स्थानीय विषयको सन्दर्भ सामग्री

हाम्रो माण्डवी हाम्रो गौरव

कक्षा–२

हाम्रो माण्डवी हाम्रो गौरव

कक्षा-२

विद्यार्थीको नाम	:..
रोल नम्बर	:........................
विद्यालयको नाम	:..

माण्डवी गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

जस्पुर, प्यूठान

लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

प्रकाशक : माण्डवी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
जस्पुर, प्यूठान

सर्वाधिकार © माण्डवी गाउँपालिका

माण्डवी गाउँपालिकाको लिखित स्वीकृति बिना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पूरा वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्ने, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्ने, कुनै विद्युतीय साधनमा उतार्न वा अन्य रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन।

प्रकाशक : वि.स. २०८०
मूल्य : रु.
मुद्रण : स्वस्तिक अफसेट प्रेस एण्ड स्टेशनरी
बुटवल, रुपन्देही
९८५७०७६११७

पाठ्यपुस्तक सम्बन्धी पाठकहरूका कुनै पनि प्रकारका सुझावहरू भएमा माण्डवी गाउँपालिका शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ। पाठकहरूबाट आउने सुझवाहरू शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा हार्दिक स्वागत गर्दछ।

हाम्रो भनाइ

आधुनिक प्रविधिको सिकाइसंगसँगै शिक्षाले आफू जन्मेको, हुर्केको र बसोबास गरिरहेको आफ्नो स्थानीय परिवेशप्रति माया ममता जगाई यसप्रतिको कर्तव्यबोध गराउँदै यहाँको चौतर्फी सम्भावना बोकेका पक्षहरूप्रति जानकार एवम् सचेत बनाउन सक्नुपर्छ । उनीहरूमा कला, सौन्दर्य, मानवीय मूल्य, आदर्श र वैशिष्ट्यहरूको संरक्षण तथा सम्वर्द्धन गर्ने भाव पैदा गराउनु पर्छ । विभिन्न जातजाति, भाषा, धर्म, कला, संस्कृति र क्षेत्रप्रति सद्भाव जगाउन प्रेरित गर्नु पर्दछ । यसैको अपेक्षाअनुरुप "**हाम्रो माण्डवी हाम्रो गौरव**" नामक पाठ्यपुस्तक प्रकाशित गर्न लागिएको हो ।

सामाजिक गुणको विकास तथा नागरिक कर्तव्यप्रति सजगता अपनाउनु, स्तरअनुकूल व्यवहार कुशल सिपको प्रयोग गर्नु र दैनिक जीवनमा आइपर्ने व्यवहारिक समस्याहरूको पहिचान गरी समाधानको उपायको खोजी गर्नु पनि आधारभूत तहका शिक्षाका आवश्यक पक्ष हुन् । यी पक्षलाई समेत दृष्टिगत गरी राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारुप २०७६ तथा स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वियन मार्गदर्शन २०७६ ले निर्धारण गरेको मापदण्ड र प्रक्रियागत चरणलाई अनुसरण गर्दै मिति २०७९ ज्येष्ठ २५ मा स्वीकृत "**हाम्रो माण्डवी हाम्रो गौरव**" नामक पाठ्यक्रमलाई मूल आधार मानी शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, स्थानीय तह लगायत शिक्षासँग सम्बद्ध व्यक्ति बिचको गोष्ठी, लामो अन्तरक्रिया एवम् निष्कर्षसहित आवश्यक पृष्ठपोषणलाई आत्मासात् गदै यो "**हाम्रो माण्डवी हाम्रो गौरव**" **कक्षा** २, नामक पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको छ । यो पुस्तक आधारभूत तहको कक्षा २ मा स्थानीय पाठ्यपुस्तक तथा कार्यपुस्तकका रुपमा प्रयोग गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकको कार्यान्वियनले माण्डवी गाउँपालिकाको विविध पक्षको बारेमा विद्यार्थीहरूमा ज्ञान, सिप अभिवृद्धि तथा मूल्यमान्यता र कार्य गर्न सक्ने तत्परताको विकास गरी उनीहरूमा आफ्नो गाउँपालिकाप्रति प्रेम, सद्भाव जागृत हुने तथा यस क्षेत्रको विविध पक्षको विकास र अध्ययनका निम्ति सहयोग पुग्ने विश्वास गरिएको छ । समाज र सिकारुको आवश्यकता र मागलाई सम्बोधन गर्ने प्रयास समेत यसमा गरिएको छ ।

पाठ्यपुस्तकलाई विद्यार्थीमुखी, अभ्यासमुखी र त्रुटिरहित बनाउने अधिकतम प्रयास गरिएको छ । प्रकाशन योग्य बनाउन माण्डवी गाउँपालिका शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाको अहम् भूमिका रहेको छ । त्यसैगरी गाउँ शिक्षा समिति, स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण कार्यदल, गाउँपालिका अध्यक्ष श्री नमराज अधिकारी (रोशन), उपाध्यक्ष श्री पूर्णप्रसाद कालाथोकी, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री प्रकाश पाण्डै, स्वास्थ्य शाखा प्रमुख श्री ध्रुव कुमार पोखेल, सामाजिक विकास समिति संयोजक श्री प्रकाश वली, आवरण डिजाइन गर्ने श्री मंगल चौधरी र आवश्यक तथ्याङ्क उपलब्ध गराउनु हुने सूचना प्रविधि अधिकृत श्री अनिल अधिकारी ज्यूको योगदान अविस्मरणीय रहेको छ। "**हाम्रो माण्डवी हाम्रो गौरव**" विषयको यस पाठ्यपुस्तकको लेखन कार्यको संयोजकत्वको भूमिका प्रमुख प्रशासकीय अधकृित श्री प्रकाश पाण्डेले निर्वाह गर्नुभएको थियो भने श्री भगवता मल्ल, श्री खिमानन्द पोखेल, श्री काशिराम पोखेल, श्री अमर आचार्य, श्री टोप बहादुर मल्ल, श्री मेघराज अधिकारी, श्री विमला घिमिरे, श्री चुमान सिं गाहा, श्री प्रदिप भण्डारी, श्री होम बहादुर महरा,श्री टिकाराम बुढा मगर, श्री कुलराज थापा, श्री हेमन्त अधिकारी, श्री हेमराज रावत र श्री तुल्सी कार्कीबाट लेखन कार्य भएको हो । पाठ्यपुस्तकलाई यस स्वरुपमा ल्याउने कार्यमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्रका पाठ्यक्रम अधिकृत श्री युवराज अधिकारीको विशेष योगदान रहेको छ । साथै भाषा सम्पादन गर्नुहुने श्री मिनराज आचार्य प्रति हार्दिक कृतज्ञता सहित धन्यवाद ज्ञापन गर्दछ ।

सन्दर्भ सामग्री नमूना अभ्यासका आधारमा विषय शिक्षकले आवश्यकतानुसार अभ्यास गराउनु हुनेछ भन्ने अपेक्षा गरिएको यो सन्दर्भ सामग्री प्रकाशन हाम्रो पहिलो अभ्यास हो । सकेसम्म विद्यार्थीको रुचि, चाहना अनुसार स्तरयुक्त बनाउन सकियोस् भनी यथासक्य प्रयास गरिएको छ । तथापि सन्दर्भ सामग्रीमा हुनुपर्ने भाषाशैली, विषयवस्तु, प्रस्तुति, चित्राङ्कन आदि पक्षमा केही कमजोरीहरू हुन सक्छन्, तिनको सुधारका लागि सरोकारवालाहरूको राय महत्वपूर्ण हुनेछ तसर्थ यहाँहरूको रचनात्मक सुझावका लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

माण्डवी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
जस्पुर, प्यूठान ।

वि.स. २०८०

विषयसुची

एकाइ विषयवस्तु	पृष्ठसङ्ख्या
एकाइ-एक : माण्डवी पहिचान	**१**
पाठ-१ : हाम्रो वडा	२
पाठ-२ : हाम्रो गाउँपालिका	४
पाठ-३ : हाम्रो गाउँटोल	६
पाठ-४ : हाम्रा छिमेकी विद्यालय	८
पाठ-५ : हाम्रो सडक	१०
पाठ-६ : हाम्रा खोलानाला	१२
एकाइ-दुई : हाम्रो संस्कृति, इतिहास र पर्यटन	**१४**
पाठ-१ : वडाका जातजाति	१५
पाठ-२ : हाम्रो भाषा	१६
पाठ-३ : हाम्रा पोसाक	१८
पाठ-४ : हाम्रा चाडपर्वहरू	२१
पाठ-५ : हाम्रा लोकगीत	२४
पाठ-६ : हाम्रा लोकबाजा	२६
एकाइ-तिन : जीवनोपयोगी सीप तथा मूल्य शिक्षा	**२८**
पाठ-१ : हाम्रा गुरु गुरुआमाहरू	२९
पाठ-२ : हाम्रा छिमेकी	३१
पाठ-३ : सहयोग र सम्मान	३३
पाठ-४ : सकारात्मक व्यवहार	३५
एकाइ-चार : स्थानीय पेसा, व्यवसाय र प्रविधि	**३७**
पाठ-१ : हाम्रो पेसा र व्यवसाय र प्रविधि	३८
पाठ-२ : खानेकुराको स्रोत	४१
पाठ-३ : हाम्रा बालीनालीको महत्व	४३
पाठ-४ : खेतिपातीका औजारहरू	४६

माण्डवी गाउँपालिका

पाठ-५ : स्थानीय प्रविधिहरू महत्व ४७

पाठ-६ : हाम्रा स्थानीय वस्तुहरू ४९

पाठ-७ : हामीले किनमेल गर्ने स्थान र सामानहरू ५१

एकाइ-पाँच : हाम्रो वातावरण ५२

पाठ-१ : वन्जजन्तु र चराहरू ५३

पाठ-२ : हाम्रा बोट बिरुवाहरू ५६

पाठ-३ : हाम्रो बगैंचा ५८

पाठ-४ : वृक्षरोपण ६१

पाठ-५ : बोट बिरुवाहरू ६३

पाठ-६ : पानीको स्रोत ६५

पाठ-७ : विद्यालयको सरसफाइ ६७

पाठ-८ : फोहोरमैलाहरू र कारण ६९

एकाइ-छ : दुर्घटना र विपद् व्यवस्थापन ७२

पाठ-१ : आफू र आफ्नो सामानका सुरक्षा ७३

पाठ-२ : घर, टोल र विद्यालयमा हुने दुर्घटना र सजगता ७५

पाठ-३ : माण्डवी गाउँपालिकामा हुने दुर्घटना ७८

एकाइ-सात : हाम्रा व्यक्तित्व, असल बानी व्यवहार र सामाजिक संघ संस्थाहरु ८४

पाठ-१ : असल बानी ८५

पाठ-२ : हाम्रा असल व्यवहार ८८

पाठ-३ : सबैको प्यारो ९१

पाठ-४ : हाम्रो स्वास्थ संस्था ९२

माण्डवी गाउँपालिका

एकाइ-१

माण्डवी पहिचान

पाठ-१

हाम्रो वडा

संवाद पढौँ र बुझौँ :

(मिलन र आकृति विद्यालय जाँदै गर्दा मिलनले एउटा कार्यालय देख्नुहुन्छ।)

मिलन : हेरत आकृति, यो कुन कार्यालय रहेछ ?

आकृति : यो त हाम्रो वडा कार्यालय हो नि।

मिलन : वडा कार्यालय रे।

आकृति : हो यो वडा कार्यालय। त्यहाँ पढन माण्डवी गाउँपालिका वडा नं ४ को कार्यालय लेखेको छ।

मिलन : ए! भनेपछि हामी माण्डवी गाउँपालिका वडा नं ४ मा बस्दो रहेछौ, होइन ?

आकृति : हो हामी वडा नं ४ मा बस्छौँ। यस वडाको वडा कार्यालय उदयपुरकोट गाउँमा छ।

मिलन : ए! मानिसहरू पनि धेरै आउनु हुँदो रहेछ यहाँ त ?

आकृति : हो मिलन, हाम्रो वडा भित्रका मानिसहरू जन्मदर्ता, मृत्युदर्ता, विवाहदर्ता गर्न र अन्य विभिन्न सिफारिसका लागि यहाँ आउनुहुन्छ।

मिलन : ओ हो! यो त हाम्रो वडाको महत्वपूर्ण कार्यालय रहेछ।

आकृति : हो मिलन हो। हुन्छ अब विद्यालय जाउँ घण्टी लाग्नी समय नि भइसक्यो।

मिलन : हुन्छ, जाऔँ जाऔँ।

क्रियाकलाप :

कक्षामा भएका सबै जना विद्यार्थीले आ-आफ्नो वडा नं र गाउँटोलको नाम लेख्नुहोस् ।

विद्यार्थीको नाम	बस्ने वडा न.	गाउँटोलको नाम

अभ्यास :

(१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईं कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?

उत्तरः..

(ख) तपाईंको वडाको वडा कार्यालय कहाँ छ ?

उत्तरः..

(ग) के तपाईं तपाईंको वडा कार्यालय जानु भएको छ ?

उत्तरः..

(घ) वडा कार्यालयको कुनै २ ओटा कामहरू लेख्नुहोस् ।

उत्तरः..

(२) ठिक भए ठिक चिह्न र बेठिक भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) मिलन र आकृति वडा नं ३ मा बस्नुहुन्छ । ☐

(ख) प्रत्येक वडामा वडाको कार्यालय हुन्छ । ☐

(ग) हामी वडा कार्यालयमा जन्मदर्ता, विवाहदर्ता आदि बनाउन जान्छौँ । ☐

(घ) हाम्रो वडाको वडा कार्यालय छैन । ☐

(३) तपाईंको अभिभावकलाई सोधी तपाईंको वडामा कुन-कुन गाउँटोलहरू छन् ? लेख्नुहोस् ।

पाठ-२

हाम्रो गाउँपालिका

हेरौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरु :

(क) के तपाईंलाई, तपाईं बस्ने गाउँपालिकाको नाम थाहा छ ?

(ख) माथिको चित्र के को होला ?

पढौँ र बुझौँ :

माण्डवी गाउँपालिका प्यूठान जिल्लामा पर्छ । यसको स्थापना वि.स. २०७३ सालमा भएको हो । माण्डवी गाउँपालिकामा ५ वटा वडाहरू छन् । माण्डवी गाउँपालिकाको कार्यालय जस्पुर गाउँमा छ। जस्पुर गाउँ माण्डवी गाउँपालिका वडा नम्वर ३ मा पर्दछ। हाम्रो गाउँपालिकामा ब्राहमण, क्षेत्री, दलित, जनजाति समुदायको बसोबास रहेको छ।

(१) **तलका प्रश्नहरूको सही उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।**

(क) माण्डवी गाउँपालिका कुन जिल्लामा पर्छ ?

(अ) प्यूठान (आ) रोल्पा (इ) दाङ

(ख) माण्डवी गाउँपालिकामा कति वटा वडाहरू छन् ?

(अ) चार (आ) तीन (इ) पाँच

(ग) माण्डवी गाउँपालिकाको कार्यालयको स्थापना कहिले भएको हो ?

(अ) वि.स. २०७० (आ) वि.स. २०६३ (इ) वि.स. २०७३

(२) **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।**

(क) तपाईंको गाउँपालिकाको नाम के हो ?

उत्तर :..

(ख) माण्डवी गाउँपालिकाको कार्यालय कहाँ छ ?

उत्तर :..

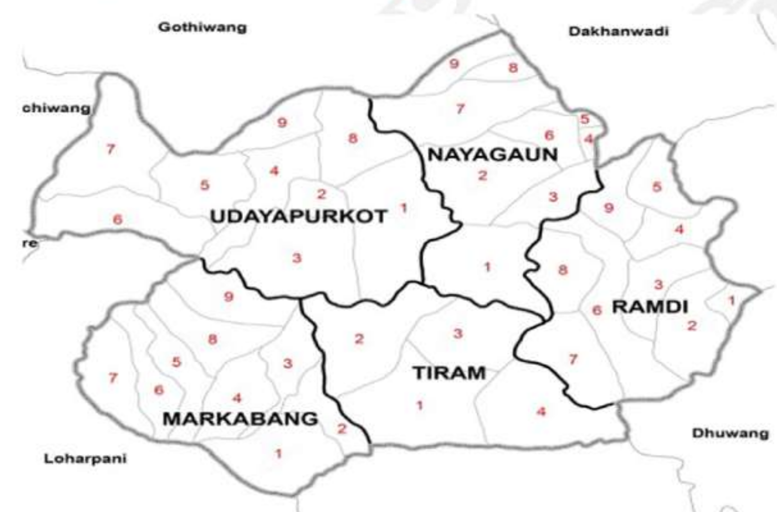
(ग) माण्डवी गाउँपालिकामा कुन-कुन जातजातिका मानिसहरू बसोबास गर्छन् ?

उत्तर :..

(घ) गाउँपालिका किन चाहिन्छ ?

उत्तर :..

(३) **नक्सामा तपाई बस्ने वडा चिनेर रङ भर्नुहोस् ।**



पाठ-३

हाम्रो गाँउटोल

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरु :

(क) माथि चित्रमा भएको ठाउँको नाम के होला ?

(ख) तपाईं बस्ने गाउँको नाम के हो ?

(ग) तपाईं बस्ने गाउँको पूर्व, पश्चिम, उत्तर र दक्षिणमा कुन गाउँ पर्छन् ?

पढौँ र छलफल गरौँ:

मेरो नाम विपिन कार्की हो। म कक्षा २ मा पढ्छु। मेरो घर माण्डवी गाउँपालिका वडा नं. ३ नयाँगाउँमा पर्छ। मेरो गाउको पूर्वमा किटघाट गाउँ पर्छ। पश्चिममा आपचौर गाउँ पर्छ। उत्तरमा लामाचौर गाउँ छ। दक्षिणमा दारिमचौर गाउँ छ। माण्डवी गाउँपालिका वडा नं. ३ को कार्यालय मेरो गाउँमा छ। मेरो गाउमा एउटा हाइस्कुल छ। मेरो गाउँको मानिसहरू असल र मेहेनती छन्। मेरो गाउँ सफा र सुग्घर छ।

गीत गाऔँ :

भन भन साथी कुन हो ? तिम्रो गाउँ।
पढ्ने, खेल्ने, हुर्कने जन्मिएको ठाउँ।
नमस्कार ! सबैमा घर हो मेरो नयाँगाउँ।
स्वर्ग भन्दा प्यारो छ म जन्मेको ठाउँ।

अभ्यास :

(१) खाली ठाउ भर्नुहोस् ।

(क) मेरो घर ....गाउँमा पर्दछ ।

(ख) मेरो गाउँको पूर्वमा .... गाउँ पर्दछ ।

(ग) मेरो गाउँको पश्चिममा .... गाउँ पर्दछ ।

(घ) मेरो गाउँ सफा र .... सुग्घर छ ।

(२) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) तपाईंको गाउँ टोलको नाम के हो ?

उत्तर :..

(ख) तपाईंको गाउँ कति नम्वर वडामा पर्छ ?

उत्तर :..

(ग) तपाईंको वडामा पर्ने २ ओटा गाउँको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर :..

(३) तातो आलु खेल खेल्दै आफ्नो गाउँटोलको नाम भनौँ ।

नमस्ते ! मेरो गाउँको नाम थक्लेनी हो ।
तपाईँको गाउँको नाम कुन हो ?

नमस्ते ! मेरो गाउँको नाम ....हो ।

शिक्षकलाई निर्देशन: *विद्यार्थीहरूलाई गोलो घेरामा राखेर तातो आलु खेल खेलाउने र खेल्ने क्रममा जुन विद्यार्थीको हातमा तातो आलु आएर रोकिन्छ सो विद्यार्थीलाई आफ्नो गाउँको नाम भन्न लगाउने ।*

पाठ-४ हाम्रा छिमेकी विद्यालय

गणेश माध्यमिक विद्यालय

श्री सुन्नानी आधार मा.वि.

श्री ने.रा. आ. वि. थक्लेनी

श्री गणेश प्रा. वि. तिराम

मेरो विद्यालयको नाम श्री गणेश माध्यमिक विद्यालय हो । मेरो विद्यालय माण्डवी गाउँपालिका वडा नं.१ तिराममा पर्दछ । मेरो विद्यालयको पश्चिम पट्टि श्री सुन्नानी आधार माध्यमिक विद्यालय पर्छ । दक्षिणमा श्री नेपाल राष्ट्रिय आधारभुत विद्यालय थक्लेनी पर्छ । उत्तरमा श्री गणेश प्राथमिक विद्यालय छ ।

अभ्यास :

(१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

(क) तपाईंको विद्यालयको नाम के हो ?

(ख) तपाईंको विद्यालयको उत्तर र दक्षिणमा कुन विद्यालय छ ?

(ग) तपाईंको विद्यालयको पूर्वमा कुन विद्यालय छ ?

(घ) तपाईंको विद्यालयको पश्चिममा कुन विद्यालय छ ?

(२) जोडा मिलाउनुहोस् ।

ने.रा. आ.वि. थक्लेनी

गणेश मा.वि

सुन्नानी मा.वि

गणेश प्रा.वि.

माण्डवी गाउँपालिका

पाठ-५

हाम्रो सडक

पढौँ र बुझौँ :

तिग्रा जाने बाटो

रातापानी जाने बाटो

उदपुरकोट जाने बाटो

नयाँगाउँ जानेबाटो

हामी घरबाट कहीँ जानु पर्दा सडकको प्रयोग गर्छौ । सडकलाई बाटो पनि भनिन्छ। सडक राम्रो भए बजार जान, विद्यालय जान सजिलो हुन्छ । तथा व्यापार गर्न र सवारी साधन आवत जावत गर्न पनि सजिलो हुन्छ। सडकमा बस, ट्रक, ट्याक्टर, अटो, मोटर-साइकल जस्ता सवारीका साधनहरू आवत जावत गरेको देख्छौँ । हाम्रो माण्डवी गाउँपालिका भित्र पनि धेरै सडकहरू छन् । जस्तैः तिराम जाने बाटो, रातापानी जाने बाटो, तिग्रा जाने बाटो, नयाँगाउँ जाने बाटो, उदयपुरकोट जाने बाटो आदि ।

अभ्यास :

(१) ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस्।

(क) सडकलाईं बाटो पनि भनिन्छ। ( )

(ख) माण्डवी गाउँपालिका भित्र एउटा मात्र बाटो छ। ( )

(ग) सडक राम्रो भए विद्यालय जान सजिलो हुन्छ। ( )

(घ) सडकमा बसमात्र आवत जावत गर्छ। ( )

(२) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) तपाईंको घर नजिकै रहेको सडकको नाम लेख्नुहोस्।

उत्तर...

(ख) सडक हामीलाई किन चाहिन्छ ?

उत्तर...

(ग) माण्डवी गाउँपालिका भित्र पर्ने कुनै ३ ओटा सडकको नाम लेख्नुहोस्।

उत्तर...

(घ) सडकमा तपाईंले के-के देख्नुहुन्छ ?

उत्तर...

पाठ-६

हाम्रा खोलानाला

हेरौं र छलफल गरौँ :

भिम्रुक नदी

भाङबाङ खोला

माडी नदी

अरङ खोला

प्रश्नहरू

(क) माथिको चित्र के-को होला ?

(ख) नदी, खोला किन चाहिन्छ होला ?

(ग) हामी एक्लै खोलामा गएर नुहाउनु हुन्छ कि, हुँदैन, किन ?

गीत गाऔँ :

नुहाउन र कपडा धुन खोला जाऔ हामी ।
दुर्घटना हुन सक्छ बनौ है सावधानी ॥

खोलानाला हेर्दाखेरी सुन्दर रहेछ कति ।
यिनीहरु हाम्रो हो सार्वजनिक सम्पति ॥

पानी देख्दा खोलाको मन धेरै खुशी छ ।
पार्नु हुन्न कहिल्यै खोलानाला दुषित ॥

पढौँ र बुझौँ :

एकदिन म बाबासँग अरङ खोलामा नुहाउन गएको थिएँ । त्यहाँ मैले थुप्रै मानिसहरू देखे । कोही नुहाउँदै, कोही कपडा धुँदै र कोही माछा मार्दै थिए । मैले बाबालाई सोधे । बाबा यो खोला कसको हो ? बाबालाई बताइदिन भने । बाबाले भन्नुभयो ,"अरङ खोला जस्तै हाम्रो माण्डवी गाउँपालिकामा धेरै खोलानालाहरू छन् । जस्तै : माडी नदी, झिम्रुक नदी, झाङवाङ खोला, बागे खोला, चाबेखोला, आदि । ती खोलानालाहरूमा हामी नुहाउन, कपडा धुन, जान्छौ । खोलानालाको पानीले हाम्री खेतबारीहरू सिँचाई गर्छौं । खोलानालाको पानीलाई हामी कहिल्यै पनि दूषित गर्नु हुँदैन, भनेर बताइदिनुभयो ।" त्यसपछि हामी नुहाएर घर फर्कियौ ।

अभ्यास :

(१) **तलका शब्दहरू मध्ये उपयुक्त छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।**

सार्वजनिक	नुहाउन	धेरै	दूषित	चाबेखोला

(क) माण्डवी गाउँपालिका भित्र .... खोलानालाहरू छन् ।

(ख) खोलानाला हाम्रो .... सम्पत्ति हुन् ।

(ग) .... माण्डवी गाउँपालिका भित्र पर्ने खोला हो ।

(घ) खोलानालाको पानीलाई .... पार्नु हुँदैन ।

(ङ) हामी खोलानालामा .... जान्छौँ ।

(२) **तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।**

(क) तपाईंको गाउँ नजिकै रहेको खोलानालाका नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर :...

(ख) तपाईं कुन खोलामा गएर नुहाउनुहुन्छ ?

उत्तर :...

(ग) माण्डवी गाउँपालिका भित्र पर्ने कुनै ५ वटा खोलानालाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर :...

....

(घ) खोलानालाको २ वटा महत्व लेख्नुहोस् ।

उत्तर :...

एकाइ-२

हाम्रो संस्कृति, इतिहास र पर्यटन

पाठ-१ वडाका जातजाति

मेरो नाम विशाल अधिकारी हो । म दुई कक्षामा पढ्छु । मेरो साथीको नाम करिश्मा राउत हो । मेरो गाउँमा धेरै जातजाति बसोबास गर्छन् । ब्राहमण, क्षेत्री, ठकुरी, जनजातिहरू र दलितहरूको बसोबास छ । आचार्य, पौडेल, पोखेल, अधिकारी लगायतका ब्राह्मणहरू छन् । खत्री, राउत, कार्की, थापा लगायतका क्षेत्रीहरूको बसोबास यहाँ छ । मल्ल, शाही, शाह, लगायतका ठकुरीहरू बस्छन् । घर्ती, थापा, ठेडी, उलुङ्गे, गुरुङ, नेवार लगायतका जनजातिहरू बसोबास गर्छन् । कामी, दमाई, सार्की, सुनार लगायतका दलितहरूको बस्ती पनि मेरो गाउँमा छ । हामी सबै जातजातिहरू एक आपसमा मिलेर बसेका छौं । परेको बेला सहयोग आदान प्रदान गर्छौं । धेरै जातजाति भएपनि हामी सबै असल छिमेकी भएका छौं ।

गीत गाऔं :

जताततै हरियाली राम्रो मेरो गाउँ
ब्राहमण, क्षेत्री, जनजाति, धेरै बस्ने ठाउँ
के बाहुन, के जनजाति, के को दलित
मानवताको नाता छ है सधैं हामीसित
सुख दुःख साटासाट हुन्छ हामी माझ
बिभेद रहित समाज आवश्यक आज

उत्तर लेख्नुहोस् :

अ) तपाईंको थर के हो ?

उत्तर...

आ) तपाईंका साथीहरूको जात (थर) लेख्नुहोस् ।

उत्तर...

इ) तपाईंको वडामा बसोबास गर्ने जनजातिहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर...

हाम्रो भाषा

कुराकानी गर्ने माध्यम भाषा हो । जातजाति र ठाउँअनुसार फरक फरक भाषा हुन्छन् । म सुनिता अधिकारी हो । म नेपाली भाषा बोल्छु । मेरो कक्षामा सबै साथीहरू नेपाली भाषा बोल्न जानेका छन् । मेरो कक्षाका साथीहरूले घरमा आफ्नै भाषा बोल्ने गर्छन् । मेरो गाउँमा मगर, गुरुङ, नेवारलगायतका जातजाति बस्छन् । उनीहरू आ-आफ्नै भाषा बोल्छन् । नेवार जातिले बोल्ने भाषालाई नेपाल भाषा भनिन्छ । मगर जातिले बोल्ने भाषालाई मगर वा खाम भाषा भनिन्छ । गुरुङ्ग जातिले बोल्ने भाषालाई तमु भनिन्छ । जनजातिहरू नेपाली भाषा पनि बोल्छन् । मगर जातिका धेरै थरहरू हुन्छन् । उनीहरु फरक फरक भाषा बोल्छन् ।

क्रियाकलाप :

१. कलम, किताब, बेन्च, दराज ....आदि) लाई विभिन्न भाषामा बोल्ने अभ्यास गरौं ।

२. तपाईं आफ्नो भाषामा परिचय कसरी दिनुहुन्छ ? कक्षामा हाउभाउ सहित आफ्नो भाषामा परिचय तथा कुराकानी गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तपाईं कुन भाषा बोल्नुहुन्छ ?

उत्तर...

ख) तपाईंको वडाभित्र बोलिने भाषाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर...

पढौँ र बुझौँ :

नमस्ते ! मेरो नाम सत्यम हो । (नेपाली भाषा)
छ्याजलो ! इङ मि सत्यम ब । (गुरुङ भाषा)
छोर्ले ! ङु म्यर्मिन सत्यम आले । (मगर भाषा)
जोजो लप्पा ! जुगु नाङ सत्यम ख । (नेवारी भाषा)

गीत गाऔँ :

आउ साथी मिलेर गरौँ कुराकानी
हामी सबैले बोल्ने भाषा जानी
हामीहरूको बोल्ने भाषा थरीथरी
म बोल्छु मगर भाषा साथी नेवारी
गुरुङहरू बोल्ने गर्छन् आ-आफ्नै भाषा
जो जे भाषा बोले नि मिल्ने हाम्रो आशा
हामी नेपाली हाम्रो भाषा नेपाली
मातृभाषा जे भए नि साझा नेपाली

पाठ-३ हाम्रा पोसाक

नेवारी पोसाक

मगर पोसाक

गुरुङ पोसाक

नेपाली पोसाक

हामीले फरक फरक पहिरन लगाउँछौ। छोरा मान्छे र छोरी मान्छेले पनि फरक पहिरन लगाउँछन्। मौसम र जातजाति अनुसार फरक पहिरन लगाईन्छ। मेरो गाउँका धेरै मानिसहरू नेपाली पोसाक लगाउँछन्। छोरा मान्छेले दौरा सुरुवाल, कोट र टोपी लगाउँछन्। कमिज, पाइन्ट, लगाउँछन्। छोरी मान्छेले गुन्यूँचोली, पटुकी लगाउँछन्। जनजातिका जातिगत पोसाकहरू हुन्छन्। गुरुङ, मगर, नेवारहरू आ-आफ्नै पोसाकहरू लगाउँछन्। नेवारी महिलाहरूको पोसाक हाकु पटासी हो। नेवारी पुरुषको पोसाक तप्लान सुरुवा हो। मगर पुरुषहरू कछाड, लुङ्गी र कमिज लगाउँछन्। मगर महिलाहरू चौबन्दी चोलो र लुङ्गी लगाउँछन्। गुरुङ पुरुषहरू कछाड र कमिज लगाउँछन्। महिलाहरू चोली र फरिया लगाउँछन्।

हेरौँ र चिनौँ ।

जोडा मिलाउनुहोस् :

नेपाली पोसाक

नेवारी पोसाक

गुरुङ पोसाक

मगर पोसाक

गीत गाऔँ:

दौरा सुरुवाल पटुकी र गुन्युचोली
आफ्नै पोसाक प्यारो लाग्छ सधैँभरि
हेर्दा खेरी नै चिनिने गुरुङ दाइ
आफ्नै पोसाक सुहाएको नेवारलाई
हाम्रो पोसाक राम्रो भन्छन् मगर
आ-आफ्ना पोसाकको गरौँ संरक्षण ।
आ-आफ्ना पोसाकको गरौँ संरक्षण ॥

क्रियाकलाप :

१. हप्ताको एक दिन सबैले आफ्नो आफ्ना जातिअनुसारको पोसाक लगाएर विद्यालय आऔँ ।

उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तपाईंले लगाउने पोसाकको नाम के हो ?

उत्तर :...

ख) नेवारी महिलाले लगाउने पोसाकलाई के भनिन्छ ?

उत्तर :...

ग) गुरुङहरू कस्तो पोसाक लगाउँछन् ?

उत्तर :...

माण्डवी गाउँपालिका

हाम्रा चाडपर्वहरू

धर्म अनुसारका फरक फरक चाडपर्वहरू हुन्छन् । मेरो परिवारले हिन्दू धर्म मान्छौँ । दशैं, तिहार, तीज र होली हाम्रा मुख्य पर्व हुन् । मेरो साथीको घरमा इसाइ धर्म मान्छन् । उनीहरु क्रिसमस पर्व मनाउँछन् । नेवार साथीहरू म्हः पूजा गर्छन् । हाम्रो गाउँमा धेरै जनजातिहरू बस्छन् । उनीहरू भूमेपूजा गर्छन् । सबै जातिका आ-आफ्ना कुलपूजा हुन्छन् । उनीहरु धुमधामसँग कुलपूजा गर्छन् ।

गीत गाऔँ :

गाइजात्रा, म्हःपूजा, नेवारका रीत
दशैँ तिहार मनाउँछन् क्षेत्री ब्राहमण सित
साझा पर्व बनिराछन् तिहार र तीज
मनाउँछन् बाहुन क्षेत्री अनि दलित
साउने संक्रान्ति माघे संक्रान्ति अनि चैते दशैँ
रमाइ-रमाइ मनाउँछन् जातजाति सबै
उपहार साटासाट गर्छन क्रिसमसमा
सबै पर्व मनाउँछौ मिली आपसमा
एकादशी, पुर्णिमा सबै हाम्रा पर्व
गुरुङ, मगर जनजाति मनाउँछन् सब ॥

परियोजना कार्य :

१. तपाईंको छिमेकमा बसोबास गर्ने जातजातिका चाडपर्वहरू र तिनमा गरिने मुख्य मुख्य क्रियाकलाहरू अभिभावकसँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

क्र.स.	चाडपर्वको नाम	क्रियाकलाप

अभ्यास :

१. उत्तर लेख्नुहोस् ।

अ) तपाईंले मनाउने कुनै दुई चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर ....

आ) नेवारहरूले मनाउने दुई चाडपर्वहरू के-के हुन ?

उत्तर ....

इ) क्रिसमस पर्व कसले मनाउँछन् ?

उत्तर ....

२. चाडपर्वलाई चित्रसँग मिल्ने गरी जोडा मिलाउनुहोस् ।

दशैं

तिहार

तीज

क्रिसमस

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

अ) हाम्रा घरमा ....चाडपर्व मनाउँछौँ ।

आ) इसाईहरू................................ पर्व मनाउँछन् ।

इ) नेवारहरूले मनाउने पर्वको नाम .... हो ।

पाठ-५

हाम्रा लोकगीत

हाम्रो गाउँमा चाडपर्व अनुसारका गीतहरू गाइन्छन् । होली पुर्णिमा होली गीत गाइन्छ । रोपाइँमा असारे गीत गाइन्छ । हिन्दुहरूको पर्व तीजमा नारीका सुख दुःखका गीतहरू गाइन्छ । तिहारमा मारुनी र सोरठीका गीत गाइन्छ । पूजा आजा गर्दा रामसीता र रामायणको गीत गाइन्छ । जसलाई भजन भन्दछन् । कृष्ण चरित्रको व्याख्या गरेर गीत गाइन्छ । गाउँघरमा झ्याउरे गीत बढी प्रचलनमा छ । बालबालिकाहरू बालगीत गाउँछन् । मानिसका सुखदुःख र वास्तविक अवस्था लोकगीतमा झल्किन्छन् ।

गीत गाऔँ :

भजन गीत :

शंख बजे घण्ट बजे मुरली बज्न लागे रे
आज हाम्रो मन्दिरैमा श्रीराम आए रे
हरि हरि राम........हरि हरि राम........
लेउ हरि कै नाम भक्त जपन हरि कै नाम
हरि कीर्तन गाउँदै गाउँदै बैकुण्ठमा जाम
हरि हरि राम........हरि हरि राम........

तीज गीत :

स्कुल जाऔँ साथी हो पढ्न लेख्नलाई
पढी लेखी सुनौलो भविष्य देख्नलाई
तीजमा रमाउने हो नयाँ नाना किनेर
संगत गर्नु पर्दछ है असल साथी चिनेर

मारुनी गीत :

आकाशैको कालो बादल
पानी पर्‍यो झमझम
मादलुको तालमा नाचौँ आज छमछम
माइती राजा सम्झी आयो
परदेशको मोह त्यागेर
रमाइलो यो भेटैमा नाचौँ गाऔँ दिलै खोलेर

सोरठी गीत

शिरको शिरफूल लगाई लगाई
गयो मेरो यो लाली जोवन फुलैमा
फुली ओइलाई झऱ्यो
यस्तै भो हाम्रो यो लाली जोवन

असारे गीत

कालु गाईको दूध माली गाईको हो हो दूध
यसै खेतको देउतीलाई दूधैँ दिउँला हो हो धारै

उत्तर लेख्नुहोस् :

अ) पूजा आजा गर्दा गाइने गीतलाई के भनिन्छ ?

उत्तर :..

आ) रोपाईं गर्दा गाइने गीतलाई के भनिन्छ ?

उत्तर :..

इ) तपाईंको अभिभावकको सहयोगमा कुनै एउटा गीत लेख्नुहोस् ।

उत्तर :..

....

....

....

हाम्रा लोकबाजा

हाम्रो गाउँटोलमा चाडपर्व, जात्रा र उत्सवमा लोकबाजा बजाइन्छ। मलाई बाजाको ताल मन पर्छ। हाम्रो विद्यालयमा पनि बाजाहरू छन्। मलाई बासुरीको सुर मन पर्छ। हाम्रो शिक्षकले मादल बजाउनुहुन्छ। ढोलक र झ्याम्टा बजाउँदा मलाई नाँच्न मन लाग्छ। मेरो हजुरआमालाई सहनाईको सुर मन पर्छ। दमाहा बजाउँदा गाउँनै रमाइलो हुन्छ। सारङ्गी बजाउन धेरै मेहनत गर्नु पर्छ। भजन गाउँदा डम्फु बजाउने गर्छन्। झ्याम्टा जस्तै देखिने मजुरा साना हुन्छन्। विवाहमा पञ्चेबाजा बजाउने चलन छ। आजभोलि हाम्रो विद्यालयमा पियानो, गीतार र ड्रमसेट पनि ल्याइएको छ। ठूलो कक्षाको दाइदिदीहरू पियानो र गीतार बजाउने अभ्यास गर्नुहुन्छ। विद्यालयको प्राथनाको समयमा ड्रमसेट बजाउने गरिन्छ।

गीत गाऔँ :

विवाह उत्सव र गर्दा पूजा आजा
गाउँघरमै रमाइलो बजाउँदा बाजा
देउसी खेल्न जान्छौँ हामी सबैको घरमा
तिहारमा भैलो खेल्छन मादलकै भरमा
विवाह र उत्सवको साथी पञ्चे बाजा
लोप नहुन भन्ने लाग्छ हामीलाई आजा
भजन गाउने साधन हाम्रा डम्फु र मजुरा
सबै मिली यिनको संरक्षण गरौँ हजुर
गाउँघरका लोकबाजा छन थरिथरी
सन्देशमूलक सूचना दिन्छ सारङ्गी
सन्देशमूलक सूचना दिन्छ सारङ्गी ॥

मादल बजाऔँ :

अभ्यास :

१. उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंले देखेका कुनै दुईओटा बाजाको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर ....

ख) तपाईंको विद्यालयमा भएका बाजाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर ....

ग) तपाईंलाई मन पर्ने बाजाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर ....

घ) शिक्षकको सहायतामा पञ्चेबाजा अन्तर्गत पर्ने बाजाको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर ....

२. लोकबाजाको नाम र चित्र बिच जोडा मिलाउनुहोस् ।

मादल

ढोलक

बाँसुरी

झ्याली

एकाइ-३ जीवनोपयोगी सिप र मूल्य शिक्षा

पाठ-१

हाम्रा गुरु गुरुआमाहरू

मेरो नाम मिलन वि. क. हो । म कक्षा दुईमा पढ्छु । हाम्रो विद्यालयको नाम श्री गणेश माध्यमिक विद्यालय हो । यो विद्यालय माण्डवी गाउँपालिका वडा नं. १ तिराममा पर्दछ । हाम्रो विद्यालयमा २० जना गुरु गुरुआमाले पढाउनुहुन्छ । यहाँ ५०० भन्दा धेरै विद्यार्थीहरू पढ्न आउँछौं । मेरो विद्यालयमा विभिन्न विषय पठन पाठन गराउने गुरु र गुरुआमाहरू हुनुहुन्छ । उहाँहरु नियमित विद्यालय आउनुहुन्छ । मेरो विद्यालयमा पढाउने गुरु र गुरुआमा मायालु हुनुहुन्छ । उहाँहरूले हामी सबैलाई राम्रोसँग सिकाउने गर्नुहुन्छ । हामी बिहान १० बजे विद्यालय आइपुग्छौँ । हामीले आफ्ना गुरु गुरुआमालाई सम्मान तथा ढोग नमस्कार गर्छौं । हामी उहाँहरुलाई आदर तथा सत्कार गर्छौं । गुरु गुरुआमाले हामीसँग सधै मीठो बोलेर राम्रा कुराहरू सिकाउनु हुन्छ ।

क्रियाकलाप :

१) सबै विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो गुरु तथा साथीहरूलाई ढोग तथा नमस्कार अभिनय सहित गर्न लगाउने ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(राम्रा, नमस्कार, १० बजे, गुरु गुरुआमा)

क) गुरु र गुरुआमाले हामीलाई .... कुरा सिकाउनुहुन्छ ।

ख) गुरुबा गुरुआमालाई भेट्दा .... गर्नुपर्छ ।

ग) हामी बिहान .... विद्यालय जानुपर्छ ।

घ) हामीलाई .... ले शिक्षा दिनुहुन्छ ।

२. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क) विद्यालयमा कहिले काहीँ जानुपर्छ । (............)

ख) गुरु र गुरुआमालाई घृणा गर्नुपर्छ । (............)

ग) हामीले गुरुको सम्मान गर्नुपर्छ । (............)

घ) नबुझेको कुरा गुरुलाई सोध्नुपर्छ । (............)

३. उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंको विद्यालयको नाम के हो ?

उत्तर...।

ख) तपाईंको विद्यालयमा पढाउने गुरुहरू कस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ ?

उत्तर...।

ग) किताब पढाउने व्यक्तिलाई के भन्नुहुन्छ ?

उत्तर...।

घ) तपाईंको कक्षा शिक्षकको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर...।

४. चित्रमा रङ भर्नुहोस्

पाठ-२ हाम्रा छिमेकी

(बालिका, सीता र काका कमलबीचको संवाद)

सीता : काका नमस्कार !

काका : नमस्कार ! नानी

सीता : कहाँबाट आउनुभयो ?

काका : छिमेकीको घरबाट आएको नानी ।

सीता : काका छिमेकी भनेको के हो ?

काका : हाम्रो घर परिवारको नजिक बस्ने मानिसहरूलाई छिमेकी भनिन्छ ।

सीता : छिमेकीले के के गर्छन् काका ?

काका : हामीलाई सहयोग गर्छन् । विवाह, पूजा, भोज, मेलमिलाप र अप्ठ्यारो पर्दा सहयोग गर्छन् ।

सीता : छिमेकीसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

काका : छिमेकीसँग असल, राम्रो, मिलनसार व्यवहार गर्नुपर्छ । उनीहरूलाई आफूले सकेको सहयोग गर्नुपर्छ । अनि तिम्रो छिमेकी साथीहरू पनि छन्, नि ? हो ?

सीता : हो, काका मैले बुँझे राम, श्याम, हरि, गीता, रिता मेरा छिमेकी साथीहरू हुन्, नि ?

काका : हो । बल्ल थाहा पायौ । अब उनीहरूसँग असल व्यवहार गर्नु है ।

सीता : हुन्छ, काका अब म सँधै साथीहरूसँग र ठूला मान्छेहरूसँग असल व्यवहार गर्छु ।

काका : हवस् धन्यवाद ! म जान्छु ल नानी ।

सीता : हुन्छ , काका म पनि रितासँग खेल्न जान्छु ।

अभ्यास :

१. खाली ठाँउ भर्नुहोस् :

क) हामीले आफूभन्दा सानालाई ....गर्नुपर्छ । (माया, आदर)

ख) हामीले आफूभन्दा ठूलालाई .... गर्नुपर्छ । (माया, आदर)

ग) नाता अनुसार ....गर्नुपर्छ । (ढोग नमस्कार, घृणा)

घ) छिमेकी भनेको दुःख र सुख पर्दा.......................लाग्दछन् । (काम, बेकाम)

ङ) साथी भेट हुँदा ....गर्नुपर्छ । (नमस्कार, सलाम)

२. चित्रमा के-के गरिरहेको देख्नुहुन्छ ? भन्नुहोस् :

३. तपाईंको कक्षामा पढ्ने ३ जना साथीको नाम लेख्नुहोस् ।

१..

२..

३..

४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) छिमेकी भनेको के हो ?

उत्तर...
....।

ख) छिमेकीहरूले के-के काममा सहयोग गर्नुहुन्छ ?

उत्तर...
....
....।

ग) छिमेकीसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

उत्तर...
....।

घ) तपाईंको छिमेकमा बस्ने ४ जना साथीको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : १) ....

२) ....

३) ....

४) ....

पाठ-३

सहयोग र सम्मान

हामीले गाउँमा साथी बिरामी परेमा अस्पताल लैजाने सल्लाह दिनुपर्छ । एक आपसमा सहयोग र मद्दत गर्नुपर्छ । यसो गर्नाले सम्मान पाइन्छ । हामीले समाजमा सहकार्य गर्दा कठिन कामहरू सजिलै गर्न सक्छौँ । अहिलेको समयमा आफूले जानेका विभिन्न कामहरूमा सबैलाई सहयोग गर्नुपर्छ । हामीले एक आपसमा सहयोग साटासाट गर्नुपर्छ । अपाङ्गता भएका व्यक्ति, असहाय, अशक्त जो कोही व्यक्ति समस्या परेको बेला सक्दो सहयोग गर्नुपर्छ । दुःख परेको बेला उसलाई आवश्यक परेको सहयोग गर्नुपर्छ । अरु व्यक्तिलाई आवश्यक पर्दा गरिने मद्दतलाई सहयोग भनिन्छ । अरुलाई सहयोग गर्ने व्यक्तिलाई सबैले माया र सम्मान गर्छन् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् :

क) हामी बिरामी भएको बेला कहाँ जानुपर्छ ?

ख) दुःख पर्दा हामीले एक आपसमा के गर्नुपर्छ ?

ग) कस्ता व्यक्तिलाई हाम्रो आवश्यकता पर्छ ?

घ) अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई कसको सहयोग आवश्यक पर्दछ ?

२. तलको चित्र हेरी के काममा सहयोग गरेको देख्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

....

....

....

३. खाली ठाँउ भर्नुहोस् :

क) असहायलाई ....गर्नुपर्छ। (सहयोग, घृणा)

ख) बिरामीलाई ....मा लग्नुपर्छ। (धामी, अस्पताल)

ग) हामीले आपसमा सहयोग गरेमा ....पाइन्छ। (सम्मान, घृणा)

घ) अफ्ठ्यारो काम ....गर्नुपर्छ। (मिलेर, छुटेर)

४. उस्तै शब्दमा जोडा मिलाउनुहोस्।

सम्मान	माया
माया	सम्मान
सहयोग	ज्ञानी
ज्ञानी	सहयोग
अपाङ्गता	सपाङ्ग
सपाङ्ग	अपाङ्गता

५. सिर्जनात्मक कार्य :

तपाईंलाई मन पर्ने कविता वा गीत लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ-४

सकारात्मक व्यवहार

पढौँ र बुझौँ :

मेरो नाम सङ्गम खड्का हो । म कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो दाजु कक्षा ८ र मेरी दिदी कक्षा ५ मा पढ्नुहुन्छ । हामी श्री सुन्नानी आधार माध्यमिक विद्यालय माण्डवी-२ रातापानीमा पढ्छौँ । हाम्रो घर माण्डवी गाउँपालिका वडा नं. २ गोल्वाङमा पर्छ । मेरो परिवार सानो परिवार हो । मेरो परिवारमा बुवा-आमा, दाजु, दिदी र म बस्छौँ । हामी सधै साथीभाइहरू सँगै विद्यालय जान्छौँ । म बुवा, आमा, दाजु र दिदीहरूसँग कहिल्यै झगडा गर्दिन । म सबैको प्यारो छु । मेरो बानी सबैसँग मिलेर काम गर्ने, खानेकुराहरू बाँडेर खाने, सँगै मिलेर काम गर्ने, आफूले जानेको कुरा अरूलाई सिकाउने गर्दछु । मैले नबुझेको कुरा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर बुझ्ने गर्दछु । म विद्यालयमा सधै राम्रा बानी व्यवहार देखाउँछु ।

हाम्रो छिमेकमा विभिन्न जातजाति र भाषाभाषीका मानिस बसोवास गर्दछौँ । हामीले सधै सही कुरालाई अनुसरण गरेर मात्र काम गर्दछौँ । म साथीहरूसँग खेल्न र नयाँ नयाँ कुरा जान्न उत्सुक हुन्छु । मेरा धेरै साथीहरू हुनुहुन्छ । उहाँहरूसँग म सधै मिलेर आफ्ना समस्याहरू समाधान गर्दछु ।

क्रियाकलाप : तपाईँको साथीका सकारात्मक व्यवहारहरू के के छन् ? भन्नुहोस् :

अभ्यास :

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

क	ख
असल बानी	नराम्रो बानी
खराब बानी	राम्रो बानी
सामाजिक काम	आफुले गर्ने
व्यक्तिगत काम	मिलेर गर्ने

२. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

क) हामी साथीहरूसँग मिलेर बस्नु पर्छ । (............)

ख) विद्यालयमा झगडा गर्नुपर्छ । (............)

ग) आफ्नो काम नियमित गर्नुपर्छ। (............)

घ) बुवाआमासँग झगडा गर्नु राम्रो काम हो। (............)

ङ) अनुशासन हाम्रो गहना हो। (............)

३. आपसमा सहयोग गरेको सफा रङ्गीन चित्र बनाउनुहोस्।

४. माथि दिइएको पाठ पुनः पढी तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) सङ्गमको घर कहाँ पर्छ ?

उत्तर :...

....।

ख) सङ्गमको घरमा को-को बस्नुहुन्छ ?

उत्तर :...

....।

ग) तपाईंको विद्यालयको नाम के हो ?

उत्तर :...

....।

घ) तपाईं कति कक्षामा पढ्नुहुन्छ ?

उत्तर :...

....।

माण्डवी गाउँपालिका

एकाइ-४

स्थानीय पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

पाठ-१ हाम्रो पेसा र व्यवसाय

चित्रहरु हेरौँ र छलफल गरौँ :

(क) माथिको चित्रमा के-के देख्नुहुन्छ ?

(ख) चित्रमा मानिसहरूले के-के पेसा गरिरहेका छन् ?

(ग) चित्रमा जस्तै तपाईंको गाउँटोलमा के-कस्ता पेसा भएका मानिसहरू देख्नुभएको छ ?

(घ) हामीले पेसा, व्यवसाय किन गर्नुपर्छ ?

तलको पाठ पढौँ र बुझौँ :

किसानले खेतबारीमा काम गर्नुहुन्छ। अन्नपात, फलफूल, तरकारी सबै किसानले उत्पादन गर्नुहुन्छ र हामीले खान पाउँछौँ। शिक्षकले स्कुलमा पढाउनुहुन्छ र हामीले पढ्न पाउँछौँ। ड्राइभरले गाडी चलाउनुहुन्छ र हामीलाई एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजानुहुन्छ। प्रहरीले हामीलाई सुरक्षा गर्नुहुन्छ। डकर्मीले हाम्रो घर बनाइ दिनुहुन्छ। सिकर्मीले हामीलाई कुर्ची, टेबुल, झ्याल ढोका बनाइ दिनुहुन्छ।

अभ्यास गरौँ :

१. तरकारी र अन्नहरू कसले उत्पादन गर्नुहुन्छ ?

उत्तर...

२. गाडी चलाउने ड्राइभर नभएमा हामीलाई के समस्या पर्छ ?

उत्तर...

३. हाम्रो घरमा भएका झ्याल ढोका कसले बनाउँछ ?

उत्तर...

४. डाक्टरले बिरामी जाँच नगरेमा हामीलाई के समस्या हुन्छ ?

उत्तर...

५. तलका चित्रहरु हेर्नुहोस् र कसले के काम गर्नुभएको छ भन्नुहोस् ।

दिइएको कुराकानी पढ्नुहोस् :

वर्षा : तुलसा, तिम्रो आमाले के काम गर्नुहुन्छ ?

तुलसा : मेरो आमा गृहणी हो । उहाँले हामी सबै परिवारका लागि मिठा खानेकुरा पकाउनुहुन्छ ?

वर्षा : अनि तिम्रो काकाले नि ?

तुलसा : मेरो काका कृषि व्यवसायी हो। उहाँले कुखुरापालन, बाख्रापालन, गाईपालन गर्नुहुन्छ।

वर्षा : कुखुरा, बाख्रा, गाईपालन गरेर हामीलाई के फाइदा हुन्छ र तुलसा ?

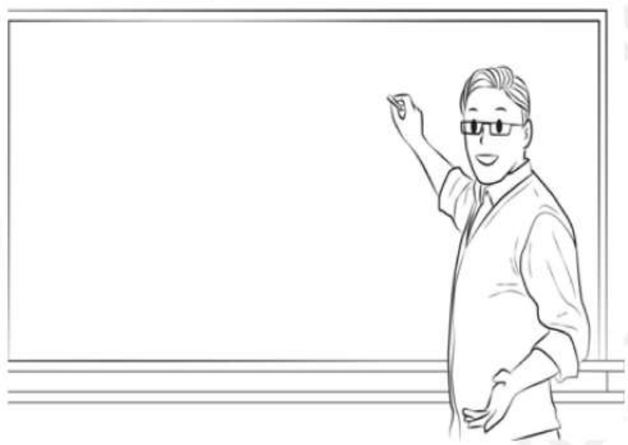
तुलसा : हामीलाई कुखुराबाट मासु र अण्डा, बाख्रा खसीबाट मासु, गाईबाट दुध दही घ्यू आदि खान पाउछौँ।

वर्षा : अनिल तिम्रो आमाले के काम गर्नुहुन्छ ?

अनिल : मेरो आमा पसले हो। उहाँले घरमा चाहिने सामानहरू बेच्नुहुन्छ।

अभ्यास :

(क) तल दिइएका चित्रहरू कसको हो चिन्नुहोस र रङ भर्नुहोस्।



पाठ-२

खानेकुराको स्रोत

तल दिइएका खानेकुराहरूको चित्रहरु हेर्नुहोस् र ती खानेकुराहरू के बाट पाइन्छ भन्नुहोस् ।

मासु

चामल

अण्डा

पाकेको आँप

दूध

साग

दिइएका हेरौँ छलफल गरौँ :

बोटबिरुवा तथा कृषिजन्य खानेकुराहरू :

पशुजन्य खानेकुराहरू :

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) बोट बिरुवाबाट पाइने खानाहरू तपाईंले के के खानु भएको छ ?

उत्तर :...

....

(ख) जनावरहरूबाट पाइने खानाहरू तपाईंले के-के खानु भएको छ ?

उत्तर :..

....

(ग) हामीले दुध कुन-कुन जनावरबाट पाउन सक्छौ ?

उत्तर :..

....

(घ) बोटविरुवा र जनावरबाट पाइने कुनै १०/१० वटा खाने कुराहरूका नामहरु तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

बिरुवाबाट पाइने खाना	**जनावरबाट पाइने खाना**

पाठ-३

हाम्रा बालीनालीको महत्व अन्नबालीहरू

गहुँ

धान

कोदो

जौँ

मकै

जुनेलो

फापर

हाम्रो खेतबारीमा उत्पादन हुने धान, गहुँ, जौँ, मकै, कोदो, फापर, जुनेलो आदि अन्नबालीहरू हुन् । यी अन्नहरू हामीलाई शक्ति दिने खानाहरू हुन् ।

तरकारी बालीहरू

भाण्टा

चिप्ले भिण्डी

बन्दा

बोडी

लौका

करेला

प्याज

आलु

साग

हामीले पकाएर खाने आलु, बन्दा, काउली, करेला, चिप्ले भिण्टी, भाण्टा, लौका, घिरौला, चिचिन्ना, बोडी, सिमी, साग, लसुन, प्याज, टमाटर आदि तरकारी बालीहरू हुन् । यस्ता तरकारीहरू हामीले मौसम अनुसार धेरै किसिमका रोप्ने गर्छौं ।

फलफूल बालीहरू :

सुन्तला

अम्बा (बेलौती)

लिची

किम्बु

अनार

आँप

पढौँ र बुझौँ :

हाम्रो वरपर पाइने आँप, केरा, बेलौती, लिची, अनार, नास्पाती, सुन्तला आदि सबै फलफूल हुन् । हामीले हाम्रो वरपर पाईने फलफूलहरू प्रशस्त मात्रामा खानुपर्छ । फलफूलहरू मौसम र समय अनुसार फरक फरक पाइन्छन् ।

फलफूल खाँदा हाम्रो शरीर स्वस्थ र फुर्तिलो बन्छ । फलफूल हाम्रो शरीरलाई रक्षा गर्ने खाना पनि हो । त्यसैले फलफूलले हामीलाई रोगहरूबाट समेत बचाउँछ ।

क्रियाकलाप :

१ तपाईंको घर तथा छिमेकमा हुने अन्नबाली, तरकारी तथा फलफूलहरूलाई तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

अन्न बालीहरू	तरकारी बालीहरू	फलफूल बालीहरू

अभ्यास :

क) तपाईंको वरपर पाइने फलफूलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर...

ख) फलफूल खाएमा हामीलाई के फाइदा हुन्छ ?

उत्तर...

ग) शरीर स्वस्थ र फुर्तिलो राख्न हामीले के खानुपर्छ ?

उत्तर...

पाठ-४

खेतिपातीका औजारहरू

तलका औजारहरूको चित्रहरु हेर्नुहोस् र ती औजारहरूले के-के काम गर्छन् भन्नुहोस् :

फरुवा

कोदालो

डोको

हलो जुवा

हाते ट्याक्टर

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(अ) तपाईको घरमा खेतीपाती गर्दा प्रयोग गर्ने औजारहरूको नाम लेख्नुहोस्।

उत्तरः...

(आ) तपाईले खेतीपाती गर्दा प्रयोग हुने के-कस्ता सामग्रीहरू देख्नुभएको छ ? नाम लेख्नुहोस्।

उत्तरः...

गीत गाऔँ :

बारी जोत्ने हलो
खन्नलाई कोदालो
घाँस काट्ने हसिँया
खुर्पाले दाउरा बलिया।

कुटो बिरुवा कुटाउने
कोदालो डल्ला फुटाउने
मल बोक्ने डोकोमा
खाजा आयो पोकोमा।

शिक्षण निर्देशन : *विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो गाउँघरमा पाइने स्थानीय प्रविधिहरु कुटो, कोदालो, हलो, जूवा, हसिया, खुर्पेटो ... आदिको नाम भन्न लगाउनुहोस् र ती सामानहरू प्रयोग गर्ने तरिका समेत अभिनयद्वारा कक्षामा गर्न लगाई धारणा प्रष्ट पारिदिनुहोस्।*

पाठ-५ स्थानीय प्रविधिहरूको महत्व

चित्र अवलोकन गरौँ र तिनले गर्ने काम भनौँ

जाँतो (चाकी)

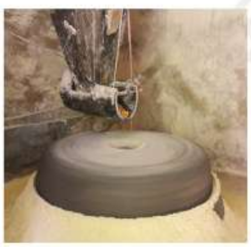
हलो जुवा

ठेकी मदानी

कोल

सिलौटो

सुपो (नाङ्लो)



पानी घट्ट

हाम्रा समुदायमा देखिने कोल, पानी घट्ट, ढिकी, चाकी (जाँतो) सुपो, नाम्लो, हलो, जुवा, सिलौटो, ठेकी मदानी, कूचो आदि जस्ता सामानहरू स्थानीय प्रविधिहरु हुन् । हाम्रा दैनिक कामहरूलाई सजिलो बनाउन पहिलेदेखि नै चल्दै आएका यस्ता पुराना सामग्रीहरूलाई स्थानीय प्रविधि भनिन्छ।

अभ्यास गरौँ :

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(क) हलो खेतबारी .... प्रयोग हुन्छ। (जोत्न, काट्न)

(ख) हामीले चिउरी पेल्न .... प्रविधि प्रयोग गर्छौ। (चाकी, कोल)

(ग) आटो .... मा पिस्न सकिन्छ। (चाकी, कोल)

(घ) चामल केलाउन .... चाहिन्छ। (कचौरा, सुपो)

ङ) ठेकी र मदानी .... पार्न चाहिन्छ। (मही, तेल)

२. तलका प्रश्नहरूको मौखिक उत्तर दिनुहोस्।

(क) चिउरीको घिउ बनाउन कुन प्रविधि प्रयोग गरिन्छ ?

उत्तरः...

(ख) ढिकीमा हामीले के-के कुट्न सक्छौ ?

उत्तरः...

(ग) चाकीमा हामी के-के पिस्न सक्छौँ ?

उत्तरः...

(घ) नाम्लोले हामी के-के कुराहरू बोक्न सक्छौँ ?

उत्तरः...

(ङ) ढिकीमा हामी के-के खानेकुराहरू कुट्न सक्छौँ ?

उत्तरः...

शिक्षण निर्देशन : *विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो गाउँघरमा प्रयोग उपयोगमा ल्याउँदै आइरहेका जाँतो, ढिकी, कोल, सिलौटो जस्ता स्थानीय प्रविधिहरूले हाम्रो दैनिक जीवनलाई कसरी सरल बनाउँदै आइरहेको छ भनी व्यक्तिगत र सामूहिक रुपमा सोधी सहजीकरण गर्नुहोस्।*

पाठ-६

हाम्रा स्थानीय वस्तुहरू

तलका चित्रहरू हेर्नुहोस् र त्यसको नाम लेख्नुहोस् ।

नाम ....

नाम ....

नाम ....

नाम ....

नाम ....

नाम ....

तल दिइएका बस्तुहरू र ती बस्तुहरूबाट बन्ने सामानहरू तालिकामा भर्नुहोस् ।

बस्तुका नाम	बन्ने सामानहरू
बाँस	
माटो	
पराल	
काठ	
सालको पात	
धागो तथा डोरी	

माण्डवी गाउँपालिका

तल तालिकामा दिइएका सामानहरू के–के काममा प्रयोग गरिन्छ ? बताउनुहोस् ।

टपरी	कुचो	खुत्रुके
चकटी	दाम्लो	डालो
मान्द्रो	माटोको गमला	गुन्द्री

शिक्षण निर्देशन : *विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो गाउँघरमा पाइने स्थानीय बाँस, माटो, ढुंगा, काठ आदिबाट बनाइने वस्तुहरूको नाम भन्न लगाउने र ती सामानहरु के–के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ? प्रशस्त अभ्यास गराउनुहोस् ।*

पाठ-७ हामीले किनमेल गर्ने स्थान र सामानहरू

हाटबजार

किराना पसल

स्टेशनरी पसल

फलफूल पसल

तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस् ।

अ) तपाईंको घरमा चाहिने सामानहरू कहाँ कहाँ किन्न जानुहुन्छ ?

आ) तपाईंको घरबाट नजिक पर्ने बजारहरूको नाम बताउनुहोस् ।

इ) तपाईंलाई चाहिने कापी कलम कहाँ किन्नुहुन्छ ?

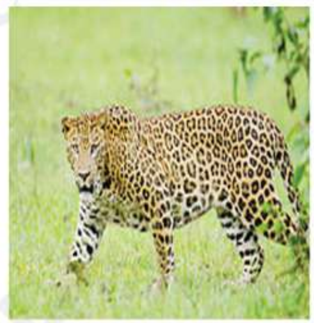
कुन पसलमा के किन्न पाइन्छ ? तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

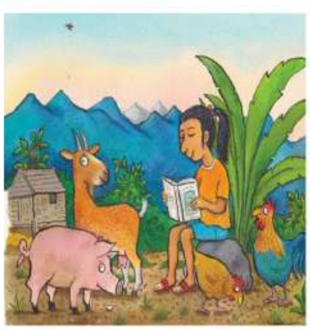
किराना पसलमा पाइने सामान	फलफूल पसलमा पाइने सामान	स्टेशनरी पसलमा पाइने सामान

शिक्षण निर्देशन : *विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घरमा आवश्यक पर्ने सामानहरू किन्न जाने बजारहरूको बारेमा छलफल गराउनुहोस र आफ्नो गाउँघरमा उत्पादन हुने वस्तुहरू कहाँ लगेर बेचिन्छ ? सोधखोज तथा अभ्यास गराउनुहोस् ।*

एकाई-५

हाम्रो वातावरण





पाठ-१

वन्यजन्तु र चराहरू

क.चित्र हेरौँ र छलफल गरौँः

माथि दिएको चित्रको आधारमा तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

अ)माथिको चित्रमा कुन-कुन वन्य जन्तु देख्नुभयो ? लेख्नुहोस् ।

उत्तरः...

आ)माथिको चित्रमा कुन-कुन चराहरू देख्नुभयो ? लेख्नुहोस् ।

उत्तरः...

इ)तपाईंले वनमा कुन-कुन वन्यजन्तुहरू देख्नु भएको छ ? नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तरः...

ई)तपाईंले वनमा कुन-कुन चराहरू देख्नुभएको छ ? नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तरः...

उ)तपाईंले चिनेका मध्ये कुनै ५ वटा वन्यजन्तुको नाम लेख्नुहोस् ।

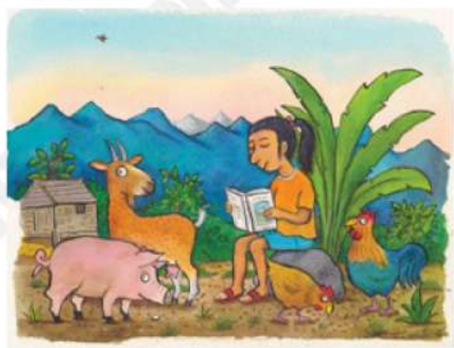
उत्तरः...

पढौँ र बुझौँ :

हाम्रो घर नजिकै वनजङ्गल छ। त्यहाँ विभिन्न प्रकारका वन्यजन्तुहरू पाईन्छन् । जस्तै : बँदेल, चितुवा, घोरल, बादर, लोखर्के, बाघ, रतुवा आदि। त्यसै गरी त्यस वनजङ्गलमा विभिन्न प्रकारका चराचुरुङ्गीहरूको सुमधुर आवाज सुन्न सकिन्छ । जस्तै : सुगा, कोइली, मयूर, भँगेरा, काग, चमेरो, परेवा, जुरेली,ढुकुर र कालिज आदि ।

खः गीत गाऔं :

स्कुलजाँदा देखे मैले बँदेल र चितुवा
हेरीरहुँ लाग्छ मलाई घोरल अनि रतुवा ।
ख्याल गर्नुपर्दछ हामीले लोखके र बाँदर
अन्नबाली खाइदिन्छन् नभए होसियार ।



कोइलीको बोली जस्तै हामी मिठो बोलौँ
परेवाको जोडी झै साथीसँग मिलौँ ।
मयुरको नाच जस्तै साथि सँगै नाचौँ
पढीलेखि ज्ञानी बनी असल भै बाचौँ ।

क्रियाकलाप १

जोडा मिलाउनुहोस् ।

चितुवा	
कोइली	
काग	
ढुकुर	
भँगेरा	
बाँदर	

ग) तपाईंलाई मन पर्ने कुनै एउटा चराको चित्र बनाउनुहोस् ।

शिक्षक निर्देशन: *विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय नजिकको वनजंगलमा अवलोकन भ्रमण गराई वन्यजन्तु तथा चराचरुङ्गीहरूको पहिचान गर्न लगाउने र यस कार्यमा आवश्यक सहयोग शिक्षकले गर्ने ।*

पाठ-२

हाम्रा बोट बिरुवाहरू

चित्र हेरौँ र बुझौ :

असुरो

दुवो

पारिजात

उनिउ

रायो साग

सल्ला

आँप

सिमल

चुत्रो

पढौँ र छलफल गरौँ:

हाम्रो माण्डवी गाउँपालिकामा विभिन्न प्रकारका बोटबिरुवाहरू पाइन्छन् । प्रायःजसो बिरुवाहरू हरिया हुन्छन् । केही बिरुवाहरूको डाठ मसिनो र नरम हुन्छ । जस्तै दुवो, उनिऊ, निऊरो, रायो, बेथे आदि । यी बिरुबाहरू छोटो समयसम्म बाँच्छन् । यिनीहरूलाई झारपात भनिन्छ ।

चुत्रो, पारीजात, असुरो, मझौला किसिमका बिरुवाहरू हुन । यिनीहरू केही वर्ष सम्म मात्र बाँच्छन् । यस किसिमका बिरुवालाई बुट्यान भनिन्छ ।

साल, आँप, सिसौ र सल्ला ठूला बिरुवाहरू हुन । यिनीहरूको डाँठ मोटो र बलियो हुन्छ । यस्ता बिरुवाहरू धेरै वर्षसम्म बाँच्छन् । यस किसिमका बिरुवालाई रुख भनिन्छ । बिरुवा लगाएर मात्र हुँदैन तिनको हेरचाह पनि गर्नुपर्छ ।

अभ्यास :

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(अ) कुन किसिमका बिरुवा धेरै वर्षसम्म बाँच्छन् ?

उत्तर...

(आ) झारपातका डाँठ कस्ता हुन्छन् ?

उत्तर...

(इ) कडा डाँठ भएका ठूला बिरुवालाई के भनिन्छ ?

उत्तर...

ई) तपाईंले देखेका बोटविरुवाहरू कति प्रकारका छन ? नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर...

उ) हामीहरूलाई बोटबिरुवाहरू किन चाहिन्छ ?

उत्तर...

ऊ)तपाईंले घरमा कुन कुन बोटबिरुवाहरू लगाउनु भएको छ ?

उत्तर..

क्रियाकलाप १

वरपर भएका बिरुवाहरू अवलोकन गर्नुहोस । दिएको तालिकामा उपयुक्त बिरुवाको नाम भर्नुहोस् ।

झारपात	बुट्यान	रुख

माण्डवी गाउँपालिका

पाठ-३ हाम्रो बगैँचा

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ

सविनाको घर प्यूठान जिल्ला माण्डवी गाउँपालिका वडा नं. ३ बुढाचौर मा छ। बुढाचौर मध्य उच्च पहाडी स्थानमा रहेको ठाउँ हो। त्यहाँ अमिलो, आँप, अम्बा, आरु, केरा, कटहर, कागति जस्ता फलफूलहरू लगाएको पाईन्छ। यसरी घर, विद्यालय वरपर विभिन्न प्रकारका फलफूलहरू लगाउने ठाउँलाई बगैँचा भनिन्छ। हामी सबैले आ-आफ्नो घरमा बगैँचा बनाउनु पर्दछ। बगैँचामा विभिन्न प्रकारका फलफूलहरू लगाउनु वा उत्पादन गर्नु पर्दछ। आफ्नो गाउँ घरमा उत्पादन गर्न नसकिने फलफुलहरू छिमेकी गाउँबाट किनेर ल्याउने गर्दछन्। हाम्रो गाउँमा उत्पादित

फलफूलहरू छिमेकी गाउँका मानिसहरू किनेर लैजान्छन् । यसरी उत्पादन गरेका फलफूलहरू मौसम अनुसार नियमित रुपमा खाने गर्दछन् । यसो गर्नाले यस ठाउँका मानिसहरू स्वस्थ, निरोगी, फुर्तिलो र बलिया छन् ।

अभ्यास गरौँ:

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) सविनाको घर कुन जिल्लामा रहेको छ ?

उत्तरः ....

ख) तपाईं कुन गाउँपालिकामा बस्नुहुन्छ ?

उत्तरः ....

ग) तपाईंको घरमा बगैँचा छ कि छैन ? छ भने के-के फलफूलहरू छन् नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तरः ....

घ) बगैँचा भनेको के हो ?

उत्तरः ....

ङ) तपाईको विद्यालयमा बगैँचा छ कि छैन ? छ भने के-के फलफूलहरू छन् नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तरः ....

गीत गाऔँ :

सुन्तला, केरा, आँप, नास्पाती फलफूल
खाने गर्नुपर्छ यो कुरा कसैले न भुल ।
फलफूल खाऊ स्वाद मिठो मानी
यसले गर्दैन कुनै शरीरमा हानी ॥

केरा मेवा फल्छ बाह्र महिना
पाइँदैन भन्ने चिन्ता छैन मनमा ।
शरीरलाई स्वस्थ राख्छ खाएमा फलफूल
भइन्छ फुर्तिलो रोग पार्छ निर्मूल ॥

क्रियाकलाप : १

तपाईंको गाउँघरमा पाइने फलफूलहरूको नाम अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप : २

आफूलाई मन पर्ने कुनै एक फलफूलको चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् ।

माण्डवी गाउँपालिका

पाठ-४

वृक्षारोपण

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ ।

क्रियाकलाप १

माथिको चित्र हेरेर तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

१. माथि दिएको चित्रमा के-के गरेको देख्नु भयो ?

उत्तर...

२. माथिको चित्रमा विद्यार्थीले के लगाँउदै छन् ?

उत्तर...

३. माथिको चित्र जस्तै तपाईले विद्यालयमा बिरुवा रोप्नु भयो ?

उत्तर...

४. तपाईंले कुन महिनामा बिरुवा रोप्नु हुन्छ ?

उत्तर...

बोट बिरुवा रोप्नुको कारणहरू

हाम्रो वरपरको वातावरण बँचाउनको लागि वृक्षारोपण गर्नु पर्दछ। बाढी, पहिरो, अन्य जनधनको क्षतिबाट बच्नको लागि पनि बिरुवा रोप्नु पर्दछ। यसो गर्दा हाम्रो घर वरिपरिको वातावरण हरियाली र बलियो बनाउँछ। वृक्षारोपण गर्दा घर वरिपरिका क्षेत्र सुन्दर र रङ्गिन गराउन मदत पुऱ्याउँछ।

क्रियाकलाप :

१. आफ्नो घरको बगैँचा वा खेतबारीको छेउँछाउँमा वृक्षारोपण गर्न आफ्ना अभिभावकलाई सघाउनुहोस् र अनुभवलाई कक्षा कोठामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस्।

२. विद्यालयमा रहेको बगैँचाको बोट बिरुवामा सिँचाई गर्नुहोस्।

शिक्षक निर्देशन: *विद्यार्थीहरूलाई घर तथा विद्यालयमा भएका बोटबिरुवाहरूको संरक्षण गर्नुपर्ने कुरा बताउदै बेर्ना रोप्ने, मलजल गर्ने र हेरचाह गर्ने काममा सहभागी गराउने।*

पाठ-५ बोट बिरुवाहरू

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

पढौँ र बुझौँ :

रूख धेरै वर्षसम्म बाँच्छ । रूख अग्लो हुन्छ । यसका जरा टाढा टाढा सम्म पुग्दछन् । रूखको डाँठ कडा र मोटो हुन्छ । पिपल, वर, सिसौ, चिउरी आदि हुन् ।

बुट्यान अग्लो हुँदैन । यसका हाँगा हुन्छन् । यो धेरै वर्ष बाँच्दैन । मेवा, लालुपाते बुट्यान हुन । ससाना बिरुवाका बोटहरू हामी सबैलाई चाहिन्छ । यस्ता बिरुवाहरू मध्ये कुनैमा हाँगा हुन्छन् । कुनैमा हाँगा हुँदैनन् ।

झार एकदमै साना हुन्छ । झार वर्ष मात्र बाँच्छ । यसको डाँठ नरम हुन्छ । हामी हातले पनि उखल्ने सक्छौ । साना जडिबुटी, रायो, गन्धेझार, वनमारा आदि झार हुन् ।

प्रश्नहरु :

१.तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) कुनै चारवटा रूखको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तरः...

....

ख) कुनै चारवटा बुटयानको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तरः...

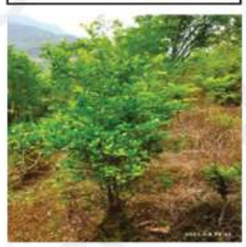
....

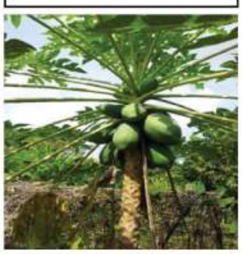
ग) कुनै चारवटा झारपातको नाम लेख्नुहोस् ।

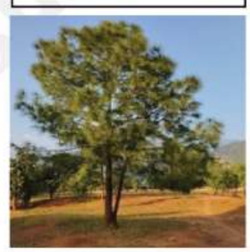
उत्तरः...

....

२.रूख, बुट्यान र झारपात छुट्याउनुहोस् ।







३. घरबाट विद्यालयसम्म आउँदा जाँदा देखिएका दुई-दुई वटा रुख, बुटयान र झारपातका नाम कापीमा लेख्नुहोस् ।

पाठ-६ पानीको स्रोत

हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ।

कुवा

अरङ खोला

माण्डवी खोला

पोखरी

धारा

माथिको चित्र हेरी तलको प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

(अ) माथिका चित्रमा तपाईले के-के देख्नु भयो?

उत्तरः ....

(आ) सबै पानीका स्रोतहरूको पानी पिउन योग्य हुन्छन् ?

उत्तरः ....

(इ) चित्रमा देखाइएका पानीका स्रोतहरू मध्ये तपाईंले कुन-कुन पानीका स्रोतहरू प्रयोग गर्नुभएको छ ?

उत्तरः ....

ई) तपाईंले पानीका स्रोतमा सरसफाई गर्नुभएको छ?

उत्तरः ....

पढौँ र जानौँ :

पुरुषोत्तम नेपालीको घर नजिकै पानीको धारो छ। उनको घरमा खाना बनाउन, पिउन, लुगा धुन धाराको पानी प्रयोग गरिन्छ। पुरुषोत्तम नेपालीको आमाले धाराको पानी करेसाबारीमा फलफूल र तरकारीमा सिंचाई गर्न प्रयोग गर्नुहुन्छ। चर्पी सफा गर्दा बुरुष, सफा गर्ने झोल र पानी प्रयोग गर्नुहुन्छ। पुरुषोत्तम नेपालीले आफ्नो दिदीसँग मिलेर घर वरपर सफा गर्दछन्। उनकी आमा र दिदी मिलेर धारामा लुगा धुने गर्दछन्। लुगा धोएर निस्केको पानी बगेर करेसाबारीमा जान्छ। उनीहरू पानीलाई खेर जान दिँदैनन्।

अभ्यास गरौँ :

१.तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) पुरुषोत्तम नेपालीको घरमा पानी के-के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

उत्तरः ....

(ख)उनका घरमा लुगा धोएको पानीलाई कसरी सदुपयोग गरिन्छ?

उत्तरः ....

(ग) धारा बाहेक तपाईंले देखेका पानीका श्रोतहरूका नाम लेख्नुहोस ?

उत्तरः ....

(घ) तपाईंको घरमा चर्पीको सरसफाइ गर्न के-के गर्नुहुन्छ ?

उत्तरः ....

ङ) तपाईं घरमा लुगा धोएर निस्केको पानीलाई के-के कामका लागि प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

उत्तरः ....

परियोजना कार्य :

तपाईं बस्ने वडाभित्र पानीका श्रोतहरू के के छन् ? अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस।

पाठ-७

विद्यालयको सरसफाइ

चित्र हेरौँ र बुझौँ :

पढौँ र सिकौँ :

मेरो नाम सीमा हो । म दुई कक्षामा पढ्छु । हाम्रो कक्षाकोठा साथीहरू मिलेर नियमित रुपमा सफा गर्छौं । फोहोरहरूलाई कुहिने र नकुहिने डस्टबिनमा राख्छौं । हामीलाई शिक्षकहरूले गीत गाउँदै, खेल खेलाउँदै, कथा सुनाउदै रमाइलो तरिकाले सिकाउनु हुन्छ । कक्षाकोठामा बेन्च, डेस्क, सेतोपाटी, डस्टर, पुस्तक, दराज, घडी, कार्पेट, डस्टबिन छन् । कक्षाकोठाको भित्ताहरूमा फोहोर मैलाको व्यवस्थापन सम्बन्धी पोस्टर, चार्टहरू, चित्रहरू टाँसिएका छन् । हामीले यी सबै सामानको जतन गर्छौं । विद्यालय बाहिर पनि हामीले सरसफाइ गर्दछौ । हामीहरु एक आपसमा जानेका कुराहरू सिक्ने सिकाउने पनि गर्छौं । त्यसैले हाम्रो विद्यालय सफा र सुग्घर देखिन्छ ।

अभ्यास गरौँ :

१.उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) सरसफाइ किन गर्नुपर्छ ?

उत्तरः ....

....

(ख) तपाईंले पढ्ने कक्षाकोठामा सरसफाइ कसरी गर्नुहुन्छ ?

उत्तरः ....

....

(ग) तपाईंको कक्षाको भित्तामा के-के टाँसिएका छन् ?

उत्तरः ....

....

(घ) भित्तामा के-को चित्रहरू छन् ?

उत्तरः ....

....

(ङ) तपाईंको विद्यालयको खेलमैदान, शौचालयको सरसफाइ कसरी गर्ने गर्नुहुन्छ ?

उत्तरः ....

....

पाठ-८ फोहोरमैलाहरू र कारण

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ

पढौँ र बुझौँ :

घर तथा विद्यालयमा विभिन्न कार्यहरूका लागि वस्तुहरू प्रयोग गर्दा निस्किएका नचाहिने वस्तुहरूलाई फोहोरमैला भनिन्छ । खाना बनाउँदा निस्कने तरकारीका बोक्राहरू, प्लास्टिक, बोतलहरू घरबाट निस्कने फोहोरमैलाहरू हुन् ।

कापी तथा कलमका टुक्राहरू, खाजा खाँदा निस्कने फोहोरवस्तुहरू, धारा प्रयोग गर्दा हुने फोहोर पानी र विद्यालयबाट निस्कने फोहोरमैला हुन् ।

फोहोर मैलाहरूलाई कुहिने र नकुहिने गरी दुई प्रकारमा वर्गीकरण गरेर छुट्टाछुट्टै भाँडामा राख्नु पर्दछ।

घर तथा विद्यालयमा फोहोरमैलाको व्यवस्थापन गरि सके पछि साबुन पानीले राम्रोसँग हातधुनु पर्दछ।

१. प्रश्नहरू :

(क) फोहोरमैला भनेको के हो ?

उत्तरः ....

(ख) फोहोरमैला कति प्रकारका हुन्छन् ?

उत्तरः ....

(ग) फोहोरमैला कसरी राख्नुपर्दछ ?

उत्तरः ....

(घ) फोहोरमैलाको व्यवस्थापन गरिसके पछि के गर्नु पर्दछ ?

उत्तरः ....

....

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(कु) फोहोरमैला .... मा राख्नु पर्दछ । (कक्षाकोठा, डस्टबिन)

(ख) सिसा ....फोहोरमैला हो । (कुहिने, नकुहिने)

(ग) फलफूलका बोक्रा................. फोहोरमैला हो । (कुहिने, नकुहिने)

(घ) फोहोरमैला .... प्रकारका हुन्छन । (एक, दुई)

पढौँ र बुझौँ :

फोहोरमैला विभिन्न कारणले हुन्छ । घर आँगन तथा घर वरिपरि जथाभावी फोहोरमैला फाल्नाले घरमा फोहोर हुन्छ । जस्तैः कसिङ्गर, फलफूलका बोक्राहरू, तरकारीका बोक्राहरू, प्लास्टिकहरू, बोतलहरू आदि । विद्यालयमा विद्यार्थीहरूले फालेका कापी किताबका च्यातिएका टुक्राहरू, सिसाकलमका टुक्राहरू, खाजा खाँदा निस्केका फोहोमैलाहरूले कक्षाकोठा, कक्षाकोठा बाहिर र खेल मैदान फोहोर हुन्छ ।

शौचालयमा दिसापिसाब गरी सके पछि प्रयाप्त मात्रामा पानीको प्रयोग नभएमा शौचालय फोहोर हुन्छ ।

धाराको प्रयोग गरिसके पछि बन्द नगरी छाडेमापानी जथाभावी जम्मा हुँदा धारा वरिपरि फोहोर हुन्छ ।

१.प्रश्नहरू :

(क) घरमा फोहोर हुने कारणहरू के-के हुन् ?

उत्तरः ....

(ख) विद्यालयमा फोहोर कसरी हुन्छ ?

उत्तरः ....

(ग) शौचालय फोहोर हुनुको कारण बताउनुहोस् ।

उत्तरः ....

(घ) धारा वरीपरी कसरी फोहोर हुन्छ ?

उत्तरः ....

२. ठिक भए (√) र बेठिक भए (✖) चिह्न दिनुहोस् ।

(क) कक्षाकोठा सफा राख्नु पर्दछ । ( )

(ख) शौचालयमा थोरै पानी राखे पुग्दछ । ( )

(ग) धारा वरीपरी पानी जम्मा हुन दिनु पर्दछ । ( )

(घ) प्रत्येक दिन घर सफा गर्नु पर्दछ । ( )

४. परियोजनाकार्य

तपाईंको घर तथा विद्यालय वरिपरि रहेका फोहोरमैला कस्ता-कस्ता हुन्छन् । तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

घरमा हुने फोहरमैला	विद्यालयमा हुने फोहरमैला

एकाइ-६

दुर्घटना र विपद् व्यवस्थापन

पाठ-१

आफू र आफ्नो सामानको सुरक्षा

क) चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) माथिको चित्रमा के-के देख्नुभयो ?
आ) तपाईं घर बाहिर हुँदा हावाहुरी लागेमा के गर्नुहुन्छ ?
इ) हावाहुरी लागेको बेला आफ्नो समानको सुरक्षा कसरी गर्नुहुन्छ ?
ई) हावाहुरीले के-के क्षति हुन सक्छ ?

ख) आऊ कविता पढौँ :

आगो खेलाउन्न मैले
चक्कु खेलाउन्न त्यसै
ग्याँस बाल्दैनँ होसियार
न भई कहिल्यै ।
बाकसमा राख्छु नाना

खेरा फाल्दैनँ खाना
राख्छु झोलाभित्र किताब कापी
खेल्छु तब सामान राखी ।

हावाहुरी चट्याङ पर्दा
लाग्छ चोट रुखको हाँगा भाँचिदा
घरको टिन उडाउँछ बस्नु है भित्र
डर हुन्छ जथाभावी गर्दा बाहिर भित्र

ग) तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

अ) किन आगो खेलाउन हुँदैन ?

उत्तर...

आ) आफ्नो नाना कहाँ राख्नु पर्छ ?

उत्तर...

इ) किताब कापी जतन गर्न के गर्नुपर्छ ?

उत्तर...

ई) आपत पर्दा आफ्नो समानको सुरक्षा कसरी गर्नुपर्छ ?

उत्तर...

घ) पढौँ र बुझौँ :

हामी घरमा बस्दा सानासाना काममा बाबा आमालाई सघाउनुपर्छ । काम गर्दा चोट लाग्न सक्छ । त्यसैले हँसिया, चक्कु, कोदालो, सलाई जस्ता वस्तु होस पुऱ्याएर चलाउनुपर्छ ।

घरमा आफूले प्रयोग गर्ने सामान निश्चित ठाउँमा राखेमा चाहिएको समयमा भेटाउन सकिन्छ । विद्यालयबाट फर्केपछि

जुत्ता, मोजा, किताव आदि भेटिने ठाउँमा राख्नुपर्छ । त्यसो गर्दा अर्को दिन विद्यालय जाँदा सजिलै भेटाउन सकिन्छ । आफ्ना किताव कापी कहिल्यै च्यात्नु हुँदैन ।

ङ) आफ्ना मिल्दा बानीमा ठिक चिह्न(√)लगाउनुहोस् ।

	मेरा राम्रा बानी	
१.	म घरको काममा सघाउँछु ।	
२.	धारिला वस्तु होस पुऱ्याएर प्रयोग गर्छु ।	
३.	मेरा जुत्ता मोजा भेटिने ठाउँमा राख्छु ।	
४.	म किताब कापी कहिल्यै च्यात्दिँन ।	
५.	म मेरा सामानको जतन गर्छु ।	

पाठ-२ घर, टोल र विद्यालयमा हुने दुर्घटना र सजगता

क) चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) माथिको चित्रमा के-के भइरहेको छ ?

आ) बाढी, पहिरो आएमा तपाईं के गर्नुहुन्छ ?

इ) भऱ्याङमा चढ्दा र झर्दा होस नपुऱ्याए के हुन्छ ?

ई) किन चिसो हातले बिजुलीको स्वीच छुन हुन्न ?

ख) पढौँ र छलफल गरौँ :

विद्यालयमा वा गाउँघरमा साथीहरूसँग खेल खेल्दा होस पुऱ्याउनु पर्छ । होस नपुऱ्याउँदा चोट लाग्न सक्छ । त्यसैले खेल खेल्ने ठाउँमा ढुङ्गा, सिसा, काँढा, इट्टा छन् कि छैनन् भनेर बिचार पुऱ्याउनुपर्छ । यदि छन् भने हटाउनुपर्छ । बाटोमा कुनै शङ्कास्पद् वस्तु भेटिएमा त्यसलाई चलाउनु हुँदैन । त्यस्ता वस्तु खतरनाक हुनसक्छन् । त्यस्ता वस्तु भेटिएमा आफू भन्दा ठूलालाई खबर गर्नुपर्छ ।

आँप, नास्पाती, बेलौती जस्ता फलफूलका बोटमा नसकी नसकी चढ्नुहुँदैन । अरुको लहलहैमा लागेर चढ्दा रूखबाट लडिन्छ । त्यसैले आफूभन्दा ठूला अभिभावकको सहयोगमा टिप्न लगाउनुपर्छ ।

विद्यालयमा साथीहरूसँग झै-झगडा गर्नुहुन्न मिलेर बस्नुपर्छ । बेन्चमा चढ्ने झ्याल ढोकाको पल्लेटा चलाउने गर्दा लड्ने र हात च्यापिने डर हुन्छ । विद्युतीय उपकरणहरू चलाउँदा होसियार हुनुपर्छ । विद्युतीय उपकरण चलाउँदा चिसो हातले छुनु हुँदैन । चिसो हातले चलाउँदा करेन्ट लाग्न सक्छ । कसैलाई करेन्ट लागेर घाइते भएमा तुरुन्त अस्पताल लैजानुपर्छ ।

प्रश्न :

अ) खेल खेल्दा होस नपुऱ्याए के हुन्छ ?

उत्तर...

आ) बाटोमा शङ्कास्पद् वस्तु भेटाएमा कसलाई खबर गर्नुपर्छ ?

उत्तर...

इ) विद्युतीय वस्तु चलाउँदा किन होसियार हुनुपर्छ ?

उत्तर...

ई) विद्यालयमा के-कस्ता दुर्घटना हुन सक्छन् ?

उत्तर...

ग) तलका गर्न हुने र गर्न नहुने कामहरू मिल्ने कोठामा भर्नुहोस् ।

शङ्कास्पद् वस्तु भेटिएमा पुलिसलाई खबर गर्नु, जबरजस्ती रूखमा चढ्नु, साथीसँग झगडा गर्न, चिसो हातले विद्युतका उपकरण छुनु खेल्ने ठाउँमा ढुङ्गा, इट्टा राख्नु, खेल खेल्ने ठाउँमा सिसा हटाउनु ।

गर्न हुने कामहरू	गर्न नहुने कामहरू
शङ्कास्पद् वस्तु भेटिएमा पुलिसलाई खबर गर्नु	साथीसँग झगडा गर्न

घ) तलका भनाइहरू ठिक भए ठिक (√) र बेठिक भए बेठिक(✖) चिह्न लगाउनुहोस् ।

अ) खेल खेल्दा होस पुऱ्याउनु पर्छ । ( )

आ) बाटोमा भेटिएको वस्तु चलाउन हुन्छ । ( )

इ) करेण्ट लागेको मान्छेलाई नाङ्गो हातले छुन हुन्छ । ( )

ई) डेस्क बेन्चमा चढ्न हुँदैन । ( )

उ) अभिभावकको सहयोगमा फलफूल टिप्नुपर्छ । ( )

पाठ-३ माण्डवी गाउँपालिकामा हुने दुर्घटना

क) चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) चित्रमा के-के देखाइएका छन् ?

आ) सडकमा दुर्घटना हुने कारणहरू के-के होलान् ?

इ) सर्पको टोकाइबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

ई) तपाईंको गाउँघरमा कुन-कुन जङ्गली जनावरहरूको डर छ ?

उ) ठूलो गहिरो नदीमा एक्लै पौड्न जाँदा के हुन सक्छ ?

ख) होसियार बनौँ:

कुनै पनि काम गर्दा होसियार नभएमा दुर्घटना हुन्छ। दुर्घटना जुनसुकै बेला हुन सक्छ। त्यसैले सडकमा हिड्दा सधैँ दाँया किनारबाट मात्र हिड्नुपर्दछ। बाटोको दुबैतर्फ हेरेर गाडी नआएको बेला मात्र बाटो काट्नुपर्दछ। हरियो बत्ती बलेको बेला जेब्राक्रसिङबाट बाटो काट्नुपर्छ।

ठूलो र गहिरो नदीमा पौडनु हुदैन। हामी डुब्न सक्छौँ। नदीले बगाउन सक्छ। झाडीहरू, घरका कुना र खोपाहरूमा सर्प लुकेर बसेको हुनसक्छ। त्यस्ता ठाउँहरूमा होसियार नभएमा सर्पले टोक्न सक्छ। हामीहरू रूखहरूमा जथाभावी चढ्नु हुँदैन। त्यसबाट लडेर चोटपटक लाग्न सक्छ। दुर्घटना बाट मानिसको ज्यान नै जान सक्छ। दुर्घटनाबाट बच्न हामीहरू सधैँभरि होसियार हुनुपर्दछ।

ग) अभ्यास गरौँ :

१. खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द भर्नुहोस् :

अ) सडकमा हिड्दा सधैँ ....किनार बाट हिड्नुपर्दछ। (दाँया, बाँया)

आ) दुर्घटनाबाट बच्न ....होसियार हुनुपर्दछ। (सधैँभरि, कहिलेकाहि)

इ) बाटो काट्दा सडकको ....हेरी बाटो काट्नुपर्दछ। (एकतर्फ, दुवैतर्फ)

ई) कुनै पनि काम गर्दा होसियार ....दुर्घटना हुन्छ। (भएमा, नभएमा)

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्

अ) दुर्घटना किन हुन्छ ?

उत्तर...

आ) सर्पहरु कहाँ लुकेर बसेका हुन सक्छन् ?

उत्तर...

इ) सडकमा बाटो कसरी काट्नु पर्दछ ?

उत्तर...

ई) दुर्घटनाबाट बच्न के गर्नुपर्दछ ?

उत्तर...

उ) गहिरो नदीमा पौडँदा के हुन्छ ?

उत्तर...

३. तपाईंको घर वरपर हुन सक्ने दुर्घटनाहरू लेख्नुहोस।

अ) .... आ).......................................

इ) .... ई) ....

माण्डवी गाउँपालिकामा हुने प्रकोप

पहिरो

आगलागी

हावाहुरी (आँधी तुफान)

भूकम्प

अ) माथिको चित्रमा के देखाइएका छन् ?
आ) के कारणले गर्दा पहिरो जान्छ ?
इ) हावाहुरी आउँदा के कस्तो असर गर्दछ ?
ई) आगलागीबाट बच्न के के गर्नुपर्दछ ?
उ) भूकम्पले के-के मा असर पार्दछ ?

ख) गीत गाऔँ:

हेर साथी हावा चल्यो
जोड-जोडले
घरको छाना उडाइदियो
हावाको वेगले
त्यस्तो बेला बाहिर नजाऊ
चोट लाग्न सक्छ

ठुलो पानी पऱ्यो भने
बाढि पहिरो आउन सक्छ
आगलागी भयो भने हुन्छ ठूलो क्षति
त्यसैले नगरौँ लापरवाही कत्ति
वृक्षारोपण गर्नुपर्छ पहिरो बाट बच्न
भूकम्प आए खुला ठाउँ जाऔँ सकिदैन रोक्न ।

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

अ) हावाहुरी चल्दा के गर्नुपर्दछ ?

उत्तर..

आ) ठूलो पानी पऱ्यो भने के हुन सक्छ ?

उत्तर..

इ) पहिरो जानबाट बच्न के गर्नुपर्दछ ?

उत्तर..

ई) भूकम्प आउदा के गर्नुपर्दछ ?

उत्तर..

ग) संवादः

दुई हजार उनासी साल असोज २० गतेको दिन थियो । लगातार तीन दिन सम्म भारी वर्षा भइरहेको थियो । प्रशंसाले रेडियोमा समाचार सुनेपछि समिरसँग कुराकानि गर्दैः

प्रशंसा :- समिर ! तिमीले रेडियोमा समाचार सुन्यौ ? लगातार ठूलो पानी परेकाले हाम्रो माण्डवी गाउँपालिका २ धनचौरमा ठूलो पहिरो गएछ नि ।

समिर :- ए होर ! अनि के कति नोक्सानी गरेछ पहिरोले ?

प्रशंसा :- सातओटा घर पूर्ण रुपमा क्षति भएछन् । झण्डै एक करोड जतिको नोक्सानी भएछ ।

समिर :- अत्यन्त दु:खद् खबर । अनि कुनै मानवीय क्षति त भएन ?

प्रशंसा :- समयमै होसियार भएर सुरक्षित स्थानमा गएकाले कुनै मानिसको ज्यान त गएन तर अझै पैतालिस घर परिवार जति उच्च जोखिममा रहेका छन् ।

समिर : के कारणले पहिरो जान्छ तिमीलाई थाहा छ ?

प्रशंसा : हाम्रो बाबाले भन्नुभएको जथाभावी रूखहरू काट्नाले, जंगलमा आगलागी भएर बोटबिरुवाहरू नष्ट भएमा पानी परेको बेला जमिन गलेर पहिरो जान्छ ।

समिर : ए हो । त्यसो भए पहिरोबाट बच्न हामीहरूले वनजङ्गलको संरक्षण गर्नुपर्दो रहेछ ।

प्रशंसा : हो त नि जथाभावी रूखहरू काट्न हुँदैन अनि खाली जग्गामा वृक्षरोपण गर्नुपर्दछ । ल अब खाजा खान जाऔँ ढिला भयो ।

समिर : हुन्छ । जाऔँ ।

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

अ) कुन ठाउँमा ठूलो पहिरो गएको रहेछ ?

उत्तर...

आ) पहिरोले के कस्तो क्षति गर्दछ ?

उत्तर...

इ) के कारणले पहिरो जान्छ ?

उत्तर...

ई) पहिरो जान बाट रोक्न के गर्नुपर्ला ?

उत्तर...

घ) चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) चित्रमा के भएको छ ?

आ) आगलागी हुँदा के-के नोक्सानी हुन्छ ?

इ) आगलागीबाट बच्न के-के गर्नुपर्ला ?

पढौँ र बुझौँ :

आगलागीको घटना धेरैजसो गर्मी याममा हुने गर्दछ । आगलागी जन्य वस्तुको उचित व्यवस्थापन गर्न सकिएन भने आगलागी हुने गर्दछ । त्यसैले आगलागी जन्य वस्तु सलाई, लाइटर आदिलाई बालबालिकाको पहुँचबाट टाढै राख्नुपर्दछ। साथै खाना पकाइसकेपछि आगो निभाउनु र ग्याँस सिलिण्डरलाई राम्रोसँग बन्द गर्नुपर्दछ। आगलागी भइहाल्यो भने नजिकका अरु मानिसहरूलाई खबर गरी पानी, माटो र स्याउलाको प्रयोग गरी आगो निभाउने प्रयास गर्नुपर्दछ।

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

अ) आगलागी के कारणले हुन्छ ?

उत्तर...

आ) आगलागी हुन नदिन के गर्नुपर्दछ ?

उत्तर...

इ) आगलागी भइहाल्यो भने के गर्नुपर्दछ ?

उत्तर...

हाम्रा व्यक्तित्व, असल बानी व्यवहार र सामाजिक संघ संस्थाहरू

पाठ-१

आफू र आफ्नो सामानको सुरक्षा

चित्र हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

बिमल महराको घर गाउँमा छ। उनको घर माण्डवी गाउँपालिका वडा नं. ४ मा पर्दछ। उनी असल विद्यार्थी हुन्। उनले घरदेखि विद्यालय सम्म असल काम गर्छन्। विमलले आफूले सक्ने काम घरपरिवारलाई सघाउँछन्। उनी विद्यालयमा नियमित आउछन् र गृहकार्य पनि नियमित गर्छन्। उनले खाना खानु अघि चर्पी गएपछि र खेल खेलिसकेपछि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुन्छन्। बिमलले आफूभन्दा सानालाई माया र ठूलालाई आदर गर्ने बानी पनि राम्रो छ। उनले नजानेका कुरा आफूभन्दा ठूलासँग सोध्ने गर्दछन्। विमलको बुबाले विदेशमा काम गर्नुहुन्छ र आमाले घरको काम गर्नुहुन्छ। उनको परिवार असल र सुखी छ।

अभ्यास गरौँ।

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१) बिमलको घर कुन गाउँपालिकामा पर्दछ ?

उत्तर...

२) बिमल कति नं. वडामा बस्दछन् ?

उत्तर...

३) बिमलको बुबाले के काम गर्नुहुन्छ ?

उत्तर...

४) बिमलको असल बानीहरू के-के रहेछन् ?

उत्तर...

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस्:

क) मेरो नाम .... हो ।

ख) म कक्षा .... मा पढ्छु ।

ग) म ....गाउँपालिकामा बस्छु ।

घ) मैले परिवारको काममा ....गर्छु ।

ङ) सबैले मलाई .... गर्नुहुन्छ ।

गीत गाऔँ :

असल बानी भएमा
माया गर्छन् सबैले
हाँसी खुसी भएर
गीत गाउँछन् सबैले ।

असल बानी भएमा
धेरै साथी बनाउने
पढी लेखी गरेर
साथी मिली खेल्ने ।

असल बानी भएमा
माया गर्नुहुन्छ शिक्षकले
सधै गृहकार्य गरेमा
स्यावास भन्नुहुन्छ शिक्षकले ।

चित्र हेरी वर्णन गर्नुहोस् ।

कसलाई के भन्नु पर्छ भन्नुहोस् र लेख्नुहोस् ।

सम्बन्ध	नाता
बुबाको बुबा	
बुबाको आमा	
आमाको दिदी	
बुबाको दिदी र बहिनी	
आमाको भाइ	

तपाईले घरमा के–के काममा सघाउँनुहुन्छ लेख्नुहोस् ।

१) पसलमा गएर सामान किनेर ल्याउने ।

२) .... ।

३) .... ।

४) ....

५) .... ।

तपाईं आफूले गर्न हुने र गर्न नहुने काम तालिकामा लेख्नुहोस् ।

गर्न हुने काम	गर्न नहुने काम
१)	१)
२)	२)
३)	३)
४)	४)

माण्डवी गाउँपालिका

पाठ-२

हाम्रा असल व्यवहार

चित्र हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

स्मृति हौजाली आफ्नो स्वास्थ्यप्रति सजग छिन् । उनले घर बाहिर निस्कदा, धुवा धुलोबाट बच्न मास्क लगाउछिन् । विभिन्न किराकिरीको टोकाइबाट बच्नको लागि उनले सधै झुल टाँगेर सुत्छिन् ।

राधा खाना खाएपछि सधै दाँत माज्दछिन् । राधाले हरेक शनिवार नुहाउने हात खुट्टाको नङ काट्ने गर्दछिन् र आफूले सक्ने कामको सरसफाइ आफै गर्दछिन् । उनी आफ्नो स्वास्थ्य प्रति धेरै नै सजग छिन् ।

नेहान ताजा र सन्तुलित खाना खान्छन् । उनले बासी सडेगलेका खानेकुरा कहिल्यै खाँदैनन् । उनले हरेक खानामा हरिया सागपात र पहेँला फलफूल खान्छन् । उनले धेरै मात्रामा पानी पिँउछन् । उनी गृहकार्य गरिसकेपछि समयमै सुत्छन् र बिहान पनि सबेरै उठ्दछन् ।

अभ्यास गरौँ :

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

१) तपाईंलाई स्मृतिको बानी कस्तो लाग्यो ?

उत्तर..

२) के राधाले जस्तै तिमीले पनि नियमित दाँत माझ्छौ ?

उत्तर..

३) के नेहानको बानीसँग तिम्रो बानी मिल्छ ?

उत्तर..

२. आफ्ना मिल्दा बानीमा ठिक (√) चिह्न लगाऔँ :

क्र.स.	राम्रा बानी	ठिक चिह्न
१	म खाना खाइसकेपछि दाँत माझ्छु ।	
२	म बिहान सबेरै उठ्दछु ।	
३	म हरेक दिन पर्याप्त पानी पिँउदछु ।	
४	मैले हात खुट्टाको नङ सधैँ काट्ने र सफा राख्ने गर्दछु ।	
५	म बेलुका ठिक समयमा नै सुत्छु ।	
६	म हरिया सागपात र पहेँला फलफूल खाँन्छु ।	
७	म आफ्नो शरीरको नियमित सरसफाई गर्दछु ।	

गीत गाऔँ :

कोरीबाटी कपाल
पर्छु म त चिटिक्कै
नङ काट्छु मैले
लामो हुने बित्तिकै

हातखुट्टा सफा गरी
राम्रो म बन्नेछु
साथीसँग मिलिजुली खेल
पनि खेल्ने छु ।

सेता सेता दाँत मेरा
सफा माँझी राख्नाले
खाना खाई बुरुसले
सफा गरी राख्नाले ।

आँखा,कान सफा राख्छु
हात मुख धुन्छु
राम्रो बानी साथीलाई
सिको गर्न भन्छु।

३. मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँमा भर्नुहोस्।

असल, कपाल, सफा, दाँत

क. हामीले नियमित..........................कोर्नुपर्छ।

ख. खाना खाएपछि ब्रुसले ....माझ्नु पर्दछ।

ग. स्वस्थ रहन शरीरलाई .... राख्नुपर्दछ।

घ. हाम्रो बानी .... हुनुपर्छ।

पाठ-३ सबैको प्यारो

पढौँ, बुझौँ र छलफल गरौँ :

नमस्कार ! मेरो नाम समीक्षा पुन मगर हो । म माण्डवी गाउँपालिका वडा नं. ३ आँपचौरमा बस्दछु । मेरो परिवारमा हजुरबुबा, हजुरआमाका साथै बुबाआमा र दिदीहरू पनि हुनुहुन्छ । हामी सबै मिलेर बसेका छौँ । मैले आफूभन्दा ठूला मान्यजनहरू सबैले भनेको कुरा मान्दछु । म घरमा कसैसँग झगडा गर्दिन । त्यसैले म सबैको प्यारो बनेकी छु ।

म कक्षा दुईमा पढ्छु । म शिक्षकहरूले भनेको मान्दछु । म सधैं आफ्नो गृहकार्य गर्दछु । म ज्ञानी छु । विद्यालयमा सबै साथीहरूसँग मिलेर पढ्ने र खेल खेल्ने गर्दछु । त्यसैले मलाई विद्यालयमा सबैले माया गर्नुहुन्छ ।

अभ्यास गरौँ :

१. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् ।

(अ) तपाईंलाई घरमा सबैभन्दा बढी कसले प्यारो गर्नुहुन्छ ?

उत्तर...

(आ) तपाईंलाई विद्यालयमा क-कसले प्यारो गर्नुहुन्छ ?

उत्तर...

(इ) सबैको प्यारो हुन के-के काम गर्नुपर्छ ?

उत्तर...

२. कोष्ठबाट खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(अ) आफूभन्दा ठूलाले भनेको कुरा.......................पर्दछ । (मान्नु, नमान्नु)

(आ) हामी सबैजनासँग ....बस्नु पर्दछ । (झगडा गरेर, मिलेर)

(इ) सबैले प्यारो गर्दा, म .... हुन्छु । (खुसी, दुःखी)

(ई) आफूभन्दा सानालाई ....गर्नु पर्दछ । (गाली, माया)

(उ) आफूले जानेका कुराहरू अरुलाई सिकाउनु....................। (पर्छ, पर्दैन)

पाठ-४

हाम्रो स्वास्थ्य संस्था

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

उदयपुरकोट स्वास्थ्य संस्था माण्डवी गा.पा. ४ उदयपुरकोट धोबाघाटमा पर्दछ । हामी बिरामी परेमा उपचार गर्न स्वास्थ्य संस्थामा जाने गर्दछौँ । त्यहाँ डाक्टरहरूबाट बिरामीको स्वास्थ्य चेक जाँच गरिन्छ । बिरामीको रोग पत्ता लागेपछि डाक्टरले औषधी प्रदान गर्नुहुन्छ । डाक्टरको सल्लाह अनुसार निरन्तर औषधी सेवन गरेमा बिरामी निको हुने गर्दछ । हामी बिरामी परेमा छिट्टै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्दछ । दुर्घटनामा परी घाइते भएका तथा सिकिस्त परेका बिरामीलाई एम्बुलेन्स तथा स्टेचरको सहायतामा तुरुन्तै अस्पतालमा पुऱ्याउँनु पर्दछ ।

प्रश्नहरू :

अ. तपाईंको समुदायमा रहेको नजिकैको स्वास्थ्य संस्थाको नाम भन्नुहोस् ।

उत्तर...

आ. स्वास्थ्य संस्थामा के गरिन्छ ?

उत्तर...

इ. हामी बिरामी परेमा कहाँ जानु पर्दछ ?

उत्तर...

अ. ठिक भए (√) र बेठिक भए (✖) चिह्न लगाउँनुहोस् :

(क) बिरामी परेमा तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्दछ । ( )

(ख) डाक्टरको सल्लाहअनुसार निरन्तर औषधी सेवन गर्नुपर्दछ । ( )

(ग) स्वास्थ्य संस्थामा बिरामीको उपचार गरिन्छ । ( )

(घ) बिरामीलाई धेरै औषधी खुवाउनु पर्छ । ( )

(ङ) घाइते तथा सिकिस्त बिरामीलाई एम्बुलेन्सबाट तुरुन्तै अस्पतालमा पुराउनु पर्दछ । ( )

माण्डवी गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

जस्पुर, प्यूठान

लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल