हाम्रो चौरजहारी

१

मलाई खुसी दिने मेरो प्यारो किताब

मेरो नाम, थर:

मेरो कक्षा : मेरो सेक्सन :

मेरो विद्यालय :

मेरो अभिभावकको नाम, थर :

मेरो सम्पर्क नम्बर :

प्रकाशक :

शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखा, चौरजहारी नगरपालिका, रुकुम पश्चिम ।

©सर्वाधिकार : प्रकाशकमा निहित

पुस्तक : कक्षा १ को हाम्रो चौरजहारी

लेखकहरू

जीतबहादुर शाह
डा. लक्ष्मीप्रसाद आचार्य
युवराज अधिकारी
सुमित्रा न्यौपाने
लता भट्टराई
बद्री ढकाल 'हिरामणी'

यस नगरपालिकाको लिखित स्वीकृतिविना यस पुस्तकको पूर्ण वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरी प्रकाशन गर्न तथा विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट कपी पेस्ट तथा अभिलेख उतार गर्न पाइने छैन ।

अनुरोध

सम्पूर्ण आदरणीय शिक्षकज्यूहरूलाई यस पाठ्यपुस्तकसँग सम्बन्धित कुनै पनि प्रकारका सुझाव र प्रतिक्रियाहरू भएमा नगरपालिकाको शिक्षा शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ । यहाँहरूबाट प्राप्त रचनात्मक सुझावहरूलाई आगामी दिनमा पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक परिमार्जनका क्रममा समावेश गरिने बेहोरा अनुरोध गरिन्छ ।

प्रकाशकीय

विषय सूची

विषयवस्तु पृष्ठसङ्ख्या

एकाइ १ चौरजहारीको परिचय

पाठ १ मेरो परिचय
पाठ २ नदी, खोला र बाटाहरू
पाठ ३ स्थानीय बजारहरू
पाठ ४ हाम्रा जनप्रतिनिधि
पाठ ५ नक्सा अवलोकन

एकाइ २ हाम्रो संस्कृति र सम्पदाहरू

पाठ १ धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू
पाठ २ हाम्रा धार्मिक सम्पदाहरू
पाठ ३ हाम्रो जातीय पहिचान
पाठ ४ हाम्रा चाडपर्वहरू
पाठ ५ हाम्रा नाचहरू
पाठ ६ हाम्रा लोकबाजाहरू

एकाइ ३ हाम्रो पेसा व्यवसाय र प्रविधि

पाठ १ हाम्रा पेसा र व्यवसाय
पाठ २ अन्नबालीहरू
पाठ ३ दलहन बालीहरू
पाठ ४ तरकारी खेती
पाठ ५ फलफूल खेती

एकाइ ४ खुसीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

पाठ १ आनीबानी र स्वभाव
पाठ २ गीत, सङ्गीत र नृत्य
पाठ ३ मेला र चाडपर्व

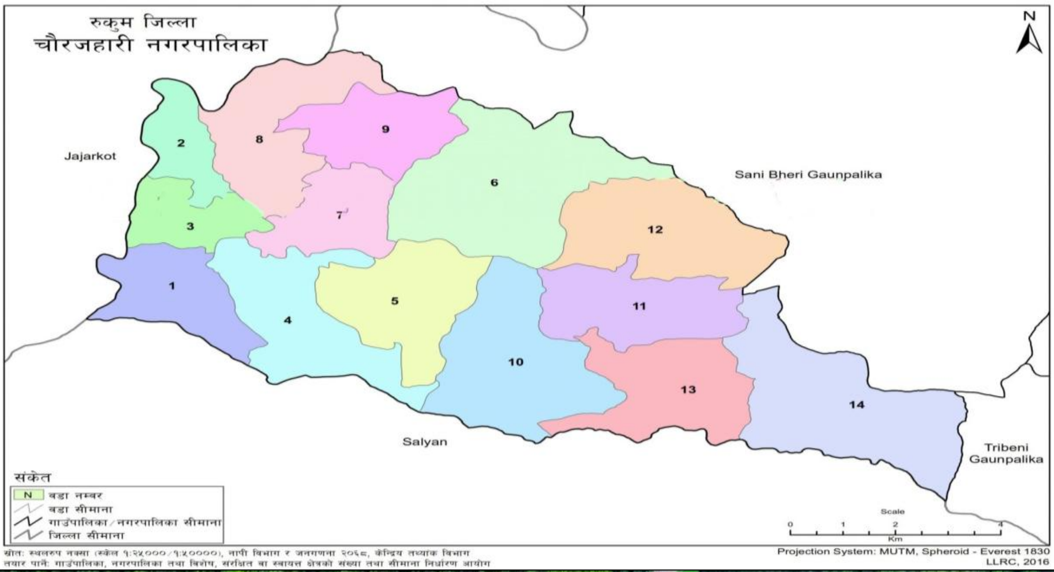
पाठ ४ योग
पाठ ५ श्रमको सम्मान
पाठ ६ हाम्रा खानेकुरा
एकाइ ५ हाम्रो वातावरण र हरित विद्यालय
पाठ १ हाम्रा वरपरका जनावरहरू
पाठ २ हाम्रा वरपरका बिरुवाहरू
पाठ ३ विद्यालयको बगैँचा
पाठ ४ बोटबिरुवा रोपौँ र हेरचाह गरौँ
पाठ ५ पानीका स्रोतहरू
पाठ ६ घर र विद्यालयको सरसफाइ
पाठ ७ फोहोरमैला व्यवस्थापन
एकाइ ६ सामाजिक चुनौती र विपद् व्यवस्थापन
पाठ १ धूम्रपान, मद्यपान र लागूऔषध
पाठ २ विपत् र बचाउ
पाठ ३ सावधानी

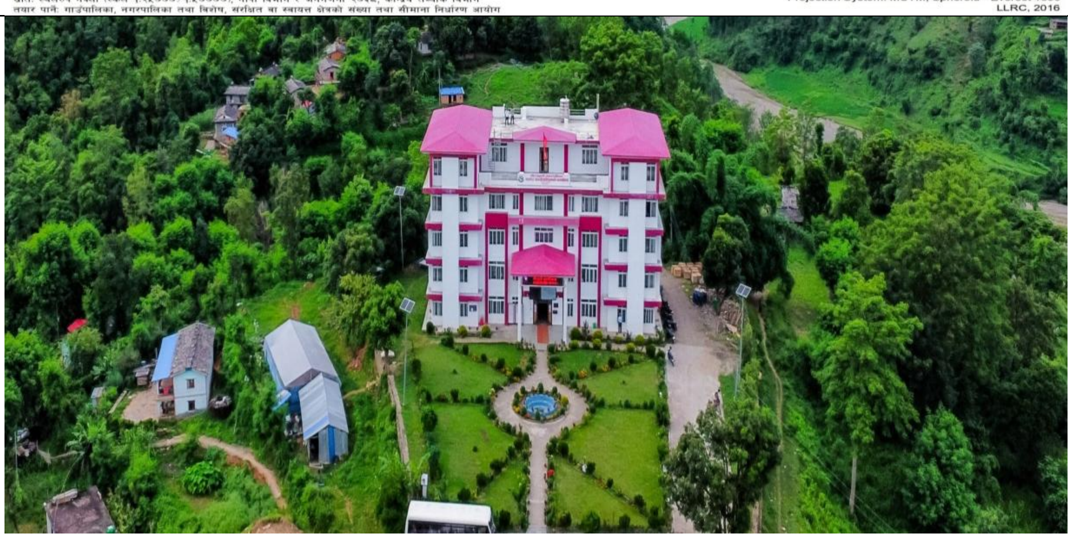
एकाइ १

चौरजहारीको परिचय

सिकाइ उपलब्धिहरू

- आफू बसेको नगरटोल, वडा र पालिकाको नामसहित आफ्नो परिचय बताउन ।
- आफ्नो गाउँटोल र गाउँटोल वरपर रहेका नदी,खोला र बाटाको नाम बताउन ।
- आफ्नो घर नजिकै रहेका बजारको पहिचान गर्न ।
- चौरजहारी नगरपालिकाको प्रमुख, उपप्रमुख र आफ्नो वडाध्यक्षको नाम बताउन ।
- नगरपालिकाको नक्सा अवलोकन गरी सोको बारेमा जिज्ञासा राख्न र छलफल गर्न ।

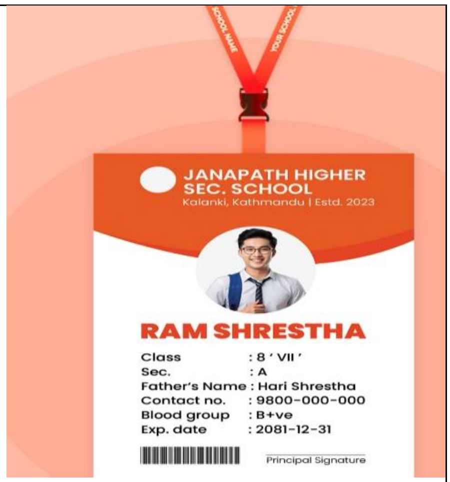


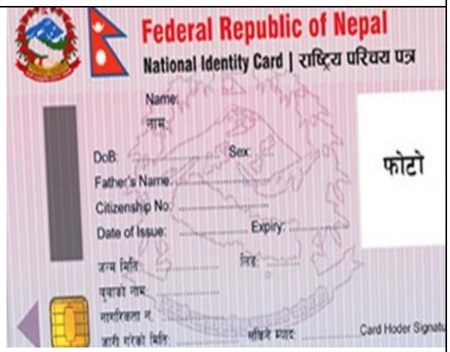


पाठ १

मेरो परिचय

क) हेरौँ, सुनौँ र परिचय गरौँ :





(अ) माथिको चित्रमा के देख्नु भयो ?

(आ) कसैले तपाईँको परिचय दिनुहोस् भनेमा तपाई के भन्नुहुन्छ ?

(इ) परिचय जनाउने कागजात छ ? भन्यो भने के देखाउनु हुन्छ ?

(ई) परिचय दिनु र परिचय पत्र देखाउनु किन जरुरी छ ?

ख) तलको सुनौँ बुझौँ र परिचयको अभ्यास गरौँ :

पहिलो व्यक्ति : तपाईँको परिचय दिन सक्नु हुन्छ ?

दोस्रो व्यक्ति : मेरो नाम राजन आचार्य हो । मेरो घर चौरजहारी नगरपालिकाको वडा नम्बर १ को नाखिरा गाउँमा पर्छ ।

पहिलो व्यक्ति : तपाईँको आमा र बुवाको नाम के हो ?

राजन : आमाको नाम लक्ष्मी आचार्य र बुवाको नाम नारायण आचार्य हो ।

पहिलो व्यक्ति : ए, तपाईँ लक्ष्मी म्याडमको छोरा हो ?

राजन : हजुर, अनि हजुर को हो ? किन सोध्नुभयो मलाई ?

पहिलो व्यक्ति : चिनेजस्तो लागेर सोधेको हुँ । म प्रहरी हवल्दार दिनेश खड्का हुँ । तपाईँको आमा र म एउटै अफिसमा काम गर्छौँ । राम्रोसँग परिचय दिएकोमा धन्यवाद तपाईँलाई । प्रहरीलाई त झन् तपाईँको परिचयले विभिन्न काममा सहयोग पुऱ्याउँछ । कहिलेकाहीँ परिचय दिएर पुगेन भने आफ्नो परिचय खुल्ने कागजपत्र समेत देखाउनु पर्छ । जस्तै

: तपाईँसँग विद्यालयको परिचय पत्र होला। त्यो नभएपछि तपाईँको कपी किताबमा तपाईँको नाम, ठेगाना लेखेको होला, कतै फोन नम्बर पनि लेखेको होला। सोह्रवर्ष वा त्योभन्दा माथिका मानिसहरूसँग भएको नागरिकताको प्रमाणपत्र, मतदाता परिचय पत्र, राष्ट्रिय परिचय पत्र, सवारी साधन अनुमति पत्र आदिले पनि व्यक्तिको परिचयलाई सहयोग गर्दछन्। कहिलेकाहीँ पोसाकले पनि परिचय दिनमा सहयोग गर्दछ।

राजन : परिचयको पनि महत्त्व रहेछ है, अङ्कल ?

दिनेश : परिचयको महत्त्व धेरै छ बाबु। परिचय दिन सकिएन र परिचय खुल्ने कागजात पनि भएन भने अप्ठ्यारो हुन सक्छ। परिवारबाट टाढा हुँदा आफै हराउन सकिन्छ। कहिलेकाहीँ सज्जन मानिस परिचय नखुलेको कारणले अपराधी र अपराधी मानिस सज्जन पनि हुन सक्छ।

राजन : धन्यवाद अङ्कल। हजुरसँग परिचय गर्ने क्रममा परिचयको महत्त्व पनि थाहा भयो।

ग) माथिको छलफल सुनेर तलका प्रश्नहरूको जवाफ दिऔँ :

अ) दिनेशले परिचय दिने क्रममा के के जानकारी दिनु भयो ?

आ) दिनेशलेझैँ तपाईँले परिचय दिन पऱ्यो भने के के भन्नुहुन्छ ?

इ) परिचय खुल्ने कागजातहरू के के हुन सक्दा रहेछन् ?

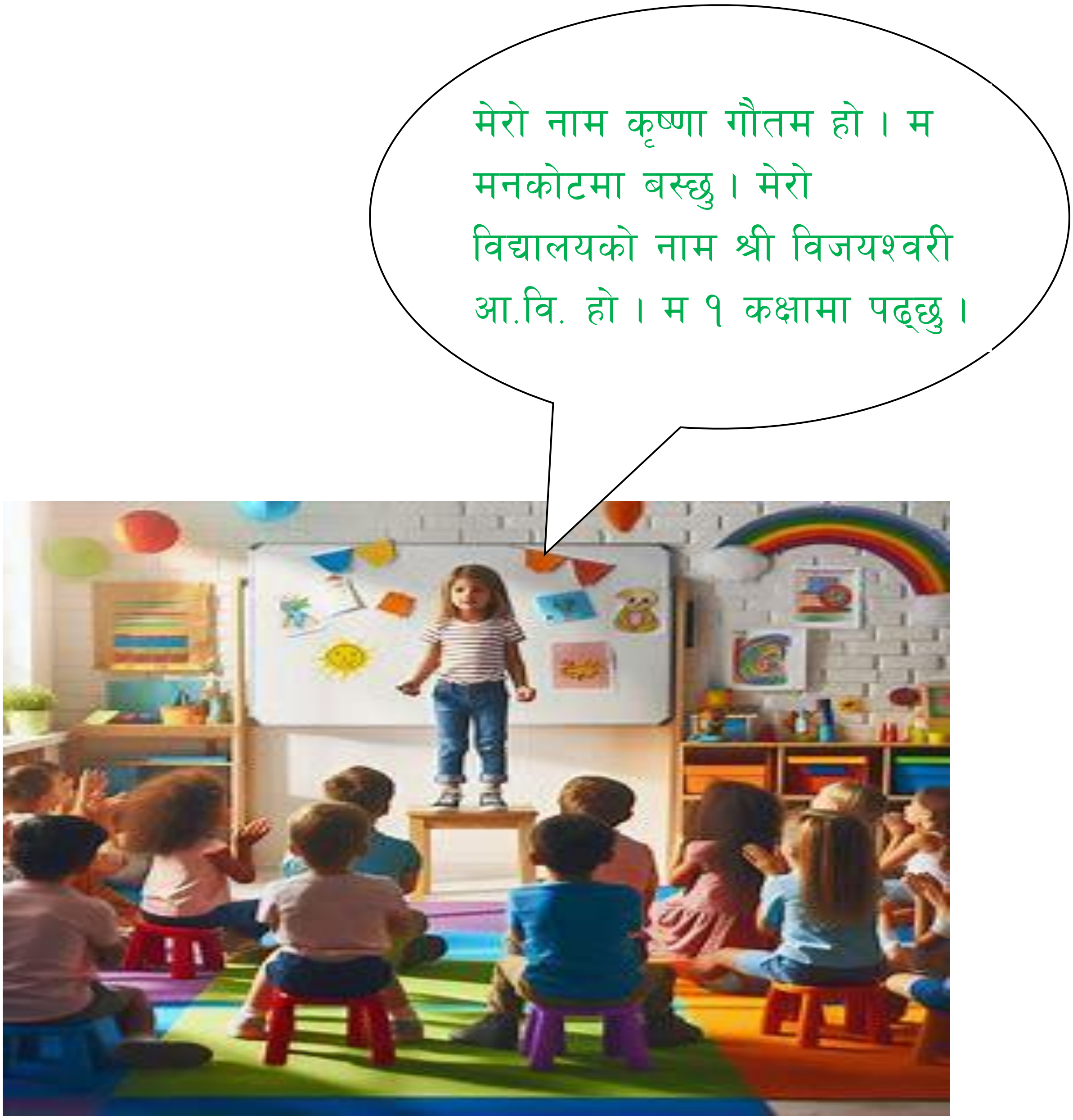
ई) परिचय खुल्ने कागजातको महत्त्व किन हुँदो रहेछ ?

उ) जिल्लाबाहिर वा मुलुकबाहिर गएर परिचय दिनु पऱ्यो भने के भन्नुपर्छ होला ?

घ) धर्सो तानेर मिल्नेहरूको बिचमा जोडा मिलाऔँ :

विद्यार्थी	किसान	डाक्टर	प्रहरी

ङ) चित्रमा जस्तै सबैले आ-आफ्नो परिचय भनौँ :



पाठ २

नदी खोला र बाटाहरू

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

नगरपालिका जाने बाटो	चौरजहारी र जाजरकोट जोड्ने पुल
जहारी खोला	भेरी नदी

अ) माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो ? छलफल गर्नुहोस् ।

आ) तपाईँको गाउँको नजिक भएका नदी, बाटो र खोलाका नाम भन्नुहोस् ।

ख) गीत गाऔँ :

कति राम्रो नदी हाम्रो
कलकल बग्ने पानी राम्रो ।
खोलामा धेरै माछा पाइने
सिँचाइ गर्न नदी चाहिने ।

ग) धर्का तानेर जोडा मिलाऔँ :

नदी	
बाटो	
खोला	

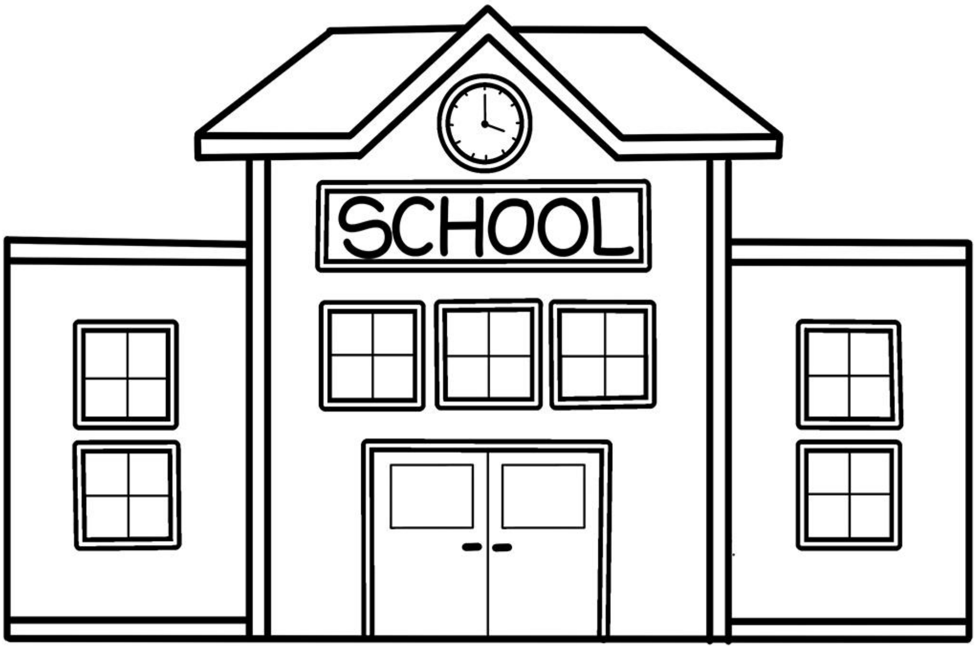
घ) एकछिन सोचौँ :

अ) हाम्रो नजिक खोला, नदी र बाटाहरू नभएको भए के हुन्थ्यो होला ?

ङ) शिक्षकले शब्द उच्चारण गरी विद्यार्थीहरूलाई चित्र छुन लगाऔँ :

खोला, सडक, पुल, चौरजहारी बजार, कोटजहारी, नदी

च) तलको चित्रमा रङ भरौँ :



पाठ ३

स्थानीय बजारहरू

क) चित्र हेरौँ र चिनौँ :

अ) तपाईं माथिको कुन कुन स्थानीय बजार जानु भएको छ ?

आ) तपाईं कुनै सामान किन्नु परेमा कहाँ जानुहुन्छ ?

इ) तपाईंको नजिकै रहेको स्थानीय बजारको नाम के हो ?

ई) तपाईंको स्थानीय बजारमा के के सामान पाइन्छन् ?

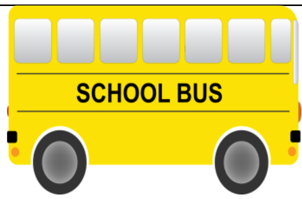
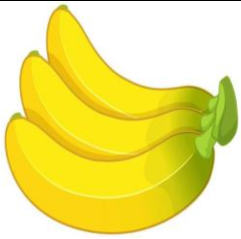
ख) गीत गाऔँ :

मासु फलफूल कपडा
चिनी लिन भनेर ।
सबै सामान किन्नलाई
जाऊ नजिक बजार ।

सलाइ साबुन तरकारी
पाइने ठाउँ नि बजार ।
पसलेले सामान किन्दा
माग्छन् पैसा हजार ।

ग) तलको चित्रहरू हेरी स्थानीय बजारमा पाइने सामानहरूमा ठिक (√) चिन्ह लगाऔँ :

√	☐

☐	 ☐
☐	 ☐
☐	☐

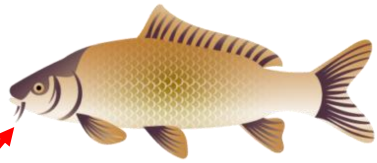
घ) आफ्नो बजारमा पाइने खानेकुराहरूको नाम लेखौं :

....

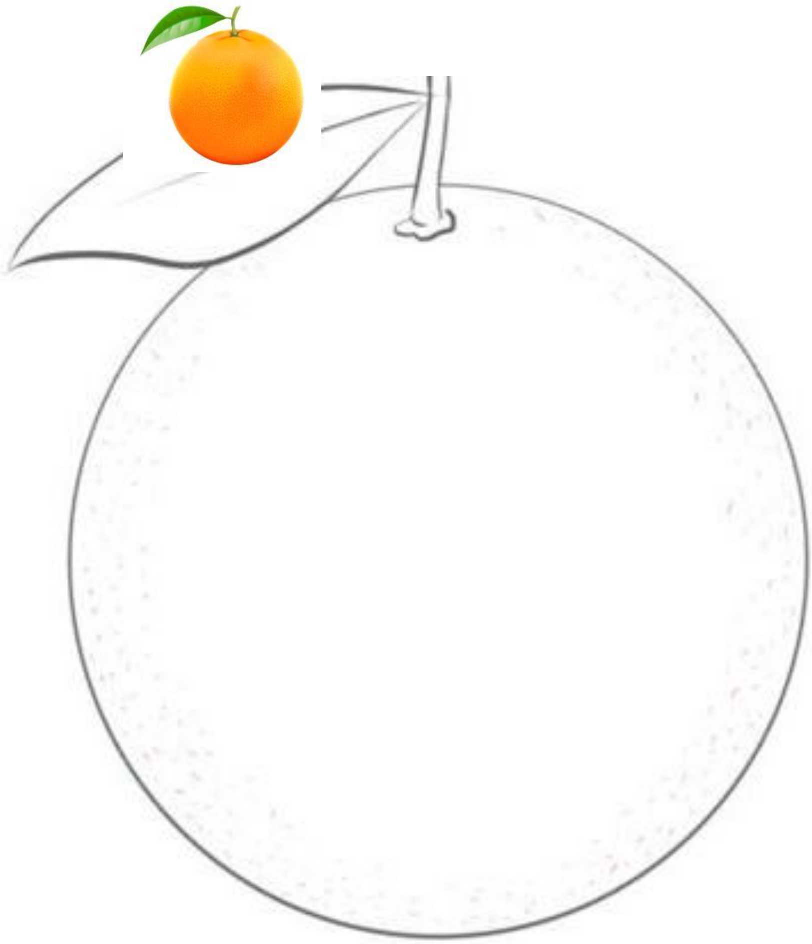
....

....

ङ) धर्का तानेर जोडा मिलाऔं :

फलफूल	
माछा	
तरकारी	
बल	
कपडा	

च) रङ भरौँ :



पाठ ४

हाम्रा जनप्रतिनिधिहरू

क) चित्र अवलोकन गरौँ :

नगरप्रमुख	उपप्रमुख

अ) माथिको चित्रमा क-कसलाई चिन्नुभयो ?

ख) सुनौँ र भनौँ :

मेरो नगरपालिकाको नाम चौरजहारी हो । यस पालिकाका प्रमुखको नाम पुष्प वादी हो । यस पालिकाको उपप्रमुखको नाम इश्वरीकुमारी शर्मा हो । म २ नम्बर वडाको नयाँ बजारमा बस्छु । मेरो वडा अध्यक्षको नाम वीर बहादुर राना हो ।

प्रश्नहरू:

अ) तपाईँको नगर प्रमुखको नाम के हो ?

आ) तपाईँको नगरपालिकाको उपप्रमुखको नाम के हो ?

इ) तपाईँ बस्ने वडाको अध्यक्षको नाम के हो ?

ग) गीत गाऔँ :

सधैं कुरा बुझिदिने हामी बालबालिकाका । धेरै राम्रा प्रतिनिधि चौरजहारी पालिकाका ।	
	हामी बस्ने नगरपालिका चौध ओटा वडा भाको । मालिकामा गुराँस हेर्न काफल खाँदै गाको ।

घ) आफ्नो विवरण लेखी खाली ठाउँ भरौँ :

मेरो नाम .... हो । मेरो नगरपालिकाको नाम .... हो । यस पालिकाका प्रमुख ....हुन् । यस पालिकाको उपप्रमुखको नाम .... हो । म .... नम्बर वडाको .... गाउँ (टोल) मा बस्छु । मेरो वडाको अध्यक्षको नाम .... हो ।

पाठ ५

नक्सा अवलोकन

क) नक्सा अवलोकन गरौँ र भनौँ :

प्रश्नहरू:

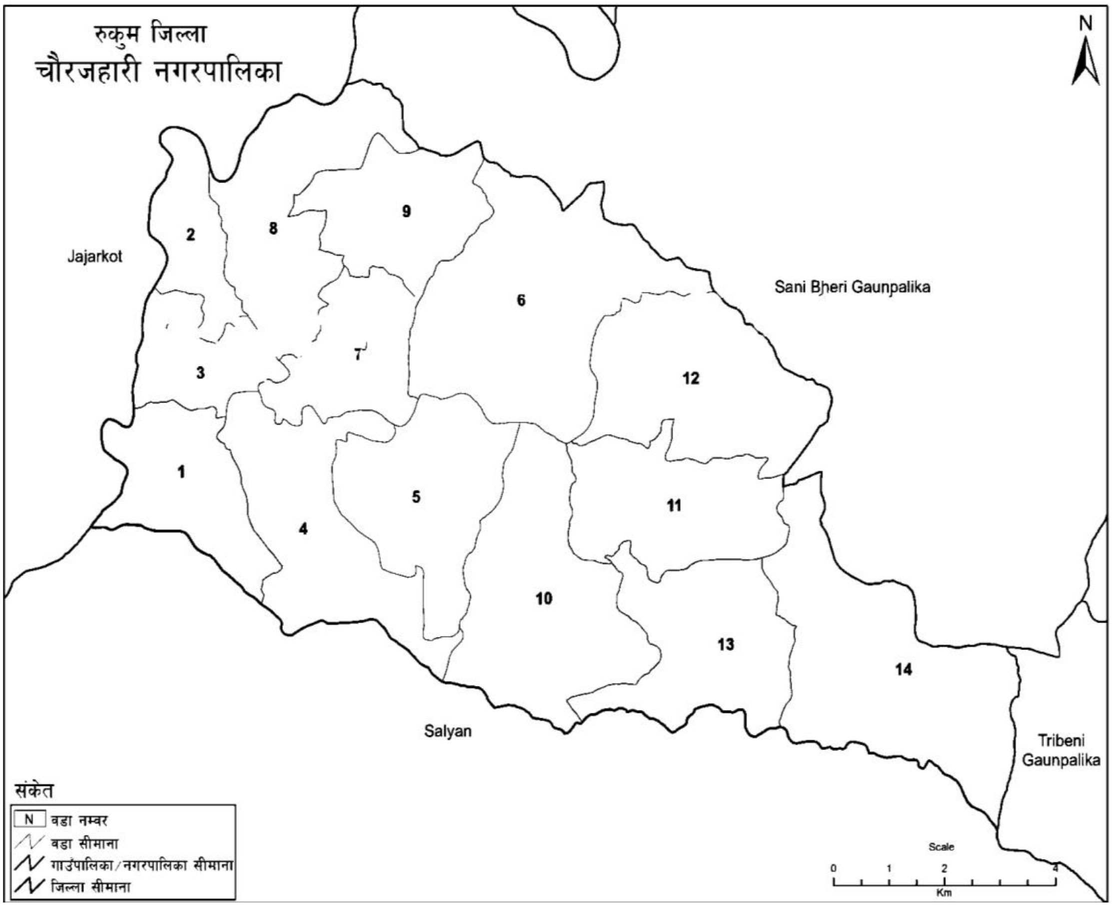
अ) माथिको नक्सामा कति किसिमका रङ छन् ? भन्नुहोस् ।

आ) चौरजहारी नगरपालिकामा कतिओटा वडा छन् ?

इ) सबैभन्दा ठुलो वडा कुन छ ?

ई) तपाईँ कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?

ख) आफ्नो वडा पत्ता लगाई रङ भरौं :



(**शिक्षकलाई अनुरोधः** नक्सा हेर्ने तरिकाबारे सहजीकरण गर्ने, नक्सामा आफ्नो वडा, गाउँबस्ती, खोलानाला, नदी, जङ्गलको बारेमा विद्यार्थीलाई जिज्ञासा राख्न अभिप्रेरित गर्ने)

एकाइ २

हाम्रा संस्कृति र सम्पदाहरू

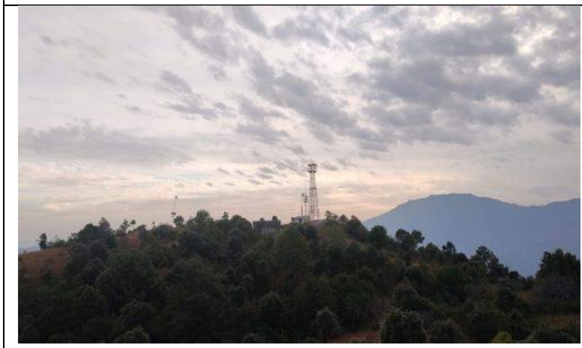
सिकाइ उपलब्धिहरू

- चौरजहारीका धार्मिक तथा पर्यटकीय क्षेत्रहरूहरूको नाम भन्न ।
- हाम्रा धार्मिक सम्पदा (मन्दिर, थान, चर्च आदि) को पहिचान गर्न
- चौरजहारीमा रहेका विभिन्न जातजातिहरूको नाम बताउन ।
- चौरजहारीमा मनाइने विभिन्न चाडपर्वहरूको पहिचान गर्न ।
- चौरजहारीमा नाचिने नाचहरू पहिचान गर्न ।
- चौरजहारीका प्रचलित लोकवाजाह चिनेर तिनको नाम भन्न ।

पाठ १

धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू

क) हेरौँ, चिनौँ र भनौँ :

विजयश्वरी मन्दिर	नाखिरा विमानस्थल
	
मालिका लेक	चौरजहारी नहर सिँचाइ
गोइरीको ढुङ्गा खानी	गुर्ताल गाउँको दरबार

अ) माथिका चित्रहरूमा तपाईँले के के देख्नुभयो ?

ख) पढौँ र बुझौँ :

चौरजहारीमा मालिका मन्दिर, मालिका लेक, कोटजहारी, नाखिरा विमानस्थल, नुवाकोट लगायतका धेरै पर्यटकीय स्थल रहेका छन् । तीमध्ये विजयश्वरी मन्दिर यस पालिकाको एक प्रमुख पर्यटकीय स्थल हो । यो वडा नम्बर २ मा रहेको छ । मन्दिरको अगाडि हवन कुण्ड छ भने छेउमा पिपलको विशाल रुख र चौतारी छ । यो हिन्दुको पवित्र मन्दिर हो । यो मन्दिरमा पूजा गर्दा मनोकामना पूरा हुने विश्वास गरिन्छ ।

प्रश्नहरू :

अ) माथिका चित्रहरूमा तपाईंले के देख्नुभयो ?

आ) माथिका मध्ये कुनै पर्यटकीय स्थलमा जानु भएको छ ?

इ) तपाईंको घर नजिकै रहेको कुनै एक पर्यटकीय स्थलको नाम के हो ?

ई) तपाईं मन्दिर किन जानुहुन्छ ?

ग) जोडा मिलाऔँ :

	ढुङ्गा खानी
	नाखिरा विमानस्थल
	भेरी नदी
	मन्दिर

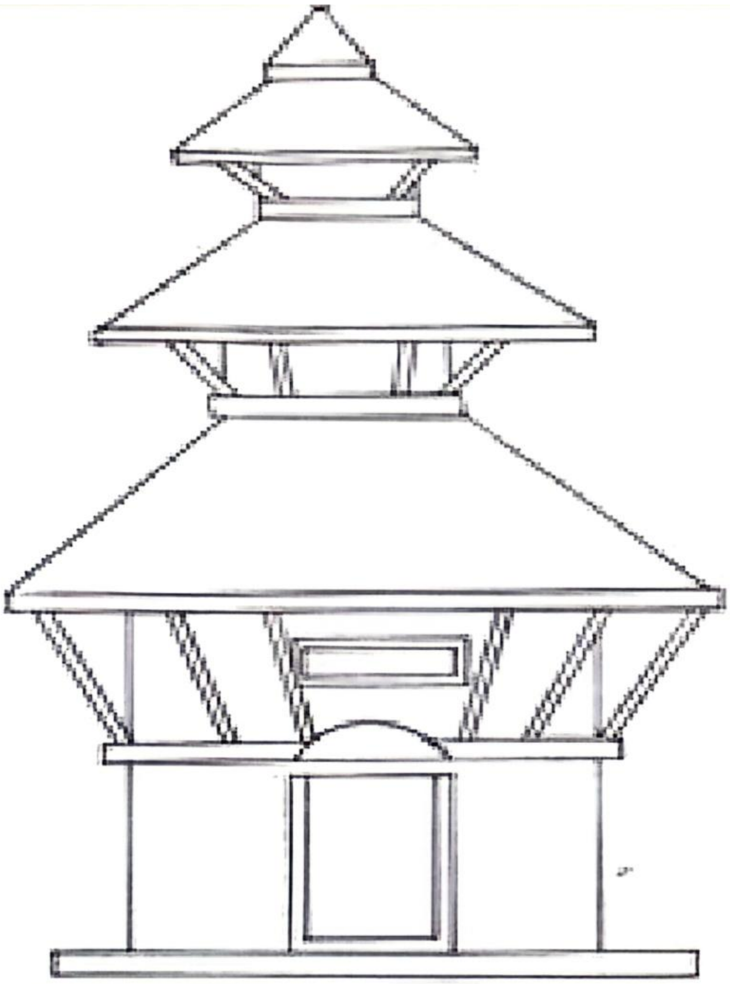
घ) जस्ताको त्यस्तै लेखौं :

नाखिरा ....

मालिका ....

कोटजहारी ....

ङ) रङ भरौं :



शिक्षकलाई अनुरोध: बालबालिकालाई चौरजहारीका पर्यटकीय स्थलको बारेमा जानकारी गराई माथिका पर्यटकीय स्थलको बारेमा जानकारी दिने, यस्ता स्थलहरू किन चाहिन्छ ? पर्यटकीय स्थल भनेको के हो ? यसबाट हामीलाई के फाइदा हुन्छ ? जस्ता कुराको जानकारी दिने साथै विद्यालय रहेको वडाभित्रको कुनै एक स्थानको तस्विर देखाउँदै स्थान परिवेशको बारेमा एकआपसमा छलफल गराउने ।

पाठ २

हाम्रा धार्मिक सम्पदाहरू

क) हेरौँ, सुनौँ र छलफल गरौँ :

रुकुम पश्चिम जिल्लाको चौरजहारी नगरपालिका वडा नम्बर ४ को अमलाटाकुरामा मालिका मन्दिर रहेको छ । यो मन्दिरमा रुकुम जिल्ला मात्र नभएर सल्यान र जाजरकोटका मानिसहरू समेत पूजा गर्न आउँछन् । यस मन्दिरमा देवीको पूजा गर्नाले मनोकामना पूरा हुने विश्वास रहेको छ । खडेरी सुख्खा पर्दा मालिका मन्दिरमा पूजा गरे पानी पर्ने जनविश्वास समेत रहेको छ ।

महादेव मस्टलाई चौरजहारीमा इष्टदेवताको रूपमा पूजा गर्दछन् । विशेष गरेर जेठ र मंसिर पूर्णिमामा विभिन्न स्थानमा आआफ्ना कुल र पितृको सम्झनामा बनाएको थानमा पूजा गर्ने चलन छ । चित्रालेखी थान वलीहरूले पूजा गर्ने ठाउँ हो । पूर्णिमाको दिन नयाँ अन्न, ध्वजा र पाठोको बलि दिने गर्दछन् । बर्मा थानमा ब्रम्हा देवताको रूपमा सबैले पूजा गर्दछन् । सबै जातजातिका मानिसहरूले आआफ्नो कुलदेवताको थान बनाई पूजा गर्दछन् । रोटी पकाउँछन् । प्रसाद चढाउँछन् । यहाँबाट रुकुम, सल्यान, दैलेख, बाँके लगायत धेरै जिल्लामा बसाइँ सरेर गएकाहरू समेत देवता मान्न र भाकल पूरा गर्न मानिसहरू आउँछन् ।

रमिता ताराकी साथी हुन् । उनको घर चौरजहारी नगरपालिकामा पर्छ । उनको परिवारले इसाई धर्म मान्दछ । रमिता शनिवार आमासित चर्चमा जान्छिन् । त्यहाँ यशुको

प्रार्थना र भजन हुन्छ । क्रिसमस डे मा सबै आराधना केन्द्रहरूमा प्रार्थना गर्ने गरिन्छ ।

प्रश्नहरू:

अ) तपाईँले मन्दिरमा के के देख्नुहुन्छ ?

आ) तपाईँ पूजा गर्न जाने धार्मिक स्थल कुन हो ?

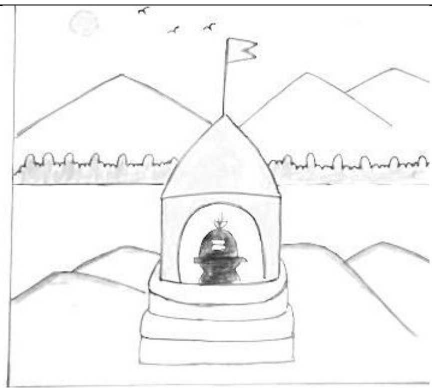
इ) तपाईँलाई पूजाआजा पछि के खान दिइन्छ ?

ई) तपाईँको नजिकै रहेको धार्मिक स्थल कुन हो ?

ख) धर्का तानेर जोडा मिलाऔँ :

		चर्च
		मन्दिर

ग) रङ भरौँ :



शिक्षकलाई अनुरोध : विद्यालय नजिकै रहेको कुनै धार्मिक स्थलको अवलोकन गराई जानकारी दिनुहोस् ।

पाठ ३

हाम्रो जातीय पहिचान

क) कविता पढौँ र सबैलाई आदर गर्न सिकौँ :

-सुमित्रा न्यौपाने

नमस्कार भनेर हात जोड्नुपर्दछ
सबैसँग मिलेर ज्ञानी बन्नुपर्दछ ।
धेरै जाति मिलेर बनेको छ पालिका
पूजा गर्ने गरेको मन्दिर छ मालिका ।

बाहुनहरू खुसी छन् क्षेत्रीहरू आएर
ठकुरीका सन्तान खोला गाउँमा पाएर ।
जनजाति मगर अनेक चाड मनाउने
दलितहरू सरल सबैसँग रमाउने ।

सबै जात धर्मको बनेको छ फूलबारी
हामी सबै मिलेर सजाउनु छ घरबारी ।
भोलि हामी बालक बन्नुपर्छ महान
जे जे धर्म भए नि हामी सबै समान ।

ख) पढौँ र बुझौँ :

चौरजहारी नगरपालिका धेरै जातिको बसोबास भएको पालिका हो । यहाँ ब्राह्मण, क्षेत्री, ठकुरी, मगर, खडका, बुढाथोकी, बुढा, राना, वली, विष्ट, गिरी, गोसाइ, नाथ, योगी, बोहोरा, कँवर, भण्डारी, कुमाल, गाइने, बस्नेत, बादी, कामी, दमाइ, सार्कीको बसाइँ रहेको छ । जात, धर्म, संस्कार फरक भएर पनि सबै जातजाति मिलेर बसेको हुनाले यस पालिकामा अनेकतामा एकता रहेको छ ।

ग) जोडा मिलाऔँ :

मालिका	हिन्दु
धर्म	थर
ठकुरी	मन्दिर

घ) कविताका हरफ पूरा गरौँ :

धेरै .... बनेको छ पालिका

पूजा गर्ने गरेको .... मालिका ।

सबै जात धर्मको .... फूलबारी

हामी .... सजाउनु छ घरबारी ।

ङ) मिल्दो शब्द छानेर खाली ठाउँ भरौँ :

मिलेर	मन्दिर	नमस्कार	समान

अ) मालिका चौरजहारीमा रहेको..............हो ।

आ) हामी सबै....................बस्नुपर्छ ।

इ) सबै धर्मलाई................मान्नुपर्छ ।

ई) हामीले सबैलाई हात जोडेर............गर्नुपर्छ ।

च) उत्तर भनौँ :

अ) तपाईंको छिमेकमा कुन कुन जातका मानिसहरू बसोबास गर्दछन् ?

आ) नमस्कार कसरी गर्नुपर्छ ?

इ) चित्रमा जस्तै आफ्नो कक्षामा रहेका दुई दुई जना साथीहरू एक अर्काको सामुन्ने उभिनुहोस् र हात जोडेर नमस्कार गर्दै आफ्नो नाम र थर भन्नुहोस् ।

पाठ ४

हाम्रा चाडपर्वहरू

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरू :

अ) माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो ?

आ) तपाईँलाई कुन पर्व रमाइलो लाग्छ ?

इ) तपाईँको साथीलाई कुन पर्व रमाइलो लाग्छ ?

ई) उक्त पर्व रमाइलो लाग्नुको कारण के हो ?

ख) पढौँ र बुझौँ :

मेरो नाम महिमा खड्का हो । मलाई सबैभन्दा मन पर्ने पर्व दसैँ हो । मेरो घर र छिमेकमा दसैँ रमाइलो गरी मनाइन्छ । चामलमा दही र रातो टीका मिसाएर बनाएको टीका र पहेंलो जमरा लगाएपछि सबैको मन खुसी हुन्छ । सेल रोटी, फलफूल र मिठाइ खाएर हामी रमाइलो गर्छौं । आफन्तको घरमा गएर टीका लगाई आशीर्वाद र दक्षिणा लिँदा मन खुसी हुन्छ । दसैंमा सबैका घरमा विभिन्न खालका परिकारसमेत पाक्ने भएकोले दसैं खुब रमाइलो हुन्छ । यसबाहेक हामीले तिज, तिहार, होली, माघी लगायतका विभिन्न चाडपर्वहरू मनाउँछौं । इसाईहरूले प्रत्येक शनिबार आआफ्नो चर्च र मण्डलीमा गई प्रार्थना गर्दछन् । सबै जात, पेसा र धर्म अपनाउने मानिस भएकोले यहाँ अनेकतामा एकता पाइन्छ ।

ग) उत्तर भनौं :

अ) हिन्दुहरूको महान चाड कुन हो ?

आ) कुन पर्वमा भाइ टीका लगाइन्छ ?

इ) इसाइहरू कुन बार प्रार्थना गर्न चर्चमा जान्छन् ?

घ) ठिक भए ठिक (√) र बेठिक भए (×) बेठिक चिन्ह लगाऔं :

अ) टीका जमरा दसैंमा लगाइन्छ ।

आ) विभिन्न रङ्ग दलेर मनाइने चाडको नाम होली हो ।

इ) इसाईहरूको महान पर्वको नाम तिज हो ।

ई) इसाईहरूले चर्चमा प्रार्थना गर्दछन् ।

ङ) चित्र र शब्दमा धर्का तानेर जोडा मिलाऔं :

	तिहार
	दसैं
	तिज
	क्रिसमस
	माघी

पाठ ५

हाम्रा नाचहरू

क) पढौँ र बुझौँ र छलफल गरौँ :

आज गाउँमा रमाइलो छ । सबैका घरमा झिलिमिली बत्ति बलेको छ । सिमा आमासित पूजा कोठामा गइन् । उनकी आमाले भगवानको अगाडि थालीमा सेल रोटी र पैसा राख्नुभयो । भगवानको अगाडि बसेर दुई हात जोडेर पूजा

गर्नुभयो । दिदी र उनलाई पनि पूजा गर्न सिकाउनु भयो । लक्ष्मी पूजा गरेपछि घर रमाइलो भयो । एकछिनमा धेरै दाइदिदीहरू मादल बोकेर आउनु भयो । "भन भन भाइ हो देउसी हो, राम्ररी भन देउसी हो" भन्दै कोही चिच्याए । कोही नाचे । आमाले ठूलो थालीमा सेलरोटी, फलफूल र पैसा राख्नुभयो । दियोमा बत्ती बालेर भैलो टोलीलाई दिनुभयो । रमालाई खुब रमाइलो लाग्यो ।

तिज

निताको मामाघर नयाँ बजारमा छ । उनी तिजमा मामाघरमा आउँछिन् । उनलाई तिज खुब मन पर्छ । तिजको दिन चौरजहारीका विभिन्न ठाउँमा रमाइलो मेला लाग्छ । तिजमा सबैले रातो कपडा लगाउँछन् । जम्मा भएका आमा, दिदीहरू तिजको गीत गाएर छमछमी नाच्नुहुन्छ । निता पनि आफ्नी आमासितै नाच्छिन् । *'तिजको रहर आयो बरिलै'* भन्ने गीत उनलाई खुब मनपर्छ ।

सिँगारु

चौफा बजारमा मेला लागेको थियो । म आमाको हात समातेर मेला हेर्न गएँ । मेलामा निकै भिड थियो । मेलामा धेरै पसलहरू सजाइएका थिए । आमाले मलाई खेलौना र खानेकुरा किनिदिनु भयो । हामी नाच हेर्ने ठाउँमा पुग्यौँ । हातमा रुमाल समातेका र महिलाको पोसाकमा सजिएका दाइहरू कम्मर मर्काएर नाच्नुभयो । यो नाचलाई सिँगारु नाच भनिदो रहेछ । मलाई खुब रमाइलो लाग्यो ।

प्रश्नहरू:

अ) तपाईंका साथीहरूले कुन कुन नाच देख्नुभएको छ ? एक आपसमा सोधेर जानकारी लिनुहोस् ।

आ) तपाईंलाई मनपर्ने नाच कुन हो ? कक्षाकोठामा शिक्षक र साथीहरूको सहयोगमा कुनै गीत गाएर नाच्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

ख) उत्तर भनौँ :

अ) महिलाको पोशाकमा पुरुषले नाच्ने नाचलाई के भनिन्छ ?

आ) मेलामा कुन कुन सामान किन्न पाइन्छ ?

इ) महिलाहरूले रातो सारी लगाएर नाच्ने चाड कुन हो ?

ई) 'देउसी हो' भनेर कुन चाडमा नाच्ने गरिन्छ ?

ग) हेरेर सारौँ :

भन भन साथी हो ....

देउसी हो ....

घ) साथीहरूसँग आफूले जानेको गीत गाएर नाच्ने अभ्यास गरौँ :

पाठ ६

हाम्रा लोकबाजाहरू

क) हेरौँ र चिनौँ :

ट्याम्को	दमाहा	ढोलक
सहनाइ	झ्याली	खैंजडी
बाँसुरी	मादल	सारङ्गी

नेपाल धेरै जाति, भाषा, र संस्कृति भएको देश हो । हामी मौलिक संस्कृतिमा धनी छौँ । चौरजहारीमा विभिन्न स्थानीय

लोकबाजा रहेका छन् । यहाँका विभिन्न जातिविशेषका आ-आफ्नै (मौलिक) बाजाहरू छन् ।

पाँच बाजाहरूको समूहलाई पञ्चेबाजा भनिन्छ । दमाहा, झ्याली, ट्याम्को, ढोलक र सहनाई आदि पञ्चेबाजामा पर्दछन् । मादल हातले ठोकेर बजाउने गरिन्छ । सारङ्गी रेटेर बजाइने बाजा हो भने बाँसबाट बनाइने बाँसुरी फुकेर बजाइन्छ । चौरजहारीमा पनि विभिन्न उत्सव मेला, चाडपर्व, जात्रा आदिमा लोकबाजा र पञ्चेबाजाहरू बजाई नाचगान गरिछ ।

ख) जस्ताको त्यस्तै लेखौँ :

मादल ....

बाजा ....

दमाहा ....

ग) तलका बाजाहरू बजाउने तरिकासँग जोडा मिलाऔँ :

	ठोकेर
	फुकेर
	रेटेर

घ) तलका प्रश्नहरूको उत्तर भनौं :

अ) मादल कसरी बजाइन्छ ?

आ) पञ्चेबाजाभित्र के- के बाजाहरू पर्दछन् ?

इ) बाँसुरी केबाट बनाइन्छ ?

इ) रेटेर बजाइने बाजा कुन हो ?

शिक्षकलाई अनुरोध : पाठमा भएका विभिन्न बाजाका रेकर्ड गरिएका आवाजहरू सुनाउँदै यो कुन बाजाको आवाज हो भनेर सोध्ने र बालबालिकालाई बाजाको आवाज चिनाउँदै बजाउने तरिका समेत सिकाउने प्रयास गर्ने ।

एकाइ ३

हाम्रो पेसा व्यवसाय र प्रविधि

सिकाइ उपलब्धिहरू

- परिवारका सदस्यहरूले गर्ने पेसा र व्यवसायको नाम बताउन ।
- हाम्रा अन्नबालीहरू : धान, मकै, गहुँ, जौ, कोदो, फापर, चिनो, कागुनो आदिको पहिचान गर्न
- दलहन बालीहरू : केराउ, मसुरो, भट्ट, सिमी, मास, सोइटा, बोडी, आदिको पहिचान गर्न ।
- तरकारी खेती :साग, बन्दा, काउली, टमाटर, गोलभेडा, खुर्सानी, भन्टा, करेला, लौका, फर्सी, सिमी, भिन्डी, बोडी, इस्कुस, मुला, गाजर, लसुन, आलु, बेसार आदि पहिचान गर्न ।
- स्थानीय फलफूलहरू- अमिलो, सुन्तला, कागती, मेल, आरु, आरुबखडा, ड्रागन, किवी, तिजु, आँप, ज्यामिर, भोगटे, किमु, केरा, काफल, चोत्रा, ऐसेलु आदिको पहिचान गर्न ।

पाठ १

हाम्रा पेसा र व्यवसाय

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) चित्रमा के के पेसा व्यवसाय देख्नुभयो ?

आ) तातो आलु खेल्दै आफ्नो परिवारका सदस्यहरूले गर्ने पेसा व्यवसायको नाम बताउनुहोस् ।

ख) गीत गाऔँ :

एक दुई तीन भनेर
अङ्कहरू गन्दै ।
भविष्यमा नानी बाबु
के के हुने भन्दै ।
हाँसी खेली पढी लेखी
मिहिनेती बनौँ ।
ठुलो भई हामी पनि
कुनै पेसा गरौँ ।

ग) कुराकानी गरौँ :

नमस्ते,
मेरो अभिभावकको
पेसा कृषि हो ।
तपाईंको अभिभावकको
पेसा के हो ?

नमस्ते, मेरो बुवाले
शिक्षण पेसा गर्नुहुन्छ
भने आमाले होटल
व्यवसाय गर्नुहुन्छ ।
तपाईंको अभिभावकको
पेसा/व्यवसाय के हो ?

घ) जोडा मिलाऔं :

डाक्टर	
प्रहरी	
कृषक	
व्यापारी	
गाडी चालक	

ङ) ठिक चिन्ह लगाऔं :

अ) तपाईंको अभिभावकले गर्ने व्यवसायमा मात्र ठिक चिन्ह (√) लगाउनुहोस् ।

च) उत्तर भनौं :

अ) तपाईँको अभिभावकको पेसा वा व्यवसाय के हो ?

आ) तपाईँको छिमेकीले के के पेसा व्यवसाय गर्नुहुन्छ ?

इ) आफ्नो साथीको अभिभावकको पेसा व्यवसाय भन्न लगाउनुहोस् ।

पाठ २

अन्नबालीहरू

क) हेरौँ र चिनौँ :

अ) चित्रमा के के देख्नुभयो ?

ख) कविता पढौँ :

धान कुटे चामल हुन्छ
गहुँ पिसे पिठो
मकैका धेरै परिकार
जे खाए नि मिठो ।

कागुनो, चिनो, फापर पनि
हाम्रा अन्नबाली
लगाऔँ है खेतबारीमा
नराखौँ है खाली ॥

अ) तपाईँको खेतबारीमा कुन कुन अन्नबाली लगाउनुहुन्छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

ग) धर्का तानेर जोडा मिलाऔँ :

धान		
गहुँ		
कोदो		
जौँ		
मकै		
कागुनो		
चिनो		

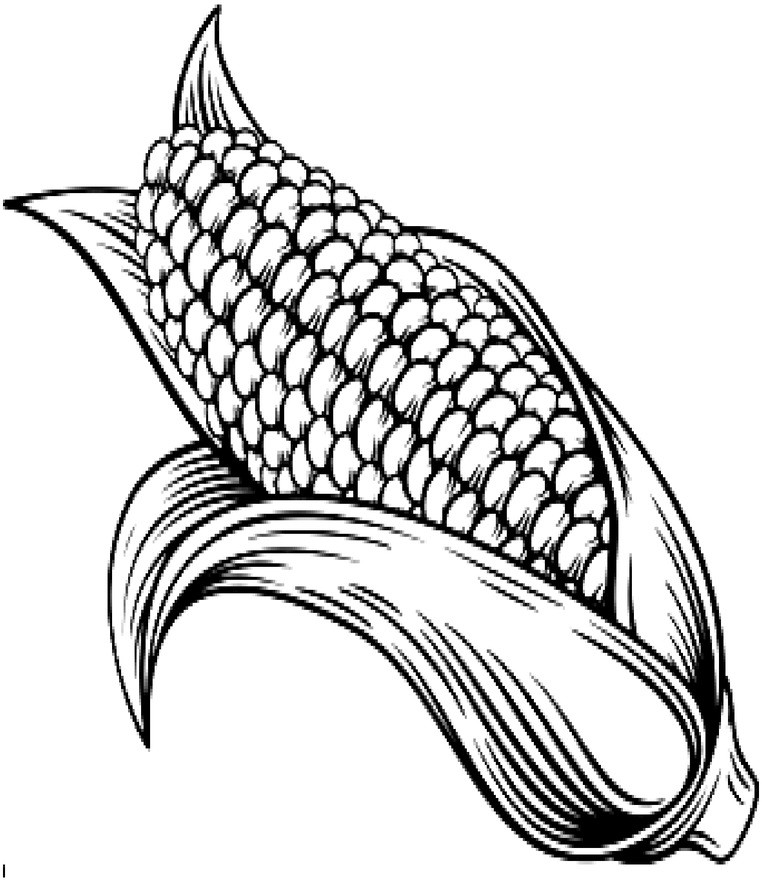
घ) उत्तर भनौँ :

अ) तपाईँले बिहानको खानामा के खानुभयो ?

आ) तपाईँको खेतबारीमा उत्पादन हुने अन्नबाली के के हुन् ?

इ) तपाईँलाई कुन कुन अन्नको कुन कुन परिकार मनपर्छ ?

ङ) रङ भरौँ :



पाठ ३

दलहन बालीहरू

क) हेरौँ, चिनौँ र भनौँ :

अ) चित्रमा भएका दलहन बालीहरू कुन कुन हुन् ?

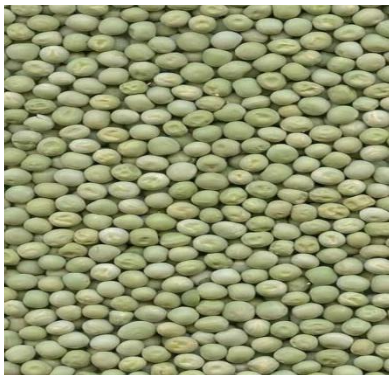
साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

ख) गीत गाऔँ :

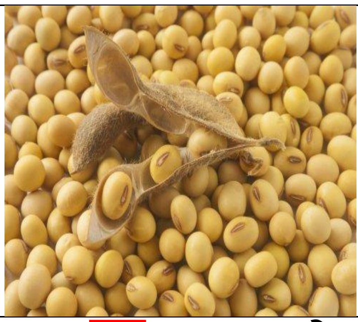
पारसमणि आचार्य

भट्ट, मास र मसुरो दाल बन्छ लौ मिठो । लगाऔँ खेत बारीमा दलहन बाली यो ।	
	सिमी, सोइटा, केराउ फलाउनु पर्दछ । गेडागुडी खाएमा तागत हाम्रो बढ्दछ ।

ग) धर्का तानेर जोडा मिलाऔँ :



घ) चित्र हेरी ठिक (√) चिन्ह लगाऔं :

	
खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐	खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐
खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐	खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐
खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐	खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐
खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐	खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐

ङ) आफ्नो घरमा हुने दलहन बालीहरूमा ठिक (√) चिन्ह लगाऔँ :

☐	☐
☐	☐
☐	☐

च) गरौँ र सिकौँ :

आफ्नो वरपर खेती गरिने दलहन बालीहरू अवलोकन गरी तिनको नाम कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ ४

तरकारी खेती

क) हेरौँ, चिनौँ र भनौँ :

अ) चित्रमा के के देख्नुभयो ?

आ) तपाईंलाई कुन कुन तरकारीहरू मनपर्छ ?

इ) तपाईंको घरमा के के तरकारीहरू उत्पादन हुन्छन् ?

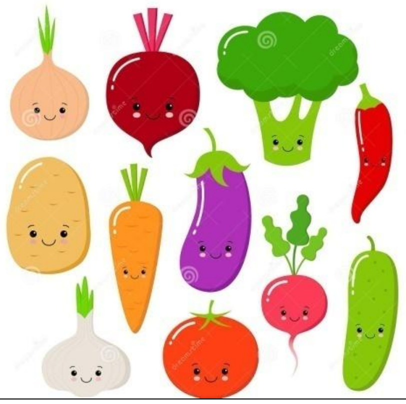
ख) गीत गाऔँ :

लता भट्टराई

हेर साथी बारीमा

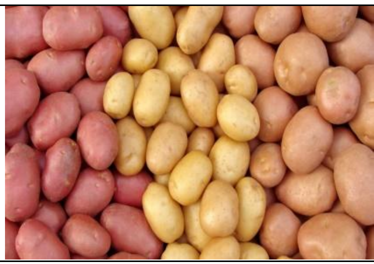
इस्कुस, भान्टा फलेका ।

लौका, फर्सी, कुभिण्डा

लहरामा झुलेका ।	
	साग रायो, फापर टमाटरको अचार । सलाद खानुपर्दछ सलगम मुला, गाजर ।
बोडी, भिन्डी, करेली सबमा चाहिने खुर्सानी । स्वस्थ ताजा तरकारी खाना मिठो बनाउनी ।	
	बन्दा, सिमी, काउली सबमा आलु मिसाउने । सधैँ ताजा तरकारी खाएर हामी रमाउने ।

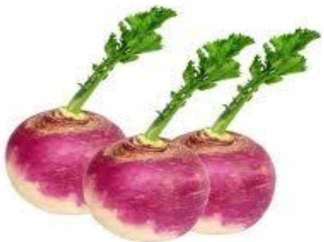
ग) धर्का तानेर जोडा मिलाऔँ :

घ) चित्र हेरी ठिक(√) चिन्ह लगाऔं :

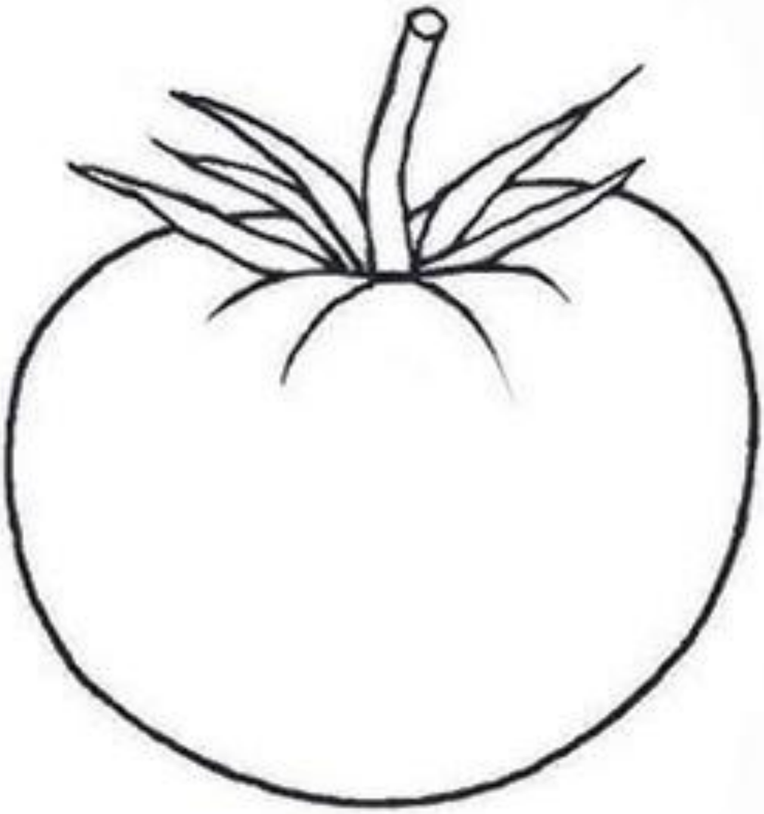
खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐	खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐
	
खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐	खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐
खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐	खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐
खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐	खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐

ङ) काँचो खान मिल्ने तरकारीमा हरियो र पकाएर मात्र

खान मिल्ने तरकारीमा रातो रङ लगाऔं :

च) रङ भरौं :



छ) गरौँ र सिकौँ :

अ) काँचो खान मिल्ने तरकारीहरू सङ्कलन गर्नुहोस् अनि पखालेर साथीहरूले एकआपसमा बाँडेर खानुहोस् ।

पाठ ५

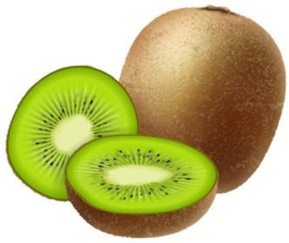
फलफूल खेती

क) हेरौँ, चिनौँ र भनौँ :

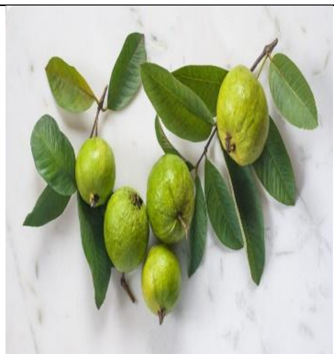
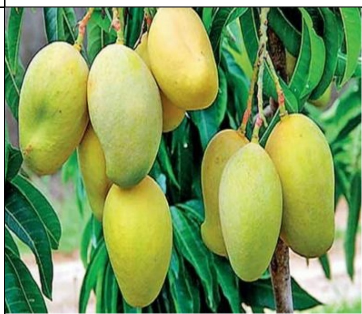
अ) चित्रमा कुन कुन फलफूल देख्नुभयो ? साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

आ) तपाईँको घर वरपर पाइने फलफूलहरू के के हुन् ? भन्नुहोस् ।

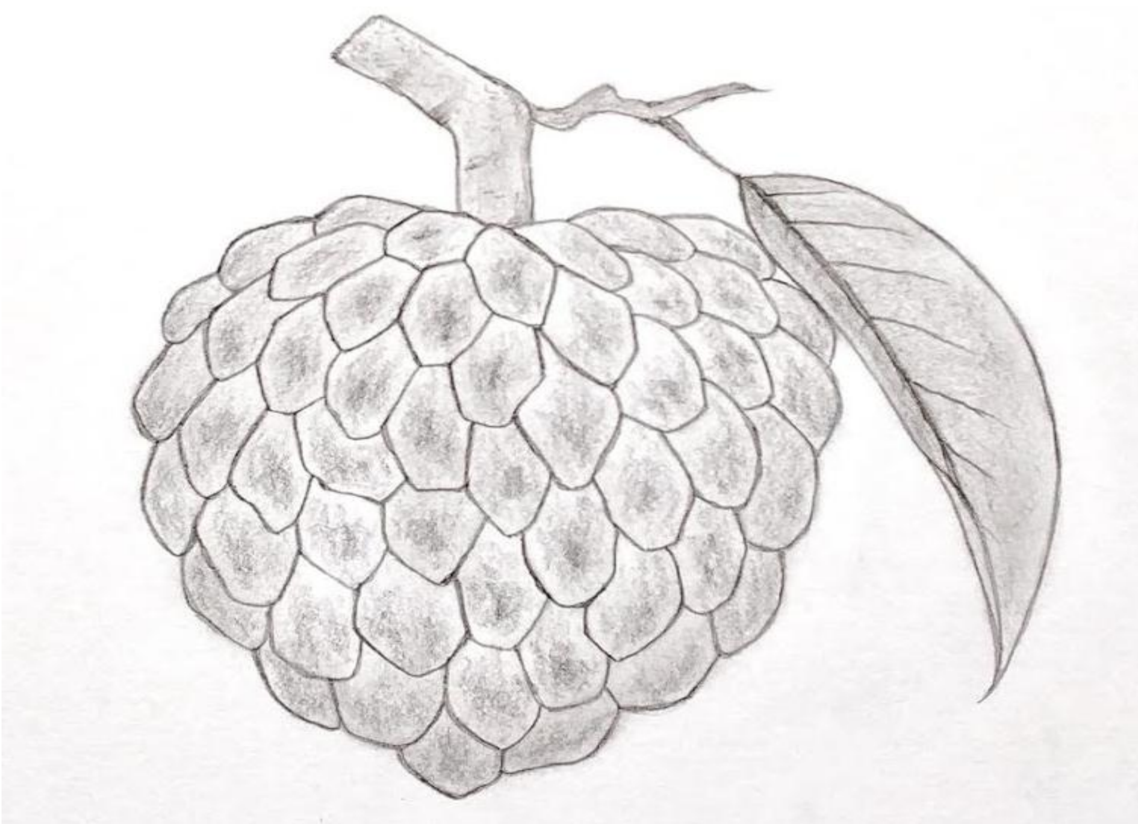
ख) जोडा मिलाऔँ :

ग) आफ्नो घरमा वा वरपर पाइने फलफूलमा ठिक (√) चिन्ह लगाऔँ :

घ) रङ भरौँ :



ङ) खेल खेलौँ :

अ) फलफूलका नाम भन्दै साथीहरूसँग चित्रमा जस्तै गरी बल पास गर्ने खेल खेल्नुहोस् ।

च) चित्र वर्णन गरौँ :

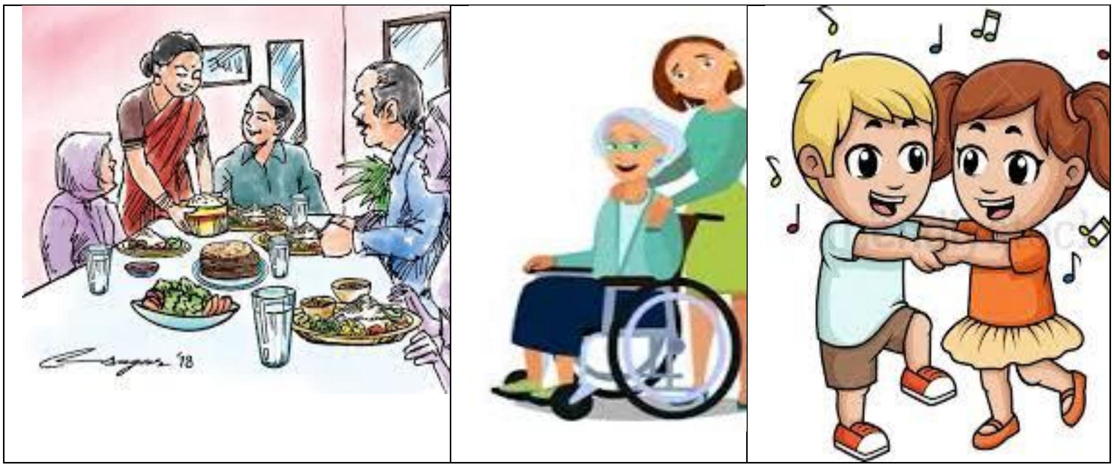
चित्रमा हेरेर तपाईँले के बुझ्नुभयो ? वर्णन गर्नुहोस् ।

एकाइ ४

खुसीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

सिकाइ उपलब्धिहरू

- आफू र आफ्ना परिवारका सदस्यहरू र तिनीहरूका आनीबानी र स्वभावहरू बताउन ।
- आफू र आफ्ना परिवारका सदस्यहरूको आनीबानी र स्वभावहरूको पहिचान गर्न ।
- आफूलाई मन पर्ने साथीहरूमा भएका स्वभावहरू बताउन ।
- स्थानीय स्तरमा प्रचलित आफूलाई मन पर्ने गीत, सङ्गीत र नृत्यहरूको श्रवण, अवलोकन र अभ्यास गर्न ।
- घरपरिवार र छरछिमेकमा मनाइने उत्सव र चाडपर्वहरूमा गरिने क्रियाकलापहरू बताउन ।
- योग, प्रणायाम र आसनहरू (प्रणव ध्यान, भस्त्रिका प्रणायाम र शशकासन) को अभ्यास गर्न ।
- जङ्कफुड (मृतप्राय खाना) को परिचय र छ प्रकारका स्वाद (गुलियो, अमिलो, पिरो, टर्रो, तीतो र नुनिलो) भएका जैविक (अर्गानिक) खानाहरूको पहिचान र प्रयोग ।
- उत्पादन र सिर्जनासँग जोडिएको श्रमको सम्मान गर्ने प्रवृत्तिको चर्चा, अभ्यास र प्रदर्शन गर्न ।



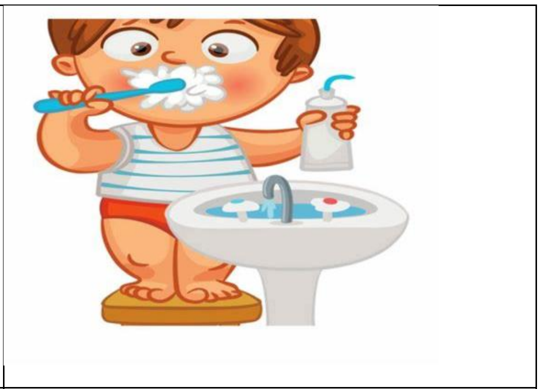
शिक्षक र अभिभावक वर्गमा अनुरोध

उल्लिखित सिकाइ उपलब्धिहरू हासिल गर्नका लागि पाठहरूमा चित्र, अभ्यास, पठनसामग्रीलगायत विभिन्न क्रियाकलापहरूको प्रस्तुति गरिएको छ । तथापि यसलाई मात्र पूर्ण मान्न सकिँदैन । यसबाहेक अन्य विभिन्न चित्र, अभ्यास, पठनसामग्री र क्रियाकलापहरूको माध्यमबाट समेत उल्लिखित सिकाइ उपलब्धिहरू हासिल गर्न सकिनेछ ।

पाठ : १

आनीबानी र स्वभाव

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :



अ) चित्रमा के के देख्नु भयो ?

आ) तपाईँलाई के कुरा मनपर्यो र के कुरा मन परेन ?

ख) चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ:

अ) तपाईँको परिवारमा कति जना हुनुहुन्छ ?

आ) तपाईँको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

इ) तपाईँलाई घरमा सबैभन्दा बढी को मनपर्छ ?

ई) तपाईँलाई उहाँ सबैभन्दा बढी मन पर्नुको कारण के होला ?

ग) मनपर्ने बानी र स्वभावमा ठिक चिह्न (√) र मन नपर्ने बानी र स्वभावमा बेठिक चिह्न (×) लगाऔँ :

रिसाउने बानी ( )	झगडा गर्ने बानी ( )	सहयोग गर्ने बानी ( )
खुसी हुने बानी ( )	खेल्ने बानी ( )	सजाय दिने बानी ( )

घ) कथा सुनौँ र उत्तर भनौँ :

विराजका दुईजना साथी छन् : दीपक र समीर । दीपक सहयोगी छ । खानेकुरा बाँडेर खान्छ । आफूले जानेका कुरा विराजलाई पनि सिकाउँछ । नजानेका कुरा भने विराजसँग सोधेर सिक्छ । समीर भने फरक छ । उसले साथीहरूलाई सहयोग पनि गर्दैन । अरुको खानेकुरा पनि खोसेर खान्छ । यसो गर्नु हुँदैन भन्यो भने रिसाउँछ । आफूभन्दा सानासँग झगडा गर्छ र कुट्छ । विराजले दीपकलाई मन पराउँछ । समीरलाई भने कत्ति पनि मन पराउँदैन ।

प्रश्नहरू :

अ) विराजले मन पराउने साथीको नाम के हो र किन पराउँछ ?

आ) विराजले मन नपराउने साथी को हो र किन मन पराउँदैन ?

इ) असल साथी हुनका लागि को जस्तो हुनुपर्छ?

ई) तपाईँको बानी कोसँग मिल्छ ?

उ) तपाईँका मनपर्ने साथीहरूको को हुन् ? नाम भन्नुहोस् ।

ऊ) तपाईँले आफूलाई मनपर्ने साथीहरूलाई के के सहयोग गर्नु भएको छ ?

ए) तपाईँको मनपर्ने साथीले तपाईँलाई कसरी खुसी दिइरहेको छ ?

शिक्षकलाई अनुरोध : विभिन्न उदाहरणहरूदिएर विद्यार्थीहरूलाई असल साथी हुन् र असल साथी बनाउन प्रेरित गर्ने ।

ङ) सुनौँ, बुझौँ र अनुसरण गरौँ :

भेरी नदीको किनारमा एउटा सुन्दर बस्ती छ । उक्त बस्तीको नाउँ अम्बाचौर हो । उक्त बस्तीमा दुई जना अति मिल्ने साथीहरू छन् –आशा र जुना । उक्त बस्ती भन्दा पनि झन सुन्दर उनीहरूको मन छ । उनीहरू एक अर्कासँग असाध्यै मिल्छन् । आफू भोकै भएर पनि साथीलाई भनेर खानेकुरा राखिदिएका हुन्छन् । एउटालाई अप्ठ्यारो पर्‍यो भने अर्कोले मन, वचन र कर्मले सहयोग गर्छन् ।

नुहाउन गएको बेला एकपटक भेरी नदीले आशालाई बगाएछ । जुनाले आफूले मात्रै आशालाई बचाउन नसकेपछि गाउँको पौडी खेल्न जानेको मानिसलाई बोलाइन् । उक्त मानिसकै सहयोगले जुनाले आशालाई बचाउन सफल भइन् । उनीहरू अहिले पनि दुइटा शरीर र एउटा मन जस्ता भएर बाँचिरहेका छन् ।

अ) आशा र जुना कसरी एक अर्काका असल साथी भए ?

आ) असल साथी हुनका लागि साथीको निम्ति के गर्नु पर्छ ?

इ) के तिमी पनि कसैको असल साथी हुन सक्छौ ? सक्छौ भने कसरी ?

च) असल साथीमा चाहिने स्वभावमा √ चिह्न र नचाहिनेमा x चिह्न लगाउनुहोस् ।

अप्ठ्यारोमा साथ दिने		स्वार्थ पूरा गर्न सम्झिने	
साथीको खुसीमा खुसी हुने		सुखमा मात्र साथ दिने	
साँचो कुरा लुकाउने		साथीको निम्ति बाँच्ने	

पाठ :२

गीत, सङ्गीत र नृत्य

क) हेरौँ र भनौँ :

अ) चित्रमा के के देख्नुभयो ?

आ) के तपाईँलाई पनि नाच्न गाउन आउँछ ? नाच्न गाउन मनपर्छ ?

इ) तपाईँले देखेका वा थाहा पाएका गीत गाउँदा, नाच्दा वा विवाह गर्दा बजाउने बाजाहरू (बाद्ययन्त्र) को नाम भन्नुहोस् ।

ख) गीत गाऔँ र नाचौँ:

-जीतबहादुर शाह

नाच्न मन छ, गाउन मन छ, बजाउन मन छ,
नाच्दै, गाउँदै, बजाउँदै खुसी हुन मन छ ।
बाबा मादल बजाउने, आमा गीत गाउने
दिदीसँगै म आँगनमा छम्कीछम्की नाच्ने ।
नाच्न मन छ, गाउन मन छ ... ...

बाँसुरी, सारङ्गी, मादलको धुन सुनेपछि
यो मन त्यसै चङ्गा हुन्छ नाच्न भनेपछि ।
नाच्न मन छ, गाउन मन छ ... ...

नाच्नुपर्छ, गाउनुपर्छ, खुसी हुनुपर्छ,
खुसीसँगै निरोगी र स्वस्थ हुनु पर्छ ।
नाच्न मन छ, गाउन मन छ ... ...

शिक्षकलाई अनुरोध :

- मोबाइल र माइकको सहयोगले विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको मनपर्ने गीतमा नाच्न प्रेरित गर्ने ।
- विद्यार्थीहरूलाई परिवारका सदस्यहरूबाट गीत सिकेर आउन र सिकेको गीतलाई कक्षामा गाएर प्रस्तुत गर्न प्रेरित गर्ने ।
- गीत गाउन, नाच्न र बाजा बजाउनका लागि शिक्षकले सकेमा आफैले र नसकेमा अन्य शिक्षक र स्थानीय विज्ञलाई आमन्त्रण गरेर विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको रुचिअनुसार सिक्नका लागि सहजीकरण गर्ने ।

पाठ : ३

मेला र चाडपर्व

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) चित्रहरू हेरेर तपाईँले कुन कुन मेला र चाडपर्वहरू सम्झनु भयो ?

आ) तपाईँलाई मेला वा जात्रामा जान के कारणले रहर लाग्छ ?

इ) तपाईँलाई सबैभन्दा मनपर्ने चाड कुन हो र मनपर्ने कारण के हो ?

ख) सुनौँ, बुझौँ र जवाफ भनौँ :

चन्द्रा ओली पहिलो पटक चौरजहारी नगरपालिकाको वडा नं ६ मा लाग्ने दहपोखराको मेलामा गइन् । मेलामा धेरै मानिसहरू देखेर उनलाई अनौठो लाग्यो । त्यत्ति धेरै मानिस उनले पहिलो पटक देखेकी हुन् । मेलामा आमाले चन्द्रालाई मन पर्ने सेलरोटी, जेरी, गन्जी र सुन्तला किनेर दिनु भयो । मन परेको चिज खान पाउँदा चन्द्रा खुसी भइन् । पिङ खेल्न पाउँदा र मयूर नाच हेर्न पाउँदा चन्द्रा झनै खुसी भइन् । मेलामा आफन्तहरू भेटिदा चन्द्राको आमा पनि खुसी हुनु भयो । रक्सी सेवन गरेर मनपरी बोल्दै हिँडेका मान्छे देखेर भने चन्द्रालाई डर लाग्यो ।

प्रश्नहरू:

अ) दहपोखराको मेलामा चन्द्रालाई के कुरा अनौठो लाग्यो ?

आ) चन्द्रा ओली मेलामा के कारणले खुसी भइन् ?

इ) चन्द्राले मेलामा के देखेर डराइन् ?

ई) तपाईँ अहिलेसम्म कुन कुन मेलामा जानु भएको छ ?

उ) तपाईँलाई मेलामा के के कुरा मन परेको थियो ?

ऊ) मेलामा तपाईँलाई मन नपरेको कुरा पनि केही थियो कि ?

ग) मिल्दो शब्द राखी खाली ठाउँ भरौँ :

माघी	दसैँ	मयूर नाच	तिहार

अ) दिदीबहिनीले दाजुभाइलाई टीका लगाउने चाडको नाम .. .. हो ।

आ) माघ १ गते मनाइने महत्त्वपूर्ण पर्व .. .. हो ।

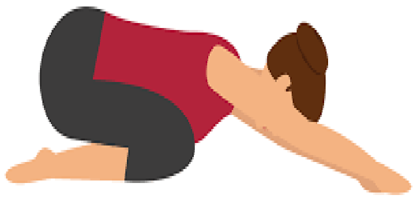
इ) पिङ खेल्न पाउँदा र .... हेर्न पाउँदा चन्द्रा झनै खुसी भइन् ।

ई) मान्यजनको हातबाट टीका, जमरा लगाउने पर्वको नाम .. .. हो ।

पाठ : ४

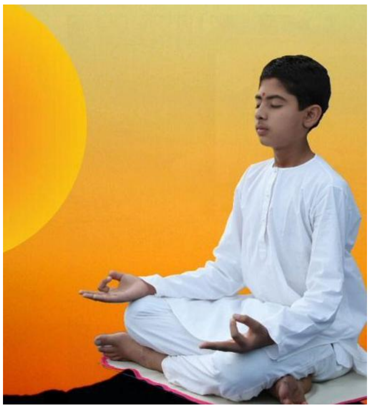
योग

क) हेरौँ र अभ्यास गरौँ :



शिक्षकलाई अनुरोध :
योगले शरीरलाई निरोगी बनाउँछ । मनलाई एकाग्र बनाउँछ । पढ्न र काम गर्न मन लाग्ने हुन्छ । नियमित योगले पढेको कुरा सम्झिने क्षमता बढाउँछ । योगले शरीरका भित्री अङ्गहरूलाई स्वस्थ बनाउँछ । योगले मानिस फुर्तिलो हुन्छ । प्रविधिको प्रयोगबाट विभिन्न योगहरूबारे जानकारी लिएर अभ्यास गर्न गराउन सकिन्छ ।

प्रणव प्राणायाम



दीपक दुबै हातको हत्केला दुवै घुँडामा उत्तानो पारेर राख्छन् । त्यसपछि आँखा बन्द गर्छन् र नाकबाट बिस्तारै लामो श्वास लिन्छन् । श्वास फ्याँक्ने क्रममा ॐ उच्चारण गर्छन् । उनी यो प्राणायाम पाँच मिनेटदेखि दश मिनेटसम्म गर्छन् । उनी जतिसक्यो त्यति लामो श्वास तान्ने र फ्याँक्ने कार्यमा ध्यान दिन्छन् । अन्तमा हातका दुबै हत्केलाहरू एकअर्कासँग रगड्छन् र तातो भएका हत्केलाले आँखा र अनुहारमा मालिस गर्दै आँखा खोल्छन् ।

दीपकलाई प्रणव प्राणायामका फाइदाहरूको बारेमा राम्रो जानकारी छ । यसले शरीरमा आवश्यक पर्ने उर्जा बढाउन सहयोग गर्दछ । यो मनोरोगीहरूका लागि झनै लाभदायक हुन्छ । टाउकोको दुखाईका साथै मन र मस्तिष्कको शान्ति र एकाग्रताका लागि यो प्राणायाम उपयोगी हुन्छ ।

शिक्षकलाई अनुरोध :

मोवाइलमा युटुव वा भिडियो क्लिप वा फोटो हेरेर प्रणव प्राणायाम गर्ने तरिकाको बारेमा बताउने । पहिले शिक्षकले अभ्यास गर्ने र विद्यार्थीहरूलाई सोहीअनुसार गर्न लगाउने । शिक्षकले विद्यार्थीको अभ्यास अवलोकन गर्ने । यस प्राणायामबाट हुने लाभको बारेमा छलफल गर्ने ।

भस्त्रिका प्राणायाम

टिकाराम हरेक दिन भस्त्रिका प्राणायाम् गर्छन । त्यसका लागि उनी शान्त वातावरणमा सुमधुर सङ्गीत बजाएर चित्रमा देखाएझैँ ज्ञान मुद्रामा बस्छन् । आँखा र मुख बन्द गर्छन् । नाकको दुई द्वारबाट श्वास लिने र फ्याँक्ने गर्छन् । आवश्यकता अनुसार यो प्रक्रिया ५ मिनेटसम्म जारी राख्छन् । श्वास लिने र फ्याँक्ने कार्य सकेसम्म छिटोछिटो गर्छन् ।

टिकारामलाई थाहा छ, यो प्राणायामले मुटु बलियो बनाउँछ । फोक्सोलाई स्वस्थ राख्छ । मस्तिष्कसम्बन्धी धेरै समस्याहरूको समाधान गर्नका लागि पनि उपयोगी हुन्छ ।

शिक्षकका निम्ति अनुरोध

- मोबाइलमा युटुब वा भिडियो क्लिप वा फोटो हेरेर भस्त्रिका प्राणायाम गर्ने तरिकाको बारेमा बताउने ।
- पहिले शिक्षकले अभ्यास गर्ने र विद्यार्थीहरूलाई सोहीअनुसार गर्न लगाउने । शिक्षकले विद्यार्थीको अभ्यास अवलोकन गर्ने ।
- यस प्राणायामबाट हुने लाभको बारेमा छलफल गर्ने ।

शशकासन

सपनाले आमासँगै शशकासन गर्छिन् । यसका लागि उनले आमाले जस्तै गरेर घुँडाबाट दुबै खुट्टा दोबारेर पहिलो चित्रमा जस्तै बज्रासनमा बस्छिन् । यसरी बस्दा दायाँ खुट्टाको बुढी औँला बायाँ खुट्टाको बुढी औँलामाथि राख्छिन् । गहिरो सास लिँदै दुवै हात टाउकोभन्दा माथितिर तन्काउँछिन् । त्यसपछि

बिस्तारै सास फ्याँक्दै कम्मरबाट झुकेर हात फैलाउँदै हत्केलालाई भुइँमा राख्छिन् र निधारले भुइँ छुन्छिन् । यसलाई आवश्यकताअनुसार पाँचदेखि दशपटक सम्म गर्छिन् ।

सपनालाई शशकासनबाट हुने फाइदाको बारेमा राम्रोसँग जानकारी छ । यसले मुटुलाई स्वस्थ बनाउँछ । रगतलाई सफा गर्छ । ढाडको दुखाइलाई कम गर्छ । पाचन शक्ति बढाउँछ । यसले तौल, तनाव र चिन्ता घटाउन सहयोग गर्दछ । मधुमेह रोगीका लागि यो आशन लाभदायक मानिन्छ ।

शिक्षकसँग अनुरोध :

- मोवाइलमा युटुव वा भिडियो क्लिप वा फोटो हेरेर शशकासन गर्ने तरिकाको बारेमा बताउने ।
- पहिले शिक्षकले अभ्यास गर्ने र विद्यार्थीहरूलाई सोहीअनुसार गर्न लगाउने । शिक्षकले विद्यार्थीको अभ्यास अवलोकन गर्ने ।
- यस आसनबाट हुने लाभको बारेमा छलफल गर्ने ।

पाठ : ५

श्रमको सम्मान

क) हेरौँ र भनौँ :

अ) माथिको चित्रहरूमा के के देख्नुभयो ?

आ) तिनीहरूले काम नगरेको भए के हुन्थ्यो होला ?

इ) श्रम अर्थात काम गर्ने मान्छेलाई के गर्नुपर्छ ?

ई) तपाईँ काम गर्ने मानिसहरूलाई हेला गर्नुहुन्छ कि सम्मान ?

उ) तपाईँलाई घर र विद्यालयमा के के काम गर्न मनपर्छ ?

ख) सुनौँ, बुझौँ र भनौँ:

मिनाको गाउँमा धेरै थरी मानिसहरूले धेरै किसिमका काम गर्छन् । मिनाको बाबाले तरकारी खेती गर्नु हुन्छ । उहाँले घरपरिवारमा खाएर बचत भएको तरकारी बजारमा बेच्नुहुन्छ । मिनाको आमाले विद्यालयमा पढाउनु हुन्छ । उनको छिमेकी काकाको फर्निचर उद्योग छ । उहाँले फर्निचर बनाएर बेच्नु हुन्छ । मिनाको सानी आमाका घरका मानिसहरूको खेती गर्ने जग्गाजमिन धेरै छ । उहाँहरूले धान, मकै र गहुँ खेती गर्नुहुन्छ । उहाँहरूले माछापालन र मौरीपालन पनि गर्नु भएको छ । मिनाले पनि आफ्नो बाबालाई तरकारी खेती गर्न सघाउँछिन् ।

अ) मिनाको गाउँका मानिसहरूले के के काम गर्छन् ?

आ) मिनाको गाउँका मानिसहरूले उक्त काम नगरेको भए के हुन्थ्यो होला ?

इ) मिनाको गाउँका मानिसहरूले के काम गर्छन् ?

ई) तपाईको गाउँका मानिसहरूले उक्त काम नगरेको भए के हुन्थ्यो होला ?

उ) तपाईँलाई मिनाको के बानी मन पऱ्यो ?

ऊ) तपाईँ बाबा र आमालाई के के काम गरेर सहयोग गर्नुहुन्छ ?

ऋ) काम गर्ने मानिसहरूलाई सम्मान गर्नुपर्छ, किन ?

ग) सुनौँ, बुझौँ र भनौँ:

मेरो नाम रमा हो। म कक्षा १ मा पढ्छु। म आफ्नो लुगा आफैँ धुन्छु। कपडा पट्याएर राख्न पनि मलाई आउँछ। जुत्तामा पालिस आफैँ गर्छु। आफूले खाएका भाँडा पनि म आफैँ माझ्छु। कपाल मिलाएर कोर्न र कपडा मिलाएर लगाउन पनि मलाई आउँछ। यस्ता काम नसिकेको भए त मलाई पनि मिलनलाई जस्तै पिडा हुन्थ्यो होला। आमाबाबा काममा निस्केको बेला मिलन त जुत्ताको तुना पनि नबाँधेर विद्यालय गएको हुन्छ। चप्पल त उल्टो लगाएको हुन्छ, अरु त झन् के गरोस्। यी सबै कुरा बालविकासको कक्षामा नै सिकेकाले मलाई त धेरै सजिलो भएको छ।

प्रश्नहरू :

अ) तपाईँलाई रमाको के के कुरा मन पर्‍यो?

आ) तपाईँको बानी र रमाको बानीमा के फरक छ ?

इ) तपाईँसँग पनि रमाको जस्तै काम गर्ने सिप हुनका लागि के गर्नुपर्छ ?

घ) गीत गाऔँ र अनुसरण गरौँ :

-जीतबहादुर शाह

हाम्रो गाउँमा साइँला दाइ अब त अर्कै छ

तिम्रो गाउँलाई साइँला दाइ फेऱ्यौ कि उस्तै छ ?

हाम्रो गाउँमा साइँला दाइ काम गर्ने सबैलाई

सम्मान गर्छन् साइँला दाइ सबैले शिर निहुराई ।

अल्छी पनि साइँला दाइ काम गर्ने भाका छन्

गरीब पनि साइँला दाइ धनी हुँदै गाका छन् ।

हाम्रो गाउँमा साइँला दाइ..............

शिक्षकलाई अनुरोध:

विद्यार्थीलाई श्रम गर्न र श्रमप्रति सम्मान गर्न उत्प्रेरित गर्नुपर्ने ।

पाठ : ६

हाम्रा खानेकुरा

क) हेरौँ, चिनौँ र जवाफ दिऔँ:

अ) माथिका खानेकुराका नामहरू के के हुन् ?

आ) तिनीहरूको स्वाद कस्तो कस्तो हुन्छ ?

इ) माथिका खानेकुराहरू कति थरी स्वादका छन् ? नाम भन्नुहोस् ।

ई) माथिका खानेकुराहरूमध्ये तपाईँले के के खानु भएको छ ?

ख) सुनौँ, बुझौँ, उत्तर भनौँ र अनुशरण गरौँ :

रजनीका साथीहरूले बजारमा प्याक गरी राखेका तयारी खानेकुरा (जङ्क फुड) खाने गर्छन् । रजनीले भने त्यस्ता खानेकुराहरू कहिल्यै खाँदिनन् । उनलाई यी खानेकुराले खराब गर्छ भन्ने राम्ररी थाहा छ । उनी त घरमा भएका विभिन्न स्वादका खानेकुराहरू हप्ताभरि मिलाई मिलाई खान्छिन् । उनका खानेकुरामा अमिलो, पिरो, टर्रो, तीतो, गुलियो र नुनिलो स्वादका खानेकुराहरू हुन्छन् । यसरी छओटा स्वादका खानेकुराहरू आलोपालो गरी खाने गर्दा शरीर स्वस्थ र निरोगी हुन्छ भन्ने कुरा रजनीलाई राम्ररी थाहा छ ।

प्रश्नहरू :

अ) रजनीले बजारका तयारी खाने कुरा किन खाँदिनन् ?

आ) रजनीले कस्ता कस्ता स्वादका खानेकुरा खान्छिन् ?

इ) रजनीले विभिन्न स्वादका खानेकुराहरू किन खान्छिन्

ई) रजनीको खाने बानी थाहा भएपछि अब तपाईँ के गर्नु हुन्छ त ?

ग) धर्को तानेर जोडा मिलाऔँ :

खुर्सानी		नुनिलो
हरलो		गुलियो
करेला		पिरो
अमला		टर्रो
केरा		अमिलो
नुन		तितो

एकाइ ५

हाम्रो वातावरण र हरित विद्यालय

सिकाइ उपलब्धि

- घर तथा स्थानीयस्तरमा पालिने घरपालुवा जीव जनावरहरूको नाम बताउन ।
- आफ्नो घर तथा टोल वरपर भएका विरुवाहरूको पहिचान गर्न ।
- विद्यालयको बगैंचामा भएका बिरुवाहरू चिन्न ।
- घर तथा विद्यालयमा गरिने वृक्षरोपणमा सहयोग गर्न ।
- घर तथा विद्यालयमा भएका बोटबिरुवाको संरक्षणमा सहयोग गर्न ।
- फूलबारी तथा बोटबिरुवाहरूको हेरचाहमा सहयोग गर्न ।
- आफ्नो वरपर भएका पानीका स्रोतहरूको नाम बताउन ।
- व्यक्तिगत, घर, आँगन, विद्यालय, वरिपरिको वातावरण सरसफाइमा सहयोग गर्न ।
- घर, समुदाय र विद्यालयमा हुने फोहोरमैलाको पहिचान गर्न ।
- फोहोरमैलाको रखाइमा सहयोग गर्न ।

पाठ १

हाम्रा वरपरका जनावरहरू

क) चित्र हेरौँ र चिनौँ :

अ) चित्रमा के के देख्नुभयो ?

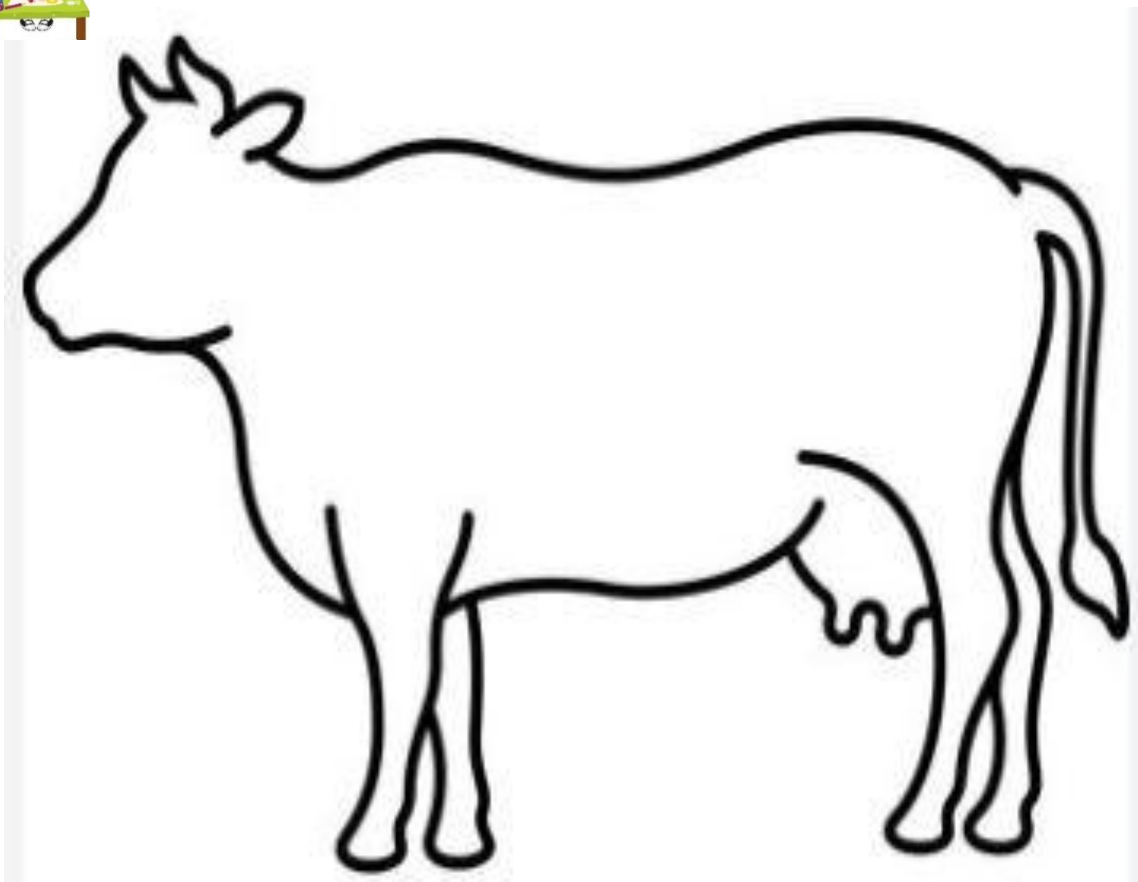
ख) धर्को तानी जोडा मिलाऔं :

बाख्रा		
माछा		
खरायो		
घोडा		
भैंसी		

ग) आफ्नो घरछिमेकमा पालिने जनावरको नाम लेखौँ :

गाई			

घ) तलको चित्रमा रङ भरौँ :



पाठ २

हाम्रा वरपरका बिरुवाहरू

क) हेरौँ चिनौँ र लेखौँ :

को.........	अ........	सि.......
चु.....	अ.......	अ.......

सु........	**अ...........**	**धु.......**

ख) पढौँ र बुझौँ :

मरो नाम चाँदनी हो । म कक्षा १ मा पढ्छु । मेरो घरमा आमा, बुबा, दाजु र भाइ हुनुहुन्छ । मेरो घरमा जम्मा पाँचजना छौँ । मलाई बोटबिरुवा मनपर्छ । मलाई हाम्रो घर वरपर भएका बोटबिरुवाहरू चिन्न मन लाग्छ । यसको लागि मैले आमालाई अनुरोध गर्छु । बाबाले पनि मलाई हाम्रो वरपर भएका बिरुवा चिनाउन सहयोग गर्नुहुन्छ । एक दिन म बाबासँग घर वरपर घुम्न जाँदै थिएँ । घुम्ने क्रममा बाबाको सहयोगमा निम्न बिरुवाहरू चिनेँ ।

सल्लो	असुरो	धुल्सो	कागती
धाइरो	सिमल	कोइरालो	अमिला
बाबियो	सुन्तला	ऐंसेलु	बेलौती
मेवा	उखु	केरा	नास्पाती

ग) गीत गाऔँ :

तुलसीको बोटले
औषधीको गुणले ।
सुन्दर फूल गुलाबले

बिरुवा त लाउन सके
हरियाली हुने ।
स्वस्थ शरीर बनाउन
________ ______ ______
जनावरलाई घाँस ।

मानिसलाई डोकोडाला

घ) सही भए सही र गलत भए गलत भनौं :

सही	गलत

अ) बोटबिरुवाले वातावरण स्वस्थ बनाउँछन् ।

आ) बिरुवा रोप्दा फलफूल खान पाइन्छ । | सही | गलत |

इ) घर वरपर बोटबिरुवा रोप्नु हुँदैन । | सही | गलत |

ई) बिरुवा रोप्दा फोहोर हुन्छ । | सही | गलत |

ङ) तपाईंको विद्यालयको वरपर भएका बिरुवाहरू अवलोकन गरौं र नाम लेखौं :

पाठ २

विद्यालयको बगैँचा

क) पढौँ र बुझौँ :

संगम कक्षा १ मा पढ्छन् । उनको विद्यालयमा सुन्दर बगैँचा छ । बगैँचामा धेरै बिरुवाहरू छन् । उनको आफ्नो बगैँचामा मौसम अनुसारका तरकारी र फूलहरू पाइन्छन् । विद्यालयका शिक्षक र विद्यार्थीहरू मिलेर बगैँचाको सरसफाइ गर्दछन् ।

बगैँचाको सुरक्षाको लागि तारबार पनि गरिएको छ । बेलाबेलामा विद्यार्थी र शिक्षकहरू मिलेर बिरुवा

लगाउने काम हुन्छ । बगैँचाको गोडमेल पनि गरिन्छ । उनको विद्यालयका सबै साथीहरू आपसमा मिलेर काम गर्दछन् ।

ख) आफ्नो विद्यालयको बगैँचामा भएका बिरुवा, फूलहरू, फलफूल, तरकारीको बारेमा बताऔँ ।

ग) सही भए सही र गलत भए गलत भनौँ :

अ) संगमको विद्यालयमा सुन्दर बगैँचा छ ।

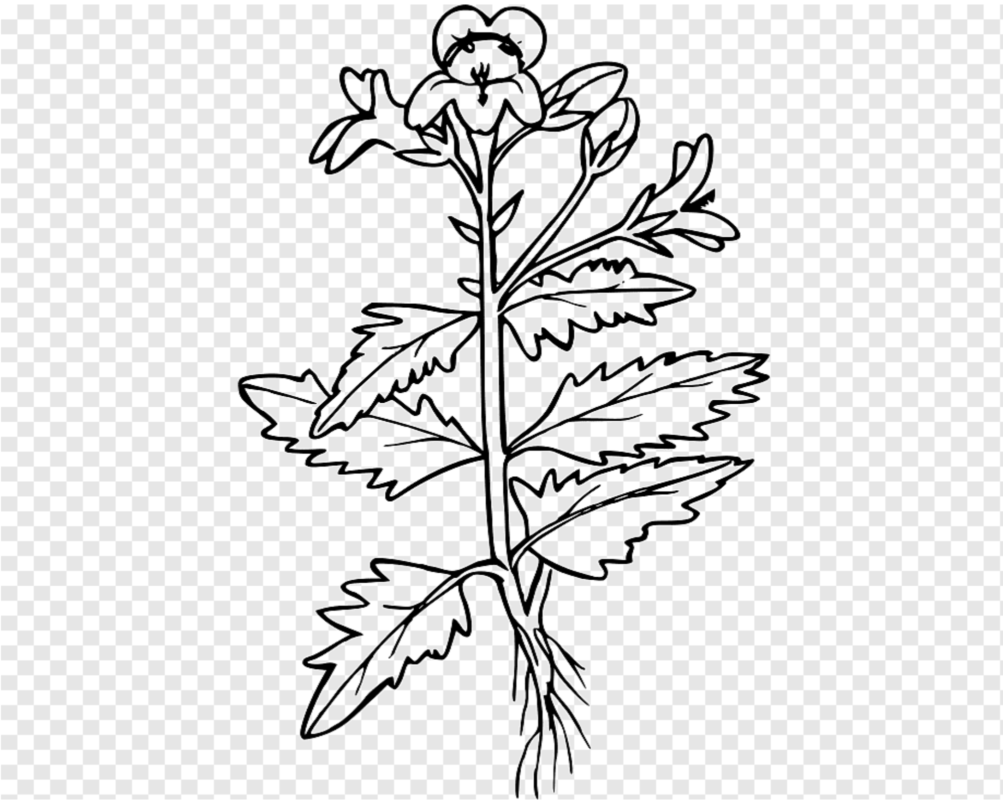
आ) विद्यालयको बगैँचामा शिक्षकले मात्र बिरुवा रोप्नुहुन्छ ।

इ) बगैँचामा तरकारी मात्र लगाउनुपर्छ ।

ई) बगैँचाको सुरक्षा गर्नुपर्दछ ।

उ) बगैँचाले पढाइलाई सहयोग गर्दैन ।

घ) बिरुवाको चित्रमा उपयुक्त रङ लगाऔँ :



पाठ ४

बोटबिरुवा रोपौँ र हेरचाह गरौँ

क) हेरौँ चिनौँ र भनौँ :

अ) माथिको चित्रमा कसले के के काम गरेका छन् ?

आ) तपाईँले बोटबिरुवाको हेरचाह कसरी गर्नुहुन्छ ?

इ) बिरुवा कसरी रोप्नुहुन्छ ?

ई) वृक्षारोपण गर्दा के फाइदा हुन्छ ?

ख) गीत गाऔँ :

युवराज सुवेदी

सजीव निर्जीव वस्तुबाट
वातावरण बन्दछ ।
स्वच्छ वातावरण बनाउन
बिरुवा रोप्नुपर्दछ ।

घरको खाली ठाउँमा
वृक्षारोपण गरौँ न ।
स्कुल सुन्दर बनाउन
फूलहरू रोपौँ न ।

जथाभावी रुखबिरुवा
काट्नु मास्नु हुँदैन ।
बिरुवाले पहिरो
पनि दिँदैन ।

जान

वनजङ्गल भएमा
जीवजनावर बस्छन् ।
वन मासिँदै गएमा
सबै लोप हुन्छन् ।

ग) पढौँ र सिकौँ :

हाम्रो घर तथा विद्यालयमा धेरै बोटबिरुवा पाइन्छन् । ती बोटबिरुवाबाट हामी धेरै फाइदा प्राप्त गर्न सक्छौँ । बोटबिरुवाबाट हामी हामीलाई चाहिने अन्न, तरकारी रफलफूल पाउछौँ । यीबाहेक बोटबिरुवाबाट घाँस, दाउरा र काठ पनि पाउन सकिन्छ । विभिन्न जडीबुटीहरूबिरुवाबाट नै पाइन्छ। त्यसैले हामीले बिरुवालाई माया गर्नुपर्छ। बिरुवा उखेल्नु हुँदैन र फूल टिप्नु हुँदैन । बिरुवालाई मलजल र गोडमेल गर्नुपर्छ । यसका साथै समय समयमा बोटबिरुवालाई सिँचाइ पनि गर्नुपर्छ। बोटबिरुवा रोप्दा बाढी र पहिरो रोकथाम गर्न मदत पुग्छ ।

प्रश्नहरू :

अ) आफ्नो घरमा अभिभावकको सहयोगमा बिरुवा रोपी हुर्काउनुहोस् ।

आ) आफ्नो घरबाट एक एकओटा बिरुवा लिएर आउनुहोस् । विद्यालयको करेसाबारी वा बगैँचामा बिरुवा रोप्नुहोस् । नियमित रूपमा मलजल, पानी हाल्नुहोस् र आफूले रोपेको बिरुवा हुर्काउनुहोस् ।

घ) खाली ठाउँमा दिइएका शब्दहरू मध्येबाट उपयुक्त शब्द भरौँ :

पशुपन्छी	सहयोग	बोटबिरुवा	वृक्षारोपण	बाढी पहिरो

अ) स्वच्छ वातावरण बनाउन.............गर्नुपर्छ ।

आ) घरको खाली जग्गा वा ठाउँमा ....रोप्नुपर्छ ।

इ) वृक्षारोपण गर्न ....गर्नुपर्छ ।

ई) वृक्षारोपण गर्दा ....रोकथाम गर्न मद्दत पुग्छ ।

उ) वनजङ्गल विनास हुँदा......................नास हुन्छन् ।

ङ) ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

अ) बोटबिरुवाले हामीलाई स्वच्छ हावा दिन्छ ।

आ) बोटबिरुवालाई हेरचाह गर्नुपर्छ ।

इ) बोटबिरुवाको हाँगा भाँच्नु पर्छ ।

ई) हामीले करेसाबारीमा बोटबिरुवा रोप्नुपर्छ ।

उ) खानाको स्रोत बोटबिरुवा होइन ।

पाठ ५

पानीका स्रोतहरू

क) हेरौँ चिनौँ र भनौँ :

अ) माथिका चित्रमा के के देख्नुभयो ?

ख) गीत गाऔँ

मानिस र बोटबिरुवालाई पानी नभई हुन्न
सरसफाइ र खाना पनि पानी नभई हुन्न ।
हात धुन लुगा धुन खाना पकाउन
पानी नै चाहिने हो बिरुवा हुर्काउन ।

आकाशबाट पानी पऱ्यो, जमिन झरर
खोला, नाला नदी हुँदै बग्यो सलल ।

वर्षा हुँदा पानी हुने, धाराको नि पानी

कुवा अनि झरना नि स्रोत नै हुन पानी ।

प्यास मेट्न सफाइ गर्न माछा पालन गर्न

हरेक काममा पानी चाहिने सबैले मनन गर्न

बालीनाली खेतीपाती अनि कुटमेल गर्न

सदुपयोग गर्न सबले यसको महत्त्व जान ।

ग) धर्का तानेर जोडा मिलाऔँ :

इनार		
झरना		
धारा		
वर्षा		

पाठ ६

घर र विद्यालयको सरसफाइ

क) हेरौँ चिनौँ र छलफल गरौँ :

(

अ) माथिको चित्रमा क कसले के के कार्य गरिरहेका छन् ?

आ) घरबाट के कस्ता फोहोरहरू निस्कन्छन् ?

(इ) घरको सरसफाइ कसरी गर्नुहुन्छ ?

(ई) विद्यालयमा के कस्ता फोहोरहरूरू हुन्छन् ?

(उ) विद्यालयमा फोहोरको सफाइ कसरी गर्न सकिन्छ ?

ख) पढौँ र बुझौँ :

इन्दिरा कक्षा एकमा पढ्छिन् । उनको बुबा बिहानै उठेर घर र घर वरिपरि सफा गर्नुहुन्छ । उनकी आमाले गोठ सफा गर्ने, गाई भैँसीलाई पानी खुवाउने र दुध दुहुने काम गर्नुहुन्छ । इन्दिराले घर सफा राख्न आमा र बुबालाई मदत गर्छिन् ।

उनको घर र करेसाबारी गाउँमा अरूको भन्दा सफा र राम्रो छ ।

विद्यालयमा इन्दिरा र उनका साथीहरू मिलेर कक्षाकोठा पनि सफा गर्छन् । कक्षामा फोहोर बढार्ने कुचो र फोहोर राख्ने भाँडो पनि छ। सबैले त्यसमा फोहोर राख्छन्। उनको कक्षामा सबैजना मिलेर सफा गर्ने काम गर्छन्। उनी पढ्ने विद्यालयमा कक्षाकोठा र विद्यालय सफा राख्न निम्न नियम बनाइएको छ :

अ) फोहोरहरूलाई कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्टाछुट्टै डस्टविनमा राख्नुपर्छ ।

आ) कक्षाकोठामा कागजका टुक्राहरू र पेन्सिल ताछेर निस्केको फोहोर जहाँतहीँ फाल्नु हुँदैन ।

इ) कक्षाकोठाको भित्तामा र डेस्कमा जथाभावी लेख्नु हुँदैन ।

ई) सरसफाइ गरिसकेपछि साबुनपानीले हात मिचिमिची धुनुपर्छ ।

उ) विद्यालयको खेल मैदान सबै साथीहरू मिलेर सफा गर्नुपर्छ ।

ग) तपाईंको विद्यालय र कक्षाकोठा सफा गर्न साथीहरूसँग छलफल गरी शिक्षकको सहयोगमा नियमहरू बनाई कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस्नुहोस् र नियमको प्रयोग गर्नुहोस् ।

घ) कक्षाकोठा र वरपर अवलोकन गरी सरसफाइको अवस्था कस्तो छ, ठिक चिह्न (√) लगाऔँ :

ठाउँ	सफा छ	फोहोर छ
कक्षाको भुइँ र भित्ता		
विद्यालयको चउर र फूलबारी		
डेस्क बेन्च		
लेख्ने पाटी		
कक्षामा आउने बाटो		
हात धुने ठाउँ		
शौचालय		

माथि उल्लिखित ठाउँ सफा नभए साथीहरू मिलेर सफा गर्नुहोस् र साबुन पानीले हात धुनुहोस् ।

ङ) तलका वाक्य पढेर ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाऔँ :

अ) कक्षाकोठा दैनिक सफा गर्नुपर्छ ।

आ) कोठाको भित्तामा जथाभावी लेख्नु हुँदैन ।

इ) कक्षाकोठाको फोहर डस्टबिनमा फाल्नुपर्छ ।

इ) पेन्सिल ताछेर कक्षाकोठामा फाल्नुपर्छ ।

उ) घर र आँगन सधैँ सफा राख्नुपर्छ ।

ऊ) पेन्सिल ताछेर कक्षाकोठामा फाल्नु पर्छ ।

ऋ) घर र विद्यालय वरपर सफा गर्दा रोग लाग्छ ।

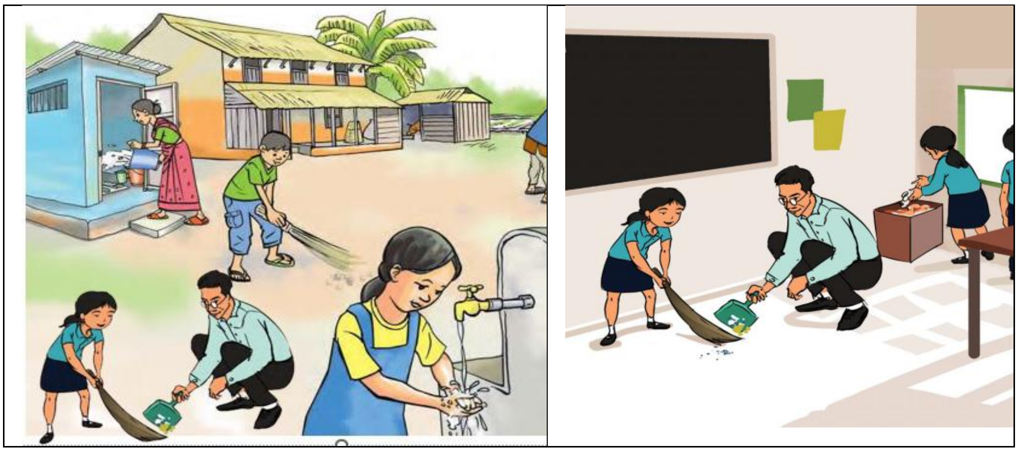
ए) शौचालय कहिलेकाही सफा गरे पुग्छ ।

ऐ) सरसफाइ गरेमा हामी स्वस्थ हुन्छौँ ।

पाठ ७

फोहोरमैला व्यवस्थापन

क) हेरौँ चिनौँ र भनौँ :



(अ) चित्रमा के के देख्नुभयो ?

(आ) तपाईंको घर ककसले सफा गर्नुहुन्छ ?

(इ) घरबाट निस्केको फोहोर कहाँ राख्नुपर्छ ?

(ई) घर सफा राख्न के के गर्नुपर्छ ?

(उ) सरसफाइ गरेपछि हात केले धुनुपर्छ ?

(उ) विद्यालयमा ककसले के के गर्नुभएको छ ?

ख) पढौँ र बुझौँ :

सफा नगरे फोहोर हुन्छ । घर, समुदाय, बाटोघाटो, विद्यालय वरिपरि फोहोरमैला हुन सक्छन् । यस्ता फोहोरमैलालाई सही रूपमा व्यवस्थापन गर्न नसक्दा वातावरण फोहोर हुन्छ । यसका साथै फोहोर हुँदा हामीलाई किसिमका रोगहरू लाग्न

सक्छ । हामीलाई स्वस्थ भएर बाँच्नको लागि स्वच्छ वातावरणको आवश्यकता पर्दछ । हामी बस्ने घरभित्र र बाहिर सफा र स्वच्छ भयो भने हामी निरोगी हुन्छौँ । घर तथा विद्यालयमा हुने फोहोर कुहिने तथा सड्ने र नकुहिने तथा नसड्ने गरी दुई किसिमका हुन्छन् । विद्यालय र घरबाट निस्कने यस्ता फोहोर छुट्टाछुट्टै डस्टविनमा राख्नुपर्छ । कुहिने र सड्ने फोहोरबाट मल बनाई फूलबारी, बगैँचा र खेतबारीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

ग) तलका भनाइहरू सही भए ठिक (√) र गलत भए बेठिक (×) चिह्न लगाऔँ :

अ) कागजका टुक्राहरू भुइँमा फाल्नुपर्छ ।

आ) सिसाकलम ताछ्दा आएको फोहोर डस्टबिनमा राख्नुपर्छ ।

इ) डेस्क तथा भित्तामा जथाभावी लेख्नु हुँदैन ।

ई) फोहोरलाई खोला, बाटोघाटोमा फाल्नुपर्छ ।

उ) कक्षाकोठा सफा गर्न पालो लगाउन सकिन्छ ।

घ) तल दिइएका शब्द र चित्रबिच जोडा मिलाऔँ :

साबुन		
डस्ट प्याड		
कुचो		
डस्टबिन		

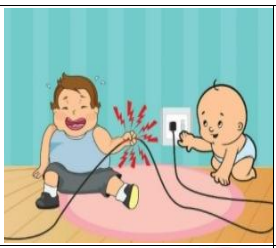
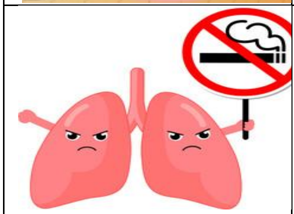
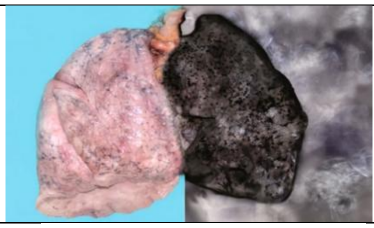
ङ) रङ भरौँ :

एकाइ ६

सामाजिक चुनौती र विपद् व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धि :

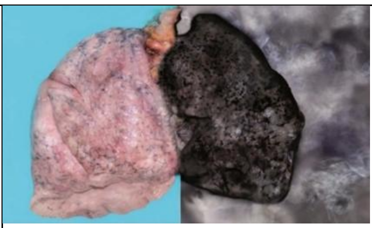
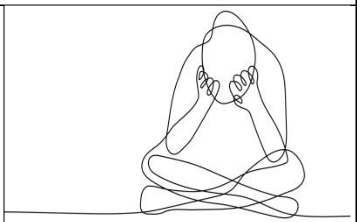
- सामाजिक चुनौती र विसङ्गतीको रूपमा रहेको धुम्रपान, मध्यपान, लागू औषध सेवनको परिचय दिन र यसबाट हुने हानीहरूको बारे बताउन।
- स्थानीय स्तरमा भइरहेका र हुन सक्ने विपद्हरू जस्तैः सडक दुर्घटना, करेन्ट लाग्ने, आगलगि, डुबान (नदी, खोला, ताल, खाल्डो) आदिबाट हुने विपद्हरूको चित्रात्मक पहिचान गर्न।
- विद्यालय र घरमा आउँदा जाँदा बाटोमा हुने जोखिमहरू जस्तैः बाटो बिग्रने, खोलानाला तर्ने, हावाहुरी चल्ने, भीरबाट लड्ने, यातायात दुर्घटना हुने, विषालु सर्प, विषालु च्याउ आदिको पहिचान गरी सावधानी अपनाउन।
- कक्षाकोठा, विद्यालय, घर र बाटोमा हुने विभिन्न दुर्घटनाहरू जस्तैः चोटपटक, करेन्ट, पहिरो खस्ने, बाटोमा चिप्लने, आगलागी आदिको परिचय र सो बाट बच्नका लागि सामन्य उपायहरू बताउने सो को अनुसरण गर्न।
- कृत्रिम घटना अभ्यास (Simulation) प्रस्तुत गर्न।

पाठ १

धूम्रपान, मद्यपान र लागूऔषध

क) चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

परिचय		
असर		
		
सावधानी		

The picture can't be displayed.

ग) योभन्दा अघिल्लो पानामा दिइएका चित्रहरूको छलफलका आधारमा कोठामा दिइएका शब्द पढी तलका प्रश्नको एउटा सही उत्तर छानी खाली कोठामा लेख्नुहोस् :

मद्यपान, धूम्रपान, लागू औषध सेवन

अ) मानिसले धुवाँ सेवन गर्नुलाई के भनिन्छ ?

आ) जाँड रक्सी सेवन गर्नुलाई के भन्ने गरिन्छ ?

इ) नसाजन्य पदार्थ खाएर दिमाग लट्ठ पर्नुलाई के भनिन्छ ?

ग) धुम्रपान, मध्यपान र लागूपदार्थ औषध सेवनले शरीरका मुख्य कुन कुन अङ्गहरूलाई धेरै हानी पुऱ्याउँछ ? छलफल गरेर ती अङ्गहरूमा वृत्ताकार ( ) बनाउनुहोस् :

नाक	फोक्सो	हात	मुख	आन्द्रा	कलेजो	छाला	मस्तिष्क

पाठ २

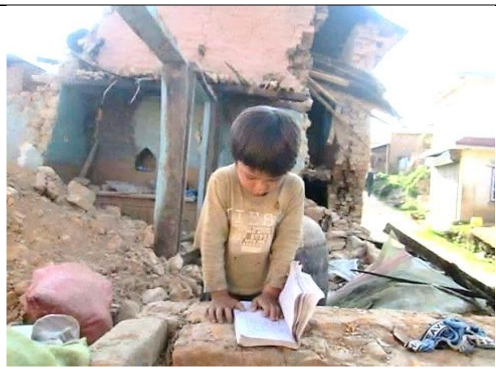
विपत् र बचाउ

क) चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

चित्र क

चित्र ख

चित्र ग



चित्र घ

चित्र ङ

चित्र च

ख) चित्र ‘क’ देखि ‘च’ सम्म छलफल गरी कोष्ठमा दिइएका शब्दहरूबाट सही उत्तर छानी प्रश्नको जवाफ खाली कोठामा लेख्नुहोस् ।

पहिरो, आगलागी, हात काटेको, बाढी, करेन्ट लागेको, भूकम्प

अ) चित्र ‘क’ मा के देखाइएको छ ?

आ) चित्र ‘ख’ मा के भएको देखिन्छ ?

इ) चित्र ‘ग’ मा के देखाइएको छ ?

ई) चित्र ‘घ’ ले के भएको सङ्केत गर्छ ?

उ) चित्र ‘ङ’ मा के भएको छ ?

ऊ) चित्र ‘च’ मा के विपद् आएको छ ?

ग) गीत गाऔँ र बुझौँ :

✍ बद्री ढकाल 'हिरामणी'

ए मेरा साथी हो !
आँधीहुरीमा के गर्ने ?
घोप्टो पर्ने छेकिने ।

ए मेरा साथी हो !
पानी दर्किए के गर्ने ?
ओत लाग्ने रोकिने ।

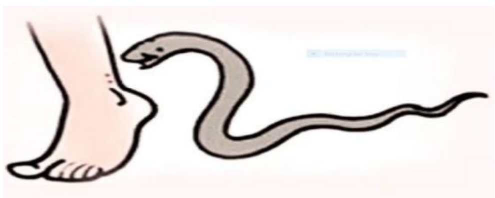
ए मेरा साथी हो !
सर्पले टोक्ला के गर्ने ?
झाडीतिर नजाने ।

ए मेरा साथी हो !
आगलागीमा के गर्ने ?
टाढै बस्ने गुहार्ने ।

ए मेरा साथी हो !
करेन्ट लाग्ला के गर्ने ?
स्विचसँग नखेल्ने ।

ए मेरा साथी हो !
घाउ भएमा के गर्ने ?
अस्पताल लैजाने ।

घ) जोडा मिलाऔं :

घटना	चित्र
	सर्पले टोकेको
	बिजुलीको झट्का
	हुरी चल्दा छाना उडेको
	बिरामी बोक्ने एम्बुलेन्स

ङ) छोटो उत्तर भनौं :

अ) हामीले के कस्तो काम गर्दा घाउ चोट लाग्न सक्छ ?

----------------   ------------------   ------------------

आ) सडकमा बाटो काट्दा के गर्नुपर्छ ?

पाठ ३

सावधानी

क) चित्र हेरौँ र चिनौँ :

ख) चित्र हेरेर छोटो उत्तर दिनुहोस् :

अ) चित्रमा के मा आगलागी भएको देखाइएको छ ?

आ) जङ्गलमा हुरी लाग्दा के हुन सक्छ ?

इ) जङ्गलमा देखिने अरू के के सँग सावधानी हुनुपर्छ ?

ग) जोडा मिलाऔँ :

		लाइटर
		मैनबत्ती
		सल्केको चुरोट
		सलाई
		स्विचमा आगो

घ) कथा सुनौँ र बुझौँ :

त्यो डरलाग्दो दिन

रूकुम पश्चिमको चौरजहारीमा एउटा गाउँ थियो । त्यो गाउँमा आरतीको घर पनि थियो। आरतीको घरमा उनको एउटा भाइ आफ्ना बुबा आमा बस्दथे । एक दिन अचानक ठुलो पानी पऱ्यो। हावाहुरी चल्यो। खोलामा ठुलो बाढी आयो । बाढी घरमा पस्न थाल्यो । आरतीले झटपट झोला बोकिन्। बुबाआमाले अन्य सामग्री बोक्नुभयो। गाउँका सबैजना खुला सुरक्षित ठाउँमा गए। त्यो रात उनीहरू रेडक्रसले दिएको पालभित्र बास बस्न पुगे । पालभित्र एक जना बाजेले चुरोट खान थाल्नुभयो। आरतीले "बाजे चुरोट नखानुहोस् न" भनी अनुरोध गरिन्

। बाजेले मान्नु भएन । सबै जना सुते । राती चुरोटको झिल्कोले कम्बलमा आगो लाग्दै गएछ । धुवाँ आएपछि हल्ला खल्ला भयो । सबैले मिलेर आगो निभाउनु भयो । बाजेले आरतीको कुरा नसुन्दा त्यो घटना भएको थियो। झण्डै त्यो दिन अर्को ठुलो घटना घट्न पाएन ।

ङ) उत्तर भनौँ :

अ) माथिको कथा सुनेर तपाईँले के बुझ्नुभयो ?

आ) बाढीपहिरो आउँदा सुरक्षित हुन के गर्नुपर्दो रहेछ ?

इ) आगलागी बाट बच्न के गर्नुपर्ने रहेछ ?

च) तलको चित्रमा देखेका कुरा वर्णन गरौँ।