोस् ।

(ग) धर्मका मुख्य सार उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) सिकाइ कार्डमा दिइएका धार्मिक संस्कार कापीमा उतार्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

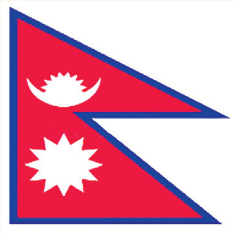
सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका धार्मिक संस्कार पढ्न लगाउनुहोस् । केही नबुझेमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सबैलाई आफ्नो धार्मिक संस्कारहरू भन्न र लेख्न लगाउनुहोस् । सिकारुहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएको धार्मिक संस्कार चार्टपेपरमा लेखेर सिकाइ केन्द्रमा टाँस्न लगाउनुहोस् । सिकारुलाई यी सामाजिक संस्कारका सम्बन्धमा याद गराउनका लागि हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता सञ्चालन गर्नुहोस् ।

| SS | | हाम्रा राष्ट्रिय गौरव | कार्ड नं. १६ तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

नेपाललाई विश्व सामु चिनाउने र नेपालको गौरव बढाउन मदत गर्ने विभिन्न सम्पदाहरूलाई राष्ट्रिय गौरव भनिन्छ। सामाजिक सांस्कृतिक विविधता, प्राकृतिक तथा ऐतिहासिक सम्पदाहरू, विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत सम्पदाहरू सबै हाम्रा राष्ट्रिय गौरव हुन्।

### सामाजिक तथा सांस्कृतिक विविधता



सामाजिक तथा सांस्कृतिक सम्पदा हाम्रो राष्ट्रिय गौरव हो। नेपाल बहुजातीय, बहुभाषिक र बहुधार्मिक विशेषता बोकेको देश हो। जातजाति र धर्मअनुसार भाषा, संस्कार, संस्कृति र चाडपर्वमा विविधता रहेको छ। यो नै हाम्रो नेपालको पहिचान हो। यी फरक संस्कार र विविधतामा रमाउने र सम्मान गर्ने नेपालीको संस्कार भइसकेको छ। त्यस्तै गरी पूर्वदेखि पश्चिमसम्मका विविध लोकगीत तथा लोकनाच, मौलिक वेशभूषा, मौलिक परिकार सबै हामी नेपालीका पहिचान र राष्ट्रिय गौरव हुन्।

### प्राकृतिक सम्पदा

नेपाल प्राकृतिक सम्पदाले धनी देश हो। यहाँका सुन्दर हिमाल, हरियो बनजङ्गल, नदी, ताल, झरनालगायतका प्राकृतिक सम्पदाहरूले पनि नेपालको गौरव बढाएका छन्। त्यति मात्र नभएर यहाँ विश्वमा नै दुर्लभ मानिएका वन्यजन्तु, वनस्पतिले पनि नेपाल विश्वमा नै एक अद्वितीय र अनुपम बनेको छ। यहाँ पाइने जडीबुटी, वनस्पति, विभिन्न फूल र जीवजन्तुले नेपाल प्रकृतिको सुन्दर फूलबारी बनेको छ। यी सबै कुराले गर्दा हाम्रो देश प्राकृतिक रूपमा रमणीय छ, यी सबै हाम्रा राष्ट्रिय गौरव हुन्।

### ऐतिहासिक सम्पदा

नेपालमा जन्मेका गौतम बुद्ध, सीता, भृकुटी, अरनिकोजस्ता ऐतिहासिक व्यक्तित्वले विश्व सामु नेपाललाई चिनाएका छन्। उनीहरूले हाम्रो देशको धर्म, कला र संस्कृति विश्वसामु चिनाएका छन्। पृथ्वीनारायण शाह, बलभद्र र अमरसिंहजस्ता ऐतिहासिक व्यक्तित्वले देशको रक्षा गर्न आफ्नो वीरता देखाएका थिए। राजेन्द्रलक्ष्मी, बहादुर शाह र भीमसेन थापाले नेपालको एकीकरणमा सहयोग गरेका थिए। त्यस्तै यहाँका दरबार, गढी, किल्ला, पुराना मठमन्दिर र स्तूपले हाम्रा सांस्कृतिक पहिचानलाई उचो बनाएका छन्। अझ विश्व सम्पदा सूचीकृत सम्पदा पशुपतिनाथ, स्वयम्भू, लुम्बिनीले विश्वमा हाम्रा ऐतिहासिक र सांस्कृतिक पहिचान स्थापित गरेकामा हामीलाई गर्व लाग्छ।

### विश्व सम्पदा सूचीमा सुचीकृत सम्पदा

विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत सम्पदाहरू सगरमाथा राष्ट्रिय निकुञ्ज, चितवन राष्ट्रिय निकुन्ज, भक्तपुर दरबार क्षेत्र, पाटन दरबार क्षेत्र, हनुमान ढोका दरबार क्षेत्र, पशुपतिनाथ मन्दिर क्षेत्र, स्वयम्भूनाथ चैत्य क्षेत्र, बौद्ध स्तूप क्षेत्र, चाँगुनारायण मन्दिर क्षेत्र र लुम्बिनी आदि हुन्। यी सम्पदाहरू हाम्रो नेपालका मात्र सम्पदा नभएर विश्वका नै सम्पदा हुन्। यी सम्पदाहरूले नेपाललाई विश्व सामु चिनाएका हुनाले यी हाम्रा राष्ट्रिय गौरव हुन्।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका हाम्रा राष्ट्रिय गौरव पढ्नुहोस् । यी सम्पदालाई किन राष्ट्रिय गौरव भनिएको होला ? साथी साथीबिचमा छलफल गर्नुहोस् । नजानेका कुराहरू सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा उल्लेख गरिएका हाम्रा राष्ट्रिय गौरवका विषयमा सोधखोज गरी थप जानकारी लिनुहोस् । विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत सम्पदाको चित्र र विभिन्न जानकारी सङ्कलन गरी परियोजना कार्य तयार गर्नुहोस् र सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् । आफ्नो समुदायमा रहेको धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक वा प्राकृतिक सम्पदाको भ्रमण गर्नुहोस् । उक्त सम्पदाको महत्त्व र गर्व गर्न लायक पक्ष सोधखोज गरी प्राप्त विवरणबाट छोटो लेख तयार गर्नुहोस् र साथीहरू र सहजकर्तालाई सुनाउनुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो मानव मूल्यमान्यता

## ४. सिकाइ उपलब्धि

राष्ट्रिय गौरवको आधारको पहिचान गरी सोअनुरूप आचरण गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) राष्ट्रिय गौरव भनेको के हो ?

(ख) हाम्रा राष्ट्रिय गौरवको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) तपाईँलाई हाम्रा राष्ट्रिय गौरवमध्ये सबैभन्दा कुन चाहिँ मन पर्‍यो ? किन ? कारण लेख्नुहोस् ।

(घ) विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत सम्पदाको चित्र र विभिन्न जानकारी सङ्कलन गरी परियोजना कार्य तयार गर्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका हाम्रा राष्ट्रिय गौरवको बारेमा पढ्न लगाउनुहोस् । युटुबमा हाम्रा राष्ट्रिय गौरव सम्बन्धमा भिडियोहरू खोजी गरी देखाउनुहोस् र हाम्रा राष्ट्रिय गौरवको सम्बन्धमा थप प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सिकारुहरूलाई । विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत सम्पदाको चित्र र विभिन्न जानकारी सङ्कलन गरी परियोजना कार्य तयार गर्न लगाउनुहोस् । आफ्नो समुदायमा रहेको धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक वा प्राकृतिक सम्पदाको भ्रमण गर्न लगाई उक्त सम्पदाको महत्त्व र गर्व गर्न लायक पक्षहरू सोधखोज गरी प्राप्त विवरणबाट छोटो लेख तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | बालक्लब | कार्ड नं. १७ तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

तल प्रस्तुत गरिएको संवाद पढौँ र छलफल गरौँ है त ?

**आमा** : छोरी तिमी कहाँ गएर आएकी ?

**छोरी** : आज बालक्लबको बैठक थियो त्यहीँ गएर आएकी आमा ।

**आमा** : फेरि यो बालक्लब भनेको के हो ? कहिले गठन भयो ? मलाई त थाहा पनि थिएन ।

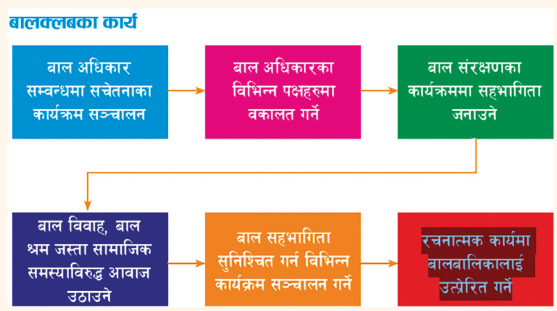
**छोरी** : ए ! आमा हामी बालबालिकाको हकहित र वृत्ति विकासका लागि बालबालिकाद्वारा खोलिएको संस्थालाई बालक्लब भनिन्छ ।

**आमा** : अनि तिमीहरूलाई यसरी बालक्लब खोल्नुपर्छ भनेर कसले सिकायो त ?

**छोरी** : ए, आमा, अस्ति सिकाइ केन्द्रमा वडाबाट प्रतिनिधिहरू आउनुभएको थियो । उहाँहरूले समुदायमा बालक्लब गठन गर्नु भन्नुभएको थियो । त्यसैअनुसार हामीले यस वडाका बालबालिका मिलेर बालक्लब गठन गरेका हौँ आमा । त्यस समयमा वडाबाट पनि प्रतिनिधिहरू आउनुभएको थियो ।

**आमा** : ए भनेपछि तिमीहरूले त राम्रो काम गरेछौ त ।

**छोरी** : बढीमा २५ जनासम्म सदस्य राखेर गठन गर्नु भन्नुभएको थियो । त्यसैअनुसार हामीले २५ जना सदस्य राखेर गठन गरेका छौँ आमा । हामीले यसमा विभिन्न उमेर समूह, लिङ्ग, जातजातिको प्रतिनिधित्वको व्यवस्था गर्ने गरी गठन गरेका छौँ । मलाई साथीहरूले अध्यक्ष बस्नका लागि चयन गरेकाले म अध्यक्ष बनेको छु । मेरै अध्यक्षतामा आज बैठक गरेर आएको ।




**आमा** : ल खुसी लाग्यो छोरी राम्रो गरिछ्यौ । बरु यसमा लागेर आफ्नो पढाइ चाहिँ नबिगार्नु है ?

**छोरी** : हस् आमा । बालबालिकाको सक्रियता, सहभागिता, रचनात्मकता, नेतृत्व सिप विकास, बालबालिकाका सरोकारका विषय वा मुद्दामा यस्ता क्लबको क्रियाशीलता रहन्छ । हाम्रो समुदायमा स्थापना भएको नवजागरण बालक्लब समुदायमा आधारित बालक्लब हो ।

**आमा** : अनि तिमीहरूले के काम गर्छौ त क्लब गठन गरेर । हामीले बालबालिकाको वृत्ती विकासका लागि खेलकुद कार्यक्रम आयोजना गर्ने, हाजिरीजवाफ र वक्तृत्वकला प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने र हामीले यहाँ वडाको खाली जग्गामा वृक्षरोपण गर्ने र वडामा सरसफाइ कार्य पनि गरिरहेका छौँ ।

**आमा** : आहा धेरै राम्रो । यस्ता महान् कार्य पो गरेका रहेछौ त ?

**छोरी** : त्यति मात्र हो र आमा । हामीले बेला बेलामा बालअधिकार सम्बन्धमा सचेतना कार्यक्रम पनि सञ्चालन गरेका छौँ । बालअधिकारका विभिन्न पक्षमा वकालत गर्ने, बाल संरक्षणका कार्यमा सहभागिता जनाउने, बाल विवाह, बाल श्रम जस्ता सामाजिक समस्याविरुद्ध आवाज उठाउने, बाल सहभागिता सुनिश्चित गर्न विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, रचनात्मक कार्यमा बालबालिकालाई उत्प्रेरित गर्ने जस्ता कामहरू गर्छौँ ।

**आमा** : धेरै खुसी लाग्यो । ल केही सहयोग चाहियो भने भन है बुबाले पनि सहयोग गर्नुहुन्छ म पनि सहयोग गर्छु ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको आमा र छोरीका बिचमा भएको कुराकानी राम्रोसँग पढ्नुहोस् र बालक्लबको बारेमा बुझ्नुहोस् । तपाईंको समुदायमा वा सिकाइ केन्द्रमा बालक्लब गठन भएको छ कि छैन । छैन भने सहजकर्ताको सहयोगमा सिकाइ केन्द्रमा बालक्लब गठन गर्नुहोस् र वडासँग समन्वय गरी वडामा बालक्लब गठन गर्नका लागि पहल गर्नुहोस् । बालबालिकाको हकहितका काम गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो मानव मूल्यमान्यता

## ४. सिकाइ उपलब्धि

चरित्र निर्माणमा बालक्लबको भूमिका खोजी गर्न र सहभागी हुन

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) बालक्लब भनेको के हो ?

(ख) बालक्लबको गठन प्रक्रिया उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) तपाईं यदि तपाईंको वडामा बालक्लबको अध्यक्ष हुनुभयो भने तपाईं आफ्नो वडामा के के काम गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

(घ) बालक्लबका कार्यको सूची बनाउनुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएको आमा र छोरीका बिचमा भएको संवाद अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । बालक्लब के हो ? यसले के काम गर्छ ? बालक्लबमा आबद्ध हुँदा के के फाइदा हुन्छ ? भन्ने सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् । युटुबबाट विभिन्न ठाउँका बालक्लबले गरेका कार्यसम्बन्धी भिडियो देखाउनुहोस् । यदि सिकाइ केन्द्रमा बालक्लब गठन गरेको छैन भने सिकारुलाई सहभागी गराई बालक्लब गठनका लागि सहजीकरण गर्नुहोस् ।

| SS | | हाम्रो अधिकार र कर्तव्य | कार्ड नं. १८ तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

निशा र महेश खेलेर घर फर्कँदै थिए । गाउँमा मानिसहरूको हल्लाखल्ला रहेछ । त्यो सुनेर उनीहरू हल्ला भएतिर गए । त्यहाँ राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगबाट एक जना प्रतिनिधि आउनुभएको रहेछ र उहाँले हाम्रा अधिकार र कर्तव्यका सम्बन्धमा सचेतना जगाउने उद्देश्यले प्रवचन कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहनुभएको रहेछ । वहाँले दिनुभएको प्रवचन यहाँ जस्ताको तस्तै प्रस्तुत गरिएको छ ।

### हाम्रा अधिकार र कर्तव्य

**आदरणीय सम्पूर्ण जनसमुदायमा नमस्कार**

आज म यहाँहरू समक्ष हाम्रा अधिकार र कर्तव्य सम्बन्धमा तपाईंहरूलाई सचेतना गराउने उद्देश्यले उपस्थित भएको छु । राज्यले आफ्नो देशका नागरिकलाई प्रदान गर्ने विशेष सेवा सुविधा नै अधिकार हुन् अर्थात् देशको संविधानमा नै व्यवस्था गरी आफ्ना नागरिकका लागि प्रदान गरिएका मौलिक हकलाई अधिकार भनिन्छ । यसरी संविधानले हामी नागरिकका लागि प्रदान गरेका मौलिक हक तथा अधिकार हाम्रा जन्मसिद्ध अधिकार हुन् । यी अधिकारहरू कसैले हनन गऱ्यो भने हामीले उजुरी दिन पाइन्छ र न्यायालयले हामीलाई न्याय दिन्छ । नेपालको संविधानको भाग ३ को धारा १६ देखि ४६ सम्म ३१ ओटा मौलिक हकहरूको व्यवस्था गरिएको छ । स्वतन्त्रताको अधिकार, समानताको अधिकार, शिक्षा प्राप्त गर्न पाउने अधिकार, बालअधिकार, ज्येष्ठ नागरिकको अधिकार आदि सबै मौलिक हक हुन् । धर्मसम्बन्धी अधिकार, रोजगारीको अधिकार, पेसा तथा व्यवसाय गर्न पाउने अधिकार, छुवाछुत तथा जातीय भेदभावविरुद्धको अधिकारलगायत थुप्रै अधिकार छन् । यी सबै अधिकार हामीलाई हाम्रो संविधानले नै प्रदान गरेको छ । हामीलाई आफ्नो व्यक्तित्व विकासका लागि र सम्पत्ति आर्जनका लागि विभिन्न काम गर्न तथा समाजको विकासका लागि विकास निर्माणका काम गर्न पनि हामी अधिकार सम्पन्न हुनु जरुरी हुन्छ । वास्तवमा भन्ने हो भने अधिकार हाम्रो लागि शक्ति हो । यसलाई समाजले सजिलै स्वीकार गरेको हुन्छ । हामी सबै नागरिकले आफूले पाएको अधिकारको उपभोग गर्न पाउँछौँ तर मुख्य कुरा भनेको आफ्नो अधिकारको प्रयोग गर्दा अरूको अधिकारको हनन हुनु हुँदैन । यसप्रति हामी सचेत हुनुपर्छ । यी त भए अधिकारका कुरा अधिकारसँग हाम्रा कर्तव्यहरू पनि जोडिएका हुन्छन् । यदि कर्तव्य पूरा नगर्ने हो भने अधिकारको प्रयोग गर्ने अधिकार पनि हामीलाई हुँदैन । एउटा जिम्मेवार नागरिकले अधिकार प्राप्त गर्नका लागि पूरा गर्नुपर्ने हरेक दायित्व तथा जिम्मेवारीलाई कर्तव्य भनिन्छ । कर्तव्य अरूले कर गरेर अथवा अरूले के भन्ला भनेर गर्ने नभई आफैँले बुझेर पालना गर्नुपर्ने हुन्छ । हामी नागरिकले पूरा गर्नुपर्ने कर्तव्य विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । म तपाईंहरूलाई तालिकाबाट कर्तव्यहरूको बारेमा बताउँछु है त ?

| नैतिक कर्तव्य | कानुनी कर्तव्य | सामाजिक कर्तव्य | नागरिक कर्तव्य |
|---|---|---|---|
| कुनै पनि व्यक्तिको भित्री मन वा चेतनाबाट आएर निर्वाह गर्ने कर्तव्यलाई नै नैतिक कर्तव्य भनिन्छ । जस्तै : आमाबाबु गुरुजन, ज्येष्ठ नागरिकलाई आदर गर्नु, बालबालिका र असहायप्रति माया र सद्भाव राख्नु, आपत् विपत्मा परेकालाई सहयोग गर्नु, सबै मानिसप्रति मैत्रीभाव एवम् सम्मानजनक व्यवहार गर्नु आदि नैतिक कर्तव्य हुन् । | कुनै पनि देशको संविधान वा कानुनले किटान गरेको अधिकार क्षेत्रभित्र रहेर आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्नुलाई कानुनी कर्तव्य भनिन्छ । जस्तै : देशको संविधानको पालना गर्नु, ऐन नियम र कानुनको पालना गर्नु, कानुनको कार्यान्वायनमा सरोकारवालालाई सहयोग पुऱ्याउनु | समाजको हक हित र भलाइका लागि हामी नागरिकले पूरा गर्नुपर्ने दायित्व सामाजिक कर्तव्य हुन् । जस्तै : चाडपर्व सामाजिक उत्सवमा सहभागी हुनु, धार्मिक स्थल मठ मन्दिरको संरक्षण संवर्धन र सरसफाइमा सहभागी हुनु, सामाजिक कुरीति, कुप्रथा, अन्धविश्वास तथा विकृतिलाई प्रोत्साहन नदिनु, धार्मिक सहिष्णुता, सामाजिक सद्भाव कायम गर्न सहयोग पुऱ्याउनु आदि | कुनै पनि देशको नागरिक भएको हैसियतले पूरा गर्नुपर्ने कर्तव्य नागरिक कर्तव्य हुन् । जस्तै : राष्ट्रप्रति निष्ठावान् हुँदै नेपालको राष्ट्रियता सार्वभौमसत्ता र अखण्डताको रक्षा गर्नु, संविधान र कानुनको पालना गर्नु, राज्यले चाहेका बखत अनिवार्य सेवा गर्नु, सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा र संरक्षण गर्नु आदि |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको नागरिक अधिकार र कर्तव्यसम्बन्धी प्रवचन पढ्नुहोस् । उक्त प्रवचन पढेपछि त्यहाँ उल्लेख गरिएका अधिकार कापीमा टिपोट गर्नुहोस् । तपाईँले ती मध्य कुन कुन अधिकार प्राप्त गर्नुभएको छ ? साथीलाई सुनाउनुहोस् र साथीको पनि सुन्नुहोस् । सहजकर्तासँग यदी हाम्रो अधिकार हनन भएमा के गर्ने भनी छलफल गर्नुहोस् । त्यसपछि सिकाइ कार्डमा दिइएका कर्तव्य पढ्नुहोस् । तीमध्ये तपाईँले कुन कुन कर्तव्य पूरा गर्नुभएको छ ? साथीलाई सुनाउनुहोस् र नगरेको भएका अब देखि नागरिक कर्तव्यप्रति पनि सचेत हुनुहोस् । सिकाइ कार्डमा उल्लेख गरिएका अधिकार र कर्तव्य चार्टपेपरमा ठुला अक्षरले लेखी कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

नागरिक चेतना

## ४. सिकाइ उपलब्धि

नागरिकको परिचय दिई नागरिक कर्तव्य पालन गर्न र अधिकारप्रति सचेत रहन

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) अधिकार भनेको के हो ?

(ख) नागरिक अधिकारको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) नेपालको संविधानमा कति धारादेखि कति धारासम्म कतिओटा मौलिक हकहरूको व्यवस्था गरिएको छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) नागरिक कर्तव्यहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(ङ) तपाईँ आफूले प्राप्त गरेका अधिकारहरू र पूरा गर्नुपर्ने कर्तव्य तालिका बनाएर लेख्नुहोस् ।

(च) नेपालको संविधानमा उल्लेख गरिएका नागरिक कर्तव्य उल्लेख गर्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएको नागरिक अधिकार र कर्तव्य सम्बन्धमा दिइएको प्रवचन पढ्न लगाउनुहोस् । त्यहाँबाट नागरिक अधिकार र कर्तव्यहरू कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । सिकारुहरूले आफूले प्राप्त गर्नुभएका अधिकारहरू र पूरा गर्नुपर्ने कर्तव्यको सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् । नागरिक अधिकार र कर्तव्य सम्बन्धमा सिकारुहरूले नबुझेका कुरा प्रस्ट पारिदिनुहोस् । संविधानमा उल्लिखित मौलिक हकहरू र कर्तव्यको सम्बन्धमा थप प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

| SS | | लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यता | कार्ड नं. १९<br>तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

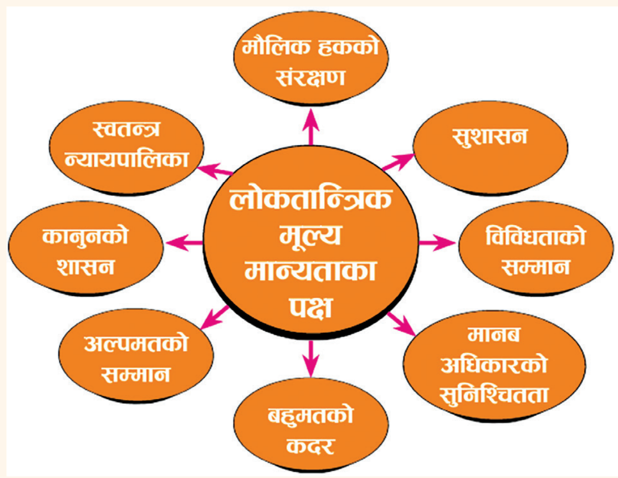
आज शनिबारको दिनमा राकेसका बुबाले घरमा सबैलाई एकैठाउँमा भेला गराउनुभयो । छोरा छोरी किन हो बुबा भनेर जिज्ञासा राख्दै थिए । हजुरबुबा र हजुरआमा पनि के रहेछ भन्दै मुसुमुसु हाँसिरहनुभएको थियो ।

राकेसले प्रश्न गरे, "बुबा के काम छ र हामी सबैलाई एकै ठाउँमा भेला गराउनुभएको छ ?"

बुबाले हाँस्दै भन्नुभयो, "मैले र तिम्री आमाले मिलेर घरमै अचार बनाउने उद्योग सञ्चालन गर्न लागेको त्यसैले सबै जनाको विचार बुझ्न र सरसल्लाह गर्नका लागि यसरी भेला गराएको ।"

छोरीले भनिन्, "हजुरहरूले काम गर्न पनि हामीसँग सोध्नु र सरसल्लाह गर्नुपर्छ त ?"

"त्यस्तो होइन नि ! छोरी अहिले त देशमा लोकतान्त्रिक शासन चलिरहेको छ । हामीले घरबाट नै लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यताको सुरुआत गर्नुपर्छ ।" बुबाले भन्नुभयो ।




राकेसले फेरि प्रश्न गरे, "लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यता भनेको के हो बुबा ?"

बुबाले भन्नुभयो, "लोकतन्त्र भनेको जनचाहनाअनुसार जनप्रतिनिधिद्वारा लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यताको आधारमा सञ्चालन हुने शासन पद्धति हो । यसरी लोकतान्त्रिक व्यवस्थामा हुनुपर्ने आधार भूत सिद्धान्त, गुण र विशेषतालाई नै लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यता भनिन्छ ।"

छोरीले फेरि प्रश्न गरिन्, "हाम्रो घरमा लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यताको पालना कसरी गर्न सकिन्छ र बुबा ?"

"आहा ! कति राम्रो प्रश्न गर्‍यौ ? सकिन्छ । आफूभन्दा ठुलालाई आदर सत्कार र सम्मान गर्ने, आफ्नो स्पष्ट विचार नडराईकन राख्ने, अरूको विचारको सम्मान गर्ने, घरमा हरेक काम गर्दा सबैलाई जानकारी गराएर र सबैको सहमतिमा मात्र गर्ने, एकअर्कालाई सहयोग गर्ने जस्ता काम हामी घरमा गर्न सक्दैनौँ त ?"

राकेसले भने, "सक्छौँ । बुबा ! ए, भनेपछि हामी यसरी आज भेला हुनु पनि लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यता रहेछ है ? त्यसैले पो हजुरले हामी सबैको विचार बुझ्न र सहमति लिनका लागि यसरी भेला गराउनु भएको रहेछ त । बल्ल बुझेँ ।"

छोरीले भनिन्, "बुबा हाम्रो समुदायमा लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यताको विकास कसरी गर्न सकिन्छ ? यसको के महत्त्व छ ?"

बुबाले भन्नुभयो, "ल सुन है त ? हाम्रो नेपाली समाज बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुसांस्कृतिक, बहुधार्मिक विविधतायुक्त समाज हो नि त । त्यसैले लोकतन्त्रमा यस्तो विविधताको सम्मान संरक्षण गर्दै सहभागितामूलक शासन सञ्चालन हुन्छ । यसबाट लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यताको अवलम्बनमा पनि मदत पुग्छ । लोकतान्त्रिक व्यवस्थामा विकासका काम पनि सबैको समान सहभागितामा सञ्चालन हुन्छन् । देशको नागरिक भएको हैसियतले राज्यबाट प्राप्त मौलिक हक अधिकारको उपयोग गर्ने अवसर सबै नागरिकले समान रूपमा पाउँछन् ।"

राकेसले प्रश्न गरे, "बुबा लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यताको पालनाबाट त समाजमा जातीय तथा छुवाछुतको आधारमा गरिने विभेदको पनि अन्त्य हुने रहेछ है ?"

हो राकेस, विविधताको सम्मान भनेकै भेदभाव नगर्ने भनेको हो । त्यस्तै अरूको विचार र भावनाको सम्मान र कदर गर्ने वातावरण तयार हुन्छ । जनताले आफूले चुनेको जनप्रतिनिधिबाट शासन सञ्चालन गर्ने अवसर पाउँछन् । आफूलाई मनमा लागेका विचार खुलेर व्यक्त गर्ने अवसर पाउँछन् । देशमा कानुनी शासन स्थापित हुन्छ ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्नुहोस् । लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यता भनेको के हो ? र यसको के महत्त्व छ भन्ने सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यता झल्कने गरी पालैपालो भूमिका अभिनय गर्नुहोस् । सबैले आआफ्नो कापीमा लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यता भनेको के हो ? लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यताको महत्त्व कापीमा टिप्नुहोस् । नबुझेमा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा घरमा लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यताको पालना कसरी हुन्छ भन्ने सम्बन्धमा दिइएको छ त्यस्तै गरी कक्षाकोठामा लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यताको पालना कसरी गर्न सकिन्छ ? साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् र निष्कर्ष निकाल्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

नागरिक चेतना

## ४. सिकाइ उपलब्धि

लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यताको अनुसरण गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यता भनेको के हो ?

(ख) लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यताको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ग) लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यताका पक्ष के के हुन् ?

(घ) घरपरिवारमा लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यताको पालना गर्न के के गर्नुपर्छ ?

(ङ) समुदायमा लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यताको पालना गर्न के के गर्नुपर्छ ?

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएको लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यतासम्बन्धी विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यताका सम्बन्धमा विभिन्न उदाहरण दिँदै प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सिकारुहरूलाई लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यताका आचरणको भूमिका अभिनय गर्न लगाउनुहोस् । घरमा र सिकाइ केन्द्रमा लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यताको पालनाका लागि के के गर्नुपर्छ भन्ने सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् । सबै सिकारुलाई लोकतान्त्रिक मूल्य मान्यताको महत्त्व कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | हाम्रा सामाजिक नियम | कार्ड नं. २० तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

सामाजिक नियम भनेको के हो ? यसको पालनाले के फाइदा हुन्छ ? भन्ने सम्बन्धमा पहिले सिद्धिपुर गाउँमा बनाइएको सामाजिक नियमको नमुना हेरौँ है त ?

हाम्रो समुदायलाई व्यवस्थित बनाउनका लागि गाउँलेको छलफलबाट सामाजिक नियम निर्माण र पारित गरी कार्यान्वयनका लागि सबैमा हार्दिक अपिल गर्छौं। यी नियमको पालना र कार्यान्वयनमा बाधा पुऱ्याउने र नमान्नेका लागि आवश्यक सजाय र जरिवानाको समेत व्यवस्था गरिएको छ।

१. प्रत्येक शनिबार एक घरबाट कम्तीमा एक जना टोलको सरसफाइका लागि अनिवार्य उपस्थित हुनुपर्ने छ।

२. समुदायमा वरपर फोहोर फाल्नेलाई रु. १००० जरिवानाको व्यवस्था गरिएको छ।

३. समुदायमा जाँड रक्सी बेचबिखन गरेको र सेवन गरेको थाहा भएमा टोल सुधार समितिले तोकिएबमोजिम जरिवाना र कार्बाहीको व्यवस्था गर्ने छ।

४. समुदायमा जाँड रक्सी सेवन गरेर हो हल्ला गर्न पाइने छैन।

५. समुदायमा कसैलाई आपत् विपत् परेमा सबै घरबाट अनिवार्य रूपमा सहयोग उपलब्ध गराउनुपर्ने छ।

६. कम्तीमा महिनामा एकपटक टोल सुधार समितिको बैठक बस्ने छ। उक्त बैठकमा समितिका सदस्यको अनिवार्य उपस्थिति रहनुपर्ने छ।

७. समुदायमा दुई व्यक्ति वा समूहका बिचमा विवाद वा द्वन्द्व भएमा वडा अध्यक्षको मध्यस्थतामा विवादको समाधान गरिने छ।

८. रातीको १२ बजेभन्दा पछाडि अत्यन्त जरुरी कामबाहेक घरबाट बाहिर निस्कन पाइने छैन।

नियम पढ्नुभयो होइन त ? कस्तो लाग्यो नि तपाईँलाई यी नियमहरू। समाजलाई व्यवस्थित बनाउनका लागि अभ्यासमा रहेका व्यवहार, प्रचलन, रीतिरिवाज र परम्परालाई नै सामाजिक नियम भनिन्छ। सामाजिक नियम यस्तै र यही हुनुपर्छ भन्ने छैन। हरेक समाजमा उपलब्ध स्रोतसाधन र जनसङ्ख्याको आधारमा आआफ्नै ढङ्गले सामाजिक नियम बनाइएका हुन्छन्। सामाजिक नियम, परम्परागत चालचलन र मूल्य मान्यता र समाजको अवस्था र आवश्यकतालाई आधार मानेर बनाइएका हुन्छन्। सामाजिक नियमले समाजमा सामाजिक एकता, आपसी सद्भाव, मेलमिलाप, सहयोग, शान्ति र भाइचारा कायम गराउन मदत गर्छ। त्यस्तै सामाजिक अपराध न्यूनीकरण गर्न र समाजलाई सुन्दर, स्वस्थ र व्यवस्थित राख्न मदत गर्छ। सामाजिक नियमबाट सामाजिक शिष्टताका साथै सामूहिक सेवाभावको विकास हुन्छ। सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण, संवर्धन र सदुपयोगमा मदत पुग्छ। सामाजिक सांस्कृतिक चालचलन, परम्परा र रीतिरिवाजको संरक्षण र जगेर्ना हुन्छ। समाजका मानिसले अधिकार प्राप्तिका साथै कर्तव्य पालनाप्रति पनि सचेत हुन्छन्।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका सामाजिक नियम पढ्नुहोस् । तपाईँको समुदायमा यस्तै सामाजिक नियम छन् कि छैनन् ? छन् भने के कस्ता नियम छन् । साथी साथीमा एकअर्काले बताउनुहोस् । साथीको, आफ्नो र सिकाइ कार्डमा दिइएका सामाजिक नियमका बिचमा तुलना गर्नुहोस् । सामाजिक नियमको पालनाले हुने फाइदा साथी साथी छलफल गर्दै कापीमा लेख्नुहोस् । साथी साथी मिलेर छलफल गर्दै सहजकर्ताको सहयोगमा कक्षाकोठाको नियमको नमुना बनाउनुहोस् । कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

नागरिक चेतना

## ४. सिकाइ उपलब्धि

सामाजिक नियमको पालना गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सामाजिक नियम भनेको के हो ?

(ख) सामाजिक नियमको पालना गर्दा हुने फाइदा उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) सामाजिक नियमले समाजलाई सभ्य र व्यवस्थित बनाउँछन् । कसरी ? उदाहरणसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

(घ) कक्षाकोठा पनि समाजकै सानो रूप हो । त्यसैले साथी साथी छलफल गरेर कक्षाकोठाको नियम बनाउनुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सिकाइ कार्डमा उल्लिखित सामाजिक नियम र उनीहरूको समुदायमा बनेको सामाजिक नियमका बिचमा तुलना गर्न लगाउनुहोस् । सामाजिक नियमको पालनाले सभ्य समाज निर्माणमा मदत पुग्छ भन्ने सम्बन्धमा प्रस्ट हुने गरी बताइदिनुहोस् । सहजकर्ताको सहयोगमा सहभागीहरूलाई साथी साथी छलफल गरेर कक्षाकोठाको नियम बनाउन लगाउनुहोस् ।

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| SS | | **महिला अधिकार** | कार्ड नं. २१ <br> तह ३ | ४ घण्टा |

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

### मनोवाद पढौँ र साथी साथी छलफल गरौँ है त :

शारदा ओछ्यानमा पल्टिन्छिन् तर मनमा नानाथरीका कुरा खेलेर पटक्कै निद्रा आउँदैन ओहो ! रातको १२ बजिसेकेको रहेछ । मलाई भने आज के भएको होला ? मनमा खाली त्यही दिउँसोको नेताको भाषण मात्रै आइरहेको छ । पटक्कै निद्रा आउँदैन । महिलाको व्यक्तित्व विकासका लागि आफ्नो स्वतन्त्रता तथा सम्मानका लागि पाउनुपर्ने हक अधिकारलाई महिला अधिकार भनिन्छ भन्दै थिए । अझ त्यति मात्र हो र ? सन् १९६७ मा संयुक्त राष्ट्रसङ्घको साधारण सभाले महिला अधिकारको सम्बन्धमा एक वक्तव्य प्रकाशन गरेको थियो । तिनै अधिकारलाई नै महिला अधिकार भनिन्छ भनेका थिए । तर हाम्रा गाउँका महिलाहरूलाई हेर्दा केको महिला अधिकार विचरा !

शारदा उठेर पानी पिउँछिन् र अब त सुत्छु भनेर उता कोल्टो फर्केर सुत्छिन् । फेरि मनमा त्यही दिउँसोको भाषण मात्र आइरहन्छ । महिला अधिकारअन्तर्गत थुप्रै अधिकार पर्छन् भनेर कति धेरै अधिकारको कुरा गरेका थिए । महिला हिंसा तथा लिङ्गका आधारमा महिलामाथि हुने भेदभावको अन्त्य, समान कामका लागि पुरुषसरह समान ज्याला, पैतृक सम्पत्तिमाथि महिलाको समान अधिकार, विवाहका लागि तथा परिवारमा स्वनिर्णयको अधिकार, बाल विवाह तथा दाइजो प्रथाको अन्त्य, तलबी सुत्केरी बिदा, मातृ तथा प्रजनन स्वास्थ्यको अधिकार भनेर भनेका थिए । हाम्रो गाउँमा भने अहिले पनि महिलालाई घरबाट बाहिर निस्कन दिँदैनन् । हेर त बिचरी त्यो फूलमायालाई आफ्नै श्रीमान्ले कति दु :ख दिएका छन् । धन्न त्यस्तो हिँसा सहेर बसेकी छ । शिक्षा, रोजगारी भन्ने त परको कुरा । आ... दुनियाँको बारेमा सोचेर आफ्नो निद्रा फालेर के गर्नु ? भन्दै निदाउने कोसिस गर्छिन् ।

विद्या भण्डारी राष्ट्रपतिको रूपमा, सुशीला कार्की प्रधानन्यायाधीशको रूपमा र ओनसरी घर्तीमगरले सभामुखको रूपमा र सुशीला कार्की प्रधानमन्त्रीको रूपमा रहेर काम गरिसक्नुभएको छ । त्यस्तै मन्त्री, सांसद, निजामती कर्मचारी र नेपाल प्रहरीका उच्च पदमा समेत महिला पुगिसक्नुभएको छ । त्यसैले महिलाहरू अब धेरै अगाडि पुगिसकेका छन् । तपाईँहरू पनि अगाडि बढ्नुहोस् भन्दै थिए । हामी भने त्यही घरको काम, गाईवस्तुको धन्दा, छोराछोरी हुर्काउने, यस्तै छ ।

शारदा फेरि उठेर पानी पिउँछिन्, ओछ्यानमा पल्टिन्छिन् र निदाउने कोसिस गर्छिन् । अझ मनमा कुरा खेलिरहन्छ । आधाभन्दा बढी जनसङ्ख्या ओगटेको महिलाको विकास नभई देशको विकास हुँदैन । ग्रामीण क्षेत्रमा अझै पनि महिलाको अवस्था दयनीय रहेको छ । यसको कारण भनेको पुरुषप्रधान समाजको प्रभाव रहिरहनु, महिला र पुरुषबिचमा भेदभाव अथवा लैङ्गिक विभेद हुनु, अझै पनि कतिपय ठाउँमा महिलालाई शिक्षाको अवसरबाट वञ्चित गरिनु, महिला निर्बल हुन्छन् भन्ने मान्यता तथा परम्परावादी सोच व्याप्त देखिनु, महिला सशक्तीकरणसम्बन्धी कार्यक्रम व्यापक र प्रभावकारी नहुनु, कतिपय महिला आफैँमा पनि आत्मबल कम हुनु आदि जस्ता कारणले महिला पछाडि परेको देखिन्छ भनी कति राम्रा कुरा गरेका थिए । ती कुरा चाहिँ मलाई साँच्चै चित्त बुझ्यो । नेपालको संविधानमा समेत महिला हकको व्यवस्था गरिएको छ । लिङ्गको आधारमा महिला पुरुष भनी भेदभाव गर्न पाइँदैन भनेका थिए । राम्रै कुरा लेखेको रहेछ त । यहीँ गाउँमा महिला विद्यालय खुलेको छ, पढ्नुहोस् । पढ्नका लागि उमेरले छेक्दैन भनेका थिए । म पनि श्रीमान्सँग भनेर पढ्न जान्छु ।

यत्तिकैमा मनमा कुरा खेलाउँदा खेलाउँदै भुसुक्कै निदाउन पुग्छिन् ।

माथिको मनोवाद पढेर निम्नलिखित प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

(क) महिला अधिकार भनेको के हो ?

(ख) महिला अधिकारअन्तर्गत कस्ता कस्ता अधिकार पर्छन् ?

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको मनोवाद पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् । मनोवाद पढेर के सिक्नुभयो, साथीलाई सुनाउनुहोस् । महिला अधिकार भनेको के हो ? महिला अधिकारअन्तर्गत कस्ता अधिकार पर्छन् ? महिला अधिकारको के महत्त्व छ ? नेपालमा ग्रामिण क्षेत्रमा महिलाहरू अझै पनि किन पछाडि परेका छन् ? यस्ता प्रश्नमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । महिलाहरूलाई पुरुषसरह अगाडि बढाउन के के गर्नुपर्ला ? साथी साथीमा छलफल गरी निष्कर्ष निकाल्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

नागरिक चेतना

## ४. सिकाइ उपलब्धि

महिला अधिकारको परिचय दिन

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) महिला अधिकार भनेको के हो ?

(ख) महिला अधिकारअन्तर्गत कस्ता अधिकार पर्छन् ?

(ग) ग्रामीण क्षेत्रमा अझ पनि महिलाहरू पछाडि पर्नाका कारण के के हुन् ?

(घ) महिलालाई अगाडि बढाउनका लागि के के गर्नुपर्ला ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

(ङ) तपाईंको समुदायमा महिलाले के कस्ता अधिकार पाएका छन् ? लेख्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएको मनोवाद पढ्न लगाउनुहोस् । मनोवाद पढेर के सिक्नुभयो ? पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् । तपाईंको समुदायमा महिलाले के कस्ता अधिकार पाएका छन् ? भन्न लगाउनुहोस् । महिला अधिकारअन्तर्गत कस्ता अधिकार पर्छन् ? महिलालाई अगाडि बढाउन के के गर्न सकिन्छ भन्ने सम्बन्धमा विभिन्न उदाहरण दिएर प्रस्ट पारिदिनुहोस् । नेपालमा महिला अधिकारका लागि भएका प्रयास सम्बन्धमा पनि बताइदिनुहोस् । सम्भव भएमा युटुबबाट महिला अधिकारसम्बन्धी भिडियो देखाउनुहोस् ।

| SS | | हाम्रो सुरक्षा | कार्ड नं. २२<br>तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

तल दिइएको समाचार पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् है त :

### सिराहामा १५ वर्षीय बालकको हत्या

वि.सं. २०८२ असोज २६ गते सिराहाको गोल बजारमा १५ वर्षीय अभिषेक शाहको अपहरणपछि हत्या गरिएको थियो । अपहरणकारीले उनका अभिभावकसँग ५ करोड फिरौती मागेका थिए । रकम नपाएपछि हत्या गरिएको अनुसन्धानबाट खुलेको छ ।

### पाटनबाट अपहरणमा परेका बालकको उद्धार

ललितपुरको पाटनबाट मङ्सिर ५ गते अपहरणमा परेका चार वर्षीय बालकलाई प्रहरीले चौध घण्टाभित्रै कलङ्कीको एक गेस्ट हाउसबाट सकुशल उद्धार गरेका छन् । यस घटनामा संलग्न एक भियतनामी नागरिक पक्राउ परेका छन् । जसले बालकलाई भारत लैजाने तयारी गरेका थिए ।

यहाँ समाचारमा उल्लेख गरिए जस्तै घटनाहरू हाम्रो समाजमा घटिरहेका हुन्छन् । यहाँ एउटा घटना फिरौतीका लागि बालकको अपहरण र हत्या गरिएको छ भने अर्को घटनामा बालकलाई भारतमा लगेर बेच्ने योजनामा अपहरण गरिएको देखिन्छ । यी घटनाहरूकै आधारमा हामी भन्न सक्छौँ कि यस्ता घटना हाम्रै जीवनमा पनि नघट्ला भन्न सकिँदैन । त्यसैले व्यक्तिगत र पारीवारिक दुबै किसिमका सुरक्षा आवश्यक रहेको हुन्छ । सुरक्षा भन्नाले हामी, हाम्रो परिवार वा समुदायमा रहेका प्रत्येक व्यक्तिले शारीरिक वा मानसिक रूपमा तनावमुक्त भएर बाँच्न पाउने अवस्था बुझिन्छ । व्यक्ति, परिवार र समाजमा विभिन्न किसिमका घटना आकस्मिक रूपमा घटिरहेका हुन्छन् । कति घटना अरूका कारणले घट्न सक्छन् भने कतिपय घटना हामी आफ्नै लापर्बाही र असावधानीका कारणले पनि घट्न सक्छन् । हामीले पलपलमा हरेक काम गर्दा सुरक्षाका उपाय अपनाउनुपर्छ । अब यहाँ व्यक्तिगत सुरक्षा र पारीवारिक सुरक्षा कसरी अपनाउन सकिन्छ । छलफल गरौँ है त ?

### व्यक्तिगत तथा पारिवारिक सुरक्षाका उपाय

- आफू घरबाहिर निस्कँदा परिवारका सदस्यलाई जानकारी गराउनुपर्छ ।
- अपरिचित व्यक्तिले दिएका खानेकुरा खानुहुँदैन ।
- सामाजिक सञ्जालमा अपरिचित र अनावश्यक व्यक्तिहरूसँग सम्पर्कमा रहनु हुँदैन ।
- एम्बुलेन्स दमकल र सुरक्षा निकायका टेलिफोन नम्बर जानकारीमा राख्नुपर्छ ।
- घरपरिवारका सदस्य सबै जना घरबाहिर निस्किँदा सुरक्षित तरिकाले झ्याल ढोका र गेट लगाएर मात्र निस्कनुपर्छ ।
- परिवारका सदस्यहरू घरबाहिर कतै जाँदै हुनुहुन्छ भने त्यसको जानकारी सामाजिक सञ्जालमा गराउनु हुँदैन ।
- संवेदनशील र गोप्य जानकारी फोनबाट गर्नुहुँदैन ।
- कुनै पनि आपत्कालीन अवस्था आइपरेमा तुरुन्त नेपाल प्रहरीको नम्बर १०० वा १०३ मा र बालहेल्पलाइन नम्बर १०९८ मा फोन गर्नुपर्छ ।

यदि यस्ता घटना तथा विपत् आइपरेमा सुरक्षा निकायले सुरक्षा प्रदान गर्छन् । हाम्रो जिउ धनको सुरक्षा, विपत्‌बाट सुरक्षा र देशको सुरक्षा गर्ने काम सुरक्षा निकायले गर्छन् । नेपाली सेना, शसस्त्र प्रहरी र नेपाल प्रहरीले हामीलाई सुरक्षा दिने सुरक्षा निकायका रूपमा काम गर्छन् ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका समाचारका नमुना पढ्नुहोस् । यदि हाम्रो जीवनमा वा समुदायमा यस्ता घटना घटेमा के गर्न सकिन्छ ? भन्ने सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका व्यक्तिगत तथा पारिवारिक सुरक्षाका उपाय पढ्नुहोस् र प्रत्येक बुँदाको सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । यहाँ उल्लेख गरिएबाहेकका सुरक्षाका उपायले आफ्नो घरपरिवारमा अपनाउने गरेको भएमा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् । सबै साथीहरू मिलेर व्यक्तिगत तथा पारिवारिक सुरक्षाका उपाय ठुलो चार्टमा लेखेर कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् । आपत्कालीन अवस्थामा कसलाई र कति नम्बरमा फोन गर्ने र हाम्रा सुरक्षा निकायहरूले के के कुरामा हामीलाई सुरक्षा दिन्छन् भन्ने सम्बन्धमा सहजकर्तासँग छलफल गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

नागरिक चेतना

## ४. सिकाइ उपलब्धि

आफ्नो व्यक्तिगत तथा पारिवारिक सुरक्षा सम्बन्धमा सजग रहन

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सुरक्षा भनेको के हो ?

(ख) हाम्रा सुरक्षा निकाय के के हुन् ? तिनीहरूले हामीलाई के के कुरामा सुरक्षा दिन्छन् ?

(ग) व्यक्तिगत तथा पारिवारिक सुरक्षाका उपाय उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) तल उल्लिखित आपत्कालीन अवस्थामा कति नम्बरमा फोन गर्ने भन्ने सम्बन्धमा खोजी गरी तल दिइएको तालिकामा भर्नुहोस् ।

| घटना | निकाय | सम्पर्क नम्बर |
|---|---|---|
| घर वा समुदायमा चोरी हुँदा | नेपाल प्रहरी | १०० |
| सडक दुर्घटना हुँदा | ट्राफिक प्रहरी | ........... |
| घर वा समुदायमा आगलागी भएमा | दमकल कार्यालय | ........... |
| समुदायमा कतै झैझगडा भएमा | जिल्ला प्रशासन कार्यालय वा नेपाल प्रहरी | ........... |
| बिरामी पर्दा | एम्बुलेन्स | ........... |
| बालबालिका अपहरणमा परेमा | नेपाल प्रहरी वा बालबालिकाको संरक्षणका लागि कार्यरत सङ्घसंस्था | ........... |

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएको समाचार पढ्न लगाउनुहोस् । यस्ता घटनाहरू तपाईंले तपाईंको समाजमा घटेको सुन्नुभएको छ ? यदि छ भने घटना सुनाउन लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई यस्ता घटना जुनसुकै बेला जहाँ पनि घट्न सक्छन् । त्यसैले व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षा अति नै आवश्यक हुन्छ भनी कस्ता आपत्कालीन अवस्थामा कुन निकायको कति नम्बरमा कल गर्ने भनी जानकारी गराउनुहोस् । सहभागीहरूलाई सिकाइ मूल्याङ्कनको (घ) नम्बरमा दिइएको तालिकाबाट सम्पर्क नम्बर खोजी गर्न सहयोग गर्नुहोस् । व्यक्तिगत र पारिवारिक सुरक्षाका उपाय चार्टपेपरमा उतारेर कक्षामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | ट्राफिक नियम | कार्ड नं. २३<br>तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

सडक सुरक्षासम्बन्धी नाराहरू पढौँ र छलफल गरौँ :

| | |
|---|---|
| सडक सबैका लागि हो त्यसैले ट्राफिक नियमको पालना सबैले गरौँ । | एक सानो लापरबाही ठुलो दुर्घटनाको कारण बन्न सक्छ । |
| यातायात नियमको सम्मान गर्नु भनेको आफ्नै जीवनको सम्मान गर्नु हो । | हेल्मेट र सिटबेल्ट जीवन रक्षक हुन्, सजावट होइनन् । |

तपाईँहरूले यस्ता नाराहरू ठाउँ ठाउँमा लेखेर राखेको देख्नुभएको छ कि छैन ? यस्ता नारा किन राखिएका होलान्, अनुमान गर्नुहोस् त ? यस्ता नाराहरू हामी नागरिकको जीवन रक्षाका लागि लेखेर राखिएका हुन् । सडकमा सवारी साधन चलाउँदा तथा पैदल हिँड्दा सबैले पालना गर्नुपर्ने नियमलाई ट्राफिक नियम भनिन्छ । यसले सडक दुर्घटना रोक्न र सुरक्षित यात्रा सुनिश्चित गर्न मदत गर्छ ।

| सडकको प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा | ट्राफिक नियमको पालना गर्दा हुने फाइदा |
|---|---|
| • पैदल यात्रीले हिँड्दा सडकको पेटी अर्थात् फुटपाथको प्रयोग गर्ने<br>• सडक पार गर्दा जेब्राक्रसबाट मात्र गर्ने<br>• बाटो काट्दा ट्राफिक बत्तीको ख्याल गर्ने<br>• हरियो बत्ती बलेको समयमा मात्र बाटो काट्ने<br>• सवारी साधनमा चढ्दा र आर्लिंदा बस स्टेसनबाट मात्र चढ्ने र ओर्लने<br>• ट्राफिक नियम र सङ्केतका बारेमा जानकारी राख्ने<br>• लेन अनुशासनको पालना गर्ने<br>• अव्यवस्थित रूपमा सवारी साधन पार्किङ नगर्ने | • सडक दुर्घटनामा कमी आउँछ ।<br>• सुरक्षित रूपमा गन्तव्यमा पुग्न सकिन्छ ।<br>• व्यक्तिगत सुरक्षा हुन्छ ।<br>• सवारी साधन व्यवस्थापन गर्न सजिलो हुन्छ ।<br>• नियम कानुनको पालना हुन्छ ।<br>• सम्भावित दुर्घटना कम हुन्छ ।<br>• धनजनको क्षतिमा कमी आउँछ । |

केही ट्राफिक सङ्केत र ट्राफिक बत्तीहरू हेरौँ र जानकारी राखौँ है त ?

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा सुरुमा दिइएका नाराहरू पढ्नुहोस् । ती नाराहरूले के भन्न खोजेका हुन् ? साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । सिकाइ कार्डबाट ट्राफिक नियम भनेको के हो ? हामीले किन यी नियमको पालना गर्नुपर्छ ? ट्राफिक नियमको पालना गर्दा के फाइदा हुन्छ ? भन्ने सम्बन्धमा पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका ट्राफिक सङ्केत र ट्राफिक बत्ती हेरेर तिनको अर्थको सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् र नबुझेमा सहजकर्तासँग सहयोग लिनुहोस् । ट्राफिक सङ्केत र ट्राफिक बत्तीको चित्र चार्टपेपरमा बनाएर कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

नागरिक चेतना

## ४. सिकाइ उपलब्धि

ट्राफिक नियमको परिचय र फाइदा बताउन एवम् यसको पालना गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) ट्राफिक नियम भनेको के हो ?

(ख) ट्राफिक नियमको पालनासम्बन्धी तीनओटा नारा लेख्नुहोस् ।

(ग) तपाईँ पैदल यात्रीको रूपमा हिँड्दा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) ट्राफिक सङ्केत र ट्राफिक बत्तीको चित्र बनाई तीनको अर्थ समेत लेख्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएको ट्राफिक नियमसम्बन्धी नारा पढ्न लगाउनुहोस् । त्यसबाट के शिक्षा प्राप्त गर्नुभयो, सोध्नुहोस् । सडकको प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा र ट्राफिक नियमको पालना गर्दा हुने फाइदा सम्बन्धमा विभिन्न उदाहरण दिएर प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई चार्टपेपरमा ट्राफिक सङ्केत र ट्राफिक बत्ती समेतको चित्र बनाई तिनको अर्थ समेत लेख्न लगाई कक्षाकोठामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | सामाजिक विकृति | कार्ड नं. २४ / तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

सहभागी भाइबहिनीहरू यहाँ दिइएका तस्बिरहरू हेर्नुस् त ? यी केका तस्बिरहरू हुन् ? पक्कै चिन्नुभयो होला यहाँ देखाईएका तस्बिरहरू सामाजिक समस्यासँग सम्बन्धित तस्बिरहरू हुन् ।

समाजमा प्रचलित मूल्य मान्यता विपरीत र समाजको विकासमा बाधा अड्चन पैदा गर्ने समस्या सामाजिक समस्या तथा विकृति हुन् । छुवाछुत, बाल श्रम शोषण, दाइजो प्रथा, चेलीबेटी बेचबिखन, छाउपडी प्रथा, देखासिखी, फजुल खर्च, कुलत, साइबर अपराध आदि सामाजिक समस्या हुन् । सामाजिक समस्या तथा विकृति उत्पन्न हुनाका कारण अन्धविश्वास, कुसंस्कार, कुरीति, शिक्षाको कमी, जनचेतनाको अभाव, गरिबी आदि हुन् ।

यहाँ एउटा घटना दिइएको छ । उक्त घटना पढेर कुन सामाजिक समस्या हो ? समस्या उत्पन्न हुनाको कारण के हो ? र समस्या समाधानका उपाय के के हुन सक्छन् ? भन्ने सम्बन्धमा छलफल गरौँ है त ?

छिरिङ सिकाइ केन्द्रमा तह तीनमा अध्ययन गर्छन् । उनी सधैँ जसो चिन्तित अवस्थामा देखिन्थे । सहजकर्ता र साथीहरूबाट किन तिमी उदास देखिन्छौ ? भनी प्रश्न गर्दा केही भन्न खोज्दैनथे । एकदिन सहजकर्ताले धेरै कर गर्दा आफ्नो मनमा लागेका सबै कुराहरू यसरी व्यक्त गरे । मेरो घरनजिकै साना साना होटल रहेका छन् । ती होटलमा स्थानीय मानिसहरू मादक पदार्थ सेवन गरेर सधैँ जसो झगडा गरिरहन्छन् । मेरा बुबा पनि त्यहीँ मादक पदार्थ सेवन गर्न जानुहुन्छ । बुबाले रक्सी खाएर आएको दिन घरमा झगडा पर्छ । बुबाले आमालाई कुट्ने र गाली गर्ने गर्नुहुन्छ । बहिनी र म केही बोल्यो भने हामीलाई पनि पिट्नुहुन्छ । हाम्रो पढाइ लेखाइ खानपान कुनै पनि कुरामा बुबाले आजकल ध्यान दिन छाड्नुभएको छ । यस्तै चिन्ताले होला आमा पनि काममा त्यति जाँगर गरेजस्तो लाग्दैन, टोलाइरहनुहुन्छ । घरमा हजुरबुबालाई उपचार गर्ने र नियमित औषधि खुवाउने क्रम पनि छुटेको छ । आफूलाई छोरा बुहारीले वास्ता नगरेको भनी गुनासो गर्नुहुन्छ । मलाई घरको यस्तै कुराहरू सम्झेर कसैसँग बोल्न पनि मन लाग्दैन । पढाइमा पनि ध्यान जान सकेको छैन ।

सामाजिक समस्या तथा विकृतिको नाम : मादक पदार्थ सेवन

| सामाजिक समस्या तथा विकृति उत्पन्न हुनाका कारण | सामाजिक समस्या तथा विकृतिका असर | समाधानका उपाय |
|---|---|---|
| १. जनचेतनाको अभाव<br>२. स्थानीय समुदायमा होटलहरू सञ्चालन हुनु<br>३. मादक पदार्थको खुलेआम बेचबिखन हुनु<br>४. मानिसहरू जम्मा भई मादक पदार्थको सेवन गर्नु | १. मादक पदार्थ सेवनका कारण समुदाय र घरपरिवारमा झै झगडा र अशान्ति हुनु<br>२. घरेलु हिंसाको कारणले बालबच्चाको पढाइमा असर पर्नु<br>३. घरपरिवारमा उत्पन्न झगडाका कारण बालबच्चा र वृद्धवृद्धाको स्याहार सुसारमा प्रत्यक्ष ध्यान पुग्न नसक्नु | १. मादक पदार्थबाट पर्ने असरको बारेमा जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरिनुपर्छ ।<br>२. समुदायमा खुलेआम रूपमा भइरहेको मादक पदार्थ बिक्री वितरणमा रोक लगाउनुपर्छ ।<br>३. जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ । |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

एकआपसमा छलफल गरी आआफ्नो समुदायमा भएका सामाजिक समस्या तथा विकृतिको बारेमा बताउनुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको घटना अध्ययन गर्नुहोस् । उक्त घटना कुन सामाजिक समस्या तथा विकृति हो ? उक्त समस्या उत्पन्न हुनाका कारण, असर र समाधानका उपाय सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् र अन्य कुनै घटनालाई कुन सामाजिक समस्या तथा विकृति हो ? उक्त समस्या उत्पन्न हुनाका कारण, असर र समाधानका उपाय साथी साथी छलफल गरी निष्कर्ष निकाल्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

सामाजिक समस्या र समाधान

## ४. सिकाइ उपलब्धि

सामाजिक विकृति र समस्याका कारणको पहिचान गरी समाधानका उपाय अवलम्बन गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सामाजिक समस्या तथा विकृति भनेको के हो ?

(ख) सामाजिक समस्या तथा विकृति उत्पन्न हुनाका कारण के के हुन् ?

(ग) तपाईँको समुदायमा प्रचलित सामाजिक समस्याको सूची बनाउनुहोस् ।

(घ) सामाजिक समस्या तथा विकृति समाधानका लागि कुनै तीन उपयुक्त नारा बनाउनुहोस् ।

(ङ) तल उल्लिखित घटनाबाट कुन सामाजिक समस्या तथा विकृति हो ? उक्त समस्या उत्पन्न हुनाका कारण, असर र समाधानका उपाय साथी साथी छलफल गरी निष्कर्ष निकाल्नुहोस् ।

तराईको एक समुदायमा बसोबास गर्ने माया २० वर्षको उमेरमा विवाह गरिन् । विवाहमा उनको माइतीबाट दाइजो दिएको भए तापनि विवाहपछि श्रीमान् र सासुससुराले थप दाइजो माग गर्न थाले । मायालाई भने जति दाइजो नल्याएको भन्दै मानसिक र शारीरिक यातना दिन थालियो । बारम्बार अपमान र कुटपिट सहन नसकेपछि मायाले स्थानीय महिला समूह र प्रहरीमा उजुरी गरिन् । कानुनी हस्तक्षेप पछि मात्र उनी सुरक्षित भइन् । यस घटनाले अझै पनि नेपाली समाजमा दाइजो प्रथा गहिरो रूपमा रहेको र यसले महिला माथि हिंसा, पारिवारिक तनाव र मानव अधिकार उल्लङ्घन भइरहेको भन्ने देखाउँछ । दाइजो प्रथा अन्त्यका लागि सामाजिक सचेतना शिक्षा र कानुनको प्रभावकारी कार्यान्वयन आवश्यक छ ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

तपाईँको समाजमा सामाजिक समस्या तथा विकृति छन् कि छैनन् भनी सहभागीहरूलाई प्रश्न गर्नुहोस् । सम्भव भएमा युटुबबाट सामाजिक समस्यासँग सम्बन्धित भिडियोहरू देखाउनुहोस् । विभिन्न उदाहरण दिएर सामाजिक समस्या तथा विकृतिको बारेमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको घटना अध्ययन गरेर उक्त सामाजिक समस्या उत्पन्न हुनाको कारण, असर र समाधानका उपाय सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् र त्यस्तै अन्य कुनै काल्पनिक घटना दिएर सहभागीलाई सामाजिक समस्या उत्पन्न हुनाको कारण, असर र समाधानका उपाय पत्ता लगाउन दिनुहोस् ।

| SS | | सामाजिक समस्या समाधानमा व्यक्ति, परिवार र स्थानीय सङ्घसंस्थाको भूमिका | कार्ड नं. २५<br>तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

समाजमा उत्पन्न समस्या तथा विकृतिले समाजको विकासमा बाधा अड्चन पैदा गर्छन् । त्यसैले यस्ता समस्या तथा विकृतिलाई बेलैमा जरैदेखि उखेलेर फाल्नुपर्छ । यसका लागि राज्य एक्कैले मात्र गरेर हुँदैन । व्यक्ति, परिवार र स्थानीय सङ्घसंस्थाहरू सबैले आआफ्नो तर्फबाट योगदान पुऱ्याउनुपर्छ । हामी व्यक्तिले सामाजिक समस्या तथा विकृति समाधानका लागि के गर्न सक्छौँ त ? घटना अध्ययन गरौँ है त ?

### बालविवाह रोक्न एक व्यक्तिको पहल

धनुषा जिल्लाको एक गाउँमा १४ वर्षीया बालिकाको बालविवाह गर्नका लागि केटापक्षसँग बिहे पक्का भयो । यो कुरा गाउँका एक जना शिक्षकले थाहा पाए । उनले उक्त बालिकाको अभिभावकलाई सम्झाए । ती अभिभावकसँग बसेर बालविवाह कानुनी अपराध भएको भनी कानुनी व्यवस्था सम्बन्धमा जानकारी गराए र यसबाट पर्ने नकारात्मक असरको सम्बन्धमा पनि जानकारी दिए । त्यति भन्दा पनि उक्त बालिकाका अभिभावक मानेका थिएनन् । पछि ती शिक्षकले वडा कार्यालय र बालअधिकार समूहको सहयोग लिएर विवाह रोक्न सफल भए ।

यस घटनामा बालअधिकार रोक्न एक जना व्यक्ति कसरी सफल भएका छन् ? छलफल गर्नुहोस् :

### लागु औषध रोक्न एक परिवारको पहल

ललितपुरको एक परिवारले आफ्नो किशोर छोराको व्यवहार परिवर्तन भएको महसुस गरे । बुझ्दै जाँदा लागु पदार्थको दुर्व्यसनीमा फसेको पत्ता लाग्यो । आमाबुबाले कडा दण्ड दिनुको सट्टा माया, संवाद र परामर्शको बाटो अपनाए । उनीहरूले परामर्शदातासँग छलफल गरे । परामर्शदाताकै सल्लाहअनुसार समयमै सुधार केन्द्रमा राखे । तीन महिना सुधार केन्द्रमा राखेपछि उक्त किशोरमा सुधार आयो । समयमै पारिवारिक सहयोग पाउँदा लागु औषधको लतबाट मुक्त भई पुनः पढाइमा फर्कन सफल भए ।

यस घटनामा लागु औषध दुर्व्यसनीको कुलतबाट बाहिर निकाल्न कसरी सफल भएका छन् ? छलफल गर्नुहोस् ।

### महिला समूहद्वारा सामाजिक समस्या तथा विकृति समाधानमा सक्रियता

एक गाउँमा घरेलु हिंसाका घटना बढ्दै गएपछि स्थानीय महिला समूह सक्रिय बन्यो । घरेलु हिंसाको सिकार भएकी एक जना पीडित महिलालाई उद्धार गरी केही समय आफूहरूकै संरक्षणमा राख्यो । त्यसपछि कानुनी परामर्शका लागि स्थानीय न्यायिक निकायसम्म पुऱ्यायो । स्थानीय न्यायिक निकायले श्रीमान् श्रीमतीलाई सँगै राखेर परामर्श गरी मेलमिलाप गराउन सफल भयो । त्यसपछि उक्त महिला घरेलु हिंसाबाट मुक्त भइन् । अहिले उक्त गाउँमा महिला समूहले समुदायस्तरमा सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, मदिरा तथा लागु औषधजन्य पदार्थहरूको बिक्री वितरण र युवाहरूलाई सेवनमा रोक लगाउन सफल भएका छन् ।

यस घटनामा महिला समूहद्वारा सामाजिक समस्या तथा विकृति समाधानमा कसरी योगदान पुऱ्याएका छन् ? छलफल गर्नुहोस् ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । त्यहाँ दिइएका घटना पढ्नुहोस् । तीनओटा घटना पढेपछि साथी साथी छलफल गरेर सामाजिक समस्या समाधानमा एक जना व्यक्ति, परिवार र सङ्घसंस्थाले कसरी योगदान पुऱ्याएका छन् भन्ने सम्बन्धमा टिपोट गर्नुहोस् । तपाईँको समुदायमा सामाजिक समस्या समाधानमा योगदान पुऱ्याएका कोही व्यक्ति, परिवार वा सङ्घसंस्था छन् र तिनीहरूले योगदान पुऱ्याएका छन् भने साथीहरू र सहजकर्तालाई सुनाउनुहोस् । आफूले सामाजिक समस्या समाधानमा के कस्ता योगदान पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ ? साथी साथी छलफल गर्नुहोस् । टिपोट गर्नुहोस् र साथीलाई देखाउनुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

सामाजिक समस्या र समाधान

## ४. सिकाइ उपलब्धि

सामाजिक समस्या समाधानमा व्यक्ति, परिवार र स्थानीय सङ्घसंस्थाको भूमिका खोजी गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईँको समुदायमा सामाजिक समस्या तथा विकृति समाधानमा सक्रिय योगदान पुऱ्याउने व्यक्ति, परिवार वा सङ्घसंस्था हुनुहुन्छ भने तिनीहरूको नाम र तिनीहरूले पुऱ्याएको योगदान पनि उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) सामाजिक समस्या तथा विकृति समाधानमा तपाईँले निर्वाह गर्न सक्ने तीन योगदान उल्लेख गर्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा सुरुमा दिइएका तीनओटै घटना पढ्न लगाउनुहोस् । ती घटनामा सामाजिक समस्या तथा विकृति समाधानमा व्यक्ति, परिवार र सङ्घसंस्थाले कसरी योगदान पुरयाएका छन् भन्न लगाउनुहोस् । समुदायमा सामाजिक समस्या तथा विकृति समाधानमा योगदान पुऱ्याएका व्यक्ति, परिवार र सङ्घसंस्थाहरूको सम्बन्धमा विभिन्न उदाहरण दिएर प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई उनीहरूको समुदायमा सामाजिक समस्या तथा विकृति समाधानमा योगदान पुऱ्याएका व्यक्ति, परिवार र सङ्घसंस्थाको सम्बन्धमा खोजी गरेर ल्याउने परियोजना कार्य गर्न लगाउनुहोस् ।

| SS | विवाद वा द्वन्द्व | कार्ड नं. २६ तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

सहभागीहरू ! यहाँ केसँग सम्बन्धित तस्बिर दिइएका छन् ? हेर्नुहोस् त ? तस्बिरमा दुई व्यक्ति र दुई समूहबिचमा विवाद वा भनाभन भइरहेको देख्न सक्छौँ । यसरी विचारको बेमेल वा बुझाइको भिन्नताका कारणले उत्पन्न हुने तनावको परिस्थितिलाई विवाद भनिन्छ । त्यही विवाद बढ्दै जाँदा त्यसले द्वन्द्वको रूप लिन्छ । द्वन्द्व वा विवाद व्यक्ति व्यक्ति वा समूह समूहका बिचमा हुन सक्छ । यसरी दुई पक्ष समूह वा व्यक्ति बिचमा एकआपसमा हुने असमझदारी वा मतभेद वा मनमुटावको अवस्था नै द्वन्द्व हो । व्यक्ति वा समूहले आफ्नो स्वार्थ र उद्देश्य पूरा गर्ने क्रममा अर्कालाई असजिलो पार्नु र असमझदारीको अवस्था सिर्जना हुनु नै द्वन्द्व हो । यस्ता विवाद वा द्वन्द्व परिवार, कक्षाकोठा र विद्यालयमा जता पनि जहिले पनि हुन सक्छ ।

परिवारमा हुने द्वन्द्वको एक उदाहरण हेरौँ है त ?

> हर्कबहादुर र उनकी श्रीमती तीर्थकला एक संयुक्त परिवारमा बस्थे । घरको सम्पत्ति, खर्च र घरायसी कामको बाँडफाँटको विषयमा परिवारका सदस्यबिचमा बारम्बार विवाद हुने गर्थ्यो । तीर्थकलालाई निर्णय प्रक्रियामा सहभागी नगराउँदा उनी मानसिक तनावमा परिन् । त्यसैले परिवारमा अशान्ति बढ्दै गयो । बालबालिकाको पढाइ तथा व्यवहारमा समेत नकारात्मक असर पर्न थाल्यो ।

यस घटनामा द्वन्द्वका कारणहरू, परिणाम र समाधानका उपाय के के हुन सक्छन् त ?

| द्वन्द्वका कारण | द्वन्द्वका असर तथा परिणाम | द्वन्द्वका समाधानका उपाय |
|---|---|---|
| १. सम्पत्ति र अंशबन्डाको अभाव<br>२. घरायसी कामको असमान बाँडफाँट<br>३. महिलाको आवाजलाई व्यवास्ता गर्नु<br>४. आपसी संवादको कमी | १. परिवारमा अशान्ति र अविश्वास<br>२. महिलामा मानसिक तनाव<br>३. बालबालिकाको पढाइ र व्यवहारमा असर<br>४. पारिवारिक सम्बन्ध कमजोर हुनु | १. परिवारका सदस्यबिच खुला र सम्मानजनक संवाद<br>२. घरायसी कामको समान बाँडफाँट<br>३. निर्णय प्रक्रियामा सबैको सहभागिता<br>४. आवश्यक परेमा पारिवारिक परामर्श वा सामाजिक सहयोग लिनु । |

अब फेरि विद्यालयमा हुने द्वन्द्वको एउटा उदाहरण हेरौँ है त ?

> अनिता र बिन्दु शारदा सिकाइ केन्द्रमा तह तीनमा पढ्थे । परियोजना कार्य गर्ने क्रममा अनिता र बिन्दु एउटै समूहमा बसेका थिए । उक्त समयमा समूह कार्यमा कसले नेतृत्व गर्ने भन्ने सम्बन्धमा उनीहरूबिचमा विवाद भयो । अनिताले आफ्ना विचार मात्र लागु गर्न खोज्दा बिन्दु असन्तुष्ट भइन् । यस विवादले गर्दा कक्षामा झगडा भयो । जसले गर्दा सबै साथीहरूको पढाइमा समेत असर पर्‍यो । विवाद बढ्दै जाँदा कक्षाका साथीहरू दुई समूहमा विभाजन भए । अशान्ति बढ्दै जाँदा सहजकर्ताले थाहा पाउनुभयो । सहजकर्ताले मध्यस्थकर्ताको भूमिका निर्वाह गरेर दुबैलाई सम्झाएर विवादको समाधान भयो ।

| द्वन्द्वका कारण | द्वन्द्वका असर तथा परिणाम | द्वन्द्वका समाधानका उपाय |
|---|---|---|
| १. स्पष्ट नेतृत्वको अभाव<br>२. आफ्नो विचार मात्र लागु गर्न खोज्नु<br>३. संवाद र सहकार्यको कमी<br>४. सहिष्णुता र धर्यको कमी | १. सिकारुहरूबिच विवाद र असमझदारी<br>२. कक्षा दुई समूहमा विभाजित हुनु<br>३. पढाइमा नकारात्मक असर पर्नु<br>४. कक्षाको शान्त वातावरण बिग्रनु | १. खुला संवादको व्यवस्था गर्ने<br>२. एकअर्काका बिचमा ध्यानपूर्वक सुन्ने अभ्यास गराउने<br>३. मध्यस्थकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्ने<br>४. समूह कार्यका लागि स्पष्ट नियम बनाउने<br>५. सहकार्य र टोली भावनाको विकास गर्ने<br>६. सम्झौता र सहमतिको अभ्यास गराउने |

ल अब यहाँ दिइएको घटना जस्तै यदि तपाईंको साथीहरूबिचमा वा तपाईं र साथीका बिचमा घटेको भए कसरी समाधान गर्नुहुन्थ्यो ? सोच्नुहोस् र साथी साथीमा अनुभव साटासाट गरी निष्कर्ष निकाल्नुहोस् है त ?

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । त्यहाँ दिइएका तस्बिर हेर्नुहोस् र सुरुआतमा दिइएका विषयवस्तु पढ्नुहोस् । द्वन्द्व के हो ? भन्ने सम्बन्धमा बुझ्नुहोस् । त्यसपछि त्यहाँ दिइएका दुईओटा घटना पढ्नुहोस् । सुरुमा साथी साथी मिलेर छलफलबाट ती घटनामा द्वन्द्वका कारण, द्वन्द्वका असर तथा परिणाम र द्वन्द्वका समाधानका उपायहरू पत्ता लगाउनुहोस् र कापीमा टिप्नुहोस् । त्यसपछि मिल्यो कि मिलेन भनी सिकाइ कार्डमा हेर्नुहोस् । यदि तपाईँको व्यक्तिगत जीवनमा वा कक्षाकोठामा यसरी नै द्वन्द्वका घटना घटेमा द्वन्द्व समाधान गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

सामाजिक समस्या र समाधान

## ४. सिकाइ उपलब्धि

परिवार, कक्षाकोठा र विद्यालयमा हुन सक्ने विवादको पहिचान गरी त्यसको समाधानमा आफ्नो भूमिका प्रस्तुत गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) द्वन्द्व वा विवाद भनेको के हो ?

(ख) द्वन्द्व वा विवादका कारणले पर्ने असर उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) द्वन्द्व वा विवादका समाधानका उपाय लेख्नुहोस् ।

(घ) यदि तपाईँको दुई जना साथीका बिचमा विवाद वा द्वन्द्व भयो भने तपाईँले कसरी द्वन्द्व व्यवस्थापन गर्नुहुन्छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा सुरुमा दिइएका तस्बिर अवलोकन गर्न र सुरुआतमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । द्वन्द्व वा विवाद के हो ? बुझेर भन्न लगाउनुहोस् । प्रस्ट नभएमा सहजकर्ताले विभिन्न उदाहरण दिएर द्वन्द्व वा विवादको सम्बन्धमा प्रस्ट पारीदिनुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका दुईओटा घटनालाई दुई समूहमा विभाजन गरी प्रत्येकलाई एक एकओटा घटना पढ्न लगाउनुहोस् र साथी साथीमा समूहमा छलफल गरेर द्वन्द्वका कारण, द्वन्द्वका असर तथा परिणाम र द्वन्द्वका समाधानका उपाय पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् र सुनाउन लगाउनुहोस् । त्यसपछि सहजकर्ताले सिकाइ कार्डबाट द्वन्द्वका कारण, द्वन्द्वका असर तथा परिणाम र द्वन्द्वका समाधानका उपाय पढेर सुनाइदिनुहोस् । यदि कक्षाकोठामा द्वन्द्व भएमा यसरी समाधान गर्नुपर्छ भनी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

| SS | नेपाल एकीकरणमा नेपाली जनताको सहभागिता | कार्ड नं. २७ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|
| | | तह ३ | |

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

तपाईंहरूलाई सिङ्गो नेपालको रूपमा एकीकरण हुनुभन्दा अगाडि यहाँ पूर्व तथा पश्चिममा बाइसी, चौबिसी र ससाना टुक्रे राज्यहरूमा विभाजित थियो भन्ने कुरा थाहा छ ? अनि यो नेपाल एकीकरणमा मुख्य योगदान कसको थियो थाहा छ ?

ससाना टुक्रे राज्यलाई विशाल र सिङ्गो नेपालको रूपमा एकीकरण गर्ने कार्यको सुरुआत पृथ्वीनारायण शाहले गरेका हुन् । त्यसैले पृथ्वीनारायण शाहलाई राष्ट्रनिर्माताको रूपमा चिनिन्छ । यसरी वि.सं. १८२५ भन्दाअघि ससाना टुक्रामा विभाजित राज्यलाई सिङ्गो नेपाल बनाउन गरिएको कार्यलाई नेपाल एकीकरण भनिन्छ । अब नेपाल एकीकरणको सम्बन्धमा छलफल गरौँ है त ?

### नेपाल एकीकरण

पृथ्वीनारायण शाह २० वर्षको कलिलो उमेरमा नै गोरखाका राजा भएका थिए । पृथ्वीनारायण शाहले काठमाडौँ उपत्यका विजय गरी नेपालको एकीकरण गर्न चाहन्थे । त्यसैले नुवाकोट काठमाडौँ उपत्यकाको पश्चिमी द्वार भएकाले पहिलो पटक वि.सं. १८०० मा नुवाकोटमाथि आक्रमण गरे । यस आक्रमणमा गोर्खाली फौजको हार भयो । त्यसपछि दोस्रो पटक पुनः हार हुनाका कारणको समीक्षा गरेर पूर्ण तयारीका साथ वि.सं. १८०१ मा नुवाकोटमाथि आक्रमण गरे र विजय पनि प्राप्त गरे । वि.सं. १८१९ मा मकवानपुरमाथि आक्रमण गरी विजय प्राप्त गरे । त्यसपछि कीर्तिपुरमाथि वि.सं. १८१४, वि.सं. १८२१ र वि.सं १८२२ गरी तीनपटकसम्म आक्रमण गरे । तेस्रो प्रयासबाट मात्र कीर्तिपुरमाथि विजय प्राप्त गर्न सफल भए । कीर्तिपुर एकीकरणपछि वि.सं. १८२५ असोज १३ गते कान्तिपुर, वि.सं. १८२५ असोज २४ गते पाटन र वि.सं. १८२६ मङ्सिर १ गते भक्तपुर एकीकरण गरी एकीकरण अभियानलाई अघि बढाए । वि.सं. १८३० साउन ४ गते चौदन्डी र वि.सं. १८३१ साउन ५ गते विजयपुरलाई पनि नेपालको सिमानामा गाभ्न सफल भए । त्यसपछि वि.सं. १८३१ मा ५२ वर्षको अल्पायुमा नै नुवाकोटको देवीघाटमा पृथ्वीनारायण शाहको मृत्यु भयो ।

पृथ्वीनारायण शाहले नेपाल एकीकरण अभियानमा सफल हुनाको मुख्य कारण उनमा रहेको दूरदर्शिता, जनभावनाको कदर गर्ने र जनताको पूर्ण सहयोगले हो भनी इतिहासविद्हरूले उल्लेख गरेको पाइन्छ ।

ल अब नेपाल एकीकरणमा जनताको सहभागिता कस्तो थियो भन्ने सम्बन्धमा छलफल गरौँ है त ?

### नेपाल एकीकरणमा जनताको सहभागिता

- गोरखाका स्थानीय बासिन्दा बिसे नगर्चीले जनताको ससाना सहयोगले ठुला हतियार किन्ने पैसा जम्मा गर्न सकिने सल्लाह दिएबमोजिम गोरखा राज्यका १२००० घरधुरीबाट जनताद्वारा आर्थिक सङ्कलन गरिएको थियो ।
- १६ देखि ३० वर्ष उमेरका सबै गोरखाली युवाहरू युद्धमा सहभागी भएका थिए ।
- ज्योतिष कुलानन्द ढकालको सल्लाह तथा साइतलाई मानेर नुवाकोट र कीर्तिपुरमाथि तेस्रो आक्रमण गर्दा गोरखालीहरू सफल भएका थिए ।
- कीर्तिपुरमा जयप्रकाश मल्लको सेनाले पृथ्वीनारायण शाहलाई काट्न हतियार उठाउँदा राजा काट्न हुँदैन भनी सल्लाह दिने वा राजालाई काट्न रोक्ने व्यक्ति पनि सर्वसाधारण जनताका छोरा थिए । उनलाई रातारात नुवाकोट पुऱ्याई सुरक्षित गर्नेमा पनि सर्वसाधारण नागरिक थिए ।
- कीर्तिपुर आक्रमण गर्न दहचोकका जनताले पृथ्वीनारायण शाहलाई समर्थन गरेका थिए ।
- दोस्रो पटक कीर्तिपुर आक्रमण गर्दा सूरप्रताप शाहको आँखा फुट्दा चिकित्सक एन्जोलोले उपचार गरेका थिए ।
- कान्तिपुरको विजयपश्चात् त्यहाँका जनताले पृथ्वीनारायण शाहलाई स्वागत गरेका थिए ।
- पाटन विजय गर्ने सिलसिलामा श्रीहर्ष पन्त दूत बनी गएका थिए ।
- जनताद्वारा रुचाइएका व्यक्ति कालु पाण्डेलाई पृथ्वीनारायण शाहले काजी बनाएका थिए ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । त्यहाँ दिइएका विषयवस्तु पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् । नेपाल एकीकरणको सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् । नेपाल एकीकरणका मुख्य मुख्य घटना र मितिहरू कापीमा टिपोट गर्नुहोस् । त्यसपछि नेपाल एकीकरणमा नेपाली जनताको योगदान सम्बन्धमा प्रत्येक बुँदा पढ्दै छलफल गर्दै क कसले के के योगदान पुऱ्याएका रहेछन्, जानकारी राख्नुहोस् र कापीमा टिपोट गर्नुहोस् । केही नबुझेका कुरा भएमा सहजकर्तालाई सोध्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो विगत

## ४. सिकाइ उपलब्धि

नेपाल एकीकरणमा नेपाली जनताको सहभागिता उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नेपालका राष्ट्रनिर्माता भनेर कसलाई भनिन्छ ?

(ख) नेपाल एकीकरणका मुख्य मुख्य घटना र मिति तालिका बनाई देखाउनुहोस् ।

(ग) किन जनताले रुचाएका व्यक्तिलाई पृथ्वीनारायण शाहले काजी बनाएका होलान्, आफ्नो तर्क प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(घ) बिसे नगर्चीलगायतका सर्वसाधारण जनताको विचारलाई मान्नुले पृथ्वीनारायण शाहलाई कस्ता व्यक्तित्वका रूपमा लिन सकिन्छ ?

(ङ) क कसले के के योगदान पुऱ्याएका थिए ? तल तालिकामा भर्नुहोस्

| व्यक्ति | योगदान |
|---|---|
| बिसे नगर्ची | |
| कुलानन्द ढकाल | |
| श्रीहर्ष पन्त | |
| दहचोकका जनता | |

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा सुरुमा दिइएको नेपालको एकीकरण कसरी भयो ? भन्ने सम्बन्धमा दिइएको विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । त्यसबाट बुझेका कुराहरू भन्न लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले नेपालको एकीकरण कसरी भयो ? भन्ने कथाकथन विधिबाट रोचक ढङ्गबाट प्रस्तुत गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई नेपाल एकीकरणका मुख्य मुख्य घटनाक्रम र मिति टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । नेपाल एकीकरणमा कसले के कुरामा योगदान पुऱ्याएको रहेछ ? सिकाइ कार्डमा अध्ययन गरेपछि प्रश्नोत्तर विधिको प्रयोग गर्दै सोध्नुहोस् ।

| SS | | नेपाल अङ्ग्रेज युद्ध र सुगौली सन्धि | कार्ड नं. २८ तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

तपाईँहरूले नेपाल र अङ्ग्रेजका बिचमा युद्ध भएको थियो भन्ने सम्बन्धमा सुन्नुभएको छ ? कुनै समयमा भारतमा बेलायतीले इस्ट इन्डिया कम्पनीको नाममा व्यापार गर्थे । तिनै इस्ट इन्डिया कम्पनी र नेपालका बिचमा भएको युद्धलाई नेपाल अङ्ग्रेज युद्ध भनिएको हो । यो युद्धको सुरुआत १८१४ नोभेम्बरमा सुरु भएर मार्च १८१६ मा सुगौली सन्धिपछि अन्त्य भएको हो ।

नेपाल र अङ्ग्रेजका बिचमा युद्ध किन भएको थियो ? भन्ने सम्बन्धमा नेपाल अङ्ग्रेज युद्ध हुनाका धेरै कारण छन् । पहिलो त भारतमा व्यापार गर्न आएका अङ्ग्रेजले आफ्नो व्यापार विस्तार गरेर नेपाल हुँदै मध्य एसियासम्म फैलाउन चाहन्थे । दोस्रो उनीहरू बेलायतमा चिसो हावापानीमा बसेका थिए । भारतमा अत्यधिक गर्मी भएकाले उनीहरू नेपालमा आएर बस्न चाहन्थे । तेस्रो चाहिँ भारतमा इस्ट इन्डिया कम्पनीले शासन गरिरहेका बेला नेपाल एकीकरणको सुरुआत गोरखाका राजा पृथ्वीनारायण शाहले गरिरहेका थिए । यो नेपालको सीमा विस्तार अङ्ग्रेजका लागि खतरा थियो । यस्तै कारण हुँदाहुँदै बुटवल र स्युराजको भूभागको विवाद नेपाल र अङ्ग्रेज युद्धको तत्कालीन कारण बन्न पुग्यो ।

हामीलाई सुगौली सन्धिको सम्बन्धमा सिक्नु छ । त्यसैले सुगौली सन्धिका बारेमा जान्नका लागि नेपाल अङ्ग्रेज युद्धको अन्त्य कसरी भयो ? भनेर जान्नु आवश्यक हुन्छ ।

नेपाल र अङ्ग्रेजबिचको युद्धको अन्त्य सुगौली सन्धिबाट भएको थियो । सुगौली भन्ने ठाउँको नाम हो । सुगौली हाल भारतको मोतियारी जिल्लाको बिहारमा पर्छ । सुगौली भन्ने ठाउँमा नेपाल र अङ्ग्रेजको तर्फबाट आआफ्नो प्रतिनिधि बसेर वार्ता गरी युद्ध अन्त्यको सम्झौता पत्रमा हस्ताक्षर गरेर युद्धको अन्त्य भएकाले सुगौली सन्धि भनिएको हो । नेपालको तर्फबाट राजगुरु गजराज मिश्र र चन्द्रशेखर उपाध्यायले हस्ताक्षर गरेका थिए भने अङ्ग्रेजको तर्फबाट लेफ्टिनेन्ट कर्नेल प्यारिस ब्राड्साले हस्ताक्षर गरेका थिए ।

सुगौली सन्धिमा के के कुरामा सम्झौता भएको थियो ? भन्ने सम्बन्धमा छलफल गरौँ है त ?

सुगौली सन्धिमा जम्मा नौ धारा थिए । यहाँ केही धाराको छोटकरीमा छलफल गरौँ है त ? सुगौली सन्धिअनुसार नेपालले एकतिहाइ भूभाग गुमाउनुपर्‍यो । नेपालको सिमाना पूर्व मेचीदेखि पश्चिम महाकालीबिचको भूभागमा कायम रह्यो । सुगौली सन्धिपछि बेलायत र नेपालका राजदूत एकअर्काको देशमा रहन पाउने व्यवस्था भयो । भारतमा गोर्खा सैनिकको रूपमा नेपालीलाई भर्ती गर्ने काम सुरु भयो । नेपाल र इस्ट इन्डिया कम्पनीबिच मैत्री र शान्तिपूर्ण सम्बन्ध कायम भयो । त्यस्तै इस्ट इन्डिया कम्पनीले दाबी गरेको तराईको भूभाग कम्पनी सरकारको हुने जस्ता सम्झौता भए ।

सुगौली सन्धिपछि नेपालको राजनीतिक अवस्था बिग्रँदै गएको थियो । त्यसको सम्बन्धमा पनि छलफल गरौँ है त ?

सुगौली सन्धिपछि नेपालको आन्तरिक मामिलामा विदेशी हस्तक्षेप सुरु भयो । दरबारमा भारदारका बिचमा गुटबन्दी हुने र झगडा हुने क्रम बढ्न थाल्यो । प्रधानमन्त्री परिवर्तन भइरहने स्थिति भयो । भीमसेन थापाले सेनाका हातहतियार बन्दोबस्तीतिर ध्यान दिन थाले । भीमसेन थापाको यो काम पनि कतिलाई मन परेको थिएन । ब्रिटिस सरकारको अनुमतिबिना नेपालले कुनै पनि युरोपियन तथा अमेरिकनलाई सेवामा राख्न नपाउने अवस्था पनि आएको थियो ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । त्यहाँ दिइएका विषयवस्तुहरू पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् । नेपाल अङ्ग्रेज युद्ध भनेको के हो ? नेपाल अङ्ग्रेज युद्ध कहिले र किन भयो ? सुगौली सन्धि भनेको के हो ? सुगौली सन्धिका मुख्य मुख्य सम्झौता के के हुन् ? र सुगौली सन्धिपछिको नेपालको राजनीतिक अवस्था आदिको सम्बन्धमा एक आपसमा छलफल गर्नुहोस् । आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस् । सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् । नजानेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो विगत

## ४. सिकाइ उपलब्धि

नेपाल अङ्ग्रेज युद्ध र सुगौली सन्धिको परिचय दिन र सुगौली सन्धिको परिणाम बताउन

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नेपाल अङ्ग्रेज युद्ध भनेको के हो ?

(ख नेपाल अङ्ग्रेज युद्ध कहिलेबाट सुरु भएको हो ?

(ग) नेपाल अङ्ग्रेज युद्धका कारणको सूची बनाउनुहोस् ।

(घ) सुगौली सन्धि भनेको के हो ?

(ङ) सुगौली सन्धिका परिणाम लेख्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा सुरुमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सम्भव भएमा युटुबबाट नेपाल अङ्ग्रेज युद्धका कारण र परिणामसम्बन्धी भिडियो देखाउनुहोस् । कथाकथन विधिको प्रयोगबाट नेपाल अङ्ग्रेज युद्धको कारण र परिणाम सम्बन्धमा रोचक ढङ्गले बताउनुहोस् । सहभागीहरूलाई नेपाल अङ्ग्रेज युद्ध भनेको के हो ? नेपाल अङ्ग्रेज युद्ध कहिले र किन भयो ? सुगौली सन्धि भनेको के हो ? सुगौली सन्धिका मुख्य मुख्य सम्झौताहरू के के हुन् ? र सुगौली सन्धिपछिको नेपालको राजनीतिक अवस्था आदिको सम्बन्धमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | राणाकालीन अवस्था | कार्ड नं. २९ तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

सहभागीहरू, तपाईंहरूले राणाशासनकालको बारेमा सुन्नुभएको छ ? नेपालमा वि.सं. १९०३ देखि वि.सं. २००७ सालसम्म १०४ वर्ष राणाहरूले शासन गरेका थिए । राणा शासनलाई जहानियाँ शासन, निरङ्कुश शासन वा एकतन्त्रीय शासन पनि भन्ने गरेको पाइन्छ । राणा शासनका समयमा राणा परिवारको सदस्यलाई मात्र प्रधानमन्त्री वा प्रधानसेनापती बनाउँथे । अर्को जनताका मौलिक हक अधिकारमाथि प्रतिबन्ध लगाइएका कारणले जहानियाँ शासन, निरङ्कुश शासन जस्ता उपनामले चिनिएको थियो । राणाशासनकालमा खासै उपलब्धिमूलक कार्य नभए तापनि उनीहरूले अफ्नै शासनसत्ता टिकाउनका लागि केही कामहरू गरेको देखिन्छ त्यसलाई नै राणाशासनकालमा भएका कार्यहरू भनिन्छ । हामी आज यहाँ राणाशासनका राजनीतिक, सामाजिक र आर्थिक अवस्थाका बारेमा चर्चा गर्ने छौँ ।

| राणा शासनका राजनीतिक अवस्था | राणा शासनका सामाजिक अवस्था | राणा शासनका आर्थिक अवस्था |
|---|---|---|
| १. वि.सं. १९१० मा मुलुकी ऐन बने तापनि कानुनअनुसार नभएर राणाहरूकै हुकुमी शासन चलेको थियो । जनताहरू अत्यन्तै अन्याय र शोषणमा थिए ।<br>२. अन्याय अत्याचारविरुद्ध आवाज सुन्ने कुनै निकाय थिएन र कसैमा राणा शासनविरुद्ध आवाज उठाउने हिम्मत पनि थिएन ।<br>३. प्रधानमन्त्री राणा परिवारमा रोलक्रमका आधारमा चयन गरिन्थ्यो ।<br>४. चाकडी, चाप्लुसी र भक्ति देखाएर राणाबाट पद, जमिन र बकस उपहार लिने प्रवृत्ति थियो ।<br>५. विचार समूह, सङ्घसंस्था, राजनीतिक दल तथा राणा विरोधी कुनै पनि गतिविधि गर्न प्रतिबन्ध लगाइएको थियो ।<br>६. अधिकांश उच्च पद र सरकारी पदहरू नातावाद, कृपावाद र वंशाणुगत परम्परामा आधारित थियो ।<br>७. दैनिक प्रशासन चलाउनका लागि हुलाक कार्यालय, वैदेशिक कार्यालय र क्षेत्रीय अड्डाहरू खुलेका थिए । | १. जङ्गबहादुरद्वारा नेपालको पहिलो स्कुलको रूपमा दरबार हाईस्कुलको स्थापना<br>२. वि.सं. १९५८ बाट गोरखापत्रको प्रकाशन सुरु भयो ।<br>३. वि.सं. १९७७ मा चन्द्रसमसेरले कानुन बनाई सतिप्रथालाई पूर्ण रूपमा प्रतिबन्ध लगाए<br>४ वि. सं. १९८१ मा चन्द्रशमशेरले दासप्रथाको अन्त्य गराए ।<br>५. देवशमशेरले देशभर १०० भन्दा बढी पाठशाला खोल्न लगाए ।<br>६. राणाकालमा आफ्नै सन्तानलाई पढाउन भए पनि त्रिचन्द्र कलेज तथा कन्या विद्यालय स्थापना गरियो ।<br>७. वि. सं. १९९० मा एसएससी बोर्डको व्यवस्था गरियो ।<br>८. विं.सं. १९९६ मा शिक्षासम्बन्धी इस्तिहारको घोषणा भयो ।<br>९. वि. सं. २००२ देखि कागजी नोटहरू प्रचलन चलाए ।<br>१०. राणा शासनकालमा जातीय परम्परा र छुवाछुत प्रथा अत्यन्तै व्याप्त थियो ।<br>११. जङ्गबहादुर राणाले केटाकेटीलाई खोपाउने चलन चलाएका थिए र आयुर्वेदिक औषधीको प्रयोगमा जोड दिएका थिए ।<br>१२. वीर अस्पताल, वीर पुस्तकालय, घण्टाघरको निर्माण आदि चन्द्रशमशेरको पालामा भएको थियो । | १. राणाशासनकालका सर्वसाधारणका लागि आर्थिक अवस्था काहाली लाग्दो थियो ।<br>२. अधिकांश जनता अत्यन्तै गरिब थिए र जनताहरूको आम्दानीको स्रोतको रूपमा कृषि मात्रै थियो ।<br>३. आय आर्जन गर्ने अवस्था नभए तापनि जनताहरूले अनेक किसिमका करहरू तिर्नुपर्ने बाध्यता थियो ।<br>४. जुद्धशमशेरको पालामा कृषि स्कुल स्थापना भएको थियो ।<br>५. जुद्धशमशेरकै पालामा उद्योग परिषद् स्थापना गरे ।<br>६. जुद्धशमशेरकै पालामा विराटनगर जुटमिल, कटन मिल, जुद्ध म्याच फ्याक्ट्री तथा अन्य घरेलु उद्योग स्थापना गरी औद्योगिक विकासमा टेवा पुगेको थियो ।<br>७. वि.सं. १९९४ मा नेपाल बैङ्क लिमिटेड स्थापना भएको थियो ।<br>८. सिँचाइतर्फ चन्द्रशमशेरले सप्तरीको त्रियुगा नदीबाट चन्द्रनहर निर्माण गरे । |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । राणाशासनको परिचय सम्बन्धमा जानकारी राख्नुहोस् । त्यसपछि राणाशासनको राजनीतिक, सामाजिक र आर्थिक अवस्थाको सम्बन्धमा पढ्नुहोस् र साथी साथीमा बुँदागत रूपमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । राणाशासनको राजनीतिक, सामाजिक र आर्थिक अवस्थाहरू आआफ्नो कापीमा छिप्नुहोस् । साथी साथी मिलेर ठुलो चार्टपेपरमा पनि लेखेर कक्षा कोठामा टाँस्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो विगत

## ४. सिकाइ उपलब्धि

राणाकालीन राजनीतिक अवस्था र सामाजिक तथा आर्थिक सुधारको वोध प्रस्तुत गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नेपालको इतिहासमा राणाशासन काल भनेर कुन समयावधिलाई भनिन्छ ?

(ख) राणाशासन काललाई किन जहानियाँ राणाशासन भनिएको हो ?

(ग) राणाशासन कालको राजनीतिक अवस्थाको सूची बनाउनुहोस् ।

(घ) राणाशासन कालमा भएका सामाजिक सुधारका काम लेख्नुहोस् ।

(ङ) राणाशासन कालमा भएका आर्थिक सुधारका काम लेख्नुहोस् ।

(च) राणाशासन कालका नकारात्मक र सकारात्मक कुरा छुट्याउनुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । राणाशासनको राजनीतिक, सामाजिक र आर्थिक अवस्थाको र सकारात्मक र नकारात्मक कुराहरूको सम्बन्धमा विभिन्न उदाहरण दिँदै शपथ प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई राणाशासनको राजनीतिक, सामाजिक र आर्थिक अवस्थाको सम्बन्धमा ठुलो चार्टमा लेखेर कक्षाकोठामा टाँस्न लगाउनुहोस् । राणाशासनको राजनीतिक, सामाजिक र आर्थिक अवस्थाको सम्बन्धमा सहभागीहरूलाई हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता गराउनुहोस् ।

| SS | | वि.सं. २००७ देखि हाल सम्मको प्रमुख राजनीतिक घटनाक्रम | कार्ड नं. ३० तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

राणाशासन काल वि.सं. २००७ सालमा प्रजातन्त्रको घोषणासँगै अन्त्य भएको थियो । अब हामी यहाँ नेपालको इतिहासमा वि.सं. २००७ देखि हालसम्मको प्रमुख राजनीतिक घटनाक्रमहरूको सम्बन्धमा चर्चा गर्ने छौँ । यसलाई तीन समूह बनाएर छलफल गर्दा बुझ्न सजिलो हुन्छ ।

वि.सं. २००७ देखि वि.सं. २०१७ सम्मका प्रमुख राजनीतिक घटनाक्रम हेरौँ है त ?

| मिति (वि.सं.) मा | घटना |
|---|---|
| २००७ फागुन ७ गते | राणा शासनको अन्त्य र प्रजातन्त्रको स्थापना |
| २००७ चैत्र १७ गते | नेपालको दोस्रो संविधान अन्तरिम शासन विधान लागु |
| २०१५ फागुन १ गते | नेपालको संविधान २०१५ जारी |
| २०१५ फागुन ७ गते | प्रजातन्त्र प्राप्तिपछि पहिलो पटक आम निर्वाचन सम्पन्न |
| २०१६ जेठ १३ गते | बी.पी. कोइराला प्रधानमन्त्रीमा नियुक्त |
| २०१७ पुस १ गते | राजनीतिक दलका नेतालाई गिरफ्तार गरी राजाबाट प्रत्यक्ष शासनको सुरुआत |
| २०१७ पुस २२ गते | दलविहीन पञ्चायती व्यवस्थाको सुरुआत |

अब वि.सं. २०१७ देखि २०४६ सम्मका प्रमुख राजनीतिक घटनाक्रमहरूको अध्ययन गरौँ है त ?

| मिति (वि.सं.) मा | घटना |
|---|---|
| २०१९ पुस १ गते | नेपालको संविधान २०१९ जारी |
| २०२३ माघ ४ गते | गाउँ फर्क राष्ट्रिय अभियान |
| २०३६ जेठ १० गते | जनमत सङ्ग्रहको घोषणा |
| २०३७ वैशाख २० गते | जनमत सङ्ग्रह सम्पन्न |
| २०४६ चैत्र २६ गते | दलविहीन पञ्चायती व्यवस्थाको अन्त्य भई बहुदलीय व्यवस्थाको पुनः स्थापना |

अब वि.सं. २०४६ देखि हालसम्मका प्रमुख राजनीतिक घटनाक्रमहरूको सम्बन्धमा छलफल गरौँ है त ?

| मिति (वि.सं.) मा | घटना |
|---|---|
| २०४७ कात्तिक २३ गते | नेपाल अधिराज्यको संविधान २०४७ जारी |
| २०४८ वैशाख २९ गते | प्रजातन्त्रको पुनः स्थापनापश्चात् पहिलो आम निर्वाचन सम्पन्न |
| २०५२ फागुन १ | ने.क.पा. माओवादीद्वारा सशस्त्र विद्रोह सुरु |
| २०५६ वैशाख २० गते | प्रतिनिधि सभाको निर्वाचन |
| २०५८ जेठ १९ गते | नारायणहिटी हत्याकाण्ड |
| २०६३ वैशाख ११ गते | दोस्रो जनआन्दोलनको अन्त्य र लोकतन्त्रको स्थापना |
| २०६३ मङ्सिर ५ गते | विस्तृत शान्ति सम्झौतामा हस्ताक्षर |
| २०६३ माघ १ गते | अन्तरिम संविधान जारी |
| २०६४ चैत्र २८ गते | पहिलो संविधान सभाको र्निाचन सम्पन्न |
| २०६५ जेठ १५ गते | नेपाललाई गणतान्त्रिक राष्ट्र घोषणा |
| २०६९ जेठ १४ गते | पहिलो संविधान सभाको विघटन |
| २०७० मङ्सिर ४ गते | दोस्रो संविधान सभाको निर्वाचन |
| २०७२ असोज ३ गते | नेपालको संविधान जारी |
| २०७४ वैशाख ३१, असार १४ र असोज २ | तीन चरणमा गरेर स्थानीय तहको निर्वाचन सम्पन्न |
| २०७४ मङ्सिर १० र २१ गते | दुई चरण गरेर प्रतिनिधि सभा र प्रदेश सभाको निर्वाचन |

| | |
|---|---|
| २०७४ मङ्सिर १० र २१ गते | दुई चरण गरेर प्रतिनिधि सभा र प्रदेश सभाको निर्वाचन |
| वि.सं. २०७४ फागुन ३ गते | के.पी.शर्मा ओलीको नेतृत्वमा सरकार गठन |
| वि.सं. २०७८ जेठ ७ गते | के.पी. शर्मा ओलीको मन्त्रिमण्डलले प्रतिनिधि सभा विघटन |
| वि.सं. २०७८ असार २९ गते | देउवा प्रधानमन्त्रीमा नियुक्ति |
| वि.सं. २०७९ वैशाख ३० गते | स्थानीय तहको निर्वाचन सम्पन्न |
| वि.सं. २०८० मङ्सिर ४ गते | प्रतिनिधि सभा र प्रदेश सभाको निर्वाचन सम्पन्न |
| वि.सं. २०८२ भदौ २३ र २४ | जेन्जी आन्दोलन र के.पी. ओलीद्वारा राजिनामा |
| वि.सं. २०८२ भदौ २७ गते | अन्तरिम सरकारको प्रधानमन्त्रीको रूपमा सुशीला कार्कीद्वारा शपथ ग्रहण |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । राणाशासन कालको प्रमुख राजनीतिक घटनाक्रमहरूको सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । कक्षाका साथीहरू तीन समूहमा विभाजित हुनुहोस् । पहिलो समूहले वि.सं. २००७ देखि २०१७ सम्मको दोस्रो समूहले वि.सं. २०१७ देखि २०४६ सम्मको र तेस्रो समूहले वि.सं. २०४६ देखि हालसम्मका राजनीतिक घटनाक्रम चार्टपेपरमा तालिका बनाएर उतार्नुहोस् र कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् । नबुझेका केही विषयवस्तुका सम्बन्धमा सहजकर्तासँग छलफल गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो विगत

## ४. सिकाइ उपलब्धि

वि.सं. २००७ देखि हाल सम्मको प्रमुख राजनीतिक घटनाक्रम र सामाजिक तथा आर्थिक उपलब्धि बताउन

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नेपालमा पहिलो आम निर्वाचन कहिले सम्पन्न भएको थियो ?

(ख) जनमत सङ्ग्रह कहिले सम्पन्न भयो ?

(ग) नेपाल सरकार र ने.क.पा. माओवादीबिचमा विस्तृत शान्ति सम्झौता पत्रमा हस्ताक्षर कहिले भएको थियो ?

(घ) नेपालमा हालसम्म कतिओटा संविधान कार्यान्वयनमा आएका छन् ?

(ङ) पञ्चायती शासन कहिलेबाट सुरु र कहिले अन्त्य भयो ?

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले नेपालका मुख्य मुख्य राजनीतिक घटनाक्रमको सम्बन्धमा विभिन्न उदाहरण दिएर प्रस्ट पारिदिनुहोस् । त्यसपछि तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । पहिलो समूहलाई वि.सं. २००७ देखि २०१७ सम्मको दोस्रो समूहलाई वि.सं. २०१७ देखि २०४६ सम्मको र तेस्रो समूहलाई वि.सं. २०४६ देखि हालसम्मका राजनीतिक घटनाक्रमहरू चार्टपेपरमा तालिका बनाएर उतार्न लगाउनुहोस् । वि.सं. २००७ देखि हालसम्मका राजनीतिक घटनाक्रमहरू सम्झन सजिलोका लागि सहभागीहरूलाई हाजिरीजवाफ प्रतियोगिताको आयोजना गर्नुहोस् । सिकाइ सामग्रीको पेज नं. १६८ क्रियाकलाप १ मा समयरेखा बनाउने तरिका विस्तृत रूपमा दिइएको छ । त्यसको आधारमा समयरेखा बनाउन सिकाउनुहोस् ।

| SS | | वि.सं. २००७ देखि हालसम्मको प्रमुख सामाजिक तथा आर्थिक उपलब्धि | कार्ड नं. ३१, तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

वि.सं. २००७ मा प्रजातन्त्र प्राप्तीपछि देशमा सामाजिक, आर्थिक, यातायात सञ्चारलगायत थुप्रै क्षेत्रमा उपलब्धि भएका छन् । वि.सं. २००७ सालपछि बिस्तारै देशका विभिन्न भागमा विद्यालय खुल्न थाले । जनतामा शिक्षाप्रतिको चेतना वृद्धि हुँदै गयो । २००७ सालअघि जम्मा दुई प्रतिशत मात्र साक्षरता प्रतिशत रहेकामा २००७ सालपछि साक्षरता प्रतिशतमा वृद्धि भएको थियो । यसरी जनतामा चेतना वृद्धि हुँदै जाँदा आफ्नो ठाउँ हामी आफैँले विकास गर्नुपर्छ भन्ने सोचमा वृद्धि हुन थालेको छ । वि.सं. २००७ मा प्रजातन्त्र प्राप्तिपछि बिस्तारै समाजमा विद्यमान कुरीति, कुसंस्कार, अन्धविश्वास आदिप्रति सचेत हुन थालेका थिए । वि.सं २०२० मा मुलुकी ऐन आयो । यसले समाजमा प्रचलित छुवाछुत तथा जातीय विभेदलाई हटाउनका लागि यिनीहरूलाई गैरकानुनी कार्य मानेको थियो । वि.सं. २०६३ मा लोकतन्त्र आएपछि अहिले समाजमा छुवाछुत तथा जातीय विभेद जस्ता असमान व्यवहार धेरै नै कम हुन थालेका छन् । यसरी वि.सं. २००७ देखि हाल सम्म भएका प्रमुख सामाजिक तथा आर्थिक उपलब्धिलाई छुट्टाछुट्टै अध्ययन गर्दा थप बुझ्न सजिलो हुन्छ ।

वि.सं. २००७ देखि हालसम्मका प्रमुख सामाजिक उपलब्धि

| सामाजिक उपलब्धि | आर्थिक उपलब्धि |
|---|---|
| १. वि.सं. २००७ सालमा जम्मा २ प्रतिशत मात्र रहेको साक्षरता वि.सं. २०७८को जनगणनाले ७६.६ प्रतिशत पुगेको | १. वि.सं. २०१३ सालमा प्रथम पञ्चवर्षीय योजनाको सुरुआत |
| २. वि.सं. २०१६ सालमा त्रिभुवन विश्वविद्यालयको स्थापना | २. वि.सं. २००८ बाट बजेटको सुरुआत |
| ३. वि.सं. २०४६ मा बहुदलीय प्रजातान्त्रिक व्यवस्थाको पुनः स्थापनापश्चात् निजी क्षेत्रबाट पनि थुप्रै विद्यालय र कलेजको स्थापना | ३. शिक्षा, स्वास्थ्य, सञ्चार, कृषि, उद्योग, रोजगारीजस्ता क्षेत्रमा योजनबद्ध ढङ्गले विकासका योजना बन्न थालेका |
| ४. नेपालको ७७ जिल्ला सदरमुकाममा सडक यातायात पुगिसकेको | ४. आधुनिक तथा व्यावसायिक खेतीपाती गर्ने कार्यको सुरुआत भएको |
| ५. देशका मुख्य मुख्य सहरमा हवाई यातायातको सुविधा पुगेको | ५. वि.सं. २०१३ वैशाख १४ गते नेपाल राष्ट्र बैङ्कको स्थापना |
| ६. पत्रपत्रिका, रेडियो, टेलिभिजन, मोबाइल फोन, इन्टरनेट आदिको सुविधाले विश्वको जुनसुकै ठाउँका मानिससँग कुराकानी गर्न सकिने | ६. २०१६ सालमा राष्ट्रिय औद्योगिक विकास निगमको पनि स्थापना |
| ७. जनता आफ्नो ठाउँमा आफैँले सडक बाटो खन्ने, खानेपानी ल्याउने, ढल खन्ने जस्ता काममा सहभागी हुन थालेको | ७. वि.सं. २०२३ मा बिमा समितिको गठन |
| ८. वि.सं २०२० मा मुलुकी ऐन जारी | ८. २०४६ सालमा बहुदलीय व्यवस्थाको पुनःस्थापनापश्चात् निजी क्षेत्रबाट पनि थुप्रै बैङ्क, विद्यालय तथा निजी कम्पनीहरू खुलेका |
| ९. वि.सं. २०६३ मा लोकतन्त्र स्थापनापछि समाजमा छुवाछुत तथा जातीय विभेद जस्ता असमान व्यवहार धेरै नै कम हुन थालेका | |
| १०. संविधानमा नै छुवाछुत तथा जातीय विभेदलाई दण्डनीय अपराध मानिएकाले पनि मानिस यसप्रति सचेत | |
| ११. हरेक क्षेत्रमा समानता, समावेशिता, समता, मानव अधिकार, महिला अधिकारजस्ता कुराले मान्यता पाएका | |
| १२. वि.सं. २०५७ मा कमैया प्रथाको अन्त्य भएको | |
| १३. वि.सं. २०६३ जेठ ४ गते नेपाललाई धर्म निरपेक्ष राज्य घोषणा | |
| १४. वि.सं. २०७२ असोज ३ गते नेपालको संविधान जारी | |
| १५. वि.सं. २०७४ भदौ १ गते मुलुकी संहिता जारी | |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा तालिकामा उल्लिखित वि.सं. २००७ देखि हालसम्मका सामाजिक र आर्थिक उपलब्धि पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् र आफ्नो कापीमा उतार्नुहोस् । प्रत्येक बुँदाको सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् नबुझेमा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । यसरी भएका सामाजिक र आर्थिक परिवर्तनले आआफ्नो समुदायमा के के प्रभाव पारेका छन्, साथीलाई र सहजकर्तालाई सुनाउनुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो विगत

## ४. सिकाइ उपलब्धि

वि.सं. २००७ देखि हाल सम्मको प्रमुख राजनीतिक घटनाक्रम र सामाजिक तथा आर्थिक उपलब्धि बताउन

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) वि.सं. २००७ देखि हालसम्म भएका पाँचओटा सामाजिक उपलब्धिको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख वि.सं. २००७ देखि हालसम्म भएका पाँचओटा आर्थिक उपलब्धिको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) वि.सं. २००७ देखि हालसम्म भएका सामाजिक र आर्थिक उपलब्धिको कारणले तपाईंको समुदायमा परेका प्रभावको सूची बनाउनुहोस् ।

(घ) नेपाललाई कहिले धर्म निरपेक्ष राज्य घोषणा गरियो ?

(ङ) नेपालको संविधान कहिले जारी भएको थियो ?

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले नेपालका मुख्य मुख्य सामाजिक र आर्थिक उपलब्धिको सम्बन्धमा विभिन्न उदाहरण दिएर प्रस्ट पारिदिनुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । पहिलो समूहलाई वि.सं.२००७ देखि हालसम्मको सामाजिक अवस्था र दोस्रो समूहलाई वि.सं. २००७ देखि हालसम्मका आर्थिक उपलब्धि चार्टपेपरमा तालिका बनाएर उतार्न लगाउनुहोस् । वि.सं. २००७ देखि हालसम्मका सामाजिक र आर्थिक उपलब्धि सम्झन सजिलोका लागि सहभागीहरूलाई हाजिरीजवाफ प्रतियोगिताको आयोजना गर्नुहोस् ।

| SS | | हाम्रा आर्थिक क्रियाकलापको परिचय र महत्त्व | कार्ड नं. ३२<br>तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

तपाईँहरूको समुदायमा मानिसहरूले आम्दानी गर्नका लागि कुन कुन पेसा तथा व्यवसायहरू गर्नुभएको छ ? एकपटक सम्झनुहोस् त ? पक्कै पनि कसैले कृषि व्यवसाय, कसैले व्यापार, कसैले उद्योग सञ्चालन, कसैले होटल व्यवसाय, कसैले पशुपालन आदि जस्ता पेसा तथा व्यवसायहरू सञ्चालन गर्नुभएको होला, होइन त ? हो यसरी नै आय आर्जनका लागि हाम्रो समाजमा सञ्चालित विभिन्न किसिमका आम्दानीका माध्यम र स्रोतलाई नै आर्थिक क्रियाकलाप भनिन्छ। मानिसले विभिन्न किसिमका काम गरेर नै आफ्ना आवश्यकता पूरा गर्छन्। यस्ता आर्थिक क्रियाकलाप पनि स्थानअनुसार र समय परि स्थितिअनुसार फरक फरक हुन्छन्। हामी यहाँ केही आर्थिक क्रियाकलापहरूका उदाहरण हेर्ने छौँ।

### पशुपालनबाट किसानहरू लाभान्वित

नेपालमा सञ्चालन हुने आर्थिक गतिविधिहरूमध्ये पशुपालन पनि एक हो। चितवनको कविलासपुरमा किसानहरूले गाईभैँसी पालन गरी दुध उत्पादन गरेका थिए। सुरु सुरुमा राम्रै आम्दानी भए तापनि पछि उनीहरूको उत्पादनको उचित मूल्य पाउन सकेनन्। त्यसपछि उनीहरूले दुग्ध उत्पादन सहकारी स्थापना गरी दुध सङ्कलन र बजारमा बिक्री गर्न थाले। त्यसपछि किसानहरूको आम्दानी बढ्यो। गाउँमा रोजगारी सिर्जना भयो र स्थानीय उत्पादनले बजार पायो।

### नेपालमा पर्यटन व्यवसाय फस्टाउँदै

पोखरा नेपालको प्रमुख पर्यटकीय क्षेत्रका रूपमा परिचित छ। त्यहाँको प्राकृतिक सुन्दरता, फेवाताल, हिमालको दृश्य र साहसिक पर्यटनका कारण पोखरामा आन्तरिक तथा तथा विदेशी पर्यटकको सङ्ख्या दिनप्रतिदिन बढिरहेको हुन्छ। यसले होटल, रेस्टुरेन्ट, यातायात, ट्रेकिङ गाइड र हस्तकलाजस्ता क्षेत्रमा रोजगारी सिर्जना गरेको छ। स्थानीय मानिसहरूले होमस्टे, होटल तथा साना व्यवसाय सञ्चालन गरी आयआर्जन गर्न थालेका छन्। यति हुँदाहुँदै पनि कहिलेकाहीँ मौसममा हुने गडबडी, पूर्वाधारको कमी, वातावरणीय समस्याजस्ता चुनौतीहरू देखा परे तापनि पोखराको पर्यटन व्यवसायले स्थानीय विकास र राष्ट्रिय अर्थतन्त्रमा ठुलो योगदान पुऱ्याएको छ।

### महिला उद्यमीहरूको सम्मान गरौँ।

नेपालमा सञ्चालित विभिन्न व्यवसायमध्ये घरेलु तथा साना उद्योगहरू पनि रहेका छन्। धनकुटा जिल्लाको एक गाउँमा परम्परागत रूपमा ढाका कपडा बुन्ने सिप रहे तापनि बजारको अभावका कारण यो पेसा कमजोर हुँदै गएको थियो। पछि स्थानीय महिलाहरूले सानो समूह बनाई घरेलु उद्योगको रूपमा ढाका उद्योग सञ्चालन गरे। ढाकाबाट बनेका टोपी, सल, सारी, चोली आदि सामग्री उत्पादन गर्न थाले। यी वस्तुहरू स्थानीय बजार, मेला तथा पर्यटकहरूलाई बिक्री वितरण गरियो। यसबाट महिलाहरूको आम्दानी बढ्यो। परम्परागत सिपको संरक्षण र प्रसारमा मदत पुग्यो। स्थानीय तहमा रोजगारीको अवसर सिर्जना भयो। यस घटनाबाट नेपालमा घरेलु तथा साना उद्योगहरूले आर्थिक विकास र आत्मनिर्भरतामा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको छ भन्न सकिन्छ।

यसरी नेपालमा सञ्चालित विभिन्न आर्थिक क्रियाकलापहरूले देशमा रोजगारीको अवसरमा वृद्धि हुन्छ। जनताको जीवनस्तरमा सुधार आउँछ। देशको राष्ट्रिय आम्दानीमा वृद्धि हुन्छ। स्थानीय स्रोत साधनको परिचालनमा मदत पुग्छ। जनताका दैनिक आवश्यकता परिपूर्ति गर्न मदत पुग्छ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका विभिन्न आर्थिक क्रियाकलाप पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् । तपाईँको समुदायमा यस्ता किसिमका कुन कुन आर्थिक क्रियाकलाप सञ्चालनमा रहेका छन् साथीहरू र सहजकर्तालाई सुनाउनुहोस् । नेपालमा यस्ता आर्थिक क्रियाकलापको के महत्त्व रहेको छ भन्ने सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् र आआफ्नो कापीमा टिप्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप

## ४. सिकाइ उपलब्धि

नेपालका आर्थिक क्रियाकलापको परिचय, महत्त्व, वर्तमान अवस्था, समस्या र समाधानका उपाय उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) आर्थिक क्रियाकलाप भनेको के हो ?

(ख) तपाईँको समुदायमा सञ्चालित आर्थिक क्रियाकलापको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) आर्थिक क्रियाकलापहरूको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(घ) तपाईँको परिवारका सदस्य कुन कुन आर्थिक क्रियाकलापमा संलग्न हुनुभएको छ ? त्यसबाट तपाईँको परिवारमा के कस्ता परिवर्तन आएका छन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । नेपालमा सञ्चालित विभिन्न आर्थिक क्रियाकलापको सम्बन्धमा उदाहरणसहित प्रस्ट पारिदिनुहोस् । आर्थिक क्रियाकलापको महत्त्व प्रस्ट पारिदिनुहोस् र नेपालमा सञ्चालित विभिन्न आर्थिक क्रियाकलापबाट सोचेजति विकास हुन नसक्नाका कारणहरू सहभागीलाई बताइदिनुहोस् ।

| SS | | हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप : कृषि, उद्योग र व्यापार | कार्ड नं. ३३<br>तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

हामीले अघिल्लो सिकाइ कार्डमा आर्थिक क्रियाकलापको परिचय र महत्त्व सम्बन्धमा अध्ययन गरिसकेका छौँ । हामी यस कार्डमा कृषि, उद्योग र व्यापारको सम्बन्धमा चर्चा गर्ने छौँ ।

### आर्थिक क्रियाकलापको रूपमा कृषि

कृषि नेपालको अर्थतन्त्रको मूल मेरुदण्ड हो किनभने अझै पनि नेपालका लगभग ६० प्रतिशत जनता कृषिमा निर्भर रहेका छन् । नेपालमा ग्रामीण क्षेत्रमा किसानहरूले धान, गहुँ र तरकारीलगायतका बालीनाली उत्पादन गर्दै आएका छन् । जसबाट उनीहरूको जीवनस्तरमा सुधार हुनाको साथै बजारको आवश्यकता समेत परिपूर्ति गरेको छ । रोजगारीको अवसर सिर्जना गरेको छ । खाद्य सुरक्षामा योगदान पुगेको छ । जनताको जीवनस्तर सुधार गर्न मदत पुगेको छ । देशको राष्ट्रिय आम्दानीमा योगदान पुगेको छ । यति हुँदाहुँदै पनि किसानहरूले सिँचाइको अभाव, परम्परागत खेती प्रणाली, उन्नत मल बिउबिजनको कमी बजार मूल्यको अस्थिरता तथा प्राकृतिक प्रकोपको समस्या सामना गर्नुपरेको छ । यी समस्याको समाधानका लागि सिँचाइ सुविधाको विस्तार, आधुनिक कृषि प्रविधिको प्रयोग, किसानलाई तालिम र अनुदान, सहकारी मार्फत बजार विस्तार, कृषि बिमा आदि जस्ता कार्यक्रम प्रभावकारी हुन्छन् । यस्ता कार्यहरू गर्न सकेमा नेपालमा कृषि क्षेत्रको दिगो विकास र आर्थिक समृद्धिमा मदत पुग्न सक्छ ।

### आर्थिक क्रियाकलापको रूपमा उद्योग

आर्थिक विकासका लागि उद्योग क्षेत्रको पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । नेपालमा सञ्चालित घरेलु तथा साना उद्योग र मझौला तथा ठुला उद्योगहरूले देशको उत्पादन, रोजगारी र आम्दानी वृद्धिमा ठुलो योगदान पुऱ्याएको देखिन्छ । त्यति मात्र नभएर उद्योगहरूले देशमा उत्पादत कच्चा पदार्थलाई प्रशोधन गरी मूल्य अभिवृद्धि गर्न मदत पुऱ्याउँछन् । त्यस्तै रोजगारी तथा स्वरोजगारीको अवसर सिर्जना गरी बेरोजगारीको समस्या समाधान गर्छ । देशलाई औद्योगिक वस्तुमा आत्मनिर्भर बनाई आयातमा नियन्त्रण गर्न मदत पुरयाउँछ । उद्योगको यति महत्त्वपूर्ण भूमिका हुँदाहुँदै पनि नेपलमा उद्योगको क्षेत्रमा विभिन्न समस्या देखा परेका छन् । विद्युत् आपूर्ति अनियमितता, कच्चा पदार्थको अभाव, पुँजी तथा प्रविधिको कमी, जटिल सरकारी प्रक्रिया र बजार पाउन नसक्नु जस्ता समस्या रहेका छन् । यस्ता समस्याको समाधानका लागि स्थिर विद्युत् आपूर्ति, उद्योगमैत्री नीति निर्माण, उद्यमीहरूलाई सहुलियतपूर्ण ऋणको व्यवस्था गर्नुपर्ने देखिन्छ । त्यसका साथै आधुनिक प्रविधिको प्रयोग उद्योग क्षेत्रमा निजी सरकारी र सहकारी क्षेत्रलाई प्रोत्साहन र बजारको सुनिश्चितता आवश्यक देखिन्छ । यस्ता कार्यहरूबाट नेपालमा कृषि क्षेत्रको दिगो विकास र आर्थिक समृद्धिमा योगदान पुग्ने देखिन्छ ।

### आर्थिक क्रियाकलापको रूपमा व्यापार

व्यापार पनि देशको अर्थतन्त्रको मूल आधार हो । व्यापार आन्तरिक र बाह्य गरी दुई किसिमका हुन्छन् । नेपालमा यी आन्तरिक र बाह्य व्यापारले देशको राजस्वमा वृद्धि, रोजगारीको अवसर सिर्जना, वस्तु तथा सेवाको सहज उपलब्धतामा मदत पुऱ्याएको छ । नेपाल अत्यन्तै व्यस्त वीरगन्ज नाकाले देशको राष्ट्रिय अर्थतन्त्रलाई चलायमान बनाएको छ । त्यस्तै व्यापारको माध्यमबाट कृषि तथा औद्योगिक उत्पादनहरू बजारसम्म पुगेका छन् र उपभोक्ताले वस्तु तथा सेवा उपभोग गर्न पाएका छन् । यति हुँदाहुँदै पनि नेपालमा व्यापार क्षेत्रले भौगोलिक कठिनाइ, बढ्दो ढुवानी लागत, व्यापार घाटा, सीमित निर्यात वस्तु र छिमेकी देशमा निर्भरता जस्ता समस्याहरू सामना गर्नुपरिरहेको छ । यस्ता समस्याहरूको समाधानका लागि औद्योगिक पूर्वाधारको विकास, व्यापार विविधीकरण, भन्सार प्रक्रियामा सहजता आदिको समाधानमा जोड दिनुपर्ने देखिन्छ । त्यस्तै निर्यात प्रवर्द्धन र स्वदेशी उत्पादनमा जोड दिन सकेमा नेपालको उद्योग क्षेत्रको विकास गर्न सकिन्छ ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका कृषि, उद्योग र व्यापारको सम्बन्धमा पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् । त्यसपछि कक्षाका साथीहरू तीन समूहमा विभाजित हुनुहोस् । पहिलो समूहले आर्थिक क्रियाकलापको रूपमा कृषि, दोस्रो समूहले आर्थिक क्रियाकलापको रूपमा उद्योग र तेस्रो समूहले आर्थिक क्रियाकलापको रूपमा व्यापारको अध्ययन गर्नुहोस् । पहिलो समूहले कृषिको महत्त्व, समस्या र समाधानका उपायहरू, दोस्रो समूहले उद्योगको महत्त्व, समस्या र समाधानका उपाय र तेस्रो समूहले व्यापारको महत्त्व, समस्या र समाधानका उपायहरू सम्बन्धमा समूहमा छलफल गरी टिपोट गर्नुहोस् । सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् र आवश्यक पृष्ठपोषण लिनुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप

## ४. सिकाइ उपलब्धि

नेपालका आर्थिक क्रियाकलापको परिचय, महत्त्व, वर्तमान अवस्था, समस्या र समाधानका उपाय उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नेपालमा कृषिको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ख) नेपालमा कृषि क्षेत्रले भोग्नुपरेका समस्या र समाधानका उपायको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) नेपालमा उद्योगको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(घ) नेपालमा उद्योग क्षेत्रले भोग्नुपरेका समस्या र समाधानका उपायको सूची बनाउनुहोस् ।

(ङ) नेपालमा व्यापारको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(च) नेपालमा व्यापार क्षेत्रले भोग्नुपरेका समस्या र समाधानका उपायको सूची बनाउनुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीलाई तीन समूहमा विभाजित गर्नुहोस् । पहिलो समूहलाई आर्थिक क्रियाकलापको रूपमा कृषि, दोस्रो समूहलाई आर्थिक क्रियाकलापको रूपमा उद्योग र तेस्रो समूहलाई आर्थिक क्रियाकलापको रूपमा व्यापारको अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । पहिलो समूहलाई कृषिको महत्त्व, समस्या र समाधानका उपाय, दोस्रो समूहलाई उद्योगको महत्त्व, समस्या र समाधानका उपायहरू र तेस्रो समूहलाई व्यापारको महत्त्व, समस्या र समाधानका उपाय सम्बन्धमा समूहमा छलफल गरी टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस् ।

| SS | | उपभोक्ता अधिकार | कार्ड नं. ३४ तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

बिहान ओच्छ्यानमै अनिशाकी आमाले छोरीलाई कराउँदै भन्नुभयो, "मैले यसलाई कति सम्झाउने होला ? सामान किन्दा विचार पुऱ्याउनुपर्दैन ? फेरि पनि म्याद गुज्रने मिति नै नहेरिकन यो पिठो ल्याएकी रहिछ। ए अनिशा उठ त छोरी, छिट्टो यहाँ आऊ त ? किन हो र आमा म गृहकार्य गर्दै थिएँ। एक्लै कराइरहनुभएको छ त। अनिशाले भनिन्।

आमाले भन्नुभयो, "ल यो पिठोको म्याद गुज्रने मिति हेर त ?"

ओहो आमा म्याद सकिएको पो रहेछ। मैले त ख्यालै गरिनँ। पिठो मागेँ, पसलेले दिए। लिएर हिँडिहालेँ। एकपटकलाई माफ गर्दिनु है आमा। अनिसाले भनिन्।

आमाले फेरि भन्नुभयो, "अब के गर्ने त यो पिठो फालिदिने ?"

होइन आमा, मेरो मात्रै गल्ती हैन नि ! त्यो पसलले पनि यसरी म्याद गुज्रिएको सामान बेच्नु हुँदैनथ्यो नि। मैले यो पिठो फिर्ता गरेर अर्को ल्याउँछु आमा भन्दै अनिशा पसल गइन्। उनले साहुजीलाई कराउँदै भनिन्, "ए साहुजी हजुरलाई उजुरी गरौँ ? यसरी म्याद गुज्रिएको सामान बेच्ने ? धन्न मेरी आमाले हेर्नुभएछ र हामीलाई थाहा भयो। अनि पढ्न नजान्ने र मतलब नै नगर्ने मानिसहरूले भए त यस्तो म्याद गुज्रिएको सामान प्रयोग गरिहाल्छन् नि।"

**गुणस्तरीय वस्तु**

१. हाम्रो स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर वा हानि नोक्सानी नपुऱ्याउने उपयोग्य वस्तु नै गुणस्तरीय वस्तु हुन्।
२. गुणस्तरीय वस्तुमा वस्तुको उत्पादन गर्दा प्रयोग भएको कच्चा पदार्थ, भण्डारण विधि, उत्पादन मिति, उपयोग गर्ने तरिका प्रस्ट रूपमा उल्लेख गरिएको हुन्छ।
३. वस्तु उपभोग गर्ने तरिका र त्यस्तो वस्तुको उपभोग गरेबाट हुन सक्ने प्रभाव समेत उल्लेख गरिएको हुन्छ।

नानी तिमी त कति कडा रहिछ्यौ। यस्तो सानो मान्छे भएर पनि कुरा चाहिँ कति ठुला गरेकी हौ भनी व्यापारीले हाँस्दै टार्न खोजे।

फेरि अनिशाले भनिन्, "के ठुलो र सानो मानिस हो र ? तपाईंले म्याद गुज्रिएको पिठो नबेचेको भए मैले लान्थेँ र ? यो फिर्ता गर्नुहुन्छ कि ? उजुरी दिऊँ ?"

पसलेले डराए झैँ गर्दै पिठोको अर्को पोको झिकेर दिए। अनिशाले सामान लिइन्। उनले पसलेलाई आइन्दा यस्ता सामान नबेच्नुहोला, नत्र कुन दिनमा फस्नुहुन्छ भन्दै सचेत बनाएर घरतिर लागिन्।

आमा छोरी र पसलेबिचमा भएको कुराकानीबाट के सिक्न सकिन्छ नि ? साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् है त ?

उपभोग्य वस्तुमा उपभोक्ताको सहजै पहुँच हुने अधिकारलाई उपभोक्ताको अधिकार भनिन्छ। हामी उपभोक्तालाई गुणस्तरीय वस्तु तथा सेवा उपयोग गर्ने हक कानुनले नै प्रदान गरेको छ। नेपालको संविधानको धारा ४४ मा मौलिक हकको रूपमा उपभोक्ता हकको व्यवस्था गरिएको छ। जसमा "प्रत्येक उपभोक्तालाई गुणस्तरीय वस्तु तथा सेवा प्राप्त गर्ने हक हुने छ। गुणस्तरहीन वस्तु वा सेवाबाट कसैलाई क्षति पुगेमा कानुनबमोजिम क्षतिपूर्ति पाउने हकको व्यवस्था रहेको छ।"

**नेपालमा जारी गरिएको उपभोक्ता संरक्षण ऐन २०७५ ले वस्तु तथा सेवा खरिद गरी उपभोग गर्नका लागि विभिन्न अधिकार प्रदान गरेको छ।**

१. वस्तुको मूल्य, परिमाण, सम्मिश्रण, शुद्धता, गुणस्तर आदिका बारेमा जानकारी पाउने अधिकार
२. जिउ, ज्यान, स्वास्थ्य तथा सम्पत्तिमा हानि पुऱ्याउने उपभोग्य वस्तु तथा सेवाको बिक्री वितरणबाट सुरक्षित हुने अधिकार
३. कुनै वस्तु वा सेवाको प्रयोगबाट हानि नोक्सानी भएमा क्षतिपूर्ति पाउने अधिकार
४. उपभोक्ताको हकहित संरक्षणका लागि उपयुक्त निकायबाट सुनुवाइ हुने कुरामा विश्वस्त हुने अधिकार
५. प्रतिस्पर्धात्मक मूल्यमा वस्तु वा सेवाको छनोट गर्न पाउने अधिकार

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको आमा छोरी र पसलेका बिचमा भएको कुराकानी पढ्नुहोस् । उक्त कुराकानीबाट के सन्देश पाउन सकिन्छ ? साथी साथीबिचमा छलफल गर्नुहोस् र टिपोट गर्नुहोस् । त्यसपछि सिकाइ कार्डमा दिइएका अन्य विषयवस्तु पढ्नुहोस् । उपभोक्ता अधिकार भनेको के हो ? उपभोक्ता अधिकारअन्तर्गत कस्ता अधिकारहरू पर्छन् ? गुणस्तरीय वस्तु भनेर कस्ता वस्तुलाई भनिन्छ भन्ने सम्बन्धमा साथी साथी छलफल गरी निष्कर्षमा पुग्नुहोस् । तपाईंको समुदायमा वा घरमा उपभोक्ता अधिकार हनन भएका कुनै घटना छन् भने साथीहरू र सहजकर्तालाई सुनाउनुहोस् । उपभोक्ता अधिकारअन्तर्गत पर्ने अधिकारहरूको कापीमा टिप्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप

## ४. सिकाइ उपलब्धि

वस्तुको गुणस्तर र उपभोक्ता अधिकार पहिचान गरी सचेत रहन

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) उपभोक्ता अधिकार भनेको के हो ?

(ख) उपभोक्ता अधिकारअन्तर्गत कस्ता अधिकार पर्छन् ?

(ग) गुणस्तरीय वस्तु भनेर कस्ता वस्तुलाई भनिन्छ ?

(घ) तपाईंको परिवारले कसरी आफ्नो उपभोक्ता अधिकारको पालना गर्नुभएको छ ?

(ङ) नेपालको संविधानको कति धारामा मौलिक हकको रूपमा उपभोक्ता हकलाई राखिएको छ ?

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । आमा, छोरी र पसलेको संवादको उदाहरण दिँदै उपभोक्ता, उपभोक्ता अधिकार, गुणस्तरीय वस्तु आदिको सम्बन्धमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सहभागीलाई चार्टपेपरमा उपभोक्ता अधिकारहरू लेखेर कक्षाकोठामा टाँस्न लगाउनुहोस् । सचेत उपभोक्ताको सम्बन्धमा सहभागीलाई पालैपालो भूमिका अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | सरकारी आय तथा व्यय | कार्ड नं. ३५ तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

जसरी हामी नागरिकको जीवन चलाउन र घरलाई व्यवस्थित गर्न आम्दानीको आवश्यकता पर्छ त्यसै गरी सरकारलाई पनि देश चलाउन, जनतालाई सेवा सुविधा प्रदान गर्न र देशको विकास गर्नका लागि आम्दानीको आवश्यकता पर्छ । अब तपाईँहरूलाई लाग्ला हामी जनताले विभिन्न पेसा तथा व्यवसाय सञ्चालन गरेर आर्थिक आम्दानी गर्न सक्छौँ तर राज्यले कसरी आम्दानी गर्ला भन्ने । राज्यका पनि आफ्नै आम्दानीका स्रोत हुन्छन् । राज्यका आम्दानीका स्रोत निम्नलिखित छन् :

**(क) कर राजस्व :** तपाईँहरूको घरमा राज्यलाई कुन कुन शीर्षकमा कर बुझाउने गर्नुभएको छ ? बुबाआमालाई सोध्नुहोस् है त ? कर भनेको जनताले प्रत्यक्ष लाभको आशा नगरिकन राज्यलाई अनिवार्य रूपमा तिर्नुपर्ने रकम हो । आफ्नो घर जग्गा जमिनको, सम्पत्ति आर्जन गरेबापत, हाम्रो आम्दानीको, व्यापार व्यवसाय सञ्चालन गरेबापत राज्यलाई कर तिरिरहेका हुन्छौँ । यसरी हामी नागरिकले राज्यलाई विभिन्न शीर्षकमा बुझाएका रकम नै कर राजस्व हुन् । नेपाल सरकारले आफ्नो आम्दानीको लगभग ८० प्रतिशत आम्दानी कर राजस्वबाट नै गर्छ ।

**(ख) गैरकर राजस्व :** गैरकर राजस्व भनेको सरकारले कर राजस्वबाहेकका अन्य स्रोतबाट प्राप्त गर्ने आम्दानी हो । कर राजस्वबाहेकका सरकारको आम्दानी भनेको कुनै पनि व्यक्ति वा संस्थाले देशको प्रचलित कानुनको उल्लङ्घन गरेबापत सरकारलाई तिर्नुपर्ने रकम हुन् । यसलाई दण्ड जरिवाना भनिन्छ । त्यस्तै सरकारले निजी सङ्घसंस्थाको कम्पनी दर्ता गर्दा शुल्क लिन्छ । राष्ट्रिय निकुञ्ज भ्रमण गर्दा, पर्वतारोहण गर्दा, चिडियाखाना म्युजियम आदिको भ्रमण गर्दा शुल्क तिर्नुपर्छ र सवारी साधन चलाउनका लागि अनुमति पत्र प्रदान गर्दा पनि शुल्क लिन्छ । यी सबै नै गैरकर राजस्व हुन् ।

**(ग) वैदेशिक अनुदान :** हाम्रो नेपाल जस्तो विकासोन्मुख देशलाई विकसित देशले फिर्ता गर्न नपर्ने गरेर सहयोग गरिरहेका हुन्छन् । यिनै सहयोगलाई नै वैदेशिक अनुदान भनिन्छ ।

सरकारी खर्चका क्षेत्र

सरकार भनेको जनताको अभिभावक हो । घरपरिवारमा अभिभावकले आफ्ना छोराछोरीका आवश्यकता पूरा गर्नका लागि खाना, लत्ताकपडा, शिक्षा, स्वास्थ्य, आवास आदिका लागि खर्च गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसैगरी सरकारले आफ्ना नागरिकका लागि विभिन्न शीर्षकमा खर्च गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसलाई नै सरकारी खर्च भनिन्छ । यहाँ सरकारी खर्चहरूलाई तालिकामा देखाइएको छ ।

| शान्ति सुरक्षा | विकास निर्माण | सामाजिक सुरक्षा | प्रशासनिक कार्य |
|---|---|---|---|
| सेना तथा प्रहरीको व्यवस्थापन | शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी, यातायात, विद्युत्, सञ्चारलगायतका आयोजना र परियोजनामा गरिने खर्च | ज्येष्ठ नागरिक भत्ता, दिवा खाजा, एकल महिला भत्ता, छात्रवृत्ति, अपाङ्गता भएका व्यक्ति आदिलाई उपलब्ध गराइने भत्ता | दैनिक प्रशासनिक कार्य सञ्चालनका लागि र सरकारी कर्मचारीलाई सेवा सुविधा प्रदानका लागि गरिने खर्च |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको विषयवस्तु पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् । तपाईँको घरपरिवारमा कुन कुन शीर्षकमा कर तिर्ने गर्नुभएको छ ? साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् । सरकारी आम्दानी भनेको के हो ? सरकारी आम्दानीका स्रोत के के हुन् ? भन्ने सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । निष्कर्षमा पुग्नुहोस् र आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस् । त्यस्तै सरकारी खर्च भनेको के हो ? सरकारी खर्चका क्षेत्र के के हुन् ? भन्ने सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् । आआफ्नो कापीमा टिप्नुहोस् र सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप

## ४. सिकाइ उपलब्धि

सरकारी खर्च र आयस्रोत उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सरकारी आम्दानी भनेको के हो ?

(ख) सरकारी आम्दानीका स्रोत के के हुन् ? छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ग) सरकारी खर्च भनेको के हो ?

(घ) सरकारी खर्चका क्षेत्रलाई तालिकामा देखाउनुहोस् ।

(ङ) कर राजस्व र गैरकर राजस्वको तीन तीनओटा उदाहरण लेख्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

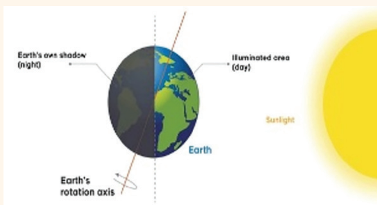
सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सरकारी आम्दानीका स्रोत र सरकारी खर्चका क्षेत्रको सम्बन्धमा विभिन्न उदाहरण दिएर प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई आआफ्नो घरमा कुन कुन शीर्षकमा कर तिर्ने गरेको छ ? सोधेर आउन भन्नुहोस् । सहभागीहरूलाई सरकारी आम्दानीका स्रोतहरू र सरकारी खर्चका क्षेत्रहरूलाई आआफ्नो कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | पृथ्वीको दैनिक र वार्षिक गति | कार्ड नं. ३६ तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

तपाईंहरूले बिहान सूर्य उदाएको देख्नुभएको छ नि ? हामी सूर्य बिहान पूर्वबाट उदाएको देख्छौँ र बेलुका पश्चिममा अस्ताएको देख्छौँ । किन त्यस्तो देखिएको होला ? बिहान पूर्वमा भएको सूर्य हिँडेर बेलुका पश्चिममा पुगेको होला त ? होइन है । सूर्य हिँडेको होइन कि हाम्रो पृथ्वीले सूर्यको परिक्रमा गरेको कारणले त्यसरी बिहान पूर्वमा देखिएको सूर्य बेलुका पश्चिममा देखिएको हो । यसरी पृथ्वीले सूर्यको परिक्रमा गर्ने गति दुईओटा रहेका छन् । तिनको बारेमा हामी यहाँ चर्चा गर्ने छौँ ।

**(क) पृथ्वीको दैनिक गति (परिभ्रमण) :** पृथ्वीले सूर्यलाई एक दिनमा परिक्रमा गर्ने गतिलाई दैनिक गति भनिन्छ । दैनिक गतिअनुसार पृथ्वीले सूर्यको परिक्रमा गर्ने बाटोलाई अक्ष भनिन्छ । यसरी पृथ्वीले आफ्नो अक्षमा सूर्यको एक परिक्रमा लगाउन २३ घण्टा ५६ मिनेट समय लगाउँछ । यसलाई सालाखाला २४ घण्टा मानिन्छ ।



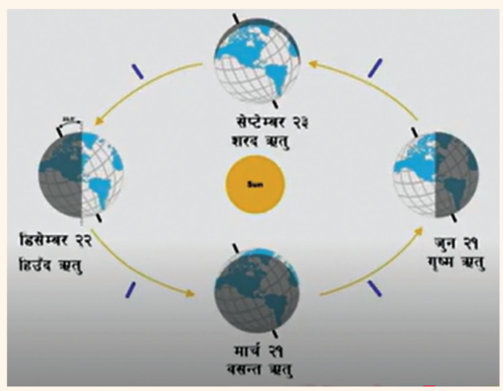

**(ख) पृथ्वीको वार्षिक गति (परिक्रमण) :** पृथ्वीले सूर्यलाई एक वर्षमा परिक्रमा गर्ने गति वार्षिक गति हो । पृथ्वीको यही वार्षिक गतिका कारण पृथ्वीले सूर्यलाई वरिपरिबाट परिक्रमा गर्ने यस कार्यलाई परिक्रमण वा वार्षिक गति भनिन्छ । वार्षिक गतिअनुसार पृथ्वीले सूर्यको परिक्रमा गर्ने बाटोलाई कक्ष भनिन्छ । यसरी पृथ्वीले आफ्नो कक्षमा सूर्यको एक परिक्रमा लगाउन ३६५ दिन ५ घण्टा ४८ मिनेट र ४६ सेकेन्ड लगाउँछ । ३६५ दिनको एक वर्ष मानिन्छ । बाँकी रहेको ५ घण्टा ४८ मिनेट र ४६ सेकेन्डलाई हिसाब गरी प्रत्येक चार वर्षमा १ दिन थपिन गई ३६६ दिन हुन्छ ।

### पृथ्वीका वार्षिक गतिका प्रभाव

१. पृथ्वीको वार्षिक गतिका कारणले वर्ष, महिना र दिनको हिसाब गर्न सजिलो हुनु
२. पृथ्वीको यही वार्षिक गतिकै कारणले ऋतु परिवर्तन हुनु
३. पृथ्वीको यही वार्षिक गतिकै कारणले दिन र रातको लम्बाइमा फरक पर्नु
४. पृथ्वीको यही वार्षिक गतिकै कारणले महिना र वर्ष निर्धारण हुनु
५. ताराहरू आकाशमा बिलाउने र देखिने हुनु
६. सूर्य र चन्द्र ग्रहण लाग्नु

### पृथ्वीको दैनिक गतिका प्रभाव

१. पृथ्वीको दैनिक गतिको कारणले दिन र रात हुन्छ । पृथ्वी गोलो भएका कारण सबै स्थानमा सूर्यलाई एकैपटक नदेखेर आधा भागमा उज्यालो र आधा भागमा अँध्यारो देखिन्छ । हामी उज्यालालाई दिन र अँध्यारालाई रात भन्छौँ ।
२. पृथ्वीको दैनिक गतिको कारणले पूर्वको समय चाँडो र पश्चिमको समय ढिलो हुन्छ ।
३. पृथ्वीको दैनिक गतिकै कारणले पृथ्वीको ध्रुवीय खण्ड थेप्चिएको र भूमध्यरेखीय खण्ड फुकेको हुन्छ ।
४. पृथ्वीको दैनिक गतिकै कारणले सूर्य पूर्वमा उदाउँछ र पश्चिममा अस्ताउँछ । यसै सूर्यकै आधारमा समय र दिशा अनुमान गर्न सकिन्छ ।
५. पृथ्वीको दैनिक गतिकै कारणले सूर्य, चन्द्र र तारा पूर्वमा उदाएर पश्चिममा अस्ताउँछन् ।



## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको विषयवस्तु पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् । दैनिक गति भनेको के हो ? दैनिक गतिका कारणले के प्रभाव परेको छ ? भन्ने सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । अनि आआफ्नो कापीमा दैनिक गति र त्यसका प्रभाव टिपोट गर्नुहोस् । त्यसपछि वार्षिक गतिको बारेमा पढ्नुहोस् । वार्षिक गति भनेको के हो ? यसका प्रभाव के के रहेका छन् भन्ने सम्बन्धमा पढ्नुहोस् । अनि आआफ्नो कापीमा वार्षिक गति र त्यसका प्रभाव टिपोट गर्नुहोस् । केही कुरा नबुझेमा सहजकर्ताको सहयोग लिनुहोस् । पृथ्वीको दैनिक गति र वार्षिक गतिको तस्बिर बनाउनुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो पृथ्वी

## ४. सिकाइ उपलब्धि

पृथ्वीको दैनिक र वार्षिक गति वर्णन र प्रभाव विश्लेषण गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पृथ्वीको दैनिक गति भनेको के हो ?

(ख) पृथ्वीको उत्तरी भाग र दक्षिणी भागलाई के भनिन्छ ?

(ग) पृथ्वीको वार्षिक गति भनेको के हो ?

(घ) पृथ्वीको दैनिक गतिअनुसार पृथ्वीले सूर्यको परिक्रमा गर्न कति समय लाग्छ ?

(ङ) पृथ्वीको वार्षिक गतिअनुसार पृथ्वीले सूर्यको परिक्रमा गर्न कति समय लाग्छ ?

(च) पृथ्वीको दैनिक र वार्षिक गतिका प्रभाव लेख्नुहोस् ।

(छ) पृथ्वीको दैनिक र वार्षिक गतिको चित्र बनाउनुहोस् ।

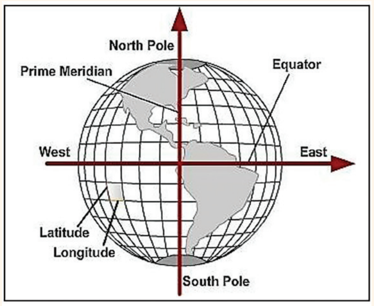
## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । ग्लोबको सहायताले पृथ्वीको उत्तरी र दक्षिणी ध्रुव चिनाउनुहोस् । दैनिक गति र वार्षिक गतिअनुसार पृथ्वीले सूर्यको परिक्रमा कसरी गर्छ ? दिन र रात कसरी हुन्छ ? भन्ने कुरा प्रयोगात्मक अभ्यासबाट टर्च लाइट बालेर ग्लोबको सहायताले गरेर देखाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पृथ्वीको दैनिक गति र वार्षिक गति र यसका प्रभाव कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् र चित्र पनि बनाउन लगाउनुहोस् ।

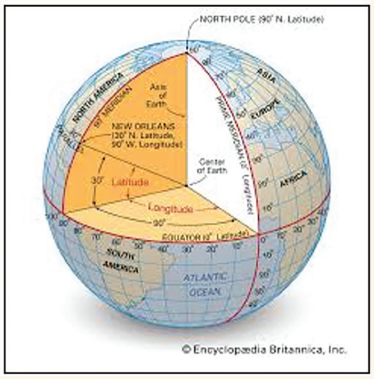
| SS | | अक्षांश र देशान्तर | कार्ड नं. ३७ तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

पृथ्वीको चित्रको माथि North pole र तल पट्टि South pole भनी लेखेको देखिन्छ । पृथ्वीको उत्तरी भागमा North pole लेखिएको भाग उत्तरी ध्रुब हो भने दक्षिणी भागमा South pole लेखिएको भागलाई दक्षिणी ध्रुव भनिन्छ । यसरी यहाँ पृथ्वीको उत्तरी र दक्षिणी ध्रुवको ठिकबिचमा पर्ने रेखालाई भूमध्यरेखा (Equator) भनिन्छ । भूमध्यरेखालाई ० डिग्रीको काल्पनिक रेखा पनि भनिन्छ ।




**अक्षांश (Latitude)** : यहाँ दिइएको पृथ्वीको चित्र हेर्नुहोस् त ? भूमध्य रेखाको केन्द्रविन्दुबाट उत्तर वा दक्षिणमध्ये कुनै ठाउँको कोणिक दुरीलाई अक्षांश भनिन्छ । भूमध्यरेखाको समानान्तर हुने गरी खिचिएका वृत्ताकार रेखा अक्षांश रेखा हुन् । यी काल्पनिक हुन्छन् र वृत्ताकार रूपमा पृथ्वीको वरिपरि खिचिएका हुन्छन् । भूमध्यरेखाबाट उत्तरतिर ९० डिग्री र दक्षिणतिर ९० डिग्री गरी अक्षांश रेखा खिचिएका हुन्छन् । जति उत्तर वा दक्षिणतिर गयो यी रेखा छोटा हुँदै जान्छन् र धुव्रमा विन्दु मात्र हुन्छ । यी रेखाहरू एकापसमा कहिल्यै जोडिँदैनन् । त्यसैले यिनीहरूलाई समानान्तर रेखा पनि भनिन्छ ।




**देशान्तर (Longitude)** : पृथ्वीको उत्तरी धुव र दक्षिणी धुवलाई जोड्ने अर्ध वृत्ताकार रेखालाई देशान्तर रेखा भनिन्छ । यी काल्पनिक रेखा हुन् । देशान्तर रेखा एउटा वृत्तको कोणिक दुरीका आधारमा खिचिने हुँदा यी जम्मा ३६० डिग्री बराबरका हुन्छन् । बेलायतको ग्रिनविच भन्ने ठाउँबाट खिचिएको देशान्तर रेखालाई प्रधान मध्याह्न रेखा (Primemeridian) भनिन्छ । प्रधानमध्याह्न रेखाको पूर्व वा पश्चिमको कुनै ठाउँको कोणमा नापिएको दुरीलाई देशान्तर भनिन्छ । यिनलाई डिग्री, मिनेट र सेकन्डमा लेखिन्छ । यो रेखा ० डिग्री देशान्तरमा रहेको मानिन्छ । यसरी ग्रिनविचभन्दा पूर्वतर्फ १८० डिग्री सम्मका देशान्तर रेखालाई पूर्वी देशान्तर र पश्चिमतर्फ १८० डिग्रीसम्मका देशान्तर रेखालाई पश्चिमी देशान्तर भनिन्छ ।

| अक्षांशका उपयोगिता | देशान्तरका उपयोगिता |
|---|---|
| १. अक्षांश रेखाको मद्दतले कुनै ठाउँ भूमध्य रेखादेखि कति टाढा वा नजिक दुरीमा पर्छ, थाहा पाउन सकिन्छ ।<br>२. कुनै पनि ठाउँको हावापानीको अवस्था थाहा पाउन सकिन्छ ।<br>३. कुनै निश्चित ठाउँको दिन र रातको लम्बाइ थाहा हुन्छ । | १. समयको मापन गर्नका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।<br>२. देशान्तरको सहयोगले कुनै पनि ठाउँको अवस्थिति पत्ता लगाउन सकिन्छ ।<br>३. नक्सामा कुनै पनि ठाउँको अवस्थिति देखाउन सकिन्छ । |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको विषयवस्तु पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् । सहजकर्ताको सहयोगमा ग्लोबको सहायताले उत्तरी ध्रुव, दक्षिणी ध्रुव, भूमध्यरेखा, प्रधानमध्याह्न रेखा, अक्षांश रेखा र देशान्तर रेखाहरू चिन्नुहोस् । अक्षांश र देशान्तर भनेको के हो ? यसका प्रभाव के के हुन् ? भन्ने सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गरी निष्कर्षमा पुग्नुहोस् र कापीमा टिपोट गर्नुहोस् । नबुझेमा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो पृथ्वी

## ४. सिकाइ उपलब्धि

पृथ्वीको दैनिक र वार्षिक गति वर्णन र प्रभाव विश्लेषण गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) भूमध्यरेखा भनेको के हो ?

(ख) अक्षांश रेखा कस्ता हुन्छन् ?

(ग) देशान्तर रेखा कस्ता हुन्छन् ?

(घ) अक्षांश र देशान्तरको फरक छुट्याउनुहोस् ।

(ङ) अक्षांश र देशान्तरका उपयोगिता तालिका बनाएर देखाउनुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । ग्लोबको सहायताले उत्तरी ध्रुव, दक्षिणी ध्रुव, भूमध्यरेखा, प्रधानमध्याह्न रेखा, अक्षांश रेखा र देशान्तर रेखाहरू चिनाउनुहोस् । अक्षांश र देशान्तर भनेको के हो ? यसका प्रभाव के के हुन् ? भन्ने सम्बन्धमा सहभागीहरूलाई कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पृथ्वीको नमुना चित्र बनाई भूमध्यरेखा, प्रधानमध्याह्न रेखा, अक्षांश रेखा र देशान्तर रेखाहरू देखाउन लगाउनुहोस् र कक्षाकोठामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | धरातलीय स्वरूपमा परिवर्तन ल्याउने तत्त्व | कार्ड नं. ३८ तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

पृथ्वीको बाहिरी सतहलाई धरातल भनिन्छ। धरातलमा जमिन र पानीको भाग हुन्छ। पृथ्वीको धरातलीय स्वरूप फरक फरक प्रकृतिको छ। कहीँ समथर मैदान छन् भने कहीँ पहाड रहेका छन्। त्यस्तै पृथ्वीमा कतै सुक्खा जमिनको भाग मरुभूमि छ भने कतै हिमालय पर्वत रहेका छन्। कतै ठुला ठुला पानीका भाग पाइन्छन् भने कतै उच्च समस्थली रहेका छन्। कतै नदीले बनाएका बेँसी पाइन्छन् भने कतै पठार रहेका छन्। यसरी पृथ्वीको धरातलीय स्वरूपमा विविधता रहेको पाइन्छ। अब हामी धरातलीय स्वरूपमा परिवर्तन ल्याउने तत्वहरूको सम्बन्धमा चर्चा गर्ने छौँ।

धरातलीय स्वरूपमा परिवर्तन ल्याउने तत्त्वलाई दुई भागमा विभाजन गरिएको छ।

| पृथ्वीको धरातलीय स्वरूपमा परिवर्तन ल्याउने तत्त्व देशान्तरका उपयोगिता | |
|---|---|
| आन्तरिक तत्त्व | बाह्य तत्त्व |

**(क) आन्तरिक तत्त्व :** भूकम्प र ज्वालामुखी पृथ्वीको धरातलीय स्वरूपमा परिवर्तन ल्याउने आन्तरिक तत्त्व हुन्

**भूकम्प :** पृथ्वीको भित्री भागमा कम्पन उत्पन्न भई त्यसका तरङ्ग पृथ्वीको सतहमा आइपुगेर जमिन हल्लिनु भूकम्प हो।

भूकम्पका कारणले पनि धरातलीय स्वरूपमा परिवर्तन आउँछन्। जस्तै : जमिन चिरा पर्ने, खाडलहरू बन्ने, पहिरो जाने र जमिनको सतह माथि उठ्ने आदि अवस्था आउँछन्।

**ज्वालामुखी :** ज्वालामुखीले गर्दा पृथ्वीको भित्री भागमा रहेका विभिन्न तातो र पग्लिएर लेदो पदार्थ बेलाबखत पृथ्वीको कमजोर सतह फुटाएर जोडले बाहिर निस्कने प्रक्रियालाई ज्वालामुखी भनिन्छ। ज्वालामुखी विष्फोट हुँदा जमिनमुनिबाट पग्लेको चट्टान, खरानी र धुवाँ निस्कन्छ। यसरी ज्वालामुखी विष्फोट हुँदा बाहिर निस्केका पदार्थ थुप्रिएर पहाडको निर्माण हुन पुग्छ। यस्तो म्याग्माले नदीको बाटो थुनिदिएमा तालको निर्माण हुन्छ। साथै होचो भूभाग तथा खोँच पुरेर अग्लो बनाइदिन्छ।

**(ख) बाह्य तत्त्व :** नदी, हावा, हिमनदी, वर्षा, वनस्पति र जीवजन्तुका गतिविधि पृथ्वीको सतहमा परिवर्तन ल्याउने बाह्य तत्त्व हुन्।

नदीले भिरालो सतहबाट बग्दा सुरुको अवस्थामा आफ्नो मार्गमा भएका चट्टानलाई बिस्तारै खियाउँदै बगाउँछ। नदीको यस्तो खियाउने कार्यले गर्दा नदी किनारमा पहिरो जान्छ। जमिन खिइएर गहिरा गल्छी र बेँसी बन्छन्। समथर सतहमा पुगेपछि नदीको वेग कम हुन्छ। नदीले ल्याएका वस्तु बगाउन सक्दैन र नदीले सँगै बगाई ल्याएका पदार्थलाई त्यही छोडिदिन्छ। जसले गर्दा त्यहाँको भूभाग अग्लो हुँदै जान्छ। हिमनदीले आफ्नो मार्गमा रहेका चट्टान, माटो जस्ता वस्तुलाई सोहोरेर तल्लो सतहमा ल्याउँछ। हिमनदीले ल्याएका वस्तु बगाउन सक्दैन र थुपार्न थाल्छ। यसले चट्टानका टुक्रा भएको हिम बगर बनाउँछ। जसले गर्दा त्यहाँ विभिन्न भूस्वरूपको निर्माण हुन्छ।

गतिशील हावालाई वायु भनिन्छ। मरुभूमि क्षेत्रमा निकै जोडले वायु बहने गर्छ। मरुभूमिका धेरै जसो सतहमा बालुवाको पहाड हुन्छ। जोडले बहेको वायुले सतहको बालुवालाई उडाएर लैजान्छ र अर्को ठाउँमा थुपारिदिन्छ। यसरी पहाड भएको ठाउँमा होचो जमिन र समथर ठाउँमा बालुवा थुपारेर पहाड बनाइदिन्छ।

वर्षाको पानीले जमिनमा धुलो र नरम चट्टानलाई बगाएर नदीसम्म पुऱ्याउँछ। यसले बिस्तारै जमिन कमजोर बनाउँछ। धाँजामा वर्षाको पानी छिरेर पहिरो जान्छ। यस क्रियाले पृथ्वीको धरातलको स्वरूपमा नियमित परिवर्तन गराइरहेको हुन्छ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस्। सिकाइ कार्डमा दिइएको विषयवस्तु पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस्। सिकाइ कार्डमा दिइएका चित्र हेरेर हाम्रा धरातलीय स्वरूपहरू बुझ्नुहोस्। आफू बसेको वरपर कस्ता भूस्वरूप रहेका छन्। साथीलाई सुनाउनुहोस्। पृथ्वीको धरातलीय स्वरूपमा परिवर्तन ल्याउने आन्तरिक र बाह्य तत्त्वको सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस्। नबुझेका कुराहरू सहजकर्तासँग सोध्नुहोस्। पृथ्वीको धरातलीय स्वरूपमा परिवर्तन ल्याउने आन्तरिक र बाह्य तत्त्वको सूची बनाउनुहोस्।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो पृथ्वी

## ४. सिकाइ उपलब्धि

धरातलीय स्वरूपमा परिवर्तन ल्याउने तत्त्व उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) धरातल भनेको के हो ?

(ख) धरातलीय स्वरूपमा परिवर्तन ल्याउने आन्तरिक तत्त्व कुन कुन हुन् ?

(ग) धरातलीय स्वरूपमा परिवर्तन ल्याउने बाह्य तत्त्व कुन कुन हुन् ?

(घ) भूकम्पले कसरी धरातलीय स्वरूपमा परिवर्तन गर्छ ?

(ङ) नदीले कसरी धरातलीय स्वरूपमा परिवर्तन ल्याउँछ ?

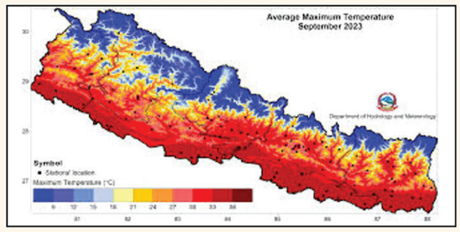
## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस्। सहभागीहरूलाई आफू बसेको वरपर रहेको धरातलीय स्वरूपको बारेमा भन्न लगाउनुहोस्। सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गराई पहिलो समूहलाई धरातलीय स्वरूपमा परिवर्तन ल्याउने आन्तरिक तत्त्व र दोस्रो समूहलाई धरातलीय स्वरूपमा परिवर्तन ल्याउने बाह्य तत्त्वको सम्बन्धमा अध्ययन गरी निष्कर्ष बताउन लगाउनुहोस् र सहजकर्ताले आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस्।

| SS | | नेपालको हावापानी | कार्ड नं. ३९ तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

# नेपालको हावापानी

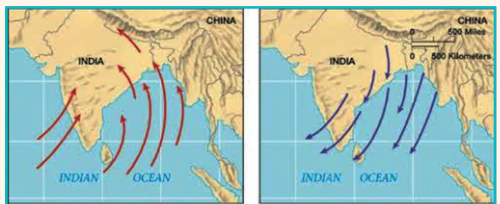
## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु




यहाँ दिइएको नक्सा हेर्नुहोस् त ? यो नेपालको हावापानीको नक्सा हो । जसबाट नेपालको हावापानीमा विविधता रहेको छ भन्ने प्रस्ट हुन्छ । मनसुनी हावापानीअनुसार नेपालमा हिउँदमा जाडो र सुक्खा तथा ग्रीष्ममा गर्मी र वर्षा हुन्छ। नेपालमा ग्रीष्म ऋतुका महिनाहरू असार साउन र भदौमा धेरै पानी पर्छ।

हिउँदका महिना पुष, माघ र फागुन महिनामा निकै कम पानी पर्छ।

नेपालको तराईमा धेरै गर्मी हुन्छ। पहाडमा न धेरै जाडो र न धेरै गर्मी ठिक्कको हावापानी हुन्छ र हिमालमा धेरै चिसो हुन्छ। नेपालको हावापानीलाई दुई भागमा विभाजन गरिएको छ।



Summer Winter

**(क) ग्रीष्मकालीन हावापानी** : ग्रीष्म ऋतुमा सूर्य उत्तरी गोलार्धको कर्कट रेखा सामुन्ने पर्छ। यसले गर्दा गर्मी महिनामा हावाको चाप कम हुन्छ। दक्षिणमा रहेको हिन्द महासागरबाट बादल बाकेको वायु नेपालमा प्रवेश गर्छ। उक्त जलवाष्प युक्त वायुले नेपालमा ग्रीष्म याममा प्रशस्त वर्षा गराउँछ। यसलाई नै मनसुनी वायु भनिन्छ। यसरी नेपालमा प्रवेश गरेको मनसुनी वायुलाई हिमालय पर्वतले छेकेर अगाडि बढ्न दिँदैन। उक्त जल वाष्पयुक्त मनसुनी वायु वर्षाको रूपमा जमिनमा झर्छ। नेपालको कुल वर्षामध्ये लगभग ८० प्रतिशत वर्षा ग्रीष्म याममा नै हुन्छ। मनसुनी वर्षाको समयमा धेरै वर्षा हुँदा नेपालमा पहाडी क्षेत्रमा पहिरो र तराईमा बाढी आउँछ। प्रशस्त वर्षाका कारण धान खेती अत्यन्तै राम्रो हुन्छ।

| ग्रीष्मकालीन मनसुन | हिउँदकालीन मनसुन |
|---|---|
| समुद्रबाट जमिनतर्फ बहन्छ। | जमिनबाट समुद्रतर्फ बहन्छ। |
| बाफिलो हुन्छ। | सुक्खा हुन्छ। |
| यसले प्रशस्त वर्षा गराउँछ। | यसले अत्यन्तै न्यून मात्रामा वर्षा गराउँछ। |
| ग्रीष्ममा बाढी, पहिरो र डुबानको समस्या हुन्छ। | हिउँदमा तुसारो, हुस्सु, कुहिरो र शितलहरको समस्या हुन्छ। |
| ग्रीष्मकालीन मनसुनी वायुको प्रभाव असार, साउन र भदौमा पर्छ। | शीतकालीन मनसुनी वायुको प्रभाव पुस, माघ र फागुनमा पर्छ। |

**(ख) हिउँदकालीन हावापानी** : हिउँदमा सूर्य दक्षिणी गोलार्धको मकर रेखाको सामुन्ने पर्ने हुँदा एसियाबाट टाढा पर्छ। त्यसैले हिउँदमा नेपालमा जाडो हुन्छ। जाडो महिनामा एसियाबाट हिन्दमहासागरतिर वायु जाने हुँदा नेपालतिर बादल आउन पाउँदैन। त्यसैले हिउँदमा वर्षा ऋतुमा जस्तो पानी पर्दैन। हिउँदको समयमा नेपालमा सुक्खा हावापानी हुन्छ। हिउँदको समयमा नेपालमा आकाश खुला हुन्छ। हिलो चिप्लो नहुने हुँदा यात्रा गर्न सजिलो हुन्छ। हिउँदको समयमा धेरै धुलो उड्ने र ठन्डा हुने हुँदा कतै कतै बिहानी पख कुहिरो समेत लाग्ने हुन्छ। हिमाली र उच्च पहाडी क्षेत्रमा हिउँ पर्छ। तराई क्षेत्रमा हुस्सु लागेर शितलहर समेत चल्छ। हिउँदको समयमा नेपालमा पश्चिमबाट बहने पश्चिमी वायु आउँछ र केही पानी पार्छ। यो वायुले भूमध्यसागरबाट जलवाष्पयुक्त वायु लिएर आउँछ। भूमध्यसागरबाट धेरै टाढा भएकाले पानी पार्दै नेपालसम्म आइपुग्दा यसले थोरै मात्र वर्षा गराउँछ। पश्चिमी वायुको प्रभावले नेपालमा हिउँदको समयमा पश्चिमी भागमा बढी वर्षा हुन्छ र पूर्वी भागमा कम वर्षा हुन्छ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको सुरुको नेपालको नक्सा हेर्नुहोस् । उक्त नक्सा नेपालको हावापानी देखाइएको नक्सा हो । साथीहरू दुई समूहमा विभाजित हुनुहोस् । एक समूहले ग्रीष्मकालीन हावापानीको अवस्था र अर्को समूहले हिउँदकालीन हावापानीको अवस्थाको बारेमा अध्ययन गरी समूहगत छलफल गरेर एक समूहले अर्को समूहलाई सुनाउनुहोस् । सहजकर्ताबाट आवश्यक पृष्ठपोषण लिनुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको ग्रीष्मकालीन र हिउँदकालीन हावापानीको फरक छुट्टयाइएको तालिका आआफ्नो कापीमा उतार्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो पृथ्वी

## ४. सिकाइ उपलब्धि

भौगोलिक स्वरूपअनुसार नेपालका हावापानी, नदीनाला र वनस्पति र मानव जीवनबिचको सम्बन्ध उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नेपाल कुन हावापानीको क्षेत्रमा पर्छ ?

(ख) मनसुनी हावापानीअनुसार नेपालमा ग्रीष्म र हिउँदमा कस्तो हावापानी रहेको हुन्छ ?

(ग) नेपालमा कुन वायुको प्रभावले ग्रीष्म याममा वर्षा हुन्छ ?

(घ) नेपालमा कुन वायुको प्रभावले हिउँदे वर्षा हुन्छ ?

(ङ) ग्रीष्मकालीन मनसुनी वायुको प्रभाव कुन कुन महिनामा पर्छ ?

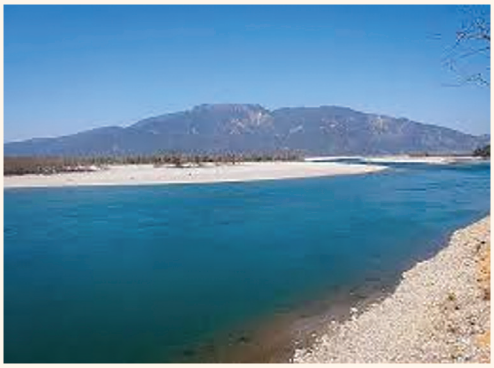
(च) शीतकालीन मनसुनी वायुको प्रभाव कुन कुन महिनामा पर्छ ?

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । नेपालको हावापानी देखाइएको नक्सा हरेर कस्तो महसुस भयो ? भनी सहभागीहरूलाई प्रश्न गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजित गर्नुहोस् । एक समूहलाई ग्रीष्मकालीन हावापानीको अवस्था र अर्को समूहलाई हिउँदकालीन हावापानीको अवस्थाको बारेमा अध्ययन गरी समूहगत छलफल गरेर सुनाउन लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् । सहभागीहरूलाई ग्रीष्मकालीन मनसुनी हावापानी र हिउँदकालीन मनसुनी हावापानीका बिचमा फरक छुट्याउन लगाउनुहोस् ।

| SS | | नेपालको नदी र तालतलैया | कार्ड नं. ४० तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु



तपाईँहरू बसेको वरपर नदी नाला तथा ताल तलैयाहरू छन् कि छैनन् ? पक्कै छन् । नेपाललाई जलस्रोतका दृष्टिकोणले धनी देश मानिन्छ । यहाँ छ हजारभन्दा बढी नदीनाला रहेका छन् । कोसी, गण्डकी, कर्णालीजस्ता अनवरत बग्ने ठुला नदी पनि यहीँ रहेका छन् । यी नदीले खानेपानी, सिँचाइ र जलविद्युत् उत्पादनमा महत्त्वपूर्ण योगदान रहेको छ । उत्पत्तिको आधारमा नेपालका नदीलाई तीन भागमा वर्गीकरण गरिएको छ :

**पहिलो स्तरका नदी** : पहिलो स्तरका नदी हिमालय क्षेत्रबाट उत्पत्ति भई बग्ने नदी हुन् । यस्ता नदीबाट बर्सैभरि जलप्रवाह भइरहन्छ । सप्तकोसी, सप्तगण्डकी र कर्णालीजस्ता नदी पहिलो स्तरका नदी हुन् । पहिलो स्तरको नदीलाई स्थायी प्रकृतिका नदी पनि भनिन्छ ।

**दोस्रो स्तरका नदी** : दोस्रो स्तरका नदीको उद्गमस्थल महाभारत पर्वत हो । मूल एवम् वर्षाको पानीमा आधारित यी नदीमा ग्रीष्मको तुलनामा हिउँदमा पानीको बहावको मात्रा कम हुन्छ । यी नदी सिँचाइका लागि महत्त्वपूर्ण मानिन्छन् । यस्ता नदीमा मेची, कन्काई, कमला, बागमती, तिनाउ, राप्ती आदि पर्छन् ।

**तेस्रो स्तरका नदी** : तेस्रो स्तरका नदी चुरे पर्वतबाट उत्पत्ति भई बग्छन् । यी नदीमा वर्षायाममा प्रशस्त पानी भए पनि हिउँदमा भने पानी नभई सुक्खा वा निकै कम पानी हुन्छ । रतुवा, हर्दिनाथ, सिर्सिया, रातु, मनुस्मारा आदि यस स्तरका नदी हुन् ।

| तालको नाम | जिल्ला | गहिराइ | रहेको उचाइ | विशेषता |
|---|---|---|---|---|
| रारा ताल | मुगु | १६७ मि. | ३२०० मि. | नेपालको सबैभन्दा ठुलो ताल |
| फेवा ताल | कास्की | २४ मि. | | दोस्रो ठुलो ताल |
| तिलिचो | मनाङ | २०० मि. | ४९१९ मि. | विश्वको सवभन्दा अग्लो स्थानमा रहेको ताल |
| च्छोरोल्पा | दोलखा | १०० मि. | ४५८० मि. | हिमताल |
| गोसाइँकुण्ड | रसुवा | | ४३८० मि. | धार्मिक महत्त्व बोकेको कुण्ड |
| इन्द्र सरोवर | मकवानपुर | | | मानवनिर्मित ताल |
| रानीपोखरी | काठमाडौँ | | | प्रताप मल्लनिर्मित ताल |

**सप्तगण्डकी नदीका सहायक नदी**

सप्तगण्डकी नेपालको सबैभन्दा गहिरो नदी हो । सप्तगण्डकीका सहायक नदीहरू कालीगण्डकी, त्रिशूली, बुढीगण्डकी, मादी, सेती, दरौँदी, मर्स्याङ्दी गरी सातओटा रहेका छन् ।

**सप्तकोसी नदीका सहायक नदी**

सप्तकोसी नेपालको सबैभन्दा ठुलो नदी हो । सप्तकोसीका सहायक नदीहरू तमोर, अरूण, दुधकोसी, लिखु, तामाकोसी, सुनकोसी र इन्द्रावती गरी सातओटा रहेका छन् ।

**कर्णालीका सहायक नदी**

कर्णाली नेपालको सबैभन्दा लामो नदी हो । यसलाई सप्त कर्णाली पनि भनिन्छ । ठुली भेरी, सानी भेरी, तिला, हुम्ला कर्णाली, मुगु कर्णाली, बुढी गङ्गा र सेती गरी सातओटा सहायक नदी रहेका छन् ।

नेपालमा धेरै हिमनदी छन् । तीमध्ये सबैभन्दा ठुलो हिमनदी खुम्बु हिमनदी हो भने सबैभन्दा लामो हिमनदी लाङ्टाङ हिमनदी हो । थालुङ, वरुण, नुप्चुङ अन्य हिमनदी हुन् । नेपालमा तालतलैयाहरू पनि प्रशस्त मात्रामा रहेका छन् । यहाँ केही तालतलैयाको विवरण तालिकामा देखाइएको छ ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । साथीहरू तीन समूहमा विभाजित हुनुहोस् । पहिलो समूहले पहिलो स्तरका नदी, दोस्रो समूहले दोस्रो स्तरका नदी र तेस्रो समूहले तेस्रो स्तरका नदीको विषयवस्तु अध्ययन गर्नुहोस् । समूहमा छलफल गरेर टिपोट गर्नुहोस् र अन्य समूहलाई र सहजकर्तालाई सुनाउनुहोस् । गण्डकी, कोसी र कर्णाली नदीका सहायक नदी कापीमा टिपोट गर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् । नेपालका मुख्य मुख्य तालहरू कुन कुन जिल्लामा पर्छन् ? तिनका विशेषता के के छन् भन्ने सम्बन्धमा पढेर साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो पृथ्वी

## ४. सिकाइ उपलब्धि

भौगोलिक स्वरूपअनुसार नेपालका हावापानी, नदीनाला र वनस्पति र मानव जीवनबिचको सम्बन्ध उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) उत्पत्तिको आधारमा नेपालका नदीलाई कति भागमा विभाजन गरिएको छ ?

(ख) नेपालको सबैभन्दा लामो, ठुलो र गहिरो नदी कुन कुन हुन् ?

(ग) सप्तगण्डकीका सहायक नदी कुन कुन हुन् ?

(घ) सबैभन्दा लामो हिमनदी कुन हो ?

(ङ) विश्वको सबैभन्दा अग्लो स्थानमा रहेको ताल कुन हो ?

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गरी पहिलो समूहलाई पहिलो स्तरका नदी, दोस्रो समूहलाई दोस्रो स्तरका नदी र तेस्रो समूहलाई तेस्रो स्तरका नदीको विषयवस्तु अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । समूहमा छलफल गरेर टिपोट गर्न र प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् । नेपालका नदी हिमनदी र तालसम्बन्धमा सहभागीलाई याद गराउनका लागि कक्षामा हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता गराउनुहोस् । सहभागीहरूलाई गण्डकी, कोसी र कर्णालीका सहायक नदीको नाम चार्टपेपरमा लेखेर कक्षामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | नेपालका वनस्पति | कार्ड नं. ४१ तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

सहभागीहरू हरियो वन नेपालको धन भन्ने उक्ति त हामी सबैले सुनेकै छौँ । किन त्यस्तो भनेको होला भन्न सक्नुहुन्छ । यसबाट के बुझिन्छ भने नेपालमा जतातत‍ै हरियाली र रमणीय वातावरण रहेको छ र नेपाललले वन क्षेत्रबाट ठुलो लाभ लिन सक्छ । वनस्पति भन्नाले रुखबिरुवा, घाँसपात, जडीबुटी आदिलाई जनाउँछ । नेपालमा पाइने विभिन्न प्रकार रुखबिरुवा, जडीबुटी, घाँसपात आदि नेपालका वनस्पति हुन् । वनजङ्गलले हामीलाई अक्सिजन दिन्छ । पशुपालनका लागि घाँस र दाउरा पाउन सकिन्छ । जडीबुटी प्राप्त गर्न सकिन्छ । फर्निचर उद्योगहरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ । भूक्षय नियन्त्रण हुनुका साथै उद्योगका लागि कच्चा पदार्थ पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ । यसरी हेर्दा नेपालको विकासमा वनजङ्गलको ठुलो महत्त्व रहेको छ । नेपालको हावापानीको विविधता, भौगोलिक विविधता, तापक्रम र माटाको प्रकृति आदिले वनस्पतिको जीवनमा पनि प्रभाव पार्छ । यसैअनुसार नेपालमा पाइने वनस्पतिलाई विभिन्न पाँच किसिमका विभाजन गरिएको छ । नेपालमा पाइने वनस्पतिमा विविधता रहेको छ भन्ने कुरा यहाँ दिइएको नक्साबाट पनि प्रस्ट रूपमा बुझ्न सकिन्छ । वनस्पतिका प्रकारलाई यहाँ तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

| प्राकृतिक वनस्पति | उचाइ | विशेषता | मुख्य वनस्पति र वन्यजन्तु |
|---|---|---|---|
| उष्ण प्रदेशीय जङ्गल | १२०० मि. सम्म | १. तराई, भित्री मधेश र चुरे क्षेत्रमा पाइने<br>२. घना जङ्गल हुने<br>३. रुखहरू अग्ला र कडा जातका हुने<br>४. घाँस र लहराका झाडी हुने | १. साल, सिसौ, खयर, आँप, सिमल आदि वनस्पति<br>२. पाटे बाघ, भालु, हात्ती, गैँडा, मृग आदि वन्यजन्तु |
| समशीतोष्ण पतझर जङ्गल | १२०० मि. देखि २१०० मि. सम्म | १. चुरे पहाडको माथिल्लो भाग र महाभारत श्रेणीको तल्लो भागमा पाइने<br>२. हिउँदमा बोटबिरुवाको पात झर्ने<br>३. नरम जातका रुखहरू पाइने<br>४. बोटबिरुवामा प्रशस्त हाँगाबिँगा हुने | १. चिलाउने, पिपल, वर, मौवा, बाँस, कटुस, चाँप, सल्लो आदि वनस्पति<br>२. बाघ, बँदेल, चितुवा, मृग, जरायो आदि जनावर पाइने |
| समशीतोष्ण सदावहार कोणधारी जङ्गल | २१०० मि. देखि ३३०० मि. सम्म | १. कोणधारी वनस्पति पाइने पातहरू सियोजस्ता चुच्चा हुने<br>२. सदावहार वनस्पति पाइने नरम काठमा रुखहरू पाइने | १. बेत, निगालो, बाँस, भोजपत्र, उत्तिस, धुपी, सल्लो आदि यहाँ हुने वनस्पति<br>२. भालु, बँदेल, कस्तूरी, मृग, हरिण, नाउर, घोरल, च्याखुरा आदि वन्यजन्तु पाइने |
| लेकाली वनस्पति | ३३०० देखि ५००० मि. सम्म | १. उच्च पहाडी प्रदेशमा पाइने<br>२. प्रशस्त घाँस पाइने<br>३. प्रशस्त हिमाली जडीबुटीहरू पाइने | १. गुराँस, निगालोका झाडी, जडीबुटीका बिरुवा, विभिन्न प्रजातिका घाँस पाइने<br>२. भालु, बँदेल, कस्तूरी, हिमचितुवा, डाँफे, चौँरीगाई आदि जीवजन्तु पाइने |
| हिमाली वा टुन्डा वनस्पति | ५००० मि. उचाइभन्दा माथि | तल्ला भागमा फूलहरू र जडिबुटीहरू पाइने | १. काई, झ्याउ र लेउ जातका वनस्पति पाइने<br>२. हिउँ चितुवा, हिमाली मृग, हिमाली ब्वाँसो, पुतली आदि |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा उल्लिखित सूरुमा दिइएको विषयवस्तु पढ्नुहोस् र साथी साथीमा छलफल गरी वनस्पतिको महत्त्व लेख्नुहोस् । त्यसपछि वनस्पतिका प्रकारहरूको तालिका पढ्नुहोस् । वनस्पतिका प्रकार के के रहेछन् ? कतिदेखि कति उचाइसम्म फैलिएका रहेछन् ? तिनका विशेषता के के रहेछन् ? कुन कुन वनस्पति र वन्यजन्तु रहेछन् ? भन्ने सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् र आआफ्नो कापीमा टिप्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो पृथ्वी

## ४. सिकाइ उपलब्धि

भौगोलिक स्वरूपअनुसार नेपालका हावापानी, नदीनाला र वनस्पति र मानव जीवनबिचको सम्बन्ध उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नेपालमा वनसम्पदाको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ख) नेपालमा वनस्पतिलाई कति भागमा विभाजन गरिएका छन् ?

(ग) समशीतोष्ण पतझर जङ्गल कतिदेखि कति मिटर उचाइसम्म फैलिएका छन् ?

(घ) उष्ण प्रदेशीय जङ्गलमा पाइने वनस्पति कुन कुन हुन् ?

(ङ) हिमाली वा टुन्ड्रा वनस्पतिको क्षेत्रमा कुन कुन वन्यजन्तु पाइन्छन् ?

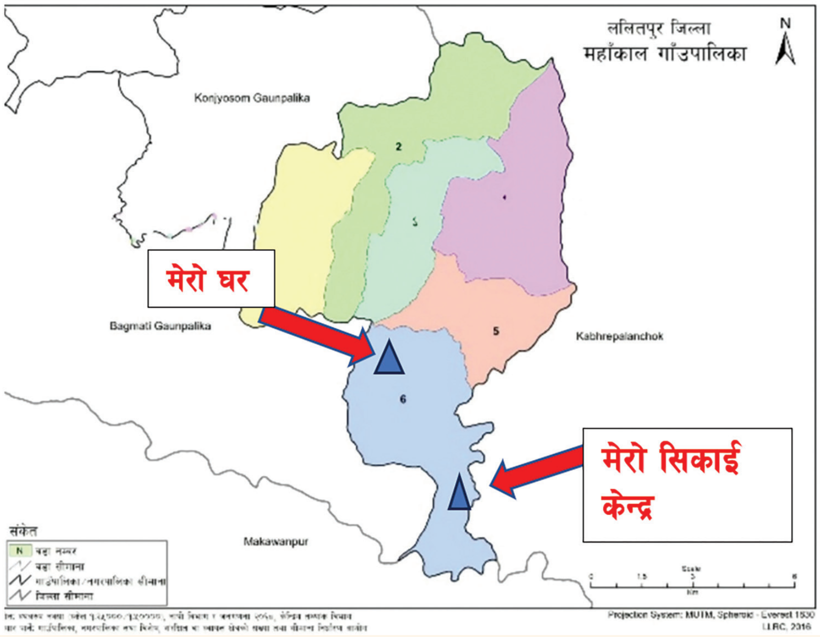
## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढेर के के सिक्नुभयो भनी प्रश्न गर्नुहोस् । तपाईँ बसेको ठाउँमा कुन प्रकारका वनस्पति पाइन्छन् भनी प्रत्येकलाई पालैपालो भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् । नेपालमा वनस्पतिको महत्त्व के के छन् ? भनी सोध्नुहोस् । सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएको वनस्पतिका प्रकारको तालिका चार्टपेपरमा उतारी कक्षाकोठामा टाँस्न लगाउनुहोस् । वनस्पतिका प्रकार सम्बन्धमा हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता गराउनुहोस् ।

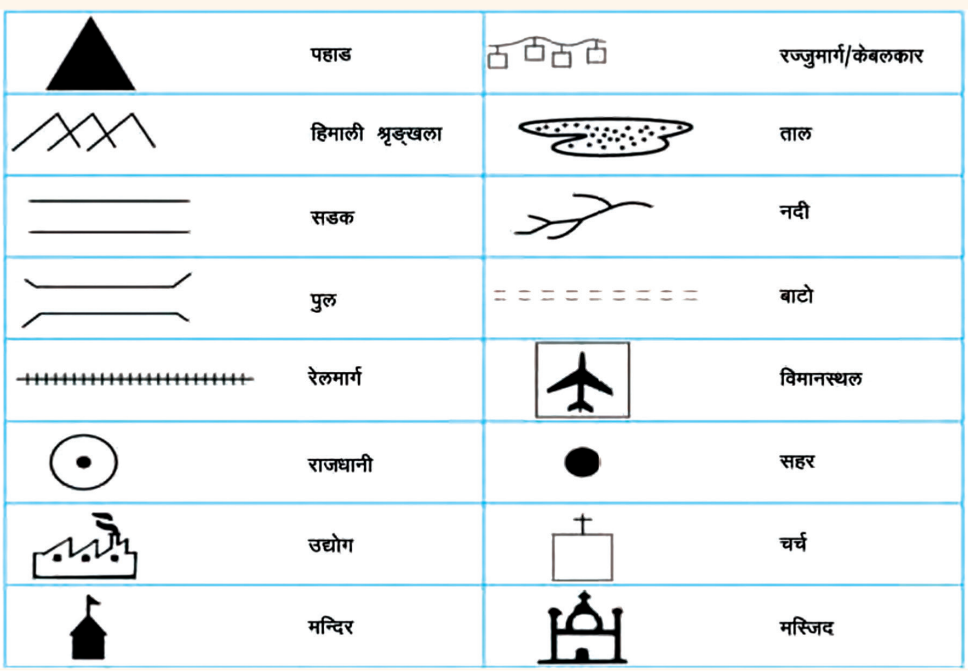
| SS | | नक्सा कार्य (क) | कार्ड नं. ४२ तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

म मनिषा तामाङ हो । म ललितपुर जिल्लामा पर्ने महाङ्काल गाउँपालिकामा बस्छु । मेरो गाउँपालिकामा जम्मा छओटा वडा रहेका छन् । म वडा नम्बर ६ मा बस्छु । मेरो विद्यालय पनि वडा नम्बर ६ मा नै पर्छ । मैले महाङ्काल गाउँपालिकाको नक्सामा मेरो घर र सिकाइ केन्द्र भरेको छु । हेर्नुहोस् त तपाईँहरूले पनि देख्न सक्नुहुने छ । तपाईँहरूले पनि यसै गरी आफ्नो वडामा पर्ने विभिन्न तथ्यहरू भर्नुहोस् है त ?




साथीहरू हो, नक्सा भनेको कुनै पनि ठाउँलाई निश्चित नापद्वारा समतल सतह वा कागजमा उतार्ने कार्य हो । हेर्नुहोस् यहाँ नक्साको बायाँ पट्टि एरो चिह्नले देखाइएको छ । यो एरोले नक्सामा उत्तर दिशा देखाएको हो । यसबाट हामीले नक्सामा पूर्व, पश्चिम, उत्तर र दक्षिण दिशा सजिलै पत्ता लगाउन सक्छौँ । हामीले यहाँ नक्साको तलपट्टि सङ्केत र स्केल देख्न सक्छौँ । त्यो कागज र दुरीको अनुपात हो । यसलाई १ से.मि. = २० कि.मि. भनेर देखाइयो भने जमिनको २० कि.मि. दुरीलाई नक्सामा १ से.मि. लेखिएको भन्ने बुझिन्छ । त्यसैगरी नक्सामा हामी विभिन्न तथ्य भर्दा सङ्केत चिह्नको प्रयोग गर्नुपर्छ । जस्तै मैले यहाँ नक्सामा प्रयोग गरिने विभिन्न सङ्केत बनाएरको छु । तपाईँहरूले पनि यसलाई अभ्यास गर्नुहोस् है त ?



| | | | |
|---|---|---|---|
| | पहाड | | रज्जुमार्ग/केबलकार |
| | हिमाली श्रृङ्खला | | ताल |
| | सडक | | नदी |
| | पुल | | बाटो |
| | रेलमार्ग | | विमानस्थल |
| | राजधानी | | सहर |
| | उद्योग | | चर्च |
| | मन्दिर | | मस्जिद |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा साथीले भनेका जानकारी पढ्नुहोस् । तपाईँ जिल्ला र स्थानीय तहमा बस्नुहुन्छ ? साथीलाई र सहजकर्तालाई सुनाउनुहोस् । फोटोकपी पेपर लिनुहोस् । सिकाइ कार्डमा साथीले लेखेजस्तै गरी आआफ्नो गाउँपालिका वा नगरपालिकाको बारेमा खोजी गरी लेख्नुहोस् । सहजकर्ताको सहयोगमा एटलस किताबबाट वा गुगलमा खोजेर आफ्नो गाउँपालिका वा नगरपालिकाको नक्सा बनाउनुहोस् । अर्को फोटोकपी पेपरमा नक्सामा प्रयोग गरिने विभिन्न सङ्केतहरू पनि बनाउनुहोस् । साथीलाई देखाउनुहोस् । सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् । आआफ्नो फाइलमा राख्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो पृथ्वी

## ४. सिकाइ उपलब्धि

आफ्नो गाउँपालिका तथा नगरपालिकाको नक्सामा विभिन्न तथ्यहरू राखी निर्माण गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईँ कुन जिल्लाको कुन गाउँपालिका वा नगरपालिकाको कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?

(ख) आफू बसेको स्थानीय तह (गाउँपालिका वा नगरपालिकाको) विशेषता लेख्नुहोस् ।

**परियोजना कार्य**

(क) आफू बसेको गाउँपालिका वा नगरपालिकाको नक्सा बनाई आफ्नो घर र सिकाइ केन्द्र देखाउनुहोस् । सिकाइ केन्द्रमा साथीहरू र सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् ।

(ख) नक्सामा प्रयोग गरिने सङ्केतहरू बनाएर त्यसको अर्थ समेत लेख्नुहोस् । सिकाइ केन्द्रमा साथीहरू र सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई एटलस, किताब वा स्थानीय तहमा विभाजन गरिएको नेपालको नक्सा उपलब्ध गराइदिनुहोस् । अथवा गुगलबाट स्थानीय तहको नक्सा खोज्न सिकाउनुहोस् । फोटोकपी पेपर वा स्केच पेपर, सिसाकलाम पनि उपलब्ध गराउनुहोस् । एटलस, किताब वा नेपालको नक्सा हेरेर आफू बसेको स्थानीय तहको नक्सा बनाउन लगाउनुहोस् । उक्त स्थानीय तहको नक्सामा घर, मन्दिर, सिकाइ केन्द्र, खोला आदि देखाउन लगाउनुहोस् । सबै सहभागीहरूलाई आफ्नो स्थानीय तहको विशेषताहरू पनि लेख्न लगाउनुहोस् ।

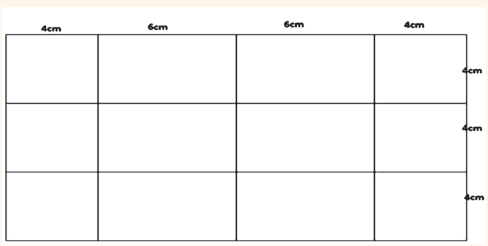
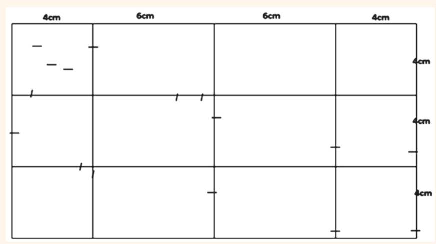
| SS | | नक्सा कार्य (ख) | कार्ड नं. ४३<br>तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

हामीले अघिल्लो सिकाइ कार्डमा आआफ्नो स्थानीय तहको नक्सा बनाएर विभिन्न तथ्यहरू भर्न र नक्सामा प्रयोग गरिने विभिन्न सङ्केतहरू बनाउन सिकिसकेका छौँ । अब हामी यस कार्डमा नेपालको नक्सा बनाउने तरिका र उक्त नक्सामा विभिन्न तथ्यहरू भर्न सिक्ने छौँ । नेपालको नक्सा बनाउने विभिन्न विधि हुन्छन् । म तपाईँहरूलाई यहाँ नेपालको नक्सा सरल तरिकाले बनाउनका लागि विभिन्न चरण देखाउँछु । तपाईँहरूले पनि यसैअनुसार क्रमसः अभ्यास गर्दै जानुहोस् ।

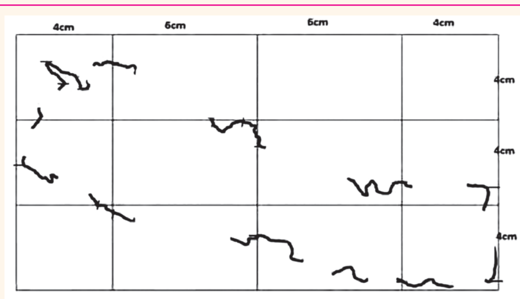
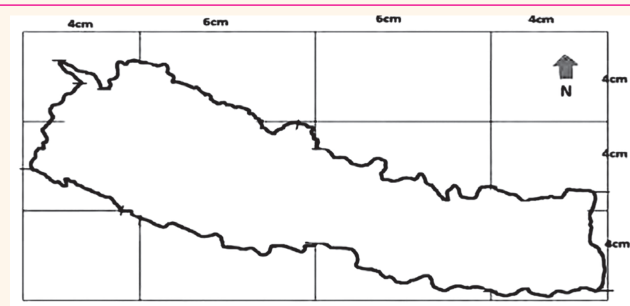
(क) **पहिलो चरण** : यहाँ देखाइएजस्तै १२ से.मि. चौडाइ र २० से.मि. लम्बाइ भएको एउटा आयात बनाउनुहोस् । त्यसलाई चित्रमा देखाएजस्तै गरी विभिन्न नापमा विभाजन गर्नुहोस् :

(ख) **अब यहाँ चित्रमा देखाइए जस्तै गरी चिह्न लगाउनुहोस् :**

| चित्र नं. क | चित्र नं. ख |
|---|---|
|  |  |

(ग) अब फेरि यहाँ देखाइएजस्तै गरी चिह्न लगाएको स्थानमा आकार बनाउनुहोस् ।

(घ) अब नेपालको नक्साको भित्र र बाहिर गएको सिमानालाई स्मरण गर्दै आकारलाई जोड्नुहोस् । उत्तर दिशा सङ्केत गर्नुहोस् र नक्साभित्रका रेखाहरू मेट्नुहोस् :

| चित्र नं. ग | चित्र नं. घ |
|---|---|
|  |  |

(ङ) यसरी नेपालको नक्साको आकृति बनाइसकेपछि यहाँ नक्सामा चित्र नं. ङ मा देखाइए जस्तै गरी उपयुक्त सङ्केतको प्रयोग गरी विभिन्न तथ्यहरू भर्नुहोस् :

चित्र नं. ङ

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । त्यहाँ दिइएका जानकारी राम्रोसँग पढ्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका नक्सा बनाउने तरिकाका चरण हेर्नुहोस्, बुझ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराहरू सहजकर्तालाई सोध्नुहोस् । सहजकर्तासँग फोटोकपी पेपर माग्नुहोस् र चरणबद्ध रूपमा सिकाइ कार्डमा भनिएअनुसार नेपालको नक्सा बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् । प्रयोग गरिने सङ्केत बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् । एटलस किताब माथि फोटोकपी पेपर राखेर अथवा ट्रेसिङ पेपर राखेर पनि नेपालको नक्सा बनाउन सकिन्छ तर सुरुमा हात नबस्दासम्म मात्र यस्तो तरिकाको अभ्यास गर्नुपर्छ ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो पृथ्वी

## ४. सिकाइ उपलब्धि

नेपालको नक्सामा विभिन्न तथ्य राखी तथा निर्माणमा प्रयोगात्मक कार्य गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नेपालको नक्सा कार्बन पेपर वा ट्रेसिङ पेपरको प्रयोग गरेर छापेर बनाउनुहोस् । सिकाइ केन्द्रमा साथीलाई र सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् ।

(ख) सकाइ कार्डमा दिइएका चरणहरूद्वारा नेपालको नक्सा बनाउनुहोस् र तल दिइएका तथ्याङ्क एटलसको सहायता लिएर उपयुक्त सङ्केतको प्रयोग गरी भर्नुहोस् ।

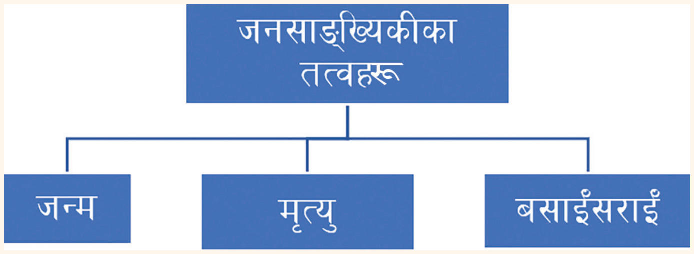
(ग) बागमती प्रदेशको राजधानी, लुम्बिनी, पोखरा, सप्तकोसी नदी, चिया विकास क्षेत्र, चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई कार्डमा दिइएका नक्सा निर्माण गर्ने चरण राम्रोसँग पढ्न र बुझ्न लगाउनुहोस् । सबै सहभागीलाई फोटोकपी पेपर वा स्केच पेपर, सिसाकलाम, ट्रेसिङ पेपर पनि उपलब्ध गराउनुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको निर्देशनअनुसार नेपालको नक्सा बनाउन लगाउनुहोस् । एटलस किताब हेरेर मूल्याङ्कन खण्डमा दिइएका तथ्यहरू भर्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | जनसङ्ख्या र जनसाङ्ख्यिकी | कार्ड नं. ४४ तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु




जनसङ्ख्या भनेको के हो ? थाहा छ ? तपाईंलाई । जनसङ्ख्या शब्द जन र सङ्ख्या दुई शब्द मिलेर बनेको छ। जहाँ जन भनेको मानिस र सङ्ख्या भनेको कति मानिस छन् भन्न खोजिएको हो । अब यसबाट तपाईंहरूलाई बुझ्न सजिलो हुन्छ । कुनै निश्चित ठाउँ, सहर, जिल्ला, प्रदेश वा देशमा बसोबास गर्ने मानिसको कुल सङ्ख्यालाई जनसङ्ख्या भनिन्छ। जस्तैः उदाहरणका लागि तपाईंहरूको कक्षामा कति जना सहभागीहरू हुनुहुन्छ ? भन्नुहोस् त ? हो यदि तपाईंहरूको कक्षामा ४० जना सहभागीहरू हुनुहुन्छ भने त्यो नै तपाईंहरूको कक्षाको कुल जनसङ्ख्या हो। यसरी हेर्दा सबै ठाउँको जनसङ्ख्या एउटै हुँदैन। जनसङ्ख्या कम वा बढी हुनुमा विभिन्न तत्त्वले प्रभाव पारेको हुन्छ। भौगालिक अवस्था, हावापानी, रोजगारीको अवसर तथा अन्य सुविधाले प्रभाव पारेको हुन्छ। त्यसैले सुगम र सुविधायुक्त ठाउँमा धेरै मानिसको बसोबास हुन्छ। त्यस्तै दुर्गम र सुविधाबिहिन ठाउँमा थोरै मानिसको बसोबास रहेको हुन्छ। कुनै पनि देशको विकास निर्माणका लागि जनसङ्ख्याको धेरै महत्त्व हुन्छ। देशमा प्राकृतिक स्रोतसाधन मात्र भएर यदी त्यसको सदुपयोग गर्ने जनसङ्ख्या नहुने हो भने उक्त प्राकृतिक स्रोत साधनको पनि प्रयोग हुन सक्दैन। नेपाल कृषि प्रदान देश हो। यहाँ कृषि उत्पादनमा वृद्धि गर्न पनि जनसङ्ख्या चाहिन्छ। त्यस्तै गरी सामाजिक कार्य गर्न तथा घरेलु उत्पादनमा वृद्धि गर्न पनि जनसङ्ख्याको महत्त्वपूर्ण योगदान रहेको हुन्छ।

जनसङ्ख्याको आकार, बनोट, वितरण र परिवर्तनलाई अध्ययन गर्ने शास्त्रलाई जनसाङ्ख्यिकी भनिन्छ । जनसाङ्ख्यिकीले जनसङ्ख्याको गणितीय अध्ययन गर्छ। यसरी कुनै पनि ठाउँको जनसङ्ख्या परिवर्तनमा मदत पुऱ्याउने तत्त्वलाई चाहिँ जनसाङ्ख्यिकीका तत्त्व भनिन्छ। जनसाङ्ख्यिकीले नै जनसङ्ख्याको आकार, बनोट तथा वितरणको सम्बन्धमा अध्ययन गर्ने काम गर्छ।

### जन्म

जनसङ्ख्या परिवर्तन गराउने प्राकृतिक वा मुख्य तत्त्व नै जन्म हो। जन्म भनेको निरन्तर चलिरहने प्रक्रिया हो। जीवित शिशु जन्मिने प्रक्रियालाई जन्म भनिन्छ। यसरी महिलाको बच्चा जन्माउन सक्ने क्षमतालाई प्रजनन भनिन्छ। सामान्यतया महिलाले १५ वर्षदेखि ४९ वर्षसम्म बच्चा जन्माउन सक्छन्। प्रजनन दर बढी भएमा बढी जन्म हुने र कम भएमा कम जन्म हुने हुन्छ। जन्मकै कारणले कुनै पनि ठाउँको जनसङ्ख्या वृद्धि हुन्छ।

### मृत्यु

मानिस जन्मेपछि उसको मृत्यु निश्चित छ। मृत्यु हुँदा खेरी मानिसका जीवित क्रियाकलाप सधैंका लागि अन्त्य हुन्छन्। मृत्यु पनि जन्म जस्तै जनसङ्ख्यामा परिवर्तन ल्याउने प्राकृतिक तत्त्व हो। मानिसको विभिन्न किसिमका रोग लागेर, बुढो भएर, दुर्घटनामा परेर, महामारीमा, लडाईंमा आदि विभिन्न कारणले मृत्यु हुन्छ। मृत्युले कुनै पनि ठाउँको जनसङ्ख्या घटाउँछ।

### बसाइँसराइ

बसाइँसराइ जनसङ्ख्यामा परिवर्तन ल्याउने कृत्रिम तत्त्व हो। आफू बसोबास गरेको ठाउँबाट अन्यत्र बसोबासका लागि जाने वा सर्ने प्रक्रियालाई बसाइँसराइ भनिन्छ। जुन ठाउँबाट बसाइँसराइ गरिन्छ त्यस ठाउँलाई उद्गम स्थल र जुन ठाउँमा बसाइँसराइ गरेर गइन्छ त्यस ठाउँलाई गन्तव्य स्थल भनिन्छ। मानिस सुविधा, रोजगारी, अवसर आदिको खोजीमा बसाइँसराइ गर्ने गर्छन्। हाम्रो देशमा ग्रामीण क्षेत्रबाट सहरी क्षेत्रमा र दुर्गमबाट सुगम क्षेत्रमा बसाइँसराइ गरेको पाइन्छ। बसाइँसराइका कारणले उद्गम स्थानको जनसङ्ख्या घट्छ भने गन्तव्य स्थानको जनसङ्ख्या बढ्छ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । त्यहाँ दिइएका जानकारी राम्रोसँग पढ्नुहोस् । जनसङ्ख्या भनेको के हो ? जनसङ्ख्या किन परिवर्तन भइरहन्छ ? जनसाङ्ख्यिकी भनेको के हो ? जनसाङ्ख्यिकीका तत्त्व के के हुन् ? भन्ने जस्ता प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् । यी प्रश्नहरूका उत्तर पत्ता लगाई कापीमा टिप्नुहोस् र सहजकर्तालाई देखाउनुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

जनसङ्ख्या र यसको व्यवस्थापन

## ४. सिकाइ उपलब्धि

जनसङ्ख्या र जनसाङ्ख्यिकीको परिचय दिई जनसाङ्ख्यिक तत्त्व उल्लेख गर्न साथै जनसङ्ख्या तथ्याङ्कका स्रोत वर्णन गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जनसङ्ख्या भनेको के हो ?

(ख) जनसङ्ख्या किन परिवर्तन भइरहन्छ ?

(ग) जनसाङ्ख्यिकी भनेको के हो ? जनसाङ्ख्यिकीका तत्त्व के के हुन् ? छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

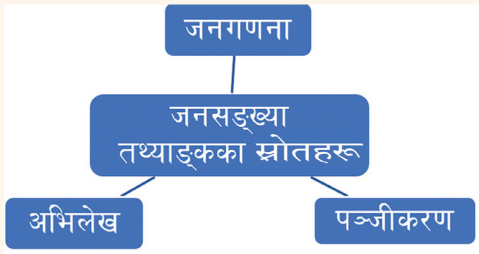
सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । जनसङ्ख्या भनेको के हो ? जनसङ्ख्या किन परिवर्तन भइरहन्छ ? जनसाङ्ख्यिकी भनेको के हो ? जनसाङ्ख्यिकीका तत्त्व के के हुन् ? भन्ने जस्ता प्रश्न सोध्दै छलफल गर्नुहोस् । सहजकर्ताले थप पृष्ठपोषण दिँदै प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गरी जन्म, मृत्यु र बसाइँ सराइको सम्बन्धमा सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढेर समूहगत प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले थप पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| SS | | **जनसङ्ख्या तथ्याङ्कका स्रोत** | कार्ड नं. ४५ / तह ३ | ३ घण्टा |

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

तपाईँहरूले जनगणनाको नाम सुन्नुभएको छ ? तपाईँहरूको घरमा जनगणना सङ्कलनका लागि गणकहरू आउनुभयो कि आउनुभएन ? हरेक दश दश वर्षमा जनगणना सङ्कलन गरिन्छ। नेपालमा वि.सं. १९६८ बाट जनगणना सङ्कलन गर्न थालिएको हो। वि.सं. २०७८ मा जनगणना बाह्रौँ जनगणना हो। देशमा कति जनसङ्ख्या छ। विभिन्न जातजाति, भाषा, धर्म, पेसा, लिङ्ग, शैक्षिक अवस्था, सहरी र ग्रामीण क्षेत्रको जनसङ्ख्या आदि विभिन्न आधारमा जनङ्ख्याको अवस्था पहिचान गरी सोहीबमोजिम नीति तथा कार्यक्रम बनाउनका लागि तथ्याङ्क सङ्कलन कार्य गरिएको हुन्छ। हाम्रो देशमा तथ्याङ्क सङ्कलनका लागि विभिन्न स्रोतको प्रयोग गरिएको छ। हामी यहाँ जनसङ्ख्या तथ्याङ्कका स्रोतको सम्बन्धमा छलफल गर्ने छौँ। नेपालमा जनगणना, पञ्जीकरण र अभिलेखको माध्यमबाट तथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने गरिन्छ।

### जनगणना




जनगणना तथ्याङ्क सङ्कलनको प्राथमिक स्रोत हो। कुनै निश्चित समयमा कुनै खास स्थानमा बसोबास गर्ने सबै व्यक्तिको जनसाङ्ख्यिक, आर्थिक, सामाजिक आदि विवरण सङ्कलन गरी तथ्याङ्क प्रकाशन गर्ने प्रक्रियालाई नै जनगणना भनिन्छ। हाम्रो देशमा केन्द्रीय तथ्याङ्क विभागले तथ्याङ्क सङ्कलन र प्रकाशन गर्ने काम गर्छ। राष्ट्रिय जनगणना सङ्कलनका क्रममा घरपरिवारको सदस्य सङ्ख्या, व्यक्तिको उमेर, भाषा, धर्म, पेसा, जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइँसराइ, शैक्षिक अवस्थाजस्ता व्यक्तिगत विवरण सङ्कलन गरिन्छन्। जनसङ्ख्याको आकार, बनोट, वितरण र परिवर्तनसम्बन्धी तथ्याङ्क सङ्कलन गर्नु पनि जनगणनाको उद्देश्य हो।

### पञ्जीकरण

पञ्जीकरणलाई व्यक्तिगत घतना दर्ता पनि भनिन्छ। पञ्जीकरणमा जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइँसराइ, सम्बन्ध विच्छेद, जस्ता व्यक्तिगत घटनाको दर्ता गरिन्छ। यस्ता घटना गाउँपालिका र नगरपालिकाको वडा कार्यालयमा दर्ता गरिन्छ। नेपालमा व्यक्तिको जीवनसम्बन्धी घटना घटेको ३५ दिनभित्र स्थानीय पञ्जीकाधिकारी समक्ष घटना दर्ता गराउनुपर्ने व्यवस्था छ।

जनगणना लिने काम त दश दश वर्षमा मात्र गरिन्छ। त्यसैले एक जनगणनाबाट अर्को जनगणनाबिचको अवधिमा जन्मेका, मरेका, विवाह गरेका, सम्बन्ध विच्छेद गरेका, बसाइँसराइ गरेका मानिसको विवरण पञ्जीकरणको अभिलेखबाट पत्ता लाग्छ। यसै पञ्जीकरणका कारणले नागरिकलाई नागरिकता लिन, राज्यबाट प्राप्त हुने अन्य सेवा सुविधा प्राप्त गर्न सजिलो हुन्छ। नेपालमा वि.सं. २०३४ वैशाखदेखि नियमित रूपमा व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्न सुरु गरिएको छ।

### अभिलेख

जनसङ्ख्यासम्बन्धी तथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने अर्को स्रोत अभिलेख हो। अभिलेखलाई जनसङ्ख्या तथ्याङ्कको प्रशासकीय लगत पनि भनिन्छ। यस्ता अभिलेख आआफ्ना कार्यालयका कामकाजमा सघाउ पुऱ्याउने हिसाबले छुट्टाछुट्टै संस्थाले सङ्कलन गरेका हुन्छन्। यस्ता अभिलेखमा मतदाता नामावली, नागरिकताको लगत, टेलिफोन डाइरेक्टरी, विद्यालय भर्ना लगत आदि पर्छन्। अभिलेखलाई थोरै समयमा र न्यून खर्चमा सूचना सङ्कलन गर्नका लागि महत्त्वपूर्ण र विश्वसनीय तथ्याङ्कको स्रोत मानिन्छ। यसबाट प्राप्त हुने तथ्याङ्क उक्त क्षेत्रसँग सम्बन्धित योजना निर्माण गर्न योजनाविद्, प्रशासक र अनुसन्धानकर्तालाई उपयोगी हुन्छ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । त्यहाँ दिइएका जानकारी राम्रोसँग पढ्नुहोस् । जनसङ्ख्या तथ्याङ्कका स्रोतहरू सम्बन्धमा बुझ्नुहोस् । त्यसपछि साथीहरूको तीन समूह बनाउनुहोस् । प्रत्येक समूहले जनसङ्ख्या तथ्याङ्कका तीनओटा स्रोत जनगणना, पञ्जीकरण र अभिलेखको सम्बन्धमा सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तुको आधारमा टिपोट गर्नुहोस् । केही नबुझेमा सहजकर्तालाई सोध्नुहोस् । प्रत्येक समूहले पालैपालो प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् । सहजकर्ताबाट पृष्ठपोषण लिई सुधार गर्नुहोस् र आआफ्नो कापीमा टिप्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

जनसङ्ख्या र यसको व्यवस्थापन

## ४. सिकाइ उपलब्धि

जनसङ्ख्या र जनसाङ्ख्यिकीको परिचय दिई जनसाङ्ख्यिक तत्त्व उल्लेख गर्न साथै जनसङ्ख्या तथ्याङ्कका स्रोत वर्णन गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जनगणना भनेको के हो ?

(ख) नेपालमा कति कति वर्षमा जनगणना लिने काम गरिन्छ ?

(ग) नेपालमा जनगणना सङ्कलन गर्ने काम कसले गर्छ ?

(घ) नेपालमा जनगणना लिने काम कहिलेदेखि सुरु गरिएको हो ?

(ङ) पञ्जीकरण भनेको के हो ? यसमा कुन कुन व्यक्तिगत घटना दर्ता गरिन्छन् ?

(च) अभिलेख भनेको के हो ?

(छ) अभिलेखलाई किन सूचना सङ्कलन गर्नका लागि महत्त्वपूर्ण र विश्वसनीय तथ्याङ्कको स्रोत मानिन्छ ?

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई जनगणना, पञ्जीकरण र अभिलेखको सम्बन्धमा सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढेर टिपोट गर्न लगाउनुहोस् र प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् । सहभागीहरूलाई जनगणना, पञ्जीकरण र अभिलेखको सम्बन्धमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | नेपालको जनसाङ्ख्यिक अवस्था | कार्ड नं. ४६ तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

नेपालको जनसाङ्ख्यिक अवस्थाको सम्बन्धमा बुझ्नका लागि जनसङ्ख्याको आकार, वृद्धिदर र जनघनत्वको सम्बन्धमा बुझ्नुपर्छ। कुनै ठाउँको जनसङ्ख्या भन्नाले उक्त ठाउँमा निश्चित अवधिमा बसोबास गर्ने सबै उमेर समूह, जातजाति, भाषा, क्षेत्र, लिङ्ग, धर्म, पेसा आदिका मानिसको कुल सङ्ख्यालाई जनाउँछ भन्ने त तपाईँहरूले अघिल्लो सिकाइ कार्डबाट थाहा पाइसक्नुभएको छ। जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइका कारणले कुनै पनि ठाउँको जनसङ्ख्या निरन्तर परिवर्तन भइरहन्छ। यसरी जनसङ्ख्या निरन्तर परिवर्तन भइरहने हुनाले जनसङ्ख्याको आकार निश्चित हुँदैन। त्यसैले कुनै निश्चित समय तोकेर मात्र जनसङ्ख्याको आकार बताउन सकिन्छ। कुनै एक निश्चित क्षेत्रमा निश्चित समयमा बसोबास गर्ने बालबालिका, युवायुवती, वृद्धवृद्धाको जम्मा सङ्ख्या नै जनसङ्ख्याको आकार हो। कुनै पनि ठाउँको निश्चित समयको जनसङ्ख्या नै त्यस ठाउँको जनसङ्ख्याको आकार हो। वि.सं. २०७८ सालको जनगणनाअनुसार नेपालको कुल जनसङ्ख्या २,९१,६४,५८७ रहेको छ भने उक्त समयमा सो जनसङ्ख्या नेपालको जनसङ्ख्याको आकार हो।

वि.सं. १९६८ देखि वि.सं. २०७८ सम्मको जनसङ्ख्याको आकार, वृद्धिदर सम्बन्धमा तालिकाबाट हेरेर तुलना गरौँ है त ?

| क्र.सं. | जनगणना वर्ष | जनसङ्ख्या | जनसङ्ख्या वृद्धिदर % | जनसङ्ख्या दोब्बर हुन लाग्ने समय |
|---|---|---|---|---|
| १. | वि.सं. १९६८ (सन १९११) | ५६,३८,७४९ | - | - |
| २. | वि.सं. १९७८ (सन् १९२०) | ५५,७३,७८८ | -०.१३ - | - |
| ३. | वि.सं. १९८८ (सन् १९३०) | ५५,३२,५७४ | -०.०७ | - |
| ४. | वि.सं. १९९८ (सन् १९४१) | ६२,८३,६४९ | १.१६ | ६० वर्ष |
| ५. | वि.सं. २००९/११ (सन् १९५२/५४) | ८२,५६,६२५ | २.२८ | ३१ वर्ष |
| ६. | वि.सं. २०१८ (सन् १९६१) | ९४,१२,९९६ | १.६४ | ४३ वर्ष |
| ७. | वि.सं. २०२८ (सन् १९७१) | १,१५,५५,९८३ | २.०५ | ३४ वर्ष |
| ८. | वि.सं. २०३८ (सन् १९८१) | १,५०,२२,८३९ | २.६२ | २७ वर्ष |
| ९. | वि.सं. २०४८ (सन् १९९१) | १,८४,९१,०९७ | २.०८ | ३४ वर्ष |
| १०. | वि.सं. २०५८ (सन् २००१) | २,३१,५१,४२३ | २.२५ | ३१ वर्ष |
| ११. | वि.सं. २०६८ (सन् २०११) | २,६४,९४,५०४ | १.३५ | ५२ वर्ष |
| १२. | वि.सं. २०७८ (सन् २०२१) | २,९१,६४,५८७ | ०.९३ | |

*स्रोत : केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, २०७८*

तालिकामा हेर्दा वि.सं. १९६८ मा नेपालको जनसङ्ख्या ५६,३८,७४९ रहेको छ। त्यसपछि वि.सं. १९८७ को जनगणनासम्म नेपालको जनसङ्ख्या घटेको देखिन्छ। जनसङ्ख्या वृद्धिदर ऋणात्मक देखिन्छ। वि.सं. २००९/११ को जनगणनामा नेपालको जनसङ्ख्या ८२,५६,६२५ र वार्षिक वृद्धिदर २.२८ प्रतिशत रहेको छ। वि.सं. २०५८ को जनगणनाअनुसार नेपालको जनसङ्ख्याको आकार २,३१,५१,४२३ र वृद्धिदर २.२५ प्रतिशत रहेको छ। वि.सं. २०६८ को जनगणनाअनुसार नेपालको जनसङ्ख्याको आकार २,६४,९४,५०४ र जनसङ्ख्या वृद्धिदर १.३५ प्रतिशत रहेको छ। वि.सं. १९६८ मा ५६,३८,७४९

### जनसङ्ख्या वृद्धिदर घट्नुका कारण

- जन्मदरमा ह्रास आउनु
- स्वास्थ्य अवस्थामा सुधार भई मृत्युदरमा कमी आउनु
- परिवार नियोजनका साधनको प्रयोगदर बढ्नु
- विवाहको औसत उमेरमा वृद्धि हुनु
- शिक्षा र जनताको चेतनाको स्तरमा वृद्धि हुनु

रहेको नेपालको कुल जनसङ्ख्या ठिक सय वर्षपछि वि.सं. २०६८ मा ५ गुणाले बढ्न गई २,६४,९४,५०४ भएको देखिन्छ। त्यस्तै राष्ट्रिय जनगणना वि.सं. २०७८अनुसार नेपालको जनसङ्ख्याको आकार २,९१,६४,५८७ रहेको छ। जुन दश वर्षअघि (२०६८ साल) को जनसङ्ख्याको तुलनामा २३,५७८,०४६ ले बढेको देखिन्छ। नेपालको जनसङ्ख्या वृद्धिदर केही दशक यता घट्दो क्रममा रहेको देखिन्छ। विगतका जनगणनाहरूमा दुई प्रतिशतभन्दा बढी रहेको जनसङ्ख्या वृद्धिदर पछिल्लो जनगणनामा ०.९३ प्रतिशतमा झरेको छ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस्। त्यहाँ दिइएका विषयवस्तु पढ्नुहोस्। जनसङ्ख्याको आकार भनेको के हो ? नेपालको वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार जनसङ्ख्या आदिको सम्बन्धमा जानकारी लिनुहोस् र साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस्। त्यसपछि जनसङ्ख्याको आकार र वृद्धिदरको तालिका अध्ययन गर्नुहोस्। वि.सं. १९६८ देखि वि.सं. २०७८ सम्मको जनसङ्ख्याको आकार र वृद्धिदरमा कसरी परिवर्तन भएको रहेछ ? पछिल्लो जनगणनाको तथ्याङ्क हेर्ने हो भने नेपालको जनसङ्ख्या वृद्धिदर घट्दै गएको देखिन्छ। यसका कारणहरूको सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस्। वि.सं. १९६८ देखि वि.सं. २०७८ सम्मको जनसङ्ख्याको आकार, वृद्धिदरको तालिका चार्टपेपरमा उतारेर कक्षामा टाँस्नुहोस्।

## ३. विषय क्षेत्र

जनसङ्ख्या र यसको व्यवस्थापन

## ४. सिकाइ उपलब्धि

नेपालको जनसाङ्ख्यिक अवस्था उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जनसङ्ख्याको आकार भनेको के हो ?

(ख) वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार नेपालको जनसङ्ख्याको आकार कति रहेको छ ?

(ग) वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार नेपालको जनसङ्ख्या वृद्धिदर कति रहेको छ ?

(घ) विगतका जनगणनामा दुई प्रतिशतभन्दा बढी रहेको जनसङ्ख्या वृद्धिदर पछिल्लो जनगणनामा घट्दै जानाका कारण के के हुन् ?

(ङ) नेपालको जनसङ्ख्याको आकार र वृद्धिदर वि.सं. १९६८-२०७८ को तालिकालाई चार्टपेपरमा टाँसी सिकाइ केन्द्रमा टाँस्नुहोस्।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस्। जनसङ्ख्याको आकार र वृद्धिदरको सम्बन्धमा उदाहरणसहित प्रस्ट पारिदिनुहोस्। सहभागीहरूलाई जनसङ्ख्याको आकार र वृद्धिदरको तालिका राम्रोसँग अध्ययन गर्न भन्नुहोस् र नेपालको जनसङ्ख्या कहिले घटेको छ ? र कहिले बढेको छ ? भनी भन्न लगाउनुहोस् र पछिल्लो जनगणनामा जनसङ्ख्या घट्दै जानाका कारण प्रस्ट पारिदिनुहोस्।

| SS | | नेपालको जनसङ्ख्याको बनोट | कार्ड नं. ४७ तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

नेपालको जनसङ्ख्याको उमेर, लिङ्ग, मातृभाषा, धर्म, जातजाति आदिका आधारमा वर्गीकरण गरिएको मानिसको सङ्ख्यालाई जनसङ्ख्याको बनोट भनिन्छ। जनसङ्ख्याको अध्ययनमा जनसङ्ख्याको बनोटलाई महत्त्वपूर्ण पक्ष मानिन्छ। जनसङ्ख्याको बनोटको अध्ययनबाट कुनै पनि देशको जनसङ्ख्याको संरचना कस्तो छ भन्ने जानकारी प्राप्त हुन्छ। देशको कुल जनसङ्ख्यामा महिला, पुरुष, बालबालिका, युवायुवती, ज्येष्ठ नागरिकको सङ्ख्या कति कति रहेको छ भन्ने बुझिन्छ। त्यस्तै जाति, धर्म, भाषा र उमेर आदिको आधारमा जनसङ्ख्याको बनावट कस्तो छ भन्ने पनि पत्ता लगाउन सकिन्छ। यसरी सरकारलाई जनसङ्ख्या बनोटको अवस्थाको आधारमा देशको आर्थिक विकासमा योगदान पुऱ्याउन सक्ने जनसङ्ख्या कति छन् भनी पत्ता लगाउन सजिलो हुन्छ। यसबाट देशको विकासका लागि नीति, कार्यक्रम तथा योजना निर्माणमा मदत पुग्छ। त्यस्तै कुनै निश्चित समुदाय वा समाजको वास्तविक अवस्थाको पनि पहिचान हुन्छ र भौगोलिक क्षेत्रको अवस्था र सम्भावनाबारे जानकारी लिन सकिन्छ।

### लिङ्गअनुसार जनसङ्ख्याको बनोट

| जनगणना वर्ष | पुरुष | प्रतिशत | महिला | प्रतिशत | जम्मा |
|---|---|---|---|---|---|
| वि.सं. २०६८ (सन् २०११) | १,२८,४९,०४१ | ४८.४९ | १,३६,४५,४६३ | ५१.५० | २,६४,९४,५०४ |
| वि.सं. २०७८ (सन् २०२१) | १,४२,५३,५५१ | ४८.९८ | १,४९,११,०२७ | ५१.०२ | २,९१,६४,५७८ |

*स्रोत : केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, २०७८*

यहाँ तालिकामा लिङ्गअनुसार जनसङ्ख्याको बनोट देखाइएको छ। जसअनुसार वि.सं. २०६८ को जनगणनाअनुसार पुरुषको सङ्ख्या १,२८,४९,०४१ र महिलाको सङ्ख्या १,३६,४५,४६३ रहेको छ। त्यस्तै वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार पुरुषको सङ्ख्या १,४२,५३,५५१ र महिलाको सङ्ख्या १,४९,११,०२७ रहेको छ। विगत १० वर्षको तुलना गर्दा २०६८ मा ४८.४९ प्रतिशत भएको पुरुषको सङ्ख्या २०७८ मा ४८.९८ प्रतिशतले बढेको छ। त्यस्तै २०६८ मा ५१.५० प्रतिशत भएको महिलाको सङ्ख्या २०७८ मा ५१.०२ प्रतिशतले बढेको देखिन्छ।

### जातजातिअनुसार जनसङ्ख्याको बनोट जनगणना वि.सं. २०६८ र २०७८ अनुसार

| क्र.सं. | जाति/समूह | जनगणना वर्ष (२०६८) | जनगणना वर्ष (२०७८) |
|---|---|---|---|
| १. | क्षेत्री | १६.६० | १६.४५ |
| २. | ब्राह्मण | १२.१८ | ११.२९ |
| ३. | मगर | ७.१२ | ६.९ |
| ४. | थारु | ६.५६ | ६.२ |
| ५. | तामाङ | ५.८१ | ५.६२ |
| ६. | नेवार | ५.०३ | ४.६ |
| ७. | मुस्लिम | ४.३९ | ४.८६ |
| ८. | कामी | ४.७५ | ५.०४ |
| ९. | यादव | ३.९८ | ४.२१ |
| १०. | राई | २.३४ | २.२ |

*स्रोत : केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, २०७८*

वि.सं. २०६८ को जनगणनाअनुसार नेपालमा पहिचान गरिएका जातजातिको सङ्ख्या १२५ रहेको छ। वि.सं. २०७८ को जनगणना अनुसार नेपालमा पहिचान गरिएका जातजातिको सङ्ख्या १४२ रहेको छ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । जनसङ्ख्याको बनोट भनेको के हो ? भन्ने कुरा राम्रोसँग बुझ्नुहोस् । उक्त तालिकालाई कापीमा उतार्नुहोस् । त्यसपछि लिङ्गअनुसार जनसङ्ख्याको बनोटको तालिका अध्ययन गर्नुहोस् । साथी साथीमा छलफल गरी वि.सं. २०६८ को जनगणनामा र वि.सं. २०७८को जनगणनामा महिला र पुरुषको सङ्ख्यामा के कति फरक परेको रहेछ, पत्ता लगाउनुहोस् । त्यसपछि फेरि जनगणना वि.सं. २०६८ र २०७८ अनुसार जातजातिअनुसार जनसङ्ख्याको बनोटको तालिका अध्ययन गर्नुहोस् । साथी साथीमा छलफल गर्दै वि.सं. २०६८ र २०७८ अनुसार के फरक पाउनुभयो ? तुलना गर्नुहोस् । दुबै तालिका कापीमा उतार्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

जनसङ्ख्या र यसको व्यवस्थापन

## ४. सिकाइ उपलब्धि

जनसाङ्ख्यिक बनोटले सामाजिक जनजीवनमा पार्ने प्रभाव उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जनसङ्ख्याको बनोट भनेको के हो ?

(ख) वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार नेपालको पुरुषको र महिलाको जनसङ्ख्या कति कति रहेको छ ?

(ग) वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार नेपालको जनसङ्ख्या वृद्धिदर कति रहेको छ ?

(घ) वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार नेपालका कति जातजाति रहेका छन् ?

(ङ) जनसङ्ख्याको बनोटको अध्ययनबाट के के फाइदा हुन्छन् ?

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । जनसङ्ख्याको बनोट भनेको के हो ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् । सहजकर्ताले जनसङ्ख्याको बनोटको अध्ययनबाट के के फाइदा हुन्छन् भन्ने सम्बन्धमा थप प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सहभागीहरूले लिङ्गअनुसार र जातजातिअनुसार जनसङ्ख्याको बनोटको तथ्याङ्क अध्ययन गरिसकेपछि वि.सं. २०६८ र २०७८ को जनसङ्ख्यामा के फरक पाउनुभयो ? भनी छलफल गराउनुहोस् । सहभागीहरूलाई दुबै तालिका कापीमा उतार्न लगाउनुहोस् । सिकाइ सामग्रीको पेज नं. ३०३, ३०४ र ३०५ मा धर्मअनुसार जनसङ्ख्याको बनोट, विभिन्न उमेर समूहअनुसार जनसङ्ख्याको बनोट, मातृभाषाअनुसार जनसङ्ख्याको बनोट र पाँच वर्ष वा सोभन्दा माथिको जनसङ्ख्याको साक्षरता प्रतिशतको तथ्याङ्क दिइएका छन् । अन्य जनसङ्ख्याको बनोटसम्बन्धी तथ्याङ्क उक्त सिकाइ सामग्रीबाट सहभागीहरूलाई अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | जनसङ्ख्या व्यवस्थापन | कार्ड नं. ४८ तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

नेपालको कुनै पनि देशमा उपलब्ध प्राकृतिक स्रोत साधनअनुसार धान्न सक्ने गरी जनसङ्ख्याको व्यवस्थापन गर्नुलाई नै जनसङ्ख्या व्यवस्थापन भनिन्छ । देशमा प्राकृतिक स्रोत साधन सीमित मात्र हुन्छन् तर जनसङ्ख्या भने घटबढ भइरहन सक्छ किनभने जनसङ्ख्या जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइका कारणले परिवर्तन भइरहन्छन् । यसरी जनसङ्ख्या बढी भयो भने बढ्दो मानवीय आवश्यकता पूरा गर्न प्राकृतिक स्रोत साधनको अत्यधिक प्रयोग हुन थाल्छ । जसबाट वातावरणमा नकारात्मक असर पर्छ । प्राकृतिक स्रोत साधन मासिँदै जान्छन् ।

उपलब्ध स्रोतसाधनले धान्न नसक्ने गरी जनसङ्ख्या वृद्धि भएको छ भने समयमै जनसङ्ख्या वृद्धि रोक्नुपर्छ । त्यस्तै कुनै कुनै अवस्थामा प्राकृतिक स्रोत परिचालन गर्न सामान्यभन्दा सामान्य जनशक्ति पनि उपलब्ध हुँदैन भने त्यस अवस्थामा जनसङ्ख्या वृद्धि गर्नु पनि पर्छ । यसरी जनसङ्ख्या देशमा उपलब्ध स्रोतसाधनको उपलब्धताका आधारमा बढाउनु वा घटाउनु नै जनसङ्ख्या व्यवस्थापन हो ।

### जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका महत्त्व

१. वातावरणीय सन्तुलन कायम गर्न मदत गर्छ ।
२. मानिसका आधारभूत आवश्यकता सहज रूपमा पूरा हुन्छन् ।
३. देशको आर्थिक विकासमा समेत टेवा पुग्छ ।
४. मानिसको जीवनस्तर गुणस्तरीय हुन्छ ।
५. कतै अत्यधिक धेरै र कतै कम जनसङ्ख्या हुने जस्ता समस्या रहँदैनन् ।
६. देशमा भएका प्राकृतिक स्रोतसाधनको सही रूपमा सदुपयोग हुन्छ ।
७. देशमा उपलब्ध जनसङ्ख्याको आधारमा नीति तथा कार्यक्रम निर्माण गर्न पनि सहज हुन्छ ।

### जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका उपाय

जनसङ्ख्या वृद्धिदर उच्च भएका देशहरूले जनसङ्ख्या वृद्धि नियन्त्रण गर्ने किसिमका नीति, कार्यक्रम र योजना ल्याउनुपर्छ । त्यस्तै जनसङ्ख्या वृद्धिदर कम भएका देशहरूले जनसङ्ख्या बढाउने किसिमका नीति, कार्यक्रम र योजना ल्याउनु पर्छ । नेपालमा पहिले जनसङ्ख्या वृद्धिदर उच्च भएकाले जनसङ्ख्या वृद्धि नियन्त्रण गर्ने किसिमका नीति तथा कार्यक्रमहरू ल्याइएको थियो । अहिले पछिल्लो समयमा नेपालको पनि जनसङ्ख्या वृद्धिदर घट्दै गएको देखिएको छ । वौद्धिक पलायनको सङ्ख्या पनि बढ्दै गएको छ । त्यस्तै महिलाहरू शिक्षित भएका कारणले सहरी क्षेत्रमा एक वा दुईभन्दा बढी छोराछोरी जन्माउन छाडिसकेको देखिन्छ । ग्रामीण क्षेत्रमा भने उच्च बसाइँसराइका कारणले जनसङ्ख्या नै कम हुँदै गएको छ । अब नेपालमा पनि जनसङ्ख्या व्यवस्थापन सम्बन्धमा केही सोच्नुपर्ने अवस्था आएको छ भनी विज्ञहरूले सुझाव दिएका छन् ।

नेपालमा जनसङ्ख्या नीति २०८२ वि.सं. २०८२ साल साउन २ गते संसद्बाट पारित भएको छ । यसले हालको जनसाङ्ख्यिक लाभांशलाई सही सदुपयोग गर्नुपर्ने र प्रजननलाई नियन्त्रण होइन प्रोत्साहन गर्नुपर्ने भन्ने कुरालाई जोड दिएको छ । जनसङ्ख्याको उमेर संरचनामा परिवर्तनका कारण आश्रित जनसङ्ख्या (१४ वर्ष मुनिका बालबालिका र ६० वर्षभन्दा माथिका मानिसहरू) भन्दा आर्थिक रूपले सक्रिय जनसङ्ख्या (१५ वर्षदेखि ५९ वर्षका मानिसहरू) बढी भई आर्थिक वृद्धिको सम्भावना रहने अवस्था आउँछ । यसलाई जनसाङ्ख्यिक लाभांश भनिन्छ ।

| जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका उपाय | जनसाङ्ख्यिक लाभांशको उपयोगका उपाय |
|---|---|
| १. उपयुक्त उमेरमा विवाह | १. देशमा उपलब्ध श्रमशक्तिको अधिकतम उपयोग गरी कुल गार्हस्थ उत्पादन वृद्धि गर्ने |
| २. उचित जन्मान्तर | २. देशको आम्दानी र बचतलाई उत्पादनमूलक क्षेत्रमा लगानी गर्ने |
| ३. महिलालाई शिक्षा र रोजगारीको अवसर | ३. दक्ष जनशक्ति उत्पादनमा उचित लगानी गर्ने |
| ४. लैङ्गिक समानता कायम गर्नु | ४. समयमै जनशक्ति प्रक्षेपण गरी योजना निर्माण र कार्यान्वयनलाई अगाडि बढाउने |
| ५. स्वास्थ्य सेवाको विस्तारमा जोड | ५. एकीकृत बस्ती विकासमार्फत जनसङ्ख्या व्यवस्थापनलाई सहज बनाउने |
| ५. परिवार नियोजनका साधनहरूको उपयोगमा जोड | ६. भविष्यमा वृद्धि हुने जेष्ठ नागरिकको सङ्ख्यालाई अनुमान गरी सामाजिक सुरक्षाको क्षेत्रमा लगानी गर्ने |
| ६. स्रोत र साधनको वितरणमा समानता | |

जनसङ्ख्या व्यवस्थापन कार्यमा स्थानीय सरकार र सङ्घसंस्थाको भूमिका पनि महत्त्वपूर्ण रहेको हुन्छ । स्वास्थ्य केन्द्र, स्वास्थ्य चौकी, अस्पताल, महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेवक आदिले मातृशिशु तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धमा सल्लाह सुझाव प्रदान गर्ने जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने गर्न सक्छन् । गाउँपालिका र नगरपालिकामा पनि परिवार नियोजन तथा मातृशिशु कल्याणसम्बन्धी सेवा सञ्चालन, महिला तथा बालबालिकाको कुपोषण नियन्त्रणका लागि विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन भएका छन् । यीबाहेक पनि स्थानीय निकायले सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन, महिलाहरूलाई सिपमूलक तालिम र रोजगारीको अवसर प्रदान गर्न सक्छन् । त्यस्तै जनसङ्ख्या व्यवस्थापनमा परिवार नियोजन सङ्घ तथा अन्य स्थानीय सामाजिक सङ्घसंस्थाले जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेका छन् ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । जनसङ्ख्या व्यवस्थापन भनेको के हो ? जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका महत्त्व के के रहेका छन् ? जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका उपाय के के हुन् ? जनसङ्ख्या नीतिमा उल्लेख गरिएअनुसार जनसाङ्ख्यिक लाभांश भनेको के हो ? यसका लागि के के गर्न सकिन्छ ? भन्ने सम्बन्धमा सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु राम्रोसँग पढ्नुहोस् र बुझ्ने कोसिस गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । त्यसपछि आआफ्नो कापीमा लेख्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

जनसङ्ख्या र यसको व्यवस्थापन

## ४. सिकाइ उपलब्धि

जनसङ्ख्या व्यवस्थापनको महत्त्व, व्यवस्थापनका उपाय र व्यवस्थापनमा स्थानीय सरकार र सङ्घसंस्थाको भूमिका उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जनसङ्ख्याको व्यवस्थापन भनेको के हो ?

(ख) जनसङ्ख्याको व्यवस्थापनका महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) जनसाङ्ख्यिक लाभांश भन्नाले के बुझिन्छ ?

(घ) जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका उपाय लेख्नुहोस् ।

(ङ) जनसाङ्ख्यिक लाभांशका उपाय लेख्नुहोस् ।

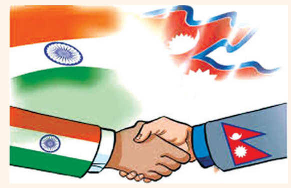
(च) तपाईंको गाउँपालिका/नगरपालिकामा जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका लागि काम गरिरहेका गैरसरकारी सङ्घसंस्थाको नाम र तिनले गरेका काम खोजी गरी तालिकामा लेख्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । जनसङ्ख्या व्यवस्थापन भनेको के हो ? जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका महत्त्व के के रहेका छन् ? जनसङ्ख्या व्यवस्थापनका उपाय के के हुन् ? जनसङ्ख्या नीतिमा उल्लेख गरिएअनुसार जनसाङ्ख्यिक लाभांश भनेको के हो ? यसका लागि के के गर्न सकिन्छ ? भन्ने सम्बन्धमा विभिन्न प्रश्न गर्नुहोस् र नबुझेका कुरा प्रस्ट पारिदिनुहोस् । WHO, UNICEF, UNESCO, UNFPA जस्ता संस्थाको सहयोगमा नेपालमा स्थानीय निकायले स्वास्थ्य कार्यकर्ताको तालिम, गोष्ठी, सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन र निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन, गर्भ निरोधक साधनको वितरण जस्ता काम भइरहेका छन् भन्ने कुरालाई विभिन्न उदाहरणहरूसहित प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

| SS | अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र सहयोग | कार्ड नं. ४९ तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु



तल उल्लेख गरिएको मामा र भान्जीबिचमा भएको कुराकानी पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

भान्जी गृहकार्य गर्दै थिइन् । त्यत्तिकैमा मामा टुप्लुक्क आइपुग्नुहुन्छ ।

भान्जी : मामा नमस्कार !

मामा : नमस्कार भान्जी । साह्रै खुसी लाग्यो । पढेर बसेको देख्दा ।

भान्जी : मामा मैले यहाँ नबुझेर कसलाई सोध्ने होला सोचिरहेको थिएँ । हजुर टुप्लुक्क आइपुग्नुभयो ।

मामा : हो र के बुझ्नुभएन ?

भान्जी : मलाई अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र सहयोगको सम्बन्धमा बताइदिनुहोस् न ?

मामा : जसरी हामी समाजमा बसेपछि एकअर्काको सहयोग चाहिन्छ नि हो त्यस्तै गरी देशले पनि आफ्ना सबै आवश्यकता पूरा गर्न र समस्या समाधान गर्न एक्लैले सक्दैन त्यसैले अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्धको आवश्यकता पर्छ । त्यसैले एकआपसमा सहयोग आदानप्रदान गर्ने उद्देश्यले राष्ट्रबिच एकआपसमा सम्बन्ध कायम गरिन्छ राष्ट्रबिचको सम्बन्ध नै अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध हो । अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध भनेको राष्ट्रबिच कायम हुने मैत्रीपूर्ण सम्बन्ध हो । यस्तो सम्बन्ध औपचारिक रूपमा कायम गरिन्छ । अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध कायम गर्दा दुवै देशका सरकारबिच लिखित रूपमा कायम गरिन्छ ।

भान्जी : आ हा मामाले कति राम्रोसँग उदाहरणसहित प्रस्ट पारिदिनुभयो ।

मामा : अझ सुन्नुस् है त, अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्धमा केही आधार छन् । यसलाई परराष्ट्र नीति भनिन्छ । सामान्यतया संयुक्त राष्ट्रसङ्घ (United Nations Organization) का सदस्य राष्ट्रबिच अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध स्थापित भएको हुन्छ ।

भान्जी : नेपालको परराष्ट्र नीतिका आधार के के हुन् मामा ?

मामा : नेपालको परराष्ट्र नीति नेपालको संविधान, संयुक्त राष्ट्रसङ्घको सिद्धान्त, असंलग्नता, अन्तर्राष्ट्रिय मूल्य मान्यता, पञ्चशीलको सिद्धान्त र शान्तिपूर्ण सहअस्थित्वमा आधारित रहेका छन् ।

भान्जी : नेपाललाई त धेरै देशहरू र सङ्घसंस्थाहरूले सहयोग गरेका छन् होइन त मामा ?

मामा : हो हो तपाईँले ठिक भन्नुभयो । नेपाललाई संयुक्त राष्ट्रसङ्घका विशिष्टीकृत संस्थाहरू जस्तै WHO, UNICEF, UNDP, ILO आदिले सहयोग गरेका छन् । त्यस्तै बहुराष्ट्रिय निकायहरू ADB, World Bank सँग पनि नेपालको सम्बन्ध रहेको छ ।

भान्जी : सार्क भनेको के हो मामा?

मामा : सार्क पनि दक्षिण एसियाली क्षेत्रीय सहयोग सङ्गठन हो । नेपाल पनि यसको सदस्य राष्ट्र हो । यसबाट पनि नेपाललाई फाइदा पुगेको छ ।

भान्जी : मामा अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध पनि भनेको सुन्छु । फेरि दौत्य सम्बन्ध भनेको पनि सुन्छु । यो दौत्य सम्बन्ध भनेको के हो ?

मामा : दुई देशबिच कूटनीतिक प्रतिनिधिको आदानप्रदान हुने गरी स्थापना गरिएको सम्बन्धलाई दौत्य सम्बन्ध भनिन्छ । नेपालसँग सन् १८१६ मा पहिलो पटक कूटनीतिक सम्बन्ध स्थापना भएको राष्ट्र बेलायत (United Kingdom) हो । सन् २०२४ मार्च १ मा टोङ्गासँग १८२ देशसँग दौत्यसम्बन्ध कायम भएको थियो । सन् २०२४ जुलाई १२ मा किरीबाती देशसँग दौत्यसम्बन्ध कायम गरेपछि नेपालसँग दौत्य सम्बन्ध कायम भएका देशहरूको सङ्ख्या १८३ पुगेको छ ।

भान्जी : मामा धेरै कुरा बुझेँ अब त । नेपाललाई यसरी अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध कायम हुँदा पुगेका फाइदा के के हुन् नि मामा ?

मामा : ल टिप्नुस् है त बुँदागत रूपमा ।

भान्जी : हस् मामा ।

### नेपाललाई अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध कायम हुँदा पुगेका फाइदा

१. विभिन्न देशहरूसँगको दौत्य सम्बन्धबाट नेपाललाई सांस्कृतिक आदान प्रदान, खेलकुद, शिक्षा, उद्योग, व्यापार पर्यटन र रोजगार प्रवर्धन गर्न गर्न मदत पुगेको छ ।

२. राष्ट्रहरूबिच प्रविधि, रोजगारी र व्यापार बढाउन मदत पुगेको छ ।

३. राष्ट्रहरूबिचमा साझा समस्या समाधानमा सामूहिक प्रतिबद्धता कायम गर्न सकिएको छ ।

४. एक राष्ट्रले ल्याएको नयाँ अवधारणा अन्य राष्ट्रले अनुसरण गर्न आफ्नो देशलाई विश्व सामु चिनाउन सकिएको छ ।

५. दूतावासमार्फत विदेशमा रहेका आफ्ना नागरिकको समस्या समाधान गर्न सकिएको छ ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको मामा र भान्जीबिचमा भएको कुराकानी पढ्नुहोस् । अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध भनेको के हो ? अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्धको आवश्यकता र फाइदाहरू, नेपालको परराष्ट्र नीतिका आधार, दौत्य सम्बन्ध र नेपालको हालसम्म दौत्यसम्बन्ध कायम भएका देशहरूको सङ्ख्या सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । त्यसपछि आआफ्नो कापीमा टिप्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध, समसामयिक घटना र सूचना प्रविधि

## ४. सिकाइ उपलब्धि

नेपालको अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र सहयोग पहिचान गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध भनेको के हो ?

(ख) अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्धको आवश्यकता तथा महत्त्व सम्बन्धमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) परराष्ट्र नीति भनेको के हो ?

(घ) नेपालको परराष्ट्र नीतिका आधार उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) नेपालको हालसम्म कतिओटा देशसँग दौत्य सम्बन्ध कायम भएको छ ?

(च) नेपालसँग सबैभन्दा पहिले दौत्य सम्बन्ध कायम भएको देश कुन हो ?

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

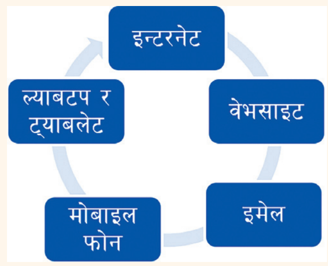
सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध भनेको के हो ? अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्धको आवश्यकता र फाइदाहरू, नेपालको परराष्ट्र नीतिका आधार, दौत्य सम्बन्ध र नेपालको हालसम्म दौत्यसम्बन्ध कायम भएका देशको सङ्ख्या आदि सम्बन्धमा प्रश्न सोध्नुहोस् । केही नबुझेमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् । विभिन्न उदाहरण दिएर नेपालको परराष्ट्र नीति र दौत्य सम्बन्धको बारेमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

| SS | | **सूचना तथा सञ्चार प्रविधि** | कार्ड नं. ५० <br> तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

यहाँ दिइएका चित्र हेर्नुस् त ? यी केका चित्र हुन् ? पक्कै चिन्नुभयो होला। यी सूचना तथा सञ्चार साधनहरू हुन्।

एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सूचना आदान प्रदान गर्ने माध्यमलाई सूचना प्रविधि भनिन्छ। विद्युतीय तथा इन्टरनेटको माध्यममा प्रयोगमा आउने प्रविधि सूचना तथा सञ्चार प्रविधि हो । यसलाई छोटकरीमा सूचना प्रविधि (आइटी) पनि भन्ने गरिन्छ । सूचना तथा सञ्चार प्रविधिअन्तर्गत विद्युतीय माध्यमबाट सूचनाहरूको सिर्जना गर्ने, भण्डारण गर्ने, पुनः प्राप्त गर्ने कार्य गर्न सकिन्छ। यस्ता प्रविधि भित्र रेडियो, टेलिभिजन, भिडियो, कम्प्युटर, डिजिटल क्यामरा, मोबाइल फोन, भूउपग्रह प्रणाली, इमेल, इन्टरनेट, अनलाइन बैठक, भर्चुअल कक्षा आदि पर्छन् । अब हामी सूचना प्रविधिका विभिन्न माध्यम तथा साधनहरूको सम्बन्धमा छलफल गरौँ है त ?




**इन्टरनेट :** इन्टरनेट सूचनाको प्रवाह गर्ने माध्यम वा साधनको सञ्जाल हो। यसबाट एक अर्कासँग सम्पर्कमा रही सूचना आदानप्रदान गर्न सकिन्छ। जसलाई विभिन्न प्रकारका कम्प्युटरसँग सम्बन्ध स्थापित गरी विभिन्न काममा उपयोग गरिन्छ। सूचना खोज्न सजिलो बनाउँछ। मनोरञ्जन प्रदान गर्छ। अनलाइन कारोबार गर्न सहजता प्रदान गर्छ। टाढा टाढाका खबर आदान प्रदान गर्न सहज हुन्छ। अनलाइन कक्षा सञ्चालन गर्न सकिन्छ।

**वेबसाइट :** वेब पेजहरूको सङ्ग्रहलाई वेबसाइट भनिन्छ। कुनै पनि व्यक्तिले वेबसाइट इन्टरनेटसँग जोडिएको कम्प्युटरबाट खोलेर हेर्न सक्छन्। जस्तैः www.moecdc.gov.np एउटा वेबसाइट हो। यसमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्रसँग सम्बन्धित विभिन्न जानकारी उपलब्ध गराइएको हुन्छ। वेबसाइटमार्फत वेबपेजमा पुगेर विभिन्न विद्युतीय सामग्री उपयोग गर्न सकिन्छ। यसबाट महत्त्वपूर्ण सामग्री चोरी हुने, ह्याकिङ गर्ने जस्ता क्रियाकलाप गरेर वेबसाइटको दुरूपयोग पनि हुन सक्छ। यसले गर्दा आर्थिक क्षेत्रमा पनि हानि बेहोर्नुपर्ने हुन्छ। गोप्य सूचनाहरू चुहावट हुने खतरा पनि रहन्छ त्यसैले यसप्रति सचेत रहनुपर्छ।

**इमेल :** सञ्चार प्रविधिको एक माध्यम हो। यसबाट विभिन्न डकुमेन्ट, तस्बिर, चित्र, भिडियो आदि आदानप्रदान गर्न सकिन्छ। इमेल प्रयोग गर्न प्रयोगकर्ताले इमेलका लागि जिमेल वा याहु वा हटमेल वा अन्य इन्जिनमा खाता खोल्नुपर्छ। उक्त खाताबाट प्रयोगकर्ताको इमेल ठेगाना प्राप्त हुन्छ। व्यक्तिले इमेल प्रयोग गर्दा http/www.gmail.com वा http/www.yahoo.com वा http/www.hotmail. com लगायत ठेगाना टाइप गरी सम्बन्धित ठेगानामा सूचना आदानप्रदान गर्न सक्छन्।

**मोबाइल :** मोबाइल फोन एक प्रकारको यन्त्र (Device) हो। जसले सञ्चारको काम गर्छ। मोबाइलको उपयोग गरी कुनै पनि व्यक्तिले अर्को ठाउँमा रहेको व्यक्तिलाई सूचना, सन्देश आदानप्रदान गर्न सक्छ। मोबाइल फोन सूचना वा खबर आदानप्रदान गर्ने बहुद्देश्यीय साधन हो। मोबाइल आजको आवश्यकता भएको छ। मोबाइल फोन विभिन्न जानकारी प्राप्त गर्न, सिकाइ सहजीकरण क्रियाकलापलाई प्रभावकारी बनाउन मदत गर्छ।

| सूचना प्रविधिका फाइदा | सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको प्रयोगमा अपनाउनुपर्ने सचेतना |
|---|---|
| १. सस्तो, छिटो र कुशल तरिकाले सूचना प्राप्ति<br>२. विश्वलाई नजिक तथा साँघुरो बनाएको<br>३. तुरुन्तै एकठाउँबाट अर्को ठाउँमा कुराकानी गर्न<br>४. अनलाइनबाट सामान किनबेच सजिलो बनाएको<br>५. आर्थिक कारोबार सजिलो बनाएको<br>६. मोबाइल, ल्यापटप, कम्प्युटरले विद्यार्थीको अध्ययन र सिकाइको वातावरणलाई सहज बनाउन मदत पुगेको<br>७. एक्लै बस्दा मनोरञ्जनका लागि गीत सुन्न, फिल्म हेर्न, कुराकानी गरेको रेकर्ड गर्न फोटो र भिडियो खिच्न सकिने<br>८. नयाँ नयाँ विषयवस्तुको खोजी गर्न र ज्ञान बढाउन मदत पुगेको | १. आफ्ना व्यक्तिगत विवरण सामाजिक सञ्जालमा पोष्ट नगर्ने<br>२. सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्दा अरूले सजिलै अनुमान गर्न नसक्ने पासवर्ड राख्ने<br>३. सामाजिक सञ्जालमा अपरिचित व्यक्तिलाई साथी नबनाउने<br>४. अनलाइनमा कसैले दुर्व्यवहार गरेमा तुरुन्त सहजकर्ता वा अभिभावकलाई जानकारी गराउने<br>५. सामाजिक सञ्जालमा अनावश्यक कुरा नहेर्ने<br>६. शङ्कास्पद, लिङ्क, झुटा उपहार, पुरस्कार, विज्ञापन आदिमा विश्वास नगर्ने<br>७. आफू विश्वस्त नभईकन अनलाइनमा रकम नपठाउने |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको विषयवस्तु पढ्नुहोस् । सूचना प्रविधि भनेको के हो ? सूचना प्रविधिका विभिन्न माध्यम तथा साधन के के हुन् ? तिनीहरूको प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ ? सूचना प्रविधिका फाइदा के के हुन् ? सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको प्रयोगमा कसरी सचेतना अपनाउनुपर्छ ? भन्ने जस्ता प्रश्नमा केन्द्रित रहेर छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोधेर प्रस्ट हुनुहोस् । आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध, समसामयिक घटना र सूचना प्रविधि

## ४. सिकाइ उपलब्धि

सूचना प्रविधिको समुचित प्रयोग दुरूपयोगका असर उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सूचना प्रविधि भनेको के हो ?

(ख) सूचना प्रविधिका विभिन्न माध्यम तथा साधन के के हुन् ?

(ग) सूचना प्रविधिका फाइदा उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको प्रयोगमा कसरी सचेतना अपनाउनुपर्छ ।

(ङ) सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गर्दा गर्न हुने र नहुने कुरा तालिका बनाएर लेख्नुहोस् :

| | |
|---|---|
| १. व्यक्ति एकान्तप्रेमी बन्ने | १. आँखा कमजोर हुने |
| २. टोलाइरहने | २. तनावमा परी डिप्रेसनमा जान सक्ने |
| ३. पढाइमा रुचि नहुने | ३. मानसिक समस्या देखिने |
| ४. अरू व्यक्तिसँग रिसाउने | ४. आत्महत्याका घटना बढ्ने |
| ५. परिवार र आफन्तबाट टाढा बस्न खोज्ने | |

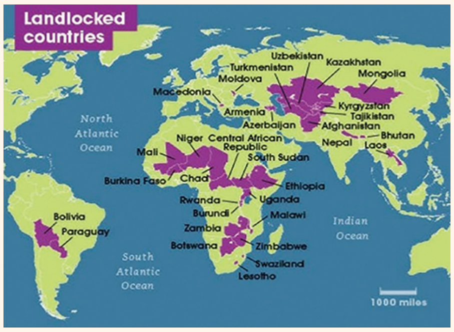
(च) सामाजिक सञ्जालको दुरूपयोगबाट पर्ने असरहरू तल उल्लेख गरिएका छन् । ती बुँदाहरूलाई चार्टमा लेखेर कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सूचना प्रविधि भनेको के हो ? सूचना प्रविधिका विभिन्न माध्यम तथा साधन के के हुन् ? तिनीहरूको प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ ? सूचना प्रविधिका फाइदाहरू के के हुन् ? सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको प्रयोगमा कसरी सचेतना अपनाउनुपर्छ ? जस्ता प्रश्न सोध्नुहोस् । सहभागीहरूले नबुझेका प्रश्नका उत्तर प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

| SS | | एसियाका भूपरिवेष्टित राष्ट्रहरू | कार्ड नं. ५१ / तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु



दिइएको नक्सामा बिच बिचमा फरक रङ प्रयोग गरेको देखिन्छ । किन त्यसरी फरक रङ प्रयोग गरिएको होला ? अनुमान गर्न सक्नुहुन्छ ? यसरी यहाँ फरक रङ प्रयोग गरिएका विश्वका भूपरवेष्टित देशहरू हुन् । अब तपाईँहरूलाई लाग्ला भूपरिवेष्टित देश भनेको के होला ? भन्ने जुन देशको सिमाना समुद्रसँग जोडिएको हुँदैन र चारैतिर जमिनको भागले घेरिएको हुन्छ ती देशहरूलाई भूपरिवेष्टित राष्ट्र भनिन्छ । आफ्नो देशको सिमा वरपर जमिनले घेरिएको, सामुद्रिक सिमानासँग कतैबाट पनि नजोडिएको र जलमार्गको पहुँच नभएका देश भूपरिवेष्टित राष्ट्र हुन् । नेपाल एक भूपरिवेष्टित राष्ट्र हो । नेपालको उत्तरतर्फ चीनको सिमाना पर्छ । पूर्व, पश्चिम र दक्षिण तीनतिर भारतको सिमानासँग जोडिएको छ । नजिकको समुद्रसम्म पुग्न भारत र बङ्गलादेशको सिमाना पार गर्नुपर्छ । सार्कमा नेपाल, भुटान र अफगानिस्तान भूपरिवेष्टित राष्ट्र हुन् ।

**एसिया महादेशमा १२ ओटा भूपरिवेष्टित राष्ट्र रहेका छन् ।**

१. नेपाल २. भुटान ३. लाओस् ४. किर्गिस्तान ५. अफगानिस्तान ६. मङ्गोलिया ७. काजकिस्तान ८. उज्वेकिस्तान ९. ताजकिस्तान १०. तुर्कमेनिस्तान ११. अजरबैजान १२. अर्मेनिया

| भूपरिवेष्टित देशहरूले भोग्नुपरेका समस्या | समस्यालाई समाधान गर्ने उपाय |
|---|---|
| १. सामान आयात निर्यातका लागि छिमेकी राष्ट्र (भारत र चीन) को भर पर्नुपरेको<br>२. नाका वा सीमा समस्या सिर्जना हुने गरेको<br>३. विकास र निर्माणका काममा बढी खर्च लाग्ने गरेको<br>४. सामान ढुवानी गर्न निकै कठिनाइ हुने र महङ्गो हुने गरेको<br>५. सामुद्रिक स्रोतको सहज उपयोगबाट वञ्चित भएको<br>६. अन्तर्राष्ट्रिय व्यापारमा असहजता सिर्जना हुने गरेको<br>७. सस्तो जलयातायातको सुविधाबाट वञ्चित रहनुपरेको<br>८. छिमेकी देशको इच्छा र रुचिअनुसार चल्नुपरेको<br>९. छिमेकी देशसँग सम्बन्ध विग्रँदा नाका बन्दीको समस्या भोग्नुपरेको<br>१०. छिमेकी राष्ट्रले सहज रूपमा आयत निर्यातमा बेला बेलामा समस्या सिर्जना गर्ने | १. छिमेकी देशसँग मित्रताको वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ ।<br>२. छिमेकी देशसँग स्वस्थ र सन्तुलित सम्बन्ध कायम राख्नुपर्छ ।<br>३. छिमेकी देससँगको नाका र सिमालाई व्यवस्थित गर्नुपर्छ ।<br>४. अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा भूपरिवेष्टित राष्ट्रले उपयोग गर्न पाउने अधिकारलाई निर्वाध रूपमा प्रयोग गर्न निरन्तर पहल गर्नुपर्छ ।<br>५. आफ्नो देशमा नभएका सामग्री मात्र आयात गर्नुपर्छ ।<br>६. सिमाना तथा नाकामा सुरक्षा व्यवस्था मिलाउनुपर्छ । |

भूपरिवेष्टित देशहरूका समस्या मात्र होइनन् फाइदा र सम्भावना पनि रहेका छन् :

| भूपरिवेष्टित देशहरूका फाइदा र सम्भावना | भूपरिवेष्टित राष्ट्रले पाएका अधिकार |
|---|---|
| १. सुनामीको समस्या र भय हुँदैन ।<br>२. सामुद्रिक आँधीबेहरीबाट देश सुरक्षित हुन्छ ।<br>३. देशका सहरहरू पानीमा डुब्ने खतरा रहँदैन<br>४. आतङ्कवादी क्रियाकलापबाट देश सुरक्षित रहन्छ । | १. समुद्रमा पहुँचको अधिकार दिइएको छ ।<br>२. क्षेत्रीय सामुद्रिक र परिवहनको स्वतन्त्रता प्राप्त गर्ने अधिकार दिइएको छ ।<br>३. भूपरिवेष्टित राष्ट्रहरूले पनडुब्बी केबलहरू राख्ने, पाइप लाइनहरू बिछ्याउन पाउने र कृत्रिम टापुहरू स्थापना गर्न पाउने अधिकार प्राप्त गरेको छ ।<br>४. समुद्रमा वैज्ञानिक अनुसन्धान गर्न पाउने अधिकार दिइएको छ । |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको विषयवस्तु पढ्नुहोस् । भूपरिवेष्टित राष्ट्र भनेर कस्ता देशलाई भनिन्छ ? एसिया महादेशमा कतिओटा भूपरिवेष्टित देश रहेका छन् ? ती कुन कुन हुन् ? भूपरिवेष्टित देशहरूले भोग्नुपरेका समस्या र समाधानका उपाय के के हुन् ? भूपरिवेष्टित देशहरूका फाइदा र सम्भावना र भूपरिवेष्टित राष्ट्रले पाएका अधिकार के के छन् ? भन्ने प्रश्नमा केन्द्रित रहेर साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका प्रश्नका उत्तर सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । सबैले आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध, समसामयिक घटना र सूचना प्रविधि

## ४. सिकाइ उपलब्धि

एसियाका भूपरिवेष्टित राष्ट्रहरू पहिचान गरी सम्भावना र समस्या एवम् समाधानका उपाय वर्णन गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) भूपरिवेष्टित राष्ट्र भनेर कस्ता देशलाई भनिन्छ ?

(ख) एसिया महादेशमा कतिओटा भूपरिवेष्टित देश रहेका छन् ? ती कुन कुन हुन् ?

(ग) भूपरिवेष्टित देशको रूपमा नेपालले भोग्नुपरेका समस्या र समाधानका उपाय के के हुन् ?

(घ) भूपरिवेष्टित देशहरूका लागि फाइदा र सम्भावनाहरू के के हुन सक्छन् ?

(ङ) भूपरिवेष्टित राष्ट्रले पाएका अधिकार के के छन् ?

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । भूपरिवेष्टित राष्ट्र भनेर कस्ता देशलाई भनिन्छ ? एसिया महादेशमा कतिओटा भूपरिवेष्टित देश रहेका छन् ? ती कुन कुन हुन् ? भूपरिवेष्टित देशहरूले भोग्नुपरेका समस्याहरू र समाधानका उपाय के के हुन् ? भूपरिवेष्टित देशका फाइदा र सम्भावना र भूपरिवेष्टित राष्ट्रले पाएका अधिकार के के छन् ? आदि जस्ता प्रश्नमा छलफल गराउनुहोस् । सहभागीहरूले नबुझेका प्रश्नका उत्तर प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

| SS | | विकासको अवधारणा | कार्ड नं. ५२<br>तह ३ | २ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

यहाँ तल दिइएका चित्र हेर्नुहोस् त ? के फरक पाउनुभयो ?

| समूह क | | समूह ख | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| १० वर्ष अघि काठमाडौँको चक्रपथ | पहिलेको पोखरा | हालको काठमाडौँको चक्रपथ | हालको पोखरा |

यहाँ १० वर्ष अघि काठमाडौँको चक्रपथ र हालको काठमाडौँको चक्रपथको चित्र दिइएका छन् । त्यस्तै पहिलेको पोखरा र अहिलेको पोखराको चित्र दिइएको छ । यी दुई समूहका तस्बिरहरूमा हामी रूपमा फरक अर्थात परिवर्तन भएको देख्न सक्छौँ । हो यसरी पहिले र अहिलेको अवस्थामा आउने सकारात्मक तथा प्रगतिशील परिवर्तन विकास हो । विकास एक बहुआयामिक प्रक्रिया हो । त्यसैले समाजको राजनीतिक, सामाजिक, आर्थिक, प्राविधिक आदि समग्र पक्षमा परिवर्तन हुनुलाई विकास भनिन्छ । एकातिरका जनतालाई सुविधा दिने र अर्कातिरका जनताको अधिकार खोस्ने कार्य विकास हुँदैन । विकासले सुरक्षा वृद्धि गर्नुपर्छ । एकातिर नोक्सान गरेको छ भने पनि अर्कातिर त्यसभन्दा धेरै लाभ गरेको हुनुपर्छ । विकासले जोखिमको सम्भावना घटाउने र लाभको सम्भावना बढाउने हुनुपर्छ । सुविधा उपभोग गर्ने वस्तु, स्रोतसाधन उपलब्ध गराएर मात्र हुँदैन । त्यसमा सबैको पहुँच पुऱ्याउनुपर्छ । विकासको लाभ धनी, गरिब, महिला, पुरुष, बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, अशक्त सबैले उपभोग गर्न सक्ने हुनुपर्छ । नेपाल एक विकासोन्मुख देश हो । भर्खर विकासको पथमा अघि बढ्दै छ । विकासोन्मुख मुलुक भन्नाले सामाजिक, आर्थिक विकासको सबैभन्दा कम सूचक भएका देश हुन् । विकसित देशमा मानिसको जीवनस्तर उच्च हुन्छ । आश्रित जनसङ्ख्या कम हुन्छन् । औद्योगिकीकरण विकासको मुख्य आधारको रूपमा रहन्छ । साक्षरता दर उच्च हुन्छ । प्राकृतिक संसाधनको उच्च रूपमा उपयोग भएको हुन्छ ।

| विकासको आवश्यकता तथा महत्त्व | विकासका सम्भावना |
|---|---|
| १. आफ्ना नागरिकलाई गुणस्तरीय शिक्षा र सिप विकास गर्न<br>२. विकासका पूर्वाधारहरूको विकास गर्न<br>३. आफ्ना नागरिकहरूमा स्वास्थ्य सेवाको पहुँच वृद्धि गर्न<br>४. रोजगारीको अवसर सिर्जना गर्न<br>५. कृषि क्षेत्रको विकास गरी उत्पादन वृद्धि गर्न<br>६. जनतामा चेतनास्तर वृद्धि गर्न<br>७. देशमा उपलब्ध स्रोत साधनको सदुपयोग गर्न<br>८. देशमा सुशासन र पारदर्शिता कायम गर्न | १. प्रशस्त नदीनाला भएकाले ती नदीनालाबाट जलविद्युत् उत्पादन गर्न सकिन्छ ।<br>२. वन क्षेत्रको सदुपयोग गरी काष्ठ उद्योग, फर्निचर उद्योग र वन पैदावारसँग सम्बन्धित जडीबुटी उत्पादन गर्न सकिन्छ ।<br>३. आयुर्वेदिक औषधीका कारखाना खोल्न सकिन्छ । नेपालमा युवा जनशक्ति धेरै हुँदा यी जनशक्तिको उपयोग गरेर पनि देश विकास गर्न सकिन्छ ।<br>४. कृषिमा आधुनिकीकरण गरी कृषि उत्पादन वृद्धि गर्न सकिन्छ ।<br>५. हिमाल, वनजङ्गल, प्राकृतिक सौन्दर्य, कला, कौशल र संस्कृतिको कारण पर्यटन विकासको सम्भावना उच्च रहेको छ । |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको विषयवस्तु पढ्नुहोस् र सबैभन्दा सुरुमा दिइएका चित्रको तुलना गरी विकास के हो भन्ने बुझ्नुहोस् । त्यसपछि फेरि साथीहरूसँग बसेर विकासका आवश्यकता तथा महत्त्व र नेपालमा विकासका सम्भावना, विकसित र विकासोन्मुख देशहरूका बिचमा फरक छुट्टयाउँदै छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । तालिका बनाएर विकसित र विकासोन्मुख देशका बिचमा फरक छुट्याउनुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हामी र हाम्रो समाज

## ४. सिकाइ उपलब्धि

विकासको अवधारणा र नेपालमा विकासको सम्भावना उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) विकास भनेको के हो ?

(ख) विकासको आवश्यकता तथा महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) नेपालमा विकासका सम्भावनाहरू बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

(घ) विकसित र विकासोन्मुख देशहरूका बिचमा फरक छुट्याउनुहोस् ।

(ङ) तपाईँको समुदायमा १० वर्ष अगाडि र अहिले के फरक रहेको छ ? खोजी गरी टिप्नुहोस् र कक्षामा साथीहरू र सहजकर्तालाई सुनाउनुहोस् ।

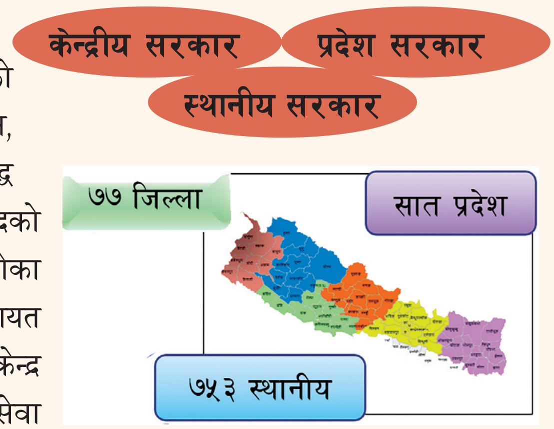
## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सुरुमा दिइएका चित्रको तुलना गर्दै विकासको अवधारणा बनाउनुहोस् । यसैगरी आवश्यकता र नेपालमा विकासका सम्भावना र महत्त्वबारे पनि छलफल गराउनुहोस् । सहाभागीलाई विकसित र विकासोन्मुख मुलुकको तुलना चार्ट बनाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूले नबुझेका प्रश्नका उत्तर प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

| SS | | सङ्घीयता र सङ्घीय राज्य | कार्ड नं. ५३<br>तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

सहभागीहरू अहिले नेपालमा कति तहका सरकार रहेका छन् ? तपाईंहरूलाई थाहा छ। हो यसरी एउटा राज्यमा दुई वा दुईभन्दा बढी तहका सरकार अथवा केन्द्रमा केन्द्रीय वा सङ्घीय सरकार प्रत्येक प्रदेशमा प्रदेश सरकार र स्थानीय तहमा स्थानीय सरकार गरी तीन तहका सरकार रहेको संरचनालाई सङ्घीयता भनिन्छ। यस्तो प्रणालीमा सरकारका तीन तहको संविधानमा नै अधिकारको सूची वा कार्यसीमा निर्धारण गरिएका हुन्छन्। नेपालको संविधानले सङ्घीयतालाई स्वीकार गर्दै नेपाललाई सातओटा प्रदेश र ७५३ ओटा स्थानीय तहमा विभाजन गरेको छ।




तपाईंहरूले सङ्घीयतामा सरकार जनताको नजिक पुग्छ भनेको सुनुभएको छ। यस सम्बन्धमा छलफल गरौं है त ? देशको समानुपातिक विकास, स्रोत साधनको उचित परिचालन र विकासमा जनसहभागिता अभिवृद्धि गर्न सङ्घीयता अत्यन्तै आवश्यक छ। सङ्घीयताको माध्यमद्वारा केन्द्रको अधिकारमध्ये केही अधिकार प्रदेश र केही अधिकारहरू स्थानीय तहमा पुगेका छन्। शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी, यातायात, कृषि, वन, मालपोत लगायत धेरै जसो अधिकारहरू स्थानीय तहमा पुगेका छन्। सुविधाका लागि केन्द्र तथा जिल्लामा धाउनु पर्ने अवस्थाको अन्त्य भएको छ। जनताले ती सेवा सुविधा आफ्नै गाउँपालिका/नगरपालिकाको वडा कार्यालयबाट लिन सक्ने छन्। त्यसैले सङ्घीयताबाट सरकार जनताको नजिक पुग्छ भनिएको हो।

सङ्घीयताले सामाजिक विविधताको सम्मान गर्छ। यसले विभिन्न विचार, धर्म, जातजाति, भाषा, लिङ्ग, पेसा आदि जस्ता सामाजिक पक्षलाई राज्यको मूल धारमा समाहित गर्छ। यसबाट समान अधिकार र पहुँचको सुनिश्चितता हुन्छ र राज्य व्यवस्था लोकतान्त्रिक बन्न पुग्छ।

सङ्घीयताले सन्तुलित र समानुपातिक विकासमा जोड दिन्छ। नेपालमा सङ्घीय सरकार, प्रदेश सरकार र स्थानीय तहले आफ्नो अधिकार प्रयोग गरी आआफ्नो भौगोलिक क्षेत्रभित्र विकासका कार्य गर्छन्।

सामाजिक न्याय कायम गर्न समेत सङ्घीयता महत्त्वपूर्ण शासन हो। सङ्घीय राज्यमा सबै वर्ग, धर्म, लिङ्ग, क्षेत्र, जातजाति, अपाङ्गता भएका व्यक्ति समान रूपमा सांस्कृतिक, राजनीतिक र आर्थिक अधिकारको हकदार हुन्छन्। समानुपातिक समावेशी प्रतिनिधित्वको माध्यमबाट नागरिकलाई समान अवसर प्रदान गरिएको हुन्छ। विशेष आवश्यकता भएका नागरिकका लागि आरक्षणको व्यवस्था गरिएको हुन्छ। यसरी सबैको समान अवसर र सहभागिताले सामाजिक न्याय कायम हुन्छ।

### सङ्घीय राज्यका महत्त्व

१. तीन तहको सरकार मिलेर राष्ट्रिय विकासमा मदत पुग्छ।
२. सङ्घीयताले समावेशी लोकतन्त्रलाई बलियो बनाउँछ।
३. समावेशिता र सामाजिक न्यायले महत्त्व पाउँछ।
४. प्रदेशहरूबिचमा विकास र प्रगतिमा स्वस्थ प्रतिस्पर्धाको वातावरण सिर्जना हुन्छ।
५. सामाजिक सद्भावमा वृद्धि हुनाको साथै राज्य प्रणालीमा सबै वर्गको स्वामित्व विस्तारमा मदत पुग्छ।
६. जनतालाई सरकारको नजिक पुऱ्याउँछ।
७. सामाजिक द्वन्द्वको दिगो व्यवस्थापनमा मदत पुग्छ।
८. जनताको अधिकार स्थापित गर्ने भरपर्दो शासन प्रणालीको रूपमा स्थापित हुन सक्छ।
९. समानुपातिक र चौतर्फी विकासमा मदत पुग्छ।
१०. समाजमा पछि परेका र पारिएकालाई राज्यद्वारा संरक्षण हुन्छ।
११. ऐतिहासिक, भाषिक तथा सांस्कृतिक धरोहरहरूको पहिचान, संरक्षण र प्रवर्द्धन हुन्छ।

सङ्घीयतामा सबै तहका सरकारले विभिन्न स्रोत साधन सबै वर्ग, क्षेत्र, भाषा, धर्म, जाति आदिको सम्बोधन हुने गरी विकास गर्छ। समाजमा रहेका सबैले शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार, यातायात, सञ्चार आदि सेवा सुविधाको अवसर प्राप्त गर्छन्।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको विषयवस्तु पढ्नुहोस् र सङ्घीयता भनेको के हो ? नेपालमा सङ्घीय शासनको आवश्यकता तथा महत्त्व, सङ्घीयतामा कसरी जनता सरकारको नजिक हुन्छन् ? भन्ने जस्ता प्रश्नमा केन्द्रित रही छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराहरू सहजकर्ताबाट प्रस्ट हुनुहोस् । सङ्घीयता भनेको के हो ? नेपालमा सङ्घीय शासनको आवश्यकता तथा महत्त्व आआफ्नो कापी टिप्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हामी र हाम्रो समाज

## ४. सिकाइ उपलब्धि

नेपालको सङ्घीय राज्यको स्वरूप पहिचान गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सङ्घीयता भनेको के हो ?

(ख) नेपालमा सङ्घीय शासनको आवश्यकता तथा महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ग) सङ्घीयताबाट सरकार जनताको नजिक पुग्छ । यस भनाइलाई उदाहरणसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

(घ) "सङ्घीय राज्य व्यवस्थामा सामाजिक न्याय कायम हुन्छ ।" यस भनाइलाई उदाहरणसहित पुष्टि गर्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सङ्घीयता भनेको के हो ? नेपालमा सङ्घीय शासनको आवश्यकता तथा महत्त्वहरू, सङ्घीयतामा कसरी जनता सरकारको नजिक हुन्छन् ? भन्ने जस्ता प्रश्नहरूका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् । सहभागीहरूले नबुझेका कुरा सहजकर्ताबाट प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

| SS | | मेरो प्रदेश | कार्ड नं. ५४<br>तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

साथीहरू हो, मेरो नाम मीना शाह हो। नेपाललाई सङ्घीय शासनअनुसार सात प्रदेशमा विभाजन गरिएको छ। त्यसमध्य म मधेस प्रदेशमा बस्छु। मधेस प्रदेशमा आठ ओटा जिल्ला रहेका छन्। यस प्रदेशले कुल क्षेत्रफलको १३.८ प्रतिशत क्षेत्रफल ओगटेको छ। वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार मधेस प्रदेशको कुल जनसङ्ख्या ६१,१४,६०० (२०.९७%) रहेको छ। मधेस प्रदेश नेपालको दक्षिण पूर्वी भागमा पर्छ।

यस प्रदेशले कुल क्षेत्रफलको लगभग ६.५ प्रतिशत भूभाग ओगटेको छ। यस प्रदेशको पूर्वमा कोसी प्रदेश, पश्चिममा बाग्मती प्रदेश, उत्तरमा बाग्मती प्रदेश र दक्षिणमा भारतको बिहार राज्य पर्छन्। मधेस प्रदेशको राजधानी जनकपुर हो।

साथीहरू हो मधेस प्रदेशमा पनि जातीय तथा भाषिक विविधता रहेको छ। यहाँ ब्राह्मण, यादव, थारु, तामाङ, मुस्लिमलगायतका जातजातिको बसोबास रहेको छ। मैथली, तामाङ, थारु, भोजपुरी, नेपाली, बज्जिका आदि यहाँ बोलिने मुख्य भाषा हुन्। पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्ज यसै प्रदेशमा पर्छ। जनकपुरधाम, छिन्नमस्ता, गढिमाई, जलेश्वर, सहलेस दरबारको बगैँचा यहाँ प्रमुख ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थल हुन्। मधेस प्रदेशको मुख्य पेसा कृषि हो।

यहाँ प्रशस्त धान, गहुँ, मकैको उत्पादन हुन्छ। यस प्रदेशलाई नेपालको अन्नको भण्डार पनि भनिन्छ। यहाँ खाद्यान्न, दलहन, तेलहन, नगदेबाली लगाइन्छ। पशुपालन गर्ने मानिसहरू पनि यहाँ रहेका छन्। यस प्रदेशले देशको २४.९६ प्रतिशत धान र २९.०९ प्रतिशत गहुँ उत्पादन गर्छ। मधेस प्रदेश नेपालको प्रमुख माछा उत्पादन केन्द्रका रूपमा विकास भइरहेको छ। यस प्रदेशको प्रमुख औद्योगिक केन्द्र वीरगन्ज पथलैया करिडोर हो। यहाँ चिनी, चुरोट, साबुन, सिमेन्ट, छड आदि उद्योग रहेका छन्।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको विषयवस्तु पढ्नुहोस् । मीनाले आफ्नो प्रदेशको बारेमा लेखेको जस्तै गरी तपाईँहरूले पनि आआफ्नो प्रदेशको परिचय, संरचना र त्यहाँको भौगोलिक, सामाजिक र सांस्कृतिक अवस्थाको बारेमा खोजी गरेर लेख्नुहोस् । आफूले नजानेका कुरा सहजकर्ता र अभिभावकसँग सोधेर लेख्नुहोस् । लेखिसकेपछि साथीहरूलाई र सहजकर्तालाई सुनाउनुहोस् । साथीहरूको पनि सुन्नुहोस् । आफू बसेको प्रदेशको नक्सा बनाउनुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हामी र हाम्रो समाज

## ४. सिकाइ उपलब्धि

आफू बसेको प्रदेशको परिचय, संरचना र त्यहाँको भौगोलिक, सामाजिक र सांस्कृतिक अवस्था बताउन

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) आफू बसेको प्रदेशको नक्सा बनाउनुहोस् ।

(ख) तपाईँ बसेको प्रदेशको नाम, राजधानी, जम्मा क्षेत्रफल र कुल जनसङ्ख्या लेख्नुहोस् ।

(ग) तपाईँ बसेको प्रदेशमा पर्ने जिल्लाको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) तपाईँको प्रदेशलाई चिनाउने मुख्य मुख्य पाँच विशेषता लेख्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । मीनाले जस्तै गरी सबैलाई आआफ्नो प्रदेशको परिचय, संरचना र त्यहाँको भौगोलिक, सामाजिक र सांस्कृतिक अवस्था लेख्न लगाउनुहोस् । नजानेका विषयवस्तुहरू खोजी गर्न सहजकर्ताले पनि सहयोग गर्नुहोस् । सबैलाई आआफ्नो प्रदेशको नक्सा बनाउन लगाउनुहोस् ।

| SS | न्याय, शान्ति र अहिंसाको परिपालना | कार्ड नं. ५५ तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

### तल उल्लिखित कथा पढौँ र छलफल गरौँ है त ?

### न्याय, शान्ति र अहिंसाको परिपालना

सहजकर्ताले सिकाइ केन्द्रमा सहभागीहरूको सात समूह बनाई एक एक ओटा प्रदेशको परिचय, संरचना र त्यहाँको भौगोलिक, सामाजिक र सांस्कृतिक अवस्था खोजी गरेर लेख्न र प्रस्तुतीकरण गर्ने परियोजना कार्य दिनुभएको थियो। समूह विभाजनपछि सहजकर्ता अफिसमा जानुभयो।

यत्तिकैमा समूह कका विजय र दिनेशका बिचमा म समूहको नेतृत्व लिन्छु भन्ने कुरामा विवाद सुरु भयो। विवाद बढ्दै गयो। दुबैले एकअर्कालाई नराम्रा शब्द प्रयोग गरेर भनाभन गरे। भनाभन हुँदाहुँदै दुई जना पिटापिट समेत गर्न थाले। सबै समूहमा काम गर्ने छाडेर विजय र दिनेशलाई छुट्याउन गए। एक जनाले सहजकर्तालाई बोलाउन गए र कक्षामा भएका सबै घटना सुनाए। सहजकर्ता आउनुभयो र विजय र दिनेशलाई सम्झाउँदै भन्नुभयो।

विवादबाट समस्याको समाधान हुँदैन। शान्तिपूर्ण ढङ्गले एकआपसमा सहयोग र समझदारीबाट काम गर्नुपर्छ। अरूलाई डर, त्रास नदेखाई, अभद्र व्यवहार नगरी, सहयोगी, मिलनसार, संयमित ढङ्गबाट गरिने व्यवहार शान्त र संयमित व्यवहार हो। यसरी कक्षालाई अशान्त बनाएर तपाईँहरूको समूह मात्र होइन अन्य समूहलाई समेत असर पर्ने काम गर्नु हुँदैन। अर्को कुरा यस्तो हिंसाजन्य कार्यले हामीलाई नै घाटा हुन्छ। काटमार गर्नु मात्र हिंसा होइन। अरूलाई बोलिवचन र नराम्रो व्यवहार गरी अरूको मन दुखाउनु पनि हिंसा हो। तपाईँहरूले गर्ने भनेको काम हो समूहको सबै जनाको समान दायित्व हुन्छ। समूहमा सबै जना मिलेर राम्रो बनाउने हो। राम्रो गर्ने समूहलाई मैले पुरस्कारको समेत व्यवस्था गरेको छु। म एउटा नियम सुनाउँछु। सबैले सोहीबमोजिम काम गर्ने है त ? भनेपछि सबै जना मञ्जुर भए। सहजकर्ताले तीनओटा नियम सुनाउनुभयो। सबै समूहले शान्तिपूर्ण वातावरणमा काम गर्नुपर्ने, प्रत्येकले एकअर्कालाई सम्मान गर्नुपर्ने र अरूको विचारको कदर गर्नुपर्ने भनी सुनाउनुभयो।

नियमको पालना गरेर सबै समूहले काम गरे। अझ विजय र दिनेश त झन् पहिलेभन्दा राम्रोसँग मिलेर काम गरेर सबैभन्दा राम्रो परियोजना कार्य गर्न सफल भए र उनीहरूको समूह प्रथम भएर पुरस्कार पनि पायो।

सहभागीहरू माथि दिइएको कथा पढ्नुभो होइन त ? कथा पढेर के शिक्षा प्राप्त गर्नुभयो त ?

कथाबाट हामीले एकआपसमा सहयोग, समझदारी र शान्तिपूर्ण संवादले हरेक समस्याको समाधान गर्न सकिन्छ। त्यस्तै अहिंसाको परिपालनाबाट हामीलाई सधैँ सफल बनाउँछ र समूह कार्य, एकअर्काको सम्मान, विचार र भावनाको कदरले हरेक काम सजिलै सम्पन्न गर्न सकिन्छ भन्ने सन्देश प्राप्त गर्न सकिन्छ। ल तपाईँहरूले आफ्नो जीवनमा पनि आजैदेखि न्याय, शान्ति र अहिंसाको परिपालना गर्नुहोस् है त ?

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको कथा पढ्नुहोस् । कथा पढेर के शिक्षा प्राप्त गर्नुभयो । एकआपसमा साथीलाई सुनाउनुहोस् । सहजकर्तालाई पनि सुनाउनुहोस् । कथाले दिन खोजेको सन्देश आआफ्नो कापीमा टिप्नुहोस् । यस्तै किसिमका न्याय, शान्ति र अहिंसाको पालनासम्बन्धी घटना वा कथा भए साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् र त्यसबाट प्राप्त गर्ने सन्देशको सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो मानव मूल्यमान्यता

## ४. सिकाइ उपलब्धि

न्याय, शान्ति र अहिंसाको परिपालना गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) शान्त र संयमित व्यवहार भनेर कस्तो व्यवहारलाई भनिन्छ ?

(ख) अहिंसा भनेको के हो ?

(ग) तपाईँ माथि कसैले अन्यायपूर्ण व्यवहार गऱ्यो भने तपाईँ के गर्नुहुन्छ ?

(घ) शान्ति कायम गर्ने तीन उपाय लेख्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका कथा पढ्न लगाउनुहोस् । कथा पढेर के शिक्षा प्राप्त गर्नुभयो भनी प्रश्न सोध्नुहोस् । पालैपालो भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् । न्याय, शान्ति र अहिंसासम्बन्धी कुनै अरू कथा रोचक ढङ्गले सुनाउनुहोस् र सहभागीहरूलाई छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

| SS | | हाम्रा सामाजिक परम्परा, प्रचलन र संस्कार | कार्ड नं. ५६, तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

नेपाल एक बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक र बहुसांस्कृतिक विशेषता बोकेको देश हो । त्यसैले यहाँ हाम्रा सामाजिक परम्परा, प्रचलन र संस्कार पनि फरक फरक किसिमका रहेका छन् । नेपालमा प्रचलित विविध सामाजिक परम्परा, प्रचलन र संस्कारमध्ये हामी यहाँ केहीका सम्बन्धमा छलफल गर्ने छौँ ।

### गुठी

नेवार समुदायमा प्रचलित एक महत्त्वपूर्ण परम्परा गुठी हो । नेपालमा गुठी परम्पराको विकास लिच्छवि कालको गोष्ठीबाट भएको मानिन्छ । संस्कृतिको संरक्षण, धार्मिक सम्पत्तिको व्यवस्थापन र रेखदेख, जात्रा, जन्म र मृत्यु संस्कार आदिमा गुठीको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । गुठीमा प्रतिनिधित्व गर्ने घरमूलीलाई गुठियार र गुठीका मुख्य व्यक्तिलाई थकाली भनिन्छ । गुठीका गुठियारहरू बिचमा कामको बाँडफाँट गरिएको हुन्छ । देवाली गुठी, सना गुठी, सि गुठी आदि नेवार समुदायमा प्रचलित गुठीहरू हुन् ।

### भेजा

मगर समुदायमा कुनै सामाजिक लक्ष्य प्राप्त गर्ने उद्देश्यले सङ्गठित संस्थालाई भेजा भनिन्छ । भेजाले मगर समुदायमा धार्मिक, कृषि, आर्थिक, सामुदायिक एकता र मनोरञ्जन जस्ता कार्यहरूलाई व्यवस्थापन, सञ्चालन र नियन्त्रण गर्छ । समुदायका वरिष्ठ व्यक्तिलाई भेजाका सदस्यहरूको बैठकले मुखियाका रूपमा छनोट गर्छन् । भेजाले पुराना रीतिरिवाजमा परिमार्जन र पुजारीको छनोट गर्छ ।

### बडघर

नेपालको थारु समुदायमा बडघर प्रथा प्राचीन कालदेखि चलिआएको छ । गाउँ वा समुदायको प्रमुख व्यक्तिलाई जनाउने शब्द नै बडघर हो । गाउँ वा समुदायमा एकता कायम गराउन, जन्म, मृत्यु आदि संस्कार सम्पन्न गराउन र सामाजिक नियमको पालना गराउन बडघरले नेतृत्व गर्छ । प्रत्येक वर्ष थारु समुदायले माघ महिनामा बडघरको छनोट गर्छन् ।

### रोदी

रोदी गुरुङ समुदायमा प्रचलित एउटा सामाजिक परम्परा हो । घरमूलीको निर्देशनमा साँझको समयमा युवायुवतीहरू रोदीघरमा जम्मा भई नाचगान गर्छन् । रोदीघरमा हुने भेटघाटले समुदायमा आपसी सम्बन्ध बलियो बनाउँछ । रोदीघरमा भोलिपल्ट कहाँ र कस्तो काम गर्ने भन्ने विषयमा पनि छलफल हुन्छ ।

### पर्म र ऐँचोपैँचो

नेपाली समाजमा विद्यमान एउटा असल सामाजिक अभ्यासको रूपमा पर्मलाई लिने गरिन्छ । नेपालको ग्रामीण समुदायमा अझै पनि यो नियम प्रचलित छ । अरू व्यक्तिको खेतबारीमा हुने काम वा श्रममाबिना ज्याला काम गर्ने र आफ्नामा पनि ती परिवारका सदस्य आएर काम परेको बेला सहयोग गर्ने परम्परा नै पर्म हो ।

नेपाली समाजमा विद्यमान परम्परामध्ये ऐँचोपैँचो परम्परा पनि एक हो । यस परम्परामा परिवारमा नभएका वस्तु वा सामान अर्को परिवारबाट ल्याउने र पछि त्यति नै परिणाममा सामान वा वस्तु फिर्ता गर्ने प्रचलन छ । यस कार्यबाट तत्काल अभाव भएका वस्तु वा सामानको आवश्यकता पूरा हुन्छ । समाजमा आपसी सहयोग र सहकार्यको भावना वृद्धि हुन्छ ।

### माइजन

नेपालमा माइजन प्रथा मधेस प्रदेशमा प्रचलित परम्परागत प्रचलन हो । यस प्रचलनअनुसार समुदायका सम्बन्धित जातिको भेलाले सर्वसहमतिको आधारमा माइजन चुनिन्छ । माइजन सम्बन्धित जातिको मुख्य अगुवा व्यक्तिको रूपमा रहन्छ । यसको मुख्य कार्य आफ्नो जाति समुदायभित्रका झैझगडा मिलाउने, जन्मदेखि मृत्युसम्मका संस्कारका साथै विभिन्न चाडपर्वमा भोजभतेरको व्यवस्थापन गर्ने हो ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका सामाजिक प्रथा तथा परम्पराहरू पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् । साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । आआफ्नो समुदायमा प्रचलित प्रथा तथा परम्पराहरूको सम्बन्धमा साथीहरू र सहजकर्तालाई सुनाउनुहोस् । थाहा नभएमा भोलि घरमा सोधेर सुनाउनुहोस् । तपाईंको समुदायमा प्रचलित प्रथा र परम्पराका सकारात्मक पक्ष र समाजमा पारेका प्रभाव सम्बन्धमा बताउनुहोस् । सिकाइ कार्डमा उल्लेख गरिएका प्रथा र परम्पराको सम्बन्धमा नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । तालिका बनाएर सिकाइ कार्डमा उल्लिखित प्रथा र परम्पराको बारेमा लेख्नुहोस् :

| प्रथा वा परम्पराको नाम | कुन जातिसँग सम्बन्धित | सकारात्मक पक्ष |
|---|---|---|
| | | |

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो मानव मूल्यमान्यता

## ४. सिकाइ उपलब्धि

नेपालको सामाजिक तथा धार्मिक परम्परा, प्रचलन तथा संस्कारको खोजी गरी संरक्षण कार्यमा सहभागी हुन

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंको समुदायमा प्रचलित परम्परागत प्रचलन तथा संस्कारहरूको खोजी गरी सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) गुठी कुन समुदायमा प्रचलित संस्कार हो ?

(ग) ऐँचोपैँचो प्रथाले कसरी सामाजिक एकता कायम गर्न मदत पुग्छ ?

(घ) बडघर प्रथाका सकारात्मक पक्ष लेख्नुहोस् ।

(ङ) रोधी प्रथाले सामाजिक सद्भाव र एकता वृद्धिमा कसरी मदत पुऱ्याएको छ ? आफ्ना विचार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(च) तपाईंको समुदायमा प्रचलित कुनै एक प्रथाको सम्बन्धमा खोजी गरी प्रतिवेदन तयार गर्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका हाम्रा सामाजिक प्रथा परम्परा तथा संस्कार पढ्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि कक्षाका सिकारुहरूको सङ्ख्याको आधारमा छ ओटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका एक एकओटा प्रथा तथा परम्परा अध्ययन गर्ने, समूहमा छलफल गर्ने र कक्षामा प्रस्तुत गर्ने गर्न लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले प्रत्येक समूहलाई आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गरी थप जानकारी गराउनुहोस् । सहभागीहरूलाई तल उल्लेख गरिएको तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | विविधतामा एकता | कार्ड नं. ५७ तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

तल प्रस्तुत गरिएको समाचार अध्ययन गर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

### स्थानीय तहमा विविधतामा एकता अभियान प्रारम्भ

नागरिक राष्ट्रिय दैनिक

काभ्रे, २०८२, असोज २०

आफ्नो स्थानीय तहमा रहेका विभिन्न जातजाति, भाषा, धर्म र संस्कृतिबिच आपसी सद्भाव र एकता गराउने उद्देश्यअनुसार काभ्रेमा रहेको खानीखोला गाउँपालिकाले विविधतामा एकता अभियान सञ्चालन गरेको छ । यसका लागि हिजो असोज १९ गते औपचारिक शुभारम्भ कार्यक्रम सञ्चालन गरेको थियो ।

कार्यक्रममा उक्त क्षेत्रका प्रतिनिधि सभा सदस्य र बागमती प्रदेशका मुख्य मन्त्रीलाई पनि आमन्त्रण गरिएको थियो । कार्यक्रममा प्रतिनिधि सभा सदस्य र बागमती प्रदेशका मुख्य मन्त्रीले नेपाल एक बहुभाषिक, बहुसांस्कृतिक मुलुक भएकाले सबै समुदायबिच आपसी सम्मान, सहिष्णुता र सहयोग आवश्यक रहेको बताए । त्यस्तै गाउँपालिका अध्यक्ष श्यामलाल महर्जनले हामीले यस स्थानीय तहमा सञ्चालित सम्पूर्ण वडाहरू, समुदाय र विद्यालयहरूमा सांस्कृतिक विनिमय कार्यक्रम, भाषिक पहिचान र संरक्षण र परम्परागत कला, संस्कृतिको प्रवर्द्धनमा जोड दिइने भनी घोषणा गर्नुभयो । यस अभियानले विशेष गरी युवाहरूलाई विविधतामा एकताको महत्त्व बुझाउन मदत पुग्ने अपेक्षा गरिएको भनी बताउनुभयो । यसका लागि सांस्कृतिक मेला, लोकनृत्य प्रतियोगिता, बहुभाषिक कविता वाचन प्रतियोगिता र स्थानीय वेशभूषा प्रदर्शन जस्ता गतिविधि सञ्चालन गरिने जानकारी गराउनुभयो ।

खानीखोला गाउँपालिकाका जनताहरूले यस्ता कार्यक्रमहरूबाट सामुदायिक मेलमिलाप बढाउने र विभिन्न समुदायबिचको गलत बुझाइ हटाउन सहयोग गर्ने छ भन्ने धारणा राखेका थिए । सबै वडाका वडा अध्यक्षहरूले हाम्रो स्थानीय तहको समृद्धि र स्थिरताका लागि विविधता एकता नै हाम्रो शक्ति भएकाले यस अभियानलाई दीर्घकालीन रूपमा निरन्तरता दिइने जानकारी गराउनुभयो । कार्यक्रमलाई थप मनोरञ्जनात्मक बनाउनका लागि विभिन्न जातजातिका सांस्कृतिक पहिचानहरू प्रस्तुतीकरण गरिएका थिए ।

सहभागीहरू उल्लिखित समाचार पढ्नुभयो होइन त ? उक्त समाचार पढेर के सिक्नुभयो त ? नेपाल एक बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक र बहुसांस्कृतिक एकता भएको मुलुक भएकाले विविधतामा एकता कायम गर्नु अति आवश्यक छ भन्ने प्रस्ट हुन्छ ।

### विविधतामा एकताको महत्त्व

१. सामाजिक सद्भाव, मेलमिलाप र शान्ति कायम हुन्छ ।
२. सामाजिक एकता कायममा मदत पुग्छ ।
३. राष्ट्रिय पहिचान बलियो हुन्छ ।
४. सहिष्णुता र परस्पर सम्मानको भावनाको विकास हुन्छ ।
५. देश विकासमा मदत पुग्छ ।
६. संस्कृतिको संरक्षण र विकासमा मदत पुग्छ ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको समाचार पढ्नुहोस् । समाचार पढेर के सिक्नुभयो ? साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । विविधतामा एकता भनेको के हो ? विविधतामा एकता कायम गर्न के गर्नुपर्छ ? विविधतामा एकताको महत्त्व के के छन् भन्ने प्रश्नमा साथी साथीमा छलफल गरी उत्तर पत्ता लगाउनुहोस् र नजानेमा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । सबैले आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो मानव मूल्यमान्यता

## ४. सिकाइ उपलब्धि

विविधतामा एकताका रूपमा नेपालको परिचय दिई सामाजिक सद्भाव र सहिष्णुता कायम राख्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) विविधतामा एकता भनेको के हो ?
(ख) विविधतामा एकताको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ?
(ग) सिकाइ कार्डमा उल्लेख गरिएको समाचार पढेर के सिक्नुभयो ? लेख्नुहोस् ।
(घ) विविधतामा एकता कायम गर्न तपाईँले कस्तो भूमिका निर्वाह गर्न सक्नुहुन्छ ?
(ङ) विविधतामा एकताले कसरी सामाजिक एकता कायम गर्न सक्छ । प्रस्ट पार्नुहोस् ।
(च) तपाईँको समुदायमा विविधतामा एकता कायम गर्न के गर्ने गरिएको छ ? सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।
(छ) तल उल्लिखित सम्पादकीय अध्ययन गरी मुख्य सन्देश टिपोट गर्नुहोस् ।

**सम्पादकीय**

**विविधताको सम्मान गरौँ**

नेपालमा १२५ जातजाति, १२३ भाषाभाषी र ५९ आदिवासी जनजाति रहेका छन् । ९२ भन्दा बढी भाषा बोलिन्छन् । यहाँ हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, किरात, क्रिस्चियनलगायत आठभन्दा बढी धार्मिक सम्प्रदाय छन् । त्यस्तै गरी जाति, धर्म र स्थानका आधारमा मनाउने अनेकौँ चाडपर्व तथा विभिन्न संस्कार रहेका छन् । सामाजिक र सांस्कृतिक रूपमा मात्र होइन भौगोलिक, प्राकृतिक र जैविक रूपमा पनि विविधता रहेको छ । धरातलीय स्वरूपको आधारमा हिमाल, पहाड, उपत्यका, भित्री मधेस, तराई आदि रहेका छन् । उत्तर दक्षिण भएर बग्ने थुप्रै नदी नालाहरू र ठाउँ ठाउँमा ताल तलैयाहरू छन् । वनस्पति र जीवजन्तुमा पनि विविधता छ ।

यसरी अनकौँ हिसाबले विविधता भए तापनि नेपालीहरूमा एकताको भावना रहेको छ । हाम्रो देश नेपाल र हामी नेपाली हौँ भन्ने समान धारणा सबैमा छ । यहाँ एक जातिका मानिसहरू अर्को जातिको चाडपर्व, जात्राहरूमा सरिक भएका हुन्छन् । त्यस्तै गरी हिन्दुहरूको मन्दिरमा अन्य धर्म मान्ने मानिसहरू पनि गएको देख्न सकिन्छ । त्यस्तै गरी राईको चण्डी नाच, सुदूर पश्चिमको देउडा नाच, मगरको कौरा नाचमा अन्य जातिका मानिसहरू पनि रमाइरहेका हुन्छन् । यिनै विभिन्न उदाहरणहरूबाट नेपालमा विविधतामा एकता रहेको पुष्टि हुन्छ ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका समाचार पढ्न लगाउनुहोस् । समाचार पढेर के बुझ्नुभयो सोध्नुहोस् । विविधतामा एकता भनेको के हो ? विविधतामा एकता कायम गर्न के गर्नुपर्छ ? विविधतामा एकताको महत्त्व के के छन् भन्ने प्रश्नहरूमा केन्द्रित रही छलफल गराउनुहोस् । सहभागीहरूले नबुझेका कुराहरू प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई विविधतामा एकता कायम गर्न के गर्नुपर्छ ? लेख्न लगाउनुहोस् ।

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

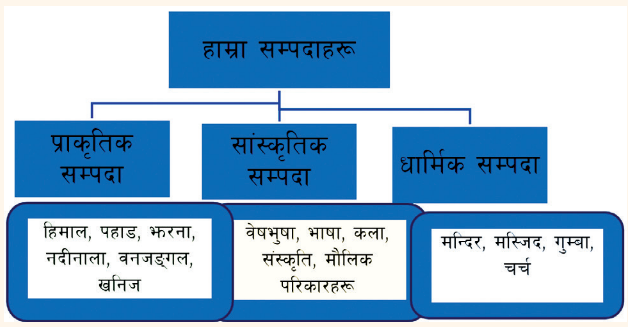
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| SS | | हाम्रा राष्ट्रिय सम्पदा | कार्ड नं. ५८<br>तह ३ | ३ घण्टा |

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

हाम्रा राष्ट्रिय सम्पदाहरूको चित्र हेरौँ है त ?

> राष्ट्रिय स्तरमा आर्थिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक र धार्मिक महत्त्व राख्ने सम्पदा राष्ट्रिय सम्पदा हुन् । व्यक्ति, समूह वा सम्प्रदायको निजी स्वामित्वमा नरहेका तर देशका सबै नागरिकको साझा स्वमित्वमा रहेका सम्पत्तिलाई राष्ट्रिय सम्पदा भनिन्छ ।

नेपाल प्राकृतिक स्रोत साधनमा सम्पन्न देश हो । प्रकृतिमा उपलब्ध स्रोत साधनलाई प्राकृतिक सम्पदा भनिन्छ । नदी, खोला, ताल, वनजङ्गल, पहाड आदि प्राकृतिक सम्पदाका उदाहरण हुन् । सांस्कृतिक सम्पदामा पनि नेपाल धनी रहेको छ । विगतदेखि प्रचलन र प्रयोगमा रहेका संस्कार, संस्कृति र मूल्य मान्यतामा आधारित रहेका सम्पदा सांस्कृतिक सम्पदा हुन् । नेपालमा धेरै प्राकृतिक र सांस्कृतिक सम्पदा छन् । भौतिक स्वरूप भएकालाई सम्पदालाई मूर्त सम्पदा भनिन्छ । जस्तैः वनजङ्गल, धार्मिक स्थल, दरबार, गढी आदि । त्यस्तै कतिपय सम्पदा भौतिक उपस्थिति नहुने तर अनुभूत गर्न सकिने पनि हुन्छन् । त्यस्ता सम्पदालाई अमूर्त सम्पदा भनिन्छ । जस्तैः परिकार बनाउने तरिका, पूजा विधि, विभिन्न संस्कार मनाउने पद्धति र प्रचलन आदि सम्पदा राष्ट्रिय पहिचान र गौरव पनि हुन् ।



| राष्ट्रिय सम्पदाको महत्त्व | राष्ट्रिय सम्पदा संरक्षणका लागि अपनाउन सकिने उपाय |
|---|---|
| १. नेपाललाई विश्वसामु चिनाउन मदत पुग्ने<br>२. आर्थिक आम्दानी गर्न सहयोग पुग्ने<br>३. वातावरण सन्तुलन कायम राख्न मदत पुग्ने<br>४. पर्यटन क्षेत्रको विकास हुने<br>५. हाम्रा कला संस्कृति र सम्पदाहरूको प्रचार प्रसार र संरक्षण हुने<br>६. नेपालको सामाजिक, धार्मिक, सांस्कृतिक र ऐतिहासिक तथ्यको जानकारी हुने | १. प्राकृतिक सम्पदालाई तारबार वा पर्खाल वा ड्याम लगाएर संरक्षण गर्न सकिन्छ ।<br>२. सम्पदा क्षेत्र वरपर वृक्षरोपण कार्य गर्नुपर्छ ।<br>३. बेला बेलामा सरसफाइ गर्नुपर्छ ।<br>४. पुरानो र जिर्ण भएका सम्पदालाई पुरानै ढाँचा शैलीमा मर्मत सम्भार गर्नुपर्छ ।<br>५. सम्पदाहरूको प्रचार प्रसार गर्नुपर्छ ।<br>६. सम्पदाहरूको विवेकपूर्ण उपयोग गर्नुपर्छ । |

विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत सम्पदाहरू पनि हाम्रा सम्पदा नै हुन् तर ती सम्पदा हाम्रो देशको मात्र नभएर विश्वका नै सम्पदा हुन् । विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत सम्पदाहरूलाई चार क्षेत्रमा विभाजन गरिएका छन् ।

काठमाडौँ उपत्यकामा पर्ने सम्पदा क्षेत्रहरू सातओटा रहेका छन् । त्यसअन्तर्गत पशुपति क्षेत्र, स्वयम्भूनाथ स्तूपा, बौद्ध नाथ महाचैत्य, चाँगुनारायण मन्दिर, काठमाडौँ दरबार क्षेत्र, पाटन दरबार क्षेत्र, भक्तपुर दरबार क्षेत्र गरी जम्मा सातओटा रहेका छन् । त्यस्तै अरू लुम्बिनी, चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज र सगरमाथा राष्ट्रिय निकुञ्ज गरी जम्मा चार क्षेत्र रहेका छन् ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्नुहोस् । राष्ट्रिय सम्पदा भनेको के हो ? राष्ट्रिय सम्पदाको के महत्त्व छ ? विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत सम्पदा कुन कुन हुन् ? राष्ट्रिय सम्पदा संरक्षणका लागि अपनाउन सकिने उपायहरू के के हुन सक्छन् ? जस्ता प्रश्नहरूमा केन्द्रित रही साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नजानेमा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । सबैले आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो मानव मूल्यमान्यता

## ४. सिकाइ उपलब्धि

नेपालको राष्ट्रिय सम्पदाहरूको पहिचान गरी संरक्षण र संवर्धन कार्यमा सहभागी हुन

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) राष्ट्रिय सम्पदा भनेको के हो ?

(ख) राष्ट्रिय सम्पदाको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत सम्पदा कुन कुन हुन् ?

(घ) राष्ट्रिय सम्पदा संरक्षणका लागि अपनाउन सकिने उपाय के के हुन सक्छन् ? लेख्नुहोस् ।

(ङ) तपाईंको समुदायमा रहेका मूर्त र अमूर्त सम्पदाको खोजी गरी सूची तयार पार्नुहोस् ।

(च) तपाईंको समुदायमा रहेका प्राकृतिक, सांस्कृतिक, धार्मिक वा ऐतिहासिक सम्पदाको सूची बनाउनुहोस् :

| प्राकृतिक सम्पदा | सांस्कृतिक सम्पदा | धार्मिक वा ऐतिहासिक सम्पदा |
|---|---|---|
| | | |

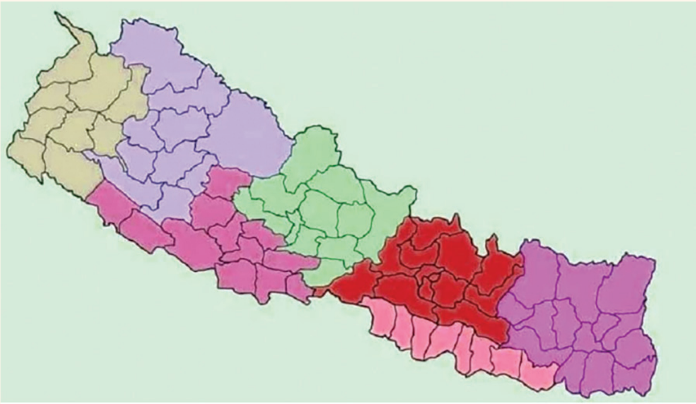
## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । राष्ट्रिय सम्पदा भनेको के हो ? राष्ट्रिय सम्पदाको के महत्त्व छ ? विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत सम्पदा कुन कुन हुन् ? राष्ट्रिय सम्पदा संरक्षणका लागि अपनाउन सकिने उपायहरू के के हुन सक्छन् ? जस्ता प्रश्नहरूमा केन्द्रित रही छलफल गराउनुहोस् र सहभागीहरूलाई कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । सम्भव भएमा युटुबबाट हाम्रा राष्ट्रिय सम्पदासम्बन्धी भिडियो देखाउनुहोस् ।

| SS | | राष्ट्र र राष्ट्रियता | कार्ड नं. ५९ तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

सहभागीहरू राष्ट्र भनेको के हो ? तपाईँहरूलाई थाहा छ। हरेक नागरिकका लागि आफ्नो देश नै आफ्नो राष्ट्र हो अर्थात निश्चित सिमाना, क्षेत्रफल र भुगोलमा फैलिएको र छुट्टै सार्वभौमको अस्थित्व रहेको मुलुक नै राष्ट्र हो। नेपालको संविधानमा धारा ३ मा राष्ट्रको परिभाषा "बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक, बहुसांस्कृतिक विशेषतायुक्त भौगोलिक विविधता रहेको, समान आकाङ्क्षा र नेपालको राष्ट्रिय स्वतन्त्रता, भौगोलिक अखण्डता, राष्ट्रिय हित तथा समृद्धिप्रति आस्थावान् रही एकताको सूत्रमा आबद्ध नेपाली जनतालाई समष्टिमा राष्ट्र हो" भनी उल्लेख गरेको छ।



### राष्ट्रियता

सहभागीहरू मानौं नेपाल र भारतका बिचमा क्रिकेट गेम सञ्चालन भइरहेको छ भने तपाईँहरू कुन देशको पक्षमा लाग्नुहुन्छ ? पक्कै पनि तपाईँहरू नेपालकै पक्षमा आवाज उठाउनुहुन्छ किनभने हामीलाई हाम्रो देशप्रति माया छ। हो यसरी मातृभूमिप्रतिको सकारात्मक भावना राष्ट्रियता हो। राष्ट्रप्रतिको प्रेम, अपनत्व र भक्तिभाव नै राष्ट्रियता हो। त्यस्तै आफ्नो माटो, संस्कृति, भौगोलिक अखण्डताप्रतिको प्रगाढ आस्था र सम्मान पनि राष्ट्रियता हो। जस्तै : आफ्नो देशप्रति गौरव गर्नु, देशको सिमाना मिचिँदा आवाज उठाउनु, त्यसको कुटनीतिक रूपमा समाधान खोज्नु, देशको हित हुने कार्य गर्नु, देशको अहित हुने कार्यमा खबरदारी गर्नु आदि सबै राष्ट्रियताका भावना हुन्।

**राष्ट्रियताको रक्षा गर्ने उपाय**

१. राष्ट्रको उन्नति र विकास कार्यमा सक्रिय रहनुपर्छ।
२. राष्ट्रको लागि कसैले अहित हुने कार्य गर्न लागेमा त्यसको विरुद्ध खबरदारी गर्नुपर्छ।
३. देशको कानुनको पालना तथा सम्मान गर्नुपर्छ।
४. हाम्रा राष्ट्रिय चिह्नहरूको सम्मान गर्नुपर्छ।
५. देशको शासन सञ्चालनका लागि सहि र इमान्दार नेतृत्व चयन गर्नुपर्छ।
६. आफ्नो राष्ट्रमाथि कसैले हमला गरेमा र राष्ट्र टुक्रन लागेमा राष्ट्रिय एकताको लागि पहल गर्नुपर्छ।

### हाम्रा राष्ट्रिय सरोकारका विषय

**सार्वभौमिकता** : आफ्नो सीमाक्षेत्रभित्र राज्यलाई प्राप्त सत्ताको अधिकार नै सार्वभौमसत्ता हो। यो एकप्रकारको विशेष शक्ति हो। यसरी कुनै पनि देशका जनता शक्ति सम्पन्न भएको अवस्थालाई सार्वभौमसत्ता भनिन्छ। निष्कर्षमा आफ्ना प्रतिनिधिमार्फत शासित हुने र राष्ट्रिय स्वार्थ अनुकूलका निर्णय गर्न स्वतन्त्र र स्वायत्त हुने अवस्था नै सार्वभौमसत्ता हो।

**राष्ट्रिय अखण्डता** : राष्ट्रिय अखण्डता भनेको सिङ्गो अविभाजित राष्ट्र हो। कुनै पनि मुलुक विभाजित भयो भने त्यसको अस्तित्व समाप्त हुन्छ। राष्ट्रको निर्माणमा सबैको सहभागिता रहेको हुन्छ। समग्रमा सबै नेपाली एकजुट भई राष्ट्रिय अखण्डताको प्रवर्धन गर्नुपर्छ।

**सिमा सुरक्षा** : कुनै पनि देशलाई अर्को देशसँग छुट्याउन निश्चित मापदण्डअनुसार गरिएको रेखाङ्कनलाई सीमा भनिन्छ। सीमा रेखाक्षेत्रको व्यवस्थापन र सुरक्षालाई नै सीमा सुरक्षा भनिन्छ।

**सन्धि /सम्झौता** : दुई वा दुईभन्दा बढी देशबिच आपसी सम्बन्ध विस्तार गर्न तथा हित अभिवृद्धि गर्न सन्धि/सम्झौता गरिन्छ। नेपालले पनि चीन, भारत र अन्य देशहरूसँग यस्ता सन्धि सम्झौता गरेको छ। यस्ता सन्धि सम्झौताले राष्ट्रियता, राष्ट्रिय एकता र अखण्डतामाथि आँच आउन दिनुहुँदैन।

**सन्धि /सम्झौता** : दुई वा दुईभन्दा बढी देशबिच आपसी सम्बन्ध विस्तार गर्न तथा हित अभिवृद्धि गर्न सन्धि/सम्झौता गरिन्छ। नेपालले पनि चीन, भारत र अन्य देशहरूसँग यस्ता सन्धि सम्झौता गरेको छ। यस्ता सन्धि सम्झौताले राष्ट्रियता, राष्ट्रिय एकता र अखण्डतामाथि आँच आउनु दिनुहुँदैन। सन्धि सम्झौता गर्दा राष्ट्रको हितलाई ध्यान दिएर गर्नुपर्छ।

**आत्म सम्मान/ स्वाभिमान** : आफ्नोपनाप्रति गर्व गरेर अरूको अगाडि स्वाभिमान साथ प्रस्तुत हुने चरित्र नै आत्मसम्मान वा आत्मस्वाभिमान हो। जस्तै नेपाल अङ्ग्रेज युद्धमा बलभद्र कुँवर, अमर सिंह थापा वा भक्ति थापाले देखाएको वीरता र योगदानले अहिले पनि हामी गौरवको अनुभूति गर्छौं।

यसरी हामीले हाम्रा राष्ट्रिय सरोकारका विषयहरूप्रति सचेत रहनु हाम्रो कर्तव्य र राष्ट्रियता पनि हो।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्नुहोस् । राष्ट्र भनेको के हो ? राष्ट्रियता भनेको के हो ? राष्ट्रियताको रक्षा गर्ने उपाय के के हुन् ? हाम्रा राष्ट्रिय सरोकारका विषय के के हुन् ? आदि जस्ता प्रश्नमा केन्द्रित रही साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नजानेमा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । सबैले आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो मानव मूल्यमान्यता

## ४. सिकाइ उपलब्धि

राष्ट्रिय सरोकारका विषयप्रति सचेत रही राष्ट्रियताको जगेर्ना गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नेपालको संविधानमा उल्लेख गरिएको राष्ट्रको परिभाषा लेख्नुहोस् ।

(ख) राष्ट्रियता भनेको के हो ?

(ग) राष्ट्रियताको रक्षा गर्ने उपाय के के हुन् ?

(घ) हाम्रा राष्ट्रिय सरोकारका विषय के के हुन् ? दुई साथीबिचमा संवाद तयार गर्नुहोस् ।

(ङ) तलको अनुच्छेद पढी राष्ट्रियताको महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

देशभक्तिले राष्ट्रियताको भावना जागृत गराउँछ । व्यक्ति नागरिकका रूपमा पाउने पहिचान पनि राष्ट्रियता हो । राष्ट्रियताको भावना भएको व्यक्ति आफ्नो, समाज र राष्ट्रको उन्नति र प्रगतिमा संलग्न हुन्छ । राष्ट्रियताले व्यक्तिको आफ्नो भाषा, धर्म, इतिहास र मूल्य मान्यतालाई प्रवर्धन गर्छ । राष्ट्रियताले राष्ट्रको इतिहास, घटना र सार्वजनिक विषयमा नागरिकलाई सचेत तुल्याउँछ । देशभक्तिको भावना फैलाउन, देशलाई परेको बेला सेवा प्रदान गर्न, देशको विषयमा सकारात्मक चिन्तन गर्न राष्ट्रियताको भावना आवश्यक पर्छ । आफ्नो देश र संस्कृतिप्रति जागरुक बनाउन पनि राष्ट्रियताको भावना आवश्यकता पर्छ ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । राष्ट्र भनेको के हो ? राष्ट्रियता भनेको के हो ? राष्ट्रियताको रक्षा गर्ने उपाय के के हुन् ? हाम्रा राष्ट्रिय सरोकारका विषय के के हुन् ? आदि जस्ता प्रश्नमा केन्द्रित रही छलफल गराउनुहोस् र सहभागीलाई कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले राष्ट्रिय सरोकारका विषयहरूको उदाहरण दिएर सहभागीहरूलाई बुझाइदिनुहोस् ।

| SS | | हाम्रा प्रेरणादायी व्यक्तित्व (क) | कार्ड नं. ६० तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

राष्ट्र र जनताका लागि महत्त्वपूर्ण र उल्लेखनीय योगदान दिने व्यक्तित्व राष्ट्रिय व्यक्ति हुन् । राष्ट्रिय व्यक्तित्वको सङ्घर्ष र योगदानको कथाबाट हामीले प्रेरणा लिन सक्छौँ । हामी यहाँ विभिन्न राष्ट्रिय व्यक्तित्वको सम्बन्धमा चर्चा गर्ने छौँ ।

**जयपृथ्वीबहादुर सिंह**

**जन्म** : वि.सं. १९३४ भदौ ७ बझाङ, चैनपुर

**पिता र माता** : विक्रमबहादुर सिंह र रुद्रकुमारी सिंह

**औपचारिक शिक्षा** : वि.सं. १९५२ सालमा कलकत्ताबाट म्याट्रिक पास, वि.सं. १९५४ सालमा इलाहाबादबाट आई.ए. पास

**स्वअध्ययन गरिएका विषय** : समाजशास्त्र, दर्शनशास्त्र, राजनीतीशास्त्र, कानुन, साहित्य, इतिहास र विज्ञान

**यात्रा** : स्विट्जरल्यान्ड, जर्मनी, फ्रान्स, इजिप्ट, अमेरिका, चीन र जापान जस्ता देशको भ्रमण

**योगदान**

१. अक्षराङ्क शिक्षा, बालबोध, ज्ञानमाला, शिक्षा दर्पण योगदान : प्राकृत व्याकरणजस्ता पुस्तक प्रकाशन गरेका थिए ।
२. उनले बालबालिकाका लागि उपयोगी हुने थुप्रै पुस्तक पनि प्रकाशन गरेका थिए ।
३. वि.सं. १९५८ देखि करिब १५ वर्ष गोरखापत्रको सम्पादक भएर पनि काम गरेका थिए ।
४. उनले काठमाडौँको नक्सालमा सत्यवादी पाठशाला खोलेका थिए ।
५. जिल्ला बझाङमा पाठशाला खोलेर दलित समुदायका बालबालिकालाई समेत पढ्ने व्यवस्था मिलाएका थिए ।

**खगेन्द्रबहादुर बस्नेत**

जन्म : वि.सं. १९८५ माघ ५ गते काठमाडौँमा

**पिता र माता** : इन्द्रबहादुर बस्नेत र माता वेदराजकुमारी बस्नेत

**औपचारिक शिक्षा** : प्रमाणपत्र तह नेपालकै त्रिचन्द्र कलेजबाट, स्नातक भारतको इलाहावादबाट

**स्वअध्ययन गरिएका विषय** : समाजशास्त्र, दर्शनशास्त्र, राजनीतीशास्त्र, कानुन, साहित्य, इतिहास र विज्ञान

**यात्रा** : स्विट्जरल्यान्ड, जर्मनी, फ्रान्स, इजिप्ट, अमेरिका, चीन र जापान जस्ता देशको भ्रमण

**योगदान**

१. वि.सं. २०२५ मा नेपाल अपाङ्ग सङ्घको स्थापना गरेका थिए ।
२. उक्त संस्थालाई खगेन्द्र नवजीवन केन्द्र भनेर पनि चिनिन्छ । यस संस्थाको अध्यक्ष भएर समेत उनले काम गरेका थिए ।
३. कृष्णशमशेर र तारालक्ष्मी राणाको आर्थिक सहयोगमा अपाङ्ग पुरुषहरूका लागि आवासीय व्यवस्था सुरु गरेका थिए ।
४. वि.सं. २०३१ बाट अपाङ्गता भएका महिलाका लागि पनि आवासीय व्यवस्थाको सुरु गरेका थिए ।

**योगमाया न्यौपाने**

**जन्म** : वि.सं. १९२४ हाल कोसी प्रदेशको भोजपुर जिल्ला

**स्वअध्ययन** : अध्यात्म, सामाजिक र सांस्कृतिक पक्षको ज्ञान

**योगदान**

१. समाजमा हुने महिला विभेद र कुरीतिविरुद्ध सङ्घर्ष गरिन् ।
२. राणा शासनकालको समयमा महिलाको सामाजिक अस्तित्व, इज्जत र सम्मानका लागि बलिदानी दिएकी थिइन् ।
३. 'स्वार्थ योगवाणी' नामक कविता प्रकाशन गरेकी थिइन् ।
४. आफ्नो नेतृत्वमा वि.सं. १९७४ मा नारी समिति गठन गरेकी थिइन्
५. तत्कालीन समाजमा महिलाविरुद्धको सती प्रथा, बालविवाह, लैङ्गिक विभेदविरुद्धमा जोडदार आवाज उठाएकी थिइन् ।
६. नारी मुक्ति आन्दोलनकी अग्रणी महिलाको रूपमा उनलाई चिनिन्छ ।
७. विधवाले पुनर्विवाह गर्न पाउनुपर्छ । महिलाले पनि वेद पढ्न पाउनुपर्छ । बालविवाह अन्त्य हुनुपर्छ भन्दै जातीय तथा छुवाछुत प्रथा अन्त्यका लागि निरन्तर आवाज उठाएकी थिइन् ।
८. उनले सती प्रथा जस्तो गलत प्रथालाई हटाउन राणासमक्ष जोडदार माग समेत गरेकी थिइन् ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका विभिन्न राष्ट्रिय व्यक्तित्वको जीवनी पढ्नुहोस् । जयपृथ्वीबहादुर सिंह, खगेन्द्रबहादुर बस्नेत र योगमायाको जीवनी सम्बन्धमा केन्द्रित रही साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । हाम्रा राष्ट्रिय व्यक्तित्वबाट के के प्रेरणा प्राप्त गर्न सकिन्छ साथी साथीमा छलफल गरेर आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस् । तपाईंको समुदायमा यस्तै देश र समाजका लागि महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने व्यक्तिको खोजी गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो मानव मूल्यमान्यता

## ४. सिकाइ उपलब्धि

विभिन्न राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय प्रेरणादायक व्यक्तितत्वको खोजी गरी सम्मान गर्न र उनीहरूको कामबाट प्रेरणा लिन

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) राष्ट्रिय व्यक्तित्व भनेर कसलाई भनिन्छ ।

(ख) जयपृथ्वीबहादुर सिंहको जीवनी पढेर के शिक्षा पाउनुभयो ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) खगेन्द्रबहादुर बस्नेतका योगदान लेख्नुहोस् ।

(घ) योगमाया न्यौपानेलाई किन राष्ट्रिय व्यक्तित्व मानिएको हो ?

(ङ) तपाईँ पनि पाठमा उल्लिखित राष्ट्रिय व्यक्तित्व जस्तै बन्नका लागि के के गर्नुपर्ला ? सूची बनाउनुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विभिन्न राष्ट्रिय व्यक्तित्वको जीवनी पढ्न लगाउनुहोस् । उनीहरूबाट के के प्रेरणा प्राप्त गर्नुभयो ? भनी पालैपालो भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् । जयपृथ्वीबहादुर सिंह, खगेन्द्रबहादुर बस्नेत र योगमाया न्यौपानेका योगदान सहभागीहरूलाई कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । फाल्गुनन्द लिङ्देन, शङ्खधर साख्वा, योगी नरहरि नाथ, भानुभक्त आचार्य जस्ता राष्ट्रिय व्यक्तित्वको सम्बन्धमा सिकाइ सामग्रीको पेज नं. ५४ देखि ५६ सम्म दिइएका विषयवस्तु अध्ययन गर्न लगाई सिकाउनुहोस् ।

| SS | | हाम्रा प्रेरणादायी व्यक्तित्व (ख) | कार्ड नं. ६१ तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

एकभन्दा बढी देशहरूमा कार्यक्षेत्र बनाई काम गरेका र विभिन्न देशमा महत्त्वपूर्ण र उल्लेखनीय योगदान दिने व्यक्तित्व नै अन्तर्राष्ट्रिय व्यक्तित्त्व हुन् । अन्तर्राष्ट्रिय व्यक्तित्वको सङ्घर्ष र योगदानको कथाबाट हामीले विभिन्न प्रेरणा लिन सक्छौँ । हामी यहाँ विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय व्यक्तित्वहरूको सम्बन्धमा चर्चा गर्नेछौँ ।

### हेनरी ड्युना

हेनरी ड्युनाको जन्म सन् १८२८ मे ८ मा स्विट्जरल्यान्डको जेनेभामा भएको थियो । उनको परिवार आर्थिक रूपले सम्पन्न थियो । उनी पेसाले उद्यमी थिए । एकपटक उनी इटालीको भ्रमणमा गएका थिए । भ्रमणको क्रममा उनले अस्ट्रिया र फ्रान्सबिचको सोल्फेरिनोको युद्ध नजिकबाट अवलोकन गर्ने मौका पाए । त्यस युद्धमा सैनिकहरूले ज्यान गुमाएका, घाइतेहरू उपचारको अभावमा छटपटाएर मरिरहेको देखे । यस घटनाले ड्युनालाई अत्यन्त दुःखी बनायो ।

### हेनरी ड्युनाका योगदान

उनी स्विट्जरल्यान्ड फर्किएपछि ड्युनाले सोल्फेरिनोको सम्झना नामक किताब प्रकाशन गरे । उनले यस पुस्तकमा युद्धको विभत्सताको वर्णन गरेका छन् साथै युद्धमा घाइते सैनिकहरूलाई औषधी उपचार गर्ने संस्था खोल्नुपर्ने विचार व्यक्त गरेका छन् । उनको प्रस्तावलाई स्विट्जरल्यान्ड सरकारले सहमति जनायो । सन् १८६३ फेब्रुअरी १७ मा ड्युना र उनका साथीहरू मिलेर रेडक्रस नामक संस्था स्थापना गरे । रेडक्रस स्थापनापछि उनले आफ्नो सम्पूर्ण जीवन मानव सेवामा समर्पित गरे । पवित्र मानवीयताको भावनाले खोलिएको रेडक्रस नामक संस्था आज विश्वमा युद्धका घाइतेलाई औषधी उपचार, विपत्‌बाट पीडितलाई आपत्‌कालीन सेवामा क्रियाशील छ । रगत अभाव हुन नदिन रक्तदानमार्फत रगत भण्डारण र वितरण आदि जस्ता विभिन्न सामाजिक सेवा गरिरहेको छ । नेपालमा पनि वि.सं.२०२० मा यो संस्था स्थापना भई मानव सेवाका कार्य गर्दै आएको छ । हेनरी ड्युनाको योगदानलाई कदर गर्दै सन् १९०२ मा नोबेल शान्ति पुरस्कारद्वारा सम्मान गरियो । विश्व मानव समाजका लागि महान् कार्य गर्ने ड्युनाको मृत्यु सन् १९१० अक्टोबर ३० मा हेइडेन स्विट्जरल्यान्डमा भयो ।

### मदर टेरेसा

मदर टेरेसाको जन्म २६ अगस्ट १९१० मा मेसोडोनियामा भएको थियो । सानैमा उनको बुबाको मृत्यु भएपछि उनको हेरचाहको जिम्मेवारी आमाले पूरा गरिन् । उनी समाजसेवा र मानव कल्याणमा सानैदेखि रुचि राख्थिन् । १२ वर्षको कलिलो उमेरमा नै उनले समाजसेवामा आफूलाई समर्पित गर्ने निर्णय गरिसकेकी थिइन् । उनी १८ वर्षको उमेरमा सिस्टर अफ लरेटोमा आबद्ध भइन् । उनी सन् १९२९ मा भारतको दार्जिलिङ आएर त्यहाँको एक मिसिनरी विद्यालयमा अध्ययन गर्नुका साथै गरिब अनाथ र असहाय बालबालिकालाई शिक्षा दिन थालिन त्यसपछि त्यहाँ रहँदा उनले गरिब, असहाय, अनाथ र दुःखीको कथा राम्ररी देख्न र बुझ्न पाइन् । जसले गर्दा उनलाई अझ मानव सेवा गर्न प्रेरित गऱ्यो ।

### मदर टेरेसाका योगदान

सन् १९४६ मा कलकत्तामा भएको हिंसात्मक धार्मिक दङ्गाबाट पीडित भएकालाई आपत्‌कालीन सेवा प्रदान गरिन् । सन् १९५० मा उनको सक्रियतामा मिसिनरी अफ च्यारिटी भारतको कलकतामा स्थापना भयो । यस संस्थामार्फत् गरिब, अनाथ, असहाय र दुःखीलाई आवास, शिक्षा, स्वास्थ्यलगायत विभिन्न मानव सेवा उपलब्ध गराइएको थियो । यस संस्थाले आफ्नो सेवालाई निरन्तरता दिइरहेको छ । उनको यस्ता महान् कार्यका लागि सन् १९७९ मा नोबेल शान्ति पुरस्कार, सन् १९६२ मा पद्मश्री र सन् १९८० मा भारतको सर्वोच्च पदक भारत रत्न पदकद्वारा पुरस्कृत तथा सम्मानित गरिएको छ । पुरस्कारबाट प्राप्त रकम पनि उनले मिसिनरी संस्थामै राखिन् । गरिब, असहाय र दुःखीका ढुकढुकी बनेकी महान् समाज सेवी मदर टेरेसाको मृत्यु सन् १९९७ सेप्टेम्बर ५ मा भारतको कलकतामा भएको थियो ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय व्यक्तित्वको जीवनी पढ्नुहोस् । हेनरी ड्युना र मदर टेरेसाको जीवनी सम्बन्धमा केन्द्रित रही साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । हाम्रा अन्तर्राष्ट्रिय व्यक्तित्वबाट के के प्रेरणा प्राप्त गर्न सकिन्छ, साथी साथीमा छलफल गरेर आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस् । तपाईँ पनि हेनरी डुयुना र मदर टेरेसा जस्तै बन्न के के गर्नुपर्ला, साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो मानव मूल्यमान्यता

## ४. सिकाइ उपलब्धि

विभिन्न राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय प्रेरणादायक व्यक्तित्वको खोजी गरी सम्मान गर्न र उनीहरूको कामबाट प्रेरणा लिन

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) अन्तर्राष्ट्रिय व्यक्तित्व भनेर कसलाई भनिन्छ ।

(ख) हेनरी ड्युनाको जीवनी पढेर के शिक्षा पाउनुभयो ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) मदर टेरेसाका योगदान लेख्नुहोस् ।

(घ) हेनरी ड्युना र मदर टेरेसालाई किन अन्तर्राष्ट्रिय व्यक्तित्व मानिएको हो ?

(ङ) तपाईँ पनि पाठमा उल्लिखित अन्तर्राष्ट्रिय व्यक्तित्व जस्तै बन्नका लागि के के गर्नुपर्ला ? सूची बनाउनुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय व्यक्तित्वको जीवनी पढ्न लगाउनुहोस् । उनीहरूबाट के के प्रेरणा प्राप्त गर्नुभयो ? भनी पालैपालो भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् । हेनरी ड्युना र मदर टेरेसाका योगदान सहभागीहरूलाई कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । हेनरी ड्युना र मदर टेरेसाको जीवनी पढेर के शिक्षा प्राप्त गर्नुभयो ? भनी सहभागीलाई लेख्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | स्काउट | कार्ड नं. ६२<br>तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

तपाईंहरूले स्काउटको नाम सुन्नुभएको छ कि छैन ? हरियो र खैरो रङको लुगा लगाएर विभिन्न मेला, पर्व र शिविरहरूमा स्वयम्सेवकको भूमिका निर्वाह गरिरहेका हामी देख्न सक्छौँ । तिनीहरू स्काउट हुन् । यो एक अन्तर्राष्ट्रिय संस्था हो । नेपाल स्काउटको स्थापना वि.सं. २००९ मा भएको हो । स्काउटको सुरुआत बेलायतबाट भएको हो । यसका जन्मदाता वेडेन पावेल हुन् । स्काउटलाई ब्वाइज स्काउट र गर्ल स्काउट गरेर दुई भागमा विभाजन गरिएको छ । ब्वाइज स्काउटलाई स्काउट र गर्ल स्काउटलाई गाइड भनिन्छ । हाल विश्वमा १७० देशमा ब्वाइज र १५० देशमा गर्ल स्काउट रहेका छन् । स्काउटका आफ्नै नियम र उद्देश्य हुन्छन् ।

| स्काउटका नियम | स्काउटका उद्देश्य |
|---|---|
| १. स्काउट विश्वास योग्य हुन्छ ।<br>२. स्काउट भक्त हुन्छ ।<br>३. स्काउट उपयोगी र सहयोगी हुन्छ ।<br>४. स्काउट सबैको मित्र हुन्छ र परस्परमा भ्रातृत्व तथा भागिनित्व कायम राख्छ ।<br>५. स्काउट विनम्र हुन्छ ।<br>६. स्काउट प्राणीप्रति दयालु हुन्छ ।<br>७. स्काउट अनुशासित र आज्ञाकारी हुन्छ ।<br>८. स्काउट बहादुर हुन्छ र सधैँ प्रसन्न हुन्छ ।<br>९. स्काउट मितव्ययी हुन्छ ।<br>१०. स्काउट मन, वचन र कर्ममा पवित्र हुन्छ । | १. विश्व स्काउटद्वारा प्रतिपादित सिद्धान्त, मान्यता र भावनासँग नेपालका बालबालिका तथा युवा वर्गलाई परिचित गराउँदै बालबालिका तथा युवा वर्गलाई जनसेवी बनाउने<br>२. बालबालिका तथा युवा वर्गलाई नेपाल स्काउटको माध्यमद्वारा कर्तव्यपरायण, अनुशासित, स्वावलम्बी, सच्चरित्रवान तथा सुयोग्य नागरिक बनाउने<br>३. दैवी प्रकोप तथा दुर्घटनामा परेका व्यक्तिको उद्धार तथा सहायता कार्यमा नेपाल स्काउटलाई परिचालन गर्ने, गराउने<br>४. सामुदायिक सेवा तथा जनहितसम्बन्धी कार्य गर्ने गराउने<br>५. समाजका हरेक वर्ग तथा समूहलाई शिक्षित पार्न प्रौढ शिक्षालगायत विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, गराउने<br>६. स्वास्थ्य, वातावरण, भूसंरक्षण तथा प्राकृतिक स्रोतको उपयोगसम्बन्धी विभिन्न जनउपयोगी कार्यक्रम सञ्चालन गर्न युवा जनशक्ति परिचालन गर्ने, गराउने |

नेपालमा विभिन्न समुदायमा स्काउटको गठन गरेर युवाहरूको चरित्र निर्माण, क्षमता विकास र स्वयम्सेवी भावना जागृत गराउन मदत पुगेको छ । स्काउटको कारणले विद्यार्थीहरूमा नेतृत्व गर्न सक्ने क्षमताको विकास भएको छ । राष्ट्र र राष्ट्रियताको भाव जगाउन मदत पुगेको छ । विद्यार्थीहरूमा अनुशासन, सिप र दक्षता कायम गराउन मदत पुगेको छ । समुदायमा वातावरण संरक्षण र सरसफाइ कार्यमा विद्यार्थीहरूको संलग्नता बढेको देखिन्छ । एक आपसमा आपसी सहयोग र सद्भावको भावनाको विकास भएको छ ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका स्काउट सम्बन्धी विषयवस्तु पढ्नुहोस् । स्काउट के हो ? नेपाल स्काउटको स्थापना कहिले भएको हो ? स्काउटका नियम के के हुन् ? स्काउटका उद्देश्य के के हुन् ? स्काउटले युवा वर्गका लागि के के फाइदा हुन्छन् ? भन्ने प्रश्नमा केन्द्रित रही साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराहरू सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । सबैले आआफ्नो कापीमा टिप्नुहोस् । स्काउटको नियम चार्टमा लेखेर कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो मानव मूल्यमान्यता

## ४. सिकाइ उपलब्धि

सिर्जनशीलता र चरित्र निर्माणमा स्काउटको भूमिकाको खोजी तथा अभ्यास गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नेपाल स्काउटको स्थापना कहिले भयो ?

(ख) हाल विश्वमा कति देशमा स्काउट कार्यशील छ ?

(ग) स्काउटका नियम लेख्नुहोस् ।

(घ) स्काउटका उद्देश्यहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(ङ) स्काउटले युवा वर्गको चरित्र निर्माणमा र सिर्जनशील कार्यमा कसरी योगदान पुऱ्याउँछ ?

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका स्काउटसम्बन्धी विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । स्काउट के हो ? नेपाल स्काउटको स्थापना कहिले भएको हो ? स्काउटका नियम के के हुन् ? स्काउटका उद्देश्य के के हुन् ? स्काउटले युवा वर्गका लागि के के फाइदा हुन्छन् ? भन्ने प्रश्नहरूमा केन्द्रित रही विभिन्न प्रश्न सोध्नुहोस् । नबुझेका कुरा बुझाउन सहयोग गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई स्काउटको नियम चार्टमा लेखेर कक्षाकोठामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| SS | | सामाजिक समस्या र समाधान<br>(बौद्धिक पलायन र भ्रष्टाचार) | कार्ड नं. ६३<br>तह ३ | ३ घण्टा |

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

सहभागीहरू हामीले सामाजिक समस्या भनेको के हो ? भन्ने सम्बन्धमा अगाडि पढिसकेका छौँ । यहाँहरूले हाम्रो नेपाली समाजमा धेरै किसिमका सामाजिक समस्या जरा गाडेर बसेका छन् भन्ने पनि थाहा पाइसक्नुभएको छ । आज हामी यहाँ अहिलेको जल्दोबल्दा सामाजिक समस्या बौद्धिक पलायन र भ्रष्टाचारको सम्बन्धमा छलफल गर्ने छौँ ।

यहाँ दिइएका तीनओटा चित्रहरू हेर्नुहोस् त ? यी चित्रहरू अध्ययनका लागि वा काम गर्नका लागि विदेश जान लागेकाहरूको चित्र हो । प्राज्ञिक, सिपयुक्त र कर्मशील मानवीय स्रोत विदेश पलायन हुनुलाई बौद्धिक पलायन भनिन्छ । अहिले पछिल्लो समयमा नेपालबाट उच्च शिक्षा, रोजगारी र थप अवसरको खोजीका लागि बौद्धिक जनशक्ति विकसित देशमा जाने र शिक्षा, सिप र दक्षता हासिल गरिसकेपछि उतै बसोबास गर्ने प्रवृत्ति दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको छ ।

| बौद्धिक पलायनका कारण | बौद्धिक पलायनका प्रभाव | बौद्धिक पलायनका समस्या समाधानका उपाय |
|---|---|---|
| १. रोजगारीको अवसरको कमी<br>२. कम पारिश्रमिक र असुरक्षित कार्य वातावरण<br>३. गुणस्तरीय शिक्षा र अनुसन्धान सेवा सुविधाको कमी<br>४. गरिबी<br>५. काम गरिखाने वातावरण नभएको<br>६. प्रविधिको विकास हुन नसकेको<br>७. देशमा बढ्दै गएको राजनीतिक अस्थिरता<br>८. देशको नीति तथा नियम व्यवसाय मैत्री नभएको | १. देशमा दक्ष जनशक्तिको अभाव हुने<br>२. राज्यको लगानी खेर जाने<br>३. उच्च शिक्षाका लागि ठुलो रकम बिदेशिने<br>४. देश विकासमा बाधा पुग्नेलाई देशमा शिक्षित जनशक्तिको अभाव हुने यसरी नम्बर मिलाएर राख्ने | १. सिपमूलक, प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षामा जोड दिइनुपर्ने<br>२. नयाँ नयाँ प्रविधिको विकास गरी प्रविधिलाई विकाससँग जोड्दै लैजानुपर्ने<br>३. देशमा गरिबी निवारण तथा रोजगार प्रवर्धनका नयाँ नयाँ नीति तथा कार्यक्रम ल्याउनुपर्ने<br>४. देशमै प्रशस्त मात्रामा उद्योगधन्दा तथा कलकारखाना र विकास आयोजना सञ्चालन र स्थापना गरिनुपर्ने<br>५. सानैदेखि हाम्रा बालबालिकामा राष्ट्रियताको भावना अभिवृद्धि गराउँदै लैजाने किसिमको शिक्षा दिइनुपर्ने<br>६. उच्च शिक्षा अध्ययनका लागि विदेश जाने विद्यार्थीलाई पढाइ सकेपछि अनिवार्य रूपमा नेपाल फर्किनुपर्ने सर्त राखेर मात्र भिसा दिने व्यवस्था मिलाउनुपर्ने |

भ्रष्टाचार पनि देशको विकासमा बाधा अड्चन पैदा गर्ने जल्दोबल्दो सामाजिक समस्या हो । भ्रष्ट र आचार मिलेर बनेको भ्रष्टाचारको अर्थ खराब आचरण हुन्छ । निजी वा व्यक्तिगत फाइदाका लागि सार्वजनिक पदको हैसियतले कानुन विपरीत आचरण गर्ने वा सरकारी सम्पत्तिको हिनामिना वा घुसखोरी गर्ने कार्यलाई भ्रष्टाचार भनिन्छ । घुसखोरी, सरकारी सम्पत्तिको हिनामिना, नातागोता हेर्ने प्रवृत्ति, गलत आशय राखेर नीति निर्माण गरिनु भ्रष्टाचारका विभिन्न रूप हुन् ।

| भ्रष्टाचारको कारण | भ्रष्टाचारको असर | समस्या समाधानका उपाय |
|---|---|---|
| १. मानिसमा धनप्रति मोह र तडक भडक बढ्दै जानु<br>२. थोरै समयमा धनी बन्ने प्रवृत्ति बढ्नु<br> | १. आर्थिक विकासमा बाधा<br>२. सरकारी सेवा कमजोर हुने<br>३. सरकारी कामकार्वाहिप्रति जनविश्वास घट्दै जाने<br>४. विकासका कार्यहरूमा ह्रास आउने<br>५. गुणस्तरीय शिक्षा र स्वास्थ्यमा असर | १. भ्रष्टाचार विरुद्धमा चेतना फैलाउन<br>२. नैतिक शिक्षा र सदाचार<br>३. शिक्षाको व्यावहारिक पक्षमा जोड दिने<br>४. भ्रष्टाचारी व्यक्तिको नामावली सार्वजनिक गर्ने<br>५. भ्रष्टलाई सामाजिक बहिष्कार गर्ने |

| | | |
|---|---|---|
| ३. सरकारी निगरानी कमजोर रहनु<br>४. समाजले सम्पत्तिको स्रोतलाई भन्दा स्वरूपलाई महत्व दिनु<br>५. पारदर्शिताको कमी<br>६. जनचेतनाको अभाव हुनु<br>७. नागरिक समाजको सक्रियता नहुनु | ६. रोजगार र लगानीमा असर<br>७. गरिबी र असमानता बढ्नु<br>८. नयाँ पुस्तामा नकारात्मक प्रभाव<br>८. कानुन र न्याय कमजोर हुनु | ६. सरकारी काम कारबाही र विकास निर्माणका कामलाई पारदर्शी बनाउने<br>७. अख्तियार दुरूपयोग अनुसन्धान आयोग र राष्ट्रिय सतर्कता केन्द्रलाई सक्रिय एवम् साधन स्रोत सम्पन्न बनाउने |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका बौद्धिक पलायन र भ्रष्टाचारसम्बन्धी विषयवस्तु पढ्नुहोस् । कक्षाका साथीहरू दुई समूहमा विभाजित हुनुहोस् । पहिलो समूहले बौद्धिक पलायन भनेको के हो ? बौद्धिक पलायनका प्रभाव के के हुन् ? बौद्धिक पलायन रोक्न चाल्नुपर्ने कदम के के हुन् ? भन्ने सम्बन्धमा समूहमा छलफल गर्नुहोस् । दोस्रो समूहले भ्रष्टाचार भनेको के हो ? भ्रष्टाचारका कारण के के हुन् ? भ्रष्टाचारका असर के के हुन् ? भ्रष्टाचार निवारणका उपाय के के हुन सक्छन् भन्ने सम्बन्धमा समूहमा छलफल गर्नुहोस् र पालैपालो समूहगत प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकतासँग छलफल गर्नुहोस् । आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो मानव मूल्यमान्यता

## ४. सिकाइ उपलब्धि

सामाजिक समस्या समाधानमा विभिन्न राष्ट्यि तथा अन्तर्राष्ट्रिय सङ्घसंस्थाहरूको भूमिका उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) भ्रष्टाचार भनेको के हो ?

(ख) बौद्धिक पलायन भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ग) बौद्धिक पलायनका कारण र असरको छुट्टाछुट्टै सूची बनाउनुहोस् ।

(घ) भ्रषटाचारका कारण र असरको छुट्टाछुट्टै सूची बनाउनुहोस् ।

(ङ) बौद्धिक पलायन र भ्रष्टाचार नियन्त्रण गर्न तपाईंको भूमिका के के हुन सक्छ, लेख्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गरी एउटा समूहलाई बौद्धिक पलायन र अर्को समूहलाई भ्रष्टाचारको विषयवस्तु पढ्न लगाई समूहगत छलफल पछि प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् । बौद्धिक पलायन र भ्रष्टाचारको सम्बन्धमा विभिन्न उदाहरण दिएर प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

| SS | | सामाजिक समस्या समाधानमा अन्तर्राष्ट्रिय सङ्घसंस्थाहरूको भूमिका | कार्ड नं. ६४ / तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

सामाजिक समस्याहरू समाधानका लागि राज्यले मात्र काम गरेर पूरा हुन सक्दैन त्यसैले हामी प्रत्येक व्यक्ति, स्थानीय समुदाय, राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय सङ्घसंस्थाहरू सबैको समान भूमिका हुनुपर्छ। त्यसै क्रममा हामी यहाँ सामाजिक समस्या समाधानमा संलग्न केही अन्तर्राष्ट्रिय सङ्घसंस्थाहरूको योगदान सम्बन्धमा छलफल गर्ने छौँ। विभिन्न देशमा कार्य क्षेत्र बनाई काम गरेका सङ्घसंस्थाहरूलाई अन्तर्राष्ट्रिय सङ्घसंस्था भनिन्छ।

### एमनेस्टी इन्टरनेसनल

AMNESTY INTERNATIONAL

एमनेस्टि इन्टरनेसनलको स्थापना सन् १९६१ जुलाईमा भएको थियो। यसको मुख्य कार्यालय बेलायतको लन्डनमा रहेको छ। यस संस्थाले अहिले आफ्नो कार्यक्षेत्रलाई बढाएर १५० भन्दा बढी देशमा आफ्ना गतिविधि सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ। विशेष गरी मानव अधिकारको उल्लङ्घनविरुद्ध खबरदारी गर्नु यस संस्थाको मुख्य उद्देश्य हो। यस संस्थाले मानव अधिकार सम्बन्धमा जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, मानव अधिकार उल्लङ्घन र ज्यादतीका विरुद्धमा खबरदारी गर्ने जस्ता महत्त्वपूर्ण कार्य गर्दै आएको छ। यस संस्थाले मानव अधिकार संरक्षणका लागि राजनीतिक निष्पक्षता, पारदर्शिता र स्वतन्त्रता कायम गर्ने काम गर्छ।

### अन्तर्राष्ट्रिय श्रम सङ्गठन

ILO International Labour Organization

संयुक्त राष्ट्रसङ्घको विशिष्टीकृत संस्था हो। अन्तर्राष्ट्रिय श्रम सङ्गठनको स्थापना सन् १९१९ अप्रिल ११ मा भएको हो। नेपालले सन् १९६६ देखि अन्तर्राष्ट्रिय श्रम सङ्गठनको सदस्यता लिएको हो। यस संस्थाले विशेष गरी श्रमिकहरूको हक अधिकार रक्षा र कार्यस्थलमा श्रमिकमाथि हुने गरेका विभेद र अनियमितताका विरुद्धमा काम गर्दै आएको छ। नेपालमा बालश्रम शोषणको अन्त्यका लागि, श्रमिकमैत्री नीति नियमका लागि र सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालनका लागि पहल गर्दै आएको छ।

### सेभ द चिल्ड्रेन

सेभ द चिल्ड्रेन संस्थाको स्थापना सन् १९१९ मा बेलायतमा भएको हो। सेभ द चिल्ड्रेनले बालबालिकाको समग्र स्वास्थ्य, सुरक्षा र संरक्षणका लागि विश्वव्यापी रूपमा काम गर्दै आएको छ। यो एक अन्तर्राष्ट्रिय संस्था हो। यस संस्थाले विभिन्न कारणले विद्यालय शिक्षाबाट वञ्चितका लागि शिक्षा लिने अवसर प्रदान गरेको छ। त्यस्तै घरबारविहीन, बालश्रम शोषणमा परेकालाई पनि संरक्षण दिँदै आएको छ। विपत् महामारी द्वन्द्व प्रभावित क्षेत्रमा आकस्मिक सहयोग तथा सेवा दिँदै आएको छ। नेपालमा कोभिड १९ को महामारीमा स्वास्थ्य सामग्री र व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री दिएर सहयोग गरेको थियो। यस संस्थाले HIV /AIDS र गरिबी निवारणका लागि पनि आफ्नो कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ।

Save the Children

### सामाजिक समस्या समाधानमा सङ्घसंस्थाको भूमिका

- समाजमा चलिआएका सामाजिक समस्या तथा विकृतिहरू र त्यसले समाजमा पारेका असरहरूको खोजी गर्ने र हटाउनका लागि पहल गर्ने
- समाजमा चलिआएका सामाजिक समस्या तथा विकृतिहरू विरुद्धमा आवाज उठाउने
- सामाजिक समस्या तथा विकृतिहरू विरुद्धमा जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने
- कुलतमा फसेकाहरूलाई उद्धार तथा सहयोग गर्ने
- बेला बेलामा र्‍याली, सभा सम्मेलन, गोष्ठीहरूको आयोजना गरी सामाजिक समस्या तथा विकृतिहरू हटाउनका लागि पहल गर्ने
- सामाजिक समस्या तथा विकृतिविरुद्धमा बनेका ऐन कानुनको कार्यान्वयनमा सहयोग गर्ने

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका एमनेस्टी इन्टरनेसलन, अन्तर्राष्ट्रिय श्रम सङ्गठन, सेभ द चिल्ड्रेनसम्बन्धी विषयवस्तु पढ्नुहोस् । कक्षाका साथीहरू तीन समूहमा विभाजित हुनुहोस् । पहिलो समूहले एमनेस्टी इन्टरनेसनल कस्तो संस्था हो ? एमनेस्टी इन्टरनेसनलले सामाजिक समस्या समाधानका क्षेत्रमा गरेका कामहरू सम्बन्धमा समूहमा छलफल गर्नुहोस् । दोस्रो समूहले अन्तर्राष्ट्रिय श्रम सङ्गठन कस्तो संस्था हो ? अन्तर्राष्ट्रिय श्रम सङ्गठनले सामाजिक समस्या समाधानका लागि गरेका कामहरू सम्बन्धमा समूहमा छलफल गर्नुहोस् । तेस्रो समूहले सेभ द चिल्ड्रेन कस्तो संस्था हो ? सेभ द चिल्ड्रेनले सामाजिक समस्या समाधानका लागि गरेका कामहरू सम्बन्धमा समूहमा छलफल गर्नुहोस् । पालैपालो समूहगत प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकतासँग छलफल गर्नुहोस् । आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो मानव मूल्यमान्यता

## ४. सिकाइ उपलब्धि

सामाजिक समस्या समाधानमा विभिन्न राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय सङ्घसंस्थाहरूको भूमिका उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) अन्तर्राष्ट्रिय संस्था भनेको के हो ?

(ख) एमनेस्टी इन्टरनेसलनले सामाजिक समस्या समाधानको क्षेत्रमा गरेका कामको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) अन्तर्राष्ट्रिय श्रम सङ्गठनको सदस्यता नेपालले कहिले लियो ?

(घ) सेभ द चिल्ड्रेन कस्तो संस्था हो ?

(ङ) तपाईंको समुदायमा सामाजिक समस्या समाधानमा योगदान पुऱ्याएका सङ्घसंस्थाहरू छन् भनी खोजी गरी तिनले पुऱ्याएका योगदानको सम्बन्धमा टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(च) तालिका बनाएर एमनेस्टी इन्टरनेसनल, अन्तर्राष्ट्रिय श्रम सङ्गठन र सेभ द चिल्ड्रेन संस्थाहरूले सामाजिक समस्या समाधानका क्षेत्रमा गरेका कामहरू लेख्नुहोस् :

| एमनेस्टी इन्टरनेसनल | अन्तर्राष्ट्रिय श्रम सङ्गठन | सेभ द चिल्ड्रेन |
|---|---|---|
| | | |

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गरी एउटा समूहलाई एमनेस्टी इन्टरनेसनल अर्को समूहलाई अन्तर्राष्ट्रिय श्रम सङ्गठन र तेस्रो समूहलाई सेभ द चिल्ड्रेन संस्थाका विषयवस्तु पढ्न लगाई समूहगत छलफल पछि प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् । एमनेस्टी इन्टरनेसनल, अन्तर्राष्टिय श्रम सङ्गठन र सेभ द चिल्ड्रेन संस्थाहरूले सामाजिक समस्या समाधानका क्षेत्रमा गरेका कामहरू सम्बन्धमा उदाहरणसहित थप प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

| SS | द्वन्द्व व्यवस्थापन | कार्ड नं. ६५<br>तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

दुई पक्ष समूह वा व्यक्तिबीचमा एकआपसमा हुने असमझदारी वा मतभेद वा मनमुटावको अवस्था द्वन्द्व हो । व्यक्ति वा समूहले आफ्नो स्वार्थ र उद्धेश्य पूरा गर्ने क्रममा अर्कालाई असजिलो पार्नु र असमझदारीको अवस्था सिर्जना हुनु द्वन्द्व हो । दुई वा दुई भन्दा बढी पक्षहरूको बीचमा विचार नमिलेपछि उत्पन्न हुने झगडाको अवस्था द्वन्द्व हो ।

| द्वन्द्वका कारण | द्वन्द्वबाट पर्ने असर (नकारात्मक र सकारात्मक) | द्वन्द्व व्यवस्थापनका तरिका |
|---|---|---|
| १. एकले अर्काको विचार वा भावनाको कदर नगर्नु<br>२. शिक्षा र चेतनाको कमीले समझदारी कायम हुन नसक्नु<br>३. अन्याय तथा विभेदका कारणले राजनीतिक विचार नमिल्नु<br>४. कसैले गलत समाचार फैलाइदिनु<br>५. गलत बुझाइ विकास हुनु<br>६. गरिबी र बेरोजगारी बढ्नु<br>७. कानुनको पालना नहुनु | **नकारात्मक असर**<br>धनजनको क्षति हुनु, काटमार हुनु, आगजनी हुनु, तोडफोड हुनु र दुई पक्षकाबिचमा मनमुटावको अवस्था सिर्जना हुनु र काममा बाधा अवरोध सिर्जना हुनु<br>**सकारात्मक असर**<br>व्यक्ति, समाज वा राष्ट्रको विकासमा मद्दत पुऱ्याउने द्वन्द्वलाई सकारात्मक द्वन्द्व भनिन्छ । सकारात्मक द्वन्द्वलाई परिवर्तनको वाहक पनि भनिन्छ । जस्तै : वि.सं. २००७ सालको क्रान्तिपछि प्रजातन्त्र आउनु, २०६२/०६३ को जनआन्दोलनपछि देशमा लोकतन्त्र आउनु जस्ता घटनालाई सकारात्मक द्वन्द्वको रूपमा लिन सकिन्छ ।<br> | द्वन्द्वमा संलग्न पक्षबाट नै समस्याको समाधान<br>द्वन्द्वमा संलग्न दुवै पक्षले वातावरण तयार गर्ने, द्वन्द्वमा संलग्न दुवै पक्षले एक आपसमा छलफल गर्ने, द्वन्द्वमा संलग्न व्यक्तिहरूले रिस, तनाव, लोभ, इर्ष्या आदि नियन्त्रण गर्ने, एक आपसमा मेलमिलाप कायम गर्ने, दुवै पक्षले आफ्नो गल्ती कमिकमजोरीलाई स्वीकार गरेर अगाडि बढ्ने<br>**तेस्रो पक्ष (मध्यस्तकर्ता) को सहयोगमा समाधान**<br>सबैभन्दा पहिले दुबै पक्षलाई सही लाग्ने व्यक्तिलाई मध्यस्तकर्ताको रूपमा छनोट गर्ने, मध्यस्तकर्ताले दुबै पक्षको कुरा सुन्ने, द्वन्द्व उत्पन्न हुनाका कारण पत्ता लगाउने, दुबै पक्षको बिचमा वार्ता छलफल गराउने, दुबै पक्षलाई आफ्ना गल्ती कमी कमजोरी स्विकार्न लगाई सम्झौता गराउने र मध्यस्तकर्ताबाट फैसला गरिदिने |

द्वन्द्वको अवस्थालाई साम्य पारेर सहमति कायम गरी झगडा नगर्ने वातावरण तयार गर्नुलाई द्वन्द्व व्यवस्थापन भनिन्छ ।

### यहाँ दिइएको घटना अध्ययन गरौँ र छलफल गरौँ है त ?

लखन र पाल्देन छिमेकी हुन् । एक दिन लखनले खेतमा पानी लगाइरहेको समयमा अचानक कुलामा पानी सुक्यो । लखनले हेर्न जाँदा पाल्देनको खेतमा पानी लागिरहेको देख्यो । आफ्नो पानी लगाउने पालामा पाल्देनले पानी लगाएकामा लखनलाई ज्यादै रिस उठ्यो । त्यति वेला नै पाल्देन पनि खेतमा पुग्यो । दुवै जनाका बिचमा विवाद भयो । यही विवादको कुरालाई लिएर उनीहरू वडा कार्यालयमा गए । वडाध्यक्षले दुवैका कुरा सुन्नुभयो । उनीहरूका कुरा सुनिसकेपछि पाल्देनले सुरुमा गल्ती गरेको पत्ता लगाउनुभयो । वडाध्यक्षसामु पाल्देनले छिमेकीका पालामा पानी लगाएकामा गल्ती महसुस गरे । वडाध्यक्षले गल्ती स्वीकार गरी मिल्न अनुरोध गर्नुभयो । पाल्देनले गल्ती भएकामा लखनसँग माफी मागे । लखनले पनि छिमेकमा बसेपछि कहिलेकाहीँ गल्ती हुनु स्वाभाविकै हो भनी महसुस गरे र क्षमा दिए । लखनको क्षमाशील व्यवहार देखेर वडाध्यक्ष खुसी हुनुभयो । दुवै जना हात मिलाएर घरतर्फ लागे ।

सहभागीहरू यस घटना पढेर यस घटनामा द्वन्द्वको कारण, द्वन्द्वबाट परेको असर र द्वन्द्व व्यवस्थापनको तरिका पत्ता लगाउनुहोस् है त ?

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । द्वन्द्व भनेको के हो ? द्वन्द्व व्यवस्थापन भनेको के हो ? बुझ्नुहोस् । तालिका द्वन्द्वको कारण, द्वन्द्वबाट परेका असर र द्वन्द्व व्यवस्थापनका तरिका सम्बन्धमा पढ्नुहोस् । त्यसपछि सिकाइ कार्डमा दिइएका घटना पढ्नुहोस् । साथी साथीमा छलफल गरी उक्त घटनामा द्वन्द्वको कारण, द्वन्द्वबाट परेको असर र द्वन्द्व व्यवस्थापनको तरिका पत्ता लगाउनुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो मानव मूल्यमान्यता

## ४. सिकाइ उपलब्धि

छरछिमेक र समाजमा हुने द्वन्द्वका कारण पत्ता लगाई यसको व्यवस्थापनका उपाय खोजी गरी त्यसको व्यावहारिक अभ्यास गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) द्वन्द्व भनेको के हो ?

(ख) द्वन्द्व व्यवस्थापन भनेको के हो ?

(ग) द्वन्द्वबाट परेका असरको सूची बनाउनुहोस् ।

(घ) द्वन्द्व व्यवस्थापनका तरिकाको व्याख्या गर्नुहोस् ।

(ङ) सिकाइ कार्डमा दिइएको घटनाबाट द्वन्द्वको कारण, द्वन्द्वबाट परेको असर र द्वन्द्व व्यवस्थापनको तरिका पत्ता लगाउनुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको घटनाबाट द्वन्द्वको कारण, द्वन्द्वबाट परेको असर र द्वन्द्व व्यवस्थापनको तरिका पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले आवश्यक पृष्ठपोषण दिएर थप प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

| SS | | मौद्रिक कारोबार | कार्ड नं. ६६<br>तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

**मौद्रिक कारोबार**

- पैसाको कारोबार
- मुद्राको माध्यमबाट गरिने आर्थिक कारोबार मौद्रिक कारोबार हो ।
- आफूलाई आवश्यक पर्ने सामानहरू पैसाको माध्यमबाट किन्ने वा आफूले उत्पादन गरेका सामानहरू बेच्ने प्रक्रिया पनि मौद्रिक कारोबार हो ।

### घटना अध्ययन गरौँ र छलफल गरौँ

#### दुर्गम क्षेत्रमा अझै पनि वस्तु विनिमय प्रणाली प्रचलनमा

नेपालका कर्णाली प्रदेशअन्तर्गत पर्ने हुम्ला जिल्ला भौगोलिक रूपमा दुर्गम क्षेत्र हो । त्यहाँको जनजीवन कृषि र पशुपालनमा आधारित छ। पर्याप्त बजार, यातायात र नगदे आर्थिक प्रणाली नहुँदा आज पनि केही स्थानमा वस्तु विनिमय प्रथा चलिरहेको पाइन्छ। हुम्लाको ग्रामीण भेगका किसानहरू मकै, फापर, आलुजस्ता बाली उत्पादन गर्छन । गाउँमा पैसाको अभाव र बजार टाढा भएकाले अत्यावश्यक नुन, तेल, कपडा, ऊन जस्ता वस्तु सजिलै पाउन सक्दैनन् । त्यसैले सदरमुकामतिर गएर गाउँका उत्पादन मकै, फापर, आलुजस्ता बालीहरू लिएर गएर नुन, चिनी, लत्ताकपडा आदिसँग साटेर ल्याउने गर्छन् । यसरी नै उनीहरूको जीवनस्तर चलेको छ।

### वस्तु विनिमय प्रणाली

वस्तुसँग वस्तु साटासाट गरेर आफ्नो आवश्यकता पूरा गर्ने कार्यलाई वस्तु विनिमय प्रणाली भनिन्छ । प्राचीनकालमा मानिसहरूले आफूलाई आवश्यक पर्ने वस्तु तथा सेवाहरू आफैं उत्पादन गर्थे । आफूसँग बढी भएका वस्तुहरू अरूलाई दिएर र आफूसँग नभएका वस्तुहरू अरूबाट लिएर आफ्नो आवश्यकता पूरा गर्थे। यसरी नै वस्तुविनिमय प्रणाली प्रचलनमा रहेको थियो

| वस्तु विनिमय प्रणालीका कठिनाइ | मौद्रिक कारोबारबाट हुने फाइदा |
|---|---|
| १. वस्तुको उचित मूल्य निर्धारणमा समस्या<br>२. वस्तु विभाजन तथा वस्तु विभक्तीकरणमा कठिनाइ<br>३. मूल्यको साझा मापदण्डको अभाव<br>४. आवश्यकताको दोहोरो संयोगको अभाव<br>५. मूल्य सञ्चयको अभाव<br>६. मूल्यको हस्तान्तरणमा कठिनाइ | १. आफूलाई आवश्यक पर्ने वस्तु तथा सेवाहरू बजारबाट किन्न सकिन्छ।<br>२. आफूले उत्पादन गरेका सामान बेचेर आम्दानी गर्न सकिन्छ।<br>३. मुद्राको कारोबारले वस्तु तथा सेवाको खरिद बिक्रीमा सहजता प्रदान गरेको छ।<br>४. बिनिमय प्रणालीलाई सहजता प्रदान गरेको छ, वस्तुको मूल्य निर्धारण गर्न सहज भएको छ।<br>५. विकासका पूर्वाधार निर्माण गर्न सहज भएको छ। |

मुद्राको विकासक्रम

१. सबैभन्दा पहिले धातु मुद्रा प्रचलनमा आयो ।
२. सुन, चाँदी, तामा, पित्तल आदिबाट बनेको मुद्रालाई धातुमुद्रा भनिन्छ।
३. धातुमुद्रा पछि कागजी मुद्रा प्रचलनमा आयो ।
४. नेपालमा कागजी मुद्रा वि.सं. २००२ सालबाट प्रचलनमा आएको हो ।

५. वर्तमान समयमा मुद्राको सट्टामा चेक, बैङ्क ड्राफ्ट, ए.टी.एम.कार्ड, अनलाइन भुक्तानी आदिबाट आर्थिक कारोबार हुन थालेको छ।
६. मुद्रा छाप्ने अधिकार केन्द्रीय बैङ्कलाई मात्र रहेको छ।
७. नेपालमा केन्द्रीय बैङ्कको रूपमा रहेर नेपाल राष्ट्र बैङ्कले नोट छाप्ने काम गर्दै आएको छ।
८. कुनै पनि देशले मुद्रा छाप्नका निम्ति संयुक्त राष्ट्रसङ्घको विशिष्टीकृत संस्था अन्तर्राष्ट्रिय मुद्रा कोषको अनुमति लिनुपर्छ।
९. राष्ट्र बैङ्क ऐनले सुरक्षण अर्थात् धरौटी राखेर मात्रै नोट निष्कासन गर्न सक्ने अधिकार केन्द्रीय बैङ्कलाई दिएको छ।
१०. धरौटीको रूपमा सुनचाँदी, विशेष मुद्रा, धितोपत्र आदि राख्न सकिने व्यवस्था रहेको छ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस्। मौद्रिक कारोबार भनेको के हो ? वस्तु विनिमय प्रणाली भनेको के हो ? वस्तु विनिमय प्रणालीका कठिनाइ र मौद्रिक कारोबारबाट हुने फाइदा सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस्। आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस्। सिकाइ कार्डमा दिइएको घटना अध्ययन गरी वस्तु विनिमय प्रणालीको सम्बन्धमा थप प्रस्ट हुनुहोस्। नेपालमा मुद्राको विकासक्रम सम्बन्धमा बुँदागत रूपमा छलफल गर्नुहोस् र नबुझेमा सहजकर्तासँग छलफल गर्नुहोस्।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप

## ४. सिकाइ उपलब्धि

मौद्रिक कारोवारको अवधारण लिई व्यावहारिक प्रयोग

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) मौद्रिक कारोबार भनेको के हो ?
(ख) वस्तु विनिमय प्रणाली भनेको के हो ? वस्तु विनिमय प्रणालीका कठिनाइ लेखनुहोस्।
(ग) मौद्रिक कारोबारबाट हुने फाइदा
(घ) नेपालमा मुद्राको विकासक्रम सम्बन्धमा बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस्।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस्। मौद्रिक कारोबार भनेको के हो ? वस्तु विनिमय प्रणाली भनेको के हो ? वस्तु विनिमय प्रणालीका कठिनाइ र मौद्रिक कारोबारबाट हुने फाइदा सम्बन्धमा प्रश्न सोध्दै नजानेमा थप प्रस्ट पारिदिनुहोस्। सहभागीहरूलाई आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस्। नेपालमा मुद्राको विकासक्रम सम्बन्धमा थप प्रस्ट पारिदिनुहोस्।

| SS | | वित्तीय संस्था | कार्ड नं. ६७<br>तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

सहभागीहरू, यहाँ चित्रमा देखिएका के हुन् ? तपाईंहरूको घर वरपर यस्ता बैङ्क तथा सहकारी छन् कि छैनन् ? पक्कै पनि छन् होला । हो यसरी आर्थिक कारोबार अथवा रुपियाँ पैसाको कारोबार गर्ने संस्थाहरू वित्तीय संस्था हुन् । विभिन्न क्षेत्रमा छरिएर रहेका पुँजीलाई बचतका रूपमा सङ्कलन गरी आवश्यक क्षेत्रमा लगानी गर्ने संस्थालाई वित्तीय संस्था भनिन्छ ।

| बैङ्क तथा वित्तीय संस्थाबाट प्राप्त गर्न सकिने सेवा | वित्तीय संस्थामा कारोबार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा |
|---|---|
| १. हामीसँग भएको रकम बैङ्कमा बचत गर्न सक्छौं ।<br>२. बचत गरिएको रकमबाट व्याज प्राप्त गर्न सकिन्छ ।<br>३. बैङ्क तथा वित्तीय संस्थामा राखेको रकम सुरक्षित हुन्छ ।<br>४. बैङ्क तथा वित्तीय संस्थाबाट आवश्यक परेको समयमा ऋण लिन सकिन्छ ।<br>५. उक्त ऋणलाई उत्पादनमूलक क्षेत्रमा लगानी गरी आम्दानी गर्न सकिन्छ<br>६. सुन, चाँदी आदि धितो राखेर ऋण लिन सकिन्छ ।<br>७. बैङ्क तथा वित्तीय संस्थाको माध्यमबाट देश विदेशमा सजिलै रकम पठाउन सकिन्छ ।<br>७. विदेशी मुद्रा सटही गर्न सकिन्छ ।<br>८. बहुमूल्य सामान सुरक्षित साथ राख्नका लागि लकर सुविधा पनि पाउन सक्छौं ।<br>९. वित्तीय संस्थाले अनलाईन सेवा, SMS Banking, Credit card, ATM card आदिको सुविधा पनि उपलब्ध गराएको छ<br>१०. धेरै रकम साथमा लिएर हिंड्नु पर्दैन । | १. आफ्ना वरपर भएका वित्तीय संस्थाहरू कुन कुन हुन् ?<br>२. ती वित्तीय संस्थाहरू राष्ट्र बैङकबाट इजाजत प्राप्त हुन् कि होइनन् ?<br>३. त्यहाँबाट प्रदान गरिने सेवा सुविधा औपचारिक छन् कि छैनन् ?<br>४. कारोबारको प्रक्रिया सरल छ कि छैन ?<br>५. ती वित्तीय संस्थाहरूले के कस्ता सेवा सुविधा उपलब्ध गराउँदै आएका छन् ?<br>६. तपाईंले राखेको बचत सुरक्षित हुन्छ कि हुँदैन ?<br>७. ऋण लिँदै हुनुहुन्छ भने त्यो ऋण तिर्नका लागि आम्दानीको स्रोत छ कि छैन ? |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । वित्तीय संस्था भनेको के हो ? नेपालमा सञ्चालित वित्तीय संस्थाहरू के के हुन् ? बैङ्क तथा वित्तीय संस्थाबाट प्राप्त गर्न सकिने सेवाहरू र वित्तीय संस्थामा कारोबार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने प्रश्नहरूमा केन्द्रित रही साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराहरू सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप

## ४. सिकाइ उपलब्धि

नेपालका वित्तीय संस्थाबाट प्राप्त गर्न सकिने सेवा उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) वित्तीय संस्था भनेको के हो ?

(ख) नेपालमा सञ्चालित वित्तीय संस्थाहरू कुन कुन हुन् ?

(ग) बैङ्क तथा वित्तीय संस्थाबाट प्राप्त गर्न सकिने सेवाको सूची बनाउनुहोस् ।

(घ) वित्तीय संस्थामा कारोबार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ङ) तपाईंको समुदायमा रहेका वित्तीय संस्थाको विवरण सङ्कलन गरी तिनीहरूले प्रदान गर्दै आएका सेवा सुविधाहरू सम्बन्धमा कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । वित्तीय संस्था भनेको के हो ? नेपालमा सञ्चालित वित्तीय संस्था के के हुन् ? बैङ्क तथा वित्तीय संस्थाबाट प्राप्त गर्न सकिने सेवा र वित्तीय संस्थामा कारोबार गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् । सहभागीहरूले नबुझेका कुरा प्रस्ट पारिदिनुहोस् । वित्तीय संस्थामा खाता खोल्दा के कस्ता प्रक्रिया पूरा गर्नुपर्छ ? भन्ने सम्बन्धमा बताइदिनुहोस् ।

| SS | | नेपालमा पर्यटन व्यवसाय | कार्ड नं. ६८<br>तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

तपाईँहरू कतै घुम्न जानुभएको छ कि छैन ? पक्कै छ होला । घुम्न हिँडेका स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरू देख्नुभएको छ कि

छैन ? त्यो पनि देख्नुभएको छ । हो यसरी धार्मिक, व्यावसायिक, मनोरञ्जनलगायत विभिन्न उद्देश्यले मानिस एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा घुमफिर गर्ने कामलाई पर्यटन भनिन्छ । यसरी विभिन्न उद्देश्य लिएर एक स्थानबाट अर्को स्थानमा भ्रमण गर्ने व्यक्तिलाई पर्यटक भनिन्छ । पर्यटकहरू दुई किसिमका हुन्छन् । एक देशको एक ठाउँबाट देशभित्रै विभिन्न ठाउँमा विभिन्न उद्देश्यले घुमफिर गर्ने व्यक्तिलाई आन्तरिक पर्यटक भनिन्छ । जस्तै : नेपालभित्रै काठमाडौँ, पोखरा, जनकपुरलगायतका ठाउँहरूमा घुम्न जानु । त्यस्तै एक देशबाट देशबाहिर विभिन्न उद्देश्यले घुमफिर गर्ने व्यक्तिलाई बाह्य पर्यटक भनिन्छ । जस्तै : नेपालबाट भारत, चीन, बेलायतलगायतका बाहिरी देशहरूमा घुमफिर गर्न जानु

> पर्यटकहरूलाई विभिन्न किसिमका वस्तु तथा सेवाहरू उपलब्ध गराउने उद्देश्यले सञ्चालित पेसा तथा व्यवसायलाई पर्यटन उद्योग भनिन्छ ।

| नेपालमा पर्यटन उद्योगको महत्त्व | नेपालमा पर्यटन उद्योगको सम्भावना | पर्यटन प्रवर्धन गर्ने उपाय |
|---|---|---|
| १. पर्यटन उद्योगले रोजगारीको अवसर सिर्जना गर्छ ।<br>२. विश्वमा हाम्रो देश नेपालको प्रचार प्रसार हुन्छ ।<br>३. विदेशी मुद्रा आर्जनमा सहयोग पुग्छ । पर्यटनसँग सम्बन्धित उद्योगको विकास हुन्छ ।<br>४. हस्तकला उद्योग, घरेलु उद्योगको विकास हुन्छ ।<br>५. देशमा विकासका पूर्वाधार हरूको विकासमा सहयोग पुग्छ ।<br>६. पर्यटन व्यवसायले हाम्रा कला, संस्कृति र सम्पदाहरूको संरक्षणमा सहयोग पुग्छ । | १. नेपालमा प्रशस्त मात्रामा प्राकृतिक सम्पदाहरू रहेका<br>२. नेपालमा प्रशस्त मात्रामा ऐतिहासिक र धार्मिक स्थलहरू रहेका<br>३. सांस्कृतिक विविधता र जीवनशैलीले नेपाललाई विश्वको प्रमुख पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा चिनाएको<br>४. विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथा रहेको<br>५. शान्तिका अग्रदूत गौतम बुद्धको जन्मस्थल लुम्बिनी लगायत अन्य पर्यटकीय स्थल रहेको<br>६. नेपालका मुख्य पर्यटकीय गतिविधिहरू पर्वतारोहण, पदयात्रा, माउन्टेन फ्लाइट, रक क्लाइम्बिङ, बन्जी जम्प, प्याराग्लाइडिङ, जङ्गल सफारी आदि रहेका<br>७. मनोरम वातावरण र नेपालीहरूको सद्भावपूर्ण व्यवहार | १. उच्च स्तरको होटल तथा लजको व्यवस्था गर्नुपर्ने<br>२. धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाको उचित संरक्षण गर्नुपर्ने<br>३. पर्यटन क्षेत्रको उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्ने<br>४. पर्यटन क्षेत्रको विज्ञापन र प्रचार प्रसारमा जोड दिनुपर्ने<br>५. दक्ष पथप्रदर्शकको व्यवस्था गर्नुपर्ने<br>६. मनोरञ्जनका साधनहरूको व्यवस्था गर्नुपर्ने |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । पर्यटन र पर्यटक भनेका को को हुन् ? पर्यटकका प्रकारहरू कतिओटा छन् ? पर्यटन उद्योग भनेको के हो ? नेपालमा पर्यटन उद्योगको महत्त्व, नेपालमा पर्यटन उद्योगको सम्भावना र पर्यटन प्रवर्धन गर्ने उपाय सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । आआफ्नो कापमिा टिपोट गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप

## ४. सिकाइ उपलब्धि

नेपालको पर्यटन व्यवसाय/उद्योग महत्त्व र रोजगार प्रवर्धनका उपाय उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पर्यटन भनेको के हो ?

(ख) पर्यटक को हुन् ? पर्यटक कति प्रकारका हुन्छन् ?

(ग) पर्यटन उद्योग भनेको के हो ?

(घ) नेपालमा पर्यटन उद्योगको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ङ) नेपालमा पर्यटन उद्योगको सम्भावना लेख्नुहोस् ।

(च) पर्यटन प्रवर्धन गर्ने उपायको सूची बनाउनुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । पर्यटन र पर्यटक भनेका को को हुन् ? पर्यटकका प्रकार कतिओटा छन् ? पर्यटन उद्योग भनेको के हो ? नेपालमा पर्यटन उद्योगको महत्त्व, नेपालमा पर्यटन उद्योगको सम्भावना र पर्यटन प्रवर्धन गर्ने उपायहरू आदि विषयवस्तुमा केन्द्रित रही छलफल गराउनुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्ताले बुझाइदिनुहोस् । आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | वैदेशिक व्यापार | कार्ड नं. ६९ तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

वस्तु तथा सेवाको खरिद बिक्री गर्ने कामलाई व्यापार भनिन्छ। व्यापार दुई किसिमका हुन्छन्। कुनै पनि देशको सिमानाभित्र मात्र सीमित रहेर व्यापार गरिन्छ भने त्यसलाई आन्तरिक व्यापार भनिन्छ। जस्तै : देशभित्र एक ठाउँमा उत्पादन भएका धान, मकै, फलफूल, तरकारी आदि देशभित्रै विभिन्न ठाउँमा लैजाने र बिक्री वितरण गर्ने। एक देशको सिमानाभित्र मात्र सीमित नरही दुई वा दुईभन्दा बढी देशहरूका बिचमा हुने व्यापारलाई बाह्य (वैदेशिक) व्यापार भनिन्छ। जस्तै : नेपालमा उत्पादन भएका चिया, गलैँचा, जडीबुटी आदि विदेशमा निर्यात गर्नु र पेट्रोलियम पदार्थ, इलेक्ट्रोनिक सामान, तयारी पोसाक आदि विदेशबाट आयात गर्नु।

### नेपालमा वैदेशिक व्यापारको वर्तमान अवस्था

नेपालको वैदेशिक व्यापारको ठुलो हिस्सा भारत र चीनसँग हुने गरेको छ। भारत र चीनबाहेक अन्य देशहरूसँग पनि व्यापार हुने गरेको छ नेपालबाट निर्यात गरिने वस्तुहरू कृषिजन्य, वनजन्य र अर्धप्रशोधित वस्तुहरू छन् भने आयात गरिने वस्तुहरू मेसिनरी सामान, औद्योगिक सामान, पेट्रोलियम पदार्थ र सवारी साधनहरू छन्। नेपालको वैदेशिक व्यापारमा निर्यात कम र आयात बढी भएका कारणले व्यापार घाटाको अवस्था (व्यापार असन्तुलन) रहेको छ।

| नेपालले निर्यात गरेका वस्तु | नेपालले आयात गरेका वस्तु |
|---|---|
| गलैँचा, ऊनका कपडा, जडीबुटी, चिया, अलैँची, कफी, पस्मिना, हस्तकलाका सामानहरू, भटमासको तेल, सुतीका तयारी कपडा, जुटका सामान, प्लास्टिकका सामान आदि निर्यात गर्ने गरेको छ। | सवारी साधन, मेसिनरी पाटपुर्जा, पेट्रोलियम पदार्थ, जुत्ता, शृङ्गारका सामान, स्वास्थ्य सामग्री, औषधी, सञ्चारका साधन, सुनचाँदी आदि वस्तुहरू आयात गर्ने गरेको छ। |

| नेपालमा वैदेशिक व्यापारको महत्त्व | नेपालको वैदेशिक व्यापारको समस्या | नेपालको वैदेशिक व्यापारको समस्या समाधानका उपायहरू |
|---|---|---|
| १. वैदेशिक व्यापारको माध्यमबाट रोजगारीको अवसरमा वृद्धि हुन्छ।<br>२. देशमा उत्पादन गर्न नसकेका वस्तुहरू विदेशबाट आयात गरी आधारभूत आवश्यकता पूरा गर्न सकिन्छ।<br>३. आफ्नो देशमा उत्पादन भएका वस्तुहरू विदेश निर्यात गरी विदेशी मुद्रा आर्जन गर्न सकिन्छ।<br>४. राजस्व सङ्कलनमा वृद्धि हुन्छ।<br>५. औद्योगिक क्षेत्रको विकास हुन्छ।<br>६. देशमा उत्पादित कच्चा पदार्थको सदुपयोग हुनुका साथै स्वदेशी उत्पादनको बजार विस्तार हुन्छ।<br>७. देशको व्यापारलाई विश्व बजारसम्म जोड्ने काम गर्छ।<br>८. विज्ञान र प्रविधिको विकास गर्न सकिन्छ। | १. उपभोग्य तथा विलासी वस्तुको आयात उच्च हुनु<br>२. पेट्रोलियम पदार्थको आयात उच्च हुनु<br>३. कृषि प्रधान देश भएर पनि कृषिजन्य वस्तुको आयात हुनु<br>४. औद्योगिक लगानी भन्दा पनि आयात व्यापारमा व्यावसायिक आकर्षण बढ्दै जानु<br>५. नेपाली उद्योगबाट उत्पादित सामग्रीहरूको प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता कमजोर हुनु<br>६. कच्चा पदार्थ र अर्धप्रशोधित वस्तुको निर्यात सस्तो दरमा हुनु<br>७. निर्यात भन्दा आयात बढी हुनु<br>८. देशगत र वस्तुगत व्यापार विविधीकरण गर्न नसक्नु | १. वैदेशिक व्यापार प्रवर्धनमा जोड दिनुपर्छ<br>२. उपभोग्य तथा विलासी वस्तुको आयात घटाउनुपर्छ।<br>३. पेट्रोलियम पदार्थको सट्टा वैकल्पिक ऊर्जाको रूपमा विद्युतीय ऊर्जाको प्रयोगमा जोड दिनुपर्छ।<br>४. कृषिमा आधुनिकीकरण तथा व्यावसायीकरण गरी कृषिजन्य वस्तुको आयातलाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ।<br>५. देशगत र वस्तुगत व्यापार विविधीकरणमा जोड दिनुपर्छ।<br>६. कच्चा पदार्थ, अर्धप्रशोधित र तयारी वस्तुको समेत निर्यात बढाउनुपर्छ।<br>७. स्वदेशी उद्योगबाट उत्पादित वस्तुहरूको गुणस्तर वृद्धि गर्नुपर्छ। |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । वैदेशिक व्यापार भनेको के हो ? वैदेशिक व्यापाका प्रकारहरू के के हुन् ? नेपालमा वैदेशिक व्यापारको महत्त्व, नेपालमा वैदेशिक व्यापारको वर्तमान अवस्था, नेपालको वैदेशिक व्यापारको समस्या र नेपालको वैदेशिक व्यापारको समस्या समाधानका उपाय जस्ता प्रश्नहरूमा केन्द्रित रही साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप

## ४. सिकाइ उपलब्धि

नेपालको वैदेशिक व्यापारको महत्त्व र वर्तमान अवस्था उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) वैदेशिक व्यापार भनेको के हो ?

(ख) वैदेशिक व्यापार कति प्रकारका छन् ? ती के के हुन् ?

(ग) वैदेशिक व्यापारको वर्तमान अवस्थाको वर्णन गर्नुहोस् ।

(घ) नेपालमा वैदेशिक व्यापारको महत्त्व लेख्नुहोस् ।

(ङ) नेपालमा वैदेशिक व्यापारको क्षेत्रमा देखिएका समस्या र समधानका उपाय तालिका बनाएर लेख्नुहोस् ।

(च) तपाईंको समुदायमा बजार अवलोकन गर्नुहोस् र विदेशबाट आयात गरिएका र नेपालमै बनेका सामान छुट्टाछुट्टै तालिकामा देखाउनुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । वैदेशिक व्यापार भनेको के हो ? वैदेशिक व्यापाका प्रकार के के हुन् ? नेपालमा वैदेशिक व्यापारको महत्त्व, नेपालमा वैदेशिक व्यापारको वर्तमान अवस्था, नेपालको वैदेशिक व्यापारको समस्या र नेपालको वैदेशिक व्यापारको समस्या समाधानका उपाय जस्ता प्रश्नमा केन्द्रित रही छलफल गराउनुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्ताले भनिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई आआफ्नो कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | वैदेशिक रोजगार | कार्ड नं. ७० <br> तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

आयआर्जन गर्ने उद्देश्यले गरिने सबै किसिमका कामलाई रोजगारी भनिन्छ। आयआर्जन गर्ने उद्देश्यले आफ्नै देशभित्र गरिने कामलाई स्वदेशी रोजगारी भनिन्छ। आयआर्जन गर्ने उद्देश्यले देशभन्दा बाहिर विभिन्न देशमा गएर काम गर्नुलाई वैदेशिक रोजगारी भनिन्छ।

### वैदेशिक रोजगारीमा जानाका कारण

- योग्यता र क्षमताअनुसारको काम र पारिश्रमिक नपाउनु
- मुलुकभित्र व्यापार व्यवसाय गर्ने उपयुक्त वातावरण तयार नहुनु
- देशमा प्रशस्त मात्रामा उद्योगधन्दा कलकारखानाहरू नहुनु
- देशमा बढ्दै गएको राजनीतिक अस्थिरता
- युवाहरूलाई स्वदेशी रोजगारीप्रति आकर्षित गर्न नसकिनु
- युवाहरूले देशभित्र आफ्नो सुन्दर भविष्य देख्न नसक्नु

| वैदेशिक रोजगारीका महत्त्व तथा सकारात्मक पक्ष | वैदेशिक रोजगारीका नकारात्मक पक्ष |
|---|---|
| १. विप्रेषणमार्फत विदेशी मुद्रा आर्जन | १. काम गर्न सक्षम युवा जनशक्ति विदेश पलायन हुनु |
| २. नेपालीहरूको जीवनस्तरमा सुधार | २. पारीवारिक बिखण्डन |
| ३. गरिबी निवारणमा मदत | ३. पश्चिमा संस्कृतिको प्रभाव बढ्दै जानु र स्वदेशी संस्कृति लोप हुँदै जानु |
| ४. देशको राष्ट्रिय आम्दानीमा वृद्धि | ४. नेपालीहरू विलासी जीवनशैलीप्रति आकर्षित हुँदै जानु |
| ५. ज्ञान, सिप प्रविधि आर्जन | ५. नेपालमा गाउँघरमा बालबालिका र ज्येष्ठ नागरिकहरू मात्र हुनु र खेतबारी बाँझै रहनु |
| ६. अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्धमा सुधार | ६. नेपालमा काम गर्ने युवा जनशक्तिको अभाव |
| ७. रोजगारीको अवसर | ७. विभिन्न किसिमका सरुवा रोगहरू देशमा भित्रिने सम्भावना हुने |
| ८. लगानी विस्तार | |

| वैदेशिक रोजगारीका अवसर | वैदेशिक रोजगारीका नकारात्मक पक्ष |
|---|---|
| १. श्रम तथा रोजगार सम्बन्धी कानुन जारी हुनु | १. अन्तर्राष्ट्रिय मागअनुसारको सिपयुक्त जनशक्तिको विकास गर्नु |
| २. राज्यले प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिमलाई प्राथमिकता दिनु | २. वैदेशिक रोजगारीमा गएका नेपाली कामदारहरूको सुरक्षा गर्नु |
| ३. निःशुल्क टिकट र भिसा कार्यान्वायनमा आउनु | ३. वैदेशिक रोजगारीबाट सिर्जित जोखिमहरू कम गर्नु |
| ४. विभिन्न देशसँग द्विपक्षीय श्रम सम्झौता हुनु | ४. वैदेशिक रोजगारीबाट प्राप्त पुँजी, ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई उत्पादनशील क्षेत्रमा उपयोग गर्नु |
| ५. न्यूनतम पारिश्रमिकसम्बन्धी कानुनी व्यवस्था हुनु | ५. वैदेशिक रोजगारीमा हुने ठगीको नियन्त्रण गर्नु |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । वैदेशिक रोजगार भनेको के हो ? रोजगारका प्रकारहरू के के हुन् ? नेपालमा वैदेशिक रोजगारको महत्त्व तथा सकारात्मक पक्ष र नकारात्मक पक्ष, नेपालमा रोजगारको वर्तमान अवस्था, नेपालको वैदेशिक रोजगारको अवसर र चुनौती जस्ता प्रश्नमा केन्द्रित रही साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रा आर्थिक क्रियाकलाप

## ४. सिकाइ उपलब्धि

वैदेशिक रोजगारीको चुनौती र अवसर पहिचान गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) वैदेशिक रोजगारी भनेको के हो ?

(ख) रोजगारी कति प्रकारका छन् ? र ती के के हुन् ?

(ग) वैदेशिक रोजगारीको वर्तमान अवस्थाको वर्णन गर्नुहोस् ।

(घ) नेपालमा वैदेशिक रोजगारीको सकारात्मक र नकारात्मक पक्ष तालिकामा देखाउनुहोस् ।

(ङ) नेपालमा वैदेशिक व्यापारको क्षेत्रमा देखिएका अवसर र चुनौती तालिका बनाएर लेख्नुहोस् ।

(च) नेपालबाट हरेक दिन ठुलो सङ्ख्यामा युवाहरू रोजगारीका लागि बिदेसिएका छन् । प्रत्येक दिन यति धेरै सङ्ख्यामा नेपाली युवाहरू विदेश जानुका कारण र यसलाई नियन्त्रण गर्न अपनाउनुपर्ने उपाय के के हुन सक्छन् ? लेख्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । वैदेशिक रोजगारी भनेको के हो ? रोजगारका प्रकार के के हुन् ? नेपालमा वैदेशिक रोजगारीको महत्त्व तथा सकारात्मक पक्ष र नकारात्मक पक्षहरू, नेपालमा रोजगारको वर्तमान अवस्था, नेपालको वैदेशिक रोजगारको अवसर र चुनौती जस्ता प्रश्नमा केन्द्रित रही प्रश्नहरू गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्ताले बताइदिनुहोस् । आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

| SS | | मौसम र हावापानी | कार्ड नं. ७१ तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

कुनै स्थानको वायुमण्डलको तापक्रम, हावाको चाप, बादल र वर्षाको अवस्थालाई मौसम भनिन्छ । यो स्थायी र निश्चित हुँदैन । वातावरण र वायुमण्डलमा हामी छिनछिनमा फेरबदल भएको अनुभव गर्छौं । त्यो चाहिँ मौसम हो । हावापानी भनेको लामो समय र ठुलो स्थानको वायुमण्डलको अवस्था हो । यसलाई कुनै स्थानको वर्षभरिको मौसमको औसत अवस्था भनेर पनि बुझिन्छ ।

### मौसम

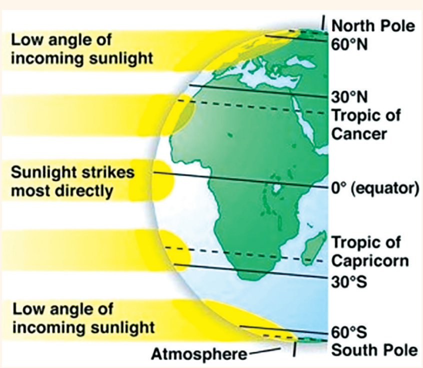
एउटै समयमा कुनै पनि दुई स्थानको वायुमण्डलको अवस्था र वातावरण एकै प्रकारको हुँदैन । एक ठाउँमा वर्षा हुँदा अर्को ठाउँमा घाम लागेको हुन सक्छ भने अन्य स्थानमा बादल लागेको पनि हुन सक्छ । त्यसै गरी कुनै एक स्थानमा दिनभरिको वायुमण्डलको अवस्था र वातावरण पनि एकै प्रकारको हुँदैन । एकछिन अघि घाम चर्केको स्थानमा एकछिनमा बादल लाग्न वा वर्षा हुन सक्छ । वायुमण्डल र वातावरणको यही अवस्थालाई मौसम भनिन्छ ।

### हावापानी

हावापानी मौसम जस्तो छिनछिनमा फेरिँदैन । नेपालको हावापानी मनसुनी हावापानी हो । यो हावापानीमा ग्रीष्म ऋतुमा गर्मी र वर्षा हुन्छ । त्यस्तै गरी हिउँद ऋतुमा ठन्डा र कम वर्षा हुन्छ । त्यसैले हिउँद सुक्खा हुन्छ । ग्रीष्म ऋतुमा हरेक दिन मौसमी अवस्थामा फेरबदल भइरहन्छ तर औसत तापक्रम, औसत वर्षा, वायुको आर्द्रता हरेक वर्ष उस्तै हुन्छ । हावापानी मौसमजस्तो क्षणक्षणमा परिवर्तन हुँदैन । यो लामो अवधिमा मात्र फेरिन्छ । यसलाई नै जलवायु पनि भनिन्छ ।

| मौसम | हावापानी |
|---|---|
| १. मौसम भनेको दिनभरीको वायुमण्डलीय अवस्था हो ।<br>२. वायुमण्डलमा हुने वायुको ताप र चापमा मौसमको अवस्था निर्भर हुन्छ ।<br>३. मौसम क्षण क्षणमा परिवर्तन भइरहन्छ ।<br>४. कुनै विशेष स्थानमा वायुमण्डलको अल्पकालीन अवस्थालाई नै मौसम भनिन्छ ।<br>५. पानी पर्नु, घाम लाग्नु, हुरी चल्नु तापक्रम र वायुको चापमा तल माथि हुनु नै मौसमको अवस्था हो । | १. वर्षभरीको मौसमको कुल अवस्थालाई हावापानी भनिन्छ ।<br>२. वर्षभरी मौसमको अवस्था कस्तो रह्यो, कुन महिनाको औसत तापक्रम कस्तो रह्यो ? कुन कुन महिनामा वर्षा भयो ? वर्षा हुँदा कति परिणाममा भयो ? कुन महिना सुक्खा रहे ? यिनै कुराको आधारमा कुनै पनि ठाउँको हावापानी निर्धारण गरिन्छ ।<br>३. अक्षांश, उचाइ, सामुन्द्रिक दूरता, सामुद्रिक धार, वायुको दिशा पर्वतको ढाल, धरातलीय बनोट, वनस्पति आदि हावापानीमा प्रभाव पार्ने मुख्य तत्व हुन् बनाउने । |

**उचाइ :** उचाइ हावापानीमा प्रभाव पार्ने महत्त्वपूर्ण तत्त्व हो । जतिजति जमिनको उचाइ बढ्दै गयो त्यति त्यति वायुको घनत्व घट्दै जान्छ । कम उचाइमा वायुको घनत्व बढी हुन्छ ।




**अक्षांश :** भूमध्यरेखाबाट जति जति उत्तर वा दक्षिणतिर गयो उति उति तापक्रम घट्दै जान्छ । भूमध्यरेखीय क्षेत्रमा सधैंभरि सूर्यको किरण सिधा पर्ने भएकाले त्यहाँ वर्षैभरी गर्मी हुन्छ । यसरी अक्षांशको मान बढ्दै जाँदा तापक्रम घट्दै जान्छ ।

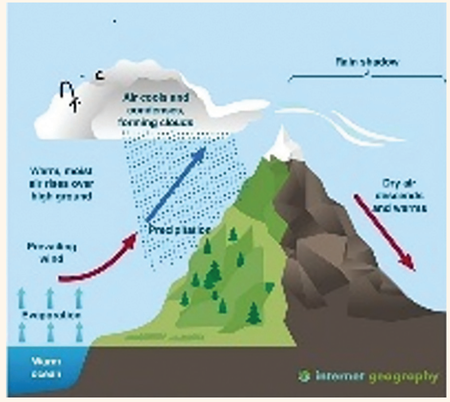
**सामुद्रिक दुरी :** समुद्रको न्यानो वायुको प्रभावले गर्दा रातमा समुद्रको नजिकका स्थान पनि प्रायः न्यानो नै हुन्छन् । समुद्रदेखि टाढाको क्षेत्रमा भने समुद्रको वायुको प्रभाव कम पर्ने हुनाले दिनमा ज्यादै गर्मी र रातमा ज्यादै जाडो हुन्छ र कम वर्षा हुन्छ ।

**सामुद्रिक दुरी :** समुद्रको न्यानो वायुको प्रभावले गर्दा रातमा समुद्रको नजिकका स्थान पनि

प्रायः न्यानो नै हुन्छन् । समुद्रदेखि टाढाको क्षेत्रमा भने समुद्रको वायुको प्रभाव कम पर्ने हुनाले दिनमा ज्यादै गर्मी र रातमा ज्यादै जाडो हुन्छ र कम वर्षा हुन्छ ।

**पहाडको उपस्थिति** : नेपालमा उच्च पहाड र हिमालले उत्तरबाट वहने चिसो वायुलाई रोकेर नेपालमा धेरै चिसो हुनबाट रोकेको छ ।

**वनजङ्गल** : घना जङ्गल भएको ठाउँमा आर्द्रता बढी भई वर्षा हुन्छ । जङ्गलले नजिकका स्थानहरूको वायुमण्डललाई स्वच्छ राख्छ र गर्मी समयमा चिसो हावा दिन्छ । यसरी जङ्गलले पनि हावापानीमा प्रभाव पारेको हुन्छ




## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । मौसम भनेको के हो ? मौसमका प्रकारहरू के के हुन् ? मौसम र हावापानीमा फरक र हावापानीमा प्रभाव पार्ने तत्त्व जस्ता प्रश्नमा केन्द्रित रही साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । मौसम र हावापानीको फरकको तालिका र हावापानीमा प्रभाव पार्ने तत्वको चार्ट कापीमा उतार्नुहोस् । हावापानीमा प्रभाव पार्ने तत्त्वको सम्बन्धमा सहजकर्तासँग सहयोग लिनुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो पृथ्वी

## ४. सिकाइ उपलब्धि

मौसम र हावापानीबिच फरक छुट्याई हावापानीमा परिवर्तन ल्याउने तत्त्व उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) मौसम भनेको के हो ?

(ख) नेपालको हावापानी कस्तो प्रकारको हावापानी हो ?

(ग) मौसम र हावापानीका बिचमा फरक छुट्याउनुहोस् ।

(घ) हावापानीमा प्रभाव पार्ने तत्त्वको सूची बनाई छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । मौसम भनेको के हो ? मौसमका प्रकार के के हुन् ? मौसम र हावापानीमा फरक र हावापानीमा प्रभाव पार्ने तत्त्व जस्ता प्रश्नमा केन्द्रित रही विभिन्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् । हावापानीमा प्रभाव पार्ने तत्त्वको सम्बन्धमा सिकाइ सामग्रीको हाम्रो पृथ्वी एकाइको पाठ १ मा रहेको मौसम र हावापानी भन्ने पाठबाट सहायता लिएर सहभागीलाई प्रस्ट पारिदिनुहोस् । मौसम र हावापानीको फरकको तालिका र हावापानीमा प्रभाव पार्ने तत्त्वको चार्ट कापीमा उतार्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | विपत् व्यवस्थापन | कार्ड नं. ७२ तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

यहाँ माथि दिइएका तस्बिर हेर्नुहोस् त ? यी केसँग सम्बन्धित तस्बिर हुन् ? यी सबै विपत् सँग सम्बन्धित तस्बिरहरू हुन् । आकस्मिक रूपमा कुनै पनि घटनाहरूबाट धनजनको क्षति हुनुलाई विपत् भनिन्छ । विपत् प्राकृतिक वा गैरप्राकृतिक गरी दुई किसिमका हुन्छन् । भूकम्प, बाढी, पहिरो, हावाहुरी, हिमपात, चट्याङ आदि प्राकृतिक विपत्का उदाहरण हुन् । आगलागी, महामारी, अनिकाल, हवाई, सडक, जल वा औद्योगिक दुर्घटना, विषाक्त ग्यास, रसायन वा विकिरण चुहावट, ग्यास विष्फोटन, विषाक्त खाद्य सेवन, वातावरणीय प्रदूषण, वन विनाश वा भौतिक संरचनाको क्षति तथा प्रकोप उद्धार कार्यमा हुने दुर्घटना आदि गैरप्राकृतिक प्रकोप हुन् । नेपालमा धेरै जसो हुने गरेका विपत्का घटना भूकम्प, महामारी, चट्याङ, हिमपात, बाढी, पहिरो आदि हुन् । हामी यहाँ नेपालमा हुने केही विपत्हरूको सम्बन्धमा छलफल गर्ने छौँ ।

| विपत्का प्रकार | कारण | न्यूनीकरणका उपाय |
|---|---|---|
| भूकम्प | आन्तरिक संरचनामा हलचलको कारण, ज्वालामुखी विष्फोटन | १. भूकम्प प्रतिरोधी संरचनाको निर्माण र उपयोग गर्ने<br>२. आपत्कालीन उद्धार, उपचारका लागि दक्ष जनशक्ति र सामग्रीको व्यवस्थापन गर्ने<br>३. भूकम्पसम्बन्धी सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने<br>४. भूकम्प गईरहेका बेलामा घरभित्र छ भने बाहिर ननिस्किकन घरभित्रै सुरक्षित स्थानमा खाटमुनि वा अन्य ठाउँमा टाउको लुकाएर बस्ने<br>५. भूकम्प गएर जमिन हल्लिन छोडेपछि खुला स्थानमा जाने<br>६. भूकम्प गइरहेका बेलामा कक्षाकोठामा छ भने बाहिर ननिस्किने डेस्क बेन्चको मुनि टाउको लुकाएर बस्ने |
| बाढी | वन विनाश, अत्यधिक वर्षा, हिमाली तथा पहाडी भूधरातल, पहिराले नदी थुनिँदा, नदी किनारमा अतिक्रमण, जलवायु पविर्तन | खोला नदी किनारमा घर नबनाउने, खोला नदीमा तटबन्ध निर्माण गर्ने, खाली जमिनमा वृक्षरोपण, सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन, दिगो विकासका अवधारणाअनुसार विकासका कार्यहरू सञ्चालन |
| पहिरो | भारी मनसुनी वर्षा, कमजोर तथा संरचना निर्माण, वनविनाश, नदी कटान, अव्यवस्थित सडक निर्माण, जलवायु परिवर्तन | खाली जमिनमा वृक्षरोपण, उचित ढल निकास, सुरक्षित र व्यवस्थित सडक निर्माण, भिरालो जमिनमा घर नबनाउने, सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन, भूकम्पीय दृष्टिकोणबाट सुरक्षित संरचना निर्माण |
| आगलागी | सुक्खा मौसम, खडेरी, मानवीय लापरबाही | सचेतना, शिक्षामा जानकारी, स्थानीय सरकारको सक्रियता |

### विपत् व्यवस्थापनका उपाय

| विपत् पूर्व | विपत्को समयमा | विपत्पछि |
|---|---|---|
| १. विपत्सम्बन्धी योजना निर्माण गर्नुपर्छ ।<br>२. सचेतनाका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नुपर्छ ।<br>३. संरचना निर्माणका निश्चित मापदण्ड तोकी त्यसलाई कडाइका साथ कार्यान्वायन गर्नुपर्छ<br>४. विपत् व्यवस्थापनका लागि आवश्यक तालिम प्राप्त र सिपयुक्त जनशक्ति तयार पार्नुपर्छ ।<br>५. विभिन्न सुरक्षा र संरक्षणका उपायहरू अबलम्बन गर्नुपर्छ ।<br>५. पूर्व सूचना प्रणालीलाई व्यवस्थित गर्नुपर्छ । | १. घाइतेहरूको उपचारको तत्काल व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।<br>२. खोज र उद्दारको कार्यलाई तत्काल प्राथमिकता दिनुपर्छ ।<br>३. सही सूचना प्रवाह गर्नुपर्छ ।<br>४. पीडितका लागि बस्ने बासस्थानको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।<br>५. उचित परामर्श प्रदान गर्नुपर्छ । आपत्कालीन सामग्रीको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।<br>६. सुरक्षाको प्रबन्ध मिलाउनुपर्छ । | १. क्षतिको आकलन गर्नुपर्छ ।<br>२. राहात र पुनर्स्थापनाका कार्यहरूलाई अघि बढाउनुपर्छ ।<br>३. पिडित व्यक्ति र परिवारलाई परामर्श सेवा उपलब्ध गराउनुपर्छ ।<br>४. पुनः निर्माणका काम गर्नुपर्छ । |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । विपत् भनेको के हो ? विपत्का प्रकार, नेपालमा आउने विपत् र विपत् व्यवस्थापनका उपाय सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराहरू सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । नेपालमा आउने विपत् र विपत् व्यवस्थापनका उपाय कापीमा उतार्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो पृथ्वी

## ४. सिकाइ उपलब्धि

विपत्का कारण पहिचान गरी विपत् व्यवस्थापन उपाय उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) विपत् भनेको के हो ?

(ख) विपत्का कारण उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) विपत् व्यवस्थापनका उपाय विपत् पूर्व, विपत्को समयमा, विपत्पछि गरेर तालिकामा लेख्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् विपत्का प्रकार, नेपालमा आउने विपत्हरू र विपत् व्यवस्थापनका उपाय सम्बन्धमा प्रश्न सोध्नुहोस् । विपत्बाट हुने क्षतिहरूलाई रोचक प्रसङ्गसाथ व्यक्तिगत रूपमा गर्न सकिने उपाय पनि बताइदिनुहोस् । विपत् पूर्व, विपत्को समयमा, विपत्पछि गर्नुपर्ने विपत् व्यवस्थापनका उपाय कापीमा उतार्न लगाउनुहोस् ।

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| SS | | जलवायु पविर्तन | कार्ड नं. ७३<br>तह ३ | ३ घण्टा |

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

**केही भनाइमा छलफल गरौँ है त ?**

(क) तपाईँहरूले यो वर्ष त कति धेरै गर्मी भएको भनेको सुन्नुभएको छ ?

(ख) यो वर्ष त खडेरी परेर खेती लगाउनै पाइएन भनेको सुन्नुभएको छ ?

(ग) यो वर्ष त कति धेरै बाढी पहिरोका घटना सुन्नु परेको हो भनेको सुन्नुभएको छ ?

(घ) अहिले त हिमालमा हिउँ कम भएर काला पत्थर पो देखिन थालेछ त भनेको सुन्नुभएको छ ?

यी सबै भनाइ जलवायु परिवर्तसँग सम्बन्धित छन् । पृथ्वीको वायुमण्डलको तापक्रम, हावाको बहाब आदिको घटबढका कारणले पृथ्वी तथा यसको कुनै भागको औसत मौसममा हुने परिवर्तनलाई जलवायु परिवर्तन भनिन्छ ।

पृथ्वीको वायुमण्डलको तापक्रमको वृद्धिले जल, वायु तथा वातावरणमा हुने नकारात्मक परिवर्तन नै जलवायु परिवर्तन हो ।

**जलवायु परिवर्तनका कारण**

- पृथ्वीको वायुमण्डलको तापक्रममा वृद्धि
- वायुमण्डलमा कार्बन डाइअक्साइड र
- कार्बन मनोअक्साइड ग्यासको मात्रा बढ्दै जानु
- पृथ्वीमा हरितगृहग्यासको प्रभाव बढ्दै जानु
- जनसङ्ख्या वृद्धिका कारणले वातावरण प्रदूषण बढ्दै जानु
- उद्योग धन्दा तथा सवारी साधनबाट निस्केका धुवाँ
- प्राकृतिक सम्पदा तथा खनिज सम्पदाको अत्यधिक दोहन

| जलवायु परिवर्तनका असरहरू | जलवायु परिवर्तनका असरलाई कम गर्ने उपायहरू |
|---|---|
| १. अतिवृष्टि अनावृष्टि खण्डवृष्टि हुन गई कृषि प्रणाली मानव जीवनमा नकारात्मक असर पर्न सक्छ ।<br>२. तापक्रम बढ्न गई हिउँ क्षेत्रहरूमा तीव्र मात्रामा हिउँ पग्लिएर समुद्री सतह बढ्न गई किनारी क्षेत्र र टापुहरू डुबानमा पर्न सक्छन् ।<br>३. हिमतालहरू पग्लिएर फुट्ने र आकस्मिक बाढी र डुबानको खतरा हुन सक्छ ।<br>४. तापक्रम परिवर्तन हुनाले वनस्पति चक्र परिवर्तन हुनाका साथै वनस्पति विनाश हुन्छन् ।<br>५. जीवजन्तुको बासस्थानमा सङ्कट उत्पन्न भई लोप हुन सक्छन् ।<br>६. विभिन्न किसिमका नयाँ सङ्क्रामक रोगहरू देखा पर्न सक्छन् । | १. प्राकृतिक स्रोतसाधनको प्रयोगमा संयमता अपनाउनुपर्छ<br>२. पृथ्वीमा तापक्रम बढाउने ग्यास उत्पादनमा कमी गर्नुपर्छ ।<br>३. जथाभावी वनविनाश नगरी नाङ्गो जमिनमा वृक्षरोपण गर्नुपर्छ ।<br>४. पानीको मुहान र स्रोतको संरक्षण गर्नुपर्छ ।<br>५. विद्युतीय सवारी साधनको प्रयोगमा जोड दिनुपर्छ ।<br>६. पेट्रोलियम ऊर्जाको सट्टा जलविद्युत् र सौर्य ऊर्जाको प्रयोगमा जोड दिनुपर्छ ।<br>७. कार्बन डाइअक्साइड ग्यास उत्सर्जन गर्ने सवारी साधनको प्रयोगमा जोड दिनुपर्छ ।<br>८. प्राङ्गारिक खेती प्रणालीमा जोड दिनुपर्छ ।<br>९. हरितगृह ग्यासको उत्सर्जनमा कमी गर्ने गर्नुपर्छ ।<br>१०. रसायनको प्रयोगलाई कम गर्दै जानुपर्छ ।<br>११. उद्योग कलकारखानालाई मानव बस्तीबाट टाढा खोल्नुपर्छ । |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । जलवायु परिवर्तन भनेको के हो ? जलवायु परिवर्तनका कारण, जलवायु परिवर्तनका असर र असर कम गर्ने उपाय सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । जलवायु परिवर्तनका कारण, जलवायु परिवर्तनका असर र असर कम गर्ने उपाय कापीमा उतार्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो पृथ्वी

## ४. सिकाइ उपलब्धि

जलवायु परिवर्तनका कारण र असर उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जलवायु परिवर्तन भनेको के हो ?

(ख) जलवायु परिवर्तनका कारण उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) जलवायु परिवर्तनका असर र असर कम गर्ने उपायहरू तालिकामा देखाउनुहोस् ।

(घ) जलवायु परिवर्तनका लागि व्यक्तिगत रूपमा आफूले गर्न सकिने उपाय लेखी सहजकर्ता र साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । जलवायु परिवर्तन भनेको के हो ? जलवायु परिवर्तनका कारण, जलवायु परिवर्तनका असर र असर कम गर्ने उपाय सम्बन्धमा प्रश्न सोध्नुहोस् । जलवायु परिवर्तनबाट पर्ने असरलाई रोचक प्रसङ्गसाथ व्यक्तिगत रूपमा गर्न सकिने उपाय पनि बताइदिनुहोस् । जलवायु परिवर्तनका कारण, जलवायु परिवर्तनका असर र असर कम गर्ने उपाय कापीमा उतार्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | हाम्रा छिमेकी देश | कार्ड नं. ७४ तह ३ | २ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

सहभागीहरू यहाँ दिइएको नक्सा हेर्नुहोस् त ? हामी प्रस्ट रूपमा बिचमा नेपाल र नेपालको वरपर भारत र चीन देख्न सक्छौँ । हो साँच्ची नै हाम्रो नेपालको पूर्व, पश्चिम र दक्षिणमा तीनतिर भारत र उत्तरमा चीन रहेको छ । हाम्रा छिमेकी देश भारत र चीन हुन् । नेपाल दक्षिण एसियामा रहेको एक भूपरिवेष्टित राष्ट्र हो । हामी यहाँ हाम्रा छिमेकी देश भारत र चीनको सम्बन्धमा चर्चा गर्ने छौँ ।

### नेपाल भारत सम्बन्ध

नेपालको पूर्व, पश्चिम र दक्षिणमा भारत रहेको छ । नेपाल र भारतबिचको सम्बन्ध प्राचीन कालदेखि नै रहेको सम्बन्ध हो । परम्परागत सम्बन्ध प्राचीन कालदेखि नै भए तापनि कूटनीतिक सम्बन्धको औपचारिक सुरुआत सार्वभौम समानता, पारस्परिक सम्मान, आपसी विश्वास र समझदारीसहित सन् १९४७ मा भएको हो । हामी भारतसँग भौगोलिक, सामाजिक सांस्कृतिक, राजनीतिक एवम् आर्थिक रूपले अत्यन्त घनिष्ट छौँ । नेपाली हिन्दु तीर्थयात्रीहरू भारतको चार धामको यात्रामा जाने गर्छन् भने भारतीय हिन्दु तीर्थयात्रीहरू पशुपतिनाथ, स्वर्गद्वारी, मुक्तिनाथ आदि धार्मिक क्षेत्रमा तीर्थयात्रा गर्न आउने गर्छन् । नेपाल र भारतका कतिपय संस्कृतिहरू पनि मिल्दाजुल्दा रहेका छन् । राजनीतिक रूपमा नेपालले भारतसँग सधैँ स्वतन्त्र तथा सार्वभौम सम्पन्न देशको हैसियतबाट सम्बन्ध राख्दै आएको छ । समय समयमा भारतको उच्च राजनीतिक नेतृत्व नेपाल आउने गर्छन् । त्यसैगरी नेपालको राजनीतिक नेतृत्वबाट पनि समय समयमा भारतको भ्रमण गर्ने गरेको देखिन्छ । समय समयमा नेपाल र भारतका बिचमा भएका सन्धि सम्झौताहरूले पनि दुई देशको सम्बन्धलाई अझ प्रगाढ बनाउन मदत पुऱ्याएको देखिन्छ । काम वा जागिर, पेसा व्यवसाय तथा आर्थिक सहयोग आदान प्रदानको हिसाबले नेपाल भारतको सम्बन्ध अत्यन्तै नजिकको छ । नेपालका लागि आयात निर्यातको प्रमुख बजार भारत नै बनेको छ । नेपालको वैदेशिक व्यापारको करिब ६५ प्रतिशत व्यापारको हिस्सा भारतले नै ओगटेको छ । नेपालले भारतबाट आयात गर्ने प्रमुख वस्तुहरूमा पेट्रोलियम पदार्थ, सवारी साधन, स्पेयर पार्ट्स, मेसिनरी सामान, औषधी, विद्युतीय उपकरण, खाद्यान्न आदि छन् । त्यसै गरी नेपालले भारतमा निर्यात गर्ने प्रमुख वस्तुहरूमा तयारी पोसाक, जुट, धागो, जस्ता पाता, पोलिस्टर धागो, टेक्सटाइल, कृषिजन्य वस्तु आदि रहेका छन् ।

**हाल नेपालमा सञ्चालनमा रहेका भारतीय सहयोगका परियोजना**

बुटवल नारायणगढ सडक विस्तार परियोजना
दक्षिणकाली कुलेखानी सडक विस्तार परियोजना
राष्ट्रिय ट्रमा सेन्टर निर्माण परियोजना
रक्सौल वीरगन्ज रेल परियोजना
महेन्द्रनगर टनकपुर सडक परियोजना

### नेपाल चीन सम्बन्ध

चीन नेपालको उत्तरी भूभागमा अवस्थित छिमेकी देश हो । नेपाल र चीनबिचमा लिच्छवि शासनकालदेखि नै वैवाहिक सम्बन्ध कायम भएको देखिन्छ । लिच्छवि शासक अंशुवर्माले आफ्नी छोरी भृकुटीको विवाह तिब्बतका सम्राट् स्रङ्चङगम्पोसँग गराएका थिए । त्यस्तै मल्लकालमा कलाकार अरनिको चीन गएर प्यागोडा शैलीका मन्दिरहरू बनाएका थिए । नेपालमा पर्यटकीय भ्रमणको हिसाबले चीन चौथो देश हो । चीन सरकारले नेपालको शिक्षा क्षेत्रको विकासमा धेरै नै योगदान पुऱ्याएको छ । जस्तैः पुस्तकायलयको विकास तथा विस्तार गर्न, शिक्षण संस्थाका भवनहरू निर्माण गर्न ठुलो रकम सहयोग गरेको छ । नेपालीहरूलाई उच्च शिक्षा अध्ययनका लागि चीनका विश्वविद्यालयहरूमा छात्रवृत्तिको व्यवस्था समेत गरिएको छ ।

**चीनियाँ सहायताका केही परियोजना**

माथिल्लो त्रिशूली हाइड्रोपावर परियोजना
काठमाडौँ चक्रपथ सुधार परियोजना
पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय एयरपोर्ट निमार्ण परियोजना
स्याफ्रुबेँसी रसुवागढी सडक निर्माण
सिभिल अस्पताल स्तरोन्नति परियोजना
कोदारी राजमार्ग स्तरोन्नति कार्यक्रम
भेरी बबई डाइभर्सन बहुउद्देश्य परियोजना

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् । कक्षाका साथीहरू दुई समूहमा विभाजित हुनुहोस् र एक समूहले नेपाल र भारतको सम्बन्ध र अर्को समूहले नेपाल र चीनको सम्बन्धको विषयवस्तु पढेर समूहमा छलफल गरेर टिपोट गर्नुहोस् र प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । नेपाल र भारतको सम्बन्ध र नेपाल र चीनको सम्बन्धको मुख्य मुख्य बुँदा कापीमा टिप्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो पृथ्वी

## ४. सिकाइ उपलब्धि

नेपालको अन्तर्राष्ट्रिय सिमाना, छिमेकी देशहरू पहिचान गरी सम्बन्ध उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नेपालको पूर्व, पश्चिम, उत्तर र दक्षिणको सिमाना लेख्नुहोस् ।

(ख) नेपाल र भारतबिचको सम्बन्धको बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

(ग) भारतले नेपाललाई सहयोग गरेका परियोजनाको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) चीनले नेपाललाई सहयोग गरेका परियोजनाको नाम लेख्नुहोस् ।

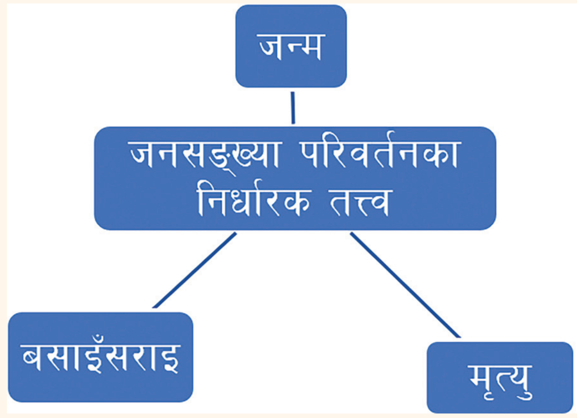
## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । एक समूहलाई नेपाल भारतको सम्बन्ध, अर्को समूहलाई नेपाल चीनको सम्बन्धको बारेमा पढेर समूहमा छलफल गरी प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् । दुबै समूहलाई आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् । भारतले नेपाललाई सहयोग गरेका परियोजनाको नाम र चीनले नेपाललाई सहयोग गरेका परियोजनाको नाम सहभागीहरूलाई आआफ्नो कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

| SS | जनसङ्ख्या परिवर्तनका निर्धारक तत्त्व | कार्ड नं. ७५<br>तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

जनसङ्ख्या परिवर्तनमा प्रभाव पार्ने तत्त्व जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइ हुन् । जन्मको कारणले कुनै पनि ठाउँको जनसङ्ख्या वृद्धि हुन्छ । त्यस्तै मृत्युको कारणले जनसङ्ख्या घट्छ र बसाइँसराइको कारणले बसाइँसराइ गरेर गएको ठाउँको जनसङ्ख्या बढ्छ भने जुन ठाउँबाट बसाइँसराइ गरेको छ उक्त ठाउँको जनसङ्ख्या घट्छ। जुन ठाउँबाट बसाइँ सरेर जान्छन् उक्त ठाउँलाई उद्गम स्थल र जुन ठाउँमा बसाइँ सरेर जान्छन्, त्यसलाई गन्तव्य स्थल भनिन्छ । बसाइँसराइलाई आकर्षण तत्त्व र विकर्षण तत्त्वले प्रभाव पार्छन् ।




जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइलाई प्रभाव पार्ने तत्त्व तल तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

| जन्मलाई प्रभाव पार्ने तत्त्व | मृत्युलाई प्रभाव पार्ने तत्त्व | बसाइँसराइलाई प्रभाव पार्ने तत्त्व |
|---|---|---|
| चेतनाको स्तर<br>विवाहको उमेर<br>वंशाणुगत गुण<br>रोजगारी<br>हावापानी<br>परम्परागत मूल्य मान्यता<br>पौष्टिक तत्त्व | स्वास्थ्य सुविधा<br>रोग तथा महामारी<br>कुपोषण<br>प्राकृतिक प्रकोप<br>हत्या हिंसा<br>दुर्घटना<br>पेसा | जुन कुराले बसाइँसराइका लागि आकर्षण गरिरहन्छन् । जस्तैः शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारीको अवसर आदि आकर्षण तत्त्व हुन् ।<br>जुन कुराले मानिसलाई बसाइँ सर्न बाध्य बनाउँछन् । जस्तैः महामारी, द्वन्द्व, लडाइँ झगडा, रोजगारीको अवसरको अभाव, हावापानी आदि विकर्षण तत्त्व हुन् । |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । जनसङ्ख्या परिवर्तनका निर्धारक तत्त्व सम्बन्धमा अध्ययन गर्नुहोस् । साथीहरू तीन समूहमा विभाजित हुनुहोस् । पहिलो समूहले जन्म, दोस्रो समूहले मृत्यु र तेस्रो समूहले बसाइँसराइको सम्बन्धमा सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्नुहोस् र समूहमा छलफल गरी टिपोट गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । सहजकर्ताले पृष्ठपोषण प्रदान गरिसकेपछि सबैले आआफ्नो कापीमा जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइलाई प्रभाव पार्ने तत्त्व लेख्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

जनसङ्ख्या र यसको व्यवस्थापन

## ४. सिकाइ उपलब्धि

जनसाङ्ख्यिक परिवर्तनका निर्धारक तत्त्व र मापनका तरिका उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जनसङ्ख्या परिवर्तनका निर्धारक तत्त्व कुन कुन हुन् ?

(ख) जन्मले कसरी जनसङ्ख्या परिवर्तन हुन्छ ?

(ग) मृत्युले कसरी जनसङ्ख्या परिवर्तन हुन्छ ?

(घ) बसाइँसराइले कसरी जनसङ्ख्या परिवर्तन हुन्छ ?

(ङ) जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइलाई प्रभाव पार्ने तत्त्व के के हुन् ? तालिकामा छुट्टाछुट्टै लेख्नुहोस् :

| जन्मलाई प्रभाव पार्ने तत्त्व | मृत्युलाई प्रभाव पार्ने तत्त्व | बसाइँसराइँलाई प्रभाव पार्ने तत्त्व |
|---|---|---|
| | | |

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइले जनसङ्ख्या परिवर्तनमा कसरी प्रभाव पार्छन् ? भन्ने सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् । सहभागीहरूलाई जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइले आआफ्नो समुदायमा पारेको प्रभाव सम्बन्धमा भन्न लगाउनुहोस् । फेरि जन्म, मृत्यु र बसाइँसराइलाई प्रभाव पार्ने तत्त्व सम्बन्धमा छलफल गराई तालिकामा लेख्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | जनसङ्ख्याको वितरण (क) | कार्ड नं. ७६ तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

विभिन्न भौगोलिक क्षेत्र, प्रदेश र जिल्लाको आधारमा कहाँ कस्तो र कति जनसङ्ख्या छ भनेर वितरण गरिनुलाई जनसङ्ख्याको वितरण भनिन्छ । नेपालको धरातलीय स्वरूप, हावापानी, माटो, प्राकृतिक स्रोत र साधन आदिमा विविधता भएकाले जनसङ्ख्याको वितरण पनि फरक फरक रहेको छ । जुन ठाउँमा शिक्षा, स्वास्थ्य, यातायात, सञ्चार, रोजगारीलगायत अन्य सेवा सुविधा बढी हुन्छ त्यो ठाउँमा जनसङ्ख्याको चाप पनि बढी भएको पाइन्छ । त्यस्तै गरी सेवा सुविधा कम भएका ठाउँहरूमा जनसङ्ख्याको चाप पनि कम भएको पाइन्छ । जनसङ्ख्याको वितरणलाई यहाँ चार्टमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

### भौगोलिक क्षेत्रको आधारमा जनसङ्ख्याको वितरण

भौगोलिक क्षेत्रको आधारमा नेपाललाई हिमाली, पहाडी र तराई क्षेत्रमा विभाजन गरिएको छ ।

भौगोलिक क्षेत्रअनुसार वि.सं. २०६८ को जनगणना र वि.सं २०७८ को जनगणनाको तथ्याङ्कको तुलना गर्दा हिमाली क्षेत्रमा थोरै जनसङ्ख्या बढेको र पहाडी क्षेत्रमा घटेको र तराई क्षेत्रमा वि.सं. २०६८ को तुलनामा २०७८ मा जनसङ्ख्या बढेको देखिन्छ ।

| क्षेत्र | जनसङ्ख्या (२०६८) | जनसङ्ख्या (२०७८) |
|---|---|---|
| हिमाली | ६.७३ | ६.०८ |
| पहाडी | ४३.०१ | ४०.३१ |
| तराई | ५०.२७ | ५३.६१ |

*स्रोत : केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, राष्ट्रिय जनसङ्ख्या, २०७८*

### प्रदेशअनुसार जनसङ्ख्याको वितरण

नेपालको संविधानअनुसार नेपाललाई सात प्रदेशमा विभाजन गरिएको छ । सात प्रदेशको जनसङ्ख्या वितरण प्रतिशत यहाँ तालिकामा देखाइएको छ :

नेपालको प्रदेशअनुसारको वि.सं. २०६८ र २०७८ को जनगणनाको तथ्याङ्कको तुलना गर्दा मधेस प्रदेश, बाग्मती प्रदेश र लुम्बिनी प्रदेशमा वि.सं. २०६८ को जनगणनामा भन्दा २०७८ को जनगणनामा जनसङ्ख्या बढेको देखिन्छ भने बाँकी कोसी प्रदेश, गण्डकी प्रदेश, कर्णाली प्रदेश र सुदूरपश्चिम प्रदेशमा जनसङ्ख्या घटेको देखिन्छ ।

| प्रदेश | वि.सं. २०६८ | वि.सं. २०७८ |
|---|---|---|
| कोसी प्रदेश | १७.१२ | (४९६१४१२) १७.१% |
| मधेस प्रदेश | २०.४ | (६११४६००) २०.९७% |
| बागमती प्रदेश | २०.८७ | (६११६८६६) २०.९७% |
| गण्डकी प्रदेश | ९.०७ | (२४६६४२७) ८.४६% |
| लुम्बिनी प्रदेश | १७.०१ | (५१२२०७८) १७.५६% |
| कर्णाली प्रदेश | ५.८० | (१६८८४१२) ५.७९% |
| सुदूरपश्चिम प्रदेश | ९.६३ | (२६९४७८३) ९.२४% |

*स्रोत : केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग, राष्ट्रिय जनसङ्ख्या, २०७८*

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । जनसङ्ख्या वितरण भनेको के हो ? जनसङ्ख्या वितरणका प्रकार के के हुन् भन्ने सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । त्यसपछि भौगोलिक क्षेत्रको आधारमा जनसङ्ख्याको वितरण र प्रदेशअनुसार जनसङ्ख्याको वितरणको तालिका अध्ययन गरेर साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । वि.सं. २०६८ र २०७८ को जनसङ्ख्या वितरणको तुलना गर्नुहोस् । जनसङ्ख्या घटी वा बढी हुनाका कारणहरू के के होलान्, छलफल गर्नुहोस् र नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । सबै जनाले भौगोलिक क्षेत्रको आधारमा जनसङ्ख्याको वितरण र प्रदेशअनुसार जनसङ्ख्याको वितरणको तालिका आआफ्नो कापीमा उतार्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

जनसङ्ख्या र यसको व्यवस्थापन

## ४. सिकाइ उपलब्धि

नेपालको भौगोलिक र प्रादेशिक जनसङ्ख्याको वितरण र जनघत्वको विश्लेषण गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जनसङ्ख्या वितरण भनेको के हो ?

(ख) जनसङ्ख्या वितरणका प्रकार उल्लेख गर्नुहोस् ।

(ग) भौगोलिक क्षेत्रअनुसार जनसङ्ख्याको वितरण भनेको के हो ?

(घ) वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार सबैभन्दा बढी र कम जनसङ्ख्या भएका प्रदेश कुन कुन हुन् ? त्यसरी जनसङ्ख्या बढी र कम हुनुका कारण के के होलान् ?

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । जनसङ्ख्या वितरण भनेको के हो ? जनसङ्ख्या वितरणका प्रकार सम्बन्धमा प्रश्न सोध्नुहोस् । भौगोलिक क्षेत्रको आधारमा जनसङ्ख्याको वितरण र प्रदेशअनुसार जनसङ्ख्याको वितरणको तालिका देखाउँदै छलफल गर्दै विश्लेषण गर्न सिकाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई भौगोलिक क्षेत्रको आधारमा जनसङ्ख्याको वितरण र प्रदेशअनुसार जनसङ्ख्याको वितरणको तालिका आआफ्नो कापीमा उतार्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | जनसङ्ख्याको वितरण (ख) | कार्ड नं. ७७<br>तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

हामीले अघिल्लो सिकाइ कार्डमा भौगोलिक क्षेत्रको आधारमा र प्रदेशगत आधारमा जनसङ्ख्या वितरणमा सम्बन्धमा अध्ययन गर्‍यौँ । अब यस कार्डमा ग्रामीण र सहरी क्षेत्रअनुसार र जिल्लागत आधारमा जनसङ्ख्या वितरणको सम्बन्धमा अध्ययन गर्ने छौँ ।

### ग्रामीण र सहरी क्षेत्रअनुसार जनसङ्ख्याको वितरण

| क्षेत्र | वि.सं. २०६८ (%) मा | वि.सं. २०७८ (%) मा |
|---|---|---|
| सहरी | ६३.१९ | १,९२,९६७८८ (६६.१७%) |
| ग्रामीण | ३६.८१ | ९८६७७९० (३३.८३%) |
| कुल | १००% | २९१९२४८० (१००%) |

यहाँ वि.सं. २०६८ र २०७८ को सहरी र ग्रामीण क्षेत्रको जनसङ्ख्याको तुलना गर्दा सहरी जनसङ्ख्या ६३.१९ प्रतिशत र ग्रामीण जनसङ्ख्या ३६.८१ प्रतिशत जनसङ्ख्या पुगेको छ । त्यस्तै गरी २०७८ को जनगणनाअनुसार सहरी जनसङ्ख्या ६६.१७ प्रतिशत र ग्रामीण जनसङ्ख्या ३३.८३ प्रतिशत पुगेको छ। यसरी हेर्दा वि.सं. २०६८ र २०७८ दुबैमा जनसङ्ख्या ग्रामीण क्षेत्रमा भन्दा सहरी क्षेत्रमा बढेको देखिन्छ।

### जिल्लागत आधारमा जनसङ्ख्याको वितरण

यहाँ जिल्लागत आधारमा जनसङ्ख्याको वितरणको तालिका अध्ययन गर्दा सबैभन्दा धेरै जनसङ्ख्या भएको जिल्ला काठमाडौँ रहेको छ र सबैभन्दा थोरै जनसङ्ख्या भएको जिल्ला मनाङ रहेको छ। यसरी जिल्लागत आधारमा जनसङ्ख्या वितरणमा असमानता हुनाका कारण शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारीलगायतका सेवा सुविधाको उपलब्धता, भौगोलक अवस्था, हावापानी, कृषि योग्य जमिनको उपलब्धता आदि रहेका छन् ।

| सबैभन्दा धेरै जनसङ्ख्या भएका जिल्ला | | सबैभन्दा थोरै जनसङ्ख्या भएका जिल्ला | |
|---|---|---|---|
| जिल्ला | जनसङ्ख्या (वि.सं. २०७८) | जिल्ला | जनसङ्ख्या (वि.सं. २०७८) |
| काठमाडौँ | २०,४१,५८७ (७%) | मनाङ | ५,६५८ (०.०२) |
| मोरङ | ११,४८,१५६ (३.९४%) | मुस्ताङ | १४,४५२ (०.०५) |
| रूपन्देही | ११,२१,९५७ (३.८५) | डोल्पा | ४२,७७४ (०.१५) |
| झापा | ९,९८,०५४ (३.४२) | रसुवा | ४६,६८९ (०.१६) |
| सुनसरी | ९,२६,९६२ (३.१८) | हुम्ला | ५५,३९४ (०.१९) |

### जनघनत्व

कुनै देश वा क्षेत्रको जनसङ्ख्यालाई सोही देश वा क्षेत्रको क्षेत्रफलले भाग गर्दा आउने भागफल नै त्यहाँको जनघनत्व हो। जहाँ बढी सुविधा हुन्छ। त्यहाँको जनघनत्व पनि बढी हुन्छ र जहाँ कम सुविधा हुन्छ। त्यहाँको जनघनत्व पनि कम हुन्छ। जस्तै वि.सं. २०७८ को जनगणनाअनुसार १९८ जना प्रतिवर्ग किलोमिटर जनघनत्व रहेको छ भने २०६८ मा १८० जना प्रतिवर्ग किलोमिटर जनघनत्व रहेको थियो। काठमाडौँ सबैभन्दा बढी जनघनत्व (५,१०८ प्रतिवर्ग किलोमिटर) भएको जिल्ला हो र मनाङ सबैभन्दा कम जनघनत्व (३ प्रतिवर्ग किलोमिटर) भएको जिल्ला हो। त्यस्तै प्रदेशमा मधेस प्रदेश सबैभन्दा बढी जनघनत्व (६३६ प्रतिवर्ग किलोमिटर) भएको प्रदेश र कर्णाली सबैभन्दा कम जनघनत्व (६१ प्रतिवर्ग किलोमिटर) भएको प्रदेश हो।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । ग्रामीण र सहरी क्षेत्रअनुसार जनसङ्ख्याको वितरण र जिल्लागत आधारमा जनसङ्ख्याको वितरणको तालिका अध्ययन गरेर साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । वि.सं. २०६८ र २०७८ को ग्रामीण र सहरी क्षेत्रअनुसार जनसङ्ख्याको वितरणको तुलना गर्नुहोस् । जनसङ्ख्या घटी वा बढी हुनाका कारण के के होलान्, छलफल गर्नुहोस् र जिल्लागत आधारमा जनसङ्ख्याको वितरणको तालिका अध्ययन गर्नुहोस् । यसरी जिल्लागत आधारमा जनसङ्ख्या वितरण असमान हुनाका कारण सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् र नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । सिकाइ कार्डबाट अध्ययन र सहजकर्तासँग सोधखोज गरेर जनघनत्वको सम्बन्धमा प्रस्ट हुनुहोस् । सबै जनाले ग्रामीण र सहरी क्षेत्रअनुसार जनसङ्ख्याको वितरण र जिल्लागत आधारमा जनसङ्ख्याको वितरणको तालिका आआफ्नो कापीमा उतार्नुहोस्

## ३. विषय क्षेत्र

जनसङ्ख्या र यसको व्यवस्थापन

## ४. सिकाइ उपलब्धि

नेपालको भौगोलिक र प्रादेशिक जनसङ्ख्याको वितरण र जनघत्वको विश्लेषण गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) ग्रामीण तथा सहरी क्षेत्रअनुसार जनसङ्ख्या वितरणको तथ्याङ्कको विश्लेषण गर्नुहोस्

(ख) सबैभन्दा बढी जनसङ्ख्या भएका पाँच जिल्लाका नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) सबैभन्दा कम जनसङ्ख्या भएका पाँच जिल्लाका नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) जनघनत्व भनेको के हो ?

(ङ) नेपालमा जनगणना २०७८ अनुसार सबैभन्दा बढी जनघनत्व भएको र सबैभन्दा कम जनघनत्व भएका जिल्ला र प्रदेश कुन कुन हुन् ?

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । ग्रामीण र सहरी क्षेत्रअनुसार जनसङ्ख्याको वितरण र जिल्लागत आधारमा जनसङ्ख्याको वितरणको तालिका देखाउँदै छलफल गर्दै विश्लेषण गर्न सिकाउनुहोस् । यसरी जनसङ्ख्या वितरण असमान हुनाका कारण विभिन्न उदाहरण दिँदै प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई जनघनत्व निकाल्ने तरिकाको सम्बन्धमा प्रस्ट हुने गरी बताइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई ग्रामीण र सहरी क्षेत्रअनुसार जनसङ्ख्याको वितरण र जिल्लागत आधारमा जनसङ्ख्याको वितरणको तालिका आआफ्नो कापीमा उतार्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | जनसाङ्ख्यिक अवस्था र गुणस्तरीय जीवनबिचको सम्बन्ध | कार्ड नं. ७८<br>तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

व्यक्तिले आफ्नो आवश्यकता पूरा गरी शारीरिक मानसिक र सामाजिक रूपमा सुरक्षित जीवन बिताउन सक्ने अवस्था गुणस्तरीय जीवन हो। यसबाट के प्रस्ट हुन्छ भने मानिसले स्वस्थ, सुरक्षित र सन्तुष्ट जीवन बिताउन सक्ने अवस्था गुणस्तरीय जीवन हो। मानिसलाई घरपरिवारमा राम्रो खाना, लुगा, बासस्थान, शिक्षा, स्वास्थ्य, सेवा र रोजगारीको सुविधा प्राप्त हुन्छ। तब गुणस्तरीय जीवन प्राप्त भएको मानिन्छ।

### गुणस्तरीय जीवनका मुख्य आधार

**(क) शारीरिक स्वास्थ्य :** रोगबाट मुक्त जीवन, पोषिलो खाना, सुरक्षित पानी र उचित स्वास्थ्योपचार सेवा र सुविधा

**(ख) मानसिक स्वास्थ्य :** तनावमुक्त जीवन, आत्मविश्वास र सकारात्मक सोच

**(ग) शिक्षा :** गुणस्तरीय शिक्षा र ज्ञानको पहुँच

**(घ) आर्थिक अवस्था :** रोजगारी, आय र जीवनयापनका साधन

**(ङ) सामाजिक सम्बन्ध :** परिवार र समाजसँग राम्रो सम्बन्ध, सम्मान र सुरक्षा

**(च) स्वच्छ वातावरण :** सफा हावापानी र सुरक्षित बासस्थान

**(छ) अधिकार र स्वतन्त्रता :** मानव अधिकार, समान अवसर र सहभागिता

### जनसाङ्ख्यिक अवस्था र गुणस्तरीय जीवनबिचको सम्बन्ध

जनसाङ्ख्यिक अवस्था र गुणस्तरीय जीवनका बिचमा अन्योन्याश्रित सम्बन्ध रहेको हुन्छ। जनसङ्ख्याको आकार, वृद्धिदर, वितरण र संरचनाले शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी र स्रोतसाधनको उपयोगमा प्रत्यक्ष असर पुऱ्याउँछ।

**(क) उच्च जनसङ्ख्या वृद्धिदर र जीवनस्तर :** यदी जनसङ्ख्या तीव्र गतिमा बढ्यो भने रोजगारी, खाद्यान्न, पानी, शिक्षा, स्वास्थ्यलगायतका सेवा सुविधाको अभाव हुन्छ। यसले गरिबी, बेरोजगारी र असमानता बढाउन सक्छ। यसका कारण जीनवस्तर कमजोर हुन सक्छ।

**(ख) जनघनत्व र स्रोतको उपयोग :** हिमाली र दुर्गम पहाडी क्षेत्रमा जनसङ्ख्या कम भए तापनि सेवासुविधाको अभाव रहेको छ। यसको ठिक विपरीत तराई र सहरी क्षेत्रमा जनघनत्व बढी छ तर वातावरण प्रदूषण, उच्च जनसङ्ख्या, अभावको अवस्था रहेको छ। यी दुबै अवस्थाले गुणस्तरीय जीवनमा प्रभाव पर्छ।

**(ग) जनसङ्ख्याको संरचना :** काम गर्न सक्ने उमेर समूहका जनसङ्ख्या बढी भएमा उत्पादन र आर्थिक विकास बढ्छ। यदि आश्रित जनसङ्ख्या बढी भयो भने आर्थिक भार बढ्छ र जीवनस्तर घट्न सक्छ।

**(घ) शिक्षा र स्वास्थ्य :** जनसङ्ख्या वृद्धि नियन्त्रण, जनसङ्ख्या शिक्षा र स्वास्थ्य सेवाको सुधारले जीवनस्तर उकास्न मदत गर्छ। नेपालमा पछिल्ला वर्षहरूमा साक्षरता र स्वास्थ्य सेवा सुविधामा वृद्धि हुँदै जाँदा जनताको जीवनस्तर पनि गुणस्तरीय बन्दै गएको छ।

यसरी हेर्दा जनसङ्ख्या तीव्र गतिमा वृद्धि हुँदा रोजगारी, शिक्षा, स्वास्थ्य, खाद्यान्नलगायतको अभाव हुन्छ। यसले जीवनस्तर घटाउँछ भने सन्तुलित जनसङ्ख्या, शिक्षित र स्वस्थ जनशक्ति तथा स्रोतसाधनको उचित व्यवस्थापन भएमा आर्थिक विकास हुन्छ र जनताको जीवनस्तरमा सुधार आउँछ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । गुणस्तरीय जीवन भनेको के हो ? गुणस्तरीय जीवनका आधार के के हुन् ? भन्ने सम्बन्धमा बुझ्नुहोस् र साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । त्यसपछि फेरि जनसाङ्ख्यिक अवस्था र गुणस्तरीय जीवनबिचको सम्बन्धको बारेमा सिकाइ कार्डमा दिइएको विषयवस्तु पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । गुणस्तरीय जीवनका आधार र जनसाङ्ख्यिक अवस्था र गुणस्तरीय जीवनबिचको सम्बन्धलाई बुँदागत रूपमा आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

जनसङ्ख्या र यसको व्यवस्थापन

## ४. सिकाइ उपलब्धि

जनसाङ्ख्यिक अवस्था र गुणस्तरीय जीवनबिचको सम्बन्ध बताउन

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गुणस्तरीय जीवन भनेको के हो ?

(ख) गुणस्तरीय जीवनका आधार लेख्नुहोस् ।

(ग) तपाईंको परिवारमा गुणस्तरीय जीवन बनाउनका लागि अपनाइएका कुनै दुई अभ्यास लेख्नुहोस् ।

(घ) जनसाङ्ख्यिक अवस्था र गुणस्तरीय जीवनबिचको सम्बन्धलाई बुँदागत रूपमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । गुणस्तरीय जीवन भनेको के हो ? गुणस्तरीय जीवनका आधार के के हुन् ? जनसाङ्ख्यिक अवस्था र गुणस्तरीय जीवनबिचको अन्तरसम्बन्ध कस्तो छ ? भन्ने सम्बन्धमा केन्द्रित रहेर प्रश्न सोध्नुहोस् । सहभागीहरूले नबुझेका कुरा प्रस्ट पारिदिनुहोस् । जनसाङ्ख्यिक अवस्था र गुणस्तरीय जीवनबिचको अन्तरसम्बन्धको बारेमा उदाहरणसहित प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई गुणस्तरीय जीवनका आधार र जनसाङ्ख्यिक अवस्था र गुणस्तरीय जीवनबिचको सम्बन्धलाई बुँदागत रूपमा आआफ्नो कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | नेपालमा बसाइँसराइ | कार्ड नं. ७९<br>तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

हरिबहादुर चौतारामा चिन्तित अवस्थामा बसिरहेका थिए । त्यत्तिकैमा उताबाट सन्तलाल टुप्लुक्क आइपुग्छन् । हामी पनि उनीहरू दुईबिचको कुराकानी पढौँ है त ?

सन्तलाल : होइन हरिबहादुर दाजु किन चिन्तित अवस्थामा बसिराख्नुभएको छ त ? किन हो ? उदास देख्छु ।

हरिबहादुर : यो गाउँको अवस्था देखेर विरक्त लागेर चिन्तित भएको हो सन्तलाल भाइ । पहिले सम्झ त यो गाउँ कति रमाइलो थियो । जताततै चहलपहल । मानिसहरूका ओठमा हाँसो थियो । घरमा छोराछोरी नातिनातिना सबै हुन्थे । अहिले त प्रत्येकका घरमा हामी बुढाबुढी मात्रै छौँ । यस्तै सम्झिएर बसेको हो भाइ ।

सन्तलाल : हजुरले भनेको सही हो दाजु । अब त ती दिन फर्केर आउँदैनन् होला । साँच्चै दाजु यसरी दिनप्रतिदिन बसाइँसराइ बढ्नुका कारण के के हुन् ?

हरिबहादुर : पहिले पहिले त यही गाउँबाट रोजगारी र व्यापार व्यवसाय गर्नका लागि सहरसम्म मात्र आन्तरिक बसाइँसराइ गर्ने चलन थियो नि भाइ । अहिले त नेपालभित्र मात्र नभएर युरोप, अमेरिका, अस्ट्रेलियालगायतका देशहरूमा बाह्य बसाइँसराइ समेत गर्न थालेका छन् । यसरी आन्तरिक र बाह्य बसाइँसराइ बढ्दै जाने हो भने त नेपालमा काम गर्ने युवा जनशक्तिको अभाव हुने छ ।

सन्तलाल : त्यो त हो दाजु । अहिल्यै हाम्रो गाउँमा साना केटाकेटी र हामी जस्ता ज्येष्ठ नागरिक मात्र भइसक्यौँ ।

हरिबहादुर : अहिले भने भाइले साह्रै चित्त बुझ्दो कुरा गर्नुभयो । नेपालमा यसरी दिनप्रतिदिन बसाइँसराइ बढ्दै जानाका कारणमा मुख्य भनेको गरिबी र बेरोजगारी हो । काम गरेर खानका लागि खेतीयोग्य जमिनको अभाव हुनु, रोजगारी तथा आवश्यक सेवा सुविधा उपलब्ध नहुनु, कहिलेकाहीँ सुरक्षा तथा प्राकृतिक प्रकोपको अभाव आदि जस्ता कारणले बसाइँसराइ हुन्छ ।

सन्तलाल : दाजु यसो हेर्दा त मानिसहरू रहरले बसाइँसराइ गरेजस्तो लाग्छ मलाई त ।

हरिबहादुर : कति रहरले बसाइँसराइ गर्छन् भने कतिले बाध्यताले बसाइँसराइ गरेको देखिन्छ । यसरी बसाइँसराइ गर्न बाध्य बनाउने तत्त्वलाई आकर्षण तत्त्व र विकर्षण तत्त्व भनिन्छ । आफू बसोबास गरेको क्षेत्रभन्दा अन्यत्र सुविधा, अवसर र सम्भावनाको कारणले बसाइँसराइ हुन्छ भने तिनीहरू आकर्षण तत्त्व हुन् । शिक्षा, स्वास्थ्य सुविधा, रोजगारीको अवसर र व्यापार व्यवसाय सञ्चालनको प्रशस्त सम्भावनाले मानिसहरू ग्रामीण क्षेत्रबाट सहरी क्षेत्रमा बसाइँसराइ गर्छन् भने तिनीहरू आकर्षण तत्त्व हुन् । अर्को आफू बसोबास गरेको क्षेत्रमा असुरक्षा, अशान्ति, अभाव, द्वन्द्व, विपत्, कृषियोग्य भूमिको अभाव, शिक्षा, स्वास्थ्य सुविधा, रोजगारीको अवसर नहुनु जस्ता कारणले बसाइँसराइ हुन्छ भने तिनीहरू विकर्षण तत्त्व हुन् ।

सन्तलाल : दाजु हजुरले त साह्रै प्रस्ट हुने गरी बताइदिनुभयो । बसाइँसराइले कतिपय ठाउँका लागि सकारात्मक प्रभाव पारे तापनि हाम्रो नेपाल जस्तो देशका लागि त नकारात्मक प्रभाव परेको छ है दाजु ।

हरिबहादुर : बसाइँसराइले सकारात्मक र नकारात्मक दुवै किसिमको प्रभाव पारेको हुन्छ । पहिले सकारात्मक प्रभाव भन्छु है त । गन्तव्यस्थलमा नयाँ ज्ञान, सिप र प्रविधिको प्रवेश हुन्छ । त्यस्तै प्रचुर जनशक्ति उपलब्ध हुन्छन् । प्रशस्त सम्भावना बढेर जान्छन् । व्यापार व्यवसायहरूमा मानिसहरूका बिचमा स्वस्थ प्रतिस्पर्धा कायम हुन्छ । एकअर्काको संस्कृति आदानप्रदान हुने हुनाले मिश्रित समुदाय हुँदा सामाजिक सहिष्णुता कायम हुन्छ । आधुनिकीकरण र विकासका कारणले अन्धविश्वास, कुरीति, कुसंस्कार बिस्तारै हटेर जान सक्छ ।

सन्तलाल : नकारात्मक प्रभाव चाहिँ के के हुन् त दाजु ?

हरिबहादुर : अब नकारात्मक प्रभाव पनि सुन है त । अव्यवस्थित बसोबास हुन सक्छ । खेतीयोग्य जमिनमा घरहरू बन्छन् । जनसङ्ख्या वृद्धि तथा वातावरण प्रदूषण बढ्दै जान्छ । शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारीको अवसर आदिको अभाव हुन सक्छ । प्राकृतिक स्रोतसाधनको व्यापक प्रयोग तथा वनविनाश हुन सक्छ । समाजमा विभिन्न किसिमका आपराधिक गतिविधि पनि बढ्न सक्छन् ।

सन्तलाल : दाजु आजको कुराकानीले त मलाई मन नै हल्का भए जस्तो भएको छ । म त्यहाँ पल्लो गाउँसम्म जान हिँडेको । फेरी फर्कन राती हुन्छ । जान्छु है त दाजु ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । हरिबहादुर र सन्तलालका बिचमा भएको संवाद पढ्नुहोस् । बसाइँसराइ भनेको के हो ? बसाइँसराइ कति प्रकारका हुन्छन् ? बसाइँसराइका कारण के के हुन् ? बसाइँसराइले पारेका प्रभाव के के हुन् ? भन्ने सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । तपाईँको समुदायमा बसाइँसराइको अवस्था कस्तो रहेको छ ? एकआपसमा साथीलाई सुनाउनुहोस् । बसाइँसराइका कारण के के हुन् ? बसाइँसराइले पारेका प्रभाव के के हुन् ? आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

जनसङ्ख्या र यसको व्यवस्थापन

## ४. सिकाइ उपलब्धि

नेपालमा बसाइँसराइ कारण र प्रभाव उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) बसाइँसराइ भनेको के हो ?

(ख) बसाइँसराइ कति प्रकारका हुन्छन् ? ती के के हुन् ?

(ग) बसाइँसराइका कारण लेख्नुहोस् ।

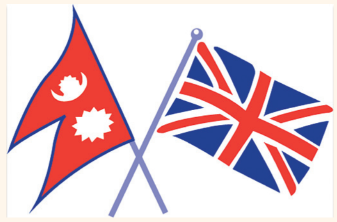
(घ) तपाईँको समुदायमा बसाइँसराइले पारेका प्रभाव सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । बसाइँसराइ भनेको के हो ? बसाइँसराइ कति प्रकारका हुन्छन् ? बसाइँसराइका कारण के के हुन् ? बसाइँसराइले पारेका प्रभाव के के हुन् ? भन्ने सम्बन्धमा केन्द्रित रहेर प्रश्न सोध्नुहोस् । सहभागीहरूले नबुझेका कुरा प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई आआफ्नो समुदायमा बसाइँसराइले पारेका प्रभाव भन्न लगाउनुहोस् । बसाइँसराइका कारण के के हुन् ? सहभागीहरूलाई बसाइँसराइले पारेका प्रभाव के के हुन् ? भन्ने सम्बन्धलाई बुँदागत रूपमा आआफ्नो कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | कूटनीतिक नियोग | कार्ड नं. ८० तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु



### कूटनीति

राष्ट्र राष्ट्रबिचको राजनीतिक सम्बन्धलाई दक्षतापूर्वक सञ्चालन गर्ने नितिलाई कूटनीति भनिन्छ । कूटनीतिको माध्यमबाट प्रत्येक देशले आफ्नो राष्ट्रहितका उद्देश्यले काम गर्ने गर्छन् । कूटनीतिकै माध्यमबाट देशहरूले आफ्नो अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्धमा सुधार ल्याउँछन् । पारस्परिक हितका लागि काम गर्छन् ।

### कूटनीतिक नियोग

अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्धलाई विकास र विस्तार गर्न र आपसी सहयोग आदानप्रदान गर्न औपचारिक रूपमा देशको प्रतिनिधित्व गरेर अर्को देशमा स्थापित संस्थालाई कूटनीतिक नियोग भनिन्छ । नेपालको सन् २०२४ जुलाई १७ सम्ममा जम्मा १८३ देशसँग कूटनीतिक सम्बन्ध स्थापना भएको छ । १८३ औँ राष्ट्र किरीबती टापु रहेको छ । नेपालसँग सन् १८१६ मा पहिलो पटक कूटनीतिक सम्बन्ध स्थापना भएको राष्ट्र बेलायत (United Kingdom) हो ।

### राजदूतावास

एक मित्र राष्ट्रको प्रतिनिधि भएर अर्को मित्र राष्ट्रमा आवासीय वा गैरआवासीय स्तरमा खटिएको व्यक्ति नै राजदूत हो । राजदूतको कार्यालय नै राजदूतावास हो । छिमेकी राष्ट्र वा मित्र राष्ट्रहरूले नेपालमा दूतावास राखेर दुई देशको हितका लागि काम गरिरहेका छन् र नेपालले पनि विभिन्न देशमा दूतावास राखेर काम गरिरहेको छ ।

### महावाणिज्य दूतावास

विदेशस्थित नेपालका महावाणिज्य दूतावासहरू सातओटा रहेका छन् । ती हुन् : कलकत्ता (भारत), हङ्कङ, ल्हासा (चीन), गोन्जाउ (चीन), छिन्दु (चीन), न्युयोर्क (संयुक्त राज्य अमेरिका), जेधा (साउदी अरेबीया)

| कूटनीतिक नियोगका कार्य | राजदूतावासका कार्य | महावाणिज्य दूतावासका कार्य |
|---|---|---|
| १. सम्बन्धित देशमा रहेका आफ्ना देशका नागरिकको सुरक्षालगायत अन्य आवश्यक सहयोग उपलब्ध गराउने<br>२. दुई देशका बिचमा आपसी सन्धि सम्झौता हुने क्रममा छलफल अगाडि बढाउने<br>३. दुई देशका सरकार प्रमुख, राष्ट्र प्रमुख वा उच्च पदस्थ व्यक्तिहरूको भ्रमणमा आवश्यक समन्वय गर्ने<br>४. सम्बन्धित देशले राखेको प्रस्ताव उपर आफ्नो धारणा सार्वजनिक गर्ने | १. विदेशमा रहेका कामदारको समस्या समाधानका लागि गन्तव्य मुलुकका सम्बद्ध मन्त्रालयसँग समन्वय गरी काम गर्ने<br>२. आप्रवासी कामदारहरूको अधिकार संरक्षणका लागि कूटनीतिक पहल गर्ने<br>३. समझदारी पत्र तथा श्रम सम्झौताका लागि गन्तव्य मुलुकका अधिकारीहरूसँग छलफल तथा परामर्श गरी कामदारलाई स्वदेश फिर्ता गराउने | १. विदेशी भूमिमा देशको प्रतिनिधित्व गरेर काम गर्ने<br>२. दुई देशबिचको व्यापारिक सम्बन्धलाई व्यवस्थित गर्ने |

### कन्सुलर कार्यालयबाट उपलब्ध सेवा सुविधा

विदेशमा रहेका नेपालीलाई कन्सुलर सेवा प्रदान गर्न स्थापित संस्था कन्सुलर कार्यालय हो । कन्सुलर सेवा भन्नाले विदेशमा

रहेका नेपालीहरूको हकहितको सुरक्षा, उद्धार, क्षतिपूर्तिको पहल, कन्सुलर प्रमाणीकरण विदेशी नियोग तथा कूटनीतिक पदाधिकारीलाई प्रदान गरिने सुविधा तथा उन्मुक्ति, नेपाल सरकारको मनोनयनमा विदेश भ्रमण गर्ने पदाधिकारीका लागि सम्बन्धित देशको प्रवेशाज्ञाका लागि सिफारिस गर्नेलगायतका कार्यलाई बुझाउँछ।

१. विदेशमा भएका आफ्ना आफन्त समस्यामा परेमा वा घाइते भएमा उद्दार गरी नेपाल झिकाउन
२. कुनै कारणवश मृत्यु भएका शव झिकाउन
३. खोजतलास र उद्धार कार्यका लागि
४. शैक्षिक प्रमाणपत्र प्रमाणीकरण गर्न
५. विदेशमा विभिन्न पेसा, व्यवसाय गरी बसेका नेपाली नागरिकलाई आवश्यक पर्ने कानुनी सहयोग, क्षतिपूर्ति तथा बिमा रकम उपलब्ध गराउन सहयोग गर्ने

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस्। सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु अध्ययन गर्नुहोस्। कूटनीति र कूटनीतिक नियोग भनेको के हो ? कूटनीतिक नियोगका कार्य के के हुन् ? राजदूतावास भनेको के हो ? यसका कार्य के के हुन् ? महावाणिज्य दूतावासका कार्य के के हुन् ? कन्सुलर कार्यालयबाट उपलब्ध सेवा सुविधा के के हुन् ? भन्ने जस्ता प्रश्नमा छलफल गर्नुहोस्। नबुझेका कुरा सहजकर्तालाई सोध्नुहोस्। महत्त्वपूर्ण कुरा आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस्।

## ३. विषय क्षेत्र

अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध, समसामयिक घटना र सूचना प्रविधि

## ४. सिकाइ उपलब्धि

विभिन्न कुटनीतिक नियोग र यसका कार्य वर्णन गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कूटनीतिक नियोग भनेको के हो ? यसले के काम गर्छ ?

(ख) नेपालको हालसम्म कतिओटा देशसँग कूटनीतिक सम्बन्ध कायम भएको छ ?

(ग) नेपालको पहिलो कूटनीतिक सम्बन्ध कायम भएको देश कुन हो ?

(घ) कन्सुलर कार्यालयले उपलब्ध गराउने सेवा सुविधा के के हुन् ?

(ङ) राजदूतावासका कुनै दुई कार्य लेख्नुहोस्।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस्। कूटनीति र कूटनीतिक नियोग भनेको के हो ? कूटनीतिक नियोगका कार्य के के हुन् ? राजदूतावास भनेको के हो ? यसका कार्य के के हुन् ? महावाणिज्य दूतावासका कार्य के के हुन् ? संयुक्त राष्ट्रसङ्घ स्थायी नियोगले के काम गर्छ ? कन्सुलर कार्यालयबाट उपलब्ध सेवा सुविधा के के हुन् ? भन्ने जस्ता प्रश्नमा केन्द्रित रहेर प्रश्न सोध्नुहोस्। सहभागीहरूले नबुझेका कुरा प्रस्ट पारिदिनुहोस्। सहभागीलाई महत्त्वपूर्ण कुरा आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस्।

| SS | | सार्क र नेपाल | कार्ड नं. ८१<br>तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

सहभागीहरू तपाईंहरूले सार्क भनेको सुनुभएको छ ? सार्क (SAARC) को पूरा रूप (South Asian Association for Regional Co opertation) हो ।

यसको स्थापना सन् १९८५ डिसेम्बर ८ मा भएको हो । सन् १९८० मा दक्षिण एसिया क्षेत्रमा विकसित भएको क्षेत्रीय एकताको भावनालाई साकार पार्न बङ्गलादेशका राष्ट्रपति जियाउर रहमानले यसको स्थापनामा विशेष पहल गरेका थिए ।

हाल यस संस्थाका सदस्य राष्ट्रहरू आठओटा रहेका छन् । नेपाल, भारत, बङ्गलादेश, माल्दिभ्स, भुटान, पाकिस्तान, अफगानिस्तान, श्रीलङ्का यसका सदस्य राष्ट्र हुन् । सार्कमा सबैभन्दा ठुलो राष्ट्र भारत र सबैभन्दा सानो राष्ट्र मान्दिभ्स हो ।

### सार्कमा नेपालको योगदान

(क) सार्कको सचिवालय नेपालको काठमाडौँमा रहेको

(ख) स्थापनाकालदेखि नै नेपालले सार्कका हरेक गतिविधिमा सहभागी हुँदै आएको

(ग) नेपालको भक्तपुर ठिमीमा सार्क क्षयरोग केन्द्रको स्थापना भएको

(घ) सार्क सूचना केन्द्रको सचिवालय काठमाडौँमा रहेको

(ङ) तेस्रो, एघारौँ र अठारौँ सार्क शिखर सम्मेलन नेपालमा आयोजना गरिएको

(च) कृषि, स्वास्थ्य, परिवार नियोजन, यातायात, हुलाक, जलवायु जस्ता विविध पक्षमा पारस्परिक सहयोग बढाइएको

(छ) सार्कको प्रतिक चिह्न नेपालका शैलेन्द्र महर्जनद्वारा तयार भई स्वीकृत भएको

(ज) विभिन्न सार्क स्तरीय खेलकुद सञ्चालन गरिएको

(झ) विभिन्न सार्क स्तरीय कार्यक्रमको कार्यान्वायनमा नेपालले सक्रियता देखाएको

(ञ) सार्कको कुल खर्चमा १०.७२ प्रतिशत खर्च नेपालले बेहोर्दै आएको

### सार्कको उद्देश्य

१. दक्षिण एसियाका जनताको कल्याण र उनीहरूको जीवनस्तर सुधार गर्नु
२. यस क्षेत्रमा आर्थिक वृद्धि सामाजिक प्रगति र सांस्कृतिक विकासको गतिलाई तीव्र पार्नु
३. दक्षिण एसियाका देशहरूमा सामूहिक आत्मनिर्भरतालाई प्रवर्धन गरी बलियो बनाउनु
४. आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, प्राविधिक र वैज्ञानिक क्षेत्रमा सक्रिय सहयोग र पारस्पिरिक सहयोग प्रवर्धन गर्नु
५. विकासशील देशहरूसँगको सहयोगलाई सुदृढ पार्नु

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु अध्ययन गर्नुहोस् । सार्क भनेको के हो ? सार्कको पूरा रूप के हो ? सार्कको स्थापना कसरी भयो र यसका सदस्य राष्ट्र कुन कुन हुन् ? सार्कका उद्देश्य के के रहेका छन् ? सार्कमा नेपालको योगदान कस्तो रहेको छ ? भन्ने सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । महत्त्वपूर्ण कुरा कापीमा टिपोट गर्नुहोस् । सबै जना मिलेर सार्कको लोगो र नक्सा चार्टपेपरमा बनाई कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध, समसामयिक घटना र सूचना प्रविधि

## ४. सिकाइ उपलब्धि

सार्क र संयुक्त राष्टसङ्घको परिचय र सम्बन्ध उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सार्कको पूरा रूप लेख्नुहोस् ।

(ख) सार्कका सदस्य राष्ट्र कतिओटा रहेका छन् ? ती के के हुन् ?

(ग) सार्कको सचिवालय कहाँ रहेको छ ?

(घ) सार्कका उद्देश्य लेख्नुहोस् ।

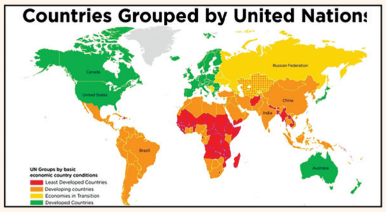
(ङ) सार्कमा नेपालको योगदानलाई बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सार्क भनेको के हो ? सार्कको पूरा रूप के हो ? सार्कको स्थापना कसरी भयो र यसका सदस्य राष्ट्र कुन कुन हुन् ? सार्कका उद्देश्य के के रहेका छन् ? सार्कमा नेपालको योगदान कस्तो रहेको छ ? भन्ने जस्ता प्रश्नमा केन्द्रित रहेर प्रश्न सोध्नुहोस् । सहभागीहरूले नबुझेका कुरा प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई महत्त्वपूर्ण कुरा आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई सार्कको लोगो र नक्सा चार्टपेपरमा बनाई कक्षाकोठामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | संयुक्त राष्ट्र सङ्घ | कार्ड नं. ८२<br>तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु




संयुक्त राष्ट्रसङ्घको स्थापना सन् १९४५ अक्टोबर २४ मा भएको हो । संयुक्त राष्ट्रसङ्घमा जम्मा सदस्य राष्ट्रहरू १९३ रहेका छन् । संयुक्त राष्ट्रसङ्घको प्रधान कार्यालय अमेरिकाको युयोर्कमा रहेको छ । विश्वभरी छओटा भाषालाई संयुक्त राष्ट्रसङ्घले मान्यता दिएको छ । ती हुन् : अङ्ग्रेजी, रुसी, स्पेनिस, फ्रेन्च, चिनियाँ र अरबी । संयुक्त राष्ट्रसङ्घका अङ्ग छओटा रहेका छन् ।

### संयुक्त राष्ट्र सङ्घका अङ्ग

१. महासभा
२. सुरक्षा परिषद्
३. अन्तर्राष्ट्रिय न्यायालय
४. सचिवालय
५. आर्थिक तथा सामाजिक परिषद्
६. जिम्मा जमानी परिषद्

### संयुक्त राष्ट्रसङ्घको उद्देश्य

१. अन्तर्राष्ट्रिय शान्ति सुरक्षा कायम गर्ने
२. सदस्य राष्ट्रहरूका बिच मैत्रीपूर्ण सम्बन्ध विकास गर्ने तथा विश्व शान्ति मजबुत पार्ने अन्य समुचित कदम चाल्ने
३. अन्तर्राष्ट्रिय आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक वा मानवीय समस्या समाधान गर्ने
४. जाति, लिङ्ग, भाषा र धर्ममा भेदभाव नराखी सबैको मौलिक हक एवम् मानव अधिकारप्रति सम्मानको भाव प्रोत्साहित र विकास गर्नमा अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग प्राप्त गर्ने
५. यी सामूहिक उद्देश्य प्राप्तिका लागि गरिने राष्ट्रहरूका कामकार्वाहीमा समन्वय ल्याउन एउटा केन्द्रका रूपमा सङ्घलाई सङ्गठित बनाउने

| संयुक्त राष्ट्रसङ्घमा नेपालको भूमिका | नेपालमा संयुक्त राष्ट्रसङ्घको भूमिका |
|---|---|
| १. सन् १९५५ अक्टोबर १४ मा संयुक्त राष्ट्रसङ्घको सदस्यता लिएदेखि नै संयुक्त राष्ट्रसङ्घका हरेक गतिविधिमा भाग लिँदै आएको<br>२. संयुक्त राष्ट्रसङ्घको विश्व शान्ति कायम गर्ने उद्देश्यमा सहयोग गर्दै हरेक वर्ष नेपाली सैनिक जवानहरूलाई शान्ति सेनामा पठाउने गरेको<br>३. विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनमा सक्रिय सहभागी भई आफ्ना विचार प्रस्तुत गर्ने गरेको<br>४. सन् १९८८ मा विश्व निशस्त्रीकरण अभियानअन्तर्गत संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय छैटौँ सम्मेलनको उपाध्यक्ष भई योगदान गरेको<br>५. आतङ्कवादविरुद्ध संयुक्त राष्ट्रसङ्घसँग काम गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेको<br>६. सुरक्षा परिषद्को अस्थायी सदस्य राष्ट्रको रूपमा रहेर सन् (१९६९ – १९७०) र (१९८८ – १९८९) सम्म दुई पटक काम गरेको | १. मानव अधिकारको रक्षा गर्न र मानव अधिकारसम्बन्धी विभिन्न कार्यक्रम गर्न तथा अनुगमन गर्नका लागि राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगलाई एक स्वायत्त निकायका रूपमा स्थापना गरिएको<br>२. नेपालको बहुपक्षीय विकासका लागि दिगो विकासका लक्ष्यलाई प्राथमिकतामा राखेर काम गरिरहेको<br>३. नेपालमा संयुक्त राष्ट्रसङ्घका अङ्गको रूपमा रहेर विभिन्न निकायहरूले काम गरिरहेका<br>४. नेपालमा संयुक्त राष्ट्रसङ्घका अङ्गको रूपमा रहेर विभिन्न निकायहरूले काम गरिरहेका<br>५. UNDP (संयुक्त राष्ट्रिय विकास कार्यक्रम), UNICEF (संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय बालकोष), UNFPA (संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय जनसङ्ख्या कोष), ILO (अन्तर्राष्ट्रिय श्रम सङ्गठन), WHO (विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन), FAO (विश्व खाद्य सङ्गठन), UNESCO (युनेस्को) आदि संयुक्त राष्ट्रसङ्घका निकायहरूले विकास साझेदारका रूपमा रहेर काम गरिरहेका |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु अध्ययन गर्नुहोस् । संयुक्त राष्ट्रसङ्घ कस्तो संस्था हो ? संयुक्त राष्ट्रसङ्घका अङ्ग के के हुन् ? संयुक्त राष्ट्रसङ्घका उद्देश्य के के हुन् ? नेपालले संयुक्त राष्ट्रसङ्घमा पुऱ्याएको योगदान र संयुक्त राष्ट्रसङ्घले नेपाललाई गरेका सहयोग आदि सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । महत्त्वपूर्ण कुरा कापीमा टिपोट गर्नुहोस् । सबै जना मिलेर संयुक्त राष्ट्रसङ्घका उद्देश्य र नेपालले संयुक्त राष्ट्रसङ्घमा पुऱ्याएका योगदान चार्टपेपरमा लेखी कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध, समसामयिक घटना र सूचना प्रविधि

## ४. सिकाइ उपलब्धि

सार्क र संयुक्त राष्टसङ्घको परिचय र सम्बन्ध उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) संयुक्त राष्ट्रसङ्घको स्थापना कहिले भएको हो ?

(ख) संयुक्त राष्ट्रसङ्घका सदस्य राष्ट्र कतिओटा रहेका छन् ?

(ग) संयुक्त राष्ट्रसङ्घका उद्देश्य लेख्नुहोस् ।

(घ) नेपालले संयुक्त राष्ट्रसङ्घमा पुऱ्याएका योगदान लेख्नुहोस् ।

(ङ) संयुक्त राष्ट्रसङ्घले नेपाललाई गरेका सहयोगको सूची बनाउनुहोस् ।

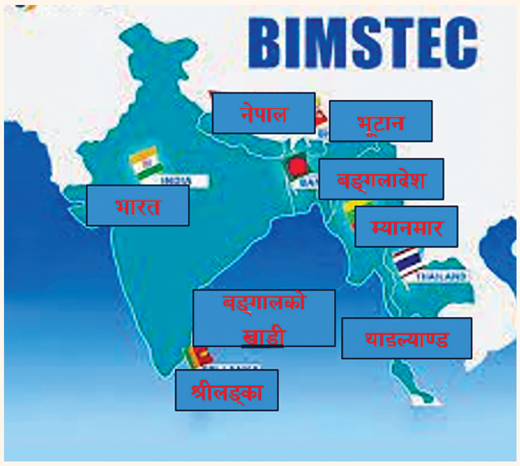
## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । संयुक्त राष्ट्रसङ्घ कस्तो संस्था हो ? संयुक्त राष्ट्रसङ्घका अङ्ग के के हुन् ? संयुक्त राष्ट्रसङ्घका उद्देश्य के के हुन् ? नेपालले संयुक्त राष्ट्रसङ्घमा पुऱ्याएको योगदान र संयुक्त राष्ट्रसङ्घले नेपाललाई गरेका सहयोग आदि सम्बन्धमा केन्द्रित रहेर प्रश्न सोध्नुहोस् । सहभागीहरूले नबुझेका कुरा प्रस्ट पारिदिनुहोस् । संयुक्त राष्ट्रसङ्घका अङ्गको सम्बन्धमा प्रस्ट हुने गरी बताइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई महत्त्वपूर्ण कुरा आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई संयुक्त राष्ट्रसङ्घका उद्देश्य र नेपालले संयुक्त राष्ट्रसङ्घमा पुऱ्याएका योगदान चार्टपेपरमा लेखी कक्षाकोठामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | बिमस्टेक र नेपाल | कार्ड नं. ८३<br>तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

बङ्गालको खाडीका नजिकका तथा यसबाट प्रभावित दक्षिण तथा दक्षिणपूर्वी एसियाली राष्ट्रहरूको क्षेत्रीय सङ्गठन बिमस्टेक हो । बिमस्टेकको स्थापना सन् १९९७ जुन ६ मा भएको हो । बिमस्टेकका सदस्य राष्ट्रहरू नेपाल, भारत, म्यानमार, श्रीलङ्का, थाइल्यान्ड, भुटान, बङ्गलादेश गरी आठओटा देश रहेका छन् । नेपालले सन् २००३ मा बिमस्टेकको सदस्यता लिएको हो । बिमस्टेकको पहिलो शिखर सम्मेलन थाइल्यान्डको राजधानी बैङ्ककमा सम्पन्न भएको थियो। बैठकको अध्यक्षता अङ्ग्रेजी अल्फाबेटअनुसार पालैपालो गर्ने गर्छन्। बिमस्टेक हालसम्मकै सबैभन्दा कान्छो क्षेत्रीय सङ्गठन हो। बिमेस्टेकका सदस्य राष्ट्रहरूबिचमा व्यापार लगानी, पर्यटन, ऊर्जा, यातायात, सञ्चार, मानव संसाधन, कृषि, शिक्षा, स्वास्थ्य, निर्माण, जलवायु परिवर्तनलगायतका विभिन्न क्षेत्रमा सहयोग लिने र दिने रहेको छ।




### बिमस्टेकका उद्देश्य

१. सदस्य मुलुकहरूबिच विकासका गतिविधि सञ्चालन गर्ने
२. प्राविधिक सहयोग आदान प्रदान गरी दक्षता एवम् कार्यकुशलता बढाउने
३. प्रतिस्पर्धात्मक वातावरणका माध्यमबाट लगानी आकर्षण बढाउने
४. सुपथ मूल्यमा गुणस्तरीय सामानको उत्पादन गर्ने

| बिमस्टेकबाट नेपालले लिन सक्ने फाइदा | बिमस्टेकबाट नेपालले प्राप्त गरेका उपलब्धि |
|---|---|
| १. नेपाल एक भूपरिवेष्टित राष्ट्र भएका कारणले समुद्री मार्ग प्रयोग गरी पारवहन क्षमता बढाउन सक्छ।<br>२. समुद्री मार्ग प्रयोग गरेर नेपालको व्यापारलाई विश्व बजारसँग जोड्न सक्छौं।<br>३. नेपालमा गौतम बुद्धको जन्म भएकाले म्यानमार, भुटान, थाइल्यान्ड, श्रीलङ्का जस्ता बौद्ध धर्मावलम्बीहरू धेरै भएका देशबाट पर्यटकहरू आकर्षण गरी पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न सकिन्छ।<br>४. नेपालले व्यापार विस्तार गर्न, जलस्रोत र पर्यटनमा लगानी वातावरण वृद्धि गर्न, यातायात क्षेत्रको विकासमा मदत लिन, विद्युत् उत्पादन गरी निर्यात गर्दै व्यापार घाटा कम गर्ने आदि जस्ता कार्य गर्न सक्छ। | १. सहज रूपले विश्व बजारमा पहुँच वृद्धि भएको<br>२. सदस्य राष्ट्रबाट वैदेशिक लगानी भित्राउने वातावरण तयार भएको<br>३. पर्यटन प्रवर्द्धन गरी आर्थिक विकासको आधार तयार हुँदै गएको<br>४. वस्तु र सेवाको उपयुक्त मूल्य कायम हुन गई उत्पादक र उपभोक्ता दुबैको हित अभिवृद्धि भएको<br>५. विभिन्न मुलुकमा उत्पादन भएका गुणस्तरीय वस्तु तथा सेवाको सहज उपलब्धता सुनिश्चित भएको |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु अध्ययन गर्नुहोस् । बिमस्टेक कस्तो संस्था हो ? बिमस्टेकको स्थापना कहिले भयो र यसका सदस्य राष्ट्र कुन कुन हुन् ? बिमस्टेकका उद्देश्य के के हुन् ? बिमस्टेकबाट नेपालले लिन सक्ने फाइदा र बिमस्टेकबाट नेपालले प्राप्त गरेका उपलब्धि आदि सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । महत्त्वपूर्ण कुरा कापीमा टिपोट गर्नुहोस् । सबै जना मिलेर बिमस्टेकका उद्देश्य र बिमस्टेकबाट नेपालले प्राप्त गरेका उपलब्धि चार्टपेपरमा लेखी कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध, समसामयिक घटना र सूचना प्रविधि

## ४. सिकाइ उपलब्धि

बिमस्टेक परिचय र नेपालले प्राप्त गरेका उपलब्धि उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) बिमस्टेकको स्थापना कहिले भएको हो ?

(ख) बिमस्टेकका सदस्य राष्ट्र कतिओटा रहेका छन् ? कुन कुन हुन् ?

(ग) बिमस्टेकका उद्देश्य लेख्नुहोस् ।

(घ) बिमस्टेकबाट नेपालले लिन सक्ने फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ङ) बिमस्टेकबाट नेपालले प्राप्त गरेका उपलब्धिको सूची बनाउनुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । बिमस्टेक कस्तो संस्था हो ? बिमस्टेकको स्थापना कहिले भयो र यसका सदस्य राष्ट्रहरू कुन कुन हुन् ? बिमस्टेकका उद्देश्य के के हुन् ? बिमस्टेकबाट नेपालले लिन सक्ने फाइदा र बिमस्टेकबाट नेपालले प्राप्त गरेका उपलब्धि आदि सम्बन्धमा केन्द्रित रहेर प्रश्न सोध्नुहोस् । सहभागीहरूले नबुझेका कुरा प्रस्ट पारिदिनुहोस् । बिमस्टेकबाट नेपालले लिन सक्ने फाइदा र बिमस्टेकबाट नेपालले प्राप्त गरेका उपलब्धि सम्बन्धमा प्रस्ट हुने गरी बताइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई महत्त्वपूर्ण कुरा आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई बिमस्टेकका उद्देश्य र बिमस्टेकबाट नेपालले प्राप्त गरेका उपलब्धि चार्टपेपरमा लेखी कक्षाकोठामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | नेपाल शब्दको अर्थ र उत्पत्ति | कार्ड नं. ८४ तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

नेपालको नामाकरण र उत्पत्ति सम्बन्धमा विभिन्न इतिहासकारको फरक फरक मत रहेको पाइन्छ। नेपाल नाम प्राचीनकालदेखि नै प्रचलित थियो भन्ने भनाइ रहेको छ। यहाँ हामी नेपालको उत्पत्ति सम्बन्धमा रहेका किंवदन्तीको बारेमा अध्ययन गर्ने छौँ :

| भाषा | नामकरण विवरण |
|---|---|
| किराँती भाषा | 'नेपाल' पौराणिक किराती शब्द 'नेपा' को सांस्कृतिक रूप हो। किराती र नेवारी भाषामा 'ने' को अर्थ देश अर्थात् मध्यदेश हुन्छ। मध्यपर्वतीय खण्डमा रहेको नेपामा पछि ल प्रत्यय जोडिन गएर नेपाल नाम रहन गएको हो भन्ने भनाइ रहेको छ। |
| नेवारी भाषा | नेवारी भाषामा ने को अर्थ मध्य र पा को अर्थ देश हो। नेवारहरूले नेपाललाई नेपा मात्र भन्ने गर्थे। जो पछि गएर नेपाल बन्न गयो। |
| तिब्बती भाषा | तिब्बती भाषामा ने को अर्थ घर र पालको अर्थ उन भन्ने हुन्छ। उक्त समयमा यहाँ प्रशस्त मात्रामा उनको उत्पादन हुने भएकाले नेपाल नाम रहन गएको हो भन्ने भनाइ रहेको छ। |
| लेप्चा भाषा | लेप्चा भाषामा ने को अर्थ पवित्र र पालको अर्थ गुफा हुन्छ। यो ठाउँ पवित्र पुण्यभूमि वा धार्मिक स्थल भएकाले पछि गएर नेपाल भन्न थालियो। |
| लिम्बु भाषा | लिम्बु भाषामा नेपालको अर्थ समथल भूमि हुन्छ। वरिपरि पहाडका बिचमा अत्यन्त ठुलो मैदानी उपत्यका भएकाले यसको नाम नेपाल रहन गएको हो भनिन्छ। |
| तामाङ भाषा | नेपालका तामाङहरूले तीर्थलाई ने भन्थे। लामा धर्मग्रन्थमा ने को अर्थ पवित्र स्थान हो। नेपालमा प्रशस्त धार्मिक स्थल भएकाले तामाङ भाषाअनुसार पुण्यभूमिका रूपमा नेपाल नाम रहन गएको हो भन्ने भनाइ रहेको छ। |
| संस्कृत भाषा | संस्कृत भाषामा नीपः भनेको पहाडको फेदी हुन्छ। आलको अर्थ घर हुन्छ। सो शब्दको उपसर्ग आल जोडिएर नेपाल भएको हो भन्ने गरिन्छ। पहाडि काखमा रहेको उपत्यका भएको हुनाले यसलाई नेपाल भन्न थालियो। |

पौराणिक आधारमा नेपालको उत्पत्ति सम्बन्धमा नेपाल महात्म्यमा उल्लेख भएअनुसार उक्त समयमा यहाँ ने नाम गरेका ऋषिमुनि बस्थे। यसरी ने नाम गरेका ऋषिमुनिले लालनपालन गरेर बसेको ठाउँ भएकाले नेपाल नाम रहन गएको हो भन्ने भनाइ रहेको छ। प्राचीन कालमा यहाँ गोपाल वंशावलीले शासन गर्ने रहेछन्। ती गोपाल वंशावलीलाई निप भनिने रहेछ। यिनै निपहरूले शासन गरेको हुनाले नेपाल नाम रहन गएको हो भन्ने भनाइ रहेको छ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डबाट नेपालको उत्पत्ति र नामाकरण सम्बन्धमा रहेका विभिन्न किंवदन्ती पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् । साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । तपाईँको आफ्नो ठाउँ वा जिल्लाको नामकरण सम्बन्धमा कुनै किंवदन्ती भएमा साथीहरूलाई र सहजकर्तालाई सुनाउनुहोस् । नेपालको नामकरणसम्बन्धी किंवदन्तीलाई आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो विगत

## ४. सिकाइ उपलब्धि

प्राचीन र मध्यकालीन नेपालको राजनीतिक, सामाजिक अवस्थाको वर्णन गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पहिले नेपाल भनेर कुन ठाउँलाई चिनिन्थ्यो ?

(ख) नेपालको नामकरण सम्बन्धमा कुन कुन भाषिक आधार रहेका छन् ?

(ग) किराती भाषामा नेपाललाई के भनिन्थ्यो ?

(घ) तिब्बती भाषामा नेपालको अर्थ के थियो ?

(ङ) पौराणिक आधारमा नेपालको नामकरण सम्बन्धमा के किंवदन्ती रहेको छ ?

(च) गोपाल वंशावलीमा नेपालको नामकरण सम्बन्धमा के भनिएको छ ?

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । नेपालको उत्पत्ति र नामकरण सम्बन्धमा सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु सम्बन्धमा केन्द्रित रहेर प्रश्न सोध्नुहोस् । सहजकर्ताले नेपालको उत्पत्ति र नामकरणका विभिन्न आधारलाई कथात्मक आधारमा रोचक ढङ्गले बताइदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका नेपालको नामकरणसम्बन्धी किंवदन्तीलाई आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | प्राचीन नेपालको आर्थिक र सामाजिक गतिविधि | कार्ड नं. ८५<br>तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

नेपालको इतिहासमा वि.सं. ९३६ भन्दा अगाडि अर्थात् नेपाल संवत् सुरु हुनुभन्दा अगाडिको समयावधिलाई खासमा गोपालवंशी शासनकाल, महिषपालवंशी शासनकाल र किराती शासनको समयावधिलाई प्राचीनकाल भनिन्छ ।

### गोपालवंशावली

संस्कृत साहित्य वंशावलीका आधारमा गोपालहरू द्वापर युगमा भारतको मथुराबाट नेपाल आएका थिए । उनीहरू गोठाला थिए । यसरी गाईपालन गरेका हुनाले नै उनीहरूलाई गोपालवंशी भनेर भनिएको हो । गोपाल वंशका प्रथम शासक भूमि गुप्त र अन्तिम शासक विष्णु गुप्त थिए । काठमाडौँ उपत्यकामा भूमि गुप्त, जय गुप्त, धर्म गुप्त, हर्ष गुप्त, भीम गुप्त, मणि गुप्त, विष्णु गुप्त र जीत गुप्त गरी जम्मा आठ जना गोपालवंशका राजाहरूले शासन गरेका थिए भन्ने कुरा इतिहासमा उल्लेख छ । काठमाडौँको मातातीर्थबाट उनीहरूले शासन गरेका थिए । गोपाल वंशहरूकै समयमा पशुपतिनाथको निर्माण भई पूजाआजा सुरु गरिएको हो भन्ने उल्लेख गरिएको पाइन्छ । यसै समयमा उपत्यकामा व्यवस्थित मानव बस्ती थियो भन्ने भनाइ पनि रहेको छ ।

### महिषपाल वंशावली

गोपालवंशी शासकहरूलाई महिषपाल वंशी शासकहरूले विस्थापित गरी शासन गरेको कुरा इतिहासकारहरूले प्रस्ट पारेका छन् । यिनीहरू भैँसी पालन गर्ने हुनाले यिनीहरूलाई महिषपालवंशी भनिएको थियो । महिषपालहरू दक्षिण भारतबाट नेपाल प्रवेश गरेका थिए । प्राचीन भारतमा हिन्दु र अहिन्दुबिचको लडाइँमा पराजित भएका नेपाल प्रवेश गरेका थिए र नेपालमा शासन गरिरहेका गोपालवंशीहरूलाई पराजित गरी शासन सञ्चालन गरेका थिए । यिनीहरू बडा लडाकु, बलिया र रिसाहा स्वभावका थिए । तीन जना महिषपाल वंशीले जम्मा १६१ वर्ष २ महिना शासन गरेका थिए । वरसिंहले ४९ वर्ष, जय सिंहले ७१ वर्ष र भुवन सिंहले ४१ वर्ष शासन गरेका थिए भन्ने कुरा इतिहासकारहरूले उल्लेख गरेका छन् ।

### किराती शासनकाल

महिषपाल वंशका अन्तिम शासक भुवनसिंहको राज्यकालमा पूर्वतिरबाट प्रवेश गरेका किरातीहरूले महिषपालवंशीलाई युद्धमा पराजित गरी किरातीहरूले शासन गरेका थिए । किरातीहरूलाई लडाकु जातिका नामले पनि चिनिने गरेको थियो । किरातीहरूको राजधानी काठमाडौँको मातातीर्थमा रहेको थियो । किरात वंशका ३२ जना राजाहरूले करिब १५०० वर्ष नेपालमा शासन गरेका थिए भन्ने इतिहासकारहरूको भनाइ रहेको छ । यलम्बर किराती वंशका पहिलो शासक थिए । सातौँ किराती राजा जितेदास्ती थिए । अन्तिम किराती राजा गस्ती थिए ।

### गोपाल, महिषपाल र किरातीहरूको शासनकालको सामाजिक र आर्थिक अवस्था

गोपाल, महिषपाल वंशावलीको समयमा मुख्य आर्थिक क्रियाकलाप पशुपालन थियो । काठमाडौँ उपत्यकामा तलैया माटो भएका कारणले प्रशस्त मात्रामा घाँसे मैदान थियो । त्यसैले गोपालवंशीहरूले गाईपालन गर्थे भने महिषपाल वंशीहरूले भैँसीपालन गरेका थिए । किरातकालमा मानिसहरू सिकार पनि गर्थे ।

किराती समाज नारीप्रधान थियो । पारिवारिक निर्णय र व्यवस्थापनमा पनि नारीको स्थानलाई महत्त्वपूर्ण ठानिएको थियो । यसकालमा संयुक्त परिवार प्रथा कायम रहेको थियो । माछा, मासु, दुध, मदिरा र हरिया सागपातहरू यस कालका मानिसहरूले भोजनको रूपमा प्रयोग गर्थे ।

किरातीहरूले किराती धर्म मान्थे र प्रकृतिको पूजा गर्थे । पारुहाङ र सुम्निमा किरातीहरूका मूल देवता र देवी हुन् । बिरामी पर्दा उपचारका लागि धामी राख्ने र पशुबलि दिने यिनीहरूको चलन थियो । पशुपालन, खेतीपाती, व्यापार, कुटीर उद्योग आदि किरातकालका आर्थिक क्रियाकलाप थिए । किरातकालमा नेपालबाट कस्तूरी, फलाम, तामा, मृगको छाला, भारतको पाटली पुत्रमा निकासी हुन्थ्यो ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डबाट गोपालवंश, महिषपालवंश र किरातवंशको सामाजिक र आर्थिक अवस्था पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् । साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । सबै जनाले आआफ्नो कापीमा गोपालवंश, महिषपालवंश र किरातवंशको सामाजिक र आर्थिक अवस्थाका महत्त्वपूर्ण बुँदा टिपोट गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो विगत

## ४. सिकाइ उपलब्धि

प्राचीन र मध्यकालीन नेपालको राजनीतिक, सामाजिक अवस्थाको वर्णन गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) प्राचीनकाल भनेर कुन समयलाई भनिन्छ ?

(ख) गोपालवंशी भनेर किन नामकरण गरिएको हो ?

(ग) कति जना महिषपालवंशीहरूले नेपालमा शासन गरेका थिए ?

(घ) गोपालवंशी र महिषपालवंशीहरूले कुन कुन पेसा गर्थे ?

(ङ) किरातकालीन सामाजिक अवस्था उल्लेख गर्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गरी एउटा समूहलाई गोपालवंश, दोस्रोलाई महिषपालवंश र तेस्रोलाई किरातवंशको सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढेर सामाजिक र आर्थिक अवस्था टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले आवश्यक थप कुरा बताइदिनुहोस् । सबै जनालाई आआफ्नो कापीमा गोपालवंश, महिषपालवंश र किरातवंशको सामाजिक र आर्थिक अवस्थाका महत्त्वपूर्ण बुँदा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| SS | | **मध्यकालीन नेपालको राजनीतिक अवस्था** | कार्ड नं. ८६<br>तह ३ | ३ घण्टा |

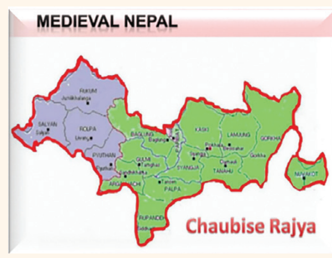
## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

वि.सं. ९३६ देखि वि.सं. १८२५ सम्ममा पृथ्वीनारायण शाहले उपत्यका विजय गर्नुभन्दा अगाडिको करिब ९०० वर्षको समय अवधिलाई नेपालको इतिहासमा मध्यकाल भनिन्छ । वि.सं. ९३६ मा नेपाल संवत् सुरु भएपछि यसैलाई आधार मानेर काल विभाजन गरी मध्यकाल भनी नामकरण गरिएको पाइन्छ । मध्यकालीन राजनीतिक अवस्थालाई पनि नेपालको इतिहासमा पूर्व मध्यकाल र उत्तर मध्यकाल भनेर विभाजन गरेको पाइन्छ ।

| पूर्व मध्यकाल | उत्तर मध्यकाल |
|---|---|
| वि.सं. ९३६ देखि यक्ष मल्लको शासनकाल वि.सं. १५३७ सम्म काठमाडौँ उपत्यकामा अरि मल्लको राज्य जसलाई नेपाल मण्डल पनि भनिन्थ्यो । दक्षिण पूर्वको सिम्रोनगढमा तिरहुत राज्य जसलाई डोय राज्य पनि भनिन्थ्यो । खस राज्य जसलाई सिँजा क्षेत्र पनि भनिन्थ्यो ।<br>यी तीनओटा राज्यहरू भएको समयलाई नेपालको इतिहासमा पूर्व मध्यकाल भनिन्छ । | वि.सं. १५३७ मा नेपाल मण्डल टुक्रिएदेखि वि.सं. १८२५ मा पृथ्वीनारायण शाहले उपत्यका विजय गर्नुभन्दा अगाडिसम्मको अवधिलाई उत्तर मध्यकाल भनिन्छ ।<br>(क) बाइसी राज्य (ख) चौबिसी राज्य<br>(ग) सेन राज्य |

### मध्यकालीन नेपालको राजनीतिक अवस्थाका विशेषता

१. मध्यकालमा राजतन्त्रात्मक शासन थियो । न्याय, सेना तथा प्रशासन प्रमुख राजा नै हुन्थे ।
२. राजाहरूले आफ्नो राजकाजमा सहयोग गर्न केन्द्रमा मन्त्रिपरिषद् बनाउँथे ।
३. समान आकाङ्क्षा भएका राज्यहरूबिच मेलमिलाप हुन्थ्यो ।
४. कतिपय राज्यहरूको छिमेकीहरूसँगको भन्दा टाढाका राज्यहरूसँग सम्बन्ध राम्रो थियो ।
५. नेपालमण्डलमाथि बेला बेलामा सिँजा र डोय राज्यले आक्रमण गर्थे । डोय राज्यले आक्रमण गर्दा नेपाल मण्डलले सिँजाको साथ सहयोग लिन्थ्यो ।
६. सिँजा र नेपाल मण्डलले तिब्बतसँग मिलेर व्यापार गर्थे ।
७. उपत्यकाका तीन राज्यहरूबिच राम्रो सम्बन्ध थिएन ।
८. तीनओटै राज्यले पालै पालो दुई राज्य मिल्ने र अर्को राज्य माथि आक्रमण गर्ने गर्थे ।
९. कहिलेकाहीँ अर्कोलाई दबाउन सेन वा गोरखा राज्यको पनि सहयोग लिने गर्थे ।

| कर्णाली क्षेत्रका बाईसी राज्यहरू | गण्डकी क्षेत्रका चौबीसी राज्यहरू |
|---|---|
| १. जुम्ला २. जाजरकोट ३. डोटी ४. सल्यान ५. अछाम ६. रुकुम ७. बाँफी ८. फलावाङ ९. दैलेख १०. छिल्लीकोट ११. मुसिकोट १२. दर्ना १३. धुलिकोट १४. गजुल १५. खुम्री १६. बाजुरा १७. मालनेटा १८. बझाङ्ग १९. दाङ २०. जहारी २१. थलारा २२. दुल्लु | १. पर्वत २. गलकोट ३. धुर्कोट ४. अर्घा ५. खाँची ६. गुल्मी चारपाला ७. पल्लो नुवाकोट ८. पाल्पा ९. इस्मा १०. मुसिकोट ११. प्युठान १२. तनहुँ १३. ढोर १४. लमजुङ १५. सतहुँ १६. रिसिङ १७. घिरिङ १८. गह्रौं १९. भीरकोट २०. पैयुँ २१. रामपुर २२. विनायकपुर/ बुटवल २३. बलिहाङ २४. कास्की   |

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डबाट मध्यकालीन राजनीतिक अवस्था भनेको कुन समयावधि हो ? पूर्व मध्यकाल र उत्तरमध्यकाल भनेर कहिले कहिलेलाई भनिन्छ ? मध्यकालीन नेपालको राजनीतिक अवस्थाका विशेषता र बाइसी र चौबिसी राज्यहरू सम्बन्धमा अध्ययन गर्नुहोस् र बुझ्नुहोस् । साथी समूहमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । महत्त्वपूर्ण कुरा आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो विगत

## ४. सिकाइ उपलब्धि

प्राचीन र मध्यकालीन नेपालको राजनीतिक, सामाजिक अवस्थाको वर्णन गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) मध्यकाल भनेर कुन समयलाई भनिन्छ ?

(ख) पूर्व मध्यकाल र उत्तर मध्यकाल भनेको कुन कुन समयावधि हुन् ?

(ग) मध्यकालीन नेपालको राजनीतिक अवस्थाका विशेषता उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) बाइसी र चौबिसी राज्यहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) मध्यकालमा नेपाल मण्डल भनेर कुन राज्यलाई भनिन्थ्यो ?

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई मध्यकालीन राजनीतिक अवस्था भनेको कुन समयावधि हो ? पूर्व मध्यकाल र उत्तर मध्यकाल भनेर कहिले कहिलेलाई भनिन्छ ? मध्यकालीन नेपालको राजनीतिक अवस्थाका विशेषता र बाइसी र चौबिसी राज्यहरू सम्बन्धमा केन्द्रित रही प्रश्न सोध्नुहोस् । यहाँ उल्लेख गरिएको नेपाल मण्डल वा काठमाडौँ उपत्यका विभाजित हुनाका कारणको सम्बन्धमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् र सहभागीहरूलाई आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

**नेपाल मण्डल वा काठमाडौँ उपत्यका विभाजित हुनाका कारण**

- साना राज्यहरूबिच भइरहने आपसी द्वन्द्व र लडाइँ
- ठुला र शक्तिशाली राज्यबाट साना र कमजोर राज्यमाथिको आक्रमण
- अङ्ग्रेज साम्राज्यवादबाट बचाउन नेपाललाई एक विशाल र स्वतन्त्र राष्ट्र बनाउनुपर्ने आवश्यकता
- साना राज्यका दरबारमा षड्यन्त्र र मनमुटावका कारण एक पक्ष शासन गर्नु र अर्को पक्ष गोरखा राज्यलाई एकीकरणका लागि आमन्त्रण गर्नु
- मध्यकालमा केन्द्रबाट नियुक्त सामन्तहरू शक्तिशाली हुँदै जानु र स्वतन्त्र राज्य घोषित गर्नु
- नेपाल एकीकरण कार्यमा एकपछि अर्को सफलता

| SS | | मध्यकालीन नेपालको आर्थिक र सामाजिक अवस्था | कार्ड नं. ८७ तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

मध्यकालीन नेपालको सामाजिक अवस्थाको सम्बन्धमा एउटा कविता वाचन गरौँ है त ?

मध्यकालीन नेपालको आर्थिक अवस्था

१. मध्यकालीन नेपालको अर्थव्यवस्थाको मुख्य आधार कृषि तथा पशुपालन थियो । लत्ता कपडा, भाँडाकुँडा तथा खाद्यान्न स्वदेशमै उत्पादन हुन्थे ।

२. मध्यकालमा ढुङ्गा, धातु र काठका मूर्ति बनाउने चलन थियो र चित्रकलाको पनि विकास भएको थियो । यस्ता कलाकृति विदेशमा समेत निकासी हुने गरेको थिए ।

३. जयस्थिति मल्लले व्यापारमा सुधारका लागि बेग्लाबेग्लै नाप भएका माना, पाथी, ढक, तराजुमा एउटै नाप बनाएका थिए ।

४. भूमिसम्बन्धी व्यवस्था मिलाउनका लागि जग्गाको उब्जनीको आधारमा भूमिलाई अब्बल, दोयम, सिम र चाहार गरी चार भागमा वर्गीकरण गरे ।

५. रामशाहले व्यापारमा सुधार गर्नका लागि माना, पाथी ढक, तराजुको व्यवस्था गरेका थिए । जस्तैः नापका निम्ति १० मुठीको एक माना, ८ मानाको एक पाथी आदि निर्धारण गरेका थिए ।

६. धातुका ढक, तराजु मानापाथी इत्यादिमा सरकारी छाप लगाउनुपर्ने नियम बसालेका थिए ।

७. रामशाहले नगद ऋणको कारोबारमा १० प्रतिशतभन्दा बढी र जिन्सीमा २५ प्रतिशतभन्दा बढी ब्याज लिन नपाउने नियम बनाए ।

८. मध्यकालीन नेपालमा ससाना राज्यहरूले केन्द्रलाई कर बुझाउँथे । राज्यको मुख्य आयस्रोत कर थियो । मध्यकालमा चाँदीका सिक्काहरू डबल, मोहर, सुकी, दाम चलनचल्तीमा थिए । नेपाली सिक्का तिब्बतमा समेत चल्थ्यो ।

**मध्यकालीन सामाजिक अवस्था**

मध्यकालीन सामाजिक अवस्था बुझौँ हामी सबैले
परिवार प्रथा थियो संयुक्त टुटाउँदैनथे कसैले
चार जात छत्तिस वर्णमा विभाजित थियो चलन
सूर्यवंशी चन्द्रवंशीमा वंशको गरियो नामकरण व्यवसायका आधारमा राखियो थर लेख्ने चलन
डोलाजी विधवा पुनः विवाह अनेकौँ रहे प्रचलन
समाजमा थियो प्रभुत्व नारी स्थान उच्च
रीतिथिति संस्कार बस्यो सूतक अनि आशोच

**मध्यकालीन सामाजिक संरचनाका मूल आधार**

१. संयुक्त परिवार
२. वर्ण व्यवस्था
३. वंशको नामकरण
४. थरको उत्पत्ति
५. डोलाजी प्रथा
६. विधवा प्रथा तथा पुनः विवाह
७. रीतिथिति तथा चाडपर्व

**(क) संयुक्त परिवार प्रथा** : मध्यकालमा बाबुछोरा, दाजुभाइ तथा काका भतिजका बिचमा संयुक्त शासन चलेको थियो । यही संयुक्त शासनबाट संयुक्त परिवार प्रथा कायम रहेको हो ।

**(ख) वर्ण व्यवस्था** : वर्ण व्यवस्था लिच्छवि कालबाट सुरुवात भएर मध्यकालसम्म पनि रहेको थियो । वर्ण व्यवस्था स्वरूप मध्यकालीन समाज चार जात छत्तीस वर्णमा विभाजित थियो ।

**(ग) वंशको नामकरण** : मध्यकालमा डोटी र काठमाडौँ उपत्यकाका मल्ल राजाहरूले आफूलाई सूर्यवंशी भन्ने गरेका थिए । उपत्यकाबाहिरका शाह राजाहरूले आफूलाई चन्द्रवंशी भन्ने गरेका थिए ।

**(घ) थरको उत्पत्ति** : मध्यकालमा ऋषिहरूको गोत्र, स्थान र व्यवसाय आदिका आधारमा थर राख्ने चलन थियो । जस्तै कर्णाली प्रदेशमा कामका आधारमा मानिसलाई वैद्य, खड्का, भण्डारी, जोशी आदि थर राखिएको थियो ।

**(ङ) डोलाजी प्रथा** : विवाहपछि दुलाहा दुलहीको घरमा गई बस्ने प्रथालाई डोलाजी प्रथा भनिन्थ्यो । यस प्रथामा विवाह गर्ने दुलाहाले दुलहीको थर ग्रहण गर्नुपर्ने, गोत्र बदलिने र अंशियार समेत हुन्थे । जस्तैः कुमार जयस्थितिले राजकुमारी राजल्ल

देवीसँग विवाह गरेपछि मल्ल थर ग्रहण गरे ।

**(च) सती प्रथा :** श्रीमान् मरेपछि श्रीमती पनि श्रीमान्सँगै चितामा जल्नुपर्ने चलनलाई सती प्रथा भनिन्छ । मध्यकालमा सती प्रथा प्रचलनमा थियो ।

**(छ) बिधवा नारीहरूको पुन: विवाह :** मध्यकालमा विधवा नारीहरूले पनि पुनः विवाह गर्न पाउने प्रचलन थियो । जस्तैः भक्तपुरका राजा रूद्रमल्लकी छोरी नायकदेवीको पहिलो विवाह कासीका राजकुमार हरिश्चन्द्रसँग भएको थियो र उनको मृत्युपश्चात् दोस्रो विवाह तिरहुतका राजकुमार जगत्सिंह कुम्हरसँग भएको थियो ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । मध्यकालीन नेपालको सामाजिक अवस्था सम्बन्धमा दिइएको कविता वाचन गर्नुहोस् । कविता वाचनपछि मध्यकालीन सामाजिक अवस्थाको सम्बन्धमा दिइएको विषयवस्तु पढ्नुहोस् । मध्यकालीन सामाजिक अवस्था बुँदागत रूपमा कापीमा टिपोट गर्नुहोस् । त्यसपछि मध्यकालीन आर्थिक अवस्थाहरू अध्ययन गर्नुहोस् र साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग छलफल गर्नुहोस् । मध्यकालीन आर्थिक अवस्था पनि आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो विगत

## ४. सिकाइ उपलब्धि

प्राचीन र मध्यकालीन नेपालको राजनीतिक, सामाजिक अवस्थाको वर्णन गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) मध्यकालीन सामाजिक अवस्थाको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) डोलाजी प्रथा भनेको के हो ?

(ग) मध्यकालीन आर्थिक अवस्था उल्लेख गर्नुहोस् ।

(घ) मध्यकालीन वर्ण व्यवस्था कस्तो थियो ?

(ङ) मध्यकालमा कसरी संयुक्त परिवार प्रथा कायम रहन गएको थियो ?

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई मध्यकालीन सामाजिक अवस्था सम्बन्धमा दिइएको कविता वाचन गर्न लगाउनुहोस् । नजानेमा सहयोग गर्नुहोस् । मध्यकालीन सामाजिक अवस्थाको बारेमा प्रस्ट पारिदिनुहोस् । मध्यकालीन आर्थिक अवस्था सम्बन्धमा प्रश्न सोध्नुहोस् । नबुझेका कुरा प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई मध्यकालीन आर्थिक र सामाजिक अवस्था आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

| SS | हाम्रा राष्ट्रिय विभूति | कार्ड नं. ८८<br>तह ३ | ५ घण्टा |
|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

राष्ट्रको गौरव बढाउनका लागि आआफ्नो क्षेत्रबाट विशिष्ट योगदान पुऱ्याउने व्यक्तित्वलाई राष्ट्रिय व्यक्तित्व भनिन्छ । उनीहरूले देश र जनताका लागि उल्लेखनीय तथा प्रशंसनीय काम गरेर विशेष योगदान पुऱ्याएका छन् । हालसम्म नेपालमा १८ जना राष्ट्रिय विभूति रहेका छन् । तीमध्ये हामी आजको पाठमा चार जना राष्ट्रिय विभूतिको सम्बन्धमा छलफल गर्ने छौँ ।

**हालसम्मका हाम्रा राष्ट्रिय विभूति**

| | | | |
|---|---|---|---|
| १. | राजा जनक | २. | सीता |
| ३. | गौतम बुद्ध | ४. | अरनिको |
| ५. | अंशुवर्मा | ६. | रामशाह |
| ७. | पृथ्वीनारायण शाह | ८. | भीमसेन थापा |
| ९. | अमरसिंह थापा | १०. | बलभद्र कुँवर |
| ११. | भानुभक्त आचार्य | १२. | मोतिराम भट्ट |
| १३. | त्रिभुवन | १४. | शङ्खधर शाख्वा |
| १५. | पासाङ्ल्हामु शर्पा | १६. | फाल्गुनन्द लिङ्देन |
| १७. | भक्ति थापा | १८. | जयपृथ्वीबहादुर सिंह |

### गौतम बुद्ध

गौतम बुद्ध (सिद्धार्थ गौतम) को जन्म वैशाख शुक्ल पूर्णिमाको दिनमा रूपन्देही जिल्लाको लुम्बिनीमा भएको थियो । उनले विश्वलाई सत्य, न्याय र शान्तिको मार्गमा हिँड्न अभिप्रेरित गरे । त्यसैले उनलाई शान्तिका अग्रदूत, Light of Asia जस्ता उपनामले पनि चिनिन्छ । उनले चोरी नगर, झुटो नबोल, हातहतियारले घातप्रतिघात नगर, नसालु पदार्थबाट टाढा बस, यौन दुराचार नगर भन्ने जस्ता पञ्चशीलका उपदेश दिएका छन् ।

### अरनिको

बलबाहुको नामले परिचित अरनिको वि.सं. १३०० मा पाटनमा जन्मिएका प्रसिद्ध कलाकार थिए । उनी १७ वर्षको उमेरमै मूर्तिकला, चित्रकला र वास्तुकलाका विशेषज्ञ भइसकेका थिए ।

राजा अभय मल्लको शासनकालमा चिनियाँ सम्राट् कुवलाए खाँको निमन्त्रणामा उनी असी जना कलाकारको टोलीको नेतृत्व गर्दै तिब्बत गएका थिए । उनको कलाकारितालाई देखेर चिनियाँ सम्राट् छक्क पर्थे । उनले नेपाली कलालाई विश्वसामु परिचित गराएका थिए ।

### पृथ्वीनारायण शाह

पृथ्वीनारायण शाह आधुनिक नेपालका परिकल्पनाकार तथा राष्ट्रनिर्माता थिए । उनको राज्यारोहणताका नेपाल बाइसी, चौबिसी, सेन र मल्ल राज्यमा विभाजित थियो । उनले वर्तमान नेपालको झन्डै आधा भाग एकीकरण गरेपछि त्यो अभियान बढ्दै गएर नेपालको सिमाना पूर्वमा टिस्टा नदी, दक्षिणमा मगध र पश्चिममा सतलज नदीसम्म विस्तार भएको थियो । उनले राष्ट्रियताको सुरक्षाका लागि थुप्रै दिव्योपदेश दिएका थिए जुन आज पनि राज्य सञ्चालनका लागि आवश्यक निर्देशक सिद्धान्त सावित भएको छ । उद्योगधन्दा, कलकारखाना खोलेर राष्ट्रिय उद्योगलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्ने, खेतीयोग्य जमिनलाई आवास क्षेत्र बनाउन नहुने, घुस लिने र दिने राज्यका महान् शत्रु हुन् भन्ने जस्ता अति उपयोगी वाणी छाडेर गएका छन् ।

### भानुभक्त आचार्य

भानुभक्त आचार्यको जन्म वि.सं १८७१ मा तनहुँको चुँदी रम्घामा भएको थियो । आदिकवि भानुभक्त आचार्यले संस्कृतको वाल्मीकि रामायणलाई नेपाली भाषामा अनुवाद गरे । नेपाली भाषाको माध्यमबाट सबै नेपालीलाई एकताको सूत्रमा बाँध्ने काम

गरेका छन् । उनले वधूशिक्षा, प्रश्नोत्तर, भक्तमालालगायत थुप्रै कृति लेखेका छन् । यसरी नेपाली भाषा र साहित्यको क्षेत्रमा अतुलनीय योगदानको कदरस्वरूप राष्ट्रले उनलाई आदिकविको उपाधि प्रदान गरेको हो ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । राष्ट्रिय विभूति कसलाई भनिन्छ । हालसम्म नेपालमा राष्ट्रिय विभूति घोषणा भएका व्यक्तित्व को को हुन् ? गौतम बुद्ध, अरनिको, पृथ्वीनारायण शाह र भानुभक्त आचार्यलाई किन राष्ट्रिय विभूति भनिएको हो ? उनीहरूले कुन कुन क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याएका छन् ? जस्ता प्रश्नमा केन्द्रित रही साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तालाई सोध्नुहोस् । अरू बाँकी १४ जना राष्ट्रिय विभूतिको बारेमा इतिहासका पुस्तक र गुगलमा सर्च गरी वा सहजकर्तासँग सोधखोज गरी पत्ता लगाउनुहोस् । हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरूको चित्र तथा फोटो सङ्कलन गर्नुहोस् । ती चित्रलाई चार्ट पेपरमा टाँसी उनीहरूका महत्त्वपूर्ण योगदान समेत लेख्नुहोस् र कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो विगत

## ४. सिकाइ उपलब्धि

हाम्रा राष्ट्रिय विभूति र वीर सहिदको परिचय र योगदान बताउन

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) राष्ट्रिय विभूति भनेर कस्ता व्यक्तित्वलाई भनिन्छ ?
(ख) गौतम बुद्धले दिएका उपदेश लेख्नुहोस् ।
(ग) अरनिकोलाई किन राष्ट्रिय विभूति भनिएको हो ?
(घ) पृथ्वीनारायण शाहको योगदान लेख्नुहोस् ।
(ङ) भानुभक्त आचार्यलाई किन राष्ट्रिय विभूति भनिएको हो ?
(च) हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिबाट कस्तो प्रेरणा लिन सकिन्छ ?

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । राष्ट्रिय विभूति कसलाई भनिन्छ । हालसम्म नेपालमा राष्ट्रिय विभूति घोषणा भएका व्यक्तित्व को को हुन् ? गौतम बुद्ध, अरनिको, पृथ्वीनारायण शाह र भानुभक्त आचार्यलाई किन राष्ट्रिय विभूति भनिएको हो ? उनीहरूले कुन कुन क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याएका छन् ? जस्ता प्रश्नहरूमा केन्द्रित रही प्रश्न सोध्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएबाहेकका अन्य राष्ट्रिय विभूतिको सम्बन्धमा सिकाइ सामग्रीको मदतबाट वा इतिहासका पाठ्यपुस्तकबाट वा युटुबबाट भिडियो देखाई सहभागीहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् । सहभागीहरूलाई हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरूको चित्र तथा फोटो सङ्कलन गर्न लगाई ती चित्रलाई चार्ट पेपरमा टाँसी उनीहरूका महत्त्वपूर्ण योगदानसमेत चार्टपेपरमा लेखेर कक्षाकोठामा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | हाम्रा वीर सहिद | कार्ड नं. ८९<br>तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

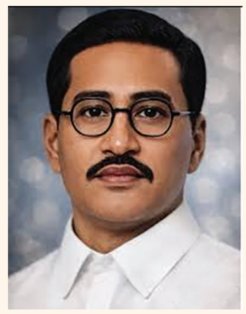
## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

सहिद भनेका को हुन् ? तपाईँहरूलाई थाहा छ ? देश र जनताको हितका लागि आफ्नो ज्यानको बलिदान दिने व्यक्ति सहिद हुन् । नेपालमा निरङ्कुश राणा शासन र पञ्चायती व्यवस्थाको अन्त्यका लागि कैयौँ व्यक्ति सहिद भएका छन् । हामी यस कार्डमा नेपालका पाँच मुख्य सहिदका बारेमा छलफल गर्ने छौँ ।

### लखन थापा

लखन थापा नेपालका प्रथम सहिद हुन् । उनी राणा प्रधानमन्त्री जङ्गबहादुर राणाको विरुद्धमा लागेका थिए । उनले जनताको हक अधिकार र स्वतन्त्रताका लागि आवाज उठाएका थिए । त्यसैले उनलाई राणा सरकारले वि.सं. १९३३ मा मनकामना मन्दिरनजिकै रुखमा झुन्डाएर हत्या गरेको थियो । उनलाई नेपाल सरकारले वि.सं. २०५६ फागुन ११ गते सहिद घोषणा गरेको हो । उनको सम्झनामा वि.सं. २०६६ फागुन २ गते बुङ्कोटमा उनको शालिक स्थापना भएको हो ।

### शुक्रराज शास्त्री



शुक्रराज शास्त्रीको जन्म वि.सं. १९५० मा भारतको बनारसमा भएको थियो । उनले पन्जाव विश्वविद्यालयबाट संस्कृत भाषामा शास्त्री गरेको हुनाले नै उनलाई शास्त्री भनिएको हो । उनलाई निरङ्कुशता मन पर्दैनथ्यो । उनी शासन व्यवस्थामा सुधार ल्याउन चाहन्थे । वि.सं. १९९३ मा नेपाली नागरिक अधिकार समितिमा बसेर प्रवचनका माध्यमबाट समाजमा चेतना फैलाउन थाले । त्यसैले राणाहरूले उनलाई दण्ड दिन खोजिरहेका थिए । यसै क्रममा वि.सं. १९९५ मा उनले काठमाडौँको इन्द्रचोकमा प्रवचन दिँदै गर्दा राणाहरूले उनलाई गिरफ्तार गरे । त्यसपछि उनलाई राजद्रोहको अभियोग लगाई तीन वर्ष कैद गरियो । उनलाई विभिन्न आठओटा मुद्दामा फसाएर सर्वस्व हरणसहित फाँसीको सजाय सुनाइयो । अन्त्यमा वि.सं. १९९७ माघ १० गते राती काठमाडौँको टेकुस्थित खरीको बोटमा झुन्डाएर मृत्युदण्ड दिइयो ।

### गङ्गालाल श्रेष्ठ

गङ्गालाल श्रेष्ठको जन्म वि.सं. १९७५ मा रामेछाप जिल्लाको भँगेरी गाउँमा भएको थियो । उनी निरङ्कुश जहानिया राणा शासन हटाई देशमा परिवर्तन ल्याउन चाहन्थे । त्यसैले राणाविरोधी क्रियाकलापमा सरिक हुन्थे । यसै क्रममा उनको दशरथ चन्दसँग भेट भएपछि नेपालको पहिलो राजनीतिक दल नेपाल प्रजा परिषद्को सदस्य बने । त्यसपछि नेपाल प्रजा परिषद्ले आयोजना गरेको राणाविरोधी गतिविधिमा सरिक हुन्थे । राणाविरोधी गतिविधिमा सरिक भएको भनी वि.सं. १९९७ कार्तिक २ गते राणा सरकारले पक्राउ गऱ्यो । त्यसपछि वि.सं. १९९७ माघ १५ गते राती दशरथ चन्दसँगै विष्णुमतीको किनारमा रहेको शोभा भगवती मन्दिरनजिकै गोली हानी मृत्युदण्ड दियो ।

### दशरथ चन्द

दशरथ चन्दको जन्म वि.सं. १९६० मा बैतडी जिल्लाको बालकोटमा भएको थियो । दशरथ चन्द पनि सानैदेखि समाजमा भएका समस्या र विकृतिलाई हटाउनुपर्छ भन्ने मान्यता राख्थे । उच्च शिक्षा अध्ययनका क्रममा बनारसमा रहेको बेला दशरथ चन्दले भारतीय स्वतन्त्रता सङ्ग्राममा पनि भाग लिएका थिए । सोही क्रममा उनको धर्मभक्त माथेमा र टङ्कप्रसाद आचार्यसँग पनि सम्पर्क बढ्दै गयो । वनारसबाट काठमाडौँ फर्केपछि वि.सं. १९९३ जेठ २० गते उनीहरूसँग मिलेर नेपाल प्रजा परिषद् नामको राजनीतिक दल खोले । राणा शासनको विरोधमा लागेको भन्ने आरोपमा यिनलाई गिरफ्तार गरी गङ्गालालसँगै एउटै जेलमा राखियो । त्यसपछि राणा सरकारले गङ्गालालसँगै वि.सं. १९९७ माघ १५ गते राती शोभा भगवतीनजिकै गोली हानि मृत्यु दण्ड दिइएको थियो ।

### धर्मभक्त माथेमा

धर्मभक्त माथेमाको जन्म वि.सं. १९६६ असोज ९ गते काठमाडौँमा भएको थियो । धर्मभक्त माथेमा भारतमा बस्दा अङ्ग्रेजविरोधी आन्दोलनमा समेत सहभागी भएका थिए । उनी शारीरिक व्यायाम सिकाउने प्रशिक्षक पनि थिए । व्यायाम सिकाउने क्रममा उनको राजा त्रिभुवनसँगको सामीप्य बढेको थियो र राजा त्रिभुवनबाट नै उनले राणाहरूका खराब कार्यका बारेमा जान्ने अवसर पाएका थिए । नेपाल प्रजा परिषद्ले गर्ने राणाविरोधी गतिविधिमा उनी सक्रिय सहभागी हुन्थे । यसैबाट उनी पनि राणाहरूको आँखाको तारो बनेका थिए । त्यसपछि उनलाई पनि राणा सरकारले पक्राउ गरी वि.सं. १९९७ माघ १२ गते राती काठमाडौँको सिफलमा बकैनाको रुखमा झुन्डाएर मृत्युदण्ड दिइयो ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डबाट नेपालका पाँच मुख्य सहिदहरूको सम्बन्धमा अध्ययन गर्नुहोस् । लखन थापा, शुक्रराज शास्त्री, दशरथ चन्द, धर्मभक्त माथेमा, गङ्गालाल श्रेष्ठको देश र जनताप्रतिको योगदान र उनीहरूलाई सहिद घोषणा किन गरिएको हो ? भन्ने सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । पाँच जना सहिदहरूको सम्बन्धमा तल तालिकामा उल्लेख गरिएबमोजिम भर्नुहोस् :

| सहिदहरूको नाम | जन्म मिति | जन्म स्थान | योगदान |
|---|---|---|---|
| | | | |

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो विगत

## ४. सिकाइ उपलब्धि

हाम्रा राष्ट्रिय विभूति र वीर सहिदको परिचय र योगदान बताउन

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सहिद भनेर कस्ता व्यक्तित्वलाई भनिन्छ ?
(ख) नेपालको पहिलो सहिद भनेर कसलाई भनिन्छ ?
(ग) लखन थापाले देश र जनताका लागि पुर्‍याएका योगदान लेख्नुहोस् ।
(घ) सहिदहरूको योगदानबाट के प्रेरणा प्राप्त गर्न सकिन्छ ?
(ङ) तपाईंहरूको विचारमा सहिदहरूको सम्मान गर्न के गर्नुपर्ला ?

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । नेपालका पाँच मुख्य सहिदहरूको सम्बन्धमा केन्द्रित रहेर प्रश्न सोध्नुहोस् । त्यसपछि सहभागीहरूको सङ्ख्याअनुसार पाँच समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । एक एक जना सहिदको बारेमा सिकाइ कार्डमा अध्ययन गरी प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूको प्रस्तुतीकरणमा सहजकर्ताले पाँच जना सहिदहरूको सम्बन्धमा थप जानकारी दिनुहोस् । सहभागीहरूलाई पाँच जना सहिदहरूको सम्बन्धमा तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | ग्रिस र रोमको सभ्यता | कार्ड नं. ९० तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

विगतदेखि वर्तमानसम्म मानिसले सिर्जना गरेका सबै कुराको समष्टिगत स्वरूप सभ्यता हो । विश्वमा थुप्रै प्राचीन मानव सभ्यता रहेका छन् । तीमध्ये हामी यहाँ ग्रिक र रोमको सभ्यताको सम्बन्धमा छलफल गर्ने छौँ ।

### ग्रिकको सभ्यता

ग्रिक सभ्यता युरोपको दक्षिण पूर्वी भागमा रहेको ग्रिस क्षेत्रमा विकास भएको प्राचीन सभ्यता हो । यो सभ्यता ई.पू. १२ औँ शताब्दीबाट विकसित भई ई.पू. ८ औँ शताब्दीसम्म कायम रहेको थियो । ग्रिक एथेन्स र स्पार्टा जस्ता ससाना नगर राज्यहरूमा विभाजित थियो । स्पार्टामा कुलीन वंशीय निरङ्कुश शासन पद्धति र एथेन्समा लोकतन्त्रको विकास भएको थियो । एथेन्समा संविधानको निर्माण समेत गरिएको थियो र देशको शासन चलाउनका लागि लोकसभा तथा परिषद् रहने व्यवस्था रहेछ । एथेन्सबाटै संसद्को पनि थालनी भएको मानिन्छ । जसले आधुनिक शासन प्रणालीलाई प्रभाव पारेको छ । ग्रिकहरूले दर्शन, विज्ञान, कला, साहित्य र खेलकुद क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण योगदान दिएका थिए । सुकरात, प्लेटो र अरिस्टोटल त्यस समयका प्रसिद्ध दार्शनिक थिए । ओलम्पिक खेलको सुरुआत पनि यही सभ्यताबाट भएको थियो । आन्तरिक युद्ध र रोमन आक्रमणका कारण ग्रिक सभ्यताको पतन भयो । त्यस समयमा ग्रिकको अर्थव्यवस्था कृषि, व्यापार र समुद्री यात्रामा आधारित थियो । साहित्य र दर्शनको क्षेत्रमा पनि ग्रिसका नगर राज्यहरूले निकै प्रगति गरेका रहेछन् । हाम्रा लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा जस्तै होमरलाई ग्रिस साहित्यका महाकवि भनिन्थ्यो । उनले 'ओडिसी' र 'इलियड' भन्ने महाकाव्य लेखेका थिए । एस्काइलस र युरिपिडिज त्यसकालका नाटककार थिए । हेरोडोटस्ले 'पर्सियन वार' को इतिहास लेखेका थिए ।

### रोमको सभ्यता

रोमुलस र रोमस नाम गरेका जुम्ल्याहा दाजुभाइले हालको इटलीमा रोम नगरको स्थापना गरेका हुन् । हाल यो टाइबर नदीको किनारमा रहेको छ । हालका इटली, स्पेन, जर्मनी, फ्रान्स, ग्रिस, मिश्र (Egypt) तथा मेसोपोटामिया आदि रोमको साम्राज्यभित्र पर्थे । रोमको समाजमा दुई वर्ग थिए । पहिलो वर्गमा कुलीन र दोस्रो वर्गमा सर्वसाधारण पर्थे । कुलीनलाई राज्यले विशेषाधिकार प्रदान गरेको रहेछ । सर्वसाधारणहरू श्रमजीवी र दास थिए । उनीहरू अधिकारविहीन थिए । उनीहरूमाथि राज्यले नराम्रो व्यवहार गर्थ्यो । रोमन साम्राज्यमा सबैभन्दा उपल्लो तहमा सम्राट् रहन्थे । सिनेट र एसेम्लीले साम्राज्यको शासन चलाउन सम्राट्लाई सहयोग गर्थे । रोमन साम्राज्यमा विस्तारको क्रममा विभिन्न योद्धाहरूको उदय भएको रहेछ । त्यसमध्येमा एक जना जुलियस सिजर जसले आफ्नो साम्राज्यमा विकास निर्माण र सुधारका कार्य गरेका थिए । उनलाई अप्रजातान्त्रिक शासकको आरोपमा सिनेटका दुई सदस्यले हत्या गरे । जुलियस सिजरको हत्यापछि त्यहाँ सम्राट्को शासन चल्न थाल्यो । सम्राट् अगस्ट सिजरको शासनकालमा रोममा अत्यधिक विकास भएकाले उनको शासनकाललाई रोमको इतिहासमा स्वर्णयुग भनिन्छ ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डबाट ग्रिक सभ्यता र रोमको सभ्यताको बारेमा पढ्नुहोस् । ग्रिक सभ्यता र रोमको सभ्यताका मुख्य मुख्य बुँदा टिपोट गर्नुहोस् । साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । गुगलबाट वा विश्वको इतिहास पुस्तक पढेर ग्रिक र रोमको सभ्यताको बारेमा थप जानकारी लिनुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो विगत

## ४. सिकाइ उपलब्धि

युनानी (ग्रिस र रोम) को सभ्यता र पुनर्जागरणको छोटो परिचय दिन तथा यसले मानव जीवनमा पारेको प्रभाव बताउन

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सभ्यता भनेको के हो ?

(ख) ग्रिक सभ्यताको सम्बन्धमा छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

(ग) प्रजातन्त्रको सुरुआत कहाँबाट भएको थियो ?

(घ) ओलम्पिक खेलको सुरुआत कहाँबाट भएको थियो ?

(ङ) रोमन सभ्यताको सम्बन्धमा छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । ग्रिक र रोमन सभ्यताको सम्बन्धमा केन्द्रित रही प्रश्न सोध्नुहोस् । सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । एक समूहलाई ग्रिक सभ्यताको बारेमा र दोस्रो समूहलाई रोमन सभ्यताको बारेमा पढेर समूहगत छलफल गरी बुँदागत टिपोट गरी प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् । आवश्यक पृष्ठपोषणसहित ग्रिक र रोमन सभ्यताको बारेमा थप जानकारी दिनुहोस् ।

| SS | | राज्यका आधारभूत तत्व | कार्ड नं. ९१<br>तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

### सिन्धुघाँटीको सभ्यताको परिचय

पाकिस्तानमा सिन्धु नदीको किनारमा अवस्थित प्राचीन सभ्यतालाई सिन्धुघाँटीको सभ्यता भनिन्छ। यहाँ मोहेनजोदारो र हरप्पा नामका दुईओटा ठाउँको उत्खनन गरिएको थियो । मोहेनजोदारो सिन्धु नदी र हरप्पा रावी नदीको किनारमा रहेका स्थान हुन् । यी दुवै स्थानमा व्यवस्थित रूपले नगर विकसित भएका थिए। त्यहाँ गल्ली, नाली, स्नानगृह, सभागृह, तथा अन्य भवनहरू बनेका थिए । यी स्थानमा पाकेको इँटाले बनाइएका दुई तले घरहरू थिए। यहाँका यी दुवै नगरमा ढल निकासको व्यवस्था समेत भएको थियो । यी दुवै स्थानमा बस्ने मानिसहरूले लगाउने लुगा उनी र सुतीका हुन्थे । महिला र पुरुष दुवैले लामो कपाल पाल्ने यहाँको चलन थियो। महिलाहरूले सुन, चाँदी, तामा आदिका गहना लगाउँथे। यहाँका मानिसहरूको खाना यहीँकै उत्पादनमा भर पर्थ्यो । यस स्थानमा गहुँ, जौ, खरबुजा, खजुर आदिको उत्पादन हुन्थ्यो । यहाँका मानिसहरूले माछा र मासु पनि खान्थे । विभिन्न प्रकारका खेलहरूबाट नै उनीहरूले मनोरञ्जन प्राप्त गर्थे ।

सिन्धुघाँटीको सभ्यतामा उत्खनन गर्दा केही मूर्तिहरू पनि पाइएका हुनाले यस सभ्यताका मानिसहरूले मूर्ति पूजा पनि गर्थे भन्ने अनुमान गरिएको छ। यहाँका मानिस प्रकृतिका समेत पुजारी थिए । सर्प, परेवा, बाख्रा, गोरु आदि जनावर सिन्धुघाँटीका मानिसहरूले पूजा गर्ने प्राणी हुन् भन्ने विभिन्न तथ्यले प्रस्ट पारेका छन् । कुनै मानिसको मृत्यु भएमा सो लासलाई नदी किनारमा लगेर दाहसंस्कार गर्ने परम्परा रहेको बुझिएको छ। लासलाई गाडेर वा जलाएर दाहसंस्कार गरिन्थ्यो । त्यहाँका मानिसहरू खेतीपाती, पशुपालन, लुगा बुन्ने तथा समुद्रपार व्यापार जस्ता काममा पनि मानिस सक्रिय रूपमा सहभागी थिए।

### सिन्धुघाँटीको सभ्यताबाट मानव जीवनमा पारेको प्रभाव

यस सभ्यताका केही प्रभाव अहिलेसम्म पनि विभिन्न देशमा समेत रहेको पाइन्छ । नेपाल, भारत, बङ्गलादेश, पाकिस्तान, अफगानिस्तान आदि मुलुकमा सिन्धु सभ्यताको प्रभाव रहेको छ। यी मुलुकको व्यापार तथा कला सिन्धु सभ्यताबाट नै थालनी भएको हो भन्न सकिन्छ। यी मुलुकहरूमा हाल पनि उनी र सुतीकै लुगाको प्रयोग हुन्छ। मूर्ति बनाउने कलाको थालनी सिन्धु सभ्यताबाट भएको हो भन्ने तर्क इतिहासविद्ले राखेका छन् । हाल यी मुलुकहरूमा मूर्ति पूजा गरिन्छ। सिन्धु सभ्यताका मानिसले प्रकृतिको पूजा गर्थे । हाल पनि यी मुलुकमा प्रकृतिको पूजा हुन्छ। यो सभ्यतामा लासलाई नदीको किनारमा लगेर जलाउने वा गाड्ने गरिन्थ्यो । हाल पनि सो परम्परा कायम नै रहेको छ। यसरी वर्तमान अभ्यासमा रहेका धेरै सामाजिक मूल्य र संस्कारलाई सिन्धु सभ्यताको निरन्तरताकै रूपमा लिन सकिन्छ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिन्धुघाँटीको सभ्यता सम्बन्धमा सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्नुहोस् । साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । गुगलबाट सर्च गरेर वा युटुबबाट भिडियो हेरेर सिन्धुघाँटीको सभ्यता सम्बन्धमा थप जानकारी लिनुहोस् । सिन्धु घाँटीको सभ्यताका मुख्य मुख्य बुँदा कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

हाम्रो विगत

## ४. सिकाइ उपलब्धि

युनानी (ग्रिस र रोम) को सभ्यता र पुनर्जागरणको छोटो परिचय दिन तथा यसले मानव जीवनमा पारेको प्रभाव बताउन

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सिन्धु घाँटीको सभ्यता भनेको के हो ?

(ख) सिन्धुघाँटीको सभ्यताको सम्बन्धमा छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

(ग) सिन्धु घाँटीको सभ्यताबाट मानव जीवनमा परेको प्रभावको सूची बनाउनुहोस् ।

(घ) सिन्धुघाँटीको सभ्यताबाट पत्ता लागेका हालसम्म पनि प्रयोगमा आएका तथ्यको खोजी गरी टिपोट गर्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सिन्धुघाँटीको सभ्यताको सम्बन्धमा केन्द्रित रही प्रश्न सोध्नुहोस् । सहजकर्ताले सिन्धुघाँटीको सभ्यता र यसले मानव जीवनमा पारेको प्रभाव सम्बन्धमा गुगलबाट सर्च गरेर वा युटुबको भिडियो देखाएर प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सिन्धुघाँटीको सभ्यताले मानव जीवनमा पारेको यहाँ उल्लेख गरिएका बुँदा सहभागीहरूलाई बुझाउनुहोस् र कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् ।

### सिन्धु घाँटीको सभ्यताबाट मानव जीवनमा परेको प्रभाव

- योजनबद्ध सहर, सडक र बस्ती निर्माणको अवधारणा विकास गऱ्यो । यसले आधुनिक सहरी जीवनको आधार तयार गऱ्यो ।
- राम्रो ढल निकास, स्नानगृह र पानी व्यवस्थाले स्वच्छता र स्वास्थ्यप्रति मानिसलाई सचेत बनायो ।
- सिँचाइ र खेती प्रणालीको विकासले स्थायी बसोबास र खाद्य उत्पादन बढायो ।
- आन्तरिक तथा बाह्य व्यापारको विकासले आर्थिक गतिविधि विस्तार गऱ्यो र वस्तु विनिमय प्रणालीलाई प्रोत्साहन गऱ्यो ।
- माटाका भाँडा, गहना आदिको निर्माणले सिपमूलक काम र व्यवसायको विकास भयो ।
- प्रकृति पूजा र देवीदेवताको अवधारणाले धार्मिक आस्था र संस्कृतिको विकास गऱ्यो ।
- पक्की ईँट्टा, घर निर्माण र जल व्यवस्थापन प्रविधिले मानव जीवनलाई सुरक्षित र सुविधायुक्त बनायो ।
- योजनाबद्ध बसोबास, पेसागत विभाजन र सामाजिक नियमहरूले सभ्य जीवनशैलीको सुरुआत गरायो ।

| SS | | राज्यका आधारभूत तत्त्व | कार्ड नं. ९२, तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

सहभागीहरू राज्य भनेको के हो ? तपाईँहरूलाई थाहा छ ? निश्चित भौगोलिक सिमानाभित्र फैलिएको सङ्गठित राजनीतिक एकाइ नै राज्य हो । राज्यभित्र विभिन्न जातजाति, वर्ण, लिङ्ग, समुदायका मानिसको बसोबास हुन्छ र राज्यको आफ्नै छुट्टै पहिचान हुन्छ । जस्तै हाम्रो देश नेपाल नै हाम्रो राज्य हो । राज्य सञ्चालन गर्नका लागि नभई नहुने र अति आवश्यक तत्त्वलाई आधारभूत तत्त्व भनिन्छ । राज्यका आधारभूत तत्त्व भूमि, जनसङ्ख्या, सरकार, सार्वभौमसत्ता र संविधान हुन् ।

### भूमि

राज्यको जमिन वा फैलावट भएको क्षेत्र भूमि हो । यसलाई भूगोल पनि भन्न सकिन्छ । यो राज्यका लागि अनिवार्य पक्ष हो । भूमिविहीन राज्यको पकिल्पना पनि गर्न सकिँदैन । तसर्थ हरेक राज्यसँग भूमि अनिवार्य रूपमा हुनुपर्छ । भूमि राज्यको भौतिक आधार हो । भूमिले नागरिक गतिविधिका लागि स्थान प्रदान गर्छ र सरकारलाई स्वामित्व पनि प्रदान गर्छ । भूमि राज्यको शरीर हो भन्दा पनि कत्ति फरक पर्दैन ।

### जनसङ्ख्या

जनसङ्ख्या भनेको राज्यको गतिशील तत्त्व हो । राज्यको उन्नति, प्रगति र समृद्धिको आधार नै जनसङ्ख्या हो । त्यसैले देशको स्रोत साधनको सदुपयोगदेखि लिएर हरेक क्षेत्रलाई चलायमान बनाउने प्रमुख तत्त्व नै उपयुक्त जनसङ्ख्याको उपलब्धता हो ।

### सरकार

सरकारले राज्यको नीति नियम तथा कानुनको निर्माण तथा कार्यान्वयन गरी कानुनको परिधिभित्र रहेर राज्य सञ्चालन गर्छ । सरकार भनेकै राज्यको सञ्चालन र व्यवस्थापन गर्ने महत्त्वपूर्ण एकाइ हो । देशमा शान्ति सुव्यवस्था कायम गराउने, नागरिकका आधारभूत आवश्यकता पूरा गरी सेवा सुविधा उपलब्ध गराउने र नागरिकको सुरक्षाको प्रत्याभूति गर्ने सबै दायित्व सरकारको हो । साधारण भाषामा बुझ्दा सरकार नागरिकको अभिभावक हो ।

### सार्वभौमसत्ता

सार्वभौमसत्ता राज्यको सर्वोच्च शक्ति हो । सार्वभौमिकता राज्यको स्वतन्त्रता वा सर्वोच्चता हो भन्ने बुझ्नुपर्छ । राज्य सञ्चालनका लागि भूमि, जनसङ्ख्या र सरकार मात्र भएर हुँदैन । राज्यसँग आफ्नो सिमानाभित्रको हरेक कुरामा आफैँ निर्णय गर्न पाउने स्वतन्त्रता, अधिकार र निर्णय गर्ने क्षमता प्राप्त हुनुपर्छ । राज्यले आफ्नो इच्छानुसार शासन सञ्चालन गर्ने, स्रोत साधन व्यवस्थापन गर्ने, जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्नेलगायतका काम कुरा गर्न स्वतन्त्र हैसियत राख्नुपर्छ अनि बल्ल राज्य सार्वभौमसत्ता सम्पन्न हुन्छ । सार्वभौमिकताबिना

राज्यको कल्पना पनि गर्न सकिँदैन । यसरी राज्य सञ्चालनका लागि राज्य अधिकार सम्पन्न र स्वतन्त्र हुनु नै सार्वभौमिकता हो ।

### संविधान

संविधान भनेकै राज्यको मूल कानुन हो । संविधानमा नै राज्य कसरी सञ्चालन गर्ने, राज्यको संरचना कस्तो हुने, सरकार र जनताका अधिकार तथा कर्तव्य के के हुन् ? जस्ता सम्पूर्ण कुराको व्यवस्था गरेको हुन्छ । त्यसैले राज्यका अन्य सबै आधारभूत तत्त्वको अस्थित्व कायम गराउने र पूर्ण बनाउने काम नै संविधानद्वारा हुन्छ । त्यसैले राज्यलाई कानुनी राज्यको रूपमा स्थापित गराउन, सुशासन कायम गराउन संविधानको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । राज्य भनेको के हो ? राज्यका आधारभूत तत्त्व के के हुन् ? राज्यका आधारभूत तत्त्व भूमि, जनसङ्ख्या, सरकार, सार्वभौमसत्ता र संविधानलाई राज्यका आधारभूत तत्त्व भन्नाका कारण के के हुन् ? भन्ने सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् । सहभागीहरू पाँच समूहमा विभाजन भई एक एकओटा राज्यका आधारभूत तत्त्वको सम्बन्धमा छलफल गरी टिपोट गरेर प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् र सहजकर्तासँग पृष्ठपोषण लिनुहोस् । राज्यका आधारभूत तत्त्वको चार्ट बनाउनुहोस् र प्रत्येकको बारेमा दुई दुई वाक्य लेख्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

नागरिक चेतना

## ४. सिकाइ उपलब्धि

राज्यका आधारभूत तत्त्व पहिचान गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) राज्य भनेको के हो ?

(ख) राज्यका आधारभूत तत्त्व के के हुन् ?

(ग) संविधानलाई किन देशको मूल कानुन भनिएको हो ?

(घ) सार्वभौमसत्तालाई किन राज्यको आधारभूत तत्त्व भनिएको हो ?

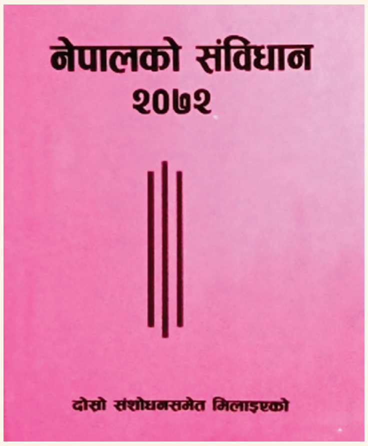
(ङ) असल राज्य बनाउनका लागि सरकारको भूमिका कस्तो हुनुपर्छ ?

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । राज्यका आधारभूत तत्त्वसँग सम्बन्धित प्रश्न सोध्नुहोस् । सहभागीहरूलाई पाँच समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई एक एकओटा आधारभूत तत्त्वको सम्बन्धमा समूहमा छलफल गरी प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् र थप आवश्यक पृष्ठपोषणसहित भिडियो, चित्र र विभिन्न उदाहरणहरूबाट प्रस्ट पारिदिनुहोस् । सहभागीहरूलाई राज्यको पाँचओटै आधारभूत तत्त्वको सम्बन्धमा दुई दुई वाक्य लेख्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | हाम्रो संविधान | कार्ड नं. ९३ तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु




सहभागीहरू तपाईँहरूले कक्षालाई व्यवस्थित बनाउनका लागि कक्षा नियम बनाउनुभएको छ कि छैन ? अनि कक्षा नियमका कारणले कक्षालाई व्यवस्थित, शान्त र अनुशासित बनाउन मदत पुगेको छ कि छैन ? पक्कै पनि छ होला, होइन त ? जसरी हामी कक्षालाई व्यवस्थित बनाउन कक्षा नियम बनाउँछौँ, त्यस्तै संविधान पनि राज्यलाई व्यवस्थित ढङ्गले सञ्चालन गर्नका लागि बनाइने देशको मूल कानुन हो ।

संविधानलाई राज्यको मुहार हेर्ने ऐना पनि भन्न सकिन्छ । संविधानमा राज्यको शासन व्यवस्था कस्तो हुने, शासन कसरी सञ्चालन गर्ने र सरकार र नागरिकका हक अधिकार के के हुन् ? भन्ने व्यवस्था गरिएको हुन्छ । राज्यका सर्वोच्च निकाय तथा राज्यशक्तिको बाँडफाँट पनि संविधानमा नै गरिएको हुन्छ । संविधानले राज्यको संरचना निर्धारण गर्छ । जनताका हक अधिकारको रक्षा गर्छ । देशमा शान्ति सुरक्षा कायम गर्न र राज्यमा विधिको शासनको प्रत्याभूति गर्न पनि संविधानकै आवश्यकता पर्छ । संविधानसँग बाझिने गरी कुनै पनि कानुन बनाउन पाइँदैन र बन्यो भने पनि बदर वा अमान्य हुन्छ ।

**नेपालमा हालसम्म सातओटा संविधान बनिसकेका छन् । हाल सातौँ संविधान कार्यान्वायनमा रहेको छ ।**

- नेपालको वैधानिक कानुन, २००४
- नेपालको अन्तरिम शासन विधान, २००७
- नेपाल अधिराज्यको संविधान, २०१५
- नेपालको संविधान, २०१९
- नेपालको अधिराज्यको संविधान, २०४७
- नेपालको अन्तरिम संविधान, २०६३
- नेपालको संविधान, २०७२

नेपालको संविधान घोषणा भएको दिनको खुसियालीमा हरेक वर्ष असोज तीन गते संविधान दिवस मनाइन्छ । हाल कार्यान्वयनमा रहेको संविधानलाई संविधान सभाबाट पारित पहिलो संविधान मानिन्छ । संविधानसभा हामी जनताबाटै संविधान निर्माण गर्नका लागि जिताएर पठाएका प्रतिनिधिको सभा हो । त्यसैले नेपालको संविधानलाई जनताद्वारा निर्मित पहिलो संविधान मानिन्छ । यो संविधान वि.सं. २०७२ असोज ३ गते डा. रामवरण यादवद्वारा जारी गरिएको हो ।

**नेपालको संविधान, २०७२ का विशेषता**

- संविधान सभाबाट निर्मित र राष्ट्रपतिद्वारा जारी गरिएको संविधान
- सार्वभौमसत्ता र राजकीय सत्ता नेपाली जनतामा निहित
- वंशज, अङ्गीकृत, सम्मानार्थ र गैरआवसीय नागरिकताको व्यवस्था गरिएका
- विभिन्न ३१ ओटा मौलिक हकको व्यवस्था भएको
- संविधानमा नागरिकका कर्तव्य पहिलो पटक समावेश गरिएका

- सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तहसहितको सङ्घीय संरचना रहेको
- सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक शासन प्रणाली
- राष्ट्रपति राष्ट्रप्रमुख र प्रधानमन्त्री सरकार प्रमुख हुने व्यवस्था
- सबै नागरिकले मान्ने धर्मको सम्मान गर्दै नेपाललाई धर्म निरपेक्ष राष्ट्र मानिएको

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । संविधान भनेको के हो ? संविधानलाई किन देशको मूल कानुन भनिएको हो ? संविधान र कक्षाकोठाको कानुनबिच तुलना गर्नुहोस् । नेपालमा हालसम्म बनेका कानुन कुन कुन हुन् ? नेपालको संविधानको मुख्य विशेषता के के हुन् ? भन्ने सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नजानेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । संविधान भनेको के हो ? नेपालको संविधानका विशेषता के के हुन् ? भनी आआफ्नो कापीमा टिप्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

नागरिक चेतना

## ४. सिकाइ उपलब्धि

संविधानको परिचय दिई नेपालको वर्तमान संविधानको विशेषता उल्लेख गर्न ।

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) संविधान भनेको के हो ?

(ख) नेपालमा हालसम्म बनेका संविधानहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(ग) संविधानलाई किन देशको मूल कानुन भनिएको हो ?

(घ) नेपालको संविधानको विशेषता लेख्नुहोस् ।

(ङ) संविधानलाई कक्षाकोठाको नियमसँग तुलना गर्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । संविधान भनेको के हो ? संविधानलाई किन देशको मूल कानुन भनिएको हो ? संविधान र कक्षाकोठाको कानुनबिच तुलना गर्नुहोस् । नेपालमा हालसम्म बनेका कानुन कुन कुन हुन् ? नेपालको संविधानको मुख्य विशेषता के के हुन् ? भन्ने सम्बन्धमा केन्द्रित रहेर प्रश्न सोध्नुहोस् । संविधान के हो ? भन्ने सम्बन्धमा कक्षाकोठाको नियमसँग तुलना गर्दै बुझाउनुहोस् । सबै सहभागीलाई नेपालको संविधानका विशेषता लेख्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | सङ्घीय संसद् | कार्ड नं. ९४ तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

व्यवस्थापिका, कार्यपालिका र न्यायपालिका सरकारका तीन मुख्य अङ्ग हुन् । यही व्यवस्थापिकालाई सङ्घमा सङ्घीय व्यवस्थापिका अर्थात् सङ्घीय संसद् भनिन्छ । यी तीन अङ्गमध्ये राज्यको कानुन निर्माण गर्ने मुख्य अङ्गलाई सङ्घीय संसद् भनिन्छ । चुनावमा जनताले भोट दिएर जिताएर पठाएका प्रतिनिधिहरूको प्रतिनिधिमूलक संस्थालाई नै सङ्घीय संसद् भनिन्छ । नेपालको संविधानअनुसार सङ्घीय संसद्लाई प्रतिनिधि सभा र राष्ट्रिय सभा गरी दुई सदनमा विभाजन गरिएको छ ।

(क) पहिलो हुने निर्वाचित हुने निर्वाचन प्रणालीमा चुनावमा जनताले व्यक्तिलाई मतदान गर्छन् । यस निर्वाचन प्रणालीमा निर्वाचन क्षेत्रबाट एक एक जना उम्मेदवारले चुनाव जित्छन् ।

(ख) समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीमा चाहिँ व्यक्तिलाई नभई सिङ्गो देशलाई एक निर्वाचन क्षेत्र मानी राजनीतिक दललाई मतदान गरिन्छ ।

### प्रतिनिधि सभाको गठन प्रक्रिया

पहिलो हुने निर्वाचित हुने निर्वाचन प्रणालीबमोजिम निर्वाचित १६५ जना सदस्य समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीबमोजिम निर्वाचित ११० जना सङ्घीय संसद्मा जम्मा २७५ जना सदस्य रहन्छन् । प्रतिनिधि सभाको कार्यकाल पाँच वर्षको हुन्छ । प्रतिनिधि सभामा सभामुख र उपसभामुख हुन्छन् । सभामुख र उपसभामुखमध्ये एक जना महिला र फरक राजनीतिक दलबाट हुनुपर्ने व्यवस्था संविधानमा गरिएको छ ।

### सङ्घीय संसद्का कार्य

- सङ्घीय कानुन निर्माण गर्छ ।
- देशको वार्षिक बजेट पारित गर्छ ।
- सरकारको काम कार्वाहीको निगरानी र नियन्त्रण गर्छ ।
- आवश्यक परेमा संविधान संसोधन गर्छ
- सरकारले गरेका सन्धि सम्झौता अनुमोदन गर्छ ।

### राष्ट्रिय सभाको गठन प्रक्रिया

राष्ट्रिय सभामा जम्मा ५९ जना सदस्य रहन्छन् । प्रत्येक प्रदेशबाट आठ जनाको दरले ५६ जना निर्वाचित हुन्छन् । नेपाल सरकारको सिफारिसमा राष्ट्रपतिबाट तीन जना मनोनित हुन्छन् । जसमा एक जना अनिवार्य महिला हुनुपर्ने व्यवस्था रहेको छ । राष्ट्रिय सभाको कार्यकाल छ वर्षको हुन्छ । जसमा प्रत्येक दुई वर्षमा एक तिहाइ सदस्यको कार्यकाल समाप्त हुन्छ । राष्ट्रिय सभामा चाहिँ अध्यक्ष र उपाध्यक्ष रहन्छन् । यहाँ पनि अध्यक्ष र उपाध्यक्षमध्ये एक जना अनिवार्य महिला हुनै पर्ने व्यवस्था संविधानमा उल्लेख गरिएको छ ।

### सङ्घीय संसद्बाट कानुन निर्माण गर्ने प्रक्रिया

कानुन निर्माण गर्नका लागि सङ्घीय संसद्मा छलफल हुन्छ । छलफलपछि कानुनको मस्यौदा बनाइन्छ । उक्त कानुनको मस्यौदालाई विधेयक भनिन्छ । उक्त विधेयक सङ्घीय संसद्को प्रतिनिधि सभा र राष्ट्रिय सभामा पारित गर्नका लागि पेस गरिन्छ । अर्थ विधेयक चाहिँ प्रतिनिधि सभामा मात्र प्रस्तुत गरिन्छ । प्रतिनिधि सभा र राष्ट्रिय सभाबाट पारित भएको विधेयक प्रमाणिकरणका लागि राष्ट्रपति समक्ष पेस गरिन्छ । राष्ट्रपतिले आफूलाई प्राप्त भएको विधेयक १५ दिनभित्र प्रमाणित गरी विधेयक पारित भएको सदनलाई जानकारी गराउनुपर्छ । यसरी राष्ट्रपतिले प्रमाणीकरण गरेपछि उक्त विधेयक कानुन बन्छ ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु राम्रोसँग पढ्नुहोस् । सङ्घीय संसद् भनेको के हो ? सङ्घीय संसद्लाई कति सदनमा बाँडिएको छ ? प्रतिनिधि सभा र राष्ट्रिय सभाको गठन कसरी भएको हुन्छ ? सङ्घीय संसद्बाट कानुन कसरी बन्छ ? सङ्घीय संसद्का कार्य के के हुन् ? भन्ने सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । मुख्य मुख्य कुरा कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

नागरिक चेतना

## ४. सिकाइ उपलब्धि

(क) सविधान र कानुन निर्माण प्रक्रियाको परिचय दिन

(ख) सङ्घीय र प्रदेश सरकारको गठन प्रक्रिया र यसका कार्य उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सरकारका मुख्य तीन अङ्ग कुन कुन हुन् ?

(ख) सङ्घीय संसद् भनेको के हो ?

(ग) सङ्घीय संसद्लाई कति सदनमा बाँडिएको छ ? ती के के हुन् ?

(घ) सङ्घीय संसद्का काम के के हुन् ?

(ङ) कानुन निर्माण गर्ने प्रक्रिया छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सङ्घीय संसद् भनेको के हो ? सङ्घीय संसद्लाई कति सदनमा बाँडिएको छ ? प्रतिनिधि सभा र राष्ट्रिय सभाको गठन कसरी भएको हुन्छ ? सङ्घीय संसद्बाट कानुन कसरी बन्छ ? सङ्घीय संसद्का कार्य के के हुन् ? भन्ने सम्बन्धमा केन्द्रित रही प्रश्न सोध्नुहोस् । सम्भव भएमा कानुनविद्लाई कक्षामा आमन्त्रण गरी स्रोत व्यक्तिको रूपमा कक्षा लिन लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई मुख्य मुख्य कुरा आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | सङ्घीय कार्यपालिका | कार्ड नं. ९५ तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

नेपालको संविधानअनुसार केन्द्रमा सङ्घीय सरकार, प्रत्येक प्रदेशमा प्रदेश सरकार र प्रत्येक स्थानीय तहमा स्थानीय सरकार रहेका हुन्छन् । सङ्घीय सरकारलाई सङ्घीय कार्यपालिका वा मन्त्रिपरिषद् पनि भनिन्छ। सङ्घीय सरकारले सङ्घीय संसद्ले बनाएको कानुनको कार्यान्वायन गर्ने काम गर्छ।

### सङ्घीय सरकार गठनका आधार

- नेपालको संविधानमा प्रतिनिधिसभामा बहुमत प्राप्त गर्ने संसदीय दलको नेतालाई राष्ट्रपतिले प्रधानमन्त्रीमा नियुक्ति गर्ने व्यवस्था छ।
- यदि प्रतिनिधि सभामा कुनै दलको स्पष्ट बहुमत नआएमा दुई वा दुईभन्दा बढी दलको समर्थनमा बहुमत प्राप्त गर्ने प्रतिनिधि सभाको सदस्यलाई राष्ट्रपतिले प्रधानमन्त्रीमा नियुक्त गर्ने व्यवस्था छ।
- यसरी नियुक्त भएको प्रधानमन्त्रीले सङ्घीय संसद्बाट विश्वासको मत लिनुपर्ने हुन्छ । यसरी बनेको प्रधानमन्त्रीको अध्यक्षतामा सरकार गठन हुन्छ।
- राष्ट्रपतिले प्रधानमन्त्रीको सिफारिसमा सङ्घीय संसद्को सदस्यमध्येबाट बढीमा २५ जनासम्मको मन्त्रिपरिषद् गठन गर्ने व्यवस्था रहेको छ।
- सङ्घीय मन्त्रिपरिषद्मा प्रधानमन्त्री, उपप्रधानमन्त्री, मन्त्री र आवश्यकताअनुसार राज्यमन्त्री र सहायक मन्त्रीहरू नियुक्त हुन्छन् । मन्त्रिपरिषद् समावेशी हुनुपर्ने प्रावधान रहेको छ।

### सङ्घीय सरकारका कार्य

- देशमा शान्ति सुरक्षा कायम गर्छ।
- विदेशी आक्रमण र हस्तक्षेप भएमा देशको रक्षा र प्रतिरक्षा गर्ने काम गर्छ।
- देशको दैनिक प्रशासन सञ्चालन, नियन्त्रण र निर्देशन गर्ने काम गर्छ।
- संसद्मा वार्षिक बजेट पेस गर्ने र पारीत गराई लागु गर्ने काम गर्छ।
- कूटनीतिक तथा अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्धलाई व्यवस्थित गर्छ।
- नेपाली सेनाको परिचालन तथा सेनासँग सम्बन्धित काम गर्छ।
- विकास निर्माणका ठुला ठुला परियोजना सञ्चालन गर्छ।
- राष्ट्रिय एकता र भौगोलिक अखण्डताको रक्षा गर्छ।

### प्रदेश सरकारको गठनसम्बन्धी प्रावधान

नेपालको सातै प्रदेशमा प्रदेश सरकार रहन्छन् । प्रदेशको शासन व्यवस्थाको सामान्य निर्देशन, नियन्त्रण र सञ्चालन गर्ने अभिभारा प्रदेश कार्यपालिकालाई हुन्छ। प्रदेश कार्यपालिका प्रमुखको रूपमा मुख्य मन्त्री हुन्छन् । प्रदेश सभाको कुल सदस्य सङ्ख्याको २० प्रतिशतभन्दा बढी नहुने गरी प्रदेश मन्त्रिपरिषद्को गठन हुन्छ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु राम्रोसँग पढ्नुहोस् । सङ्घीय सरकार भनेको के हो ? नेपालमा कति तहका सरकार रहेका छन् ? सङ्घीय सरकार गठनका आधार के के हुन् ? सङ्घीय सरकारका कार्य के के हुन् ? प्रदेश सरकारको गठन कसरी गरिन्छ ? भन्ने सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । मुख्य मुख्य कुराहरू कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

नागरिक चेतना

## ४. सिकाइ उपलब्धि

सङ्घीय र प्रदेश सरकारको गठन प्रक्रिया र यसका कार्य उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सङ्घीय सरकार भनेको के हो ?

(ख) सङ्घीय सरकारको गठनसम्बन्धी कस्तो प्रावधान रहेको छ ?

(ग) सङ्घीय सरकारका कार्य के के हुन् ?

(घ) प्रदेश सरकारको गठन कसरी गरिन्छ ?

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । सङ्घीय सरकार भनेको के हो ? नेपालमा कति तहका सरकार रहेका छन् ? सङ्घीय सरकार गठनका आधार के के हुन् ? सङ्घीय सरकारका कार्य के के हुन् ? प्रदेश सरकारको गठन कसरी गरिन्छ ? भन्ने सम्बन्धमा केन्द्रित रही प्रश्न सोध्नुहोस् । सम्भव भएमा कानुनविद्लाई कक्षामा आमन्त्रण गरी स्रोत व्यक्तिको रूपमा कक्षा लिन लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई मुख्य मुख्य कुरा आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | न्यायपालिका | कार्ड नं. ९६ तह ३ | ४ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

राज्यका तीन अङ्गमध्ये न्यायपालिका पनि एक हो । अन्यायमा परेकालाई न्याय दिलाउने, संविधान र कानुनको संरक्षण गर्ने र कानुनको पालना भएको छ कि छैन भनी हेर्ने र कानुनको कार्यान्वयनमा मदत पुऱ्याउने र कानुन उल्लङ्घन गर्नेलाई सजाय दिने अङ्ग न्यायपालिका हो ।

नेपालमा जनतालाई न्याय दिलाउनका लागि तीन तहका अदालत रहेका छन् । केन्द्रमा सर्वोच्च अदालत, प्रत्येक प्रदेशमा उच्च अदालत र जिल्लामा जिल्ला अदालत रहेका छन् भने स्थानीय तहमा न्यायिक समिति रहने व्यवस्था छ ।

### सर्वोच्च अदालत

नेपालमा एउटा मात्र सर्वोच्च अदालत रहेको छ । सर्वोच्च अदालत सबैभन्दा माथिल्लो तहको अदालत हो । अन्य सबै अदालत सर्वोच्च अदालतको मातहतमा रहन्छन् । सर्वोच्च अदालतबाट गरिने न्यायिक कारबाही र निर्णयहरू लिपिबद्ध गरी अभिलेख गरिने हुनाले यसलाई अभिलेख अदालत पनि भनिन्छ । संविधान र कानुनको व्याख्या गर्ने अन्तिम अधिकार सर्वोच्च अदालतलाई मात्र रहने कानुनी व्यवस्था रहेको छ । सर्वोच्च अदालतले आफ्नो अधिकार क्षेत्रभित्र पर्ने अदालत वा न्यायिक निकायको सुपरिवेक्षण गरी आवश्यक निर्देशन दिन्छ । सर्वोच्च अदालतमा प्रधानन्यायाधीशका अतिरिक्त बढीमा २० जना न्यायाधीश हुन्छन् । संवैधानिक परिषद्को सिफारिसमा राष्ट्रपतिद्वारा प्रधान न्यायाधीशको नियुक्ति हुन्छ भने न्याय परिषद्को सिफारिसमा सर्वोच्च अदालतका अन्य न्यायाधीशको नियुक्ति राष्ट्रपतिबाट हुन्छ । सर्वोच्च अदालतको न्यायाधीश पदमा कम्तीमा तीन वर्ष काम गरेको व्यक्ति मात्र प्रधान न्यायाधीशको पदमा नियुक्तिका लागि योग्य हुन्छ । प्रधान न्यायाधीशको पदावधि छ वर्षको हुन्छ ।

### उच्च अदालत

प्रत्येक प्रदेशमा एउटा उच्च अदालत रहन्छ । नेपालको सातओटै प्रदेशमा एक एकओटा उच्च अदालत छन् । उच्च अदालतमा मुख्य न्यायाधीशका अतिरिक्त कानुनमा व्यवस्था भएअनुसार अन्य न्यायाधीश पनि रहन्छन् । न्याय परिषद्को सिफारिसमा उच्च अदालतको मुख्य न्यायाधीश र न्यायाधीशको नियुक्ति प्रधान न्यायाधीशबाट हुन्छ । जिल्ला अदालतको न्यायाधीश पदमा कम्तीमा पाँच वर्ष काम गरेको व्यक्ति मात्र उच्च अदालतको मुख्य न्यायाधीश वा न्यायाधीशका पदमा नियुक्तिका लागि योग्य हुन्छन् । उच्च अदालतले मौलिक हकको संरक्षणका लागि आदेश जारी गर्छ । उच्च अदालतले सङ्घीय कानुनबमोजिम मुद्दा हेर्ने, पुनरावेदन सुन्ने काम पनि गर्छ ।

### जिल्ला अदालत

नेपालको प्रत्येक जिल्लामा एउटा जिल्ला अदालत हुन्छ । स्थानीय स्तरका न्यायिक निकाय जिल्ला अदालतको मातहतमा रहन्छन् । जिल्ला अदालतले आफ्नो मातहतका न्यायिक निकायको सुपरिवेक्षण गरी आवश्यक निर्देशन दिन्छ । न्याय परिषद्को सिफारिसमा जिल्ला अदालतको न्यायाधीशको नियुक्ति प्रधान न्यायाधीशबाट हुन्छ । जिल्ला अदालतले सुरु मुद्दा हेरी किनारा लगाउँछ । स्थानीय स्तरका न्यायिक निकायले गरेको निर्णयको पुनरावेदन सुन्ने काम पनि गर्छ ।

### न्यायपालिकाका कार्य

- कानुनअनुसार नागरिकलाई न्याय प्रदान गर्ने
- मुद्दाहरू फैसला गरी अपराधीलाई सजाय दिने
- संविधान र कानुनको व्याख्या गर्ने
- जनताको मौलिक हक र अधिकारको संरक्षण गर्ने
- कानुन उल्लङ्घन गर्ने व्यक्तिलाई दण्ड सजाय दिने
- संसद् र सरकारले परामर्श मागेको खण्डमा परामर्श दिने
- आफू मातहतका अदालत तथा न्यायिक निकायको सुपरिवेक्षण गर्ने

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु राम्रोसँग पढ्नुहोस् । न्यायपालिका भनेको के हो ? नेपालमा कति तहका अदालत रहेका छन् ? सर्वोच्च अदालत, उच्च अदालत र जिल्ला अदालतको बारेमा, न्यायपालिकाका कार्य के के हुन् ? भन्ने सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुराहरू सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । मुख्य मुख्य कुरा कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

नागरिक चेतना

## ४. सिकाइ उपलब्धि

नेपालका न्यायपालिकाको परिचय दिई यसका कार्य वर्णन गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) न्यायपालिका भनेको के हो ?

(ख) नेपालमा कति तहका अदालत रहेका छन् ? ती के के हुन् ?

(ग) सर्वोच्च अदालतमा कति जना न्यायाधीश रहन्छन् ?

(घ) सर्वोच्च अदालतलाई किन अभिलेख अदालत भनिएको हो ?

(ङ) न्यायिक समिति कहाँ रहन्छ ?

(च) न्यायपालिकाले गर्ने प्रमुख कार्यको सूची तयार गर्नुहोस् ।

(छ) स्थानीय तहमा गएर न्यायिक समितिले कस्ता किसिमका मुद्दा हेर्ने र किनारा लगाउने गर्छन् ? सोधखोज गरी लेख लेख्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएका विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । न्यायपालिका भनेको के हो ? नेपालमा कति तहका अदालत रहेका छन् ? सर्वोच्च अदालत, उच्च अदालत र जिल्ला अदालतको बारेमा, न्यायपालिकाका कार्य के के हुन् ? भन्ने सम्बन्धमा केन्द्रित रही प्रश्न सोध्नुहोस् । सम्भव भएमा कानुनविद्लाई कक्षामा आमन्त्रण गरी स्रोत व्यक्तिको रूपमा कक्षा लिन लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई मुख्य मुख्य कुरा आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

| SS | | समावेशीकरण | कार्ड नं. ९७ तह ३ | ३ घण्टा |
|---|---|---|---|---|

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

### तल दिइएको घटना अध्ययन गरौँ र छलफल गरौँ :

तिमाल गाउँमा गाउँसभाको गठन गर्नका लागि भेला आयोजना गरिएको थियो। पहिलेका वर्षहरूमा बैठकमा प्रायः पुरुषहरू मात्र सहभागी हुन्थे। महिला, दलित तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको आवाज सुनिँदैनथ्यो। त्यसकारण गाउँसभाका निर्णयहरू हुँदा समुदायको आवश्यकताअनुसार हुने गरेको थिएन। यसपालि नेपालको संविधानमा व्यवस्था भएबमोजिम गाउँसभाको बैठकमा समावेशिताको निति अबलम्बन गरिनुपर्छ भन्ने आवाज उठ्यो। त्यस कुरामा सबैजना सहमत भए। त्यसपछि गाउँसभामा महिला, दलित तथा अपाङ्गता भएका व्यक्ति तथा पिछडिएका समुदायका प्रतिनिधिलाई अनिवार्य रूपमा सहभागी गराइयो। बैठकमा सबैलाई आफ्ना समस्या र सुझाव राख्ने अवसर दिइयो। महिलाहरूले खानेपानीको समस्या उठाए। दलित समुदायले शिक्षा र रोजगारीको विषय राखे र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले सार्वजनिक स्थानमा अपाङ्गमैत्री शौचालयको आवश्यकता बताए। सबैको सुझावलाई ध्यानमा राखेर गाउँसभाले नयाँ योजना तथा कार्यक्रम बनायो।

यसबाट गाउँमा ठुलो परिवर्तन आएको महसुस गाउँलेहरूले गरेका छन्। साँच्ची नै गाउँमा खानेपानीको व्यवस्था भयो। विद्यालयमा समावेशिताको आधारमा विद्यार्थीहरूलाई छात्रवृत्ति वितरण भएको छ। सार्वजनिक ठाउँमा अपाङ्गमैत्री शौचालय बनेको छ। यसबाट सबै गाउँलेहरू खुसी पनि छन् र समुदायलाई फाइदा पनि पुगेको छ।

### सहभागीहरू माथिको घटना पढ्नुभयो ? होइन त ? उक्त घटनाबाट के सिक्नुभयो त ?

हो माथिको घटनाबाट समावेशिता भनेको के हो ? समावेशिताको महत्त्व के रहेको छ ? भन्ने सम्बन्धमा प्रस्ट बुझ्न सकिन्छ। समावेशीकरण साझा शासनको अवधारणा हो। राज्यको मूल धारमा आउन नसकेका वर्ग समुदायलाई मूलधारमा ल्याउन गरिने कार्य तथा प्रक्रियालाई समावेशीकरण भनिन्छ। यस अवधारणाले सबैको समान प्रतिनिधित्वको सुनिश्चितता गर्छ र स्रोत साधनमा सबैको समान पहुँच कायम गर्न मदत पुग्छ। त्यसैले समावेशीकरणलाई राज्यका सबै जाति, वर्ग, धर्म, लिङ्ग, क्षेत्र वा पृष्ठभूमिका नागरिकलाई समान अवसर उपलब्ध गराउन गरिने प्रयास नै समावेशीकरण हो भन्न सकिन्छ। समावेशिताको अवधारणा राज्यका हरेक गतिविधि तथा क्रियाकलापमा सबै वर्गको समान पहुँच बढाउन, समान सहभागिता कायम गराउन, जनताको अपनत्व कायम गराउनका लागि आएको नयाँ अवधारणा हो।

समावेशीकरणको महत्त्व

शासन प्रणालीलाई प्रतिनिधिमूलक बनाउन

देशमा उपलब्ध स्रोतसाधनको न्यायोचित वितरण कायम गराउन

सामाजिक सद्भाव कायम गर्न

राष्ट्रिय एकता र राष्ट्रिय अखण्डता कायम गर्न

### नेपालमा समावेशीकरणका लागि भएका प्रयास

- नेपालमा लोकतन्त्रको स्थापनापछि सबै जाति, भाषा, धर्म, लिङ्ग र क्षेत्रका मानिसलाई समान अवसर उपलब्ध गराउन,
- सामाजिक न्याय कायम गराउन र समान प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गर्नका लागि संविधानमा नै समावेशी शब्दको प्रयोग गरिएको
- निर्वाचनमा पनि समानुपातिक निर्वाचन प्रणाली कायम गरिएको
- राष्ट्रपति र उपराष्ट्रपतिमध्ये एक जना फरक लिङ्ग र समुदायको हुनुपर्ने
- प्रतिनिधि सभामा सभामुख र उपसभामुखमध्ये एक जना अनिवार्य महिला हुनुपर्ने

- विभिन्न संवैधानिक निकाय पनि समावेशी हुनुपर्ने व्यवस्था गरिएको
- हाम्रै स्थानीय तहमा पनि नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुख, गाउँपालिका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष र महिला, दलित, वडा सदस्यहरू हुनुपर्ने
- नेपालको संविधानको मौलिक हकमा समानताको हक छुवाछुत तथा जातीय भेदभावविरुद्धको हक, महिलाको हक बालबालिकाको हक, दलितको हक, सामाजिक न्यायको हक आदिको व्यवस्था गरिएको

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको घटना राम्रोसँग पढ्नुहोस् । उक्त घटनाले दिन खोजेको सन्देश सम्बन्धमा साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । त्यसपछि समावेशिता भनेको के हो ? समावेशिताको महत्त्व के रहेको छ ? नेपालमा समावेशिताका लागि भएका प्रयास सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । तपाईंको समुदायमा समावेशिताका लागि भएका प्रयास साथीहरू र सहजकर्तालाई सुनाउनुहोस् र तपाईंहरू आफूले समावेशिता कायम गर्नका लागि के के गर्न सक्नुहुन्छ ? साथी साथीमा छलफल गर्नुहोस् । समावेशिताको महत्त्व, नेपालमा समावेशिताको लागि भएका प्रयासहरू आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्नुहोस्

## ३. विषय क्षेत्र

नागरिक चेतना

## ४. सिकाइ उपलब्धि

समावेशीकरणको अवधारणा एवम् महत्त्व बताउन

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) समावेशीकरण भनेको के हो ?
(ख) समावेशीकरणको महत्त्व लेख्नुहोस् ।
(ग) नेपालमा समावेशीकरणका लागि भएका प्रयास उल्लेख गर्नुहोस् ।
(घ) तपाईंको समुदायमा समावेशीकरणका लागि भएका प्रयास लेख्नुहोस् ।
(ङ) तपाईं आफूले समावेशीकरणका लागि के गर्न सक्नुहुन्छ ?

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएको घटना पढ्न लगाउनुहोस् । उक्त घटनाले दिन खोजेको सन्देश सोध्नुहोस् । त्यसपछि समावेशिता भनेको के हो ? समावेशिताको महत्त्व के रहेको छ ? र नेपालमा समावेशिताका लागि भएका प्रयास के के हुन् ? तपाईंको समुदायमा समावेशिताका लागि भएका प्रयास साथीहरू र सहजकर्तालाई सुनाउनुहोस् र तपाईंहरू आफूले समावेशिता कायम गर्नका लागि के के गर्न सक्नुहुन्छ ? भन्ने जस्ता प्रश्नमा केन्द्रित रही छलफल गर्नुहोस् । समावेशिताको महत्त्व, नेपालमा समावेशिताका लागि भएका प्रयास आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| SS | | **लोकतान्त्रिक गणतन्त्र** | कार्ड नं. ९८<br>तह ३ | ३ घण्टा |

## १. सिक्नुपर्ने विषयवस्तु

### तल दिइएको घटना अध्ययन गरौँ र छलफल गरौँ :

लोकतान्त्रिक गणतन्त्र यस्तो शासन व्यवस्था हो, जहाँ देशको सर्वोच्च शक्ति जनतामा निहित हुन्छ । जनताले निर्वाचनमार्फत आफ्ना प्रतिनिधि छनोट गर्छन् र तिनै जनप्रतिनिधिले देशको शासन सञ्चालन गर्छन् । जनताद्वारा निर्वाचित प्रतिनिधिहरूको सरकार हुन्छ । यस्तो सरकार जनताप्रति उत्तरदायी हुन्छन् । गणतन्त्रमा राजा वा वंशाणुगत शासक हुँदैन । राष्ट्रप्रमुख पनि जनताबाटै चयन गरिन्छ । जनताबाट निर्वाचित सरकारले जनताको इच्छा, चाहना र आवश्यकताअनुसार काम गर्छन् । यस व्यवस्थामा कानुनी राज्यको परिकल्पना गरिएको हुन्छ । कानुनी शासन हुने भएकाले सबैले संविधान र कानुनको अधीनमा रही आफ्नो अधिकार र कर्तव्य पूरा गर्नुपर्छ । जनताका लागि संविधानद्वारा प्रदान गरिएका मौलिक हक तथा अधिकारको संरक्षण गरिन्छ । नेपाललाई वि.सं. २०६५ जेठ १५ गते लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक शासन व्यवस्था घोषणा गरिएको थियो ।

### लोकतान्त्रिक गणतन्त्रलाई सफल बनाउन चाल्नुपर्ने कदम

- जनताको सर्वोपरी हितलाई ध्यानमा राखी शासन सञ्चालन गर्नुपर्छ ।
- कानुनी शासन कायम राख्नुपर्छ ।
- स्वच्छ र निश्पक्ष ढङ्गले निर्वाचन सम्पन्न गर्नुपर्छ ।
- भ्रष्टाचार नियन्त्रण हुनुपर्छ ।
- मानव अधिकारको संरक्षण हुनुपर्छ ।
- विभिन्न जातजाति, भाषा, धर्म संस्कृति र परम्परा भएका मानिसलाई पनि शासन प्रणालीमा संलग्न भएको अनुभूति हुनुपर्छ ।
- नागरिक शिक्षा एवम् चेतनाको माध्यमबाट पनि नागरिकलाई आफ्नो अधिकार र कर्तव्यप्रति सचेत गराउनुपर्छ ।
- लोकतान्त्रिक संस्कार र लोकतन्त्र संस्थागत गर्न नागरिक समाजलाई जागरुक बनाउनुपर्छ ।
- आधारभूत मानव अधिकारको संरक्षण र संवर्धनमा सहयोग पुऱ्याउनुपर्छ ।
- सबैले आफ्नो विचार राख्ने र फरक विचारको सम्मान गर्दै स्वस्थ तरिकाले आलोचना गर्ने वातावरणमा पनि सहयोग पुऱ्याउनुपर्छ ।
- देशमा सुशासन र कानुनी शासनका लागि आवश्यक सहयोग र सचेतना वृद्धि गर्नुपर्छ ।

### लोकतान्त्रिक गणतन्त्रमा नागरिकको भूमिका

- योग्य र सक्षम प्रतिनिधि छनोटका लागि निर्वाचनमा भाग लिनुपर्छ ।
- संविधान र कानुनको पालनामा सहयोग गर्नुपर्छ ।
- नागरिकले राज्यद्वारा निर्धारित कर अनिवार्य रूपमा बुझाउनुपर्छ ।
- सार्वजनिक कार्यमा सहभागिता जनाउनुपर्छ ।
- गलत कार्यको विरोध गरी सत्य र न्यायको पक्षमा आवाज उठाउनुपर्छ ।
- आफ्नो अधिकारको प्राप्ति र कर्तव्य पालनामा ध्यान दिनुपर्छ ।
- विविध जाति, भाषा, धर्म, संस्कार र संस्कृतिप्रति सम्मान गर्नुपर्छ ।

## २. सिकाइ क्रियाकलाप

सिकाइ कार्ड लिएर साथी समूहमा बस्नुहोस् । सिकाइ कार्डमा दिइएको विषयवस्तु राम्रोसँग पढ्नुहोस् । लोकतान्त्रिक गणतन्त्र भनेको के हो ? नेपालमा गणतन्त्रको स्थापना कहिले भयो ? लोकतान्त्रिक गणतन्त्रलाई सफल बनाउन चाल्नुपर्ने कदम के के हुन् ? लोकतान्त्रिक गणतन्त्रमा नागरिकको भूमिका के के हुन सक्छ ? भन्ने सम्बन्धमा केन्द्रित रहेर छलफल गर्नुहोस् । नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्नुहोस् । तपाईँको समुदायमा लोकतन्त्रको स्थापनापछि आएका परिवर्तन के के छन् ? साथी साथीमा एकअर्कालाई सुनाउनुहोस् । लोकतान्त्रिक गणतन्त्रलाई सफल बनाउन चाल्नुपर्ने कदम के के हुन् ? लोकतान्त्रिक गणतन्त्रमा नागरिकको भूमिका के के हुन सक्छ ? भन्ने सम्बन्धमा आआफ्नो कापीमा लेख्नुहोस् ।

## ३. विषय क्षेत्र

नागरिक चेतना

## ४. सिकाइ उपलब्धि

लोकतान्त्रिक गणतन्त्रमा नागरिकको भूमिका उल्लेख गर्न

## ५. सिकाइ मूल्याङ्कन

सिकाइ कार्डको अध्ययनबाट के के सिक्नुभयो ? तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) लोकतान्त्रिक गणतन्त्र भनेको के हो ?
(ख) नेपालमा गणतन्त्रको स्थापना कहिले भएको हो ?
(ग) लोकतान्त्रिक गणतन्त्रलाई सफल बनाउन चाल्नुपर्ने कदम के के हुन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।
(घ) लोकतान्त्रिक गणतन्त्रमा नागरिकको भूमिका के के हुन सक्छ ?
(ङ) तपाईँको समुदायमा लोकतन्त्रको स्थापनापछि आएका परिवर्तन के के छन् ? सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

## ६. सहजकर्ताका लागि मार्गदर्शन

सहभागीहरूलाई सिकाइ कार्डमा दिइएको विषयवस्तु पढ्न लगाउनुहोस् । लोकतान्त्रिक गणतन्त्र भनेको के हो ? नेपालमा गणतन्त्रको स्थापना कहिले भयो ? लोकतान्त्रिक गणतन्त्रलाई सफल बनाउन चाल्नुपर्ने कदम के के हुन् ? लोकतान्त्रिक गणतन्त्रमा नागरिकको भूमिका के के हुन सक्छ ? भन्ने सम्बन्धमा केन्द्रित रहेर छलफल गर्नुहोस् । नेपालमा लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको ऐतिहासिक पृष्ठभूमिको सम्बन्धमा कथाकथन विधिबाट बताइदिनुहोस् । तपाईँको समुदायमा लोकतन्त्रको स्थापनापछि आएका परिवर्तन के के छन् ? सोधखोज गरेर ल्याउन दिनुहोस् । सहभागीहरूलाई लोकतान्त्रिक गणतन्त्रलाई सफल बनाउन चाल्नुपर्ने कदम के के हुन् ? लोकतान्त्रिक गणतन्त्रमा नागरिकको भूमिका के के हुन सक्छन् ? भन्ने सम्बन्धमा आआफ्नो कापीमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।