स्थानीय पाठ्यक्रमः

# विपद् जोखिम न्युनीकरण

**कक्षा १**

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

**प्रथम प्रकाशन** : माघ २०७६
© आसमान नेपाल

# बिषय सूची


| | | |
|---|---|---|
| १. | बाढी र भूकम्प | १ |
| २. | आगलागी र शीतलहर | ३ |
| ३. | चट्याङ र असिना | ५ |
| ४. | लू र हावाहुरी | ७ |
| ५. | डुब्नु र सडक दुर्घटना | ९ |
| ६. | सर्प टोकाइ र करेन्ट लाग्नु | ११ |
| ७. | जनावर आतङ्क | १३ |
| ८. | महामारी | १४ |

पाठ - १

# बाढी र भूकम्प

बाढी

भूकम्प

# लय मिलाएर पढ

हेर न नानी बाबु ।
हेर न ।।
माथिको तस्विर हेर न ।।।

माथिल्लोमा बाढी ।
तल्लोमा भूकम्प ।।
यही हो बाढी यही भूकम्प ।।।

बाढीले डुबान गर्छ ।
भूकम्पले घर भत्काउँछ ।।
माथिको तस्विर यही बताउँछ ।

हेर न नानी बाबु ।
हेर न ।।
माथिको तस्विर हेर न ।।।

शिक्षकलाई निर्देशनः शिक्षकले कवितालाई लयबद्ध तरिकाले गाउँदै विद्यार्थीहरूलाई पनि गाउन लगाउने ।

# आगलागी र शीतलहर

आगलागी

शीतलहर

आगलागीको असर

शीतलहरको बेला आगो ताप्दै

# लय मिलाएर पढ

शीतलहर ।
के छन् यिनीहरू जान्ने मेरो रहर ॥

घर, जङ्गलमा आगो लाग्दा आगलागी हुने ।
मालसामान जलेर सबै खरानी हुने ॥

धेरै चिसो हावा चल्नुलाई शीतलहर भन्छ ।
स्विटर, टोपी लगाएमा हाम्रो ज्यान बाँच्छ ॥

शिक्षकलाई निर्देशनः आगलागी र शीतलहर पाठ शीर्षकसँग सम्बन्धित चित्रहरू पोस्टर, शब्दपत्ती, शब्दसूची देखाउँदै छलफल पनि गराउँदै आगलागी र शीतलहरबारे छलफल गर्ने ।

पाठ - ३

# चट्याङ र असिना

# लय मिलाएर पढ

पानी पर्‍यो पानी पर्‍यो हेर न साथी ।
पानी परेको बेला बाहिर निस्कन हुन्न साथी ।।

के-के हुन्छ, के-के हुन्छ, पानी परेको बेला साथी ।
चट्याङ लाग्छ, असिना पर्छ सुन न साथी ।।

पानी पर्‍यो पानी पर्‍यो हेर न साथी ।
पानी परेको बेला बाहिर निस्कन हुन्न साथी ।।

शिक्षकलाई निर्देशनः बर्षा हुने अवस्था र वर्षा भइरहेको मौसमको चित्र, परिचय, चट्याङ र असिना लेखेको शब्दपत्ती देखाउँदै विद्यार्थीहरूबिच छलफल गर्ने ।

पाठ - ४

# लू र हावाहुरी

# लय मिलाएर पढ

हावाहुरी र लूबाट सधैँ बच्नुपर्छ ।
यसबाट सचेत भई ज्यान जोगाउनुपर्छ ।।

हावाहुरी चलेपछि घरमा बस्नु पर्छ ।
यताउति गयो भने यसले क्षति गर्छ ।।

चर्को गर्मी घाम लागेमा सावधानी अपनाउनुपर्छ ।
सावधानी अपनाइएन भने खतरा बढ्न सक्छ ।।

हावाहुरी र लूबाट सधैँ बच्नुपर्छ ।
यसबाट सचेत भई ज्यान जोगाउनुपर्छ ।।

शिक्षकलाई निर्देशनः सूर्य र घामको चित्र, हावाहुरी आउन सक्ने अकाशे मौसमको चित्र, लू, हावाहुरी, सूर्य, घाम, आकाश लेखेको शब्दपत्ती र शब्दसूची देखाउँदै माथिको कवितालाई लयबद्ध सुनाउने र लयसहित भन्न लगाउने ।

पाठ - ५

# डुब्नु र सडक दुर्घटना

# लय मिलाएर पढ

पोखरी र सडक हाम्रो गाउँको शान ।
यी दुबैले गर्दा कति मानिसको जान्छ ज्यान ॥

पोखरीमा पौडी खेल्न नजानेर जान्छ ज्यान ।
सडकमा नियमको पालना नगरेर जान्छ ज्यान ॥

पोखरी र सडक हाम्रो गाउँको शान ।
यी दुबैले गर्दा कति मानिसको जान्छ ज्यान ॥

शिक्षकलाई निर्देशनः डुब्नु र सडक दुर्घटनासँग सम्बन्धित चित्र, पोस्टर, नदीनाला, खोला, बाढी, सवारी साधनको नाम लेखेको शब्दपत्ती र शब्दसूची समेत प्रदर्शन गर्दै माथिको कवितालाई लयबद्ध तरिकाले सुनाउने र भन्न लगाउने ।

## पाठ - ६ सर्प टोकाइ र करेन्ट लाग्नु

सर्प टोकाइ

बिजुलीको करेन्ट लाग्नु

# लय मिलाएर पढ

जतातत‌ै नजाऊ बाबु, सर्पले टोक्न सक्छ ।
यताउति नगर नानी, करेन्ट लाग्न सक्छ ।।

बारी झाडी झारपातमा सर्प हुन सक्छ ।
नाङ्गो तार छोएपछि करेन्ट लाग्न सक्छ ।।

जतातत‌ै नजाऊ बाबु, सर्पले टोक्न सक्छ ।
यताउति नगर नानी, करेन्ट लाग्न सक्छ ।।

शिक्षकलाई निर्देशनः सर्पको टोकाइ र करेन्ट लागेको व्यक्तिहरूको चित्र देखाई छलफल गरी त्यसको कारण जानकारी गराउने । अनि माथिको कवितालाई लयबद्ध सुनाउने र भन्न लगाउने ।

पाठ : ७

# जनावर आतङ्क

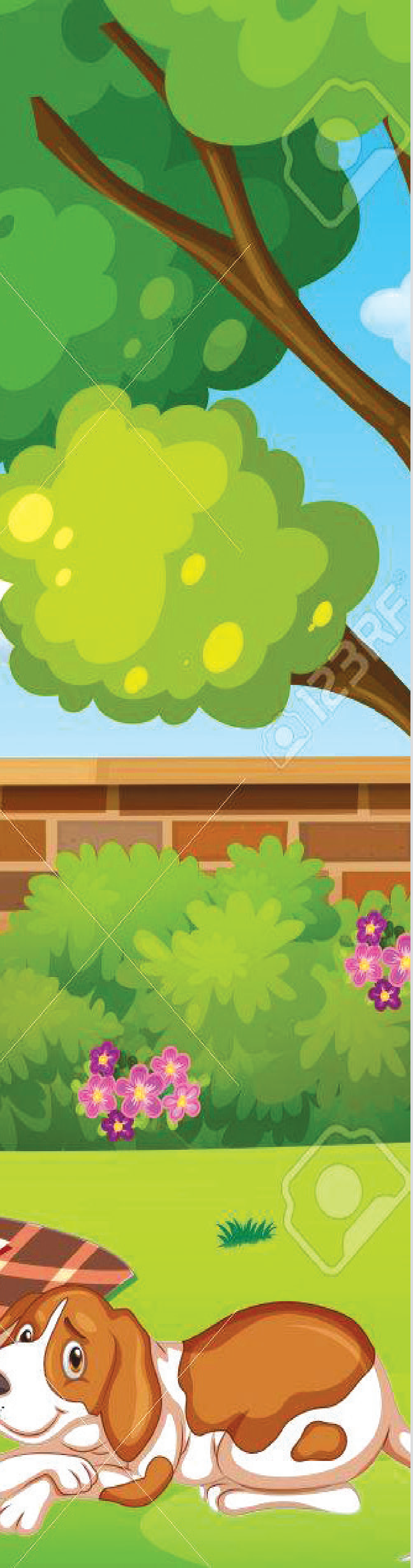
शिक्षकलाई निर्देशनः विभिन्न जनावरहरूको चित्र देखाई नाम सोध्ने । बालबालिकाहरूलाई टोक्न सक्ने जनावरहरूको नाम सोधी सूची तयार गर्न लगाउने ।

**पाठ : ८**

# महामारी

शिक्षकलाई निर्देशनः

- महामारी ल्याउन सक्ने विभिन्न रोगहरूको सूची तयार गर्ने ।
- झाडापखाला र रुघाखोकीले सताएको व्यक्तिहरूको चित्र देखाई यसबाट बच्ने उपायबारे छलफल गर्ने ।



# बाल गीत

कोपिला हुँ फूल भई फुल्न बाँकी छ ।
सुगन्धको पाउ चाली डुल्न बाँकी छ ॥
माली मलाई माया देऊ, यति धेरै माया ।
जति धेरै घाम पानी उति धेरै छाँया ॥

जिन्दगी त पाएँ मैले जिउन बाँकी छ ।
सुगन्धको पाउ चाली डुल्न बाँकी छ ॥
समताको छालसँग खेल्दै न्याली ।
पत्र-पत्र पल्टाउँदै पात परेली ॥

तहतह भित्री आँखा खुल्न बाँकी छ ।
सुगन्धको पाउ चाली डुल्न बाँकी छ ॥
बैजनीको भुल्नामा हावा भुलाएर ।
सौन्दर्यको उचाईमा माटो उठाएर ॥

संसारलाई भुलाउँदै भुल्न बाँकी छ ।
सुगन्धको पाउ चाली डुल्न बाँकी छ ॥
कोपिला हुँ, फूल भई फुल्न बाँकी छ ।
सुगन्धको पाउ चाली डुल्न बाँकी छ ॥