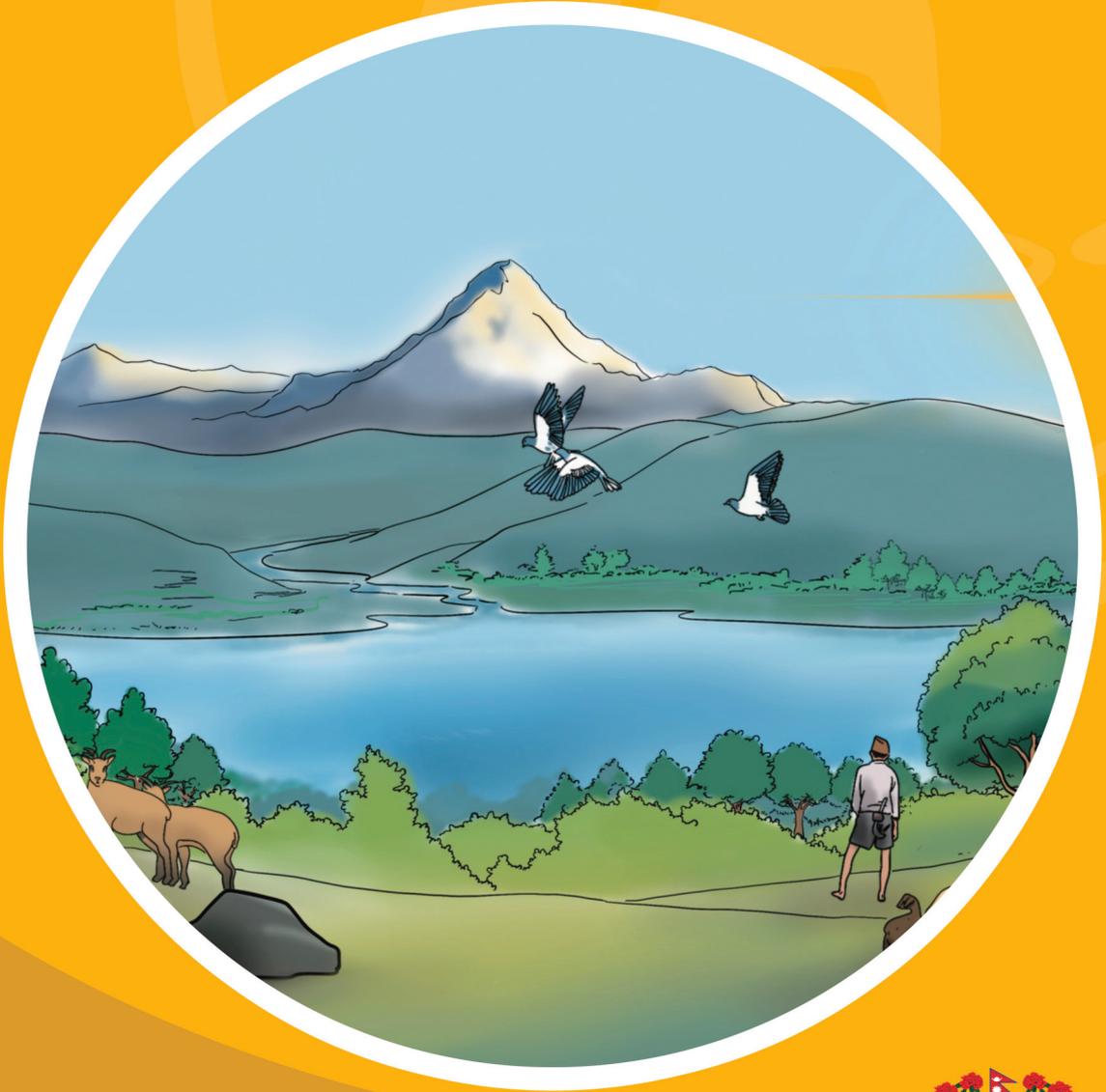




सिकाइ क्षेत्र:
हाम्रो परिवेश र नागरिक चेतना

हामी र हाम्रो प्रकृति



तह १

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानवश्रोत विकास केन्द्र

हाम्रो भनाइ

सिकाइ मानव जीवनको अभिन्न अङ्ग हो । औपचारिक शिक्षा प्रणालीको संरचनाभन्दा बाहिर रहेर पनि व्यक्तिले जीवनका लागि आवश्यक ज्ञान र सिप हासिल गरिरहेको हुन्छ । यसरी जीवनपर्यन्त चलिरहने सिकाइलाई अनौपचारिक शिक्षा भनिन्छ । जीवनपर्यन्त अर्थात् आजीवन सिकाइ तोकिएको निश्चित ढाँचा वा पद्धतिमा मात्र सीमित हुँदैन । मानव जीवनमा व्यक्तिले औपचारिक, अनौपचारिक सिकाइ तथा आफू संलग्न रहेको पेसा व्यवसाय वा कार्य अनुभवले विभिन्न किसिमका ज्ञान, सिप र क्षमता आर्जन गरिरहेको हुन्छ । अनौपचारिक माध्यमबाट सिकेका ज्ञान, सिप र क्षमतालाई उपयुक्त प्रणालीमार्फत व्यवस्थित गर्दै लैजानु जरुरी छ ।

विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले गरेको व्यवस्थाबमोजिम अनौपचारिक रूपबाट शिक्षा हासिल गरेका तर प्रमाणीकरण हुन नसकेका वा विभिन्न पेसा व्यवसाय गर्दै स्वअध्ययनको माध्यमबाट सिकाइ प्रमाणीकरण गर्न तथा आफ्नो योग्यता बढाउन चाहने व्यक्तिको आवश्यकतालाई दृष्टिगत गर्दै यो सामग्री तयार गरिएको हो ।

यस सामग्रीले सञ्चार तथा आधुनिक प्रविधि, समस्या समाधान तथा समालोचनात्मक चिन्तन, आफू, समाज र नागरिक चेतना, तीनओटा विषयक्षेत्र समेटेको छ ।

यो सामग्री विशेष गरी १५ वर्षमाथिका औपचारिक शिक्षा प्राप्त गर्न वा पूरा गर्न नसकेका अनुभवी सिकारुलाई दृष्टिगत गरी विकास गरिएको छ । यो सामग्री हाललाई परीक्षणका लागि तयार गरिएको हो । आगामी दिनमा सरोकारवालाबाट प्राप्त सल्लाहसुझाव समावेश गर्दै यसलाई अझ परिष्कृत एवम् अद्यावधिक गरिने छ ।

यो सामग्री तयार गर्ने क्रममा सहयोग पुऱ्याउने साभेदार संस्था युनिसेफ तथा विश्व शिक्षा, भाषा सम्पादनमा सहयोग पुऱ्याउनुहुने पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सामग्री लेखनमा सहयोग गर्नहुने विषयविज्ञ, चित्र तथा लेआउट डिजाइन कार्यमा संलग्न सबैप्रति यो केन्द्र हार्दिक धन्यवाद प्रकट गर्छ ।

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर



परिचय

मानिस र प्रकृतिका बिचमा अन्योन्याश्रित सम्बन्ध हुन्छ । मानव जीवनका लागि प्राकृतिक स्रोत तथा साधनहरू अनिवार्य हुन्छन् । प्रकृतिको संरक्षणमा मानिसको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । यस मोडुलमा हामी जीव र प्रकृतिको अन्तर सम्बन्ध, प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण, विपद् जोखिम र बचावका उपाय, तनाव र यसको व्यवस्थापन आदिका बारेमा अध्ययन गर्नेछौं ।

सक्षमता

- » मानव र प्रकृतिबीचको सन्तुलित र असन्तुलित सम्बन्धले पार्ने प्रभावको वर्णन ।
- » व्यक्ति परिवार र समाजमा उत्पन्न हुने तनावका कारणको पहिचान र व्यवस्थापनका उपाएको अवलम्बन ।

सिकाइ उपलब्धि

- » मानव र प्रकृतिबीचको अन्तर सम्बन्ध उल्लेख गर्न ।
- » प्राकृतिक स्रोतको परिचय र विनाशको उल्लेख गर्न ।
- » तनाव, यसको कारण र व्यवस्थापनका उपाय बताउन ।
- » परिवारमा देखे सुनेका वा अनुभव गरिएका तनावका कारण पहिचान गरी व्यवस्थापनका उपाएको अवलम्बन गर्न ।

पाठहरू

- पाठ १: जीवन र प्रकृति
- पाठ २: प्राकृतिक स्रोत र यसको संरक्षण
- पाठ ३: विपद् जोखिम चिनाँ र बचाँ
- पाठ ४: तनाव र यसको व्यवस्थापन



पूर्व सिकाई परिक्षण

ठिक उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

- (१) हामी बसेको घरको जग कहाँ अडिएको छ ?
(क) आकासमा (ख) जमिनमा
(ग) हावामा (घ) पानीमा
- (२) हामीलाई सास फेर्न के चाहिन्छ ?
(क) हावा (ख) माटो
(ग) पानी (घ) घाम
- (३) हामीलाई तिर्खा मेटाउन जरुरी हुने चिज के हो ?
(क) खाना (ख) हावा
(ग) घाम (घ) पानी
- (४) हामी प्रकृतिको कुन स्रोतबाट जाडोमा न्यानो पाउँछौं ?
(क) सूर्य (ख) आकास
(ग) पानी (घ) चन्द्रमा
- (५) खुला चौरमा उभिएर माथि तिर हेर्नु भन्ने के देखिन्छ ?
(क) जमिन (ख) पानी
(ग) आकास (घ) हावा

उचित शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

- (क) हामी घर बनाउने काठबाट ल्याउँछौं ।
(ख) हामी खेतमा लगाउने पानी.....बाट ल्याउँछौं ।
(ग) हामी गाईबस्तुका लागि घाँस बाट ल्याउँछौं ।
(घ) हाम्रो नजिकै बग्ने नदी.....बाट निस्किएर आएको छ ।
(ङ) चङ्गा उडाउनचाहिन्छ ।
(च) पोखरीमापाइन्छ ।

जोडा मिलाउनुहोस् :

- | | |
|---------------|--|
| (क) भूकम्प | छाना उडाउने जोखिम |
| (ख) पहिरो | घर जलाउन सक्ने जोखिम |
| (ग) आगलागी | घर हल्लाएर भत्काउन सक्ने जोखिम |
| (घ) हुरि बतास | खेत बारी डुबाएर वा बगाएर नाश गर्ने जोखिम |
| (ङ) बाढी | घर वा गोठ पुरेर जन धनको क्षति गर्न सक्ने जोखिम |

तलका मध्ये कुन कुन कारणले तनाब बढ्न सक्छ ? गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

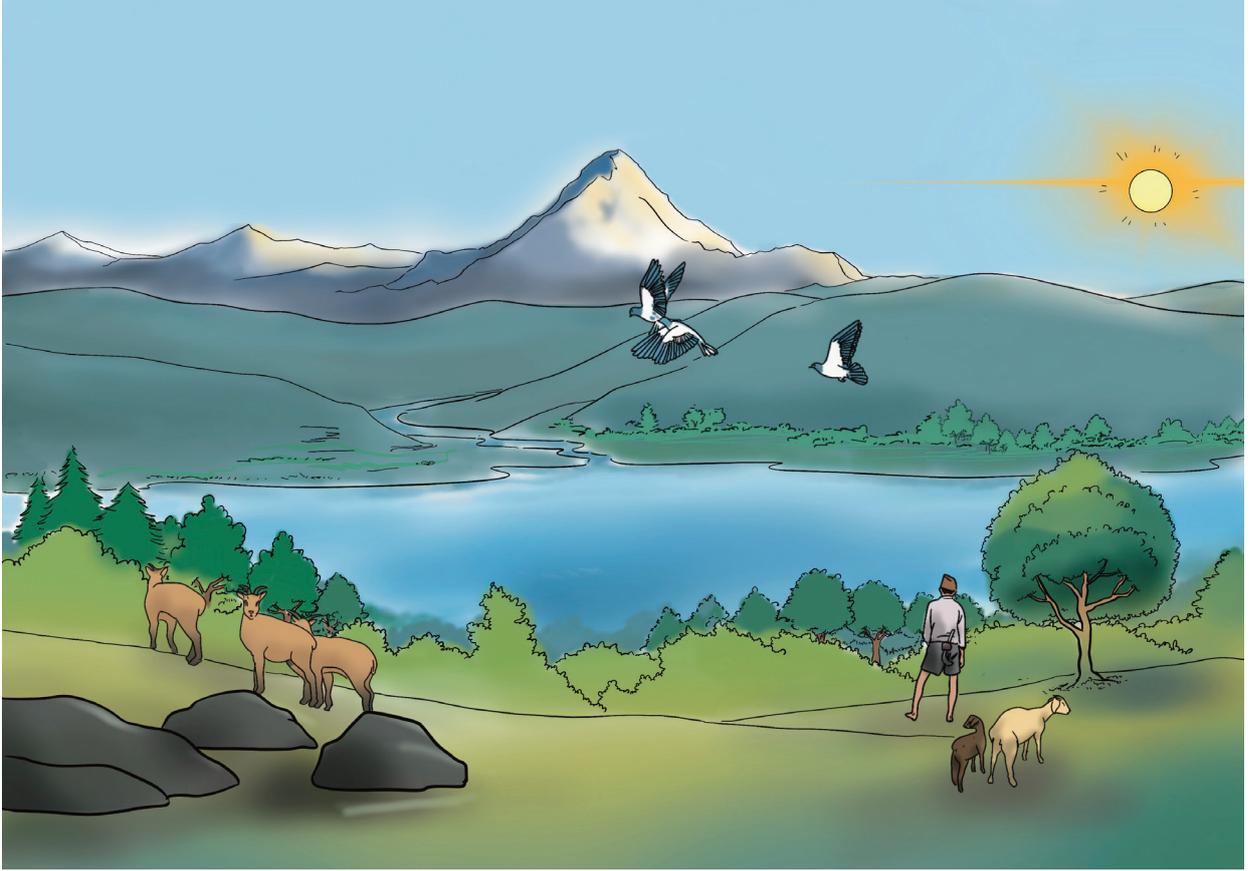
- (क) भोक लागेको समयमा खाने कुरा नपाएमा ,
- (ख) राति निद्रा नपरेमा,
- (ग) रोजगारी वा काम नपाएमा,
- (घ) साथीभाइ वा छरछिमेकीसँग भैँभगडा भएमा,
- (ङ) माथिका सबै ।

तनाबको अवस्था आउन नदिन गर्न सकिने कार्यहरू के के हुन सक्छन् ? खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् ।

- (क)
- (ख)
- (ग)
- (घ)
- (ङ)

तपाईंले देखेका सुनेका वा तपाईंले अनुभव गरेका कुनै तीन ओटा विपद्का कारणहरू लेख्नुहोस् ।

- (क)
- (ख)
- (ग)



माथिको चित्रमा देखेका कुराहरू तलको खालि ठाउँमा लेख्नुहोस् । कति मिलाउनुभयो पाठको अन्त्यमा भएको उत्तरसँग दाँजेर हेर्नुहोस् ।

- १)..... २)..... ३)..... ४).....
 ५)..... ६)..... ७)..... ८).....
 ९)..... १०)..... (११)..... (१२).....
 (१३)

आउनुहोस् एकछिन पढौँ :

हामी जहाँ घर बनाएर बसेका छौँ, त्यसको बाहिर पट्टि निस्किएर हेर्नु भन्ने धेरै कुरा देख्न सक्छौँ । हिमाल, पहाड, नदी, समथर जमिन, भिरालो जमिन, ताल, पोखरी, ढुङ्गा, माटो, सूर्य, आकास आदि देख्छौँ । यसरी नै मानिस, जङ्गली तथा घरपालुवा जनावर, चराचुरुङ्गी, किरा फट्याङ्गा, बोट विरुवा आदि पनि देख्न सक्छौँ । यिनीहरू मध्ये हिमाल, पहाड, नदी, ताल, वन जङ्गल, हावापानी, ढुङ्गा, माटो, सूर्य, आकास आदिलाई हामी प्रकृति भन्छौँ । मानिस, जनावर, चराचुरुङ्गी, किरा फट्याङ्गा आदिलाई जीव भन्छौँ ।

आउनुहोस् एउटा चिन्तन गरौँ :

पृथ्वी, सूर्य, नदीनाला, वन जङ्गल, ढुङ्गा, माटो, पानी, हावा आदि नभएको भए के हुन्थ्यो होला ?

मानिस, जनावर, चराचुरुङ्गी, किरा फट्याङ्गा आदि जीवहरूको बाँच्ने आधार के होला ?

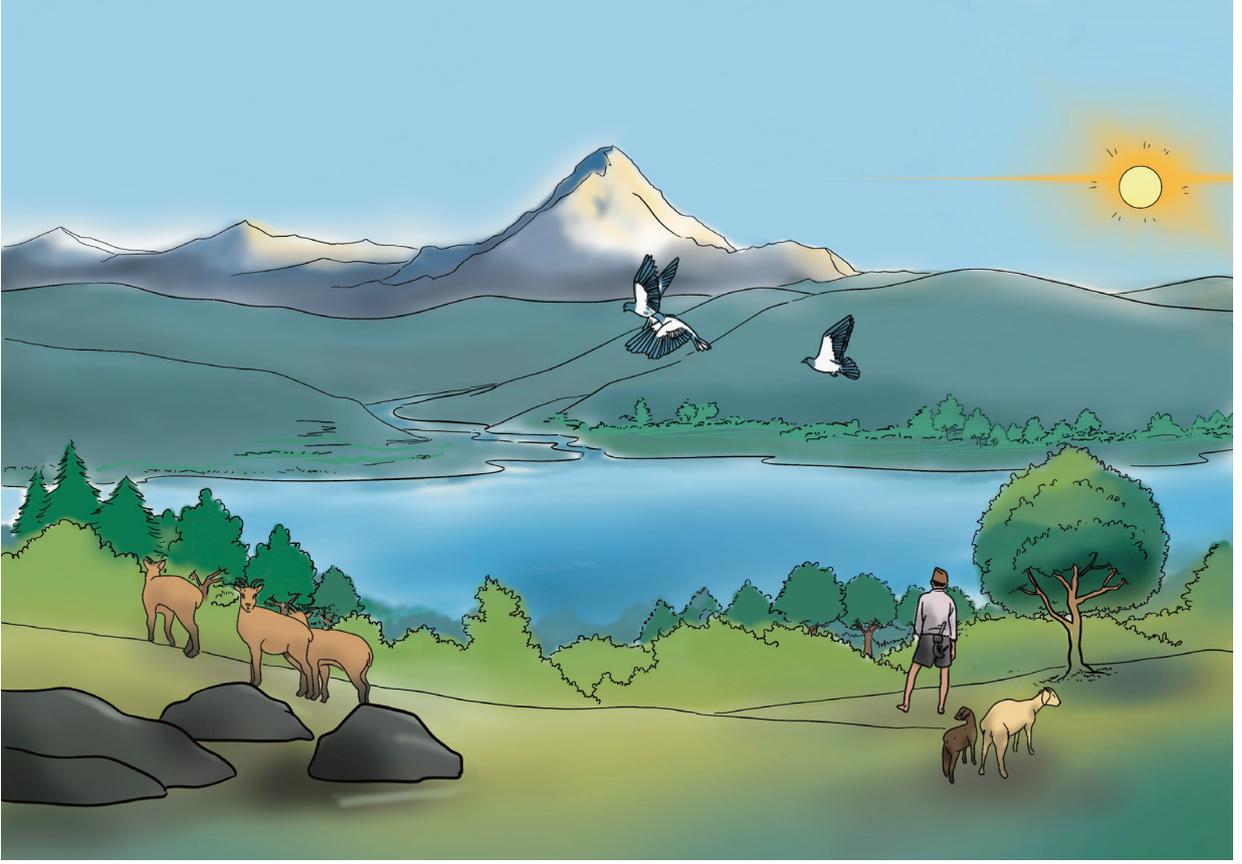
तपाईंले चिन्तन गरेको कुरा तल लेख्नुहोस् र मिल्यो कि मिलेन पछाडि भएको उत्तर खोजेर स्वमूल्याङ्कन गर्नहोस् ।

(१)
(२)

आउनुहोस् एकछिन पढौँ :

(१) जमिन :

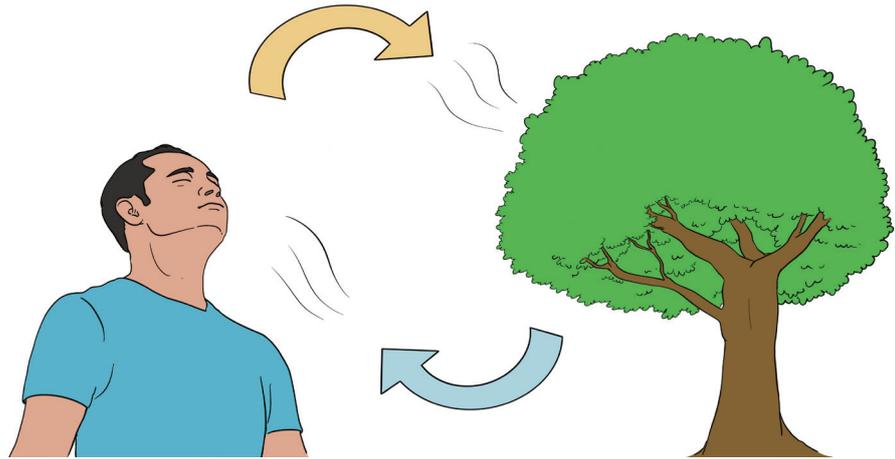
जीवको मुख्य आधार पृथ्वी अर्थात् जमिन हो । हामी जमिनमा अडिएका छौँ । जमिनमा घर बनाएर बसेका छौँ । हाम्रा लागि चाहिने खाद्य सामग्री अन्नपात, फलफूल, सागसब्जी आदि



सबै हामी पृथ्वीमा नै उब्जाउँछौं । मानिस मात्र होइन अन्य जीवजन्तु , चराचुरुङ्गी र बोट विरुवाको पनि मूख्य आधार जमिन अर्थात् पृथ्वी नै हो ।

(२) वायु :

जीवलाई
बाँच्नको
लागि नभई
नहुने चिज
हावा अर्थात्
अक्सिजन
पनि हो ।
अक्सिजन
हामी



वायुमण्डलबाट पाउँछौं । बोट विरुवाले फ्याँकेको अक्सिजन वायुमण्डलमा जान्छ र वायुमण्डलबाट हामी लिन्छौं । अन्य जीवजन्तु बोट विरुवाको श्वास प्रश्वास क्रिया पनि वायुमण्डलमा नै आधारित हुन्छ ।

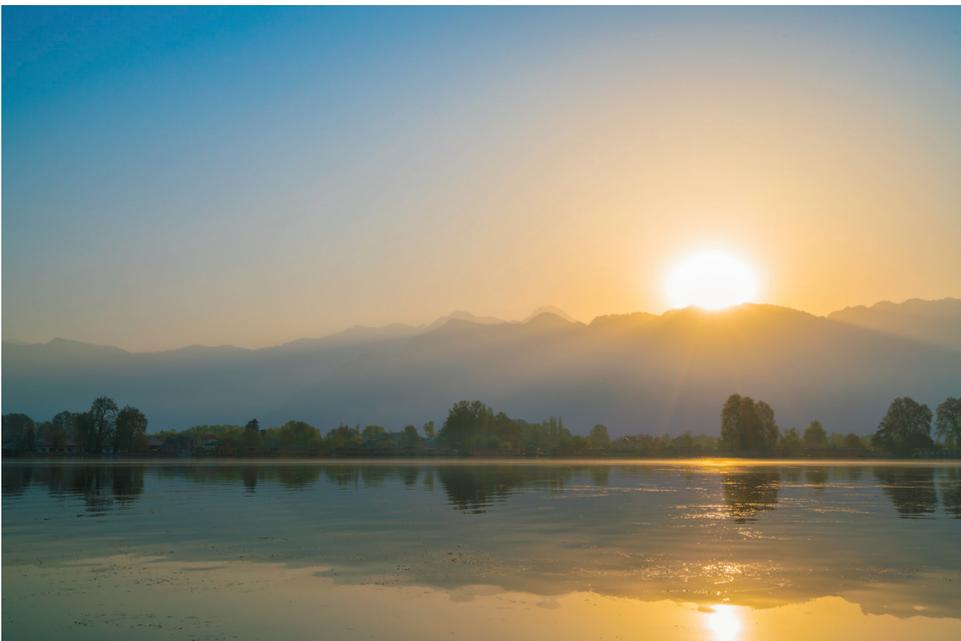
(३) पानी :

जीवलाई नभई नहुने अर्को चिज पानी हो । पानी हामी नदी नाला, पोखरी, कुवा, धारो र वर्षातबाट पाउँछौं । पानीको मुख्य स्रोत समुद्र हो । समुद्रको पानी सूर्यको तापक्रमका कारणले वाष्पीकरण भएर आकासमा जान्छ । पछि चिसिएर बादलमा परिणत हुँदै फेरि पानीका रूपमा जमिनमा पर्छ ।



(४) सूर्य :

सजीवलाई नभई नहुने अर्को चिज ताप हो । यसलाई हामी तेज अर्थात् तापशक्ति पनि भन्न सक्छौं । तापशक्तिको मुख्य स्रोत सूर्य हो । सूर्यको ताप नहुने हो भने कुनै पनि जीवलाई बाँच्न मुस्किल पर्छ । सूर्यको तापबिना बोट विरुवाको पनि सम्भावना हुँदैन ।



(५) आकास :

जीवको अर्को जीवन आधार आकास हो । आकास बिना हामी पृथ्वीको कल्पना गर्न सक्तैनौं हाम्रो श्वासप्रश्वासका लागि नभई नहुने वायुमण्डल यही आकासको तल्लो भागमा हुन्छ । यही वायुमण्डलबाट नै पानी गर्छ । पृथ्वी, सूर्य र अन्य ग्रहहरूको चालमा पनि आकास मण्डलको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।



क्रियाकलाप : १

अहिलेसम्म पढेको आधारमा जीव अर्थात् मानिस र अरू प्राणीहरू समेतलाई बाँच्नका लागि नभई नहुने पाँचओटा कुराहरू के के हुन् ? तलको खाली ठाउँमा एक एक शब्दमा लेख्नुहोस् । मिल्यो कि मिलेन पछाडि उत्तर खोजेर स्वमूल्याङ्कन गर्नहोस् ।

१) २) ३) ४) ५)

आउनुहोस् एकछिन यो पनि पढौं :

हिमाल, पहाड, तराई, नदी, ताल, वन जङ्गल, हावा, पानी, ढुङ्गा, माटो, सूर्य, आकास आदिलाई हामी प्रकृति भन्छौं भन्ने कुरा हामीले माथि नै पढिसकेका छौं । मानिस र जीव जन्तु, कीटपतङ्ग सबैको जीवनको आधार प्रकृति हो भन्ने कुरा पनि पढिसकेका छौं । अब यी प्रश्नको जवाफ खोजौं है त :

- » प्रकृतिलाई जीवको आवश्यकता पर्छ कि पर्दैन होला ?
- » मानिस लगायतका जीवहरू नहुने हो भने पृथ्वी कस्तो होला ?
- » खनजोत र मलजल नगर्ने हो भने जमिन हराभरा हुन्छ कि हुँदैन होला ?
- » मानिस नभए हिमाल, पहाड, नदी, नाला आदिको महत्त्व कस्तो होला ?

- » मानिस नभए बोट बिरुवा हुन सम्भव होला कि नहोला ?
- » के जमिन, नदीनाला आदिलाई पनि संरक्षणको आवश्यकता पर्छहोला ?

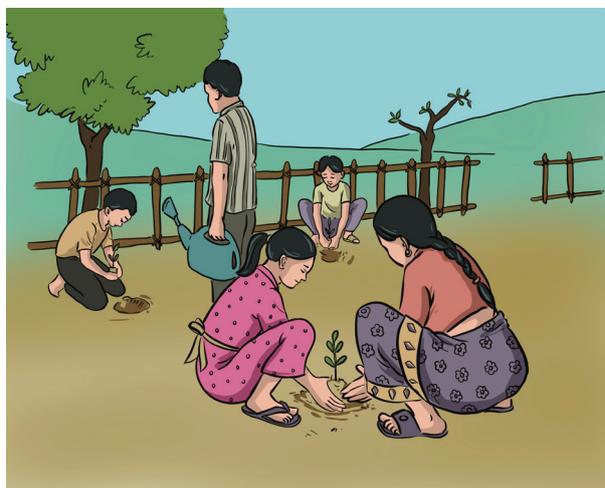
अब एक पटक तलको चित्र हेरौं :



(१)



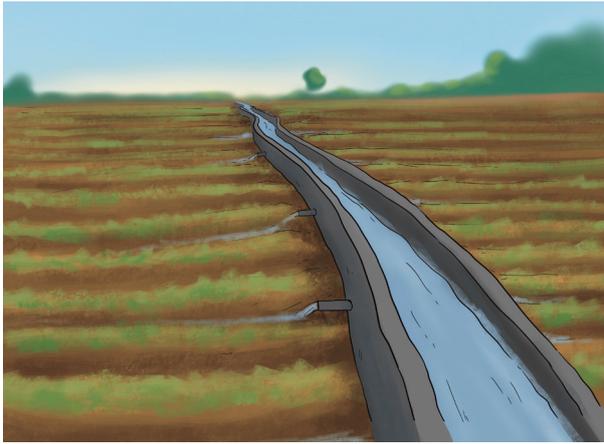
(२)



(३)



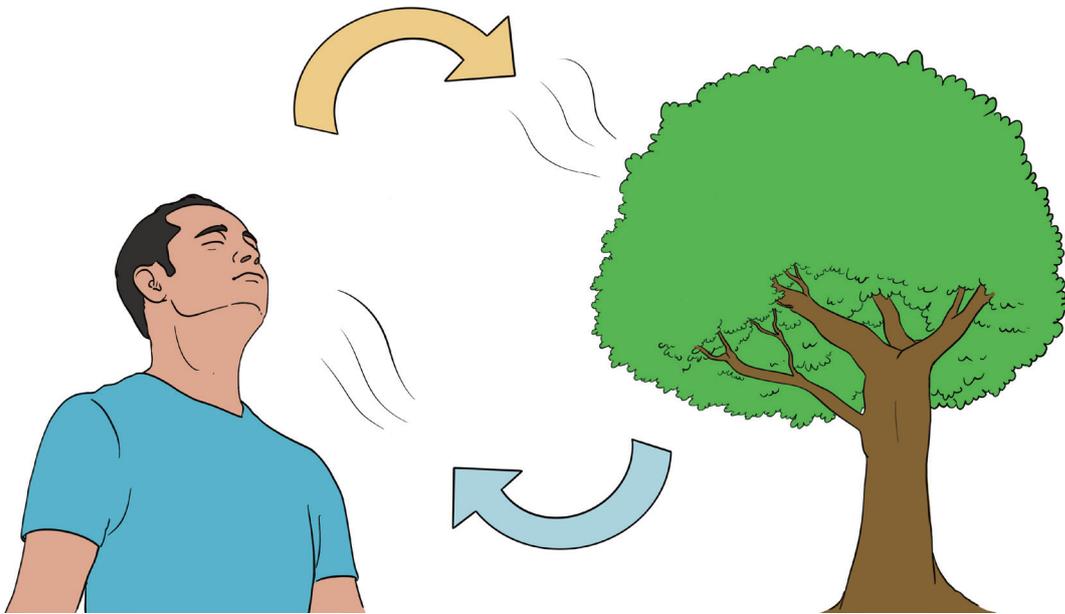
(४)



(५)



(६)



(७)

क्रियाकलाप : २

चित्रमा मानिसहरूले गर्दै गरेका कार्यहरू तलका खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् र तपाईंले लेखेको लिल्यो कि मिलेन पछाडि उत्तर खोजेर स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

(१)

(२)

(३)

- (४)
- (५)
- (६)
- (७)

एकछिन पढौं है त :

अब तपाइँले जीवलाई अस्तित्वमा रहिरहन प्रकृतिको आवश्यकता परे जस्तै प्रकृतिलाई पनि मानिसको आवश्यकता पर्ने रहेछ भन्ने थाहा पाइसक्नुभएको हुनुपर्छ । मानिसलाई सास फेर्न चाहिने अक्सिजन बिरुवाबाट प्राप्त हुन्छ र बिरुवालाई सास फेर्न चाहिने कार्बनडाइअक्साइड मानिसबाट प्राप्त हुन्छ । मानिसलाई चाहिने घाँस दाउरा सबै बोट बिरुवा वा वन जङ्गलबाट प्राप्त हुन्छ । बोट बिरुवा रोप्ने, रेखदेख गर्ने, मलजल गर्ने काम मानिसले गर्छ । वन जङ्गलको संरक्षण पनि मानिसले गर्नुपर्छ । मानिसले जमिनलाई खनजोत तथा मलजल गरेर हराभरा बनाउँछ र बाढी पहिरो तथा भूक्षयबाट जो गाउँछ । जमिनले मानिसलाई आश्रयस्थल, खाद्यान्न, फलफूल, रुख बिरुवा आदि उपलब्ध गराउँछ । हिमाल, पहाड, ताल, पोखरी, रमणीय स्थल आदिको महत्त्व बढाउने काम मानिसले गर्छ । यसबाट के स्पष्ट हुन्छ भने प्रकृति र मानवको बिचको अन्तरसम्बन्ध नड र मासुको जस्तै हुन्छ । प्रकृति र मानिस दुबै एक अर्कामा निर्भर छन् ।



अभ्यास क्रियाकलाप

१. मिल्दो शब्द राखेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(मानिस, प्राकृतिक, बोटबिरुवा, जमिन, मानिस,)

- (क) मानिसलाई सास फेर्न चाहिने अक्सिजनबाट प्राप्त हुन्छ ।
- (ख) बिरुवालाई चाहिने कार्बनडाइअक्साइडबाट प्राप्त हुन्छ ।
- (ग) मानिस र जनावरहरूको आश्रयस्थलहो ।
- (घ) जमिनलाई हराभरा बनाउने कामले गर्छ ।
- (ङ) मानिसलेस्रोतहरूको संरक्षण गर्छ

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेखेर मिल्थो कि मिलेन पाठको अन्त्यमा दिइएको उत्तर हेरेर जाँच्नुहोस् ।

- (क) मानिसले प्रकृतिबाट प्राप्त गर्न सक्ने कुराहरू के के हुन ? लेख्नुहोस्,

उत्तर :

(ख) प्रकृतिका लागि मानिस किन आवश्यक छ ?

उत्तर :

सम्बन्धनुपर्ने मुख्य कुरा :

(१) मानिस, जनावर, चराचुरुङ्गी, किरा फट्याङ्गा, कीट पतङ्ग, आदि संसारमा पाइने सम्पूर्ण जीवहरूको अस्तित्व प्रकृतिमा निर्भर हुन्छ। जमिन अर्थात् ढुङ्गा, माटो, हावा, पानी, जुन, घाम, दिन, रात, मौसम, तातो, चिसो, जाडो, गर्मी, वर्षा, हिमाल, पहाड, तराई, जङ्गल, नदीनाला समुद्र, मरुभूमि आदि सबै प्रकृतिका देन हुन्। यी सबै चिजहरूले जीवको अस्तित्वका लागि कुनै न कुनै रूपमा योगदान पुऱ्याएका छन्। अतः जीवको अस्तित्वका लागि प्रकृतिको महत्त्वपूर्ण योगदान छ।

(२) प्रकृतिमा भएका कतिपय कुराहरू मानिस तथा अन्य जीवहरूमा निर्भर हुन्छन्। बोट विरुवाकै कुरा गर्ने हो भने कार्बनडाइअक्साइडदेखि विरुवाहरूका खानाका लागि आवश्यक पर्ने मलजल आदि प्राणिहरूको सहयोगमा आपूर्ति भइरहेको हुन्छ। प्राकृतिक स्रोतहरू (जमिन, नदीनाला, वन जङ्गल, र मणीय स्थलहरू, वायुमण्डल, सौर्यमण्डल, जलस्रोत आदि) को संरक्षण, संवर्धन र सौन्दर्यीकरण गर्ने कार्य मानिस र प्राणीहरूबाट नै भइरहेको हुन्छ। अतः प्रकृतिको अस्तित्वका लागि जीवको महत्त्वपूर्ण योगदान छ।

आफै परीक्षण गर्न उत्तरहरू हेरौं :

(अ) चित्रमा देख्न सकिने कुराहरू :

(१) हिमाल (२) पहाड (३) वन जङ्गल वा बोट विरुवा (४) मानिस (५) जनावर (६) चराचुरुङ्गी (७) किरा फट्याङ्गा (८) ताल वा पोखरी (९) नदी (१०) ढुङ्गा (११) माटो (१२) सूर्य (१३) आकास

(आ) आउनुहोस् एउटा चिन्तन गरौंको उत्तर :

सम्भावित उत्तर : (१) जीवको बाँच्ने आधार हुने थिएन (२) प्रकृति

(इ) क्रियाकलाप १ को उत्तर :

उत्तर : १) पृथ्वी वा जमिन २) पानी वा जल ३) वायु वा हावा ४) सूर्य, ताप वा तेज ५) आकास

(ई) क्रियाकलाप २ को सम्भावित उत्तर :

(१) तारजाली लगाएर नदिको तटबन्ध गर्दै गरेको (२) तारजाली सहित पर्खाल लगाएर पहिरोको रोकथाम गर्दै गरेको (३) वृक्षारोपण गर्दै गरेको (४) विरुवामा पानी र मल हाल्दै गरेको (५) कुलोबाट सिंचाइ गर्दै गरेको (६) पोखरी वा तालको जलकुम्भी लगायतका भार हटाउँदै गरेको (७) मानिसबाट कार्बनडाइअक्साइड विरुवा तर्फ र विरुवाबाट अक्सिजन मानिस तर्फ आउँदै गरेको

आउनुहोस् अभ्यास गरौंको उत्तर:

१) मिल्दो शब्द राखेर खाली ठाउँ भर्नुहोस्को उत्तर :

क) बोटविरुवा ख) मानिस ग) जमिन (पृथ्वी) घ) मानिस ङ) प्राकृतिक

(ऊ) (२) (क) को उत्तर :

सास फेर्ने अक्सिजन, खाद्य सामग्री, आश्रयस्थल, हावा, पानी, ताप अथवा न्यानो, काठ, घाँस, दाउरा आदि

(२) (ख) को उत्तर :

बोट विरुवालाई चाहिने अक्सिजनका लागि, प्रकृतिको संरक्षणका लागि, प्रकृतिलाई हराभरा बनाइराख्नका लागि, सुन्दरता प्रदान गर्नका लागि आदि



(१)



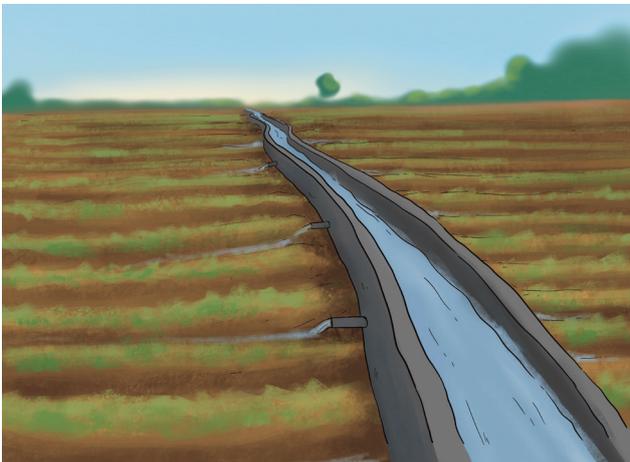
(२)



(३)



(४)



(३)



(४)

माथिका चित्रमा के के देख्नुहुन्छ ? तलको खाली ठाउँमा टिप्नुहोस् । टिपेको मिल्यो या मिलेन पछाडि उत्तर खोजेर हेर्नुहोस् ।

- (१)
- (२)
- (३)
- (४)
- (५)
- (६)

क्रियाकलाप : १

तलका सामग्रीहरू कहाँबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् र उत्तर खोजेर जाँच्नुहोस् ।

सि.नं.	सामग्रीको नाम	पाइने स्रोत
१	माछा	खोला वा नदी
२	भ्याल ढोका बनाउने काठ	
३	सिमेन्ट बनाउने चुन ढुङ्गा	
४	औषधि बनाउने जडिबुटी	
५	बोरा बनाउने जुट	
६	घर बनाउने ढुङ्गामाटो	
७	गाग्री बनाउने तामा, पित्तल	

एकछिन पढौं है त :

हामी हाम्रो वरिपरि हिमाल, पहाड, समथर जमिन, वनजंगल, नदीनाला, पोखरी, ताल आदि देख्न सक्छौं । यी हाम्रा प्राकृतिक स्रोतहरू हुन् । यी स्रोतहरूबाट हामीले अनेकौं फाइदा लिन्छौं । हाम्रो देशमा थुप्रै रमणीय प्राकृतिक स्थलहरू छन् । यी रमणीय प्राकृतिक स्थलहरू अवलोकन गर्न र हिमाल चढ्न विभिन्न देशका मानिसहरू आउँछन् । जसलाई हामी पर्यटक भन्ने गर्दछौं । यी प्राकृतिक स्रोतहरूबाट हामीलाई धेरै फाइदा हुन्छ ।

प्राकृतिक स्रोतको महत्त्व तथा फाइदा :

जल, जमिन, जलाधार, जङ्गल, जडिबुटी आदि प्राकृतिक स्रोतहरू हाम्रा सम्पत्ति हुन्। वन जङ्गलबाट हामीले हाम्रो वासस्थान निर्माण गर्न आवश्यक पर्ने काठ ल्याउँछौं। दैनिक जीवनमा आवश्यक पर्ने घाँस, दाउरा, स्याउला, पात पतिङ्गर, आदि वन जङ्गलबाट नै प्राप्त गर्छौं। वन जङ्गलमा विभिन्न प्रकारका जडिबुटीहरू पाइन्छन्। ती जडिबुटीबाट हामी विभिन्न प्रकारका औषधिहरू बनाउन सक्छौं। वन जङ्गलमा विभिन्न जङ्गली जनावर तथा चराचुरुङ्गीहरूले आश्रय लिएर बस्छन्। वन जङ्गलले पानी पार्न मद्दत गर्दछ। वन जङ्गलले वायुमण्डल र वातावरणलाई स्वच्छ राख्न मद्दत गर्दछ। वन जङ्गलले बाढीपहिरो तथा भूक्षयलाई रोक्न मद्दत गर्दछ। त्यसकारण वन जङ्गलको ठुलो महत्त्व छ।

हाम्रो वरिपरि देखिने हिमाल पनि हाम्रो प्राकृतिक स्रोत हो। हाम्रा नदीनालाहरू यिनै हिमशृङ्खलाबाट उत्पत्ति भएर बगेका हुन्छन्। हिमाललाई हामी नदीको स्रोतको रूपमा लिन सक्छौं। हिमालले हामीलाई शीतलता प्रदान गर्दछ। हिमाल चढ्न तथा हिमाली प्रकृतिमा रमाउन विभिन्न मुलुकका मानिसहरू आउँछन्। उनीहरूलाई पर्यटक भनिन्छ। पर्यटक आउँदा उनीहरूले खर्च गरेको पैसा हाम्रो आमदानीको स्रोत बन्छ। पर्यटकहरूलाई राख्न बनाइएका होटलहरूमा हामीले रोजगारीका अवसरहरू पाउन सक्छौं। यसकारण हाम्रो प्रमुख प्राकृतिक स्रोतका रूपमा रहेको हिमालको ठुलो महत्त्व छ।

हाम्रा नदीनाला, ताल र पोखरीहरू पनि हाम्रा प्राकृतिक स्रोतहरू हुन्। यिनीहरूबाट बिजुली लिकाल्न, सिँचाइ गर्न, पिउने पानी व्यवस्थापन गर्न, माछा पालन गर्न, जलविहार (बोटिङ) गर्न तथा पौडी खेलेर रमाइलो गर्न सकिन्छ। नदीनाला, तालपोखरी आदि प्राकृतिक स्रोतहरू हाम्रा अमूल्य सम्पदा हुन्।

हामीलाई दैनिक जीवनमा आवश्यक पर्ने हतियार, औजार, गरगहना तथा भाँडाकुँडा बनाउन चाहिने फलाम, तामा, पित्तल, सुन, चाँदी आदि धातुहरू हामी खानी बाट पाउँछौं। यसरी नै सिमेन्ट बनाउन चाहिने चनढुङ्गा, लेख्न प्रयोग गरिने खरी ढुङ्गा, आगो बाल्न प्रयोग गरिने कोइला, पेट्रोल, डिजेल, मट्टीतेल आदि पनि खानीबाट नै पाउँछौं। यसकारण खानीको पनि ठुलो महत्त्व छ।

क्रियाकलाप : २

माथिका अनुच्छेद पढिसक्नुभयोहोला। अब तलका प्राकृतिक स्रोतहरूको फाइदा वा महत्त्व लेख्नुहोस् र साथीहरूलाई सुनाउनुहोस्। एकलै हुनुहुन्छ भने पछाडि दिइएको उत्तर खोजेर जाँच्नुहोस् :

सि.नं.	प्राकृतिक स्रोत	फाइदा वा महत्त्व
१	हिमाल	नदीको स्रोत, शीतलता पाइने, पर्यटक आउने, विदेशी मुद्रा आउने, होटलहरू खुल्ने, रोजगारी पाइने
२	वन जङ्गल	
३	नदी, ताल र पोखरी	
४	खानी	

एकछिन पढौं है त :

हाम्रा प्राकृतिक स्रोतहरू मध्ये वन जङ्गल पनि एक हो । हाम्रा वन जङ्गलहरू राष्ट्रिय वन, सामुदायिक वन, निजी वन आदि विभिन्न किसिमका छन् । यी सबै किसिमका वनहरूको संरक्षण गर्नु र संवर्धन गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो । जथाभावी रुखबिरुवा काटेमा, वन फँडानी गरेमा, डढेलो लागे वा लगाएमा, जथाभावी गाईबस्तु छाडा छोडेमा, समय समयमा वृक्षारोपण नगरेमा वनको विनाश हुन सक्छ । वन जङ्गलको संरक्षण गर्न जथाभावी वन फडानी हुनबाट जोगाउनुपर्छ । समय समयमा वृक्षारोपण गर्नुपर्छ । रुख काट्नु परेमा सम्बन्धित निकायको अनुमति वा स्वीकृति लिएर मात्र काट्नुपर्छ । जङ्गलमा डढेलो लाग्न बाट जोगाउन सलाइ, चुरोट, विँडी को टुटा आदि जङ्गलमा फ्याँक्ने, आगो बालेर छोड्ने जस्ता काम गर्नुहुँदैन । डढेलो लागिहालेमा सबै मिलेर निभाउनुपर्छ ।

यसरी नै नदीनाला, तालतलैया, पोखरी आदि अर्को महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक स्रोत हो । यिनीहरूको पनि हामीले संरक्षण गर्नुपर्छ । जथाभावी अतिक्रमण गरेमा, स्रोतहरूको संरक्षण नगरेमा, वन विनाश गरेमा यी स्रोतहरूमा प्रतिकूल असर पर्न जान्छ । हाम्रा वरिपरिका रमणीय स्थलहरू पनि हाम्रा प्राकृतिक स्रोत हुन् । तिनीहरूको पनि रेखदेख, घेरावारा, सरसफाइ आदि गरेर संरक्षण गर्नुपर्छ । सार्वजनिक स्थलहरू र प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण र रेखदेख व्यक्तिगत रूपमा मात्र सम्भव नहुने हुँदा स्थानीय बालक्लब, युवाक्लब, टोल सुधार समिति, वन समूह, आमा समूह आदि मार्फत गर्नुपर्छ ।



अभ्यास क्रियाकलाप

(१) तलका भनाइहरू ठिक भए ठिक र बेठिक भए वेठिक लेख्नुहोस् र उत्तर खोजेर जाँच्नुहोस् ।

क) वन जङ्गल, नदीनाला, खानी, हिमाल, रमणीय स्थल आदि प्राकृतिक स्रोतहरू हुन् । (.....)

ख) प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण संवर्धन र रेखदेख गर्नु सबै नागरिकको कर्तव्य हो । (.....)

ग) सबै प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण व्यक्ति एकलैले गर्न सम्भव हुन्छ । (.....)

घ) स्थानीय प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण बालक्लब, युवाक्लब, समिति आदि बनाएर गर्नुपर्छ । (.....)

ङ) प्राकृतिक स्रोतहरूको अतिक्रमण र जथाभावी प्रयोग रोक्नुपर्छ । (.....)

च) रुख काट्न सम्बन्धित निकायको अनुमति वा स्वीकृति आवश्यक पर्दैन । (.....)

छ) विभिन्न किसिमका खानीहरू, हिमाल, पहाड र रमणीय स्थलहरू पनि हाम्रा प्राकृतिक स्रोतहरू हुन् । (.....)

(२) वन जङ्गल जोगाउन गर्नु पर्ने पाँच ओटा कार्यहरू के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

(क).....

(ख).....

(ग).....

(घ).....

(ङ).....

परियोजना कार्य :

तपाईंको वरिपरि के कस्ता प्राकृतिक स्रोतहरू छन् ? घरको छतबाट वा बाहिर गएर टिप्नुहोस् । आफ्ना अग्रजलाई देखाउनुहोस् । तपाईंले छुटाउनु भएका अरू के के छन् सोधेर थप्नुहोस् । ती स्रोतहरूको अवस्था पहिले कस्तो थियो ? अहिले घटेको, बढेको के छ ? घटेको भए त्यसको कारण के हो ? बढेको भए कसरी बढ्यो ? संरक्षण गर्न के के गर्नुपर्ला तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

सि.नं.	प्राकृतिक स्रोत	अवस्था	कारण	संरक्षणको उपाय
१	नदी	सुक्न लागेको	जङ्गल फडानी	वृक्षारोपण गर्नुपर्छ ।
२				
३				
४				
५				

तपाईंले आफ्नो वरिपरि देख्नु भएका कतिपय प्राकृतिक स्रोतहरू विगतको भन्दा घटेका छन् भन्ने थाहा पाउनुभयो । तिनीहरूलाई घट्न नदिन अथवा अझ बढाउँदै लगी संरक्षणका लागि गर्नुपर्ने कार्यहरू लेख्नुहोस् । साथी वा अग्रजलाई सुनाएर छलफल गर्नुहोस् ।

क) वन जङ्गल.....

ख) नदी.....

ग) ताल वा पोखरी.....

घ) खेल मैदान

ङ) धुवाँ धुलोयुक्त वातावरण

आफै परीक्षण गर्न उत्तरहरू हेरौं :

(अ) चित्रमा के के देख्नुहुन्छ को उत्तर :

(१) काठ चिरेर फर्निचर बनाउँदै गरेको (२) बिजुली उत्पादन गर्दै गरेको (३) औषधी उत्पादन गर्दै गरेको (४) हिमाल आरोहण गर्दै गरेको (५) सिमेण्ट उत्पादन गर्दै गरेको वा चुन ढुङ्गा ओसाउँदै गरेका

(आ) क्रियाकलाप : १. को उत्तर

१. खोला, नदी वा ताल २. वन जङ्गल ३. खानी ४. वन जङ्गल ५. खेत ६. खानी ७. खानी

(इ) क्रियाकलाप : २. को सम्भावित उत्तर

सि.नं.	प्राकृतिक स्रोत	फाइदा वा महत्त्व
१	हिमाल	नदीको स्रोत, शीतलता पाइने, पर्यटक आउने, विदेशी मुद्रा आउने, होटलहरू खुल्ने, रोजगारी पाइने आदि
२	वन जङ्गल	काठ, दाउरा, घाँस, पात, स्याउला, पतिङ्गर, जडिबुटी, स्वच्छ हावा, स्वच्छ वातावरण, वर्षा, जङ्गली जनावर तथा चरा चुरुङ्गीको बासस्थल, बाढी तथा पहिरोको रोकथाम आदि
३	नदी, ताल र पो खरी	सिँचाइ, पिउने पानी, विद्युत् उत्पादन, माछा पालन, पौडी, बोटिङ, च्याफिटिङ आदि
४	खानी	फलाम, तामा, पित्तल, चुनढुङ्गा, कोइला, खरिढुङ्गा, पेट्रोल, डिजेल, मट्टीतेल आदि पाइने

(ई) अभ्यास १. ठिक बेठिक को उत्तर :

(१) क. ठिक ख. ठिक ग. बेठिक घ. ठिक ङ. ठिक च. बेठिक छ. ठिक

(उ) (२) को उत्तर

क) जिम्मेवार निकायको अनुमति वा स्वीकृति बिना रुख नकाट्ने

ख) समय समयमा बृक्षारोपण गर्ने

ग) डुँढेलो लाग्न नदिने र लागिहालेमा निभाउने

घ) जथाभावी वन फडानी हुनबाट जोगाउने

ङ) सलाई, चुरोट बिँडीको टुटा आदि जङ्गलमा नफाल्ने र जङ्गलमा आगो बालेर नछोड्ने

(ऊ) परियोजना कार्यको नमुना उत्तर (यो ढाँचाका लागि हो, तपाईंका स्रोत र संरक्षण तरिका फरक हुन सक्छन्)

सि.नं.	प्राकृतिक स्रोत	अवस्था	कारण	संरक्षणको उपाय
१	नदी	सुकन लागेको	जङ्गल फडानी	बृक्षारोपण
२	सामुदायिक वन	ठूलो र हराभरा	समुदायको संरक्षण	बृक्षारोपण र रेखदेख सामूहिक जिम्मेवारी पूरा गरेकोले
३	रानीवन	उजाड	जथाभावी फडानी	फडानी रोकेर बृक्षारोपण गनुपर्ने

४	ठुलो ताल	सानो भएको	अतिक्रमण भएर	वरिपरिको सुकुम्बासी बस्ती अन्यत्र व्यवस्थापन गरेर संरक्षण गर्नुपर्ने
५	पोखरी	भारले छोपेको	संरक्षण र रेखदेख नभएर	भार हटाएर संरक्षण र रेखदेख गर्नुपर्ने ।

परियोजनाकार्य (२) को उत्तर : (नमुना)

(क) वन जङ्गल : वन जङ्गलको संरक्षण बारे जनचेतना जगाउने, जथाभावी फडानी हुन बाट जोगाउने, जङ्गलमा आगो नबाल्ने, उढेलो लाग्न नदिने र लागिहालेमा सम्बन्धित निकायमा खबर गरी निभाउन मद्दत गर्ने, वृक्षारोपण गर्ने, अतिक्रमण हुनबाट जोगाउने, वनपालेको व्यवस्था गरी रेखदेखको प्रबन्ध गर्ने आदि

(ख) नदी : नदी संरक्षण बारे जनचेतना जगाउने, नदीको क्षेत्र अतिक्रमण नगर्ने, तटबन्ध गरेर जमिन कटान हुन र धार परिवर्तन गर्नबाट जोगाउने, नदीको मुहान तथा बहाव क्षेत्रको वन जङ्गल जोगाउने र वृक्षारोपण गर्ने, जथाभावी फोहर हुन बाट जोगाउने आदि

(ग) ताल तथा पोखरी : ताल तथा पोखरीको संरक्षण बारे जनचेतना जगाउने, अतिक्रमण हुनबाट जोगाउने, जथाभावी फोहर हुन बाट जोगाउने, घेराबारा गर्ने, पानी आपूर्तिको स्रोत सुनिश्चित गर्ने, रमणीय स्थलको रूपमा विकास गर्ने आदि

(घ) खेल मैदान : खेल मैदानको महत्त्व बुझाउने, संरक्षणका लागि जनचेतना जगाउने, अतिक्रमण हुनबाट जोगाउने, जथाभावी फोहर हुनबाट जोगाउने, घेराबारा गर्ने, बहु उपयोग गर्न व्यवस्था मिलाउने, सबै सरो कारवालाहरूमा अपनत्वको भावना जगाउने आदि

(ङ) धुवाँ, धुलो युक्त वातावरण : वातावरण स्वच्छ राख्नु पर्छ भन्नेकुराको जनचेतना जगाउने, जथाभावी प्लास्टिक, टायर र अन्य घातक धुवाँजन्य वस्तुहरू नबाल्ने, खाली जमिनमा व्यापक वृक्षारोपण गर्ने, आफ्ना यातायातका साधनहरू कन्डिसनमा राख्ने, उद्योगधन्दाको धुवाँ उत्सर्जन व्यवस्थित गर्ने आदि



(१)



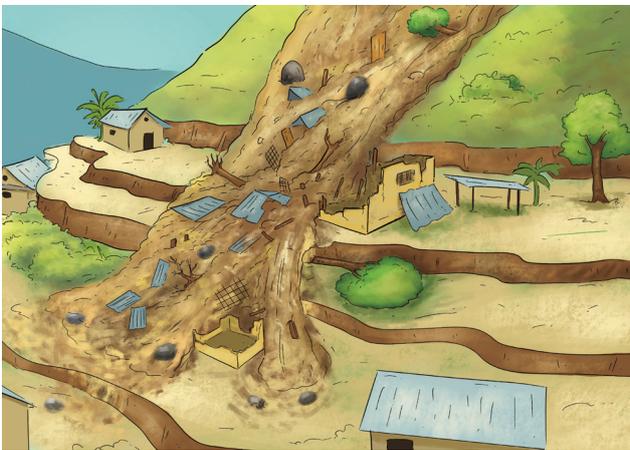
(२)



(३)



(४)



(५)



(६)

माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो ? तपाईंले देख्नुभएका कुराहरू तलको खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् । मिल्यो कि मिलेन पछ्याडि राखिएको उत्तर खोजेर जाँच्नुहोस् ।

(१)
(२)
(३)
(४)
(५)
(६)

एकछिन पढौं है त :

माथिको चित्रमा तपाईंले विभिन्न घटनाहरू देख्नुभयो । यी घटनाहरूले मानिस र अरू प्राणीहरूलाई पनि विभिन्न किसिमले क्षति पुऱ्याएको देख्न सकिन्छ । यस्ता क्षति पुऱ्याउने घटनाहरूलाई हामी विपद् भन्ने गर्दछौं । हाम्रो देशको भौगोलिक अवस्थिति भूकम्प आउन सक्ने खालको छ । त्यसैले समय समयमा भूईँचालो आइरहन्छ । सुख्खा मौसम र हावाहुरी चल्ने सिजनमा आगलागी र डढेलोका घटनाहरू पनि प्रशस्तै घट्ने गर्दछन् । वर्षायाम सुरुहुन लाग्दा बढी मात्रामा चट्याङ पर्छ । वर्षादको समयमा नदी तथा खोला तथा खहरेहरूमा बाढी आउँछ । बाढीले नदीको बहाव बढ्ने र कतिपय ठाउँमा नदीको धार नै परिवर्तन हुन्छ । कहिलेकाहीं नदी किनारका बस्ती नै बगाइदिन्छ । विद्युत् उत्पादन र प्रसारणमा क्षति पुऱ्याउँछ । हाम्रो देशको धेरै भाग हिमाली र पहाडी भएकाले भिरालो जमिनमा पहिरो जाने घटना पनि धेरै हुन्छ । कहिलेकाहीं अकस्मात् कोभिड, डेङ्गी र हैजा जस्ता सरुवा र घातक रोगहरू पनि महामारीका रूपमा आउँछन् ।

माथि भनिएका विभिन्न घटनाहरूले विभिन्न परिणाम ल्याउने सम्भावना हुन्छ । त्यस्तो सम्भावित परिणामलाई हामी जोखिम भन्ने गर्छौं । विपद्हरूका के के जोखिम हुन सक्छन् त ? एकपटक हेरौं ।

क) भूकम्प :

भूकम्पले घर, गोठ, विद्यालय, सामुदायिक भवन, औद्योगिक भवनहरू र अन्य भौतिक संरचनाहरू भत्किन सक्छन् । बाटोघाटो, खेलमैदान आदि पनि क्षतिग्रस्त हुन सक्छन् । मानिस, पशु, पक्षि आदिलाई चोटपटक लाग्न सक्छ । भौतिक संरचनाले थिचेर ज्यानै जान सक्ने जोखिम पनि हुन्छ । जमिनमा चिरा पर्ने, भास्सिने र पहिरो जाने जोखिम पनि हुन सक्छ । भूकम्पले भौतिक संरचना भत्किँदा विद्युत् सर्ट हुन गई आगलागीसमेत हुन सक्छ । ठुलो आँधी बेहरी र सुनामी पनि आउन सक्छ ।



ख) आगलागी :



आगलागीबाट घर, गोठ, आदि जलेर नष्ट हुन्छन् । घरमा भएका खाद्यान्न, भाँडाकुँडा, लत्ताकपडा, फर्निचर र अन्य सामानहरू जलेर ध्वस्त हुने जोखिम हुन्छ । गाईबस्तु र पशु पक्षी जलेर नष्ट हुन सक्ने जोखिम हुन्छ । मानिसहरू घाइते हुने, अङ्गभङ्ग हुने र ज्यानै जान सक्ने जोखिमसमेत हुन्छ । उद्योग धन्दा र बाक्लो

बस्ती भएका स्थानमा आगलागी भएमा ठुलो मात्रामा जन, धनको क्षति हुने जोखिम हुन्छ । वन जङ्गलमा आगलागी भएमा बोट विरुवा जलेर नष्ट हुन सक्ने जोखिम हुन्छ । जङ्गली जनावरहरू र पशुपक्षीका वासस्थान नष्ट हुने जोखिम हुन्छ । उनीहरूको आहारा नष्ट हुने र कतिपय अवस्थामा ज्यानै जान सक्ने जोखिम पनि हुन्छ ।

ग) हुरी बतास र आँधी बेहरी :

धेरैजसो सुक्खा मौसम र हिउँदका समयमा हुरी बतास तथा आँधी बेहरी आउने गर्छ । यसले ठुलो मात्रामा भौतिक क्षति पुऱ्याउने जो खिम हुन्छ । कमजोर संरचना भएका घर, गोठ भत्काउने, छाना उडाउने, बिजुलीका पोलहरू ढाले गर्छ । रुख विरुवा भाँच्ने र आगलागी गराउने जोखिम पनि हुन्छ । कतिपय भौतिक संरचना र सामग्रीहरू उडाएर नामो निसान नराख्ने जोखिम पनि हुन सक्छ । मानिस, पशुपक्षी र चरा चुरुङ्गीको ज्यान जोखिममा पार्न सक्छ ।



घ) चट्याड :



वर्षायामको पूर्व सन्ध्यामा धेरै मात्रामा चट्याड पर्ने गर्छ । यसले पनि विद्युत्का ट्रान्सफर्मर जलाउने, भौतिक संरचनामा क्षति पुऱ्याउने, आगलागी गराउने, पशुपक्षी र मानिसको ज्यान ज्यान जानेसम्मका जोखिम निम्त्याउन सक्छ ।

(ड) बाढी तथा पहिरो :

बाढी पहिरोले घर, गोठ, उद्योग धन्दा, व्यापारिक केन्द्रहरू आदिमा क्षति पुऱ्याउने जोखिम हुन्छ । जमिन कटान गरेर मलिलो माटो बगाउने, वन जङ्गल बगाउने, पुल पुलेसा बगाउने आदि जोखिम हुन्छ । धन जनको क्षतिको साथै ज्यानै जान सक्नेसम्मको जोखिम हुन्छ ।



(च) महामारी :

कोभिड, डेङ्गी, हैजा जस्ता महामारी पनि आकस्मिक रूपमा आउने घटनाहरू हुन् । यस्ता महामारीले पनि ठुला घटनाको रूप ग्रहण गरी जोखिम निम्त्याउन सक्छन् । औषधी उपचार आदिमा ठुलो धनराशि खर्च हुन्छ । यस्ता महामारीमा ठुलो मानवीय क्षति हुने जोखिम पनि हुन्छ ।



क्रियाकलाप : १

विपद्का घटनाहरू र ती घटनाबाट हुनसक्ने जोखिम पहिचान गरी तल (१) मा दिइएको नमुनामा देखाए जस्तै गरी तालिकामा लेख्नुहोस् । कति मिलाउन सक्नुभयो यसै पाठको अन्त्यमा दिइएको उत्तर हेरेर दाज्नुहोस् ।

सि.नं.	विपद्का घटना	विपद्बाट हुन सक्ने जोखिम
१	भूकम्प	घर, गोठ, विद्यालय, सामुदायिक भवन, औद्योगिक भवनहरू र अन्य भौतिक संरचनाहरू भत्किन सक्ने, बाटोघाटो, खेलमैदान आदि क्षतिग्रस्त हुन सक्ने, मानिस, पशुपक्षी आदिलाई चोटपटक लाग्न सक्ने, कहिलेकाहीं भौतिक संरचनाले थिचेर ज्यानै जान सक्ने, जमिनमा चिरा पर्ने, भास्सिने र कहिलेकाहीं पहिरो जाने जोखिम हुन सक्ने, भौतिक संरचना भत्किँदा विद्युत् सर्त हुन गई आगलागी समेत हुन सक्ने, ठुलो आँधी बेहरी र सुनामी पनि आउन सक्ने,
२	आगलागी तथा डढेलो	
३	बाढी पहिरो	
४	चट्याड	
५	हुरीबतास र आँधी बेहरी	
६	महामारी	

क्रियाकलाप : २ परियोजना कार्य

तपाईंको समुदायमा पनि यस्ता विपद्का घटनाहरू भएका हुन सक्छन् । निम्न आधारमा त्यस्ता विपद्हरू टिपोट गर्नुहोस् ।

तपाईं आफैँले देखे भोगेका वा अनुभव गरेका विपद्का घटना	
तपाईंका साथी वा अभिभावकले बताएका विपद्का घटना	
तपाईंले छिमेकी जेष्ठ नागरिकहरूसँग सोधेर थाहा पाएका विपद्का घटना	

क्रियाकलाप : ३

तपाईंले माथि पढेर थाहा पाएका बाहेक थप कुनकुन विपद्का घटना अरूका माध्यमबाट थाहा पाउनुभयो ? तल दिइएको खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् ।

<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--

एकछिन पढौं है त

अहिलेसम्म हामीले विपद् र विपद्बाट उत्पन्न हुन सक्ने जोखिमका बारेमा कुरा गर्‍यौं । विपद् हामीले कल्पनानै नगरेको कुनै पनि समयमा, अचानक तुरुन्तै आउन सक्छ । विपद्ले सानो, ठुलो, धनी, गरिब, आदि केही नभनी सबैलाई समान रूपमा हानी नोक्सानी पुऱ्याउँछ । त्यसकारण हामीले जोखिम न्यूनीकरण

गर्ने र विपद्बाट बच्न अपनाउन सक्ने उपायहरूबारे जानकारी राख्नुपर्छ । थाहा पाएका कुराहरू अपनाएर सावधानी पनि अपनाउनुपर्छ । यस्ता उपायहरू कतिपय विपद् आउनुभन्दा पहिले अपनाउन सकिने, कतिपय विपद्को समयमा अपनाउन सकिने र कतिपय विपद्को घटनापछि अपनाउन सकिने खालका हुन्छन् ।

एकछिन तलको तालिका पढौँ :

सि.नं.	विपद्का घटना	जोखिम न्यूनीकरण गर्ने र बच्ने उपाय
१	भूकम्प	भूकम्प प्रतिरोधी अर्थात् बलियो घरमा बस्ने, घरलाई नियमित मर्मत सम्भार गरी सुरक्षित राख्ने, भूकम्प गइहाले कहाँ बसे सबैभन्दा सुरक्षित हुन सकिन्छ भनेर ठाउँ पहिचान गरिराख्ने, कसरी सुरक्षित हुन सकिन्छ भन्ने बारेमा समय समयमा परिवारमा छलफल गर्ने, व्यक्तिगत सुरक्षाका उपाय बारे जानकारी राख्ने, घरबाहिर सुरक्षित खुल्ला स्थान पहिचान गरिराख्ने,
२	आगलागी तथा डढेलो	आगलागी भइहालेमा तत्काल गर्नुपर्ने काम बारे परिवारमा बेलाबेलामा छलफल गरेर जानकारी राख्ने, छरछिमेकमा हल्ला गरी हारगुहार गर्ने, आगलागी भएको स्थान नजिक ग्यास सिलिण्डर, पेट्रोल, डिजेल, मट्टितेल जस्ता चिज राखेको भए सतर्कता पूर्वक तुरुन्तै हटाउने, बिजुलीको मेन स्विच अफ गर्ने, दमकल बोलाउन लगाउने, आगो निभाउन आवश्यक प्रयत्न गर्ने, साना बालबालिका र जेष्ठ नागरिकको बचाउका उपाय अवलम्बन गर्ने, कोही घाइते भैहालेमा उपचारको प्रबन्ध मिलाउने, जङ्गलमा डढेलो लागेको अवस्थामा सम्बन्धित निकायमा खबर गरी निभाउन सहयोग गर्ने आदि
३	बाढी पहिरो	जोखिमयुक्त स्थानमा बसोबास नगर्ने, बाढी पहिरो सम्बन्धी सूचनामा पहुँच राख्ने, बाढी पहिरोको सम्भावना थाहा हुनासाथ सुरक्षित स्थानतर्फ जाने, घर ढुवाउन लागेको र तत्काल बाहिर जान नसकिने अवस्था भएमा माथि तलामा वा छतमा गएर उद्धारको प्रतीक्षा गर्ने, सुरक्षाकर्मीलाई खबर गर्ने, भिरालो जमिनमा बृक्षारोपण गर्ने आदि
४	हुरीबतास तथा आँधीबेहरी	मौसम सम्बन्धी सूचनामा पहुँच राख्ने, विपद्को सूचना पाउनासाथ सुरक्षित भएर बस्ने, हुरीबतास राम्ररी नरोकिएसम्म बाहिर ननिस्कने आदि
५	चट्याङ	चट्याङको सम्भावना देखिनासाथ सुरक्षित स्थानमा गएर बस्ने, ठुला रुख र बिजुलीका खम्बानजिक नबस्ने, खुला ठाउँमा भए दुई घुँडाको बिचमा टाउको भुकाएर बस्ने, मोबाइल जस्ता विद्युतीय उपकरण प्रयोग नगर्ने आदि

६	महामारी	स्वास्थ्य सम्बन्धी सूचनाहरू ध्यानपूर्वक सुन्ने, सूचनामा भनिएका कुराको पालना गर्ने, मास्क लगाउने, साबुन पानिले हात धुने, स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने, खोक्ता वा हाछ्युँ गर्दा नाक मुख रुमालले छोप्ने, प्रयोग भएका मास्क, टिस्युपेपर आदि डस्टबिनमा मात्र फ्याँक्ने, सङ्क्रमितसँग दुरी कायम गर्ने, स्वास्थ्यकर्मीको सम्पर्कमा रही सल्लाह अनुसार गर्ने आदि
---	---------	---



अभ्यास क्रियाकलाप

(१) तलका भनाइहरू ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक कोष्ठकमा लेख्नुहोस् । कति मिल्यो पाठको अन्त्यमा दिइएको उत्तर हेरेर जाँच्नुहोस् ।

(क) विपद् र सम्भावित जोखिमका सम्बन्धमा समय समयमा परिवारमा कुराकानी गरेर परिवारका सबै सदस्यहरूलाई सुसूचित गर्ने गर्नुपर्छ । (.....)

(ख) भूकम्प जाँदा कस्तो ठाउँमा बसे सबै भन्दा सुरक्षित हुन सकिन्छ भन्ने कुरा जानिराख्नु आवश्यक छैन । (.....)

(ग) घरमा आगलागी भएमा बालक, वृद्ध र अपाङ्गता भएकाको उद्धार र सुरक्षामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । (.....)

(घ) चट्याङ् पर्ने सम्भावना देखिएमा घरभित्र गएर बस्नु सुरक्षित हुन्छ । (....)

(ङ) महामारीका समयमा मास्क, सेनिटाइजर, टिस्युपेपर आदि सुरक्षा सतर्कता सामग्री होइनन् । (.....)

(च) बाढी पहिरोको सिजनमा मौसम पूर्वानुमान लगायतका सार्वजनिक सूचनामा विशेष ध्यान राख्नुपर्छ । (.....)

(छ) चट्याङ परेको समयमा रेडियो, मोबाइल जस्ता विद्युतीय सामग्री प्रयोग गर्न मिल्छ । (....)

(ज) महामारीबाट बच्न समयमै तोकिएको मात्रामा खोप लगाउनुपर्छ । (.....)

(२) मिल्दो भनाइलाई कोष्ठमा (क) (ख) लेखेर जोडा मिलाउनुहोस् :

(क) सकेसम्म छिटो खुल्ला स्थानतर्फ जानुपर्छ

बाढी पहिरो(...)

(ख) ठुला रुख र विद्युत् पोलको आड लिएर बस्नुहुँदैन

आगलागी (....)

(ग) मौसम पूर्वानुमान सम्बन्धी सूचनामा ध्यान राख्नुपर्छ

भूकम्प (.....)

(घ) विजुलीको मेन स्विच अफ गर्नुपर्छ

चट्याङ (.....)

(ङ) खोप

टिस्युपेपर (....)

(च) पहिरो

महामारी (.....)

वृक्षारोपण (....)

सम्झनुपर्ने मुख्य मुख्य कुराहरू :

- » साना बालबालिकाले भेट्ने ठाउँमा सलाई, लाइटर आदि नराख्ने,
- » आगो वा ग्यास बालेर धेरैबेर बाहिर नजाने,
- » काम सकिने बित्तिकै ग्याँस वा आगो निभाउने,
- » बिजुलीका स्विचहरू साना बच्चाले चलाउन नसक्ने ठाउँमा राख्ने,
- » चाँडै बल्ने मट्टीतेल, पेट्रोल जस्ता सामग्री सुरक्षित ठाउँमा राख्ने,
- » स्थानीय वन जङ्गलको संरक्षण गर्ने र फडानी नियन्त्रण गर्ने,
- » जङ्गलमा आगो नबाल्ने, बाल्न परिहाल्यो भने राम्रोसँग निभाएर मात्र छाड्ने,
- » नदी किनारामा तटबन्ध गर्ने र वृक्षारोपण गर्ने,
- » पहिरो जाने ठाउँमा ग्याबिन जालीसहितको पर्खाल लगाउने र वृक्षारोपण गर्ने,
- » मौसम सम्बन्धी भविष्यवाणी र सूचनाहरू चनाखो भएर सुनिरहने,
- » जोखिमयुक्त ठाउँमा बसोबास छ भने मौसमको अवस्था हेरी पहिले नै सुरक्षित स्थानमा जाने,
- » विपद्को समयमा अत्तालिएर जथाभावी नदौडिने,
- » विपद्को समयमा सकेसम्म परिवारका सबै सदस्य साथै रहने,
- » विपद्को समयमा सुरक्षित स्थानतर्फ जाँदा बिजुलीका तार, खाल्टा खुल्टी, सिसा, काँटी वा छड्के आदिबाट जोगिएर जाने,
- » उद्धार र राहत सम्बन्धी सूचनाको ख्याल गर्ने र धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा गर्ने ।
- » स्थिति पूरा सुरक्षित भएपछि मात्र घर फर्किने,
- » सफा, स्वच्छ, र स्वास्थ्यकर खाना र पानीको मात्र प्रयोग गर्ने,
- » जथाभावी दिसा पिसाब र फोहर नगर्ने,
- » बालबालिका र जेष्ठ नागरिकको विशेष रेखदेख गर्ने,
- » घाइतेको उद्धार र उपचारको प्रबन्ध मिलाउने,
- » सडकटमा परेकालाई आफूले सकेको सहयोग गर्ने,
- » विपद् निम्त्याउने खालका कुनै पनि गतिविधि नगर्ने,
- » सरकारले तोकेका सबै मापदण्ड र निर्देशनहरू अक्षरशः पालना गर्ने,

आफै परीक्षण गर्न उत्तरहरू हेरौं :

(अ) चित्रमा के के देख्नुहुन्छ को उत्तर :

- १) भूकम्पले भत्काएको घर र घाइते मानिस
- २) हावा हुरीले भुमरी परेर धुलो उड्दै गरेको र छाँना उडाएको घर,
- ३) बाढीले डुवाएका मानिस र जनावरहरूलाई उद्धार गर्दै गरेको
- ४) छाँनामा आगो लाग्दै गरेको र निभाउन दमकल आदिले प्रयास गर्दै गरेको
- ५) पहिरोले आधा भाग भत्काएर छाँना भुण्डिएको घर

६) चट्याड लागेर घाइते भएको मानिस लडिरहेको

(आ) क्रियाकलाप : १ को उत्तर :

सि.नं.	विपद्का घटना	विपद्बाट हुन सक्ने जोखिम
१	भूकम्प	घर, गोठ, विद्यालय, सामुदायिक भवन, औद्योगिक भवनहरू र अन्य भौतिक संरचनाहरू भत्किन सक्ने, बाटोघाटो, खेलमैदान आदि क्षतिग्रस्त हुन सक्ने, मानिस, पशुपक्षी आदिलाई चोटपटक लाग्न सक्ने, कहिले काहीं भौतिक संरचनाले थिचेर ज्यानै जान सक्ने, जमिन चिरा पर्ने, भास्सिने र कहिलेकाहीं पहिरो जाने जोखिम हुन सक्ने, भौतिक संरचना भत्किँदा विद्युत् सर्ट हुन गई आगलागी समेत हुन सक्ने, ठुलो आँधीबेहरी र सुनामी पनि आउन सक्ने,
२	आगलागी तथा डढेलो	घर, गोठ आदि जलेर नष्ट हुन सक्ने, घरमा भएका खाद्यान्न, भाँडाकुँडा, लत्ताकपडा, फर्निचर, र अन्य सामानहरू जलेर ध्वस्त हुन सक्ने, गाईबस्तु र पशुपक्षी जलेर नष्ट हुन सक्ने, मानिसहरू घाइते हुने, अड्गभड्ग हुने र ज्यानै जान सक्ने । उद्योग धन्दा र बाक्लो बस्ती भएका स्थानमा आगलागी भएमा ठुलो मात्रामा जन, धनको क्षति हुन सक्ने, वन जङ्गलमा आगलागी भएमा बोट विरुवा जलेर नष्ट हुन सक्ने, जङ्गली जनावरहरू र पशु पक्षीका वासस्थान नष्ट हुने, उनीहरूको आहारा नष्ट हुने र कतिपय अवस्थामा ज्यानै जान सक्ने,
३	बाढी पहिरो	घर, गोठ, उद्योगधन्दा, व्यापारिक केन्द्रहरू आदिमा क्षति पुग्न सक्ने, जमिन कटान गरेर मलिलो माटो बगाउने, वन जङ्गल बगाउने, पुल पुलेसा बगाउने, धन जनको क्षतिका साथै ज्यानै जान सक्ने,
४	चट्याड	विद्युतका ट्रान्सफर्मर जलाउने, भौतिक संरचनामा क्षति पुऱ्याउने, आगलागी गराउने, पशुपक्षी र मानिसको ज्यान जानेसम्मका जोखिम निम्त्याउन सक्ने,
५	हुरीबतास र आँधीबेहरी	ठुलो मात्रामा भौतिक क्षति पुऱ्याउन सक्ने, कमजोर संरचना भएका घर, गोठ भत्काउने, छाना उडाउने, विद्युत्का पोलहरू ढाल्ने, रुख विरुवा भाँच्ने र आगलागी गराउन सक्ने, कतिपय भौतिक संरचना र सामग्रीहरू उडाएर नामो निसान नराख्न सक्ने, मानिस, पशुपक्षी र चरा चुरुङ्गीको ज्यान जोखिममा पार्न सक्ने,
६	महामारी	महामारीले पनि ठुला घटनाको रूप ग्रहण गरी जोखिम निम्त्याउन सक्ने औषधी उपचार आदिमा ठुलो धनराशि खर्च हुने, ठुलो मानवीय क्षति हुने, महामारीका कारणले देशको अर्थतन्त्र नै डामाडोल हुन सक्ने,

क्रियाकलाप : २

परियोजना कार्य : यस कार्यको उत्तर तल क्रियाकलाप ३ को उत्तरसँग कति मिल्छ र को को बाट आएको हो, आफैँ दाजेर हेर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप : ३

परियोजना कार्यको उत्तर :

डुबान, खडेरी, लु, शीतलहर, सलह, सुनामी, असाधारण असिना, असाधारण हिमपात, हिम पहिरो, सडक दुर्घटना, हवाई दुर्घटना, सामुद्रिक दुर्घटना, विस्फोट , लागु औषधको दुरुपयोग आदि

(उ) अभ्यास

(१) को उत्तर :

क) ठिक ख) बेठिक ग) ठिक घ) ठिक ङ) बेठिक च) ठिक छ) बेठिक ज) ठिक

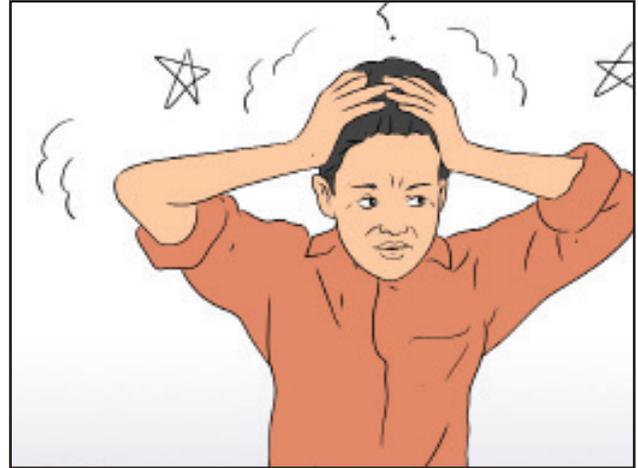
(ऊ) (२) को उत्तर :

ग, घ, क, ख, छ, ङ, च,



विद्यालय जाने समय भइसक्यो तर मेरो गृहकार्य नै सकिएको छैन ।

आमाले यत्रो चामलको बोरा माथि लान भन्नुभयो मैले एकलै कसरी उचाल्ने ?



बाबाले प्रथम भइनस् भने घर आउनुपर्दैन भनेर गाली गर्नुभयो ।

नौ कक्षामा पड्दा पड्दै बिहेको
कुरा सुनें । नाई म बिहे गर्दिनें ।



आमा पैसा छैन भन्नुहुन्छ तर
मलाई पिकनिक जान पैसा नभै
भाछैन । अब के गर्ने ?

आउनुहोस् एकछिन पढौं :

माथिका चित्रहरू र भनाइहरू हेरेर के भन्न सकिन्छ ? यी सबै बालबालिकाहरू एउटा न एउटा कुराले सोचाइमा परेका छन् । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने उनीहरू सबै तनावमा छन् । यसरी हेर्दा हामी के भन्न सक्छौं भने तनाव एउटा साभ्ना अनुभव हो । तनाव जब हामी कुनै दबावमा हुन्छौं तब अनुभव हुन्छ । माथिको पहिलो चित्रकी बालिकालाई गृहकार्य सकेर विद्यालय जान ढिला हुन लागेकोले छिटो गर्नुपर्ने दबाव छ । दोस्रो चित्रका बालकलाई गरुङ्गो बोरा उठाएर माथि लानुपर्ने दबाव छ । तेस्रो चित्रको बालकलाई जसरी भए पनि प्रथम हुनुपर्ने दबाव छ । चौथो चित्रकी बालिकालाई बिहे गरेर पठाइदिने कुराले पढ्न नपाउने र बालखैमा अर्काको घरको बोझ उठाउनुपर्ने कुराको दबाव छ । पाचौं बालकलाई पिकनिक जाने पैसा कहाँबाट प्राप्त गर्ने भन्ने कुराले दबाव छ । यसरी विभिन्न कारणले मानिसको मन मस्तिष्कमा आउने सोचाइ वा अनुभव नै तनाव हो ।

एकचोटी तलका मानिसहरूका भनाइ हेरौं :

- शान्ता** : आज मैले गणितको गृहकार्य गरेको छैन । सरले सथीहरूको अगाडि बेन्चमाथि उभ्याउनुहुन्छ होला । म त तनावमा छु ।
- कृष्ण** : आज वाद विवादमा मञ्चमा गएर बोल्नुपर्छ । के भन्नेहोला भनेर म त तनावमा छु ।
- डोल्मा** : आज मेरा साथी विद्यालय आएनन् । जङ्गलको बाटो एकलै कसरी घर फर्किने होला ? म त तनावमा छु । आज टिफिनमै बिदा मागेर बेलैमा जानुपर्ला ।
- चन्द्रेश्वर** : आज फुटबल जितिएन भने टिमबाट आउट गर्छन्होला । म त तनावमा छु ।
- सीता गुरुमा** : मेरी सासु बिरामी हुनुहुन्छ । श्रीमान् विदेश हुनुहुन्छ । कसरी उपचार गर्न लाने भनेर तनावमा छु ।
- प्रधानाध्यापक** : आज ३ जना शिक्षक बिदा बसिदिनुभयो । कसरी कक्षा सञ्चालन गर्ने भनेर तनावमा छु ।
- किसान** : खेतमा मल हाल्ने बेला भयो । बजारमा मल नपाएर तनावमा छु ।
- व्यापारी** : पुल भत्किएर गाडी नआएको पाँच दिन भयो । पसलमा सामान सकिएर म त तनावमा छु ।
- पत्रकार** : हिजोको कार्यक्रममा समाचार सङ्कलन गर्दै थिएँ । अचानक हुलदङ्गा हुँदा क्यामेरा नै फुटेकोले तनावमा छु ।
- चिया पसले** : आज सपै दुध फाटेकोले कसरी चिया खुवाउने भनेर म त सारै तनावमा छु ।

क्रियाकलाप : १

माथिका विभिन्न व्यक्तिहरूका तनावका कारण पहिचान गरी उदाहरणमा जस्तै गरी तालिकामा भर्नुहोस् ।

सि.नं.	नाम	तनावको कारण
१	शान्ता	गृहकार्य नसकिएको
२	कृष्ण	
३	डोल्मा	
४	चन्द्रेश्वर	
५	सीता गुरुमा	
६	प्रधानाध्यापक	
७	किसान	
८	व्यापारी	
९	पत्रकार	
१०	चिया पसले	

उपर्युक्त क्रियाकलाप पछि हामीलाई निम्न लिखित कुराहरूको जानकारी हुन आएको छ :

- » तनाव भनेको अनुभूति हो ।
- » तनाव विभिन्न कारणले उत्पन्न हुन्छ ।
- » प्रायः सबैजसो मानिसहरूलाई तनाव हुन्छ ।
- » तनावका कारणहरू व्यक्तिअनुसार फरक फरक हुन सक्छन् ।
- » तनाव मानिसको उमेर र जिम्मेवारी अनुसार फरक हुँदै जान्छ ।
- » तनाव कुनै काम गर्नुपर्दा वा गर्न नपाउँदा सृजना हुन्छ ।
- » कुनै कामको बोझ बढी भएमा वा बोझ वहन गर्न नसकेमा तनाव हुन्छ ।
- » आर्थिक अभाव तथा शारीरिक अस्वस्थताका कारणले तनाव हुन्छ ।
- » कामको असफलताको कारणले तनाव हुन सक्छ ।
- » सधैं एउटै कारणले तनाव हुने नभई फरक फरक समयमा फरक फरक कारणले तनाव हुन सक्छ ।
- » तनाव सधैंभरि हुने नभई समस्या समाधान पछि आफैँ हराएर जान्छ ।

क्रियाकलाप नं. २, परियोजना कार्य :

तपाईंका साथी वा छर छिमेकका विद्यालयमा पढ्ने उमेरका १० जना बालबालिकालाई भेटेर उनीहरूलाई कस्तो अवस्थामा तनाव हुने गर्छ, सोधेर तलको तालिकामा उदाहरणमा देखाएको जस्तै गरी भर्नुहोस् :

सि.नं.	नाम	तनाव हुने कारण
१	एकलव्य	मेरा बा आमाले मेरा राम्रा काम देख्नुहुन्न, खालि नराम्रा काम देखाएर नकारात्मक टिप्पणी मात्र गर्नुहुन्छ ।
२		
३		
४		
५		
६		
७		
८		
९		
१०		
११		

आउनुहोस् एकछिन पढौँ :

तनाव विभिन्न कारणले दबावमा रहँदा हुने कुरा हामीले माथिका क्रियाकलापबाट थाहा पायौँ । तनाव व्यक्तिमा मात्र सीमित हुँदैन । यो कहिलेकाहीं पारिवारिक स्तरमा पनि हुन्छ । सामाजिक स्तरमा पनि हुन्छ । कुनै कुराले व्यक्तिमा दबाव पर्दा तनाव हुने हुन्छ । कुनै यस्ता घटना हुन्छन्, जसले पूरै परिवार लाई तनावमा पारिदिन्छ । परिवारको कमाइ गर्ने मुख्य सदस्य अचानक कामै गर्न नसक्ने गरी अशक्त भइदियो भने परिवार नै तनावमा हुन्छ । परिवारको एकजना कुलतमा फसिदियो भने पूरै परिवार तनावमा हुन्छ । विद्यालयबाट फर्कँदै गरेको विद्यार्थीको समूह बाढीले पुल बगाएर नदी तर्न नपाउँदा विद्यार्थीको पूरै समूह तनावमा हुन्छ । एउटा समाजमा कुनै विपत्ति आइलाग्यो भने पूरै समाज तनावमा हुन्छ । तनाव वर्गीय पनि हुन्छ । जस्तै महिलाप्रति उचित सम्मान नभएको समाजमा पूरै महिला वर्ग तनावमा हुन्छ । दलित समुदायप्रति उचित सम्मान नभएको समाजमा पूरै दलित समुदाय तनावमा हुन्छ । धनिमानीको थिचोमिचोमा रहेको गरिब वर्ग पूरै तनावमा हुन्छ ।

तनाव समस्या मात्र होइन । यो एक प्रकारको चुनौती पनि हो । हामीले तनावलाई चुनौती ठानेर बुद्धिमानीपूर्वक समाधान गर्न सक््यौँ भने यो अवसरमा परिणत हुन पनि सक्छ । त्यसैले हामीले तनावको कारण पहिचान गरेर समयमै त्यसलाई व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । कुनै सानो बच्चा विद्यालय जान त कुरै छाडौँ विद्यालयको नाम लिनासाथ रुन थाल्छ भने ऊ तनावमा छ भन्ने बुझ्नुपर्छ । विद्यालयमा बालमै त्री वातावरण छैन, वा क्षमता भन्दा बढी काम दिइन्छ, वा समयमा उचित खाना दिइएको छैन वा साथीहरूले हेप्ने, कुटपिट गर्ने गर्छन् वा यस्तै अन्य कारण छन् । अभिभावकले तुरुन्तै समस्या पहिचान गरेर समाधान खोजेमा बालकमा सुधार आउँछ । तर उल्टो कुट्टै जबरजस्ती विद्यालय पठाउने गरेमा बालकको क्षमतामा ह्रास आउने मात्र होइन अनेक दुष्परिणाम आउन सक्छन् ।

कुनै प्रतिस्पर्धाको तयारीमा रहेको व्यक्ति वा समूहलाई सफलता प्राप्त गर्नुपर्ने चुनौतीले दबाव परिरहे को हुन्छ । यस्तो अवस्थामा आलोचना वा गाली गरेर तनाव बढाउने काम गरेमा असफलता सिबाय केही हात लाग्दैन । हौसला दिएर तनाव कम गर्दै मनोबल बढाएमा सफलता हासिल हुन्छ । कसैको नकारात्मक पक्ष कोट्याएर आलोचना मात्र गरेमा उसको तनाव बढ्छ र कार्यक्षमता भन घटेर जान्छ, तर राम्रा पक्षहरू उजागर गर्दै हौस्याएमा मानिस तनावमुक्त हुन्छ । उसको कार्यक्षमतामा वृद्धि हुन्छ । तनाव सधैं नकारात्मक मात्र हुन्छ भन्ने छैन । नयाँ कलेज जीवन सुरु गर्ने बेलामा, जागिरमा प्रवेश गर्दा, विवाहको समयमा, बच्चा हुने समयमा पनि मानिसलाई तनाव हुन्छ । यस्ता तनावलाई सकारात्मक तनाव भनिन्छ । सकारात्मक तनावले मानिसलाई थप जिम्मेवारी बोध गराउँछ र नयाँ परिवेशमा समायोजन हुन सिकाउँछ ।

तनाव व्यवस्थापनका केही उदाहरण हेरौँ :

» घर छिमेकको वातावरण असुरक्षित महसुस भएर तनावमा भएमा सुरक्षाको प्रबन्ध मिलाएर तनाव व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

- » दीर्घ रोगी भएर तनावमा भएमा उपचारको प्रबन्ध मिलाएर तनाव व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।
- » आर्थिक कठिनाइमा फसेर तनावमा भएकालाई आर्थिक सहायता प्रदान गरेर तनाव व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।
- » नसोचेको परिस्थिति आइलागेर तनावमा भएकालाई ढाडस दिएर तनाव व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।
- » पारिवारिक बिछोडले तनावमा भएकालाई पुनर्मिलन गराएर तनाव व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।
- » कानूनी फन्दामा परेर तनावमा भएकालाई कानूनी सहायता वा कानूनी परामर्श उपलब्ध गराएर तनाव व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।
- » अचानक वातावरणमा परिवर्तन आउनाले तनाव भएमा सुरक्षित हुने उपाय बताएर तनाव व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।
- » तनावको व्यवस्थापन गर्ने एउटै अचुक उपाय हुन्छ भन्ने छैन ।
- » तनावको प्रकृति र अवस्था हेरेर व्यवस्थापनको उपाय छनोट गर्नुपर्छ ।



अभ्यास क्रियाकलाप

तलका भनाइहरू ठिक भए कोष्ठकमा ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् । पाठको अन्त्यमा दिइएको उत्तरमा हेरेर जाँच्नुहोस् ।

- (क) तनाव व्यक्तिगत स्तरमा मात्र नभई पारिवारिक, समूहगत, सामाजिक, वर्गीय, जातीय आदि विभिन्न स्तरमा हुन सक्छ । (.....)
- (ख) तनाव नकारात्मक मात्र नभई सकारात्मक पनि हुन्छ । (.....)
- (ग) नकारात्मक तनावले मानिसको कार्य क्षमतामा कमी ल्याउँदैन । (.....)
- (घ) सकारात्मक तनावले परिवर्तित परिस्थितिसँग सामना गरेर समायोजन हुन सिकाउँछ । (.....)
- (ङ) तनाव व्यवस्थापन गर्ने एउटै सर्वमान्य अचुक उपाय हुन्छ । (.....)
- (च) नयाँ कलेज जीवन सुरु गर्दा, जागिरमा प्रवेश गर्दा, विवाह हुन लाग्दा, बच्चा जन्मिने हुँदा आदि अवस्थामा आउने तनावलाई सकारात्मक तनाव भनिन्छ । (.....)
- (छ) तनावको कारण पहिचान गरेर समयमै व्यवस्थापन नगरेर पनि केही फरक पर्दैन । (.....)
- (ज) तनावको प्रकृति र अवस्था हेरेर व्यवस्थापनको उपाय छनोट गर्नुपर्छ । (.....)
- (झ) विद्यालयको नाम सुन्दा तर्सिने बच्चालाई चड्कन लाएर जबरजस्ती भए पनि विद्यालय पठाउनुपर्छ । (.....)
- (ञ) तनाव समस्या मात्र होइन, चुनौती पनि हो भन्ने ठानेर बुद्धिमानिपूर्वक व्यवस्थापन गर्न सके अवसरमा परिणत हुन सक्छ । (.....)

उपयुक्त शब्द छानी खालि ठाउँ भर्नुहोस् । मिल्यो कि मिलेन पछ्याडि हेरेर जाँच्नुहोस् ।
(समायोजन, दुष्परिणाम, समय , पुनर्मिलन, कारण, गल्ती,

- (क) तनावको पहिचान गरी मै व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।
(ख) पारिवारिक विछोडमा परेर तनावमा भएका लाई गराएर व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।
(ग) सकारात्मक तनावले मानिसलाई थप जिम्मेवारी बोध गराई परिवर्तित परिस्थितिमा हुन सिकाउँछ ।
(घ) बालबालिकालाई खोट्याएर तनाव बढाउनुको सट्टा राम्रा कामको प्रशंसा गरेर प्रोत्साहित गर्नुपर्छ ।
(ङ) कसैको इच्छा विपरीत जबरजस्ती लगाइएको कामले अनेक ल्याउन सक्छ ।

कोष्ठमा क, ख, लेखेर जोडा मिलाउनुहोस् :

- क) परिवारको मुख्य सदस्य अशक्त भएमा (.....) सामुदायिक तनाव हुन्छ ।
ख) कुनै समुदायप्रति सम्मान नभएको अवस्थामा (.....) नकारात्मक तनाव हो ।
ग) धनीवर्गले गरिबवर्गलाई सम्मान नगरेको अवस्थामा (.....) पारिवारिक तनाव हुन्छ ।
घ) बाढीले पुल बगाउँदा विद्यार्थीको समूहले नदी तर्न नपाएमा (.....) सामाजिक तनाव हुन्छ ।
ङ) समाजमा कुनै विपद् आएमा (.....) सकारात्मक तनाव हो ।
च) खाने सुत्ने बानीमा परिवर्तन गर्नुपर्दा हुने तनाव (.....) सामूहिक तनाव हुन्छ ।
छ) अरूसँग तुलना गरेर खिसिट्युउरी गर्दा हुने तनाव (.....) वर्गीय तनाव हो ।

क्रियाकलाप : ३

आउनुहोस् तलको तालिकाको एकापट्टि दिइएका तनावका कारण हेरेर अर्कोपट्टि खाली ठाउँमा व्यवस्थापनका उपाय लेखौं :

सि.नं.	तनाव	व्यवस्थापनको उपाय
१	असुरक्षित महसुस भएर आएको तनाव	सम्बन्धित निकायमा खबर गरी सुरक्षाको व्यवस्था गरेर
२	दीर्घ रोगका कारण भएको तनाव	
३	आर्थिक अभावका कारण भएको तनाव	
४	बेरोजगारीका कारण भएको तनाव	

५	नसोचेको परिस्थिति आइलागेर तनाव भएमा	
६	पारिवारिक बिछोडले तनावमा भएमा	
७	कानुनी फन्दामा परेर तनावमा भएमा	
८	अचानक वातावरण परिवर्तनले तनाव भएमा	

एकछिन एकजना बालविकास केन्द्रकी सहजकर्ताले तनाव विशेषज्ञसँग गर्नुभएको कुराकानी सुनौं :

सहजकर्ता : नमस्कार विज्ञज्यू

विज्ञ : नमस्कार, बसौं अधि फोन गर्नुभएको हजुरले हो ?

सहजकर्ता : हो, म बालविकास केन्द्रमा सहजकर्ताको काम गर्छु ।

विज्ञ : ए , ल भन्नुहोस् मैले तपाईंलाई के सहयोग गर्न सक्छु ?

सहजकर्ता : आज हजुरसँग बालबालिकाका बारेमा केही कुरा गरौं भनेर आएकी । केही बालबालिकाको गतिविधि अलि सुस्त जस्तो लाग्छ । तिनीहरू कुनै तनावमा छन कि जस्तो लाग्यो । हजुरसँग तनावका लक्षणहरू र त्यसबाट बाहिर ल्याउने उपायहरू बारे केही जान्न पाए तिनीहरूलाई सहयोग पुऱ्याउन सक्थेँ कि भनेर ।

विज्ञ : अवश्य, त्यसो भए सर्वप्रथम तनावका लक्षणहरूको नै कुरा गरौं । साना बालबालिकाहरूमा तनाव भएमा उनीहरूको मुटुको चाल बढ्ने, स्वास बढ्ने, भसङ्ग भसङ्ग तर्सिने, राम्रोसँग निदाउन नसक्ने, राम्ररी नखाने, खाएको राम्ररी नपचाउने, पिच्ची/पिच्ची दिसा गरिरहने, घोच्यो/पोल्यो भन्ने, बिरामी महसुस गर्ने हुन्छ । कसै कसैमा चाहिने भन्दा कम वा बेसी खाने र तौल पनि चाहिनेभन्दा घटी वा बढी हुने हुन्छ । यी भए शारीरिक लक्षणहरू ।

सहजकर्ता : अरू पनि केही हुन्छन् हजुर ?

विज्ञ : हो, तपाईंलाई केही मानसिक लक्षण पनि बताउँछु । बालबालिकाले अक्सर वितृष्णा देखाउने, चाँडै रिसाउने, साथी भाइ र परिवारका सदस्यबाट टाढा हुन खोज्ने, उत्तरदायित्व वहन गर्न नचाहने, काममा मन नलगाउने, गरि हाले पनि राम्रोसँग गर्न नसक्ने, ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने, उदास महसुस गर्ने, निराश हुने, आखा रसिलो भइरहने वा आँसु बगाइरहने, रुन्चे व्यवहार देखाउने आदि हुन्छ ।

सहजकर्ता : कुनै नकारात्मक अनुभव पनि व्यक्त गर्छन् कि हजुर ?

विज्ञ : हो, मलाई कसैले मन पराउँदैनन्, मैले जति राम्रो काम गरे पनि कसैले जस दिँदैनन्, मलाई कसैले पनि देख्न सक्तैनन्, मलाई सबैले हेप्छन् , साथीभाइले होच्याउँछन् आदि नकारात्मक अनुभवहरू व्यक्त गर्न सक्छन् ।

सहजकर्ता : तनाव हुने नदिन चाहिँ के गर्नेहोला हजुर ?

विज्ञ : तनाव हुने अवस्था आउन नै नदिनु प्रत्येक अभिभावकको पहिलो कर्तव्य हो । यसका लागि सानै उमेरबाट खाने, खेल्ने, सुत्ने, उठ्ने, पढ्ने, घुम्न जाने, जस्ता व्यवहारहरू (जसलाई हामी आहार, विहार र व्यवहार भन्ने गर्छौं) ठिक ठिक समयमा गर्ने आचरणको विकास गराउनुपर्छ । अभिभावक आफू पहिले रोलमोडेल हुन सक्नुपर्छ । उनीहरूको उमेर अनुकूल व्यवहार गर्न सक्नुपर्छ । उनीहरूका आवश्यकता र पीरमर्कालाई बुझेर व्यवहार गर्नुपर्छ । उनीहरूका गतिविधिमा नजानिँदो किसिमले निगरानी पनि राख्ने गर्नुपर्छ ।

सहजकर्ता : तनाव व्यवस्थापन गर्ने उपाय पनि छन् कि हजुर ?

विज्ञ : तनावलाई सामान्य, मध्यम र तनावग्रस्त गरी तीन चरणमा बाँडेर हेर्ने गरिन्छ । सामान्य तनावले चुनौतीलाई

सामना गर्न सक्रिय गराउँछ। चुनौतीसँग जुध्ने वा विकल्प छनोट गर्ने भनी छनोट गर्ने शक्ति दिन्छ, तर तनावलाई अपेक्षित स्थानमा राख्न नसकेर बढ्दै गएमा जँड्याहा, भड्जाहा, दुर्व्यसनी हुँदै कुलततर्फ फस्ने डर हुन्छ।

सहजकर्ता : समयमै व्यवस्थापन गर्नुपर्छ भन्ने हजुरको भनाइ हैन त ?

विज्ञ : हो, तनाव व्यवस्थापन गर्ने पहिलो उपाय भनेको नै तनाव हुने कारण पत्ता लगाएर निराकरण गर्नु हो।

तनावलाई अपेक्षित स्थानमा राख्न स्वस्थकर जीवनशैली, स्वस्थकर भोजन, शारीरिक सक्रियता, व्यायाम, पर्याप्त निद्रा र आराम, विचार आदान प्रदान, हाँस खेल आदिको उपयुक्त व्यवस्थापन हुनुपर्छ।

सहजकर्ता : बालबालिकाकै हकमा चाहिँ कसो गरे बेस होला हजुर ?

विज्ञ : बालबालिकालाई तनाव भएको महसुस भएमा अतिरिक्त माया र रेखदेख गर्नुपर्छ, समय दिनुपर्छ। उसको सोचाइ, विचार, व्यवहार, र स्वास्थ्यका सम्बन्धमा निगरानी गर्नुपर्छ। उनीहरूका कुरा सुन्ने, ममतापूर्वक बोल्ने र वातावरणलाई सहज बनाउने गर्नुपर्छ। आफ्ना अनुभव, विचार, उदाहरण आदिबाट नजिक्याउँदै उनीहरूका काममा सहयोगी हुँदै तनाव सहजीकरण गर्नुपर्छ। अभिभावक, अग्रजहरू वा साथीहरूसँग कुनै असमझदारी भएर त्यस्तो भएको रहेछ भने विभिन्न पुनर्बलसहित समझदारीको विकास गर्नुपर्छ।

सहजकर्ता : ओहो ! कति धेरैकुरा बुझ्ने अवसर पाएँ हजुर मैले। हजुरलाई धेरै धन्यवाद।

विज्ञ : ल नमस्कार, आउँदै गर्नुस् न मैले जानेका कुराहरू सियर गरौंला है।

क्रियाकलाप : ४

माथिको कुराकानी पढेपछि तपाईंको साथीसँग बसेर बालबालिकामा देखिने तनावका लक्षणहरू लेख्नुहोस्।

उत्तर

(क) शारीरिक लक्षणहरू :

.....

.....

.....

(ख) मानसिक लक्षणहरू :

.....

.....

.....



अभ्यास क्रियाकलाप

माथिका कुराकानीका आधारमा बालबालिकामा तनाव आउने पाँच कारण पहिचान गरी लेख्नुहोस् ।

(क)

(ख)

(ग)

(घ)

(ङ)

बालबालिकामा उत्पन्न तनाव कम गर्ने कुनै पाँच उपाय लेख्नुहोस् ।

(क)

(ख)

(ग)

(घ)

(ङ)

बालबालिकामा तनाव आउनै नदिन अपनाउन सकिने कुनै पाँच उपाय लेख्नुहोस् ।

(क)

(ख)

(ग)

(घ)

(ङ)

तनाबमा भएका बालबालिकाले अनुभव गर्न सक्ने कुनै तीन नकारात्मक भावना लेख्नुहोस् ।

(क)

(ख)

(ग)

आफैँ परीक्षण गर्न उत्तरहरू हेरौँ :

(अ) क्रियाकलाप : १. को उत्तर :

उत्तर : १) गृहकार्य नसकिएको २) मञ्चमा गएर बोल्नु परेको ३) एकलै भएको ४) सासु विरामी परेको ५) खेल जित्नुपर्ने भएको ६) एकै दिन ३ जना बिदा बसेको ७) मल नपाएको ८) माल सामान सकिएको ९) क्यामेरा फुटेको १०) दुध फाटेको

(आ) क्रियाकलाप : २. परियोजना कार्यको सम्भावित उत्तर :

१. नकारात्मक टिप्पणी २. अरूसँगको तुलना ३. रजोनिवृत्ति हुने बेलामा ४. शरीरमा परिवर्तन आउँदा ५. गृहकार्य धेरै भएमा ६. भनेको बेलामा खेल जान नपाउँदा ७. भोक लागेको बेला खान नपाउँदा ८. परीक्षामा असफल हुने डरले ९. नयाँ विद्यालयमा मिल्ने साथी नपाएर १०. आफ्नै साथिहरूसँगको विवादले असुरक्षित महसुस भएर ११. गणित शिक्षकले पढाएको नबुझेर १२. घरमा बैनी र आफूलाई मात्र छाडेर बा आमा विदेश जान लागेकाले १३. सधैं पेट दुखिरहने केही गर्दा पनि निको नभएकाले १४. घरबेटीको छोरा छोरीसँग भगडा परेकाले १५. जाडामा हात खुट्टा सुन्निएकोले आदि आदि ।

(इ) अभ्यास (१)

(१) ठिक बेठिक छुट्याउनेको उत्तर :

क. ठिक ख. ठिक ग. बेठिक घ. ठिक ड. बेठिक च. ठिक छ. बेठिक ज. ठिक झ. बेठिक ञ. ठिक

(२) खाली ठाउँ भर्नुहोस्को उत्तर :

: क. कारण, समयमै ख. पुनर्मिलन ग. समायोजन घ. गल्ती ड. दुष्परिणम

(३) जोडा मिलाउनुहोस्को उत्तर :

माथिबाट क्रमश ख, छ, क, ड, च, घ, ग

(ई) क्रियाकलाप ३ को उत्तर :

सि.नं.	तनाब	व्यवस्थापनको उपाय
१	असुरक्षित महसुस भएर आएको तनाब	सुरक्षाको व्यवस्था गरेर
२	दीर्घ रोगका कारण भएको तनाब	उपचारको प्रबन्ध मिलाएर
३	आर्थिक अभावका कारण भएको तनाब	आर्थिक सहायता प्रदान गरेर
४	बेरोजगारीका कारण भएको तनाब	रोजगारीको प्रबन्ध गरेर
५	नसोचेको परिस्थिति आइलागेर तनाब भएमा	सम्झाइ बुझाइ गरेर, ढाडस दिएर

६	पारिवारिक बिछोडले तनाव भएमा	पारिवारिक पुनर्मिलन गराएर
७	कानुनी फन्दामा परेर तनावमा भएमा	कानुनी सहायता र परामर्श उपलब्ध गराएर
८	अचानक वातावरण परिवर्तनले तनाव भएमा	सुरक्षित हुने उपाय बताएर वा अन्य सहयोग गरेर

(उ) क्रियाकलाप : ४. को उत्तर

(१)

(क) शारीरिक लक्षणहरू :

बालबालिकाहरूमा तनाव भएमा उनीहरूको मुटुको चाल बढ्ने, स्वास बढ्ने, भसङ्ग भसङ्ग तर्सिने, राम्रोसँग निदाउन नसक्ने, राम्ररी नखाने, खाएको राम्ररी नपचाउने, पिची/पिची दिसा गरिरहने, घोच्यो/पोल्यो भन्ने, विरामी महसुस गर्ने हुन्छ। कसै कसैमा चाहिनेभन्दा कम वा बेसी खाने र तौल पनि चाहिनेभन्दा घटी वा बढी हुने,

(ख) मानसिक लक्षणहरू :

बच्चाले अक्सर वितृष्णा देखाउने, चाँडै रिसाउने, साथीभाइ र परिवारका सदस्यबाट टाढा हुन खोज्ने, उत्तरदायित्व वहन गर्न नचाहने, काममा मन नलगाउने, गरिहाले पनि राम्रोसँग गर्न नसक्ने, ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने, उदास महसुस गर्ने, निराश हुने, आँखा रसिलो भइरहने वा आँसु बगाइरहने, रुन्चे व्यवहार देखाउने आदि

(ऊ) अभ्यास (२)

(१) नं. को उत्तर :

- (क) अभिभावकले बालबालिकाको सानै उमेरबाट खाने, खेल्ने, सुत्ने, उठ्ने, पढ्ने, घुम्न जाने, जस्ता व्यवहारहरू (आहार, विहार र व्यवहार) ठिक ठिक समयमा गर्ने आचरणको विकास गराउन नसक्नु,
- (ख) अभिभावक आफू पहिले रोलमोडेल हुन नसक्नु (बच्चालाई कुनै काम गर्न हुँदैन भन्ने तर आफू त्यही काम गर्ने गर्नु),
- (ग) अभिभावकले उनीहरूको उमेर अनुकूल व्यवहार गर्न नसक्नु,
- (घ) अभिभावकले साथी जस्तै बनेर उनीहरूका आवश्यकता र पीरमार्कालाई बुझेर व्यवहार गर्न नसक्नु,
- (ङ) अभिभावकले उनीहरूका गतिविधिमा नजानिदो किसिमले निगरानी राखेर समयमै दिशा निर्देश गर्न नसक्नु,

(२) नं. को उत्तर :

- (क) बालबालिकालाई तनाव भएको महसुस भएमा अतिरिक्त ममता र रेखदेख गर्नुपर्छ।
- (ख) उसको सोचाइ, विचार, व्यवहार, र स्वास्थ्यका सम्बन्धमा निगरानी गर्नुपर्छ।
- (ग) उनीहरूका कुरा सुन्ने, ममतापूर्वक बोल्ने र वातावरणलाई सहज बनाउने गर्नुपर्छ।
- (घ) आफ्ना अनुर्भा, विचार, उदाहरण आदिबाट नजिक्याउँदै उनीहरूका काममा सहयोगी हुँदै तनाव सहजीकरण गर्नुपर्छ।
- (ङ) अभिभावक, अग्रजहरू वा साथीहरूसँग कुनै असमझदारी भएर तनाव भएको रहेछ भने विभिन्न पुनर्बलसहित समझदारीको विकास गर्नुपर्छ।

(३) नं. को उत्तर :

- (क) बालबालिकाको सानै उमेरदेखि आहार, विहार र व्यवहार ठिक ठिक समयमा गर्ने आचरणको विकास गराउनुपर्छ।

- (ख) अभिभावक आफू पहिले रोलमोडेल हुन सक्नुपर्छ ।
- (ग) बाबालिकाहरूको उमेरअनुकूल व्यवहार गर्न सक्नुपर्छ ।
- (घ) साथी जस्तै बनेर उनीहरूका आवश्यकता र पीरमार्कलाई बुझेर व्यवहार गर्नुपर्छ ।
- (ङ) बालबालिकाहरूका गतिविधिमा नजानिदो किसिमले निगरानी पनि राख्नु पर्छ ।

(४) नं. को उत्तर :

- (क) मलाई कसैले मन पराउँदैनन् ।
- (ख) मैले जति राम्रो काम गरे पनि कसैले जस दिँदैनन् ।
- (ग) मलाई कसैले पनि देख्न सक्तैनन्, मलाई सबैले हेप्छन् । आदि

आफै परीक्षणका लागि उत्तरहरू हेरौं :

ठिक उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनेको उत्तर :

- (१) ख (२) क (३) घ (४) क (५) ग

खाली ठाउँ भर्नुहोस्को उत्तर :

- (क) वन जङ्गल (ख) नदी (ग) वन जङ्गल (घ) हिमाल (ङ) हावा (च) माछा

जोडा मिलाउनुहोस्को उत्तर :

- घ, ग, क, ङ, ख

तलका मध्ये कुन कुन कारणले तनाब बढ्न सक्छ ? गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

उत्तर :

- (ङ) माथिका सबै

तनाबको अवस्था आउन नदिन गर्न सकिने कार्यहरू के के हुन सक्छन् ? खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् । उत्तर :

- (क) भोक लागेको समयमा खाने कुरा नपाएमा,
- (ख) राति निद्रा नपरेमा वा राम्ररी सुत्न नपाएमा,
- (ग) रोजगारी वा काम नपाएमा,
- (घ) साथीभाइ वा छरछिमेकीसँग भैँभगडा भएमा,
- (ङ) अरूले खिसी टिउरी गरेमा,
- (च) अरूसँग तुलना गरेर आफूलाई होच्याएमा,
- (छ) जति राम्रो गरे पनि जस नदिएमा,
- (ज) सार्वजनिक ठाउँमा अपमान गरेमा, आदि

तपाईंले देखेका सुनेका वा तपाईंले अनुभव गरेका कुनै तीन ओटा विपद्का कारणहरू लेख्नुहोस् । उत्तर :

- भूकम्प, डढेलो, आगलागी, बाढी पहिरो, हुरी बतास, हावा हुन्डरी, महामारी आदि

मूल्याङ्कनका आधार र श्रेणीहरु

सक्षमता नं १		मानव र प्रकृतिबिचको सन्तुलित र असन्तुलित सम्बन्धले पार्ने प्रभावको व्याख्यात्मक प्रस्तुती	
क्र.स.	सिकाइउपलब्धि	मूल्याङ्कन आधार	श्रेणी
१	मानव र प्रकृति बिचको अन्तरसम्बन्धको उल्लेख गर्न	मानवको परिचय दिई मानवलाई बाँच्न चाहिने मुख्य पाँच कुरा बताएमा	१
		जीव र प्रकृतिको परिचय दिएमा	२
		जीव र प्रकृतिबिचको अन्तरसम्बन्धको उल्लेख गरेमा	३
		जीवको अस्तित्व रक्षाका लागि प्रकृतिको भूमिका तथा प्रकृतिको संरक्षणमा मानवले निर्वाह गर्नेपर्ने भूमिका वर्णन गरेमा	४
२	प्राकृतिक स्रोतको परिचय तथा समयको अन्तरालमा स्थानीय प्राकृतिक स्रोतमा भएको संरक्षण र विनाश उल्लेख गर्न	प्राकृतिक स्रोतको परिचय दिँदै स्थानीय प्राकृतिक स्रोतहरूमा भएको संरक्षणको अवधारणा प्रस्तुत गरेमा	१
		स्थानीय प्राकृतिक स्रोतहरूको महत्त्व उल्लेख गर्दै स्थानीय प्राकृतिक स्रोतको विनाश हुने कारण प्रस्तुत गरेमा	२
		स्थानीय प्राकृतिक स्रोतहरूमा विगत दश वर्षमा भएको विनाशको कारण र अवस्था उल्लेख गरेमा	३
		स्थानीय प्राकृतिक स्रोतहरूमा विगत दश वर्ष मा भएको विनाशको कारण र अवस्था उल्लेख गर्दै संरक्षणका व्यावहारिक उपाय प्रस्तुत गरेमा	४
३	विपत्तोजोखिमका सम्भावना, त्यसको न्यूनीकरण र रोकथामका उपाय पहिचान गर्न	विपत्र जोखिमको परिचय दिई सम्भावित विपत्र जोखिमका नाम बताएमा	१
		आफ्नो क्षेत्रका सम्भावित विपत्र तिनका जोखिमको सामान्य जानकारी उल्लेख गरेमा	२
		आफ्नो क्षेत्रका सम्भावित विपत्ता जोखिम न्यूनीकरण र रोकथामका उपाय उल्लेख गरेमा	३
		आफ्नो क्षेत्रका सम्भावित विपत्तया जोखिम न्यूनीकरण र रोकथामका उपाय पहिचान गरी त्यसमा सहभागिता जनाएमा	४
सक्षमता नं २.		व्यक्ति परिवार र समाजमा उत्पन्न हुने तनावका कारणको पहिचान र व्यवस्थापनका उपायहरूको अवलम्बन	
४	परिवारमा देखेसुनेका वा अनुभव गरिएका तनावका कारण पहिचान गरी व्यवस्थापनका उपायको अवलम्बन गर्न	परिवारमा देखेसुनेका वा अनुभव गरिएका तनावका उदाहरण दिएमा	१
		परिवारमा देखेसुनेका वा अनुभव गरिएका तनावका व्यवस्थापनका उपाय बताएमा	२
		आफ्नो जीवनमा अनुभव गरिएका तनावका पहिचान गरी व्यवस्थापनका उपायको अवलम्बन गरेमा	३
		परिवार अथवा सामुदायमा देखेसुनेका वा अनुभव गरिएका तनाव व्यवस्थापनमा सहयोग पु-याएमा	४



भाषा र सञ्चार



व्यावहारिक समस्या र समाधान



हाम्रो परिवेश र नागरिक चेतना

जीवन शिक्षा : शिक्षाको वैकल्पिक बाटो

अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षा समकक्षताको लागि
तयार गरिएको नमुना सिकाई सामग्री