हाम्रो चौरजहारी

२

मलाई खुसी दिने
मेरो प्यारो किताव

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 २ 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 परिमार्जनको क्रममा समावेश गरिने बेहोरा अनुरोध गरिन्छ ।

प्रकाशकीय

विषय सूची

विषयवस्तु **पृष्ठ सङ्ख्या**

एकाइ १ चौरजहारीको परिचय

पाठ १ हाम्रो नगरपालिका

पाठ २ गाउँटोल र विद्यालयहरू

पाठ ३ नक्सा अवलोकन

एकाइ २ हाम्रा संस्कृति र सम्पदाहरू

पाठ १ पर्यटकीय एवम् धार्मिक स्थलहरू

पाठ २ हाम्रा जातीय नाचहरू

पाठ ३ जातीय र भाषिक पहिचान

पाठ ४ चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलापहरू

पाठ ५ हाम्रा स्थानीय सामग्रीहरू

पाठ ६ प्रमुख स्थानीय बजारहरू

एकाइ ३ हाम्रो पेसा व्यवसाय र प्रविधि

पाठ १ छिमेकीको पेसा, व्यवसाय

पाठ २ बेमौसमी बालीनाली

पाठ ३ अन्नबालीहरू

पाठ ४ तरकारीहरू

पाठ ५ फलफूल खेती

एकाइ ४ खुसीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

पाठ १ आनीबानी र स्वभाव

पाठ २ खुसी हुने कला

पाठ ३ गीत, सङ्गीत र नृत्य

पाठ ४ मेला र चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलापहरू

पाठ ५ योग

पाठ ६ श्रमप्रतिको सम्मान

पाठ ७ अशक्तहरूप्रतिको सहयोग

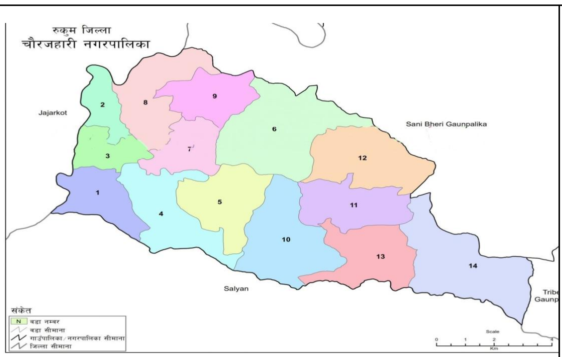
पाठ ८ हाम्रा खानेकुरा
एकाइ ५ हाम्रो वातावरण र हरित विद्यालय
पाठ १ हाम्रा वरपरका पशुपन्छी
पाठ २ औषधीजन्य बोटबिरुवाहरू
पाठ ३ मेरो बगैँचा र करेसाबारी
पाठ ४ हाम्रो विद्यालयको बगैँचा
पाठ ५ वृक्षारोपण
पाठ ६ पानीका स्रोतहरू र उपयोग
पाठ ७ सरसफाइ र फोहरमैला व्यवस्थापन
एकाइ ६ सामाजिक चुनौति र विपद् व्यवस्थापन
पाठ १ विकृति, विसङ्गति र असर
पाठ २ जोखिम र सुरक्षा
पाठ ३ वनपाखा र बाटोका खतरा

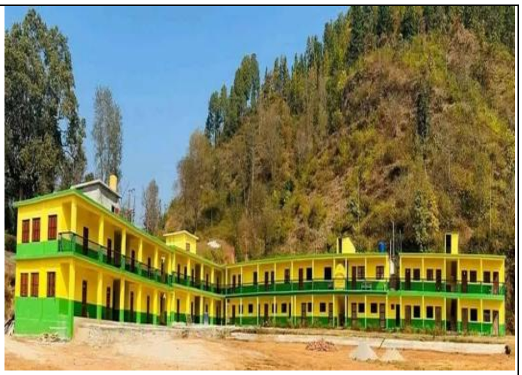
एकाइ १

चौरजहारीको परिचय

सिकाइ उपलब्धि

- चौरजहारी नगरकार्यपालिका रहेको ठेगाना र स्थापना भएको साल एवम् आफ्नो वडाका जनप्रतिनिधिहरूको नाम बताउन ।
- आफू बस्ने वडाभित्रका गाउँटोलहरू, वडा कार्यालय रहेको ठाउँको नाम र वडामा रहेका विद्यालयहरूको नाम बताउन ।
- चौरजहारी नगरपालिकाको नक्सामा आफ्नो, आफ्नो साथी एवम् आफन्तहरूको गाउँटोल समेत पहिचान गर्न ।



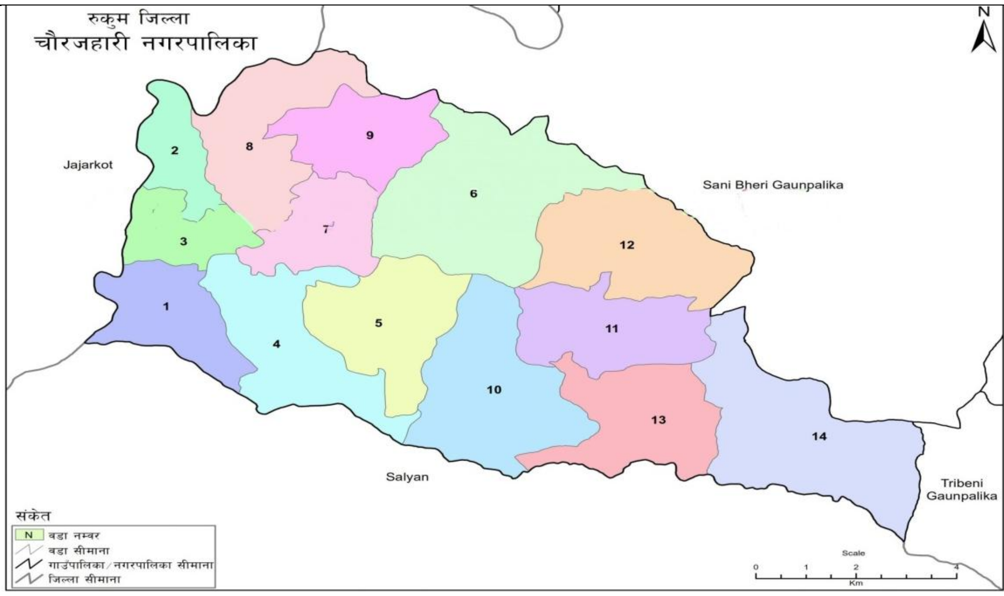


पाठ १

हाम्रो नगरपालिका

क) हेरौँ र चिनौँ :

अ) माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो ? शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।



ख) पढौँ र बुझौँ :

नमस्ते, म पवन बस्नेत । माथिको चित्र चौरजहारी नगरपालिकाको हो । भेरी नदीको किनारमा रहेको समथर चौर र करौंती, चिमेली, दाँते आदिका झाडीहरू भएकाले चौर र झारी शब्दको संयोजन गरी विगतमा चौरझारी नाम रहेको पाइन्छ । चौरझारी शब्दको अपभ्रंश हुँदै अहिले यस पालिकाको नामाकरण चौरजहारी भएको हो । चौरजहारी नगरपालिकाको कार्यालय वडा नं. ३ को विजयश्वरी डाँडामा रहेको छ। यसको स्थापना २०७३ सालमा भएको हो ।

चौरजहारी नगरपालिकाका प्रमुखको नाम पुष्प वादी हो । उपप्रमुखको नाम इश्वरीकुमारी शर्मा हो। मेरो घर वडा नं. ३ को लापुलेगाउँमा हो। मेरो वडाको अध्यक्षको नाम लाल बहादुर बुढा हो ।

ग) उत्तर लेखौँ :

अ) चौरजहारी नगरपालिकाको नाम कसरी रहेको हो ?

....

आ) चौरजहारी नगरपालिकाको कार्यालय कुन वडामा पर्छ ?

....

इ) चौरजहारी नगरपालिकाको स्थापना कहिले भएको हो ?

....

ई) हाम्रो नगरपालिकाका प्रमुखको नाम के हो ?

....

उ) हाम्रो नगरपालिकाका उपप्रमुखको नाम के हो ?

....

उ) तपाईंको वडाध्यक्षको नाम के हो ?

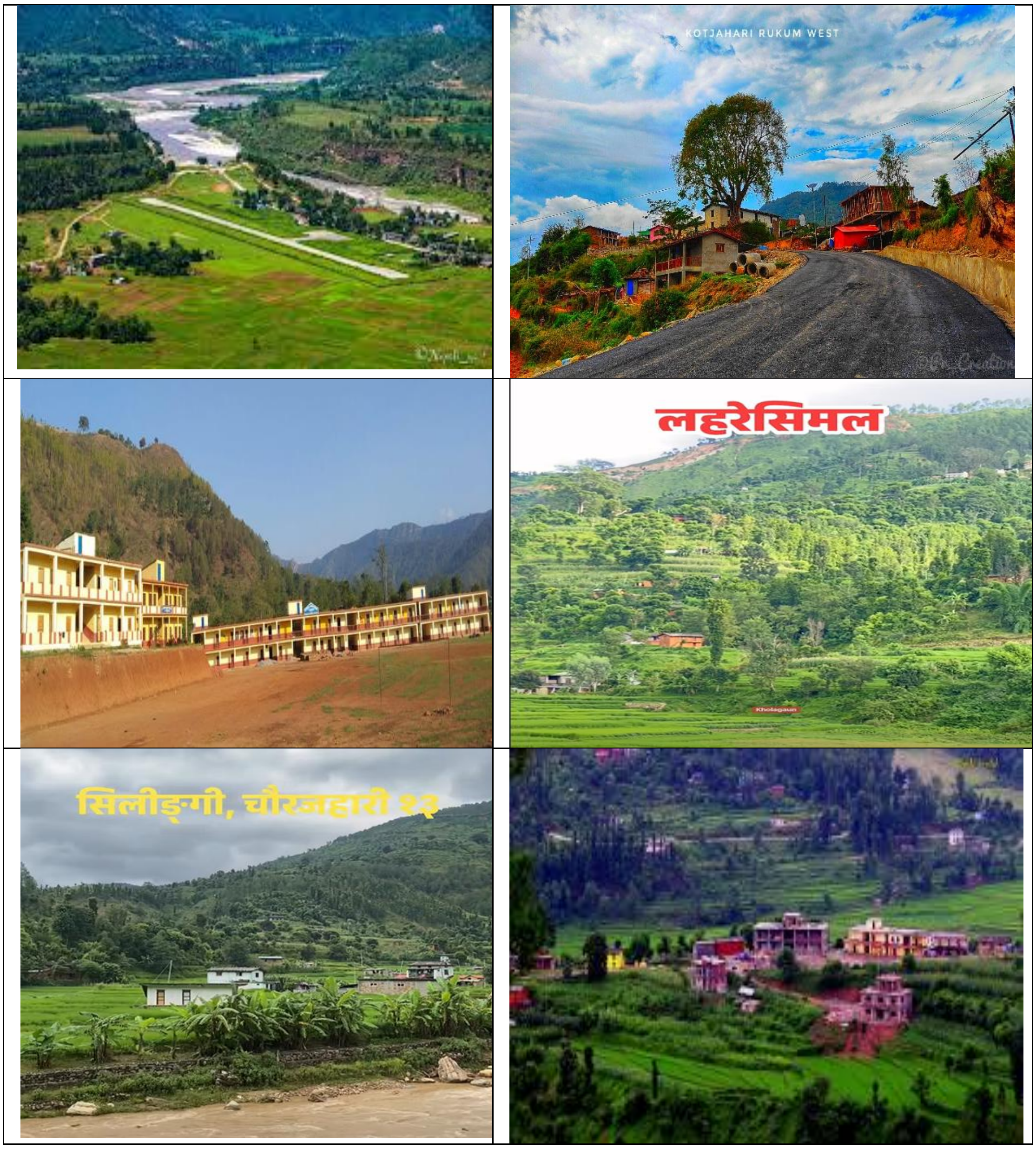
....

शिक्षकलाई अनुरोध : बालबालिकाहरूलाई सबै वडाका वडा अध्यक्ष र वडा कार्यालय भएको ठाउँबारे जानकारी गराउने ।

पाठ २

गाउँटोल र विद्यालयरू

क) हेरौँ र बुझौँ :



अ) माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो ? शिक्षकलाई
   सुनाउनुहोस् ।

ख) तलको चित्रमा जस्तै गरी साथीसँग छलफल गरौँ :

ग) गीत गाऔँ :

विकासको बाटो सधैँ अघि बढौँ
शिक्षाको क्षेत्रमा सधैँ लेखौँ पढौँ ।
घर घर मिलेर टोल बन्दछन्
टोलबस्ती मिलेर गाउँ बन्दछन् ।
हामी सबै मिलेर गाउँ सफा राखौँ
आपसमा सहयोग र सद्भाव बढाऔँ ।

घ) चित्रमा जस्तै गरी आफ्ना साथीहरूसँग कुराकानी गरौँ :

म रवि राना चौरजहारी नगरपालिकाको वडा नं. २ रुकुमे गाउँमा बस्छु । मेरो वडामा रुकुमे गाउँ, गोतामे गाउँ र नयाँबजार पर्छन् । मेरो वडाकार्यालय इ.प्र.का. नजिकै नयाँबजारमा छ ।

म मनिषा गौतम चौरजहारी नगरपालिकाको वडा नं. २ गोतामे गाउँमा बस्छु । मेरो वडामा विजयश्वरी आ.वि. र शितल मा.वि. गरी दुईवटा सामुदायिक विद्यालयहरू छन् ।

मेरो साथीको नाम .... हो । उहाँ वडा नं. .... को .... टोलमा बस्नुहुन्छ । .....वडामा ....टोलहरू र ....

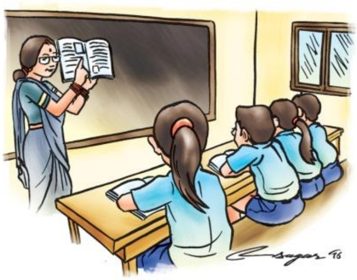
विद्यालयहरू छन ।

यो वडा नं. २ को शितल मा.वि. हो ।

ङ) आफ्नो विवरण लेखी खाली ठाउँमा भरौँ :

म...........नम्बर वडामा बस्छु । मेरो वडामा ....गरी ....ओटा गाउँ छन् । मेरो वडा कार्यालय .... टोलमा पर्छ । मेरो विद्यालयको नाम ....हो । मेरो विद्यालय वडा नं......मा पर्छ । मेरो वडामा ..... ओटा विद्यालयहरू छन् ।

च) धर्का तानेर जोडा मिलाऔं :

विद्यालय		
विद्यार्थी		
शिक्षक		
किताब		

छ) रङ भरौँ :

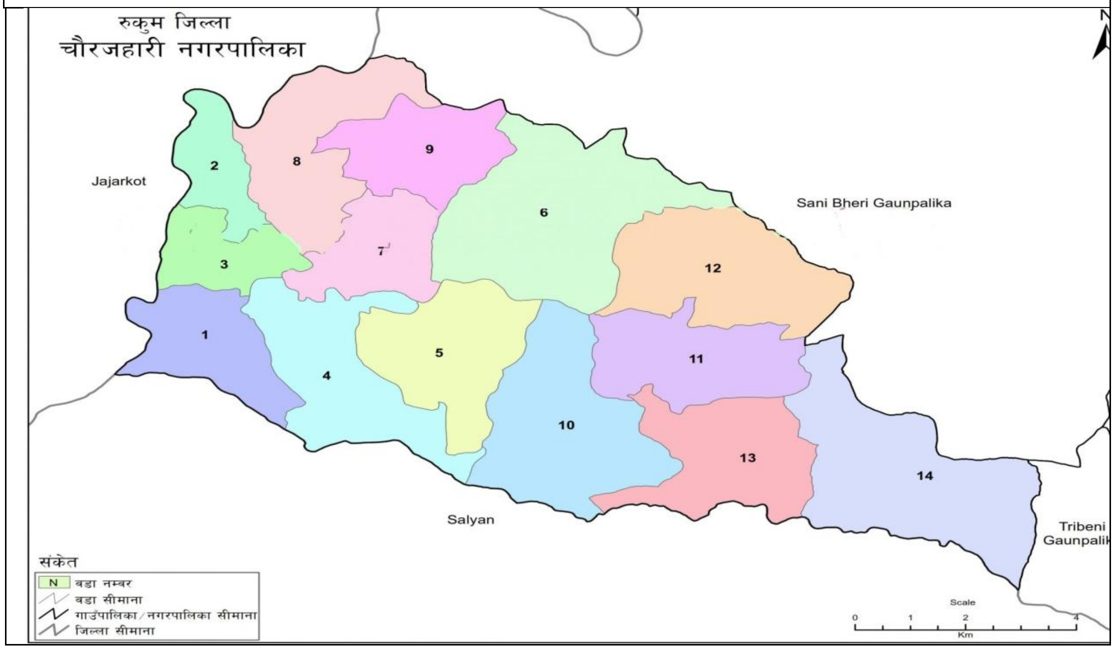
ज) आफ्नो विद्यालयको चित्र बनाऔँ :

शिक्षकलाई अनुरोध : आफ्नो वडा र वडाभित्रका टोलहरू र विद्यालयहरूको परिचय गराउने ।

पाठ ३

नक्सा अवलोकन

क) नक्सा अवलोकन गरौँ, छलफल गरौँ र बुझौँ :



अ) नक्सामा के के देख्नु भयो ?

आ) तपाईँ बस्ने वडा कुन हो ? सबैले औँलाले देखाउनुहोस् ।

ख) सुनौँ र बुझौँ :

म सीता आचार्य हुँ । मेरो नगरपालिकाको नाम चौरजहारी हो । यस नगरपालिकामा जम्मा १४ ओटा वडाहरू छन् । म ३ नम्बर वडाको स्यालखोलामा बस्छु । मेरो मामाघर गोतामे गाउँमा हो । गोतामे गाउँ वडा नं. २ मा पर्छ । म आमासँग मामाको घर धेरै पटक गएकी छु । मलाई मामामाइजूले धेरै माया गर्नु हुन्छ । मलाई विदाको समयमा आफ्नो घर बोलाउनु हुन्छ र मिठो मिठो खानेकुरा खुवाउनु हुन्छ । मेरो एकदमै मिल्ने साथी हरिको घर वडा नं. २ को नयाँ बजारमा छ । म बजार जाँदा साथीसँग भेट हुने गर्छु ।

घ) शिक्षक सँग छलफल गरौँ :

सर नमस्ते, १ नम्बर वडामा कुन कुन गाउँ पर्छन् ?

नमस्ते, नानी । १ नम्बर वडामा नाखिरा, लामिछाने र घारीगाउँ पर्छन् नि ।

१ नम्बर वडामा पर्ने यिनी सबै हाम्रा गाउँटोलहरू हुन् ।

सर, हामीलाई सबै वडामा पर्ने गाउँटोलहरूको जानकारी दिनु न है । हामी आफ्नो, साथीको र आफन्तको गाउँटोल पनि नक्सामा हेरेर पत्ता लगाउँछौँ ।

धन्यवाद यति धेरै कुराको जिज्ञासा राखेकोमा । म तिमीहरूलाई १ देखी १४ नम्बर वडामा पर्ने सबै गाउँटोलहरूको नाम नक्सामा देखाउँदै बताउँछु ल ।

ङ) नक्सामा हेरी उत्तर लेखौँ :

क) तपाईंको घर कति नम्बर वडामा पर्छ ?

....

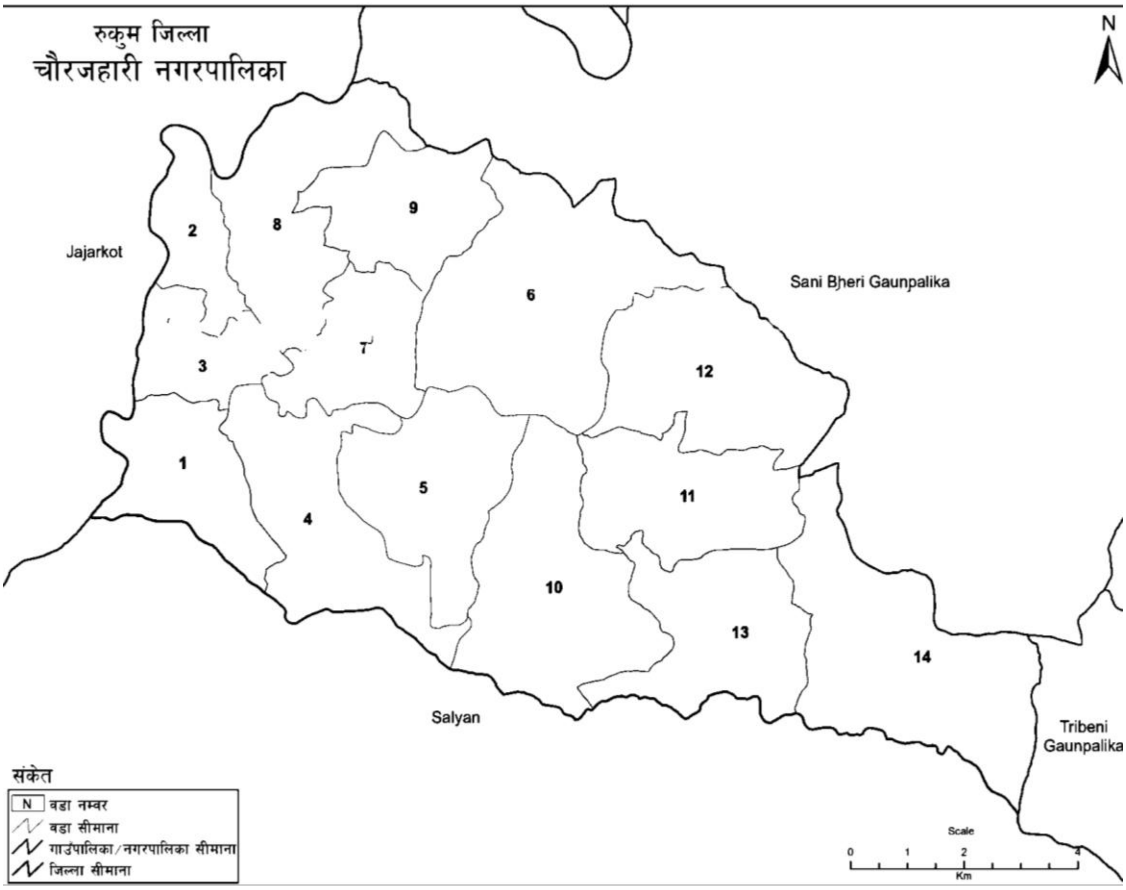
ख) तपाईंका विद्यालय कति नम्बर वडामा पर्छ ?

....

ग) तपाईंको साथीको घर कति नम्बर वडामा पर्छ ?

....

च) तलको नक्सामा आफ्नो गाउँटोल र आफ्नो वडासँग जोडिएका वडाहरूमा रङ भरौँ :



(शिक्षकलाई निर्देशन : कक्षमा सबैलाई नक्सा हेर्न लगाई आफ्नो र आफ्ना वरपरका गाउँ टोलहरूको नाम भन्न लगाउने र त्यो ठाउँहरू कुन कुन वडामा पर्छन् भनी नक्सामा देखाउन लगाउने ।)

एकाइ २

हाम्रा संस्कृति र सम्पदाहरू

सिकाइ उपलब्धि

- आफ्नो वडामा रहेका पर्यटकीय एवम् धार्मिक स्थलहरूको पहिचान गर्न ।
- आफ्नो वडामा विभिन्न जातजातिले नाचिने नाचहरूको परिचय दिन ।
- आफ्नो वडाभित्र रहेका विभिन्न जातजाति र भाषाभाषीहरूको पहिचान गर्न ।
- आफ्नो वडामा रहेका विभिन्न जातजातिहरूले मनाउने प्रमुख चाडपर्वहरूमा गरिने प्रमुख क्रियाकलापहरू भन्न ।
- हाम्रा स्थानीय र परम्परागत भाँडावर्तन : हुन्डो, खट्कुरो, होत्तर, अम्खोरा, ताउलो, कलश, पन्यु, डाडु, डिबी, कराइ, ताप्के, गाग्री, माना, पाथी, ठेकी, गाबु, मदानी, ओदान, पञ्चपाला, चिम्टा, सनासो, बट्को आदिको पहिचान गर्न र प्रयोग गर्ने तरिका बताउन ।
- चौरजहारी नगरपालिकाका प्रमुख स्थान र बजारहरूको सङ्क्षिप्त परिचय भन्न ।

पाठ १

पर्यटकीय एवम् धार्मिक स्थलहरू

क) चित्र हेरौँ र चिनौँ :

अ) माथिका चित्रहरू कुन कुन ठाउँका होलान् ?

आ) चित्रमा देखाइएका ठाउँहरू देख्नुभएको छ ?

ख) पाठ पढौँ र सिकौँ :

सबै धर्मलाई सम्मान गर्नु नेपालीको संस्कार हो । यहाँ हिन्दु, बौद्ध, इसाई लगायत अन्य धर्म पनि मानिन्छ। चौरजहारी हिन्दु धर्मको बाहुल्यता भएको नगरपालिका हो । यहाँ विशेष गरी मस्टो देवतालाई इष्ट देवताको रुपमा पूजा गरिन्छ ।

यहाँको प्रतिनिधित्व गर्ने सम्पदा नै चौरजहारीका सांस्कृतिक सम्पदा हुन् । यस्ता सम्पदाहरू मूर्त र अमूर्त हुने गर्दछन् । चौरजहारीका विभिन्न मन्दिर, थान, भवन, कला आदि मूर्त सम्पदा हुन भने यस क्षेत्रको भाषा, सभ्यता, संस्कार, संस्कृति, भेषभुषा, रहनसहन आदि अमूर्त सम्पदा हुन् ।

मस्टो संस्कृतिमा धनी चौरजहारीमा प्रत्येक वर्ष कुल पूजा र मन्दिर दर्शनका लागि देशका विभिन्न स्थानबाट मानिसहरू आउने गर्दछन् ।

चौरजहारीमा रहेको मालिका मन्दिर, विजयश्वरी मन्दिर, शिव मन्दिर, महादेव मन्दिर, राम मन्दिर, मटेला थान, बर्मा थान लगायतका प्रसिद्ध मन्दिर र थानहरू रहेका छन् ।

चौरजहारी नगरपालिकामा मालिका लेक, कोटजहारी, खोलागाउँ क्षेत्र, ढुङ्गा खानी लगायतका पर्यटकीय स्थलहरू छन् । यहाँका पर्यटकीय स्थलहरू पनि धर्म र संस्कृतिसँग नै जोडिएका छन् । भेरी नदी यहाँको धार्मिक जलसम्पदा हो । चाडपर्वमा नुहाएर शुद्ध हुनुका अतिरिक्त भेरी नदीको पानीलाई लिफ्ट सिँचाइको माध्यमबाट चौरजहारीका विभिन्न वडामा शुद्ध पिउने पानी पुऱ्याइएको छ । साथै ड्यामको माध्यमबाट

चौरजहारीका खेतहरू सिञ्चित गरिएको छ । वन, वनस्पति, वन्यजन्तु, वनपन्छी लगायत बुकी, चिमालो, लगायत वनऔषधि र ढकमक्क फुल्ने लालीगुराँसले शोभायमान विभिन्न वनका कारण पनि चौरजहारी महत्त्वपूर्ण पर्यटकीय सम्पदा समेत बनेको छ ।

चौरजहारी सांस्कृतिक सम्पदामा पनि धनी छ । चौरजहारीका विभिन्न स्थानमा रहेका पर्यटकीय र सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण र प्रचारप्रसार गर्नु पर्दछ । पर्यटकलाई आकर्षित गर्न सके चौरजहारीको पहिचान बढ्छ भने आर्थिक आम्दानी समेत गर्न सकिन्छ ।

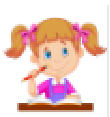
ग) ठीक बेठिक छुट्याऔँ :

अ) हिन्दुहरू पूजा गर्न मन्दिरमा जान्छन् ।

आ) भेरी नदी चौरजहारीको जलसम्पदा हो ।

इ) हामीले पर्यटकीय क्षेत्रको संरक्षण गर्नुपर्दैन ।

ई) ड्याम बाँधेर पानी सिँचाइका लागि खेतमा लगिन्छ ।



घ) उत्तर लेखौँ :

अ) सम्पदा भनेको के हो ? लेख्नुहोस् ।

....

आ) तपाइँको वडामा रहेका धार्मिक स्थलको नाम लेख्नुहोस् ।

क.स	धार्मिक स्थलको नाम

इ) अभिभावकको सहयोगमा आफ्नो वडामा रहेको कुनै एक धार्मिक स्थलमा जानुहोस् र धार्मिक स्थल परिसरमा आफूले देखेका कुनै तीनओटा महत्त्वपूर्ण कुरा टिपोट गर्नुहोस् ।

क.स	धार्मिक स्थलको नाम	आफूले देखेका कुराहरू
१		
२		
३		

ई) तपाईँलाई मन पर्ने आफूले देखेको कुनै पर्यटकीय क्षेत्रको चित्र बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

पाठ २

हाम्रा जातीय नाचहरू

क) गीत गाऔँ :

नाच्दा गाउँदा रमाइलो मान्ने हामी साथी
सबै जाति एउटै भाव ठान्ने हामी साथी ।
पूर्व मेची पश्चिम काली नेपालीको सान
बहुल जाति भाषा धर्म हाम्रो पहिचान ।

भजनमा चुट्का हाल्दै मादल बजाइ नाच्ने
तिज आउँदा चेलिबेटी कम्मर भाँची नाच्ने ।
सोरठी र पैंसेरीमा नाच्छौँ हात समाएर
चाडपर्वलाई विदा गर्छौं हामी रमाएर ।

अनेक थरी संस्कारमा अटाउने हामी
संस्कृतिका पहरेदार खटाउने हामी ।
मयूरको चाल पनि चिन्न सक्ने हामी
सबै जाति भाषासँग मिल्न सक्ने हामी ।

ख) धर्का तानेर जोडा मिलाऔं :

मयुर नाच		देउसी भैलो
तिहार		मयुरको प्वाँख लगाएर नाचिने नाच
भजन		महिलाले नाच्ने नाच
तीज		टुक्का

ग) उत्तर लेखौं :

अ) तपाईँलाई मनपर्ने नाच के हो ?

....

आ) पूजाको अवसरमा मादल बजाएर नाचिने नाचको नाम के हो ?

....

इ) तपाईँको समुदायमा के के नाच नाचिन्छ ?

....

....

ई) देउसी गीत कुन पर्वमा गाउने गरिन्छ ?

....

घ) कक्षाका सबै साथीहरूको हात समातेर आफूले जानेको गीत गाएर नाच्ने अभिनय गर्नुहोस् ।

पाठ ३

जातीय र भाषिक पहिचान

क) पढौँ र बुझौँ :

नमस्कार । मेरो नाम सीता बुढाथोकी हो । म कक्षा दुईमा पढ्छु । मेरो विद्यालयको नाम विजयश्वरी मा.वि. हो । यो चौरजहारी नगरपालिकाको वडा नम्बर २ मा पर्छ । म नेपाली

भाषा बोल्छु । नेपालमा सबैभन्दा बढी बोलिने भाषा नेपाली भाषा हो । यो नेपालको सरकारी कामकाजको भाषा पनि हो । नेपाली भाषा देवनागरी लिपिमा लेखिन्छ । घरमा बोलिने भाषा पनि भएकोले मलाई यो भाषा बोल्न सजिलो लाग्छ ।

मेरो कक्षामा धेरै साथीहरू छन् । मेरो मिल्ने साथी सरिता मगर हुन् । उनको घरमा मगर भाषा बोलिन्छ । उनलाई शुरुमा नेपाली भाषा बोल्न निकै गाह्रो भयो । हाम्रो सङ्गतले उनले नेपाली भाषा सिकिन् । उनले हामीलाई आफ्नो भाषा सिकाउन प्रयास पनि गर्छिन् ।

मेरो अर्को मिल्ने साथी रमेश शर्मा र राजेश वादी

हुन् । रमेश, राजेश, म र सरिता एउटै बेन्चमा बस्छौँ । हामीले घरबाट ल्याएको खाजा बाँडेर खान्छौँ । एक अर्कालाई माया गर्छौँ । स्कुल विदाको दिनमा पनि हामी मिलेर खेल्छौँ । साथीको मन कहिल्यै पनि दुखाउँदैनौँ । हाम्रो मित्रता देखेर हामी र हाम्रो परिवार पनि खुसी छौँ ।

ख) उत्तर लेखौँ :

अ) तपाईँको घरमा कुन भाषा बोलिन्छ ?

....

आ) तपाईँको मिल्ने साथीको नाम के हो ?

....

इ) तपाईँको कक्षामा कुन कुन भाषा बोलिन्छ ? साथीसँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

....

....

ई) तपाईँको छिमेकमा कुन कुन जातका मानिसहरू बस्छन् ?

....

ग) ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

अ) हामी साथीसँग मिलेर बस्नुपर्छ ।

आ) नेपालमा एउटा मात्र भाषा बोलिन्छ ।

इ) नेपालमा सबैभन्दा बढी बोलिने भाषा नेपाली हो ।

ई) साथीसँग मिलेर खेल्नु हुँदैन ।

घ) भाषा टिपोट गरौं :

अ) शिक्षक र अभिभावकको सहयोगमा तपाईंको वडामा बोलिने भाषाहरू टिपोट गर्नुहोस् ।

....

ङ) पढौं र सिकौं :

चौरजहारी नगरपालिकामा धेरै जात, जाति, भाषा, संस्कृति भएका मानिसहरूको बसोबास छ । 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 बसाइ रहेको छ । खस भाषा यहाँको मुख्य भाषा हो । क्षेत्रीहरूको बाहुल्यता भएको गाउँहरू रावत गाउँ, बस्नेत गाउँ, खड्का गाउँ आदि हुन् भने बाहुनहरू गोतामे गाउँ, लामिछाने गाउँ लगायतका गाउँमा बसोबास गर्छन् । विविधताको पहिचान बनेको यस पालिकामा जाति अनुसारको संस्कृति र संस्कार पनि छ । यो मिश्रित समुदाय भएको पालिका हो ।

पाठ ४

चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलापहरू

क) पढौँ र बुझौँ :

चौरजहारीमा बसोबास गर्ने सबै जातजातिहरू नेपाली भाषा बोल्छन् । बाहुन, क्षेत्री, ठकुरी, दलित लगायत विभिन्न जनजातिहरूको बसोबास रहेको छ । यहाँका बासिन्दाहरूले दसैं तिहार, तिज, माघी, शिवरात्री, चैते दसैं लगायतका चाडपर्वहरू मनाउँछन् । एक आपसमा सहयोग, समन्वय र सहकार्य गरेर चाड मनाउने हुनाले सबै चाडपर्वहरू निकै रमाइला लाग्दछन् । अनेकतामा एकता चौरजहारीको विशेषता हो ।

दसैँमा विभिन्न कामले गाउँ छोडेकाहरू गाउँ भित्रिन्छन् । टाढिएका आफन्तसँग भेटघाट हुने हुनाले खुब रमाइलो हुन्छ । दसैंको दिन मान्यजनबाट निधारमा टीका र जमरा लगाइन्छ । आफ्नो घरमा टीका लगाएपछि रोटी, फलफूल, मिठाइ लगायतका पाहुर (कोसेली) बोकेर आफन्तको घरमा टीका लगाउन जाने गरिन्छ । विशेष गरेर माछामासु खाने चाडको रुपमा पनि यो पर्वलाई लिने गरिन्छ । चौरजहारीका विभिन्न स्थानहरूमा बली दिने समेत गरिन्छ ।

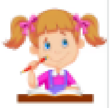
चौरजहारीमा तिहार निकै रमाइलो हुन्छ । भाइबहिनीले एकअर्कालाई टीका माला लगाई मिठा खानेकुरा र उपहार दिने गरिन्छ। दियोमा बालेका

झिलीमिली बत्तीले घरहरू निकै मनमोहक देखिन्छन्। तिहारमा सेल, फिनी, अनरसा जस्ता अनेक थरीका रोटीहरू पकाइन्छ। माछा, मासु, फलफूल लगायतका खाना खाएर आपसमा रमाइलो गरेर मनाइन्छ। तिहारमा देउसी भैलो पनि खेलिन्छ। महिलाहरू तिजमा माइत जान्छन् । तिजको अघिल्लो दिन छोरीबेटीलाई माइतीमा दर खुवाउने गरिन्छ । प्राय: जसो महिलाहरू तिजको दिनमा व्रत बस्ने गर्दछन् । चौरजहारीका

विभिन्न ठाउँमा जम्मा भई नाचगान समेत गर्दछन्। वर्षभरि आफूलाई परेको दुख र बेदना पोख्ने चाडको रूपमा पनि तिजलाई लिने गरिन्छ।

माघे संक्रान्तिको दिन बिहानै जलाशयमा नुहाएर खिचडी घिउ, चाकु, तिल, तरुल र सखरखण्ड खाने गरिन्छ। यो पर्व रमाइलो हुनुका साथै धार्मिक हिसाबले पनि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ।

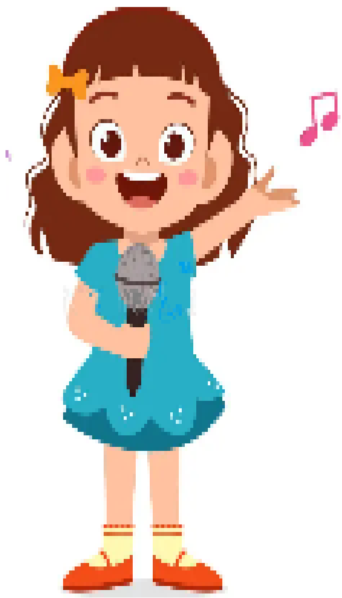
यहाँ सबै जातजाति, भाषा संस्कृति भएकाहरूको बसोबास छ । यी चाडपर्वहरूले सबैमा आपसी मित्रता र मेलमिलाप बढाउने काम गरेको छ ।



ख) गीत गाऔँ :

महानन्द ढकाल

फरक जाति भाषा धर्म हाम्रो पहिचान
स्वाभिमानी नेपाली हौँ यही हाम्रो सान ।
तिहारमा देउसी भैलो रमाउँदै गाउने
क्रिसमसमा चर्च गई प्रार्थना गर्ने ।
चाडपर्व, भेषभुषा, मेला जात पर्व
यसै माथि गरेका छौँ नेपालीले गर्व ।
एकतामा बल हुन्छ हामी सबै जानौँ
संस्कार र सभ्यता नै जननी हो मानौँ ।



ग) जोडा मिलाऔँ :

		दसैँ
		सेलरोटी

		फलफूल
		तिज

घ) खाली ठाउँ भरौँ :

तरुल	दसैँ	तिहार	दर

अ) हामीले मनाउने मुख्य चाड ....हो ।

आ) बहिनीले निधारमा टीका लगाइदिने चाड..............हो ।

इ) माघे संक्रान्तिमा ....खाने गरिन्छ ।

ई) तिजको अघिल्लो दिन छोरीबेटीलाई माइतीमा ....खुवाउने गरिन्छ ।

ङ) उत्तर लेखौँ :

अ) तपाईंको परिवारमा मनाउने कुनै दुईओटा चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् ।

....

आ) तपाईं दसैँ पर्व कसरी मनाउनुहुन्छ ? अभिभावकको सहयोगमा उक्त पर्वमा गरिने दुई ओटा महत्त्वपूर्ण गतिविधि लेख्नुहोस् ।

....

....

इ) तपाईंले कुन चाडपर्व मन पराउनु हुन्छ ? किन ?

....

ई) तरुल, पिँडालु खाने चाडपर्व कुन हो ?

उ) तपाईँको परिवारमा चाडपर्वको समयमा बनाउने खानाका विशेष परिकारहरूको नाम आमालाई सोध्नुहोस् र लेख्नुहोस् ।

क्र.स.	चाडपर्वको नाम	परिकारको नाम
१		
२		
३		
४		

पाठ ५

हाम्रा स्थानीय सामग्रीहरू

क) पढौँ र बुझौँ :

प्रेम बुढाको घर खोलागाउँमा छ । यो चौरजहारी नगरपालिकाको वडा नम्बर ३ मा पर्छ। उनी यो गाउँका पुरानो बासिन्दा हुन् । उनी बुबाआमासँग बस्छन् । उनको घरभन्दा केही पर पानीको धारा छ । यो पानी भेरी नदीको पानी हो । भेरी नदीको पानीलाई प्रशोधन गरेर

चौरजहारीका सबै टोलमा पुऱ्याइएको छ । उनी र उनका छिमेकीले सोही धाराको पानी खान्छन् । उनी बिहानै उठ्छन् । गाग्री समातेर धारामा जान्छन्। गाउँको साझा धारो भएकोले कहिलेकाहीँ पालो पर्खनुपर्छ। धाराबाट गाग्रीमा बोकेर ल्याएको पानी हुन्डोमा खन्याउँछन् । हुन्डो ठूलो भएकोले पानी सङ्कलन

गर्न सजिलो हुन्छ । पानी पिउनका लागि अम्खोरा (लोटा) वा गिलास प्रयोग गर्छन् ।

उनका छिमेकी रमेश खड्का हुन् । उनलाई दुध निकै मन पर्छ । त्यसैले घरमा दुहुना भैँसी पालेका छन् । अँगेनाको नजिकै बसेर कराइमा राखेको दुध डाडुले मज्जाले चलाउँदै उमाल्छन् । राम्रोसँग उम्लिएको दुध खाँदा मिठो स्वाद हुन्छ । तातेको कराइलाई सनासोले समाएर भुँइमा राख्छन् । दुध मनतातो भएपछि ठेकीमा दही जमाउँछन् र बजारमा बेच्छन् । भैँसीका लागि दाना पकाउन ताउलोको प्रयोग गरिन्छ ।

उनकी श्रीमती बिहानै उठेर नुहाउँछिन् । भगवानलाई कलशमा

जल चढाउँछिन् । उनको भान्सा कोठामा खाना पकाउने खट्कुरो, होत्तर, पन्यु, डिबी, ताप्के, ,चिम्टा, सनासो, बट्को आदि परम्परागत भाँडाकुँडा छन् ।

गाउँमा माना, पाथी, ढक, तराजुले अन्न नाप्ने चलन छ । विकासले छोएपनि रमेशले आफ्नो पुरानो संस्कार र सभ्यता बिर्सेका छैनन् । परम्परागत सामग्री जतन गरेर राखेका छन् ।

ख) उत्तर लेखौं :

अ) तपाईंले पाठमा पढेका के के सामग्री देख्नु भएको छ ?

....

आ) घरमा भएका कुनै तीनओटा भाँडाको नाम लेख्नुहोस् ।

....

इ) पानी राख्ने ठूलो भाँडोलाई के भनिन्छ ?

....

इ) आफ्नो भान्साकोठामा भएका कुनै पाँचओटा भाँडाको नाम लेख्नुहोस् ।

....

ग) खाली ठाउँ भरौँ :

दुध	काठ	गाग्री	ठेकी

अ) ठेकी ....बाट बनेको भाँडो हो ।

आ) पानी भरेर राख्ने भाँडोलाई..........भनिन्छ ।

इ) भैंसीले..........दिन्छ ।

इ) ....मा दही जमाइन्छ ।

घ) गीत गाऔँ :

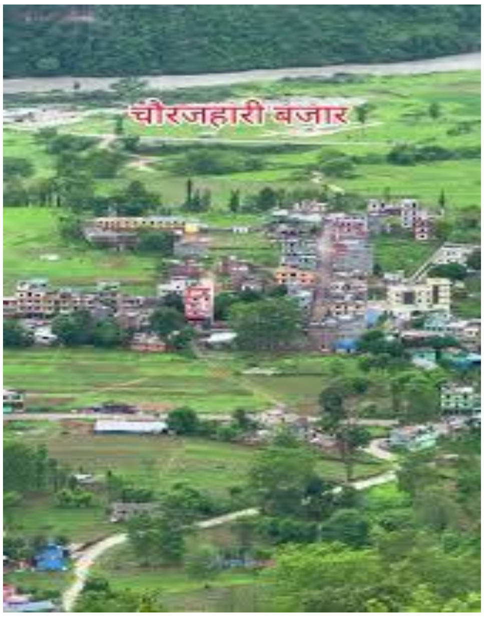
सुमित्रा न्यौपाने

<table>
<tr>
<td>सनासोले भाँडो समाउ
अम्खोरामा पानी
स्वस्थ शरीर राख्नलाई
राम्रो बनाउ बानी</td>
<td rowspan="3"> </td>
</tr>
<tr>
<td>अँगेनोमा ताप्के राख
कराइमा तिउन ।
कलशमा जल राख
मानोभरि घिउ ।</td>
</tr>
<tr>
<td>स्थानीय सामान यिनी
प्रयोग गर्नुपर्छ ।
काम सकेपछि सधैँ
जतन गर्नुपर्छ ।</td>
</tr>
</table>

पाठ ६

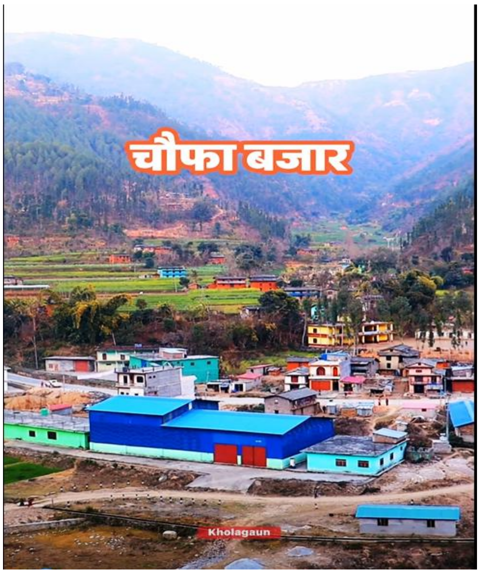
प्रमुख स्थानीय बजारहरू

क) सुनौं, पढौं र पहिचान गरौं :



स्थानीयस्तरमा उत्पादित कृषि उपज, घरेलु वस्तु र सेवाहरूको किनमेल र बिक्रिवितरण हुने ठाउँ नै स्थानीय बजार हो । हाम्रा दैनिक आवश्यकता पूरा गर्न स्थानीय बजार आवश्यक पर्छ । चौरजहारी नगरपालिकामा चौरजहारी पुरानो बजार, नयाँबजार, विजयश्वरीबजार लगायत शान्तिबजार, चन्द्रबजार, चौफाबजार, नार्जीबजार, सिलिङ्गीबजार कोटजहारी, न्याउली बजार लगायतका स्थानीय बजारहरू रहेका छन् । यहाँका स्थानीय बजारमा मुख्यतया कपडा, भटमास, माछा, टिमुर, मासको दाल, आलु, ओखर, काफल, डोको, नाम्लो, डाला, गुन्द्री, र विभिन्न किसिमका स्थानीय फलफूल र खाद्यान्न सामग्री आदि पाइन्छन् ।

चौरजहारीको पुरानो बजार वडा नम्बर १ मा पर्ने यो ठूलो बजार हो । यहाँ विभिन्न कार्यालय र बैंक पनि रहेका छन् । विभिन्न सामग्रीहरू पाइनुका साथै चौरजहारी अस्पताल र विमानस्थल पनि यही बजारमा छ। चौरजहारीको नयाँ बजार वडा नम्बर २ मा छ। खोलावारी र खोलापारी रहेका पुरानो बजार र नयाँ बजार जोडिएका छन्। बिचमा बसपार्क रहेको छ। यहाँ धेरै पसल, केही कार्यालय हुनुका साथै शितल मा.वि. र शितल क्याम्पस पनि छन् । विजयश्वरी बजार पनि नगरपालिकाको नजिकै रहेको छ । नुवाकोट डाँडामा रहेको नुवाकोट डाँडाबजार त्रिवेणी गाउँपालिकासँग जोडिएको छ । यसरी चौरजहारी नगरपालिकाका सबै स्थानीय बजारहरूले सबैलाई विभिन्न सेवा सुविधा र सामग्री उपलब्ध गराउने भएकाले महत्त्वपूर्ण छन् ।



ख) जोडा मिलाऔं :

बजार		घरेलु वस्तु
विमानस्थल		किनमेल गर्ने ठाउँ
डोको		खाद्यवस्तु
फलफूल		वडा नं २

ग) उत्तर लेखौं :

अ) चौरजहारी नगरपालिकामा रहेका कुनै तीनओटा बजारहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

आ) तपाईंको स्थानीय बजारमा पाइने कुनै तीनओटा सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

....

इ) हामीलाई बजार किन चाहिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

....

एकाइ ३

हाम्रो पेसा व्यवसाय र प्रविधि

सिकाइ उपलब्धि

- छिमेकी परिवारका सदस्यहरूले गर्ने मुख्य पेसा व्यवसायको नाम बताउन ।
- स्थानीय रूपमा लगााइने बेमौसमी बालीनाली- काक्रो, बोडी, रायो साग, टमाटर, मुला, भिन्डी, आलु आदिको पहिचान गर्न ।
- स्थानीय अन्नबालीहरू - धान, मकै, गहुँ, जौ, कोदो, फापर, चिनो, कागुनो आदिको परिचय दिन ।
- हाम्रा तरकारीहरू : साग, बन्दा, काउली, टमाटर, गोलभेडा, खुर्सानी, भान्टा, करेला, लौका, फर्सी, सिमी, भिन्डी, बोडी, इस्कुस, मुला, गाजर, गन्जी, पिडालु, रुखकटहर, प्याज, लसुन, आलु, बेसार आदिको परिचय दिन ।
- स्थानीय फलफूलहरू अमिलो, कागती, मेल, आरु, ड्रागन फल, किवी, मेवा, आँप, ज्यामीर, भोगटे, किमु, काफल, चोत्रा आदिको परिचय दिन ।

पाठ १

छिमेकीको पेसा, व्यवसाय

क) पढौँ र बुझौँ :

मेरो नाम हरि हो । मेरो छिमेकीको नाम राम हो । उनका बुवा चिकित्सक (डाक्टर) हुनुहुन्छ । उहाँले चौरजहारीको वडा नं १ मा रहेको मिसन अस्पतालमा काम गर्नुहुन्छ । गाउँघरमा कोही बिरामी हुँदा उहाँलाई नै बोलाउने गर्दछन् ।

अर्को छिमेकी मुना काकी गाईपालन व्यवसाय गर्नुहुन्छ । उहाँले १५-२० ओटा गाई पालन गर्नुभएको छ । यही पेसावाट दुध, दही, घिउ र मल बेचेर वर्षमा लाखौँ कमाई गर्नुहुन्छ । उहाँको आफ्नै कमाईले बजारमा घडेरी किनेर ठुलो घर बनाउनु भएको छ ।

ख) छलफल गरौं :

अ) रामका बुवाले कुन पेसा गर्नुहुन्छ ?

आ) मुना काकीले कुन व्यवसाय गर्नुहुन्छ ?

इ) तपाईंका छिमेकीहरूले कुन कुन पेसा वा व्यवसाय गर्नुहुन्छ ?

ग) गीत गाऔं :

लता भट्टराई

छिमेकीमा गर्छन् सबले कृषि पेसा हेर

स्थानीय उत्पादन गाका छैनन् खेर ।

गाउँघरका खेतबारी नराख है खाली
अनुदान पाउने गर्छन् गाईभैंसी पाली ।

तरकारी, फलफूल आदि बजारमा बेच्छन्
परिवारकै साथमा बसी घरखर्च टार्छन् ।

घ) पढौँ र गरौँ :

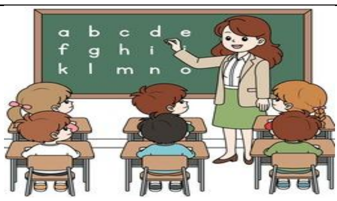
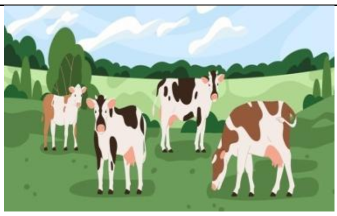
मेरो छिमेकी कृष्णले
भेडा पालन व्यवसाय
गर्नुहुन्छ ।

मेरो छिमेकी
..........ले ....
पेसा गर्नुहुन्छ ।

मेरो छिमेकी ....
ले .... व्यवसाय
गर्नुहुन्छ ।

मेरो मेरो छिमेकी...........
ले .... पेसा
गर्नुहुन्छ ।

ङ) चित्र हेरी पेसा व्यवसायको नाम लेखौं :

च) खेल खेलौं :

आफ्नो परिवार, छिमेकी र आफन्तको पेसा व्यवसाय बताउँदै साथीसँग समूहमा बल पास गर्ने खेल खेल्नुहोस् ।

पाठ २

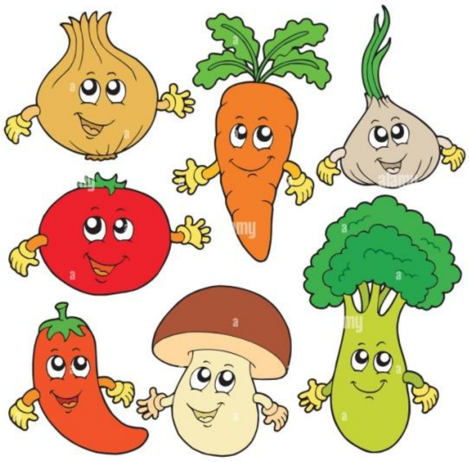
बेमौसमी बालीनाली

क) हेरौँ, छलफल गरौँ :

अ) माथिका चित्रमा के के देख्नुभयो ? भन्नुहोस् ।

आ) तपाईँको घर वा समुदायमा खेती गरिने बेमौसमी बालीनाली के के हुन् ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

ख) हेरौँ र पढौँ :



मौसमी उत्पादनको समयभन्दा अघि वा पछि उत्पादन गरिने हामी बेमौसमी बाली हौँ । बेमौसमी बालीनालीमा हामी बोडी, आलु, टमाटर, काँक्रो, भिन्डी आदि पर्दछौँ ।

पालिकाभरि सबै क्षेत्रमा हामी बेमौसमी बालीनालीलाई धेरैजसो मानिसहरूले आवश्यकताअनुसार आफ्नो घर घरमा उत्पादन गर्ने गर्दछन् ।

हाम्रो धेरै उत्पादन गरेर बेच्ने किसानहरूलाई प्रशस्त आर्थिक लाभ हुन्छ । त्यसैले बेमौसमी खेती गर्ने प्रचलन बढ्दै गएको छ ।

ग) जोडा मिलाऔं :

बोडी	
काँक्रो	
मुला	
रायो साग	
भिन्डी	
टमाटर	
आलु	

घ) आफ्नो घर वा समुदायमा खेती गरिने बेमौसमी बालीनालीहरूको नाम लेखौँ :

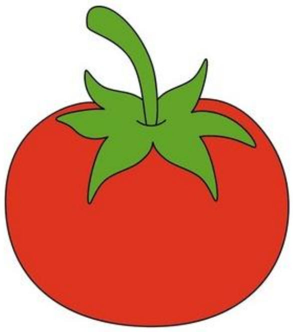
अ) .... आ)............ इ)...........

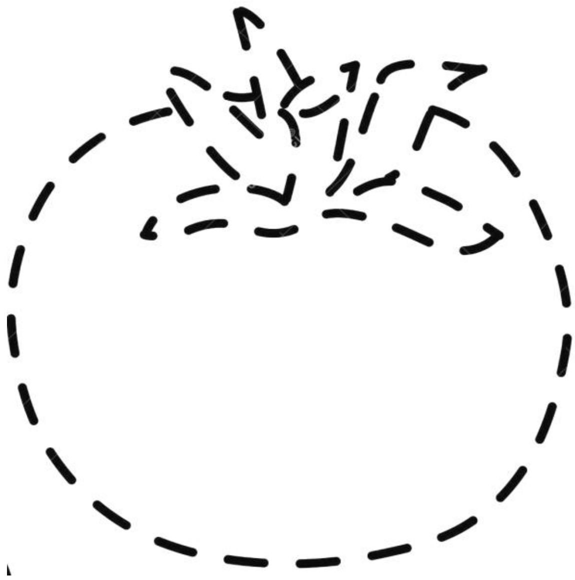
ई) .... उ) .... ऊ..........

ङ) छलफल गरौँ :

अ) तपाइँले कुन-कुन बेमौसमी बालीनाली खानुभएको छ ?
आ) तपाइँलाई मनपर्ने बेमौसमी तरकारी के के हुन् ?

च) चित्र पूरा गरी रङ भरौँ :





पाठ ३

अन्नबालीहरू

क) हेरौँ, चिनौँ र पढौँ :

हामी दिनहुँ विभिन्न अन्नका परिकार खाएर बाँचिरहेका छौं । हाम्रो पालिकामा सबैमा खेतबारीमा विभिन्न प्रकारका अन्नबालीहरू उत्पादन गरिन्छन् । जस्तै धान, मकै, गहुँ, जौं, कोदो, फापर, चिनो, कागुनो आदि ।

हाम्रो पालिकाको वडा न. ३ को स्यालखोला टोललाई मकै बिउ उत्पादनको पकेटक्षेत्र मानिन्छ । अनिकाल टार्ने अन्न भनेर चिनिने कागुनो र चिनोको खेती चाहिँ आजभोलि अरू अन्नको तुलनामा निकै कम मात्रामा गर्ने भएकाले लोप हुन थालेको पाइन्छ ।

हामीले काँचो र नपाकेको कुनैपनि अन्न खानु हुँदैन । यस्तो खानेकुरा खाएमा स्वास्थ्यलाई नकारात्मक असर गर्दछ । त्यस्तै गरी मकै, गहुँ, चिनो, कागुनो, जौं, कोदो, फापरबाट चामल, पिठो र दलिया बन्दछ । भात, रोटी, चिउरा, हलुवा, सातु जस्ता अन्नका विभिन्न परिकारहरू पनि बन्दछन् । यस्ता परिकारहरूबाट शरीरलाई विभिन्न पौष्टिक तत्त्व र शक्ति प्राप्त हुन्छ ।

ख) आफ्नो गाउँको खेतबारीमा पाईने अन्नबालीहरूको नाम लेखौं :

....

....

....

....

ग) कुराकानी गरौं :

(दुईजना साथीहरू गाउँमा भेट भएपछि कुराकानी गर्दैछन्)

रमा : सुन त राधा, आज शिक्षकले विद्यालयमा के सिकाउनु भयो नि ?

राधा : ए, आज विद्यालयमा एकाइ ३ अन्तर्गत हाम्रा अन्नबाली भन्ने पाठको विषयमा छलफल गराउनु भयो ।

रमा : यस विषयमा तिमीले सिकेका कुरा केही बताउन सक्छ्यौ ?

राधा : हुन्छ नि, ल सुन, हाम्रो वरपर खेतबारीमा विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरू पाइन्छन् जसले शरीरलाई स्वस्थ बनाउन मद्दत गर्दछन् तिनलाई नै अन्नबाली भनिन्छ ।

रमा : ए उसो भए धान, मकै हाम्रा अन्नबाली हुन् त ?

राधा : हो नी रमा अरू पनि छन् जस्तै धान, मकै, चिनो, कागुनो, कोदो, फापर, गहुँ, जौं आदि अन्नबाली हुन् । जसबाट मानिसको शरीरमा शक्ति प्राप्त हुने भएकाले सबै अन्नबालीहरू हाम्रो शरीरका लागि फाइदाजनक हुन्छन् ।

रमा : यिनीहरूबाट के-कस्ता परिकार बनाउन सकिन्छ नि ?

राधा : भात, रोटी, खाजा, चिउरा, हलुवा, सातु जस्ता परिकार बनाउन सकिन्छ ।

रमा : हवस्, धन्यवाद राधा ।

(दुवैजना आआफ्ना घरतिर लाग्छन् ।)

घ) जोडा मिलाऔं :

मकै	
धान	
गहुँ	
कोदो	
जौं	
चिनो	
कागुनो	

ङ) परिकारहरूको नाम लेखौं :

चिनोबाट बन्ने परिकारहरू

....

....

फापरबाट बन्ने परिकारहरू

....

....

कागुनोबाट बन्ने परिकारहरू

....

....

कोदोबाट बन्ने परिकारहरू

....

....

च) 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 ☐

छ) छलफल गरौँ :

अ) तपाईँले आज के के खानु भयो ?

आ) भात, रोटी आदि खाएमा शरीरलाई के प्राप्त हुन्छ ?

इ) तपाईँको खेतबारीमा उत्पादन हुने अन्नबालीहरू कुन कुन हुन् ?

ई) तपाईँलाई अन्नको कुन कुन परिकार मनपर्छ ?

ज) अवलोकन गरौँ :

अ) शिक्षकको सहयोगमा साथीहरूसँग आफ्नो विद्यालय नजिकै लगाइएका विभिन्न अन्नबालीहरूको अवलोकन गरी तिनको नाम टिपोट गर्नुहोस् ।

पाठ ४

तरकारीहरू

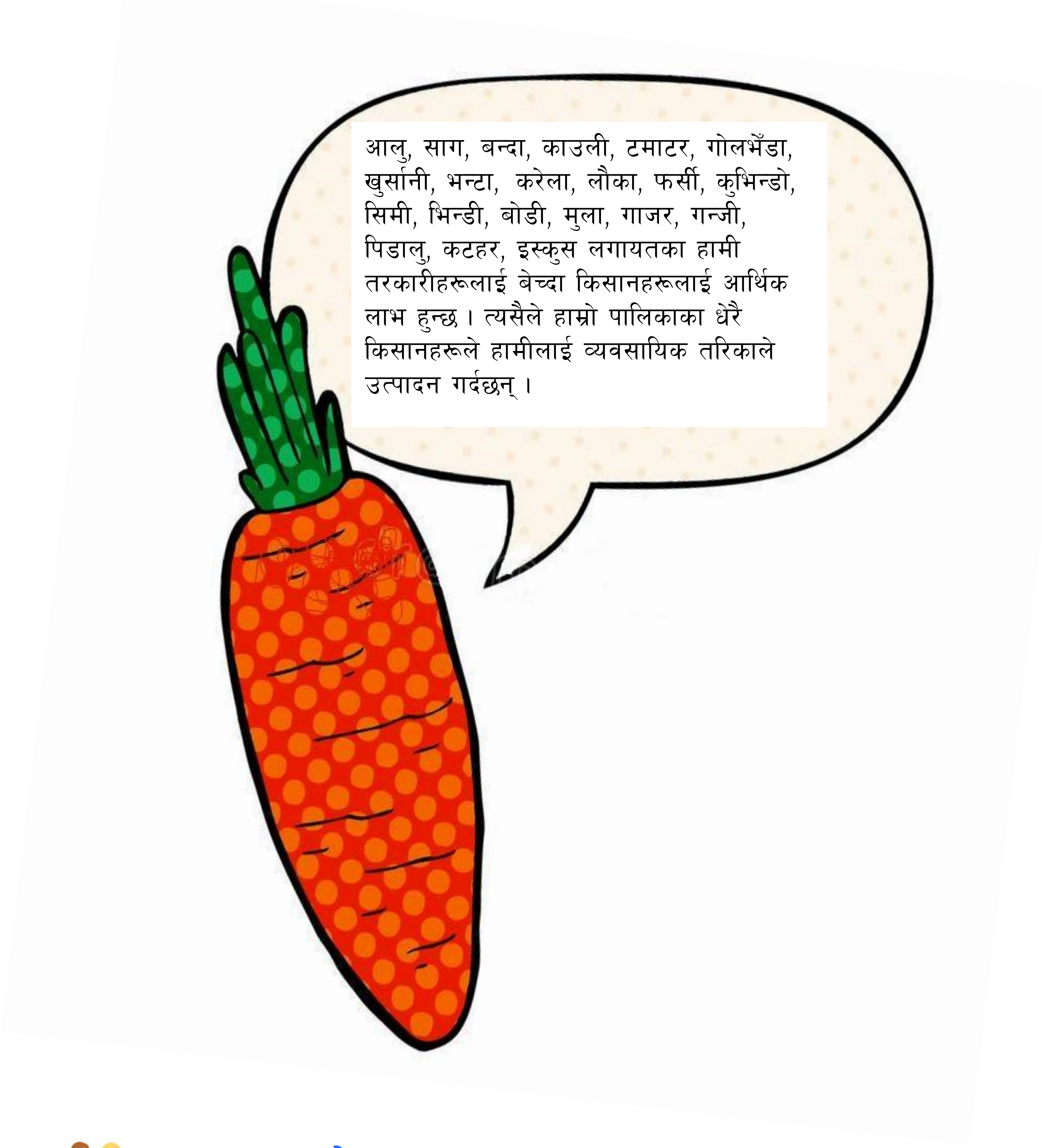
क) हेरौँ र चिनौँ :

अ) माथिको चित्रमा भएका तरकारी बालीहरू कुन-कुन हुन् ?

ख) पढौं र बुझौं :

हामी हरिया र पोसिला तरकारी हौं । हामीलाई मानिसहरूले दैनिक रूपमा खाने गर्दछन् । हामी सबैको फरक-फरक स्वाद हुन्छ । हामी मानिसहरूलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न प्रकारका भिटामिनहरू दिन्छौं ।

हामीलाई सबैले आ-आफ्नो घरमा उत्पादन गर्छन् । हाम्रो पालिकाभित्र विशेष गरी वडा न. ३, ११ र १२ मा व्यवसायिक तरिकाले हाम्रो उत्पादन बढी गरिन्छ ।



ग) छलफल गरौँ :

अ) तपाइँलाई मनपर्ने तरकारीहरू के-के हुन् ?

आ) तपाइँको घरमा कुन-कुन तरकारी उत्पादन गर्नुहुन्छ ?

घ) जोडा मिलाऔँ :

काँक्रा

मुला

घिरौँला

फूलगोभी

गाजर

करेला

ङ) गीत गाऔँ :

पारसमणि आचार्य

साग, आलु, काउली
लौका, फर्सी खाउली ।

भन्टा, सिमी, खुर्सानी
बोडी, भिन्डी, करेली ।

सलगम, मुला, गाजर
इस्कुस फल्ने हजार ।

सबले लगाऔँ तरकारी
खाऔँ, गरौँ आम्दानी ।

च) आफूले खाने गरेका तरकारीहरूको नाम लेखौँ :

अ) आलु

आ) ....

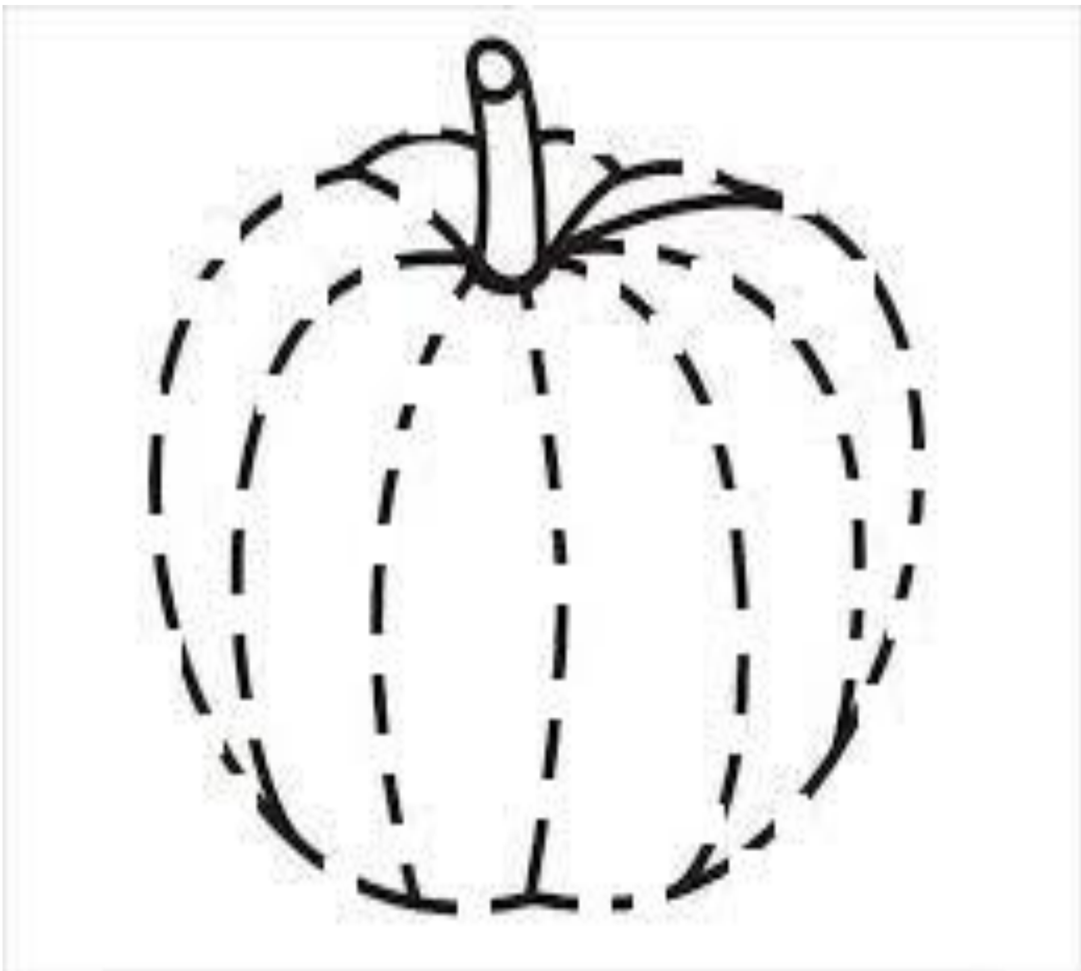
इ) ....

ई) ....

उ) ....

ऊ) ....

छ) चित्र पूरा गरी रङ भरौँ :



पाठ ५

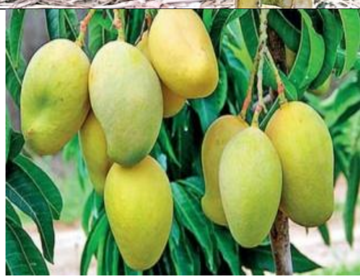
फलफूल खेती

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

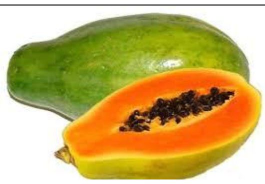
अ) चित्रमा कुन कुन फलफूलहरू देख्नुभयो ?

आ) तपाईँलाई कुन कुन फलफूल मनपर्छ ?

ख) जोडा मिलाऔं :

मेल	
ड्रागन	
किवी	
कागती	
आँप	
केरा	

ग) चित्र हेरी नाम लेखौं :

घ) पढौँ र गरौँ :

मेरो नाम केशव पाण्डे हो । म कक्षा दुईमा पढ्छु । मलाई किवी खान धेरै मनपर्छ । मेरो घर वडा न. १३ मा पर्छ । मेरो घरमा पनि किवी खेती छ । यो मङ्सिर महिनामा पाक्ने गर्दछ । हामीले किवी बेचेर वार्षिक रूपमा लाखौँको आम्दानी गर्छौं । हामीले यहाँबाट चौरजहारीमा मात्र नभई सुर्खेत र नेपालगञ्जसम्म किवी निर्यात गर्छौं ।

प्रश्नहरू :

अ) आफ्नो घरमा भएका फलफूलका नाम र तिनको पाक्ने समय लेख्नुहोस् ।

फलफूलका नाम	पाक्ने समय

आ) आफूलाई मनपर्ने कुनै एउटा फलफूलको बारेमा लेख्नुहोस् ।

....

....

....

इ) आफूलाई मनपर्ने कुनै एउटा फलफूलको चित्र बनाई रङ लगाउनुहोस् ।

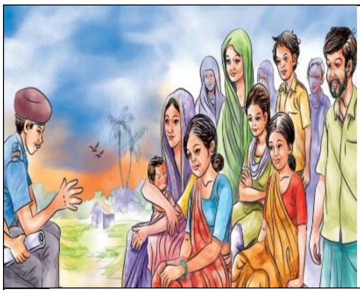
ई) सबैले आफ्नो घरमा भएका फलफूलहरू कक्षामा ल्याउनुहोस् अनि साथीहरूसँग बाँडेर खानुहोस् ।

एकाइ ४

खुसीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

सिकाइ उपलब्धिहरू

- नाता सम्बन्धका मानिसहरूको आनीबानी बताउन ।
- असल र चरित्रवान् हुन आवश्यक पर्ने असल शील र स्वभावहरूको वर्णन र अभ्यास गर्न ।
- आफूलाई मन पर्ने गीत, सङ्गीत र नृत्यहरूको श्रवण, अवलोकन र अभ्यास प्रस्तुत गर्न ।
- उत्सव र चाडपर्वहरू मनाउँदा गर्न हुने र नहुने कुराहरूको सूची बनाई अभ्यास गर्न ।
- आफू खुसी हुने र अरुलाई पनि खुसी बनाउने कलाको अभ्यास र अनुसरण गर्न ।
- आसन, ध्यान र प्राणायामहरू (प्रणव ध्यान, भस्त्रिका प्राणायाम, सिंहासन) को अभ्यास गर्न ।
- श्रम र सिर्जनालाई सम्मान गर्ने सिप र प्रवृत्तिको चर्चा र अभ्यास प्रस्तुत गर्न ।
- अशक्त, ज्येष्ठ नागरिक र असहज स्थितिका मानिसहरूप्रति आदर सम्मान र सहयोग गर्ने बानीको अभ्यास गर्न ।
- जङ्कफुड (मृतप्राय खाना) बाट हुने हानी र घरमा बनाइने खानाका फाइदाहरू बताउन ।



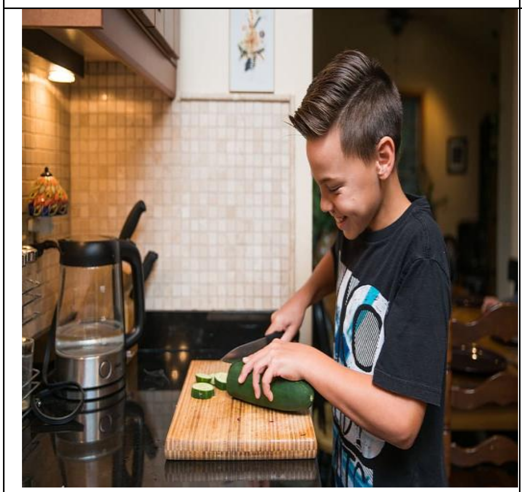
शिक्षक र अभिभावक वर्गमा अनुरोध

उल्लिखित सिकाइ उपलब्धिहरू हासिल गर्नका लागि पाठहरुमा चित्र, अभ्यास, पठनसामग्रीलगायत विभिन्न क्रियाकलापहरूको प्रस्तुति गरिएको छ । तथापि यसलाई मात्र पूर्ण मान्न सकिदैन । 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 चित्रमा देखेकामध्ये के बानी मन पऱ्यो र के बानी मन परेन ?

ख) पढौँ, बुझौँ र जवाफ लेखौँ :

समीरको मामाघर पल्लो गाउँमा पर्छ । मामाघर नजिकै भए पनि उनी मामाघर जान त्यत्ति मन गर्दैनन् । गए पनि मामा नभएको बेला मात्र जान्छन् । मामाको रक्सी खाएर माइजूसँग झगडा गर्ने बानी छ । माइजू भने उनलाई असाध्यै मनपर्छ । माइजू मीठो बोल्नु हुन्छ र उनलाई मनपर्ने खाने कुरा सोधी सोधी खान दिनुहुन्छ । समीरलाई माइजूले गाई दुहेको हेरिरहन मन लाग्छ । उहाँको गाईको दुध मिठो हुन्छ । समीरलाई माइजूले गाईको दुध थपी थपी खान दिनु हुन्छ ।

अ) समीर मामाघर कहिले जान्छन् ?

....

आ) समीरलाई मामा मन नपर्ने कारण के हो ?

....

इ) समीरले माइजूलाई असाध्यै मन पराउनुको कारण के हो ?

....

ग) आफूलाई मानिसको मनपर्ने बानी र स्वभावमा ठिक चिन्ह ($\surd$) र मन नपर्ने बानी र स्वभावमा बेठिक चिन्ह ($\times$) लगाऔँ :

तपाईँको समस्या नबुझ्ने स्वभावको मानिस		
तपाईँलाई माया गरेर मीठा मीठा कुरा गर्ने मानिस		
तपाईँको कुरा नसुनेर आफ्नामात्र कुरा सुनाउने मानिस		
तपाईँले नजानेको कुरालाई सिकाउने मानिस		
तपाईँले नजानेर गल्ती गर्दा गाली गर्ने मानिस		
तपाईँसँग खानेकुरा एक आपसमा बाँडेर खाने मानिस		
तपाईँलाई घरमा समय दिएर कुरा गर्ने मानिस		
तपाईँले केही कुरा सोध्दा रिसाउने मानिस		

घ) तलको तालिकामा तपाईँको मनपर्ने नातेदार र मनपर्ने बानी लेखौँ :

मन पर्ने नातेदार	मन पर्ने स्वभाव

पाठ २

खुसी हुने कला

क) पढौँ, बुझौँ र अनुसरण गरौँ :

पेशललाई उसका साथीहरू कसैले पनि मन पराउँदैनन् । उसले साथीहरूलाई मनपर्ने काम गर्दैन । बरु उनीहरूलाई सताउने र दु:ख दिने काम मात्र गर्दछ । एक दिन बाटोमा एक्लै हिँडिरहेको बेला आफ्नो बानी र स्वभावको बारेमा आफैँले सोचविचार गर्दछ । आफ्नो बानी र स्वभाव सम्झेर आफैँलाई कुट्न र आफैँलाई थुक्न मन लाग्छ । त्यस दिनदेखि उसलाई अब यस्तो काम गर्नु हुँदैन भन्ने मनमा आउँछ । मनलाई दरिलो बनाउँदै अब त्यस्तो खराब बानीहरू छोड्ने प्रतिबद्धता गर्दछ ।

उसले साथीहरूलाई सताउने र दु:ख दिने बानी छोडेपछि उसलाई साथीहरूले पनि मन पराउन थाल्छन् । अब त पेशलको बानीमा सुधार आयो भनेर सबैले प्रशंसा गर्छन् । उसलाई देखेर सबै खुसी हुन्छन् । ऊ पनि सबैलाई देखेर खुसी हुन्छ । पेशललाई बोध भयो कि राम्रो काम

गरेर अरुलाई खुसी बनाउन सकियो भने आफू पनि खुसी हुन सकिँदो रहेछ ।

प्रश्नहरू :

अ) पेशलका साथीहरूले पहिले उसलाई किन मन पराउँदैनथे ?

आ) अहिले पेशलका साथीहरूले उसलाई किन मन पराउँछन् ?

इ) खराब बानी छोडेर असल हुन के गर्नु पर्दोरहेछ ?

ख) तालिका भरौँ :

अ) तपाईँसँग साथीहरूलाई मन नपर्ने बानी र स्वभाव के के छन् ? साथीहरूलाई सोधेर अब उक्त बानी र स्वभाव छोड्ने प्रतिबद्धता गरी सबैको सामु छोड्ने भनेका उक्त बानी र स्वभावहरूलाई तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

क्र. सं.	छोड्ने बानी र स्वभावहरू	तपाईँको दस्तखत

आ) माथिका खराब बानी र स्वभावहरू छोडेर खुसी हुन के कस्ता असल बानी र स्वभावहरू अनुसरण गर्नुहुन्छ ? तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

क्र. सं.	अनुसरण गर्ने बानी र स्वभावहरू	तपाईँको दस्तखत

शिक्षकलाई अनुरोध : विभिन्न दृष्टान्तहरू दिएर विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूसँग भएका खराब बानी छोड्न र असल बानी अनुसरण गर्न प्रेरित गर्ने । उदाहरणको रूपमा भन्नुपर्दा विद्यार्थीले छोड्नु पर्नेमा अरूलाई गाली गर्ने बानी छोड्ने भनेर लेखेपछि अनुसरण गर्ने बानीमा अरुसँग खुसी भएर मिठो कुरा गर्ने हुनसक्छ ।

पाठ ३

गीत, सङ्गीत र नृत्य

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) चित्रमा के के देख्नु भयो ?

आ) मानिसहरू नाच्ने गाउने र बाद्ययन्त्रहरू बजाउने काम किन गर्छन् होला ?

इ) माथिका मध्ये कुन काममा तपाईँलाई अलि बढी रुचि छ ?

ख) सुनौँ, बुझौँ र अभ्यास गरौँ :

रचनाको घर सधैं सङ्गीतमय हुन्छ । परिवारका सबै सदस्यहरूलाई गीत, सङ्गीत र नृत्यमा रुचि मात्र नभई नाच्न, गाउन र बजाउन पनि आउछ । रचनाको बाबाले मादल, बाँसुरी र हार्मोनियम बजाउनु हुन्छ । रचनाको आमाले विभिन्न भाकाका नयाँ-पुराना गीत गाउनु हुन्छ । स्वर पनि मीठो छ । रचना र उनको भाइ अरुण नाचेर कहिल्यै थाक्दैनन् । साँझमा सधैँ नाँच्दानाँच्दै नाँच्न पनि सिपालु भइसकेका छन् ।

सबै काम भ्याएर बेलुका सुत्नु अघि रचनाको घरका मानिसहरू सधैं गीत, सङ्गीत र नृत्यमा रमाएका हुन्छन् । मानिस स्वस्थ र खुसी हुन गीत, सङ्गीत र नृत्य पनि महत्त्वपूर्ण साधन रहेछ । त्यसैले पनि होला रचनाको परिवारका सबै सदस्यहरू स्वस्थ र खुसी छन् ।

अ) रचनाको परिवार कसरी खुसी र स्वस्थ छ ?

… … … … … … … … … … … … … … … … … … …

आ) हाम्रो परिवारलाई खुसी र स्वस्थ बनाउन हामीले के गर्नुपर्छ ?

… … … … … … … … … … … … … … … … … … …

ग) गीत गाउँदै नाचौँ :

जीतबहादुर शाह

राम्रो र नराम्रो कुरा सबैसँग हुन्छ,
तिमी जसमा आँखा लाउँछौ त्यसैले मन छुन्छ ।
तिम्रो मनमा खराब भए खराब देख्छौ बाहिर
तिम्रो मनमा असल भए असल देख्छौ बाहिर ।
असल र खराब कुरा सबैसँग हुन्छ,
तिमी जसमा आँखा लाउँछौ ... ... ।
राम्रो देखौँ, राम्रो सुनौँ, राम्रै काम गरौँ
बादल हटाई यो मनभरि उज्यालो घाम भरौँ ।
यो जगतमा उज्यालो छ अँध्यारो नि हुन्छ,
तिमी जसमा आँखा लाउँछौ ... ..।

घ) खाली ठाउँ भरौँ :

अ) मानिस स्वस्थ र खुसी हुन ..... सङ्गीत र नृत्य पनि एउटा महत्त्वपूर्ण साधन रहेछ ।

आ) राम्रो र नराम्रो कुरा ...... हुन्छ ।

इ) तिमी जसमा .... लाउँछौ त्यसैले मन छुन्छ ।

ई) ... ... हटाई यो मनभरी उज्यालो घाम भरौँ ।

शिक्षकलाई अनुरोध :
जीवनमा गीत र सङ्गीतको महत्त्व बताउँदै मोबाइल, कम्प्युटर र साउन्ड प्रविधिको सहयोगले विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको मनपर्ने गीत गाउन र मनपर्ने गीतमा नाच्न प्रेरित गर्ने । विद्यार्थीहरूलाई गीत गाउन, नाँच्न र बाजा बजाउन सिक्नका लागि शिक्षकले सकेमा आफैंले र नसकेमा अन्य शिक्षक र स्थानीय विज्ञलाई आमन्त्रण गरेर विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको रुचिअनुसार सिक्नका लागि सहजीकरण गर्ने ।

पाठ ४

मेला र चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलापहरू

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) माथिका चित्र हेरेर कुन कुन मेला र चाडपर्वहरू सम्झनु भयो ?

आ) तपाईँलाई मेलामा जान के कारणले रहर लाग्छ ?

इ) तपाईँलाई सबैभन्दा मन पर्ने चाड कुन हो र मन पर्ने कारण के हो ?

ई) मेला र चाडपर्वमा तपाईँलाई मन नपर्ने पनि केही छन् कि ?

ख) पढौँ, सुनौँ र प्रश्नको जवाफ भनौँ :

	सरोज : तिमीलाई थाहा छ सम्झना ? भदौ पूर्णिमाको मेला लाग्ने दिन भोलि हो नि ? तिमी र म पोहोर जस्तै सँगै जाने ल ? साथमा आमाहरू पनि भइहाल्नु हुन्छ ।
	सम्झना : थाहा त छ । तर, म त जान्न होला सरोज । किनभने बाबा घरमा हुनुहुन्न । आमाले पैसा छैन भन्नुहुन्छ ।
	सरोज : तिमी पीर नगर सम्झना । मैले आमासँग पैसा मागिसकेको छु । पोहोर साल मसँग थिएन । तिमीले दिएको त हो नि ।
	सम्झना : त्यसो भए ठिकै छ त तर यसपटक सबेरै गएर सबेरै फर्किनु पर्छ नि ? पोहोर साल घर फर्किँदा आवाराहरू भेटिएर ....
	सरोज: थाहा छ । मन पर्ने खानेकुरा किनेर खाउँला । मन पर्ने खेल खेलौँला । नाच हेरौँला । त्यसपछि सबेरै घर फर्किउँला ।
	सम्झना : म त जेरी खाने । पिङ खेल्ने अनि मयूर नाच हेर्ने ।
	सरोज : म पनि ठिक त्यही गर्ने । हाम्रो कुरा कस्तो मिलेको है ?
	सम्झना : मिल्ने साथीको कुरा मिल्दैन त ।

ग) उत्तर भनौं :

अ) सरोज र सम्झना जस्तै तपाईँका पनि मिल्ने साथीहरू भए नाम भन्नुहोस् ।

आ) तपाईँ मेलामा जानु भयो भने के के गर्नुहुन्छ ? भन्नुहोस् ।

इ) मेलामा गएको समयमा तपाईँले भोगेका समस्याहरू भए भन्नुहोस् ।

पाठ ५

योग

क) हेरौँ र अभ्यास गरौँ :

अ) माथिका चित्रहरू कुन कुन प्राणायाम र आसनहरूसँग सम्बन्धित छन् ?

आ) कक्षा १ मा सिकेका प्रणव र भस्त्रिका प्राणायामका साथै शशकासनको अभ्यास गर्नुहोस् ।

इ) प्राणायामहरूबाट हुने फाइदाहरूको बारेमा भन्नुहोस् ।

ख) पढौँ र अभ्यास गरौँ :

सिंहासन

योगेन्द्र नाम जस्तै काम गर्न पनि रुचाउँछन् । उनी सिंहासनका लागि समतल भुईमा आवश्यकता अनुसार कार्पेट वा दरी बिछयाएर सिंहासनमा बस्छन् । घुँडा जतिसक्यो त्यत्ति फट्याएर राख्छन् । दुई घुँडाको बीचमा दुई हातको हत्केलाका औंला आफूतिर फर्किनेगरी घोप्टो पार्छन् । दुबै हातलाई सिधा गरी मुख जति सकिन्छ खोल्छन् । जिब्रो बाहिर निकाल्छन् र आँखा खोलेर निधारतिर हेर्छन् । अनि नाकबाट श्वास लिएर मुखबाट आवाज निकाल्दै बिस्तारै बाहिर फ्याँक्छन् । यो कार्य आवश्यकताअनुसार पाँचदेखि दश पटकसम्म गर्छन् ।

योगेन्द्रलाई राम्रोसँग थाहा छ कि सिंहासन नाक, कान र घाँटीको समस्या भएकाहरूका लागि उपयोगी हुन्छ । नबुझिने गरी बोल्ने बालबालिकाका लागि यो आसनले फाइदा गर्छ । शरीरमा प्राणवायुको सञ्चार गर्न सहयोग गर्दछ । यसले मेरुदण्डलाई बलियो बनाउन, मुखको दुर्गन्ध हटाउन र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या समाधान गर्न समेत सहयोग गर्दछ ।

शिक्षकलाई अनुरोध : चित्र वा मोवाइलमा युटुव वा भिडियो क्लीप हेरेर सिंहासन गर्ने तरिकाको बारेमा बताउने । पहिले शिक्षकले अभ्यास गर्ने र विद्यार्थीहरूलाई सोहीअनुसार गर्न लगाउने । शिक्षकले विद्यार्थीको अभ्यास अवलोकन गर्ने । यी आसनबाट हुने लाभको बारेमा छलफल गर्ने ।

ग) धर्सो तानेर जोडा मिलाऔँ :

भस्त्रिका प्राणायाम	ओम उच्चारण गर्दै जति सक्यो लामो सास लिने र फ्याँक्ने
प्रणव प्राणायाम	बिस्तारै सास फ्याँक्दै कम्मरबाट झुकेर हत्केला र निधारले भुइँ छुने
सिंहासन	नाकको दुई प्वालबाट छिटो छिटो सास लिने र फ्याँक्ने
शशकासन	नाकबाट श्वास लिएर मुखबाट आवाज निकाल्दै बिस्तारै बाहिर फ्याँक्ने

घ) खाली ठाउँ भरौँ :

अ) ढाडको दुखाई कम गर्ने आशनको नाम .... हो ।

आ) फोक्सोलाई स्वच्छ बनाउने प्राणायामको नाम ....हो ।

इ) टाउकोको दुखाई कम गर्ने प्राणायामको नाम ....हो ।

ई) खुट्टा र हातलाई बलियो बनाउने आसनको नाम ....हो ।

उ) मुखको दुर्गन्ध हटाउने आसनको नाम ....हो ।

पाठ ६

श्रमप्रतिको सम्मान

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) माथिको चित्रमा भएका मानिसहरूले के के काम गरिरहेका छन् ?

आ) उनीहरूले गर्ने कामबाट हामीलाई के फाइदा भइरहेको छ ?

इ) मानिसले यसरी आआफ्नो काम नगरेको भए के हुन्थ्यो होला ?

ई) काम गर्ने मानिसलाई सम्मान गर्नुपर्ने खास कारण के हो ?

ख) पढौँ, जवाफ लेखौँ र अनुसरण गरौँ :

अमृतको गाउँटोल अरू गाउँटोलभन्दा फरक छ। त्यहाँका मानिसहरू मेहनती छन्। कसैले खेतबारीमा काम गर्छन्। कसैले अफिसमा काम गर्छन्। कसैले भैंसीपालन गर्छन् त कसैले गाईपालन गर्छन्। गाउँटोलमा आवश्यक पर्ने खाद्यान्न, तरकारी, फलफूल, माछामासु बाहिरबाट ल्याउन पर्दैन। सबै गाउँमै उत्पादन हुन्छ। अन्य काम गर्नेहरूले पनि फुर्सदमा कृषि कार्यमा सहयोग गर्दछन्। त्यो गाउँमा काम गर्ने मानिसहरूलाई सबैले सम्मान गर्छन्। सरकारले समेत कम ब्याजदरमा ऋण दिएर कृषि कार्य गर्ने मानिसहरूलाई सहयोग गरेको छ र राम्रो उत्पादन गर्ने मानिसहरूलाई पुरस्कृत समेत गरेको छ।

अ) तपाईँलाई अमृतको गाउँको के के कुरा मन पर्‍यो ?

....

आ) तपाईँको गाउँ र अमृतको गाउँमा के फरक छ ?

....

इ) तपाईँको गाउँलाई अमृतको गाउँजस्तै बनाउन के गर्नुपर्छ ?

....

शिक्षकलाई अनुरोध : विद्यार्थीहरूलाई श्रम गर्न र श्रमप्रति सम्मान गर्न उत्प्रेरित गर्ने।

पाठ ७

अशक्तहरूप्रतिको सहयोग

क) हेरौँ, भनौँ र अनुसरण गरौँ :

अ) माथिका चित्रहरूमा के के देख्नुभयो ?

आ) यस्तो असजिलो जसलाई पनि हुन सक्छ कि उनीहरूलाई मात्र भएको हो ?

इ) हामीले यस्तो अवस्थाका मानिसहरूलाई किन सहयोग गर्नुपर्छ ?

ख) कथा पढौँ, बुझौँ र जवाफ लेखौँ :

गगन र गीताको बिहे भएको दुई वर्षपछि जुम्ल्याहा सन्तान जन्मिए । एउटा छोरी र अर्को छोरा । छोरीको नाम क्षमता र छोराको नाम सक्षम राखे । उनीहरू देख्दा पनि रहरलाग्दा थिए । जन्मेको दुई वर्षपछि अचानक क्षमतालाई अत्याधिक ज्वरो आयो । लामो समयसम्म सञ्चो नै भएन । सञ्चो हुँदासम्म क्षमताको आँखाको ज्योति गुमिसकेको रहेछ । छोरा सक्षमले पाँच वर्षको हुँदा सडक दुर्घटनामा परेर दुबै खुट्टा गुमाउनु पर्‍यो । छरछिमेकले सविन र सरितालाई अभागी भने पनि उनीहरूले भने हिक्मत हारेनन् । सन्तानलाई अझ धेरै माया गरेर हुर्काए र पढाए । अहिले क्षमताले टेलिभिजनमा कार्यक्रम चलाउँछिन् । उनको कार्यक्रम लोकप्रिय भएको छ । सक्षम सफ्टवेयर इञ्जिनियर भएका छन् । उनले विकास गरेका सफ्टवेयरहरूको आजको डिजिटल

दुनियाँमा माग बढेको छ। क्षमता र सक्षम नाम र दाम कमाउने हिसाबले साँच्चिकै क्षमतावान देखिएका छन्। सविन र सविता पनि सन्तानको सत्कर्म देखेर आफूलाई भाग्यशाली महसुस गरेका छन्। बरू सबलाङ्ग भएर पनि आमाबाबाकै सम्पत्ति उडाउँदै बाँचेका सन्तानहरूका आमाबाबाले अचेल आफूलाई अभागी महसुस गरिरहेका छन्।

अ) अपाङ्गता भएका क्षमता र सक्षमले हाल के गरिरहेका छन् ?

....

आ) क्षमता र सक्षमका आमाबाबालाई अहिले कस्तो महसुस भइरहेको छ ?

....

इ) अशक्तहरूप्रति गरिने सकारात्मक सहयोगले कस्तो परिणाम दिन्छ ?

....

ई) यस कथाको मुख्य सन्देश के हो ?

....

पाठ ८

हाम्रा खानेकुरा

क) हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ :

अ) चित्रमा देखाइएका खानाहरू कति प्रकारका छन् ?

आ) घरको खाना र बजारमा पाइने तयारी खानामा के फरक छ ?

इ) स्वास्थ्यका लागि घरमा बनाउने खाना उपयुक्त हुन्छ, किन ?

ख) पढौँ, बुझौँ र होसियार होऔँ :

अहिले नाफा कमाउनका लागि कतिपय मानिसहरूले तयारी खानेकुरा प्याक गरेर बिक्री गरिरहेका छन् । यस्ता खानेकुराहरूलाई

जङ्क फूड भनिन्छ । नेपालीमा यसको अर्थ काम नलाग्ने कवाडी खाना, पत्रु खाना वा मृत खाना हो । यसले मानव शरीरलाई हानी गर्छ । यस्ता खानेकुरामा चिल्लो पदार्थ र क्यालोरी शरीरलाई आवश्यक पर्ने भन्दा धेरै हुन्छ र अरु तत्त्वहरू शून्य हुन्छ । यसले गर्दा शरीरको विकास उपयुक्त किसिमले नभई मानिस रोगी र बिरामी हुन्छ । जङ्क फुड खानेहरूलाई मुटु र पेटसम्बन्धी रोग लाग्छ । त्यसैले शरीरलाई स्वस्थ राख्नका लागि ताजा फलफूल र घरमै तयार गरेको अर्गानिक खाने कुरा खान जरुरी छ ।

ग) उत्तर लेखौँ :

अ) जङ्क फुड भनेको कस्तो खाना हो ?

....

आ) जङ्क फूडलाई नेपाली भाषामा के भनिन्छ ?

....

इ) जङ्क फुड मानिसको लागि किन हानिकारक हुन्छ ?

....

ई) निम्न खानाहरूलाई पत्रु खाना र अर्गानिक खानामा बाँडेर लेख्नुहोस् ।

सागसब्जी, चाउचाउ, गहुँको रोटी, बिस्कुट, पिज्जा, पाउरोटी, मकैको खाजा, फलफूल, आइसक्रीम, ढिँडो

पत्रु खाना	अर्गानिक खाना

एकाइ ५

हाम्रो वातावरण र हरित विद्यालय

सिकाइ उपलब्धि

- चौरजहारी नगरपालिकाभित्रका वनमा पाइने वन्जजन्तु र चराहरूको पहिचान गर्न ।
- आफ्नो वडाको वनमा पाइने औषधिजन्य वनस्पतिहरू पहिचान गर्न ।
- करेसाबारी निर्माणमा सहभागी हुन ।
- विद्यालयमा बाल बगैंचा र वृक्षारोपणमा सहभागी हुन ।
- नगरपालिका क्षेत्रमा भएका पानीका स्रोतहरूको परिचय दिन तथा उपयोग पहिचान गरी आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्न ।
- फोहोरमैलाले स्थानीय स्तरमा पारेको असर पहिचान गर्न ।
- वातावरण प्रदूषणको स्थानीय अवस्थाको पहिचान गर्न ।
- फोहोरमैलाको वर्गीकरण गर्न र व्यवस्थापनमा सहयोग गर्न ।

पाठ १

हाम्रा वरपरका पशुपन्छी

क) जनावर चिनौँ र नाम लेखौँ :

अ) माथिको चित्रमा भएका बाहेक अरू कुन कुन जनावरहरू देख्नुभएको छ ? नाम भन्नुहोस् ।

ख) चराहरू चिनौँ र नाम लेखौँ :

अ) माथिको चित्रमा भएकाबाहेक अरू कुन कुन चराहरू देख्नुभएको छ ? नाम भन्नुहोस् ।

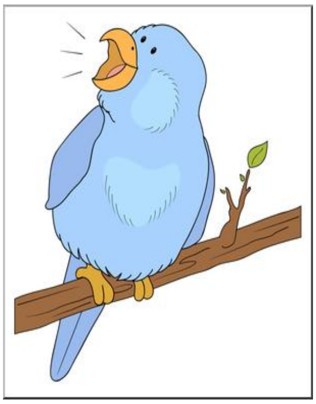
ग) तालिका बनाऔँ :

अ) माथिको चित्रमा देखाइएका चराहरूबाहेक आफूले देखेका अन्य जनावर र चराहरूको नाम तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

जनावरहरूको नाम	चराहरूको नाम

घ) गीत गाऔँ :

युवराज सुवेदी

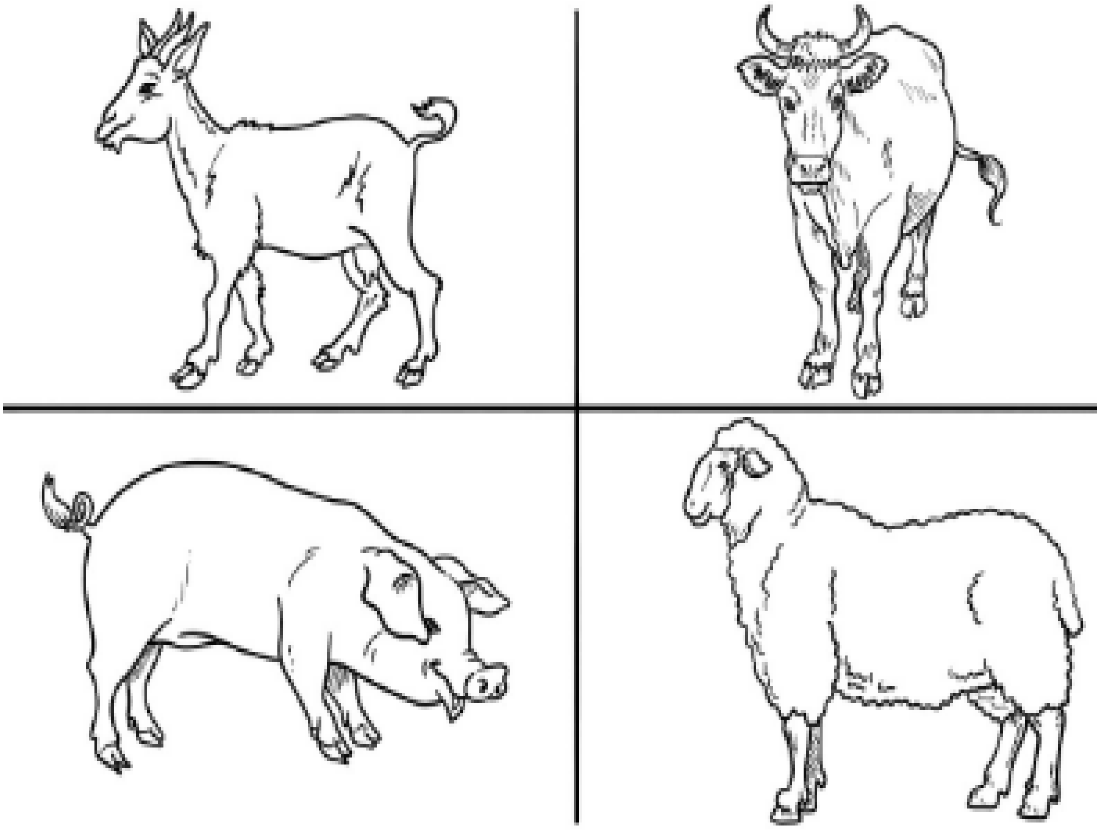
चौरजहारीका वनहरूमा जनावर पाइने ती वनमा जडीबुटीहरू पनि पाइने । स्वच्छ वातावरणमा वनले सहयोग गर्ने पशुपन्छी हुँदा खेरी वनको सौन्दर्य बढ्ने । हरियो वन, शीतल छाया, जीवनको स्रोत जनावरको वास अनि हामीलाई दिने ओत । वन्यजन्तु, चरा जति सबैलाई माया गरौँ वन जोगाउँ, घर जोगाउँ, वनको रक्षा गरौँ ।	
वनजङ्गलमा पाइने चरा र जनावर छिटो छिटो कुद्ने लोखर्के र बाँदर । वदेल र चितुवा अनि घोरल र रतुवा कालिज, ढुकुर, तित्रा अनि पाइने मलेवा । काग अनि मैना पनि वनजङ्गलमा पाइने च्याखुरा र कालिजले वनको शोभा बढाउने । जीवजनावर पशुपन्छी सबको महत्त्व हुने हामी सबको दायित्व नै यिनको संरक्षण गर्ने ।	

ङ) अभिनय गरौँ :

अ) तल उल्लेखित चरा र जनावरको आवाजको अभिनय गर्नुहोस् ।

मैना, काग, परेवा, चखेवा, तित्रा

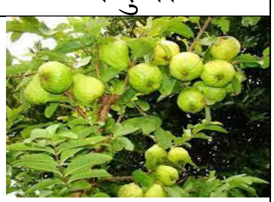
च) चित्रमा सुहाउँदो रङ भरौँ :



शिक्षकलाई अनुरोध : विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय नजिकको वनजङ्गलमा सुरक्षित तरिकाले भ्रमण गराई वन्यजन्तु तथा चराचरुङ्गीहरूको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् र अवलोकन गरेका जनावर र पन्छीहरूको सूची तयार पार्न लगाउनुहोस् ।

पाठ २
औषधीजन्य बोटबिरुवाहरू

क) अवलोकन गरौँ र बुझौँ :

तितेपाती	निम	तुलसी	जामुन
घ्यू कुमारी	बोजो	गुर्जो	घोडटाप्रे
पिप्ला	कुरिलो	बेसार	अदुवा
			
अमला	अनार	बेल	अम्बा
लसुन	चरीअमिलो	सिमाली	असुरो
हलुवाबेद	डुम्री	लेमन ग्रास	पुदिना

ख) तालिका बनाऔँ :

अ) माथिको चित्रमा देखाइएका बोटबिरुवा बाहेक अन्य कुन कुन औषधीजन्य बोटबिरुवाहरू देख्नुभएको छ ? तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

ग) चित्र बनाऔँ :

अ) तपाईंलाई मनपर्ने औषधीजन्य बोटबिरुवाको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ ३

मेरो बगैँचा र करेसाबारी

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) माथिको चित्रमा देखाइएका बाहेक तपाईंको घरको बगैँचामा के के बिरुवाहरू पाइन्छन् ? पालैपालो भन्नुहोस् ।

ख) पढौँ र बुझौँ :

मेरो नाम हरि आचार्य हो । मेरो घरको बगैँचामा तरकारी प्रशस्त छन् । ती तरकारीअन्तर्गत साग, बन्दागोबी, काउली रहेका छन् । यसका साथै धनिया, सागपात, सिमी, बोडी पनि छन् । बगैँचामा फूलका बिरुवाहरू जस्तै सयपत्री, मखमली, लालुपाते, गुलाब पनि छन् ।

मेरो बगैँचामा फलफूलका बिरुवाहरू छन् । फलफूलहरू बिभिन्न मौसम अनुसारका छन् । मेरो बगैँचामा मेवा, बेलौती, अमिलो, कागती, नास्पती, सुन्तलालगायत धेरै किसिमका फलफूलका बिरुवाहरू छन् । म र मेरो परिवारका सबै सदस्यहरूले फलफूल खान्छौँ । फलफूलले मेरो स्वास्थ्य पनि राम्रो बनाएको छ । फलफूल नियमित खानाले रोग लाग्नबाट बचाउँछ ।

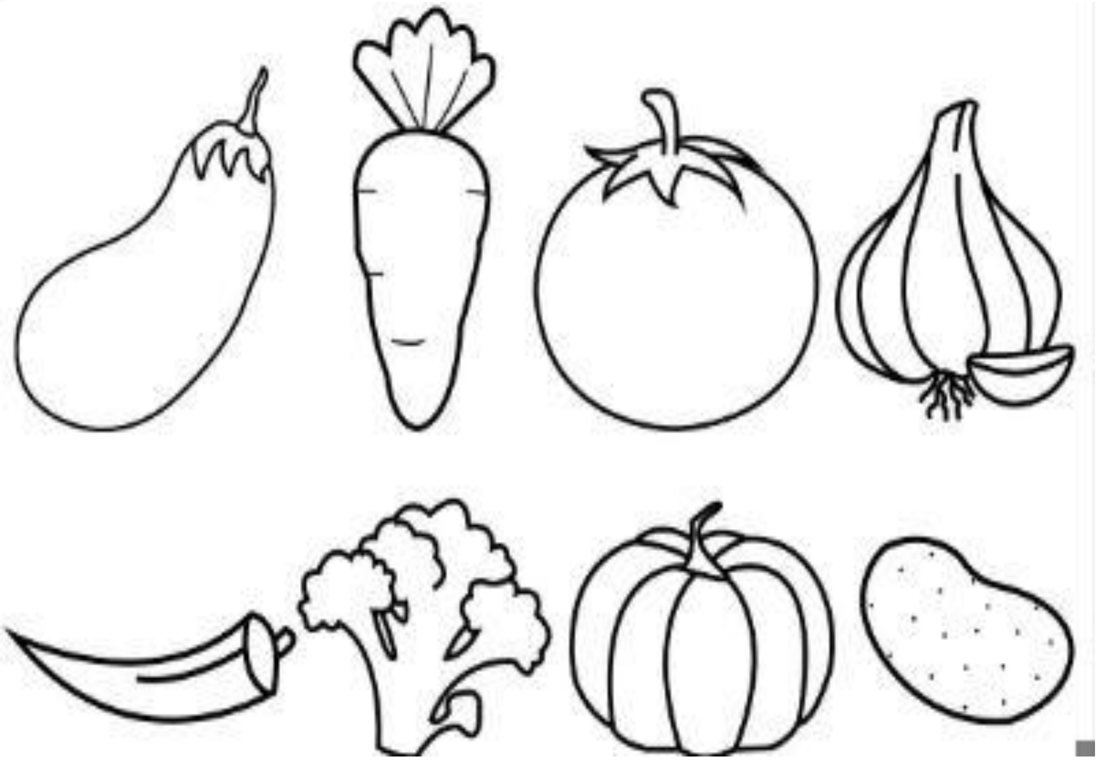
करेसाबारी र बगैँचाको हेरचाह, सिँचाई र गोडमेल गर्ने कार्यमा मैले सकेको काममा सहयोग गरेको छु । हामी घरमा उत्पादन भएका तरकारी र फलफूल आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्छौँ । बढी भएको तरकारी र फलफूल नजिकैको बजारमा लगेर बेच्ने गरेका छौँ । जसले हामीलाई आर्थिक रुपमा समेत सहयोग गरेको छ ।

ग) उत्तर लेखौँ :

अ) तपाईंको करेसाबारीमा भएका तरकारीको नाम लेख्नुहोस् ।

आ) तपाईँको बगैँचामा भएका फलफूलको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) चित्रमा रङ भरौँ :



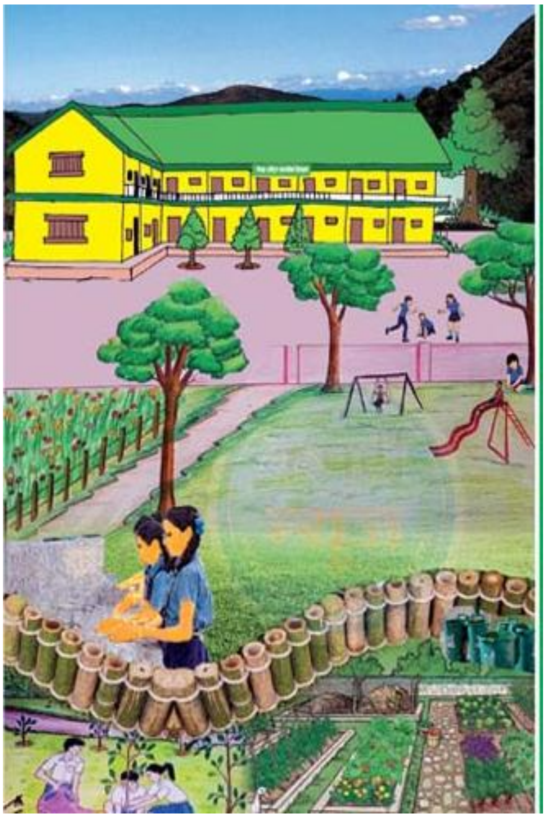
ङ) चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मनपर्ने तपाईँको घरमा पाइने फलफूलको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ : ४

हाम्रो विद्यालयको बगैँचा

क) चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :



(क) माथिको चित्रमा कुनकुन बिरुवा देख्नुभयो ? लेख्नुहोस् ।

....

(ख) तपाइँको विद्यालयको बगैँचामा भएका बिरुवाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

ग) तपाईलाई मन पर्ने बिरुवाको नाम लेख्नुहोस् ।

....

ख) पढौँ र जानौँ :

मेरो नाम प्रसन्न आचार्य हो । म श्री माध्यमिक विद्यालयको कक्षा २ मा पढ्छु । विद्यार्थीहरू र शिक्षकहरू मिलेर हामीले विद्यालयमा बगैँचा बनाएका छौँ । हाम्रो विद्यालयको बगैँचामा सुन्तला, नासपाती, अमिलो, आरु, केरा पाइन्छन् । विद्यालय वरपरको खाली ठाउँमा विभिन्न प्रकारका फूलहरू, तरकारी, फलफूलहरू लगाउने ठाउँलाई बगैँचा भनिन्छ । हाम्रो विद्यालयको बगैँचामा गुलाब, सयपत्री, मखमली जस्ता फूलहरू छन् । त्यस्तै हाम्रो विद्यालयको बगैँचामा तरकारी जस्तै सागपात, बन्दागोभी, बोडी, सिमी पनि उत्पादन हुन्छ । विद्यालयको खाली जग्गामा तरकारीको साथै फूलहरू, फलफूल खेती गर्न सकिन्छ । बगैँचा र करेसाबारीबाट स्वच्छ र ताजा तरकारी पाइन्छ । करेसाबारीबाट आफैँले फलाएको तरकारी स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ । करेसाबारीमा काम गर्दा शारीरिक व्यायाम हुनुका साथै शरीर फुर्तिलो हुन्छ । विद्यालयमा बगैँचा निर्माण गर्नाले स्वस्थ वातावरण बन्नुका साथै धेरै किसिमको सिकाइ पनि हुन्छ ।

ग) उत्तर लेखौं :

अ) बगैँचा भनेको के हो ?

....

आ) तपाईंको विद्यालयको बगैँचामा कुन कुन तरकारी र फूलहरू छन् ?

....

इ) बगैँचामा तरकारी बाहेक अन्य के के उत्पादन गर्न सकिन्छ ?

....

ई) बगैँचाबाट के-के फाइदा हुन्छ ?

....

उ) विद्यालयको बगैँचामा के के उत्पादन गर्न सकिन्छ ?

....

घ) खाली ठाउँ भरौं :

जैविक	मिठो	पानी	जडीबुटी	करेसाबारी

अ) घर वरिपरि तरकारी खेती गर्ने ठाउँलाई...........भनिन्छ ।

आ) बिरुवालाई गोडमेल गर्ने र ....हाल्ने गर्नुपर्दछ ।

इ) ताजा तरकारी स्वादिलो र............... पनि हुन्छ ।

ई) भान्छाबाट निस्कने फोहोरलाई बगैँचामा .... मलका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

उ) बगैँचामा तरकारी, फलफूल खेतीको साथै..............को पनि खेती गर्न सकिन्छ ।

ङ) ठीक (√) र बेठीक (×) छुट्याऔँ :

अ) बगैँचा निर्माण गर्दा वातावरण स्वच्छ हुन्छ । ☐

आ) घर वरपर जग्गा नभए बगैँचा बनाउन सकिदैन । ☐

इ) बगैँचामा भएका बिरुवाहरू गोडमेल गर्नुपर्दछ । ☐

ई) बगैँचामा फूलखेती मात्र गर्न सकिन्छ । ☐

पाठ ५
वृक्षारोपण

क) चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

ख) पढौँ र बुझौँ :

वरपरको वातावरण हरियाली बनाउन बिरुवा रोप्नुपर्छ । घरको खाली ठाउँ, विद्यालय वरपरको ठाउँमा बोटबिरुवा रोप्न सकिन्छ । बोटबिरुवा रोप्दा बाढी, पहिरो, अन्य जनधनको क्षतिबाट बच्न सकिन्छ। बोटबिरुवा रोप्दा घर वरिपरिको क्षेत्र सुन्दर र हरियाली हुन्छ । कुनै कुनै बोटबिरुवाले औषधीको काम समेत गर्छन् । बोटबिरुवा रोप्नाले वरपरको वातावरण स्वच्छ हुन्छ ।

ग) उत्तर लेखौँ :

अ) माथि दिएको चित्रमा कसले के के कार्यहरू गरेका छन् ?

....

आ) बोटबिरुवा रोप्दा के के फाइदा हुन्छ ?

....

इ) माथिको चित्र जस्तै तपाईँले विद्यालयमा बिरुवा रोप्नु भएको छ ?

....

ई) बोटबिरुवा किन रोप्नुपर्छ ?

....

पाठ ६

पानीका स्रोतहरू र उपयोग

क) पानीका स्रोतहरू चिनौँ र उपयोग बताऔँ :

(अ) माथिको चित्र के के का हुन् ? नाम भन्नुहोस् ।

(आ) माथिका पानीका स्रोतहरूको उपयोग के के मा गर्न सकिन्छ ?

(इ) तपाईँहरूको गाउँघर वरपर भएका पानीका स्रोतका नाम भन्नुहोस् ।

ख) पढौँ र बुझौँ :

विशाल कक्षा २ मा पढ्छन् । विशालको घर नजिकै धारो छ । उनका छिमेकीहरूले समेत धाराको पानी प्रयोग गर्छन् । विशाल र छिमेकीले धाराको पानी पिउन र खाना बनाउन प्रयोग गर्छन् । सिर्जनाको घरमा भने कुवा छ । नुहाउन, लुगा धुन र करेसाबारीमा पनि कुवाको पानी प्रयोग हुन्छ । लुगा धोइसकेपछि निस्केको पानी खेतबारीमा सिँचाइको लागि प्रयोग गरिन्छ । सञ्जय र प्रतिभाको गाउँको नजिकै खोला छ । उक्त खोलाको पानी खेतबारीमा सिँचाइ गर्न र पानी घट्ट चलाउन प्रयोग हुन्छ । उनीहरूले कुवा, धारा र खोलाको वरपर सफा गर्ने गर्दछन् । त्यही कारणले पानीको फोहोरबाट हुने रोगहरू उनको गाउँमा लागेको छैन र गाउँका सबै जना स्वस्थ छन् ।

अ) तपाईँ बस्ने वडाभित्र पानीका स्रोतहरू र तिनको प्रयोग के के छन् ? अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

क्र.सं.	पानीका स्रोत	उपयोग
१.	खोला	सिँचाइ गर्न र पानी घट्ट चलाउन
२.		
३.		
४.		
५.		

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

अ) पानी मानिस र बिरुवाको लागि आवश्यक वस्तु हो ।

आ) पानीको स्रोत सफा गर्नु पर्दैन ।

इ) पानी सरसफाइ गर्नको लागि मात्र आवश्यक पर्छ ।

ई) पानीका स्रोतको संरक्षण गर्नुपर्छ ।

उ) पानी नभएपनि बिरुवा हुर्कन्छन् ।

ऊ) खाना पकाउन र सरसफाइ गर्न पानी चाहिन्छ ।

ऋ) बालीनाली हुर्काउन पानी चाहिन्छ ।

घ) उत्तर भनौं :

अ) विशालको घरमा पानी के के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

आ) विशालको घरमा लुगा धोएको पानीलाई कसरी सदुपयोग गरिन्छ ?

इ) तपाईंको घर नजिक भएका पानीका स्रोतहरू बाहेक अन्य कुन कुन पानीका स्रोतहरू देख्नुभएको छ ?

ई) तपाईंले आफ्नो घरमा चर्पीको सरसफाई गर्न के के गर्नहुन्छ ?

उ) तपाइँको घरमा लुगा धोएर, बाथरुमबाट निस्केको पानीलाई के के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

पाठ ७

सरसफाइ र फोहोरमैला व्यवस्थापन

क) चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) माथिको चित्रमा कसले के कार्य गरेका छन् ?
आ) तपाईँको विद्यालयमा पनि यसरी नै सरसफाइ हुन्छ ?
इ) सरसफाइ गर्न के के गर्नुपर्छ ?
ई) विद्यालयको सरसफाइ कसले गर्नुपर्छ ? किन ?

उ) सरसफाइ गरेपछि किन साबुन पानीले हात धुनुपर्छ ?

ख) पढौँ र सिकौँ :

मेरो नाम करिस्मा हो । म दुई कक्षामा पढ्छु । हाम्रो कक्षाकोठा सफा छ । हामी कक्षा दुईमा पढ्ने साथीहरू मिलेर नियमित रुपमा सफा गर्छौँ । कक्षाकोठाका फोहरहरूलाई कुहिने र नकुहिने डस्टविनमा राख्छौँ । हामीलाई शिक्षकहरूले गीत गाउँदै, खेल खेलाउँदै, कथा सुनाउँदै रमाइलो तरिकाले सिकाउनु हुन्छ । कक्षाकोठामा बेन्च, डेस्क, सेतोपाटी, डस्टर, पुस्तक, दराज, घडी, कार्पेट, डस्टविन छन् । कक्षाकोठाको भित्ताहरूमा फोहरमैलाको व्यवस्थापन सम्बन्धी पोस्टर, चार्टहरू, चित्रहरू टाँसिएका छन् । हामीले यी सबै सामानको जतन गर्छौँ । विद्यालय बाहिर पनि हामीले सरसफाई गर्दछौँ । सरसफाइ गरिसकेपछि सबैजनाले साबुन पानीले हात धुने हाम्रो बानी छ । जसले गर्दा हामीलाई कुनै रोग लाग्न पाउँदैन । हामीहरू एक आपसमा जानेका कुराहरू सिक्ने सिकाउने पनि गर्छौँ । त्यसैले हाम्रो विद्यालय सफा र सुग्घर देखिन्छ ।

ग) उत्तर लेखौँ :

अ) सरसफाइ किन गर्नुपर्छ ?

....

आ) तपाईँले पढ्ने कक्षाकोठामा सरसफाइ कसरी गर्नुहुन्छ ?

....

इ) कक्षाकोठामा तथा कक्षाकोठा बाहिर रहेका फोहरलाई कुन कुन भाँडामा राख्नुहुन्छ ?

....

ई) फोहरहरूलाई किन फरक फरक भाँडोमा राख्नुपर्छ ?

....

उ) तपाईँको विद्यालयको खेलमैदान, शौचालयको सरसफाइ कसरी गर्ने गरिन्छ ?

....

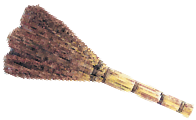
ऊ) कुहिने फोहोरबाट मल बनाउन सकिन्छ, कसरी ?

....

घ) पढौं र बुझौं :

हामीलाई काम नलाग्ने वस्तुलाई फोहोर भनिन्छ। फोहोरमैला विभिन्न कारणले हुन्छ । घर तथा विद्यालयबाट निस्कने फोहोरको व्यवस्थापन र ढल निकासको उचित व्यवस्था नहुँदा फोहर हुने गर्दछ। घर तथा विद्यालयमा शौचालयको उचित व्यवस्थापन नहुनाले समेत फोहर तथा वातावरण प्रदूषण हुने गर्दछ। यस्ता फोहरले पानी, हावा, माटो आदि प्रदूषित गराई मानिस र जनावरहरूमा विभिन्न किसिमका रोगहरू लाग्ने गर्दछन् । त्यसकारण फोहरको कारणले हुने पानीको प्रदूषण, माटोको प्रदूषण र हावाको प्रदूषणबाट बच्न घर तथा विद्यालयबाट गरिने फोहरको उचित व्यवस्थापनले भूमिका खेलेको हुन्छ। तसर्थ हामीले घर, वरपर, विद्यालयमा फोहर गर्नुहुँदैन र अरूलाई समेत फोहर गर्न दिनु हुँदैन। घर तथा विद्यालयको शौचालय फोहर भयो भने वातावरण दुर्गन्धित हुन्छ। घर आँगन फोहर भए झिँगा र लामखुट्टे फैलिन्छ। तिनीहरूले रोगका किटाणु ल्याउँछन्। त्यसैले हामी सबैले घर, विद्यालय, बाटोघाटो सफा राख्नुपर्छ।

ङ) जोडा मिलाऔं :

चित्र		शब्द
		धारा
		डस्टबिन
		कुचो
		घर
		शौचालय

च) ठिक (√) बेठिक (×) छुट्याऔं :

अ) हामीले आफूले पढ्ने कक्षाकोठा सँधै सफा राख्नुपर्छ ।

आ) कक्षाकोठाबाहेक अन्य ठाउँको फोहर सफा गर्नुपर्दैन ।

इ) कुहिने र नकुहिने फोहर छुट्टाछुट्टै राख्नु पर्दैन ।

ई) हामीले घर आँगन र विद्यालय सधैं सफा राख्नुपर्छ ।

उ) विद्यालय र घरवरपर सफा गर्दा रोग लाग्दैन ।

छ) उत्तर लेखौं :

अ) घरबाट के कस्ता फोहोरहरू निस्कन्छन् ?

....

आ) घरबाट निस्कने फोहोरको व्यवस्थापन कसरी गर्नुपर्छ ?

....

इ) फोहरलाई कुहिने र नकुहिने डस्टविनमा किन राख्नुपर्छ ?

....

ई) विद्यालयमा फोहोरलाई कसरी व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ?

....

उ) फोहोर छोएपछि साबनुपानीले किन हात धुनुपर्छ ?

....

ज) अवलोकन गरौं :

तपाईंको घर तथा विद्यालय वरिपरि रहेका फोहोरमैलाको अवलोकन गर्नुहोस् र तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

घरमा हुने फोहरमैला	विद्यालयमा हुने फोहरमैला

एकाइ ६

सामाजिक चुनौती र विपद् व्यवस्थापन

सिकाई उपलब्धि:

- सामाजिक चुनौती र विसङ्गतीको रूपमा रहेको धुम्रपान, मध्यपान, लागू औषध सेवनबाट हुने हानी र यसबाट बच्ने उपायहरूको बारेमा बताउन ।
- हावाहुरी, चट्याङ्, बाढी, आगलागी, पहिरो, सर्पदंश, विषालु च्याउ, शीतलहर, हुस्सु एवम् जङ्गली जनावरको आक्रमण आदिबाट हुने बिपद्को पहिचान र परिचय दिन ।
- घरभित्र हुने जोखिमहरू (छत, भऱ्याङ, बरण्डा, हातहतियार आदि) को परिचय दिन ।
- घरभित्र हुने जोखिमहरूबाट बच्ने उपायहरू बताउन र अनुसरण गर्न ।
- कक्षाकोठा, विद्यालय, घर र बाटोमा हुने बर्षा, हावाहुरी, करेन्ट, चट्याङ, बाढी, पहिरो , जङ्गली जनावरको आक्रमण, विषालु च्याउ, विषालु सर्प, ढुङ्गा खस्ने, चिप्लिने, शीतलहर आदिबाट बच्ने उपायहरू बताउन ।
- कृत्रिम घटना अभ्यास (Simulation) को प्रस्तुत गर्न ।

पाठ १

विकृति, विसङ्गति र असर

क) चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

ख) पढौँ र बुझौँः

धूम्रपान भन्नाले के बुझिन्छ ?

धूम्रपान भन्नाले चुरोट, बिडी, हुक्का, वा अन्य कुनै पनि पदार्थको धुँवा सेवन गर्नु हो । कतिपय व्यक्तिहरूले सुर्ती, गाँजाको धुँवा पिउने गर्छन् । कोहीले भेप (विद्युतीय चुरोट) को धुँवा पनि पिउन सक्छन् । यस्ता क्रियाकलापलाई धूम्रपान भनिन्छ ।

धूम्रपान किन गर्नु हुँदैन ?

धूम्रपानले हाम्रो शरीरका विभिन्न अङ्गहरूलाई हानी पुऱ्याउँछ । यसले सबैभन्दा बढी असर हाम्रो फोक्सोमा पार्छ । यसले हामीलाई खोकी लगाउँछ । श्वासप्रश्वासमा बाधा पुऱ्याउँछ र फोक्सो सम्बन्धी विभिन्न रोगहरू लाग्छ । यसले हाम्रो मुख, ओठ, घाँटी, र श्वासनलीलाई पनि नोक्सान पुऱ्याउँछ । लामो समयसम्म धूम्रपान गर्दा गम्भीर खालको क्यान्सर रोग हुन सक्छ । यो सामाजिक विकृतिले गर्दा वर्षेनी हजारौँ मानिसहरूको ज्यान गइरहेको छ । त्यसैले धूम्रपान गर्नु हुँदैन ।

मद्यपान भनेको के हो ?

जाँड, रक्सी, बियर वा अन्य कुनै मदिराजन्य पदार्थ सेवन गर्नुलाई मद्यपान भनिन्छ । छ्याङ्, अल्कोहल, वाइन, ह्विस्की आदि पदार्थमा

मदिरा हुन्छ । मदिराले मानिसलाई मात लगाउँछ । मद्यपानले मस्तिष्कलाई प्रत्यक्ष असर पुऱ्याउँछ ।

मद्यपान गर्नाले के कस्ता समस्या आउँछन् ?

मद्यपान गर्नाले हाम्रो शरीरमा धेरै समस्या आउन सक्छ । मदिरापानले हामीलाई मानसिक र शारीरिक रुपमा कमजोर बनाउँछ । मद्यपान गर्ने व्यक्तिलाई समाजले हेलाको दृष्टिले हेर्छ । सबैभन्दा बढी असर त नशा र कलेजोमा पर्छ । कलेजोले काम गर्न छोड्यो भने अन्य अङ्गले पनि बिस्तारै काम गर्न छोड्छ र कष्टकर मृत्यु हुन्छ । त्यसैले मदिरापान खानु हुँदैन ।

लागूऔषध भनेको के हो ?

गाँजा, चरेस, रक्सी, अफिम, कोरेक्स आदि पदार्थहरूलाई लागूऔषध भनिन्छ । लागूऔषधले हाम्रो शरिरको स्नायूप्रणालीलाई दखल पुऱ्याउँछ । शरीरका अङ्गहरूलाई शिथिल बनाउँछ ।

लागूऔषध किन सेवन गर्नु हुँदैन ?

लागूऔषध सेवन एक खतरनाक कुलत हो । यो सेवनकर्ताले आफैँले गरेका कामहरू पनि सही र गलत छुट्याउन सक्दैन । जीवनलाई मानसिक रुपमा स्वस्थ राख्न यी पदार्थहरू सेवन गर्नु हुँदैन ।

ग) छोटो उत्तर लेखौँ :

१. यो पाठमा सामाजिक विकृतिको रूपमा मानिसले गर्ने के कस्ता आनीबानीको देखाइएको छ ? कुनै २ ओटा विकृत लेख्नुहोस् ।

___

___

२. धुम्रपान सेवनले शरीरमा पार्ने असरहरू मध्ये एउटा लेख्नुहोस् ।

___

___

३. मद्यपान गर्नाले हाम्रो शरीरमा तुरून्तै प्रत्यक्ष हानी पुऱ्याउने अङ्ग कुन हो ?

___

___

४. लागूपदार्थ सेवन किन गर्नु हुँदैन ? कुनै एउटा कारण लेख्नुहोस् ।

___

___

घ) समूहमा दिइएका चित्रका आधारमा जोडा मिलाऔँ :

समूह अ		समूह आ

ङ) अभिनय गरौँ :

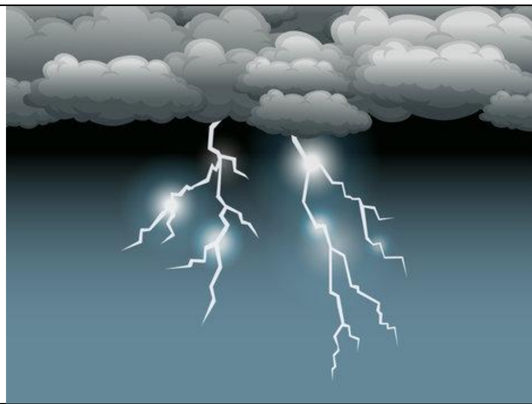
अ) मदिरा (रक्सी) खाएर मातेको ।

आ) लागूपदार्थको कुलतबाट जोगिन जनचेतना फैलाउँदै ।

पाठ २

जोखिम र सुरक्षा

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

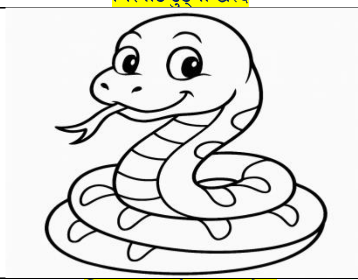
	

ख) हेरौँ, पढौँ र बुझौँ:

जोखिमहरू

नानी बाबुहरू !

हामी सबैको जीवनमा धेरै किसिमका बाधा र जोखिमहरू आइ नै रहेका हुन्छन् । हामीले त्यस्ता जोखिमहरूलाई चिनेर होसपूर्वक कार्य गर्नु पर्दछ । यहाँ हामीले घर, बाटो, विद्यालय, कक्षाकोठामा हुन सक्ने केही जोखिमका चित्रहरू दिइएको छ , छलफल गरौँ ।

चक्कुले औँला काटेको	सिँढीबाट लडेको	आगोले पोलेको
हिलोमा फसेको	भिरबाट ढुङ्गा खस्दै	हुरी बतास चल्दै
		
हुस्सु, शीतलहर	विषालु सर्प जम्काभेट	घाउचोट लागेको

ग) उत्तर लेखौँ :

अ) चित्रमा देखाएका जोखिमहरू मध्ये तपाईँलाई पर्न सक्ने जोखिमहरू के छन् ?

आ) हावाहुरीले के बिगार्न सक्छ ? यसका कुनै २ ओटा उदाहरण लेख्नुहोस् ।

इ) बाढी र पहिरोबाट बच्न के गर्नुपर्ला ? कुनै २ उपायहरू लेख्नुहोस् ।

ई) हुस्सु र शीतलहरबाट बच्नका लागि गर्न सकिने कुनै २ ओटा उपायहरू के के हुन सक्छन् ?

उ) घाउचोटबाट बच्न हामीले गर्नुपर्ने २ ओटा होसियारी लेख्नुहोस् ।

घ) गीत गाऔँ र मनन गरौँ :

बद्री ढकाल हिरामणि

होसियार हौँ धारमा, स्विच अनि तारमा। नखेल्नु है बाढीमा, पुऱ्याउँला झाडीमा।	
	खेल्दाखेरी चिप्लेटी, खतरा हुन्छ सिँढी। नगर्नू है हतास, चल्दा हुरी बतास।
नखेल्नू है आगोमा, जीवन जाला धागोमा। जथाभावी मात्तिने, हातखुट्टा भाँचिने।	
	माथि चढ्नु ढङ्गले, दु:ख पाऊला मङ्गले। सुख पाइन् नानीले, सफा हुने बानीले।

पाठ ३

वनपाखा र बाटोका खतरा

क) पढौँ, सुनौँ र बुझौँ :

पिन्कीको घर चौरजहारीको रातामाटा गाउँको पश्चिममा पर्छ । उनी कक्षा २ मा पढ्छिन् । उनको घरमा आफ्ना बुवा, आमा, हजुरबुबा र एउटा दाजु हुनुहुन्छ । एकदिन उनी विद्यालयबाट घर फर्केपछि आफ्ना हजुरबुबासँग लामो कुराकानी गरेकी थिइन् । त्यसको केही अंश यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

पिन्की : हजुरबुबा ! आज मलाई हजुरसँग धेरै कुरा सोध्नु छ ।

हजुरबुबा : ल ! ल ! एकैछिन पख । म आइहालेँ । (गाईलाई घाँसपानी दिँदै) के सोध्न खोजेकी ? ल भन । (पिँढीमा बस्दै)

पिन्की : हाम्रो हजुरआमा के कारणले बित्नु भएको रे ! हजुरबुबा ?

हजुरबुबा : जङ्गलमा घाँस काट्न जाँदा सर्पले टोकेर ज्यान गयो, नानी ।

पिन्की : अनि हजुरले अस्पताल लैजानु भएन त ?

हजुरबुबा : थाहा पाउन नै ढिलो भयो । उनी आउँदा आउँदै बाटोमा बेहोस भइछन् । सास अलिअलि थियो । केही समय झारफुकतिर लाग्यौँ । गाउँको क्लिनिकमा दबाइ थिएन । (लामो सुस्केरा हाल्दै) अहिले पछुतो लाग्छ ? ऊ बेला बुद्धि आएन ।

पिन्की : आजभोलि त गाउँमा कसैलाई सर्पले टोकेको छैन है ?

हजुरबुबा : किन नटोक्नु ? केही दिन अघि नार्जी खोलाका एकजना पुरूषलाई करेत सर्पले टोकेछ । बेलैमा उपचार पाएकाले धन्न ज्यान जोगियो ।

पिन्की : सर्प जस्तै अरू कुन कुन जङ्गली जनावरले हामीलाई दुःख दिन्छन्, हजुरबुबा ?

हजुरबुबा : हामीले लगाएको खेतीपाती खाइदिने, धपाउन जाँदा झम्टिने, टोक्ने, धेरै जङ्गली जनावरहरू हुन्छन् । हाम्रो चौरजहारीमा पाइने मुख्य जनावरहरूमा बाँदर, सारो (दुम्सी), बँदेल, नाउर, रतुवा, स्याल, बाज, बिच्छी आदि छन् ।

पिन्की : यी जनावरले मान्छेलाई देख्ने बित्तिक्कै झम्टन्छन् ?

हजुरबुबा: उनीहरूलाई जिस्काएमा, उनीहरूको बाटो छेकेमा वा आफूलाई असुरक्षित भएको ठानेमा टोक्न, चिथोर्न सक्छन् ।

पिन्की : अस्ति हाम्रो साथी गीता बाँदर लखेट्न जाँदा बाँदरले मुखमा चिथोरेर कस्तो घाउ बनाएको थियो ।

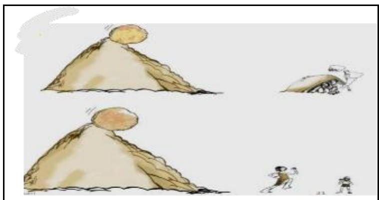
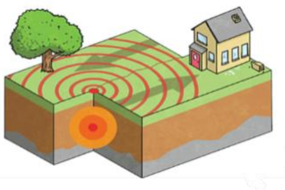
हजुरबुबा : हो, तिमी पनि बाटोमा भेटिने साना ठुला सबैखाले जनावरसँग होस् पुऱ्याएर हिंड्नुपर्छ है नानी ।

पिन्की : ओहो ! आज यति धेरै कुरा थाहा पाएँ । भोलि साथीहरूलाई सुनाउनु पर्ला । धन्यवाद ! हजुरबुबा ।

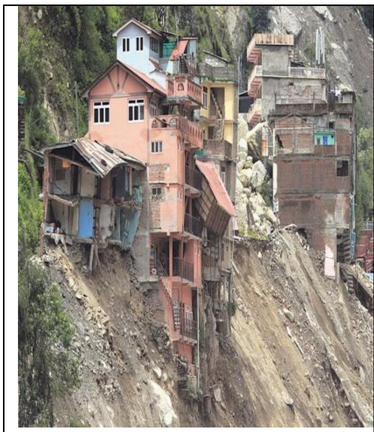
ख) तालिका भरौँ :

जीवको नाम	आक्रमण वा टोकाइबाट बच्ने उपाय
कुकर	
सर्प	
बिरालो	

ग) कुन चित्र केसँग सम्बन्धित छ ? जोडा मिलाऔँ :

		भूकम्पको खतरा
		बाढीको असर
		ढुङ्गा पल्टने खतरा
		नालीमा चिप्लिने खतरा
		सडक दुर्घटना

घ) हेरौँ र छलफल गरौँ :



अ) चित्रमा के भएको देख्नुभयो ?

आ) तपाईँको ठाउँ वरपर यस्ता घटनाहरू कहाँ-कहाँ देख्नु भएको छ ?

इ) पहिरोबाट बच्न अपनाउन सकिने कुनै २ उपायहरू भन्नुहोस् ।

ई) खोला, पहाड, छत, बाटो आदिको डिलमा बस्दा, हिंड्दा के खतरा हुन्छ ?

ङ) पढौँ, बुझौँ र सोधिएका प्रश्नको उत्तर खोजौँ :

बाढी पहिरो आउँदा

खबर गर्ने :

जोडले चिच्याएर वा सिटी बजाएर वा फोन गरेर

सुरक्षित हुन साथ दिने :

आफूभन्दा साना भाइबहिनी र पाल्तु जनावरलाई

सावधानी अपनाउने :

सुरक्षित ठाउँ चिन्ने, सुचना राम्रोसँग पछ्याउने

अ) आपत् परेको बेला सुरक्षित हुन कस्तो झोला तयार गर्नुपर्छ ?

आ) तपाईँको ठाउँमा बाढी-पहिरो आएमा कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ?

___

च) जोडा मिलाऔँ :

शब्द		अर्थ
खबर		पानीको सतह बढ्नु
बाढी		ढुङ्गा माटो खस्नु
पहिरो		पानी पर्नु
वर्षा		समाचार

छ) खोजी गरौँ :

हुनसक्ने जोखिम	सतर्कता	बच्ने उपाय
१. बाटोमा वर्षा हुने	• ओड्ने साथमा लिने • भिजिने जस्तो भए केही समय रोकिने	▪ यात्रा बिस्तारै होस पुऱ्याएर गर्ने ▪ चिसो कपडा फेर्ने
२.......................	....	....