१.रैनादेवी छहरा गाउँपालिका स्थानीय पाठ्यक्रम २०७८

परिचय :-

नेपालको संविधान २०७२ ले शिक्षालाई मौलिक हकको रुपमा स्थापित गरेको छ। संविधानको प्रावधान अनुरुप नेपाल सङ्घीय शासन व्यवस्था अनुसार वर्तमान सन्दर्भमा तीन तहका सरकारहरु रहेका छन् । सवल र अधिकार सम्पन्न स्थानीय तहहरु आफ्नो क्षेत्रभित्रको शासकीय शासन प्रणाली सञ्चालन गर्न स्वायत्त छन् ।

हाल देशको शैक्षिक प्रणाली सङ्घीय सरकारको अधीनमा रहेको छ । संविधान अनुसार माध्यमिक तहसम्मको शिक्षाको अधिकार स्थानीय तहसम्म विस्तार हुन थालेकाछन् । विद्यालय तहको शिक्षाको आधारभूत तह कक्षा (१-८) सम्म स्थानीय विषयवस्तुमा आधारित भई स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण हुने व्यवस्था रहेको छ । स्थानीय पाठ्यक्रममा सोही ठाउँको परिवेश, रहनसहन, धर्म, संस्कृति बालबालिकाहरुका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ । आफ्नो स्थानीय ठाउँमा भएका यी सबै कुराहरुप्रति केन्द्रित रही तिनको संरक्षण,संवर्धन,विकास अनि तिनै कुराहरुको बीचमा आफूलाई राखेर समायोजन हुन सक्नु हरेक मानिसका लागि आवश्यक हुन्छ । पाठ्यक्रम जहिले पनि समय सापेक्ष हुन्छ र हुनुपर्दछ । स्थानीय पाठ्यक्रम समाज सापेक्ष हुनुपर्छ भन्ने कुरालाई अझ बढी सार्थक बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ । सङ्घीय पाठ्यक्रमले मात्र हरेक समाजका चाहना र आवश्यकताको परिपूर्ति गर्न तथा समाजको मौलिक पक्षको उजागर गर्न कठिन हुनेहुनाले यिनै कुरालाई मध्यनजर गरी यस पाठ्यक्रममा रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको परिचय, गाउँपालिकाका जातजाति, भाषा र वेषभूषा, स्थानीय पेशा, व्यवसाय, गाउँपालिका भित्रका चाडपर्व, गाउँपालिकाका मूल्य मान्यता, संस्कारहरु र नातासम्बन्ध, धर्म र संस्कृति, गाउँपालिका भित्रका कला, सीप र प्रविधि, गाउँपालिका भित्रका धार्मिक, सांस्कृतिक ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थलहरु,गाउँपालिका भित्रका प्राकृतिक स्रोत र साधनहरु, गाउँपालिका भित्रका संघ संस्थाहरु,स्वास्थ्य र सरसफाई,योग,व्यायाम र ध्यान,बालमैत्री स्थानीय शासन, विपद् व्यवस्थापन र सुरक्षा लगायतका तेह्रवटा क्षेत्रलाई समेट्ने प्रयास गरिएको छ । विद्यालय तहको पाठ्यक्रममा गरिएको व्यवस्था अनुसार रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका सबै सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयमा शैक्षिक वर्ष २०७९ देखि १-३ २०८० कक्षा ४-५ हुँदै क्रमशः कक्षा ८ सम्म लागु गर्ने गरी स्थानीय पाठ्यक्रम तयार गरिएको छ ।

२. रैनादेवी छहरा गाउँपालिकामा स्थानीय पाठ्यक्रमको आवश्यकता तथा औचित्यः-

नेपालको पश्चिम पहाडी जिल्ला पाल्पाको सदरमुकाम तानसेनदेखि २७ कि.मि. रहेको पहाडी भू-धरातलबाट बनेको गाउँपालिका रैनादेवी छहरा गाउँपालिका हो । यहाँ विभिन्न जातजाति, धर्म, भाषाभाषी, संस्कृति तथा परम्परा भएका मानिसको बसोवास छ । यो ढकमक्क लालीगुँरास फुल्ने डाँडाको बीचमा तथा पाल्पा जिल्लाको सबैभन्दा अग्लो तिनगिरे (झेरुङ्गढी) लेक, बल्ढेङगढी ऐतिहासिक किल्लातथा प्रसिद्ध धार्मिक स्थल रैनादेवी मन्दिर लगायतका विभिन्न विकासका सम्भावना बोकेको गाउँपालिका हो । यहाँ विभिन्न प्रजातिका बोटविरुवा, जुडीबुटी, वन तथा वन पैदावार जीवजन्तु पाइन्छ । यो गाउँपालिकामा विभिन्न अन्नबाली तरकारी फलफूल र नगदेबाली उत्पादन हुने क्षेत्र हो । यस गाउँपालिका भित्र बल्ढेङ्गगढी, रैनादेवी मन्दिर, पाणिनि तपोभूमिको सिमाना, जुठापौवा, योग दह, योग सिद्धबाबा, कालिका, मालिका लगायतका प्रसिद्ध धार्मिक तथा पर्यटकीय अङ्गले सुशोभित रहेको छ । त्यसैगरी विभिन्न ठाउँमा मान्ने चाडपर्वको आ-आफ्नो महत्व छ । जस्तै : जुठापौवाको बैशाखे पूणिमा पर्व, रैनादेवीको न्वागी पर्व, अम्लाबासको शिवरात्री मेला, मुझुङ्गको पूर्णिमा, छहराको दमिनी सराय, भयरपानी मेला जस्ता सांस्कृतिक पर्वहरुको छुट्टै अस्तित्व रहेको छ । यस गाउँपालिकाको अर्को महत्वपूर्ण क्षेत्रमा कटौजेपानी खेल मैदान, देलुङ्गा लेक, सातमुरी र चहला हाइड्रो पावर, सिद्देश्वर चुन ढुङ्गा खानी, तिलकथान पार्क जस्ता महत्व बोकेका स्थानहरु रहेका छन् । गाउँपालिका भित्र यस्ता महत्वपूर्ण

क्षेत्रहरु रहदा रहँदै पनि यहाँ अध्ययनरत विद्यार्थीहरु पालिकाका यिनै मौलिक सम्पदाका रुपमा तथा वास्तविकतासँग परिचित हुने औपचारिक पद्धति एवं माध्यमको अभावमा रहिरहे । स्थानीय पाठ्यक्रमले कम्तीमापनि आधारभूत तह (१-८) का विद्यार्थीका लागि गाउँपालिकाको मौलिकता, वास्तविकता तथा सम्पदासँग परिचित हुने औपचारिक माध्यमका रुपमा काम गर्ने छ । यस गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रमको आवश्यकता तथा औचित्य देहाय बमोजिम रहेको छ ।

(१) रैनादेवी छहरा गाउँपालिका क्षेत्र भित्रका भौगोलिक जातीय, सामाजिक, आर्थिक, धार्मिक सांस्कृतिक, प्राकृतिक विविध स्थानीय भाषा, संस्कृति तथा सम्पदाहरुको संरक्षण सम्बर्धन तथा विकास गर्न,
(२) रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको सम्वृद्धिमा सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्न,
(३) परम्परागत पेशा व्यवसायहरुको संरक्षण र संवर्धन गर्न,
(४) स्थानीय आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्न,
(५) गाउँपालिकामा रहेका परम्परागत ज्ञान, सिप तथा प्रविधिलाई उजागर गर्न,
(६) गाउँपालिका भित्रको विविधताको पहिचान तथा सम्मान गर्न,
(७) गाउँपालिका भित्रको स्थानीय मौलिकताको संरक्षण र संवर्धन गर्न,
(८) सामाजिक सहयोग, सद्भाव तथा एकतालाई बलियो बनाउन,
(९) स्थानीय सम्पदा वातावरण, पर्यटकीय स्थल र जैविक विविधताहरुको स्थानीय स्तरकै पहलमा संरक्षण र उपयोग गर्दै राष्ट्रिय तथा अन्तरार्ष्ट्रिय स्तरमा पहिचान गराउन,
(१०) स्थानीय स्तरका प्रदूषण र प्रकोप तथा विपद्हरुको जानकारी लिई तिनीहरुको न्यूनीकरण तथा रोकथामका उपाय अवलम्बन गर्न,
(११) शैक्षिक संस्था र अन्य संघ संस्थाले गर्ने कामको बारेमा जानकारी लिई सामाजिक भावनाको विकास गर्न,
(१२) स्थानीय स्तरमा गाइने गीत, बाद्यवादन, योग तथा ध्यानको पहिचान एवं अभ्यास गराउन ।
(१३) स्थानीय स्रोत र साधनको अधिकतम परिचालन गर्न,

३. विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय उद्देश्यः

विद्यालय शिक्षाका राष्ट्रिय उद्देश्यहरू निम्नानुसार हुने छन् :

१. प्रत्येक व्यक्तिमा अन्तर्निहित प्रतिभा प्रस्फुटन गरी व्यक्तित्व विकास गर्ने
२. राष्ट्र र राष्ट्रियताप्रति निष्ठावान्, सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रका मूल्य मान्यताप्रति प्रतिबद्ध, स्वाभिमानी, सामाजिक तथा सांस्कृतिकविविधतालाई सम्मान गर्ने, चरित्रवान्, नैतिकवान् एवम् जिम्मेवार नागरिक तयार गर्ने,
३. श्रमप्रति सम्मान एवम् सकारात्मक सोच भएका, रोजगार तथा स्वरोजगारउन्मुख, उत्पादनमुखी, उद्यमशील र सिपयुक्त नागरिक तयार गर्ने,
४. व्यक्तिको सामाजिकीकरणमा सहयोग गर्दै सामाजिक सद्भाव तथा सहिष्णुता र राष्ट्रिय एकता सुदृढ गर्न सहयोग पुऱ्याउने,
५. प्राकृतिक तथा राष्ट्रिय सम्पदा र पर्यावरणको संरक्षण, संवर्धन र सदुपयोग गर्दै दिगो विकासमा योगदान गर्ने सचेत नागरिक तयार गर्ने
६. प्रत्येक व्यक्तिमा शान्ति, मानव अधिकार, समानता, समावेशिता र सामाजिक न्यायका मान्यताअनुरूपको आचरण विकासगरी समतामूलक, समावेशी, न्यायपूर्ण र समाजवादउन्मुख राष्ट्र निर्माणमा मदत गर्ने,
७ राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा प्रतिस्पर्धी, आधुनिक सूचना तथा सञ्चार प्रविधि प्रयोग गर्न सक्ने विश्वपरिवेश सुहाउँदो दक्षजनशक्ति तयार गर्ने,

८. वैज्ञानिक अवधारणा, तथ्य, सिप, सिद्धान्त तथा प्रविधिको प्रयोग गर्न सक्ने वैज्ञानिक सुझबुझ भएका तथा अनुसन्धानमुखी जनशक्ति तयार गर्ने,

९. रचनात्मक तथा समालोचनात्मक चिन्तन गर्ने, जीवनोपयोगी सिप भएका सहिष्णु र भाषिक सक्षमतामा निपुर्ण नागरिक तयार गर्ने

१०.नेपाली मौलिक कला, संस्कृति, सौन्दर्य, आदर्श तथा वैशिष्ट्यहरूको संरक्षण, संवर्धन र विस्तारतर्फ अभिप्रेरित भएका नेपालको इतिहास, भूगोलको ज्ञान भएका, नेपाली पहिचान र जीवनशैली प्रति गौरव गर्ने नागरिक तयार गर्ने,

११.जलवायु परिवर्तन तथा प्राकृतिक एवम् मानव सिर्जित प्रकोपप्रति सचेत रही सम्भावित जोखिम न्यूनीकरण तथा विपत् व्यवस्थापन गर्न सक्षम नागरिक तयार गर्ने,

१२.सामाजिक न्यायमा आधारित समृद्ध राष्ट्र निर्माणका निम्ति आवश्यक मानव संसाधनको विकास गर्ने ।

४.१ विद्यालय शिक्षाको तहगत संरचना र उमेर

नेपालको विद्यालय शिक्षा आधारभूत र माध्यमिक गरी दुई तहको रहेको छ । एक वर्ष अवधिको प्रारम्भिक बालविकास र शिक्षापछि कक्षा १ देखि कक्षा ८ सम्म गरी जम्मा आठ वर्षको आधारभूत शिक्षा कायम गरिएको छ भने कक्षा ९ देखि १२ सम्मको चार वर्ष अवधिको शिक्षालाई माध्यमिक शिक्षा कायम गरिएको छ। माध्यमिक शिक्षा साधारण, परम्परागत र प्राविधिक तथा व्यावसायिक गरी तीन प्रकारको हुने छ । माध्यमिक शिक्षाको प्राविधिक तथा व्यावसायिक धारतर्फ थप एक वर्ष अवधिको व्यावहारिक अभ्यास समेटिने छ। बालमनोविज्ञान, सिकारुको उमेर तथा सिकाइ क्षमतास्तरका आधारमा विद्यालय शिक्षाको तहगत र कक्षागत खाका देहाय बमोजिम हुने छ :

विद्यालयको तह	कक्षा	उमेर समूह	सिकाइ क्षमतास्तर
प्रारम्भिक बाल विकास र शिक्षा	प्रारम्भिक बाल विकास र शिक्षा	४ वर्ष पूरा गरी १ वर्षको शिक्षा	
आधारभूत	कक्षा १- ३	५ देखि ७ वर्षसम्म	तह १
	कक्षा ४ - ५	८ देखि ९ वर्षसम्म	तह २
	कक्षा ६ - ८	१० देखि १२ वर्षसम्म	तह ३
माध्यमिक	कक्षा ९ - १०	१३ देखि १४ वर्षसम्म	तह ४
	कक्षा ११ - १२	१५ देखि १६ वर्षसम्म	तह ५

स्रोत : पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सानोठिमी भक्तपुर ।

४.२ विद्यालय शिक्षाको पाठ्यक्रम संरचना

विद्यालय शिक्षाको पाठ्यक्रम संरचना निम्नानुसार प्रस्तुत गरिएको छ :

४.२.१.प्रारम्भिक बालविकास र शिक्षा

प्रारम्भिक बालविकास र शिक्षा पाठ्यक्रमको मुख्य लक्ष्य बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकास गर्नु र उनीहरूलाई सिकाइ प्रति प्रेरित गरी सिकाइका लागि आधारशीला खडा गर्नु हुने छ । प्रारम्भिक बालविकास र शिक्षाको पाठ्यक्रम बालबालिकाको उमेरगत विकासात्मक पक्षलाई ध्यान दिई एकीकृत सिद्धान्त अनुसार विकास गरिने छ । प्रारम्भिक उमेर समूहका बालबालिकामा विकासात्मक उपलब्धिहरू हासिल गर्न देहाय बमोजिमको पाठ्यक्रमको ढाँचा अवलम्बन गरिने छ :

क्र.स.	सिपका क्षेत्रहरू	सीपहरू	वार्षिक समय (घण्टामा)
१.	आधारभूत सिप सिकाइका क्षेत्र	(क) शारीरिक सिप (ख) संवेगात्मक सिप (ग) सामाजिक, सांस्कृतिक र नैतिक सिप (घ) बौद्धिक तथा मानसिक सिप (ङ) स्वास्थ्य, पोषण, सुरक्षार वातावरण सिप (च) सिर्जनात्मक सिप	३८४
२.	विषयगत सिप सिकाइका क्षेत्र	(क) भाषिक सिप (ख) पूर्वगणितीय सिप (ग) दृश्यकला, कार्यतरिका र सिर्जनशीलता (घ) वरपरको वातावरण (ङ) सामाजिक सिप	१९२
जम्मा			५७६

द्रष्टव्य : १. उपर्युक्त तालिकाबाहेक मनोरञ्जन क्रियाकलाप, बाह्य खेल र आराम गर्ने समय कम्तीमा दैनिक एक घण्टाका दरले वर्षभरिमा २५६ घण्टासम्म वार्षिक समय थप हुने छ ।

स्रोत : पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सानोठिमी भक्तपुर ।

४.२.२. आधारभूत शिक्षा

आधारभूत शिक्षाको कक्षा १ देखि कक्षा ८ सम्मको पाठ्यक्रम संरचना निम्नानुसार हुने छ :

(क) आधारभूत शिक्षा (कक्षा १-३)

(ख) आधारभूत शिक्षा (कक्षा ४-५)

(ग) आधारभूत शिक्षा (कक्षा ६-८)

४.२.२.१.आधारभूत शिक्षा (कक्षा १-३)

आधारभूत शिक्षा (कक्षा १-३) मा एकीकृत स्वरूपको पाठ्यक्रम हुने छ। सिकाइका क्षेत्रहरू (Themes) पहिचान गरी विषय र सिकाइका क्षेत्रका आधारमा बहुविषयात्मक (Multidisciplinary) तथा अन्तर विषयगत (Interdisciplinary) ढाँचामा पाठ्यक्रम आधारित गरिनेछ । यस अनुसार एकीकृत विषय क्षेत्रहरूले समेट्न नसकेका सिकाइ उपलब्धिहरूलाई समेट्ने गरी विषयगत सिकाइ क्षेत्रहरू समेत रहन सक्ने छन् । भाषागत विषयसँग सम्बन्धित विषय क्षेत्रहरू पठनपाठन सम्बन्धित भाषामा नै गर्नुपर्ने छ । यस्तो पाठ्यक्रम क्रियाकलापमुखी हुने छ। यसले विद्यार्थीहरूमा विषयवस्तुको ज्ञानका साथै विभिन्न किसिमका सिपको विकासमा जोड दिने छ। यस बालबालिकाहरुले मातृभाषामा सिक्ने अवसर प्राप्त गर्ने छन् । आधारभूत तह (कक्षा १-३) विद्यार्थीहरूलाई भाषा, गणित, विज्ञान, स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा, सामाजिक अध्ययन, सिर्जनात्मक कला,

मातृभाषा तथा स्थानीय विषयका सिकाइ क्षेत्रहरू प्रदान गरिने छ । एकीकृत सिद्वान्तअनुसार विषयसम्बन्धी क्रियाकलाप, पाठ्यघण्टा (Credit hour) र वार्षिक कार्यघण्टा निम्नानुसार हुने छन् :

क्र. स.	विषयसम्बन्धी क्रियाकलाप पाठ्यघण्टा (Credit hour)	पाठ्यघण्टा (Credit hour)	वार्षिक कार्यघण्टा
१.	भाषिक सिप विकाससम्बन्धी क्रियाकलाप (नेपाली)	५	१६०
२.	भाषिक सिप विकाससम्बन्धी क्रियाकलाप (अङ्ग्रेजी)	४	१२८
३.	गणितीय सिप विकाससम्बन्धी क्रियाकलाप	४	१२८
४.	विज्ञान, स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षासम्बन्धी क्रियाकलाप	४	१२८
५.	सामाजिक अध्ययन, चारित्रिक विकास तथा सिर्जनात्मक कलासम्बन्धी क्रियाकलाप	४	१२८
६	मातृभाषिक सिप/स्थानीय विषयवस्तुसम्बन्धी क्रियाकलाप	५	१६०
जम्मा			८३२

द्रष्टव्य : १. पठनपाठन सञ्चालनका लागि उपयोग भएको ३२ घण्टाको समयावधिलाई एक पाठ्यघण्टा (Credit hour) मानिएको छ ।

स्रोत : पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सानोठिमी भक्तपुर ।

५.स्थानीय पाठ्यक्रमआधारभूत तह(कक्षा १-३)कातहगत सक्षमताः

५.१ आधारभूत तह (कक्षा १-३) का सक्षमताहरु निम्नानुसार हुनेछन् :

(१) रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको परिचय ।

(२) स्थानीय स्तरमा पाइने प्राकृतिक, धार्मिक, सांस्कृतिक ,जैविक विविधता ऐतिहासिक स्थलहरु एवं विविध पर्यटकीय क्षेत्रको पहिचान र संवर्धन ।

(३) स्थानीय भाषा, वेषभूषा, जातजाति सम्बन्धी जानकारी ।

(४) स्थानीय क्षेत्रमा हुने प्राकृतिक एवं मानवजन्य विपत्तिहरुको पहिचान र त्यसमा होसियारी ।

(५) गाउँपालिका भित्र प्रचलित चाडपर्व, धर्म, संस्कृतिको पहिचान र असल सामाजिक मूल्यमान्यताको अनुसरण ।

(६) स्थानीय पेशा, व्यवसाय एवं आर्थिक क्रियाकलापको पहिचान ।

(७) स्थानीय गीत, सङ्गीत एंव योग, व्यायाम सम्बन्धी अभ्यास ।

(८) स्थानीय उपचार पद्धतिको पहिचान ।

(९) स्थानीय क्षेत्रभित्रका संघ, संस्थाहरुको जानकारी ।

(११) बालमैत्री व्यवहारको अवलम्बन ।

(१२) स्थानीय कला,सीप र प्रविधिको संरक्षण र संवर्धन ।

५.२ आधारभूत तह कक्षा (४-५) का सक्षमताहरु आधारभूत तह (कक्षा ४-५) का सक्षमताहरु निम्नानुसार हुनेछन् :

(१) रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको भौगलिक एवं ऐतिहासिक परिचय ।

(२) स्थानीय जातजाती, भाषा, भेषभूषाको पहिचान र परिचय ।

(३) स्थानीय कृषि र कृषि बाहेकका पेशा व्यवसाय एवं आर्थिक क्रियाकलापको पहिचान र परिचय ।

(४) रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाभित्र प्रचलित चाडपर्व, धर्म र संस्कृतिको पहिचान र अनुसरण ।

(५) रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाभित्रका सामाजिक मूल्यमान्यता र संस्कारहरुको अनुशरण एवं चारित्रिक गुणको विकास ।

(६) स्थानीय कला, सीप र प्रविधिको पहिचान, संरक्षण, संवर्धन र अभ्यास ।

(७) रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरुको पहिचान, संरक्षण र संवर्धन ।

(८) स्थानीय क्षेत्र भित्रका प्राकृतिक स्रोत र साधनहरुको पहिचान र महत्व ।
(९) रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका संघ संस्थाहरुको पहिचान र परिचय ।
(१०) स्वस्थकर बानी र सरसफाई ।
(११) बालमैत्री व्यवहार र बाल अधिकारको जानकारी एवं अवलम्बन ।
(१२) योग, ध्यान र स्थानीय खेलहरुको परिचय र अभ्यास ।
(१३) स्थानीय क्षेत्रमा हुने प्राकृतिक एवं मानवजन्य विपत्तिहरुको पहिचान र सुरक्षा ।
(१४) स्थानीय उपचार पद्धतिको पहिचान र प्रयोग ।

६. स्थानीय पाठ्यक्रम आधारभूत तह (१-५) विषयवस्तुको क्षेत्र र कम

क्र.सं.	क्षेत्र	कक्षा १-३	कक्षा ४-५
१	रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको परिचय	● नामकरण ● वडा विभाजन ● जनसङ्ख्या	● परिचय ● नक्सा ● क्षेत्रफल, जनसङ्ख्या
२	रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाभित्र बसोबास गर्ने जातजाति, बोलिने भाषा र लगाउने भेषभूषा	● जातजाति ● भाषा ● भेषभूषा	● जातजाति ● भाषा ● पोसाक
३	रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाभित्रका स्थानीय पेशा, व्यवसाय	क.कृषि र कृषि औजारहरु ● अन्नबाली ● नगदेबाली ● कृषि औजारहरु ख.पशुपन्छी पालन ग.नोकरी घ.व्यापार ङ.उद्योग च.पर्यटन	क.कृषि र कृषिनज्य वस्तु ● अन्नबाली ● नगदेबाली ● करेसाबारी ● पशुपंक्षी पालन ● मत्स्य पालन ख. कृषि औजार (आधुनिक र परम्परागत ग. कृषि वाहेक अन्य पेशा
४	गाउँपालिका भित्रका चाडपर्व, धर्म र संस्कृति	● चाडपर्व ● धर्म, संस्कृति	● चाडपर्व ● धर्म संस्कृति पर्व अनुसारका खानेकुरा र क्रियाकलाप
५	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका अन्तर्गत रहेकासामाजिक मूल्य मान्यता, संस्कारर नातासम्बन्ध	● सामाजिक मूल्य मान्यता ● संस्कारहरु, नातासम्बन्ध	● जन्मदेखी विवाहसम्मका संस्कार ● नातासम्बन्ध र अभिभादन
६	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका स्थानीय कला, सीप र प्रविधिहरु	● कला,सीप, प्रविधि	● स्थानीय सामग्री ● लोकगीत, नृत्य र बाजा ● सिलाइ, कटाइ र बुनाइ ● प्रविधि (परम्परागत र आधुनिक)
७	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका धार्मिक, सांस्कृतिक ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थलहरु	● धार्मिक स्थल, ● सांस्कृतिक स्थल ● ऐतिहासिक स्थल ● पर्यटकीय स्थल	● धार्मिक स्थल ● सांस्कृतिक स्थल ● ऐतिहासिक स्थल ● पर्यटकीय स्थल

८	रैनादवी छहरा गाउँपालिका भित्रका प्राकृतिक स्रोत र साधनहरु	● वनजङ्गल, खोलानाला ● जडीबुटी	● बनजङ्गल ● जीवजन्तु ● खोलानाला ● तालपोखरी ● झरना ● जडीबुटी
९	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका संघसंस्थाहरु	● सरकारी ● गैरसरकारी	● सरकारी ● गैर सरकारी ● संघ संस्थाहरुमा प्रयोग हुने प्रविधि
१०	हाम्रो स्वास्थ्य र सरसफाई	● स्वास्थ्य, सरसफाई	● व्यक्तिगत स्वास्थ्य सरसफाई ● सामुदायिक स्वास्थ्य सरसफाई ● फोहोर व्यवस्थापन ● प्रदुषण
११	योग, व्यायाम र ध्यान	● योग, व्यायाम, ध्यान	● योग ● ध्यान ● स्थानीय खेल
१२	बालमैत्री स्थानीय शासन	● घरमा बालमैत्री व्यवहार ● विद्यालयमा बालमैत्री व्यवहार ● समुदायमा बालमैत्री व्यवहार	● बालमैत्री स्थानीय व्यवहार ● बाल अधिकार
१३	विपद् व्यवस्थापन र सुरक्षा	● भूकम्प,महामारी ● बाढीपहिरो,आगलागी ● चट्टयाङ	● प्राकृतिक प्रकोप र विपद् (प्राकृतिक मानवजन्य) ● सुरक्षाका उपायहरु

७.पाठ्यवस्तुको विस्तृतीकरण

यसमा कक्षागत रुपमा बालबालिकाहरुले हासिल गर्ने सिकाइ उपलब्धि, अध्ययन गर्ने विषयवस्तु, सम्भाव्य शिक्षण सिकाइ प्रक्रिया (क्रियाकलाप), मूल्याङ्कन र कार्यघण्टालाई प्रस्तुत गरिएको छ ।

७.१ कक्षा–१

क्र. सं.	क्षेत्र र क्रम	सिकाइ सक्षमता	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कन	कार्य घण्टा
१	रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको परिचय नाम वडा विभाजन र जनसङ्ख्या	● आफ्नो नाम बताउन । ● आफू बसेको ठाउँ बताउने । ● आफ्नो वडाको नाम बताउन । ● आफ्नो गाउँपालिकाको नाम बताउन ।	● आफ्नो नाम ● आफू बसेको ठाउँको नाम ● आफ्नो वडाको नाम ● आफ्नो गाउँपालिकाको नाम	● विद्यार्थीहरुलाई पालैपालो आफ्नो नाम र ठाउँ भन्न लगाउने र टिपोट गर्दै जाने । ● रैनादेवी छहराको नक्सा देखाई आफू बसेको ठाउँ पहिचान गर्न लगाउने आफ्नो वडाको नाम भन्न लगाई टिपोट गर्दै जाने । ● विद्यार्थीलाई पालैपालो आफ्नो गाउँपालिकाको नाम भन्न लगाउने र शिक्षकले वोर्डमा टिप्दै जाने ।	● तपाईको नाम के हो ? ● तपाई बस्ने ठाउँको नाम भन्नुहोस् । ● तपाई बसेको वडाको नाम के हो ? ● तपाईको गाउँपालिकाको नाम भन्नुहोस् ।	८
२	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्र बसोबास गर्ने जातजाति, बोलिने भाषा र लगाउने भेषभूषा	● आफ्नो जात बताउन । ● आफ्नो घरमा बोलिने भाषाको नाम बताउन । ● आफूले लगाउने भेषभूषा पहिचान गर्न ।	● आफ्नो जात, ● आफ्नो घरमा बोलिने भाषा, ● आफूले र आफ्नो घरका सदस्यहरुले लगाउने भेषभूषा	● विद्यार्थीहरुलाई पालैपालो थर भन्न लगाउने । ● थरअनुसार जाति फरक फरक हुनसक्छ भनी बताउने । ● बालबालिकाले बोल्ने भाषाको जानकारी लिदै जात अनुसार भाषा हुनसक्छ भनी बताउने ।	● तपाईको थर के हो ? ● तपाईको जात भन्नुहोस । ● तपाई कुन भाषा बोल्नुहुन्छ ?	७

				● विद्यार्थीलाई आफूले लगाउने र परिवारका सदस्यहरुले लगाउने पहिरनको पहिचान गराउँदै भेषभूषाका बारेमा जानकारी गराउने । ● महिला र पुरुषले लगाउने पहिरनको चित्र प्रदर्शन गरी आफूले लगाउने पहिरनको चित्र बनाई प्रदर्शन गर्न लगाउने ।	● तपाईको घरमा बोलिने भाषा कुन हो ? ● तपाईले लगाउने कुनै दुईवटा लुगाको नाम लेख्नुहोस । ● तपाईको घरमा परिवारका सदस्यहरुले लगाउने पहिरनको सूची बनाई देखाउनुहोस ।	
३	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका स्थानीय पेशा,व्यवसाय ● (क)कृषि र कृषि औजारहरु, ● अन्नबाली, ● नगदेबाली, ● कृषि औजारहरु (ख) पशु पन्छी पालन	● आफ्नो घरमा उत्पादित भएका अन्नबालीका नाम बताउन । ● आफूले खाने र घरमा लगाउने फलफूलका नाम बताउन । ● खेतीपाती गर्दा आफ्नो घरमा प्रयोग हुने औजारहरुका नाम बताउन । ● आफ्नो घरमा पालिने पशुको नाम बताउन ।	● अन्नबालीको नाम – जस्तैः धान, गहुँ, मकै, कोदो, तोरी ● फलफूलहरु (सुन्तला, केरा,कागती, अनार नास्पाती, आरु आदि) ● कृषि औजारः – हलो, जुवा, हँसिया, बन्चरो, ट्याक्टर आदि ● घरमा पालिने पशुहरुः गाई, भैंसी,	● विद्यार्थीहरुलाई पालैपालो आफ्नो घरमा लगाउने बालीहरु भन्न लगाई सूची तयार गर्न लगाउने । ● विद्यार्थीहरुलाई उनीहरुले खाने कुराहरु भन्न लगाई सूची बनाउने । ● विद्यार्थीहरुलाई आफूले खाने फलफूलका नाम भन्न लगाई सूची बनाउन लगाउने । ● विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो घरमा खेतीपाती गर्दा	● तपाईको घरमा के के बाली लगाउनुहुन्छ ? ● तपाईले के के फलफूल खानुहुन्छ ? ● तपाईले खाने फलफूल किनेर ल्याउनुहुन्छ कि घरमा उत्पादन गर्नुहुन्छ ? ● तपाईको घरमा	२०

	(ग) नोकरी (घ) व्यापार (ङ) उद्योग (च) पर्यटन	● आफ्नो घर परिवारका सदस्यहरुले गर्ने पेशा बताउन । ● -आफ्नो घर वरपरका मानिसहरुलाई आवश्यक पर्ने सामान खरिद बिक्री गर्ने व्यक्ति पहिचान गर्न र उनका पेशा भन्न । ● आफ्नो घरमा प्रयोग हुने हँसिया, कोदालो, डोको, डालो जस्ता सामानहरु उद्योगबाट बन्छन् भनी बताउन । ● घरमा प्लास्टर गर्ने सिमेन्ट उद्योगबाट बन्छ भनी बताउन । ● आफ्नो घर वरिपरि रहेका रमणीय स्थलहरुको नाम भन्न ।	बाखा, सुँगुर, बङ्गुर, कुखुरा आदि ● डाक्टर, शिक्षक, इन्जिनियर, वकिल, ज्यामी ● खसी बोका किन्ने बेच्ने काम, पसल राख्ने काम, अन्य चिज खरिद बिक्री गर्ने काम ● हँसिया, कोदालो, बञ्चरो, डोको, डालो, मान्द्रो, गुन्द्री, कुचो, सिमेन्ट ● आफ्नो घर वरिपरि भएका मन्दिर, पार्क, ताल, पोखरी, पाटी पौवाहरु	प्रयोग गरिने औजारहरु भन्न लगाई टिपोर्ट गर्ने । ● आफ्नो घरमा पालिने पशुको नाम भन्न लगाई सूची तयार गर्ने ,पशु र पन्छीका नाम भन्न लगाई छुट्टाछुट्टै सूची बनाउने । ● आफ्नो घर परिवारका मानिसहरुले गर्ने कामहरु भन्न लगाई टिपोट गर्ने र नोकरीको धारणा दिने । ● आफ्नो घर वरिपरिका मानिसहरुले गरेको काम को विवरण भन्न लगाई टिपोट गर्ने र व्यापारको धारणा दिने । ● आफ्नो घरमा प्रयोग हुने हँसिया, नाम्लो, गुन्द्रो, डोको, सिमेन्ट जस्ता वस्तुहरु उद्योगबाट प्राप्त हुन्छन् भनी उद्योगको धारणा दिने । ● विद्यार्थीहरुलाई आ-आफ्नो घर वरिपरि रहेका र देखिएका रमणीय स्थलहरुको नाम भन्न लगाई टिपोट गर्ने र	खेतीपाती गर्दा प्रयोग गरिने औजारहरु के के हुन ? ● तपाईको घरमा पालेका कुनै २ वटा पशुको र पन्छीको नाम भन्नुहोस । ● पढाउने मानिसलाई के भनिन्छ ? ● विरामी जाच्ने मानिसलाई के भनिन्छ ? ● तपाईको तिमीले घरमा नुन कहाँबाट ल्याउनुहुन्छ ? ● घरमा पालेको खसीबोका के गर्नुहुन्छ ? ● सिमेन्ट कहाँबाट उत्पादन हुन्छ?	

				त्यो ठाउँ हेर्न आउने मानिसहरुको बारेमा छलफल गरी पर्यटन व्यवसायको अवधारणा दिने ।	• डोको, नाम्लो, हँसिया कहाँबाट प्राप्त हुन्छ ? ती उत्पादन गर्नेलाई के भनिन्छ ? • तपाईले देखेका कुनै दुई रमणीय ठाउँ भन्नुहोस् ।	
४	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका स्थानीय चाडपर्व, धर्म र संस्कृति	• आफ्नो घरमा मनाइने पर्वको नाम बताउन । • आफ्नो घरमा मान्ने धर्म बताउन । • आफ्नो घरमा मनाइने पर्वमा खाने खानेकुरा बताउन । • आफ्नो घरमा मनाइने चाडपर्व अनुसारका क्रियाकलापहरु बताउन ।	• चाडपर्वहरु –तीज, दशैं, तिहार, बैशाखे पूर्णिमा, साउने सङ्क्रान्ति, माघे सङ्क्रान्ति जनै पूर्णिमा, शिवरात्री, बसन्त पञ्चमी, न्वागी पर्व आदि । • धर्महरु (हिन्दु, बौद्ध, क्रिश्चियन, मुस्लिम आदि) • पर्व अनुसारका खानेकुराहरु (दर, सेलरोटी, मिठाई, चाकु, क्वाँटी, तरुल, खिचडी, खिर, खाजा आदि)	• विद्यार्थीहरुलाई पालैपालो आफूले मान्ने चाडपर्वको नाम भन्न लगाइ सूची तयार गर्ने । • विद्यार्थीहरुलाई उनीहरुले मान्ने धर्मको बारेमा पालैपालो बताउन लगाई सिकाइ सहजीकरण गर्ने । • उनीहरुलाई चाडपर्व अनुसार खाने कुराको नाम सोधी टिपोट गर्दै जाने • उनीहरुलाई चाडपर्व अनुसार गरिने क्रियाकलाप सोध्दै सहजीकरण गर्ने ।	• तपाईले कुन कुन चाडपर्व मनाउनुहुन्छ ? • तपाईले मान्ने धर्म कुन हो ? • तपाईले कुन पर्वमा के खानुहुन्छ ? • तपाईले चाडपर्वमा के के गर्नुहुन्छ ? • तपाईले जानेका स्थानीय गीत गाएर नाँच्नुहोस् ।	१२

			● चाड पर्वअनुसारका क्रियाकलापहरु (देउसी भैलो, मालश्री, सोरठी, मारुनी, सराय आदि)			
५	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्र रहेका सामाजिक मूल्य मान्यता संस्कार र नाता सम्बन्ध	● आफूले आफूभन्दा साना र ठूलालाई गर्ने व्यवहार देखाउन । ● आफ्नो नामकरणको बारेमा जान्न । ● आफ्नो घरमा गरिने संस्कारहरु बताउन । ● घरमा ठूला र साना बीचको नाता सम्बन्ध बताउन ।(परिवार र छिमेकीबीचमा)	● सानालाई गर्ने व्यवहार (माया, दया) मान्यजन्यलाई गर्ने व्यवहार (नमस्कार, ढोग, अभिवादन) ● संस्कारहरु -जन्म, छैटी न्वारन) ● आमा, बुबा, दाजु, दिदी, हजुरबुवा, हजुर आमा, जेठा बा, जेठी आमा, ठूला बा, ठूलीआमा, सासू, ससुरा, देवर, जेठानी, बुहारी आदि	● परिवारका सदस्यहरु, शिक्षकहरु तथा अन्य व्यक्तिहरुलाई स्थानीय प्रचलन अनुसार कुन कुन तरिकाले अभिवादन गर्ने गरिन्छ । उदाहरण सहित बताउने र अभिनय गर्न लगाउने । ● विभिन्न किसिमका अभिवादन सीप विकासमा सहयोग पुग्ने चित्र, पोस्टर तथा भिडियो प्रर्दशन गरी अभिवादन सीपको थप अभ्यास गराउने । ● उनीहरुलाई घरपरिवार वा छरछिमेकमा भएका छैटी, न्वारनका बारेमा छलफल गराई सिकाई क्रियाकलापमा सहजीकरण गर्ने ।	● तपाईले तपाईभन्दा सानालाई के गर्नुहुन्छ ? ● बुवाआमालाई कसरी अभिवादन गर्नुहुन्छ ? ● साथीसँग भेट्दा कसरी अभिवादन गर्नुहुन्छ ? ● तपाईले शिक्षकलाई कसरी आदर गर्नुहुन्छ ? ● तपाईको घरमा आउने मान्यजनलाई अभिवादन	१२

				• परिवारका सदस्यहरुमा तपाईले अरुलाई बोलाउँदा के भन्नुहुन्छ र तपाईलाई अरुले बोलाउँदा के भन्नुहुन्छ भनी सोधेर नेपाली संस्कार अनुसार नाता सम्बन्ध सिकाउने ।	कसरी गर्नुहुन्छ ? • जन्मेको कति कति दिनमा छैटी र न्वारन गरिन्छ ? • तपाईले बुबाको बुबालाई के भनेर बोलाउनुहुन्छ ? • तपाईले आमाको बुबालाई के भनेर बोलाउनुहुन्छ ? • तपाईले बुबाको दाजुलाई के भनेर बोलाउनुहुन्छ ? • तपाईले आमाको दिदीलाई के भनेर बोलाउनुहुन्छ ?	

६)	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका कला, सिप र प्रविधिहरु	● आफ्नो समुदायमा बाँसबाट निर्मित सामग्रीहरु पहिचान गर्न । ● आफ्नो समुदायमा काठबाट निर्मित सामग्रीहरुको पहिचान गर्न । ● अन्य बस्तुबाट निर्मित सामग्रीहरुको पहिचान गर्न । ● परम्परागत र आधुनिक प्रविधिको पहिचान गर्न ।	● बाँसबाट निर्मित सामग्रीहरु (डोको, डालो, डाडी, मान्द्रो, सुपो आदि) ● काठबाट निर्मित सामग्रीहरु (ठेको, ठेकी, आरी आदि) ● अन्य बस्तुबाट निर्मित सामग्रीहरु (हाँडी, भुड्की, कुचो, ढिँकी, जाँतो, ढकिया आदि) ● परम्परागत प्रविधि -आरन ● आधुनिक प्रविधि - मिल	● विद्यार्थीहरुलाई स्थानीय बाँस, काठ, ढुङ्गा र माटोबाट निर्मित सामग्रीहरु भन्न लगाउने र टिप्ने । ● विद्यार्थीहरुलाई बाँसबाट निर्मित सामग्रीहरु जस्तै (कुचो, डोको, डालो...) आदिका चित्र तथा पोष्टरहरु प्रदर्शन गरी छलफल गर्ने । ● विद्यार्थीहरुलाई काठबाट निर्मित सामग्रीहरुको चित्र तथा पोष्टरहरु प्रदर्शन गरी छलफल गर्ने । ● विद्यार्थीहरुलाई हाँडी, ढिँकी, जाँतो, कोल, आरन, मिल, टयाक्ट र आदिका पोष्टरहरु सङकलन गरी अवलोकन गर्न लगाइ छलफल गर्ने ।	● बाँसबाट बनेका सामग्रीको सूची बनाउनुहोस् । ● काठबाट बनेका सामग्रीहरु के-के हुन ? ● ढुङगा, माटोबाट बनेका सामग्रीहरु के के हुन ? ● तपाईको घरमा भएका प्रविधिहरु के-के हुन ?	१५
७	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक तथा	● आफ्नो घर वरपर रहेका धार्मिक स्थलहरुको पहिचान गर्न । ● आफ्नो घर वरपर रहेका सांस्कृतिक	● धार्मिक स्थलहरु मठ, मन्दिर, चर्च ● सांस्कृतिक क्रियाकलापहरु ● लाखे नाच, रोपाई नाच, मारुनी	● विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो घर वरपरका धार्मिक स्थलहरु भन्न लगाई टिपोट गर्ने । ● विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो घर वरपरका सांस्कृतिक	● तपाईको घर वरपर रहेका धार्मिक स्थलहरु के के हुन ?	१४

	पर्यटकीय स्थलहरु	क्रियाकलापको पहिचान गर्न । ● आफ्नो घर वरपर रहेकक ऐतिहासिक महत्व बोकेका स्थलहरुको पहिचान गर्न । ● आफ्नो घर वरपर रहेका पर्यटकीय स्थलहरुको पहिचान गर्न ।	नाच, भजन ,फागु , झ्याउरे ● ऐतिहासिक स्थलहरु – बल्ढेङगढी, किल्ला, पाटीपौवा आदि ● पर्यटकीय स्थलहरु – झरना, ताल, पार्क आदि	क्रियाकलापको अवलोकन गराई छलफल गर्ने । ● आफ्नो घर वरपर रहेका ऐतिहासिक स्थलहरुका बारेमा बताई छलफल गर्ने र विद्यार्थीहरुलाई पर्यटकीय स्थलहरुका बारेमा छलफल गराई टिपोट गर्ने ।	● तपाईले जानेका सांस्कृतिक क्रियाकलापहरु भन्नुहोस् । ● तपाईको घर वरपर रहेका ऐतिहासिक स्थलका सूची बनाऊ । ● तपाईको घर वरपर रहेका पर्यटकीय स्थलहरु के के हुन?	
८	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका प्राकृतिक स्रोत तथा साधनहरु	● आफ्नो घर वरपर रहेका बन, जङ्गल पहिचान गर्न । ● आफ्नो घर वरपर रहेका खोला नाला, ताल पोखरीको पहिचान गर्न । ● आफ्नो घरपरवर रहेका झरनाहरुको पहिचान गर्न । ● आफ्नो घरमा प्रयोग भएका जडीबुटीहरु ब्ताउन ।	● वन जङ्गल ● खोलानाला, ताल, पोखरी ● झरनाहरु ● जडीबुटीहरु (हर्रो, वर्रो, अमला असुरो, ध्यूकुमारी, तितेपानी आदि ।	● विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो घर वरपर रहेका बन जङ्गलको अवलोकन गराई पहिचान गराउने । ● आफ्नो घर वरपर रहेका खोलानाला, ताल, पोखरीको अवलोकन गराई छलफल गराउने । ● विद्यार्थीहरुलाई घर वरपर रहेका झरनाहरुको अवलोकन गराउने ।	● तपाईले घर वरपर रहेका वन जङ्गलका नाम भन्नुहोस् । ● तपाईको घर वरपर रहेका खोलानाला, ताल, पोखरीको सूची बनाउनुहोस् । ● तपाईको घर वरपर रहेका	१३

				● विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो घरमा प्रयोग भएका जडीबुटीहरुको छलफल एवं अवलोकन गराई पहिचान गराउने ।	झरनाहरुका नाम भन्नुहोस् । ● तपाईको घरमा प्रयोग गरिने जडीबुटीका नाम भन्नुहोस् ।	
९	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका संघ संस्थाहरु १) सरकारी २) गैर सरकारी	● आफ्नो विद्यालयको नाम ठेगाना बताउन । ● विद्यालयमा भएका कुनै पाँच सामानहरुको नाम बताउन ।	● आफ्नो विद्यालयको नाम ठेगाना र त्यहाँ भएका सामानहरु – फर्निचर, कम्प्युटर आदि ।	● आफूले अध्ययन गरेको विद्यालयको नाम ठेगाना भन्न लगाई त्यहाँ भएका सामानको अवलोकन गराई भन्न सिकाउने ।	● तपाईको विद्यालयको नाम के हो ? ● विद्यालयमा भएका कुनै पाँच सामानहरुको नाम बताउनुहोस् ।	११
१०	हाम्रो स्वास्थ्य र सरसफाई	● व्यक्तिगत रुपमा स्वस्थ र सफा रहन । ● आफ्नो कक्षा कोठाको सरसफाई गर्न । ● आफ्नो घरको फोहर मैला व्यवस्थापन गर्न ।	● हात मुख धुन, नुहाउन, शौचालय जान, दात माझ्न, फोहरलाई खाल्डोमा राख्न, घर र कक्षाकोठा सफा गर्न, पानी उमालेर खान, ताजा खानेकुरा खान ।	● विद्यार्थीहरुले गर्ने दैनिक कामहरु भन्न लगाई टिपोट गर्ने र विद्यार्थीहरुबाट आएका कुरा बाहेक थप्नु पर्ने भए थपेर स्वास्थ्य र सरसफाई बारे जानकारी दिने ।	● बिहान उठ्ने वित्तिकै के के गर्नुपर्छ ? ● खाना खानुभन्दा पहिले के गर्नुपर्छ ? ● कक्षाकोठाको फोहार कहाँ राख्नुहुन्छ ?	११

					● घरको फोहर कहाँ राख्नुहुन्छ ?	
११	योग, व्यायाम र ध्यान	● औंला, हात, खुट्टा र आँखाको कसरत गर्न ● सुखासनमा बस्न । ● सूर्य नमस्कार गर्न । ● ॐ उच्चारण र ध्यान गर्न	● सतर्क, गोडाफाट, हात माथि गरी औला चलाउन र चुट्की मार्न, सिधा उभिएर आँखाले टाउको नहल्लाई वरिपरि हेर्न, सुखासन, सूर्य नमस्कार, ॐ उच्चरण र ध्यान	● विद्यार्थीहरुलाई लाइनमा लगाई भिडियो मार्फत औला, हात, खुट्टा र आँखाको कसरत गर्न, लगाउने/एक पटक आफूले गरेर पनि देखाउने । ● सुखासन, सूर्य नमस्कार, ॐ उच्चारण र ध्यान सम्बन्धी भिडियो, पोस्टर प्रर्दशन गरी सिकाउने । ● शिक्षकले विद्यार्थीहरुलाई निर्देशन अनुसार आसनमा बस्न सिकाउने ● ॐ उच्चारण र ध्यान सम्बन्धी कार्यहरुको पनि अनुसरण गर्न लगाउने ● आवश्यकता अनुसार सहजीकरण गर्ने ।	● विद्यार्थीहरुले गरेको औला, हात, खुट्टा र आँखाको कसरतको अवलोकन गर्ने । ● तपाईहरु सबै सुखासनमा बस्नुहोस । ● विद्यार्थीहरु सही ढङ्गले बसे नबसेको अवलोकन गर्ने । ● ॐ उच्चारणमा श्वासको आरोह अवरोह मिले नमिलेको ख्याल गर्ने । ● सूर्य नमस्कारको विधि पुगे	११

					नपुगेको अवलोकन गर्ने	
१२	बालमैत्री स्थानीय शासन	● आफ्नो घर परिवार, विद्यालय र समुदायबाट गरिने तीनवटा राम्रा व्यवहार बताउन ।	● आफ्नो घरमा भएका भाँडाहरु बालबालिकाको पहुँचमा भएका नभएका ● पानीको धारोको उचाइ, शौचालयको चुकुल, बस्ने बेन्च डेस्कको उचाइ ● बालबालिकालाई बोलाउने नाम तथा गरिने व्यवहारहरु	● बालबालिकाहरुको घरमा र विद्यालयमा भएका सामग्रीहरु पहुँचमा भए नभएको जानकारी लिई बालमैत्री बनाउन आवश्यक कुरा बताउने । ● बालबालिकाहरुलाई समूह, घर र विद्यालयमा बोलाउने नाम भन्न लगाई बालमैत्री बनाउन आवश्यक कुरा बताउने ।	● तपाईले खाना खाने थाल कहाँ हुन्छ? ● गिलास र पानी घरमा कहाँ हुन्छ ? ● के तपाई आफै पिउने पानी निकाल्न सक्नुहुन्छ ? ● तपाईलाई शिक्षकले के भनेर बोलाउनु हुन्छ ? ● तपाईलाई आमाले के	१५

					भनेर बोलाउनु हुन्छ ?	
१३	विपत व्यवस्थापन र सुरक्षाका उपायहरु	• घरभित्र रहेका धारिला हतियारबाट सुरक्षित रहन । • बाटोमा हिंडदा सुरक्षित हिंडन । • विद्यालय भित्र सुरक्षित भई बस्न । • वर्षादको समयमा सुरक्षा अपनाउन । • आगोको जथाभावी प्रयोग नगर्न र यसबाट जोगिन	• घरभित्र प्रयोग गरिने धारिला छुरा हँसिया, चक्कु । • बाटो, विद्यालय, खेल्ने ठाउँ • डेस्क बेन्चमा बस्दा • कक्षामा जाँदा आउँदा लाइनमा उभिदा • वर्षादको झरी पहिरो असिना • आगो र आगोको प्रयोग, दुरुपयोग हुँदा हुने क्षति ।	• विद्यार्थीहरुलाई घरभित्र भएका धारिला हतियारहरु के-के हुन् भन्ने प्रश्नको सुची तयार गर्दै तिमिहरुको काम सोध्ने । • ती हतियारको सही प्रयोग नभएमा के परिणाम आउला भन्ने प्रश्न गर्दै आएका उत्तरहरु टिपोट गरी सुरक्षाका उपायहरु बताइदिने । • बाटो विद्यालय र खेल्ने ठाउँमा तपाईहरु मध्ये कोही लड्नु भएको छ ? त्यसबाट केही चोटपटक लागेको छ ? भन्ने प्रश्न गर्दै सुरक्षाका उपायहरु अपनाउन प्रेरित गर्ने । • बर्षादको झरीमा हुने सम्भावित क्षतिहरुको छलफल गरी जोगिने उपायहरु बताइदिने । • आगोको सही प्रयोग र गलत प्रयोगबाट हुने	• खेलौनामा तपाईले हैसि र चक्कुको प्रयोग गर्नुहुन्छ कि गर्नुहुदैन ? • धारिला हतियारबाट तपाईलाई कही चोटपटक लाग्यो ?के गर्दा ? • बाटोमा हिडँदा स्कुलमा खेल्दा कक्षाकोठा भित्र केही चोटपटक लागेको छ ? • सुरक्षित रहन के गर्नु पर्छ । • वर्षादको झरीमा विद्यालय आउँदा के ओढेर आउनु हुन्छ ?	११

				फाइदा र बेफाइदाहरु सोध्दै सहजीकरण गर्ने ।	● पानी आउँदा पहिरोको जोखिम हुने ठाउँमा जानुहुन्छ कि जानुहुन्न ? किन ? ● तपाईले खाने खाना के मा पकाउनुहुन्छ ? ● आगो कपडामा लाग्यो भने के हुन्छ ?	

७.२ कक्षा–२

क्र.सं	क्षेत्र र क्रम	सिकाइ सक्षमता	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कन	कार्यघण्टा
१	रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको परिचय नामकरण, वडा विभाजन, जनसङ्ख्या	● आफ्नो नाम र बसेको ठाउँको नाम बताउन। ● आफ्नो वडाको नाम र सामान्य परिचय बताउन । ● आफ्नो गाउँपालिकाको नाम र वडा सङ्ख्या बताउन ।	● आफ्नो नाम, आफू बसेको ठाउँको नाम, आफ्नो वडाको नाम र ठाउँको परिचय, आफ्नो गाउँपालिकाको नाम र वडा सङ्ख्या	● विद्यार्थीहरुलाई पालैपालो आफ्नो र आफू बसेको ठाउँको नाम भन्न लगाई टिपोट गर्दै जाने । ● रैनादेवी छहराको नक्सा देखाई आफ्नो गाउँपालिकाको नाम र वडा सङ्ख्या भन्न लगाउने ।	● तपाईको नाम के हो ? ● तपाई बसेको ठाउँको नाम के हो ? ● तपाईको गाउँपालिकाको नाम के हो ?	८

				● आफ्नो वडाका बारेमा जानेका कुरा कुनै एक वाक्यमा भन्न लगाउने ।	● तपाईको गाउँपालिकामा कति वटा वडा छन् ? ● तपाईको वडा कार्यालय रहेको ठाउँको नाम के हो ?	
२	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका जातजाति भाषा र भेषभूषा	● आफ्नो जात र घर वरपर बोलिने भाषा बताउन । ● आफूले र आफ्नो घर वरपरका मानिसहरुले लगाउने भेषभूषा पहिचान गर्न ।	● आफ्नो र आफ्नो घर वरपरका मानिसहरुको जात (थर अनुसार) ● आफू र आफ्नो घर वरपरका मानिसहरुले बोल्ने भाषा ● आफू र आफ्नो घर वरपरका मानिसहरुले लगाउने वेषभूषा ।	● विद्यार्थीहरुलाई पालैपालो नाम र थर भन्न लगाई नाम, थर अनुसारको जाति पनि फरक फरक हुन सक्छ भनी सिकाउने । ● बालबालिकाले बोल्ने भाषाको जानकारी लिदै जात अनुसार भाषा फरक हुन सक्छ भनी सिकाउने । ● आफू र आफ्ना वरपरका मानिसहरु (महिला र पुरुष) ले लगाउने पोसाकको पहिचान गराउँदै चित्रका माध्यमबाट	● तपाईको थर के हो ? ● तपाईको जात के हो ? ● तपाई कुन भाषा बोल्नुहुन्छ ? ● तपाईका छिमेकी कुन भाषा बोल्नुहुन्छ ? ● तपाईका परिवारका सदस्य र छिमेकीले लगाउने पोसाकमा के भिन्नता छ ?	७

				वेषभूषाको जानकारी गराउने ।		
३	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका पेशा, व्यवसाय (क) कृषि र कृषिऔजारहरु : (१) अन्नबाली (२) नगदे बाली (३) कृषिऔजार (ख) पशुपन्छी पालन (ग) नोकरी (घ) व्यापार (ङ) उद्योग (च) पर्यटन	• आफ्नो घरमा उत्पादन भएका अन्नबालीको नाम बताउन । • आफूले खाने र घरमा लगाउने फलफूलहरुको नाम बताउन । • आफ्नो घरमा खेतीपाती गर्दा प्रयोग गरिने कृषि औजारहरुको नाम बताउन । • आफ्नो घर र वरपर पालिने पशुपन्छीहरुको नाम बताउन । • आफ्नो घर र घर वरपरका मानिसहरुले अपनाएका पेशा बताउन । • आफ्नो घर वरपरका मानिसहरुलाई आवश्यक पर्ने सामान खरिद विक्री गर्ने व्यक्ति	• अन्नबालीहरु:- धान, मकै, गहुँ, कोदो, फापर, जौँ आदि • फलफूल सुन्तला, केरा, कागती, अनार, नास्पाती, आरु, आरुवखडा • कृषिऔजार:- हलो, जुवा, हँसिया, कोदालो, बञ्चरो, ट्याक्टर आदि । • घरमा पालिने पशुपन्छीहरु:- गाई, भैँसी, कुखुरा, बाख्रा, सुंगुर, बङ्गुर • डाक्टर, शिक्षक, वकिल, इन्जिनियर, कर्मचारी, ज्यामी चालक • खसी बोका किन्ने बेच्ने काम • पसल राख्ने काम अन्य चीज खरिद बिक्री गर्ने	• विद्यार्थीहरुलाई आ-आफ्नो घरमा लगाउने बालीहरु र खानेकुराहरुको नाम भन्न लगाई सूची बनाउने । • विद्यार्थीहरुलाई आ-आफ्नो घरमा खेतीपाती गर्दा प्रयोग गरिने कृषि औजारहरुको नाम भन्न लगाई सूची तयार गर्ने । • आफ्नो घर र घर वरपर पालिने पशुपन्छीहरुको नाम भन्न लगाई छुट्टाछुट्टै सूची बनाउने । • आफ्नो घर र घर वरपरका मानिसहरुले गर्ने कामहरु भन्न लगाई काम अनुसारको पेशाको अवधारणा बताउने	• तपाईको घरमा लगाउने कुनै पाँचवटा नगदे र खाद्य बालीको नाम भन । • तपाईलाई मन पर्ने फलफूलको नाम भन्नुहोस् । • तपाईले खाने फलफूलहरु घरमै उत्पादन हुन्छन् कि किनेर ल्याउनुहुन्छ ? • तपाईको घरमा खेतीपाती गर्दा प्रयोग गरिने पाँच कृषि औजारहरुको नाम भन । • तिम्रो घर र घर वरपर पालिने कुनै पाँचवटा पशुपन्छीहरुको नाम भन्नुहोस् ।	२०

		पहिचान गर्न र तिनीहरुका उद्योगबाट उत्पादित बस्तुहरुको पहिचान गर्न । उनिहरुका पेशा भन्न । ● आफ्नो घर वरिपरि रहेका रमणीय स्थलहरुको नाम भन्न ।	● आफ्नो घर वरिपरि रहेका मन्दिर, पार्क ताल, पोखरी, पार्टी पौवाहरु	आफ्नो घर र वरपरका मानिसहरुले गरेको व्यापारिक कामको विवरण भन्न लगाइ टिपोट गर्ने र व्यापारको धारणा दिने । विद्यार्थीहरुलाई आ–आफ्नो घर वरपर रहेका र देखेका रमणीय स्थलहरुको नाम भन्न लगाई टिपोट गर्ने र पर्यटन व्यवसायको अवधारणा दिने ।	● पढाउने मानिसलाई के भनिन्छ ? ● बिरामी जाँच्ने मानिसलाई के भनिन्छ ? ● गाडी चलाउने मानिसलाई के भनिन्छ ? ● तपाईले पढ्ने लेख्ने किताब कापी कहाँबाट ल्याउनुहुन्छ ? ● तिमीले घरमा नुन कहाँबाट ल्याउनुहुन्छ ? ● तपाईको घरमा पालेका खसी बोका, कुखुरा के गर्नुहुन्छ ? ● हँसिया, कोदालो, डोको, नाम्लो कहाँबाट प्राप्त हुन्छन् ? सिमेन्ट कहाँबाट प्राप्त हुन्छ ?	

					• तपाईले देखेको कुनै पाँचवटा रमणीय स्थलहरुको नाम बताउनुहोस् ।	

४	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका चाडपर्व, धर्म र संस्कृति	• आफ्नो घर वरपर मनाइने चाडपर्वको नाम बताउन । • आफ्नो घर वरपर मान्नेधर्मको नाम बताउन । • आफ्नो घर वरपर चाडपर्व मनाउँदा खाइने खानेकुराहरुको नाम बताउन । • आफ्नो घर वरपर मनाइने चाडपर्वहरुमा गरिने क्रियाकलापहरु बताउन ।	• चाडपर्वः दशैं, तिहार, श्रीकृष्ण जन्माष्टमी, तीज, न्वागी, बैशाखे पूर्णिमा, शिवरात्री, माघे सङ्क्रान्ति,साउने सङ्क्रान्ति आदि । • धर्महरुः हिन्दु, बौद्ध, क्रिश्चियन, मुस्लिम । • पर्व अनुसारका खोनकुराः सेल रोटी, ठोकने, फिनी, अनरसा, सिलङगा, मिठाई, दर, दही चामल, क्वाँटी, चाकु, तरुल,	• विद्यार्थीहरुलई पालैपालो आफू र आफ्नो घर वरपरका मानिसहरुले मान्ने चाडपर्वहरुको नाम भन्न लगाई सूची तयार गर्ने । • विद्यार्थीहरुलाई उनीहरुले मान्ने धर्महरुको नाम पालैपालो बताउन लगाई टिपोट गर्ने । • विद्यार्थीलाई चाडपर्व अनुसार गरिने क्रियाकलाप र खानेकुराहरुका नाम भन्न लगाई टिपोट गर्दै आवश्यकता अनुसार सहजीकरण गर्ने । • उपलब्ध भएसम्म सम्बन्धित क्रियाकलाप	• तपाईले मनाउने दुईवटा चाडपर्वको नाम भन्नुहोस् । • तपाईले मान्ने धर्मको नाम भन्नुहोस् ? • तपाईले दशैंमा के खानुहुन्छ ? • टिका जमरा कहिले लगाइन्छ ? • देउसी भैलो कहिले खेलिन्छ ? • तपाईले जानेको गीत गाएर	१२

			खिचडी, खीर, खाजा आदि । • चाडपर्व अनुसारका क्रियाकलापः घटस्थापना गर्ने, पीङ खेल्ने, टीका जमरा लगाउने, सराय नाच, देउसी भैलो, सोरठी मारुनी नाच, लाखेनाच ।	झल्किने भिडियो देखाउने ।	पालैपालो नाचेर देखाउनुहोस् । • दही चामल कहिले खाइन्छ ?	
५	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका सामाजिक मूल्य मान्यता संस्कारहरु र नाता सम्बन्ध	• आफूले आफूभन्दा साना र ठूलालाई गर्ने व्यवहार (माया र आदर) गर्न । • जन्मेको छैटौं दिनमा गरिने कर्म बताउन । • आफ्नो नामाकरण बारेमा जान्न । • विवाह, व्रतबन्धन, पास्नीमा गरिने संस्कार बताउन । • परिवारका सदस्यहरुबीचको नाता सम्बन्ध बताउन । • छिमेकीहरुबीच नाता सम्बन्ध बताउन ।	• सानालाई गर्ने व्यवहारः दया, माया । • ठूलालाई गर्ने व्यवहारः ढोग, नमस्कार, अभिवादन । • संस्कारहरु : छैंटी, न्वारन, पास्नी । • आमा, दाजु, दिदी, हजुरबुवा,हजुरआमा , जेठाबुवा,जेठी आमा, कान्छो बुबा, कान्छीआमा, सासू, ससुरा, देवर, देउरानी, जेठानी	• भाई,बहिनीलाई गर्ने दया, माया, मान्यजनलाई गर्ने आदर, सत्कार, नाता सम्बन्धमा प्रचलन अनुसार अभिनय गर्न लगाउने र आवश्यकता अनुसार सहजीकरण गर्ने । • विभिन्न किसिमका अभिवादन सीप विकासमा सहयोग पुग्ने चित्र, पोष्टर एवं भिडियो प्रर्दशन गरी अभिवादन सीपको थप अभ्यास गराउने । • विद्यार्थीहरुले घर परिवार र वरपर गरिने छैंटी, न्वारन र पास्नी	• तपाईले आफूभन्दा ठूला र सानालाई के गर्नुहुन्छ ? (माया, ढोग, नमस्कार) • साथीसँग भेट्दा कसरी अभिभावदन गर्नुहुन्छ ? • तपाईले शिक्षकलाई कसरी आदर गर्नुहुन्छ ?	१२

			जेठाजु, बुहारीहरुबीच नाता सम्बन्ध ।	संस्कारमा गरिने क्रियाकलापहरुको जानकारी लिने र आवश्यकता अनुसार सहजीकरण गर्ने । ● परिवार तथा छिमेकीहरुबीच नाता सम्बन्ध सोधी आवश्यकता अनुसार सहजीकरण गर्ने ।	● विद्यार्थीहरुको व्यवहार अवलोकन गर्ने । ● जन्मेको कति दिनमा छैंटी गरिन्छ ? ● जन्मेको ११ दिनमा के गरिन्छ ? ● पास्नी कहिले गरिन्छ ? ● बुवाको भाइलाई के भन्नुहुन्छ ? ● आमाले बुवाको भाइलाई के भन्नुहुन्छ ?	
६	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका स्थानीय कला, सीप र प्रविधि	● आफू र आफ्नो समुदायमा भएका बाँसबाट निर्मित सामग्रीहरुको पहिचान गर्न । ● आफू र आफ्नो समुदायमा भएको	● बाँसबाट निर्मित सामग्रीहरुः डोको, डालो, डाँडी, मान्द्रो, सुपो, कोको, ● काठबाट निर्मित ठेको, ठेकी, आरी हर्पे, चौठी ।	● विद्यार्थीहरुलाई स्थानीय बाँसबाट, काठबाट, ढुङ्गा, माटोबाट निर्मित सामग्रीहरु भन्न लगाउने र टिप्ने । ● विद्यार्थीहरुलाई बाँसबाट निर्मित सामग्रीहरु जस्तै –	● बाँसबाट बनेका सामग्रीको सूची बनाउनुहोस् । ● काठबाट बनेका सामग्रीहरु के-के हुन ?	१५

		काठबाट निर्मित सामग्रीहरुको पहिचान गर्न • आफ्नो समुदायमा भएका माटो, ढुङ्गा, खर र अन्य वस्तुबाट निर्मित सामग्रीहरुको पहिचान गर्न । • आफू र आफन्‍्ो समुदायमा भएका परम्परागत र आधुनिक प्रविधिको पहिचान गर्न ।	• माटोः घैटो, • ढुङ्गोः मूर्ति, सिलौटो, लोहोरो । • अम्रिसो खरबाटः कुचो • परम्परागतः आरन,कोल, कल • आधुनिकः मिल,टयाक्टर	कुचो,डोको,डालो...) आदिका चित्र तथा पोष्टरहरु प्रदर्शन गरी छलफल गर्ने । • विद्यार्थीहरुलाई काठबाट निर्मित सामग्रीहरुको चित्र तथा पोष्टरहरु प्रदर्शन गरी छलफल गर्ने । • विद्यार्थीहरुलाई हाँडी,ढिँकी, जाँतो,सिलौटो,लोहोरो, कोल,आरन,मिल,टयाक्ट र आदिका पोष्टरहरु सङ्कलन गरी अवलोकन गर्न लगाई छलफल गर्ने ।	• ढुङ्गा, माटोबाट बनेका सामग्रीहरु के के हुन् ? • तपाईको घरमा के-के प्रविधिहरु छन् ?	
७	रैनादेवी छहराका धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरु	• आफ्नो घर वरपर रहेका धार्मिक स्थलहरुको पहिचान गर्न • आफ्नो घर वरपर रहेका सांस्कृतिक क्रियाकलापको पहिचान गर्न • आफ्नो घर वरपर रहेका ऐतिहासिक महत्व बोकेका स्थलहरुको पहिचान गर्न ।	• धार्मिक स्थलहरु मठ मन्दिर चर्च • सांस्कृतिक क्रियाकलापहरु लाखे नाच,रोपाई नाच,मारुनी नाच,भजन फागु) • ऐतिहासिक स्थलहरु (गढी किल्ला पाटीपौवा आदि)	• विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो घर वरपर रहेका धार्मिक स्थलहरु भन्न लगाई टिपोट गर्ने । • विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो घर वरपर रहेका सांस्कृतिक क्रियाकलापको अवलोकन गराई छलफल गर्ने । • विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो घर वरपर रहेका ऐतिहासिक स्थलहरुका	• तपाईका घर वरपर रहेका धार्मिक स्थलहरु के के हुन् ? • तपाईले जानेका सांस्कृतिक क्रियाकलापहरु भन्नुहोस् । • तपाईको घर वरपर रहेका ऐतिहासिक	१४

		• आफ्नो घर वरपर रहेका पर्यटकीय स्थलहरुको पहिचान गर्न ।	• पर्यटकीय स्थलहरु – गढी किल्ला पाटीपौवा आदि)	बारेमा बताई छलफल गर्ने । • विद्यार्थीहरुलाई पर्यटकीय स्थलहरुका बारेमा छलफल गराई टिपोट गर्ने ।	स्थलको सूची बनाउनुहोस् । • तपाईको घर वरपरका पर्यटकीय स्थलहरु के के हुन् ?	
८	प्राकृतिक स्रोत तथा साधनहरु	• आफ्नो घरवरपर रहेको बन, जङ्गल क्षेत्रको पहिचान गर्न । • आफ्नो घरवरपर रहेका खोला नाला, ताल, पोखरीको पहिचान गर्न । • आफ्नो घरवरपर रहेका झरनाहरुको पहिचान गर्न । • आफ्नो घरमा प्रयोग गर्ने जडीबुटीहरु बताउन ।	• बन जङ्गल • खोलानाला, ताल, पोखरी • झरनाहरु • जडीबुटीहरु (हर्रो, बर्रो, अमला असुरो, ध्यूकुमारी, निम आदि)	• विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो घर वरपर रहेका बनजङ्गलको अवलोकन गराउने । • आफ्नो घर वरपर रहेका खोलानाला, ताल, पोखरीको अवलोकन गराई छलफल गराउने । • विद्यार्थीहरुलाई वरपर रहेका झरनाहरुको अवलोकन गराउने । • विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो घरमा प्रयोग गर्ने जडीबुटीहरुको छलफल गरी पहिचान गर्ने ।	• तपाईको घर वरपर रहेका वन जङ्गलको नाम भन्नुहोस् । • तिम्रो घर वरपर रहेका खोलानाला, ताल, पोखरीको सूची बनाउनुहोस् । • तपाईको घर वरपर रहेका झरनाका नाम भन्नुहोस् । • तपाईको घरमा प्रयोग गरिने जडीबुटीका नाम भन्नुहोस् ।	१३

९	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका संघ संस्थाहरु १) सरकारी २) गैर सरकारी	• आफ्नो विद्यालयको नाम ठेगाना बताउन । • आफ्नो नजिकको विद्यालयको नाम ठेगाना बताउन । • आफ्नो नजिकको विद्यालयमा रहेका सामग्रीहरुको नाम बताउन ।	• आफ्नो विद्यालयको नाम ठेगाना, आफ्नो नजिकको विद्यालयको नाम ठेगाना र त्यहाँ भएका सामानहरु (फर्निचर , कम्प्युटर आदि)	• आफूले अध्ययन गरेको विद्यालयको नाम ठेगाना भन्न लगाई त्यहाँ भएका सामानको अवलोकन गराउने । • आफ्नो नजिकको विद्यालयको अवलोकन गराउने ।	• तपाईको विद्यालयको नाम भन्नुहोस् । • तपाईको विद्यालयमा भएका कुनै पाँच सामानको नाम भन्नुहोस् । • तपाईको नजिकमा रहेको विद्यालयको नाम के हो ? • आफ्नो नजिकको विद्यालयमा भएका कुनै पाँच सामानको नाम भन्नुहोस् ।	११
१०	हाम्रो स्वास्थ्य र सरसफाई	• स्वास्थ्य र सरसफाईको परिचय दिन । • व्यक्तिगत रुपमा स्वस्थ र सफा रहन । • आफ्नो कक्षा कोठाको सरसफाई गर्न । • आफ्नो घरको फोहर मैला व्यवस्थापन गर्न ।	• हात मुख धुने, नुहाउने, शौचालय जाने, दाँत माझ्ने, फोहोरलाई खाल्डोमा राख्ने, घर र कक्षाकोठा सफा गर्ने, पानी उमालेर खाने, ताजा खानेकुरा खाने	• विद्यार्थीहरुले गर्ने दैनिक कामहरु भन्न लगाइ टिपोट गर्ने र आएका कुरा बाहेक थप्नु पर्ने भए थपेर स्वास्थ्य र सरसफाई बारे जानकारी गराई स्वास्थ्य र सरसफाईको परिचय गराउने ।	• तपाईले बिहान उठ्ने वित्तिकै के के गर्नुहुन्छ ? • तपाईले खाना खानुभन्दा पहिले के गर्नुहुन्छ ? • तपाईले दिसापिसाव कहाँ गर्नुहुन्छ ?	११

					• निरोगी हुन के गर्नु पर्छ ?	
११	योग, व्यायाम र ध्यान सूर्यनमस्कार ॐउच्चारण र ध्यान	• औँला, हात, खुट्टा र आँखाको कसरत गर्न । • सुखासन र शवासनमा रहन वा बस्न । • सूर्य नमस्कार गर्न • ॐ उच्चारण र ध्यान गर्न	• सतर्क, गोडाफाट, हात माथि गरी औँला चलाउन र चुट्की मार्न, सिधा उभिएर आँखाले टाउको नहल्लाई वरिपरि हेर्न, सुखासन र शवासन, सूर्य नमस्कार, ॐ उच्चारण र ध्यान	• विद्यार्थीहरुलाई लाइनमा लगाई भिडियो मार्फत औला, हात, खुट्टा र आँखाको कसरत गर्न लगाउने/एक पटक आफूले गरेर पनि देखाउने सुखासन, शवासन, सूर्य नमस्कार, ॐ उच्चारण र ध्यान सम्बन्धी भिडियो, पोस्टर प्रर्दशन गरी सिकाउने । शिक्षकले विद्यार्थीहरुलाई निर्देशन अनुसार आसनहरु गर्न सिकाउने • ॐ उच्चारण र ध्यान सम्बन्धी कार्यहरुको पनि अनुसरण गर्न लगाउने • आवश्यकता अनुसार सहजीकरण गर्ने ।	• विद्यार्थीहरुले गरेको औँला, हात, खुट्टा र आँखाको कसरतको अवलोकन गर्ने । • तपाईहरु सबै सुखासनमा बस्नुहोस् । विद्यार्थीहरुले सही ढङ्गले बसे नबसेको अवलोकन गर्ने । • ॐ उच्चारणमा श्वासको आरोह अवरोह मिले नमिलेको ख्याल गर्ने । • सूर्य नमस्कारको विधि पुगे नपुगेको अवलोकन गर्ने ।	११
१२	बालमैत्री स्थानीय शासन	• आफ्नो घर परिवार, विद्यालय र समुदायबाट	• आफ्नो घरमा भएका भाँडाहरु	• बालबालिकाहरुको घरमा र विद्यालयमा भएका	• तपाईले खाना खाने थाल आफै	१५

		गरिने पाँचवटा राम्रा व्यवहार बताउन ।	बालबालिकाको पहुँचमा भएका नभएका पानीको धारोको उचाइ शौचालयको चुकुल बस्ने वेन्च डेस्कको उचाइ ● बालबालिकालाई बोलाउने नाम तथा शब्द र गरिने व्यवहारहरु	सामग्रीहरु पहुँचमा भएका नभएका जानकारी लिई बालमैत्री बनाउन आवश्यक कुरा बताउने । ● बालबालिकाहरुलाई समूह, घर, विद्यालयमा बोलाउने नाम भन्न लगाई बालमैत्री बनाउन आवश्यक कुरा बताउने ।	ल्याउन सक्नु हुन्छ ? ● गिलास र पानी घरमा कहाँ हुन्छ ? ● तपाईलाई शिक्षकले के नामले बोलाउनु हुन्छ ? ● तपाईलाई बुबाले के भनेर बोलाउनु हुन्छ ?	
१३	विपत व्यवस्थापन र सुरक्षाका उपायहरु	● घर भित्र रहेका धारिला हतियारबाट सुरक्षित रहन । ● बाटोमा हिँड्दा सुरक्षित हिँड्न । ● विद्यालय भित्र सुरक्षित भई बस्न । ● वर्षादको समयमा सुरक्षा अपनाउन । ● आगोको जथाभावी प्रयोग नगर्न र यसबाट जोगिन	● घरभित्र प्रयोग गरिने धारिला छुरा हँसिया, चक्कु आदि । ● बाटो विद्यालय खेल्ने ठाउँ ● डेक्स बेञ्चमा बस्दा, कक्षामा जाँदा आउँदा, लाइनमा उभिदा, वर्षादको झरी, पहिरो असिना, आगो, आगोको प्रयोग र दुरुपयोग हुँदा हुने क्षति	● तपाईको घरभित्र भएका धारिला हतियारहरु के–के हुन् भन्ने प्रश्नको सूची तयार गर्दै तिनको काम सोध्ने । ● ती हतियारको सही प्रयोग नभएमा के परिणाम आउला भन्ने प्रश्न गर्दै आएका उत्तरहरु टिपोट गरी सुरक्षाका उपायहरु बताइदिने । ● बाटो विद्यालय र खेल्ने ठाउँमा तपाईहरुमध्ये कोही लड्नु भएको छ ? त्यसबाट केही चोटपटक	● तपाईको घरमा भएका धारिला हतियार किन चलाउनु हुँदैन् ? ● धारिला हतियारहरु जथाभावी प्रयोग गर्दा के हुन्छ ? ● सुरक्षित रहन के गर्नु पर्छ ? ● वर्षादको झरीमा विद्यालय आउँदा के	११

				लागेको छ ? भन्ने प्रश्न गर्दै सुरक्षाका उपायहरु अपनाउन प्रेरित गर्ने । ● बर्षादको झरीमा हुने सम्भावित क्षतिहरुको छलफल गरी जोगिने उपायहरु बताइदिने । ● आगोको सही प्रयोग र गलत प्रयोगबाट हुने फाइदा र बेफाइदाहरु सोध्दै सहजीकरण गर्ने ।	ओढेर आउँछौ ? ● पानी आउँदा पहिरोको जोखिम हुने ठाउँमा किन जानु हुदैन् ? ● आगलागीबाट जोगिने कुनै दुई उपाय भन्नुहोस् ?	

७.३ कक्षा –३

१	रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको परिचय	● आफ्नो गाउँपालिकाको क्षेत्रफल बताउन । ● आफ्नो वडाको क्षेत्रफल बताउन ।	● गाउँपालिकाको क्षेत्रफल १७५.८८ वर्ग किलोमिटर ● वडा नं. १–११.४४ वर्ग कि.मि. ● वडा नं. २ –१७.५३ वर्ग कि.मि ● वडा नं. ३–२७.११ वर्ग कि.मि ● वडा नं. ४–२५.९६ वर्ग.कि.मि ● वडा नं. ५–७.६०८ वर्ग कि.मि ● वडा नं. ६–३१.१५ वर्ग कि.मि ● वडा नं. ७–२५.३१ वर्ग .कि.मि ● वडा नं. ८–२९.७ वर्ग .कि.मि	● रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको नक्सा र क्षेत्रफल प्रस्तुत गरी विद्यार्थीहरुलाई आफू बसेको ठाऊँ वडाको नाम, गाउँपलिकाको नाम, वडा सङ्ख्या र क्षेत्रफलको बारेमा सामूहिक छलफल गराई आवश्यकता अनुसार सहजीकरण गर्ने ।	● तपाई बसेको वडाको क्षेत्रफल कति छ ? ● तपाईको गाउँपालिकाको क्षेत्रफल कति छ ?	८
२	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्र बसोवास गर्ने जात जाति	● आफ्नो घर वरपर बसोवास गर्ने मानिसहरुको जात बताउन	● आफ्नो र आफ्नो घर वरपरका मानिसहरुको जात (थर अनुसार)	● विद्यार्थीहरुलाई पालैपालो नाम र थर भन्न लगाई नाम थर अनुसारको जाति पनि	● तपाईको छिमेकमा बसोवास गर्ने मानिस कुन	७

	बोलिने भाषा र लगाउने वेशभूषा	●आफ्नो घर वरपरका मानिसहरुले बोल्ने भाषाको नाम बताउन । ●आफ्नो घर वरपरका मानिसहरुले लगाउने वेशभूषाको पहिचान गर्न ।	● आफू र आफ्नो घर वरपरका मानिसहरुले बोल्ने भाषा ● आफू र आफ्नो घर वरपरका मानिसहरुले लगाउने वेशभूषा	फरक फरक हुन सक्छ भनी सिकाउने । ●बालबालिकाले बोल्ने भाषाको जानकारी लिदै जात अनुसार भाषा फरक हुन सक्छ भनी सिकाउने । ●आफू र आफ्ना वरपरका मानिसहरुले महिला र पुरुषले लगाउने पोसाकको पहिचान गराउँदै चित्रको माध्यमबाट वेशभूषाको जानकारी गराउने ।	जातको हुनुहुन्छ ? ●तपाईको छिमेकीले कुन भाषा बोल्नु हुन्छ ? ●तिम्रो छिमेकीले र तपाईले लगाउने पोसाक फरक छ कि छैन ?	
३	रैनादेवी छहराका गाउँपालिका भित्रका पेशा व्यवसाय क) कृषि र कृषि औजारहरु १) अन्नबाली २) नगदेबाली ३)कृषि औजारहरु ख)पशुपन्छी पालन ग) नोकरी घ) व्यापार ङ) उद्योग	●आफ्नो घरमा उत्पादन भएका अन्नबालीको नाम बताउन । ●आफूले खाने र घरमा लगाउने फलफूलहरुको नाम बताउन । ●घरमा प्रयोग हुने खाद्यवाली र नगदेबाली छुट्याउन । ●आफ्नो घरमा खेतीपाती गर्दा प्रयोग गरिने कृषि औजारहरुको नाम बताउन ।	● अन्नबालीहरु: धान, मकै, गहुँ, कोदो, फापर, जौ, ● अदुवा बेसार, अम्रिसो, टिमुर आदि ● फलफूल सुन्तला, केरा, उखु, कागती, अनार, नास्पाती, आरु, आरुवखडा ● कृषिऔजार: हलो, जुवा, हँसिया, कोदालो, बञ्चरो, ट्याक्टर आदि	●विद्यार्थीहरुलाई आ–आफ्नो घरमा लगाउने बालीहरु र खानेकुराहरुको नाम भन्न लगाई सूची बनाउने । ●घरमा प्रयोग हुने खानेकुराको सूचीबाट खाद्यबाली र नगदेबालीको वर्गीकरण गरी खाद्यबाली र नगदेबालीको अवधारणा दिने । ●विद्याथीहरुलाई आ–आफ्नो घरमा खेतीपाती गर्दा प्रयोग गरिने कृषि औजारहरुको नाम भन्न लगाई सूची तयार गर्ने ।	●तपाईको घरमा लगाउने कुनै पाँचवटा बालीको नाम भन्नुहोस् । ●अम्रिसो खाद्यबाली हो कि नगदे बाली हो ? ●कुनै दुईवटा खाद्यबाली र नगदेबालीका नाम भन्नुहोस् ।	२०

	च) पर्यटन	● आफ्नो घर र वरपर पालिने पशुपन्छीहरुको नाम बताउन । ● आफ्नो घर र घर वरपरका मानिसहरुले अपनाएका पेशा बताउन । ● आफ्नो घर वरपरका मानिसहरुलाई आवश्यक पर्ने सामान खरिद बिक्री गर्ने व्यक्ति पहिचान गर्न र तिनका पेशा भन्न । ● घरेलु तथा ठुला उद्योगबाट उत्पादित बस्तुहरुको पहिचान गर्न । ● आफ्नो घर वरिपरि रहेका रमणीय स्थलहरुको नाम भन्न ।	● घरमा पालिने पशुपन्छीहरु : गाई, भैँसी, कुखुरा, बाख्रा, सुँगुर, हाँस, परेवा, बङ्गुर ● डाक्टर, शिक्षक, वकिल, इन्जिनियर, कर्मचारी, ज्यामी चालक ● खसी, बोका किन्ने बेच्ने काम ● पसल राख्ने काम ● अन्य चीज खरिद बिक्री गर्ने ● सुपो, कुटे ● आफ्नो घर वरिपरि रहेका मन्दिर, पार्क, ताल, पोखरी, पाटी पौवाहरु	● आफ्नो घर र घर वरपर पालिने पशुपन्छीहरुको नाम भन्न लगाई छुट्टाछुट्टै सूची बनाउने ● आफ्नो घर र घर वरपरका मानिसहरुले गर्ने कामहरु भन्न लगाई काम अनुसारको पेशाको अवधारणा बताउने ● आफ्नो घर र वरपरका मानिसहरुले गरेको व्यापारिक कामको विवरण भन्न लगाई टिपोट गर्ने र व्यापारको धारणा दिने । ● विद्यार्थीहरुलाई आ-आफ्नो घर वरपर रहेका र देखेका रमणीय स्थलहरुको नाम भन्न लगाई टिपोट गर्ने र पर्यटन व्यवसायको अवधारणा दिने ।	● तपाईलाई मन पर्ने फलफूलको नाम भन्नुहोस् । ● तपाईको घरमा खेतीपाती गर्दा प्रयोग गरिने पाँच कृषि औजारहरुको नाम भन्नुहोस् । ● तिम्रो घर वा घर वरपर पालिने कुनै सातवटा पशुपन्छीहरुको नाम भन्नुहोस् । ● शिक्षण गर्ने मानिसलाई के भनिन्छ ? ● डाक्टरले के काम गर्छन् ? ● कार्यालयमा काम गर्ने मानिसलाई के भनिन्छ ? ● घर, बाटो, कुलो बनाउने	

					मानिसलाई के भनिन्छ ? ● तपाईले पढ्ने लेख्ने किताव कापी कहाँबाट ल्याउनुहुन्छ ? ● तपाइृको घरमा खसी, बोका, कुखुरा के को लागि पाल्नु हुन्छ ? ● घरेलु उद्योगबाट उत्पादित कुनै तीन बस्तुको नाम भन्नुहोस् ? ● सिमेन्ट कुन उद्योगबाट प्राप्त हुन्छ ? ● ती उत्पादन गर्नेलाई के भनिन्छ ? ● तपाईले देखेको कुनै पाँचवटा रमणीय स्थलहरुको नाम बताउनुहोस् ।	

४	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका स्थानीय चाडपर्व धर्म र संस्कृति	● आफ्नो वडाभित्र मनाइने चाडपर्वको नाम बताउन । ● आफ्नो वडा भित्र मान्ने धर्मको नाम बताउन । ● आफ्नो वडाभित्र चाडपर्व मनाउँदा खाइने खानेकुराहरुको नाम बताउन । ● आफ्नो वडाभित्र मनाइने चाडपर्वहरुमा गरिने क्रियाकलापहरु बताउन ।	● चाडपर्वः दशैं, तिहार, श्रीकृष्ण जन्माष्टमी, तीज, न्वागी, बैशाखे पूर्णिमा, शिवरात्री, माघे सङ्क्रान्ति,साउने सङ्क्रान्ति आदि । ● धर्मः हिन्दु, बौद्ध, क्रिश्चियन, मुस्लिम । ● पर्व अनुसारका खोनकुराः सेल रोटी,ठोकने, फिनी, आरसा, सिलङ्गा, मिठाई, दर, दही चामल, क्वाँटी, चाकु, तरुल, खिचडी, खिर, खाजा आदि । ● चाडपर्व अनुसारका क्रियाकलापः घटस्थापना गर्ने, पीङ खेल्ने, टीका जमरा लगाउने, सराय नाच, देउसी भैलो,	● विद्यार्थीहरुलई पालैपालो आफू र आफ्नो घर वरपरका मानिसहरुले मान्ने चाडपर्वहरुको नाम भन्न लगाई सूची तयार गर्ने । ● विद्यार्थीहरुलाई उनीहरुले मान्ने धर्महरुको नाम पालैपालो बताउन लगाई टिपोट गर्ने । ● विद्याथीहरुलाई चाडवर्प अनुसार गरिने क्रियाकलाप र खानेकुराहरुका नाम भन्न लगाई टिपोट गर्दै आवश्यकता अनुसार सहजीकरण गर्ने । ● उपलब्ध भएसम्म सम्बन्धित क्रियाकलाप झल्किने भिडियो देखाउने ।	● आफ्नो वडाभित्र मनाइने कुनै पाँच वटा चाडपर्व को नाम भन्नुहोस् । ● तपाईले मान्ने धर्मको नाम लेख्नुहोस् ? ● आफ्नो वडाभित्र मान्ने धर्मको नाम भन्नुहोस् । ● दशैंमा खाइने खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् । ● तिहारमा के के गर्नुहुन्छ ? ● कुनै पर्वमा गाइने तपाईले जानेको गीत कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । ● न्वाँगी पर्वमा के खाइन्छ ?	१२

			सोरठी ,मारुनी नाच, लाखेनाच ।			
५	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्र रहेका सामाजिक मूल्य मान्यता संस्कारहरु र नाता सम्बन्ध	● ब्रतबन्ध विवाहमा गरिने संस्कारहरु बताउन । ● आफ्नो घरतर्फ र मावली तर्फका मानिसहरुका बीचको नाता सम्बन्ध बताउन	● कपाल मुण्डन गर्ने, छेवार गर्ने, भिक्षा माग्ने । ● जनै सुपारी, टिका टालो ● जन्ती, बेहुला, बेहुली ● सिन्दुर, दुलही भित्र्याउने ● ढोगभेट, ठेकी खाने । ● मावली तर्फ हजुर बुवा, हजुर आमा, मामा, माइजू, ठूलाबुवा, ठूलीआमा, सानाबुवा सानीआमा, भान्जा, भान्जी ,	● तपाईको घर परिवार र वरपर भएका ब्रतबन्ध र विवाहमा के के क्रियाकलापहरु भए भनी प्रश्न गर्दै आएका उत्तरहरु टिपोट गर्दै जाने र सो क्रममा गरिने संस्कारहरुको आवश्यक सहजीकरण गरि दिने । ● तपाईको मामा घरमा को को हुनुहुन्छ ?उहाँहरुले तपाईलाई के भन्नु हुन्छ? भनी प्रश्न गर्दै आपसी नाता र संस्कारको सहजीकरण गर्ने ।	● ब्रतबन्धनमा के गरिन्छ । ● छेवार भनेको के हो ? ● विवाहका मुख्य मानिस को को हुन । ● मामा कसलाई भनिन्छ ? ● आमाको बहिनीलाई के भनिन्छ ?	१२
६	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका स्थानीय कला सिप र प्रविधि	● आफू र आफ्नो समुदायमा भएका बाँसबाट निर्मित सामग्रीहरुको पहिचान गर्न । ● आफू र आफ्नो समुदायमा भएका	● बाँसबाट निर्मित सामग्रीहरुः डोको, डालो, डाँडी, मान्द्रो, सुपो, कोको, कुर्ची, टेवल ● काठबाट निर्मितः ठेको,ठेकी,आरी,	● विद्यार्थीहरुलाई स्थानीय बाँसबाट,काठबाट, ढुङ्गा, माटोबाट निर्मित सामग्रीहरु भन्न लगाउने र टिप्ने । ● विद्यार्थीहरुलाई बाँसबाट निर्मित सामग्रीहरु जस्तै– डोको,डालो,डाँडी,मान्द्रो,	● तरो के बाट बन्छ ? ● के बाँसबाट पनि टेवल कुर्ची बन्छ ? ● के ढुङगाबाट पनि मूर्ति	१५

		काठबाट निर्मित सामग्रीहरुको पहिचान गर्न । ● आफ्नो समुदायमा भएका माटो, ढुङ्गा, खर र अन्य वस्तुबाट निर्मित सामग्रीहरुको पहिचान गर्न । ● आफू र आफनो समुदायमा भएका परम्परागत र आधुनिक प्रविधिको पहिचान गर्न ।	हर्पे, चौठी, तरो, मदानी ,हलो ,जुवा ● माटोबाट निर्मितः घैंटो, फाके मटुलो ● ढुङ्गोबाट निर्मितः मूर्ति, सिलौटो, लोहोरो । ● अम्रिसो र खरबाटः कुचो, ढकिया ● परम्परागतः आरन, कोल, कल, ढिकी, जातो ● आधुनिकः मिल, ट्याक्टर	सुपे, कोको, कुर्ची टेवल आदिका चित्र तथा पोष्टरहरु प्रदर्शन गरी छलफल गर्ने । ● विद्यार्थीहरुलाई काठबाट निर्मित ठेको, ठेकी, आरी हर्पे, चौठी, तरो मदानी, हलो, जुवा जस्ता सामग्रीहरुको चित्र तथा पोष्टरहरु प्रदर्शन गरी छलफल गर्ने । ● विद्यार्थीहरुलाई हाँडी, ढिँकी, जाँतो, सिलौटो, लोहोरो, मूर्ति, ढकिया, कोल, आरन, मिल, ट्याक्टर आदिका पोष्टरहरु सङ्कलन गरी अवलोकन गर्न लगाई छलफल गर्ने ।	बनाउन सकिन्छ ? ● खेतबारीमा गोरु र हलो बाहेक के बाट जोत्न सकिन्छ ? ● चुक बनाउन अमिलोको रस कसरी निकालिन्छ ?	
७	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका धार्मिक सांस्कृतिक ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरु	● आफ्नो वडा भित्र रहेका धार्मिक स्थलहरुको पहिचान गर्न । ● आफ्नो वडाभित्रका सांस्कृतिक क्रियाकलापहरुको पहिचान गर्न ।	● वडाभित्रका-धार्मिक स्थलहरु मठ मन्दिर चर्च ● वडाभित्रका सांस्कृतिक क्रियाकलापहरु - देउसी भैलो लाखे	● विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो वडाभित्रका धार्मिक स्थलहरु भन्न लगाई टिपोट गर्ने ● विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो वडाभित्रका सांस्कृतिक क्रियाकलापको अवलोकन गराइ छलफल गर्ने ।	● तपाईको वडाभित्र रहेका कुनै दुई धार्मिक स्थलको नाम लेख्नुहोस् । ● तपाईको वडाभित्र गरिने	१४

		● आफ्नो वडाभित्र रहेका ऐतिहासिक महत्व बोकेका स्थलहरुको पहिचान गर्न । ● आफ्नो वडाभित्र रहेका पर्यटकीय स्थलहरुको पहिचान गर्न ।	नाच, रोपाई नाच, मारुनी नाच, भजन फागु ● ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरु (गढी किल्ला पाटीपौवा आदि)	● विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो वडाभित्र रहेका ऐतिहासिक स्थलहरुका बारेमा बताई छलफल गर्ने । ● विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो वडाभित्र रहेका पर्यटकीय स्थलहरुका बारेमा छलफल गराई टिपोट गर्ने ।	कुनै तीन सांस्कृतिक कियाकलापहरु लेख्नुहोस् । ● तपाईको वडाभित्र रहेका कुनै दुई ऐतिहासिक स्थलहरुकाृ नाम लेख्नुहोस् । ● तपाइृको वडाभित्र रहेका पर्यटकीय स्थलहरुको सूची तयार गर्नुहोस् ।	
८)	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका प्राकृतिक स्रोत तथा साधनहरु	● आफ्नो वडाभित्र रहेको बन, जङ्गल क्षेत्रको पहिचान गर्न । ● आफ्नो वडाभित्र रहेका खोला नाला, ताल पोखरीको पहिचान गर्न । ● आफ्नो वडाभित्र रहेका झरनाहरुको पहिचान गर्न । ● आफ्नो वडाभित्र प्रयोग हुने गरेका जडीबुटीहरु बताउन ।	● बन जङ्गल, खोलानाला, ताल, पोखरी, झरनाहरु ● जडीबुटीहरुः हर्रो, बर्रो, अमला, असुरो, घ्यूकुमारी, निम, पाखनभेद, पर्से, कालोजिरो, हल्दी, मरटी, टिम्मुर, सम्फो आदि	● विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो वडाभित्र रहेका वनजङ्गलको अवलोकन गराउने । ● आफ्नो वडाभित्ररहेका खोलानाला, ताल, पोखरीको अवलोकन गराई छलफल गराउने । ● विद्यार्थीहरुलाई वडाभित्र रहेका झरनाहरुको अवलोकन गराउने ।	● तपाईको वडाभित्ररहेका बन जङ्गलको नाम लेख्नुहोस् । ● तपाईको वडाभित्र रहेका खोलानाला, ताल, पोखरीको सूची बनाउनुहोस् । ● तपाईको वडाभित्र रहेका	१५

				● विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो घरमा प्रयोग भएका जडीबुटीहरुबारे छलफल गरी रिपोट गर्ने । ● ओक्ते पीठो बनाउँदा के राखिन्छ भनी छलफल गर्ने । ● टिमुर केमा प्रयोग गरिन्छ भन्ने कुरामा छलफल गरी निष्कर्ष निकाल्न सहजीकरण गर्ने ।	झरनाका नाम भन । ● ओक्ते पीठो बनाउँदा के राखिन्छ ? ● टिमुर के मा प्रयोग गरिन्छ । ● तपाईको वडाभित्र प्रयोग गरिने जडीबुटीका नाम लेख्नुहोस् ।	
९	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका संघसंस्थाहरु	● आफ्नो वडाभित्रका संघसंस्थाहरुको नाम ठेगाना बताउन । ● आफ्नो वडाभित्रका संघसंस्थामा रहेका सामग्रीहरुको नाम बनाउन ।	● आफ्नो वडाभित्रका संघसंस्था, स्वास्थ्य चौकी, वडा कार्यालय, आमा समूह, बाल क्लव, युवा क्लव विद्यालयहरु र त्यहाँ रहेका सामग्रीहरु	● आफ्नो वडाभित्रका संघसंस्था, स्वास्थ्य चौकी, वडा कार्यालय, आमा समूह, बाल क्लव, युवा क्लव, विद्यालयहरुमा भ्रमण गराई नाम ठेगाना भन्न लगाउने । ● त्यहाँ भएका सामानको अवलोकन गराई भन्न लगाउने । ● त्यहाँ गरिएको कामको विवरण बताउने ।	● तपाईको वडाभित्र रहेका कुनै तीन विद्यालयको नाम लेख्नुहोस् । ● तपाईको विद्यालयमा भएका कुनै पाँचवटा सामग्रीहरुको नाम लेख्नुहोस् । ● तपाई बिरामी हुँदा कहाँ जानु हुन्छ ?	११

					● जन्म दर्ता गर्न कहाँ जानुपर्छ ? ● तपाईको बाल क्लवको नाम लेख्नुहोस् । ● तपाईको आमाको आमा समूहको नाम सोधी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।	
१०	हाम्रो स्वास्थ्य र सरसफाई	● स्वास्थ्य र सरसफाईको परिचय दिन । ● व्यक्तिगत रुपमा स्वस्थ र सफा रहन । ● आफ्नो कक्षा कोठाको सरसफाइ गर्न । ● आफ्नो घरको फोहर मैला व्यवस्थापन गर्न ।आफ्नो गाउँ टोलमा शौचालय भए नभएको एकिन गर्न ● फोहरलाई मलखाल्डो वा खाल्डोमा विसर्जन गर्न ● अरुलाई स्वस्थ र सफा रहन अभिप्रतित गर्न	● हात मुख धुने, नुहाउने, शौचालय जाने, दात माझ्ने, फोहोरलाई खाल्डोमा राख्ने, घर र कक्षाकोठा सफा गर्न, पानी उमालेर खाने, ताजा खानेकुरा खाने	● विद्यार्थीहरुले गर्ने दैनिक कामहरु भन्न लगाइ टिपोट गर्ने र आएका कुरा बाहेक थप्नु पर्ने भए थपेर जानकारी गराई स्वास्थ्य र सरसफाईको परिचय गराउने । ● आफ्नो गाउँघरमा रहेका शौचालयहरुको टिपोट गरी त्यसको अवस्थाको छलफल गर्ने ● फोहर विसर्जन गर्ने ठाउँ सबैको घरमा छ छैन भनी राख्नु पर्ने भनी सहजीकरण गर्ने ।	● बिहान उठेर बित्तिकै गर्नुपर्ने कुनै दुई कार्य लेख्नुहोस् । ● दिसापिसाव गरेपछि के गर्नुपर्छ ? ● निरोगी हुन के गर्नु पर्छ ? ● तपाईको गाउँमा शौचालय नभएको घर छ ? ● तपाईको घरमा फोहर विसर्जन गर्ने खाल्डो छ ?	११

११	योग, व्यायाम र ध्यान	● औला, हात, खुट्टा र आँखाको कसरत गर्न । ● सुखासन, पद्मासन, बज्रासनमा बस्न, शवासनमा रहन । ● सूर्य नमस्कार गर्न ● ॐउच्चारण र ध्यान गर्न ।	● सर्तक, गोडाफाट, हात माथि गरी औला चलाउन र चुट्की मार्न, सिधा उभिएर आँखाले टाउको नहल्लाई वरिपरि हेर्न, सुखासन पदमासन, बज्रासन शवासन, सूर्य नमस्कार, ॐ उच्चारण र ध्यान	● विद्यार्थीहरुलाई लाइनमा लगाई भिडियो मार्फत औला, हात, खुट्टा र आखाँको कसरत गर्न लगाउने/एक पटक आफूले गरेर पनि देखाउने सुखासन, पद्मासन,बज्रासन शवासन, सूर्य नमस्कार, ॐ उच्चारण र ध्यान सम्बन्धी भिडियो, पोस्टर प्रर्दशन गरी सिकाउने । ● शिक्षकले विद्यार्थीहरुलाई निर्देशन अनुसार आसनहरु गर्न सिकाउने ● ॐ उच्चारण र ध्यान सम्बन्धी कार्यहरुको पनि अनुशरण गर्न लगाउने ● आवश्यकता अनुसार सहजीकरण गर्ने ।	● विद्यार्थीहरुले गरको औला, हात, खुट्टा र आखाँको कसरतको अवालोकन गर्ने । ● तपाईहरु सबै क्रमशः सुखासन पदमासन, बज्रास नमा बस्नुहोस् । ● विद्यार्थीहरु सही ढङ्गले बसे नबसेको अवलोकन गर्ने । ● ॐ उच्चारणमा स्वासको आरोह अवरोह मिले नमिलेको ख्याल गर्ने । ● सूर्य नमस्कारको विधि पुगे नपुगेको अवलोकन गर्ने	११
१२	बालमैत्री स्थानीय शासन	● आफ्नो घर परिवार, विद्यालय र समुदायबाट गरिने राम्रा व्यवहार बताउन ।	● आफ्नो घरमा भएका भाँडाहरु बालबालिकाको	● बालबालिकाहरुको घरमा र विद्यालयमा भएका सामग्रीहरु उनीहरुको पहुँचमा भएका नभएका जानकारी	● तपाईको घरमा गिलास र पानी राख्ने ठाँउ	१५

		● शिक्षकहरुबाट गरिने व्यहार बताउन ● नाता कुटुम्बले गर्ने व्यवहार बताउन । ● आफ्नो घर र छिमेकीमा भएका वस्तुहरु बालमैत्री भए नभएको एकीन गर्न	पहुँचमा भएका नभएका । ● पानीको धारोको उचाइ, ● शौचालयको चुकुल । ● बस्ने वेञ्च डेक्सको उचाइ ● बालबालिकालाई बोलाउने नाम तथा शब्द गरिने व्यवहारहरु । ● छिमेकी र नाता कुटुम्बले गर्ने व्यवहार । ● छिमेकमा भएका बालबालिकाले प्रयोग गर्ने वस्तुहरु ।	लिई बालमैत्री बनाउन आवश्यक कुरा बताउने । ● बालबालिकाहरुलाई समूह, घर, विद्यालयमा बोलाउने नाम भन्न लगाई बालमैत्री बनाउन आवश्यक कुरा बताउने । ● छिमेकमा भएका सामग्रीहरु बालमैत्री भए नभएको एकीन गरी बालमैत्री बनाउन सहजीकरण गर्ने	अग्लो छ कि होचो छ ? ● तपाईलाई घरमा माया गरेर के नामले बोलाउनु हुन्छ ? ● तपाईको विद्यालयमा भएको शौचालय कति टाढा छ ?	
१३	विपद् व्यवस्थापन र सुरक्षा	● विपद बारे जानकारी लिई विपदबाट बच्ने उपाय बताउन । ● प्राथमिक उपचार वाकस र यसमा रहेको सामग्री बारे बताउन ।	● भुकम्प महामारी चट्याङ् आँधी हुरी वतास ● जीवजन्तुको टोकाइबाट लाग्ने चोटपटक, ● विजुली विषादीबाट विपद ● जेब्रा क्रस	● भुकम्प महामारी विद्युत जीवजन्तुको टोकाईबाट हुन सक्ने विपदहरुको विद्यार्थीहरुबाट पालैपोलो जानकारी लिई त्यसबाट कसरी सुरक्षित रहन सकिन्छ ? सहजीकरण गर्ने ।	● पृथ्वी हल्लनुलाई के भनिन्छ ? ● आगोको दुरुपयोग भएमा हुने क्षतिहरु लेख्नुहोस् । ● तपाईलाई चोट लाग्दा के के गर्नुहुन्छ ।	११

			● प्राथमिक उपचार र त्यसका सामग्री	● जेब्राक्रसको चित्र देखाएर बाटो पार गर्ने तरिका बताउने । ● बाटो पार गर्ने अभ्यास गराउने ● प्राथमिक उपचार बाकसको प्रदर्शन गरी तिनीहरुको कामको बारेमा कामहरु बताउने ।	● कुकुरलाई जिस्क्याउँदा के हुन्छ ? ● बाटो पारगर्दा कहाँबाट गर्नु पर्छ ? ● प्राथमिक उपचारको बाकसमा भएका कुनै पाँच वटा सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।	

७.४ कक्षा-४

क्र. सं.	क्षेत्र र क्रम	सिकाइ सक्षमता	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप	मूल्याङ्कन	कार्य घण्टा
१	रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको परिचय	● रैनादेवी छहरा गाउँपालिका को सामान्य परिचय दिन । ● आफू बसोबास गरेको वडाको परिचय दिन । ● रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको नक्साबाट आफनो वार्डको नक्सा पहिचान गर्न । ● आफू बसोबास गरेको वार्डको क्षेत्रफल र जनसङ्ख्या बताउन ।	● रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको नाम ● रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको क्षेत्रफल र जंनसङख्या, वार्ड विभाजन सहितको नक्सा ● रैनादेवी गाउँपालिकाको छहराको भौगोलिक र ऐतिहासिक परिचय (सामान्य)	● विद्यार्थीलाई रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको नक्सा प्रदर्शन गरी नक्साको बारेमा सोधपुछ गर्ने । आएका जवाफ टिपोट गर्दै जाने । ● नक्साबाट आफनो वार्ड पत्ता लगाई त्यस आकृति पहिचान गर्न लगाउने । ● रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको सबै वार्डको क्षेत्रफल र जनंसङ्ख्या तालिका प्रदर्शन गरी अध्ययन गर्न लगाउने (TPS- सोच्ने, जोडीमा छलफल गर्ने, समूहमा बताउने) ● विद्यार्थीहरुलाई आ-आफ्नो वार्डको जनसङ्ख्या भन्न लगाउने ।	● तपाई बसेको वार्डको क्षेत्रफल कति छ ? ● तपाई बसोबास गरेको पालिका र वार्डको नाम के हो ? ● तपाईको वार्डको जनसंख्या कति छ ? ● तपाइको गाउँपालिकाको भौगोलिक र ऐतिहासिक अवस्थिति बताउनुहोस ।	८

				● अन्त्यमा शिक्षकले सम्बन्धित वार्डको नक्शा, क्षेत्रफल, जनसङ्ख्या, भौगोलिक ऐतिहासिक अवस्थिति बारे स्पष्ट पारिदिने ।		
२	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्र बसोबास गर्ने जातजाति, बोलिने भाषा र लगाउने भेषभूषा	● आफू बसोबास गरेको वार्डका मानिसहरुको जातजातिको सूचीकरण गर्न । ● आफू बसोबास गरेको वार्डका मानिसहरुले बोल्ने भाषाको नाम लेख्न । ● आफू बसोबास गरेको वार्डको मानिसहरुको भेषभूषाको पहिचान गर्न । ● शिक्षक, विद्यार्थी र कर्मचारीको पोसाक पहिचान गर्न ।	● आफू र आफनो वार्ड भित्रको मानिसहरुको जातजाति (थर) अनुसार । ● आफ्नो घरको र आफ्नो वार्ड भित्रको मानिसहरुले बोल्ने भाषा । ● आफ्नो परिवारका सबै सदस्यले लगाउने लुगा र वार्ड भित्र बसोबास गर्ने मानिसहरुको भेषभूषा । ● शिक्षक विद्यार्थी कर्मचारीको पोसाक ।	● विद्यार्थीलाई आफनो जात (थर) सहित कक्षाकोठाका सबै साथीहरुको नाम थर लेख्न लगाउने । ● आफनो घरपरिवार र आफ्नो वार्ड भित्रका मानिसहरुले जात अनुसार बोल्ने भाषाको तालिका बनाउन लगाउने । ● आफ्नो परिवार र वार्ड भित्रका मानिसहरु (महिला, पुरुष र बालबालिका) ले लगाउने भेषभूषाको सूचीबद्ध गर्ने । ● रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रको जातजाती भाषा भेषभुषा को तालिका प्रदर्शन गर्ने । ● रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका सबै जातजाती भाषा भेषभूषाको तालिका स्पष्ट पारिदिने ।	● तपाईको जात (थर) के हो ? ● तपाईको वार्ड भित्र कुनकुन जातजाति बसोबास गर्नुहुन्छ ? ● तपाईको परिवारमा बोलिने भाषा र वार्डमा बोलिने भाषा के के हुन् ? ● शिक्षक, विद्यार्थी, कर्मचारी तथा महिला पुरुषको विभिन्न पोशाकको नाम बताउनुहोस ?	७
३	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका पेशा, व्यवसाय (क) कृषि (ख) कृषि औजार (ग) नोकरी (घ) व्यापार (ङ) उद्योग (च) पर्यटन	● आफू बसोबास गरेको वडाको कृषि र कृषिजन्य वस्तुहरुको परिचय दिन । ● अन्नबाली, नगदेबाली, करेसाबारी, पशुपन्छीपालन, मत्स्यपालन, ● आफू बसोबास गरेको वडाभित्र प्रयोग गरिने कृषि औजारहरुको परिचय दिन (परम्परागत र आधुनिक)	● अन्नबालीको नाम जस्तैः धान, गहुँ, मकै, कोदो, फापर, जौ नगदेवाली : अदुवा, बेसार, टिमुर, अमिस्रो, तरकारी, फलफूल, तरकारी : आलु, गोभी, सिमी, टमाटर फलफूल : सुन्तला, केरा, कागती, अनार, कटहर, नास्पाती, आरु, अम्बा, मौसम	● विद्यार्थीहरुलाई पालैपालो आफ्नो वार्ड भित्र लगाउने कृषिबालीहरु भन्न लगाई सूची तयार गर्न लगाउने । ● सुचिकृत बालीहरु मध्ये बाट खाद्य बाली र नगदे बालीको वर्गीकरण गराउने । ● आ आफनो घरको करेसाबारीमा उत्पादन हुने फलफूल तरकारीको नाम भन्न लगाई सूची तयार पार्ने ।	● तपाईको वडाभित्र लगाइने पाचँ पाचँवटा खाद्य र नगदेबाली को नाम लेख्नुहोस । ● खाद्यबाली भनेको के हो ? ● नगदेबाली भनेको के हो ? ● सुन्तला कुन बाली हो ?	२०

		• आफू बसोबास गरेको वडाभित्र अन्य (कृषि बाहेक) पेशा व्यवसायको परिचय दिन । • नोकरी, व्यापार, उद्योग (घरेलु र ठूलो), पर्यटन	पशुपन्छी पालन : गाई, भैसी, कुखुरा, बाखा, सुँगुर, हाँस, परेवा, बङगुर • मत्स्य पालन • कृषि औजारहरु : परपरागत -हलो, जुवा, हँसिया, कोदालो, बन्चरो, हिँगा, खोक आधुनिक - ट्याक्टर, थ्रेसर, मकै छोडाउने मेसिन, टनेल, स्प्रेगन • अन्य पेशा व्यवसाय र शिक्षक, डाक्टर, कर्मचारी, चालक, वकिल, इन्जिनियर, ज्यामी • व्यापार : हाटेल व्यवसाय, पसल, खुद्रा व्यापार • उद्योग : घरेलु र ठूलो • पर्यटन : आन्तरिक र बाह्य	• आफनो वडाभित्र पालिने पशुपन्छीहरुको नाम भन्न लगाई सूचीकरण गर्ने । • आ आफ्नो वडाभित्र सञ्चालित मत्स्यपालन (माछापोखरी) को अवलोकन गराउने • आ-आफ्नो वडाभित्र प्रयोग गरिने कृषि औजारहरु (परम्परागत र आधुनिक) को नाम भन्न लगाई सूचीकरण गर्ने । • आ-आफ्नो वडाभित्रका मानिसहरुले गर्ने कामहरु भन्न लगाई काम अनुसारको पोसाक अवधारणा दिने । • आ आफ्ना वडाभित्रका मानिसहरुले गर्ने व्यापारिक कामको विवरण भन्न लगाई व्यापारको अवधारणा दिने । • आ आफ्ना वडा भित्र उत्पादन हुने सामग्रीहरुको नाम भन्न लगाई घरेलु र ठूला उद्योगको परिचय गराउने । • आ आफ्नो वडाभित्र रहेका प्रमुख पर्यटकीय स्थलहरुको नाम भन्न लगाई पर्यटन व्यवसायको अवपधारणा दिने, शिक्षकले सहजीकरण गर्ने ।	• के टमाटर नगदेबाली हो ? • तपाईको वार्डभित्र पालिने कुनै सातवटा पशुपन्छीको नाम लेख्नुहोस् ? • पोखरीमा माछापालन गर्ने कामलाई के भनिन्छ ? • तपाईको वडाभित्र प्रयोग गरिने कुनै पाँच वटा परम्परागत र दुईवटा आधुनिक कृषि औजारको नाम लेख्नुहोस् ? • खेती गर्ने मानिसलाई के भनिन्छ ? • डाक्टरले के गर्दछन ? • विद्यालयमा सिकाउने मानिसलाई के भनिन्छ ? • तपाईको वडामा सामान किन्ने बेच्ने मान्छेलाई के भनिन्छ ? • डोको, डालो, नाम्लो बुन्ने उद्योगलाई के भनिन्छ ? • सिमेन्ट कुन उद्योगबाट उत्पादन हुन्छ ? • तपाईको वार्डका कुनै पाँच वटा रमणीय स्थानको बारेमा लेख्नुहोस ?	

४	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका स्थानीय चाडपर्व, धर्म र संस्कृति	• आफू बसोबास गरेको वार्ड भित्र मनाइने मुख्य चाडपर्व को परिचय दिन । • आफू बसोबास गरेको वार्ड भित्र मानिने धर्मको परिचय दिन । • आफू बसोबास गरेको वार्डभित्र मनाइने विशेष चाडपर्वमा खाने खानेकुराहरुको नाम बताउन । • आफनो वार्डमा मनाइने चाड पर्व अनुसारका क्रियाकलाप बताउन ।	• चाडपर्वहरु -तीज, दशैं, तिहार, बैशाखे पूर्णिमा, साउने सङ्क्रान्ति, माघे सङ्क्रान्ति, जनै पूर्णिमा, शिवरात्री, बसन्त पञ्चमी, (सरस्वती पुजा) न्वाँगी, चैते दशै, फागु पुर्णिमा आदि । • धर्महरु : (हिन्दू, बौद्ध, क्रिश्चियन, मुस्लिम आदि) • पर्वअनुसारका खानेकुराहरुः (दर, सेलरोटी, ठोक्ने, फिनी, आरसा, सिलरुगा, मिठाई, चाकु, क्वाँटी, तरुल, खिचडी, खिर, खाजा, दही चिउरा , प्रसाद , फलफूल आदि) • चाडपर्व अनुसारका क्रियाकलापहरुः तिजगीत, देउसी भैलो, मालश्री, सोरठी, मारुनी, सराय, भजन कीर्तन, ठूलोनाच, लाखेनाच, होली आदि)	• विद्यार्थीहरुलाई पालैपालो आफू बसेको वार्डमा मानिने चाडपर्वको नाम भन्न लगाई सूची तयार गर्ने र परिचय दिने । • आफ्नो वार्डमा मनाइने मुख्य चाडको विशेषता बताउने र टिपोट गने । • आफूले आफ्नो वार्डमा मान्ने धर्मको बारेमा पालैपालो बताउनलाई टिपोट गरी संक्षिप्त परिचय सहित सिकाइ सहजिकरण गर्ने । • विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो वार्डमा मनाइने विभिन्न चाडपर्व अनुसारका खानेकुराहरुको नाम भन्न लगाई टिपोट गरेर बताउने । • विद्यार्थीहरुलाई चाडपर्व अनुसार का विभिन्न क्रियाकलापहरु बारे समूह छलफल गराउँदै सहजिकरण गर्ने ।	• तपाईको वार्डमा मनाइने कुनै चारवटा चाड पर्वको नाम लेख्नुहोस । • तपाईले र तपाईको वार्डमा मान्ने धर्मको नाम लेख्नुहोस ? • खिचडी र दही चामल कहिले खाइन्छ ? • तपाईको वार्डमा चाडपर्व अनुसारका कुनै तीनवटा क्रियाकलापको नाम लेख्नुहोस ? • तपाइको वार्ड भित्र मनाइने विभिन्न चाडपर्व मध्ये कुनै दुई वटाको मनाउने तरिका बताउनुहोस ? (विद्यार्थीको आवश्यकता अनुसार भन्न वा लेख्न लगाउने ।)	१२
५	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्र रहेका सामाजिक मूल्य मान्यता, संस्कारहरु र नाता सम्बन्ध,	• जन्मदेखि विवाहसम्म गरेको संस्काररहरु र तिनीहरुको परिचय दिन । • घर परिवार र मामाघर तर्फको नातासम्बन्ध पहिचान गरी र सो अनुसारको अभिवादन गर्न ।	• कपाल काट्ने, छैठी कर्म, नामकरण, ब्रतबन्ध • बेलविवाह, जनैसुपारी, टिकाटालो, ढोगभेट, जन्ती, बेहुला, बेहुली, लगन लेख्ने, दुलही भित्राउने, • नाता सम्बन्ध : घरतर्फ आमा, बाबा, दाजु, दिदी, हजुरबुबा, हजुरआमा, जेठा बा, जेठी	• विद्यार्थीहरुलाई आ आफ्नो वडाभित्रका विभिन्न समुदायमा गरिने जन्मदेखि बिबाहसम्मका संस्कारहरुमा गरिने कार्यहरु भन्न लगाई सूचीकरण गर्ने । • सुचिकृत संस्कारहरुको परिचय दिन आवश्यक सहजीकरण गर्ने । • विद्यार्थीहरुलाई आ आफ्नो घरतर्फका व्यक्तिहरुको नाता भन्न लगाई सूचीकरण गर्ने ।	• बच्चा जन्मिने बित्तिकै के गरिन्छ ? • जन्मेको ६ दिनका दिन गरिने कर्मलाई के भनिन्छ ? • बच्चा जन्मेको कति दिनमा नामकरण संस्कार गरिन्छ ? • ब्रतबन्ध (छेवार) गर्दा गरिने तीन कार्यहरु लेख्नुहोस ?	१२

			आमा, ठूला बा, ठूलीआमा, फुपू फुपाजु, पुसाई, निनी, मावलीतर्फ : हजुरबाबा, हजुरआमा, मामा माइजू ठुलाबाबा, ठुलीआमा सानाबाबा, सानीआमा भान्जा, भान्जी, दाजु, दीदी भाइ बहीनी ● नाता सम्बन्ध अनुसार ढोग, नमस्कार र आर्शीवाद ।	● विद्यार्थीहरुलाई आ आफ्नो मावलीतर्फका व्यक्तिहरुको नाता भन्न लगाई सुचिकरण गर्ने । ● विद्यार्थीलाई आफ्नो नाता सम्बन्ध अनुसार अभिवादनको परिचय सहित अभिनय गर्ने गराउने ।	● बेल बिबाह कुन जातीमा गर्ने चलन छ ? ● बिबाहका मुख्य मानिसहरु को को हुन ? ● बिबाह कार्यमा गरिने कुनै पाँचवटा विधिहरु उल्लेख गनुहोस ? ● जेठा बा जेठी आमा कसलाई भनिन्छ ? ● मामा माइजू कसलाई भनिन्छ ? ● आमाको बहीनीको श्रीमानलाई के भनिन्छ ? ● बाबाको बहिनीको श्रीमानलाई के भनिन्छ ? ● निनी कसलाई भनिन्छ ? ● तपाई कसलाई ढोग गर्नुहुन्छ ? ● माइजूले तपाइलाई के गर्नुहुन्छ ? ● भाइले ढोग गर्दा तपाई के भन्नुहुन्छ ?	
६) रैनादेवी छहरा गाँउपालिका भित्रका स्थानीय कला, सिप र प्रविधिहरु		● आफू बसोबास गरेको वार्ड भित्र पोस्कर, वाँस, काठ, माटो, ढुङ्गा, पटुवा, छाला, खरहरुबाट निर्मित सामग्रीहरुको सूची बनाई परिचय दिन	● पोस्कर निर्मित सामग्रीहरुः चकटी, ढकिया ● बासबाट निर्मित सामग्रीहरुः डोको, डालो, डाडी, मान्द्रो, सुपो, सेगु, मुडा आदि)	● विद्यार्थीहरुलाई स्थानीय सामग्री जस्तै :पोस्कर, बासँ, काठ, माटो ढुङ्गा, पटुवा, छाला र खरहरु बाट निर्मित सामग्रीहरुको नाम भन्न लगाई टिपोट गर्ने ।	● सुपो के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ? ● तपाईको घरमा भएका काठबाट बनेका सामग्रीहरुको सूची बनाउनुहोस् ।	१५

	● आफ्नो वडाभित्र रहेका लोकगीत नृत्य र बाजाहरुको परिचय दिन ● आफ्नो वार्डभित्र सिलाई कटाई र बुनाई को परिचय दिन (टपरी समेत) ● आफ्नो वार्ड भित्र रहेका परम्परागत र आधुनिक प्रविधिको परिचय दिन ।	● काठबाट निर्मित सामग्रीहरु : ठेको, ठेकी, हर्पे, आरी, चौठी, तरो, ढिकी, मदानी, झ्याल, ढोका आदि ● माटो ढुङ्गाबाट मुर्ती, जातो, लोहोरो, सिलौटो, हाँडी, घैटी, भुड्की ● खर, पटुवा, नाम्लो दाम्लो, डोरी, कुचो, लुठे पिङ, ढकिया ● छालाबाट : मादल, बाजा, नारा, कम्मर पेटी, जुत्ता ● लोकगीत, झमाउरे, असारे गीत, दोहोरी, भैली गीत तिज गीत ● नृत्य लाखे नाच, सराय नाच, सोरठी नाच, मारुनी नाच ● वाजागाजा : खैंजडी, मजुरा, मादल, बासुरी, झ्याली, सनाई, नरसिङ्गा, ढोलकी ● सिलाई, कटाई, र बुनाई बच्चा बृद्धका कपडा टोपी सुरुवाल, चोली, बुलोज, झोला, गुन्द्री, मुडो, सुइटर, गलबन्दी । ● परम्परागत प्रविधि आरन, कोल, हलो, ढिँकी, जाँतो । ● आधुनिक प्रविधि मिल, ट्याक्टर, आरन मेसिन, समिल, थ्रेसर	● विभिन्न सामग्रीको चित्र प्रदर्शन गरी तिनीहरुको उपयोगिता बारे छलफल गर्ने । ● विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो वार्डभित्र रहेका लोकगीत नृत्य र बाजाहरुको नाम भन्न लगाई छलफल गराउने । ● लोक गीत, लोक नृत्य र बाजाहरुको चित्र तथा सामग्री प्रर्दशन गर्ने । ● विद्यार्थीहरुलाई सिलाई ,कटाई र बुनाईबाट बन्ने सामग्रीहरुको नाम भन्न लगाइ, सिलाइ, कटाइ र बुनाइको अवधारण दिई जानकारी गराउने । ● सिलाइ कटाई बुनाईका लागी स्थलगत अवलोकन वा भिडियो बाट देखाउनुहोस । ● विद्यार्थीहरुलाई आफनो वार्ड भित्र रहेका परम्परागत र आधुनिक प्रविधि को नाम भन्न लगाई टिपोट गर्ने र परिचय दिई अवधारण दिने । ● परम्परागत प्रविधिहरुको स्थलगत अवलोकन वा तस्विर भिडियो देखाई छलफल गराउने ।	● तपाईको वडाभित्र रहेका बाजाहरुको सुची तयार गर्नुहोस । ● बाली गित कहिले गाइन्छ ? ● बुनाई बाट बन्ने कुनै पाँच सामग्रीको नाम लेख्नुहोस । ● टपरी के के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ? ● तपाईको वडाभित्र के कस्ता परम्परागत प्रविधिहरु छन लेख्नुहोस । ● थ्रेसरले के काम गर्दछ ? ● दुई दुई ओटा आधुनिक र परम्परागत प्रविधिको नाम लेखी काम उल्लेख गर्नुहोस । (विद्यार्थीलाई आवश्यकता अनुसार लेख्न र भन्न लगाउनुहो ।)	

७	रैनादेवी छहरा गाँउपालिका भित्रका धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरु	● आफनो वडाभित्र रहेका धार्मिक, सास्कृतिक, ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरुको परिचय दिन ।	● आ आफ्नो वडाभित्र रहेका धार्मिक स्थलहरु मठमन्दिर, चर्च ● आ आफ्नो वडाभित्र रहेका सांस्कृतिक क्रियाकलाप हरु : देउसी भैलो, लाखेनाच, रोपाइजात्रा मारुनी नाच, भजन फागुनाच, भ्याउरे, मालश्री ● आ आफ्नो वडाभित्र रहेका ऐतीहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरु गढी, किल्ला, झरना, मन्दिर, पार्क, गुफा, पाटी पौवा	● विद्यार्थीहरुलाई आ आफ्नो वडा भित्रका धार्मिक स्थलहरु भन्न लगाई टिपोट गर्ने । ● विद्यार्थीहरुलाई आ आफ्नो वडा भित्रका सांस्कृतिक क्रियाकलापहरुको विभिन्न अवलोकन गराई छलफल गराउने । ● विद्यार्थीहरुलाई आ आफ्नो वडा भित्र रहेका ऐतिहासिक स्थलहरुका बारेमा परिपचत गराई अवलोकन समेत गराउने ।	● तपाईको वडाभित्र रहेका कुनै पाँच धार्मिक स्थलहरुको नाम भन्नुहोस् । ● तपाईले मान्ने कुनै एक पर्वमा गरिने क्रियाकलाप उल्लेख गर्नुहोस । ● तपाईको वडाभित्र रहेका कुनै तीन ऐतिहासिक स्थलहरुको नाम लेख्नुहोस् । ● तपाईको वडाभित्र रहेको कुनै तीन पर्यटकिय स्थलको नाम लेख्नुहोस् । ● तपाई भ्रमण गर्नु भएको कुनै एक धार्मिक ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरुको बारेमा जानेका कुरा लेख्नुहोस् ।	१७
८	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका प्राकृतिक स्रोत तथा साधनहरु	● आफ्नो वडाभित्र रहेका बनजङगल, जीवजन्तु, खोला नाला, ताल पोखरी, झरना र जडीबुटीहरुको परिचय दिन ।	● वन जङ्गल, वन्यजन्तु खोलानाला, ताल, पोखरी, झरनाहरु ● जडीबुटीहरु -(हर्रो, वर्रो, अमला, असुरो, घ्यूकुमारी, तितेपाती, नीम, पाखनभेद, अमला, टिमुर, हल्दी, माट्टी, कालोजिरो सम्फो आदी ।	● विद्यार्थीहरुलाई आ आफ्नो वडा भित्र रहेका बनजङ्गलको पहिचान र परिचय गराउने । ● आ आफ्नो वडाभित्र रहेका वन्यजन्तुहरुको पहिचान र परिचय गराउने । ● आ आफ्नो वडा भित्र रहेका खोलानाला, ताल, पोखरीको अवलोकन गराई छलफल गराउने । ● आ आफ्नो वडाभित्र प्रयोग भएका प्रयोग हुन सक्ने	● तपाईको वडाभित्र रहेका बनजङगलको नाम लेख्नुहोस । ● तपाईको वडाभित्र रहेका बनजङगलमा पाइने कुनै तीन बन्यजन्तुको नाम लेख्नुहोस । ● तपाईको वडाभित्र रहेका खोलानाला,तालपोखरी,	१५

				जडीबुटीहरुको नाम भन्न लगाई सूचीकृत गर्ने । ● ओक्तेपीठो बनाउँदा प्रयोग गरिने जडीबुटीहरुको नाम भन्न लगाउने ।	र झरनाहरुको नाम लेख्नुहोस् । ● ओक्तेपीठोमा राखिने कुनै एक जडीबुटीको नाम लेख्नुहोस् । ● तपाईले देखेका जानेक, सुनेका कुनै पाँच वटा जडीबुटीको नाम लेख्नुहोस् ।	
९	रैनादेवी छहरा गाँउपालिका भित्रका संघ संस्थाहरु	● आ आफ्नो वडाभित्र रहेका संघ संस्था (सरकारी, गैर सरकारी) हरुको परिचय दिने । ● संध सस्था हरुमा प्रयोग हुने आधुनिक प्रविधिहरुको पहिचान गर्न ।	● आ आफ्नो वडा भित्र रहेका संघ संस्था ● सरकारी : विद्यालय, स्वास्थ्य चौकी, वडा कार्यालय, क्याम्पस, प्रहरी चौकी, पशु सेवा केन्द्र ● गैर सरकारी : बालक्लब, आमासमूह, युवाक्लब, बोडिङ क्याम्पस ● सघं संस्थाहरु (सरकारी र गैर सरकारी) मा रहेका सामग्रीहरु (सि.सि.टिभि, कम्प्यूटर, प्रिन्टर र यिनीहरुको प्रयोग)	● आ आफ्नो वडाभित्र रहेका सरकारी कार्यालयहरुको नाम भन्न लगाई सूचीकृत गर्ने । ● आ आफ्नो वडाभित्र रहेका गैर सरकारी कार्यालयहरुका नाम भन्न लगाई सूचीकृत गर्ने । ● उल्लेखित कार्यालयहरुको परिचय सहित छलफल गराउने सम्भव भएसम्म स्थलगत भ्रमण गराउने । ● उल्लेखित संघ संस्थाहरुमा भएका सामग्रीहरु तिनको कार्य र आधुनिक प्रविधिको बारेमा अवलोकन परिचय छलफल गराउने ।	● तपाईको वडमा रहेका कुनै दुई विद्यालयको नाम भन्नुहोस । ● तपाई विरामी हुँदा उपचार गर्न कँहा जानुहुन्छ ? ● हामीलाई सुरक्षा दिने प्रहरी कहाँ बस्नुहुन्छ ? ● तपाईको जन्मदर्ता कहाँ बनेको हो ? ● तपाईको बालक्लबको नाम के हो ? ● तपाईको आमाको आमासमूहको नाम के हो ? ● तपाईले जानेका देखेका सुनेका कुनै तीन वटा सरकारी र गैर सरकारी संस्थाको नाम लेख्नुहोस । ● तपाईको वडाभित्रका कार्यालयहरुमा रहेका कुनै दुई प्रविधि को उल्लेख गर्नुहोस ।	११
१०						

	हाम्रो स्वास्थ्य र सरसफाई	● व्यक्तिगत स्वास्थ्य र सरसफाईको परिचय र महत्व बताउन । ● आफ्नो घर र विद्यालयको फोहोर व्यवस्थापन गर्न (कुहिने र नकुहिने) । ● धुवाँ धुलो र दुषित पानीबाट मानिषमा पर्ने असरहरु बताउन ।	● व्यक्तिगत स्वास्थ्य : हात मुख धुने, नुहाउने, शौचालय जाने, दाँत माझ्ने, सफा कपडा लगाउने, फोहरलाई खाल्डोमा राख्ने, घर र कक्षाकोठा सफा गर्ने, पानी उमालेर खाने, ताजा खानेकुरा खाने । ● घरको भान्छा घर वरिपर र विद्यालयबाट निस्किने फोहोलाई कुहिने र नकुहिने छुट्याइ खाडल वा डस्टिविनमा व्यवस्थापन, ● शौचालयमा मात्र दिशा पिसाबको व्यवस्थापन ● घरको धुवाँ गाडीहरुको धुवाँ, उद्योगबाट निस्कने धुलो धुवाँबाट स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरु रुघा, खोकी, आँखा दुख्ने, ज्वारो, निमोनिया आदि । ● दुषित पानीबाट स्वास्थ्यमा पर्ने असर - लुतो, घाउ, खटीरा, झाडा पखला आदि ।	● विद्यार्थीहरुले व्यक्तिगत स्वास्थ्यका लागि गर्ने दैनिक कामहरु भन्न लगाई टिपोट गर्ने र उनीहरुबाट आएका कुरा बाहेक थप्नु पर्ने भए थपेर स्वास्थ्य र सरसफाइको परिचय दिई महत्व बताइदिने । ● विद्यार्थीहरुलाई घर र विद्यालयबाट निस्कने सम्भावित फोहोरहरुको सुची बनाउनको लगाई कुहिने र नकुहिने पहिचान गराई छुट्टा छुट्टै खाडल वा डस्टविनमा राख्न लगाउने । ● धुलो धुवाँ र दुषित पानीबाट स्वास्थ्यमा पनि असरहरुको सुची बनाई छलफल गराउने । ● धुवाँ धुलो र दुषित पानीबाट ‸ ● स्वास्थ्यमा परेको असरहरुको चित्र पोस्टर वा भिडियो देखाई छलफल गराउने ।	● तपाईको व्यक्तिगत स्वास्थ्यको लागि दैनिक गर्ने कुनै चार वटा क्रियाकलापहरु लेख्नुहोस् । ● व्यक्तिगत सरसफाई गर्दा हुने दुई फाईदा लेख्नुहोस् । ● तपाईको घरबाट निस्कने फोहोरहरु के के हुन ? ● विद्यालयबाट निस्कने नकुहिने फोहोरहरु के के हुन ? ● धुलो धुवाँबाट स्वास्थ्यमा पर्ने कुनै चार वटा असरहरु लेख्नुहोस ? ● दुषित पानीबाट स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरुको सूची तयार पार्नुहोस ?	११

११	योग ध्यान र स्थानिय खेलकुद	● योग ध्यानको सामान्य परिचय दिन । ● प्राणायाम (पूरक, कुम्भक र रेचक) को परिचय सामान्य अभ्यास गर्न । ● ध्यानको परिचय दिन र अभ्यास गर्न । ● आ-आफ्नो वडाभित्र खेलीने स्थानीय खेलहरुको परिचय दिन खेल्न । (छोई काठ, लुकामारी, चुन्नी, गट्टाखेल, घैटोफोर)	● सतर्क, गोडाफाट, हात माथि गरी औँला चलाउने, र चुट्की मार्ने, सिधा उभिएर टाउको नहल्लाई वरिपरि हेर्ने अभ्यास गराउने, ● प्राणयाम पूरक : नाकको एकातिर बुढी औँलाले थुनेर अर्को पट्टीबाट श्वास भित्र खिच्ने । कुम्भक : बुढी औलाले र साहिली औँलाले दुवैतिर का नाकका प्वाल थुनी श्वास रोक्ने । रेचकः साहिली औलाले एकापट्टी थुनेर बुढी औलापट्टीबाट श्वास बिस्तारै बाहिर पठाउने । ● ध्यान ● स्थानीय खेल : छोइकाठ : (विद्यार्थीले कुनै काठ वा रुखलाई निर्देशन अनुसार छोएर उभिने), लुकामारी, चुन्नी, गट्टाखेल, घैटोफोर ।	● विद्यार्थीहरुलाई लाइनमा लगाई सर्तक, गोडाफाट, हातघुमाउने, औला चलाउने, चुट्की बजाउने, टाउको सिधा राखी आँखा घुमाएर चारैतिर हेर्ने, अभ्यास गर्ने गराउने (आँखा, हात, खुट्टा र औलाको कसरत ।) ● प्राणायाम विद्यार्थीहरुलाई उपयुक्त आसनमा बस्न लगाई आ आफनो हातका बुढीऔँला र साहिली औलाले नाक छोप्न लगाउने । पालैपालो नाकको एकातिर प्वाल थुनी अर्को तिरबाट विस्तारै श्वास लिने केही बेर दुवै औलाले श्वास थुन्ने र विस्तारै अर्को पट्टीबाट श्वास छाड्ने अभ्यास गर्ने गराउने यस्तो अभ्यासलाई पूरक कुम्भक र रेचक भनिन्छ भनी स्पष्ट पारिदिने । ● ध्यान विद्यार्थीलाई पद्मासन (पँलेटी कसेर) बसाली दुवै घुडा माथिबाट दुवै हात अगाडि बढाई औला र चोरी औँला जोडेर हात उत्तानो पारी आँखा बन्द गरी ॐउच्चारण गरी लामो श्वास लिने र छाड्ने अभ्यास गर्ने ● स्थानीय खेल छोइकाठ : विद्यार्थीले कुनै काठ वा झार छोएर विद्यार्थीहरुलाई उभिन लगाउने समूह नेताले ती विद्यार्थी अर्को ठाउँ जाँदा छुने र छाइएपछि ऊ नेता बन्ने अभ्यास गराउने । यस्तै लुकामारी, चुन्नी, गट्टा खेलको पालैपालो अभ्यास गराउने	● योग भनेको के हो ? ● पद्मासन कसरी बसिन्छ ? ● प्राणायाम गरिने पूरक कुम्भक र रेचकको अभ्यास गरेर देखाउनुहोस । ● ध्यान गर्दा हात र खुट्टाको सन्तुलन कसरी मिलाउनु पर्छ ? ● तपाईको घरमा दैनिक योग र ध्यान अभ्यास गर्नुहुन्छ । ● विद्यार्थीलाई समूह विभाजन गरी थुन्जी लुकामारी गट्टा खेल खेलाई अवलोकन गर्ने । ● घैटो फोर खेल कसरी खेलिन्छ ● ॐउच्चारण नमुना देखाउनुहोस ।	१५

				र अन्य उपयुक्त खेल भए छलफल गराई खेलाउने ।		
१२	बालमैत्री स्थानीय शासन	• वालमैत्री स्थानीय व्यवहारको परिचय दिन । • बाल अधिकारको परिचय दिन । • आफ्नो घर, परिवार, विद्यालय र वडाबाट बालबालीकामा गरिने व्यवहारबारे बताउन । ।	• आ-आफ्नो वडाभित्रका बालबालीकाहरुलाई विभिन्न सरोकारवाला कार्यहरुमा सहभागिताको सुनिश्चित भए नभएको • बाल अधिकारका चारवटा क्षेत्र बाल बचाउ, बाल संरक्षण, बालबिकास, बाल सहभागिताको परिचय • बालमैत्री घर भाँडाको पहुँच, ढोकामा चुकुलको व्यवस्था, पानीको घाराको पहुँच, उपनामको प्रयोगको अवस्था, बालश्रम, पौष्टिक खाना, बालमैत्री विद्यालय, डेस्क बेञ्चको उचाई, शौचालय र पानीको धाराको पहुँच खेलकुद सामग्री, विद्यालय व्यवस्थापन समितिमा सहभागिता, दिवा खाजाको पौष्टिकता,	• विद्यार्थीहरुलाई श्रव्य दृश्य श्रव्य-दृश्य सामग्रीहरु मार्फत बालमैत्री स्थानीय व्यवहारको प्रदर्शन गर्ने • बालमैत्री व्यवहारको सूचीकरण गर्ने । • बाल अधिकारका ऐन २०४८ को ५२ धाराको चारक्षेत्र (बा.सं.कि.सं.) को परिचय दिने • विद्यार्थीहरुलाई आ-आफ्नो घर विद्यालय, वडाका संघ संस्थाहरुमा बालमैत्री संरचना र व्यवहारहरुको बारेमा छलफल गराउने । • बालबालीकाहरुलाई पौष्टिक आहारको बारेमा छलफल गराउने ।	• बाल अधिकार भनेको के हो ? • वडा कार्यालयमा बालक्लब गठन गर्नु बाल सहभागिता हो ? • तपाईको विद्यालयमा बाल क्लब छ ? छ भने नाम लेख्नुहोस् । • बाल अधिकारका मुख्य चारवटा क्षेत्र के के हुन ? • तर्पाइको विद्यालयमा बालमैत्री कुराहरु के के हुन ? • तपाईलाई घर तथा विद्यालयमा के नामले बोलाउनु हुन्छ ? • तपाइको विद्यालयमा खाने दिवा खाजाले तपाई सन्तुष्ट हुनुहुन्छ ? • तपाईको घरमा के के कति पटक खानुहुन्छ ?	११

१३	प्राकृतिक प्रकोप विपद् व्यवस्थापन र सुरक्षा ।	● विपदको परिचय दिन । ● सामान्य विपद्को सूचीरण गर्न । ● ट्राफिक नियमको सामान्य परिचय दिन र नियमको पालना गर्न । ● प्राथामिक उपचारको परिचय दिन ।	● आगलागी, बाढीपहिरो, भुकम्प, हावाहुरी, चट्याङ्ग, माहामारी, जीवजन्तुको टोकाई, विद्युत, विसादी ● जेब्राक्रस, पैदलयात्रा आकासेपुल, ट्राफिक लाईट ● प्राथामिक उपचार वाकस र त्यसको प्रयोग ।	● विद्यार्थीहरुलाई विपद् भनेको के हो भनी सोध्दै विपदको सूचीकरण गर्ने र ती विपदको विभिन्न माध्यम (दृष्य, श्रव्य-दृष्य, चित्र, पोस्टर) बाट विपद्को अवधारण दिने । ● विद्यार्थीहरुबाट ट्राफिक नियमको बारेमा उनीहरुको सामन्य धारण टिपोट गरी विभिन्न माध्यम (दृष्य, श्रव्य-दृष्य, चित्र, पोस्टर) बाट ट्राफिक नियमको अवधारण दिने । ● विद्यार्थीहरुलाई सम्भव भए नजिकैको सडकमा वा द्यिालयमा नमुना ट्राफिक नियम (जेब्रा क्रस, पैदल यात्रा आकासे पुल) को अभ्यास गराउने । ● प्राथामिक उपचार भनेको के हो भनी सोध्दै प्राथामिक उपचार वाकसमा भएका सामग्रीहरुको प्रदशन गरी सूचीकरण गर्ने । ● सूचीकृत सामग्रीका आधारमा प्राथामिक उपचारको विभिन्न श्रव्य, श्रव्य-दृश्य, चित्र पोष्टर को माध्यमबाट अवधारण दिने ।	● विपद् अन्तरगत पर्ने कुनै तीन वटा कुराहरु लेख्नुहोस् । ● भुकम्प जाँदा के हुन्छ ? ● जीवजन्तुले टोकेमा के गर्नुपर्दछ ? ● विपद भनेको के हो ? ● ट्राफिक लाइटमा रातो बत्ति बल्दा के गर्नुपर्दछ ? ● पैदल यात्रा गर्दा बाटोको एक किनाराबाट अर्को किनारासम्म सेता धर्काहरुले के जनाउछ ? ● वाटो माथिबाट पनि क्रस गर्ने ठाउँलाई के भनिन्छ ? ● ट्राफिक नियम भनेको के हो ? ● सामान्य चोटपटक लागेमा तपाई के गर्नुहुन्छ , ● प्राथामिक उपचार बाकसमा भएका सामग्रीहरुको नाम लेख्नुहोस । ● प्राथामिक उपचार भनेको के हो ?	११

७.५ कक्षा-५

क.सं	क्षेत्र र क्रम	सिकाइ सक्षमता	विषयवस्तुको विस्तृतीकरण	शिक्षण सिकाइ क्रियाकला	मूल्याङ्कन	पाठ्य भार
१	रैनादेवी छहरा गाउपालिकाको परिचय	• रैनादेवी छहरा गाउपालिका को ऐतिहासिक परिचय दिन । • आफू बसोवास गरेको छिमेकी वडाको परिचय दिन । • पाल्पा जिल्लाको नक्साबाट रैनादेवी छहरा र आफनो वडाको नक्सा पहिचान गरी नक्सा कोर्ने अभ्यास गर्न । • आफ्नो गाउँपालिका र वडाको क्षेत्रफल र जनसङख्या बताउन ।	• रैनादेवी छहरा गाँउपालिकाको को नामकरण क्षेत्रफल जनसङख्या • रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको वडा विभाजन सहितको नक्सा । • पाल्पा जिल्लाको नक्सा ।	• विद्यार्थीहरुलाई रैनादेवी छहरा गाँउपालिकाको नक्सा प्रर्दशन गदै यसको नामकरण बारे छलफल गराउने । • विद्यार्थीहरुलाई रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको नक्सा प्रदर्शन गरी नक्साको बारेमा सोधपुछ गर्ने । आएका जवाफ टिपोट गर्दै जाने । • नक्साबाट आफनो वार्ड पत्ता लगाइ त्यसको आकृति पहिचान गर्न लगाउने । • रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको सबै वार्डको क्षेत्रफल र जनंसङख्या तालिका प्रदर्शन गरी अध्ययन गर्न लगाउने । • विद्यार्थीहरुलाई आ-आफनो वार्डको जनसंख्या भन्न लगाउने । • अन्त्यमा शिक्षकले सम्बन्धित वार्डको नक्शा, क्षेत्रफल, जनसंख्या, भौगोलिक ऐतिहासिक अवस्थिति बारे स्पष्ट पारिदिने । • गाउँपालिकाको नक्शाबाट गाउँपालिकाको क्षेत्रफल जनसंख्या एकीन गराई ऐतिहासिक अवस्थितिबारे स्पष्ट पारिदिने । • नक्शा कोर्ने ट्रेसिङ पेरिको प्रयोग गरी अभ्यास गराउने ।	• तपाई बसोबास गरेको गाउँपालिका र वार्डको नाम के हो ? • तपाईको वार्डको जनसंख्या र क्षेत्रफल कति छ ? • तपाईको गाउँपालिकाको भौगोलिक र ऐतिहासिक अवस्थिति बताउनुहोस् । • रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको नाम कसरी रहयो ? • रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको क्षेत्रफल कति वर्ग कि. मि. छ ? • रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको जम्मा जनसङख्या कति छ ?	८
२	रैनादेवी छहरा गाँउपालिकाभित्र बसोवास गर्ने जातजाति,बोलिने भाषा र लगाउने भेषभूषा	• रैनादेवी छहरा गाँउपालिका भित्र बसोबास गर्ने मानिसहरुको जातजातिको सूचीकरण गर्न ।	• रैनादेवी छहरा गाँउपालिका भित्रका मार्निसहरुको जातजाती थर अनुसार सूची	• विद्यार्थीलाई आफनो जात (थर) सहित कक्षाकोठाका सबै साथीहरुको नाम थर लेख्न लगाउने । • आफनो घरपरिवार र आफनो गाउँपालिका भित्र का मानिसहरुले	• रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका जातजातीको सूचीकरण गर्नुहोस ? • रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्र	७

		• रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका जातजातिले बोलिने भाषा बताउन । • रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका मानिसहरुले लगाउने भेषभूषा पहिचान गर्न ।	• रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका मानिसहरुले बोल्ने भाषा • रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाभित्रका मानिसहरुले लगाउने भेषभूषा, शिक्षक विद्यार्थी, कर्मचारीको पोसाक	जात अनुसार बोल्ने भाषाको तालिका बनाउन लगाउने । • आफनो परिवार र गाउँपालिका भित्रका मानिसहरुले लगाउने भेषभुषाको सूीच तयार गर्ने । • रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रको जातजाति, भाषा, भेषभूषाको तालिका प्रदर्शन गर्ने ।	बोलिने भाषाको नाम लेख्नुहोस । • शिक्षक र विद्यार्थीको पोसाकमा के फरक छ ? • पुरुष र महिलाका पोशाकहरु के कस्ता हुन्छन् बताउनुहोस ।	
३	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका पेशा, व्यवसाय (क) कृषि (ख) कृषिऔजारहरु : (ग) नोकरी (घ) व्यापार (ङ) उद्योग (च) पर्यटन	• आफू बसोबास गरेको गाउँपालिकाको कृषि र कृषिजन्य बस्तुको परिचय दिन । • अन्नबाली र नगदेबालीको परिचय दिन र भिन्नता छुट्याउन - करेसाबारी र कौसी खेती -व्यवसायिक पशुपन्छीपालन -मत्स्यपालन आफू बसोवास गरेको गाँउपालिकाभित्र प्रयोग गरिने कृषि औजारहरुको परिचय दिन र सामान्य औजारहरुको प्रयोग गर्न । (परम्परागत र आधुनिक) • आफु बसोवास गरेको गाउँपालिकाभित्रका अन्य (कृषिबाहेक) पेशा व्यवसायको परिचय दिन । • नोकरी, व्यापार, उद्योग (घरेलु र ठूलो) ,पर्यटन (आन्तरिक र बाह्य) ।	• अन्नबालीको नाम -जस्तैः धान, गहुँ, मकै, कोदो, फापर, जौँ नगदेवाली : अदुवा, बेसार, टिमुर, अमिस्रो, उखु, सयपत्री फुल, तरकारी, फलफूल, तरकारी : आलु, गोभी, सिमी, टमाटर, केराउ, खुर्सानी फलफूल : सुन्तला, केरा, कागती, अनार, अमिलो, कटहर, नास्पाती, आरु, आरुबखडा, अम्बा, मौसम व्यवसायिक करेसाबारी र कौसी खेती पशुपन्छी पालन : गाई, भैसी, कुखुरा, बाखा, सुँगुर, हाँस, परेवा, बङगुर , टर्की • मत्स्य पालन • कृषि औजारहरु : परपरागत -हलो, जुवा, हँसिया, कोदालो, बन्चरो, हिँगा, खोक आधुनिक - ट्याक्टर, थ्रेसर, मकै छोडाउने मेसिन, टनेल, स्प्रेगन • अन्य पेशा व्यवसाय : शिक्षक, डाक्टर,	• बिद्यार्थीहरुलाई आफ्नो गाँउपालिकाभित्र लगाउने कृषिजन्य बालीहरु भन्न लगाई सूची बनाउने । • सूचीकृत बालीहरु मध्येबाट खाद्य बाली र नगदेबालीको वर्गीकरण गराई भिन्नता छुट्याउने । • आ आफनो घरको करेसाबारी उत्पादन हुने फलफूल र तरकारीको नाम भन्न लगाई सूची तयार पार्ने । • आफनो गाँउपालिकाभित्र पालिने पशुपन्छीहरुको नाम भन्न लगाई सूचीकरण गर्ने । • आफ्नो गाँउपालिकाभित्र सञ्चालित मत्स्यपालन (माछापोखरी) को अवलोकन गराउने • आफ्नो गाँउपालिका भित्र प्रयोग गरिने कृषि औजारहरु (परम्परागत र आधुनिक) को नाम भन्न लगाई आफू सग्दो औजारहरुको प्रयोगको बारेमा जानकारी गराउने । • आफ्नो गाँउपालिकाभित्रका मानिसहरुले गर्ने कामहरु भन्न	• तपाईको गाउँपालिका भित्र लगाउने कुनै पाचँवटा नगदे र खाद्य बालीको नाम लेख्नुहोस् । • खाद्यबाली भनेको के हो ? • नगदेबाली भनेको के हो ? • खाद्यबाली र नगदेबाली बिच कुनै दुईवटा भिन्नता लेख्नुहोस् ? • के आलु नगदेबाली हो ? • तपाईको गाउँपालिका भित्र व्यवसायिक रुपमा पालिने पशुपन्छीहरुको नाम लेख्नुहोस । • माछापालनका लागि आवश्यक पर्ने कुनै तीन कुराको नाम लेख्नुहोस् । • आधुनिक परम्परागत कृषि औजारहरुमा के फरक छ ?	२०

			कर्मचारी, चालक, वकिल, इन्जिनियर, ज्यामी • व्यापार : हाटेल व्यवसाय, पसल, खुद्रा व्यापार • उद्योग : घरेलु र ठूलो • पर्यटन : आन्तरिक र बाह्य ।	लगाई काम अनुसारको पेसाकको अवधारणा दिने । • विभिन्न व्यापार व्यवसायको चित्र, पोस्टर द्वारा व्यवसायको अवधारण दिने । • आफ्ना गाँउपालिकाभित्र उत्पादन हुने बस्तुहरुको नाम भन्न लगाई घरेलु र ठुला उद्योगको परिचय गराउने । • आफ्नो गाँउपालिकाभित्र रहेका प्रमुख पर्यटकीय स्थलहरुको नाम भन्न लगाई पर्यटन व्यवसायको अवधारणा सहित आन्तरिक र बाह्य पर्यटनको अवधारणा समेत दिने ।	• परम्परागत र आधुनिक कृषि औजारहरुका तीन तीन वटाको नाम लेख्नुहोस ? • कार्यलयमा काम गर्ने मानिसलाई के भनिन्छ ? • काठको काम गर्ने मानिसलाई के भनिन्छ ? • सामानहरुको खरिद वीक्र गर्ने मानिसहरुलाई के भनिन्छ ? • कुनै तिन वटा घरेलु र एउटा ठूलो उद्योगको नाम लेख्नुहोस । • तपाईको गाँउपालिका भित्र रहेका कुनै पाँच वटा पर्यटकीय स्थलको नाम लेख्नुहोस् । • आन्तरिक र बाह्य पर्यटनमा के फरक छ ?	
४	रैनादेवी छहरा गाँउपालिका भित्रका चाडपर्व, धर्म र संस्कृति	• रैनादेवी छहरा गाँउपालिका भित्र मनाइने मुख्य चाडपर्वको परिचय दिन । • लाखेनाच, मारुनी नाच, फागु नाच र शिवरात्री मेलाको बारेमा वताउन र लेख्न ।	• चाडपर्वहरु -तीज, दशैं, तिहार, बैशाखे पूर्णिमा, साउने सङ्क्रान्ति, माघे सङ्क्रान्ति, जनै पूर्णिमा, शिवरात्री, बसन्त पञ्चमी, (	• विद्यार्थीहरुलाई पालैपालो आफू बसेको गाँउपालिकामा मान्ने चाडपर्वको नाम भन्न लगाई सूची तयार गर्ने र परिचय दिने ।	• तपाइको गाउँपालिका मनाइने चाड पर्वको नाम लेख्नुहोस् । • तपाईको गाउँपालिकामा	१२

		• धर्महरु : हिन्दु धर्मका चाडपर्वहरु तथा आफ्नो धर्म अनुसारका चाडपर्वहरु बताउन । • रैनादेवी छहरा गाँउपालिकाभित्र मनाइने विशेष चाडपर्वमा खाइने खानाहरु गरिने क्रियाकलाप बारे वताउन ।	सरस्वती पूजा) न्वाँगी, चैते दशैँ, फागु पुर्णिमा आदि । • धर्महरु : (हिन्दु, बौद्ध, क्रिश्चियन, मुस्लिम आदि) • पर्व अनुसारका खानेकुराहरुः (दर, सेलरोटी, ठोकने, फिनी, अनरसा, मिठाई, चाकु, क्वाँटी, तरुल, खिचडी, खीर, खाजा,दही चिउरा , प्रसाद , फलफूल आदि) • चाडपर्व अनुसारका क्रियाकलापहरुःतिज गीत, देउसी भैलो, मालश्री, सोरठी, मारुनी, सराय, भजन कीर्तन, ठूलोनाच, लाखेनाच, होली फागुनाच, शिवरात्री मेला आदि)	• रैनादेवी छहरा गाँउपालिका भित्र मनाइने मुख्य चाडको बिशेषता बताउने र टिपोट गने । • विद्यार्थीहरुलाई आफनो गाँउपालिकाभित्र मान्ने धर्मको बारेमा पालैपालो बताउन लगाई टिपोट गरी संक्षिप्त परिचय सहित सिकाइ सहजीकरण गर्ने । • विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो गाँउपालिकाभित्र मनाइने विभिन्न चाडपर्व अनुसारका खानेकुरा हरुको नाम भन्न लगाई टिपोट गरेर बताउने । • विद्यार्थीहरुलाई चाडपर्व अनुसार का विभिन्न क्रियाकलापहरु वारे समूह छलफल गराउँदै सहजीकरण गर्ने । • रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्र नाचिने लाखे मारुनी र फागुनाच को परिचय दिने र सामान्य (क्रियाकलाप) नमुना अभ्यास गराउने • शिवरात्री मेलाको बारेमा जानकारी गराउने	मान्ने धर्मको नाम लेख्नुहोस ? • खिचडी र क्वाँटी कहिले खाइन्छ ? • तपाईको गाँउपालिकामा चाडपर्व अनुसारका कुनै पाँच वटा क्रियाकलापको नाम लेख्नुहोस । • तपाईको गाँउपालिकाभित्र मनाइने विभिन्न चाडपर्व मध्ये कुनै तीन वटाको मनाउने तरिका बताउनुहोस । • मुकुण्डो लगाई नाचिने नाच लाई के भनिन्छ ? • फागुनाच कुन महिनामा पर्छ ? • शिवरात्रीमा कसको पूजा गरिन्छ ? • मारुनी नाच कुन पर्वमा नाचिने नाच हो ।	
५	रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाभित्र रहेका सामाजिक मूल्य मान्यता संस्कारहरु र नाता सम्बन्ध	• जन्मदेखि विवाह सम्म गरिने संस्कारहरु र तिनहरुको परिचय दिन । • घरपरिवार र मामाघर तर्फको नातासम्बन्ध पहिचान गरी र सो अनुसारको अभिवादन गर्न ।	• बाल काट्ने छैठी कर्म, नामकरण ब्रतबन्ध (छेवार) • बेलविवाह, जनैसुपारी, टिकाटालो, ढोगभेट, जन्ती, बेहुला, बेहुली, लगन लेख्ने, दुलही भित्राउने, • नाता सम्बन्ध	• रैनादेवी छहरा गाँउपालिका भित्रका विभिन्न समुदायहरुमा गरिने जन्मदेखि मृत्यु संस्कारहरुमा गरिने कार्यहरु भन्न लगाई तालिकीकरण गर्ने । • विद्यार्थीहरुलाई आ आफ्नो गाँउपालिकामा विभिन्न	• बच्चा जन्मिने बित्तिकै के गरिन्छ ? • जन्मेको ६ दिनका दिन गरिने कर्मलाई के भनिन्छ ? • बच्चा जन्मेको कति दिनमा	१०

		● विवाह र मृत्यु संस्कारको परिचय दिन ● मितेरी नाता सम्बन्ध र अभिवादन गर्न ।	घरतर्फ आमा, बाबा, दाजु, दिदी, हजुरबुबा, हजुरआमा, जेठा बा, जेठी आमा, ठूला बा, ठूलीआमा, फुपू, फुपाजु पुसाई, निनी, कान्छा बा, कान्छी आमा मावलीतर्फ हजुरबाबा हजुरआमा मामा माइजू ठुलबाबा ठुलआमा सानाबाबा सानीआमा भान्जा भान्जी दाजु दीदी भाइ बहीनी नातासम्बन्ध अनुसार ढोग, नमस्कार र आर्शीवाद । ● विवाह, जातजाति अनुसारको मृत्युसंस्कार जातजाति अनुसारको मितेरी नाता सम्बन्ध र अभिवादन ।	समुदायमा गरिने जन्मदेखि विवाहसम्मका संस्कारहरुमा गरिने कार्यहरु भन्न लगाई सूचीकरण गर्ने । ● सूचीकृत संस्कारहरुको परिचय दिन आवश्यक सहजीकरण गर्ने । ● विद्यार्थीहरुलाई आ-आफ्नो घरतर्फका व्यक्तिहरुको नाता भन्न लगाई सूचीकरण गर्ने । ● विद्यार्थीहरुलाई आ-आफ्नो मावली तर्फका व्यक्तिहरुको सम्बन्ध नाता भन्न लगाई सूचीकरण गर्ने ● विद्यार्थीलाई आफ्नो नाता सम्बन्ध अनुसार अभिवादनको परिचय सहित अभिनय गर्ने गराउने । विद्यार्थीलाई आ आफनो मितेरी नाता सम्बन्ध भन्न लगाउने र सो नाता सम्बन्ध गरिने अभिवादन नमुना अभ्यास गराउने ।	नामकरण संस्कार गरिन्छ ? ● ब्रतबन्ध गर्दा गरिने तीन कार्यहरु लेख्नुहोस । ● बेल विवाह कुन जातिमा गर्ने चलन छ ? ● विवाहका मुख्य मानिसहरुको को हुन ? ● बिबाह कार्यमा गरिने कुनै पाँचवटा विधिहरु उल्लेख गनुहोस । ● जेठा बा जेठी आमा कसलाई भनिन्छ ? ● मामा माइजू कसलाई भनिन्छ ? ● आमाको बहिनीको श्रीमानलाई के भनिन्छ ? ● बाबाको बहिनीको श्रीमानलाई के भनिन्छ ? ● निनी कसलाई भनिन्छ ? ● तपाई को को ढोग गर्नुहुन्छ ? ● माइजूले तपाईलाई के भन्नुहुन्छ ? ● भाइले ढोग गर्दा तपाई के भन्नुहुन्छ ?	

					• तपाइको जातजातिमा विवाह गर्दा कसरी गरीछ ? • मृत्यु भएपछि के के गरिन्छ ? • मितेरी सम्बन्ध भनेको के हो ? • मितबुबा मितेनी आमा र सैना सैनामा कसरी अभिवादन गरिन्छ ?	
६	रैनादेवी छहरा गाँउपालिका भित्रका स्थानीय कला, सिप र प्रविधि	• रैनादेवी छहरा गाँउपालिका भित्र पोस्कर, बाँस, काठ, माटो, ढुङगा, पटुवा, छाला, खरहरुबाट निर्मित सामग्रीहरुको सूची बनाई परिचय दिन र सामान्य अभ्यास गर्न । • रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्र रहेका लोकगीत नृत्य र बाजाहरुको परिचय दिन र सामान्य अभ्यास गर्न । • रैनादेवी छहरा गाँउपालिका भित्र सिलाई कटाई र बुनाई को परिचय दिन र सामान्य अभ्यास गर्न । • रैनादेवी छहरा गाँउपालिका भित्र प्रयोगमा रहेका परम्परागत र आधुनिक प्रविधिको परिचय र महत्व बताउन ।	• पोस्कर निर्मित सामग्रीहरु चकटी, ढकिया • बाँसबाट निर्मित सामग्रीहरुः डोको, डालो, डाडी, मान्द्रो, सुपो, सेगु, मुडा आदि) • काठबाट निर्मित सामग्रीहरु : ठेको, ठेकी, हर्पे, आरी, चौठी, तरो, ढिकी, मदानी, झ्याल, ढोका आदि • माटो ढुङ्गा-मुर्ती, जातो, लोहोरो, सिलौटो, हाँडी, घैटी, भुड्की कुचो, ढिकी, जातो, ढकिया आदि) • खर, पटुवा , नाम्लो दाम्लो, डोरी, कुचो, लुठे पिङ, ढकिया • छालाबाट : मादल, बाजा, नारा, कम्मरपेटी, जुत्ता	• विद्यार्थीहरुलाई स्थानीय सामग्री जस्तैः पोस्कर, बासँ ,काठ, माटो ढुङगा, पटुवा, छाला र खरहरु बाट निर्मित सामग्रीहरुको नाम भन्न लगाई टिपोट गर्ने । • विभिन्न सामग्रीको चित्र प्रदर्शन गरी तिनीहरुको उपयोगिता बारे छलफल गर्ने । • विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो गाउँपालिकाभित्र रहेका लोकगीत नृत्य र बजारहरको नाम भन्न लगाई छलफल गराउने । • लोक गीत, लोक नृत्य र बाजाहरुको चित्र तथा सामग्री प्रर्दशन गर्ने । • विद्यार्थीहरुलाई सिलाई ,कटाई र बुनाई बाट बन्ने सामग्रीहरुको नाम भन्न लगाई सिलाई कटाई र बुनाइको अवधारण दिई जानकारी गराउने ।	• डालो के बाट बनाइन्छ ? • सुपो के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ? • तपाईको गाउँपालिकाभित्र पाइने घरमा भएका काठबाट बनेका सामग्रीहरुको सूची बनाउनुहोस । • रैनादेवी छहरा गाँउपालिका भित्र रहेका बाजाहरुको सूची तयार गर्नुहोस । • बुनाईबाट बन्ने कुनै पाँच सामग्रीको नाम लेख्नुहोस ।	१६

			• लोकगीत, झ्रमाउरे, असारे गीत, दोहोरी, भैली गीत तीज गीत • नृत्य लाखे नाच, सराय नाच, सोरठी नाच, मारुनी नाच । • वाजागाजा : खैजडी, मजुरा, मादल, बासुरी, झ्याली, सनाई, नरसिङ्गा, ढोलकी, ट्याम्को • सिलाई, कटाई, र बुनाई बच्चा, युवा, बृद्धका कपडा टोपी, दौरा सुरुवाल, चोली, बुलोज, झोला, गुन्द्री, मुडो, सुइटर, गलबन्दी । • परम्परागत प्रविधि आरन, कोल, हलो, ढिकी, जाँतो । • आधुनिक प्रविधि मिल, ट्याक्टर, आरन, मेसिन, समिल, थ्रेसर • सिन्का पात पटुवा चोया	• सिलाइ कटाई बुनाईका लागि स्थलगत अवलोकन वा भिडियो बाट देखाउने । • विद्यार्थीहरुलाई आफनो गाँउपालिका भित्र रहेका परम्परागत र आधुनिक प्रविधि को नाम भन्न लगाई टिपोट गर्ने र परिचय दिई अवधारण दिने । • परम्परागत प्रविधिहरुको स्थलगत अवलोकन वा तस्विर भिडियो देखाई छलफल गराउने । • विद्यार्थीहरुलाई दक्ष व्यक्ति वा भिडियो मार्फत पटुवाले डोरीबाटेको पातबाट टपरी कुटेको देखाई सो अनुसार अभ्यास गराउने । • विद्यार्थीहरुलाई चोयाबाट बुरुस राख्ने सानो डोको बनाउने दक्षा व्यक्तिबाट अभ्यास गराउने । • गोरुले जोतेको र ट्याक्टरले जोतको समय र लागत खर्च तुलना गरी आधुनिक प्रविधिको महत्व बताइदिने । • परम्परागत कोलमा पेलेके तेल र र आधुनिक मिलमा पेलेको तेलको मात्रा तुलना गराउने ।	• टपरी के के कामका लागि प्रयोग गरीन्छ ? • रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाभित्र के कस्ता परम्परागत प्रविधिहरु छन लेख्नुहोस । थ्रेसरले के काम गर्दछ ? • दुई दुई ओटा आधुनिक र परम्परागत प्रविधिको नाम लेखी काम उल्लेख गर्नुहोस । • डोको बुन्न के चाहिन्छ ? • आधुनिक प्रविधिको महत्व के रहेको छ ?	
७	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरु	• रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्र रहेका धार्मिक संस्कृतिक ऐतिहासिक तथा पर्यर्यटकीय स्थलहरुको परिचय र महत्व बताउन ।	• आ आफ्नो गाँउपालिका भित्र रहेका धार्मिक स्थलहरु मठमन्दिर, चर्च • आ आफ्नो गाँउपालिका भित्र रहेका सांस्कृतिक क्रियाकलापहरु : देउसी भैलो, लाखेनाच, रोपाइजात्रा,	• रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका धार्मिक स्थलहरु भन्न लगाई टिपोट गर्ने । • रैनादेवी छहरा गाँउपालिका भित्रका सांस्कृतिक क्रियाकलापको अवलोकन गराई छलफल गर्ने ।	• रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्र रहेको कुनै पाँच धार्मिक स्थलहरुको नाम लेख्नुहोस् । • रैनादेवी छहरा गाँउपालिका भित्र मान्ने कुनै दुई पर्वमा	१२

			मारुनी नाच, भजन फागुनाच ,मालश्री ● ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरु गढी, किल्ला, झरना, मन्दिर, पार्क, गुफा, पाटी पौवा	● रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्र रहेका ऐतिहासिक स्थलहरुका बारेमा बताई छलफल गर्ने र उनीहरुलाई पर्यटकीय स्थलहरुका बारेमा छलफल गराई टिपोट गर्ने । ● रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्र रहेका धार्मिक, सांस्कृतिक ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरुको के महत्व रहेको छ भनी विद्यार्थीहरुलाई सोधी महत्वका बारेमा आवश्यक सहजीकरण गर्ने ।	गरिने क्रियाकलाप उल्लेख गर्नुहोस् । ● रैनादेवी छहरा गाँउपालिका भित्र रहेका धार्मिक सांस्कृतिक ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलको महत्व उल्लेख गर्नुहोस ।	
८	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका प्राकृतिक स्रोत तथा साधनहरु	● रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्र रहेका प्राकृतिक स्रोतहरु : वनजङगल, जीवजन्तु, खोलानाला, तालपोखरी, झरना र जडीबुटीहरुको परिचय दिन र तिनको महत्व बताउन ।	● वन जङ्गल, वन्यजन्तु खोलानाला, ताल, पोखरी, झरनाहरु । ● जडीबुटीहरु : (हर्रो, वर्रो, अमला, असुरो, घ्यूकुमारी, तितेपाती, नीम, अमला टिमुर, पाखनभेद, हल्दी, मरट्टी, अदुवा, कालोजिरो सम्फो आदि । ● रैनादेवी गाउँपालिकाको नक्शा रानीबन बाघ, भालु चितुवा, हरिआप खोला, रिडी खोला, जुठाखोला, कञ्चन खोला, ढुङगे खोला, भैसीखोला मगाल खोला, निनी झरना, छहरे झरना, भुल्लापोखरी, जोर पोखरी तिनलाकुरी ठुला पोखरी, बाटुलो पेखरी आदि)	● विद्यार्थीलाई आ आफ्नो वडा सहित रैनादेवी छहरा गाँउपालिका भित्रका विभिन्न प्राकृतिक स्रोतहरुको परिचय गराउने सूचीकरण गर्दै छलफल गराउने । ● विद्यार्थीहरुलाई रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्र रहेका वनजङ्गलको अवलोकन गराई परिचय गराउने । ● रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्र रहेका वन्यजन्तुहरुको पहिचान र परिचय गराउने । ● आ आफ्नो गाँउपालिका भित्र रहेका खोलानाला, ताल, पोखरीको अवलोकन गराई छलफल गराउने । ● रैनादेवी छहरा गाउँपालिकामा प्रयोग भएका जडीबुटीहरुको नाम भन्न लगाई सूचीकृत गर्ने । ● ओक्तेपीठो बनाउँदा प्रयोग गरिने जडीबुटीहरुको नाम भन्न लगाउने ।	● रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका मुख्य खोलाको नाम लेख्नुहोस् । ● हाम्रा बन जङगलमा कुन कुन जडिबुटीहरु पाइन्छ ? ● रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका दुई दुई ओटा पेखरी र झरनाको नाम लेख्नुहोस ? ● रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको नक्शामा दिइएका स्थान भर्नुहोस । (रानीवन, बाटुलेपोखरी, रिडीखोला) ● रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका बनजङगलको नाम लेख्नुहोस ।	१२

				● रैनादेवी छहरा गाँउपालिका को नक्शामा विभिन्न प्राकृतिक स्रोत, अवस्थिति पत्ता लगाउन लगाउने र शिक्षकले सहजीकरण गर्ने ।	● रैनादेवी छहरा गाँउपालिका भित्रका रहेका बनजङगलमा पाइने कुनै पाँच बन्यजन्तुको नाम लेख्नुहोस् । ● रैनादेवी छहरा गाँउपालिका भित्र रहेका खोलानाला, तालपोखरी र झरनाहरुको नाम लेख्नुहोस । ● ओक्तेपीठोमा राखिने कुनै दुई जडीबुटीको नाम लेख्नुहोस् । ● तपाईले देखेका जानेका सुनेका कुनै पाँच ओटा जडीबुटीको नाम लेख्नुहोस ।	
९	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका . भित्रका संघ संस्थाहरु	● रैनादेवी छहरा गाँउपालिका भित्र रहेका संध संस्थाहरुको परिचय दिन । (सरकारी र गैर सरकारी) ● संघ संस्थामा प्रयोग हुने आधुनिक प्रविधिको परिचय र महत्व बताउन ।	● रैनादेवी छहरा गाँउपालिका भित्रका विभिन्न संघसंस्थाहरु ● सरकारी : विद्यालय स्वास्थ्यचौकी, वडा कार्यालय, क्याम्पस प्रहरीचौकी, पशुसेवा केन्द्र ● गैर सरकारी : बालक्लब, युवाक्लब, बोडिङ स्कुल, आमा समूह) ● सरकारी र गैरसरकारी संस्थामा रहेका सामग्रीहरु (सि.सि.टि.भी कम्प्युटर प्रिन्टर साउण्ड सिस्टम)	● रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका सरकारी र गैर सरकारी संघ संस्थाको नाम भन्न लगाई सूचीकृत गर्ने । ● आफ्नो विद्यालय नजिकको कुनै सरकारी र गैरसरकारी संस्थाको अवलोकन भ्रमण गराई त्यहाँ प्रयोग हुने सामग्रीहरुको महत्व र उपयोगिता भन्न र लेख्न लगाउने । ● विद्यालयमा भएका आधुनिक प्रविधिहरुको महत्व र उपयोगिता बारे छलफल गराई थप स्पष्ट पारिदिने ।	● तपाईको गाउँपालिका मा रहेका दुई दुई वटा सरकारी र गैर सरकारी संघसंस्थाको नाम लेख्नुहोस । ● तपाईको गाँउपालिकामा रहेका कुनै पाँच विद्यालयको नाम लेख्नुहोस् । ● तपाई विरामी हुँदा उपचार गर्न कहाँ जानुहुन्छ ?	८

					• हामीलाई सुरक्षा दिने प्रहरी कहाँ बस्नुहुन्छ ? • वडा कार्यालयबाट प्राप्त हुने कुनै दुईवटा सेवा उल्लेख गर्नुहोस् । • तपाईको बालक्लबको नाम के हो ? • तपाईले जानेका देखेका सुनेका कुनै चार वटा सरकारी र गैर सरकारी संस्थाको नाम लेख्नुहोस । • तपाईको गाउँपालिका भित्रका कार्यालयहरुमा रहेका कुनै दुई प्रविधिको नाम उल्लेख गर्नुहोस ? • अतिरिक्त क्रियाकलापमा साउण्ड सिष्टमको प्रयोगको महत्व बताउनुहोस् ।	
१०	हाम्रो स्वास्थ्य र सरसफाई	• सामुदायिक स्वास्थ्य र सरसफाईको परिचय दिन र महत्व बताउन । • आफ्नो समुदायको फोहोर व्यवस्थापन गर्न (कुहिने र नकुहिने)	• सामुदायिक स्वास्थ्य : समुदाय एवम समाजमा रहेका विभिन्न स्वास्थ्य समास्या निराकरण गरी व्यक्ति, परिवार, समाज तथा वातावरणको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउने कार्य (जनचेतना, फोहोर मैला	• विद्यार्थीलाई समुदायको स्वास्थ्य र सरसफाईको लागि गरिने क्रियाकलापहरु भन्न लगाई टिपोट गरी छलफल द्धारा समुदायिक स्वास्थ्यको परिचय र महत्व बताउने ।	• तपाईको समुदाय सफा राख्ने कुनै दुई उपाय लेख्नुहोस । • समुदायको सरसफाई गर्न किन आवश्यक छ ?	१२

		● जल, जमिन, ध्वनि र वायु प्रदूषणको परिचय दिई कारण र असर बताउन ।	व्यवस्थापन, बैठक, भेला, पारिवारिक शिक्षा अस्पतालको पहुँच आदि) सामुदायिक स्वास्थ्य हो । ● सामुदायिक स्वास्थयमा व्यतिको भूमिका परिवारको भुमिका, समुदायको भूमिका ● समुदायबाट निस्कने फोहोर पहिचान र सो अनुसार विसर्जन (कुहिने र नकुहिने) ● जल, जमिन, ध्वानी र वायु प्रदुषण रासायनिक, भौतिक वा जैविक परिवर्तन भई गुणस्तरमा हुने ह्रास । ● प्रदूषणका कारण रासायनिक विषादी कलकारखानाबाट उत्पन्न धुवाँ र आवाज यातायातका साधनहरु ग्यारेजको फोहोर आदि । ● स्वास्थ्यमा असर सरुवा रोग, उत्पादनमा ह्रास, श्रवण शक्तिको कमी, श्वास प्रश्वासमा समस्या आदि ।	● सामुदायिक स्वास्थ्यको अवधारण जनाउने चित्र, पोस्टर वा इन्टरनेटमा खोज गरी स्पष्ट पार्ने । ● विद्यार्थीहरुलाई आफनो समुदायमा उत्पन्न हुने सम्भावित फोहोर मैलाहरुको सूची बनाउन लगाई कुहिने र नकुहिने फोहोरको पहिचान गराई छुट्टा छुट्टै खाडल वा डस्टबिनमा व्यवस्थापन गर्न लगाउने । ● विद्यार्थीहरुबाट जल, जमिन, ध्वनि र वायु प्रदूषण हुने कारणहरु खोजी गरी शिक्षकले अवधारण सहित सहजीकरण गर्ने । ● जल, जमिन, ध्वनी र वायु प्रदूषण हुने कारणहरु चित्र, पोस्टर वा भिडियो देखाई जानकारी गराउने । ● विभिन्न प्रदूषणबाट मानिसको स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरु के के हुन सक्छन् ? विद्यार्थीहरुबाट जवाफ लिई असरहरुको बारेमा जानकारी गराउने ।	● सामुदायिक स्वास्थ्य भनेको के हो ? ● तपाईको समुदायबाट निस्कने कुनै तीन तीन ओटा कुहिने र नकुहिने फोहोर मैलाको नाम लेख्नुहोस ? ● दूषित प्रदूषण भनेको केहो ? ● ध्वनि प्रदूषण भएमा के हुन्छ ? ● ध्वनी प्रदूषण हुनुका कारणहरु के के हुन ? ● जल प्रदूषणका कुनै दुई कारण लेख्नुहोस । ● वायु प्रदूषणको कुनै दुई असर लेख्नुहोस् ।	
११	योग, व्यायाम र स्थानीय खेलकुद	● योग र ध्यानको सामान्य परिचय र महत्व बताउनुहोस । ● प्राणायाम र कपाल भातीको परिचय दिन र सामान्य अभ्यास गर्न । ● ध्यानको परिचय दिन यसका फाइदा बताउन र प्रयोग गर्न । ● रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्र खेलिने स्थानीय खेलहरु को सूचीकरण गरी परिचय	● योग र ध्यानको परिचय र महत्व ● प्राणायाम पूरक ● पूरक : नाकको एकापट्टी बुढी औंलाले थुनेर अर्कोपट्टीबाट श्वास भित्र खिच्ने । ● कुम्भ : बुढी औला र साहिली औंलाले दुबै तिरका नाकका प्वाल थुनी श्वास रोक्ने । ● रेथक : साहिली औलाले एकापट्टी थुनेर बुढी औला	● विद्यार्थीहरुलाई लाइनमा लगाई सर्तक, गोडाफाट, हातघुमाउने, औला चलाउने, चुट्की बजाउने, टाउको सिधा राखी आखाँ घुमाएर चारैतिर हेर्ने, अभ्यास गर्ने गराउने (आखाँ, हात, खुट्टा र औलाको कसरत ।) ● प्राणयाम विद्यार्थीहरुलाई उपयुक्त आसनमा बस्न लगाई आ आफनो हातका बुढीऔला र साहिली औलाले नाक छोप्न लगाउने । पालैपालो नाकको एकातिर प्वाल थुनी अर्को	● योग भनेको के हो ? ● पद्मासनमा कसरी बसिन्छ ? ● प्राणायाम गरिने पूरक, कुम्भक र रेचकको अभ्यास गरेर देखाउनुहोस । ● ध्यान गरेर देखाउनुहोस ? ● ध्यान गर्दा हात र खुट्टाको सन्तुलन	१२

		दिन र खेल्न । (कपद्री, राजकपर्दी, डण्डीवियो, भाले जुधाई)	पट्टीबाट विस्तारै श्वास बाहिर पालैपालो पठाउने । • कपालभाती : फोक्सोको सास छिटो छिटो बाहिर छाड्ने योगको एक विधि • ध्यान : मन मष्तिष्क एकाग्र भएको स्थिति (पद्मासन) • स्थानीय खेल : कपर्दी, राज कपर्दी, डण्डिवियो, भाले जुधाई ।	तिरबाट विस्तारै श्वास लिने केहीबेर दुबै औलाले श्वास थुन्ने र विस्तारै अर्को पट्टीबाट श्वास छाड्ने अभ्यास गर्ने गराउने यस्तो अभ्यासलाई पुरक कुम्भक र रेन्चक भनिन्छ भनी स्पष्ट पारिदिने । • ध्यान विद्यार्थीलाई पद्मासन (पलेटी कसेर) बसाली दुबै घुडामाथिबाट दुबै हात अगाडी बढाई बुढी औला र चोरी औला जोडेर हात उत्तानो पारी आँखा बन्द गरी ॐउच्चारण गरी लामो श्वास लिने र छाड्ने अभ्यास गर्ने । • स्थानीय खेल छोइकाठ : विद्यार्थीले कुनै काठ वा झार छोएर विद्यार्थीहरुलाई उभिन लगाउने समूह नेताले ती विद्यार्थी अर्को ठाउँ जाँदा छुने र छोइएपछि ऊ नेताबन्ने अभ्यास गराउने । यस्तै लुकामारी, चुन्नी, गट्टा खेलको पालैपालो अभ्यास गराउने र अन्य उपयुक्त खेल भए छलफल गराई खेलाउने । कपालभाती : विद्यार्थीहरुलाई पद्मासनमा बस्न लगाई फोक्सोको श्वास छिटोछिटो नाकबाट बाहिर फाल्ने अभ्यास गर्ने र गराउने । विद्यार्थीहरुलाई स्थानीय खेलहरु (कपर्दी राजकपर्दी डण्डिबियो र भाले जुधाईको नियम बताउने अभ्यास गर्ने गराउने तथा अवलोकन गर्ने ।	कसरी मिलाउनु पर्छ ? • तपाईले घरमा दैनिक योग र ध्यान अभ्यास गर्नुहुन्छ ? • विद्यार्थीलाई समूह विभाजन गरी पन्जी लुकामारी गट्टा खेल खेलाई अवलोकन गर्ने • घैटो फोर खेल कसरी खेलिन्छ • उच्चारण नमूना देखाउनुहोस । • कपालभाती कसरी गरिन्छ ? • राजकपर्दी खेलमा कति समूह हुन्छन ? • डण्डिबियो खेल्न के के सामग्री चाहिन्छ ? • भाले जुधाई खेल कसरी खेलिन्छ ?	

१२	बालमैत्री स्थानीय शासन	• बालमैत्री स्थानीय व्यवहारको परिचय र महत्व बताउन । • बाल अधिकारको परिचय दिई बाल अधिकारलाई बाल बचाउ, बालसंरक्षण, बाल विकास बाल सहभागितामा छुट्याउन । • आफनो घर, विद्यालय, वडा र रैनादेवी छहरा गाउँपालिका बाट बालबालिकामा गरिने व्यवहार बारे बताउन ।	• रैनादेवी छहरा गाँउपालिका भित्र बालबालीकाहरुलाई विभिन्न सरोकारवाला कार्यहरुमा सहभागिताको सुनिश्चित भए नभएको • बाल अधिकारका चारवटा क्षेत्र बाल बचाउ, बाल संरक्षण, बालबिका बाल सहभागिताको परिचय • बालमैत्री घर भाँडाको पहुँच ढोकामा चुकुलको व्यवस्था, पानीको धाराको पहुँच उपनामको प्रयोगको अवस्था, बालश्रम, पौष्टिक खाना, बालमैत्री विद्यालय, डेस्क बेन्चको उचाई, शौचालय र पानीको धाराको पहुँच खेलकुद सामग्री विद्यालय व्यवस्थापन समितिमा सहभागिता दिवा खाजाको पौष्टिकता • रैनादेवी छहरा गाँउपालिकाले सञ्चालन गरेका बालमैत्री कार्यक्रम बालक्लब गठन ,दिवाखाजा कार्यक्रम,खेलकुद सामाग्री वितरण,अतिरिक्त क्रियाकलाप सञ्चालन बालमैत्री भवन एव खेलमैदान निर्माण , स्वास्थ्य सम्वन्धी कार्यक्रम । • पौष्टिक खाना शक्तिदिने,बृद्धि गर्ने,रक्षा गर्ने ।	• विद्यार्थीलाई श्रव्य, दृश्य सामग्रीहरु मार्फत बाल मैत्री स्थानीय व्यवहार को प्रदर्शन गर्ने । • बालमैत्री व्यवहारको सूचीकरण गर्ने । • बाल अधिकारका ऐन २०४८ को ५२ धाराको चारक्षेत्रका को परिचय दिने । • विद्यार्थीहरुलाई आ-आफ्नो घर विद्यालय, वडाका संघ संस्थाहरुमा बालमैत्री संरचना र व्यवहारहरुको बारेमा छलफल गराउने । • बालबालीकाहरुलाई पौष्टिक आहारको बारेमा छलफल गराउने । • रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाले सञ्चालन गरेका बालमैत्री व्यवहारहरुको बारेमा छलफल गराउँदै यसको महत्व बताइने । • बालमैत्री स्थानीय व्यवहार भनेको के हो भनी विद्यार्थीहरुलाई सोधी आवश्यक कुरा थप गर्दै परिचय बताइने छ ।	• बाल अधिकार भनेको के हो ? • वडा कार्यालयम बालसहभागिता गठन गर्नु बाल सहभागिता हो ? • तपाईको विद्यालयमा बाल क्लब छ ? छ भने नाम लेख्नुहोस • बाल अधिकारका मुख्य चारवटा क्षेत्र के के हुन ? • तर्पाइको विद्यालयमा बालमैत्री कुराहरु के के छन् ? • तपाईलाई घर तथा विद्यालयमा के नामले बोलाउनु हुन्छ ? • तपाइको विद्यालयमा खाने दिवा खाजाले तपाई सन्तुष्ट हुनुहुन्छ ? • तपाईको घरमा के के कति पटक खानुहुन्छ ? • बालमैत्री क्रियाकलापको के महत्व छ ? • बाल संरक्षण कसरी हुन सक्छ ? • बाल सहभागिता भनेको के हो ?	१६

१३	प्राकृतिक प्रकोप विपद् व्यवस्थापन र सुरक्षाका उपायहरु	• प्राकृतिक प्रकोप र विपदको परिचय दिन । • प्राकृतिक प्रकोप र विपद बाट बच्ने उपायहरु बताउन । • सुरक्षाका उपाय अवलम्बन गर्न ।	• प्राकृतिक विपद् : हावाहुरी, भुकम्प, चट्याङ, आगजनी, बाढी पहिरो, जनावरको टोकाई • मानवजन्य विपद् : विद्युतिय खतरा, विषादीको प्रयोग, घर गोठमा आगजनी, • सुरक्षाका उपाय :ट्राफिक नियम, जेब्रा क्रस, पैदल यात्रा, आकाशेपुल, ट्राफिक लाइट, दमकल प्राथामिक, उपचार वाकस,	• विद्यार्थीहरुलाई विपद् भनेको के हो भनी सोध्दै विपद्को सूचीकरण गर्ने र ती विपदको विभिन्न माध्यम (दृव्य, श्रव्य-दृव्य, चित्र, पोस्टर) बाट विपद्को अवधारण दिने । • विद्यार्थीहरुबाट ट्राफिक नियमको बारेमा उनीहरुको सामन्य धारण टिपोट गरी विभिन्न माध्यम (दृव्य, श्रव्य-दृव्य, चित्र, पोस्टर) बाट ट्राफिक नियमको अवधारण दिने । • विद्यार्थीहरुलाई सम्भव भए नजिकैको सडकमा वा विद्यालयमा नमुना ट्राफिक नियम (जेब्रा क्रस, ट्राफिक लाइट, पैदल यात्रा, आकासे पुल) को अभ्यस गराउने । • प्राथामिक उपचार भनेको के हो भनी सोध्दै प्राथामिक उपचार बाकसमा भएका सामग्रीहरुको प्रदर्शन गरी सूचीकरण गर्ने। • सूचीकृत सामाग्रीका आधारमा प्राथामिक उपचारको विभिन्न श्रव्य, श्रव्य दृश्य, चित्र, पोष्टरको माध्यमबाट अवधारण दिने । • विद्यार्थीहरुलाई प्राकृतिक र मानव जन्य विपदको छुट्टा छुट्टै सूची बनाई छलफल गराउने र बच्ने उपायहरु समेत बताउने । • सुरक्षाका उपायहरु : विद्यार्थीलाई ट्राफिक नियम हरुको श्रव्यदृश्य साधनको माध्यमबाट स्पष्ट पारिदिने र छलफल गर्ने • अन्य विपदबाट जोगिने उपायहरु जस्तै दमकल, उपचार वाकस	• विपद् अन्तर्गत पर्ने कुनै तिन ओटा कुराहरु लेख्नुहोस • भुकम्प जादा के हुन्छ ? • जीवजन्तुले टोकेमा के गर्नुपर्दछ ? • विपद् भनेको के हो ? • ट्राफिक लाइटमा रातो बत्ति बल्दा के गर्नुपर्दछ ? • पैदल यात्रा गर्दा बाटोको एक किनाराबाट अर्को किनारासम्म सेता धर्काहरुले के जनाउँछ ? • बाटो माथिबाट पनि क्रस गर्ने ठाँउलाई के भनिन्छ ? • ट्राफिक नियम भनेको के हो ? • सामान्य चोटपटक लागेमा तपाई के गर्नुहुन्छ ? • प्राथामिक उपचार वाकसमा भएका सामग्रीहरुको नाम लेख्नुहोस् । • प्राथामिक उपचार भनेको के हो ? • कुनै दुई वटा मानवजन्य विपद्हरु लेख्नुहोस् ।	१५

				बारे छलफल गरी थप स्पष्ट पारिदिने ।	• ट्राफिक नियममा के के कुराहरु पर्दछन ? • दमकलबाट हामी कसरी सुरक्षित हुन सक्छौं ? • विषादीबाट कसरी खतरा हुन्छ ?	

८.शिक्षण सामग्री :-

यस पाठ्यक्रममा रहेका अपेक्षित उपलब्धि हासिल गर्नका लागि दुरुह, जटिल, अमूर्त विषयवस्तुलाई सरल, रुचिपूर्ण एवं प्रभावकारी तारिकाले विद्यार्थीको सक्रियता बढाइ स्थानीय रुपमा व्यवहारमा परिवर्तन गर्न सक्ने बनाउनका लागि निम्न लिखित शिक्षण सामग्री प्रयोग गर्न सकिनेछ ।

- **रैनादेवी छहराको विस्तृत नक्सा वा चित्र क्षेत्रफल र जनसङ्ख्याको तालिका**
- पारिवारिक पृष्ठभूमि झल्किने चित्र/फोटो भिडियो व्यक्तिगत तथा पारिवारिक पेशा जनाउने चित्र, सान्दर्भिक तस्विर र चित्र ,
- विभिन्न पोसाक झल्किने फोटो चित्र/पोष्टर वा भिडियो, विभिन्न चाडपर्व, संस्कार सम्बन्धी पोष्टर, चित्र भिडियो, गीत ।
- स्थानीय मानिसहरुले गर्ने विभिन्न कामहरुको सूचि, पोष्टर र फोटो, भिडियो । सफा र फोहर घर, विद्यालय, मानिस, बालकका फोटो, चित्र भिडियो ।
- सरसफाइका सामग्रीहरु, विभिन्न मूर्ति ।
- स्थानीय ऐतिहासिक धार्मिक पर्यटकीय, औजार, सांस्कृतिक सम्पदाहरु तथा तिनका फोटो चित्र, भिडियो ।
- स्थानीय परम्परागत प्रविधिबाट निर्मित सामग्रीहरुको सूची तिनीहरुको उपयोग सम्बन्धी ब्रोसर, सुरक्षित र सम्भव भएका सामग्री, फोटो भिडियो ।
- स्थानीय अन्न, फलफूल तथा तरकारी तिनका चार्ट फोटो भिडियो ।
- बाढी, पहिरो, भूक्षय, हावाहुरी, भूकम्प, आगलागी सम्बन्धी चित्र, फोटो, भिडियो विषादी प्रयोगको चित्र ।
- प्राकृतिक वातावरणः वन्यजन्तु, वन, खोलानाला, ढुङ्गा, माटो ।
- जातजातिगत पहिरन,सान्दर्भिक श्रब्यदृश्य सामग्री,खानाका परिकार,योग सम्बन्धी फोटो, भिडियो ।

९.सिकाइ सहजीकरण विधि तथा प्रक्रिया :

बालबालिकामा भएको प्रतिभाको प्रस्फुटनका लागि सिकाइ प्रक्रिया महत्वपूर्ण हुन्छ । सिकाइ प्रक्रियालाई अगाडि बढाउन एकातिर आधुनिक शैक्षणिक प्रविधिको प्रयोग अत्यावश्यक हुन्छ भने अर्कातर्फ विद्यार्थी अनुकुल शिक्षण प्रक्रिया सञ्चालन गर्न स्थानीय परिवेश अनुकुलका विधि तथा प्रविधिको प्रयोग पनि आवश्यक हुन्छ । जसमा स्थानीय वातावरण, विद्यार्थीको रुची, क्षमता, स्तर एवं आवश्यकताले पत्यक्ष प्रभाव पार्दछ । शिक्षण सिकाइका क्रममा अपेक्षित उपलब्धि हासिल गर्नका लागि विभिन्न विधिहरुको प्रयोग गर्नु पर्ने हुन्छ । शिक्षण सिकाइ कुनै खास वैज्ञानिक, मनोवैज्ञानिक वा शैक्षणिक सिद्धान्त एवं विधिमा आधारित भए पनि तिनलाई व्यावहारिक र सान्दर्भिक शैक्षणिक प्रक्रियामा ढाल्नु पर्दछ । यस पाठ्यक्रमलाई प्रभावकारी रुपमा कार्यान्वयन गर्नका लागिविद्यार्थी केन्द्रित र बालमैत्री शिक्षण विधि अपनाइ सबै प्रकारका सिकाइ आवश्यकता र चाहना भएका विद्यार्थीहरुलाई समेट्ने गरी समावेशी सिकाइ सहजीकरण प्रक्रियाका लागि निम्न लिखित विधि तथा प्रक्रिया अवलम्न गर्न सकिने छ ।

(१) आगमन विधि : सूचनाको सङ्कलन, अवलम्वन, विश्लेषण अनुमान, पुष्टि तथा निष्कर्ष निकाल्ने
(२) खेल विधि : एकल वा सामूहिक खेल मार्फत विषयवस्तुलाई प्रस्तुत गर्ने ।
(३) कथा कथन तथा गीत : विषयवस्तुलाई कथाका रुपमा अवधारणालाई गीतका माध्यमबाट प्रस्तुत गर्ने ।
(४) अभिनय विधि : विभिन्न क्रियाकलापद्वारा अभिनय गर्ने ।
(५) छलफल र प्रश्नोत्तर : समूह वा वैयक्तिक रुपमा शिक्षण र विद्यार्थी, विद्यार्थी विद्यार्थीबीच छलफल र प्रश्नोत्तरगर्ने ।
(६) अवलोकन वा क्षेत्र भ्रमण विधि : कुनै निश्चित क्षेत्रमा प्रत्यक्ष भ्रमण गरी विषयवस्तु केन्द्रित अवलोकन गरी वास्तविक वस्तु स्थितिको ज्ञान हासिल गराउन सकिन्छ ।
(७) खोज विधि : विद्यार्थीहरुलाई विषयवस्तु दिई त्यसको वास्तविकताको बारेमा खोज गर्न लगाउने
(८) अभ्यास विधि : बारम्बार अभ्यास गराउने ।
(९) प्रदर्शन विधि : वास्तविक वा विभिन्न सूचना प्रविधिको प्रयोग गरी प्रदर्शनद्वारा सिकाउने ।
(१०) समस्या समाधान विधि : विषयवस्तुको केन्द्रमा रहेर समस्या दिने र समस्याको समाधान गर्न सिकाउने ।
(११) परियोजना कार्य विधि : एकल वा सामूहिक रुपमा गराउने ।
(१२) घटना अध्ययन विधि : घटनाको अध्ययन गरी घटनाको व्यवस्थापन गर्न सिकाउने ।
(१३) मस्तिष्क मन्थन : विद्यार्थीहरुलाई सबै किसिमले सोच्न प्रेरित गर्ने ।
(१४) जिग्सअ विधि/सहयोगात्मक विधि : शिक्षक एवं विद्यार्थीहरु एक आपसमा सहयोग गरेर सिक्ने ।
(१५) उदाहरण र प्रयोग विधि : विषयवस्तुबाट उदाहरण प्रयोग र अभ्यास गराउने ।

१०. विद्यार्थी मूल्याङ्कन प्रक्रिया :

द्रष्टव्य

(अ) आन्तरिक मूल्याङ्कनबाट प्राप्त नतिजामा आधारित ५० प्रतिशत भार तथा बाह्य परीक्षाको नतिजाका आधारमा ५० प्रतिशत भार निर्धारण गरी विद्यार्थीले हासिल गरेको उपलब्धिको प्रमाणीकरण गर्नुपर्ने छ ।

(आ) प्रयोगात्मक कार्य, परियोजना कार्य वा अन्य कार्यकलापको विस्तृत विवरण विषयगत पाठ्यक्रममा दिइएको छ। एक शैक्षिक वर्षमा कम्तीमा दुईओटा त्रैमासिक परीक्षा सञ्चालन गर्नुपर्ने छ र वार्षिक मूल्याङ्कनमा कम्तीमा दुईओटा त्रैमासिक परीक्षाको नतिजाका आधारमा ५-५ अङ्कभार समावेश गर्नुपर्ने छ ।

(इ) अपाङ्गता भएका तथा विशेष सिकाइ आवश्यकता भएका विद्यार्थीलाई परीक्षामा केही खास खास विषयमा अरू साधारण विद्यार्थीलाई दिइने प्रश्नभन्दा अलग प्रश्न बनाई मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने छ । विशेष आवश्यकता भएका विद्यार्थीका लागि परीक्षाको समय थप गर्न सकिने छ । विद्यार्थी मूल्याङ्कन गर्दा शिक्षकले अपाङ्गता भएका र विशेष सिकाइ आवश्यकता भएका विद्यार्थीहरूका लागि उपयुक्त हुने मूल्याङ्कन प्रक्रिया अपनाउनुपर्ने छ । विशेष आवश्यकता भएका विद्यार्थीको मूल्याङ्कन गर्दा आवश्यकताअनुसार दृश्य तथा ठुला मुद्रित सामग्री, स्पर्शात्मक सामग्रीलगायतको उपयोग गर्नुपर्ने छ । प्रतिक्रियामा आधारित मूल्याङ्कनका लागि उपकरण, टङ्कण, साङ्केतिक भाषा वा सङ्केत प्रयोग गर्न उत्प्रेरित गर्नुपर्ने छ । कठिन तहको अपाङ्गता भएका विद्यार्थीलाई उनीहरूको स्तर, रुचि र आवश्यकताका आधारमा समय तालिका बनाई सोअनुसार मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने छ ।

१३. पाठ्यक्रम कार्यान्वयन प्रक्रिया :

यस पाठ्यक्रमको कार्यान्वयन गर्न प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकको भूमिका महत्वपूर्ण हुनेछ । विद्यार्थीहरुलाई स्थानीय वातावरणमा रहेका विषयवस्तुका प्रमुख क्षेत्र/ स्थलहरु भ्रमणकामाध्यमबाट अवलोकनगराइनेछ।परियोजना कार्य र प्रतिवदेनको माध्यम अवलम्बन गरिने छ । स्थानीयसमुदायका विज्ञ बुद्धिजीवी, शिक्षाप्रेमी, समाजसेवी एवं सम्बन्धित विषय क्षेत्रमा जानिफकार व्यक्तिहरु स्रोतव्यक्तिका रुपमा रहने छन् ।विषय क्षेत्रमा आवद्ध गाउँपालिका एवं जिल्लाका विवरणहरु सङ्कलन गरी पठन पाठनमा प्रयोग गरिनेछ । विद्यार्थीहरुको समूहकार्य अन्तरक्रिया र प्रयोगात्मक कार्यलाई जोड दिइनेछ । शिक्षण सिकाइ विधि तथा प्रक्रियालाई क्रियाकलापमुखी तथा विद्यार्थी केन्द्रित बनाइएकाले विद्यार्थीको मूल्याङ्कनलाई शिक्षण सिकाई प्रक्रियाकै अभिन्न अङ्गका रुपमा प्रयोग गर्नु पर्नेछ। रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाद्वारा निर्माण गरिएको यो स्थानीय पाठ्यक्रम कक्षा १ देखि ३ सम्म यस गाउँपालिकामा रहेका सम्पूण सामुदायिक एवं संस्थागत विद्यालयमा शैक्षिक सत्र २०७९ देखि कार्यान्वयन गरिने छ। साथै कक्षा ४ र कक्षा ५ को शैक्षिक सत्र २०८१ देखि कार्यान्वयन गरिने छ ।

१४. पाठ्यक्रम मूल्याङ्कन परिमार्जन र सुधार :

समय परिवर्तनसँगै पाठ्यक्रम पनि परिमार्जन गर्नु आवश्यक हुन्छ। एकपटक निर्माण गरिएको पाठ्यक्रम सधैंका लागि समय सान्दर्भिक नहुन सक्छ। पाठ्यक्रमको उचित मूल्याङ्कन गरी सरोकारवालाहरुबाट प्राप्त सुझावहरुलाई सम्बोधन गर्दै समयको मागबमोजिम पाठ्यक्रम परिमार्जन र सुधार तथा अद्यावधिक निरन्तर रुपमा गरिनेछ । कार्यान्वयन भएको पाँच वर्षमा पुनरावललोकन गरिने छ भने कार्यान्वयन भएको दश वर्षमा पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको मूल्याङ्कन गरी त्यसका आधारमा पाठ्यक्रममा आवश्यक परिमार्जन गरिने छ ।

१५. समय निर्धारण :

आधारभूत तह (कक्षा १-३)को पाठ्यक्रम २०७६ अनुसार स्थानीय विषयको साप्ताहिक पाठ्यघण्टा ५ हुनेछ जसमा वार्षिक कार्यघण्टा १६० दिइएको छ । पत्येक शैक्षिक सत्र बैशाखदेखि सुरु भएर चैत्र समान्तसम्म कायम रहनेछ। प्रचलित ऐन र नियमावली बमोजिम प्रत्येक शैक्षिक सत्रमा २२० दिन विद्यँलय खुल्ने छ र १९२ दिन पठनपनठन सञ्चालन हुने भएकाले यस पाठ्यक्रमको वार्षिक कार्यघण्टा कक्षा १-३ मा १६० हुनेछ। पठनपाठन सञ्चालनका लागि उपयोग भएको ३२ घण्टाको समयमावधिलाई १ पाठ्यघण्टा मानिएको छ। प्रत्येक घण्टी सामान्यतया ६० मिनेटको हुनेछ। पाठ्यांश अनुसार विद्यार्थीहरुलाई अध्ययन र अवलोकन भ्रमण प्रयोगाँत्मक क्रियाकलापलाई पनि अध्ययन अवधिमा गणना गरिने छ।
(पाठ्यक्रम प्रारुप २०७६ अनुसार २०५ दिन)

१६. विशिष्टीकरण तालिका र नमुना प्रश्नपत्र (कक्षा ४-५)

अनुसूची-१

रैनादवी छहरा गाउँपालिका :

रैनादेवी छहरा गाउँपालिका नेपालका सात प्रदेशहरुमध्ये गौतम बुद्धको जन्मस्थानको आधारमा नामकरण गरिएको लुम्बिनी प्रदेशका १२ वटा जिल्लामा पाल्पा पनि प्राचीन इतिहास बोकेको रमणीय पहाडी जिल्ला हो । यस जिल्लामा रैनादेवी छहरा गाउँपालिका, रिब्दिकोट गाउँपालिका, तानसेन नगरपालिका, निस्दी गाउँपालिका, तिनाउ गाउँपालिका, बगनासकाली गाउँपालिका, रम्भा गाउँपालिका, रामपुर नगरपालिका, माथागढी गाउँपालिका र पूर्वखोला गाउँपालिका लगायतका दशवटा स्थानीय तह रहेका छन् । रैनादेवी छहरा गाउँपालिका १७५.८८ वर्ग कि.मी.मा फैलिएको छ । यस गाउँपालिकामा साविकका आठ गाउँविकास समितिहरु १ सिद्देश्वर, २ सोमादी, ३ भुवनपोखरी, ४ छहरा, ५ मुझुङ्ग, ६ जुठापौवा, ७ बल्ढेङ्गगढी र ८ सत्यवती गरी आठवटा वडाहरु रहेका छन् । यस गाउँपालिकामा प्रारम्भिक बालविकास र शिक्षा ५३,आधारभूत तह (१-३) १०, आधारभूत तह (१-५) २५,(१-८) १५,माध्यमिक विद्यालय (१-१०)५,माध्यमिक विद्यालय (१-१२) ७, सामुदायिक सिकाइ केन्द्र ३, १ क्याम्पस र दुई प्राविधिक शिक्षालय रहेका छन् । यस गाउँपालिका भित्र रहेका विद्यालयहरु :

क्र.सं.	विद्यालयको नाम	ठेगाना	क्र.सं.	विद्यालयको नाम	ठेगाना	क्र.सं.	विद्यालयको नाम	ठेगाना
१	मदन आश्रित प्र.वि.	रैनादेवी छहरा-१	२१	जनप्रिय आ.वि.	रैनादेवी छहरा-३	४१	दीपज्योति प्रा.वि	रैनादेवी छहरा-६
२	भुटुक्दीदेवी आ.वि.	रैनादेवी छहरा-१	२२	जोगवाणी मा.वि.	रैनादेवी छहरा-३	४२	कालिका आ.वि.	रैनादेवी छहरा-६
३	मग्रानदेवी आ.वि.	रैनादेवी छहरा-१	२३	रैनादेवी मा.वि	रैनादेवी छहरा-३	४३	शिशुबोध प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-६
४	सिद्धेश्वर महादेव प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-१	२४	बालविनोद आ.वि.	रैनादेवी छहरा-३	४४	गुहारठाना मा.वि.	रैनादेवी छहरा-६
५	सिद्ध प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-१	२५	सुबोध प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-४	४५	कुवारी आ.वि.	रैनादेवी छहरा-६
६	भयरस्थान प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-१	२६	गोरखनाथ आ.वि.	रैनादेवी छहरा-४	४६	गौरादेवी मा.वि.	रैनादेवी छहरा-६
७	वेदवेदाङ्ग मा.वि.	रैनादेवी छहरा-१	२७	महाकाली मा.वि.	रैनादेवी छहरा-४	४७	मालिका आ.वि.	रैनादेवी छहरा-६
८	भगवती प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-१	२८	भैरव नवदीप मा.वि.	रैनादेवी छहरा-४	४८	चण्डिका प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-६
९	मच्छेन्द्रदेवी आ.वि.	रैनादेवी छहरा-२	२९	छहरा मोडेल स्कुल	रैनादेवी छहरा-४	४९	कुमारीदेवी प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-७
१०	भगवती मा.वि.	रैनादेवी छहरा-२	३०	विष्णु प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-४	५०	बाल कल्याण प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-७
११	बिन्दवासिनी प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-२	३१	सल्लेरी प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-४	५१	अमर कालिका प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-७
१२	भवानी प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-२	३२	नवज्योति प्रा.वि	रैनादेवी छहरा-४	५२	गहते मा.वि.	रैनादेवी छहरा-७
१३	भगवती मा.वि.	रैनादेवी छहरा-२	३३	जानकी प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-४	५३	मनकामना प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-७
१४	गंगा मा.वि.	रैनादेवी छहरा-२	३४	शान्ति प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-४	५४	चन्द्रमूखी प्रा.वि	रैनादेवी छहरा-७
१५	सत्यदेवी प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-३	३५	जनकल्याण आ.वि.	रैनादेवी छहरा-५	५५	संगिता प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-८
१६	बाल विकास प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-३	३६	भैरब प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-५	५६	ज्ञानोदय आ.वि.	रैनादेवी छहरा-८
१७	बाल कल्याण प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-३	३७	छेउफान प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-५	५७	राजापानी आ.वि.	रैनादेवी छहरा-८
१८	बाल विनोद आ.वि.	रैनादेवी छहरा-३	३८	कल्पना प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-५	५८	सत्यवती मा.वि.	रैनादेवी छहरा-८
१९	जोगवाणी प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-३	३९	कालिका मा.वि.	रैनादेवी छहरा-५	५९	शान्ति प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-८
२०	जनजागृति आ.वि.	रैनादेवी छहरा-३	४०	जीवनज्योति प्रा.वि.	रैनादेवी छहरा-६	६०	खुर्साने आ.वि.	रैनादेवी छहरा-८

जातजातिहरु : मगर, क्षेत्री, ब्राहमण, दमाई, कामी, सार्की, नेवार, कुमाल, ठकुरी आदि ।
चाडपर्व : दशैं, तिहार, रक्षाबन्धन, जनैपूर्णिमा, हरितालिका, ऋषिपञ्चमी, कृष्णजन्माष्टी, शिवरात्री, न्वागी, बसन्त पञ्चमी, बैशाखे पूर्णिमा, धान्यपूर्णिमा, नागपञ्चमी आदि ।संस्कार परम्परा : छैटी, न्वारन, पास्नी, चुडाकर्म, छेवार, ब्रतवन्धन, बेलविवाह, ढोगभेट, बच्चाको नाककान छेड्ने, गोरु नार्ने, अक्षराम्भ गर्ने, ठेकी लगाउने, सगुन लाने, दुरान फर्काउने ।
दशैंमा मालश्री गाउने, मठमन्दिरमा पूजाआजा गर्ने, बलिदान गर्ने, सराय खेल्ने तिहासमा देउसी भैलो गाउने, तीजमा गीत गाउने, रोपाईंमा वाली गाउने, सप्ताह, रुद्री, ग्रहशान्ति गर्ने, घरपैसो गर्ने, जस्ता विभिन्न धार्मिक कार्यमा भजन कीर्तन गाउने, सोरठी नाच, लाखेनाच, फागु खेल्ने/गाउने/नाच्ने, भलाय/माल गाउने, झाम्रे गाउने (रोधी बस्ने) आदि।
मन्दिर : रैनादेवी गोखुङ्गा मन्दिर ब्रहमादेवी मन्दिर, कालिका मन्दिर आलमदेवी मन्दिर भैरव मन्दिर, कालिका मन्दिर एवं विभिन्न स्थानमा शिव मन्दिर, राधाकृष्ण मन्दिर आदि ।
अन्नवाली : धान, मकै, गहुँ, जौं, कोदो, फापर
दालवाली : बोडी, सिमी, मुसुरो, अडर, गहत ।
तेलवाली : तोरी, सरस्यू, भटमास, सुर्यमुखी, तील ।
फल : सुन्तला, मौसम, कागती, केरा, आँप, कटर, आरु, आबखडा, नास्पाती, अमला, अनार ।
कला सीप : डोको, डालो, सुपो, मान्द्रो, ढकिया, गुन्द्री, कुचो, नाम्लो, दाम्लो, नेती, हँसिया, बञ्चरो, कोदालो, गाग्री, ताउलो, आम्खोरा, हलो, जुवा, दादे, ठेको, ठेकी, चौठी, मदानी, तारो ।
तरकारी : आलु, गोभी, गोलभेडा, खुर्सानी, काक्रो, प्याज, लसुन
जडीबुटी/मसला : दालचिनी, पर्सेपखाने, पाखनेभेद, टिमुर, गुर्जो, मरट्टी, मेथी, अमला, विलाजोर, हर्रो, बर्रो, हड्चुर, कुरिलो, तितेपाती, निमपत्ता, गुँरास, चरिऔले, चिराइतो, बुढीअमला, कुमकुम, बाजलपाते, हल्दी, अदुवा ।
पशुपालन/पशुपन्छी : भैंसीपालन, बाखा पालन, गाईपालन, कुखुरा पालन, बङ्गुर पालन, हाँस पालन, माछापालन आदि ।
प्रमुख पर्यटकीय स्थलहरु : रैनादेवी मन्दिर, बल्ढेङ्गढी, तिलकथान पार्क, झेरुङ्गगढी लेख, कालिका/मालिका मन्दिहरुसि.जी. उद्योग, सिद्ध गुफा आदि ।

अनुसूची-२

रैनादेवी मन्दिर :

ऐतिहासिक तथा पुरातात्त्विक महत्व बोकेको रैनादेवी मन्दिर पाल्पा जिल्लाको सदरमुकाम तानसेनदेखि पश्चिम तथा गुल्मी र अर्घाखाँची जिल्लाको सिमाना समुद्र सतहदेखि १६०० मिटरको उचाइमा भुवनपोखरीको गोखुङ्गा भन्ने स्थानमा रहेको छ। भुवनपोखरी नाम रहनु अघि यस स्थानको नाम गोखुङ्गा रहेको थियो। गोखुङ्गाको माथिल्लो भेगमा घना जङ्गलको बीचमा प्रसिद्ध रैनादेवी मन्दिर रहेको छ। गोखुङ्गा लेख बैदिककालदेखि नै तपोभूमिको रुपमा रहेको पाइन्छ। गुम्वजाकारको मन्दिर निर्माणको शैलीले पनि यसलाई पुष्टि गरेको छ। देवीको मुख्य मन्दिर सतह वर्गाकार भै जमिनमुनि करिब दुई मिटर गहिरो छ। यसको छानो काठका बलोहरुलाई जोडेर गुम्वज आकारमा निर्माण भएको छ। यस मन्दिरका ऐतिहासिक पृष्ठभूमिलाई हेर्दा सोह्रौं शताब्दिका घण्ट तथा शिलालेख वस्तुहरुको कारण मन्दिर निकै पुरानो भएको पाइन्छ। यस मन्दिरको वरिपरि घना जङ्गल तथा पूर्वी भागमा सत्यदेवी मन्दिरसम्म हेर्दा त्यस वेला गौघर गाईका गोठ बनाई गाई पाल्ने गरेको पाइन्छ। गाई पाल्ने क्रममा न्यौपाने थरका ब्राह्मणले छहरी थरका मगर सहयोगी राखी गाई पाल्ने गरको तथा पालिएका गाईहरुमध्ये एक दुहुनो गाईले दिउसो घना जङ्गलको बीचमा गई दुग्ध चढाउने गरेको साथै साँझ दुहुने वेलामा पनि दुग्ध चढाउने गरेको त्यहाँ खोस्री हेर्दा मूर्ति भेटिएको मूर्तिमा रौहरु समेत भएको भन्ने रहेको छ। पछि खन्दै जाँदा मूर्ति भासिदै गएपछि सुनको मूर्तिलाई घनले फोर्न खोज्दा मूर्तिबाट रगत बगेको भन्ने बुढा पाकाको भनाइ रहेको छ। त्यो घटनापछि डाँडागाउँमा देवीको बहिनीको आश्रममा गएको र एक दिन दर्लामी थरका मगर छुट्टीमा पल्टनबाट आइ पुनः पल्टन फर्किने क्रममा बाटोमा देवी रोइरहेको देखेका थिए। ती दर्लामी थरका सैनिकले देवीका कुरा सुनेर तपाईं त्यहीँ रहनु पर्छ। तपाईंलाई हामी त्यहीँ ठाउँमा राखी पूजाआजा चलाउछौँ देवी तपाईं यहीँ रहनु पर्छ भनेपछि देवीको नाम रहिन देवी नाम रहन गयो। पछि रहिनदेवी नाम अपभ्रंश हुँदै रैनादेवी नाम रहन गएको भनाइ छ। आज पनि न्यौपाने थरका ब्राह्मण र छहरी थरका मगरलाई मन्दिर क्षेत्रमा प्रवेश निषेध गरिएको छ।

नेपालको एकीकरण गर्नुभन्दा पहिलेदेखि नै यस स्थानमा विशेष पूजा आजा गरिएकोपाइन्छ। पाल्पाली राजा मुकुन्द सेन द्वितीयले १८२९ तिर देवीको दैनिक पूजा आजाको लागि ४० मुरी धान फल्ने खेत गुठीको रुपमा दिएका थिए। मन्दिरको वरिपरिका तोरी फुल्ने पाटाहरु समेत गुठीको रुपमा रहेका छन्। पृथ्वीनारायण शाहले नेपालको एकीकरण गर्ने क्रममा रैनादेवी मन्दिरमा आइ वर आशीर्वाद मागेको र सो आशीर्वाद वर पुगेकोले प्रत्येक मुख्य पूजामा गोरखाबाट पाडो (राँगो) लाई घाटीमा चिठी र धुप ध्वजा पठाउँदा पूजा गर्न लाग्ने क्रममा सो राँगो त्यहाँ आउने गरेको र त्यही राँगो देवीको पहिलो वली चठाउने गरेको वुढापाकाको भनाइ छ।

भुवनपोखरी गा.वि.स.को साविक वडा नं. ५ निवासी नारायण मरासिनीको घरमा"सम्वत १८२९ साल मि:भाद्र १३ रोज ४ मूःनुवाकोट"लेखेको मुकुन्द सेन द्वितीयको एउटा ताम्रपत्र पाइएको छ। यस क्षेत्रमा रैनादेवीको नाममा दिएको गुठीको समेत ताम्रपत्रमा अक्षतालाई तिलक भनिएको छ। आज पनि रैनादेवीको अक्षतालाई तिलक भनिन्छ। हाल विभिन्न ठाउँमा रैनादेवी मन्दिरलाई स्थापित गदै पूजा गरेको पाइन्छ। राना मगरले आफ्नो कुल देवताको रुपमा पूजा गर्छन्। छहरी मगरले कुसुमखोलामा कुल मन्दिर बनाइ पूजा आजा गर्छन्। रैनादेवी मन्दिरमा विशेष गरी कालरात्री, न्वागी, बैशाखे पूर्णिमा मा मुख्य पूजा आजा हुने गर्छ। यस मन्दिरमा पूजाआजा गर्न पाल्पा, गुल्मी, अर्घाखाँची, वाग्लुङ, पर्वत, रुपन्देही आदि ठाउँबाट भक्तजनहरु आउने गर्छन् ।यस मन्दिरको सबैभन्दा फरकपन न्वागी पर्व हो। कार्तिक १७ गते ठूलो धानको मुठी सोधी धान काटिन्छ। त्यो धान देवीलाई न्वागीको रुपमा नचढाई कसैले पनि सेवन गर्दैनन्। देवीको नाममा रहेको न्वागी मंसिर ५,७ र ९ गतेमध्ये देवीलाई लामाले सोधेर तय गर्छन्। न्वागीका दिन धान कुट्ने र रेखी पिस्ने ढिकी देवीको मन्दिर भित्र नै रहेको छ। अन्य नयाँ धान स्याहार्ने सबैले देवीको नाममा अक्षता छुट्ट्याई देवीको स्थानमा लगेपछि दही, केरा, सिलाम, चिनी मिसाइ भिजाएर चामल खाने चलन छ। न्वागीका दिन वली चढाउने पूजापाठ गर्ने तथा विशेष मेला लाग्दछ। मेलामा साविकका सबै वडाबाट ठूलो नाच ल्याउने, नाच्ने चलन छ। स्थानीय दर्जी थरहरुले पञ्चेवाजा बजाएर मेलामा रमाइलो गर्दछन्। यस मन्दिरमा रहेका पाल्पा,गुल्मी,अर्घाखाँचीबाट ल्याई चढाइएका तथा शाहकालीन हतियार, तरवार र घण्टहरु रहेका छन्। शाहाकालमा पृथ्वीनारायण शाहाले पठाएको पाडो कालरात्रीको पहिलो पूजामा आई पहिलो वलीको रुपमा रहेको त्यो पाडो काटी सकेपछि शीर लगेर कोटघरमा नचढाउञ्जेलसम्म पाडो नचलेर रहने गर्थ्यो। आज पनि अचम्मको कुरा कालरात्रीमा मौलामा काटेको पहिलो पाडो कोटघरमा रहेको महाकालीको मूर्तिमा नचढाउँदासम्म पाडो नचढ्ने गर्छ। त्यो कुरा रैनादेवीको मन्दिरमा खिचेर राखेको यूटुवमा समेत हेर्न सकिन्छ। रैनादेवी मन्दिरको तलपट्टि महेलपानीमा कमेरे गुफा

रहेको छ । हाल पनि मन्दिरको गुठी खेतमा जर्नेली धान लगाई तिलक बनाइन्छ । मन्दिर क्षेत्रबाट धौलागीरी अन्नपूर्ण माछापुच्छ्रे लगायतका दर्जनौ हिमाल हेर्न सकिन्छ । यो क्षेत्र प्राकृतिक सुन्दरताले भरिपूर्ण रहेको छ । रैनादेवी जङ्गल क्षेत्रमा कालिज,तित्रा,लुइचे,काँडेभ्याकुर,मृग,जङ्गली खरायो,न्यालीबाघ तथा दुर्लभ चराचुरीङगीको बासस्थान रहेको छ । यहाँ सेतो गुराँस समेत पाइन्छ ।

अनुसूची-३

वडा नं. १, सिद्देश्वर

(१) नाम :

सिद्देश्वर गुफामा सिद्ध ऋषिले तपस्या गरेका हुनाले सिद्धेश्वर नाम हुन गएको ।

परापूर्व कालदेखि नै प्रभु स्थानेश्वरद्वारा अमरपुरी धाम, राधाकृष्ण मन्दिर, सिंहवाहिनी मन्दिर र यस मण्डपहरुको निर्माण गरी वेद, चन्डी, रुद्री, पठन पाठन गर्नको लागि ठूला कलात्मक भवन समेत निर्माण गरिएको र उक्त धाममा विभिन्न ऋषिहरुद्वारा ध्यान तपस्या र पूजा, आराधना गरिदै आइएको ऋषि मुनिहरु तपस्या गर्ने ठाउँमा गुफा समेत रहेको जसको नाम सिद्ध गुफा भन्ने रहेको । हाल कार्तिक एकादशीका दिन सो ठाउँमा पूजा तथा सोरठी नाच्ने परम्परा समेत रहेको छ । यसको चर्चा देशभरि चल्दै आएको सन्दर्भमा थानेश्वर प्रभुको ज्ञानबाट राजा महेन्द्र समेत प्रभावित भई प्रभुलाई दर्शन भेट गर्न आउनु भएको र त्यतिबेला नै प्रभुले राजाको हात हेरी भविष्यवाणी पुगेको हुनाले राजा महेन्द्रले प्रभुको इच्छा अनुसार २ वटा कलात्मक भवन एक गौशाला, अमरपुरी धाम, यज्ञमण्डप, राधाकृष्ण मन्दिर आदि बनाउनका लागि आवश्यक रकम दिई निर्माण गरिएको थियो । उक्त भवनहरुमा चन्डी, रुद्री, कौमदी आदिको पढाइ समेत हुन्थ्यो । प्रभुको ज्ञान प्राप्तपछि गुल्मी, अर्घाखाँचीबाट भेट्न आउने मानिसहरुले गुल्मी तरेपछि लम्पसार परी नहिडीकन भट्न समेत आउने गर्थे रे । सिद्देश्वर गुफामा विचित्र किसिमका विभिन्न प्रकारका मूर्ति, चित्रहरु सजिएर रहेका छन् ।

(२) धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थलहरु : देउलेको आलमदेवी, मोहोरेको कालिकादेवी, दुर्गा भवानी मन्दिरहरुमा सरायँ नाँच नाचिने परम्परा समेत रहेको ।

चुनढुङ्गा खानी सञ्चालन : २०७१/०७२ देखि सिजी तथा जगदम्बा सिमेन्ट बनाउन प्रयोग गरिएको

वडा नं. २ सोमादी

(१) नामः

परापूर्व कालमा ऋषिमुनिहरुले तपस्या गरी समाधि प्राप्त गरेको स्थल भएको र त्यसको अपभ्रंश भइ हाल सोमादी नाम रहन गएको हो ।

(२) सोरठी नाँच, होली, झ्याउरे, भजन, मालश्री, ख्याली आदि नाचहरु नाचिने ।

(३) ऋषिपञ्चमीको दिन कृष्णलिला समेत प्रस्तुत गरिने ।

(४) देलुङ्गा दह, नाग्दी, गुफा ठूलो ओडार, सि.जी. औद्योगिक क्षेत्र रहेका ।

(५) अग्रले छायाखर्क, अधेरी गैरा, राधाकृष्ण, कविलास, केरेनी, देलुङ्गा आदि सामुदायिक वनहरु रहेका ।

(६) सर्देवा खोला, राइबुढी खोला, निम्दी खोला, पधेरे खोला आरु खोला, घाट खोला, आदिखोलानालाहरु रहेका ।

(७) मछेन्द्रदेवी (देलुङ्गा), माइकाथान (मालिकाथान), शिवालय (ताडसिगल), राधाकृष्ण मन्दिर (सोमादी), राममन्दिर (सर्देवा),भगवती मन्दिर (सर्देवा), देवीस्थान (भोटानी), शिवालय (कोकलधारा, दिग, बासखर्च) रहेका ।

वडा नं. ३ भुवनपोखरी

(१) जङ्गलको बीचमा पोखरी रहेकोले भुवनपोखरी नामकरण गरिएको ।

(२) रैनादेवी मन्दिर, सत्यदेवी मन्दिर, शिवालय मन्दिरहरु रहेको ।

(३) सरायँ नाँच, न्वागी मेला, बैशाखे पूर्णिमा मेला लाग्ने ।

(४) पृथ्वी उत्पत्ति हुँदा निर्माण भएको गोखुङ्गाको पहाड, (महाभारतको लेख), ऋषि खोलाको किनारामा रहेको लोपोन्मुख कुमाल बस्ती, अमिले भञ्ज्याङ रहेको ।

(५) सल्लेरी रानी वन, कैलाशपुर सामुदायिक वन जस्ता रहेका ।

(६) रिडी खोला, वाकले खोला रहेको ।

(७) मादल बनाउने, माटाका भाँडा बनाउने, जाल बुन्ने, छालाका जुत्ता निर्माण, गुन्द्री, मान्द्रो, मुढा बुन्ने कार्य भएको ।

(८) कुमाल भाषा (छच्चुवा), नेवार भाषा समेत रहेको ।

वडा नं. ४ छहरा

(१) साउन नेटाको नजिकै रहेको छिहिरा(छाँगो) बाट अपभ्रंश भई छहरा नाम रहेको उल्लेख छ ।

(२) ब्रह्मादेवी मन्दिर, सहश्रा धारा, भहेर पानी, सतिदेवी, गणेश,राधाकृष्ण र एक चर्च पनि रहेको

(३) भहेरपानी मेला, सतिदेवी मेला, दमेनी सराय, शिवरात्री मेला जस्ता मेलाहरु रहेका ।

(४) बौवा खोला, हरिआँप खोला, मगाल खोला आदि खोला रहेका ।

(५) धार्मिक सामुदायिक वन (रामायझी कुलदेवता)

(६) तिनगिरे लेक (झेरुङगढी) १९४३ मिटर रहेको र कोडे लेक (विविधता) (१९३६ मिटर) भएको पाल्पा जिल्लाकै अग्लो मानिएको भए पनि पाल्पाको तिनगिरे लेक सबैभन्दा अग्लो लेक रहेको

(७) पर्सेपखाने जडीबुटी

(८) तिलकथान पार्क, सुघुरेढुङ्गा,आफेचौरमा रहेको शिलाको गणेश मूर्ति जस्ता पर्यटकीयस्थलहरुरहेका ।

(९) एक ठाउँ एक पकेट क्षेत्र रहेको ।

वडा नं. ५,मुझुङ्ग

कालिका मन्दिर (दशैं पूणिमाको दिन सरायँ नाच),भैरव मन्दिर खरियाखेतको देउरालीदेवी

फागुनाच भालुखान बजार

मुझुङ्गको ठाटी कोटघर,कटौजेपानी खेलमैदान

अधेरी खोला,देउराली खरिया खेतखोला,भैसी खोला,निदेनी रह

भजन नाच,मगर वेषभूषा सहित मारुनी नाच

सुन्तला,टमाटर पकेट क्षेत्र

वडा नं. ६, जुठापौवा

(१) जुठामा भएको पानी ढाक्रेद्वारा जुठो पारिएको र सोही ठाउँमा ढाक्रेहरुलाई बास बस्न पौवा समेतनिर्माण गरिएकोले जुठा पानीको पौवा भन्दा भन्दै जुठापौवा नाम रहन गएको

(२) कालिका मन्दिर, दारे गौडा, गुहारठाना, मालिका मन्दिर रहेको (गोखुङ्गा भैरवस्थानमन्दिर)

(३) सरायँ नाँच, पञ्चबली चढाउने, नयाँ अन्न चढाउने प्रचलन भएको ।

(४)१८ औं शताब्दीमा बनेको जुठापौवा, गुहारठानामा भएको माचकोट डाँडा, सिद्ध गुफा, गुफाभित्रभएको कलात्मक कृतिहरु सम्मो परेका चहला फाँट जस्ता पर्यटकीय स्थलहरु रहेको (आर्मथान,चाप्ने गुफा पानी)

(५)रानी वन, डुम्री पोखरा, जौखरिया, पातल, ढुङ्गे सिरसेनी गोठार, लहरे, हुलसे सिउडिनी, साउनेपानी जस्ता सामुदायिक वनहरु रहेको

(६)जुठाखोला, लहरेखोला, ढुग्रे खोला, बने खोला जस्ता खोला र ठूला पोखरी(तिन लाकुरी) माचकोट पोखरी (गुहारठाना) जस्ता पोखरी रहेका

(७) चण्डी पूर्णिमा, श्रीपञ्चमी, न्वागी, धान्ने पूर्णिमा तिहारे औंसी जस्ता छुट्टै पर्वहरु मानिने चण्डीपूर्णिमामा चण्डीको पूँजा गर्दा सुगुर वा पठेङ्ग्री चढाउने चलन रहेको । चेलीबेटी जम्मा गर्ने, गीत गाउने र नाच्ने चलन रहेको

(८) छेवार (मगर जातीले बालकहरुको पहिलो पटक कपाल खौरने संस्कार रहेको

(९) जुठाखोला लघु विद्युत रहेको

(१०) सुनकाउली, टिमुर (खोले काठे), पाखनवेद (पखाने) जडीबुटीहरु पाइने

वडा नं. ७, बल्ढेङगढी

बल्ढेङगढीको ऐतिहासिक महत्व :-

संसारकै एक मात्र स्थान जसबाट संसारकै सबैभन्दा अग्लो हिमश्रृखला र शान्तिका अग्रदुत भगवान गौतमबुद्धको जन्म स्थल लुम्बिनी देखिन्छ, सोही स्थानबाट बलिहाङले देउसीभौलो, भाई टिका, फाइलोको सुरुवात गरेको इतिहास भेटिन्छ । बलिहाङ राना मगर र नर बहादुर रायमाझीको दरबार नै हालको ऐतिहासिक बल्ढेङ्गगढी दरवार हो ।

इतिहासविद श्री विजय सागर र श्री ऋतु गिरीले उक्त दरबारको इतिहास खोज अनुशन्धान गरेको र कोरियन प्रोफेसर मिस्टर कवाक ष्क्ष्ले बल्ढेङ्गगढी पत्ता लगाएको इतिहासबाट जानकारी पाईन्छ । त्यसैगरी यस स्थानलाई मिडियामा ल्याउन कमल रायमाझी र श्रीनगर एफ.एम. ले पहल गर्नुभएको थियो ।

१४ औं सताब्दीमा मगर राजा वालिहाङ राजा मगरले राज्य गरेका थिए भने पञ्चायत कालमा नर बहादुर रायमाझीले त्यसलाई सम्हाल्लेको पाइन्छ । बल्ढेङ्गगढीको प्रत्यक्ष सम्बन्ध भुवनपोखरीको रैनादेवी मन्दिरसँग रहेको पाइन्छ । त्यहाँका राजाहरुको प्रमुख धार्मिक स्थल रैनादेवी रहेको किम्वदन्ती छ ।

वलिहाङ राजाले १४ औं शताब्दीमा राज्य गर्दा बस्ने गरेको बल्ढेङगढी र उहाँको बेसी राज्य रैनादेवी छहरा गा.पा.को योग दह डाँडा र योग सिद्धबावा मन्दिर अहिले पनि संरक्षित रहेको छ । राजाहरुको वर्गीकरण पछि स्थललाई राजाहरुको पालामा पूर्वमा पहेला खोला पश्चिममा कन्चन खोला दक्षिणमा पहेला खोला र कन्चनको दुमै, उत्तरमा बेवरी पोखरी यति चार किल्ला भएको जमिन भुवनपोखरी बसोवास गर्ने मरासिनीहरुको विर्ता थियो ।

बल्ढेङ्गगढीको मन्दिरमा पल्ली नामका मगरहरुद्वारा अहिले पनि देवीको पूजा गर्ने चलन छ । पाली भाषामा लेखिएका ताम्र र कास्म पत्रहरु मन्दिर भित्र सुरक्षित रहेको र पूरातत्व विदहरु आएर विष्णु पौडेल मन्त्री भएको वखत लगेको र राष्ट्रिय रुपमा चर्चा समेत भएको छ । बल्ढेङ्गगढीको माथिबाट भारतको गोरखपूर लगायतका नेपालको लुम्बिनी अञ्चलका ६ वटा जिल्लाहरुलाई स्पष्ट देख्न पाइन्छ । यस ठाउँमा भएको वनस्पती पनि अचम्म लाग्ने रहेको छ । किनकि स्पोट, धार्मिक स्थल र रमणीय ठाउँ, ऐतिहासिक स्थल रैनादेवी छहराको प्रमुख सम्पदाको रुपमा रहेर यस क्षेत्रको पर्यटनलाई बढाइ दिने कुरामा दुई मत छैन तर हाल ओझेलमा परेको देखिन्छ केवुलकारको निर्माण गरी राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा प्रचार गर्न सकेमा रैनादेवी छहराको विकासमा कोसेढुङ्गा सावित हुनेछ ।

(१) अग्लो ठाउँमा रहेको गढीमा १४औं शताब्दीमा बलिहाङ राजाले राज्य गरेको दरवार रहेकाले यो ठाउँको नाम बलिहाङगढीबाट अपभ्रंश भई बल्ढेङगढी रहन गएको हो ।उक्त दरवारको भग्नावशेष इनार, गुफा, सैनिक परेड खेल्ने ठाउँ, रानीपोखरी, ताम्रपत्र अहिले पनि विद्यामान छन्

(२) कालरात्री, न्वागी चैतेदशैं, वुद्ध पूर्णिमामा मेला लाग्ने

(३) बल्ढेङगढी, कुमारी देवी, कालिका, गहते सिद्धबाबा, कावेले शिवमन्दिर जस्ता मन्दिरहरु रहेको

(४) सुका दह रहेको (रानीपोखरी) पनि

(५) ठूलो चिउरी, जावुने, चन्द्राकार, तिनपोखरी, रातामाटा, चिदीपानी, भट्टे, घलामे, ठूला कोल,सामुदायिक बनहरु रहेका

(६) बेहोरे, कचरखोला, कञ्चनखोला, इङगुरीया खोला पहिला खोला जस्ता खोलाहरु रहेका

(७) पाखनवेद, हर्रो, बर्रो, अमला, टिमुर, तितेपाती, गुर्जो, कुरिला, अदुवा बेसार, दालचिनी, अंम्रिसो, मेवा खेती, केरा खेती, बेलौती आदि रहेका

वडा नं. ८, सत्यवती

(१) पाल्पाको धार्मिक स्थल सत्यवती वजै परापूर्वकालमा पाल्पाको पश्चिमी भेग (हालको सत्यवती) बसोबास गरेका कारण उनकै नामबाट सत्यवती नाम रहेको किंवदन्ती छ ।

(२) कालिका मन्दिर रहेको

(३) पञ्चमीमा मेला लाग्ने गरेको ।

(४) भमरा खोलाको छेउमा रहेको गुफा, निनी चउर झरना रहेको

(५) राजापानी महिला सामुदायिक वन रहेको

(६) कञ्चन खोला र भमरा खोला रहेको

(७) छेवर, दुलही भगाएर गरिने विवाह, सोरठी र खेली नाँच आदि संस्कार रहेका

(८) सुनाखरी फुल रहेको

(९) एक घर एक टनेलको कार्यक्रम

(१०) खरको छानो रहित घर निर्माण कार्यक्रम

(११) २०६२ फागुनमा जनमुक्ति सेना र नेपाली सेना बीच धरमपानी र राजापानीमा भएको युद्ध