स्थानीय पाठ्यक्रमः

विपद् जोखिम न्युनीकरण

कक्षा ५

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.	लु लाग्नु	३
३.	हुरी-बतास	४
४.	बाढी र पहिरो	५
५.	खडेरी	७
६.	शीतलहर	९
७.	महामारी	१०
८.	आगलागी	११
९.	सडक दुर्घटना तथा सुरक्षा	१४
१०.	करेन्ट लाग्नु	१६
११.	खाद्य विषाक्तता	१७
१२.	सर्पको टोकाई	१९
१३.	कुकुरको टोकाइ	२०
१४.	सुँगुर, बँगुर, बँदेलको आङ्क	२१

भूकम्प

भूकम्पको परिचय र अर्थ

हामीले आफ्नो दैनिक जीवनमा जमिन हल्लेको, थर्केको अनुभव गरेको होला । त्यही जमिन हल्लिएको अवस्थालाई भूकम्प भनिन्छ । यसले हाम्रो भौतिक संरचना विद्यालय, मठमन्दिर, मस्जिद, भवन आदि ढलेर जान्छ, जसबाट धेरै नै क्षति हुन जान्छ । भूकम्प शब्द 'भू' र 'कम्प' मिलेर बन्छ जस्मा 'भू' को अर्थ जमिन र 'कम्प'को अर्थ कम्पन्न (काम्नु/हल्लिनु/थर्किनु) भन्ने हुन्छ । तसर्थ भूकम्पको अर्थ जमिन हल्लिनु भन्ने बुझिन्छ ।

भूकम्पले गर्दा घर भत्केको

क्रियाकलाप (१)

के तिमीले भूकम्प आएको देखेका वा अनुभव गरेका छौ ? आफ्ना साथीहरूसँग छलफल गरी त्यसबाट हुने असरहरूको सूची बनाऊ ।

शिक्षकलाई निर्देशन : विद्यार्थीले भनेका असरहरूको सूचीलाई समेटी भूकम्पबाट पर्ने अन्य असरहरू भए सो समेत थप गरी सूची बनाइदिने ।

भूकम्पबाट पर्ने असरहरू

- घर/भवन, मठ मन्दिर, मस्जिद, गुम्बा तथा विद्यालय भत्किनु,
- मानिसको घरमा च्यापेर मृत्यु हुनु,
- अङ्गभङ्ग हुनु,
- मानसिक सन्तुलन बिग्रिनु,
- जमिनमा चिरा पर्नु र भासिनु
- जमिनमुनिको बालुवा, गिटी, पानी बाहिर आउनु वा निस्किनु,
- जीवजन्तुहरूको क्षति हुनु आदि ।

क्रियाकलाप : २

विद्यार्थीहरूलाई भूकम्पबाट बच्न केके उपाय अपनाउनुपर्ला भनी साथीहरूबिच छलफल गराई

सूची बनाउन लगाउने ।

शिक्षक निर्देशन : विद्यार्थीहरूबाट आएका बुँदाहरूलाई समेटी थप बच्ने उपायहरू भए सो समेत समावेश गरी सूची तयार पारिदिने ।

(ग) भूकम्पबाट जोगिने/बच्ने उपाहरू

- ➢ भूकम्प आउँदा सुरक्षित स्थानमा टाउको जोगाएर सुरक्षित रहनुपर्छ ।
- ➢ भूकम्प रोकिएपछि तोकिएको सुरक्षित स्थानमा जानुपर्छ ।
- ➢ कोठामा रहँदा कोठामा भएका टेबुल, कुर्सी, बेन्च आदिको मुनि लुक्नुपर्छ ।
- ➢ टेबल, बेन्च नभएको अवस्थामा टाउकोमा हात वा केही वस्तु - (कापी, किताब, झोला) ले छोपी कोठाको कुनामा गएर लुक्नुपर्छ ।
- ➢ कोठाको ढोकाहरू बाहिरपट्टि खुल्ने गरि बनाउनुपर्छ ।

क्रियाकलाप

१. तिमीहरूले आफ्नो वा वरपरको समुदायमा भूकम्पले पुऱ्याएको असरहरूबारे आफ्नो परिवार वा समुदायमा रहेका ठुला मान्छेहरसँग सोधी असरहरूको सूची बनाएर ल्याऊ ।

अभ्यास :

क) तलका भनाइहरूमा ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिन्ह लगाऊ ।

१. भूकम्प आउँदा जमिन हल्लिन्छ । ☐

२. भूकम्प आउँदा घर भत्किदैन । ☐

३. भूकमप आउँदा खाट/टेबुलमुनि लुक्नुपर्छ । ☐

४. जमिन हल्लिँदा मानिसहरू खुसी मनाउँछन् । ☐

५. भूकम्प मानिसले ल्याउँछ । ☐

ख) छोटो उत्तर देऊ ।

१. भूकम्प भनेको के हो ?

२. भूकम्पबाट पर्ने ४ ओटा असरहरू लेख ।

३. भूकम्पको असरबाट बच्ने कुनै ३ ओटा उपायहरू लेख ।

४. भूकम्प शब्द केके मिलेर बनेको हुन्छ ?

पाठ - २

लू लाग्नु

"लू"

पर्सा जिल्लाको बिरगन्ज महानगरपालिकास्थित श्री त्रिभुवन हनुमान मा.वि. विद्यालयको सुरुवात समयमा दैनिक रूपमा सबै विद्यार्थीहरू प्रार्थना गर्न लाइनबद्ध रूपमा जम्मा भई प्रार्थना सुरु गरेपश्चात् कक्षा ८ का छात्र ढलेका अनिषलाई शीतल ठाउँमा राखी टाउकोमा पानी छर्केपछि ठिक भएछ । भदौ महिनाको असाध्यै चर्को घाम र गर्मीका कारण अनिष बहोस भएको अवस्थामा पुगेको तथा लू लागेको हो भन्ने सबैलाई पछि जानकारी भयो । यसबाट बच्ने उपायहरू बारे सामान्य छलफल पनि गरियो । त्यसको लगतै सम्बन्धित निकायले ९ दिनको बिदा घोषणा गरेको थियो ।

शिक्षकलाई निर्देशन

माथि दिएको अनुच्छेद अध्ययन गर्न लगाउने र छलफल गराउँदै निम्नलिखित अभ्यासमा दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर छलफल गर्दै प्रस्ट पार्ने ।

क्रियाकलाप :

१. लू लाग्नुबाट बच्ने के गर्नुपर्छ ?

२. लू के कारणबाट लाग्छ ?

पाठ - ३

हुरी-बतास

हुरी-बतास आएको बेला तिव्र गतिमा हावा बग्ने, धूलो उड्ने हुन्छ । धेरै तिव्र गतिमा हावा चल्नाले घरको छाना उडाउने तथा रुख र बिजुलीका खम्बाहरू ढल्ने हुन्छ । यसतो बेलामा पानीका साथ असिना (ठोस पानी) झर्ने हुन्छ । बिजुली चम्किन्ने र चट्याङ पर्ने सम्भावना हुन्छ । हुरी बतास र चट्याङले व्यापक जन र धनकोको क्षति हुन्छ । यो प्राकृतिक प्रकोप हो । हावाहुरी र पानीसँग कहिले काहीँ बिजुलीकै चम्किने पनि हुन्छ र यसले गर्दा घरमा आगो लाग्नु साथै जन र धनको पनि नाश हुन्छ । यस प्रकृयालाई चट्याङ पर्नु भनिन्छ ।।

हुरी-बतास, चट्याङ, असिना आदि आउन लागेको थाहा पाएपछि आफू बच्न र बचाउन सुरक्षित ठाउँमा ओत लाग्नु पर्छ । यसबेला रुख तथा खम्वाको वरपर बस्नु हुँदैन किनकी यिनीहरू ढलेर किच्न सक्छन् ।

अभ्यास

(क) चित्रमा के के देखिन्छ ?
(ख) हुरी-बतास भनेको के हो ?
(ग) कस्तो अवस्थामा चट्याङबाट मानिस मर्छ ?
(घ) हुरी, बतासको असरबाट बच्न के के गर्नुपर्छ ?
(ङ) हावाहुरीका कुनै दुई ओटा असर लेख ।

पाठ - ४

बाढी र पहिरो

माथिको चित्रमा केके देखिन्छ साथीहरूसँग समूहमा छलफल गर ।

पानी पर्दा खोलानालामा पानीको मात्रा बढ्नुलाई बाढी भनिन्छ । वर्षायाममा पहाडहरू पानीका कारण जमिन कमजोर भई खस्नु वा बग्नु पहिरो हो । हाम्रो देशमा बाढी पहिरोका कारण धेरै धनजनको क्षति हुन्छ । नेपालको तराई क्षेत्र बर्सेनी बाढीको चपेटामा पर्ने गरेको छ । बाढीले जमिन कटान, रुख र घर बगाउने तथा बस्तीमा डुबान गरी क्षति पुऱ्याउँछ । बाढीलाई प्राकृतिक प्रकोप भनिन्छ । बाढीको कारणले बर्सेनी धेरै मानिसहरू डुबेर मर्छन्, खेतीपाती पनि नष्ट हुन्छ ।

बाढी तथा पहिरोको कारण

वर्षा हुँदा बाढी आउनु स्वभाविकै हो तर मानव गतिविधिका कारणले पनि बाढीले हानी-नोक्सानी पुऱ्याउँछ । जस्तैः अव्यवस्थित तरिकाले सडक र बस्ती निर्माण गर्नु, जथाभावी रुखबिरुवा काट्नु र नदीबाट बालुवा ढुङ्गा निकाल्नु आदिले बाढीको जोखिम बढाउँछ । नदी किनारको अतिक्रमन र वनविनाशले नदीको सतह अग्लो भई खेत र बस्तीमा बाढी आउने गरेको छ । पानीको कारण बर्सेनी पहाडको अग्लो जमिन नासिने र बग्ने हुनाले जनधनको क्षति हुने गरेको छ ।

बाढी तथा पहिरोबाट बच्ने उपायहरू

बाढीबाट बच्न पूर्वतयारी आवश्यक हुन्छ । त्यसका लागि सडक र बस्ती निर्माण

गर्दा बाढीको जोखिमको मूल्याङ्कन गरी बाढिको असर घटाउने किसिमले गर्नुपर्छ । पानीको बहाबलाई रोक्नुहुँदैन । बाढी बस्तीमा आयो भने सुरक्षित अग्लो ठाउँमा जानुपर्छ । पौडी खेल्न नजान्नेले एक्लै बाढी तर्नुहुँदैन । पहिरो रोक्न रुखबिरुवा रोप्ने तथा पहिरो सम्भावित क्षेत्रमा घर बनाई बस्नुहुँदैन ।

क्रियाकलापहरू

१. **ठिकमा (√) र बेठिकमा (×) चिन्ह लगाउ ।**

(क) बाढीको पानी सफा हुन्छ ।

(ख) खोलानालामा पानीको सतह बढेर आउनाले बाढी आउँछ ।

(ग) बाढीले धनजनको क्षति हुन्छ ।

(घ) बाढी सुख्खा मौसममा आउँछ ।

(ङ) पहिरो तराईमा आउँछ ।

(च) पानीको बहाबको अतिक्रमण गर्नाले बाढी आउँछ ।

२. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर ।**

(क) खोला वा नदीमा पानीको बहाब सामान्यभन्दा ....भएमा बाढी आएको मानिन्छ ।

(ख) बाढीको कारणले ....को ठुलो क्षतिहुन्छ ।

(ग) जथाभावी रुखबिरुवा ....बाढी आउँछ ।

(घ) नदी किनारमा ....हुँदैन ।

(ङ) बिरुवा रोप्नाले .... रोक्न सक्छ ।

३. **तलका प्रश्नहरूको छोटकरीमा उत्तर लेख ।**

(क) बाढी केलाई भनिन्छ ?

(ख) बाढीको कारणले हुने क्षति केके हुन् ?

(ग) मानिसले बाढी कसरी निम्त्याउँछ ?

(घ) बाढी पहिरोलाई कुन प्रकोप भनिन्छ ?

(ङ) पहिरो भनेको के हो ?

४. ठुलो पानी परेपछि आफ्नो वरिपरिको वातावरण अवलोकन गर । केके परिवर्तन देखिन्छ ? तिनीहरूको सूची बनाऊ ।

पाठ - ५

खडेरी

खडेरी सुख्खा मौसम अथवा धेरै समयसम्म पानी नपर्ने अवस्थालाई बुझिन्छ । खास गरेर खडेरी वर्षायाममा हुन्छ । खडेरी पर्दा मनसुनी पानी पर्दैन र बर्से बाली सुक्न थाल्छ । मौसममा फेरबदल हुन्छ । धेरै गर्मी हुन्छ । पानी पर्लाजस्तो हुन्छ तर समयमा पानी पर्दैन जसले गर्दा बोटबिरुवा मर्न थाल्छ । बालीनालीमा विभिन्न रोग लाग्न थाल्छ र उत्पादन घट्छ ।

खडेरीबाट बच्ने उपायहरू

खडेरीबाट बच्न वनविनाश रोक्नुपर्छ । हरियालीको मात्रा बढाउन रुखबिरुवा रोप्नु पर्छ । जथाभावी कलकारखाना र उद्योग खोल्नुहुँदैन । पृथ्वी तात्ने कारणहरू पत्ता लगाई त्यसलाई कम गर्नुपर्छ ।

रुखबिरुवा रोपी हरियालीको माग बढाउनुपर्छ । गाउँबस्ती समेतमा रुखबिरुवा रोपी हरियाली बढाउनुपर्छ ।

१. **शब्दार्थ**

(क) खडेरी : सुख्खा मौसम

(ख) अनावृष्टि : वर्षा नहुनु/पानी नपर्नु

(ग) अतिवृष्टि : धेरै वर्षा हुनु

२. छोटो उत्तर लेख

(क) खडेरी भनेको के हो ?

(ख) खडेरीले केके असर पर्न सक्छ ?

(ग) खडेरीबाट बच्ने उपायहरू केके हुन् ?

शिक्षकलाई निर्देशन

बालबलिकालाई लघु भ्रमणमा लगी खडेरीको असरले नोक्सान भएका बालीनाली अवलोकन गराई छलफल गराउने ।

परियोजना कार्य

चार चार जनाको समूहमा आआफ्ना समुदायमा भ्रमण गरी खडेरीका कारण के के नोक्सान भए किसानहरूलाई सोधी सूची बनाऊ ।

पाठ - ६

शीतलहर

शीतलहर खास गरी जाडो महिना (पुष-माघ) तिर चिसो हावा चल्ने तथा कुहिरोजस्तो लागि चिसो हावा बहनुलाई शीतलहर भनिन्छ । शीतलहर चलेको बेलामा हाम्रो खेतबारीमा रहेका आलुको बिरुवा लगायत अन्य तरकारीहरूको बोट समेत ठन्डाबाट प्रभावित भएर मर्छ र तरकारीको अभाव हुन्छ । त्यसै गरी शीतलहरको समयमा लुगाफाटाको अभावमा मानिसहरूको मृत्यु समेत हुन्छ साथै केटाकेटीहरूको पनि मर्ने सम्भावना हुन्छ ।

यसबाट बाँच्नका लागि खेतबारीमा शीतलहरले प्रभाव नपार्ने खालका औषधीहरू तथा मानिसहरूको लागि बाक्लो लुगाफाटाको व्यवस्था गर्नुपर्छ । यसै गरी आगो ताप्ने व्यवस्था समेत हुनुपर्छ ।

क्रियाकलाप

तिम्रो घरमा ठुलो मान्छेलाई सोधी शीतलहरले केके असर पारेको थियो, ती असरहरूको सूची तयार गर र कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर ।

अभ्यास :

क) शीतलहरको परिभाषा लेख ।

ख) शीतलहरको असरहरू लेख ।

ग) शीतलहरबाट बच्ने उपायहरू लेख ।

अभ्यास :

क) शीतलहर भनेको के हो ?

ख) शीतलहरका कुनै २ ओटा असरहरू लेख ।

ग) शीतलहरबाट बच्ने कुनै २ ओटा उपायहरू लेख ।

पाठ - ७

महामारी

हामीहरूले गाउँघरमा कहिले झाडापखाला त कहिले विभिन्न प्रकारको ज्वरो गाउँभरि नै फैलिएको घटना सुनिरहेका हुन्छौँ । यसरी कुनै गाउँ वा समुदायभरि नै फैलिने रोगलाई महामारी भनिन्छ ।

महामारी फैलाउने सबै रोगहरूको अलगअलग किटाणु हुन्छन् । ती कीटाणहरू अशुद्ध पानी सडेगलेका खाना तथा फोहर वस्तुहरूबाट फैलिने गर्दछ ।

ती महामारीहरू फैलिन नदीनको लागि जाथाभावी दिशापिसाब गर्नुहुँदैन दिशापिसाब तथा फोहर छोएपछि साबनु पानीले हात धुनुपर्छ । सफा एवम् शुद्ध पानी पिउने सफा एवम् ताजा खाना खाने फोहरको थुप्राहरू माटोमुनि गाडिदिने वा आगो लगाएर नस्ट गरिदिनुपर्छ । महामारीमा परिसकेको मानिसलाई सकभर तुरुन्त अस्पताल पुऱ्याई उपचार गराउनुपर्ने हुन्छ ।

अभ्यास :

क) महामारीको परिचय लेख ।

ख) महामारी कसरी फैल्ने गर्छ ?

ग) महामारी फैलाउने कुनै २ ओटा कारक तत्वको नाम लेख ।

घ) महामारीको रोकथामको उपाय लेख ।

पाठ - ८

आगलागी

कक्षा ५ का विद्यार्थीबिच आगलागीका बारेमा कुराकानी चल्दैछन् ।

राम : भन त, हरि हिजोअस्ति तिमी विद्यालय किन नआएको ?

हरि : अस्ति मेरो छिमेकीको घरबाट सल्केको आगाले टोलका धेरै घर र चिजबिजहरूलाई खरानी बनाइदियो । छिमेकीको वियोग देखेर टोलका सबै मानिसहरू दुःखी थिए । त्यसैले स्कुल आउन सकिनँ ।

राम : छिमेकीको घरमा कसरी आगो सल्क्यो, तिमीलाई थाहा पायौ ?

हरि : हुन त चुल्होबाट नै घरमा आगो सल्क्यो ।

राम : सुन हरि, खासगरी मान्छेहरूकै लापरबाहीले गर्दा घर वा जङ्गलमा आगो लाग्दछ । भान्सापछि आगो निभाउनु, लाइटर, सलाईजस्ता वस्तु केटाकेटीको पहुँचभन्दा टाढा नराखिनु, खाएको बिँडी, चुरोटका ठुटा होश नगरी फ्याँक्नु, हावाहुरीको समयमा खाना पकाउनु, ग्याँस चुल्हो वा सिलिन्डरमा सल्केको आगो निभाउन नजान्नुजस्ता कारणले आगो लाग्दोरहेछ अरु यस्ता थुप्रै कारणहरू छन् ।

हरि : राम, छिमेकी अहिले ठूलै दुःखमा परेका छन् । किनकि उनीहरूलाई अहिले बस्नको लागी घर छैन, खानाको लागी अन्न छैन, जिउ ढाक्न लुगा छैन ।

राम : हरि, आगो लागेको बेला गाउँका मानिसहरूले आगो निभाउन सहयोग गरेनन् त ?

हरि : किन नगर्नु, टोलका मानिसहरू बाल्टिनमा पानी लिई, कोही केराको बोट हाली, केहिले दमकललाई फोन गरी बोलाए ।

राम : हरि, सबै मानिसहरू, मिलेर विपद्मा परेका मासिनहरूलाई केके सहयोग गरेका छन् ?

हरि : गाउँका कोहीले अन्न, कोहीले कपडा, कोहीले अन्य सामग्रीहरू दिएर सहयोग गरे बाहिरका सङ्घसंस्थाहरूले राहत वितरण गरेका छन् ।

राम : हरि, अस्ति रेडियोमा आगलागीबाट बच्न गर्नुपर्ने सावधानीका बारेमा सुनेँ ।

हरि : केके सुन्यौ त ?

राम : सुन, आगलागीबाट बच्न वा चुरोट, बिँडीको ठुट्टो जतातते नफाल्नु, लाइटर, सलाईजस्ता वस्तु केटाकेटीका पहुँचभन्दा पर राख्नु, होस गरी ग्याँस चुल्हो बाल्नु, भन्साघरमा थप पानी राख्नु ?

हरि : राम, अब कक्षाकोठामा नै जाऔँ (त्यही बेला शिक्षक कक्षामा प्रवेश गर्नु भयो)

क्रियाकलाप

आआफ्नो छिमेकीसँग छलफल गरी तिनीहरूले आगलागीबाट बच्न केके सावधानी अपनाइरहेका छन्, सूची तयार गर ।

अभ्यास

माथि दिएको संवादको आधारमा निम्नलिखित प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

१. **छोटो उत्तर भन**

क) हरिको छिमेकीको घरमा केबाट आगो लाग्यो ?

ख) आगो क-कसले निभाए ?

ग) विपदमा परेका व्यक्तिहरूलाई ककसले सहयोग गरे ।

२. **ठिक भए (✓) चिन्ह र बेठिक भए (✗) चिन्ह लगाऊ ।**

क) आगो मानिसहरूकै लापरबाहीले लाग्छ ।

ख) आगो लागेपछि धन जनको क्षति हुन्छ ।

ग) लाइटर, सलाईजस्ता वस्तु केटाकेटीलाई खेल्न दिनुपर्छ ।

घ) विपद्मा परेका व्यक्तिलाई सहयोग गर्नुपर्छ ।

३. **उत्तर लेख ।**

क) आगलागी हुने तीनओटा कारण लेख ।

ख) आगलागीबाट बच्न केके उपायहरू अपनाउनुपर्छ । सूची तयार गर ।

शिक्षकलाई निर्देशन

पाठमा भएका कठिन शब्दहरू विद्यार्थीहरूलाई अर्थ्याई दिने ।

पाठ - ९

सडक दुर्घटना तथा सुरक्षा

परिचय

हामी एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जानको लागि सडक बाटोको प्रयोग गर्छौं । कहिले काहीँ बाटोमा वा सडकमा अनियन्त्रित सवारी साधनको चापले गर्दा सडक दुर्घटना भएको घटना सुनेका/देखेका छौँ । त्यसरी भएको दुर्घटनाबाट धेरै मानिसहरूको ज्यान गएको पनि हुनसक्छ र अङ्गभङ्ग भई अपाङ र अशक्त पनि भएका हुन सक्छन् । यसरी विभिन्न किसिमका सवारी साधनहरू बाटोमा एकापसमा ठोक्किएर भएको दुर्घटना वा क्षतिलाई सडक दुर्घटना भनिन्छ । सडक दुर्घटनाबाट बच्न जेब्राक्रसबाट बाटो काट्नुपर्छ भने सडकको पेटीमा हिँड्ने गर्नुपर्छ । सड्कमा हिँड्दा जिस्कनु र खेल्नु हुँदैन ।

क्रियाकलाप

तिम्रो समुदायमा कोही मानिस सडक दुर्घटनामा परेर घाइते वा अङ्गभङ्ग भएको छ भने त्यसको बारेमा केकस्ता कारणले दुर्घटना भयो र यसबाट कसरी बच्न सकिन्छ ? छलफल गरी कक्षाकोठामा सुनाउ ।

शिक्षकलाई निर्देशन

– शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो समुदायमा भएका सडक वा देखेका सडक दुर्घटनाहरूको

बारेमा छलफल गरी त्यसका असर, प्रभाव तथा सुरक्षाका उपायहरू के-कति तरिका अपनाएर सडक दुर्घटना कम गर्न सकिन्छ बुँदागत रूपमा टिप्ने र तल उल्लिखित भएका प्रभाव तथा सुरक्षाका उपायहरूबारे समेत छलफल गराई निष्कर्षमा पुग्ने ।

सडक दुर्घटनाका कारणहरू

- अनियन्त्रित र द्रुत गाडीको गति
- मादक पदार्थ सेवन गरेर सवारी चलाउँदा
- ट्राफिक नियमको पालन नगर्दा
- ट्राफिक नियमको बारेमा यथार्थ जानकारी नभएको
- सवारी साधन चलाउन नजानेर चलाउँदा

सडक दुर्घटनाका सुरक्षाका उपायहरू

- सवारीसाधान चलाउँदा नियन्त्रित सवारी साधन चलाउने ।
- मादक पदार्थ सेवन गरेर सवारी नचलाउने ।
- ट्राफिक नियमसम्बन्धी जानकारी गराउने ।
- आफ्नो लेनमा मात्र सवारी चलाउने ।
- नियमित रूपमा हेलमेटको प्रयोग गर्ने ।
- सडकमा ट्राफिक प्रहरीको व्यवस्था गर्ने ।
- जेब्रा क्रसिङ र आकाशे पुलको प्रयोग गरेर मात्र बाटो काट्ने ।
- सवारीसाधन चलाउँदा मोबाइलमा कुरा नगर्ने । कुरा गर्ने बेलामा गाडीलाई रोक्ने ।

पाठ - १०

करेन्ट लाग्नु

मोहन र सोहन २ कक्षामा पढछन् । उनीहरूले एक दिन विद्यायालय जाँदा बाटोका एकजनालाई बिजुलीको खम्बामा करेन्ट लागेको देखेछन् । उनीहरू दुबैजना आत्तिए छन् । करेन्टको बारेमा शिक्षकसँग सोधेछन् । शिक्षकले बिजुलीको नाङ्गो तार छुनुहुँदैन र घरमा भएको बिजुलीको सामानहरू प्रयोग गर्दा सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने कुराहरूको बारेमा जानकारी दिनुभयो ।

शिक्षक निर्देशन :

बालबालिकालाई बिजुलीको तार वा बिजुलीको खम्बामा सावधानी अपनाउने कुरा छलफल गर्नुहोस् र प्रस्ट पार्नुहोस् ।

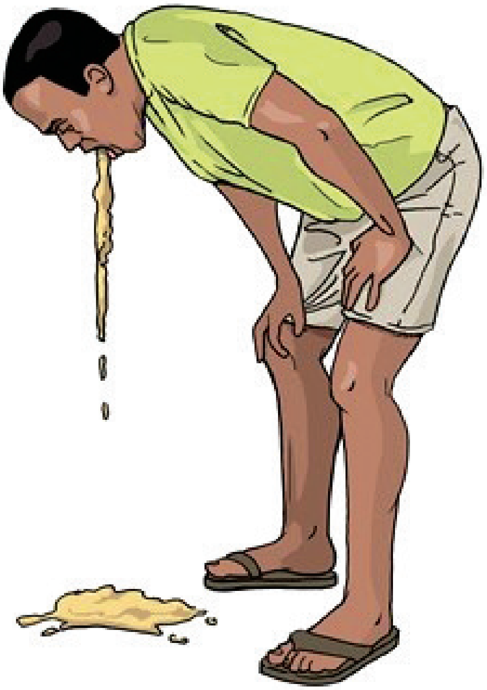
क्रियाकलाप

तिमीहरूले आफ्नो घरबाट विद्यालय आउँदा बाटोमा वा घरहरूको अगाडि बिजुलीको खम्बा ढल्न लागेको वा तारहरू लत्रिएको देख्यौ भने के गर्नुपर्छ शिक्षकसँग समेत छलफल गर्दै लेख ।

छलफलको क्रममा बिजुलीको नाङ्गो तार छुँदा के हुन सक्छ ? सो समेत छलफल गर ।

पाठ - ११

खाद्य विषाक्तता



क्रियाकलाप

माथिको चित्र साथीहरूबिच छलफल गर कि, यो चित्रमा केके भइरहेको छ, बुँदागत टिपोट गर ।

शिक्षकलाई निर्देशन

विद्यार्थीहरूको छलफलबाट आएका कुराहरूलाई आधार लिँदै विषाक्तताको परिभाषा र अर्थ स्पष्ट पारिदिने

(क) खाद्य विषाक्तताको अर्थ र परिभाषा

खाद्य पदार्थमा विषालुजन्य पदार्थहरू मिसिई (जस्तैः छेपारोको दिसा, पुच्छर) वा जङ्गली चीज, वस्तु (च्याउ, पिँडालु, ओल) पकाइ खाएमा त्यसबाट मानिसको शरीर नकारात्मक असर पारी शरीरमा नराम्रा विकृतिहरू देखापर्दै मृत्युसमेत हुनुलाई खाद्य विषाक्तता हो भन्ने बुझिन्छ । त्यस्तै कटहर र पान एकै समयमा खाएमा विषाक्त हुने गर्छ ।

क्रियाकलाप

हाम्रो खाद्यपदार्थमा वा खानेकुरामा विषाक्त कसरी हुने गर्छ भनी आपसमा छलफल गरी टिपोट गर ।

शिक्षकलाई निर्देशन

विद्यार्थीहरूको छलफलबाट आएका कुराहरूलाई समेट्दै खाद्य विषाक्तता हुने कारणहरूको सूची तयार पारिदिने । (कटहर र पान खाँदा पानमा भएका चुनाले कटहरलाई फुलाईदिने भएकाले पेटमा असजिलो हुन्छ ।)

(ख) **खाद्य विषाक्तताका कारणहरू**

* जङ्गली विषालु च्याउ खानु
* जस्तो पायो त्यस्तो वस्तुहरूलाई वा आफूलाई शङ्का लागेका वस्तुहरू खानु
* खानालाई नछोपी राख्नु
* खानामा छेपारोको दिशा वा पुच्छर पर्नु
* कटहर र पान एकैसाथ खानु

अभ्यास

(क) **खाली ठाउँ पूरा गर ।**

१) खानेकुरालाई .... राख्नुपर्छ ।

२) जे पायो त्यही वस्तुलाई .... हँदैन ।

३) जङ्गलमा विभिन्न च्याउ हुन्छन् त्यसमध्ये केही .... हुन्छ ।

(ख) **छोटो उत्तर देऊ ।**

१) खाद्य विषाक्तता भनेको के हो ?

२) खाद्यपदार्थ विषालु हुनुको कुनै २ कारणहरू केके हुन् ?

पाठ - १२

सर्पको टोकाइ

निलम र राजु कक्षा - ५ का छात्रछात्रा थिए । निलम असल स्वभाव र मेहनती थिए तर राजुलाई खेलकूदमा धेरै मन लाग्थ्यो । एक दिन राजुले आफ्नो साथी निलमलाई लिएर खेल खेल्न विद्यालयको चौरमा गयो । विद्यालय चौरको छेउमा फूलबारी थियो । केहीबेर खेल खेल्दा बल खेल्ने बल फूलबारीमा गइहाल्यो । निलमले बल ल्याउन फूलबारीमा जाँदा जोडले करायो अनि राजु दौडेर त्यहाँ जाँदा निलमको खुट्टाबाट रगत बगिरहेको थियो, यहाँ सर्प थियो निलमले भन्यो । राजुले तुरून्तै दौडेर शिक्षकलाई बोलाएर ल्यायो । शिक्षकले सर्प टोकेको अगाडि डोरीले बाँधी असपताल पुऱ्याइयो ।

शिक्षकले कक्षामा आएर झारपात भएको ठाउँमा वा यताउति डुल्दा हेरेर वा ध्यान पुऱ्याई हिँडनुपर्छ भनी सम्झाउनुभयो ।

१. सर्पदंश केलाई भनिन्छ ?

२. सर्पले टोक्ने कारण केके हुन् ?

३. सर्पको टोकाइबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

पाठ - १३

कुकुरको टोकाइ

क्रियाकलाप

तिमीहरूले बहुलाएका र साधारण कुकुर देखेका छौ । के तिमीले कुकुरले टोकेका व्यक्तिलाई देखेका छौ ? देखेका छौ भने कुकुरले टोकेको व्यक्तिको अवस्था कस्तो हुन्छ ? छलफल गरी टिपोट गर ।

शिक्षकलाई निर्देशन

विद्यार्थीबाट आएका कुरालाई समेत समेट्दै थप गर्नुपर्ने भए थपी धारणा स्पष्ट पार्ने ।

कुकुरहरूलाई लखेट्दा, जिस्काउँदा, धम्क्याउँदा डाम देखिने गरी टोक्नु नै कुकुरको टोकाइ हो ।

क्रियाकलाप

कुकुरले सामान्यतया किन टोक्छ ? साथीहरूसँग छलफल गर र कारण टिपोट गर ।

शिक्षकलाई निर्देशन

विद्यार्थीबाट आएका कुरालाई समेत समेट्दै थप गर्नुपर्ने भए थपी धारणा स्पष्ट पार्ने ।

कुकुरको टोकाइका कारणहरू

१. कुकुर बहुलाएमा

२. बहुलाएका कुकुरलाई नियन्त्रण नगर्दा

३. कुकुरलाई लखेट्नाले

४. कुकुरलाई जिस्काउँदा, हिर्काउँदा, धम्क्याउँदा

१. **तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर देऊ ।**

१. कुकुरलाई किन जिस्काउँनु हुँदैन ?

२. बहुलाएका कुकुरलाइ के गर्नुपर्छ ?

३. कुकुरले किन टोक्छ ?

२. **तलका खाली ठाउँ भर ।**

(१) कुकुरलाई .... लगाउनुपर्छ ।

(२) कुकुरलाई .... हुँदैन ।

(३) बहुलाएका कुकुरलाई .... राख्नुपर्छ ।

पाठ - १४ सुँगुर, बँगुर, बँदेलको आङ्क

क्रियाकलाप

माथिको चित्र हेरी आपसमा छलफल गर र कापीमा टिप ।

शिक्षकलाई निर्देशन

माथिको चित्र सम्बन्धी छलफलबाट आएका कुराहरूलाई समेट्दै शिक्षकले थप बुँदाहरू जोड्दै जनावर आतङ्कको परिचय गराउने ।

खेतबारीमा लगाइएका अन्नबालीहरूमा जङ्गली सुँगुर, बँदेलहरूले चरेर ती बालीनालीहरूलाई सखाप पारी समयसमयमा क्षति पुऱ्याइरहेका हुन्छन् जसबाट गाउँले तथा किसानहरू हैरान भइरहेका हुन्छन्, साथै तिनीहरूले मानिसलाई एक्लै भेटाएपछि लखेट्ने गर्छन्, त्यस्तो अवस्थालाई तिनीहरूको आतङ्क भन्ने बुझिन्छ ।

क्रियाकलाप

सुँगुर, बँगुर र बँदेलले केके हानी पुऱ्याउन सक्छ भन्ने विषयमा साथीहरूसँग र घरमा भएका ठुला मान्छेहरूसँग छलफल गरी टिपोट गर ।

शिक्षकलाई निर्देशन

विद्यार्थीहरूको छलफलबाट आएका असरहरूलाई बोर्डमा लेख्दै बाँकी थप असरहरू भए सो समेत राख्दै यसका असर वा हानीहरूको सूची बनाइदिने ।)

(क) **सुँगुर, बँगुर र बँदेलबाट हुने हानीहरू**

१) खेतमा लगाइएको बालीनाली नस्ट पारिदिनु

२) मानिसलाई एक्लै भएको बेला लखेट्ने

३) बालीनालीलाई खाइदिनु

४) सुँगुरले आफ्नो थुतुनुले रुख बिरुवाहरू जरादेखि नै उखेलिदिनु

क्रियाकलाप

सुँगुर, बँगुर र बँदेलको आतङ्कबाट बच्न केके गर्नुपर्ला भनी छलफल गर ।

शिक्षकलाई निर्देशन

विद्यार्थीहरूको छलफलबाट आएका बचाउका उपायहरू समेटी शिक्षकले थप राखी बच्ने उपायहरूको सूची तयार गरिदिने ।

(ख) **सुँगुर, बँगुर र बँदेलको आतङ्कबाट बच्ने उपायहरू**

१) बालीनालीमा कडा निगरानी राख्ने

२) निगरानी गर्न सानो छाप्रोको व्यवस्था गर्ने

३) बालिनालीमा चारैतिर घेरा/छेकबार लगाउने

अभ्यास

१) **छोटो उत्तर लेख**

(क) जनावर आतङ्क केलाई भनिन्छ ?

(ख) सुँगुर, बँदेलको आक्रमणबाट हुने २ ओटा असर लेख ।

(ग) सुँगुर, बँगुर र बँदेलको आतङ्कबाट बच्ने २ ओटा उपायहरू लेख ।