हाम्रो थासाङ गाउँपालिका
हाम्रो गौरव

स्थानीय पाठ्यक्रम २०७९

आधारभूत तह -कक्षा १-८)

प्रकाशक

थासाङ गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

कोवाङ, मुस्ताङ

गण्डकी प्रदेश, नेपाल

स्थानीय पाठ्यक्रम सल्लाहकार एवं सुझाव समिति:

गाउँपालिका अध्यक्ष	- श्री प्रदिप गौचन
गाउँपालिका उपाध्यक्ष	- श्री सोमल हिराचन
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	- श्री नगेन्द्र सुवेदी

स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण कार्यदल:

संयोजकः	शिक्षा शाखा प्रमुख	- श्री नहेन्द्र बहादुर क्षेत्री -गा.पा)
सदस्यः	प्रधानाध्यापक	- श्री अनन्तराज आचार्य -ज्ञानोदय मावि)
सदस्यः	प्रधानाध्यापक	- श्री गोविन्द प्रसाद श्रेष्ठ -योगेन्द्र मावि)
सदस्य	शिक्षक	- श्री गिरीसिंह शेरचन -श्री जनआदर्श अमरसिंह मावि)
सदस्य	प्रधानाध्यापक	- श्री अवन तुलाचन -नालान्दा स्कुल)
सदस्य	शिक्षक	- श्री विष्णु थकाली -योगेन्द्र मावि)
सदस्यः	प्रधानाध्यापक	- श्री तसदेवी गौचन -रावुवि आवि)
सदस्यः	प्रधानाध्यापक	- श्री दिपक तुलाचन -सौरु आवि)
सदस्य	शिक्षक	- श्री शारदा शेरचन -ताग्लुङ आवि)
सदस्य	शिक्षक	-श्री गोविन्द दर्जी -श्री जनआदर्श अमरसिंह मावि)

भाषा सम्पादन तथा आवरण डिजाइन

अनन्तराज आचार्य- श्री ज्ञानोदय माध्यमिक विद्यालय, थासाङ-घ लेते

नहेन्द्र बहादुर क्षेत्री - थासाङ गाउँपालिका -शिक्षा शाखा)

गिरीसिंह शेरचन - श्री जनआदर्श अमरसिंह माध्यमिक विद्यालय, थासाङ-२ कोवाङ

शुभकामना

नेपालको संविधान, २०७२ को अनुसूची ८, राष्ट्रिय पाठ्यक्रम द्दण्ठट र स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, द्दण्ठद्ध को व्यवस्था अनुसार विद्यालय तहको शिक्षा स्थानीय तहको अधिकार र दायित्वभित्र पर्दछ । आजका बालवालिका भविष्यका कर्णधार हुन् । उनीहरुमा राष्ट्रिय तथा स्थानीय महत्वका विषयहरुको ज्ञान र सिप हुन जरुरी छ । यसै सन्दर्भमा राष्ट्रिय पाठ्यक्रम द्दण्ठट को मार्गचित्रमा आधारित भई स्थानीय विषयवस्तु समावेश गरी स्थानीय पाठ्यक्रम तयार गर्ने र कार्यान्वयन गर्ने दायित्व पनि स्थानीय तहकै भएको हुँदा स्थानीय सरोकारवालाहरुको सहभागिता र स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण कार्यदलको सक्रियतामा स्थानीय पाठ्यक्रम तयार गरिएको छ । पाठ्यक्रममा स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिमा आधारित विषयवस्तुहरु चयन गरिएका छन् ।यस पाठ्यक्रमबाट बालबालिकाहरुमा आफ्नो गाउँ, समुदाय, भाषा कला, संस्कृति, पेश व्यवसायको ज्ञान भई आफ्नो क्षेत्रसँग भावनात्मक सम्वन्ध स्थापित गर्न र कला संस्कृतिको संरक्षण र सम्वर्द्धन गर्न मद्दत पुग्ने छ भन्ने विश्वास लिएका छौं ।

पाठ्यक्रमको उपलव्धि तथा कार्यान्वय शिक्षकहरुको मिहिनेत र लगनशीलतामा निर्भर हुने तथ्यलाई नकार्न सकिदैंन । यसलाई कक्षाकोठाहरुमा प्रभावकारी रुपमा प्रयोग गर्न सकेमा भविष्यमा अझै परिष्कृत गर्नको लागि राम्रो अनुभव र आधार बन्ने छ भन्ने हामीलाई लागेको छ ।

अन्त्यमा,

स्थानीय पाठ्यक्रम तर्जुमा गर्ने कार्यमा अमूल्य सुझाव र सल्लाह दिनुहुने स्थानीय बुद्धिजीवी, जनप्रतिनिधि, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाका प्रमुख, यस गा.पा.का कर्मचारी, वि.व्य.स. तथा अभिभावक, प्रधानाध्यापक, शिक्षक तथा कार्यदलका सम्पूर्ण सदस्यहरुप्रति हार्दिक आभार सहित धन्यवाद ज्ञापन गर्दै पाठ्यक्रमको सफल कार्यान्वयनको लागि हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

प्रमुश प्रशासकीय अधिकृत
नगेन्द्र सुवेदी
थासाङ गाउँपालिका
कोवाङ, मुस्ताङ

अध्यक्ष
प्रदिप गौचन
थासाङ गाउँपालिका
कोवाङ, मुस्ताङ

पाठ्यक्रमका सन्दर्भमा

आजका बालबालिकाहरु भविष्यका कर्णधार हुन् । युगानुकूल शिक्षा प्राप्त गर्न पाउनु उनीहरुको नैसर्गिक अधिकार हो ।२१ औं शताव्दीमा अध्ययनरत बालबालिकाहरुले विश्व परिवेशमा भएका विषयवस्तुहरुको जानकारी प्राप्त गर्नुका साथै स्थानीय परिवेशको सम्बन्धमा पनि जानकार हुनु अति नै आवश्यक हुन्छ । नेपालको संविधानको भाग घ को मौलिक हक अन्तर्गत नेपालमा बसोवास गर्ने प्रत्येक नेपाली समुदायलाई आफ्नो भाषा, लिपि, संस्कृति, सांस्कृतिक सभ्यता र सम्पदाको संरक्षण र संवर्धन गर्ने हक हुने छ भन्ने प्रावधान भए अनुरुप स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गर्नुपर्ने आवश्यकता रहनुका साथै नेपालको संविधान, २०७द्द को अनुसूची ८ मा आधारभूत र माध्यमिक तहससम्मको शिक्षाको व्यवस्थापन स्थानीय तहलाई अधिकार प्रत्यायोजन गरिएको छापन्ध्रौं योजनाको अवधारणा पत्रले जीवनोपयोगी ज्ञान र सीपमा आधारित पाठ्यक्रम मार्फत शिक्षाको गुणस्तर सुनिश्चित गर्ने रणनीति लिएको, साथै विद्यालय तहको स्थानीय पाठ्यक्रम तथा पाठ्यसामग्री स्थानीय तहबाट विकास गर्ने कार्यनीति तय गरिएको छ ।त्यस्तै स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, द्दण्ठद्ध ले स्थानीय तहको शैक्षिक ज्ञान, सीप र प्रविधिको संरक्षण, प्रवर्द्धन र स्तरीकरण गर्ने कुरा उल्लेख गरेको छ । संविधान प्रदत्त अधिकार कार्यान्वय गर्नु सवै स्थानीय तहको कर्तव्य हो ।राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारुप, द्दण्ठट अनुसार विद्यालय शिक्षाको मार्गचित्रमा आधारित भई यो पाठ्यक्रमको विकास भएको हो। उक्त प्रारुपले स्थानीय पाठ्यक्रमका सम्बन्धमा कक्षा ज्ञ देखि घ सम्म साप्ताहिक छ पाठ्यघण्टा र बार्षिक रुपमा १६ण कार्यघण्टा र कक्षा द्ध देखि ड सम्मको लागि साप्ताहिक ४ पाठ्यघण्टा र बार्षिक १२८ कार्यघण्टा निर्धारण गरिएको छ ।

वास्तवमा स्थानीय पाठ्यक्रम भन्नाले स्थानीय सरोकारवालाहरुले आवश्यकता ठानेको विषयवस्तुलाई उनीहरुकै विज्ञता र सक्रीयतामा यथासक्य कम लागतमा तयार पारिएको विषयवस्तुलाई बुझाउँछ । यो पाठ्यक्रमले थासाङ गाउँपालिका क्षेत्रभित्रको विशिष्ट पहिचानलाई उजारगर गर्ने छ । आधारभूत तह -कक्षा ज्ञ-ड) सम्ममा अध्ययनरत बालबालिकाहरुले औपचारिक रुपमा आफ्नो परिवार, गाउँ, समाज भूगोलको वस्तुगत ज्ञान र अनुभवहरु प्राप्त गर्ने छन् र यस क्षेत्रभित्रको भाषा, संस्कृति, रहनसहन, धार्मिक, प्राकृतिक सम्पदा, तथा यसको संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्दै सम्भावित प्राकृतिक विपत्तिहरुका बारेमा पहिचान गरी सचेत नागरिक हुन सक्ने छन् । यस पाठ्यक्रमका माध्यमबाट बालबालिकाहरुले सामाजिक मूल्य मान्यता र संस्कारको पालना गर्दै असल सामाजिक व्यवहारको अनुसरण गर्ने विश्वास र अपेक्षा गरिएको छ ।

यस गाउँपालिका अन्तर्गतका स्थानीय स्तरका शिक्षाविद्, बुद्धिजीवी, प्रधानाध्यापक, शिक्षक,

अभिभावक, जनप्रतिनिधिहरु, गाउँपालिकाका पदाधिकारीहरु, भाषाविद् लगायत महानुभावहरुसंग अन्तर्क्रिया, छलफल , कार्यशाला र बैठकको आयोजना गरी प्राप्त रचनात्मक सुझाब र सल्लाहहरु एकीकृत गरी यहाँको आवश्यकता र चाहना अनुरुप सम्पूर्ण विषयवस्तुहरुलाई समेटी कक्षा ज्ञ देखि ड कक्षा सम्मको लागि स्थानीय पाठ्यक्रम तयार गरिएको हो । यो पाठ्यक्रम शैक्षिक सत्र द्दण्ठढ देखि लागू हुनेछ ।

पाठ्यक्रम निर्माण प्रक्रिया भन्दा पनि यसको कार्यान्वयन पक्ष अझै महत्व र चुनौतिपूर्ण छ । यसको लागि सबै तह र तप्काका ब्यक्तिहरुको सामुहिक प्रयास र प्रतिवद्धताका साथै अपनत्व ग्रहण गर्न उत्तिकै आवश्यक र खाँचो छ ।यस पाठ्यक्रममा ८ वटा क्षेत्र बनाई सम्भव भएसम्म कुनै विषय नछुटाउने प्रयत्न गरिएको छ र सन्दर्भ स्रोत सामग्रीहरु पनि समावेश गरिएको छ तथापि मानिस आफैमा पूर्ण हुँदैन तसर्थ अध्यापन गर्ने शिक्षक मित्रहरुले छुटेका विषय रहेछन् भने यसै पाठ्यक्रमको अङ्ग मानी सिकाइ सहजीकरण गर्नुहुने छ भन्ने अपेक्षा समेत गरेका छौं । समय परिवर्तनशील भएको कारण मस्यौदालाई परिष्कृत र परिमार्जित गर्ने ठाउँ अझै बाँकी नै छ । यस स्थानीय पाठ्यक्रम समयानुकूल संशोधन र परिमार्जन हुने छ । अर्को संस्करणका लागि सम्पूर्ण सरोकारवालाहरु तथा महानुभावहरुको सकारात्मक र रचनात्मक सुझाव, सल्लाह र प्रतिक्रियाको अपेक्षा राख्दछौं ।

यस पाठ्यक्रम निर्माण गर्न समय-समयमा घच्घचाउनुहुने गाउँपालिकाका पूर्व अध्यक्ष श्री वुद्धिप्रसाद शेरचन, उपाध्यक्ष श्री बालकुमारी शेरचन, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री सन्तोष खत्री तथा वडाध्यक्ष ज्यूहरु र निर्माणको क्रममा समय-समयमा सकारात्मक र रचनात्मक सल्लाह सुझाब दिई पाठ्यक्रमा सहजीकरण गर्नुहुने यसै गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री प्रदिप गौचन, उपाध्यक्ष श्री सोमल हिराचन, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री नगेन्द्र सुवेदीप्रति हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछौं साथै यस थासाङ गाउँपालिकाभित्रका प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकहरु र सहयोगी सम्पूर्ण महानुभावहरुप्रति हार्दिक धन्यवादका साथ आभार प्रकट गर्दछौ ।

प्रकाशक
थासाङ गाउँपालिका
स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण कार्यदल
कोवाङ–मुस्ताङ

स्थानीय पाठ्यक्रमका क्षेत्र वा विषयवस्तु

हाम्रो गाउँपालिका र जिल्ला

- भौगोलिक बनावट
- सिमाना
- जनसंख्या
- जनप्रतिनिधि
- जनप्रतिनिधिको भूमिका
- अन्य सेवा प्रदायक संस्थाहरु

हाम्रो वातावरण

- हावापानी
- वनजंगल
- वन्यजन्तु
- नदीनाला
- तालतलैया
- हिमाल

हाम्रो सामाजिक मूल्य मान्यता र संस्कृति

- जातजाति
- भेषभूषा/भाषा
- चाडपर्व/जात्रा/मेला
- धार्मिक स्थलहरु
- रहनसहन तथा संस्कारहरु

हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप

- कृषि- खाद्यान्न बाली/ तरकारी /फलफूल / जडिवुटी
- पशुपालन
- पर्यटन व्यवसाय
- होटल व्यवसाय

स्थानीय पाठ्यक्रमका क्षेत्र वा विषयवस्तु

स्थानीय प्रविधि

- हस्तकला/घरेलु उद्योग
- कृषि प्रविधि
- काष्ठकला

स्थानीय साहित्य संगित र सामाजिक व्यक्तित्वहरू

- कवि भूपिशेरचनको जीवनी
- वागवानी विज्ञ स्वा. बुद्धिरत्न शेरचनको जीवनी
- स्थानीय जातजातिका गीतहरु
- स्थानीय बाजाहरु

स्थानीय खेल, स्वास्थ्य र पोषण

- स्थानीय खेल र खेलकुद सामग्रीहरु
- स्वास्थ्य शिक्षा र शारीरिक
- पोषण

प्राकृतिक प्रकोप तथा विपद् व्यवस्थापन

- अत्याधिक हिमपात
- हिउँपहिरो
- उत्तरी हावा
- भूकम्प
- चट्याङ

स्थानीय पाठ्यक्रमको शीर्षकः

हाम्रो थासाङ, हाम्रो गौरव

पाठ्यक्रमको प्रकृतिः

सैद्धान्तिक र प्रयोगात्मक

तहः

आधारभूत –कक्षा १ देखि कक्षा ८)

पूर्णाङ्कः **१००**

साप्ताहिक पाठ्यघण्टाः

कक्षा १ देखि ३ कक्षा सम्मः ५

कक्षा ४ देखि कक्षा ८ सम्मः ४

बार्षिक पाठ्यघण्टाः

कक्षा १ देखि ३ कक्षा सम्मः १६०

कक्षा ४ देखि कक्षा ८ सम्मः १२८

कक्षा १ देखि ८ कक्षा सम्मका तहगत सक्षमताहरु

- गाउँ, टोल, वडा र थासाङ गाउँपालिकाको परिचय
- आफ्नो वरपरको वातावरणमा भएका वस्तुहरुको महत्व र उपयोग
- थासाङको सामाजिक, ऐतिहासिक, धार्मिक तथा पर्यटकीय अवस्थाको विश्लेषण र महत्व बोध
- स्थानीय क्षेत्रका आर्थिक क्रियाकलापहरुको वोध र उपयोग
- स्थानीय पेशा व्यवसाय र प्रविधिको पहिचान र प्रयोग
- गाउँपालिकाको विभिन्न क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याएका व्यक्ति तथा सामाजिक संस्थाको परिचय
- स्वास्थ्यका लागि खेल र तन्दुरुस्तीका लागि पोषण
- प्रकृति र मानव सृजित विपद् तथा दुर्घटनाबाट वच्ने उपायहरु

अन्तर्गतको राज्य पुनर्संरचनाको संघीय व्यवस्था तथा स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ गाउँपालिका, नगरपालिका तथा जिल्ला समन्वय समितिलाई स्थानीय तहको रुपमा परिभाषित गरेको छ । स्थानीय तहको रुपमा राखिएका यी निकायहरुमा राज्यको कार्यहरुलाई विकेन्द्रित गरि एक पूर्ण अधिकार सहितको नागरिकको स्थानीय सरकार निर्माण गरि जनतालाई सरल रुपले सेवा प्रवाह गर्नको लागि, सङ्घीय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्रालयबाट निर्देशित भएका छन् । सोहि वमोजिम चुनावी प्रक्रियाको माध्यमबाट स्थानीय प्रतिनिधिको छनोट गर्ने कार्यले पनि निरन्तरता पाइरहेको छ । यसरी चुनावी मैदानबाट आएका जनप्रतिनिधि र खुला प्रतिस्पर्धात्मक परिक्षाको प्रणालीबाट छनोट भई निश्चित कानुनी दायराबाट आएका प्रतिनिधिको संयुक्त साझेदारीमा स्थानीय तहको कार्यहरु संचालन गर्नको लागि सङ्घीय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्रालयले जिम्मेवारी सुम्पेको छ । स्थानीय तहको काम गर्नको लागि जिम्मेवारी प्राप्त गरेका यि निकायहरुले जनताको सर्वाधिक नजिकको साझेदार बनेर काम गर्न सुरुवात गरिसकेका छन् । गाउँपालिका स्थानीय तहको पहिलो तहमा रहेको हुन्छ । गाउँपालिकाले आफ्नो क्षेत्रको सबैखाले विकासको प्रक्रियालाई अघि बढाउने क्रममा निर्देशित कानुनी दायराको पालना गर्नुपर्ने हुन्छ । यसका लागि गाउँपालिकाले संविधान, स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को आधारमा आफ्नो क्षेत्रमा भौतिक, आर्थिक तथा सामाजिक विकासको नेतृत्व गर्ने उल्लेख गरेको छ । सोही बमोजिम गाउँपालिकाले आफ्नो कार्यलाई सरल रुपले संचालन गर्नको लागि आफ्नो क्षेत्रको वार्षिक योजना र बजेट तर्जुमा गर्नु पूर्वनै स्थानीय तहको भौगोलिक, सामाजिक, आर्थिक तथा पूर्वाधार लगायतका क्षेत्रको यर्थाथ स्थिती देखिने गरि वस्तुगत विवरण तयार गनुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ । यस्तो वस्तुगत विवरणको ढाँचा सङ्घीय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्रालयले निर्देशन गरे बमोजिम हुने र सो ढाँचामा स्थानीय तहबाट आवश्यकता अनुसार थप विवरण समावेश गर्न सकिने कुरा उल्लेख गरिएको छ । यसरी वस्तुगत विवरण निर्माण गरिसके पछि सोको अद्यावधिक गरि आफ्नो वेव पेजमा सार्वजनिक गर्नुपर्ने व्यवस्था समेत गरिएको छ । गाउँपालिकाले यो जिम्मेवारी पुरा गर्दा आफ्नो गाउँको आवधिक र वार्षिक योजना तर्जुमामा सहभागितामुलक प्रक्रियाबाट नतिजामुलक ढंगले गनुपर्ने गरि निर्देशन प्राप्त गरेको छ । साथै गाउँको वस्तुगत विवरणमा सम्वन्धित क्षेत्रको भौतिक रुपरेखा देखिने गरि स्रोत नक्सा समेत तयार गनुपर्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ । यसका साथै गाउँक्षेत्रको विकास निर्माण र सार्वजनिक सेवा प्रवाहमा स्थानीय तहको भूमिका बढिरहेको सन्दर्भमा गाउँविकास सम्बन्धी सूचना व्यवस्थापन पनि गाउँपालिकाले गर्नुपर्ने एक महत्वपूर्ण कार्य हो । यसका लागि स्थानीय तहको योजना तर्जुमा गर्नको लागि गाउँपालिकाको समग्र वस्तुस्थितिको यथार्थ तथ्यहरूको जानकारी हुनु पहिलो र आधारभूत कुरा हो । अतः गाउँपालिकाको योजना तर्जुमाको लागि आफ्नो क्षेत्रको सामाजिक, आर्थिक, भौतिक आदि विविध पक्षको तथ्याङ्कको आवश्यकता पर्दछ । गाउँपालिकाका विविध पक्षहरुको वास्तविक स्थितिको तथ्याङ्क र सूचना विना कुनै पनि योजनाको सही छनौट हुन सक्दैन् । समय समयमा गाउँपालिकासँग सम्बन्धित सबै किसिमका तथ्य, तथ्याङ्कको संकलन र विश्लेषण गरी सो तथ्याङ्कका आधारमा योजना तर्जुमा हुन सकेको अवस्थामा मात्र योजनाहरू

वस्तुनिष्ठ हुन्छन् । यसको लागि आफ्नो क्षेत्रका भौगोलिक, आर्थिक, सामाजिक लगायतका पूर्वाधारको जानकारी लिन तथा भविष्यका योजनाको निर्माणको लागि पूर्वानुमान गर्न तथा जनतालाई अनुभूत हुने गरि सरल र प्रभावकारी सेवा प्रदान गर्न निर्देशिकाको रुपमा वस्तुगत विवरणलाई उपयोग गर्न सकिन्छ । यहि विशेषताको कारणले वर्तमान समयमा प्रत्येक गाउँपालिकाले आफ्नो पार्श्वचित्र -वस्तुगत विवरण) बनाउन अनिवार्य भइसकेको छ ।

गाउँपालिका पार्श्वचित्रको औचित्य

सङ्घीय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्रालय अर्न्तगत स्थानीय तहको योजना तथा वजेट दिग्दर्शनले निर्देशन गरे अनुसार गाउँपालिकाका समितिहरुलाई स्थानीयस्तरमा योजनाहरु सहभागितात्मक पद्धतिको माध्यमबाट तर्जुमा गरि कार्यान्वयन गर्नको लागि एक केन्द्रविन्दुका रुपमा स्थापित गरेको छ । गाउँपालिका पार्श्वचित्र यस्तो दस्तावेज हो जसले गाउँक्षेत्रको समग्र वस्तुस्थितीलाई देखाउँदछ, जसबाट योजनाहरुको छनौट प्राथमिकिकरण गर्न सजिलो हुन्छ । त्यसैले गाउँपालिका पार्श्वचित्रलाई गाउँको तथ्याङ्कीय ऐना पनि भनिन्छ । यसले गाउँको बर्तमान अवस्थाको बारेमा जानकारी दिने गर्दछ । गाउँको बर्तमान अवस्था र स्थितीको विश्लेषण र महत्वका आधारमा सहभागितात्मक योजना तर्जुमा तथा कार्यान्वयन प्रक्रियामा दिगोपन तथा पारदर्शी हुन जान्छ । खासगरि विकाससंग सम्बन्धित कार्यालयहरु लगायत योजना संचालन गर्ने अन्य संघसंस्थाको लागि यो आधारभूत विषय हो । जवसम्म हामी सुचना संकलन तथा प्रशोधन गरि व्यवस्थित ढङ्गले प्रत्येक विषयसंग सम्बन्धित कार्यालय, गैह्र सरकारी तथा अन्य संघसंस्थाको तथ्यगत स्थिती झल्काउन सक्दैनौ, तवसम्म व्यवस्थित ढङ्गले सुचनाको वास्तविक प्रयोग, वैज्ञानिक प्रणालीबाट योजना तर्जुमा हुन सक्तैन । त्यसैले गाउँको एकीकृत र समग्र सूचना प्रणालीलाई विकास गर्न गाउँ भित्रको आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, भौतिक पूर्वाधारहरुको स्थिती झल्कने विवरणहरु राख्नु अपरिहार्य हुन्छ । गाउँको तथ्याङ्क तथा सूचनाहरु अद्यावधिक हुनु पर्दछ र तथ्याङ्क प्रयोगकर्ताहरुले आवधिक सूचना तथा तथ्याङ्कको बारेमा जानकारी पाउनु पर्दछ । एकातर्फ यस्ता तथ्याङ्क गाउँको सूचनाका आधारका रुपमा रहने गर्दछन् भने अर्कातर्फ यसरी विभिन्न क्षेत्रबाट उत्पादित तथ्याङ्कहरुको प्रमाणिकरण एवं विश्वासनियताको समेत यकिन गरि सोको बारेमा तथ्याङ्क प्रयोगकर्तालाई जानकारी गराउनु गाउँपालिका पार्श्वचित्रको महत्व रहेको छ । यस पार्श्वचित्रबाट समग्र विकासको लागि योजना तर्जुमा, कार्यान्वयन र अनुगमनको लागि सहयोग पुग्ने र गाउँको दिगो विकास निमार्णमा टेवा पुग्न जान्छ ।

उद्देश्य

यस पार्श्वचित्र तयारी गर्नुका प्रमुख उद्देश्यहरू निम्नलिखित छन्।

क) गाउँको भौतिक पूर्वाधार, सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक तथा वातावरणीय अवस्थाहरुको जानकारी दिने ।

ख) गाउँको विषयगत क्षेत्रका विद्यमान संभावना र समस्याहरु अवगत गराउने ।

ग) गाउँ पार्श्वचित्रका आधारमा गाउँको आवधिक योजना तर्जुमा गर्न प्रोत्साहित गर्ने र सरोकारवालाहरुलाई आवश्यकता अनुसार गाउँ सम्वन्धी तथ्याङ्क उपलव्ध गराउने ।

घ) नागरिकलाई सूचनाको आदान प्रदान मार्फत राज्य सरकार तथा प्रशासन उनिहरुको सेवक हो भन्ने कुराको विश्वस्तता दिलाउने ।

ङ) गाउँपालिका भित्र रहेका ऐतिहासिक तथा पुरातात्विक महत्वका सांस्कृतिक सम्पदा र प्राकृतिक साधनको पहिचान गरि संरक्षण तथा सम्वर्द्धनमा प्रोत्साहन गर्ने ।

च) गाउँपालिकालाई क्रमश समग्र गाउँपालिका क्षेत्रको सूचना बैंकको रूपमा स्थापित गर्दै लैजाने ।

छ) व्यवस्थित शहरी विकास, गाउँको विकास निर्माण तथा सामाजिक गतिविधिको क्षेत्रमा नयाँ सम्भावना, अवसर तथा चुनौतीहरूको पहिचान गर्ने ।

विधि र प्रकृयाहरू

थासाङ गाउँपालिकाको पार्श्वचित्र तयार गर्नको लागि आवश्यक सूचना तथा जानकारीहरु मुख्यत दुई किसिमबाट संकलन गरिएका छन्। पारिवारिक तथा घरधुरीसँग सम्बन्धित सूचनाहरु प्राथमिक तथ्यांक हुन् र यी गणना बिधिबाट संकलन गरिएका हुन् । यसमा समावेश गरिएका पारिवारिक सूचनाभन्दा अन्य जानकारीहरु सम्बन्धित निकायबाट द्वितीयक विधिबाट संकलन गरिएका छन् । प्राथामिक तथा द्वितीयक तथ्यांकहरु संकलन गर्दा निम्न बिधि र प्रकृयाहरु अपनाइएका छन्।

क) द्धितिय स्रोतहरुको रुपमा प्रकाशित एवं अप्रकाशित पुस्तक, पुस्तिका, अध्ययन, प्रतिवेदन, विषयगत कार्यालयको रेकर्ड आदिको प्रयोग ।

ख) विषयगत कार्यालय, संघसंस्था, वित्तिय संस्था, राजनैतिक पार्टी प्रतिनिधिहरु तथा विशेषज्ञहरु संगको छलफल, अर्न्तवार्ता एवं सुझाव संकलन ।

ग) वडा सचिवहरुसंग छलफल ।

घ) विभिन्न कार्यालयहरु एवं संघसंस्थाहरुसंग प्रत्यक्ष सम्पर्क एवं टेलिफोन तथा पत्राचार विधिबाट सूचना संकलन गरिएको छ ।

ङ) अति संवेदनशिल वातावरणीय क्षेत्रहरुको अवलोकन तथा नक्साङ्कन कार्य ।

च) गाउँक्षेत्रको भौगोलिक नक्साङ्कन, पूर्वाधारहरु, सडक, जनसंख्या वितरण, तथा जनघनत्व लगायतका विषयबस्तु आदिलाई भौगोलिक सुचना प्रणाली (Geographical Information System) को प्रयोग गरि नक्सा तयार गरिएको ।

छ) पारिवारिक तथ्याङ्क संकलनको लागि संघीय मामीला तथा स्थानीय विकास मन्त्रालयबाट तयार गरिएको घरधुरी सर्भेक्षण फारमलाई मुख्य आधार मानी यस गाउँपालिकाको आवश्यकता अनुसार गाउँ क्षेत्रका सरोकारवालाहरुसँग छलफल गरी आवश्यक सुधार गरिएको ।

ज) पारिवारिक तथ्याङ्क बाहेकका अतिरिक्त सूचना/तथ्याङ्कहरूको लागि गाउँपालिकाको कार्यालय, सम्बन्धित विषयगत कार्यालय तथा सेवाकेन्द्रहरु, गैर सरकारी संस्थाहरु, स्थानीय विद्यालय तथा अन्य सम्बन्धित निकायबाट सङ्कलन गरिएको ।

सीमाहरू

क) यो पार्श्वचित्र तयारी गर्दा स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ बमोजिम गाउँपालिकाको काम, कर्तव्य र अधिकारभित्र रही योजना तर्जुमा प्रकृयासँग सम्बन्धित प्रश्नावलीतर्फ बढी ध्यान केन्द्रित गरिएकोले यस प्रयोजनभन्दा बाहेकका कतिपय पारिवारिक तथ्यांकमा समेट्नुपर्ने प्रश्नावलीहरु कमै मात्र समेटिएको छ ।

ख) पारिवारिक आय तथा व्यय, रोजगारी, जग्गा जमीनको अवस्था, कृषि उत्पादन लगायतका आर्थिक सूचकहरु प्रश्नावलीमा राखिएकोमा यसबाट गाउँक्षेत्रका बासिन्दाको प्रतिव्यक्ति आय मात्र गणना गरिएको छ । गरीवी मापन सम्बन्धी सूचनाहरुहरुको लागि आधिकारिक निकायबाट स्वीकृत सूचकहरुको पहिचान नगरिएको हुँदा यस सम्बन्धी थप विश्लेषण गरिएको छैन । स्वीकृत सूचकहरु पहिचान भएको अवस्थामा उपलब्ध सुचनाहरुको विश्लेषण गरी गरीवी मापन गर्न सकिने अवस्था छ । संकलन गरिएका सबै घरधुरी सर्भेक्षण

फारमहरु सुरक्षित राखिएका छन्।

ग) यस पार्श्वचित्रमा समावेश गर्न सङ्कलन गरिएका द्वितीयक तथ्याङ्कहरुको आधार वर्ष फरक फरक भएको हुँदा द्वितीयक तथ्यांकमा एकरूपता हुन सकेको छैन ।

घ) महत्वपूर्ण सम्पदाहरुको तस्वीर राख्ने प्रयास गरिएको भए पनि सबैलाई समेट्न सकिएको छैन ।

ङ) पारिवारिक तथ्याङ्क संकलन गर्ने सिलसिलामा गाउँपालिकाबाट खटिई गएका गणकहरूलाई कतिपय सूचनादाताबाट यथार्थ सूचना लिन कठीन भएको अनुभव गणकहरुको रह्यो ।

च) एउटै संस्था वा निकायमा पनि कतिपय द्वितीयक तथ्याङ्क लिनको लागि पटक पटक गरी धेरैपटक धाउन परेको अवस्था देखियो ।

छ) कतिपय समावेश गर्नुपर्ने आवश्यक तथ्याङ्क/सूचनाहरू कुनैपनि निकायबाट पनि उपलव्ध हुन नसकेको पाइयो ।

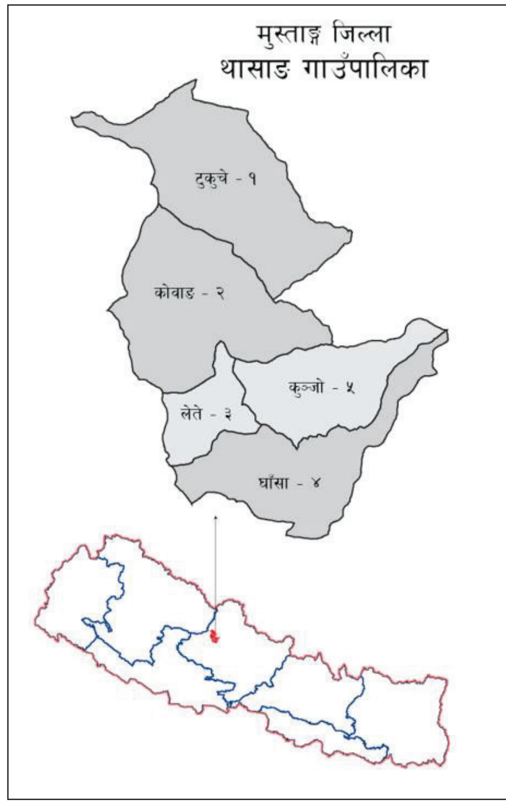
गाउँपालिकाको परिचय

थासाङ गाउँपालिका मुस्ताङ जिल्लामा अवस्थित छ । वि.सं २०७३ सालमा सङ्घीय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्रालयले ७४४ स्थानीय तह लागू गर्दा मुस्ताङ जिल्लामा साविकका टुकुचेको -१-७)वडाहरू, कोवाङ, लेते र कुञ्जो गाउँ विकास समितिहरूलाई समेटेर थासाङ गाउँपालिका घोषणा गरिएको हो । थासाङ गाउँपालिकाको क्षेत्रफल २८९ वर्ग किलोमिटर रहेको छ । यो गाउँपालिका ५ वडाहरूमा विभाजन गरिएको छ । यस गाउँपालिकको कूल जनसंख्या २,९२० रहेको छ । यस गाउँपालिकाको सिमाना पूर्वमा घरपभोङ गाउँपालिका र म्याग्दी जिल्ला, पश्चिममा म्याग्दी जिल्ला, उत्तरमा बाह्रगाउँ मुक्तिक्षेत्र र घरपभोङ गाउँपालिका र दक्षिणमा म्याग्दी जिल्लासम्म छ ।

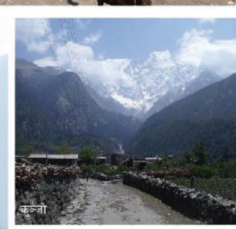
देश	नेपाल
प्रदेश	प्रदेश नं. गण्डकी प्रदेश -४)
जिल्ला	मुस्ताङ
स्थापना	२७ फाल्गुण २०७३

सरकार

प्रकार	स्थानीय सरकार
अङ्ग	गाउँ कार्यपालिका
अध्यक्ष	बुद्धिप्रसाद शेरचन -नेपाली काँग्रेस)
उपाध्यक्ष	बालकुमारी शेरचन -नेपाली काँग्रेस)
क्षेत्रफल	जम्मा २८९ किमी २ -१११.६ वर्ग मी)
समुन्द्रसतह देखिको उचाई	२०००-५००० मी
जनसङ्ख्या	२०७४ वडा सर्वेक्षण
जम्मा	३,१०९ पुरुष १,६०४ महिला १,५०५
जनघनत्व	१०.१ किमी² -२६.१ वर्ग मी)
साक्षरता प्रतिशत	९८%
केन्द्र	साविक कोवाङ गा.वि.स. को कार्यालय
समय क्षेत्र	-युटिसी + ५:४५)
वेव	http://thasangmun.gov.np/



तस्वीरहरु



ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

प्रकृतिको सुन्दर बगैंचा नेपाल- यसै त स्वर्गभन्दा कम छैन । जहाँ रहेका छन्अनुपम सुन्दरताले भरिपूर्ण सम्पदाहरु, सुन्दर मोतिका मालाझै मुस्कुराउँदा हिमालहरु, नदि, ताल, तलैया तथा हराभरा अग्ला होचा कहि चुच्चो त कहिं समथर परेका पहाड तथा उपत्यकाहरु , विश्वमै अतुलनीय प्राकृतिक सम्पदा, जैविक विविधता, किर्तिमानीको लागि चुनौतीपूर्ण भूगोल, साहसिक पर्यटन लगायतका विशेषताका कारण आफ्नो छुट्टै गरिमा स्थापित गरेको नेपालको मानचित्रमा मध्य क्षेत्रको प्रदेश न. ४ अर्न्तगत राजधानी काठमाडौंको उत्तरी-पश्चिम दिशामा अवस्थित एक ऐतिहासिक पृष्ठभुमिले सज्जित मुस्ताङ जिल्लाको लगभग विच भागमा रहको सुन्दर गाउँको नाम हो थासाङ गाउंपालिका । थासाङ गाउँपालिका धौलागिरी र निलगिरी दुई अग्ला हिमशिखको बिचमा अवस्थित, हिन्दू र बौद्ध पावनभूमी, पवित्र कालीगण्डकी प्रवाहित हुने प्रकृतिको अनुपम दृश्य भएको पर्यटकका लागि मनमोहक एंव सुन्दर गाउँ हो ।

नेपालको कुनै पनि अन्तराष्ट्रिय सिमानालाई नछुने र भौगोलिक विभाजन अनुसार हिमाली प्रदेशमा अवस्थित यो गाउँपालिकाको पृष्ठभुमी मुस्ताङ जिल्लासंगै गाँसिएर आउँछ। मनोरम हिमाली संरचनाले भरिपूर्ण यो गाउँपालिकाको उच्च हिमाली क्षेत्रको विचमा यत्रतत्र छरिएर रहेका अग्ला होचा भू-भागहरु लगायत विविध भौगोलिक वनावटले गाउँपालिकाको सुन्दरतालाई वृद्धि गर्न मद्धत गरिरहेका छन् । यसका साथै यो क्षेत्र समग्र देशको सुन्दर हिमाली आर्कषणयूक्त भूगोलहरुको प्रतिविम्व हो ।

गाउँपालिकामा समावेश भएका साविकका वडाहरु:

वडा नं.	समावेश भएका साविक गा.वि.स – न.पा. हरु	साविक वडा
१.	टुकुचे	१-७
२.	कोवाङ	१-९
३.	लेते	४-९
४.	लेते	१-३
	कुन्जो	९
५.	कुञ्जो	१-८

केन्द्र : साविकको कोवाङ गा.वि.स.को कार्यालय ।

गाउँपालिकाको सिमाना

पूर्व : घरपझोङ गा.पा. र म्याग्दी जिल्ला — पश्चिम : म्याग्दी जिल्ला

उत्तर : घरपझोङ गा.पा. — दक्षिण : म्याग्दी जिल्ला

क्षेत्रफल : २८९ वर्ग कि.मी. — जनसंख्या : ३,१०९ जना

केन्द्र : साविक कोवाङ गा.वि.स. को कार्यालय — वडा संख्या ५

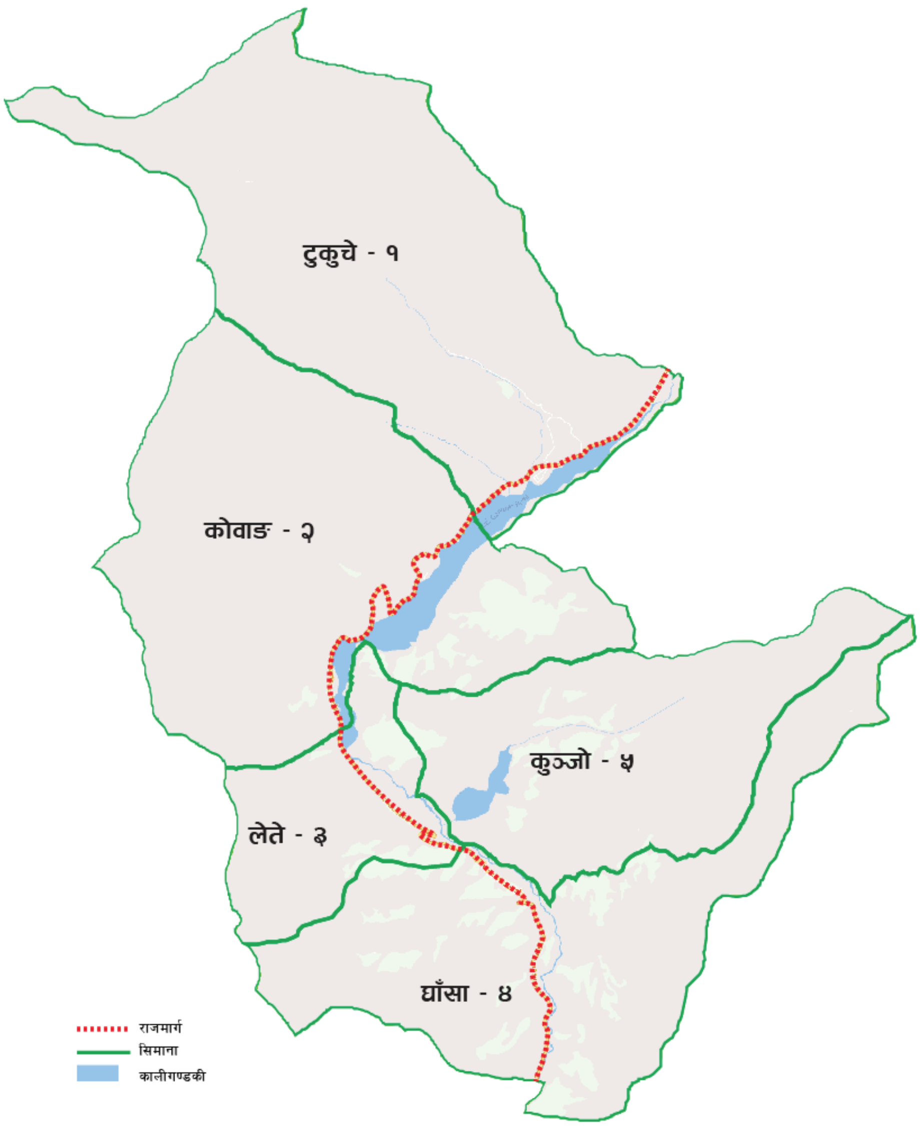
नेपालको नक्सामा थासाङ गाउँपालिका

Province No.	Total No. of Districts	No. of House of Representative Constituencies	No. of Provincial Constituences
1	14	28	56
2	8	32	64
3	13	33	66
4	11	18	36
5	12	26	52
6	10	12	24
7	9	16	32
Total	**77**	**165**	**330**

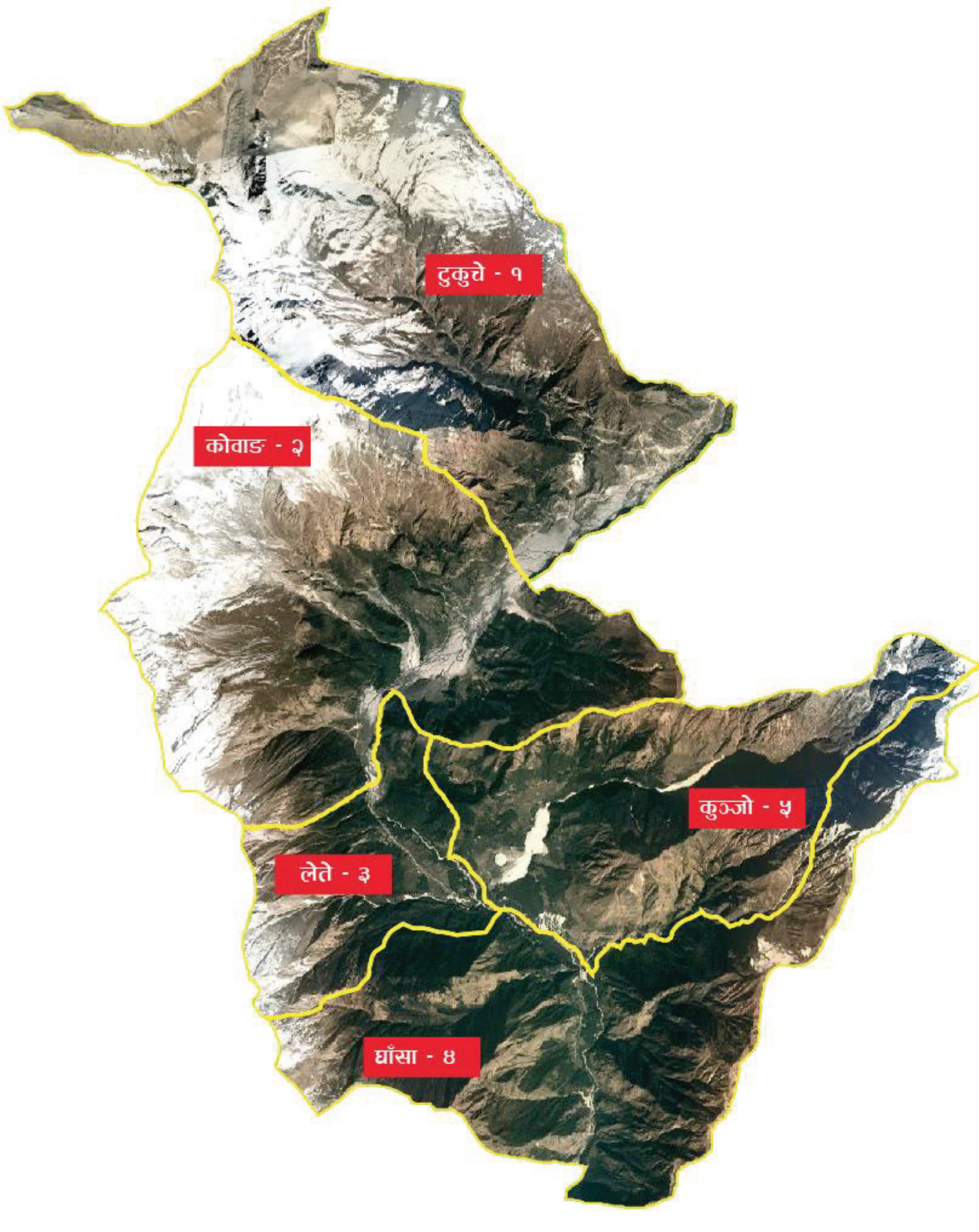
Source : Electoral Constituency Delineation Commission (ECDC), 2074

भौगोलिक अवस्थिति

जैविक विविधताले भरिपूर्ण यो गाउँपालिका, समुन्द्र सतहबाट न्यूनतम २००० मिटर उचाईदेखि ५००० मिटर सम्म फैलिएको छ । भौगोलिक विविधता भएको कारण यहाँको हावापानी उचाई तथा समय अनुरुप फरक फरक छन् । गाउँ क्षेत्रकोदक्षिण तल्लो भेगमा समशितोष्ण र उत्तरी भेगमा चिसो लेकाली हावापानी पाइन्छन्।



थासाङ गाउँपालिकाः स्याटालाईट भ्यू



हावापानी तथा जलवायु

हिमालपारिको जिल्लामा अवस्थित यस गाउँपालिका भएको कारण यस गाउँपालिकामा ज्यादै कम वर्षा हुन्छ। औषत वार्षिक वर्षा तल्लो भागमा २०० मि.मि र माथिल्लो भागमा हिमपात हुन्छ। समुन्द्री सतहबाट निकै उचाईमा रहेको यो गाउँपालिकामा चिसो हावाचल्छ। गृष्म महिनामा यहाँ अधिकतम तापक्रम २६ डिग्रि सेल्सियस सम्म पुग्छ भने चिसो महिनामा तापक्रम -५ डिग्रि सेल्सियस भन्दा तल झर्दछ। गाउँपालिकाकोदक्षिण तल्लो भेगमा प्रायःजसो समशितोष्ण चिसो हावापानी पाइन्छ भने उत्तरी भेगमा चिसो लेकाली हावापानी पाइन्छ।

नदीनाला तथा तालपोखरी

यस गाउँपालिकामा पर्यटकीय क्षेत्रको रुपमा सेकोङ पोखरी, भुत्र्छो ताल, टि.टि ताल रहेका छन्। गाउँपालिका क्षेत्रका बासिन्दालाई खानेपानी आपूर्ति गाउँक्षेत्र भित्रकै श्रोतबाट ल्याइएको छ।

ऐतिहासिक स्थलहरु

यस गाउँपालिकामा धेरैजसो बौद्धहरुको बसोबास रहेको देखिन्छ। त्यसैले यहाँका प्रत्येक ऐतिहासिक तथा धार्मिक स्थलहरुमा बौद्धहरुकै गुम्बाहरु मात्र भेटिएको छ। यहाँका ऐतिहासिक स्थलहरुमा ऐतिहासिक चिनारी भएको क्यूपर गुम्बा , युम्बा नुर्वो गुम्बा, नर्साङ गुम्बा तथा अरु पुराना गुम्बाहरु र हिमालहरुकोमनोरम दृश्य आदी देख्न पाइन्छन्।

स्थानीय चाडपर्व तथा जात्रा र मेला

नेपालको सांस्कृतिक विविधतालाई झल्काउने प्रमुख विषय भनेको स्थानीय चाडपर्व, भाषा धर्म तथा संस्कृतिहरु हुन्। थासाङ गाउँपालिका जातिय, भाषिक, धार्मिक रुपमा विविधता बोकेको गाउँपालिका हो। यसै कारण यहाँका स्थानीय चाडपर्व तथा संस्कृतीहरुमा पनि विविधता पाइन्छ। यस क्षेत्रमा बसोवास गर्ने जातजाति अनुसार फरक फरक चाडपर्व तथा जात्राहरु यहाँ मनाइने गर्दछन। आम नेपालीको लागि नै साझा चाडपर्वको रुपमा मनाइने जनैपूर्णिमा, फागु पूर्णिमा, दशैं तिहार बाहेकका यहाँ क्षेत्री बाह्मणका तथा थकालीले तिज, गुरुपूर्णिमा, रक्षाबन्धन , मगर तथा तामाङको ल्होसार, लगायतका चाडपर्वहरु यस क्षेत्रमा मनाइने महत्वपूर्ण चाडपर्व रुपमा रहेका छन्।

तालिका नं. १ स्थानीय चाडपर्व तथा जात्रा र मेलाको विवरण

क्र.स.	चाडपर्व	मनाइने महिना	मनाउने जातजाती
१.	तोरन्ला	फागुन	थकाली
२.	फागु पूर्णीमा	फागुन	गुरुङ,मगर, क्षेत्री, थकाली
३.	ल्होसार	पौष	थकाली, गुरुङ, मगर, तामाङ
४.	माघे संक्रान्ति	माघ	क्षेत्री,ब्राह्मण, गुरुङ,मगर, थकाली, कामी र दमाई आदि लगायतका जाति
५.	दशैं, तिहार	असोज, कार्तिक	क्षेत्री,ब्राह्मण, गुरुङ,मगर, थकाली, कामी र दमाई आदि)
६.	तिज, कृष्ण जन्माष्टमी	भाद्र	क्षेत्री,ब्राह्मण, कामी र दमाई आदि लगायतका जाति
७.	धान्ने पूर्णीमा		गुरुङ ,मगर,नेवार,कामी र दमाई आदि

श्रोत : गा.पा सर्वेक्षण, २०७४

सामाजिक अवस्था

जनसंख्या र जनघनत्व

थासाङ गाउँपालिकाको २०७४ सालको वडा सर्वेक्षणका आधारमा कुल जनसंख्या ३,१०९रहेको देखिन्छ । जसमध्ये पुरुष जनसंख्या १,६०४रहेको छ भने महिला जनसंख्या १,५०५ रहेका छ ।

स्वास्थ्य

नयाँ गाउँपालिकाको रुपमा भर्खर मात्रै जिम्मेबारी सम्हालेको यस गाउँपालिकामा स्वास्थ्य सम्बन्धी धेरै कार्य गर्नुपर्ने आवश्यकता देखिन्छ । गाउँपालिकाको १ वडामा स्वास्थ्य केन्द्र तथा ३ वडामा स्वास्थ्य चौकी रहेका छ ।

शिक्षा

गाउँ प्रोफाइल तयार गर्न सञ्चालन गरिएको वडा सर्भेक्षणमा उल्लेख भई आए अनुसार गाउँपालिकाको कूल साक्षरता ९८ प्रतिशत छ । त्यसैले यस गाउँपालिकालाई पूर्ण साक्षर घोषणा गरिएको छ ।

कक्षा

१-३

हाम्रो गाउँपालिका

कक्षा १	पाठ्य घण्टाः २३
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो नाम बताउन - आफ्नो गाउँ र परिवारको नाम बताउन - आफ्नो घर परिवारको संख्या बताउन - आफ्नो विद्यालयको नाम बताउदै आफूसँगै पढ्ने साथीहरुको नाम र संख्या बताउन ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- आफ्नो र परिवारको नाम - विद्यालयको नाम र कक्षाका साथीहरुको नाम संख्या
शैक्षिक सामग्री	- शव्दपत्ती - अंकपत्ती - विभिन्न प्रकारका पोष्टर आदि ।
क्रियाकलाप	- पालैपालो आ आफ्नो नाम भन्न लगाउने । - अंकपत्तीको माध्यबाट संख्याको धारणा बसाल्ने । - अंक चार्ट र विभिन्न पोष्टरबाट छलफल गराई विद्यालयको नाम र साथीहरुको संख्या भन्न लगाउने ।
मूल्याङ्कन	- तपाईको नाम के हो ? - तपाईको कक्षामा कति जना साथीहरु हुनुहुन्छ ? - तपाईको घर परिवारमा कति जना हुनुहुन्छ ?

कक्षा २	पाठ्य घण्टाः २३
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो वडाभित्र पर्ने गाउँ टोलको नाम बताउन - आफ्नो छिमेकीको नाम बताउदै कुनै दुई घर परिवारको संख्या बताउन - सेवाप्रदाय संस्थाहरु जस्तैः विद्यालय, स्वास्थ्य चौकी आदि । - आफ्ना नातेदारहरुको नाम बताउन ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- वडाभित्रका टोलको नाम - छिमेकीको नामावली - सेवा प्रदायक संस्थाहरुको नामावली - आफ्ना नातेदारहरुको नाम
शैक्षिक सामग्री	- शव्दपत्ती - अंकपत्ती - विभिन्न प्रकारका पोष्टर - नामको सूची
क्रियाकलाप	- विद्यार्थीहरुवीच वरपरका टोल र छिमेकीको बारेमा छलफल गराइ नाम बताउन लगाउने - सेवा प्रदायक संस्थाहरुको बारेमा छलफल गराउने - विद्यार्थीहरुका नातेदारहरुको बारेमा एक आपसमा छलफल गराउने
मूल्याङ्कन	- तपाईको वरपरको एक वटा टोलको नाम भन्नहोस् । - तपाईको नजिकको विद्यालयहरुको नाम भन्नुहोस् - तपाईका नातादारका नामहरु भन्नुहोस् ।

कक्षा ३	पाठ्य घण्टाः २३
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो वडाको नाम र परिचय बताउन । - छिमेकी गाउँको नाम बताउन । - आफ्नो गाउँको परिवार संख्या बताउन - वडाभित्रका सेवा प्रदायक संस्थाहरुको नाम र काम बताउन ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- आफ्नो वडाको नाम रपरिचय - छिमेकी गाउँको नाम - आफ्नो गाउँको परिवार संख्या - वडाभित्रका सेवा प्रदायक संस्थाहरुको नाम र काम
शैक्षिक सामग्री	- शव्दपत्ती - विभिन्न प्रकारका पोष्टर - नामको सूची - जनसंख्या सम्वन्धी विवरण
क्रियाकलाप	- विषयवस्तुमा केन्दित भई समूहगत छलफल गराउने - विषयबस्तुमा केन्दित भई विविध प्रश्नहरु गर्ने । - सेवा प्रदायक संस्थाहरुको स्थालगत भ्रममण गराई तिनको कामको बारेमा जानकारी गराउने ।
मूल्याङ्कन	- तपाईको वडाको नाम बताउनुहोस् । - तपाई विरामी हुनुभयो भने कहाँ जानुहुन्छ ? - तपाईको वडाभित्र कतिवटा गाउँ छन ? आदि ।

हाम्रो वातावरण

कक्षा १	पाठ्य घण्टाः २३
सिकाइ उपलब्धि	- व्यक्तिगत सरसफाई गर्न - आफ्नो कोठा र विद्यालयको कक्षाकोठा सरसफाई गर्न - स्थानीय स्तरमा पाईने वनजंगल, बन्य जन्तुहरु चित्रबाट चिन्न - हिमालको नाम भन्न
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- व्यक्तिगत सरसफाई गर्न - आफ्नो कोठा र विद्यालयको कोठा सरसफाई गर्न - स्थानीय स्तरमा पाईने जंगल र वन्यजन्तुहरु चिन्न - जस्तै कस्तुरी आदी - हिमालहरु निलगिरी, धौलागिरी आदि ।

शैक्षिक सामग्री	- चित्रपत्ति, शब्दपत्ति, पोष्टर, भिडियो, अडियो आदि ।
क्रियाकलाप	- विषयवस्तुमा केन्दित भई - चित्रपत्ति, सब्दपत्ति र पोष्टर प्रदर्शन गराउने - छलफल गराउने - प्रश्नोत्तर गराउने
मूल्याङ्कन	- तपाईको कोठा सफा गर्न के के सामान प्रयोग गर्नुहुन्छ ? - चित्र प्रदर्शन गर्दै वन्यजन्तुको नाम सोध्ने - तपाईको टोलबाट देखिने हिमालको नाम भन्नुहोस् ।

कक्षा २	**पाठ्य घण्टाः २३**
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो विद्यालयको सरसफाई गर्ने - आफ्नो क्षेत्रमा पाईने वन्यजन्तु, वन जंगल, नदीनाला, खोला, तालतलैया र हिमालको नाम भन्न
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- आफ्नो घर आगन र विद्यालयको सरसफाई गर्न - वन जंगल र आफ्नो क्षेत्रमा पाईने वन्यजन्तु, नदिनाला, खोला, तालतलैया, हिमाल । - खल्क्यू, घोरल, थापाखोला (निमुङ क्यू)
शैक्षिक सामग्री	- चित्रपत्ति, शब्दपत्ति र पोष्टर प्रर्दशन, अडियो भिडियो आदि ।
क्रियाकलाप	- विषयवस्तुमा केन्दित भई - चित्रपत्ति, शब्दपत्ति र पोष्टर प्रर्दशन गराउदै वन जंगल, वन्यजन्तु, तालतलैया आदिको बारेमा छलफल गर्ने । - विभिन्न पोष्टर वा प्रत्यक्ष रुपमा देखिएका हिमालहरुको नाम भन्न लगाउने ।
मूल्याङ्कन	- तपाईको वन जंगलमा कुन-कुन जनावर पाईन्छन् । - तपाईको गाउँमा भएका २ वटा तालहरुको नाम लेख्नुहोस । - तपाईको वरपरका घरपालुवा जनावरका ६ वटा नाम लेख्नुहोस ।

कक्षा ३	**पाठ्य घण्टाः २३**
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो घर छिमेकि र टोलको सरसफाई गर्न । - वन्यजन्तुको नाम पहिचान गर्ने र वासस्थान बताउने । - वरपरका नदिनाला, तालतलैयाको नाम लेख्न र चित्र निर्माण गर्न
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- वन्यजन्तुहरुको नाम - तालतलैया - नदिनाला - खोला - हिमालहरु - ठुलो बुकिन, टिटी ताल, कालिगण्डकी
शैक्षिक सामग्री	- चित्रपत्ति, शब्दपत्ति र पोष्टर प्रर्दशन, अडियो भिडियो आदि ।

क्रियाकलाप	- विषयवस्तुमा केन्दित भई - चित्रपत्ति, शब्दपत्ति र पोष्टर प्रर्दशन गराउदै वन जंगल, वन्यजन्तु, तालतलैया आदीको बारेमा छलफल गराउने । - पश्नउत्तर गराउने - समूह विभाजन गराउने ।
मूल्याङ्कन	- तपाईको गाउँटोल सरसफाई भएन भने के हुन्छ ? - तापईको वरपर पाईने द्द ओटा ताल र द्द ओटा नदिको नाम लेख्नुहोस् ? - तपाईको कुन-कुन ठाउँमा वन्यजन्तुहरु पाईन्छन् ?

हाम्रो सामाजिक मूल्यमान्यता र संस्कृति

कक्षा १	**पाठ्य घण्टाः २२**
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो घरपरिवारमा बोलिने भाषाको बारेमा भन्न - विभिन्न चाडपर्वहरु बताउन - आफ्नो परिवारमा आदार सत्कार गर्न - थकाली भाषामा दशसम्मको संख्या भन्न
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- आफ्नो घरपरिवारमा बोलिने भाषा र मनाईने चाडपर्व - विभिन्न जातजातिले लगाउने भेषभुषा - आफ्नो परिवारमा भएका मठ-मन्दिर - आफुभन्दा ठुलालाई आदर गर्न - थकाली भाषामा संख्या भन्न -
शैक्षिक सामग्री	- चित्रपत्ति, शब्दपत्ति र पोष्टर प्रर्दशन, अडियो भिडियो आदि ।
क्रियाकलाप	- संख्या सम्वन्धी चार्ट - विषयवस्तुमा केन्दित भई - चित्रपत्ति, शब्दपत्ति र पोष्टर प्रर्दशन गराउदै विभिन्न भाषाको बारेमा छलफल गर्ने - विभिन्न मठ-मन्दिर गुम्बा आदिको चित्र देखाई त्यसको बारेमा प्रश्न र छलफल गर्ने । - थकाली भाषामा संख्या भन्न र गन्न लगाउने
मूल्याङ्कन	- तपाईको घरमा कुन-कुन चाडपर्व मनाउनु हुन्छ । - तपाईको घरपरिवारले कुन भाषा बोल्छन ? - हामीले आफुभन्दा ठुलालाई कसरी आदार सम्मान गर्ने ? - थकाली भाषामा एक देखि दशसम्मका अंक भन्नुहोस् ।

कक्षा २	पाठ्य घण्टाः २२
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो समुदायमा मनाउने चाडपर्वको बारेमा बताउने - आफ्नो समुदायको जातजाति र भेषभुषाबारे पत्ता लगाउने - आफ्नो समुदायको रहनसहनबारे बताउने - थकाली भाषामा विससम्मका संख्या भन्न र लेख्न लगाउने
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- आफ्नो समुदायमा मनाउने चाडपर्व - समुदायका विभिन्न जातजाति - विभिन्न भेषभुषा - आफ्नो घरपरियारको धर्म र रहनसहन - थकाली भाषाको संख्या चार्ट
शैक्षिक सामग्री	- चित्रपत्ति, शब्दपत्ति र पोष्टर प्रर्दशन, अडियो भिडियो
क्रियाकलाप	- थकाली भाषाको संख्या चार्ट आदि - विषयवस्तुमा केन्दित भई - चित्रपत्ति, शब्दपत्ति र पोष्टर प्रर्दशन गराउदै विभिन्न भाषाको बारेमा छलफल गर्ने - विभिन्न मठ-मन्दिर गुम्बा आदिको चित्र देखाई त्यसको बारेमा प्रश्न र छलफल गर्ने - समुह विभाजन गर्ने । - थकाली भाषामा विससम्मका संख्या भन्न र लेख्न लगाउने ।
मूल्याङ्कन	- तपाईको गाउँमा कुन-कुन जातिहरु बसोबास गर्दछन् ? - तिम्रो गाउँमा बसोबास गर्ने मानिसले कस्तो कपडा लगाउछन् - थकाली भाषामा विससम्मका संख्या भन्न र लेख्न लगाई मूल्याङ्कन गर्ने ।

कक्षा ३	पाठ्य घण्टाः २२
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो गाउँमा बसोबास गर्ने जातजाति र भेषभूषाको नाम भन्न - आफ्नो गाउँमा भएका गुम्बा, मन्दिर आदिको नाम बताउन - आफ्नो गाँउमा मनाउने चाडपर्व जात्रामेला, रहनसहन र सस्कारको बारेमा जान्न - थकाली भाषामा तिससम्मका संख्या भन्न र लेख्न । - थकाली भाषामा आफन्तनलाई पुकारिने नाता सम्वन्ध बारे बताउन र लेख्न ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- गाउँमा रहेका जातजाति भेषभुषा - गुम्बा मन्दिर, चाडपर्व - जात्रा, मेला - तोरन्लूह, फालो, धेकेप आदि । - नाता र संख्या सम्वन्धी ज्ञान
शैक्षिक सामग्री	- चित्रपत्ति, शब्दपत्ति र पोष्टर प्रर्दशन, अडियो भिडियो शब्दपत्ति अंकपत्ति आदि ।

क्रियाकलाप	- विषयवस्तुमा केन्दित भई - चित्रपत्ति, शब्दपत्ति र पोष्टर प्रर्दशन गराउदै विभिन्न जातजातिका बारेमा छलफल गर्ने । - गुम्बा मन्दिरका चित्र देखाउदै चिन्न लगाउने । - विभिन्न चाडपर्व रहनसहन र सस्कारको बारेमा छलफल र पश्नोत्तर गर्ने । - थकाली भाषाको अंग गणना र नाता सम्वन्धी छलफल गर्ने ।
मूल्याङ्कन	- थकाली जातिले कस्तो पोषाक लगाउछन् ? - तपाईको वरपर मनाउने कुनै दुईवटा चाडपर्वको नाम भन्नुहोस् । - तपाईको वरपर रहेका तिनवटा गुम्बा वा मठ-मन्दिरको नाम भन्नुहोस् । - थकाली भाषामा अंक लेखन तथा उच्चारण र नाता सम्वन्धमा प्रश्नहरु सोधी मूलूयाङ्कन गर्ने ।

हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप

कक्षा १	**पाठ्य घण्टाः २१**
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो करेसाबारीमा लगाईने तरकारीको नाम बताउन । - आफ्नो घरपरिवारका मानिसले गर्ने काम बताउन । - आफ्नो घरमा पालेका जनावर र पशुपन्छीको बारेमा बताउन ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- आफ्नो ठाउँमा उत्पादन हुने अन्न बाली तरकारी फलफूलका चित्र चिन्ह - आफ्नो घरमा भएको पशुपंछीको नाम र वा आमाले गर्ने कामहरु बारे ।
शैक्षिक सामग्री	- चित्रपत्ति, शब्दपत्ति र पोष्टर प्रर्दशन, अडियो भिडियो आदि ।
क्रियाकलाप	- विषयवस्तुमा केन्दित भई - शन्दर्भ सामाग्रीको प्रयोग चित्र पत्ति पोष्टर प्रर्दशन गरि छलफल र प्रश्नत्तर गराउने ।
मूल्याङ्कन	- कुनै २ ओटा अन्न बालीको नाम भन्नुहोस् ? - तपाईको बुवाले के काम गर्नुहुन्छ ? - करेसाबारीका ५ ओटा तरकारीको नाम लेख्नुहोस ?

कक्षा २	**पाठ्य घण्टाः २१**
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो छिमेकीले गर्ने काम बताउन - आफ्नो छिमेकीले खेतबारीमा उत्पादन गर्ने अन्नबालीको नाम बताउन । - आफ्नो छिमेकीको पेशा व्यवसाय बताउन । - आफ्नो छिमेकीले पालेको पशुपंछी र जनावरको नाम बताउन ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- आफ्नो ठाँउमा उत्पादन हुने अन्न बाली - तरकारी - फलफुल - पशुपंछी - बुवा आमाले गर्ने काम

शैक्षिक सामग्री	- चित्रपत्ति, शब्दपत्ति र पोष्टर प्रर्दशन, अडियो भिडियो आदि ।
क्रियाकलाप	- विषयवस्तुमा केन्दित भई - शन्दर्भ सामाग्रीको प्रयोग चित्र पत्ति पोष्टर प्रर्दशन गरि छलफल र प्रश्नत्तर गराउने । - आफ्नो घरमा र छिमेकिका मानिसहरुले गर्ने कामहरु के-के हुन सोको बारेमा छलफल गर्ने - छिमेकीले के-के आम्दानी गर्छन छलफल गर्ने ।
मूल्याङ्कन	- आफ्नो खेतबारीमा उत्पादन हुने चार वटा अन्नवालीको नाम लेख्नुहोस ? - तपाईको छिमेकीले कुन पेशा गर्दछन लेख्नुहोस ? - करेसाबारीमा कुन-कुन तरकारी उत्पादन हुन्छ कुनै ४ वटाको नाम लेख्नुहोस ?

कक्षा ३	**पाठ्य घण्टाः २१**
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो समुदायका मानिसहरुको काम बताउन । - आफ्नो समुदायमा उत्पादन हुने खाद्यान्न, तरकारी, फलफूलको नाम बताउन । - आफ्नो समुदायमा पालिने घरपालुवा जनावर, पशुपंछिको बारेमा बताउन । - समुदायमा पाईने जटिबुडीको सुचि तयार गर्न ९यार्सागुम्बा, च्याउ० ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- आफ्नो स्थानीय स्तरमा पाईने जडिबुटी - स्थानीय स्तरमा पाईने अन्नवाली, तरकारी, फलफुल, पशुपालन, व्यापार व्यवसाय र पर्यटकीय स्थाल
शैक्षिक सामग्री	- चित्रपत्ति, शब्दपत्ति र पोष्टर प्रर्दशन, अडियो भिडियो आदि ।
क्रियाकलाप	- विषयवस्तुमा केन्दित भई - शन्दर्भ सामाग्रीको प्रयोग चित्र पत्ति पोष्टर प्रर्दशन गरि छलफल र प्रश्नत्तर गराउने । - आफ्नो घर र छिमेकीमा मानिसहरुले गरेका कामबाट हुने आम्दानीको बारेमा छलफल गर्ने ।
मूल्याङ्कन	- आफ्नो घर र छिमेकीमा मानिसहरुले गरेका कामबाट हुने आम्दानीको बारेमा छलफल गर्ने । - जडिबुटीको महत्व र कामको बारेमा छलफल गर्ने । - तपाईको छिमेकीका मानिसहरुले गर्ने ४ वटा काम लेख्नुहोस् ? - तपाईको घर परिवारमा पालिने जनावरहरुको नाम लेख्नुहोस् ? - तपाईको समुदायमा पाईने जडिबुटिको नाम उल्लेख गर्नुहोस् ?

हाम्रो स्थानीय प्रविधि

कक्षा १	**पाठ्य घण्टाः १९**
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो घरमा प्रयोग हुने परम्परागत सामानको नाम भन्न - आफ्नो करेसाबारीमा प्रयोग गरिने समानहरुको नाम बताउन ।

मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- आफ्नो घरमा प्रयोग गरिने परम्परागत सामानहरु - आफ्नो करेसाबारी, खेतबारीमा प्रयोग हुने औजारहरु
शैक्षिक सामग्री	- मेटाकार्ड - स्थानीय प्रविधिको चित्र, पोष्टर, भिडियो अडियो
क्रियाकलाप	- आफ्नो घरमा प्रयोग हुने सामानको नाम बारेमा छलफल गर्ने । - चित्र पोष्टर देखाई नाम भन्न लगाउने ।
मूल्याङ्कन	- दिईएको चित्रको नाम बताउनुहोस् ? - तपाईको करेसाबारीमा काम गर्दा कुन-कुन सामान प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

कक्षा २	**पाठ्य घण्टाः १९**
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो टोल छिमेकमा प्रयोग हुने परम्परागत सामानको सूचि तयार गर्न । - आफ्नो टोल छिमेकको खेतबारीमा प्रयोग गर्ने साधनको सूचि तयार गर्न । - स्थानीय प्रविधिको बारेमा सामान्य परिचय दिन ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- आफ्नो टोल छिमेकमा प्रयोग गरिने परम्परागत सामानको सूची । - टोल छिमेकिको खेतबारिमा तथा करेसाबारीमा काम गर्दा प्रयोग गरिने सामानहरुको विवरण । - स्थानीय प्रविधिको सामान्य धारणा ९पानीघट्ट, ढिकिजातो०
शैक्षिक सामग्री	- मेटाकार्ड - स्थानीय प्रविधिको चित्र, पोष्टर, भिडियो अडियो - ठोस सामाग्री
क्रियाकलाप	- पोष्टर चित्रसहितको कार्ड देखाई आफ्नो छिमेकमा प्रयोग गरिने परम्परागत सामानको सूचि तयार गर्न लगाउने । - पानीघट्ट, ढिकीजातो जस्ता स्थानीय प्रविधिको बारेमा धारणा दिने ।
मूल्याङ्कन	- तपाईको छिमेकीले खेत के ले जोत्छन ? - तपाईको गाउँमा पानी घट्ट छ की छैन ? त्यसलाई कुन कामको लागि प्रयोग गरिन्छ आदि ।

कक्षा ३	**पाठ्य घण्टाः १९**
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो समुदायमा प्रयोग हुने स्थानीय प्रविधिको सूचि तयार गर्ने । - आफ्नो समुदायमा प्रयोग हुने स्थानीय प्रविधिको काम बताउन । - आफ्नो समुदायमा प्रयोग हुने परम्परागत सामानको चित्र कोर्न ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- आफ्नो समुदायमा प्रयोग गरिने स्थानीय प्रविधिको सूचि । - स्थानीय प्रविधिको सामान्य कामको सूचि

शैक्षिक सामग्री	- मेटाकार्ड - स्थानीय प्रविधिको चित्र, पोष्टर, भिडियो अडियो - ठोस सामाग्री
क्रियाकलाप	- शिक्षकले कक्षामा विद्यार्थीहरालई समुदायमा प्रयोग हुने परम्परागत प्रविधिको बारेमा छलफल गराउने । - खेत जोतेको, घट्ट चलाएको ठाँउमा लगेर अवलोकन गर्न लगाउने । - घरमा प्रयोग हुने सामानको चित्र कोर्न लगाउने ।
मूल्याङ्कन	- तपाईको समुदायमा प्रयोग हुने परम्परागत प्रविधिहरुको सूचि बनाउनुहोस् ? - पानीघट्ट के को लागि प्रयोग गरिन्छ ? - जंगलबाट सन जम्मा गर्नको लागि कुन साधन प्रयोग गरिन्छ ? - जौ, उवा तान्न वा सोर्न कुन-कुन साधनको प्रयोग गरिन्छ ।

स्थानीय साहित्य, संगीत, सामाजिक व्यक्तित्व

कक्षा १	**पाठ्य घण्टाः १८**
सिकाइ उपलब्धि	- कक्षागत गीत गाउन - आफ्नो घरमा गाईने गीतको बारेमा बताउन । - आफ्नो घरमा बजाईने बाजाको नाम बताउन । - आफ्नो विद्यालयको प्राअ। र विाव्याास। को अध्यक्षको नाम बताउन । - शिक्षकको नाम बताउन ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- कक्षा गीत - स्थानीय गीत - स्थानीय बाजा - विाव्याास। अध्यक्षको नाम - कक्षाशिक्षकको नाम - प्र.अ. को नाम
शैक्षिक सामग्री	- मेटाकार्ड - गितको भिडियो अडियो - बाजाका चित्रसहितको चार्ट
क्रियाकलाप	- कक्षागत गीत गाउन लगाउने । - घरमा गाईने गित गाउन लगाउने । - बाजाहरुको नाम भन्न लगाउने । - अध्यक्ष, कक्षाशिक्षक, प्राअ। आदिको नाम बताउन लगाउने ।
मूल्याङ्कन	- तपाईको प्राअ। र अध्यक्षको को नाम के हो ? - तपाईको घरमा गाईने गीत गाउनुहोस् ?

कक्षा २	पाठ्य घण्टाः १८
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो टोल छिमेकमा गाईने गीत गाउँन र नाम बताउन । - स्थानीय मेला पर्वमा बजाईने बाजाको नाम बताउन । - आफ्नो टोल छिमेकमा भएका - संघ संस्थाका अध्यक्षका नाम बताउन ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- टोल छिमेकमा गाईने लोक गीत - स्थानीय पर्व मेलामा बजाईने बाजा । - टोल छिमेककमा सामाजिक व्यक्तित्वको नाम - संघसस्थाको अध्यक्षको नाम
शैक्षिक सामग्री	- मेटाकार्ड - गीतको अडियो भिडियो - बाजाका चित्र
क्रियाकलाप	- सामाजिक व्यक्तित्वहरुको तस्वीर - टोल छिमेकमा गाईने गीतको बारेमा छलफल गरि गीत गाउन लगाउने । - बाजाहरुको चित्र देखाई छलफल गराउने । - समाजिक व्यक्तित्वको फोटोसहितको विवरण देखाई छलफल गराउने । - विद्यालयका शिक्षक कर्मचारीको नाम भन्न लगाउने ।
मूल्याङ्कन	- विषयवस्तुमा केन्दित भई - मौखिक प्रश्न गर्ने - छोटो उत्तर आउने प्रश्न सोध्ने ।

कक्षा ३	पाठ्य घण्टाः १८
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो समुदायमा गाईने लोक गीतको बारेमा बताउन र गाउन । - आफ्नो समुदायको चाडपर्व, मेलामा प्रयोग गरिने बाजाको पहिचान गरी कुन पर्वमा बजाईन्छ बताउन । - आफ्नो समुदायको सामाजिक व्यक्तित्वको पहिचान गर्न, जस्तै टोल समिति, युवा क्लव, आमा समुहका अध्यक्षहरु - आफ्नो समुदायमा भएका समाजिक व्यक्तित्वको बारेमा बताउन ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- आफ्नो समुदायमा गाईने गीत - आफ्नो समुदायमा प्रचलित बाजाको परिचय - आफ्नो समुदायको सामाजिक व्यक्तित्वको सामान्य परिचय - स्थानीय संघसस्थाको अध्यक्ष र समितिको विवरण
शैक्षिक सामग्री	- मेटाकार्ड - गीतको अडियो भिडियो - बाजाका चित्र
क्रियाकलाप	- सामाजिक व्यक्तित्वहरुको विवरण चार्ट - समुदायमा गाईने गीतको बारेमा छलफल गराई गाउन लगाउने । - स्थानीय बाजाहरुको परिचय र कुन कुन पर्वमा प्रयोग गरिन्छ भन्ने बारेमा छलफल गर्ने ।
मूल्याङ्कन	- आफ्नो समुदायमा सामाजिक व्यक्तित्वको परिचय र उनले गरेको कामको बारेमा छलफल गराउने । - विषयवस्तुमा केन्दित भई - मौखिक प्रश्न गर्ने - छोटो उत्तर आउने प्रश्न सोध्ने ।

स्थानीय खेल स्वस्थ र पोषण

कक्षा १	पाठ्य घण्टाः १७
सिकाइ उपलब्धि	- आफूलाई मन पर्ने स्थानीय खेलको नाम भन्न - शरीरका अंगहरुको सरसफाई बारे बताउन - विद्यालयले दिने खाजाको नाम बताउन
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- स्थानीय स्तरमा खेलिने खेलका नाम - खाजाहरुको नाम - शरीरका अंगहरु - सरसफाईका सामग्रीहरु
शैक्षिक सामग्री	- सिमीका गेडा - स-साना ढुङ्गा - शरीरका अंगसँग सम्वन्धी चार्ट - खानेकुराको चार्ट - अन्य अडियो भिडियो
क्रियाकलाप	- शिक्षकले खेलको बारेमा नियम बताउने - शरीरका अंगहरुको सरसफाईका बारेमा छलफल गराउने - विद्यालयमा खाने खाजाको बारेमा छलफल गर्ने ।
मूल्याङ्कन	- कै, खेल्न कुन सामग्री चाहिन्छ ? - खेलखेली सकेपछि किन हात र गोडा धुनुपर्छ । ? - तपाईलाई मन पर्ने खाजाहरुको नाम भन्नुहोस् र

कक्षा २	पाठ्य घण्टाः १७
सिकाइ उपलब्धि	- स्थानीय खेल सामग्रीहरुको नाम बताउन र लेख्न । - विद्यालयमा प्रयोग गरिने सरसफाई सामग्रीहरुको नाम भन्न र लेख्न । - तागतिला खानेकुराहरुको नाम भन्न ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- स्थानीय खेलको नाम - स्थानीय खेल सामग्रीको नाम (जस्तैः नाकाभोटेरकै) - सरसफाई सामग्रीहरुको नाम - विद्यालयमा दिइने खाजाको नाम - साबुन, ब्रस आदि
शैक्षिक सामग्री	- सिमीका गेडा -स-साना ढुङ्गा - शरीरका अंगसँग सम्वन्धी चार्ट - खानेकुराको चार्ट -अन्य अडियो भिडियो - धनुवाण - डोरी -फलेक -सरसफाई सामग्रीहरुको सूची - खाजाको सूची
क्रियाकलाप	- शिक्षकले खेलको बारेमा नियम बताउने र समूह विभाजन गरी खेल्न लगाउने - सरसफाई सामग्रीहरुको बारेमा छलफल गराउने - दिवा खाजामा दिइने खाजाको बारेमा छलफल गर्ने

मूल्याङ्कन	- स्थानीय स्तरमा खेलिने कुनै दुईवटा खेलको नाम भन्नुहोस् । - रोगबाट बच्न के -के गर्नुपर्छ ? - रोघाखोकी लागेको बेला के -के गर्नु पर्छ ? - तपाईले जानेका तागतिला खाने कुराहरुको नाम भन्नुहोस् ।

कक्षा ३	**पाठ्य घण्टाः १७**
सिकाइ उपलब्धि	- स्थानीय तहमा खेलिने खेलहरुको सामान्य परिचय दिन - व्यक्तिगत सरसफाई र विद्यालयको सरसफाई कसरी गरिन्छ बताउन - दिवा खाजामा दिइने खाजाहरुको सूची बनाउन ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- स्थानीय स्तरमा खेलिने खेलका नाम जस्तैः तारा, कुरुङ आदि - आफ्नो र आफ्नो विद्यालयको सरसफाई - दिवा खाजाको मेनु
शैक्षिक सामग्री	- सिमीका गेडा शरीरका अंगसँग सम्वन्धी चार्ट - खानेकुराको चार्ट - अन्य अडियो भिडियो - धनुवाण - फलेक - सरसफाई सामग्रीहरुको सूची - खाजाको सूची - सरसफाईयुक्त विद्यालयको नमुना चित्र - दिवाखाजाको मेनु आदि ।
क्रियाकलाप	- शिक्षकले खेलको बारेमा नियम बताउने - समूह विभाजन गरी खेल्न लगाउने - पोषणयुक्त दिवा खाजाको महत्वबारे छलफल गर्ने । - ब्यक्तिगत सरसफाई र विद्यालयको बारेमा सरसफाई गर्ने । (शिक्षकले खेल स्वास्थ र पोषणको अन्तर सम्बन्ध बारे स्पष्ट पार्ने)
मूल्याङ्कन	- स्थानीय स्तरमा खेलिने कुनै ३ वटा खेलका बारेमा भन्नुहोस् । - व्यक्तिगत सरसफाई भनेको के हो ? - तपाई दिवा खाजामा कुन-कुन खाजा खानुहुन्छ ? आदि ।

विपद् व्यवस्थापन

कक्षा १	**पाठ्य घण्टाः १७**
सिकाइ उपलब्धि	- हावा, हुरी, हिँउ पहिरो, हिमपातको चित्र पहिचान गर्न
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- हावा, हुरी, हिँउ, पहिरो, हिमपातको चित्र

शैक्षिक सामग्री	- मेटाकार्ड - चित्र पोष्टर, श्रव्यदृश्य
क्रियाकलाप	- प्रोजेक्टरको माध्यमबाट हिम पहिरोको कारण भएका विपत बारे जनकारी गराउने ।
मूल्याङ्कन	- बाढि पहिरो देखाउने । - हावाहुरी आउदा के-के गर्नपर्छ ?

कक्षा २	**पाठ्य घण्टाः १७**
सिकाइ उपलव्धि	- स्थानीय स्तरमा विपद्बाट घटेका घटनाहरुका बारेमा बताउन - जस्तै हावा, हुरी, हिँउ पहिरो, हिमपात, आगलागी
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- विपद् घटनाको विवरणहरु
शैक्षिक सामग्री	- मेटा कार्ड - चित्र पोष्टर - श्रव्यदृश्य
क्रियाकलाप	- प्रोजेक्टरको माध्यमबाट हिम पहिरोको कारण भएका विपत बारे जनकारी गराउने । - क्षेत्र भ्रमण गराउने ।
मूल्याङ्कन	- हिउँ पहिरो आएको देख्नु भएको छ ? - आगलागीबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

कक्षा ३	**पाठ्य घण्टाः १७**
सिकाइ उपलव्धि	- विपद्बाट बच्ने र सुरक्षाका उपाय बताउन । - जस्तै बाढी पहिरो, हिमपात, हिउँ पहिरो, आगलागी, भूकम्प, ज्वालामुखी आदि
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- विपद्बाट बच्ने उपायहरु
शैक्षिक सामग्री	- मेटा कार्ड - चित्र पोष्टर - श्रव्यदृश्य
क्रियाकलाप	- प्रोजेक्टरको माध्यमबाट हिम पहिरोको कारण भएका विपत बारे जनकारी गराउने । - क्षेत्र भ्रमण गराउने । - स्थलगत भ्रमण गराई छलफल गराउने ।
मूल्याङ्कन	- भूकम्प गएको महसुस गर्नुभएको छ ? - भूकम्पबाट बच्ने उपाय के के हुन् ?

कक्षा

४-५

हाम्रो गाउँपालिका

कक्षा ४	पाठ्य घण्टाः २३
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो वडाको परिचय दिन - वडाको जातजातिको विवरण बताउन - वडागत जनसंख्या विवरण वताउन
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- वडाको परिचय र गठन - वडाको प्रमुख जातजातिको सूची - वडाको जनसंख्या सूची
शैक्षिक सामग्री	- वडाको नक्सा - जातिगत विवरण सूची - वडागत जनसंख्या विवरणको सूची
क्रियाकलाप	- आफ्नो वडाको गठन सम्वन्धमा छलफल गराउने - नक्सा प्रदर्शन गरी छलफल गराउने - जातिगत विवरणको सूची तयार गर्न लगाउने - वडागत जनसंख्या विवरणको चार्ट देखाइ छलफल गराउने
मूल्याङ्कन	- तपाईको गाउँपालिकामा वसोवास गर्ने प्रमुख जातजातिहरु कुन-कुन हुन् ? - तपाईको गाउँपालिकाको वडागत जनसंख्या बताउनुहोस् ?

कक्षा ५	पाठ्य घण्टाः २३
सिकाइ उपलब्धि	- वडा समितिको गठन सम्बन्धमा वताउन - वडाका पदाधिकारीहरुको नाम बताउन - सेवाप्रदायक संस्थाहरुको नाम बताउन - वडा अध्यक्षको काम कर्तव्य बताउन - थासाङ गाउँपालिका भित्र रहेका सेवा प्रदाय संघसंस्थाहरुको सूची तयार गर्न
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- वडा समितिको गठन - वडाका पदाधिकारीहरुको नामावली - वडाध्यक्षको काम कर्तव्य र अधिकार - गाउँपालिकाभित्र रहेका सेवा प्रदायक संस्थाहरुको सूची
शैक्षिक सामग्री	- जनप्रतिनिधिहरुको फोटो सहितको विवरण चार्ट - संघसंस्थाहरुको नामावली चार्ट
क्रियाकलाप	- वडा समितिको गठन सम्बन्धमा छलफल गराउने - वडाका जनप्रतिनिधिहरुको नामावली टिपोट गरी छलफल गर्न लगाउने - वडा अध्यक्षको काम कर्तव्य र अधिकारको बारेमा छलफल गराउने - संघसंस्थाहरुको चार्ट देखाइ छलफल गराउने
मूल्याङ्कन	- तपाईको वडा समितिका जनप्रतिनिधिकहरुको नाम लेख्नुहोस् । - तपाईको गाउँपालिकाभित्र रहेका कुनै पाँचवटा संघसंस्थाहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

हाम्रो वरपरको वातावरण

कक्षा ४	पाठ्य घण्टाः २३
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो वडाको हावापानी, वनजंगल, प्राकृतिक स्रोतको बारेमा सामान्य जानकारी दिन
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- वडाको हावापानीको अवस्था - वडाको वनजंगलको अवस्था - वडाको प्राकृतिक स्रोत (नदी ताल, हिमाल) को अवस्था

शैक्षिक सामग्री	- हावापानी र मौसम देखाउने चार्ट - आफ्नो वडाभित्र पर्ने तालरनदी वनजंगलरहिमालको सूची
क्रियाकलाप	- हावापानी र मौसमको चार्ट देखाइ छलफल गराउने । - प्राकृतिक सम्पदाहरुको भ्रमण तथा अवलोकन गराउने । - आफ्नो वडाभित्र रहेका प्राकृतिक सम्पदाको सूची तयार गर्न लगाउने
मूल्याङ्कन	- तपाईको वडाको मौसमको बारेमा वताउनुहोस् । - तपाईको वडामा पर्ने तालतलैया, नदी, नाला र हिमालको सूची तयार गर्नुहोस् ।

कक्षा ५	**पाठ्य घण्टाः २३**
सिकाइ उपलब्धि	- वडामा पाइने बनस्पतिहरुको प्रकारहरु वताउन - हावापानी अनुसार वालिनालीहरुको सूची तयार गर्ने - वडाभित्र रहेका प्राकृतिक सम्पदाहरुको सामान्य परिचय दिन
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- वडामा पाइने वनस्पतिको विवरण - हावापानी अनुसार उत्पादन हुने बालिनाली फलफुल र तरकारीहरुको विवरण - वडाभित्र रहेका प्राकृतिक सम्पदाहरुको सामान्य परिचय
शैक्षिक सामग्री	- विभिन्न प्रकारको बनस्पतिहरुको चार्ट - वडाभित्र रहेका प्राकृतिक सम्पदाहरुको फोटोसहितको चार्ट - विभिन्न किसिमका श्रव्य-दृष्य सामग्रीहरु
क्रियाकलाप	- वडामा पाइने वनस्पतिहरुको चार्ट देखाइ सूची तयार गर्न लगाउने - वडाभित्र रहेका प्राकृतिक सम्पदाका बारेमा छलफल गराउने - स्थालगत भ्रमण गराउने
मूल्याङ्कन	- तपाईको वडाभित्र पाइने कुनै ५ वटा बनस्पतिको नाम लेख्नुहोस् । - तपाईको वडाभित्र रहेको कुनै एउटा प्राकृतिक सम्पदाको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

हाम्रो सामाजिक मूल्य, मान्यता र संस्कृति

कक्षा ४	**पाठ्य घण्टाः २३**
सिकाइ उपलब्धि	- तपाईको वडामा मान्ने धर्मरचार्डपर्व को बारेमा परिचय दिन वडाभित्र वोलिने भाषा रभेषभूषा र रहनसहनको बारेमा परिचय दिन - थकाली भाषामा ६० सम्मका अंक भन्न र लेख्न । - थकाली भाषाको स्वर वर्ण बाट बन्ने शव्दहरु बताउन ।

मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- वडाभित्र वसोवास गर्ने मानिसहरुले मान्ने धर्म र चाडपर्व - वडाभित्र वोलिने भाषारभेषभूषा र रहनसहन - अङ्कुरी, आले, इन्दुङ, आदि ।
शैक्षिक सामग्री	- सामाजिक मूल्य मान्यता झल्काउने विभिन्न किसिमका पोस्टर र भिडियो । - अंकपत्ति, स्वरवर्ण लेखिएका पत्तिहरु
क्रियाकलाप	- विभिन्न पोष्टर देखाइ छलफल गराउने - वडाभित्र वोलिने भाषारभेषभूषाको बारेमा जानकारी दिने - वडाभित्र मनाइने चाडपर्वको बारेमा छलफल गराउने । - अंक पत्ति र स्वर वर्ण लेखिएका पत्तिहरुका माध्यमबाट संख्या र स्वर वर्ण चिनाई भन्न र लेख्न लगाई ।
मूल्याङ्कन	- तपाईको वडाभित्र कुन-कुन धर्म मान्ने मानिसहरु बस्छन ? - थकाली जातिले लगाउने पोशाकहरु कुन-कुन हुन् ? - तपाईको वडामा मनाइने कुनै ३ वटा चार्डपर्वको नाम लेख्नुहोस् । - संख्या तथा स्वर वर्ण भन्न र लेख्न लगाई मूल्याङ्कन गर्ने ।

कक्षा ५	**पाठ्य घण्टाः २३**
सिकाइ उपलब्धि	- आफु र आफ्नो समुदायभित्र मनाउने चार्डपर्वको बारेमा वताउन - वडाभित्र मनाइने चार्डपर्व र मेलाको महत्व बताउन (तोरन्लूह, धोक्याप, भदौरे मेला) - वडाभित्र जन्म र विवाह र मृत्यु र संस्कारको परिचय दिन - थकाली भाषामा १०० सम्मका अंक भन्न र लेख्न । - थकाली भाषाको व्यञ्जन वर्ण बाट बन्ने शव्दहरु बताउन ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- वडाभित्र मनाइने चार्डपर्वको परिचय सहितको विवरण - चार्डपर्व र मेलाको महत्व - जन्म र विवाह र मृत्यु र संस्कार सम्वन्धी जानकारी - संख्या सम्वन्धी जानकारी - क बाट कय - ख बाट खोरा - ङडेलाङ् आदि ।
शैक्षिक सामग्री	- चार्डपर्व झलि्कने चार्ट तथा पोष्टरहरु - भिडियो - १०० सम्मका अंक पत्ती र व्यञ्जन वर्णका शव्द वा वाक्यपत्ति आदि ।
क्रियाकलाप	- वडाभित्र मनाइने चाडपर्व र मेलाको वारेमा छलफल गराउने - स्थानीय चाडपर्वको महत्वको वारेमा छलफल गराउने - स्थानीय मेला अवलोकन गर्न लगाउने -वडाभित्र वसोवास गर्ने जातजतिहरुको जन्म विवाह मृत्यु सस्कारको वारेमा छलफल गराउने -थकाली भाषाको अंक शव्द वा अर्थपत्ती बनाइ गणितीय भाषा र व्यञ्जन वर्ण चिनाउने र लेखाउने ।
मूल्याङ्कन	-तोरन्लूह पर्व कसरी मनाइन्छ ? -भदौरे मेला कुन महिनामा मनाइन्छ ? -उच्चारण तथा लेखनका आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने ।

हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप

कक्षा ४	पाठ्य घण्टाः २१
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो वडा भित्र वसोवास गर्ने मानिसको पेशा र व्यावसायको पहिचान गर्न - आफ्नो वडा भित्रका पर्यटकीय स्थलको पहिचान गर्न - पर्यटकीय स्थलको परिचय वताउन - आफ्ना वडाका होटलहरुको सूची तयार गर्न ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- आफ्नो वडा भित्र वसोवास गर्ने मानिसको पेशा र व्यावसाय - आफ्नो वडा भित्रका पर्यटकीय स्थल - पर्यटकीय स्थलको परिचय
शैक्षिक सामग्री	- वडामा वसोवास गर्ने मानिसको पेशा र व्यावसाय को चार्ट - पर्यटकिय स्थलको फोटो
क्रियाकलाप	- आफ्नो वडाभित्र वसोवास गर्ने मानिसहरुको पेशा र व्यावसायको वारेमा छलफल गराउने - वडाभित्रका पर्यटकीय स्थलहरुको विवरण र परिचय दिने - पर्यटकीय स्थलको अवलोकन भ्रमण गराउने
मूल्याङ्कन	- तपाइको वडा भित्र कुन कुन पेशाका मानिसहरु वस्छन्? - तपाईको वडा भित्र रहेका पर्यटकीय स्थलहरुको सूची तयार गर्नुहोस् ।

कक्षा ५	पाठ्य घण्टाः २१
सिकाइ उपलब्धि	- कृषि पशुपालन व्यवसायको वारेमा जानकारी दिन - वडाभित्र उत्पादन हुने खाधन्न तरकारी र फलफुल को वारेमा जानकारी दिन - जडिवुटी को परिचय दिन - होटल व्यवसायको परिचय दिन - पर्यटकीय स्थलको महत्व वताउन
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- वडा भित्रको कृषि पशुपालन व्यावसाय - वडाभित्र उत्पादन हुने खाधन्न तरकारी र फलफुल - जडिवुटी को परिचय होटल व्यावसायको परिचय - पर्यटकीय स्थलको महत्व
शैक्षिक सामग्री	- कृषि र पशुपालन सम्वन्धि पोष्टर - जडिवुटी को परिचय सहितको पोष्टर
क्रियाकलाप	- आफ्नो वडा भित्र कृषि र पशुपालनको वारेमा छलफल गराउने - वडाभित्र उत्पादन हुने खाधन्न तरकारी र फलफुल को सुचि तयार गर्न लगाउने - होटल व्यावसायको परिचय वताउने - पर्यटकीय स्थलको महत्वको वारेमा छलफल गराउने
मूल्याङ्कन	- तपाईको वडामा वसोवास गर्ने मानिसहरु कुन- कुन पेशा गर्छन ? - तपाईको वडामा उत्पादन हुने कुनै ४ वटा खाद्यान्न वालीको नाम लेख्नुहोस ? - होटल भनेको के हो ? - पर्यटकीय स्थलको कुनै ४ वटा महत्व वताउनुहोस् ।

हाम्रो स्थानीय प्रविधि

कक्षा ४	पाठ्य घण्टाः १९
सिकाइ उपलब्धि	- स्थानीय प्रविधिको सामान्य परिचय दिन - वडाभित्र प्रचलित स्थानीय प्रविधिहरुको सूची तयार गर्न
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- स्थानीय प्रविधिको सामान्य परिचय - वडाभित्र प्रचलित स्थानीय प्रविधिहरुको सूची
शैक्षिक सामग्री	- वडाभित्र प्रचलित स्थानीय प्रविधिहरुको फोटो सहितको चार्ट र पोष्टर
क्रियाकलाप	- स्थानीय प्रविधि झल्कने पोष्टर प्रदर्शन गरी छलफल गराउने - वडाभित्रको प्रचलित स्थानीय प्रविधिहरुको सूची तयार गर्न लगाउने (पानी घट्ट र आरन आदि)
मूल्याङ्कन	- स्थानीय प्रविधि भनेको के हो ? - तपाईको वडामा प्रचलित कुनै दुईवटा स्थानीय प्रविधिको नाम बताउनुहोस् ?

कक्षा ५	पाठ्य घण्टाः १९
सिकाइ उपलब्धि	- स्थानीय प्रविधिको प्रयोगको बारेमा बताउन - स्थानीय प्रविधिको महत्व र आवश्यकता बताउन - स्थानीय प्रविधि जस्तैः पानी घट्ट, आरन, ढिकीजाँतो आदिको परिचय र महत्व बताउन
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- स्थानीय प्रविधिको प्रयोग - स्थानीय प्रविधिको महत्व र आवश्यकता - स्थानीय प्रविधि जस्तैः पानी घट्ट, आरन, ढिकीजाँतो आदिको परिचय र महत्व
शैक्षिक सामग्री	- वडाभित्र प्रचलित स्थानीय प्रविधिहरुको फोटो सहितको चार्ट र पोष्टर - अन्य अडियोरभिडियो
क्रियाकलाप	- स्थानीय प्रविधिको प्रयोगको बारेमा समूहगत रुपमा छलफल गराउने - स्थलगत भ्रमण र अवलोकन गराउने - स्थानीय प्रविधिको परिचय र महत्व बारे छलफल गराउने
मूल्याङ्कन	- स्थानीय प्रविधिको महत्व उल्लेख गर्नुहोस् । - तपाईलाई जानकारी भएका कुनै दुईवटा स्थानीय प्रविधि लेख्नुहोस् ।

स्थानीय साहित्य संगीत र सामाजिक ब्यक्तित्वहरू

कक्षा ४	पाठ्य घण्टाः १८
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो वडाका सामाजिक व्यक्तित्वहरु पहिचान गर्न - स्थानीय बाजाहरुको सूची तयार गर्न - स्थानीय थकाली वा अन्य गीत गाउन
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- सामाजिक व्यक्तित्व - स्थानीय बाजा - स्थानीय गीतहरु
शैक्षिक सामग्री	- स्थानीय सामाजसेवीहरुको तस्वीर - स्थानीय बाजाहरुका चित्रहरु - स्थानीय गीतका नमुनाहरु
क्रियाकलाप	- सामाजिक व्यक्तित्वहरुको बारेमा छलफल गराउने - स्थानीय बाजाहरुको परिचय र महत्व बताउन लगाउने - स्थानीय गीत गाउन र नाँच्न अभ्यस्त गराउने

मूल्याङ्कन	- कुनै एक जना समाजसेवीले गरेका राम्रा काम लेख्नुहोस् । - कुनै ५ वटा स्थानीय बाजाहरुको नाम लेख्नुहोस् । - स्थानीय गीत गाउँन लगाई गायन र नृत्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने ।

कक्षा ५	**पाठ्य घण्टाः १८**
सिकाइ उपलब्धि	- 'स्याउ बा' बुद्धिरत्न शेरचनले गरेका राम्रा कामहरु बताउन - कवि भूपि शेरचनको सामान्य परिचय दिन - स्थानीय गीत र बाजा बजाइ नाच्न अभ्यस्त गराउने
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- 'स्याउ बा' (बुद्धि रत्न शेरचनको परिचय) - कवि भूपि शेरचनको परिचय - स्थानीय गीतका नमुनाहरु - स्थानीय बाजा र तिनको प्रयोग
शैक्षिक सामग्री	- स्थानीय सामाजसेवीहरुको तस्वीर - स्थानीय बाजाहरुका चित्रहरु - स्थानीय गीतका नमुनाहरु - कवि भूपि शेरचन र बुद्धिरत्नको तस्वीर
क्रियाकलाप	- साहित्य संगीत र सामाजिक व्यक्तित्वको बारेमा छलफल गर्ने - स्थानीय गीत गाउन र नाँच्न अभ्यस्त गराउने
मूल्याङ्कन	- स्याउ बा बुद्धि रत्न शेरचनले गरेका राम्रा कामहरु लेख्नुहोस् । - कवि भूपि शेरचनका बारेमा दुईवटा अनुच्छेद लेख्नुहोस् । - स्थानीय गीत गाउँन लगाई गायन र नृत्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने ।

स्थानीय खेल र स्वस्थ र पोषण

कक्षा ४	**पाठ्य घण्टाः १७**
सिकाइ उपलब्धि	- स्थानीय खेलका प्रकार बताउन - सरसफाइ र खेलबाट स्वस्थ रहिन्छ भन्ने बताउन - सरसफाइको आवश्यकता बताउन - तागतिला खाने कुराहरुको सूची तयार गर्न
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- स्थानीय खेलको परिचय - सरसफाइको आवश्यकता र फाइदा - पोषणयुक्त खानेकुराहरु
शैक्षिक सामग्री	- स्थानीय खेलकुद सामग्रीहरु - सरसफाइहरुका सामानहरुको चार्टहरु - पोशणयुक्त खानेकुराको चार्टहरु
क्रियाकलाप	- स्थानीय खेलकुदको महत्वबारे छलफल - सरसफाइको आवश्यकता र फाइदाहरु बताउने - पोशषयुक्त खानेकुराहरुका बारेमा छलफल गर्ने
मूल्याङ्कन	- कुनै दुई स्थानीय खेलको नाम लेख्नुहोस् । - हामीहरुलाई सरसफाइको आवश्यता किन पर्दछ ? - तागतिला खानेकुराहरुको सूची तयार गर्नुहोस् ।

कक्षा ५	**पाठ्य घण्टाः १७**
सिकाइ उपलब्धि	- स्थानीय खेलको महत्व र फाइदा बताउन - झाडापखला, रुघाखोकी सरुवा रोगको बारेमा बताउन - पोषणयुक्त खानेकुराहरुको सूची तयार पारी त्यसको महत्व बताउन

मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- स्थानीय खेलको परिचय र महत्व - सरुवा रोग - पोषणयुक्त खानेकुरा
शैक्षिक सामग्री	- स्थानीय खेलकुद सामग्रीहरु - सरसफाइहरुका सामानहरुको चार्टहरु - पोषणयुक्त खानेकुराको चार्टहरु - सर्ने र नसर्ने रोगको अडियोरभिडियो
क्रियाकलाप	- स्थानीय खेल खेलाई खेलबाट हुने फाइदाहरु बताउने - प्राथमिक उपचारबारे छलफल गर्ने - कुपोषणबाट बच्ने उपायबारे छलफल
मूल्याङ्कन	- स्थानीय खेलका कुनै ५ वटा नामहरु उल्लेख गर्नुहोस् । - हाम्रो शरीरलाई सरसफाइ गर्दा के -के फाइदा हुन्छ ? - कुपोषण कसरी हुन्छ लेख्नुहोस् ।

विपद् व्यवस्थापन

कक्षा ४	**पाठ्य घण्टाः १७**
सिकाइ उपलब्धि	- प्राकृतिक प्रकोप र विपदको सूची तयार गर्न - विपद् मध्ये उत्तरी हावा र चट्याङबाट वच्ने उपाय बताउन
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- प्राकृतिक प्रकोप - वन डढेलो - हिमपहिरो - उत्तरी हावा आदि - प्राकृतिक प्रकोपबाट वच्ने उपायहरु
शैक्षिक सामग्री	- प्राकृतिक प्रकोपका चार्टहरु - प्रकृति सम्वन्धी अडियोरभिडियो
क्रियाकलाप	- विषयबस्तुमा केन्दित भई प्राकृतिक प्रकोप पोष्टर वा भिडियो प्रदर्शन गरी छलफल गराउने । - प्राकृतिक प्रकोपबाट वच्ने उपायबारे छलफलरप्रश्नोतर आदि
मूल्याङ्कन	- प्राकृतिक प्रकोपका तिनवटा नाम उल्लेख गर्नुहोस् । - प्राकृतिक प्रकोपबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

कक्षा ५	**पाठ्य घण्टाः १७**
सिकाइ उपलब्धि	- प्राकृतिक प्रकोप र विपद्को सूची तयार गरी अपनाउनु पर्ने सावधानीबारे बताउन
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- प्राकृतिक प्रकोप - भूकम्प - वाढीपहिरो - अत्याधिक हिमपात आदि - प्रकोपबाट वच्ने उपायहरु
शैक्षिक सामग्री	- प्राकृतिक प्रकोपका चार्टहरु - प्राकृतिक प्रकोप सम्वन्धी अडियोरभिडियो
क्रियाकलाप	- विषयवस्तुमा केन्द्रित भई प्राकृतिक प्रकोप पोष्टर वा भिडियो प्रदर्शन गरी छलफल गराउने । - प्राकृतिक प्रकोपबाट वच्ने उपायबारे छलफलरप्रश्नोतर आदि
मूल्याङ्कन	- प्राकृतिक प्रकोप भनेको के हो ? यसबाट कसरी वच्न सकिन्छ ? - अत्याधिक हिमपात हुँदा अपनाउनु पर्ने सावधानीबारे लेख्नुहोस् । - वाढी पहिरो जान नदिन के गर्नु पर्दछ ?

कक्षा

६-८

हाम्रो गाउँपालिका, जिल्ला र प्रदेश

कक्षा ६	पाठ्य घण्टाः २१
सिकाइ उपलब्धि	- थासाङ गाउँपालिकाको नक्सा कोर्न, वडा विभाजन गर्न र वडाले गर्ने कार्यहरु बताउन ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- वडा कार्यालयबाट प्रदान गरिने सेवा सुविधाको बारेमा जानकारी (सिफारिस योजना बाँडफाँड आदि) - वडाभित्रको जनसंख्या (उमेर,लिङ्ग र जाति छुट्टिने गरी) - वडाभित्रका सेवा प्रदायक संघसंस्था र कार्यालयको परिचय दिन र तिनले गर्ने कार्यहरुको सूची बनाउन ।
शैक्षिक सामग्री	- पालिका तथा वडा खुल्ने नक्सा - जनसंख्या सम्बन्धी चार्टहरु - नागरिक वडापत्र
क्रियाकलाप	- वडा तथा वडाभित्रका संघसंस्थाको स्थालगत भ्रमण गराई त्यहाँको वडा प्रोफाइल बारे कर्मचारी तथा जनप्रतिनिधिहरुबाट जानकारी लिइ छलफल गर्ने ।
मूल्याङ्कन	- वडा कार्यालय तथा अन्य सेवाप्रदायक संस्थाहरुले दिने सेवाबारे भन्न लगाउने तथा लेख्न लगाउने - वडा कार्यालयबाट बालबालिकाकाहरुका लागि के कस्ता कार्यक्रमहरु सञ्चालन भएका छन् ? - तपाईको वडाको जनसंख्या सम्बन्धी तालिका बनाई उमेर, लिङ्ग र जातिगत विवरण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

कक्षा ७	पाठ्य घण्टाः २१
सिकाइ उपलब्धि	- मुस्ताङ जिल्लाको नक्सा कोर्न, पालिकाहरुको विभाजन देखाउन र पालिकाबाट सम्पन्न हुने कार्य बताउन ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- गाउँपालिकाको सिमाना, क्षेत्रफल जनसंख्या वनावट - गाउँपालिकाबाट सञ्चालित योजना र कार्यक्रमको जानकारी - गाउँपालिका भित्रका अन्य सेवाप्रदायक संघसंस्था र कार्यक्रमहरुको सूची र तिनले गर्ने कार्यहरु - जिल्ला समन्वय समितिको गठन काम कर्तव्य र अधिकार
शैक्षिक सामग्री	- जिल्लाको नक्सा - जनसंख्या सम्बन्धी चार्टहरु - वडा तथा पालिकाको प्रोफाइल - नागरिक वडापत्र
क्रियाकलाप	- जनसंख्या नागरिक वडापत्र , योजना तथा कार्यक्रमका विषयमा छलफल, प्रश्नोत्तर, अभिनय आदि । - स्थलगत भ्रमणमा लगी जानकारी लिने र छलफल गर्ने ।
मूल्याङ्कन	- जनसंख्या सम्वन्धी विविध प्रश्नहरु सोधेर - वडा, पालिकाले गर्ने कार्यहरुको सूची तयार गर्न लगाएर ।

कक्षा ८	पाठ्य घण्टाः २८
सिकाइ उपलब्धि	- गण्डकी प्रदेशको नक्सा कोर्न र आफ्नो जिल्ला पालिका र मुख्य-मुख्य स्थानहरु देखाउन । - गण्डकी प्रदेश अन्तर्गतका जिल्लाहरु र जिल्लाहरुको जनसंख्याको स्थिति बताउन - गाउँपालिकाको न्यायिक समितिको गठन र त्यसले गर्ने कार्यहरु प्रति परिचित हुन।

मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- गण्डकी प्रदेश, जिलूला र पालिकाहरुको सिमाना क्षेत्रफल र जनसंख्या - प्रदेश सभाको गठन र काम ,कर्तव्य र अधिकार - गाउँपालिकाको न्यायिक समितिको गठन, काम, कर्तव्य र अधिकार - जिलूलाभित्रका सेवा प्रदायक संघसंस्थाहरुको सूची तयार गर्न र तिनले गर्ने कार्यहरु
शैक्षिक सामग्री	- जिलूलाको नक्सा - जनसंख्या सम्बन्धी चार्टहरु - वडा तथा पालिकाको प्रोफाइल - नागरिक वडापत्र
क्रियाकलाप	- जनसंख्या नागरिक वडापत्र ,योजना तथा कार्यक्रमका विषयमा छलफल, प्रश्नोत्तर, अभिनय आदि । - स्थलगत भ्रमणमा लगी जानकारी लिने र छलफल गरी प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउने
मूल्याङ्कन	- जनसंख्या सम्बन्धी प्रश्नहरु सोधेर - न्यायिक समितिको भूमिकाका बारेमा विविध प्रश्नहरु गरेर - विभिन्न कार्यालयहरु मध्ये कुनै कार्यालयको कामहरुको सूची तयार गर्न लागएर

हाम्रो वातावरण

कक्षा ६	**पाठ्य घण्टाः २७**
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो वडाको रितु अनुसार मौसमी अवस्था बताउन - वडाभित्रको वनजंगलमा पाइने वनस्पति र वन्यजन्तुको नाम बताउन - वडाभित्रका नदीनाला तथा तालतलैयाहरुको सूची तयार गर्न । - आफ्नो वडाबाट देखिने हिमाल तथा हिमश्रृङ्खलाहरुको सूची तयार गर्न ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- आफ्नो वडाको रितु अनुसार मौसमी अवस्था - वडाभित्र पाइने बनस्पती - दुर्लभ पशुपंक्षीहरु-कस्तुरी, मृग, डाँफे आदि । - नदीनालाहरु- कृष्णगण्डकी, लूहाङ्क्यु - तालतलैयाहरु- टिटी ताल, सेकुङ् ताल, पुच्छर ताल आदि । - हिमाल तथा हिमश्रृङ्खलाहरु र तिनको महत्व
शैक्षिक सामग्री	- मौसमी चार्ट - श्रव्यदृष्य सामग्रीहरु - विभिन्न चार्ट र पोस्टरहरु
क्रियाकलाप	- मोवाइल वा मौसमी यन्त्रबाट मौसमी अवस्थाबारे जानकारी लिन लागउने, - वडाभित्रको वनजंगलमा स्थलगत भ्रमण गराइ सम्भव हुने वनस्पति नदीनाला, तालतलैया र बन्यजन्तुहरुको अवलोकन गराउने - वन्यजन्तुको संरक्षणका विषयमा छलफल गर्ने ।
मूल्याङ्कन	- हाम्रो वडाको मौसमी अवस्था कस्तो छ ? - दुर्लभ मानिएका पशुपंक्षी कुन-कुन हुन् ? - वातावरण संरक्षण नगर्दा के-के हानी हुन्छ जस्ता प्रश्नहरुको उत्तर मागी मूल्याङ्कन गर्न सकिने ।

कक्षा ७	पाठ्य घण्टाः २७
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो पालिकाको रितु अनुसार मौसमी अवस्था बनाउन - गाउँपालिका भित्रको वनजंगलमा पाइने वनस्पती र वन्यजन्तुको नाम बताउन - पालिकाभित्रका नदीनाला तथा तालतलैयाहरुको सूची तयार गर्न । - आफ्नो पालिकाबाट देखिने हिमाल तथा हिमश्रृङ्खलाहरुको सूची तयार गर्न । - दुर्लभ मानिएका पशुपंक्षीहरुको संरक्षणका उपाय बताउन - चोरी शिकारी हुन नदिन विद्यार्थीहरुको के भूमिका हुन्छ बताउन ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- आफ्नो पालिकाको रितु अनुसार मौसमी अवस्था - मौसमका कारण सजीव प्राणीमा पर्ने प्रभाव वा असर - वन्यजन्तुको संरक्षण - चोरी शिकारी - वनडढेलो
शैक्षिक सामग्री	- मौसमी चार्ट - श्रव्यदृष्य सामग्रीहरु - विभिन्न चार्ट र पोस्टरहरु
क्रियाकलाप	- मोवाइल वा मौसमी यन्त्रद्वारा मौसमी अवस्थाबारे जानकारी लिन लगाउने - पालिका भित्रको वनजंगलमा स्थलगत भ्रमण गराइ सम्भव हुने वनस्पति नदीनाला, तालतलैया र बन्यजन्तुहरुको अवलोकन गराउने - वन्यजन्तुको संरक्षणका विषयमा छलफल गर्ने । - वन डढेलोको कारण पत्ता लगाई समधानका उपायहरु बताउन लगाउने ।
मूल्याङ्कन	- खराव वा असल मौसमका कारण सजीव प्राणीमा पर्न प्रभाव र असरबारे प्रश्न सोध्ने - वातावरण संरक्षण र संबर्धनमा विद्यार्थीहरुको के भूमिका हुन सक्दछ । - वनडढेलो कारणहरु पत्ता लगाई समधानका उपायहरु बताउनुहोस् जस्ता प्रश्नहरु सोधेर मूल्याङ्कन गर्ने ।

कक्षा ८	पाठ्य घण्टाः २८
सिकाइ उपलब्धि	- जिलूला र प्रदेशको मौसमी अवस्था बनाउन - आफ्नो जिलूलाको वनजंगलको स्थिति बताउन - जलबायु परिवर्तनका असरहरु बताउन - हरित विद्यालयको विशेषताहरु बताउन
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- जिलूला र प्रदेशको मौसमी अवस्था - वनजंगल र मानववीचको अन्तर सम्बन्ध - हरित विद्यालय बनाउन विद्यार्थीहरुको भूमिका - जलवायु परिवर्तनका असरहरु तथा न्यूनीकरणका उपायहरु
शैक्षिक सामग्री	- मौसमी चार्ट - सामग्रीहरु - विभिन्न चार्ट र पोस्टरहरु - ग्लोवहरु र नक्साहरु - हरित विद्यालयको नमुना - जलवायु परिवर्तन सम्वन्धी बनेका विभिन्न किसिमका अडियो -भिडियो ।
क्रियाकलाप	- मोवाइल वा मौसमी यन्त्रद्वारा मौसमी अवस्थाबारे जानकारी लिन लागउने - वातावरण र मानिसवीचको अन्तर सम्वन्धबारे छलफल गराउने - हरित विद्यालयको नमुना प्रस्तुत गर्ने र विद्यार्थीहरुको भूमिकाका बारेमा चर्चा गर्ने । - जलवायुका असरबारे छलफल गर्ने ।

मूल्याङ्कन	- मौसम सम्वन्धी प्रश्नहरु सोध्ने - वनजंगलबाट प्राणी जगतले लिएको लाभहरु बारे प्रश्नहरु सोध्ने - हरित विद्यालय शीर्षकमा निवन्ध, कविता आदि लेख्न लगाई मूल्याङ्कन गर्ने । - जलवायु परिवर्तनले पारेका असरहरु बारे प्रश्नहरु सोध्ने

हाम्रो वातावरण

कक्षा ६	**पाठ्य घण्टाः २७**
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो वडाको रितु अनुसार मौसमी अवस्था बताउन - वडाभित्रको वनजंगलमा पाइने वनस्पति र वन्यजन्तुको नाम बताउन - वडाभित्रका नदीनाला तथा तालतलैयाहरुको सूची तयार गर्न । - आफ्नो वडाबाट देखिने हिमाल तथा हिमश्रृङ्खलाहरुको सूची तयार गर्न ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- आफ्नो वडाको रितु अनुसार मौसमी अवस्था - वडाभित्र पाइने बनस्पती - दुर्लभ पशुपंक्षीहरु-कस्तुरी, मृग, डाँफे आदि । - नदीनालाहरु- कृष्णगण्डकी, लुहाङ्क्यु - तालतलैयाहरु- टिटी ताल, सेकुङ् ताल, पुच्छर ताल आदि । - हिमाल तथा हिमश्रृङ्खलाहरु र तिनको महत्व
शैक्षिक सामग्री	- मौसमी चार्ट - श्रव्यदृष्य सामग्रीहरु - विभिन्न चार्ट र पोस्टरहरु
क्रियाकलाप	- मोवाइल वा मौसमी यन्त्रबाट मौसमी अवस्थाबारे जानकारी लिन लागउने, - वडाभित्रको वनजंगलमा स्थलगत भ्रमण गराइ सम्भव हुने वनस्पति नदीनाला, तालतलैया र बन्यजन्तुहरुको अवलोकन गराउने - वन्यजन्तुको संरक्षणका विषयमा छलफल गर्ने ।
मूल्याङ्कन	- हाम्रो वडाको मौसमी अवस्था कस्तो छ ? - दुर्लभ मानिएका पशुपंक्षी कुन-कुन हुन् ? - वातावरण संरक्षण नगर्दा के-के हानी हुन्छ जस्ता प्रश्नहरुको उत्तर मागी मूल्याङ्कन गर्न सकिने ।

कक्षा ७	**पाठ्य घण्टाः २७**
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो पालिकाको रितु अनुसार मौसमी अवस्था बनाउन - गाउँपालिका भित्रको वनजंगलमा पाइने वनस्पती र वन्यजन्तुको नाम बताउन - पालिकाभित्रका नदीनाला तथा तालतलैयाहरुको सूची तयार गर्न । - आफ्नो पालिकाबाट देखिने हिमाल तथा हिमश्रृङ्खलाहरुको सूची तयार गर्न । - दुर्लभ मानिएका पशुपंक्षीहरुको संरक्षणका उपाय बताउन - चोरी शिकारी हुन नदिन विद्यार्थीहरुको के भूमिका हुन्छ बताउन ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- आफ्नो पालिकाको रितु अनुसार मौसमी अवस्था - मौसमका कारण सजीव प्राणीमा पर्ने प्रभाव वा असर - वन्यजन्तुको संरक्षण - चोरी शिकारी - वनडढेलो
शैक्षिक सामग्री	- मौसमी चार्ट - श्रव्यदृष्य सामग्रीहरु - विभिन्न चार्ट र पोस्टरहरु

क्रियाकलाप	- मोवाइल वा मौसमी यन्त्रद्वारा मौसमी अवस्थाबारे जानकारी लिन लगाउने - पालिका भित्रको वनजंगलमा स्थलगत भ्रमण गराइ सम्भव हुने वनस्पति नदीनाला, तालतलैया र बन्यजन्तुहरुको अवलोकन गराउने - वन्यजन्तुको संरक्षणका विषयमा छलफल गर्ने । - वन डढेलोको कारण पत्ता लगाई समधानका उपायहरु बताउन लगाउने ।
मूल्याङ्कन	- खराव वा असल मौसमका कारण सजीव प्राणीमा पर्न प्रभाव र असरबारे प्रश्न सोध्ने - वातावरण संरक्षण र संबर्धनमा विद्यार्थीहरुको के भूमिका हुन सक्दछ । - वनडढेलो कारणहरु पत्ता लगाई समधानका उपायहरु बताउनुहोस् जस्ता प्रश्नहरु सोधेर मूल्याङ्कन गर्ने ।

कक्षा ८	**पाठ्य घण्टाः २८**
सिकाइ उपलब्धि	- जिलूला र प्रदेशको मौसमी अवस्था बनाउन - जलबायु परिवर्तनका असरहरु बताउन - आफ्नो जिलूलाको वनजंगलको स्थिति बताउन - हरित विद्यालयको विशेषताहरु बताउन
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- जिलूला र प्रदेशको मौसमी अवस्था - हरित विद्यालय बनाउन विद्यार्थीहरुको भूमिका - वनजंगल र मानववीचको अन्तर सम्बन्ध - जलवायु परिवर्तनका असरहरु तथा न्यूनीकरणका उपायहरु
शैक्षिक सामग्री	- मौसमी चार्ट - सामग्रीहरु - विभिन्न चार्ट र पोस्टरहरु - ग्लोवहरु र नक्साहरु - हरित विद्यालयको नमुना - जलवायु परिवर्तन सम्वन्धी बनेका विभिन्न किसिमका अडियो -भिडियो ।
क्रियाकलाप	- मोवाइल वा मौसमी यन्त्रद्वारा मौसमी अवस्थाबारे जानकारी लिन लागउने - वातावरण र मानिसवीचको अन्तर सम्वन्धबारे छलफल गराउने - हरित विद्यालयको नमुना प्रस्तुत गर्ने र विद्यार्थीहरुको भूमिकाका बारेमा चर्चा गर्ने । - जलवायुका असरबारे छलफल गर्ने ।
मूल्याङ्कन	- मौसम सम्वन्धी प्रश्नहरु सोध्ने - वनजंगलबाट प्राणी जगतले लिएको लाभहरु बारे प्रश्नहरु सोध्ने - हरित विद्यालय शीर्षकमा निवन्ध, कविता आदि लेख्न लगाई मूल्याङ्कन गर्ने । - जलवायु परिवर्तनले पारेका असरहरु बारे प्रश्नहरु सोध्ने

हाम्रो सामाजिक मूल्य मान्यता , धर्म र संस्कृति

कक्षा ६	**पाठ्य घण्टाः २४**
सिकाइ उपलब्धि	- वडा भित्रका जातिहरुले मान्ने धर्म र तिनका प्रवर्तकहरुको छोटो परिचय दिन - आफ्नो वडाभित्रका मानिसहरुले प्रयोग गर्ने पोशाक र भाषाको सूची तयार गर्ने । - वडाभित्रकाभित्रका मानिसहरुको प्रचलित संस्कारहरुको सूची तयार गरी छोटो परिचय दिन - आफ्ना वडाभित्रका मानिसहरुले मान्ने चार्डपर्वहरुको सूची तयार गरी छोटो परिचय दिने - थकाली भाषामा लेखिएका गद्य वा पद्य पढ्न र बोध गर्न ।

मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- वडाभित्रका मानिसहरुले मान्ने धर्म र व्यवहार (हिन्दू बौद्ध र क्रिश्चियन र मिश्रित) - पोशाक र भाषाको प्रयोग (भाषा-थकाली, मगर अन्य) - पोशाक, दौरासुरुवाल, न्होकोन चोली आदि - प्रचलित संस्कारः छेवाररविवाह आदि
शैक्षिक सामग्री	- चाडपर्वः फागु र दशै-तिहार र बुद्ध जयन्ती - संस्कार वा चार्डपर्व मान्दै गरेका दृष्य चित्ररचलचित्र - थकाली भाषामा लेखिएको गद्य रचना च्ह्याव क्होइ आदि धर्मका प्रवर्तकहरुका तस्वीर - धर्मका सार लेखेका चार्टहरु - पाठसंग सम्वन्धित सामग्रीहरु
क्रियाकलाप	- धर्म, धर्मका प्रवर्तक र धर्मको सार सम्बन्धी सामग्रीहरु सङ्कलन गरी मठ मन्दिर वा गुम्वा वा संस्कार तथा पर्व मान्दै गरेको स्थानमा अवलोकन गराउने - भाषा र पहिचानका बारेमा छलफल गराउने - दृष्य चित्ररचलचित्र देखाई छलफल गर्ने । - थकाली भाषाको उच्चारण तथा पठनबोध गराउने ।
मूल्याङ्कन	- भाषा, धर्म, पोशाक र संस्कार सम्वन्धमा विविध प्रश्नहरु सोधेर मूलूयाङ्कन गर्ने । - स्रोत सामग्रीका आधारमा मूलूयाङ्कन गर्ने ।

कक्षा ७	**पाठ्य घण्टाः २४**
सिकाइ उपलब्धि	- गाउँपालिका भित्रका मठ मन्दिर र गुम्वाहरुको सूची तयार गरी तिनको महत्व र संरक्षण बारे बताउन । - पालिका अन्तर्गतका वडाहरुमा आयोजना गरिने जात्रारमेलाहरुको सूची तयार गरी छोटो परिचय दिन । - थकाली भाषामा लेखिएका गद्य वा पद्य पढ्न र बोध गर्न । - विभिन्न संस्कार अनुसार ट्होम, द्ढुङव तथा लामाले गर्ने सुभ वा असुभ कर्मको बारेमा बताउन ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- धार्मिक स्थालहरुः (गुम्वा र मठमन्दिर र कालि वराह र गुरु साङ्वै) - जात्रारमेला र पर्वहरुः (बाह्रबर्षे मेला, नौ बर्षे मेला, फालो वा भदौरे जात्रा, तोरन्ल, लूहोसार) - गद्य रचना नाका ट्हो
शैक्षिक सामग्री	- मठ मन्दिर र गुम्वाहरुको दृष्य चित्र वा चलचित्र - कुखुराको भालेको तस्वीर शव्द पत्ति, वा अर्थपत्ती शुभ वा अशुभ कर्मका दृष्य वा चलचित्र आदि ।
क्रियाकलाप	- प्रचलित गुम्वा र मठ मन्दिरहरुमा स्थलगत भ्रमण गराउने - विद्यार्थीहरुलाई जात्रामा सहभागी गराउने - जात्रा वा मेलाको आयोजना र त्यसको महत्वबारे छलफल गर्न लगनउने - धार्मिक तथा सांस्कृतिक चाडपर्वहरुको महत्वबारे छलफल गराउने । - स्रोत सामग्रीमा रहेको गद्य रचना (नाका ट्हो० पढ्न लगाउने, अर्थबोध गराउने । - शुभ वा असुभ कार्य भएको स्थानमा प्रत्येक्ष अवलोकन गर्न लगाई छलफल गर्ने ।

मूल्याङ्कन	- धार्मिक तथा सांस्कृतिक धरोहर भनेको के हो ? - मेलाजात्राहरुको आयोजना किन गरिन्छ ? - बाह्रवर्षे कुम्भमेलाको महत्व वताउन लगाई मूल्याङ्कन गर्न लगाउने । - स्रोत सामग्रीका आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने - स्थालगत अवलोकन का आधारमा प्रश्नहरु सोधी मूल्याङ्कन गर्ने ।

कक्षा ८	**पाठ्य घण्टाः २४**
सिकाइ उपलब्धि	- थाकखोला, थकाली जातिको इतिहास र मुखिया प्रथाको बारेमा जानकारी हासिल गर्न - जिल्लाभित्रका धार्मिक तथा सांस्कृतिक धरोहर मानिएका धार्मिक स्थलहरुको सूची तयार पार्न र तिनले हाम्रो जीवनमा पार्ने प्रभाव बारे बताउन । - थकाली भाषामा लेखिएका गद्य वा पद्य पढ्न र बोध गर्न ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- थाकखोला, थकाली जातिको इतिहास र मुखिया प्रथा - मानिसको जीवनमा धर्मले पार्ने प्रभाव - धार्मिक स्थालहरुः (मुक्तिनाथ र दामोदर कुण्ड र गुरुसाङ्वैर नरसाङ्गुम्बा आदि) - धार्मिक सहिष्णुता - स्रोत सामग्रीमा रहेको गद्य रचना (लोप्चेन राम)
शैक्षिक सामग्री	- थाकक्षेत्रको सूची, थकाली जातिसँग सम्वन्धित लेख रचना तथा स्मारिका - मठ मन्दिर र गुम्वाहरुको दृष्य चित्र वा चलचित्र - शव्द पत्ती र अर्थ पत्ती
क्रियाकलाप	- थाकखोलाभित्र पर्ने क्षेत्रहरुको जानकारी गराउने - थकाली जातिका रहनसहन र परम्पराका बारेमा छलफल गर्ने - मुखिया प्रथा र तेह्र मुखियाले गर्ने कामको बारेमा छलफल गर्ने - प्रसिद्ध गुम्बारमन्दिर वा अन्य कुनै धार्मिक स्थानमा स्थलगत भ्रमण गराउने र तिनले हाम्रो जीवनमा पार्ने प्रभावबारे छलफल गर्ने । - धार्मिक पर्यटनबाट आय-आर्जन हुने विषयमा छफलफ गर्ने - धार्मिक सहिष्णुताका विषयमा छलफल गर्ने । - स्रोत सामग्रीमा रहेको गद्य रचना (लोप्चेन राम) पढ्न लगाउने, अर्थबोध गराउने ।
मूल्याङ्कन	- थाकक्षेत्रभित्र पर्ने गाउँहरु कुन-कुन हुन् । - मुखिया प्रथाका सकरात्म तथा नकरात्मक पक्षबारे लेख्नुहोस् । - धार्मिक पर्यटन भनेको के हो ? - धर्मले हाम्रो जीवनमा कस्तो प्रभाव पार्दछ ? - धार्मिक सहिष्णुता भनेको के हो र यसले हाम्रो समाजमा कस्तो प्रभाव पार्दछ जस्ता प्रश्नहरुको उत्तर मागी मूल्याङ्कन गर्न । - सम्वन्धित पाठको उच्चारण तथा बोधका आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने ।

हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप

कक्षा ६	पाठ्य घण्टाः २८
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो गाउँ घरको खेतबारी तथा करेसा बारीमा लगाइने खाद्यान्नबाली, तरकारी, फलफूल आदिको सूची तयार पार्न र त्यसलाई आय आर्जनसँग जोडेर बताउन - घरपालुवा जनावरको सूची तयार पारी तिनीहरुवाट हुने लाभको बारेमा बताउन । - होटल व्यवसाय र स्थानीय खाना (परिकारको सूची बताउन)
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- आफ्ना क्षेत्रका खानी र खनिज पदार्थको बारेमा बताउन । - खाद्यान्न बालीः (मकै र गहुँ र जौं र फापर आदि) - घरका करेसाबारीमा पाइने तरकारीः (बन्दा र काउली र सिमी र रायो र आलु) - फलफूलः (स्याउ र अरुव खाडा र ओखर र चिली र खु र पानी र शिवोक-थोर्न आदि) - होटेल व्यवसायः - धार्मिक तथा प्राकृतिक पर्यटकहरु - स्थानीय खाना तथा परिकारहरु (फापरको ढिडो, रोटी, च्याङ्ग्राको सुकुटी मासु, आलुङ्खु, नुन चिया, जिम्वुले भ्हानेको दाल, ट्हाप्रखु, क्होगेन आदि) - घरपालुवा जनावर - कृषिजन्य वस्तु तथा होटेल व्यवसायबाट हुने आय-आर्जन - खानी र खनिज पदार्थः (कालीगण्डकी -शालिग्राम थासाङ क्षेत्र- शिलाजित आदि)
शैक्षिक सामग्री	- दृष्य चित्रर चलचित्र - शालिग्राम - शिलाजित - विभिन्न चार्ट तथा पोस्टरहरु
क्रियाकलाप	- कृषिजन्य वस्तुहरुलाई बर्गीकरण गरी आय-आर्जनसँग जोडी छलफल गर्ने । - घरपालुवा जनावरबाट हुने फाइदाबारे छलफल गर्ने । - होटल व्यवसायबाट हुने फाइदाबारे छलफल गर्ने - स्थानीय परिकारहरुको सूची बनाउन लगाई तिनको महत्व बताउन लगाउने । - खानी र खनिज पदार्थबारे छलफल गर्ने ।
मूल्याङ्कन	- कृषिजन्य बस्तुहरुको वर्गीकरण गर्नुहोस । - पेशा र व्यवसाय भनेको के हो ? - स्थानीय परिकारहरुको के महत्व छ ? - खनिज पदार्थ भनेको के हो ? जस्ता प्रश्नहरु सोधी मूल्याङ्कन गर्न सकिने ।

कक्षा ७	पाठ्य घण्टाः २८
सिकाइ उपलब्धि	- वनमा वा आफ्नो खेतबारीमा पाइने जडिवुटीरच्याउरटुसा तथा अन्य तरिकारी र फलफूलको महत्व बताउन । - गाउँपालिका अन्तर्गतका वडाहरुमा पाइने पशुपंक्षीहरुको सूची तयार पारी तिनीहरुको महत्व बताउन - खानी र खनिज पदार्थको महत्वका बारेमा बताउन ।

मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- जडिवुटी (यार्सागुम्बा र पाँचऔले र जटामसी र निरमसी र पदमचाल आदि) - बनमा पाइने तरकारीः (टुसा र च्याउ र पाङ्नो र जिब्रे सागर लसुने साग आदि) - स्थानीय पशुचौपाया र पंक्षीहरुबाट हुने लाभः (चौरी गाईरलुलु गाई र भोपा र कुखुरा र टर्की र कालिज र हाँस आदि) - तेताङको नुन खानी
शैक्षिक सामग्री	- दृष्य चित्रर चलचित्र - विभिन्न चार्ट तथा पोस्टरहरु
क्रियाकलाप	- कृषिजन्य बस्तुहरुको महत्वबारे छलफल गर्ने - जडिवुटीहरुको वर्गीकरण गरी तिनको महत्वबारे छलफल गर्ने । - स्थानीय उत्पादन र वजार व्यवस्थाबारे छलफल गर्न । - सम्भव भएसम्म तेताङको नुन खानीको अवलोकन गराई छलफल गर्ने ।
मूल्याङ्कन	- जडिवुटी खेतीको महत्व लेख्नुहोस । - कृषिजन्य वस्तुहरुलाई वर्गीकरण गर्नुहोस् । - स्थानीय उत्पादनबाट हुने फाइदा के-के हुन लेख्नुहोस् । - नुन खानीका बारेमा दुईवटा अनुच्छेद लेख्नुहोस आदि ।

कक्षा ८	**पाठ्य घण्टाः २८**
सिकाइ उपलब्धि	- अर्गानिक खेतीको महत्वबारे बताउन । - पशुपालन व्यवसाय र आय - आर्जनको अन्तर सम्वन्ध वताउन । - स्थानीय उद्योगहरुको सूची तयार पार्न र तिनलाई आय - आर्जनसँग जोडी वताउन । - खानी र खनिज पदार्थको महत्व बताउन । - ढिकुटी प्रथाको बारेमा बताउन ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- विषादि रहित अर्गानिक खेती - पशुपालन र आय-आर्जन (चौरी, कालिज, लुलु, कुखुरा आदि) - स्थानीय उद्योग र आय-आर्जन (काष्ठ र ग्रिल र ब्लक र डिस्टिलरी र सुकुटी) - लोमन्थाङको-युरेनियम - ढिकुटीका नियमहरुः द्हु- अन्न, र्कु- पालो - अन्न सञ्चय गरी पालैपालो सहयोग गर्ने परम्परा । हालः ढुकुटीको रुपमा मुद्रा सञ्चय गरी पालै पालो सहयोग गर्ने परम्परा - तमसुक - आर्थिक ऐन र कानुन
शैक्षिक सामग्री	- दृष्य चित्र र चलचित्र - पोष्टर र चार्ट - युरेनियम सम्बन्धी अडियोरभिडियो - ढिकुटीका नियमहरु - तमसुक - आर्थिक ऐन र कानुन
क्रियाकलाप	- अर्गानिक खेतीको महत्वबारेमा छलफल गराउने - पशुपालन व्यवसायलाई आय-आर्जनसँग जोडी छलफल गराउने । - स्थानीय उद्योगको अवलोकन गर्न लगाई त्यसको बजार र आय आर्जन बारे छलफल गर्ने । - युरेनियम खानी र युरेनियमको महत्वबारेमा छलफल गर्ने । - ढिकुटी प्रथाको सकरात्मक तथा नकरात्मक पक्षका बारेमा छलफल गर्ने - ढिकुटी प्रथा अवैध हो भनी कानुनी प्रवन्ध बारे जानकारी गराउने ।
मूल्याङ्कन	- युरेनियम भनेको के हो ? - कस्तो खेतीलाई अर्गानिक खेती भनिन्छ ? - उत्पादन र वजारवीचको सम्वन्धबारे दुई अनुच्छेद लेख्नुहोस् । - ढिकुटी प्रथालाई किन अवैध आर्थिक कारोवार भनिएको हो ?

स्थानीय सिप र प्रविधि

कक्षा ६	पाठ्य घण्टाः ६
सिकाइ उपलब्धि	- आफ्नो अभिभावकको पेशा र व्यवसाय वताउन - समुदायका मानिसहरुको पेशा र व्यवसाय बताउन - आधुनिक पेशा र परम्परागत पेशावीच फरक छुट्टाउन ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- पेशा तथा व्यावसायको सूची - पेशा व्यवसायबाट हुने आम्दानी - पेशा व्यवसायको महत्व
शैक्षिक सामग्री	- दृष्य चित्र र चलचित्र तथा अन्य चार्टहरु
क्रियाकलाप	- आ-आफ्ना अभिभावकहरुले अंगालेको पेशा व्यवसाय लेख्न वा भन्न लगाउने - समुदायका मानिसहरुले गरेका पेशा व्यवासायहरुको सूची तयार पारी छलफल गराउने । - आधुनिक पेश र परम्परागत व्यावसायवीच फरक छुट्टाउन लगाउने ।
मूल्याङ्कन	- पेशा वा व्यवसाय भनेको के हो ? - समुदायका मानिसहरुले कुन-कुन पेशा अपनाएका छन् ? - परम्परागत व्यवसायभित्र कुन -कुन कुराहरु पर्दछन् आदि ।

कक्षा ७	पाठ्य घण्टाः ६
सिकाइ उपलब्धि	- स्थानीय सीप र प्रविधिबाट उत्पादित बस्तुहरुको सूची तयार गरी तिनीहरुको परिचय दिन ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- हस्तकला सामाग्रीहरुको सूची तथा प्रयोग - कृषि तथा घरायसी कार्यमा प्रयोग गरिने स्थानीय सीप प्रविधि र साधन (मर्च्याङ, सिङ्गुर, सिन्दा, परु, सोवाङ, स्हाङस्वहोङ, आरन, लूहाङ, तान, सेलूमो त्होजाङ, सर्त, काठेपुल) आदि ।
शैक्षिक सामग्री	- दृष्य चित्ररचलचित्र तथा अन्य चार्टहरु
क्रियाकलाप	- कृषि वा घरायसी कार्यमा प्रयोग हुने बस्तुहरुको अवलोकन गराउने । - स्थानीय साधन र प्रविधिको उपयोग र महत्वबारे छलफल गराउने ।
मूल्याङ्कन	- कृषि वा घरायसी कार्यमा प्रयोग हुने कुनै १० वटा वस्तुहरुको नाम लेख्नुहोस् । - परम्परागत पेशा तथा व्यवसाय र प्रविधिको परिचय र महत्व बताउनुहोस् आदि ।

कक्षा ८	पाठ्य घण्टाः ६
सिकाइ उपलब्धि	- स्थानीय वीउ विजन र अन्नभण्डारको परम्परागत शैली बताउन - गरगहना तथा अन्य सम्पत्ति सुरक्षाको परम्परागत शैली बताउन - स्थानीय प्रविधिमा आधारित उद्योगहरुको सूची र तिनको महत्व बताउन
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- मदुस र गलाङसा र ढुम्बैरपुर - तामाको भाँडो - पानी घट्ट - सुकुटी उद्योग - ब्लक उद्योग - ग्रिल उद्योग - गलैचा वा राडीपाखी उद्योग - डिस्टिलरी - चुन उत्पादन आदि ।

शैक्षिक सामग्री	- दृष्य चित्ररचलचित्र तथा अन्य चार्टहरु
क्रियाकलाप	- पुराना बस्तुहरु संग्रह गरिएका संग्रहालययमा विद्यार्थीहरुलाई लगी अवलोकन गराई छलफल गराउने । - जेष्ठ नागरिकहरुसँग परम्परागत शैली र प्रविधिबारे जानकारी लिने व्यवस्था मिलाउने । - स्थानीय उद्योगहरुमा विद्यार्थीहरु लगी स्थानीय प्रविधि उत्पादन र वजार व्यवस्थापन बारे छलफल गराउने
मूल्याङ्कन	- संग्रहालय भनेको के हो ? संग्रहालयको महत्व बताउनुहोस् । - अन्न तथा विउ विजन भण्डारण गर्ने परम्परागत शैली उल्लेख गर्नुहोस् । - स्थानीय उद्योगहरुको सूची तयार पार्नुहोस् र बजार व्यवस्थाबारे उल्लेख गर्नुहोस् ।

साहित्य संगित र प्रेरक व्यक्तित्वहरू

कक्षा ६	**पाठ्य घण्टाः १०**
सिकाइ उपलव्धि	- वागवानी विज्ञ वुद्धिरत्न शेरचनको जीवनी र उनको जीवनीवाट पाइने सन्देश बताउन - आफ्नो क्षेत्रका अन्य समाजसेवीहरुको योगदानबारे जानकारी हासिल गर्न ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- वागवानी विज्ञ वुद्धिरत्न शेरचन (स्याउ बा) को जीवनी (जन्म शिक्षा र योगदान) - अन्य सामाजिक व्यक्तित्वहरु - समाजसेवा
शैक्षिक सामग्री	- वागवानी विज्ञ वुद्धरत्न शेरचनको तस्वीर - जीवनीसँग सम्वन्धित अन्य सामग्रीहरु - स्मारिका तथा अन्य पत्रपत्रिकाहरु
क्रियाकलाप	- वागवानी विज्ञ वुद्धिरत्न शेरचन र अन्य प्रेरक व्यक्तित्वहरुको जीवनी पढ्न लगाई महत्पूर्ण योगदानहरु टिप्न लगाउने ।
मूल्याङ्कन	- समाजसेवा भनेको के हो ? - स्वर्गीय शेरचनको जीवनीबाट के प्रेरणा पाइन्छ ? - स्वर्गीय शेरचनले गरेका महत्वपूर्ण कार्यहरुको सूची तयार पार्नुहोस् ।

कक्षा ७	**पाठ्य घण्टाः १०**
सिकाइ उपलव्धि	- कवि भूपि शेरचनको साहित्यिक योगदानबारे बताउन - कवि भूपि शेरचनको जीवनीबाट प्राप्त गरिने संदेश वताउन
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- कवि शेरचनको जीवनी (जन्म, शिक्षा, योगदान) - कवि भूपिका कुनै दुईवटाको कविताको वाचन र भावार्थ
शैक्षिक सामग्री	- भुपि शेरचनको तस्वीर - भूपिका कृतिहरु
क्रियाकलाप	- भूपि शेरचनको जीवनी पढ्न लगाई उनले दिएका योगदानबारे छलफल गराउने - कवि शेरचनका कविताहरुमा पाइने विशेषताहरुबारे छलफल गर्ने ।
मूल्याङ्कन	- कवि भूपि शेरचनले नेपाली साहित्यमा दिएको योगदानकाबारेमा चर्चा गर्नुहोस् । - शेरचनका कवितामा पाइने विशेषताहरु उल्लेख गर्नुहोस् जस्ता प्रश्नहरुका आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने ।

कक्षा ८	पाठ्य घण्टाः १०
सिकाइ उपलब्धि	- स्थानीय तहमा गाइने थकाली, मगर र अन्य जातिले गाउने गीतहरुको मर्म बताउन - स्थानीय बाजाहरुको सूची बनाई महत्व बताउन
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- फालोमा गाउने गीत - तोरल्नह (फागु) गीत - खिमी बसाल्दा गाउने गीत - स्थानीय लोक गीतः सैमढैमा र यानिमाया आदि - कूल पूजा गर्दा गाइने गीत - छेप्च्यू (नृत्य) र गीत - स्थानीय बाजाको परिचय (पुन्टीरघिलिङ र झ्याली र ड्याङ्गो र डमरु र त्हमकिन र क्हिलिङरत्हुङ आदि)
शैक्षिक सामग्री	- थकाली र अन्य गीतका नमुनाहरु - स्थानीय बाजाहरुको तस्वीर, चार्ट आदि ।
क्रियाकलाप	- थकाली गीतमध्ये कुनै एक गीत गाउन लगाउने (शिक्षकले सहजीकरण गर्ने) - गीतको भाव बताउन सहयोग गर्ने - स्थानीय बाजाहरुको सूची बनाउन लगाउने र तिनको प्रयोग कुन-कुन समयमा गर्न सकिन्छ भनी छलफल गर्ने । - थकाली वा अन्य गीतमा नृत्य वा अभिनय गर्ने । (शिक्षकले सहजीकरण गर्ने)
मूल्याङ्कन	- गीत संगीतले मानिसको मनमा पार्ने प्रभावबारे लेख्नुहोस् । - कुनै एक थकाली तथा स्थानीय लोकगीत गाउँदै नाच्नुहोस् । (गायन तथा नृत्यका आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । - स्थानीय बाजाहरुको सूची बनाउनुहोस र ती बाजाको प्रयोगबारे लेख्नुहोस् ।

स्थानीय खेल, स्वास्थ्य र पोषण

कक्षा ६	पाठ्य घण्टाः ६
सिकाइ उपलब्धि	- स्थानीय तहमा खेलिने खेलको सूची तयार गरी तिनको महत्व बताउनुहोस् । - खेल स्वास्थ्य र पोषणका वीच अन्तर सम्बन्ध वताउन
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- स्थानीय खेलः (तारा, नाकाभोटे, कै, पन, पारा, लक्कुढाल (ग्याम्वल) खोपी आदि ।) - स्वस्थ आहार तथा विहार
शैक्षिक सामग्री	- स्थानीय खेलकुद सामग्रीहरु - स्वस्थ खानेकुराहरुको चार्टहरु
क्रियाकलाप	- खेलका नाम लेख्ने र विधि वताउने तथा सँगै खेलेर सिकाउने । - खेलकुदबाट हुने फाइदा बारे छलफल गर्ने । - स्वस्थ र पोषणयुक्त खानाको बारेमा छलफल गर्ने ।
मूल्याङ्कन	- तारा खेलका नियमहरु लेख्नुहोस । - स्थानीय खेलहरुको सूची तयार पार्नुहोस ? - स्वस्थ र पोषणयुक्त खानाका नामहरु उल्लेख गरी यसको महत्व लेख्नुहोस् ।

कक्षा ७	पाठ्य घण्टाः ६
सिकाइ उपलब्धि	- स्थानीय खेल र अन्य खेलहरुको अन्तर सम्बन्ध बताउन - व्यक्तिगत सरसफाई र स्वस्थ पोषणयुक्त खानाको महत्व वताउन
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- स्थानीय खेलहरुका नियमहरु - खेल्ने विधि - खेलकुद, स्वास्थ्य र पोषणको अन्तर सम्बन्ध - खेलकुदबाट हुने फाइदा
शैक्षिक सामग्री	- खेलकुद सामग्रीहरु - पोशणयुक्त खानाको तस्वीर र चार्ट - स्वस्थ र अस्वस्थ मानिसको तस्वीर
क्रियाकलाप	- तोकिएका खेलहरु क्रमश खेलाउने - पोशणयुक्त खानाको महत्व बताइ छलफल गर्ने । - स्थानीय खेल र अन्य खेलको बारेमा छलफल गर्ने ।
मूल्याङ्कन	- खेलहरु खेलाइ खेलहरुका आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने । - पोषणयुक्त खानाबाट हाम्रो शरीरलाई के के फाइदा हुन्छ ?

कक्षा ८	पाठ्य घण्टाः १०
सिकाइ उपलब्धि	- आयुर्वेद (आम्जी) तथा योगको परिचय र महत्व बताउन - खाद्य क्यालोरीको महत्व बताउन
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- आयुर्वेदिक औषधि र एलोपेथिक औषधि - आम्जीले गर्ने उपचार पद्धति - खाद्य उपभोक्ता समितिको भूमिका - खाद्य क्यालोरी - योगको परिचय र उदाहरण - मिति समाप्त भएका खाद्यवस्तु र खाद्य मिसावट गर्नेलाई कानुनी उपचार
शैक्षिक सामग्री	- आयुर्वेद तथा एलोपेथिक औषधिहरु (नमुनाको लागि) - उपभोक्ता अधिकार सम्बन्धित बुलेटिन - योग र आशनका चार्टहरु - योगसँग सम्वन्धित भिडियो - खाद्य क्यालोरीसँग सम्वन्धित पुस्तिका (दिवाखाजा)
क्रियाकलाप	- होमियोप्याथिक औषधि र यलोपेथिक औषधिको बारेमा छलफल गर्ने । - उपभोक्ता अधिकार सम्वन्धमा छलफल गर्ने - खाद्य क्यालोरीको बारेमा छलफल गर्ने । - योगको महत्वबारे छलफल गर्ने
मूल्याङ्कन	- योग भनेको के हो ? - यसका फाइदाहरु के-के हुन ? - उपभोक्ता अधिकार भनेको के हो ? - आयुर्वेदिक औषधिका बारेमा दुईवटा अनुच्छेद लेख्नुहोस् । - खाद्य क्यालोरीको महत्व बताउन

विपद् व्यवस्थापन

कक्षा ६	पाठ्य घण्टाः ६
सिकाइ उपलब्धि	- प्राकृतिक प्रकोप र विपद्का बारेमा वताउन
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- प्राकृतिक प्रकोपको सूची - चट्याङ्, डढेलो
शैक्षिक सामग्री	- प्राकृतिक प्रकोप सम्बन्धी पोष्टर - श्रव्यदृष्य सामग्री

क्रियाकलाप	- वन तथा वस्तीमा लाग्ने डढेलोले पार्ने विनास बारे कक्षामा छलफल गर्ने । - डढेलो लागेको ठाउँमा विद्यार्थीहरुले खेल्नुपर्ने भूमिकाका बारेमा छलफल गर्ने । - चट्याङ्का कारण हुने क्षतिका सम्बन्धमा छलफल गरी त्यसवाट वच्चे उपाय बताउने।
मूल्याङ्कन	- वन डढेलो लाग्नुका कारणहरु लेख्नुहोस् । - चट्टाङ भनेको के हो ? यसबाट कसरी बच्च सकिन्छ जस्ता प्रश्नहरुको सोधी मूल्याङ्कन गर्ने ।

कक्षा ७	**पाठ्य घण्टाः ६**
सिकाइ उपलब्धि	- प्राकृतिक प्रकोप र विपद् बाट वच्ने उपायहरु बताउन ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- प्राकृतिक प्रकोप - अत्याधिक हिमपात - हिउँपहिरो (खटी)
शैक्षिक सामग्री	- प्राकृतिक प्रकोप सम्बन्धी पोष्टर - श्रव्यदृष्य सामग्री
क्रियाकलाप	- अत्याधिक मात्रामा परेको हिमपात तथा हिउँपहिरोको बारेमा छलफल गर्ने । - अत्याधिक हिमपात तथा हिउँपहिरोबाट बच्ने उपायहरु वताउने ।
मूल्याङ्कन	- हिमपहिरोबाट वच्ने कुनै तिन उपायहरु लेख्नुहोस् । - अत्याधिक हिमपात हुँदा अपनाइने सावधानी लेख्नुहोस् ।

कक्षा ८	**पाठ्य घण्टाः १0**
सिकाइ उपलब्धि	- प्राकृतिक प्रकोप र विपद्बाट वच्ने उपायहरु बताउन ।
मुख्य विषयवस्तु र विस्तृतीकरण	- विपद् पूर्व गरिने सावधानी - विपद्को समयमा गर्नुपर्ने कार्यहरु - विपद् पश्चात् अपनाइने सावधानी - उत्तरी हावा - भूकम्प
शैक्षिक सामग्री	- प्राकृतिक प्रकोप सम्बन्धी पोष्टर - श्रव्यदृष्य सामग्री
क्रियाकलाप	- विपदको बारेमा तयार पारिएका चार्ट, पोष्टर र भिडियो प्रस्तुत गरी त्यसबाट वच्ने उपायबारे छलफल गर्ने । - क्षति भएको ठाउँको अवलोकन गर्ने ।
मूल्याङ्कन	- प्राकृतिक प्रकोप भनेको के हो ? - विपदबाट कसरी बच्न सकिन्छ ? - मुस्ताङमा उत्तरी हावा चल्दा त्यसले पार्ने असरबारे लेख्नुहोस ।

हाम्रो गाउँपालिका	विपद् व्यवस्थापन
वडादेखि गण्डकी प्रदेशसम्मका नक्सा – **थासाङ गाउँपालिकाका मुख्य वस्तीहरु** **थासाङ –१** टुकुचे, चोखोपानी **थासाङ –२** नाउरीकोट, भुर्जुङकोट, नाकुङ, लार्जुङ, कोवाङ, खन्ती, सौरु, **थासाङ –३** मिसी, क्हैकु, लेते, कालोपानी, धम्पु, लूहक्यो कोखेठाँटी **थासाङ–४** पैरोथाप्ला, तल्लो घाँस, उपल्लो घाँस, भिप्रादेउराली, **थासाङ–५** परस्याङ, छयो, कुञ्जो, ताग्लुङ, टिटी **थासाङ बाहेकका मुस्ताङ जिल्लाका मुख्य बस्तीहरु** स्याङ, मार्फा, छैंरो, चिमाङ, ठिनी,जोमसोम, लुप्रा, कागवेनी, भारकोट, भोङ, मुक्तिनाथ, छुसाङ, ताङ्बे, तेताङ, चैले, समर, भेना, चराङ, घमी, घिलिङ, धाक्मर, लोमाङथाङ, किमलिङ, यारा, घारा, शाङ्ता, फल्याक, तिरी, ढाकरभोङ, मराङ, सुर्खाङ, छोनुप	**विपद् तथा प्राकृतिक प्रकोपः** अत्याधिक हिमपात, हिउँपहिरो, उत्तरी हावा, भूकम्प तथा अन्य आकस्मिक रुपमा आउने विपद्हरु

हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप

जडिवुटीहरु निरमसी, जटामसी, यार्सागुम्बा, पाँचऔले, पाषणवेद, पदमचाल, प्हलु, चिया, तिते, कुट्की, गोलकाँक्रा, ध्युकुमारी, सिस्नु, घोडटाप्रे, क्होइने, द्होकायो साग तिम्चु साग, री, टिमुर, शिकारी लहरा, वनलसुन, जिम्वु, पाङ्नो, विभिन्न प्रजातिका च्याउहरु **फलफुलहरु** स्याउ, खुरपानी, चिली, ओखर, आरुवखडा, उस्यो, कुकुली, खाल्या, अंगुल, ऐसेलु, भूइपलाङ, घुयालो, ड्याम्मर, नास्पति, ताङ्सो, किवी, **खाद्यान्न बालीहरु** जौं, उवा, गहुँ, फापर, मकैं **तरकारीहरु** काउली, वन्दा, गाजर, सिमी, करेरा, रायो, धनिया, छ्यापी, लसुन, प्याज, मुला, स्यखु साग, सलगम, गोलभेडा, काँक्रा, खुर्सानी, इस्कुस, मैसाग,टुसा, आलु, पाङ्नो, जिप्रेसाग, लसुन साग, चाल्ने साग, खोलेसाग, सिस्नु, भेरुङ्गो साग आदि । **होटेल व्यवसाय (स्थानीय परिकार)** फापरको ढिंडो, सुकुटी मासु, डल्लोमुलाको छोप, जिम्वुले भानेको सिमिको दाल, सुकुटी मासु, आलुको तरकारीमा जिम्वु हालेको तरकारी, तिम्चु खु, ट्हाप्रा खु, फारो खु, आलुङ खु, क्होगेन, री वा टिम्वुरको छोप, ढोकायो वा अन्य सागपातबाट बनेको गुन्द्रुक र भटमाससँग साँधेको अचार, ट्हुङ, क्हीन्डी, का ट्हुङ, च्याङ्ग्रा वा स्थानीय कुखुरोको मासु, विभिन्न सागका सलाद (फोर) आदि ।	**विपद् तथा प्राकृतिक प्रकोपः** स्थानीय घरपालुवा पशुपंक्षीहरु चौरी गाई, लुलु, गाई, भैंसी, भेडाबाख्रा, वंगुर, घोडा, खच्चर, गधा, कुखुरा, हाँस, वटाई, परेवा, खरायो, कुकुर, विरालो आदि । **खानी तथा खनिज पदार्थहरु** ध्ये, मुक्तिनाथ, खिङ्गा, कालीगण्डकी क्षेत्र- शालिग्राम थासाङ क्षेत्र- शिलाजित बारागुङ- मुक्तिक्षेत्र- नून र ग्याँस खानी लोमन्थाङ क्षेत्र- युरेनियम **सम्भावित खानीहरुः** (जनश्रुतिको आधारमा) **लेते क्षेत्र–** तामाखानी- स्थान (ठूलो बुकिन) **फलाम–** लेते खोला **कोवाङ क्षेत्र–** म्हरक्युत्होङ (सुन खोला), सुनखानी **घरफभोङ ठिनी क्षेत्र–** प्राकृतिक कोइला खानी **ढिकुरी प्रथा–** समाजमा आर्थिक सहयोगको व्यवस्थापन

स्थानीय खेल स्वास्थ्य र पोषण	स्थानीय परम्परागत सीप र प्रविधि
स्थानीय खेलहरु कै (गोटा), नाकाभोटे, पन (कौडा) ग्याम्वल, खोपी, चुन्नी, रुमाल लुकाउने, डोरी तान्ने, हेनडोङ फन्डोङ (छेलो) **स्थानीय स्वास्थ्य उपचार विधिः** ज्वरो - निरमसी, तिते रुघाखोकी - निरमसी, तिते, वेसार, जिम्वु पानी, काटेको ठाउ - तेल वेसारको मिश्रण आगोलेको - पाँच औले, पेट दुखेमा - खरानी पानी, भोर्लाको दाना चोटपटक लागेमा - शिकारी लहरा, गिद्धको हड्डी शरीर दुखेमा - खसीको हड्डीको सुप **पोषणयुक्त स्थानीय खानाः** म्हाल्दा, डोफे (सातु), आलङ्खु, कप्रा खु, क्हिण्डी, ढुङ्खु, स्य खु, काट्हुङ आदि ।	**पेशा–व्यवसायः** होटल व्यवसाय (थकाली खाना र थकाली भान्साघर) पशुपालनः चौरी प्रदर्शन मेला (मुलीरमार्चे र घट्टेखोला) **स्थानीय परम्परागत उद्योग तथा कृषि प्रविधिः** स्याउ, खुरपानी, चिलीको सुकुटी बनाउने सीप र विधि **फलफूलको जुस बनाउने विधिः** शिवोक थोर्न -(चिची) जुस वनाउने विधिः **कृषि सामग्रीः** म्हे- अन्न वा हिउँ तान्न प्रयोग गरिने साधन स्यलूम- खेत सम्माउन प्रयोग गरिने साधन क्हेसी- अन्नकुट्न प्रयोग गरिने साधन (जौरउवारगहुँ) मर्क्याङ- अन्न कुट्न प्रयोग गरिने फापर तथा अन्य बाली काप-जौ, उवाको बाला टिप्ने साधन **घरेलु उद्योगहरु** गलैचा, राडी,पाखी, गल्वन्दी , स्विटर, मोजा, पन्जा, गादा, झोला, ऊनीकोट आदि । **माटोको सीप र प्रविधिः** पु, ट्हुम्वै, गलन्सा रंगेल (अन्न पिठो आदि राख्ने साधन) **काष्ठकलाः** काठेपुल, बाँध (खोला वा नदीमा हालिने), मदुस आदि

हाम्रो सामाजिक मूल्य मान्यता, धर्म र संस्कृति मा

धर्म - हिन्दू, बौद्ध, क्रिस्सियन तथा मिश्रित

संस्कार तथा संस्कृति र परम्परा–

न्वारन, छेवार, विवाह, खिमी बसाल्ने, मृत्यु कर्म (अन्त्येष्टि) , मृत्यु पश्चात मृतकको अस्तु खिमी घरमा राख्ने, त्हुरसी, फेव, खिमी, ह्मदेन, थरच्याङ (६) वर्ष पार गरेपछि), चौरासी पूजा, थाक्खोला, थाकसात्सय, मुखिया प्रथा, तेह्र गाउँको मुखिया प्रथा र थकाली जातिको रहनसहन

पोशाक - न्होकोन, चोलो, दौरा सुरुवाल-(आङ्गी-झाङगी) बख्खु, क्होइ, स्होम्व, डोजा, स्हेमो (टोपी), कौ (डोरी)

भाषा - थकाली, मगर, छन्त्याल, छुक्तेन (सेकै), लोवा, गुरुङ, नेवार

चाडपर्व - तोरन्ह (फागुपूर्णिमा), दशैं, तिहार, बुद्धजयन्ती, लूहोसार, प्रेल छेप्च्यु (गुरुसाङवै)

जात्रा तथा मेलाहरु

बाह्रवर्षे मेला (कुम्भ मेला), नौं बर्षे (स्होई-स्होई), फालो, (भदौरे जात्रा), छप्च्यु क्होई, यार्तुङ, तिजी, याक नृत्य (ठिनी, स्याङ, चिमाङ), त्हेकेप (लामा नृत्य), चौरीको प्रदर्शनको जात्रा (स्थानः मुलीरमार्चेर फचेर घट्टेखोला)

धार्मिक स्थलहरुः

-घाँसा गुम्वा (काकनी), लेते गुम्वा (छुलि्तङ), काली बराह, पिली बराह, सेती बराह (जनै पूर्णिमा),ताग्लुङ गुम्वा- गाउँले पूजा (म्हसिमफ्ह्रा) कोवाङ-नरिच्होवा, नरसाङ्गुम्वा, लूह ल्याङवा न्हुर्वु- गौचन थकाली आरध्य देउता, लूह क्ष्युरिन घ्याल्मो- तुलाचन थकाली आरध्य देवता लूह क्हाङला सिङ्गी कपी -शेरचन, थकाली आरध्य देउता, लूह हेवा ह्राइङ्जुङ- भट्टचन थकाली आरध्य देवता, क्युपर गुम्वा (ङिङ्पा) - टुकुचे मार्फा गुम्वा (ङिङ्पा), स्याङ गुम्वा (ङिङ्पा),छैरो गुम्वा (ङिङ्पा),जोमसोम गुम्वा (साक्यपा),चराङ गुम्वा, छुसाङ गुम्वा,कागवेनी गुम्वा, घार गुम्वा लोमनथाङ गुम्वा, मराङ गुम्वा, ठिनी गुम्वा, मुक्तिनाथ मन्दिर (ज्वाँला माई), दामोदर कुण्ड (कुश), पितृस्थलः कोवाङ- खिमीघर ,कागवेनी- तर्पणस्थल

नाका ट्हो

तिरा ह्नाङ् ट्ही री नाका ट्हो ङ्ही छैचि मु । छैवचे
ट्हीचे प्ह्रेची ट्हीचे ट्हाची । ट्हाचिवे नाका ट्हो प्हैचम
लोकिसी त्हाक्साङ् लव च्याची ।
त्हाक्साङ् लमेन सेमेन्ह्नयुसी सिन्क्याङ् फिरी टुसी मुची ।
च त्हाम्साङ् लव ट्हो री ठ खसी ट्याप्प थुसी प्होसी ह्नयची ।
ट्होङ्री प्होसी सैसी चची ।
त्हाक्साङ् लव आता
लचिप्हियाङ् ट्हाचिवे नाका ट्हो च्योव त ।

शव्दार्थ
ह्नाङ्-आगन, नाकाट्हो- कुखुराको भाले, छइव- लड्नु
प्ह्रेची -हार्यो, ट्हाची- जित्यो, प्हैचम-असाध्य
लोकीसी-रमाएर, त्हाक्साङ् -फूर्ति, सेमेन- नाच्दैं
सिन्क्याङ्-दाउरो खलियो, ठ-बाज, ट्होङ्-बन
सैसी-मारेर, प्होसी - लगेर, लची प्हीयाङ-गर्यो भने

क्योरोवे ल्हेम् ए खि फाडी

१) छैसी ट्हाचीव नाका ट्हो खताङ टुवरी ह्यल ?
२) त्हाम्साङ् लवचे ता तल ?

लोप्चेन् राम

ह्यूल् ट्ही री राम प्हीव कोला ट्ही मुची । च प्हैंचम् लोप्चेन थोव मुची । तीतु थे चे स ए क्हालङ्स न्हाङ्री क्हत्न किकिव मीठाई म्राङ्ची । लोप्चेन रामरी सुङ्री क्यू खची । च मीठाई ह्योम् चल म्हन्ची । थे चे क्हलाङ्स न्हाङ्री या च्हाङ्सी कुम्नाङ् मीठाई छ्यूसी फेलौरी तेव च्याची । मीठाई छ्यूचिवे या च्योव क्हलाङ्स सुङ् ए खरी पङ् क्हाची । या पङ् क्हावचे राम टाची । राम टाचीव हरि चे म्राङ्ची दि थे चे प्हीची - त्हन लोप्चेन थलौ, लोप्चेन त्हन लवचे च्यूचिव त ।

क्योरोवे ल्हेम् ए खि फाडी

१) क्हलाङ्स न्हाङ्री ता मूल ?
२) राम् ए सुङ्री ता खल ?

शव्दार्थः

लोप्चेन- लोभी, प्हैचम्- असाध्य, क्हालाङ्स -माटाको घैटो
क्हत्तन- धेरै, म्राङ्ची- देख्यो, सुङ्री-मुखमा
ह्योम्- सवै, न्हाङ्री - भित्र, कूम्नाङ्- मुठी भरी
सुङ्- मुख, पङ्क्हाची-अड्क्यो, टाची-रोयो ।

च्ह्याव क्होइ

ट्ही ड्ही सोम्
ट्होङ् री टुव तोम्
प्ल्ही ड्हा ट्हु
चिपी चोप्रो टु
डिस् प्ह्रें कु
क्हते लिम्प खु
कु ए लिली च्यु
र ए लिली क्ह्यु

१	२	३	४	५
६	७	८	९	१०

शव्दार्थः
ट्होङ-वन, तोम्- भालु, लिम्प- मिठो, खु- तीउन
लिली- पछि, र-बाख्रा, क्ह्रयू -भेडा, क्होइ-गीत ,च्ह्याव -गन्नु

शव्दार्थः
ट्होङ-वन, तोम्- भालु, लिम्प- मिठो, खु- तीउन
लिली- पछि, र-बाख्रा, क्ह्रयू -भेडा, क्होइ-गीत ,च्ह्याव -गन्नु

ट्ही -१	ड्ही -२	सोम -३	भ्ली -४	ड्हा -५	ट्हु -६
डिस् -७	प्ह्रे -८	कु -९	च्यु -१०	चट्टी -११	
चुड्डी -१२	चुसोम -१३	चुप्ल्ही -१४	चाङा -१५		
चुट्टु -१६	चेडे -१७	चोप्हे -१८	चुर्कु -१९	डिह्सु -२०	
डिह्सु -२१	सोम च्यु -३०	प्लिह च्यु -४०	ङह च्यु -५०		
ट्हुक च्यु -६०	डि च्यु-७०	प्ह्रे च्यु-८०	कुइ च्यु-९०	प्ह्र-१०० ह	जर -१०००

हजुर बुबा- आखे
हजुर आमा- मोम
बुबा- भा
आमा-आम
ठूलोबुबा-आथेव
ठूली आमा- आनथेव
काका-कक

कान्छी आमा- आङ्याङ्म
बुबाको दिदी- डेरेन
दाइ- आज्योर आच्यो
भाइ- आले
दिदी- आन
बहिनी- पिच्याङ
सासु- स्युङ्मे
ससुरा- केन्
छामाको लोग्ने- आकु
छ्यामा- आच्याङ्

भान्जा- कोञ्ज
भान्जी - कोइमे
नाति-कोन्ज
नातिनी- कोइमे
छोरा- च्ह
छोरी- च्हमे

साहित्य संगीत र प्रेरक व्यक्तित्वहरू

जीवनी	**जीवनी**
कवि : भुपि शेरचनको जीवनीः नाम : भूपि शेरचन जन्म : वि.सं. १९९२/०९/१२ गते मातापिताः पदम कुमारी र सुव्वा हितमान शेरचन जन्मस्थानः थासाङ -१ टुकुचे शिक्षाः वी।ए। (वनारस- भारत) साहित्यिक योगदानः निर्झर, होचिमिन्हलाई चिठी, घुम्ने मेच माथि अन्धो मान्छे जस्ता कृतिहरुका रचनाकार उपाधिः प्रगतिशील साहित्यकार, नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठानका सदस्य स्वर्गारोहणः वि।सं। २०४६/०२/०१ गते स्थानीय गीत संगीत र वाजाहरु -लोकगीत -यानीमाया, सैमढैमयास, छेप्च्यु क्होई, देउता तथा पितृसँग आशिर्वाद माग्दै गाइने गीतहरु -तोरन्ल, फ्हर फ्याव, लूह छ्योव क्होई, ओडस्हुव क्होई, वाह्र वर्षे र नौ वर्षे मेलामा पाँडेहरुद्वारा वाचन गरिने ह्रुव (स्तोत्र) बाजाहरु त्हमकिन (गितार) पुन्टी (दमाहा) घ्हिलिङ (सनाई) त्हुङ (शंख) ह्रल्मो (झ्याली) काङ्लीन (बजाउने मृत हड्डी)	नामः बुद्धिरत्न शेरचन (स्याउ बा) को जीवनी जम्मः वि.सं. १९९६ साल चैत्र महिनाको १८ गते मातापिताः स्वा।लाल कुमारी र पूर्ण बहादुर शेरचन जन्मस्थानः थासाङ गाउँपालिका -२ कोवाङ शिक्षाः स्नातकरस्नाकोत्तर (कृषि तथा वागवानी) सरकारी सेवाः पोखरा वागवानी फर्म, कृषि तथा फलफूबल विज्ञको रुपमा काम गर्नु भएको । योगदानः मुस्ताङमा स्याउको विरुवा तथा दाँते ओखर भित्राउने प्रथम व्यक्तित्व, घर घरमा स्याउ तथा ओखरका विरुवाहरु निशुल्क वितरण गर्नु भएको, किसानहरुलाई मौसमी खेती गर्न प्रोत्साहन गर्नु भएको, शिक्षा क्षेत्रमा जग्गा छात्रवृत्ति तथा अन्य शैक्षिक सामग्रीहरु विद्यालयमा प्रदान गरी शिक्षा प्रेमीको रुपमा प्रसिद्धि आर्जन गर्नु भएको । स्वर्गरोहणः वि।सं। २०७८/०२/२७ गते

हाम्रो वातावरण
मौसमी यन्त्रर मोबाइल वा अन्य उपकरणहरु
वनस्पतिहरु धुपी, सल्ला, गोब्रेसल्ला (क्हेकर), ठिङ्गेसल्ला (किसिन), गुराँस, ओखर, पाङ्गो, चुत्रो, जंगली आरु, घुयालो,बैंश, चिमाल, उत्तिस, भोजपत्र, निगालो, छिकुसिन, लौंठ सल्ला (झ्होमेरसिन)
वन्यजन्तुहरु हिमचितुवा, बाघ, बाँदर, थार, घोरल, कस्तुरी, स्याल, वनविरालो, रतुवा (रात्ते) झारल, न्याउरीमुसा, मलसाप्रो, खरायो, भालु, वनमुसा,मरमट फ्या (ल्ह्यात),भद्राई, कोइली, भँगेरा, वनकुखुरा, परेवा, मलेवा, काग, गिद्ध, चिल, लाटोकोसेरो, हिमाली काग (ङेलाङ) कराङकुरुङ, चिर, बटाई, फाप्रेचरा (आकुफोल्तोङ) फिस्टे, डाँफे, मुनाल, च्याखुरा, किरलिङ (हिमाली चरा), ग्होमो (हिमाली क्षेत्रमा पाइने ठूलो बिकासे कुखुरा प्रजातिको जस्तो), च्हल्मो, चिप्रे
नदी तथा खोलाहरु कालीगण्डकी (कृष्णगण्डकी), क्हैकु खोला, होप खोला, छ्योखोला, प्हाङ खोला, लेते खोला, कालोपानो खोला, सेतीखोला, छाक्ताङ खोला, ताङ झहरा खोला, घट्टेखोला, ल्हाङक्यु खोला, तम्हो खोला, चिमत्होङ खोला, चिमाङ खोला, चोखोपानी खोला, निमुङ क्यु (थापा खोला), म्हनसिंन खोला,सुन खोला (म्हरक्यु त्होङ), पाण्डा खोला, कागबेनी, मुक्तिखोला, चराङ खोला, छोसेर खोला ।
तालतलैयाहरु सेकुङ ताल, टिटी ताल, प्हुच्छर ताल, काली बराह, सेती बराह, पिली बराह, सुन छहरा ताल, ढुम्वा ताल, दामोदर कुण्ड, तिलिछो ताल (मनाङ -मुस्ताङ)
हिमालहरु अन्नपूर्ण हिमाल, धौलागिरी हिमाल, निलगिरी हिमाल, मानापाथी हिमाल, टुकुचे पिक, दामोदर हिमाल
गुफाहरु मिसीको गुफा, धम्पुको गुफा, छाक्ताङको गुफा, गुरुसाङ्वै गुफा