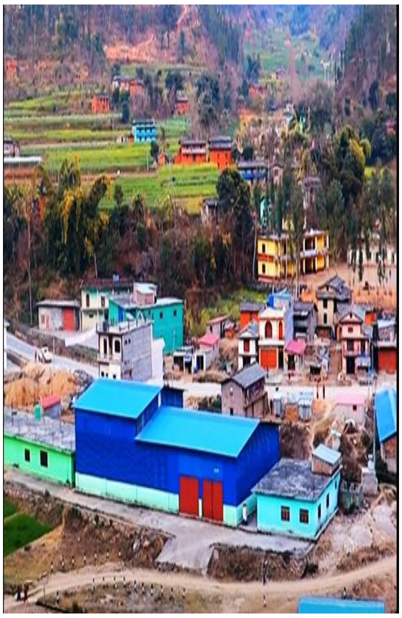
हाम्रो चौरजहारी



३

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 ३ 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 चौरजहारी 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 **पृष्ठसङ्ख्या**

एकाइ १ चौरजहारीको परिचय

पाठ १ भू बनोट र हावापानी
पाठ २ वडाका कामहरू
पाठ ३ शिक्षा प्रदायक संस्थाहरू
पाठ ४ स्थानीय बजार र सडकहरू
पाठ ५ नक्सा अवलोकन

एकाइ २ हाम्रा संस्कृति र सम्पदाहरू

पाठ १ हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरू
पाठ २ हाम्रा जातजातिहरू
पाठ ३ परम्परागत नृत्यहरू
पाठ ४ भान्साका परिकारहरू
पाठ ५ स्थानीय सामग्रीहरू

एकाइ ३ हाम्रो पेसा व्यवसाय र प्रविधि

पाठ १ हाम्रो पेसा र व्यवसाय
पाठ २ मसलाजन्य बालीहरू
पाठ ३ नगदेबालीहरू
पाठ ४ बेमौसमी बालीहरू
पाठ ५ परम्परागत, स्थानीय र आधुनिक प्रविधि
पाठ ६ फलफूलहरू

एकाइ ४ खुसीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

पाठ १ असल बानी र आचरण
पाठ २ गीत, सङ्गीत र नृत्य
पाठ ३ उत्सव र चाडपर्वहरू
पाठ ४ सकारात्मक सोच र खुसी हुने कला

पाठ ५ योग
पाठ ६ श्रमप्रतिको सम्मान र सामाजिक सहयोग
पाठ ७ हाम्रा खानेकुरा

एकाइ ५ हरित विद्यालय र वातावरण संरक्षण

पाठ १ हाम्रा वरपरका वन्यजन्तु र चराहरू
पाठ २ हाम्रा वरपरका बोटबिरुवाहरू
पाठ ३ हाम्रो बगैँचा
पाठ ४ पानीका स्रोतहरू र उपयोग
पाठ ५ व्यक्तिगत सरसफाइ
पाठ ६ घर तथा विद्यालयको सरसफाइ
पाठ ७ स्वच्छ वातावरण

एकाइ ६ सामाजिक चुनौती र विपद् व्यवस्थापन

पाठ १ सामाजिक भेदभाव र विसङ्गति
पाठ २ विपद्को परिचय र किसिम
पाठ ३ जोखिम र सावधानी

एकाइ १

चौरजहारीको परिचय

सिकाइ उपलब्धि

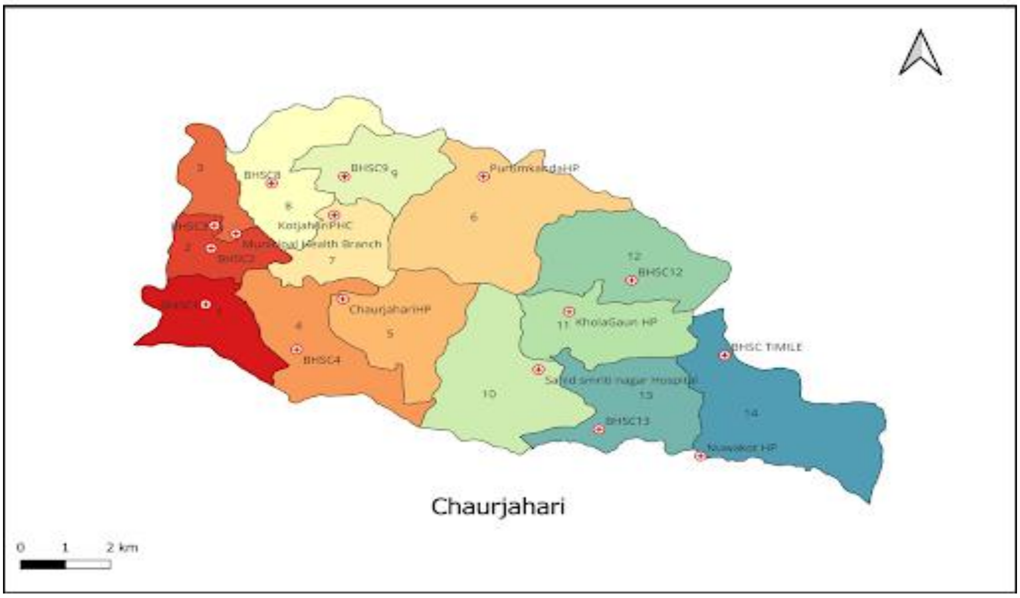
- चौरजहारी नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति र हावापानी (वर्षा र हिउँद) को उल्लेख गर्न ।
- वडा कार्यालयले बालबालिकाको क्षेत्रमा गर्ने कामहरू बताउन ।
- आफू बसोबास गर्ने वडाभित्र रहेका शिक्षा प्रदायक संस्थाहरूको सामान्य परिचय दिन ।
- आफ्नो नगरपालिकाभित्र रहेका मुख्य बजार तथा सडकहरूको परिचय दिन ।
- कर्णाली प्रदेशको नक्सामा चौरजहारीको पहिचान र अवस्थिति बताउन ।

पाठ १

भू-बनोट र हावापानी

	मिलिजुली बसेका सबै जाति समान । थर फरक भए नि भावना एक महान । फरक जाति, भाषा, धर्म फरक हाम्रो संस्कृति । समशीतोष्ण हावापानी सुन्दर चौरजहारी ।

क) हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :



भू-बनोट

चौरजहारी नगरपालिका वि.सं. २०७३ सालमा स्थापित कर्णाली प्रदेशको पश्चिम रुकुम जिल्लाको एक स्थानीय तह हो । यस पालिकाको कुल क्षेत्रफल १०७.३८ वर्ग कि.मि. छ । यस पालिकामा १४ ओटा वडाहरू छन् । यस पालिकाको पूर्वमा त्रिवेणी गाउँपालिका, पश्चिममा भेरी नगरपालिका, उत्तरमा सानीभेरी गाउँपालिका र

दक्षिणमा सल्यानको कुमाख गाउँपालिका रहेका छन् । यस पालिकाको भवन साविकको विजयश्वरी गा.वि.स. भएको विजयश्वरी डाँडामा रहेको छ ।

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार यस पालिकाको कुल जनसङ्ख्या २८,९५६ रहेको छ । यहाँ ब्राह्मण, क्षेत्री, दलित, जनजाति, अल्पसङ्ख्यक लगायतको मिश्रित बसोबास छ । यहाँ कतै अग्ला डाँडा, भिरालो जमिन छ भने कतै समथर भूमि र खोलाको किनारमा खेतका फाँटहरू छन् । यहाँ भेरी नदी, जहारी खोला लगायत अन्य खोला र नहरले खेतका फाँटहरूलाई सिँचाइ सुबिधा पुऱ्याएका छन् ।

हावापानी

चौरजहारी नगरपालिका समुद्री सतहबाट ६६७ मिटर उचाइबाट सुरु भई १६०० मिटर सम्मको उचाइमा रहेको छ। मध्य पहाडी भूभागमा रहेकाले यहाँ न्यानो समशीतोष्ण र ठन्डा समशीतोष्ण हावापानी पाइन्छ । असोजदेखि फागुनसम्म हिउँद ऋतु हुन्छ भने चैतदेखि भदौसम्म वर्षा ऋतु हुन्छ। ऋतु परिवर्तन सँगसँगै हावापानी बदलिने हुनाले यहाँका धेरैजसो भूभागमा हिउँद ऋतुमा रुखका पातहरू झर्छन् भने वर्षा ऋतुमा पातहरू पलाएर हरियाली हुन्छन् ।

ख) हेरौँ र छलफल गरौँ :

ग) खाली ठाउँ भरौँ :

अ) चौरजहारी नगरपालिका .... सालमा स्थापना भएको हो ।

आ) यो समुद्री सतहबाट ६६७ देखि .... मिटर उचाइमा छ ।

इ) यहाँ न्यानो र ठन्डा .... हावापानी पाइन्छ ।

ई) यस पालिकाको कुल क्षेत्रफल .... वर्ग कि.मि. छ ।

घ) ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

अ) यस पालिकाको कुल जनसङ्ख्या २८,९५६ रहेको छ ।

आ) हिउँद ऋतुमा रुखका पातहरू झर्छन् ।

इ) यहाँ भेरी नदी, जहारी खोलालगायत अन्य खोला र नहरले सिँचाइ सुविधा पुऱ्याएका छन् ।

ई) चौरजहारीमा उच्च हिमाली हावापानी पाइन्छ ।

ङ) उत्तर लेखौँ :

अ) चौरजहारी नगरपालिका कुन जिल्लामा पर्दछ ?

आ) हाम्रो नगरपालिकाको कुल क्षेत्रफल कति रहेको छ ?

इ) नगरपालिकाको सिमानामा कुन कुन स्थानीय तह पर्दछन् ?

ई) हाम्रो पालिकामा कस्तो हावापानी पाइन्छ ?

उ) समुन्द्री सतहबाट हाम्रो पालिका कति उचाइमा रहेको छ ?

पाठ २

वडाका कामहरू

क) कविता पढौं :

गोतामेगाउँ, रुकुमेगाउँ, नयाँबजार भाको दुई नम्बरका वडाबासी सेवा लिन आको । हाम्रो वडा धेरै राम्रो नयाँबजारमा निशुल्क काम अनि सुविधा र सेवा । जन्म, मृत्यु, विवाहदर्ता गर्ने वडातिरै सिफारिस लिने भत्ता पाउने सबै वडाबाटै ।	

ख) पढौं र छलफल गरौं :

म पल्लवी शर्मा हुँ । आमा बाबाको नागरिकता, अस्पतालको जन्म प्रतिवेदन, खोप कार्ड, लिएर म र मेरी आमा वडा कार्यालय गयौं । ३५ दिनभित्रै हामीले बहिनीको निशुल्क जन्मदर्ता गर्यौं । बाल पोषण भत्ताको लागि परिचय पत्र चाहिने भएकाले जन्मदर्ता सँगै बाल पोषण भत्ताको परिचय पत्र

समेत बनायौँ । नेपाल सरकारको कार्यक्रम अनुसार ५ वर्ष पुरा नभएका बालबालिकाहरूलाई प्रति महिना ५३२ का दरले पोषण भत्ता पाउने व्यवस्था रहेछ । वडा कार्यालयले बालबालिकाको विकास र सुरक्षाको लागि गर्नुपर्ने कार्यहरू अरू पनि धेरै छन्। वडा कार्यालयमा सेतो भित्तामा निलो ठुलो अक्षरमा बालवालिकाको क्षेत्रमा गर्नुपर्ने कामहरूको सूची देखेर ति सबै मैले टिपेँ। जुन यस प्रकार छन् :

- बाल उद्यानको व्यवस्था गर्ने ।
- अनौपचारिक शिक्षा कार्यक्रम, शिशु स्याहार तथा प्रारम्भिक बाल विकास केन्द्र सञ्चालन र व्यवस्थापन गर्ने ।
- पोषण कार्यक्रमको सञ्चालन र समन्वय गर्ने ।
- सडक बालवालवालिकाको उद्धार र पुन:स्थापनाको लागि लागत सङ्कलन गर्ने ।
- जोखिममा रहेका बालवालिकाको लागत सङ्कलन गरी सहयोगको लागि विभिन्न निकायमा सिफारिस गर्ने ।

ग) जोडा मिलाऔँ :

जन्मदर्ता	विवाहित महिला पुरुष
विवाहदर्ता	५३२ रूपैयाँ
निशुल्क जन्मदर्ता	बालबालिका
पोषण भत्ता	३५ दिनभित्र

घ) उत्तर लेखौँ :

अ) जन्म, मृत्यु र विवाह दर्ता गर्न कहाँ जानुपर्छ ?

आ) बालपोषण भत्ता कसले दिने व्यवस्था रहेको छ ?

इ) वडा कार्यालयले गर्ने कुनै २ कार्यहरू लेख्नुहोस् ।

ई) निशुल्क जन्ममदर्ता गर्न कहिले जानुपर्छ ?

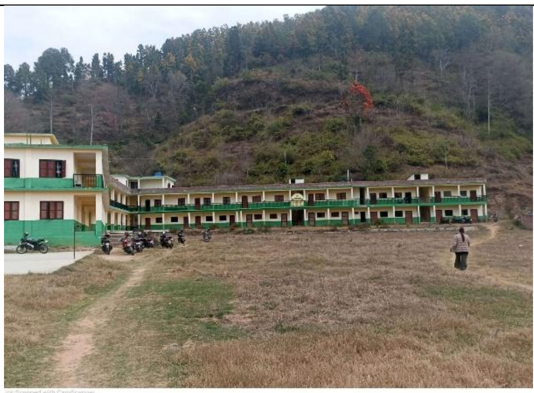
ङ) चित्र वर्णन गरौँ :

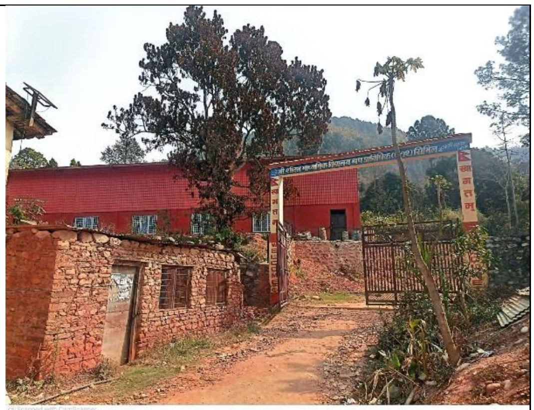
तलको चित्रमा के के देख्नुभयो ? मानिसहरू त्यहाँ किन गएका होलान् वर्णन गर्नुहोस् ।

पाठ ३

शिक्षा प्रदायक संस्थाहरू

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :





ख) पढौँ र बुझौँ :

नमस्कार, मेरो नाम हिरा बस्नेत हो । मेरो घर चौरजहारी नगरपालिकाको वडा नं. २ मा पर्छ । म विजयश्वरी आधारभूत विद्यालयको कक्षा ३ मा पढ्छु । बालवालिकालाई औपचारिक रूपमा शिक्षा प्रदान गर्ने संस्थालाई शिक्षा प्रदायक संस्था भन्ने बुझिन्छ । मेरो वडामा विजयश्वरी आ.वि. र शितल मा.वि. गरी दुईओटा सामुदायिक विद्यालय छन् भने बालविद्या सदन र नवजीवन गरी दुईओटा संस्थागत विद्यालय छन् । एउटा शितल बहुमुखी क्याम्पस पनि छ । सबैगरी जम्मा ५ ओटा शिक्षा प्रदायक संस्थाहरू छन् । यि शिक्षा प्रदायक संस्थाहरूले बालबालिकाको उज्वल भविष्यको लागि शिक्षा प्रदान गरिरहेका छन् ।

ग) आफ्नो वडाका शिक्षा प्रदायक संस्थाहरूको तालिका बनाऔँ :

क्र.सं.	शिक्षा प्रदायक संस्थाहरू	पढाइ हुने कक्षा	अवस्थित गाउँ/टोल
१			
२			
३			
४			
५			
६			

घ) उत्तर लेखौँ :

अ) तपाईंको वडामा कतिओटा विद्यालयहरू छन् ?

आ) तपाईंको विद्यालयमा कति कक्षासम्म पढाइ हुन्छ ?

इ) तपाईंको विद्यालय कति नम्बर वडामा पर्छ ?

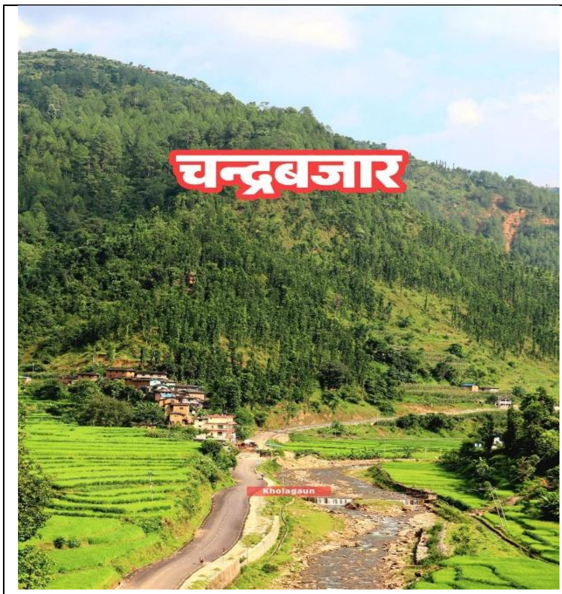
ई) तपाईंको विद्यालय भएको वडामा जम्मा कतिओटा शिक्षा प्रदायक संस्थाहरू छन् ?

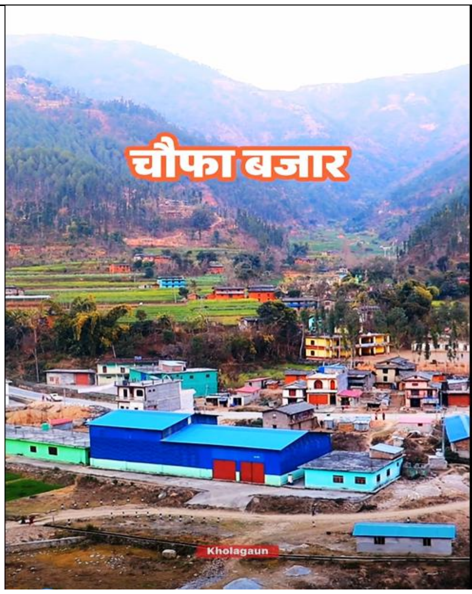
उ) शिक्षा प्रदायक संस्थाहरूले के काम गर्छन् ?

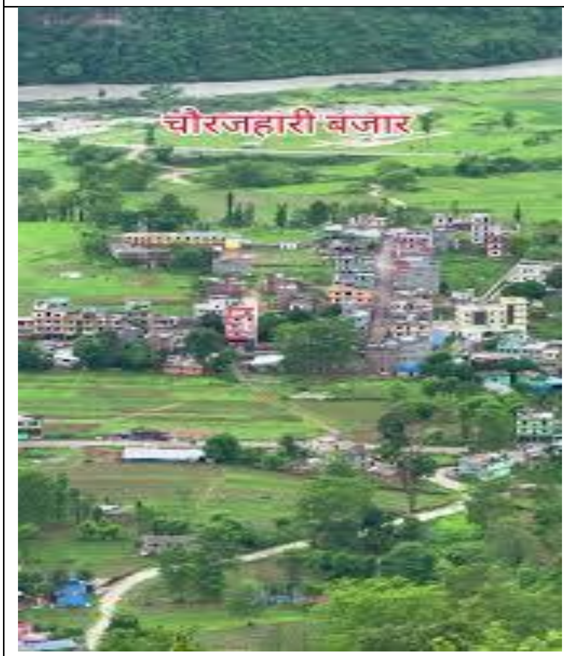
पाठ ४

स्थानीय बजार र सडकहरू

क) हेरौँ र चिनौँ :







अ) चित्रमा के के देख्नुभयो ?

ख) पढौँ र बुझौँ :

स्थानीय बजार भन्नाले कुनै निश्चित क्षेत्रभित्र स्थानीयस्तरमा उत्पादित कृषि उपज, घरेलु वस्तु र सेवाहरूको खरिद बिक्री हुने स्थानलाई बुझाउँछ । चौरजहारी नगरपालिकामा चौरजहारी पुरानो बजार, नयाँबजार, विजयश्वरी, शान्तिबजार, चन्द्रबजार, चौफाबजार, नार्जी, सिलिङ्गी आदि मुख्य बजार छन् । यि स्थानीय बजारमा दुध, दही, घिउ, माछा, मासु, काउली, आलु, टमाटर, प्याज, लसुन, स्याउ, केरा, सुन्तला, किवी, कापी, कलम, झोला, कपडा, मह, डोको, डाली, सुपो लगायतका सामान पाइन्छन् । बजार वरपरका टोलमा बसोबास गर्ने मानिसहरू किनमेल गर्न स्थानीय बजारमा आउने गर्दछन् ।

सडक भनेको एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जान आउन प्रयोग गर्ने बाटो हो । सवारीसाधनमा मानिस लगायत सरसामान ओसारपसार गर्न सडक चाहिन्छ । सडकले गाउँ, सहर, वडा, नगरपालिका, विद्यालय लगायत सबै ठाउँलाई आपसमा जोड्ने गर्छ । हाम्रो पालिकामा मध्यपहाडी लोकमार्ग, चौरजहारी सल्लीमार्ग, चौरजहारी कोटजहारीमार्ग, चौरजहारी विजयश्वरीमार्ग लगायत अन्य छोटा ग्रामिण सडकहरू छन् । अधिकांश सडक पक्की छन् भने केही कच्ची र बन्दै गरेको अवस्थामा छन् । सडकले गर्दा हामीलाई यात्रा गर्न सजिलो भएको छ । विकास र यातायातका लागि सडक महत्वपूर्ण छ ।

ग) उत्तर लेखौँ :

अ) तपाईँ सामान किन्न जाने नजिकको स्थानीय बजार कुन हो ?

आ) स्थानीय बजारमा के के किन्न पाइन्छ ?

इ) हामीलाई सडक किन चाहिन्छ ?

ई) चौरजहारीका कुनै चारओटा बजारको नाम लेख्नुहोस् ।

उ) तपाईँ सधैँजसो हिँड्ने सडक कुन कुन हुन् ?

ग) चित्र वर्णन गरौँ :

प्रश्नहरू

अ) माथिल्लो बजारको नाम के होला ?

आ) बजारमा के के सामान पाइन्छ ?

इ) बजारले मानिसहरूलाई कसरी सहयोग गरेको छ ?

ई) यो बजारसम्म जाने सडक नभएको भए के हुन्थ्यो होला ?

पाठ ५

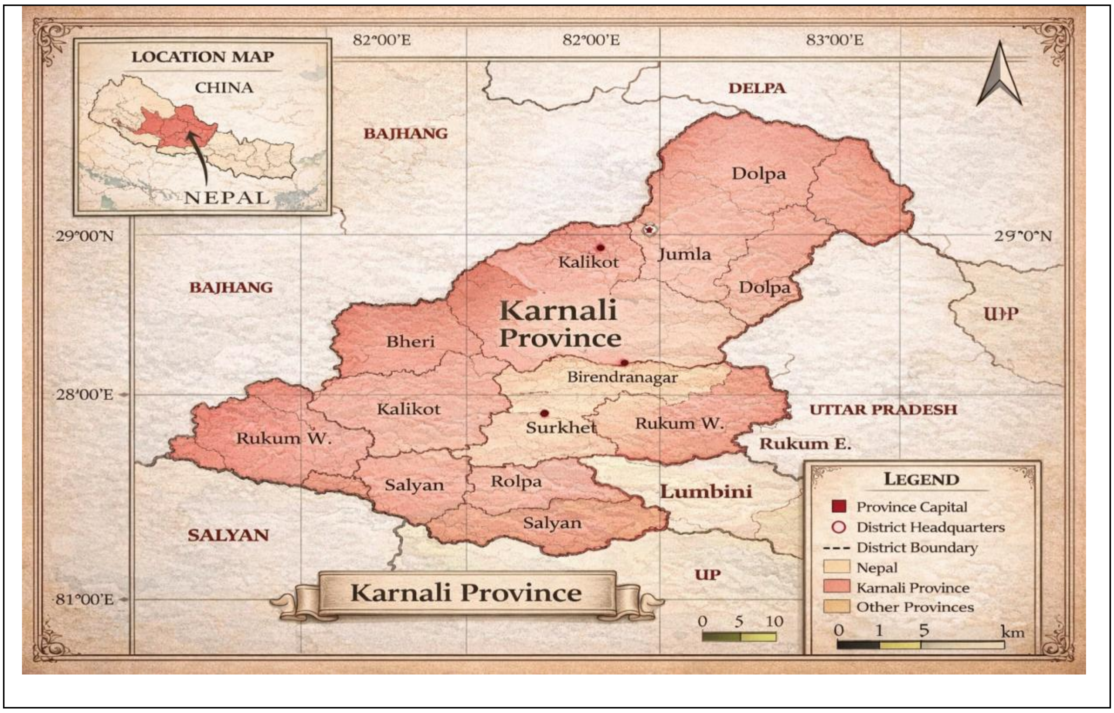
नक्सा अवलोकन

क) नक्सा हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) तपाइँ कुन वडामा बस्नुहुन्छ ?

आ) चौरजहारी नगरपालिकामा कतिओटा वडाहरू छन् ?

ख) हेरौं,पढौं र छलफल गरौं :



कर्णाली प्रदेशको पश्चिम रुकुम जिल्लाको एक नगरपालिका चौरजहारी नगरपालिका हो । चौरजहारी नगरपालिका वि.सं. २०७३ सालमा स्थापित भएको हो । यस पालिकाको कुल क्षेत्रफल १०७.३८ वर्ग कि.मि. छ । यस पालिकामा १४ ओटा वडाहरू छन् । यस पालिकाको पूर्वमा त्रिवेणी गाउँपालिका, पश्चिममा भेरी नगरपालिका, उत्तरमा सानीभेरी

गाउँपालिका र दक्षिणमा सल्यानको कुमाख गाउँपालिका रहेका छन् ।

प्रश्नहरू

अ) नक्सामा आफ्नो जिल्ला देखाउनुहोस् ।

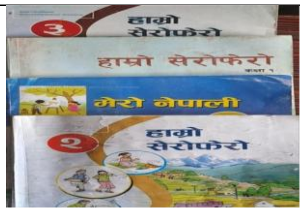
आ) आफ्नो जिल्लालाई छुने छिमेकी जिल्लाहरू कुन कुन हुन् ?

इ) नक्सामा आफ्नो नगरपालिका देखाउनुहोस् ।

ई) आफ्नो पालिकासँग जोडिएका छिमेकी स्थानीय तहहरू कुन कुन हुन् ?

उ) रुकुम जिल्लामा कति ओटा स्थानीय तहहरू छन् ?

ग) गीत गाऔँ :

रामो कुरा सिक्न हामी स्कुलतिर जाने नक्सा हेरी हाम्रो गाउँ चिन्न सिकाउने ।	
नक्सा हेर्नु, ठाउँ चिन्नु सङ्केत नि जान्नु पूर्व पश्चिम उत्तर दक्षिण सिमा छुट्याउनु ।	
किताब कापी मेरो साथी माया गर्नुपर्छ बाबाआमा गुरुलाई सम्मान गर्नुपर्छ ।	

घ) खाली ठाउँ भरौँ :

अ) रुकुम ....प्रदेशमा पर्दछ ।

आ) रुकुममा ....ओटा स्थानीय तहहरू छन् ।
इ) चौरजहारी नगरपालिकाको कार्यालय................वडामा छ ।
ई) हाम्रो नगरपालिकामा....................वडाहरू रहेका छन् ।

ङ) नक्सा बनाऔँ :

चित्रमा जस्तै साथीहरू समूहमा मिलेर चौरजहारी नगरपालिकाको नक्सा बनाई वडा छुट्याउनुहोस् ।

एकाइ २

हाम्रा संस्कृति र सम्पदाहरू

सिकाइ उपलब्धिहरू

- चौरजहारी नगरपालिकाका पर्यटकीय स्थलहरू : नाखिरा विमानस्थल, कालीमाटी नाखिरा प्याराग्लाइडिङ, चौरजहारी नहर सिचाइ मिसन अस्पताल, भेरी नदी आदिको परिचय दिन ।
- चौरजहारीका जातजाति : बाहुन, क्षेत्री, ठकुरी, कुमाल, बादी, गिरी, नाथ, गाइने, दलित, अल्पसङ्ख्यक आदिको विशेषता र परिचय दिन ।
- चौरजहारी नगरपालिकाभित्र नाचिने विभिन्न नाचहरू : देउसीभैलो नाच, तीज नाच, सोरठी, लहरे पैसेरी, सिङ्गारु, झाप्रे, सरङ्गे नाच आदिको परिचय दिन ।
- हाम्रो भान्साका सामग्री र परिकारहरू : खिचडी, दाल-भात, रोटी, ढिँडो, गुन्द्रुक, पाप्रो, चाना, खाँदेको अचार, सिन्की, बरि, मस्यौरा, सिस्नो, लाडु, अर्सा, सेलरोटी, खिर, सातु, मकै र गहुँका खाजा, झाने खाजा, सिरौला आदिको महत्व र विशेषता बताउन ।
- हाम्रा स्थानीय घरायसी सामग्रीहरू : डोको, डालो, सुपो, छिटनी, पेरुङ्गो, भकारी, खाट, चाल्नु, कोसी, ठेकी, मदानी, डाडु, पनियो, कराइ आदिको परिचय र उपयोगिता बारे बताउन ।

पाठ १

हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरू

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) माथिका चित्रमा के के देख्नु भयो ?

आ) तपाइँ माथिका कुनै पर्यटकीय स्थल जानुभएको छ ?

इ) तपाईंको नजिकै रहेका पर्यटकीय स्थलहरू कुन कुन हुन् ?

ख) पढौँ र बुझौँ :

आज निरज निकै खुसी छन् । सबै साथीका अनुहार पनि हँसिला छन् ।

सबैले आफूलाई मन परेका पोसाक लगाएका छन्। हाम्रो चौरजहारी पढाउने गुरुआमासँग कक्षा तीनमा पढ्ने सबैजना आज भ्रमण जाँदै छन्। गुरुआमासँगै घुम्न पाएर सबै खुसी भएका हुन्।

निरजको विद्यालय नजिकै विजयश्वरी मन्दिर छ। सबैले पालैपालो देवीको दर्शन गरे। उनीहरू सबैलाई हातमा फूल समातेर आराधना गर्न गुरुआमाले सिकाउनु भयो । अगाडि रहेको होमकुण्डमा आगो बलिरहेको थियो। मन्दिर परिसरबाट उनीहरूले रुकुमका धेरै गाउँहरू देखे । गुरुआमाले ती ठाउँको नाम चिनाउनु भयो । उहाँले चौरजहारीका अन्य पर्यटकीय, ऐतिहासिक र सांस्कृतिक र मानव निर्मित स्थलहरूको बारेमा जानकारी गराउनु भयो। उनीहरू सबैले ध्यान दिएर सुने।

नाखिरा बिमानस्थल : समुद्र सतहबाट २४६० फिट (७५० मिटर) को उचाइमा अवस्थित रुकुम जिल्ला लगायत दुर्गम जिल्लाका

मानिसलाई आवतजावत सहयोग गर्नका लागि यो विमानस्थल निर्माण गरिएको हो । सन १९७३ सेप्टेम्बरमा सञ्चालन सुरु भएको यो विमानस्थलको लम्बाइ ६०० मिटर लामो (१९६९ फिट)छ। सन २०१४ सालमा रनवे कालोपत्र गरिएको थियो। काठमाडौँ र नेपालगञ्ज प्रमुख गन्तव्य स्थल भएको यो विमानस्थलले आपतकालीन सेवा प्रदान गर्ने उद्देश्यले बनाइएको थियो । सन २०२० को सुरुबाट यो बिमानस्थल अहिले प्रयोगमा आएको छैन ।

कालीमाटी नाखिरा प्याराग्लाइडिङ : कालीमाटी नाखिरा प्याराग्लाइडिङ, २०८० सालमा विदेशी नागरिक जापानी डाक्टर मोरीको प्रयासमा यसको सफल उडान परीक्षण गरिएको हो । चौरजहारीबाट वडा नं. १२ बाट उडेर चौरजहारी बजार पुग्न सकिने गरी परीक्षण गरिएको यो उडानलाई व्यावसायिक बनाउनका लागि नियमित उडान गर्नुपर्छ। उडानका लागि पर्यटकले सबै आफैं बोकेर ल्याएको हुनाले अहिले पालिकासँग यसको सामग्री छैन । अनुमति लिएर परीक्षण गरिएको भएपछि तत्कालीन अबस्थामा सुरक्षा देखाउँदै प्रमुख जिल्ला अधिकारीको निर्देशनमा रोकिएको हो ।

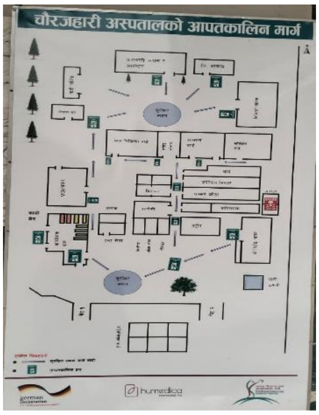
चौरजहारी नहर सिँचाइ : यो आयोजनाको निर्माण वि.सं. २०३० को दशकमा सुरु भई २०४० को दशकमा चीन सरकारको सहयोगमा सम्पन्न

भएको हो । ठूलो र गौरवपूर्ण सिँचाइ परियोजनाको रूपमा रहेको यो नहरमा विभिन्न शाखा बनाई चौरजहारीको विशाल फाँटलाई सिञ्चित गर्दै आएको छ । करिब ५८० देखि ६०० हेक्टर जमिनमा बाह्रै महिना सिँचाइ सुविधा पुऱ्याउने यो आयोजना यस क्षेत्रको आर्थिक मेरुदण्ड मानिन्छ । करिब १०-१२ किलोमिटर लामो यो नहरबाट हुने सिँचाइको सुविधाले गर्दा चौरजहारीलाई रुकुमको 'अन्न भण्डार' भनिन्छ । यहाँ धान, गहुँ र मकैको उत्पादन हुनुका साथै बिउ उत्पादन समेत गरिन्छ । यहाँका किसानहरू परम्परागत खेतीबाट आधुनिक र व्यावसायिक तरकारी खेतीतर्फ आकर्षित भएका छन्, जसले स्थानीयको आयआर्जनमा ठूलो सुधार ल्याएको छ ।

वर्षायाममा आउने बाढी र पहिरोले नहरको मुहान र संरचनामा क्षति पुऱ्याउने गरेको छ । यसको उचित संरक्षण, समयसापेक्ष मर्मत र वैज्ञानिक व्यवस्थापन गर्न सकेमा यसले चौरजहारीको कृषि क्षेत्रलाई अझै उचाइमा पुऱ्याउन सक्छ ।

मिसन अस्पताल : यो चौरजहारी नगरपालिकाको सामुदायिक अस्पताल हो । कर्णाली प्रदेशका दुर्गम क्षेत्रका बासिन्दालाई स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिरहेको यो अस्पतालको स्थापना दुर्गम गाउँका मानिसलाई सहज र सुलभ स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउने उद्देश्यले गरिएको हो ।

यस अस्पतालको सञ्चालन Human Development and Community Services नामक संस्थाले सुरु गरेको हो । सन् १९९३ तिर स्थापना भएको यो अस्पताल सुरुमा सानो स्वास्थ्य केन्द्रका रूपमा सञ्चालनमा आएको थियो । क्षेत्रमा स्वास्थ्य सेवा अत्यन्तै कम भएकाले स्थानीय बासिन्दाले उपचारका लागि टाढा-टाढा जानुपर्थ्यो ।

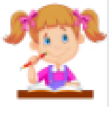


समयसँगै अस्पतालको सेवा विस्तार हुँदै गयो । भवन, उपकरण र स्वास्थ्यकर्मी थपिँदै गएपछि अहिले यहाँ आकस्मिक सेवा, प्रसूति सेवा, शल्यक्रिया, प्रयोगशाला जस्ता विभिन्न स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध छन् । यो अस्पतालले जाजरकोट, सल्यान र अन्य आसपासका जिल्लाका हजारौँ बिरामीलाई सेवा दिँदै आएको छ ।

भेरी नदी : यो नदी नेपालको मुख्य नदीभित्र पर्छ । कर्णाली नदीको एक मुख्य सहायक नदी पनि हो । भेरी नदीको पानीलाई

लिफ्ट सिँचाइ परियोजनाको माध्यमबाट चौरजहारीका सबै ठाउँमा पिउने पानी उपलब्ध गराइएको छ । भेरीमा माछा मारेर यहाँका जनताले आफ्नो जीविकोपार्जनको माध्यम समेत बनाएका छन् । ढुङ्गा, गिटी, बालुवा, मोरङ भौतिक निर्माणमा प्रयोग गरिएको छ । भेरी नदीमा पौडी खेलेर मनोरञ्जन लिन समेत धेरै ठाउँका मानिसहरू आउने गर्दछन् । थुप्रै मानिसहरू अध्ययन र अवलोकन गर्न आउने गर्दछन् । यो चौरजहारीको प्राकृतिक सम्पदा हो ।

यसबाहेक शिव गुफा, चमेरे गुफा, टाउके लेक, गढी लेक, क्रिकेट रङ्गशाला, मालिका मन्दिर, विजयश्वरी मन्दिर, कोटजहारी लगायत अन्य धेरै स्थानहरू छन् । अन्य कुनै दिन यसरी नै हामी ती पर्यटकीय क्षेत्र हेर्न र घुम्न जाऔँला, अब फर्किनुपर्छ भनेर गुरुआमाले भन्नुभयो । उहाँको कुरा सुनेर हस् भन्दै सुरज लगायत सबैजना खुसी भएर घर फर्किए ।



ग) जोडा मिलाऔँ :

विजयश्वरी		विमानस्थल
शिव		मन्दिर

नाखिरा		नदी
भेरी		गुफा

घ) उत्तर लेखौँ :

अ) चौरजहारी नगरपालिकामा रहेका कुनै तीनओटा पर्यटकीय स्थलको नाम लेख्नुहोस् ।

आ) अध्ययन भ्रमणमा रहेका विद्यार्थीहरू किन खुसी थिए ?

इ) तपाईँको नजिकमा रहेको पर्यटकीय स्थल कुन हो ?

ङ) खेल खेलौँ :

अ) तपाईँको पालिकामा भएका पर्यटकीय स्थलको नाम भन्दै रिङ पास गर्ने खेल खेल्नुहोस् ।

च) अवलोकन गरौँ :

अ) शिक्षकको सहयोगमा साथीहरूसँग विद्यालय नजिकै रहेको पर्यटकीय स्थलमा गई आफूले देखेको कुरा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

आ) तपाइँको पालिकामा के कस्ता रमणीय तथा पर्यटकीय स्थलहरू छन् ? ती स्थानहरू के कारणले रमणीय र पर्यटकीय स्थलको रूपमा चिनिन्छन् ? उक्त स्थानहरूमा तपाइँ आफैंले अवलोकन गर्नु भएको छ भने आफूले अवलोकन गरेका आधारमा र आफूले अवलोकन नगरेको भए अन्य जानकार व्यक्तिसँग सोधपुछ गरी तलको तालिकामा भरेर कक्षामा पेस गर्नुहोस् ।

पर्यटकीय स्थलको नाम	वडा र टोल	रमणीय हुनुपर्ने कारण

पाठ २

हाम्रा जातजातिहरू

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो ?

आ) तपाईंको गाउँमा कुन कुन जातका मानिसहरू बसोबास गर्दछन् ?

इ) तपाईंको समुदायमा भएका विभिन्न जातजातिहरूले एक अर्कालाई कसरी सहयोग गर्दछन् ?

ख) पढौँ र बुझौँ :

रमेश चौरजहारी नगरपालिकामा बस्छन् । उनी जनप्रिय आधारभूत विद्यालय लामिछाने गाउँमा पढ्छन् । उनको कक्षाकोठामा पनि फरक थर, जाति, धर्म भएका विद्यार्थीहरू छन् तर सबै एक अर्कालाई सहयोग गरी मिलेर बस्छन् ।

चौरजहारी नगरपालिका मिश्रित समुदाय मिलेर बनेको छ । यहाँका हरेक वडाहरूमा तीनदेखि चारओटा थर भएका मानिसहरू भेटिन्छन् । आफ्नै भौगोलिक धार्मिक, ऐतिहासिक, राजनैतिक र सामाजिक महत्व र विशेषता यस नगरपालिकाको छ । यहाँ ब्राह्मण, क्षेत्री, दलित, जनजाति, अपसङ्ख्यक लगायतको

मिश्रित बसोबास छ । ब्राहमण, क्षेत्री, दलित र जनजाति अन्तर्गतका ठकुरी, मगर, कामी, दमाई, कुमाल, बादी, बटाला, बस्नेत, खत्री, भण्डारी, ओली, गिरी, वनगोसाइँ, विष्ट, पुन, घर्ती, थापा यहाँका जातजातिहरू हुन् । विशेष गरेर वडा नम्बर ८ को गोइरी र गेस्मा, वडा १४ को नाउली र साक्चा, १० को खोलागाउँ र मानकोट, वडा ५ को खहरेमा जनजातिहरूको बसोबास रहेको छ । ब्राह्मण, क्षेत्री भने पालिकाका सबै वडामा रहेका छन् । दलित बस्ती बढी भएका वडा नम्बर १४ को न्युरेबारी र साक्चा, वडा १ को नाखिरा, वडा ७ को काब्रा, वडा ४ को माथिल्लो गाउँ र काफलगैरा, वडा ५ को खहरे, वडा ११ नेप्टेकाँडा आदि हुन् ।

रमेशको गाउँमा बाहुन, क्षेत्री, ठकुरी, मगर, दलित लगायतका धेरै जातजातिहरूको मिश्रित बसोबास छ । यहाँका सबै जातजातिहरू एकदमै सोझा र मिलनसार स्वभाव भएका छन् । छलकपट भन्दा पनि एकअर्काको दुख सुखमा साथ दिने मानिसहरू बढी छन् । जातीय भेदभावभन्दा माथि उठेर सबैको भलो गर्ने यहाँको संस्कार छ । अतिथि संस्कार गर्नु, एकआपसमा मिलेर बस्नु यहाँको परम्परा नै बनेको छ । मेला, पर्व, उत्सव पनि सबै जातजाति मिलेर मनाएको पाइन्छ ।

चौरजहारी नगरपालिकाका हरेक गाउँ र बस्ती रमेशको गाउँजस्तै विभिन्न जातजातिहरू मिलेर बनेको छ । समय समयमा गाउँमा आइपर्ने कठिनाइलाई सबै मिलेर सामना गर्दछन् । यहाँका सबै जातजातिहरूले आफूले जानेको वस्तु तथा सामग्री उत्पादन गरी एकआपसमा साटासाट गर्दछन् । एक आपसमा सल्लाह गरेर निर्णय लिने, ऐँचोपैँचो र अर्मपर्म गर्ने यहाँको प्रचलन नै हो । यहाँका मानिसहरू अनुभवका आधारमा व्यवहारिक शिक्षा आर्जन गरी लोक संस्कार, संस्कृति, कला र स्थानीय प्रकृतिको जर्गेना गर्न लागिपरेका छन् । समाजको विकास गर्नका लागि सबै मिलेर बस्नुपर्छ । लामो समयदेखि परम्परागत संस्कारको रूपमा मानिँदै आएका संस्कृतिहरूलाई अपनाउँदै विकृतिलाई हटाउन सके सभ्य र असल समाजको निर्माण गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा रमेशको गाउँमा सबैलाई थाहा छ । त्यसैले उनको गाउँ एउटा असल र सहयोगी गाउँको रूपमा परिचित छ ।

ग) उत्तर लेखौँ :

अ) चौरजहारीमा बसोबास गर्ने मुख्य जातजातिहरू के के हुन् ?

आ) हामी सबै किन मिलेर बस्नुपर्छ ?

इ) असल समाज कसरी बनाउन सकिन्छ ?

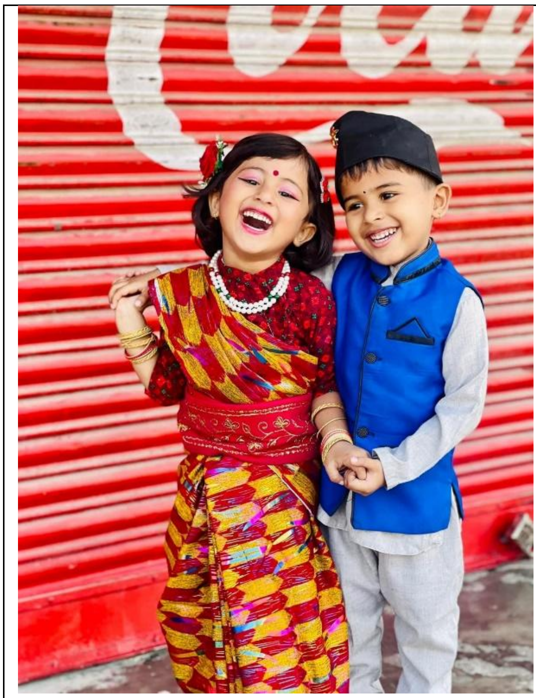
इ) तपाईंको गाउँको नाम के हो ?

घ) तालिका बनाऔं :

अ) अभिभावकको सहयोगमा तपाईंको छिमेकमा रहेका जातिहरूको पहिचान गरी तालिका निर्माण गर्नुहोस् ।

क.स	छिमेकमा रहेका जातजातिको नाम
१	
२	
३	

ङ) तस्विर हेरौं र छलफल गरौं :



अ) चित्रका आधारमा जातीय पहिचानबारे छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ ३

परम्परागत नृत्यहरू

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) माथिका तस्विर कुन कुन नृत्यसँग सम्बन्धित छन् ?

आ) तपाईंको समुदायमा नाचिने नाचहरू कुन कुन हुन् ?

इ) तपाईंलाई कुन कुन नाच मनपर्छ र किन ?

ख) पढौँ र बुझौँ :

विभिन्न संस्कार र परम्परा भएको चौरजहारी नगरपालिकामा विभिन्न जातजातिको आआफ्नो संस्कार र संस्कृति छ । स्थान, धर्म जात अनुसार विभिन्न चाडपर्वहरू मनाउने गरिन्छ । फरक चाडपर्वमा फरक किसिमका नाचहरू नाचिने गरिन्छन् । विभिन्न जातजातिहरूबीचको सामाजिक, साँकृतिक र धार्मिक सहिष्णुता, सद्भाव, सहकार्य र एकता यस पालिकाको मुख्य विशेषता हो । विविध संस्कृतिले भरिपूर्ण छ यो नगरपालिका । सोरठी, सिँगारु, पैंसेरी, तिज, देउसी, भैलो, टप्पा, झ्याउरे आदि नाच विशेष पर्व तथा उत्सवमा मनोरञ्जनका लागि नाचिन्छ । नगरक्षेत्रका सबै समुदायले नाच्ने मयुर नाच निकै लोकप्रिय छ । यो नाच नाच्दा बासुरी मादल तथा अन्य बाजागाजाहरूको प्रयोग समेत गरिन्छ । महिला तथा पुरुषले मिश्रित रूपमा नाच्ने यो नाच निकै आकर्षक अनि रमाइलो हुन्छ । धार्मिक, साँस्कृतिक एवं पर्यटकीय क्षेत्रहरूको संरक्षण सम्बर्द्धन गर्न नगरपालिकाले प्रोत्साहन गर्दै आएको छ । यसै विषयमा आधारित रहेर सरस्वती माध्यमिक विद्यालय घरेलीचौरमा अध्ययनरत कक्षा ३ का विद्यार्थी करण र शिक्षक निराजन बिच गाउँको चौतारीमा भएको संवाद यसप्रकार छ :

करण : सर नमस्कार । चौरजहारीमा प्रचलित लोक नृत्यको बारेमा बताइदिनुस् न सर ।

सर : नमस्कार करण । ल सुन । कुनै स्थान विशेषका मानिसले आफ्नो परम्परा, संस्कृति र चलनअनुसार नाचिने नाच नै लोक नाच हुन् । यहाँ विभिन्न चाडपर्वमा नाचिने मुख्य नाचहरूमा देउसी नाच, भैलो नाच, तीज नाच, सोरठी, लहरे, पैसेरी, सिङ्गारु, झाप्रे, सरङ्गे नाच आदि लोकप्रिय छन् । लोक गीत र नृत्य हाम्रा सम्पदा हुन् । हामी सबै मिलेर हाम्रा परम्परागत सम्पदाको संरक्षण गर्नुपर्छ ।

करण : यी नृत्यहरू कसरी नाचिन्छन् सर ?

सर : ल सुन है त ।

- **देउसी भैलो :** देउसीभैलो तिहारमा नाचिन्छ। लक्ष्मी पूजाको दिन गाई र लक्ष्मीको पूजा गरेपछि देउसी भैलो नाचिन्छ । अगुवाले भट्याउने र अरूले देउसी हो भन्दै हात, खुट्टा र कम्मरको हाउभाउ निकालेर नाच्ने गर्दछन् । देउसीमा झ्याली, मादल, कुटकुटे, नेवर, बाँसुरी जस्ता बाजा बजाइन्छ । नाचगान सकेपछि घरमुलीले दक्षिणा दिएर विदा गर्ने चलन छ ।

- **सिँगारु :** महिलाको रूपधारण गरी त्यसै किसिमको श्रृङ्गारपटार गरेर पुरुषहरूले नाचिने नाच नै सिँगारु हो । चौरजहारीमा लाग्ने विभिन्न मेला, जात्रा, उत्सव, पर्वहरूमा सिँगारु नृत्य नाच्ने गरिन्छ। झ्याली, मादल, बाँसुरी, कुटकुटे बजाइन्छ । सिँगारु नृत्य गर्ने पुरुषले महिलाको फरिया, चोलो, पटुकी, टाउकोमा घुम्टो, कानमा चेप्टे सुन, कम्पनीको माला र आँखामा बाक्लो गाजल लगाएका हुन्छन्। रुमाल हल्लाउँदै देवीको स्तुति गरेर एक फन्को घुमेपछि गीत सुरु हुन्छ। मादल र देउडा गीतको तालमा रुमाल हल्लाएर कम्मर मर्काउँदै उठ्दै, बस्दै नाच्ने हुनाले यो नृत्य आकर्षक देखिन्छ ।

- **तिज :** भाद्र शुक्लपक्षको द्वितीया दिन मिठा मिठा परिकार बनाई दर खाने र तृतीयाका दिन महिलाहरू शिव पार्वतीको पूजा गरी

व्रत बस्छन् । तिजका दिन चौरजहारीका विभिन्न चोक, चौतारी, विद्यालय आदिमा जम्मा भई भजन लगायत तिजका गीतमा नाचगान गरी रमाइलो गर्ने गर्दछन् ।

- **मयूर नाच** : यो नाचलाई यहाँको स्थानीय भाषामा सरङ्गे नाच पनि भनिन्छ । मयूरको प्वाँखबाट बनेको सामग्री पिठ्युँमा भिरेर मादल कुटकुटे र झ्यालीको तालमा नाचिने नृत्य नै मयूर नाच हो । सेतो सर्ट, स्टकोट र धरो बाँधेर मयूरको प्वाँख भएको विशेष पोशाक लगाई १० देखि १२ जनाको जोडीमा यो नृत्य नाचिन्छ । बाजाको तालमा नाचिने मयूर नृत्य प्रस्तुत गर्ने युवायुवतीले एक हातमा लट्ठी र अर्को हातमा घुघँरा बाँध्ने गर्दछन् । एकअर्कामा लट्ठी जुधाउँदा शरीर हल्लिने र सँगसँगै मयूरको प्वाँख समेत हल्लिने भएकोले यो नृत्य अत्यन्तै सुन्दर देखिन्छ । चाडपर्व, मेला, उत्सव, जात्रा आदिमा मयूर नृत्य नाचिन्छ ।

- **पैंसेरी/ख्याली** : मादल, कुटकुटे, नेवर, झ्यालीको सहायताबाट मेला पर्वमा पुरुषहरूले नाचिने नाच हो । चौरजहारीमा मनाइने महत्वपूर्ण पर्व तिहार, दसैं, भदैपूर्णी, जेठपूर्णी, भुवा, छैठी, पास्नी जस्ता पर्वमा नाचिने नाच पैंसेरी नाच हो । विशेष गरी बुढापाकादेखि युवाहरू समेत लामबद्ध भएर गीत गाउँदै मादल कुटकुटे र झ्यालीको तालमा खुट्टामा नेवर बाँधेर दशजनादेखि साठीजनासम्म गोला भएर कम्मर मर्काउँदै नाच्ने गर्दछन् । यो नृत्यमा सेतो दौरा सुरवाल, कालो कोट, टाउकोमा फेटा लगाउने गर्दछन् ।

- **लहरे नाच :** लहरै उभिएर मादल, मुजुरा जस्ता स्थानीय बाजाको तालमा नाचिने नाच नै लहरे नाच हो । खुट्टामा घुघुँरा लगाएर हात र खुट्टाको चाल मिलाएर गीत र बाजाको तालमा नाचिने यो नाच चौरजहारीमा नाचिने महत्वपूर्ण नाचमा पर्छ । यो नृत्यमा स्थानीय पाको उमेरका पुरुषहरूले नृत्य गर्ने भएकोले निकै आकर्षक देखिन्छ ।

करण : सबै नाच बारे जानकारी दिनुभएकोमा हजुरलाई धेरै धेरै धन्यवाद सर । (दुवैजना आआफ्नो घरतिर लाग्छन् ।)

ग) उत्तर लेखौं :

अ) चौरजहारीमा नाचिने मुख्य नाचहरू के के हुन् ?

आ) लहरे नाचमा प्रयोग गरिने दुईओटा स्थानीय बाजाको नाम लेख्नुहोस् ।

इ) तपाईंलाई मनपर्ने नृत्य कुन हो ?

ई) तपाईंले जानेका कुनै तीन ओटा नाचको सूची तयार गर्नुहोस् ।

घ) खाली ठाउँ भरौं :

भैलो	सिँगारु	मयूरको प्वाँख

अ) पुरुषहरूले महिलाको कपडा लगाएर नाच्ने नाच .... हो ।

आ) तिहारमा .... नाच नाचिन्छ ।

इ) मयूर नृत्यमा .... लगाएर नाचिन्छ ।

ङ) परिवारको सहयोगमा तपाईंको समुदायमा नाचिने नाचहरूको सूची बनाऔं :

क.स.	समुदायमा नाचिने नाचहरू
१	
२	

च) अभिनय गरौँ :

आफूले देखेको कुनै एक नृत्यको अभिनय गर्नुहोस् ।

पाठ ४

भान्साका परिकारहरू

क) पढौं र बुझौं :

नमस्कार । म सुनैना शाही । म कक्षा तीनमा पढ्छु । मेरो विद्यालयको नाम हिमालय नमुना मा. वि. हो । मेरो घरमा बाबा, आमा, दिदी, भाइ र म गरी पाँचजना बस्छौँ । मेरो घर स्थानीय ढुङ्गा र माटोबाट बनेको छ । मेरो घरसँगै जोडेर भान्साघर बनाइएको छ । मेरो आमाले खानाका विभिन्न परिकारहरू पकाउनुहुन्छ । प्राय:जसो दिदीले आमालाई भान्सामा सघाउनुहुन्छ । खाना खाईसकेपछि दिदीले भान्साकोठा रातो माटोले पोत्नुहुन्छ ।

मेरो बाबालाई मनपर्ने खाना मकैको आटो र कोदोको ढिँडो हो । उहाँले साँधेर बनाएको गुन्द्रुकसँग निकै मिठो मानेर खानुहुन्छ । मलाई दाल, भात र सिस्नुको तरकारी खुब मनपर्छ । मेरो दिदीले मूलाको खाँदेको अचार निकै मन पराउनुहुन्छ । भाइको मनपर्ने परिकार खिर हो । उसले लाडु पनि मन पराउँछ ।

मलाई दशैं, तिहार र तिज खुब रमाइलो लाग्छ। आमाले तिहारमा फिनी, सेल र अर्सा रोटी बनाउनु हुन्छ । विभिन्न किसिमका परिकारहरू पाक्ने भएकोले पनि चाडपर्व मलाई रमाइलो लाग्छ।

मेरो घरमा बजारमा बनेका तयारी खाना जङ्क फुड (मृत खाना) खाने चलन छैन । यसले शरीरमा हानी पुऱ्याउने भएकोले हामीले घरमा बनाएको खाजा खान्छौँ। दिउँसोको खाजामा हामीले घरमा उपलब्ध भए अनुसारका विभिन्न खाजा खाने गर्दछौँ। प्रायःजसो खाजाको रूपमा भुटेको मकै, सिरौला, सातु, रोटी, गहुँको खाजा, झाने खाजा आदि हुन्छ। यहाँ खानेकुरा थोरै भएपनि सबैले बाँडेर खाने चलन छ।

हामीले आफूलाई आवश्यक पर्ने अन्न र तरकारी हामी घरमै लगाउँछौँ। मेरो घरमा सानो करेसाबारी पनि छ । बाबाले मौसमअनुसारका तरकारीहरू लगाउनुहुन्छ । आमाले धेरै भएको तरकारीहरू जस्तै मूला, कुभिन्डो, फर्सी, पिँडालु आदि सुकाएर चाना बनाएर राख्नुहुन्छ। मुलाबाट हामी सिन्की पनि बनाउँछौँ।

हाम्रो घरमा काँका पनि धेरै फल्छन्। यसलाई विभिन्न मसला राखेर अचार बनाई बट्टामा खाँदेर राख्दा निकै मिठो हुन्छ। हरियो तरकारी नपाइने याममा यसको ठूलो महत्त्व हुन्छ । फुर्सदको समयमा हामी पनि करेसाबारीमा सघाउँछौँ। यहाँ हिउँद

र वर्षा दुवै समयमा खान पाइने कर्कलो, गाभा, लहरे पाप्रो पनि पाइन्छ । यसबाट हामीले बरी र मस्यौरा बनाउँछौँ । त्यसैले हामी सबै स्वस्थ र निरोगी छौँ ।

स्थानीय परिकारका महत्त्व र विशेषताहरू :

- स्थानीय स्तरमा सजिलैसँग उपलब्ध हुने
- स्थानीय हावापानीमा उत्पादन गर्न सकिने
- बाहिरबाट आयात गर्नु नपर्ने
- शरीरलाई स्वस्थ र निरोगी राख्ने
- मिठो, रसिलो र स्वादिलो हुने
- स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले विश्वासिलो हुने
- शरीर फूर्तिलो र जाँगरिलो बनाउन मद्दत गर्ने
- खोज्न टाढा जानु नपर्ने
- धेरै लगानी गर्न नपर्ने

ख) खाली ठाउँ भरौं :

चाना	भान्साघर	करेसाबारी	स्थानीय	सातु

अ) खाना पकाउने घरलाई....................भनिन्छ ।

आ) मूला सुकाएर बनाएको सुकुटीलाई ....भनिन्छ ।

इ) स्थानीय स्तरमा पाइने खानालाई...............खाना भनिन्छ ।

ई) मकै भुटेर पिसेपछि ....बन्छ ।

उ) तरकारी लगाउने ठाउँलाई ....भनिन्छ ।

ग) धर्का तानेर जोडा मिलाऔँ :

आमा	चाना
मुला	बाबा
मकै	सेलरोटी
तिहार	सातु

घ) आफ्नो भान्सामा पकाउने परिकारहरूको सूची तयार गरौँ :

क्र.सं.	परिकारको नाम

ङ) उत्तर लेखौँ :

अ) तपाईँलाई मनपर्ने कुनै तीनओटा परिकारको नाम लेख्नुहोस् ।

आ) तपाईँको घरमा मनाउने पर्वमा के के परिकार पकाइन्छ ?

इ) स्थानीय परिकारको कुनै तीनओटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।

ई) बजारमा तयारी अवस्थामा पाइने खानाले हामीलाई कस्तो असर पार्छ ? कुनै दुईओटा बुँदामा उल्लेख गर्नुहोस् ।

च) तलको चित्र हेरी आफूलाई मनपर्ने कुनै पाँचओटा तरकारीहरूको सूची तयार गरौँ :

शिक्षकलाई अनुरोध : स्थानीय परिकारको बारेमा बालबालिकालाई जानकारी दिने । यी परिकारहरू के बाट बनाइन्छ ? कसरी बनाइन्छ ? सम्भव भएसम्म माथि उल्लिखित सामग्री र सम्भव नभए चित्र देखाएर विषयवस्तु प्रस्ट बनाउने ।

पाठ ५

स्थानीय सामग्रीहरू

क) चिनौं, छलफल गरौं र जवाफ दिऔं :

डोको		खाट	
डालो		चाल्नु	
कोसी		मदानी	
ठेकी		पेटारो	
खाप		छिट्नी	
सुपो		पेरुङ्गो	
छाप्री		भकारी	
डाडु पनियो		कराइ	

अ) माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो ?

आ) तपाईंले चिनेका कुनै चारओटा सामग्रीको नाम के के हुन् ?

ख) पढौँ र बुझौँ :

हामी समुदायमा बसोबास गर्छौं । हामी सबैका आआफ्ना मौलिक संस्कृति र परम्पराहरू छन् । हामीले हाम्रा बाबुबाजेका धेरै कुरा जान्न र सिक्न सक्छौँ । हामीले पुराना स्थानीय सामग्रीहरू संरक्षण गर्नुपर्छ । अहिले बजारमा धेरै सामग्रीहरू पाइन्छन् जसले गर्दा हाम्रा परम्परागत सामग्रीहरू लोप हुन थालेका छन् । डोको, डालो, सुपो, छाप्री, भकारी, कोसी, ठेकी, मदानी आदि लोप हुँदै जान थालेका छन् । दुहुना गाई भैँसी पालेर दुधबाट दही, घिउ र मोही बनाएर खाँदा शरीर निकै स्वस्थ र फूर्तिलो हुन्छ। उत्पादन गरेको अन्नलाई भकारीमा राख्दा मुसाले खाने वा किरा लाग्ने हुँदैन। त्यसैले शरीर स्वस्थ राख्नका लागि अति आवश्यक पर्ने सामग्रीको हामीले जतन गर्नुपर्छ। आधुनिक सहरको विकास भएसँगै यी सामानहरू लोप हुँदै गएका हुन् । बजारमा सजिलैसँग पाइने सामग्रीहरू भित्रिएपछि यी सामग्रीहरूको संरक्षणमा कमी हुँदै गएको छ। हामीले यस्ता सामग्रीको जतन गर्न सक्यौँ भने हाम्रो इतिहास जीवित रहन्छ ।

स्थानीय सामग्रीको उपयोगिताहरू

- मौलिक सामग्रीको संरक्षण हुन्छ ।
- पछिको पुस्तालाई पनि देखाउन पाइन्छ ।

- विभिन्न सामग्रीलाई सुरक्षित गरेर राख्न सकिन्छ ।
- स्थानीय स्तरमा सजिलैसँग प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
- स्थानीय सामग्रीको प्रयोग हुने भएकोले तयार गर्दा महँगो पर्दैन ।

ग) उत्तर लेखौँ :

अ) हामीलाई स्थानीय सामग्री किन चाहिन्छ ?

आ) डोको केका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

इ) ठेकी केबाट बनाइन्छ ?

ई) स्थानीय सामग्रीको कुनै तीनओटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।

उ) बाहिरबाट आयात गरिएका सामग्रीका कारण हाम्रा स्थानीय सामग्रीहरू अहिले लोप हुँदै गएका छन् । ती सामग्रीको संरक्षण गर्नका लागि तपाईँले गर्न सक्ने कुनै दुईओटा उपाय लेख्नुहोस् ।

घ) तलको चित्र के के देख्नुभयो ? शिक्षकको सहयोगमा यसको नाम र यिनले गर्ने काम लेखौँ :

....

....

....

ङ) चित्र बनाऔँ :

अ) तलको चित्रमा झैँ तपाईँको आफ्नो घरमा भएका कुनै दुईओटा स्थानीय सामग्रीको चित्र बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

एकाइ ३

हाम्रो पेसा व्यवसाय र प्रविधि

सिकाइ उपलब्धि

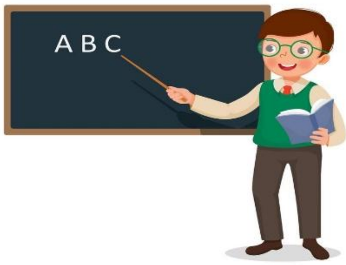
- चौरजहारी नगरपालिकाका मानिसले गर्ने पेसा, व्यवसायको सामान्य परिचय दिन ।
- मसलाजन्य बाली : मेथी, टिमुर, प्याज, लसुन, बेसार, आदिको परिचय दिन ।
- स्थानीय नगदेबाली- तोरी, मसुरो, चना, तिल, चना, मास, आदिको परिचय दिन ।
- स्थानीय बेमौसमी बाली : काक्रो, बोडी, रायो साग, सिस्नो, आदिको परिचय दिन ।
- परम्परागत स्थानीय कृषि प्रविधि (हलो, जुवा, लिर्को, ओखल, आदि)को परिचय दिन ।
- परम्परागत र आधुनिक प्रविधि (हलो-ट्याक्टर, घट्ट-मिल) को तुलना गर्न ।
- स्थानीय फलफूल : सुन्तला, अमिलो, जामीर, ड्रागन फल, खजुरी, काफल, किवी, भोगटे, भलायो, किमु, केरा, आँप, मेवा, बयर, घ्युली, तिजु आदिको परिचय दिन ।

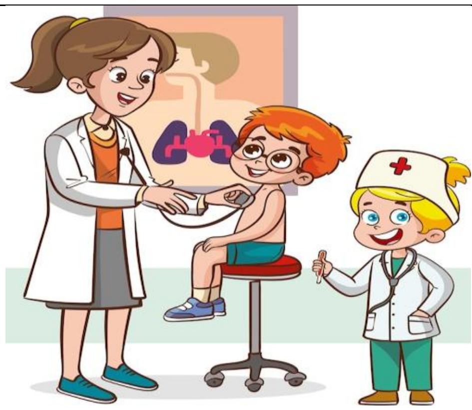
डोकोको चित्र बनाउँदै

पाठ १

हाम्रो पेसा र व्यवसाय

क) हेरौँ र चिनौँ :





अ) माथिका चित्रमा के-के देख्नुभयो ?

ख) पढौँ र छलफल गरौँ :

पेसा व्यवसाय शब्दको अर्थ उस्तै लाग्ने भएतापनि यिनीहरू फरक फरक विषयवस्तुहरू हुन् । पेसा भन्नाले तलब खाएर वा लाभका लागि गरिने आयमूलक काम हो । पेसा सेवामूलक हुन्छ । शिक्षा, स्वास्थ्य, सुरक्षा, न्याय, प्रसाशन लगायतका क्षेत्रमा काम गर्नु नै पेसाका उदाहरण हुन् ।

व्यवसाय भन्नाले कुनै क्षेत्रमा आर्थिक, शारीरिक, भौतिक रूपमा लगानी गरी त्यस वापत फाइदा कमाउने आयमूलक काम हो । व्यवसाय उत्पादनमूलक हुन्छ । कुखुरापालन, गाईपालन, तरकारी खेती, बङ्गुरपालन, उद्योग, पसल, फर्निचर, डोकोडालो बनाउनु आदी यसका उदाहरण हुन् ।

मानिसहरू आफ्नो जीवन धान्न र परिवार पालन पोषण गर्नका लागि केही न केही आयमूलक काम गरिरहेका हुन्छन् । तपाईंको परिवारका सदस्यहरूले पनि केही न केही काम गरिरहनु भएको हुन्छ । त्यस्तो काम नै पेसा वा व्यवसाय हो । हाम्रो पालिकाका मानिसहरूले पनि

कृषि/खेती, उद्योग, पशुपालन, व्यापार, शिक्षण, आदि पेसा व्यवसाय गर्दछन् ।

प्रश्नहरू :

अ) मानिसले जीवन धान्न के गर्नुपर्छ ?

आ) पेसा र व्यवसायमा के फरक छ ?

इ) तपाईँको परिवारका सदस्यहरूले कुन पेसा व्यवसाय गर्नुहुन्छ ?

ग) ठिक चिह्न लगाऔँ :

अ) आफ्नो परिवार र छिमेकीहरूले गर्ने पेसा व्यवसायमा ठिक चिह्न (√) लगाउनुहोस् ।

शिक्षण		कृषि	
खरायो पालन		गाई पालन	

चिकित्सा		व्यापार	

घ) पढौँ र बुझौँ :

लक्ष्मी लामिछाने कक्षा तीनमा पढ्छिन् । उनको घर लामिछाने गाउँमा छ । उनका घरमा केही बाख्राहरू पालेका छन् । जसलाई मासुका रूपमा बिक्री गरेर उनका बुवाआमाले घरको खर्च चलाउनु हुन्छ । उनी कहिलेकाहिँ बाख्रा चराउन पनि जान्छिन् ।

उनको घरमा मौरी पालन पनि छ । उनको भाइलाई मह धेरै मनपर्छ । त्यसैले मह काढेको दिन उनको भाइ निकै रमाउँछ । उनका काकाले चाहिँ गाई र भेडा पाल्नु भएको छ । उनी सधैँ काकाको घरमा दुध लिन जाने गर्छिन् । उनको मामाले प्राय : सधैँ भेरी नदीमा जाल हालेर माछा

मारेर बेच्ने काम गर्नुहुन्छ त्यसैले मामाघर टाटागाउँमा जाँदा उनलाई प्रायः मामाले आफैले नदीबाट मारेर ल्याएको माछा र आफ्नै घरमा पालेको कुखुराको मासु खुवाउनु हुन्छ ।

उनका छिमेकीहरूले भने कसैले गाई, भैँसी पालेर दुध बेच्छन्, कसैले मौरी पालेर मह बेच्छन् अनि कसैले बाखा, भेडा, कुखुरा, बङ्गुर पालेर मासुका रूपमा बिक्री गर्छन् । जसबाट कमाएको पैसाले उनीहरूले आफ्नो घरको जीविका चलाउँछन् ।

उनको गाउँटोलमा कोही मानिसहरूले विभिन्न क्षेत्रमा रोजगारी गर्ने, पसल गर्ने, गाडी चलाउने, पशुपन्छी पाल्ने, तरकारी खेती गर्ने, फलफूल खेती गर्ने, स्थानीय सामग्री (डोरी, डोको, नाङ्लो आदि) बनाउने लगायतका कुनै न कुनै कामहरू गर्ने गरेको कुरा पनि लक्ष्मीले देखेकी छिन् । यस्ता व्यवसायहरू व्यावसायिक रूपमा गर्न सके घरमै बसी-बसी आर्थिक लाभ गर्न सकिने सम्भावना भएको अनुभव समेत उनले आफ्ना बुवाआमाबाट सुनेकी छिन् ।

घ) उत्तर लेखौँ :

अ) तपाईंको परिवारका सदस्यहरूले गर्ने पेसा व्यवसायको नाम लेख्नुहोस् ।

आ) तपाईंको घरमा कुन कुन पशुपन्छी पाल्नु भएको छ ?

इ) तपाईंका छिमेकीहरूले कुन कुन पेसा व्यवसाय गर्नुहुन्छ ?

ङ) चित्र हेरी पेसा व्यवसायहरूको नाम लेखौँ :

च) खेल खेलौँ :

अ) आ-आफ्ना अभिभावकले गर्ने पेसा व्यवसायहरूको नाम भन्दै साथीसँग ढिकीच्याउँ खेल खेल्नुहोस् ।

पाठ २

मसलाजन्य बालीहरू

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरू:

अ) माथिका चित्रमा कुन कुन मसलाजन्य बालीहरू देख्नुभयो ?

आ) यी मध्ये तपाईँले कुन-कुन मसलाजन्य बाली खानुभएको छ ?

ख) पढौँ र बुझौँ :

हामी मसलाजन्य बाली हौँ । हाम्रो पालिकाका प्राय: सबै घरमा हाम्रो खेती गरिन्छ । हामीलाई तरकारी वा अचार बनाउँदा मसलाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । मसलाजन्य बालीहरूमा हामी लसुन, प्याज, मेथी, टिमुर, धनियाँ, बेसार, अदुवा, पुदिना, तेजपात (दालचिनी) आदि पर्दछौँ । हामीले तरकारी र अचारलाई स्वादिलो र मिठो बनाईदिन्छौँ । यसका साथै शरीरलाई आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्त्व, भिटामिन प्रदान गर्नुका साथै रोगसँग लड्ने शक्ति बढाउँछौँ । त्यसैले सबैले हामीलाई खान मन पराउँछन् । हामीलाई धेरै उत्पादन गरेर बजारमा बिक्री गरी आर्थिक लाभ गर्न पनि सकिन्छ ।

ग) आफ्नो घर र समुदायमा उत्पादन गरिने मसलाजन्य बालीहरूको नाम लेखौँ :

अ) खुर्सानी आ) .... इ) ....

ई) .... उ) .... ऊ) ....

घ) मसलाजन्य बालीहरूबाट हुने फाइदाहरू लेखौँ :

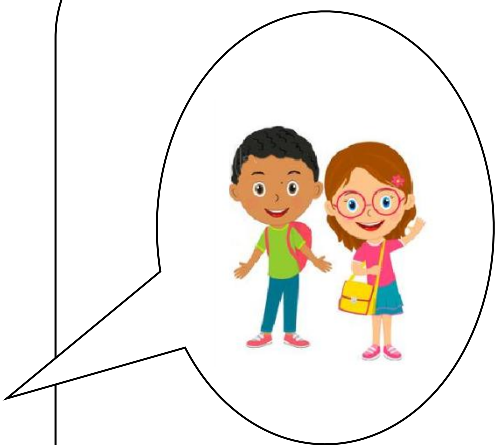
....

....

ङ) चित्र हेरी नाम लेखौँ :

च) आफूलाई मनपर्ने कुनै एक मसलाजन्य बालीको चित्र बनाई उपयुक्त रङ भरौँ :

छ) आफ्नो विद्यालय वरपर गरिएका मसलाजन्य खेतीको अवलोकन गरी तिनको नाम कक्षामा सुनाऔँ :



पाठ ३

नगदेबालीहरू

क) पढौँ र छलफल गरौँ :

कृषि प्रधान देश नेपालमा विभिन्न प्रजातिका मौसमी तथा बेमौसमी बालीहरूको खेती गरिन्छ । त्यस्ता विभिन्न प्रजातिका बालीहरूमध्ये नगदेबाली पनि एक हो । खेतबारीमा उत्पादन गरिसकेपछी उक्त उब्जनीलाई तुरुन्तै नगदमा रूपान्तरण गर्न सकिने यस्ता बालीलाई नगदेबाली भनिन्छ । उपयुक्त विधि र प्रविधिको प्रयोग गरी उत्पादनमा वृद्धि गर्न पनि सकिन्छ ।

हाम्रो पालिकामा प्रायः सबै किसानले तोरी, मसुरो, अर्सी, तिल, मास,

गहत, भटमास जस्ता नगदेबालीको खेती गर्दछन् । कसैकसैले चाहिँ व्यावसायिक खेती समेत गर्दछन् ।

तिल, अर्सी र तोरीको तेल बनाएर साथै धुलोलाई अचारका रूपमा पनि खाइन्छ । मसुरो, मास, गहत र भटमासको दाल र गेडागुडी खाने गरिन्छ । यस्ता नगदेबालीहरूको उत्पादन र बिक्री वितरणबाट व्यक्तिलाई आफ्नो आर्थिक स्तर उकास्नका लागि मद्दत हुन्छ । हाम्रो पालिकामा पनि कतिपय परिवारले यस्ता नगदेबालीहरूको उत्पादन र बेचबिखनबाट परिवारका आधारभूत आवश्यकता र अन्य आवश्यकताहरू समेत पूरा गर्ने गर्दछन् ।

प्रश्नहरू:

अ) कस्तो बालीलाई नगदेबाली भनिन्छ ?

आ) तपाईंको घरमा कुन कुन नगदेबालीको खेती गर्नुहुन्छ ?

इ) तपाईंको वरपर खेतबारीमा हुने नगदेबालीहरू कुन-कुन हुन् ?

ख) जोडा मिलाऔँ :

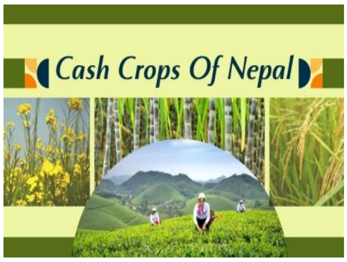
तोरी	
मसुरो	
मास	
तिल	
अर्सी	
गहत	
भटमास	

घ) गीत गाऔँ :

- लता भट्टराई

हाम्रो घरको नजिकै तोरी फूलेको
अलिपर छिमेकीले अर्सी फलाको ।

तोरी फुल्दा बारीमा मौरीहरू आउँछन्
फूलबाट रस चुसी मह बनाउँछन् ।



कान्छा बाले गर्नुहुन्छ मसुरोको खेती
गहत अनि भटमास रोप्दै मरिमेटी ।

तिलबाट तेल आउँछ पूजा गर्न मिल्ने
तिलको अचार बनाएमा खाना मिठो हुने ।

तोरी मास मसुरो नगद आउने बाली
आलु, अर्सी बदाम रोपौँ सबै मिली ।

ङ) ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

अ) तोरीबाट तेल निस्कन्छ । ☐

आ) मसुरो र मासबाट दाल बन्छ । ☐

इ) तोरीको फूल रातो हुन्छ । ☐

ई) अर्सी तरकारीको प्रजाति हो । ☐

च) कुनै एउटा नगदेबालीको चित्र बनाई रङ भरौं :

छ) अवलोकन गरौं :

अ) शिक्षकको सहयोगमा साथीहरूसँग आफ्नो विद्यालय नजिकै खेती गरिएका नगदेबालीहरूको अवलोकन भ्रमण गरी तिनको नाम टिपोट गर्नुहोस् ।

पाठ ४

बेमौसमी बालीहरू

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

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

आ) यी मध्ये तपाईँले खाने गरेका बेमौसमी बालीहरू के-के हुन् ?

इ) के तपाईँको घर वरपर यस्ता बेमौसमी बालीहरू उत्पादन गरिन्छ ?

ख) गीत गाऔँ :

–पारसमणी आचार्य

तरकारी पकाउ , बोडी, भिन्डी मिसाको

टमाटरको चटनीले, खाना मिठो बनायो ।

मुला, काँक्रा ल्याएर, भाइले सलाद काटेको

सिमे, बेथे, रायो, निउरो, देखी दङ्ग परेको ।

आमाछोरी गएर सिस्नो टिपी ल्याएको

बाबासँगै हामीले मिठो खाना खाएको ।

ग) जोडा मिलाऔँ :

मुला	
काँक्रो	
भिन्डी	
बोडी	
टमाटर	
साग	

घ) आफ्नो वरपर उत्पादन गरिने बेमौसमी बालीहरूका नाम लेखौँ :

अ) .... आ) .... इ) ....

ई) .... उ) .... ऊ) ....

ङ) आफूलाई मनपर्ने कुनै एउटा बेमौसमी बालीको बारेमा एक अनुच्छेद लेखौँ :

....

....

....

....

च) आफूलाई मनपर्ने बेमौसमी बालीको चित्र बनाई रङ भरौँ :

पाठ ५

परम्परागत, स्थानीय र आधुनिक प्रविधि

क) पढौँ र छलफल गरौँ :

मानिसका दैनिक क्रियाकलापहरूलाई सरल र सहज बनाउनका लागि स्थानीय स्तरमा उपलब्ध प्रविधिलाई स्थानीय प्रविधि भनिन्छ । यस्ता प्रविधिहरू केही परम्परादेखि प्रयोगमा आई अहिलेसम्म पनि प्रयोगमा छन् । जस्तैः ढिकी, जाँतो, हलो, कोल, घट्ट, ओखल आदि स्थानीय प्रविधिका उदाहरण हुन् ।

अहिले आधुनिक प्रविधिहरूको विकास पनि भइसकेको पाइन्छ । परम्परागत प्रविधिलाई अझ परिस्कृत र सुधार गरी हाम्रा दैनिक क्रियाकलाप गर्न सहजता ल्याउने प्रविधिहरू आधुनिक प्रविधि हुन् । जस्तैः ट्याक्टर, मिल आदि यसका उदाहरण हुन् ।

अहिलेको विज्ञानको युगमा मानिसहरू पहिलेको जस्तो धेरै मेहनत नगरी प्रविधिको प्रयोग गरी थोरै मेहनतबाट जीवनलाई सरल, सहज

र सफल बनाउन चाहन्छन् । हिजोआज ढिकी, जाँतो, कोल, घट्ट, ओखल र हलो जस्ता परम्परागत स्थानीय प्रविधिको सट्टामा आधुनिक मिल र ट्याक्टरको प्रयोग बढ्दै गएको पाइन्छ ।

प्रश्नहरू:

अ) के तपाईंको घर छिमेकमा ढिकी र जाँतो छ ?

आ) ढिकीमा के के गरिन्छ ?

इ) के तपाईंले कोलमा तोरी पेलेको देख्नु भएको छ ?

इ) जाँतोमा के के गरिन्छ ?

ख) पढौँ र बुझौँ :

म **जाँतो** हुँ । म एक प्रकारको ढुङ्गाबाट बनेको हुन्छु । मानिसहरू मेरो प्रयोगबाट गेडागुडी, चामल, मकै दलेर वा पिसेर आवश्यकता अनुसारको आकार बनाउँछन् ।

म **ढिकी** हुँ । मेरो धेरै भाग काठ र थोरै भाग फलामबाट बनेको हुन्छ । विशेष गरी अन्नबालीहरू कुट्नका लागी मानिसहरू मलाई प्रयोग गर्दछन् ।

म **पानी घट्ट** हुँ । मलाई चलाउन पानी चाहिन्छ । मेरो स्वरूप जाँतो जस्तै हुन्छ । जाँतोलाई मानिसहरू हातले चलाउँछन् भने मलाई पानीको सहयोग चाहिन्छ ।

ग) चिनौँ र लेखौँ :

अ) तलका भएका चित्र चिनेर तिनको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) परम्परागत प्रविधि र आधुनिक प्रविधिबिच तुलना गरौँ :

हलो र ट्र्याक्टर :

- यो परम्परागत प्रविधि हो । - यो काठबाट बनेको हुन्छ । - यसको प्रयोगबाट काम गर्न धेरै समय लाग्छ । - यसमा गोरु/राँगाको आवश्यकता पर्दछ । - काम गर्दा थकाइ लाग्छ ।	-यो आधुनिक प्रविधि हो । -यो फलामबाट बनेको हुन्छ । -यसको प्रयोगबाट थोरै समयमा धेरै काम गर्न सकिन्छ । -यो चलाउन एक जना सिपयुक्त जनशक्ति भए पुग्छ । -यो मेसिन भएकाले थकाइ कम लाग्छ ।

ढिकी/जाँतो र मिल

- यो परम्परागत प्रविधि हो । - यो काठ र ढुङ्गाबाट बनेको हुन्छ । - यसले धेरै समयमा थोरै काम हुन्छ । - काम गर्दा धेरै मानिसको आवश्यकता पर्दछ । - यसबाट काम गर्दा बढी मिहिनेत लाग्छ ।	- यो आधुनिक प्रविधि हो । - यो फलामबाट बनेको हुन्छ । - यसले थोरै समयमा धेरै काम गर्दछ । - काम गर्दा सिमित मानिस भए पुग्छ । - यसबाट काम गर्दा कम मिहिनेत लाग्छ ।

ङ) ढिकी र जाँतोबाट गर्ने काम लेखौं :

ढिकी	जाँतो
अ)	अ) ....
आ)	आ) ....
इ)	इ)...........................

च) उत्तर लेखौं :

अ) परम्परागत प्रविधि भनेको के हो ?

आ) आधुनिक प्रविधि केलाई भनिन्छ ?

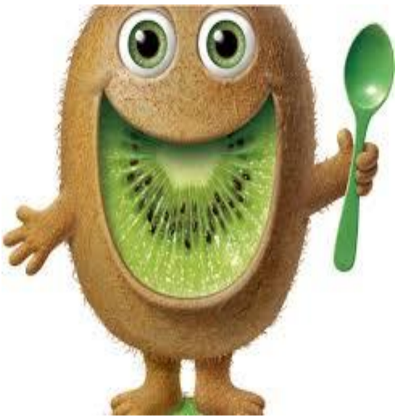
इ) परम्परागत र आधुनिक प्रविधिका दुई दुईओटा उदाहरण लेख्नुहोस् ।

ई) परम्परागत र आधुनिक प्रविधिबिच भिन्नता छुट्याउनुहोस् ।

पाठ ६

फलफूलहरू

क) पढौँ र छलफल गरौँ :



म किवी हुँ। म लहरामा लटरम्म फल्छु। म बाहिर खैरो अनि भित्र हरियो रङको हुन्छु

म काफल हुँ। म काँचोमा हरियो भए पनि चैत वैशाखमा रुखभरि रातै भएर पाक्छु। म निकै स्वादिलो हुन्छु।

म अमिलो हुँ। म सानो झुम्म परेको बोटमा फल्छु। म पहिले हरियो अनि पाकेपछि पहेँलो हुन्छु।

म ड्रागन फ्रुट हुँ। म
सिउडीको जस्तै सानो
काँडादार बुटामा फल्छु। म
काँचोमा हरियो भए पनि
पाकेपछि रातो रङको हुन्छु।

म मिठो फल आँप हुँ। म ठुलो
झुम्म परेको रुखमा फल्छु। म
काँचोमा हरियो अनि पाकेपछि
पहेँलो हुन्छु।

आफ्नो अनुकुल मौसममा
खानका लागि तयार भएपछि त
हामी सबै स्वादिला छौँ नि।
हैन त साथीहरू ?

ख) जोडा मिलाऔं :

किवी	
सुन्तला	
मेवा	
अमिलो	
केरा	
आँप	
अङ्गुर	

ग) आफ्नो घर तथा समुदायमा खेती गरिने फलफूलहरूको नाम लेखौँ :

अ) ....   आ) ....

इ) ....   ई) ....

उ) ....   ऊ) ....

घ) अवलोकन गरौँ :

अ) शिक्षकको सहयोगमा साथीहरूसँग विद्यालय नजिकै खेती गरिएका फलफूलहरूको अवलोकन गरी आफूलाई मनपर्ने कुनै एउटा फलफूलको बारेमा एक अनुच्छेद लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

....

....

....

....

....

....

एकाइ ४

खुसीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

सिकाइ उपलब्धिहरू

१. साथी र समुदायका मानिसहरूको नाता सम्बन्धको पहिचान र भूमिकाको बोध गरी माया, श्रद्धा र आदरसम्मान गर्ने बानीको बखान र अभ्यास प्रस्तुत गर्न ।

२. स्थानीयस्तरमा आफूलाई मन पर्ने गीत, सङ्गीत र नृत्यहरूको श्रवण, अवलोकन, सिर्जना र प्रस्तुतीकरण गर्न ।

३. घरपरिवार तथा समाजमा उत्सव र चाडपर्वहरू मनाउँदा ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने कुराहरू अवगत गरी अभ्यास प्रस्तुत गर्न ।

४. आफू खुसी हुनका लागि अरूलाई पनि खुसी बनाउने कलाको विकास र अभ्यास प्रस्तुत गर्न ।

५. श्रम र सिर्जनालाई सम्मान गर्ने सिप र प्रवृत्तिको चर्चा र अभ्यास गर्न ।

६. ध्यान, प्राणायाम र आसन (प्रणव ध्यान, भस्त्रिका प्राणायाम, सिंहासन, गरुडासन) को परिचय र अभ्यास प्रस्तुत गर्न ।

७. समाजका ज्येष्ठ नागरिक र असहज स्थितिका मानिसहरूप्रति सम्मान र सहयोग गर्ने स्वभावको विकास र अभ्यास प्रस्तुत गर्न ।

८. जङ्कफुड (मृतप्राय खाना) खानाबाट हुने हानी र घरमा बनाइने खानाका फाइदाहरूको बारेमा बताउन र सोको अनुसरण गर्न ।

शिक्षक एवम् अभिभावक वर्गमा अनुरोध

उल्लिखित सिकाइ उपलब्धिहरू हासिल गर्नका लागि पाठहरूमा 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

असल बानी र आचरण

क) हेरौं र छलफल गरौं :

अ) माथिका चित्रहरूमा के के देख्नुभयो ?

आ) माथिका चित्रहरूमा देखाइएका मध्ये के के कुरा मनपऱ्यो ?

इ) तपाईँले माथिका मध्ये के के काम गर्नुहुन्छ ?

ख) पढौं, बुझौं र जवाफ लेखौं :

रोशनीको घर चौरजहारी नगरपालिकाको नाखिरामा पर्दछ । उनी कक्षा ३ मा अध्ययन गर्दछिन् । उनी आफ्नो विद्यालयकी मिलनसार

विद्यार्थी हुन् । उनी आफूले जानेका कुरा अरूलाई सिकाउछिन् र आफूले नजानेका कुरा अरूबाट सिक्छिन् । अरू कसैले साथीहरूसँग रिसाएर झगडा गर्न थाल्यो भने यस्तो गर्नु हुदैन भनेर सम्झाउँछिन् ।

घरमा पनि बिहान आमासँगै उठेर आमालाई चिया र खाजा बनाउन सघाउँछिन् । चिया र खाजा तयार भएपछि हजुरआमा र हजुरबालाई खाजा र चिया दिन्छिन् र आफूले पनि उहाँहरूसँगै बसेर चियाखाजा खान्छिन् । रोशनीको यो बानी र आचरणबाट हजुरआमा र हजुरबा लगायत परिवारका सबै सदस्यहरू असाध्यै खुसी छन् । छरछिमेकीले समेत असल बानी र आचरण भएको कारण उनलाई सबैले माया र प्रशंसा गर्दछन् ।

प्रश्नहरू

अ) तपाईंलाई रोशनीको के के बानी मन पऱ्यो ?

आ) घरका मानिसहरू रोशनीसँग किन खुसी छन् ?

इ) आफू घरका मानिसहरूलाई मनपर्ने हुन के के गर्नुपर्छ ?

ग) आफूसँग भएका बानी र आचरणहरूमा ठिक ✓ चिन्ह लगाऔँ :

क.सं.	राम्रा बानी र आचरण	चिन्ह
१	म बेलुका सबेरै सुत्छु र बिहान सबेरै उठ्छु ।	
२	म बिहान उठ्ने बित्तिकै पानी पिएर शौचालय जान्छु ।	

३	म शौचालयबाट फर्केपछि साबुन पानीले मिचिमिची हात धुन्छु ।	
४	मैले हरियो सागपात र फलफूल दिनहुँ खाने गर्छु ।	
५	मलाई बजारका खानेकुरा मन पर्दैन र खान्न ।	
६	मलाई साथीहरूसँग मिलेर काम गर्दा खुसी लाग्छ ।	
७	अरूले भनेका राम्रा कुरा ध्यान दिएर सुन्छु ।	
८	साथीहरूलाई सहयोग गर्न पाउँदा खुसी लाग्छ ।	
९	मलाई मेरो लुगा र सामान मिलाएर राख्न आउँछ ।	
१०	घरको काममा अभिभावकलाई सहयोग गर्न मन लाग्छ ।	

घ) पढौँ र बुझौँ :

शिक्षक : भाउजू नमस्कार ! आराम हुनुहुन्छ ?

शिवानी : सर नमस्कार । म ठिक छु । हजुरको के छ बरु ?

शिक्षक : म पनि ठिक छु भाउजू । छोरा समीरको हालखबर के छ त ?

शिवानी : आजभोलि ठिक छ । पहिले अलि कराउँथ्यो, अनेकथरि कुरा गरिराख्थ्यो । मैले पनि अलि ठूलो स्वरले कराएपछि हिजोआज त्यस्तो गर्दैन । चुप लागेर बसी राख्छ ।

शिक्षक : भाउजू, हजुरको यही बानी नराम्रो । साना बालबालिकाले अनेक थरी जिज्ञासा राख्छन् । किनभने उनीहरूलाई यो दुनियाँका धेरै कुरा नयाँ छन् । उनीहरूलाई जानकारी छैन । उनीहरूले धेरै कुरा गर्न खोज्नु र धेरै जिज्ञासा राख्न खोज्नु त राम्रो हो नि भाउजू ।

शिवानी : कतिपय कुरा आफूलाई जानकारी पनि हुँदैन । कामको चटारोले फुर्सद पनि हुँदैन । अनि हप्काइदियो, खेल खतम ।

शिक्षक : यो कुरा गलत हो भाउजू । उसले सोधेको कुरा जानकारी भएन भने म अर्को दिन भनूँला भने हुन्छ । अथवा विद्यालयमा शिक्षकलाई सोध्नु भने पनि हुन्छ तर रिसाउनु हुँदैन भाउजू । त्यही भएर समीर हिजोआज कक्षामा पनि नबोलेर बसिरहन्छ ।

शिवानी : ओहो, गलत भएछ । के मेरो छोरा पहिलेजस्तै बोल्दैन त अब ?

शिक्षक : बोल्छ । तर तपाईंले उसलाई कुरा गर्नका लागि खुसीमय वातावरण दिनुपर्छ । जिज्ञासा राख्नका लागि हौसला प्रदान गर्नुपर्छ । बोलेपछि झर्को मान्ने र रिसाउने गरेपछि

बालबालिकाहरू बोल्न छोड्छन् र उनीहरूमा क्रमशः मनोरोगको समस्या देखिन थाल्छ ।

शिवानी : अब त्यस्तो कहिल्यै गर्ने छैन । मेरो जीवनको आशा र भरोसालाई त्यसरी मनोरोगी कहिल्यै बनाउने छैन । धन्य भगवान, आज हजुरसँग भेट गराएर मेरो आँखा खोलिदिनु भयो ।

ङ) माथिको संवादका आधारमा उत्तर लेखौँ :

अ) समीरको कुन बानी राम्रो थियो ?

आ) समीर अहिले कस्तो बानीको भएको छ ?

इ) समीरको बानी फेरिनुको कारण के हो ?

ई) समीरमा पहिलेकै बानी फर्काउनका लागि के गर्नुपर्छ ?

उ) समीरको आमाको कुन बानी नराम्रो र कुन बानी राम्रो ?

च) कुनै साथीको बानीको अवलोकन गरी तलका बानी र आचरणसँग मिल्ने भए ✓ चिन्ह र नभए x चिन्ह लगाऔँ :

क्र.सं.	आचरण र बानी	चिन्ह
१	उनी सधैँ सफा लुगा लगाउँछन् ।	
२	साथीसँग मिलिजुली काम गर्छन् ।	
३	साथीलाई अप्ठ्यारो पर्दा सहयोग गर्दछन् ।	
४	आफूले जानेको कुरा नजानेको साथीलाई सिकाउँछन् ।	

५	साथीहरूसँग सधैँभरि हाँसीहाँसी कुरा गर्छन् ।	
६	उनलाई कसैले मन नपर्ने कुरा गरेपनि रिसाउँदैनन् ।	
७	उनमा अरू खुसी हुँदा आफू पनि खुसी हुने स्वभाव छ ।	

छ) उत्तर लेखौँ :

(अ) तपाईँलाई सबैभन्दा मनपर्ने साथीको नाम के हो र तपाईँले उसलाई मन पराउनुको कारण के हो ?

(आ) तपाईँ परिवारको एक जिम्मेवार सदस्य हुनका लागि तपाईँसँग हुनुपर्ने असल स्वभाव र आचरणहरू लेख्नुहोस् ।

(इ) तपाईँको घरपरिवारमा भएका परिवारका सदस्यसँगको आफ्नो नाता सम्बन्ध र उनीहरूमा भएका आफूलाई मनपर्ने असल बानीको बारेमा तलको तालिकामा लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क.स.	परिवारका सदस्यहरूको नाम	नातासम्बन्ध	मनपर्ने बानी
१.			
२.			
३.			
४.			
५.			

ज) गीत गाऔँ :

-जीतबहादुर शाह

मेरो साथी विद्यालयमा सबैसँग मिल्दछ, घरमा पनि आमासँग मिली काम गर्दछ । म पनि त मेरो प्यारो साथी जस्तै हुने हो, सँगैसँगै जिन्दगीको हिमालचुली छुने हो ।	
मेरो साथी रिसाउँदैन, साँचो, मीठो बोल्दछ, खुसी हुन्छ, सफा हुन्छ, मनको कुरा खोल्दछ । म पनि त	
अध्ययन गर्छ, नाच्छ, गाउँछ, खेलकुदमा राम्रो छ साथीमध्ये सबै भन्दा राम्रो जोडी हाम्रो छ । म पनि त मेरो प्यारो साथी जस्तै हुने हो, सँगैसँगै जिन्दगीको हिमालचुली छुने हो ।	

झ) प्रतिबद्ध बनौँ :

अ) माथिको गीतमा झैँ तपाईंको प्यारो साथीमा भएको जस्तै तपाईमा पनि के के बानी छन् र अरू कुन कुन बानीको विकास गर्न प्रतिबद्ध हुनुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

अहिले भएका राम्रा बानीहरू	अब तुरुन्तै विकास गर्ने राम्रा बानीहरू

पाठ २

गीत, सङ्गीत र नृत्य

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो ?

आ) चित्रमा भएका नाचहरूको नाम के-के हो ? भन्नुहोस् ।

इ) तपाइँ वा तपाइँको साथी वा घरपरिवारका सदस्यहरूलाई माथिका मध्ये कुन कुन नाचहरू नाच्न आउँछ ?

ई) तपाइँको गाउँटोलमा नाचिने नाचहरूको नाम भन्नुहोस् ।

ख) बाजा बजाऔँ र बुझौँ :

विद्यालयमा भएका वा विद्यालयमा नभएमा शिक्षकको सहयोगले गाउँटोलबाट सङ्कलन गरी ल्याएका विभिन्न बाजाहरू मादल, खैजडी, चाँप, हार्मोनियम, ट्याम्को, नेवर, बाँसुरी, मुरली, तबला, गितार आदि आलोपालो समूहमा दिएर नजिकबाट अवलोकन गर्ने र बजाउने काम गरौँ ।

ग) सुनौँ र छलफल गरौँ :

अ) शिक्षकले युट्युबबाट खोजी गरी सुनाएका विभिन्न बाद्ययन्त्रका आवाजहरूको पहिचान गरी बाद्ययन्त्रको नाम पत्ता लगाऔँ ।

आ) सुनेका र देखेकामध्ये तपाईँलाई सबैभन्दा मनपर्ने बाद्ययन्त्र कुन हो र के कारणले अरूभन्दा धेरै मन पर्छ ?

(इ) तपाईँले हालसम्म बजाउनु भएका बाद्ययन्त्रहरूको नाम भन्नुहोस् ।

घ) पढौँ, बुझौँ र गरौँ :

शिवकी हजुरआमालाई स्थानीय गीत र भजनहरू राम्रोसँग गाउन आउँछ । गीत गाउने क्रममा कहिले हार्मोनियम त कहिले मादल पनि आफैँले बजाउने गर्नुहुन्छ । एकाबिहानै हजुरआमाको गीत र सङ्गीतमा रमाउँदै शिव आफै पनि नाच्ने गर्दछ । यसले गर्दा शिवको घरपरिवारमा खुसी र आनन्दको वातावरण सिर्जना भएको छ ।

ङ) तलको प्रश्नको उत्तर लेखौँ :

अ) शिवकी हजुरआमाले एकाबिहानै के गर्नुहुन्छ ?

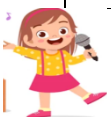
आ) गीत र सङ्गीतले शिवको घरपरिवारमा के काम गरेको छ ?

इ) गीत र सङ्गीतमा नृत्य पनि भयो भने त्यसले थप के काम गर्दछ ?

च) गीत गाउँदै नाचौं :

जीतबहादुर शाह

हामी साना नानी हौँ, मूलको सङ्लो पानी हौँ ।
अघि बढ्न दिनु हामीलाई सिर्जनाका खानी हौँ ।
हामीलाई सुन्न र बोल्न पनि मन लाग्छ,
सुन्दासुन्दै बोल्दाबोल्दै पढ्न पनि मन लाग्छ ।
हामी साना नानी हौं .....
हामीलाई नाच्न र गाउन पनि मन लाग्छ,
नाच्दानाच्दै गाउँदागाउँदै लेख्न पनि मन लाग्छ ।
हामी साना नानी हौँ....
हामीलाई खेल्न र घुम्न पनि मन लाग्छ,
खेल्दाखेल्दै घुम्दाघुम्दै सिक्न पनि मन लाग्छ ।
हामी साना नानी हौँ.....



छ) आमा, बाबा वा अरू कुनै अभिभावक वा दौँतरीलाई कुनै गीत गाउन अनुरोध गर्नुहोस् र उक्त गीतलाई आफूले पनि गाउन सिकेर कक्षामा गाउँदै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

गीत :

....

....

....

....

....

पाठ ३

उत्सव र चाडपर्वहरू

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरू :

अ) माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो ?

आ) माथिको चित्रमा तपाईँलाई मन परेको र मन नपरेको कुरा के हो ?

इ) माथिको चित्रमा मन नपरेका कुराहरू घटाउन वा हटाउनका लागि हामीले के गर्नुपर्छ ?

ख) पढौँ र अभ्यास गरौँ :

(बीस वर्ष नाघिसकेकी छोरी र आमा बिचको कुराकानी)

छोरी : आमा, हजुरसँग केही कुरा गर्न मन छ आज । मान्नुहुन्छ कि नाइँ ?

आमा : मेरी प्यारी छोरी, तिमीले जीवनको यति महत्वपूर्ण कुरा त हामीले भनेको मान्यौ भने तिम्रो कुरा मैले नमानूँला त ?

छोरी : मैले हजुरले भनेको के मानेँ र आमा त्यस्तो महत्त्वपूर्ण कुरा ?

आमा : हामीले मन पराएकै केटासँग विवाह गर्ने भएकी छौ त !

छोरी : आमा पनि ! हजुरहरूले मन पराएको र मैले मन पराएको एउटै परेपछि के गर्ने त नि ? मान्नु परेन ? बरु हजुरहरूले मैले भनेको मानेको हो जस्तो मलाई लागिराछ ।

आमा : बरु भन, के कुरा हो तिमीले गर्न खोजेको ?

छोरी : आमा, मेरो विवाह सामान्य किसिमले गरौँ । धेरै खर्च नगरौँ । बरु त्यसबाट बचत हुने पैसा सामाजिक कार्यमा लगाऔँ । कतिपय मानिसहरूलाई छोराछोरीको शिक्षा र स्वास्थ्यका निम्ति समेत रकम जुटाउन नसकेर कति कष्टकर जीवन बाँचिरहेका छन् । बरु मैले हजुरको हुनेवाला ज्वाइँ राजासँग

पनि यो कुरा गरिसकेको छु । कति राम्रो विचार भनेर खुलेर मेरो प्रशंसा गर्नु भयो ।

आमा : आहा ! हो र छोरी ? ज्वाइँले पनि प्रशंसा गर्नुभयो यो कुराको ? गजब भयो । मैले पनि तिमीले भने जस्तै सोचेकी थिएँ । बरु तिम्रो विवाहबाट बचत भएको रकम मानव सेवा आश्रमलाई दिउँला । हामीले गरेको सानो सहयोगले मानव सेवा आश्रममा बसेका वृद्धवृद्धा र अशक्तहरूका निम्ति ठूलो सहयोग हुन्छ । आफ्नो जीवन मानव सेवामा समर्पित गरेकाहरूका लागि समेत ठूलो हौसला मिल्छ । बरु मैले त अझै के सोचेकी छु भने हामीले समय समयमा जन्मोत्सव र चाडपर्वमा हुने खर्च पनि जोगाएर यस्तै कार्यमा लगानी गरियो भने झन् कति जाति हुन्थ्यो होला है छोरी !

छोरी : मेरी प्यारी आमा । आमा छोरीको कुरा भन्दै नभनी यसरी कसरी मिल्छ आमा ? मैले पनि हजुरले झैँ सोचेकी थिएँ ।

आमा : आमा कसको ? छोरीको । तिमी पनि मेरै मुटुको टुक्रा भएपछि कुरो मिल्दैन त ? बरु बाबा आएपछि आमाछोरी मिलेर कुरा गरौँला । हाम्रो कुराले बाबा पनि असाध्यै खुसी हुनुहुन्छ ।

प्रश्नहरू :

अ) के कुरामा आमा र छोरीको कुरा मिल्यो ?

आ) तपाईंलाई उनीहरूको विचार कस्तो लाग्यो ? किन ?

इ) के तपाईंले आफ्नो अभिभावकसँग आफ्नो मनमा लागेका कुरा राख्नुहुन्छ ? किन ?

ई) उत्सव, चाडपर्व र बिहेवारीमा हुने फजुल खर्च जोगाएर सबैले यस्तै सामाजिक कार्यमा लगाउन थाले भने हाम्रो समाज कस्तो होला ?

ग) तल दिइएका स्थानीय चाडपर्व र उत्सवहरूमा हुने क्रियाकलापहरूमा ठिक चिन्ह (✓) र नहुने क्रियाकलापहरूमा बेठिक चिन्ह (x) लगाऔँ :

क.सं.	क्रियाकलापहरू	चिन्ह
१	आफन्त र साथीसँगीहरूसँग भेटघाट हुन्छ ।	
२	गाउँटोलका उत्पादनहरूले बिक्री हुने अवसर पाउँछन् ।	
३	स्थानीय कला, सङ्गीत र संस्कृतिको जगेर्ना हुन्छ ।	
४	हिजोआज भद्दा संस्कृतिको बोलवाला हुने गरेको छ ।	
५	दुर्व्यसनीहरूको कारणले असुरक्षित र झैझगडा हुने गर्दछ ।	

६	हुनेखानेहरूका निम्ति सम्पत्ति देखाउने अवसर भएको छ ।	
७	सबै चिज एउटै थलोमा पाइने गरी व्यवस्थापन गरिन्छ ।	
८	कम मूल्यमा राम्रा सामानहरू पाइन्छन् ।	
९	वातावरण प्रदूषित हुने भएकोले बिरामी हुने डर हुन्छ ।	
१०	अरू समयमा भन्दा स्वस्थ खानेकुरा खान पाइन्छ ।	

घ) तालिका बनाऔँ :

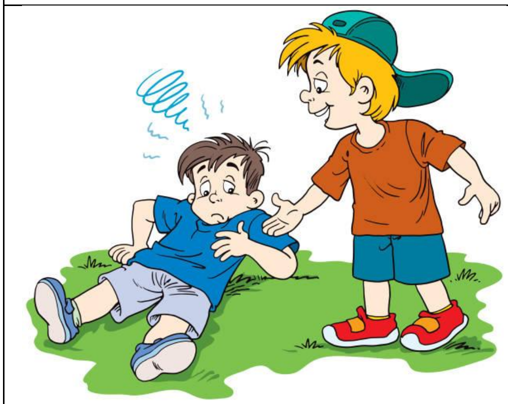
माथिको सूचीमा भएका मध्ये महोत्सव र चाडपर्वमा हुने गरेका राम्रा कुराहरू र सुधार गर्नुपर्ने कुराहरूलाई तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

क्र.सं.	राम्रा कुराहरू	सुधार गर्नुपर्ने कुराहरू
अ		
आ		
इ		

पाठ ४

सकारात्मक सोच र खुसी हुने कला

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :



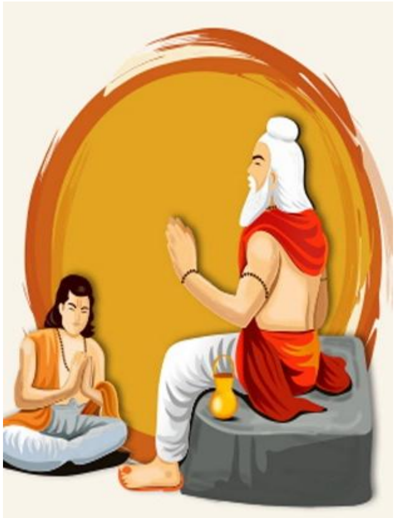
अ) माथिको चित्रमा के के देख्नु भयो ?

आ) मानिस खुसी हुन के के गर्नुपर्छ ?

इ) मानिसले माथिका क्रियाकलापहरू गर्दा खुसी महसुस गर्दछ, किन ?

ई) तपाईंले आफू खुसी हुनका लागि के के गर्नुहुन्छ ?

ख) पढौँ र उत्तर लेखौँ :



एकजना धार्मिक स्वभावको व्यक्तिले सन्त महाराजलाई भेटेपछि सोधेछन् , "महाराज, मलाई स्वर्ग र नर्क कहाँ छ ? भनिदिनु पऱ्यो र सम्भव छ भने देखाइदिनु पनि पऱ्यो ।"सन्त महाराजले खुसी हुँदै "मसँग हिँड बालक" भन्दै आफू अघि अघि हिँडेछन् र पछि पछि ती व्यक्ति हिँडेछन् । केही समय हिँडिसकेपछि ती सन्त एउटा ठूलो घरभित्र प्रवेश गरेछन् । उक्त घरभित्र विभिन्न प्रकारका मिठा र स्वादिला परिकारहरू पाकिरहेका भए पनि त्यहाँका मानिसहरूले खान पाएका थिएनन् । बरु ऱ्याल चुहाउँदै बसिरहेका थिए । किनभने उनीहरूको हातमा खुम्च्याउन नमिल्ने गरी लामो चम्चा (डाडु) बाँधिएको थियो । खानेकुरा मुखसम्म लिएर खान मिल्दैनथ्यो । त्यसकारण त्यहाँका मानिसहरू रोगी, बिरामी, दुब्ला र अशक्त थिए । सन्त महाराजले यो नर्क हो भनी धार्मिक व्यक्तिलाई चिनाए ।

त्यसपछि उनीहरू दुबै अर्को घरमा गए । त्यहाँ पनि पहिलेको घरमा जस्तै अनेकथरि परिकार पाकिरहेका थिए । त्यहाँका मानिसहरूको हातमा पनि पहिले हेरेको नर्कमा जस्तै खुम्च्याउन नमिल्ने गरी चम्चा (डाडू) बाधिएको थियो । तथापि उनीहरूले आफ्नो हातमा बाँधिएको डाडुले आफूले खान नसकेपनि एकअर्कालाई खुवाउने काम गरिरहेका थिए । सन्तमहाराजले ती धार्मिक व्यक्तिलाई यो स्वर्ग हो भनेर चिनाए । ती धार्मिक व्यक्ति सन्तमहाराजको जवाफबाट खुसी हुँदै उनीबाट विदा भएर आफ्नो घरतिर फर्के ।

प्रश्नहरू :

अ) धार्मिक व्यक्तिले सन्तलाई भेटेपछि के कुराको अनुरोध गरे ?

आ) नर्कमा खानेकुराहरू भएर पनि मानिसहरू किन भोकै थिए ?

इ) स्वर्गका मानिसहरूले कसरी खाइरहेका थिए ?

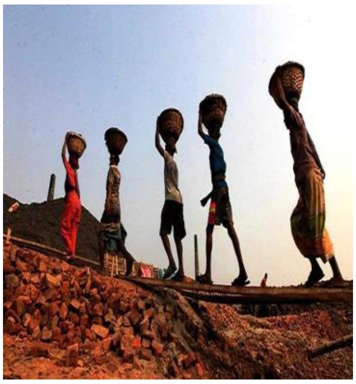
ई) स्वर्ग र नर्कमा देखिएको भिन्नता के हो ?

उ) हाम्रो समाजलाई पनि स्वर्ग बनाउन हामीले के गर्नुपर्छ ?

ऊ) तपाईंले अहिलेसम्म को-को लाई के-के सहयोग गर्नुभयो ?

ग) गीत गाऔँ र रमाऔँ :

जीतबहादुर शाह



आँट्यौँ भने हामीले पनि धेरै गर्न सक्छौँ,
नर्कजस्तो ठाउँमा पनि स्वर्ग झार्न सक्छौँ ।

बृद्धबृद्धा, अशक्तलाई सहयोग गर्‍यौँ भने
आफ्नो मात्र सोच्ने मनलाई खुला गर्‍यौ भने
।

हामीले पनि धेरैको ज्यान जोगाउन सक्छौँ,
नर्कजस्तो ठाउँमा पनि स्वर्ग झार्न सक्छौँ ।

आफ्नो मान्छे नभाकाको आफ्नो हुन सके,
गरीब, दुःखी, अनाथको आँसु पुछ्न सके ।

मानवतालाई विश्वभरि फैलाउन सक्छौँ,
नर्कजस्तो ठाउँमा पनि स्वर्ग झार्न सक्छौँ ।

आँट्यौँ भने हामीले पनि धेरै गर्न सक्छौँ
नर्कजस्तो ठाउँमा पनि स्वर्ग झार्न सक्छौँ ।

ङ) खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द लेखौँ :

(अ) आँट्यौँ भने हामीले पनि धेरै .... सक्छौँ,
नर्कजस्तो ठाउँमा पनि ... .झार्न सक्छौँ ।

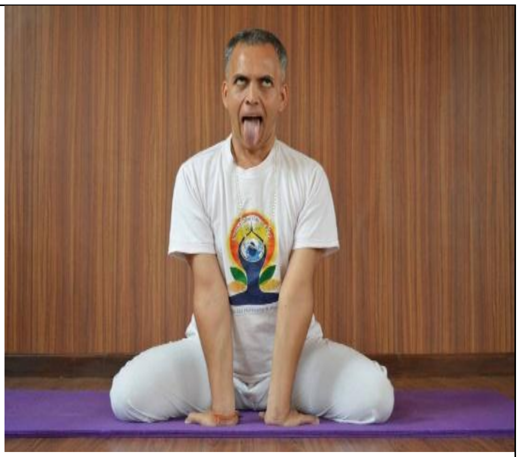
(आ) वृद्धवृद्धा, अशक्तलाई ....गर्‍यौँ भने,
आफ्नो मात्र सोच्ने ... ...खुला गर्‍यौँ भने ।

(इ) आफ्नो मान्छे नहुनेको ... ...हुन सके,
गरिब, दुःखी, ...आँसु पुछ्न सके ।

पाठ ५

योग

क) हेरौँ र अभ्यास गरौँ :

अ) माथिका प्राणायाम र आसनहरूको नाम भन्नुहोस् ।

आ) यस पूर्वका कक्षाहरूमा सिकेका भस्त्रिका प्राणायाम, प्रणव प्राणायाम, शशकासन, सिंहासनको अभ्यास गर्नुहोस् ।

गरुडासन

सविन पातलो शरीरका छन् । त्यसैकारण पनि उनलाई गरुडासन सजिलो लाग्छ । यो आसनका लागि सबभन्दा पहिले उनी सिधा उभिन्छन् । त्यसपछि चित्रमा देखाएझैं बायाँ खुट्टाको तिघ्रामाथि दायाँ खुट्टाको तिघ्रालाई बेरेर राख्छन् । त्यसैगरी बायाँ हातको पाखुरामाथि दायाँ हातको पाखुरालाई बेरेर अनुहारको सिधा राख्छन् र हातका औँलाहरूलाई आकाशतिर फर्काउँछन् । यसरी बन्ने हातको आकृति गरुडको चुच्चो जस्तै र खुट्टाको आकृति पनि गरुडको खुट्टा जस्तै देखिन्छ । शरीरलाई सन्तुलन राख्न सक्दासम्म सविनले यो आसन गर्दछन् ।

सविन यो आसन नियमित रूपमा गरिरहन्छन् । उनलाई जानकारी छ कि, यो आसनले मन र शरीरलाई शान्ति दिन्छ । खुट्टा र हातलाई बलियो र स्वस्थ बनाउँछ । यसले अण्डाशय, मलाशय र मूत्राशयसम्बन्धी समस्यालाई समाधान गर्न सहयोग गर्दछ । यसका साथै हातखुट्टाका जोर्नीहरू बलियो बनाउँछ र कुहिनाको दुखाइ कम गर्न सहयोग गर्दछ ।

ग) तलको निर्देशन पढौँ र पालना गरौँ :

अ) विद्यालयमा यसभन्दा पहिले कक्षा १ र कक्षा २ मा सिकेका प्राणायामहरू (प्रणव र भस्त्रिका) र आसनहरू (शशकासन, सिंहासन, गरुडासन) को घरमा समेत बिहानको समयमा खाली पेटमा अभ्यास गरौँ ।

आ) यसभन्दा पहिलेका कक्षाहरूमा सिकेका आसनहरू (सिंहासन र सशंकासन) को समेत घरमा बिहानको समयमा अभ्यास गरौँ ।

(इ) आफूले गरेका आसनहरूको नाम, तरिका र उपयोगिताको बारेमा घरका अभिभावकहरूलाई समेत सहजीकरण गरौँ ।

(ई) आवश्यकताका आधारमा कक्षा सुरु हुँदा र कक्षा समाप्त हुँदा शिक्षकको निर्देशनमा प्राणायामहरूको अभ्यास गरौँ ।

घ) ठिक भए (√) चिन्ह र बेठिक भए (X) चिन्ह लगाऔँ :

क.सं.	लेखिएको विवरण	चिन्ह
अ	भस्त्रिका प्राणायाममा मन्द, मध्यम र तीव्र दरमा सास लिने छोड्ने गर्न सकिन्छ ।	
आ	सिंहासन एउटा खुट्टाले उभिएर गर्ने आसन हो ।	
इ	प्रणव प्राणायाम ॐ को उच्चारण गर्दै गरिन्छ ।	
ई	मयूरासन दुई हत्केलाले पूरा शरीर थामेर गरिन्छ ।	
उ	पाचनप्रणाली स्वस्थ बनाउन प्रणव प्राणायामले सहयोग गर्दछ ।	
ऊ	ब्रह्मचर्यको पालनामा ध्रुवासनले सहयोग गर्दछ ।	
ऋ	नाक, कान र घाँटीको समस्यालाई भस्त्रिका प्राणायामले निको गर्न सहयोग गर्दछ ।	

ए	सिंहासन मुख खोलेर जिब्रो बाहिर निकाली गरिन्छ ।	
ऐ	रिँगटा लाग्ने समस्या भएमा ध्रुवासनले सहयोग गर्दछ ।	
ओ	सिंहासनले हात खुट्टाको जोर्नीको समस्यालाई समाधान गर्न सहयोग गर्दछ ।	

शिक्षकलाई अनुरोध : कम्प्युटरमा वा मोवाइलमा युटुव वा भिडियो क्लिप वा चित्र हेरेर ध्रुवासन 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 ६

श्रमप्रतिको सम्मान र सामाजिक सहयोग

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) माथिको तस्विरमा के के काम गरिरहेको देख्नु भयो ?

आ) ती कामहरू गरेपछि हुने फाइदाहरू के के हुन् ?

इ) कसैले काम नगरेको भए के हुन्थ्यो होला ?

ई) काम आफ्नो निम्ति मात्र गर्नुपर्छ कि अरूको निम्ति पनि गर्नुपर्छ ?

उ) अरूको निम्ति काम गर्‍यो भने आफूलाई के फाइदा हुन्छ ?

ऊ) शारीरिक श्रम र मानसिक श्रम भनेको के हो ?

ख) तलका सम्भाव्य उत्तरहरूमध्ये ठिक उत्तर छानी खाली कोठामा लेखौँ :

क.सं.	कामको विवरण	काम गर्ने व्यक्ति
१	खाद्यान्न र तरकारी उत्पादन गर्ने व्यक्ति ।	
२	हाम्रो निम्ति औषधी उपचार गर्ने व्यक्ति ।	
३	हाम्रो निम्ति कपडा सिलाउने व्यक्ति ।	
४	हाम्रो निम्ति फूल फूलाउने व्यक्ति ।	
५	हामीलाई विद्यालयमा सिकाउने व्यक्ति ।	
६	घरमा माया र रेखदेख गर्ने व्यक्ति ।	

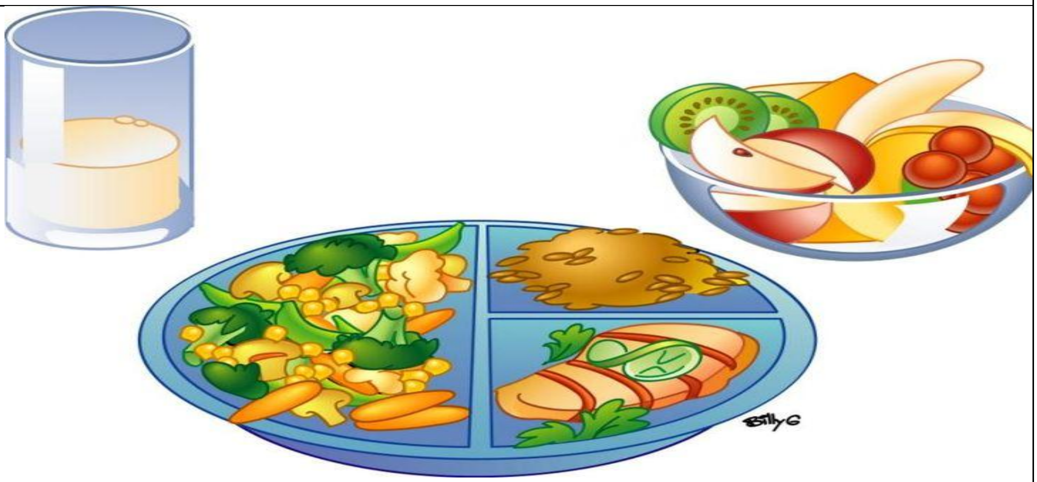
७	हाम्रो विद्यालयलाई सफासुग्घर गर्ने व्यक्ति	
८	हाम्रो निम्ति पुस्तक लेख्ने व्यक्ति ।	
९	हाम्रो निम्ति गीत लेख्ने व्यक्ति ।	
१०	हाम्रो निम्ति गीत गाउने व्यक्ति ।	
११	हाम्रो निम्ति काठको काम गर्ने व्यक्ति	
१२	हाम्रो निम्ति ढुङ्गाको काम गर्ने व्यक्ति	
१३	हाम्रो निम्ति भारी बोक्ने काम गर्ने व्यक्ति	
१४	हाम्रो निम्ति भान्सामा काम गर्ने व्यक्ति	
१५	हाम्रो निम्ति प्लेन चलाउने व्यक्ति	
१६	हाम्रो निम्ति गाडी चलाउने व्यक्ति	

सम्भाव्य उत्तरहरू : लेखक, माली, सूचिकार, कुचिकार, किसान, चिकित्सक, अभिभावक, भान्से, पाइलट, सिकर्मी, भरिया, सवारी चालक, गायक, शिक्षक, गीतकार, डकर्मी ।

पाठ ७

हाम्रा खानेकुरा

क) चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :



प्रश्नहरू :

अ) चित्रमा देखाइएका खाने कुराहरू कस्ता कस्ता खानेकुराहरू हुन् ?

आ) तीमध्ये कुन खानेकुरा खानु हुँदैन ? कारण बताउनुहोस् ।

इ) तीमध्ये कुन खानेकुरा खानु पर्दछ ? कारण बताउनुहोस् ।

ई) तपाईँले माथिकामध्ये कुन कुन खानेकुरा खाने गर्नु भएको छ ?

उ) तपाईँको खानेकुरामा सुधार गर्नुपर्ने बानी के के रहेका छन् ?

ख) पढौँ र लेखौँ :

राम र लक्ष्मण दाजु भाइ हुन् । राम दाइ हो भने लक्ष्मण भाइ हो । राम स्वस्थ छ । उसको शरीरको जिउडाल पनि मिलेको छ । कामकाज राम्रोसँग गर्न सक्छ । उकालो ओरालो हिँड्दा र दौडदा पनि उसलाई त्यति गाह्रो लाग्दैन । भारी बोकेर पनि हिँड्न सक्छ । उसको जिउ पनि फूर्तिलो छ । जति शारीरिक र मानसिक परिश्रम गरे पनि न त राम थाक्छ न त बिरामी नै हुन्छ ।

रामको भाइ लक्ष्मण भने जन्मदा स्वस्थ भए पनि पछि क्रमश रोगी हुँदै गएको छ । शरीर पनि भद्दा छ । त्यसैले उसलाई सबैले मोटे भनेर बोलाउँछन् । अलिकता हिँड्यो कि स्याँ-स्याँ गर्न थाल्छ । भारी बोकेर त हिँड्नै सक्दैन । मानिस कम उमेरकै भए पनि उसलाई पाको उमेरका मान्छेलाई जस्तो मधुमेह र उच्च रक्तचाप जस्ता रोगहरू देखा परेका छन् ।

राम र लक्ष्मणका आमाबाबालाई राम निरोगी र लक्ष्मण रोगी हुनुको कारण थाहा छ । रामले घरमै तयार गरेको अर्गानिक खाना खान्छ भने लक्ष्मणले बजारमा तयार गरी प्याक गरिएका जङ्क फुड खाने गर्दछ । लक्ष्मणका आमाबाबुले कति कोसिस गर्दा पनि लक्ष्मणको यो बानीलाई छुटाउन नसकिरहेको अवस्था छ ।

प्रश्नहरू :

अ) राम निरोगी छ भन्ने कुराका आधारहरू के के छन् ? लेख्नुहोस् ।

आ) लक्ष्मण रोगी छ भन्ने कुराका आधारहरू के के छन् ? लेख्नुहोस् ।

इ) राम निरोगी र लक्ष्मण रोगी हुनुको मुख्य कारण के हो ?

ई) तपाईँको खाना र स्वास्थ्य रामसँग मिल्छ कि लक्ष्मणसँग ? कारण दिनुहोस् ।

ग) पढौँ, फरक छुट्याऔँ र अनुसरण गरौँ :

विषयवस्तु	जङ्क/पत्रु खाना	अर्गानिक खाना
पौष्टिक तत्त्वको मात्रा	यो खानामा शरीरलाई चाहिने सबै पौष्टिक तत्त्व हुँदैन ।	यो खानामा शरीरलाई चाहिने सबै पौष्टिक तत्त्व हुन्छ ।
बोसो र क्यालोरीको मात्रा	यो खानामा बोसो र क्यालोरीको मात्रा चाहिने भन्दा बढी हुन्छ ।	यो खानामा बोसो र क्यालोरीको मात्रा कम हुन्छ ।
असर	यो खानाले शरीरमा रोग र समस्या बढाउँछ ।	यो खानाले शरीरलाई स्वस्थ र निरोगी बनाउँछ ।

स्वाद	यो खानालाई कृत्रिम तरिकाबाट बढी स्वादिलो बनाइएको हुन्छ ।	यो खानाको स्वाद प्राकृतिक किसिमको हुन्छ ।
रुचि	यो खाना खान थालेपछि खान मन लागिरहने नसा जस्तो हुन्छ ।	यो खानामा कृत्रिम रुचि बढ्ने नभई स्वाभाविक रुचि हुन्छ ।
तयारी समय	यो खाना कम समयमै तयार गर्न सकिन्छ ।	यो खाना तयार गर्न अलि बढी समय लाग्छ ।

उत्तर लेखौँ :

अ) जङ्क/ पत्रु खाना र अर्गानिक खानाको फरक थाहा पाएपछि तपाईँको मनमा के कस्ता विचारहरू आए ? लेख्नुहोस् ।

आ) तपाईँ जङ्क खाना खाने वा अर्गानिक खाना ? कारणसहित लेख्नुहोस् ।

शिक्षकलाई अनुरोध : अडियो र भिडियो सामग्रीको समेत प्रयोग गरी विद्यार्थीहरूलाई जङ्क खानाले स्वास्थ्यमा गर्ने हानीनोक्सानीको बारेमा सहजीकरण गर्ने, त्यस्ता खानेकुराहरू नखाने प्रतिवद्धता जाहेर गर्न विद्यार्थीहरूलाई प्रेरित गर्ने र उनीहरूको आनीबानीमा परिवर्तन भए नभएको बारेमा अनुगमन समेत गर्ने ।

एकाइ ५

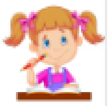
हरित विद्यालय र वातावरण संरक्षण

सिकाइ उपलब्धि

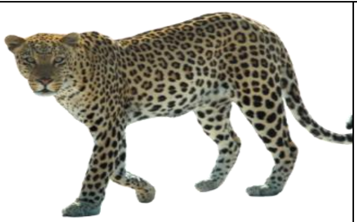
- चौरजहारीका वनमा पाइने वन्यजन्तु र चराहरूको परिचय र महत्त्व बताउन ।
- स्थानीय बोटबिरुवाको परिचय, महत्त्व तथा उपयोग बताउन ।
- विद्यालयमा बगैंचाको आवश्यकता र महत्त्व बताउन ।
- घर र विद्यालयमा बाल बगैंचाको निर्माणमा सहयोग र हेरचाह गर्न ।
- घर र विद्यालयमा पानीका स्रोतहरूको उपयोग गर्ने तरिका र सदुपयोग बताउन ।
- फोहोरमैला व्यवस्थापनको परिचय दिन ।
- विद्यालयमा फोहोरमैलाको वर्गीकरण गर्न र व्यवस्थापनमा सहभागी हुन ।
- व्यक्तिगत सामग्रीको हिफाजत र सरसफाइको परिचय दिन र अभ्यास गर्न ।
- घर, छरछिमेक, विद्यालय तथा समुदायको सरसफाइमा सहभागिता हुन ।
- वरपरको वातावरण सफा राख्ने उपायको पहिचान गर्न र सरसफाइ कार्यमा सहभागी हुन ।

पाठ १

हाम्रा वरपरका वन्यजन्तु र चराहरू



क) चिनौं र लेखौं :

ख) छलफल गरौँ :

अ) चित्रमा दिइएका जनावरहरू कहाँ बस्छन् होला ?

आ) चित्रमा भएका जनावरमध्ये तपाईँले कुन कुन चिन्नुहुन्छ ?

इ) चित्रका बाहेक तपाईँले अरू कुन कुन जनावर देख्नु भएको छ ?

(ई) चित्रमा देखाइएका जनावहरूको के महत्त्व छ होला ?

ग) चिनौँ र नाम लेखौँ :

घ) उत्तर भनौं :

अ) तपाईँलाई कुन चरा मनपर्छ र किन ?

आ) माथिको चित्रमा देखाइएका चराहरूबाहेक तपाईँले देखेका अन्य चराहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

इ) चराको के महत्त्व छ ?

ङ) पढौं र बुझौं :

मेरो नाम गरिमा शर्मा हो । म कक्षा तीनमा पढ्छु । म चौरजहारी नगरपालिकाको वडा नं ४ मा बस्छु । हाम्रो वडा तथा चौरजहारी नगरपालिकाका विभिन्न सामुदायिक वनमा विभिन्न किसिमका जङ्गली जनावर तथा चराचुरुङ्गीहरू पाइन्छन् । शिक्षकसँग हामी कक्षाका सबै विद्यार्थीहरू विद्यालय नजिकैको वनमा घुम्न जाँदा मयुर, ढुकुर भँगेरो, जुरेली, वकुल्लो, चिल, बाज, काग, मलेवा, गिद्ध, तित्रा, कालिज आदि प्रशस्तै चराचुरुङ्गीहरू देखेका थियौँ । त्यसै गरी उक्त वनमा बाघ, जरायो, खरायो, बँदेल, बाँदर, रतुवा, घोरल आदि पनि देखेका थियौँ । प्रत्यक्ष रूपमा हामीले जङ्गली जनावर र चराचुरुङ्गी देख्न पाउँदा धेरै खुसी भएका थियौँ ।

चराहरू र पुतलीको पखेटा हुन्छ । पखेटाको सहायताले यिनीहरू उड्न सक्छन् । बाघ, रतुवा, घोरल, खरायो खुट्टाको सहायताले हिँड्छन् । सर्प, गोही र छेपारो शरीर घिसारेर हिँड्छन् । यी सबै जीवजन्तुले वातावरणीय सन्तुलन कायम गर्न मद्दत गर्दछन् । यी जनावरहरूमध्ये खरायोलाई मासु र ऊनको लागि प्रयोग गरिन्छ । त्यसै गरी बँदेल, घोरल, जरायोलाई छाला र मासुको लागि उपयोग गरिन्छ । कालिज र तित्रालाई पनि मासुको लागि प्रयोग गरिन्छ ।

च) खाली ठाउँ भरौं :

अ) चितुवा .... जनावर हो । (जङ्गली, घरपालुवा)

आ) बाखा .... जनावर हो । (जङ्गली, घरपालुवा)

इ) खरायो .... खाने जनावर हो । (मासु, घाँस)

ई) कालिज .... चरा हो । (उपयोगी, हानिकारक)

उ) तित्रा............लागि उपयोगी पन्छी हो । (मासु, छाला)

छ) उत्तर लेखौं :

अ) तपाइँ आफू बसोबास गर्ने वडामा रहेका वनमा पाइने कुनै पाँचओटा जङ्गली जनावरको नाम लेख्नुहोस् ।

आ) वनमा पाइने कुनै पाँचओटा चराचुरुङ्गीको नाम लेख्नुहोस् ।

इ) वनमा चरा र जनावर हुँदा के के फाइदा हुन्छ ?

ई) तपाइँले देखेका चरा र जनावरको नाम तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

चराको नाम	जनावरको नाम

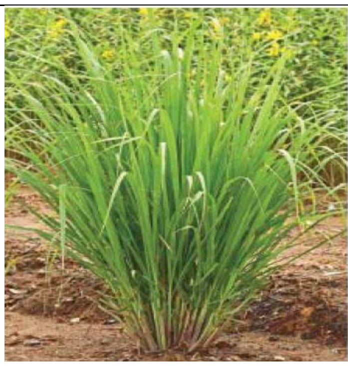
उ) तपाइँलाई मनपर्ने कुनै एउटा जनावर वा चराको चित्र बनाउनुहोस् ।

शिक्षकलाई अनुरोध : विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय नजिकको वनजंगलमा सुरक्षित तरिकाले भ्रमण गराई वन्यजन्तु तथा चराचरुङ्गीहरूको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् र अवलोकन गरेका जनावर र पन्छीहरूको सूची तयार पार्न लगाउनुहोस् । तालिकामा कुन पशुपन्छी के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ, लेख्न लगाउनुहोस् ।

पाठ २

हाम्रा वरपरका बोटबिरुवाहरू

क) चिनौँ र छलफल गरौँ :

(ख) तलका प्रश्नमा छलफल गरौँ :

अ) माथिको चित्रमा भएका बिरुवाहरूको नाम भन्नुहोस् ।

आ) रुखबाट हामीले के के पाउँछौँ ?

इ) साना बोटबिरुवाहरूबाट हामीलाई के के फाइदा हुन्छ ?

ई) हामीले खाने कुन कुन खानाहरू बिरुवाबाट प्राप्त गर्छौँ ?

उ) माथिको चित्रमा भएका बिरुवाहरूको नाम र महत्त्व भन्नुहोस् ।

ग) गीत गाऔँ :

युवराज सुवेदी

बोटबिरुवाहरू मध्ये पनि ठुला मध्यम साना ठुला रुख, मध्यम बुट्यान, झारपात साना । कुनै अन्न, कुनै फलफूल, कुनै तरकारी जडीबुटी, अन्न फल्ने हाम्रा खेतबारी ।	
खाली ठाउँ भएसम्म रुख रोप्नुपर्छ त्यही रुखले ठुलो भई फाइदा दिने गर्छ । पहिरो जाने ठाउँमा रुख रोप्नु पर्छ वातावरण स्वच्छ भए सबको कल्याण हुन्छ ।	
रुख भए दाउरा स्याउला अनि घाँसपात चरा अनि जनावरको हुन्छ राम्रो बास । रुखले हामीलाई छहारी र दिन्छ फेर्न स्वास बोटबिरुवाले दिने गर्छन् जीवजन्तुको गाँस ।	

जीवजनावर रोगी हुँदा औषधी चाहिने त्यही औषधी बनाउन बिरुवा नै चाहिने । घर, विद्यालय जतासुकै बोट रोप्नुपर्ने बिरुवाको त्यही बोटबाट सबथोक पाइने ।	
स्वस्थ वातावरण बनाउन वृक्षारोपण गर्ने बाढी, पहिरो जानबाट पहल गर्नुपर्ने । वृक्षरोपण गर्दा खेरी प्रकोपबाट बच्ने हरियाली, सुन्दर गाउँ बनाऔँ त सबले ।	

अ) तर्पांको घर वरपरको खाली ठाउँमा अभिभावकको सहयोगमा वृक्षरोपण गर्नुहोस् र बोटबिरुवा हुर्काउनुहोस् ।

(आ) आफ्नो घर र विद्यालय वरपर भएका बिरुवाको अवलोकन गर्नुहोस् र अवलोकन गरेका बोटबिरुवाहरूको नाम तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

ठुला रुख	**मझ्यौला रुख**	**झारपात**
पिपल	कागती	तोरी

घ) पढौँ र बुझौँ :

संगम र सन्दीप कक्षा तीनमा पढ्छन् । उनीहरूको घर वरपर धेरै प्रकारका बोटबिरुवाहरू छन् । उनको करेसाबारी र बगैँचामा सागसब्जी, फलफूलका बोटबिरुवा पनि छन् । यी सबै खानाका लागि प्रयोग गरिन्छन् । शरीर स्वस्थ बनाउन घरमै उत्पादन गरिएका सागपात, फलफूल खानु राम्रो हो । उनको करेसाबारीमा रायो, पालुङ्गो, बेथे, प्याज, लसुन, गोलभेडा, भान्टा, सिमी, जस्ता सागपात र तरकारी रोपिएको छ । त्यसै गरी उनको घर तथा विद्यालयको बगैँचामा कागती, अमिला, सुन्तला, नास्पति, बेलौती आदि फलफूल पनि छन् । शरीरलाई चाहिने भिटामिन यिनै फलफूलबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । शरीरलाई रोग लाग्नबाट बचाउन यिनै फलफूल खानुपर्छ ।

उनको घर नजिकै सामुदायिक वन पनि छ । उक्त वनमा उतिस, असुरो, चुत्रो, सल्ला, हर्रो, बर्रो, एक औले झार, गुर्जो, टिमुर जस्ता बिरुवा पाइन्छन् । यी बोटबिरुवामध्ये कुनै काठका लागि प्रयोग हुन्छन् भने कुनै औषधीका लागि प्रयोग गरिन्छ । त्यसै गरी यी बोटबिरुवाहरू मध्ये कुनै गाइवस्तुलाई घाँस खुवाउनका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

ङ) ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

अ) करेसाबारीमा सक्दो सहयोग गर्नुपर्छ ।

आ) बगैँचामा तरकारी मात्र लगाउन सकिन्छ ।

इ) खाली ठाउँमा मात्र बोटबिरुवा रोप्न सकिन्छ ।

ई) बोटबिरुवा सबै उपयोगी नै हुन्छन् ।

उ) बोटबिरुवाले हामीले खाने खाना बनाउँछन् ।

च) उत्तर लेखौँ :

अ) संगम र सन्दीपको करेसाबारीमा के के तरकारी पाइन्छ ?

आ) संगम र सन्दीपको बगैँचामा के के फलफूल छन् ?

इ) बगैँचा र करेसाबारी किन बनाउनु पर्छ ?

ई) तपाईंको घरको करेसाबारीमा के के उत्पादन गरिएको छ ?

उ) तपाईँको विद्यालयको बगैँचामा के के बोटबिरुवाहरू छन् ?

ऊ) तपाईंको घर नजिकै रहेको सामुदायिक वनमा के कस्ता बोटबिरुवाहरू पाइन्छन् ?

पाठ ३

हाम्रो बगैँचा

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरू

अ) चित्रमा बालबालिकाहरूले के के गरेको देख्नुभयो ?

आ) घर र विद्यालयको बगैँचा निर्माणमा तपाईंले के के सहयोग गर्नुहुन्छ ?

इ) विद्यालयमा बगैँचा निर्माण गर्दा के के फाइदा हुन्छ ?

ख) पढौँ र बुझौँ :

स्मृतिको विद्यालयमा सुन्दर बगैँचा छ । उनी आफ्ना साथीहरूसित बगैंचामा खेल्छिन् र बगैँचाको छहारीमा बसेर पढ्छिन् । उनी र उनका साथीहरू मिलेर विद्यालयका गुरु र गुरुआमाहरूलाई बगैँचा निर्माण गर्नमा सहयोग गर्छन् । स्मृति र उनका साथीहरू बगैँचाको हेरचाह गर्छन् । उनीहरूलाई उनका गुरु र गुरुआमाहरूले बगैँचालाई प्रत्येक हप्ता गोडमेल गर्न, काँटछाँट गर्न, सिँचाई गर्न, सरसफाइ गर्न र संरक्षण गर्न सिकाउनु हुन्छ । यसबाट विद्यालय सुन्दर देखिनुका साथै वातावरण पनि सफा र स्वच्छ भएको छ । स्मृति र उनका साथीहरूले घरमा समेत अभिभावकको सहयोगमा बगैँचा निर्माणमा सहयोग गरेका छन् । उनीहरू आफ्नो गाउँ र टोलका मानिसलाई पनि आ-आफ्ना घरमा बगैँचा निर्माण गर्न सिकाउँछन् । त्यसैले उनको गाउँका मानिसहरू स्वस्थ छन् ।

स्मृति पढ्ने विद्यालय र घरको बगैँचामा विभिन्न किसिमका फूलहरू छन् । जसअन्तर्गत सयपत्री, मखमली, केतुकी, हजारी, गुलाब छन् । त्यसै गरी उनको घर तथा विद्यालयको बगैँचामा तरकारी खेती पनि गरिएको छ । तरकारीअन्तर्गत सागपात, सिमी, बोडी, फर्सी, मुला, आलु, धनिया, लसुन, प्याज, बन्दागोबी रहेका छन् । यसरी घर तथा विद्यालयमा बगैँचा बनाउँदा एकातिर विद्यालयको वातावरण स्वच्छ भएको छ भने अर्कोतिर हरित विद्यालय सिर्जना भई विभिन्न विषय सिकाइ गर्ने, पढ्ने वातावरण निर्माण भएको छ । यसका साथै बगैँचामा तरकारी, फूल खेती गर्दा ती वस्तुको बिक्रीबाट आयआर्जन पनि भएको छ ।

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

अ) स्मृतिको घर र विद्यालयमा सुन्दर बगैँचा छ ।

आ) स्मृति र उनका साथीहरू बगैंचा निर्माण गर्नमा गुरु र गुरुआमालाई सहयोग गर्छन् ।

इ) स्मृति र उनका साथीलाई बगैँचा निर्माणमा खासै चासो छैन ।

ई) बगैँचा विद्यालयमा मात्र बनाउनुपर्छ ।

उ) बगैँचा निर्माण गरे वातावरण सफा र स्वच्छ हुन्छ ।

ऊ) घरमा बगैँचा र करेसाबारी निर्माण गरे तरकारी, फलफूल उत्पादन हुन्छ ।

घ) उत्तर लेखौँ :

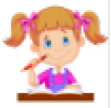
अ) के तपाईँको विद्यालयमा पनि स्मृतिको जस्तै सुन्दर बगैँचा छ ?

आ) स्मृतिलाई बगैँचा निर्माण गर्न गुरु र गुरुआमाहरूले के के सिकाउनुहुन्छ ?

इ) बगैँचाको हेरचाह कसले कसले गर्नुपर्छ ?

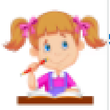
ई) स्मृति र उनका साथीहरू बगैँचामा के के गर्छन् ?

उ) हामीले विद्यालयमा र घरमा बगैँचा र करेसाबारी किन बनाउनुपर्छ ?



ङ) गर्न हुने क्रियाकलापमा ठिक चिह्न (√) र गर्न नहुने क्रियाकलापमा बेठिक चिह्न (×) लगाऔँ :

विद्यालयको बगैँचा निर्माण गर्ने	
बिरुवामा पानी हाल्ने	
जथाभावी फूल टिप्ने	
बगैँचा गोडमेल गर्ने	
फूलका पात चुँड्ने	
सरसफाइ गर्ने	
बिरुवा हुर्काउन सहयोग गर्ने	



च) आफ्नो विद्यालयको बगैंचामा रहेको कुनै एउटा बिरुवाको चित्र बनाई उपयुक्त रङ भरौँ :

छ) आफ्नो विद्यालयमा कक्षा ३ का साथीहरू मिलेर शिक्षकको सहयोगमा बगैँचा निर्माणमा सहयोग गर्नुहोस् । बगैँचा निर्माण वा गोडमेल गर्नुहोस् । एक महिनाभित्र बगैँचामा के के प्रगति भयो र बगैँचामा कुन कुन बिरुवाहरू हुर्के ? लेख्नुहोस् ।

(अ)..

(आ)..

(इ)...

पाठ ४

पानीका स्रोतहरू र उपयोग

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरू

अ) माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो ?

आ) खेतबारीमा सिँचाइ गर्न पानीको कुन स्रोत आवश्यक पर्छ ?

इ) धाराको पानी के के कामको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

ई) तपाईंको विद्यालयमा पानीको कुन कुन स्रोतहरू के के कामका लागि प्रयोग गरिएको छ ?

उ) तपाईंको घरमा पानीका कुन कुन स्रोतहरू छन् ?

ख) पढौँ र जानौँ :

सुस्मिता कक्षा ३ मा पढ्छिन् । उनको विद्यालयमा दुईओटा टुटीधारा छन् । टुटीधारा पिउन, हातखुट्टा धुन, शौचालय र बगैँचामा प्रयोग भएको छ । उनले पढ्ने विद्यालयमा तरकारी, फलफूल, अन्नबाली र पुष्पखेती गरिएको छ । धाराको पानीलाई बगैँचामा सिँचाइ गर्न प्रयोग भएको छ । बगैँचामा कक्षा ३ का साथीहरू मिलेर हेरचाह, सिँचाइ र गोडमेल गर्छन् । यसका साथै बगैंचामा अरू कक्षामा उनका साथीहरू, शिक्षकहरूले समेत उक्त कार्यमा मदत गर्छन् ।

कक्षा ३ मा पढ्ने श्यामको घरमा खानेपानी संस्थानले धारा वितरण गरेको छ । यसका साथै उनको घर नजिकै कुवा र खेतबारी नजिकै खोला छ । उनको घरमा बगैँचा छ । यसका साथै खेतबारी पनि छ । श्यामको आमाबुवा खेतमा काम गर्नुहुन्छ । उनको आमाबाबुले धान, गहुँ, मकै, चना, तोरी, केराउ आदि खेती लगाउनु हुन्छ । खोलाको पानीलाई खेतमा कुलाको माध्यमबाट खेतबारीमा सिँचाइ गर्न लगिएको छ । व र्षा याममा पानी परेमा खेत रोप्न खोलाबाट पानी ल्याउने गरिएको छ । हिउँदको समयमा तरकारी खेती गरिन्छ । तरकारी खेतीमा पनि उनको बाबुआमाले धारा र खोलाको पानी प्रयोग गर्नुहुन्छ । त्यसै गरी धाराको पानी खाना

बनाउन र नुहाउन प्रयोग हुन्छ । पानीको सही सदुपयोग गर्न धाराबाट आउने पानीलाई आवश्यक परेको बेला मात्र खोल्ने र अरूबेला बन्द गर्ने गर्दछन् । खोलाको पानी भने बगैँचामा सिँचाइ गर्न, कपडा धुन प्रयोग हुन्छ । घरधाराको पानी खेर जान नदिन उक्त स्रोतबाट निस्कने पानीलाई बगैँचाको पोखरीमा व्यवस्थापन

गरिएको छ । जसबाट आवश्यकताअनुसार सिँचाइ गर्न प्रयोग गर्ने गरिएको छ ।

ग) उत्तर लेखौँ :

अ) तपाईंका घर र विद्यालयमा पानीका कुन कुन स्रोतहरू छन् ?

आ) तपाईंको घरका पानीका स्रोतहरू के के कामका लागि प्रयोग भएका छन् ?

इ) पानीको सही सदुपयोग गर्न के के गर्नुपर्छ ?

ई) प्रयोग गरिसकेपछि धारा किन बन्द गर्नुपर्छ ?

उ) तपाईँका घरमा लुगा धोएर निस्केको पानीलाई के के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

घ) आफ्नो घर वा विद्यालयमा भएका पानीको स्रोतहरू र तिनको प्रयोगलाई तलको तालिकामा भरौँ :

क्र.स.	पानीका स्रोत	प्रयोग
१.		
२.		
३.		
४.		

ङ) तलको तालिका पूरा गरौँ :

पानीका स्रोत	संरक्षण गर्ने तरिका/सही सदुपयोग गर्ने तरिका
धारा	आवश्यक पर्ने बेलामा मात्र प्रयोग गर्ने र अरूबेला बन्द गर्ने
कुवा	....
पोखरी	....
खोला/नदी	....
कुलो	....

छ) चित्र बनाऔँ :

अ) तपाईँले प्रयोग गर्ने पानीका स्रोत मध्ये कुनै एउटा स्रोतको चित्र कोर्नुहोस् ।

पाठ [illegible]

व्यक्तिगत सरसफाइ

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) माथिको चित्रमा के के देखाइएको छ ?

आ) माथिका मध्ये तपाईँले गर्ने कुराहरूको बारेमा भन्नुहोस् ।

इ) हात धुने तरिका बारेमा तपाईँलाई के के थाहा छ ?

ई) व्यक्तिगत सरसफाइ गर्दा के के सामान चाहिन्छ ?

ख) संवाद पढौँ र जानौँ :

कृष्ण : व्यक्तिगत सरसफाइको बारेमा तिमीले बुझेको भन त ?

सीता : शरीरलाई सफा र स्वस्थ राख्नका लागि गरिने कुनै पनि सरसफाइलाई व्यक्तिगत सरसफाइ भनिन्छ ।

कृष्ण : ए, व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान नदिएमा के हुन्छ होला ?

सीता : व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान नदिनाले विभिन्न प्रकारका रोगहरू लाग्न सक्छन् । हाम्रो स्वास्थ्य राम्रो बनाउन आफैँले स्वस्थकर बानी र व्यवहार अपनाउनुपर्दछ ।

राम : मेरो विचारमा व्यक्तिगत सरसफाइ अन्तर्गत कपाल, नाक, मुख, दाँत, आँखा, कान, छाला, यौन अङ्ग आदिको सरसफाइ पर्दछन् । अनि तिम्रो विचारमा व्यक्तिगत सरसफाइअन्तर्गत अरू के के पर्छन् ?

सीता : हाम्रो शरीर टाउको, जिउ, हात, खुट्टा आदि अङ्गहरू मिलेर बनेको छ । नाक, मुख, आँखा अनुहारका अङ्ग हुन् । यी अङ्गहरू सफा गर्नु पनि व्यक्तिगत सरसफाइ नै हो । दैनिक वातावरणको सम्पर्कमा रहने हुँदा फोहोर हुने सम्भावना धेरै हुन्छ । त्यसैले यी अङ्गहरूको सधैँ सरसफाइ गर्नुपर्दछ ।

कृष्ण : शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको सफाइ कसरी गर्ने त ?

सीता : टाउको सफा राख्न नियमित रूपमा नुहाउने गर्नुपर्दछ । यसले कपालमा चाया पर्ने, जुम्रा पर्ने आदिबाट बचाउँछ । दिसा पिसाब गरिसकेर साबुन पानीले राम्ररी हात धुने गरेमा धेरै रोगबाट बच्न सकिन्छ ।

कृष्ण : तिमीले भनेको बाहेक मुख धुँदा नाक र आँखासमेत सफा पानीले राम्ररी धुनुपर्छ । आँखा सफा नभएमा चिप्रा लाग्ने र पछि गएर आँखा सम्बन्धी रोग लाग्न सक्छ, हैन र ?

सीता : हो त । तिमीले ठिक भन्यौ ।

कृष्ण : ए, हामीले दिनको दुई पटक नरम ब्रसले दाँत पनि माझ्नु पर्छ भनेर सरले भन्नु भएको थियो है ।

सीता : हो, दाँत राम्ररी नमाझेमा अड्केको खानेकुरा कुहिएर मुख गन्हाउने, गिजा पाक्ने, दाँत दुख्ने आदि हुन्छ । हामीले शरीर

सफा गर्ने क्रममा दिसा पिसाब गर्ने अङ्गलाई पनि सफा गर्नुपर्छ ।

कृष्ण : मैले पनि खानुअघि र पछि, फोहोर वस्तुहरू छोएपछि, खेलेपछि, दिसा गरेपछि साबुन पानी वा खरानी पानीले हात धुन्छु । हात धुँदा हातका नङ र औंलाका कापहरूसमेत मिची मिची सफा गर्छु ।

(यत्तिकैमा तिनीहरूको घर जाने बाटो आउँछ र छुट्टिन्छन् ।)

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

अ) आँखामा धुलो पऱ्यो भने मिच्नुपर्छ ।

आ) दाँत दुखेपछि मात्र माझ्ने गर्नुपर्छ ।

इ) छाला राम्रोसँग सफा गर्नुपर्छ ।

ई) नङ लामो हुने गरी राख्नु हुँदैन ।

उ) हामीले सरसफाइ नियमित गर्नुपर्छ ।

घ) उत्तर लेखौँ :

अ) व्यक्तिगत सरसफाइ भनेको के हो ?

आ) व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान नदिएमा के हुन्छ ?

इ) शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको सफाइ कसरी गर्नुहुन्छ ?

ई) दाँत ब्रस नगरेमा के हुन्छ ?

घर तथा विद्यालयको सरसफाइ

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

(क) माथिको चित्रमा विद्यालयका शिक्षक र विद्यार्थीहरूले के के गरिरहेका छन् ?

(ख) तपाईँले विद्यालय वरपरको वातावरण सफा राख्न के के कार्य गर्नु भएको छ ?

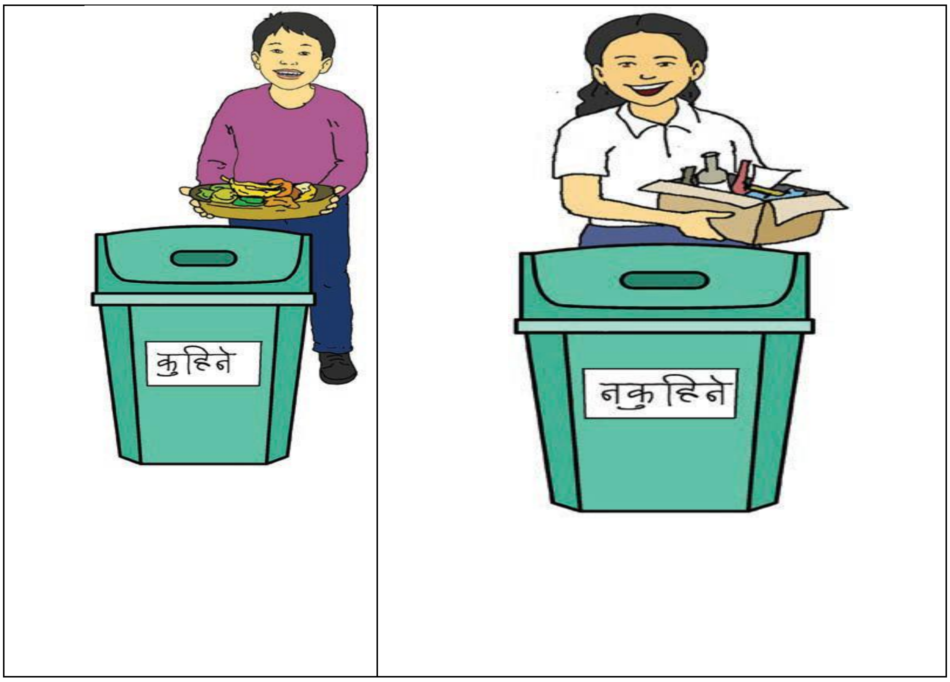
(ग) तपाईको घर तथा विद्यालयमा कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई कसरी व्यवस्थापन गर्नुभएको छ ?

(घ) विद्यालय तथा घर वरपरको वातावरण सफा नराखे के हुन्छ ?

ख) कुहिने र नकुहिने फोहोर चिनौँ :

ग) पढौँ र बुझौँ :

घर तथा विद्यालयमा हामीलाई काम नलाग्ने वस्तु पनि हुन्छन् । काम नलाग्ने अनावश्यक वस्तु र सामग्रीलाई फोहोर भनिन्छ । यस्ता फहोरहरूअन्तर्गत खेर जाने कागज, कपडाका टुक्रा, प्लास्टिक, धातुका टुक्रा, भान्साबाट निस्कने खेर जाने तरकारीका बोक्रा आदि पर्दछन् । विभिन्न किसिमका फोहोरहरूलाई उचित तरिकाले विसर्जन र व्यवस्थापन गर्नुलाई फोहोरमैला व्यवस्थापन भनिन्छ ।



रस्मीला र संगमको विद्यालय सधैँ सफा हुन्छ । रस्मीला, संगम र उनका साथीहरू मिलेर सधैँ घर सफा गर्छन् । उनीहरूले सरसफाइ गर्दा सधैँ कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई अलग अलग ठाउँमा जम्मा गर्छन् । उनीहरूले कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्टाछुट्टै डस्टविनमा जम्मा गर्छन् । कुहिने फोहोरबाट कम्पोस्ट मल पनि बनाउँछन् जसलाई तरकारी बारीमा हाल्छन् । यस्तो मल प्रयोग गर्दा तरकारी पनि राम्रो फल्ने गरेको छ । नकुहिने फोहोरलाई पटक पटक प्रयोग गर्न मिल्ने र नमिल्ने गरी छुट्याउँछन् ।

यसै गरी मुनाको घरमा पनि कुहिने र नकुहिने वस्तुलाई जम्मा गर्ने छुट्टाछुट्टै डस्टविन छन् । मुना र उनका परिवारका सदस्यहरू मिलेर आँगन, करेसाबारी, बगैँचा र शौचालय सफा गर्छन् । सरसफाइ पछि सबै जनाले साबुन पानीले हातखुट्टा धुने गर्दछन् जसले गर्दा उनीहरूलाई कुनै रोगले छोएको छैन । त्यसैले हामी सबैले फोहोरमैला व्यवस्थापनमा सहयोग गर्नुपर्छ ।

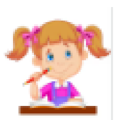
घ) छलफल गरौँ :

अ) के तपाईंको विद्यालय पनि रस्मीला र संगमको विद्यालय जस्तै सफा छ ?

आ) तपाईंले विद्यालयमा कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई कसरी राख्ने गर्नु भएको छ ?

इ) तपाईंको आफ्नो कक्षाकोठाबाट कस्ता कस्ता फोहोरहरू निस्कन्छन् ? ती फोहोरहरूलाई कसरी व्यवस्थापन गरिएको छ ?

ई) तपाईंको घर र विद्यालयमा भएका नकुहिने फोहोरलाई कसरी व्यवस्थापन गरिएको छ ?



ङ) तालिका बनाऔँ :

अ) तपाईंको घर तथा विद्यालयबाट निस्किने कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

कुहिने फोहोरहरू	नकुहिने फोहोरहरू

च) अवलोकन गरौँ :

अ) आफूले पढ्ने विद्यालयका विभिन्न ठाउँहरू अवलोकन गरी तलको तालिकामा ठिक चिह्न √ लगाउनुहोस् ।

अवलोकन गरिएका ठाउँहरू	**सफा**	**फोहोर**
१. करेसाबारी		
२. भान्छाकोठा		
३. शौचालय		
४. खानेपानीको धारा		
५. सुत्ने कोठा		
६. घरआँगन		

छ) तलका प्रश्नको उत्तर लेखौँ :

अ) फोहोर भनेको के हो ?

आ) फोहोरमैला किन व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ?

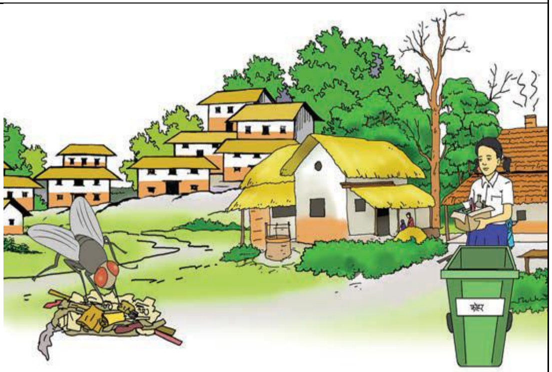
इ) कुहिने फोहोरलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

ई) फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्दा के के फाइदा हुन्छ ?

पाठ ७

स्वच्छ वातावरण

क) चित्र हेरौं र छलफल गरौं :



(अ) चित्रमा समुदायमा रहेका सार्वजनिक स्थलमा ककसले फोहोर व्यवस्थापन गरिरहेका छन् ?

(आ) घरको सरसफाइमा कसले सहयोग गरेका छन् ?
(इ) घर वरिपरिको वातावरण फोहोर हुँदा के असर परेको छ ?
(ई कुहिने र नकुहिने फोहोर कहाँ कहाँ व्यवस्थापन गरिएको छ ?
(उ) विद्यालयको वातावरण सफा राख्न के के कार्य गरिएको छ ?
(ऊ) चित्रमा फोहोर के के कारणले भएको छ ?
(ऋ) वरपर फूलबारी किन बनाइएको होला ?
(ए) वातावरण सफा नराखे के असर पर्छ होला ?

ख) पढौँ र बुझौँ :

घर, घर वरपर, समुदाय, विद्यालय, बाटोघाटो सँधै सफा राख्नुपर्छ । घरमा आफूले सकेको सरसफाइ कार्यमा सहयोग गर्नुपर्छ। वरपरको वातावरण सफा र स्वच्छ राख्नको लागि नियमित रूपमा आफ्नो शरीरको सफाइ, आफूले लगाउने कपडाको सरसफाइ, घर वरपरको वातावरणको सरसफाइ, विद्यालयको सरसफाइ गर्नुपर्छ । वातावरण स्वच्छ राख्न बगैँचा बनाउने, बगैँचाको हेरचाह गर्ने कार्य गर्नुपर्छ । फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने छुट्टाछुट्टै भाँडोमा राख्नुपर्छ। नकुहिने फोहोरलाई पनि पुनः प्रयोग गर्न सकिनेलाई छुट्टै र पुनः प्रयोग गर्न नसकिने फोहोरलाई छुट्टै डस्टविनमा राख्नुपर्छ। कुहिने फोहोरबाट जैविक मल बनाई खेतबारी, बगैँचामा प्रयोग गर्नुपर्छ ।

गाउँटोलका मानिसहरू मिलेर हप्तैपिच्छे बाटो, पाटीपौवा, धारो, मठमन्दिर जस्ता ठाउँहरू सफा गर्नुपर्छ । सरसफाइ गर्दा हातमा पन्जा र मुखमा मास्क लगाउनुपर्छ । सरसफाइको काम सकेपछि साबुन पानीले हातखुट्टा धुनको साथै नुहाउनुपर्छ। यी कार्य गरेमा आफू र आफ्नो परिवार स्वस्थ हुनुको साथै समुदायका मानिसहरू स्वस्थ हुन्छन् । वातावरण स्वस्थ हुँदा विभिन्न प्रकारका रोगहरू लाग्नबाट बच्न सकिन्छ ।

ग) गीत गाऔँ :

फोहोरहरू जथाभावी फाल्ने गर्नुहुन्न
जथाभावी दिसापिसाब कहिल्यै गर्नुहुन्न ।
गाईवस्तुलाई छाडा छोड्ने काम गर्नुहुन्न
पानका स्रोतमा त फोहोर गर्नुहुन्न ।

ढल बग्न दियो भने दुर्गन्ध फैलिन्छ
यसले गर्दा पानी पनि प्रदूषित हुन्छ ।
फोहोरहरू जलाउँदा हावा दूषित हुन्छ
पानी हावा दूषित हुँदा रोग फैलिन्छ ।

वातावरण सफा राख्न हामी सबै जुटौँ
फोहोरमैला उचित ठाउँमा राख्ने काम गरौँ ।
निस्किएका कुहिने फोहोरलाई खाल्डामा पुरौँ
पुरिएको फोहोरबाट जैविक मल बनाऔँ ।

घ) घरको वातावरणको सरसफाइको अवस्था अवलोकन गरी तलको तालिका भरी कक्षाका प्रस्तुत गरौँ :

क्र.स.	अवलोकन गरिएको ठाउँ	सफा वा फोहोरको अवस्था के छ ?	सफा नभए के गर्ने ?
१	भान्साकोठा	फोहोर छ	फोहोरलाई बढारेर, टिपेर उपयुक्त डस्टविनमा राख्ने

२	....	....	....
३			
४			
५			

ङ) आफूले पढ्ने कक्षाकोठा र विद्यालयको क्षेत्रको वातावरणको सरसफाइको अवस्था अवलोकन गरी अवलोकन गरेका पक्षहरूलाई तलको तालिका भरी कक्षाका प्रस्तुत गरौँ :

क्र.स.	अवलोकन गरिएको ठाउँ	सफा वा फोहोरको अवस्था के छ ?	सफा नभए के गर्ने ?
१	कक्षाकोठा	फोहोर छ	कागजका टुक्राहरूलाई टिपेर डस्टविनमा राख्ने, कुचोले धुलो बढारेर उपयुक्त ठाउँमा राख्ने
२	....	....	....
३			

४			
५			

च) घर वरपर तथा समुदायको वातावरणको सरसफाइको अवस्था अवलोकन गरी तलको तालिका भरी कक्षाका प्रस्तुत गरौँ :

क.स.	अवलोकन गरिएको ठाउँ	सफा वा फोहोरको अवस्था के छ ?	सफा नभए के गर्ने ?
१	मन्दिर	फोहोर छ	कागजका टुक्रा, रुखका पातलाई कुहिने डस्टविनमा राख्ने र प्लाष्टिकका बोतललाई नकुहिने डस्टविनमा राख्ने
२	....	....	....
३			
४			
५			

एकाइ ६

सामाजिक चुनौती र विपद् व्यवस्थापन

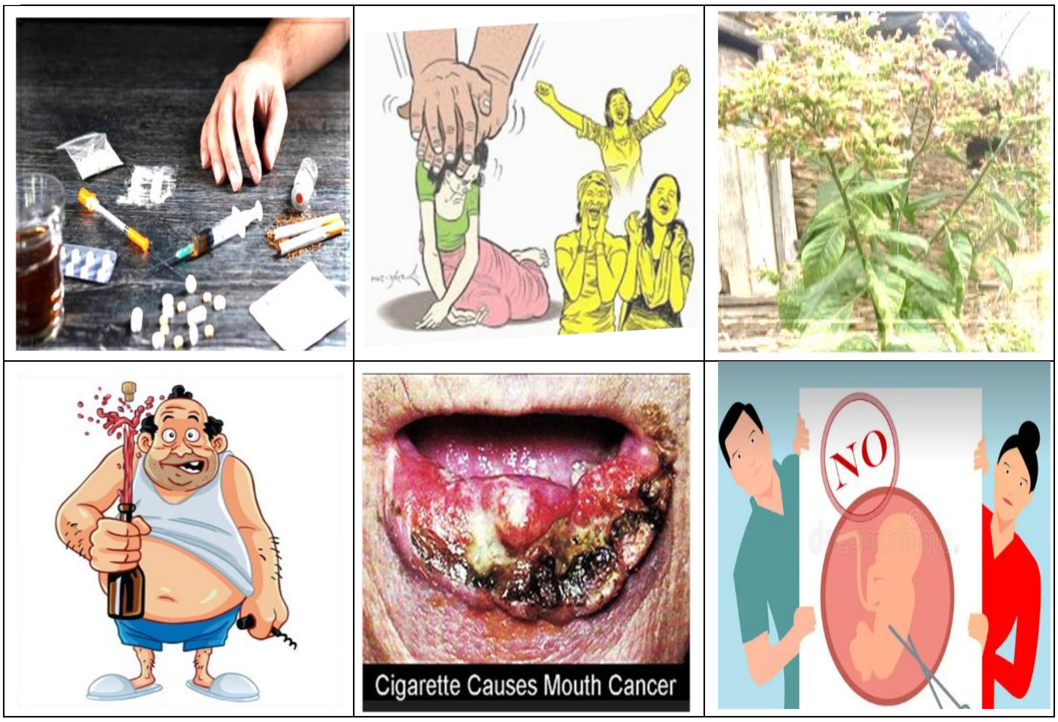
सिकाइ उपलब्धि:

- सामाजिक चुनौती र विसङ्गतीको रूपमा रहेको धुम्रपान, मध्यपान, लागू औषध सेवन, छोराछोरी बिचको भेदभावबाट हुने हानी र यसबाट बच्ने उपायहरूको बारेमा बताउन ।
- विपद्को परिचय दिन ।
- विपद्का किसिम (प्राकृतिक र मानव सिर्जित) बताउन ।
- विद्यालयभित्र जस्तैः छत, भऱ्याङ, बरण्डा, खेल सामग्री, फर्निचर, शौचालय आदिमा हुने जोखिमहरूको पहिचान दिन ।
- विद्यालयभित्र हुने जोखिमहरूबाट सावधानी अपनाउन ।
- भूकम्प र महामारीबाट सुरक्षित हुनका लागि आवश्यक सावधानी अपनाउन ।
- कृत्रिम घटना अभ्यास (Simulation) प्रस्तुत गर्न ।

पाठ १

सामाजिक भेदभाव र विसङ्गति

क) चित्र हेरौँ, छलफल गरौँ र उत्तर खोजौँ:



अ) चौरजहारीको क्षेत्रमा सामाजिक विकृतिका रुपमा रहेको धुम्रपान र मद्यपान गर्न प्रयोग भइरहेका कुनै २/२ वस्तुहरूका नाम लेख्नुहोस् ।

आ) धुम्रपान र मद्यपान सेवनको हानीबाट बच्न अपनाउनु पर्ने कुनै ३ ओटा उपायहरू के के हुन सक्छन् ? लेख्नुहोस् ।

इ) लागुपदार्थले हाम्रो शरीरको मुख्य कुन अङ्गमा नराम्रो असर गर्छ ? छोटो व्याख्या गर्नुहोस् ।

ई) हाम्रो समाजमा छोराछोरी बिच के कस्ता भेदभाव भएका हुन सक्छन् ? कुनै २ ओटा उदाहरणहरू दिनुहोस् ।

उ) रक्सी चुरोट सेवन गर्ने व्यक्तिलाई समाजले घृणा गर्नुको कारण के होला ? कुनै २ ओटा कारणहरू लेख्नुहोस् ।

ख) खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द भरौँ :

कलेजो	मस्तिष्क	फोक्सो	विकृति

अ) धुम्रपान गर्नाले मुख, घाँटीको साथै .... मा पनि क्यान्सर हुन्छ ।

आ) बिहे, भोज आदिमा मदिरा सेवन गर्ने चलन सामाजिक .... हो ।

इ) लागू औषध सेवनले नसामा प्रत्यक्ष असर पार्छ र ...... ले कार्य गर्न छोड्छ ।

ई) जाँड, रक्सी, वियर आदि सेवन गर्नाले .... मा ठुलो क्षति पुऱ्याउँछ ।

ग) तलका चित्र सङ्केतको अर्थ र कारण आफ्नै भाषामा लेखौँ :

संकेतको अर्थः

•कारण १.

•कारण २.

संकेतको अर्थः

•कारण १.

•कारण २.

संकेतको अर्थः

•कारण १.

•कारण २.

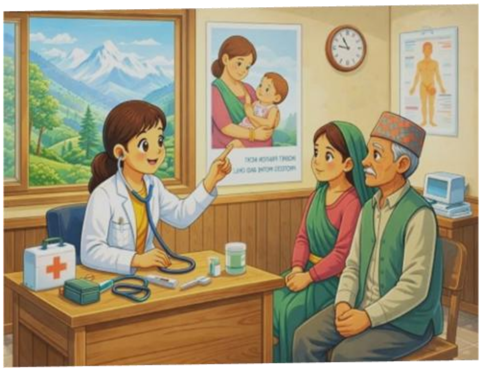
घ) पढौँ र बुझौँ : ताराको सपना

चौरजहारी नगरपालिकाको एउटा गाउँमा ताराको सानो घर थियो । घरमा आमाबुवासँगै उनी र उनका भाइ बस्दथे । धेरै पढेर डाक्टर बन्ने र गाउँका सबै बिरामीहरूलाई उपचार गरेर निको पार्ने ताराको सपना थियो तर गाउँघरको चालचलन भने छोरीलाई पढाउने खालको थिएन । उनकी आमा अलि कडा

स्वभावकी हुनुहुन्थ्यो । आमाले भन्नुहुन्थ्यो, "छोरीले पढेर के गर्नु ? विवाह गरेर अर्काको घर जाने त हो नि ।" । ताराले चाहिँ पढेर डाक्टर नबनेसम्म बिहे नै गर्दिनँ भन्थिन् । बरु म राती कम सुत्छु, घरको काममा नि सघाउँछु भनेर ताराले आमालाई फकाउन खोज्थिन् । आमाले ताराका कुरालाई नसुनेझैँ गर्नुहुन्थ्यो ।

एक दिन शङ्खपिपल मेलाको अवसर पारेर चौरजहारी नगरपालिकाले नि:शुल्क स्वास्थ्य शिविर राख्यो । देश विदेशमा नाम चलेका स्वस्थ्य विशेषज्ञहरू आए । त्यहाँ आएका डाक्टरहरूलाई भेट्ने मौकामा ताराले आफ्नो सपना सुनाइन् । डाक्टरहरूले तारालाई थप हौसला दिदै, तिमी जस्तो मिहिनेती विद्यार्थी नै डाक्टर बन्ने हो भने । डाक्टरको कुरा सुनेर ताराको आत्मबल झनै बढेर आयो । शिविरमा डाक्टर र छोरी बिच भएको कुराकानी उनका आमाबुवालाई ताराले घरमा आएर सबै कुरा सुनाइन् । यस पटक आमाले छोरीका कुरा निकै ध्यान दिएर सुन्नुभयो । “छोरी ! तिमी पढ्न चाहन्छयौ भने पढ । हाम्रा पुर्खाको नाम राख । म तिमीलाई रोक्दिन । हामी घर घडेरी बेचेर डेरामा बस्न परे पनि बसौंला” आमाले भन्नुभयो । उनी खुसीले गद्‌गद् भइन् । उनले आफ्नो सपना पूरा गर्न सबै कक्षामा कडा मिहिनेत गर्न थालिन् । ताराको लगाव देखेर विद्यालयका शिक्षक, विद्यार्थी र गाउँलेहरूले अचम्म माने । ताराले चौरजहारी नगरपालिकाले लिएको कक्षा ५ को परीक्षा र आधारभूत तह परीक्षामा नयाँ रेकर्ड कायम गर्दै पुरस्कृत भइन् । एसईई परीक्षामा पनि राम्रै जीपीए प्राप्त गरिन् । त्यसपछि उनी घरबाट अलि टाढा रहेको खोलागाउँको विद्यालयमा कक्षा ११ मा विज्ञान विषय पढ्ने गरी भर्ना भइन् । उनको घरको आर्थिक अवस्था

निकै नाजुक थियो। पढाइको खर्च जुटाउन उनका बाबुआमालाई हम्मेहम्मे पऱ्यो । आमाबुवाले विद्यालय परिवार र गाउँका अगुवाहरूसँग सहयोग मागेर भए पनि तारालाई पढाउनु भयो। कक्षा ११ र १२ मा उनलाई नि:शुल्क जेहेन्दार छात्रवृत्ति प्रदान गरियो। उनी कक्षा १२ मा पनि सफल भइन् । उनी आफ्नो लक्ष्यमा पुग्नका लागि अरूलाई ट्यूसन पढाएर आफ्नो पढाइ खर्च जुटाउँदै मेडिकल सम्बन्धी प्रवेश परीक्षा तयारी गर्न थालिन् । उनको अथक प्रयासले गर्दा दोस्रो पटकको प्रवेश परीक्षामा नाम निकाल्न सफल भइन्। अन्ततः तारा डाक्टर बनेर आफ्नै गाउँ फर्किइन्। उनको सपना पूरा गर्न सहयोग गर्नुहुने सबैलाई धन्यवाद दिइन्।



उनले गाउँका धेरै बिरामीहरूलाई निःशुल्क उपचार गर्न थालिन्। दुर्व्यसनी र कुलतका फसेका व्यक्तिहरूको उपचारमा उनी सफल हुँदै गइन् । आफ्नै छोरीको गर्भपतन गर्न आएका जोडीलाई उनले सम्झाउँदै फर्काउँदै गर्न थालिन् । गर्भपतन गर्ने कार्य बिस्तारै घट्दै गयो।

उनकै प्रेरणाले सबैले छोरीलाई पनि छोरालाई जस्तै महत्त्व र चासो देखाउन थाले। ताराको सङ्घर्षको कथा सारा गाउँलेहरूले नमूनाको रुपमा फैलाउन थाले। कति गाउँलेहरूले त तारालाई देवीको रूपमा उदाहरण दिन थाले।

ङ) छोटो उत्तर लेखौँ :

अ) ताराको मुख्य सपना के थियो ?

आ) डाक्टरहरूले तारालाई के भनेर हौसला दिए ?

इ) छोरीको गर्वपतन गराउन आउनेलाई ताराले के भनेर सम्झाउँथिन् होला ? आफ्नो विचार व्यक्त गर्नुहोस्।

इ) "अध्ययन गर्ने अवसर तथा अन्य जिम्मेवारी बराबर पाएमा छोरा र छोरी मध्ये कसले ठूला काम गर्न सक्छन् ?" भन्ने बारे कक्षामा वादविवाद प्रतियोगिता कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस्। पक्षमा आएका कुनै ५ ओटा र विपक्षमा आएका कुनै ५ ओटा बुँदाहरू टिपोट गर्नुहोस्।

च) तलको तालिकामा जस्तै विभेद घटना र समस्याको समाधानका उपायहरूको खोजीगरी तलको तालिका भरौँ :

क्र.सं.	विभेदका घटना (समस्याहरू)	समाधानको उपायहरू
१	छोरीलाई कम खर्च गर्ने तर छोरालाई बढी खर्च गर्ने।	दुवैलाई आवश्यक खर्च गर्ने।

छ) चित्र कोरौँ :

पाठ २

विपद्को परिचय र किसिम

क) पढौँ र बुझौँ :

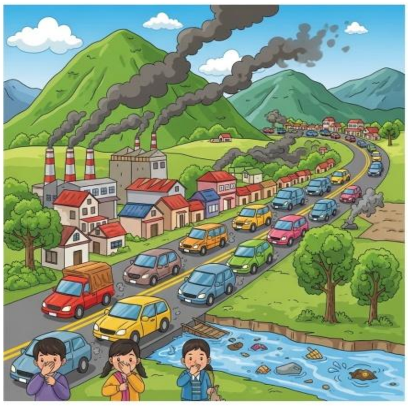
अचानक आउने र धनजनको क्षति पुऱ्याउने घटनालाई विपद् भनिन्छ । कुनै स्थानमा आपतकालीन अवस्था सृजना हुनु नै विपत्ति हो । विपद्को मुख्य कारण प्रकोप हो, जुन प्राकृतिक र मानव सिर्जित गरी दुई किसिमका हुन्छन् ।

प्राकृतिक प्रकोप

प्राकृतिक क्रियाकलापहरूका कारणले सिर्जना हुने प्रकोपलाई प्राकृतिक प्रकोप भनिन्छ । प्राकृतिक प्रकोपहरू विभिन्न किसिमका हुन्छन् ।

पहिरो, भूकम्प, भूक्षय, खडेरी, बाढी, हावाहुरी, सुख्खा, असिना, चट्याङ्, हिमपात, लु, शीतलहर, सुनामी, अतिवृष्टि, अनावृष्टि, प्लेग, सलह, बर्ड फ्लु आदि पर्दछन् । यसलाई मानिसहरूले पूर्ण नियन्त्रण गर्न सक्दैनन् तर यसबाट हुने विपद्को क्षति भने कम गर्न सक्छन् ।

मानव सिर्जित प्रकोप



यी प्रकोप मानवीय क्रियाकलापका कारणले हुन्छ । मानिसको आफ्नै असावधानी वा नियोजित कारणले समाज वा वातावरणमा विपद् सिर्जना हुन्छ भने त्यो मानव सिर्जित प्रकोप हो । यसलाई मानवीय प्रकोप वा मानव निर्मित प्रकोप पनि भन्न सकिन्छ । घरगोठ आगलागी, डढेलो, महामारी, पशुपन्छीबाट लाग्नेरोग, सडक दुर्घटना, विषाक्त खानपान, औद्योगिक दुर्घटना, वातावरणीय प्रदूषण, युद्ध आदिलाई लिन सकिन्छ ।

विपद् व्यवस्थापनमा हाम्रो भूमिका

विपद्ले मानिसको जीवन र वातावरणमा गम्भीर असर पार्दछ । यसले भौतिक जनधनको क्षति गर्छ । यसले सामाजिक र मनोवैज्ञानिक रूपमा पनि नराम्रो असर पार्दछ । त्यसैले हामी विपद् बाट बच्नुपर्छ । विपद् व्यवस्थापन गर्ने केही तरिका तल दिइएको छ ।

विपद् आउनु अघि :

- आफ्नो घर र विद्यालयको कुन ठाउँ सुरक्षित छ थाहा पाइराख्ने ।
- अति आवश्यक सरसामन भएको झटपट झोला तयारी राख्ने ।
- विपद्का सूचना तथा जानकारी लिनदिन सधैँ अग्रसर हुने ।

विपद्को समयमा :

- नहडबडाउने र शान्त रहने ।
- भूकम्प आएमा "घुँडा टेक्ने, ओत लाग्ने, समात्ने" विधि अपनाउने ।
- एकआपसमा सहयोग गर्ने र सुरक्षित ठाउँमा जाने ।

विपद् पछि :

- भत्केका संरचनाहरू बनाउन सहयोग गर्ने ।
- सरसफाइमा ध्यान दिने ।

- आफ्ना साथीहरूलाई हौसला दिने र मिलिजुली बस्ने ।

विपद् व्यवस्थापन कुनै एक व्यक्ति वा संस्थाको काम मात्र होइन । यो हामी सबैको साझा जिम्मेवारी हो । विपद्को बेलामा सबैले सक्दो सहयोग र समन्वय गर्नुपर्छ ।

ख) खाली ठाउँ भरौँ :

झाडाबान्ता	प्राकृतिक	दुर्घटना	बाढी	खानेकुरा

अ) अधिक वर्षाको कारणले .... आउन सक्छ ।

आ) .... को मुख्य कारण दुषित खानपान र पानी नै हो ।

इ) भूकम्प .... प्रकोपको एउटा उदाहरण हो ।

ई) .... मानव सिर्जित प्रकोप अन्तर्गत पर्दछ ।

उ) विपद् समयमा मानिसलाई .... को अति आवश्यक पर्दछ ।

ग) उत्तर लेखौँ :

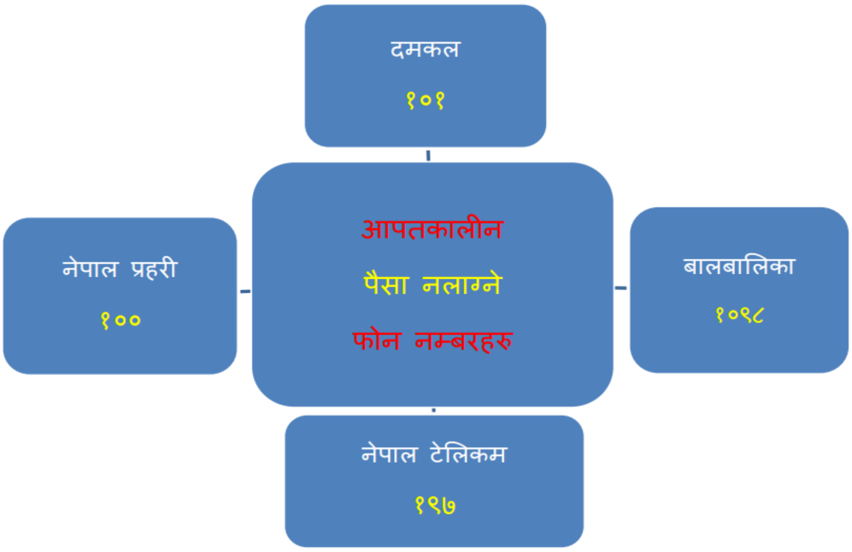
अ) विपद् भनेको के हो ? यो कति किसिमको हुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

आ) विपद् व्यवस्थापनमा तपाईँले गर्न सक्ने कुनै ३ ओटा उपाय लेख्नुहोस् ।

इ) प्राकृतिक र मानव सिर्जित प्रकोप सूची बनाउनुहोस् ।

प्राकृतिक प्रकोप	मानव सिर्जित प्रकोप

घ) जानी राखौँ :



पाठ ३

जोखिम र सावधानी

क) हेरौँ र बुझौं :

क) छलफल गरौँ :

खिमाको परियोजना कार्य

नमस्कार। आदरणीय गुरुआमा र प्यारा साथीहरू !

म कक्षा ३ की विद्यार्थी खिमा बस्नेत हुँ। हामीले जीवनमा धेरै क्रियाकलाप गर्छौँ। कहिले खेल खेल्छौँ। कहिले नाच्छौँ। कहिले डुल्छौँ। कहिले लुक्ने, दगुर्ने काम पनि गर्छौँ। यस्ता हरेक कार्यहरू गर्ने क्रममा हामीले वरपरका जोखिमको सधैँ ख्याल गर्नुपर्छ

। नत्र त्यसले हामीलाई ठुलो चोट दिन सक्छ। मैले त्यस्ता किसिमका केही जोखिम र त्यसबाट बच्ने उपायको सोध खोज गरेकी छु। चार्टमा लेखेको पढेर सुझाव दिनुहोला।

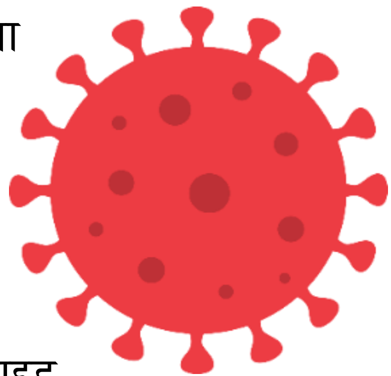
वस्तु वा ठाउँ	के कस्तो जोखिम ?	जोखिमबाट बच्ने कसरी ?
१. भऱ्याङ र गेट	लड्ने वा च्यापिने	नदौड्ने, चिप्लेटी नखेल्ने, गेटमा नझुण्डिने
२. चिप्लेटी र पिङ	खस्ने वा ठोक्किने	पालो पर्खिने, नधकेल्ने, राम्रोसँग समात्ने
३. बिजुली र स्विच	करेन्ट लाग्ने	तारसँग सतर्क, भिजेको हातले नछुने
४. झ्याल र ढोका	औँला च्यापिने	हत्थामा मात्र समात्ने, जोडले नबजार्ने।
५. सामग्री प्रयोग	ठक्करले निलडाम हुने	साँघुरो, अँध्यारोमा ध्यान दिने, प्रयोगपछि सामग्री सही ठाउँमा राख्ने।
६. धारा, शौचालय	चिप्लिने	भुइँ सुख्खा राख्ने, सफा राख्ने,होसियारी

ख) पढौँ र बुझौँ: दुर्घटना

हाम्रो दैनिक जीवनमा सबै कार्य हामीले चाहेको जस्तो मात्र पनि हुँदैन। घटना राम्रो लागेमा हामी खुसी र नराम्रो लागे दु:खी हुन्छौँ। आकस्मिक घट्ने कति घटनाहरूले हाम्रो जीवनमा ठुलो क्षति, चोट र कष्ट पुऱ्याउँछन्। त्यस्ता

घटनालाई हामीले दुर्घटना भन्दछौँ। दुर्घटना जुनसुकै ठाउँमा जहिले पनि हुन सक्छ। सडक, छत, भर्याङ, चिप्लेटी, पीङ, गेट, झ्याल, ढोका, बरण्डा, खेल मैदान, शौचालय, फर्निचर आदिमा दुर्घटना हुन सक्छ। सामग्री चलाउँदा, विद्युतीय उपकरण चलाउँदा, भूकम्प आउँदा, भिडभाडमा सधैँ होसियार हुनुपर्छ। हामीले जानेर वा नजानेर हामी शरीरमा करेन्ट लागेर, डुबेर, निसासिएर, पोलेर, भासिएर, च्यापिएर, चिप्लिएर, लडेर, काटिएर, थिचिएर दुर्घटना हुनसक्छ। त्यसैले हर समय सबैजसो ठाउँमा हुन सक्ने जोखिमबाट सावधानी र सचेत भइरहनु पर्छ।

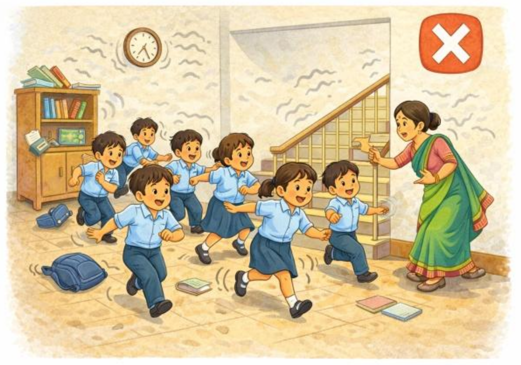
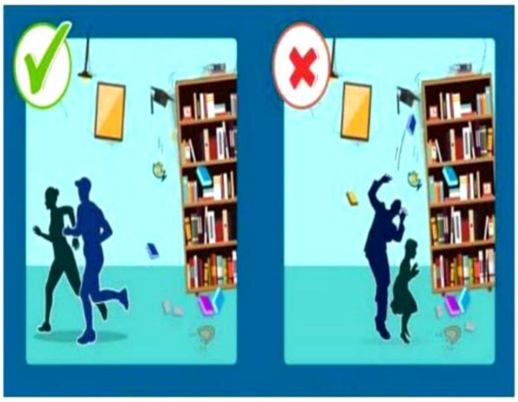
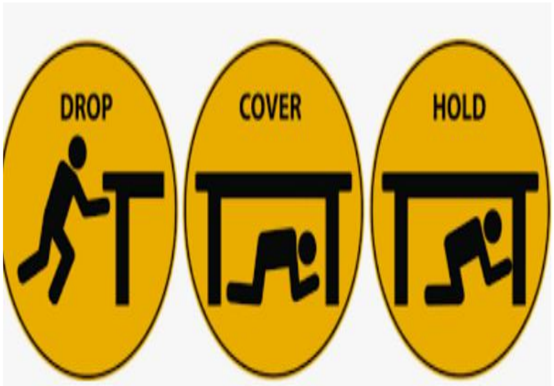
महामारी



वि.स.२०७६ मा विश्वभरी फैलिएको कोरोना (कोभिड-१९) महामारीका कारणले धेरै मानिसहरूले ज्यान गुमाउन परेको घटना ताजा नै छ। यसले समाजमा निकै अशान्ति र भयावह अवस्था सिर्जना भयो। ठूलो धनजनको क्षति भयो। कोरोना जस्तै अन्य रोगहरू झाडापखाला, टाइफाइड आदिले पनि हरेक वर्ष हजारौँ मानिसहरूको मृत्यु भैरहेको हुन्छ। यस्तो रोगजन्य विपद्लाई महामारी भनिन्छ। पछिल्लो समय विक्रम सम्बत २०७२ र २०८० सालको विनाशकारी भूकम्पले नेपालको धेरै ठाउँमा धेरै मानवीय क्षति, भौतिक संरचनाको क्षति, आर्थिक क्षति तथा विपत्ति निम्त्यायो। त्यसैले विपद्को समयमा हामीले एक आपसमा सहयोग आदानप्रदान गरेर मात्रै यसको क्षति कम गर्न सक्छौँ।

ग) चित्र हेरी वर्णन गरौँ :

तल दिइएका तीनओटा चित्र हेरेर भूकम्प गइरहेको बेला के गर्ने र के नगर्ने ? भनी चित्रमा सङ्केत गरिएको छ। उक्त चित्रलाई अध्ययन गरी व्याख्या गर्नुहोस्।

चित्र	वर्णन
	
	
	

घ) परियोजना कार्य :

तपाईँको घर तथा विद्यालय क्षेत्रभित्र हुनसक्ने कुनै ५ ओटा दुघर्टनाका सम्भावित घटना र त्यसबाट बच्नका लागि गर्न सकिने सुरक्षाका उपायहरूको खोजी गरी तालिका बनाई भर्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । जस्तै:

क्र.सं	सम्भावित घटना	सुरक्षित उपायहरू
१.	भऱ्याङमा चिप्लेर लड्ने	बिस्तारै ध्यान दिएर उक्लने, ओर्लने

ङ) खेल खेलौँ : ‘खतराको घण्टी’

(शिक्षकले क्रियाकलाप भन्ने, लेख्ने वा देखाउन लगाउने)

यदि क्रियाकलाप सुरक्षित छन् भने कुनै विद्यार्थीले “ हरियो कार्ड” देखाउने र अरूले ‘थपडी’ बजाउने । यदि क्रियाकलाप जोखिमयुक्त छ भने कुनै विद्यार्थीले “रातो कार्ड” देखाउने र अरूले ‘खतरा' भन्दै हात उठाउने ।

च) जानी राखौँ :

हाम्रो शरीरमा आगो लागिहाले के गर्ने ?

अडिने, पल्टिने र शरिर गुडुल्की मार्ने ।

छ) सोचेर उत्तर लेखौँ :

कोरोना महामारीको समयमा आफूलाई सुरक्षित राख्नका तपाईँका घरका अभिभावकले के के गर्नुभयो ? उहाँहरूले गरेका वा सुनेका आधारमा कोरोना रोगबाट सुरक्षित हुने कुनै ३ ओटा उपायहरू सोधेर लेख्नुहोस् ।

....

....

....

....

....

....