स्थानीय पाठ्यक्रमः

विपत् जोखिम न्युनीकरण

कक्षा ३

युनिसेफको आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोगमा
आसमान नेपाल, जनकपुरद्वारा प्रकाशित
स्थानीय पाठ्यक्रमः विपत् जोखिम न्युनीकरण

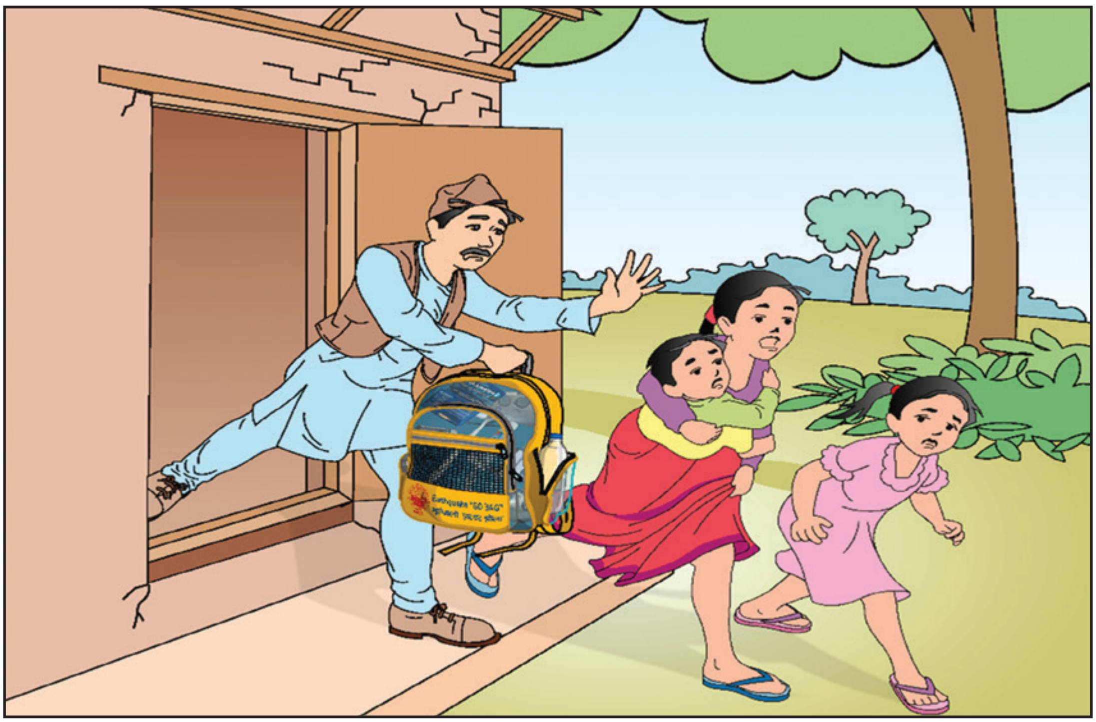
प्रथम प्रकाशन : माघ २०७६
© आसमान नेपाल

बिषय सूची

१.	भूकम्प	१
२.	भूकम्पका असरहरू	३
३.	भूकम्पबाट बच्ने उपाय	६
४.	बाढी, पहिरो	८
५.	बाढी पहिरोबाट पर्ने असर र बच्ने उपाय	१०
६.	चट्याङ	१३
७.	शीतलहर	१५
८.	लू लाग्नु	१८

पाठ - १

भूकम्प



विद्यार्थी : नमस्कार मिस ।

शिक्षक : नमस्कार नानीबाबुहरू ।

शिक्षक : के तिमीहरू भूकम्पको बारेमा केहि बताउन सक्छौ ?

विद्यार्थी : सक्छौं मिस ।

शिक्षक : क-कसले भन्न सक्छौ त ? हात उठाउ ।

विद्यार्थी : मिस, घरहरू हल्लिनु, घर ढल्नु, रुखहरू हल्लिनु, रुखहरू ढल्नु ।

शिक्षक : माथिको चित्रमा के भइरहेको छ ? भन ।

विद्यार्थी : मिस, घरहरू, रुखहरू हल्लिरहेका छन् । रुख, घरहरू ढल्न र भत्किन लागिरहेका छन् ।

शिक्षक : हो, तिमीहरूले ठिक भन्यौ यसरी नै जमिन थर्किनु जसले गर्दा घरहरू हल्लिनु, भत्किनु, रुख बिरुवाहरू हल्लिनु, ढल्नु नै भूकम्पको असर हो ।

क्रियाकलाप

१. पाठको आधारमा खाली ठाउँमा मिल्ने कुरा भर ।

क) जमिन हल्लिने अवस्थालाई .... भनिन्छ । (भूकम्प, बाढी, दुर्घटना)

ख) भूकम्पमा घरहरू .... सक्छन् । (बन्न, भत्कन, डुब्नु)

ग) दिइएको चित्र .... अवस्थाको हो । (आगलागी, पहिरो, भूकम्प आएको)

२) तलको प्रश्नहरूको उत्तर लेख ।

क. भूकम्प आउँदा के हुन्छ ?

ख. घरहरू हल्लिनु, जमिन थर्किनुलाई के भनिन्छ ?

ग. माथिको चित्र केसँग सम्बन्धित छ ?

घ. माथिको पाठमा शिक्षक र विद्यार्थीको बिचमा केको बारेमा छलफल भइरहेको छ ?

शिक्षकलाई निर्देशनः माथि दिएको संवादलाई विद्यार्थीहरूमध्ये एकजनालाई शिक्षक र अर्को जनालाई विद्यार्थीको भूमिकामा कक्षाकोठामा संवाद गर्न लगाउने । माथिको चित्रमा भएका अवस्थालाई अवलोकन गरी प्रश्नोत्तरको माधयमबाट विद्यार्थीहरूलाई छलफल गर्न लगाउने र यस क्रममा आवश्यक सहयोग गर्ने ।

पाठ - २

भूकम्पका असरहरू

लय मिलाएर पढ

घर टुट्यो, घडी नि फुट्यो ।
हेर्दाहेर्दै परिवार छुट्टियो ॥
सम्झौँ यसरी, ।

भूकम्पको असर बुझ्ने कसरी ॥
सानो टोमी घरभित्र छुट्नाले ।
टाउको फुटयो झ्यालको सिसा फुट्नाले ॥
सम्झौँ यसरी

भूकम्पको असर बुझ्ने कसरी ॥
गोठका गाई छानाले पुरिए ।
मान्छेहरू उद्धारमा धुरिए ॥
सम्झौँ यसरी ।
भूकम्पको असर बुझ्ने कसरी ॥

शिक्षकलाई निर्देशन: शिक्षकले लय मिलाई कविता वाचन गरी सुनाउने, विद्यार्थी र शिक्षक साथ-साथै लयबद्ध वाचन गर्ने र विद्यार्थीलाई वाचन गर्न लगाई भूकम्पका असरका बारेमा छलफल गर्न लगाउने ।

अभ्यास

क) भूकम्प आउँदा घर के भयो ?

ख) सानो टोमी कहाँ छुट्यो ?

ग) गोठका गाई केले पुरिए ?

घ) टाउको केले फुट्यो ?

क्रियाकलाप

निम्न प्रश्नहरूको जबाफ देऊ ।

क) घर किन टुट्यो ?

ख) टाउको केले फुट्यो ?

ग) गोठका गाईहरू केले पुरिए ?

घ) भूकम्पका कुनै तीन असरहरू लेख ।

शब्दार्थ

टोमी : कुकुरको बच्चा

गोठ : गाईबस्तु बस्ने घर

उद्धार : बचाउ राहत

पाठ - ३

भूकम्पबाट बच्ने उपाय

हेर त नानीबाबुहरू। माथिको चित्रमा तिमीहरू के-के देख्छौ त ? अब दुबैमा फरक के-के छन् त ?

ल नानीबाबुहरू हो तिमीहरूले पाठ १ मा भूकम्प भनेको के हो भन्ने कुरा र पाठ २ मा भूकम्पका असरहरूबारे पढिसकेका छौं । अब आज तिमीहरूले भूकम्पबाट बच्ने उपायका बारेमा पढ्ने छौ । माथिका चित्रमा तिमीहरूले भनेझैँ कमजोर संरचना भएको घर ढलेर धनजनको क्षति गर्न सक्छ । जथाभावी राखिएका गमलाहरू, सिसीहरू, काठका टुक्राहरू, धारिला हतियारहरूले चोटपटक लाग्न सक्दछ । त्यसैले यी समानहरू उपयुक्त ठाउँमा व्यवस्थित तरिकाले राखिएको बलियो संरचना भएको घर माथिको चित्रमा दिएअनुसार बनाई भूकम्पबाट बच्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप

क) माथिका चित्रमा कुन घर बलियो छ ?

ख) माथिका चित्रमा कुन घर कमजोर छ ?

ग) तिमी कस्तो घर बनाउन चाहन्छौ ?

घ) कुन घरमा भूकम्पको क्षति कम हुन्छ ?

शिक्षकलाई निर्देशनः माथिका घरहरूको चित्र हेर्ने लगाई फरक छुट्याउन लगाउने र बलियो संरचना भएका घरहरू निर्माण गर्न आफ्ना आमाबुवा तथा अभिभावकहरूलाई प्रेरित गर्ने ।

पाठ - ४

बाढी, पहिरो

माथिका चित्रहरू हेरी निम्न विषयसँग सम्बन्धित भएर छलफल गर । (वर्षा, पानीको बहाव, रङ, सतह, ढिस्को, माटो, ढुङ्गा माथिल्लो सतह, तल्लो सतह)

क्रियाकलाप

तल दिइएका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द राखी भर :

क. धेरै वर्षा भयो भने खोलमा .... आउँछ ।

(बाढी, ढुङ्गा, पहिरो)

ख. बाढी आएको बेलामा पानीको सतह .... छ ।

(घट्छ, बढ्छ, उड्छ)

ग. बाढीको पानी .... हुन्छ ।

(सङ्लो, घमिलो, नुनिलो)

घ. माटो, ढुङ्गाको ढिस्को खुकुलो भई माथिल्लो सतहबाट तल तिर खस्नुलाई .... भनिन्छ ।

(पहिरो, आँधी, भूकम्प)

शिक्षकलाई निर्देशनः माथि दिएका दुबै चित्रहरू बालबालिकाहरूलाई अवलोकन र छलफल गर्न लगाई बाढी पहिरोप्रतिको धारणा प्रस्ट हुने गरी सम्भव भयो भने यससँग सम्बन्धित डकुमेन्ट्री उपलब्ध भएमा सो समेत प्रर्दशन गरी धारणा प्रस्ट पार्ने ।

पाठ - ५ बाढी पहिरोबाट पर्ने असर र बच्ने उपाय

गीत

बाढी पहिरो प्राकृतिक विपत्ति ।
पार्छ यसले अति नै आपत्ति ॥

भिरालो सतह नाङ्गो डाँडा ठडिएको पहाड ।
हुन्छ सबै एउटै तह रहँदैन ठहर ॥

घर, खेती, बालीनाली रहँदैन जहान ।
आयो पानी वर्षा भई बाढी पहिरो तहाँ ॥

रुख रोपौँ आजैबाट रोक्न बाढी-पहिरो ।
हुँदैन काट्न मास्न रुखबिरुवा जहिले ॥

बाँध बाँधी प्रयोग गरौँ अमृत समान पानी ।
आजैदेखि त्यागि देऊ वन मास्ने बानी ॥

भिरालो जमिनमा बनाई गरि गह्रा खेती ।
हुँदैन है कहिले नै बाढी पहिरोबाट क्षति ॥

शिक्षकलाई निर्देशनः माथि दिइएको बालगीतलाई लयबद्ध ढङ्गले वाचन गरी बालबालिकाहरूलाई पनि वाचन गर्न लगाउने र बाढी र पहिरोबाट हुने क्षति र बच्ने उपायहरूबारे स्थलगत अध्ययन गराई छोटो प्रतिवेदन लेख्न लगाउने ।

क्रियाकलाप

माथिको पाठ पढी सोधिका प्रश्नहरूको जबाफ देऊ ।

क) बाढीबाट हुने कुनै दुईवटा क्षति लेख ?

ख) बाढी आयो भने के रहन सक्दैन ?

ग) अमृत समान पानी कसरी प्रयोग गर्नु पर्छ ?

घ) पहिरोबाट बच्ने कुनै दुईवटा उपायहरू लेख ।

शब्दार्थ

प्राकृतिक : आफैँ उत्पन्न भएको (जस्तैःबाढी, पहिरो, भूकम्प)

विपत्ति : सङ्कट

आपत्ति : दुःख, कष्ट

भिरालो : भिर भएको

जहान : परिवार

अमृत : मिठो

गह्रा : आली

क्षति : नोक्सानी

पाठ - ६

चट्याङ

वर्षात्को मौसममा बादलहरू एकआपसमा घर्षण भई हुने विद्युतीय प्रक्रियाबाट चट्याङ उत्पन्न हुन्छ । चट्याङले गर्दा धेरै हानी-नोक्सानी हुन्छ । यसले गर्दा कतिपय मान्छेहरू तथा अन्य जीव जनावरहरूको मृत्यु समेत हुन्छ ।

प्रकृतिक विपत्

- वायुमण्डलमा हुने परिवर्तन
- बेमौसममा वर्षा हुने

चट्याङबाट हुने असरहरू :

चट्याङले गर्दा मानव शरीरमा परेको असर

चट्याङबाट हुने घर र रुखको क्षति

चटयाङबाट बच्ने उपाय

- पानी परेको बेला सकभर घर/विद्यालय बाहिर ननिस्कने ।
- पानी परेको बेला ठुलो रुख तथा बिजुलीको खम्बामुनि ओत नलाग्ने ।

अभ्यास

क) चट्याङ भनेको के हो ?

ख) चट्याङबाट बच्न हामीले के गर्नुपर्छ ?

पाठ - ७

शीतलहर

एउटा गाउँमा एउटी आइमाई र उनकी छोरी बस्थिन् । छोरीको नाम राधा थियो । छोरी असाध्यै मिहिनेती थिइन् । नियमित विद्यालय पढ्न जान्थिन् । उनीसँग विद्यालयको पोसाक बाहेक जाडोमा लगाउने बाक्लो लुगाहरू थिएन । जाडो मौसम आएपछि उसलाई विद्यालय जान आउन जाडोको कारणले निकै समस्या हुन्थ्यो । एक दिन जाडोकै महिनामा सूर्य देखिन छाड्यो अनि चिसो बढ्न थाल्यो । चिसो हावापानीको थोपासहित जोडजोडले हावा चल्न थाल्यो । त्यस दिन राधा विद्यालय जान सकिनन् र आमालाई सोधिन्-आमा ! हाम्रो यो सूर्य किन नदेखिएको होला ? त्यसपछि आमाले भनिन्, जाडोको मौसममा आउने विपत्हरू मध्ये यो पनि एक किसिमको विपत् नै हो । यसलाई शीतलहर भनिन्छ । अर्थात् अत्यधिक जाडो बढ्नाले तापक्रममा अत्यधिक गिरावट भई केही दिन वा महिनासम्म चिसिने मौसमी प्रक्रियालाई शीतलहर भनिन्छ ।

त्यसपछि विद्यालय पढ्न नगएकाले राधा एकदमै दुःखी भइरहेकी थिइन् । केही बेरमै विद्यालय गएका साथीहरू घर फर्कंदै थिए । राधाले साथीहरूलाई सोधिन किन घर फर्किएको हो । साथीहरूले एकै स्वरमा जबाफ दिए । शीतलहरको कारणले विद्यालय केही दिनको लागि बिदा गरिएको छ । मौसममा सुधार भएपछि मात्र विद्यालय खुल्नेछ । राधा खुसी हुँदै आफ्नो घरभित्र पसिन् । शीतलहरको बेलामा घरमा बसेर बाक्लो लुगा लगाउने तथा आगो ताप्ने गर्नुपर्दछ ।

शिक्षकलाई निर्देशन: विद्यार्थीहरूलाई शीतलहरले पारेको असरहरू सम्बन्धमा उनीहरूको अनुभव तथा भोगाइलाई पनि व्यक्त गर्न लगाउँदै धारणा स्पष्ट पार्ने ।

शीतलहरको असर

- दैनिक जीवन कष्टकर हुनु,
- बालबालिका, वृद्धाहरू तथा सुत्केरी महिला बढी प्रभावित हुन्छन् ।

सावधानीका उपायहरू

- बाक्लो न्यानो कपडा लगाउनुपर्छ ।
- सकभर टाउको ढाक्नु पर्छ ।
- आगो ताप्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर ।

क) शीतलहरको बेला जीवन .... हुन्छ । (कष्टकर, आरामदायी)

ख) शीतलहरको बेला .... लुगा लगाउनुपर्छ । (बाक्लो, पातलो, भिजेको)

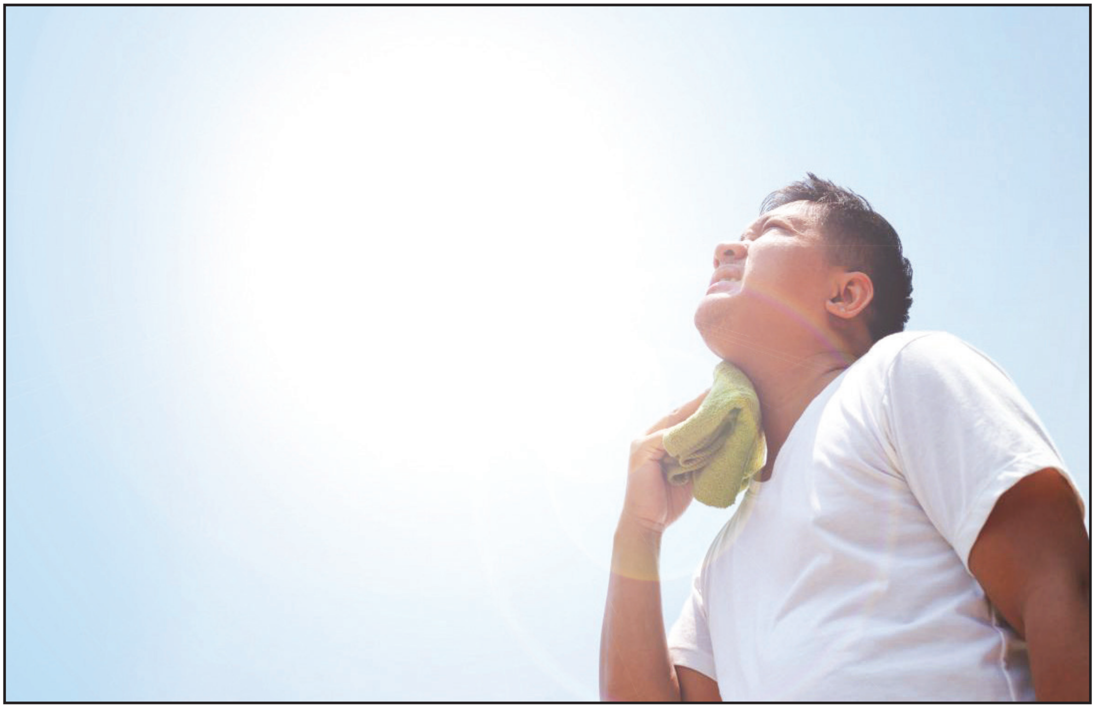
२. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (×) चिन्ह देऊ ।

क) शीतलहरको बेला पातलो लुगा लगाउनुपर्छ ।

ख) शीतलहरको बेला आगो ताप्नुपर्छ ।

पाठ - ८

लू लाग्नु



चित्र छलफल

क) माथिको चित्रमा केके देख्छौ ?

ख) चित्रमा कति जना छन् ?

ग) केटाकेटीलाई के भएको होला ?

लू को परिचय

गर्मीको मौसममा बेसरी चल्ने तातो हावालाई लू भनिन्छ । गर्मी मौसममा कोही अति गर्मी भई बेहोस भई ढल्यो भने लू लागेको भनिन्छ । लू लागेको व्यक्तिलाई धेरै कस्ट हुन्छ कोहीकोही त मूर्छा पनि पर्छन् ।

लू लाग्नाको असर

लू लागेको बिरामीलाई टाउको दुख्ने, चक्कर आउने हुन्छ । बिरामी बेहोस भई ढल्छ ।

लू बाट बच्ने उपाय

घाममा घरबाट बाहिर निस्कनु हुँदैन । घाममा निस्कनु पर्दा छाता ओढेर छहारीमा आराम गर्दै जानुपर्छ । पातलो र नरम कपडा लगाउनु पर्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर ।

क) गर्मीको मौसममा बेसरी चल्ने तातो हावालाई .... भनिन्छ । (लू, शीतलहर, असिना)

ख) घाममा निस्कनु पर्दा .... ओढ्नु पर्छ । (छाता, वर्षादी, कम्बल)