स्थानीय पाठ्यक्रमः

विपद् जोखिम न्युनीकरण

कक्षा ७

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

प्रथम प्रकाशन : माघ २०७६
© आसमान नेपाल

बिषय सूची

१.	बाढी	१
२.	आगलागी	३
३.	शीतलहर	६
४.	भूकम्प	८
५.	सडक दुर्घटना	१०
६.	जलवायु परिवर्तन	१२

पाठ - १

बाढी

अविरल वर्षाको कारण नदीनालामा आवश्यकताभन्दा बढी धमिलो पानी आएर अनियन्त्रित भई बग्नुलाई बाढी भनिन्छ । हामीले वर्षाको समयमा खोलामा बाढी आएको त देखेका छौं । त्यो बेलामा सो बाढीले केके बगाएर ल्याएको देखेका छौँ ? हेर्दा सामान्य देखे पनि त्यस्तो खोलाको किनारामा बसेर खेल्नु हुँदैन । बाढीले आसपासका जमिन काटेर लैजाने र समथर जमिन डुबाउने गर्दछ । जसलाई डुबान पनि भन्ने गरिन्छ । जसलाई चित्रमा हेरेर समेत स्पष्ट हुन सकिन्छ । जुनसुकै समयमा अविरल वर्षा भएमा उक्त पानी एकत्रित भई अनियन्त्रित रूपमा ओराले तथा खोल्साखोल्सीबाट बग्ने गर्छ ।

बाढीबाट बच्ने उपायहरू

विद्यार्थी क्रियाकलाप	शिक्षकलाई निर्देशन
• बाढीबाट बच्न केके गर्नुपर्छ ? छलफल गर्ने । • रुखबिरुवा कहाँकहाँ रोप्नुपर्छ भन्ने विषयमा छलफल गर्ने ।	• शिक्षकले बाढीबाट बच्ने उपायको बारेमा विद्यार्थीलाई ४ समूहमा विभाजन गरी छलफल गराउने । • चित्र, पोस्टर हेरेर विद्यार्थीलाई भन्न लगाउने ।

- नदीनालाको किनारमा तटबन्ध बनाउनु पर्छ ।

- बाँझो जमिन तथा नदीको किनारमा वृक्षारोपण गर्नुपर्छ ।
- जथाभावी रुख काट्नुहुँदैन ।
- योजनाबद्ध रूपमा बसोबास गराउनुपर्छ ।
- मौसमअनुसार आवश्यक्ता तथा सतर्कता अपनाउनुपर्छ ।
- झटपट झोलाको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

अभ्यास :

क) **ठिक भए (✓) चिन्ह लगाउ र बेठिक भए (✗) चिन्ह लगाऊ ।**

- बाढीले कुनै पनि चिजलाई क्षति पुऱ्याउँछ ।
- बाढीले यातायातमा असर पुऱ्याउँछ ।

ख) **छोटो उत्तर लेख ।**

- बाढी भनेको के हो ?
- यसका कुनै २ ओटा असरहरू लेख ।
- यसबाट बच्ने कुनै २ ओटा उपायहरू लेख ।
- बाढी आउनुका २ ओटा कारण लेख ।

पाठ - २

आगलागी

समान्यतया गर्मीयाममा तराई क्षेत्रमा आगलागीको सम्भावना बढी रहन्छ । तिमीहरूले गर्मी मौसममा जङ्गलमा आगलागी भएको देखेकै होला । अब आफैँ विचार गर त के कारणले आगलागी हुन्छ ? कक्षामा छलफल गरी शिक्षकको सहयोगमा कारणहरू तयार पार । हाम्रो सामान्य लापर्बाहीले यस्ता विपद्को अवस्था सिर्जना भएको हो । त्यसैले यस्तो समयमा हामीले केही सचेत हुन सके यस्ता दुर्घटनाबाट बच्न सकिन्छ ।

आगलागी हुनाका कारणहरू

- अत्यधिक गर्मी ।
- विद्युत सर्ट ।
- आगोजन्य वस्तुको प्रयोगमा लापर्बाही हुनु ।
- आगोजन्य वस्तु बालबालिकाको पहुँचमा हुनु ।
- प्रज्वलनशील पदार्थ प्रयोगमा असावधानी अपनाउनु ।

शिक्षकलाई निर्देशन

स्थानीयस्तरमा आगलागी भएमा बेला (विद्यालय समय वा पश्चात्) सो ठाउँको अवलोकन गराई बच्ने उपायबारे टिपोट बनाउन लगाउने र आफूले पनि सहजीकरण गर्ने ।

आगलागीबाट बच्ने तथा रोकथामका उपायहरू

- केटाकेटीले भेट्न सक्ने ठाउँमा सलाई, लाइटरजस्ता सामग्री नराख्ने ।
- भान्सामा खाना बनाउँदा ग्याँस वा आगो बल्ने अवधिभरि भान्सा छोडेर टाढा नजाने ।
- सम्भव भए ग्याँस सिलिन्डरलाई भान्साभन्दा बाहिर राख्ने ।
- घरमा पेट्रोल, डिजेल, मट्टितेलको भण्डार नगर्ने ।
- घर तथा घर वरपर सरसफाई कायम राख्ने ।
- आफ्नो मोबाइल वा घरको भित्तामा सबैले देख्ने स्थानमा वारुणयन्त्रको नम्बर लेखेर राख्ने ।

आगलागी प्रभावित क्षेत्र

हामी बसेका घर, गोठ, खाद्यान्न भण्डार, विद्यालय सबै क्षेत्र आगलागी जोखिम क्षेत्र भएपनि केही यस्ता क्षेत्र छन्, जहाँ सामान्य लापरबाहीले समेत दुर्घटना निम्त्याउन सक्छ । जुन यस प्रकार छन् ।

- विद्युत उपकरण, सुकेको काठ भएको क्षेत्र ।
- विद्युत संचित गृह ।
- जङ्गल ।
- गाई गोठ ।
- काठ, खर तथा परालका घरहरू ।

अभ्यास

- आगलागी हुनाका कारण पत्ता लगाई बुँदागत रूपमा लेख ।
- आगलागी भएको ठाउँमा गयौ भने के गर्छौ ? उल्लेख गर ।
- आगलागी भएपछि अपनाउनुपर्ने सावधानीको उपायबारे लेख ।

शिक्षकलाई निर्देशन : आगलागीबाट बच्ने उपायहरूको बारेमा छलफल गराई उपयुक्त बुँदा टिपी कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस्न लगाउने ।

पाठ - ३

शीतलहर

तराईका विभिन्न भागमा विशेष गरी पुस र माघ महिनामा मौसम परिवर्तन भई आकाशलाई दिनभरि नै कुहिरोले ढाकी घाम नलाग्ने हुँदा आकाशबाट अत्यन्त चिसो शीत खस्छ । यसरी चिसो बतास (हावा) चली मौसम चिसो हुने अवस्थालाई शीतलहर भनिन्छ । नेपालको विशेष गरी तराई क्षेत्रमा मौसम परिवर्तनका कारण जाडो महिनामा लामो समयसम्म घाम नलाग्ने हुँदा जनजीवन प्रभावित हुन्छ । विशेषतः आर्थिक रूपमा विपन्न सडक बालबालिका अनि वृद्धावस्थाका मानिसहरू लगायत घर बाहिर काम गर्न जाने समूहहरूलाई आफ्नो दैनिक क्रियाकलाप सञ्चालनमा कठिनाई हुन्छ । यसबाट बोटविरुवा, पशुपंक्षी समेत प्रभावित हुन्छन् ।

क्रियाकलाप: हामीले शीतलहरले जनजीवन प्रभावित भएको त देखेका र भोगेकै छौं । अब यसबाट बच्ने उपायबारे एकैछिन समूहगत कक्षामा छलफल गर त ।

शीतलहरबाट बच्ने उपायहरू

- न्यानो कपडा लगाउने ।
- आगो ताप्ने ।

- सुत्ने कोठालाई न्यानो बनाउने ।
- बालबालिका, वृद्धवृद्धालाई विशेष हेरचाह गर्दै तातो खानेकुरा खुवाउने ।

शीतलहर हुने अवस्था

- वातावरण अत्यन्तै चिसो हुनु ।
- हुस्सु लागी घाम लाग्न नदीनु ।
- चिसो हावा चल्नु ।
- दिउँसै अँध्यारो भएजस्तो हुनु ।

शीतलहरका असरहरू

- अत्यधिक चिसोको कारणले मानिस बिरामी पर्छन् ।
- दम, खोकी, निमोनिया, श्वासप्रश्वास, रुघाखोकी, मुटुसम्बन्धी रोग तथा वाथ रोग समेत लाग्नसक्छ ।
- बालीनाली, जनावरलगायत पशुपंक्षीमा प्रतिकूल असर देखापर्दछ ।

अभ्यास

- शीतलहर भनेको के हो ?
- शीतलहरका कुनै ४ ओटा असर लेख ।
- शीतलहरबाट बच्ने ४ ओटा उपायहरू लेख ।
- शीतलहरबाट विशेषगरी को बढी प्रभावित हुन्छन् ?

पाठ - ४

भूकम्प

भुइँचालो वा भूकम्प भौगोलिक गडबडीबाट पैदा हुने पृथ्वीको कम्पन हो । जमिन धेरै हल्लिएमा घरहरू भत्किन सक्छ । जमिन पनि फाट्न सक्छ । धेरै जनधनको क्षति हुन सक्छ । जमिनमुनि उत्पत्ति भएको स्थानलाई हाइपोसेन्टर र सो कम्प सीधा तहमा आइपुग्ने केन्द्रलाई इपिसेन्टर भनिन्छ । भूकम्प रेक्टर स्केलमा नापिन्छ । नेपाल भूकम्पीय दृष्टिकोणले उच्च जोखिममा पर्ने मुलुक हो । भूकम्प पश्चात् घरहरू भत्किएर जनधनको क्षति हुने, बाँध फुट्ने, विद्युतबाट आगो लाग्ने र जमिन फाट्ने हुँदा सतर्कता अपनाउनु पर्दछ ।

भूकम्प हुने सामान्य कारणहरू

क) ढिक्का प्रणाली -(Tectonic plate system) एक महत्वपूर्ण कारण हो ।

ख) नेपालको दक्षिणतर्फको भारतको ढिक्का उतरतर्फको तिब्बततर्फ घुस्दैछ । त्यसै कारणले नेपालमा बेलाबखतमा स-साना र ठुला भूकम्प जान सक्छ ।

ग) एक प्लेट अर्काका मुनि घुस्दा वा छोटिने क्षेत्रमा दबाब सिर्जना हुँदा शक्ति सञ्चय हुँदै जान्छ र त्यो सञ्चित शक्ति चयनले थेग्न नसक्दा भूकम्प आउँछ ।

क्रियाकलाप

विद्यार्थीहरू आफ्नो समुदाय वा छेउछाउको समुदायमा भूकम्पको असरहरूको सूची बनाई

तलको असरहरूसँग तुलना गर ।

भूकम्पबाट हुने सामान्य असरहरू

- घर तथा विद्यालयहरू भत्किन सक्छ ।
- मानिसलगायत विभिन्न जीवजनावरहरू मर्न सक्छन् ।
- धन सम्पत्तिको क्षति हुनसक्छ ।

क्रियाकलाप : के गर्दाखेरि माथिको असरहरू कम गर्न सकिन्छ, छलफल गरी लेख ।

भूकम्पको असरबाट बच्ने उपायहरू

- भूकम्प आएको बेला विद्यालयभित्र वा घरभित्र हुँदा डेक्स वा टेबुलमुनि बस्नुपर्छ ।
- भूकम्प रोकिएपछि बिस्तारै खुल्ला ठाउँमा जानुपर्छ ।
- भूकम्प आएको बेला नआत्तिएर बिस्तारै सुरक्षित ठाउँमा लाग्नुपर्छ ।
- शिक्षकले निर्देशन दिएअनुसार आफ्नो क्रियाकलापहरू गर्नुपर्छ ।
- सुरक्षित ठाउँतिर जाँदै गर्दा टाउकोमा किताब वा किताब बोकेको झोला राख्नुपर्छ ।
- सुरक्षित स्थानमा भएको समयमा भूकम्प आएमा यथास्थानमा सुरक्षित तवरले बस्नुपर्छ ।

अभ्यास

क) भूकम्प भनेको के हो ?

ख) भूकम्पको पहिलो विपत्ति झल्काउने चित्र कक्षामा प्रस्तुत गर ।

ग) भूकम्पबाट हुने कुनै तीनओटा असरहरू लेख ।

घ) भूकम्पको असरबाट बच्ने कुनै चारओटा उपायहरू लेख ।

नोट : भूकम्पबारे अझै विस्तृत अध्ययन कक्षा ८ को समाजिक अध्ययनको पाठ ९ मा पढ्ने छौं ।

पाठ - ५

सडक दुर्घटना

सडकमा हिँडिरहेको पैदलयात्री तथा जनावरहरू र गुडिरहेका सानादेखि ठुला सवारी साधनहरूले अचानक एकआपसमा ठोकिँदा हुने जनधनको क्षतिलाई सडक दुर्घटना भनिन्छ । कुनै ठाउँबाट अर्को निश्चित ठाउँसम्म पुग्ने चलायमान चिजलाई ट्राफिक भनिन्छ, यसभित्र पैदलयात्रु, सवारी चालक, सवारी साधन पर्छन् । सडक दुर्घटनाको जोखिमबाट बच्न बनाइएको नियम नै ट्राफिक नियम हो । सडक दुर्घटनाबाट पैदलयात्रु, सवारी चालकहरूलाई बचाउन सडकमा राखिएको विभिन्न सङ्केतहरूलाई ट्राफिक सिग्नल वा चिन्ह भनिन्छ ।

क्रियाकलाप

१. सडक दुर्घटनासम्बन्धी विभिन्न चित्रहरू हेरेर छलफल गर ।

२. तिमीहरूले आफ्ना गाउँघरमा बाटो काट्दा भएको दुर्घटना देखेका छौ ? छौ भने कहाँकहाँ भएको थियो टिपोट गर । साथै दुर्घटनाबाट हुने कारणहरू तथा बच्ने उपायहरू केके हुनसक्छन् ?

सडक दुर्घटना हुने कारणहरू

- जनचेतनाको अभाव ।
- ट्राफिक चिन्हहरूको बारेमा जानकारी नहुनु ।
- ट्राफिक नियमहरूको पालना नगर्नु ।
- बाटो फराकिलो नहुनु ।
- ठाउँ-ठाउँमा जेब्रा क्रसिङ (Zebra Crossing) नहुनु ।
- वस्तुभाउ छाडा छोड्नु ।
- फिल्म हेरेर नक्कल गर्नु ।

- लाइसेन्स नलिई सवारी साधन नचलाउनु

सडक दुर्घटनाबाट बच्ने उपायहरू

- सडक दुर्घटनासम्बन्धी जनचेतना फैलाउनु ।
- ट्राफिक चिन्हहरूको बारेमा जानकारी गराउनु ।
- ट्राफिक नियमहरूको पालना गर्नु ।
- बाटो फराकिलो एवम् स्तरीय खालको हुनु ।
- ठाउँ-ठाउँमा जेब्रा क्रसिङ (zebra crossing) हुनु
- चोक र गाउँघरमा ब्रेकरको व्यवस्था गर्नु ।
- वस्तुभाउहरूलाई जथाभावी नछाड्नु ।
- फिल्म हेरेर काल्पनिक कुराको नक्कल नगरी राम्रो पक्षको मात्र अनुसरण गर्नु ।
- बिना लाइसेन्सको सवारी साधन नचलाउनु ।

अभ्यास

- सडक दुर्घटना भनेको के हो ?
- सडक दुर्घटना हुने ५ ओटा कारणहरू उल्लेख गर ।
- सडक दुर्घटनाबाट बच्ने ५ ओटा उपायहरू उल्लेख गर ।
- ट्राफिक चिन्ह र ट्राफिक नियमको बारेमा जानकारी हुनु किन आवश्यक छ ?
- जेब्रा क्रसिङ भन्नाले के बुझिन्छ ? आफ्नै शब्दमा लेख ।

शिक्षकलाई निर्देशन : सडक दुर्घटनाको ताजा उदाहरण दिई छलफल गराउने ।

पाठ - ६ जलवायु परिवर्तन

जलवायु परिवर्तन प्राकृतिक प्रक्रियाभित्र पर्ने गतिविधि हो । पृथ्वीमा सौर्य विकिरण मार्फत तापशक्ति प्राप्त हुन्छ र यही सौर्य विकिरणका कारण पृथ्वीको वायुमण्डलको तापक्रम सन्तुलन रहन्छ । पृथ्वीले सूर्यबाट जति सौर्य विकिरण प्राप्त गर्दछ त्यति नै विकिरण पुनः अन्तरीक्षमा फिर्ता पठाउँछ जसले गर्दा पृथ्वीको वायुमण्डलको तापक्रम स्थिर रहन्छ तर कुनै कारणवश विकिरणको लेनदेनमा घटबढ हुनलाई असन्तुलन हुन गएमा पृथ्वीको वायुमण्डलको तापक्रम घटबढ हुन जान्छ र जलवायुमा परिवर्तन आउँछ । जलवायु परिवर्तन हुनुमा मुख्यतया कार्बन उत्सर्जन भई ओजन तह पातलिँदै जानु हो । यस अन्तर्गत हामीले कक्षा ५ मा पनि अध्ययन गरिसकेका छौँ ।

क) चट्याङ

ख) अतिवृष्टि, अनावृष्टि र खडेरी

ग) लू लाग्नु

घ) हुरी बतास

च) बाढी

शिक्षकलाई निर्देशन : माथि उल्लेखित विषयवस्तुहरूको विस्तृत जानकारी तल प्रस्तुत गरिएको छ । उल्लेख गर्न बाँकी रहेका जलवायु परिवर्तनका विषयवस्तुलाई आफ्नो स्थानीय स्तरको आधारमा खोजी गरी परियोजना कार्य स्वयम् विद्यार्थीहरूलाई जानकारी गराउने ।

१. चट्याङ

बिजुलीको चम्काई र ठुलो आवाजको साथ चट्याङ पर्दछ, जुन खराब मौसमको बेला आकाशबाट जमिनतर्फ आउने एक प्रकारको विद्युतीय करेन्ट हो । हुरी बतासको मौसम (चैत्र र बैशाख) वा वर्षायाममा वायुमण्डलमा विपरित दिशाबाट तीब्र गतिको वा एकआपसमा ठोक्किँदा चर्को आवाजसहित बढी भोल्टको विद्युतीय लहर उत्पन्न भई खास बाटो बनाएर खस्दछ ।

चट्याङबाट बच्ने उपायहरू

ठुलो गड्याङगुडुङ भएको बेला र बिजुली चम्केको बेला निम्नलिखित तरिकाबाट सावधानी अपनाउनुपर्छ ।

- फोन, कम्प्युटर, भिडियोगेम, रेडियो, टेलिभिजनजस्ता विद्युतीय सामग्री नचलाउने ।
- विद्युतीय तरङ्ग टिप्न सक्ने फलाम, चिसो बस्तु नछुने ।
- बिजुली चम्केको आधा घण्टासम्म पानी परेको १० माइलको परिधिमा कतै ननिस्कने ।
- घर बाहिर भए कुनै सुरक्षित वा ओडारमा बस्ने ।
- बिजुलीको राम्रोसँग वाइरिङ्ग गर्नु ।

२. अतिवृष्टि, अनावृष्टि र खडेरी

जलवायु परिवर्तनका कारण आजभोलि मौसमको नियमिततामा प्रत्यक्ष असर परेको त महसुस गरेकाछौं । पहिलापहिला असार महिना सुरु हुने बित्तिकै मनसुन सक्रिय हुन्थ्यो र त रोपाईं पनि समयमा हुन्थ्यो तर आजभोलि जलवायु परिवर्तनका कारण कतै अतिवृष्टि, अनावृष्टि र खडेरी परेका कारणले रोप्नुपर्ने बेलामा पानी नपर्ने अन्न भित्र्याउने बेलामा पानी पर्ने गर्छ, जसको कारणले दैनिक जनजीवनमा असर परिरहेको छ ।

अभ्यास

- जलावायु परिवर्तन भनेको के हो ? यसलाई प्रभाव पार्ने तत्वहरू लेख ।
- चट्याङबाट बच्ने कुनै तीन उपायहरू लेख ।

- अतिबृष्टिले हामीलाई पुऱ्याउने हानीबारे छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर ।

३. लू चल्नु

लूको बारेमा अघिल्लो कक्षामा पढिसकेका छौं । लू प्रायः बढी गर्मी मौसममा हुन्छ । यसले गर्दा मानिसहरूमा बेचैनी हुन्छ भने कहिलेकाहीँ बेहोस समेत हुन्छन् । लू प्रायः चैत, बैशाख र जेठ महिनामा लाग्छ ।

असरहरू

- लू लाग्दा बेहोस हुन्छ ।
- यसका कारण कहिलेकाहीँ मानिसको मृत्यु हुन सक्छ ।
- लू लाग्दा कमजोरी महसुस हुन्छ ।
- लू लाग्दा धेरै तिर्खा लाग्छ ।

लूबाट बच्ने उपायहरू

- बढी गर्मी भएको समयमा घरबाट बाहिर ननिस्कने ।
- बढी गर्मी भएको समयमा छाता ओढेर निस्कने ।
- समयसमयमा पानी पिउने तथा झोलिलो चिज खाने ।
- टाउको छोपेर घर बाहिर निस्कने ।
- समयसमयमा मुख र टाउको पानीले धुने ।

अभ्यास

- लू विशेषगरी कुन समयमा लाग्ने गर्छ ? लेख ।
- लूको मौसमी समय रेखा निर्माण गरी कक्षाकोठामा टाँस ।

४. हुरी-बतास

तीब्रगतिमा बहने हावालाई हुरी-बतास भनिन्छ । यसले गर्दा जनधनको ठुलो क्षति पनि हुन्छ । जसले धुलो, धुँवा, पातपतिङ्गर घरको छाना उडाउने र घर भत्काउने, रुखबिरुवालाई भाँच्नेजस्ता क्रियाकलाप गराउँछ । यो प्राकृतिक प्रकोप हो । हुरी-बतास खासगरी फागुन, चैत र बैशाख महिनामा आउने गर्दछ ।

क्रियाकलाप :- माथिको चित्रमा देखाएको क्षतिसहित आआफ्नो अभिभावकसँग छलफल गरी हावाहुरीबाट हुन सक्ने क्षतिहरूको सूची तयार गर ।

शिक्षकलाई निर्देशन

विद्यार्थीहरूले तयार गरेको हुरी-बतासबाट हुने क्षतिको सूचीमा थप बुँदाहरू समेत उल्लेख गरी विस्तृत सूची तयार पारी प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।

हुरी–बतासका असरहरू

- घर, गोठका छाना उडाउने ।
- बिजुलीका खम्बा तथा दूरसञ्चारका टावरहरूमा असर गर्ने ।
- विद्यालयका छाना तथा कक्षाकोठा भत्काई पठनपाठनमा प्रभाव पार्ने ।
- बालीनालीलाई क्षति गर्ने ।
- असिना, पानी आउन सक्ने सम्भावना बढी हुने ।

अभ्यास

- हुरीबाट हुन सक्ने कुनै तीन क्षतिहरूको सूची बनाऊ ।
- हुरी-बतासको असरबाट बच्ने कुनै पाँच ओटा उपायहरू लेख ।
-
-

५ बाढी

अविरल वर्षाको कारण नदीनालामा आवश्यकताभन्दा बढी पानी आएर अनियन्त्रितभई बग्नुलाई बाढी भनिन्छ । यसले ठुलो जनधनको क्षति पुऱ्याउँछ ।

विद्यार्थी क्रियाकलाप	शिक्षकलाई निर्देशन
• विद्यार्थीले आपसमा बाढीसम्बन्धी छलफल गरेर यसबाट पर्ने असरहरू बारेमा भन्ने • तिमीले आफ्नो समुदायभित्र २०७६ सालमा परेको असरबारे भन्ने	• शिक्षकले समूह बनाएर बाढी सम्बन्धमा छलफल गराउने • बाढीको चित्र देखाएर छलफल गराउने • विद्यार्थीले भनेको असर समेतलाई समेटी थप असरबारे भन्ने

बाढीका असरहरू

- नदीनाला छेउमा रहेका बालीनालीलाई क्षति गर्छ ।
- नदी किनारमा बसोबास गरेको गाउँमा हानी नोक्सानी पुऱ्याउँछ ।
- आवतजावतमा कठिनाई हुन्छ ।
- ठुलो जनधनको नोक्सानी हुन्छ ।
- विद्युत आपूर्तिमा समस्या हुन्छ ।
- पानीजन्य रोगहरूले सताउँछ ।
- बाढीमा बगेर आएका विषालु सर्प तथा अन्य जीवबाट डर हुन्छ ।

बाढीबाट बच्ने उपायहरू

विद्यार्थी क्रियाकलाप	शिक्षकलाई निर्देशन
• बाढीबाट बच्न केके गर्नुपर्छ ? छलफल गर्ने । • रुखबिरुवा कहाँकहाँ रोप्नुपर्छ भन्ने छलफल गर्ने ।	• शिक्षकले बाढीबाट बच्ने उपायको बारेमा ४ समूहमा विभाजन गरी छलफल गराउने। • चित्र पोस्टर हेरेर विद्यार्थीलाई भन्न लगाउने ।

- नदीनालाको किनारमा तटबन्ध बनाउनुपर्छ ।
- बाँझो जमिन तथा नदीको किनारमा वृक्षारोपण गर्नुपर्छ ।
- जथाभावी रुख काट्नु हुँदैन ।
- योजनाबद्ध रूपमा बसोबास गराउनुपर्छ ।
- मौसमअनुसार सतर्कता अपनाउनुपर्छ ।
- झटपट झोलाको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

क) **ठिक भए (✓) चिन्ह लगाउ र बेठिक भए (✗) चिन्ह लगाऊ ।**

- बाढीले कुनै पनि चिलाई क्षति पुऱ्याउँछ ।
- बाढीले यातायातमा असर पुऱ्याउँछ ।

ख) **खाली ठाउँ भर ।**

- बाढीले .... को क्षति गर्छ ।
- आवतजावतमा .... हुन्छ ।

ग) **छोटो उत्तर लेख ।**

- बाढी भनेको के हो ?
- यसका कुनै २ ओटा असरहरू लेख ?
- यसबाट बच्ने कुनै २ ओटा उपायहरू लेख ।
- बाढी आउनुका २ ओटा कारण लेख ।