स्थानीय विषयको सन्दर्भ सामग्री

हाम्रो माण्डवी हाम्रो गौरव

कक्षा–३

हाम्रो माण्डवी हाम्रो गौरव

कक्षा-३

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 गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधनमा उतार्न वा अन्य रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन।

प्रकाशक : वि.स. २०८०

मूल्य : रू.

मुद्रण : स्वस्तिक अफसेट प्रेस एण्ड स्टेशनरी
बुटवल, रूपन्देही
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 कार्यान्वयन 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 ३**, नामक पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको छ। यो पुस्तक आधारभूत तहको कक्षा ३ मा स्थानीय पाठ्यपुस्तक तथा कार्यपुस्तकका रुपमा प्रयोग गरिएको छ। यस पाठ्यपुस्तकको कार्यान्वयनले 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 कालाथोक , 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। लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछ।

माण्डवी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
जस्पुर, प्यूठान।

वि.स. २०८०

विषयसुची

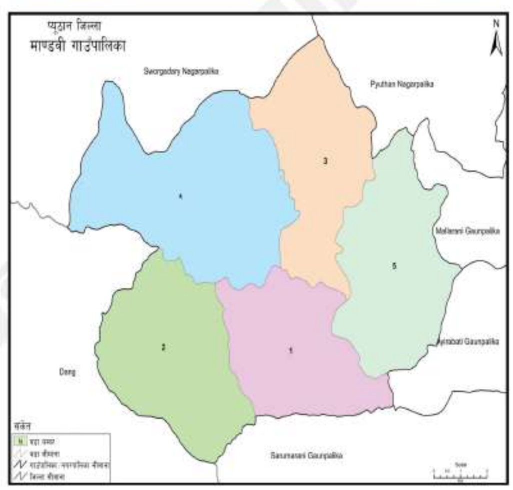
एकाइ विषयवस्तु	पृष्ठसङ्ख्या
एकाइ-एक : माण्डवी पहिचान	**१**
पाठ-१ : माण्डवीको सेरोफेरो	२
पाठ-२ : हाम्रा सडकहरू	५
पाठ-३ : हाम्रा वडा प्रतिनिधिहरू	८
पाठ-४ : हाम्रा स्वास्थ्य संस्था	११
एकाइ-दुई : हाम्रो संस्कृति, इतिहास र पर्यटन	**१४**
पाठ-१ : हाम्रो गाउँपालिकाका जातजाति	१५
पाठ-२ : हाम्रो पालिकामा बोलिने भाषा	१७
पाठ-३ : हाम्रो पालिकाका जातजातिको पोसाक	१८
पाठ-४ : कुलपूजाको परिचय र महत्व	२०
पाठ-५ : हाम्रो स्थानीय लोकगीत र बालगीत	२२
पाठ-६ : लोकबाजा बजाउने अभ्यास	२४
पाठ-७ : स्थानीय लोक नृत्य	२६
पाठ-८ : सांस्कृतिक फरकपन र सम्मान	२८
एकाइ-तिन : जीवनोपयोगी सीप तथा मूल्य शिक्षा	**२९**
पाठ-१ : असल संस्कार	३०
पाठ-२ : सहयोग र सम्मान	३३
पाठ-३ : विद्यार्थीको जिम्मेवारी र अनुशासन	३७
एकाइ-चार : स्थानीय पेसा, व्यवसाय र प्रविधि	**३९**
पाठ-१ : हाम्रा कृषि औजार र प्रयोग	४०
पाठ-२ : घर तथा विद्यालयमा हुने बालीनालीहरू	४२
पाठ-३ : मौसमी तरकारी तथा फलफूलहरू	४४
पाठ-४ : हाम्रा हस्तकलाका सामग्रीहरू	४६
पाठ-५ : स्थानीय वस्तुहरू बिक्री गर्ने स्थानहरू	४८

पाठ-६ :	घरेलु सामग्री र महत्व	५०
एकाइ-पाँच	**: हाम्रो वातावरण**	**५२**
पाठ-१ :	वन्यजन्तु र चराहरू	५३
पाठ-२ :	हाम्रा बोट बिरुवाहरू	५५
पाठ-३ :	घर तथा विद्यालयको बगैंचा	५६
पाठ-४ :	हाम्रो वनजङ्गल	६०
पाठ-५ :	पानीको स्रोत र तिनको प्रयोग	६२
पाठ-६ :	विद्यालयमा फोहोरमैला व्यवस्थापन	६५
पाठ-७ :	व्यक्तिगत सरसफाइ	६८
पाठ-८ :	हाम्रो वरपरको सरसफाइ	७०
एकाइ-छ	**: दुर्घटना र विपद् व्यवस्थापन**	**७२**
पाठ-१ :	माण्डवी गाउँपालिकामा हुने दुर्घटना	७३
पाठ-२ :	दुर्घटना र सावधानी	७५
पाठ-३ :	दुर्घटना, प्रकोप र विपद् प्रति सजगता	७९
एकाइ-सात	**: हाम्रा व्यक्तित्व, असल बानी व्यवहार र सामाजिक संघ संस्थाहरू**	**८१**
पाठ-१ :	आदर सम्मान	८२
पाठ-२ :	असल अभिभावक	८४
पाठ-३ :	असल साथी	८६
पाठ-४ :	आमा समूह	८७

माण्डवी गाउँपालिका

एकाइ-१

माण्डवी पहिचान



पाठ-१

माण्डवीको सेरोफेरो

हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरू :

(क) माथिको नक्सा के-को होला ?

(ख) नक्सामा कति ओटा वडाहरू छन् ?

(ग) तपाईं कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?

पढौँ र बुझौँ :

नमस्कार ! साथीहरू, मेरो नाम सुविधा थापा मगर हो । म कक्षा ३ मा पढ्छु । म माण्डवी गाउँपालिकाको वडा नम्बर ५ मा बस्छु । माण्डवी गाउँपालिकामा ५ ओटा वडाहरू छन् । हाम्रो गाउँपालिका लुम्बिनी प्रदेशको प्यूठान जिल्लामा पर्छ । माण्डवी गाउँपालिकाको कार्यालय जस्पुरमा छ । गाउँपालिकाको पूर्वमा ऐरावती र मल्लरानी गाउँपालिका पर्छ । पश्चिममा दाङ जिल्ला पर्छ । त्यसै गरी यसको उत्तरतर्फ स्वर्गद्वारी र प्यूठान नगरपालिका पर्छ । दक्षिणतिर सरुमारानी गाउँपालिका पर्दछ । प्यूठान जिल्लामा ९ ओटा स्थानीय तहहरू छन् । माण्डवी गाउँपालिका प्यूठान जिल्लाको सबैभन्दा सानो स्थानीय तह हो ।

हेरौँ र छलफल गरौँ :

लुम्बिनी प्रदेशको नक्सा

प्यूठान जिल्लाको नक्सा

प्रश्नहरू :

(क) माथिको नक्सा कुन प्रदेशको हो ?

(ख) प्यूठान जिल्लामा कति ओटा स्थानीय तहहरू रहेका छन् ?

(ग) लुम्बिनी प्रदेशमा कति ओटा जिल्ला रहेका छन् ?

गीत गाऔँ:

लुम्बिनीमा पर्छ यो प्यूठान जिल्ला
माण्डवीमा विकास छ सबै चारै किल्ला

माण्डवीको माडी नदी हाम्रो हो सान
माण्डवीमा ५ ओटा वडा छन् है जान

माण्डवीलाई सफा बनाऔं है साथी
सफा गर्ने जिम्मेवारी आउछ हामीमाथि

भविष्यमा ठूलो मान्छे बनौ नाम कमाई
बस्नु पर्छ माण्डवीमा हामी रमाइ रमाई

अभ्यास :

(१) ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) हाम्रो गाउँपालिका लुम्बिनी जिल्लामा पर्छ । ☐

(ख) माण्डवी गाउँपालिकाको कार्यालय जस्पुरमा छ । ☐

(ग) हाम्रो गाउँपालिकाको पूर्वतिर स्वर्गद्वारी नगरपालिका छ । ☐

(घ) प्यूठान जिल्लाको सबैभन्दा सानो स्थानीय तह माण्डवी गाउँपालिका हो । ☐

(२) ठिक उत्तरमा चिह्न ☑ लगाउनुहोस् ।

(क) माण्डवी गाउँपालिका .... प्रदेशमा पर्छ ।

(अ) लुम्बिनी (आ) गण्डकी (इ) कर्णाली

(ख) प्यूठान जिल्लामा .... स्थानीय तहहरू छन् ।

(अ) ७ ओटा (आ) ५ ओटा (इ) ९ ओटा

(ग) माण्डवी गाउँपालिका .... जिल्लामा पर्छ ।

(अ) दाङ (आ) रोल्पा (इ) प्यूठान

(३) छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) हाम्रो गाउँपालिका कुन जिल्लामा पर्छ ?

उत्तर...

(ख) हाम्रो गाउँपालिकाको दक्षिणतिर कुन गाउँपालिका पर्छ ?

उत्तर...

(ग) हाम्रो गाउँपालिकामा कति ओटा वडाहरू छन् ?

उत्तर...

पाठ-२

हाम्रा सडकहरू

पढौँ र बुझौँ :

हामी एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जानका लागि सडकको प्रयोग गर्छौं । सडकलाई बाटो वा मार्ग पनि भनिन्छ । सडकमा बस, ट्रक, ट्याक्टर, मोटरसाइकल जस्ता सवारी साधनहरू आवतजावत गर्छन् । विकासका पूर्वाधारमध्ये यातायात पनि एक हो । यातायात सबै क्षेत्रमा पुऱ्याउनको लागि राम्रो र सुरक्षित सडकको आवश्यक पर्छ । सडक राम्रो भए विद्यालय जान, बजार जान, व्यापार गर्न र खेतीपाती गर्न सजिलो हुन्छ । हाम्रो माण्डवी गाउँपालिकामा पनि धेरै सडकहरू छन् । माण्डवी गाउँपालिका भित्रको प्रमुख सडक भालुवाङ प्यूठान र रोल्पा जोड्ने सडक हो ।

हाम्रो गाउँपालिका भित्र पर्ने सडकहरु :

उदयपुरकोट देखि डाँडाकटेरी जाने बाटो

नयाँगाउँ, आँपचौर, उदयपुरकोट, हुँदै स्वर्गद्वारी जोड्ने बाटो

अरङ खोला, तिराम, हुँदै घोराही जोड्ने सडक

अरङ खोला, कोन्द्राचौर, रातापानी जोड्ने सडक

माथि देखाइएका हाम्रा सडकले हाम्रो गाउँपालिका भित्र पर्ने विभिन्न ठाउँहरूमा आवतजावत गर्न सजिलो हुन्छ। देशका विभिन्न ठाउँहरूवाट सामानहरू ओसारपसार गर्न यी सडकहरू प्रयोग गरिन्छ। यी सडकहरूमा गाउँपालिका भित्र पर्ने अरु सडकहरू जोडिएको छ। त्यसैले यी सडकहरू हाम्रो गाउँपालिका भित्र पर्ने मुख्य सडकहरू हुन्।

क्रियाकलाप २.१ तपाईंको घरदेखि विद्यालयसम्म आउने बाटोको एउटा नक्सा तयार गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

(१) जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह 'क'	समूह 'ख'
(अ) सडकको अर्को नाम	विद्यालय जान सजिलो
(आ) सडक राम्रो भए	मार्ग
(इ) नयाँगाउँ हुँदै उदयपुरकोट जाने बाटो	यातायातको साधनहरू
(ई) हामी एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ जान	स्वर्गद्वारी जोड्ने
(उ) बस र ट्रक	सडकको प्रयोग गर्दै

(२) मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

आवतजावत	मार्ग	सजिलो	धेरै

(क) सडकलाई बाटो वा .... पनि भनिन्छ ।

(ख) माण्डवी गाउँपालिकामा .... सडकहरू छन् ।

(ग) सडकमा सवारीका साधनहरू .... गर्दछन् ।

(घ) सडक राम्रो भए विद्यालय जान .... हुन्छ ।

(३) छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) तपाईं कुन-कुन कामका लागि सडक प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

उत्तर...

(ख) तपाईंको घर नजिकैको सडकको नाम के हो ?

उत्तर...

(ग) माण्डवी गाउँपालिका भित्रको कुनै २ ओटा सडकको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर...

(घ) सडक राम्रो भयो भने के गर्न सजिलो हुन्छ ?

उत्तर...

पाठ-३

हाम्रा वडा प्रतिनिधिहरू

हेरौँ र छलफल गरौँ :

भोट हाल्ने लाइन

जन प्रतिनिधिहरु बैठक बस्दै

प्रश्नहरू :

(क) पहिलो चित्रमा के देख्नुभयो ?

(ख) टेवुल वरिपरि मानिसहरू किन बसेका होलान्?

(ग) तपाईंले आफ्नो वडा कार्यालय देख्नुभएको छ ?

(घ) वडामा प्रतिनिधि कतिजना हुन्छन् ?

(ङ) वडाका प्रतिनिधिले के-के काम गर्छन् होला ?

पढौँ र बुझौँ :

नगिन बिहान सबेरै उठ्छन् । उनले नास्ता खाइसकेपछि कोठामा गएर गृहकार्य गर्न थाल्दछन् । उनले गृहकार्य गर्दै गर्दा एउटा प्रश्नको उत्तर लेख्न जान्दैनन् र सहयोगका लागि आफ्नो आमालाई बोलाउँछन् ।

नगिन : आमा ! आमा यहा आउनुहोस् न ।

आमा : किन बाबु के भयो र ?

नगिन : हेर्नु न, आमा मैले गृहकार्य गर्न थालेको उत्तर लेख्नै जानिन ।

आमा : के हो प्रश्न ? भन न म तिमीलाई सहयोग गर्छु ।

नगिन : वडा प्रतिनिधि भनेको को हुन् नि आमा ?

आमा : ल, सुन कुनै पनि गाउँपालिका वा नगरपालिकाका विभिन्न वडामा रहेका मानिसहरूले निर्वाचनमा मतदान गरेर आफ्ना प्रतिनिधि छनोट गर्छन् । उनीहरूलाई नै वडा प्रतिनिधि भनिन्छ ।

नगिन : ए ! अनि वडामा कति जना जनप्रतिनिधिहरू हुन्छन् नि ?

आमा : हरेक वडामा जम्मा ५ जना जनप्रतिनिधिहरू हुन्छन् । जसमा १ जना वडा अध्यक्ष, १ जना महिला सदस्य, १ जना दलित महिला सदस्य र बाँकी २ जना सदस्य हुन्छन् ।

नगिन : ए ! भने पछि पल्लो घरको रीता काकी हाम्रो वडाको वडा अध्यक्ष हो आमा ?

आमा : होइन बाबु, उहाँ त हाम्रो वडाको महिला सदस्य हो ।

नगिन : ए ! अनि हाम्रो वडाको वडा अध्यक्षको नाम के हो नि ?

आमा : हाम्रो वडाको वडा अध्यक्षको नाम बाम वहादुर बुढा मगर हो ।

नगिन : हुन्छ, आमा मैले वल्ल बुझे । मैले तपाईंले भने अनुसार गृहकार्य गर्छु । सहयोग गरेकोमा धन्यवाद ।

आमा : हुन्छ बाबु ल, राम्रो सँग गृहकार्य गर है ।

नगिन : हुन्छ, आमा ।

अभ्यास

(१) तलका वाक्यहरू मध्ये ठिक भए ☑ र बेठिक भए ☒ चिहन लगाउनुहोस् ।

(क) हरेक वडामा ५ जना वडा प्रतिनिधिहरू हुन्छन् । ☐

(ख) वडा प्रतिनिधिहरू जनताबाट चुनिन्छन् । ☐

(ग) हरेक वडामा २ जना वडा अध्यक्ष हुन्छन् । ☐

(घ) नगिनको वडाको वडा अध्यक्षको नाम राम वहादुर बुढा मगर हो । ☐

(२) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) वडा प्रतिनिधि भनेको के हो ?

उत्तर..

(ख) तपाईंको वडाको वडा अध्यक्षको नाम के हो ?

उत्तर..

(ग) एउटा वडामा प्रतिनिधि कति जना हुन्छन् ?

उत्तर..

(घ) वडा प्रतिनिधि कसले छनोट गर्दछन् ?

उत्तर..

(३) अभिभावकको सहयोगमा तपाईंको वडाका वडा प्रतिनिधिहरूको नाम तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

पद	नाम, थर
अध्यक्ष	
महिला सदस्य	
दलित महिला सदस्य	
सदस्य	
सदस्य	

माण्डवी गाउँपालिका

पाठ-४ हाम्रा स्वास्थ्य संस्था

हेरौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरू :

(क) एम्बुलेन्स के कामको लागि प्रयोग गरिन्छ ?
(ख) तपाईं बिरामी भए कहाँ जानुहुन्छ ?
(ग) माथि दिइएको दोस्रो चित्र के-को होला ?
(घ) बच्चालाई स्वास्थ्य कर्मीले के गर्दै हुनुहुन्छ ?

पढौँ र बुझौँ :

एकदिन मुकेशको आमा घाँस काट्न जङ्गल गएको बेला लड्नुभयो । उहाँको हातमा धेरै चोट लाग्यो । मुकेशको बुबाले उहाँलाई स्वास्थ्यचौकी लैजानुभयो । त्यहाँका स्वास्थ्यकर्मीले उहाँलाई जाँच गरिसकेपछि औषधी दिनुभयो । औषधी खाएर र केही दिन आराम गरेपछि उहाँलाई निको भयो । उनकी बहिनी अहिले १० महिनाकी भइन । आमाले उनलाई बेलाबेला खोप लगाउन र तौल लिन स्वास्थ्य संस्था लैजानुहुन्छ । कोरोनाको समयमा खोप लगाउन पनि सबै मानिसहरू स्वास्थ्य संस्थामा गएको उनले देखे । जोखबहादुर काकालाई क्षयरोग लाग्दापनि त्यहीँबाट निःशुल्क औषधी खानुहुन्थ्यो । त्यसैले मुकेशले हामी बिरामी हुँदा तथा अन्य स्वास्थ्य सेवा लिन स्वास्थ्य संस्था जानुपर्छ भन्ने कुरा राम्ररी बुझेका छन् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) मुकेशको आमा जङ्गलमा घाँस काट्न जाने क्रममा चोट पटक लाग्दा कहाँ जानुभयो ?

उत्तर...

(ख) जोखबहादुर काकालाई कुन रोग लाग्यो ?

उत्तर...

(ग) तपाईं बिरामी हुँदा जाने नजिकको स्वास्थ्य संस्थाको नाम र ठेगाना लेख्नुहोस् ।

उत्तर...

(घ) मुकेशको आमाले बहिनीलाई किन स्वास्थ्य संस्था लैजानुभयो ?

उत्तर...

क्रियाकलाप १ : समूहमा छलफल गरी आफ्नो वडा भित्र रहेको स्वास्थ्य संस्था तथा क्लिनिकहरूको नाम लेखेर कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

स्वास्थ्य संस्थाको नाम	क्लिनिकको नाम

क्रियाकलाप २ : शिक्षकको सहयोगमा विद्यालय नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जानुहोस् । उक्त संस्थामा कुन-कुन बिरामी वा रोगहरूको लागि औषधी गर्ने रहेछ तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

क्र.स.	बिरामी, रोगको नाम
१	झाडापखाला

गीत गाऔँ :

सुन सुन साथी मेरो कुरा सुन ।
सफा खाना खानुपर्छ हामी स्वस्थ्य हुन ॥

खाना खानु अघि पछि हात धुनु पर्छ ।
नत्र भने रोग लागी सँधै रुनु पर्छ ॥

बजारका खराब खाना कहिलै खानुहुन्न ।
भिरपाखा अप्ठ्यारो कहिलै जानुहुन्न ॥

रोग लागिहाले भने अस्पताल जानुपर्छ ।
डाक्टरले दिएको औषधी नियमित खानुपर्छ ॥

विश्वास कैले नगरौँ झाँक्री र झारफुकमा ।
नत्र जीवन सखाप होला कष्ट अनि दुखमा ॥

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) रोग लाग्न नदिन के-के गर्नुपर्छ ?

उत्तर...

(ख) रोग लाग्दा कसको विश्वास गर्नुहुन्न ?

उत्तर...

(ग) खाना खानु अघि पछि किन हात धुनुपर्छ ?

उत्तर...

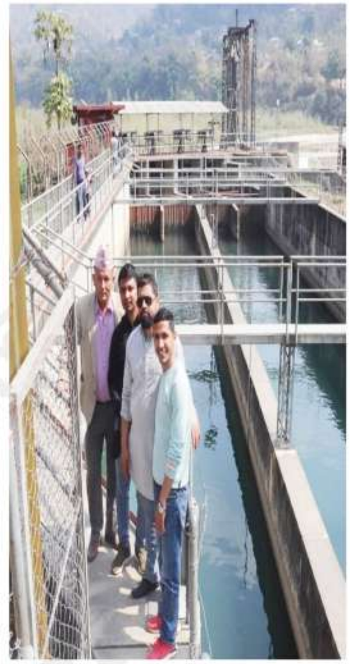
(घ) हामी किन सफा खाना खानुपर्छ ?

उत्तर...

माण्डवी गाउँपालिका

एकाइ-२

हाम्रो संस्कृति, इतिहास र पर्यटन



पाठ-१

हाम्रो गाउँपालिकाका जातजाति

चित्र हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरू :

अ) माथिका चित्रहरू कुन-कुन जातिका हुन् ?

आ) तपाईं आफू कुन जातिको हुनुहुन्छ ?

इ) तपाईंको समुदायमा कुन-कुन जातिको बसोबास रहेको छ ?

पढौँ र बुझौँ :

हाम्रो माण्डवी गाउँपालिकामा विभिन्न ब्राह्मण, क्षेत्री, जनजाति, दलित जातजातिका मानिसहरू बसोबास गर्दछन् । यहाँ मगर, ब्राहमाण, क्षेत्री, कुमाल, नेवार, दमाई, कामी, सार्की आदि जातजातिहरू बस्छन् । हाम्रो पालिकामा सबैभन्दा धेरै मगर जाति बसोबास गर्दछन् । हाम्रो पालिकाको आँपचौर, उदयपुरकोट गाउँमा अन्य जातिभन्दा मगर जातिको बसोबास धेरै छ । सबै जाति पालिकाको सबै गाउँ सहरमा छरिएर बसोबास गरेका छन् । मगर जाति अन्तर्गत थापामगर, रोकामगर, पुनमगर, ठेडीमगर, राहुँमगर, घर्तीमगर, बुढामगर आदि थर भएका जनजाति पर्दछन् । दलित जाति अन्तर्गत नेपाली, परियार, सार्की, विश्वकर्मा, कामी, दमाई थर भएको जाति पर्दछन् । नेवार जाति अन्तर्गत श्रेष्ठ, कर्माचार्य थर भएको जाति पर्दछन् । ब्राहमण र क्षेत्री जाति अन्तर्गत अधिकारी, कार्की, भण्डारी, पौडेल, योगी, थापा, आचार्य, पोखेल, मल्ल, वली आदि थर भएका जाति पर्दछन् । सबै जाति एउटै समाजमा मिलेर बसोबास गरेका छौ । हामीले एक अर्कालाई सुखदुःखमा साथ दिन्छौँ ।

अभ्यास :

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) हाम्रो पालिकामा सबैभन्दा धेरै कुन जातिका मानिस बस्छन् ?

उत्तर...

ख) मगर जाति भित्र कुन-कुन थर पर्दछन् ?

उत्तर...

(ग) हाम्रो पालिकामा मगर बाहेक कुन-कुन जातिहरू बस्छन् ?

उत्तर...

ठिक भए (√) र बेठिक भए (✖) चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) हाम्रो पालिकामा सबैभन्दा धेरै ब्राहमण जाति बसोबास गर्छन् । ☐

(ख) मल्ल थर मगर जाति भित्र पर्ने थर हो । ☐

(ग) हामीले एक अर्काको दुखमा साथ दिदैनौँ । ☐

(घ) अधिकारी र भण्डारी ब्राहमण जाति हो । ☐

पाठ-२

हाम्रो पालिकामा बोलिने भाषा

नेपाली भाषा | मगर भाषा | नेवारी भाषा

प्रश्नहरू :

अ) माथिका भाषाहरू मध्ये तपाईं बोल्ने भाषा कुन हो ?
आ) तपाईंले कुन-कुन भाषाको नाम जान्नु भएको छ ?
इ) तपाईंले नेपाली भाषाबाहेक अन्य कुन-कुन भाषामा कुराकानी गरेको सुन्नु भएको छ ?

पढौँ र बुझौँ :

भाषा विचार आदान प्रदान गर्ने माध्यम हो । हामीले सुनेर र पढेर अरुका विचार बुझ्दछौँ । बोलेर र लेखेर आफ्ना कुरा अरुलाई बुझाउँछौँ । हाम्रो माण्डवी गाउँपालिकामा विभिन्न जातजातिको बसोबास रहेको छ । विभिन्न जातजातिहरू विभिन्न भाषा बोल्छन् । मगर जातिहरू मगर भाषा (खाम) बोल्छन् । नेवार जाति नेवारी भाषा बोल्दछन् । थारु जाति थारु भाषा बोल्दछन् । आमाको काखमा सिकेको अथवा पहिलो भाषालाई मातृभाषा भनिन्छ । हाम्रो गाउँपालिकामा सबै जातजातिहरू मातृभाषाको रुपमा नेपाली भाषा नै बोल्दछन् ।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) भाषा के-को माध्यम हो ?
उत्तर...
ख) मातृभाषा भनेको के हो ?
उत्तर...
ग) हाम्रो गाउँपालिकामा मातृभाषाको रुपमा कुन भाषा बोलिन्छ ?
उत्तर...

जोडा मिलाउनुहोस् ।

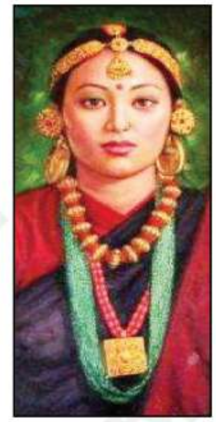
मगर	नेपाली
चौधरी	नेवारी
नेवार	थारु
ब्राहमण	मगर (खाम)

तलको तालिकामा आफ्नो गाउँ पालिकामा बसोबास गर्ने जातजाति र तिनीहरुले बोल्ने भाषाहरूको नाम भर्नुहोस् ।

जातजातिहरूको नाम	बोल्ने भाषा
१.	
२.	
३.	
४.	

पाठ-३ हाम्रो पालिकाका जातजातिको पोसाक

हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ :



अ) माथिको चित्रमा के-के पोसाक देख्नुभयो ?

आ) माथिका पोसाकहरू कुन-कुन जातिका होलान् ?

इ) तपाईंले के-के पोसाक लगाएका मानिसहरू देख्नुभएको छ ?

ई) तपाई र तपाईको साथीले लगाएको पोसाकको नाम के हो ?

पढौँ र बुझौँ :

पोसाक कुनै पनि जाति र राष्ट्रको पहिचान हो । मानिसको आधारभूत आवश्यकता मध्ये पोसाक पनि एक हो । हाम्रो गाउँपालिकामा मगर जातिका पुरुषहरूले भोटो, इस्टकोट, भाङ्ग्रा, कछाड, कम्मरमा निलो पटुकी लगाउछन् । पुरुषले शीरमा टोपी वा फेटा लगाउँछन् । मगर महिलाहरूले छिटको गुन्यू, मखमली चौबन्दी चोली लगाउछन् । महिलाले रातो घलेकी र पहेँलो पटुका बाँध्छन् । महिलाले पटुका माथि खुर्पेटो र हसिँया भिर्छन् । हाम्रो पालिकामा मगर बाहेक

अन्य जातिका पुरुषहरूले दौरा सुरुवाल, सट पाइन्ट र टोपी लगाउछन् । महिलाहरूले चोलो, ब्लाउज, सारी वा गुन्यू लगाउछन् । अन्य महिलाले कम्मरमा पटुका बाँध्छन् । त्यस्तै कुर्ता सुरवाल पनि लगाउँछन् ।

प्रश्नहरू :

क) पोसाक हाम्रो के हो ?

उत्तर..

ख) मगर पुरुषले लगाउने मुख्य पोसाक के हो ?

उत्तर..

ग) मगर बाहेक अन्य महिला पुरुषहरूले लगाउने पोसाक के के हुन् ?

उत्तर..

घ) मगर महिलाले लगाउने पोसाक के हो ?

उत्तर..

तलको तालिकामा महिला र पुरुषले लगाउने पोसाकको नाम लेख्नुहोस् ।

महिलाले लगाउने पोसाक	पुरुषले लगाउने पोसाक

तलका दिइएको पोसाकको नाम लेखी रङ लगाउनुहोस् ।

पाठ-४

कुलपूजाको परिचय र महत्व

हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) माथिको चित्रमा मानिसहरू के गर्दै छन् ?

आ) तपाईंको समुदायमा के-के पूजा हुन्छ ?

इ) तपाईंले घर वा समुदायमा कुलपूजा गरेको देख्नु भएको छ ?

पढौँ र बुझौँ :

हरेक मानिसको आफ्नो पुस्ता हुन्छ, जसलाई पुर्खा वा कुल भन्ने गरिन्छ। कुलपूजा पूर्खा र प्रकृति रिझाउँने पर्व हो। कुलपूजालाई देवाली पूजा पनि भनिन्छ। कुलदेवता वा देवाली पूजा भनेको आफ्नो कुल देवतालाई खुसी बनाउनको लागि गरिने चलन हो। जातिअनुसार कुलको नाम फरक फरक हुनाले कुलको पूजा गर्ने तरिका पनि फरक फरक हुन्छ। कुलपूजामा कुलदेवताको पूजा गरिन्छ। कुलपूजा गर्नाले पुर्खाहरूले मुक्ति पाउने र खुसी हुने विश्वास गरिन्छ। कुलपूजा गर्दा दाजुभाइको भेट हुन्छ। कुलपूजा गर्नाले आफ्नो घर परिवारमा सुख शान्ति हुन्छ। कुलपूजा

जातिअनुसार कुखुरा, हाँस, बोका, भेडा, सुँगुर आदि जीव तथा पशुको बलीदिने वा खिर, पुडी, हलुवा बनाएर खाने प्रचलन रहेको छ।

प्रश्नहरू :

क) कुलपूजामा कस्को पूजा गरिन्छ ?

उत्तर...

ख) कुलपूजामा के-के खाने चलन छ ?

उत्तर...

ग) कुलपूजामा कस-कस्को भेट हुन्छ ?

उत्तर...

घ) कुलपूजा किन गरिन्छ ?

उत्तर...

तपाईंको कुलपूजा कहिले गरिन्छ र के-के गरिन्छ अभिभावकसँग सोधी तलको तालिका पूरा गर्नुहोस्।

कुल पूजाको नाम	
कुन तिथिमा गरिन्छ ?	
कुन महिनामा गरिन्छ ?	
पशुपन्छीको बली दिइन्छ वा दिइदैन?	
को को जम्मा हुन्छन् ?	
घरमा हुन्छ कि बाहिर ?	
कति दिन हुन्छ ?	
किन गरिन्छ ?	

पाठ-५ हाम्रो स्थानीय लोकगीत र बालगीत

गीत गाऔँ :

आमाले भन्नुहुन्छ, आइजा सानु माइत
सासू मैले गरेकी छु, जाने साइत
ननू दिदी आउँनु हुन्छ, राम्रैसँग खुवाउँनू
गाई भैँसीलाई घाँस काटेकी छु, बाख्रा डुलाउँनू

ठुली छोरी लैन सासू, राम्रैसँग घुमाउँनू
तीजको दिन सारी लाउँछे, आफै नचाउँनू

दिउँसो मेला हेर्नुहोला, साझ घर आउँनू
पल्लो घर चोर पसेछ, ढोका लाउँनू

तीजको भोलिपल्ट सासू, स्कुल खुल्ने छ
नातिनीलाई पठाइहाल्नु, पढाइ छुट्ने छ

प्रश्न :

अ) माथिको गीत दशैं, तिहार, तीज कुन पर्वसँग सम्बन्धित छ ?
आ) तपाईलाई पनि कुनै गीत गाउन आउछ कि ?

बाल गीत गाऔँ :

नानीबाबु
खोलातिर नजाऊ है नानी ।
डुबाउन सक्छ ॥
रुख माथी नचढ है बाबु ।
लडाउन सक्छ ॥
अँधेरीमा नहिँड है नानी ।
सर्प डस्न सक्छ ॥

पँधेरीमा नखेल है बाबु ।
चिप्ली जान सक्छ ॥
एक्लै बाटो नकाट है नानी ।
ठक्कर दिन सक्छ ॥
चर्को घाममा नहिड है बाबु ।
चक्कर दिन सक्छ ॥
बिजुलीलाई नचलाऊ है नानी ।
ज्यान जान सक्छ ।
स्कुल आउन नछुटाऊ है बाबु ।
ज्ञान घट्न सक्छ ॥

प्रश्नहरू :

क) तपाईंले जानेको एउटा गीत गाएर सुनाउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन: *लोकगीत र बालगीत शिक्षण गर्दा सुरुमा पाठमा दिइएको चित्रको बारेमा छलफल गराउनु पर्छ । त्यस पछि दिइएको बाल गीत गाएर सुनाउनु पर्छ । विद्यार्थीलाई पहिले समूहमा र पछि एक्ला एक्लै गाउन लगाउनु पर्छ । विद्यार्थीलाई बाल गीत गाउन लगाउँदा बिच बिचमा खोलातिर नजाऊ, पधेरीमा नखेल, किन भनिएको हो ? भन्ने जस्ता प्रश्न गर्नुपर्छ ।*

पाठ-६ लोकबाजा बजाउने अभ्यास

हेरौँ र चिनौँ :

प्रश्नहरू :

अ) माथिका चित्रहरू कुन-कुन लोकबाजाहरू देखाइएका छन् ?

आ) माथिका चित्रहरू चिन्नुहुन्छ ?

इ) चित्रमा देखाइएका बस्तुहरूको नाम के-के होला ?

ई) माथिका बस्तुहरूमध्ये केही तपाईको घरमा छन् कि छैनन् ?

पढौँ र बुझौँ :

माथिका चित्रहरू नेपाली लोकबाजाका हुन् । यस्ता बाजाहरू पहिलेदेखि विभिन्न गीत तथा भजनहरूमा प्रयोग गर्दै आएको पाइन्छ । लोकबाजाहरु आफ्नै देशभित्र निर्माण गरिएका हुन्छन् । गाउँघरमा पाइने साधन र स्रोतहरूको उपयोग गरी आफ्नै श्रम र सिपबाट यस्ता बाजाहरू तयार गरिन्छन् । विभिन्न जाति र ठाउँअनुसार लोकबाजाहरू पनि फरक फरक किसिमका हुन्छन् ।

अभ्यास :

झ्याउरे तालमा मादल बजाउने तरिका :

झ्याउरे गीत वा नाचको नामबाट बनेको हुनाले यसताललाई लोक सङ्गीतमा झ्याउरे ताल भनिन्छ। यसलाई विभिन्न प्रकारले बजाइन्छ। यसमा ६ वटा मात्रा हुन्छन्।

झ्याउरे तालमा मादल बजाऔँ :

झ्याउरे तालको मात्रा	: ।१	२	३।	४	५	६	।१
झ्याउरे तालको ठेका	: ।घि	ऽ	ति।	ना	घि	ना	।घि

ख्याली तालमा मादल बजाऔँ :

१	२	३	४	५	६	७	८
धिं	-	फत्	ताङ	तक	धिं	धिं	ताङ

शिक्षकलाई निर्देशन : *मझौला खालको मादल कक्षाकोठामा ल्याउनुहोस्। ठूलो पोरोतिर दाहिने हात र सानो पोरोतिर देब्रेहात राख्नुहोस्। धिनका लागि दाहिने हातका चार औंला जोडेर हत्केलाले नछुने गरेर बजाउनुहोस्। ताङका लागि देब्रे हातको चोर औंला प्रयोग गर्नुहोस् र माथिको मात्रा अनुसार विद्यार्थीहरूलाई पालै पालो अभ्यास गराउनुहोस्। साथै मादलको गतिबढ्दै गएपछि झ्याउरे गीत संग संगै मादल बजाएर विद्यार्थीलाई नचाउनुहोस्। लोकगीत, लोकबाजा र लोकनृत्यलाई संग संगै जोड्नुहोस्।*

पाठ-७

स्थानीय लोक नृत्य

हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरू :

(अ) माथिका चित्रमा के-के नृत्यहरू देख्नुभयो ?

(आ) तपाईंले कुन-कुन गीतमा नृत्य गर्नुभएको छ ?

पढौँ र बुझौँ :

लोकगीतको भाका र लोकबाजाको तालमा नाचिने नृत्यलाई लोकनृत्य भनिन्छ । हाम्रो पालिकाभित्र दशैको सराय नाच, तिहारको दिउसी भैलो नाच, मगरको मारुनी नाच, ब्राहमण क्षेत्रीहरूको भजन नाच, तीजको नाच, कूल पूजाको नाच, विवाहको नाच, विभिन्न संघ संस्था र विद्यालयका विभिन्न कार्यक्रमको नाच आदि लोक नृत्यहरू हुन् । नृत्यले मानिसलाई शारीरिक र मानसिक रुपमा स्वस्थ बनाउँछ, सामाजिक सम्बन्ध सुधार गर्छ, मनोरञ्जन दिन्छ, लोकगीत र लोक बाजाको संरक्षण गर्छ ।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) लोक नृत्य भनेको के हो ?

उत्तर..

ख) हाम्रा लोक नृत्यहरू के-के हुन् ?

उत्तर..

ग) मारुनी नाच र भजन नाच कुन-कुन जातिसँग सम्बन्धित छन् ?

उत्तर..

माण्डवी गाउँपालिका

पाठ-८

सांस्कृतिक फरकपन र सम्मान

चित्र अवलोकन गरौँ र छलफल गरौँ

पढौँ र बुझौँ

संस्कृति भनेको मानिसको खाने, लगाउने, हिड्ने र बस्ने तरिका हो । हाम्रो पालिकामा विभिन्न जाति, धर्म, भाषीका मानिस विभिन्न क्षेत्रमा बसोबास गर्दछन् । जाति, धर्मको फरकपनले संस्कृतिमा फरकपन ल्याउछ । संस्कृतिको फरकपनलाई सांस्कृतिक फरकपन भनिन्छ । एक जातिले अर्को जातिलाई सम्मान गर्नुपर्दछ । विभिन्न जाति, धर्म, लिङ्ग, क्षेत्र, वर्गका मानिसहरू एक आपसमा मिलेर बस्नुलाई सांस्कृतिक फरकपनको सम्मान भनिन्छ । सुखदुःख, मेलापर्व, अर्म-पर्म, धर्मकर्ममा एक जातिले अर्को जातिलाई सहयोग पुऱ्याउने भएकाले सांस्कृतिक फरकपनको सम्मान गर्नु पर्दछ ।

क) संस्कृति भनेको के हो ?

ख) के-के कुराले सांस्कृतिक फरकपन ल्याउँछ ?

ग) हामीले किन सांस्कृतिक फरकपनको सम्मान गर्नु पर्दछ ?

जीवनोपयोगी सिप र मूल्य शिक्षा

पाठ-१

असल संस्कार

विनिता नेपाली श्री लोकभक्त प्राथमिक विद्यालयको कक्षा ३ मा पढ्ने छात्रा हुन् । उनी परिवारमा आमा, बुवा, दिदीबहिनी र हजुरआमासँग मिलेर बस्छिन् । उनी बिहान उठेपछि आमा, बुवा र हजुरआमालाई साष्टाङ्ग दण्डवत् गर्छिन् । उनले फुर्सदको समयमा हजुरआमालाई हात समायर यताउता डुलाउँछिन् । उनी परिवारका सबै सदस्य र साथीभाइसँग नम्र भएर कुराकानी गर्छिन् । उनी आफूभन्दा सानालाई असाध्यै माया गर्छिन् ।

विनिता नेपाली जस्तो बोलीचाली र बानी व्यवहार भएको शान्त स्वभावको व्यक्तिलाई शिष्ट र सभ्य मानिस भनिन्छ । समाजमा शिष्ट मानिसले देखाउने व्यवहारलाई नै असल संस्कार भनिन्छ । नम्र भएर बोल्नु, आफूभन्दा ठूला र मान्यजनलाई सम्मान तथा आदर गर्नु र सानालाई माया गर्नु असल संस्कार हुन् । अरूसंग झर्केर बोल्ने, आफन्त र साथीभाइसँग मुखमुखै लाग्ने, भनेको नमान्ने तथा आदर सत्कार नगर्ने मानिसलाई अशिष्ट संस्कार अर्थात खराब संस्कार भएको मानिस भनिन्छ । हामीहरूले साथीभाइ, गुरुहरू, परिवार तथा छिमेकीहरूसँग मित्रवत् व्यवहार र आदर सत्कार गर्नुपर्छ । असल संस्कार भएको मानिसलाई सबैले मन पराउँछन् । हामी पनि विनिता नेपाली जस्तै सानैदेखि असल संस्कार सिक्न सक्यौं भने ठूलो मानिस बन्न सक्छौं ।

अभ्यास

१. माथिको पाठको आधारमा ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क) बानी व्यहोरा राम्रो भएको मानिसलाई सबैले माया गर्छन् । (......)

ख) असल संस्कार भएको मानिस मुखमुखै लाग्ने र उग्र स्वभावको हुन्छ । (......)

ग) हामीले आफूभन्दा सानालाई माया गर्नुपर्छ । (......)

घ) हामी सबैसँग मिठो र नम्र बोली बोल्नुपर्छ । (......)

२. तल दिइएको प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) असल संस्कार भनेको के हो ?

उत्तर : ....

ख) हामीले आफूभन्दा ठूला र मान्यजनलाई के गर्नुपर्छ ?

उत्तर : ....

ग) कस्तो मानिसलाई खराब संस्कार भएको मानिस भनिन्छ ?

उत्तर : ....

घ) बिनिता नेपालीमा भएका राम्रा बानीहरू के-के हुन् ?

उत्तर : ....

....

ङ) कस्तो मानिस भविष्यमा राम्रो बन्न सक्छ ?

उत्तर : ....

....

३. असल संस्कार र खराव संस्कार भएका मानिसले देखाउने व्यवहारलाई तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

असल मानिसले देखाउने व्यवहार	खराब मानिसले देखाउने व्यवहार

४. तपाईंको सबैभन्दा मिल्ने साथीको असल र राम्रा बानीहरू लेख्नुहोस् ।

....

....

....

....

....

५. दिइएको चित्रमा के भइरहेको छ, भन्नुहोस् ।

माण्डवी गाउँपालिका

पाठ-२

सहयोग र सम्मान

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्।

क) चित्रमा मानिसहरू के-के गरिरहनु भएको छ ?

उत्तर : ....

ख) तपाईंले आमालाई के-के काममा सहयोग गर्नुहुन्छ ?

उत्तर : ....

ग) हामीले आफूभन्दा ठूलालाई के-के काममा सहयोग गर्नुपर्छ ?

उत्तर : ....

....

घ) हामीले क-कसलाई सहयोग गर्नु पर्छ ?

उत्तर : ....

ङ) तपाईंको घरमा आफन्त आउनुभयो भने तपाईंले के गर्नुहुन्छ ?

उत्तर : ....

....

पढौँ र बुझौँ

सीता अधिकारी कक्षा ३ मा पढ्ने छात्रा हुन् । उनको बुवाले घर नजिकको सरकारी विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ । उनकी आमाले घरधन्दा र खेतबारीमा काम गर्नुहुन्छ । उनको कक्षा ५ मा पढ्ने दिदी र कक्षा १ मा पढ्ने भाइ छन् । उनीहरू सबै मिहिनेती र सहयोगी छन् । सीता र उनकी दिदीले घरको काममा आमा र बुबालाई धेरै मद्दत गर्छन् । उनीहरूले अपाङ्गता भएका व्यक्ति, असहाय तथा वृद्धवृद्धाहरूलाई सक्दो सहयोग गर्दछन् । उनीहरूले धाराबाट पानी ल्याउने, घर आँगन सफा गर्ने, खाना बनाउन आमालाई सहयोग गर्ने जस्ता काम गर्छन् । सीताकी दिदीले विद्यालय जाँदा भाइको झोला बोकिदिने गर्छिन् भने सीताले भाइलाई डोराएर लैजान्छिन् । विद्यालयमा पनि सीता र उनकी दिदीले साथीहरूसँग मिलेर कक्षाकोठा सफा गर्ने, फुलबारीमा रहेका बिरुवामा पानी राख्ने, घरबाट मल ल्याएर राख्ने तथा विद्यालय वरिपरि रहेका फोहरहरू डस्टबिनमा राख्ने काम गर्छन् । उनीहरूले विद्यालयमा आफूले गरेका राम्रा कामहरू घरमा गएर आमा बुबालाई सुनाउने गर्दछन् । घरमा गरेका राम्रा कामहरू विद्यालयमा गएर साथी तथा गुरुहरूलाई पनि सुनाउने गर्छन् ।

सीता र उनकी दिदी धेरै असल छन् । उनीहरूले हरेक दिन बिहान उठ्ने बित्तिकै आमा बुबालाई ढोग गर्दछन् । घरमा आएका पाहुनाहरूलाई नाता अनुसार ढोग नमस्कार गरी सञ्चो बिसञ्चो सोध्ने गर्दछन् । विद्यालयमा गुरु गुरुआमाहरूलाई नमस्कार गर्दछन् । उनीहरूले आफूभन्दा ठूलालाई आदर सम्मान तथा आफूभन्दा सानालाई माया गर्दछन् । उनीहरू नम्र र मीठो बोली वचन बोल्छन् । उनीहरू सधै परीक्षामा कक्षा प्रथम हुने गर्छन् । उनीहरूको आनिबानी देखेर गुरु गुरुआमा तथा साथीहरू खुसी हुनुहुन्छ । उनीहरूले जस्तै सबैले आफूले सकेको सहयोग तथा सम्मान गर्न सिक्नु पर्दछ ।

अभ्यास

१. खाली ठाँउ उपयुक्त शब्द छानेर भर्नुहोस् ।

क) हामीले घरमा सक्दो सहयोग ....। (गर्नुपर्छ, गर्नुपर्दैन)

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

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

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

ङ) गुरु गुरुआमासँग भेट हुँदा ....गर्नुपर्छ। (नमस्कार, सलाम)

२. दिएको तलिकामा तपाईंले गर्न सक्ने सहयोग लेख्नुहोस् ।

घरमा गर्ने सहयोग	विद्यालयमा गर्ने सहयोग

३. जोडा मिलाउनुहोस् ।

धाराको पानी	डस्टबिनमा राख्नुपर्छ।
आँगन	बोकेर घरमा ल्याउने।
कागजका टुक्रा	ढोग गर्ने।
साथीहरूलाई	नमस्कार गर्नुपर्छ।
बुवाआमालाई	सफा गर्ने।

४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) सीताको घरमा को-को हुनुहुन्छ ?

उत्तर...

....।

माण्डवी गाउँपालिका

ख) सीता र उनकी दिदीले घरको कुन-कुन काममा सहयोग गर्दछन् ?

उत्तर...

....।

ग) तपाईंले घरमा गर्ने कुनै ४ वटा काम लेख्नुहोस्।

उत्तर...

....।

घ) हामीले अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई के-के सहयोग गर्न सक्छौं ?

उत्तर...

....।

ङ) हामीले आफन्तलाई कसरी सम्मान गर्न सक्छौं ?

उत्तर...

....।

५.ढोग तथा नमस्कार गरेको चित्र बनाइ रङ भर्नुहोस्।

माण्डवी गाउँपालिका

पाठ-३ विद्यार्थीको जिम्मेवारी र अनुशासन

संवाद पढौँ :

कक्षा ३ मा शिक्षकले विद्यार्थीहरूसँग छलफल गरेर पढाउँदै हुनुहुन्छ ।)

शिक्षक : ल भन्नुस् त । आज हामीले पढ्ने पाठ कुन हो ? हिजो मैले सुरु गरेको थिएँ नि ?

राकेश : विद्यार्थीको जिम्मेवारी र अनुशासन भन्ने पाठ हो, सर ।

शिक्षक : स्याबास् ! राकेश, ल भन्नुस् त । जिम्मेवारी भनेको के होला ?

सपना : हामीले अन्य मानिसले अह्राएको काममा लगनशील भई पूरा गर्नु नै जिम्मेवारी हो ।

शिक्षक : ठीक भन्नुभयो सपना, आफ्नो जिम्मामा आएको कार्य पूरा गर्नु नै असल जिम्मेवारी हो ।

शिक्षक : ल भन्नुस् । कसले जान्नुभएको छ । अनुशासन भनेको के हो नि ?

कमल : मिलेर बस्नु, ठूलाले भनेको मान्नु र आदर गर्नु हो सर ।

शिक्षक : ल अरु पनि भन्नुहोस् त । कसले जान्नु भएको छ ?

गीता : विद्यालय समयमा आउनु, विद्यालय पोसाक लगाउनु, साथीभाइसँग मिलेर बस्नु, ठूलालाई आदर गर्नु, सानालाई माया गर्नु, समयमा गृहकार्य गर्नु, शिक्षकहरूले भनेको मान्नु आदि कुराको पालना गर्नु नै अनुशासन हो ।

शिक्षक : स्याबास् ! तपाईंहरू दुबै जनालाई ।

मंगल : अनि जिम्मेवारी र अनुशासन विद्यालयमा मात्रै हुन्छ, सर ?

शिक्षक : त्यसो होइन बाबु, समाजमा बस्ने सबै मानिसले आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्नुपर्छ। ठाउँ र परिवेशअनुसार अनुशासनका अलग-अलग नियमहरू रहन्छन्, जसको सबैले पालना गर्दछन् ।

सबै विद्यार्थीहरू : जिम्मेवारी र अनुशासनको बारेमा धेरै जानकारी दिनुभएकोमा धन्यवाद, सर ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द छानेर भर्नुहोस् ।

क) हामीले परिवेश अनुसार ....व्यवहार देखाउनुपर्छ। (अनुशासित, अनैतिक)

ख) हामीले आफूभन्दा ठूला मानिसले भनेको मान्नु ....। (पर्छ, पर्दैन)

ग) हामी ....विद्यालय जानुपर्छ। (कहिलेकाँही, दिनदिनै)

घ) हामीले आफूभन्दा सानालाई ....गर्नुपर्छ। (माया, गाली)

२. तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) अनुशासन भनेको के हो ?

उत्तर...

.... ।

ख) जिम्मेवारी भनेको के हो ?

उत्तर...

.... ।

ग) हामीले अनुशासनको पालना कहाँ-कहाँ गर्नुपर्छ ?

उत्तर...

.... ।

....

घ) अनुशासनका तीनवटा गुणहरू लेख्नुहोस् ।

उत्तर...

.... ।

३. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

क) गृहकार्य नियमित गर्नुहुँदैन ।	(.............)
ख) अरुसँग मुख-मुखै लाग्नुपर्छ ।	(.............)
ग) आफूभन्दा ठूलाले भनेको मान्नुपर्छ ।	(.............)
घ) गलत कुरा भन्दै हिड्नुपर्छ ।	(.............)
ङ) आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्नुपर्छ ।	(.............)

४. विद्यालयमा विद्यार्थीहरूले पालना गर्नुपर्ने आचार संहिता शिक्षकको सहयोगमा तयार गरी कक्षाकोठामा टाँस गर्नुहोस् ।

माण्डवी गाउँपालिका

एकाइ-४ स्थानीय पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

हाम्रा कृषि औजार र प्रयोग

पढौँ र छलफल गरौँ :

कुटो, कोदालो र फरुवा हामीले खेतबारी खन्न प्रयोग गर्छौं । डोको हामीलाई खेतबारीमा मल फाल्न चाहिन्छ । हलो हामीलाई खेतबारी जोत्न चाहिन्छ । घाँस काट्न हामी हसिँया प्रयोग गर्छौं । नाम्लोले घाँस दाउराको भारी बोक्छौँ । कुलो बनाउन र खेतको आली खन्न फरुवा प्रयोग गरिन्छ । घाँस काट्न र घाँस गोडमेल गर्न हसिँया प्रयोग गरिन्छ । बारी जोत्न ट्याक्टर पनि प्रयोग गरिन्छ । बिरुवामा किटनाशक औषधी छर्कन स्प्रे ट्याङ्की चाहिन्छ । यसरी हामीले खेतिपाती तथा कृषि उत्पादन गर्दा विभिन्न किसिमका औजारहरूको प्रयोग गर्छौं । ती सामग्रीहरू हाम्रा कृषि औजारहरू हुन् ।

अभ्यास :

१. जोडा मिलाउनुहोस् ।

कोदाले	बिरुवा कुटाउने
हलो	घाँस दाउरा बोक्ने
कुटो	कुलो खन्ने
डोको	मल बोक्ने
नाम्लो	खेत बारी जोत्ने

२. खेतिपातीको कुन काममा कुन सामग्री चाहिन्छ ? तलको तालिकामा सामग्रीको नाम भर्नुहोस् ।

खेतिपातीको काम	चाहिने सामग्रीहरू
खेतबारी जोत्न	
खेतबारी खन्न	
विरुवा गोडमेल गर्न	
खेतमा आली लगाउन	
कुलो खन्न	

माण्डवी गाउँपालिका

पाठ-२ घर तथा विद्यालयमा हुने बालीनालीहरू

तलका चित्रहरू हेर्नुहोस् र तपाईको घर तथा विद्यालयमा कुन-कुन बालीनालीहरू छन् । छलफल गर्नुहोस् ।

लसुन खेती

आलु खेती

सिमी खेती

प्याज खेती

अनार खेती

आँप खेती

खुर्सानी खेती

पढौँ, बुझौँ र छलफल गरौँ :

सबिनाको करेसाबारीमा प्याज, लसुन, खुर्सानी, टमाटर खेती हुन्छ। निमेशको बारीमा गहुँ, मकै, आलु, खेती हुन्छ। सेजलको बारीमा सिमी, काउली, भान्टा, काँक्रा फलिरहेको छ। समिरको बारीमा अदुवा र बेसार धेरै खेती हुन्छ। गणेशको बारीमा जौँ, फापर, तोरी आदि खेती हुन्छ।

आकाशको विद्यालयमा खुर्सानी र आलु खेती गरिएको छ। अस्मिताको स्कुलमा टमाटर र फर्सी खेती गरिएको छ। बिवशको स्कुलमा फलफूल खेती गरिएको छ। यसरी हाम्रो माण्डवी गाउँपालिकामा धान, गहुँ, मकै, जौँ, तोरी, चना, आलु, बन्दा, काउली, सागहरू, जुनेलो, फिलुङ्गे, अडहर, मसुरो, अदुवा, बेसार आदि जस्ता धेरै अन्न, तरकारी तथा फलफूलहरू उत्पादन हुन्छन्।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंको घरमा कुन-कुन खेती गरिएको छ ?

उत्तर...

....

ख) तपाईंको स्कुलमा के-के खेती गरिएको छ ?

उत्तर...

....

ग) तपाईंको मिल्ने साथीको घरमा के-के खेती गरिएको छ ?

उत्तर...

....

शिक्षण निर्देशन : *विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घर, विद्यालय र आफूले देखेका अन्य विद्यालयमा भएका खेतीपाती तथा उत्पादनका बारेमा अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस र ती बालीनालीहरू आफ्नो घर तथा विद्यालयमा समेत उत्पादनका लागि छलफल तथा अभ्यास गराउनुहोस् ।*

पाठ-३ मौसमी तरकारी तथा फलफूलहरू

तल दिइएका फलफूल तथा तरकारीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

....

कुन तरकारी कुन मौसममा पाइन्छ तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

टमाटर, आलु, भान्टा, चिप्ले भिण्डी, काउली, बन्दा, बोडी, लसुन, प्याज, खुर्सानी, गाजर, सिमी, मुला, फर्सी, घिरौला, लौका, काँक्रो, चिचिन्नो, करेला, केराउँ, पिँडालु,

हिउँदे मौसममा हुने तरकारीहरू	बर्षे मौसममा हुने तरकारीहरू

तपाईंको गाउँ घरमा जाडो मौसम र गर्मी मौसममा पाइने फलफूलहरूलाई तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

आँप, बेलौती, सुन्तला, कटर, अनार, लिची, कागती, भोगटे, आरु, आरुबखडा, किम्बु, तेजु, फरेट, चिउरी, नासपाती, ऐँसेलु, काफल, सलिफा, प्यार ।

जाडो मौसममा हुने फलफूल	गर्मी मौसममा हुने फलफूल

शिक्षण निर्देशन : *विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो गाउँघरमा कुन मौसममा के-कस्ता तरकारी तथा फलफूलहरू उत्पादन हुन्छन् ? पाटीमा छुट्टा छुट्टै टिप्दै जानुहोस् र छलफल गराउनुहोस् ।*

माण्डवी गाउँपालिका

हाम्रा हस्तकलाका सामग्रीहरू

तलका सामग्रीहरू हेर्नुहोस् र कुन–कुन सामानहरू तपाईंको गाउँघरमा बनाइन्छ छलफल गर्नुहोस् ।

मोहला

गोरुको मुखमा लगाउने

खुर्पेटो

हँसिया खुर्पा राख्ने

नारा (जोत्दा)

हलो र जुवामा लगाउने

जाबी

माछा राख्ने

चकटी

बिछ्याएर बस्ने

दुना टपरी

खाने कुरा खाने

दाम्लो

वस्तुभाउ बाँध्ने

कुचो

घर आँगन बढार्ने

माण्डवी गाउँपालिका

तपाईंको घर तथा वरपरका मानिसहरूले बनाउने सामानको चित्र बनाउनुहोस् ।

तल दिइएका हस्तकलाका सामग्री र तिनका नाम बिच जोडा मिलाउनुहोस् ।

खुर्पेटो

चकटी

ठेकी

दुना टपरी

जुवा

शिक्षण निर्देशन : *विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घरका सदस्य तथा समुदायका मानिसहरूले स्थानीय स्तरमा निर्माण गर्ने सामानहरूको नामहरू संकलन गरी ती सामग्रीहरूको नाम र के-का लागि प्रयोग गरिन्छ ? छलफल गराउनुहोस् ।*

पाठ-५ स्थानीय वस्तुहरू बिक्री गर्ने स्थानहरू

तलको संवाद पढ्नुहोस् ।

नानी : बाबा, हाम्रो गाउँघरमा के-के वस्तुहरू उत्पादन हुन्छन् ?

बाबा : नानी, हाम्रो गाउँघरमा दूध, दही, धेरै किसिमका तरकारीहरू, सागपातहरू, माछामासुहरू, फलफूलहरू, बाँसबाट बनेका सामानहरू आदि धेरै बस्तुहरू उत्पादन हुन्छन् ।

नानी : धेरै किसिमका तरकारी भनेको के-के बाबा ?

बाबा : टमाटर, आलु, काउली, सिमी, बोडी, बन्दा, लौका आदि धेरै तरकारीहरू भनेको नि नानी ।

नानी : बाँसबाट बनेका कस्ता सामानहरू उत्पादन हुन्छन नि ?

बाबा : बाँसबाट डोको, डालो, सुपो, मान्द्रो आदि ।

नानी : अनि ती सामानहरू कहाँ लगेर बेच्ने त बाबा ?

बाबा : ती सामानहरू चकचके बजार, देविस्थान बजार, चेरनेटा बजार, नयाँगाउँ बजार र अरु बजारमा लगेर बेच्ने हो नि । नानी !

नानी : ए ! हामीले आफैले बस्तु उत्पादन गरी बिक्री गर्न सक्दा रहेछौं ।

बाबा : हो त नि नानु !

क्रियाकलाप :

तलको बजार भएको चित्र चिन्नुहोस् र ती बजारमा कुन-कुन वस्तुहरू किन्न बेच्न पाइन्छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंको गाउँघरमा के-कस्ता तरकारी उत्पादन हुन्छन् ?

उत्तर..

....

ख) तपाईंको गाउँघरमा दुध, दही र घ्यु कहाँ लगेर बेचिन्छ ?

उत्तर..

....

ग) तपाईंको घरमा डोको र कूचो चाहिएमा कहाँ गएर किन्नुहुन्छ ?

उत्तर..

....

माण्डवी गाउँपालिका

शिक्षण निर्देशन : *विद्यार्थीहरूलाई आफूले देखे तथा अनुभव गरेका आधारमा आफ्नो घरमा चाहिने विभिन्न वस्तु तथा सामानहरू कहाँबाट किनेर ल्याइन्छ ? सोधी आफ्नो गाउँघरमा उत्पादन हुने वस्तुहरू कहाँ लगेर बेचिन्छ ? सोध खोज गराउनुहोस् ।*

पाठ-६

घरेलु सामग्री र महत्व

पढौँ र छलफल गरौँ :

वर्षाको घरमा जाँदा चकटी र गुन्द्रीमा बस्न पाइन्छ । गुन्द्री र चकटी सस्तो पनि राम्रो पनि हुँदो रहेछ । उनीहरूले दुध दही ठेकीमा राख्छन् । त्यसैले मिठो हुन्छ ।

कृष्ण दाइको बिहेमा दुना टपरीमा खाना खायौँ । सफा हुने वातावरणलाई असर पनि नहुने । धार्मिक दृष्टिले दुना टपरी सफा र चोखो हुन्छ ।

समीक्षाको बाजेले मान्द्रो बुन्नुहुन्छ । मान्द्रोमा उनीहरूले मकै, गहुँ सुकाँउछन् । मान्द्रोमा बिस्कुन सुकाउँदा धेरै अटाउँछ । आमालाई सुपोमा दाल चामल केलाउँदा सजिलो र छिटो हुन्छ ।

दिदीलाई डोकोमा भारी बोक्न सजिलो हुन्छ रे ।

अभ्यास :

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

(अ) हामीले दही जमाउन कुन सामानको प्रयोग गर्छौँ ?

उत्तरः..

(आ) प्लास्टिकको भाँडा भन्दा दुना टपरीमा खाना खाँदा के फाइदा हुन्छ ?

उत्तरः..

(इ) मान्द्रोमा बिस्कुन सुकाउँदा के फाइदा हुन्छ ?

उत्तरः..

(ई) दिदीले किन डोकोमा भारी बोक्नुहुन्छ ?

उत्तरः..

(उ) हामीले घरमा गुन्द्री र चकटी किन राख्नुपर्छ ?

उत्तरः..

खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द छानेर भर्नुहोस् ।

क) बिस्कुन सुकाउन .... चाहिन्छ । (डोको, सुपो, मान्द्रो)

ख) .... मा दाल चामल केलाइन्छ । (डोको, सुपो, मान्द्रो)

ग) जोत्ने बेला गोरुको मुखमा .... लगाइदिनु पर्छ । (नाम्लो, मोला)

घ) .... मा राखेको पानी चिसो र सफा हुन्छ । (घैटा, बाल्टी)

ङ) भोज भतेरमा खाना ....मा खाइन्छ । (दुनाटपरी, थालबटुका)

तपाईंको गाउँ घरमा बनाइने कुनै दुई वटा स्थानीय सामग्रीहरूको चित्र बनाउनुहोस् ।

माण्डवी गाउँपालिका

शिक्षण निर्देशन : *विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको घरमा र गाउँघरमा भएका स्थानीय घरेलु सामग्रीहरूले दैनिक कामकाजमा के-कति सुविधा पुऱ्याएको छ र ती सामग्रीहरूको आवश्यकता बारे प्रशस्त छलफल गराउनुहोस् ।*

एकाइ-५

हाम्रो वातावरण

पाठ-१

वन्यजन्तु र चराहरू

क.चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

अ) माथिको चित्रमा कुन-कुन पशुपन्छी देख्नुभयो ?

उत्तरः ....

आ) माथिको चित्रमा कुन-कुन चराहरू देख्नुभयो ?

उत्तरः ....

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

उत्तरः ....

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

उत्तरः ....

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

उत्तरः ....

....

ऊ) तपाईंले चिनेकामध्ये कुनै ५ वटा चराहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तरः ....

....

पढौँ र बुझौँ :

हाम्रो घर नजिकै वनजंगल छ । त्यहाँ विभिन्न प्रकारका वन्यजन्तुहरू पाइन्छन् । जस्तै : बँदेल, चितुवा, घोरल, बाँदर, 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 ।

गीत गाऔँ :

हाम्रो वरिपरि
जनावर थरिथरी ।
कोही साना कोही ठूला
अनगिन्ती सरी ॥

चिरीबिरी चरीका
रङ थरिथरीका
काग मैना ढुकुर
चील बाज मयूर ॥

बाँदर रुखमा बस्दछ
दुलोमा मुसा पस्दछ ।
मृग वनमा दौडने
पानीमा माछा पौडने ॥

शिक्षक निर्देशन : शिक्षकले माथि दिए जस्तै आफ्नो वडा तथा गाँउपालिका भित्र पाइने वन्यजन्तु र चराहरूको नाम सोध्ने र यसै सम्बन्धी परियोजना कार्य दिने ।

पाठ-२ हाम्रा बोट बिरुवाहरू

चित्र हेरौँ र चिनौँ :

पढौँ र बुझौँ :

संगिता कक्षा तीनमा पढ्छिन् । उनको घर मार्सिबाङमा छ । उनको घर वरपर धेरै प्रकारका बोटबिरुवाहरू छन् । उनको करेसाबारीमा सागसब्जी, फलफूलका बोटबिरुवा पनि छन् ।

रायो, पालुङ्गो, बेथे, प्याज, लसुन, गोलभेडा, भान्टा, सिमी, जस्ता सागपात र तरकारी रोपिएको छ । त्यसै गरी आँप, अम्बा, किमु, कागती, अमिलो, सुन्तला, कटहर आदि फलफूल पनि छन् । उनको घर नजिकै सामुदायिक वन पनि छ । सो वनको नाम नन्दीपोखरी सामुदायिक वन हो । त्यहाँ साल, सिसौ, बैदारो, साज, असुरो, चुत्रो, जाबुनो, सल्ला, हर्रो, बर्रो, एक औले झार, गुर्जो, टिमुर, पारिजात, जस्ता बिरुवा पाइन्छन् । कुनै काठका लागि प्रयोग हुन्छन्, कुनै जडिबुटिका लागि प्रयोग गरिन्छ भने कुनै घाँसपातका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

१.तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) संगिता कति कक्षामा पढ्छिन् ?

उत्तर...

ख) तपाईंको घर कुन गाउँमा छ ?

उत्तर...

ग) संगिताको करेसाबारीमा के-के छन् ?

उत्तर...

घ) तपाईंको करेसाबारी छ ? के-के उत्पादन गरिएको छ ?

उत्तर...

ङ) तपाईंको घर नजिकै रहेको सामुदायिक वनको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर...

पाठ-३ घर तथा विद्यालयको बगैंचा

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरु :

(अ) चित्रमा मानिसहरू के गर्दैछन् ? चित्रमा अरु के-के देखाइएका छन् ?

(आ) विद्यालयको बगैचा निर्माण गर्न तपाईले के-के सहयोग गर्नु भएको छ ?

(इ) तपाईले आफ्नो घरमा के-के बिरुवा रोप्नु भएको छ ?

(ई) घर र विद्यालयमा बगैंचा निर्माण गर्दा हामीलाई के-के फाइदा हुन्छ ?

तल दिइएका बिरुवाहरू कुन-कुन तपाईको घरमा छन् र कुन-कुन तपाईको विद्यालयमा छन् छलफल गर्नुहोस् र तालिकामा भर्नुहोस्।

सयपत्री फूल	धुपीको विरुवा	अशोकाको विरुवा
काउलीको विरुवा	सूर्यमूखी फूल	कटरको विरुवा
अनारको बिरुवा	लालुपाते फूल	कागतीको बिरुवा

घरमा भएका बिरुवा	विद्यालयमा भएका बिरुवा

पढौँ र छलफल गरौँ :

आसिकाको स्कूल सुन्दर र रमाइलो छ। उनको स्कूलको अगाडि गेट नजिकै अशोकाको दुई वटा ठूला रुखहरू छन्। गेट भित्र बाटाको छेउँछाउँ राम्रा राम्रा गुलाब, सयपत्री, लालुपाते आदि फूलहरू छन्। स्कूलको चौरमा हरियो दूबो लगाइएको छ। चौरमा धुपीको छहारी मुनि दूबोमा बसेर पढ्न आसिकालाई खुब मन पर्छ। स्कूलको एक छेउमा ठूला ठूला वर पिपलको रुख पनि छ। सबै विद्यार्थीहरू खाली समयमा बिरुवाहरूमा मल र पानीहाल्ने गर्दछन्।

माण्डवी गाउँपालिका

सनोजको घरमा पनि सुन्दर बगैँचा छ। घरको अगाडि दुई वटा वेगमबेली फूलको बिरुवा ढकमक्क फूलेको छ। घर वरपर काउली, बोडी, सिमी, भान्टा, खुर्सानी, गाजर, मूला, आलु रोपिएको छ। बगैँचाको वरपर आँप, लिची, कटर, अनार आदिको बोट रोपिएको छ। सनोजलाई बिदाको दिन आमासँग बिरुवामा मल हाल्न, झार गोड्न र पानी हाल्न खुब मन पर्छ। उनीहरूले फलफूल र तरकारी सधै आफ्नो बगैँचाको मात्र खान्छन्।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस्।

(अ) के आसिकाको विद्यालय जस्तै तपाईंको विद्यालय पनि सुन्दर छ ?

उत्तरः...

(आ) सनोजको बगैँचामा जस्तै तपाईंको घरको बगैंचामा के-के रोप्नुभएको छ ?

उत्तरः...

(इ) विद्यालयमा राम्रो बगैँचा भएमा हामीलाई के फाइदा हुन्छ ?

उत्तरः...

(ई) हामीले घरवरपर किन बगैंचा निर्माण गर्नुपर्छ ?

उत्तरः...

जोडा मिलाउनुहोस्।

शब्द	सम्बन्ध
विद्यालय सुन्दर राख्न	बगैंचाको काममा सहयोग गर्ने
ताजा तरकारी खान	विद्यालयमा बगैंचा निर्माण गर्ने
घरलाई राम्रो देखाउन	बगैंचामा तरकारी रोप्नुपर्छ।
खाली समय सदुपयोग गर्न	घरमा बगैचा निर्माण गर्नुपर्छ।
विद्यालयमा बगैंचा भएमा	घर राम्रो र सफा देखिन्छ।
घरमा बगैंचा भएमा	पढ्न, लेख्न र खेल्न मन लाग्छ।

गीत गाऔँ :

बगैँचा

रङ्गी चङगी फूलहरू
बगैँचामा फुलेछन्
रङ्गी चङ्गी पुतली
त्यही फूलमा भुलेछन् ।

सबका मन लोभ्याउने
थरी थरी फूलहरू
त्यही फूलमा आए हेर
माहुरीका हुलहरू

बगैँचाको सुन्दर फूलहरूले
सबको मन लोभ्याउने
काँडा हेर कति जाति
फूललाई सुरक्षा दिइ बस्ने ।

तपाईं मन पर्ने बिरुवाको चित्र बनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य :

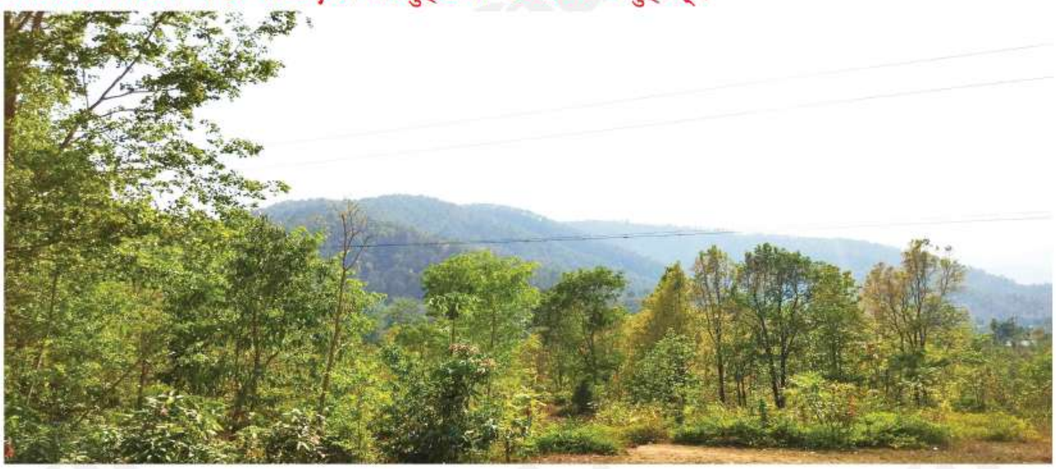
आफ्नो घरमा एउटा माटो वा प्लास्टिकको गमलामा मल, माटो हालेर आफूलाई मन पर्ने फूल वा अरु बिरुवा रोप्नुहोस् र विद्यालयमा लिएर देखाउनुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : *विद्यार्थीहरूलाई आ-आफ्नो घरमा भएका करेसाबारी तथा बगैँचाको आवश्यकता र महत्वबारे प्रशस्त प्रश्नोत्तर तथा छलफल गराउनुहोस् । विद्यालयको बगैँचामा प्रयोगात्मक अभ्यास गराउनुहोस् ।*

पाठ-४

हाम्रो वनजङ्गल

चित्र अवलोकन गरी देखिएका वस्तुहरूमा छलफल गर्नुहोस् ।



हाम्रो गाउँको नजिकै वनजङ्गल छ। जताततै हरियाली छ। वनजङ्गलबाट हामीले स्वच्छ हावा प्राप्त गर्न सक्छौँ। हाम्रो वनमा विभिन्न प्रकारका बोटबिरुवाहरू पाईन्छन्। विभिन्न प्रकारका जडीबुटी पाइन्छन् । वनमा विभिन्न प्रकारका फलफूलहरू पनि पाईन्छन् । बोटविरुवामा साल, सिसौ, सल्लो, चिलाउने, कटमिरो, चिउरी, साज, फरेट, जाबुनो आदि पर्दछन्। लालीगुराँस फूलेर ढकमक्क हुन्छ। हामीले वनजंगलको संरक्षण गर्नु पर्दछ। वनबाट घाँस, दाउरा स्याउला, काठ आदि प्राप्त गर्न सकिन्छ। वनजङ्गल वन्यजन्तु र चराचुरुङ्गीको बासस्थान हो। बोटबिरुवाले हामीलाई शीतलता प्रदान गर्दछ। वातावरण स्वच्छ राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ। पानीका स्रोतहरू जोगाउन सहयोग पुऱ्याउँछ। बोटविरुवाको संरक्षण र उपयोग दुबै गर्नुपर्दछ। बोटबिरुवाबाट आर्थिक उपार्जन पनि गर्न सकिन्छ।

१.तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) हामीले बोटबिरुवा के-के कामका लागि उपयोग गर्न सक्छौं ?

उत्तरः...

(ख) वनजङ्गल संरक्षण गर्दा के-के फाईदा हुन सक्छ ?

उत्तरः...

गीत गाऔँ

आउ मेरा साथी भाई जङ्गल घुम्न जाउ
नाङ्गा डाँडा पाखामा रुख रोपी आउँ।
रुख ठुलो भएमा धेरै फाईदा गर्छ
पहिरो जाने ठाँउमा रुख रोप्नु पर्छ॥

रुख भए दाउरा स्याउला काट्न पाईन्छ घाँस
चरा अनि जनावरको हुन्छ राम्रो बास ।
रुखले हामीलाई पानी दिन्छ रुखले दिन्छ स्वास
हरियाली सुन्दर हुन्छ हेर्दा बर्षा मास ॥

रुख बिरुवा काटदा पहिरो जान सक्छ
बाढी आँउन सक्छ, घर बारी बग्छ ।
सुन साथी वृक्षारोपण गर्नुपर्ने हुन्छ
रुख बिना बाच्ने भन मान्छे कुन छ ॥

बोट बिरुवा रोप्नुको कारणहरू

हाम्रो वरपरको वातावरण बचाउँनको लागि वृक्षारोपण गर्नु पर्दछ । बाढी, पहिरो, अन्य जनधनको क्षतिबाट बच्नको लागि पनि बिरुवा रोप्नु पर्दछ। यस गर्दा हाम्रो घर वरिपरिका वातावरण हरियाली र बलियो बनाउँछ । वृक्षारोपण गर्दा घर वरिपरिका क्षेत्र सुन्दर र रङ्गीन गराउन मद्दत पुऱ्याउछ ।

क्रियाकलाप :

तपाईंको घर वरपर पाइने बोटविरुवाको नाम सङ्कलन गर्नुहोस् र कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ-५ पानीको स्रोत र तिनको प्रयोग

हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ।

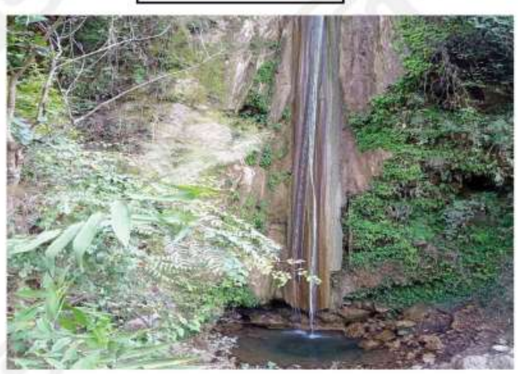
कुवा

अरङ्ग खोला

माडी नदी

पोखरी

धारा



छेकुरी झरना

क) माथिको चित्रमा देखाइएका पानीका स्रोतहरू देख्नु भएको छ ?

ख) तपाईंको घर वरपर के-कस्ता पानीका स्रोतहरू छन् ?

पढौँ र बुझौँ :

हाम्रो वरपर विभिन्न प्रकारका पानीका स्रोतहरू छन् । कुवा, नदी, खोलानाला, पोखरी, मूल आदि पानीका स्रोतहरू हुन् । आकाशबाट परेको वर्षाको पानी पनि पानीको स्रोत हो । यसबाट बिरुवाले हुर्कन र बढ्न सहयोग गर्दछ । यी पानीका स्रोतहरूलाई हामीले विभिन्न कामका लागि प्रयोग गर्दछौँ ।

सचिनको गाउँमा पहिले बायखोलाको पँधेराको पानी तथा कुवाको पानी प्रयोग गर्दथे । त्यो पानीमा वर्षामा भेल पस्ने, हावा हुरी लाग्दा धुलो पात पतिङ्गर पस्ने गर्दा फोहोर हुन्थ्यो । त्यही फोहोर पानी पिउने, खाना बनाउने काममा प्रयोग गर्नाले गाउँका मानिसलाई झाडापखाला, आउँ, हैजा जस्ता रोगहरू लाग्थ्यो । धेरै मानिस बिरामी पर्थे । त्यसैले त्यस गाउँका अभिभावकहरूले साविकको जिल्ला विकास समिति प्यूठानमा खानेपानी आयोजना माग गरे । त्यस पछि बराहगेल मूलको पानी पाइपबाट गाउँसम्म ल्याई ट्याङ्की बनाई जम्मा गरिएको छ । त्यसबाट गाउँका टोलटोलमा खानेपानीको आपूर्ति गरी खानेपानीको समस्या टरेको छ । पानीलाई पिउन, खाना बनाउन, सरसफाइ गर्न, सिंचाई गर्न प्रयोग गरिएको छ । पानीको स्रोतलाई उचित संरक्षण र मितव्ययीता अपनाउन सकेमा त्यसबाट हामीलाई धेरै फाइदा हुन्छ । खेर जाने पानीलाई करेसाबारीमा प्रयोग गरेर सागपात, फलफूल, तरकारी खेती गर्न सकिन्छ । पोखरीमा पानी जम्मा गरेर माछापालन ब्यवसाय सञ्चालन गरी स्वरोजगार बन्न सकिन्छ । खेतबारीमा सिंचाई गरी धेरै अन्नबाली उत्पादन गर्न सकिन्छ । यसरी पानीलाई विभिन्न काममा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

हाम्रो जीवन निर्वाहका लागि अति आवश्यक रहेको पानीका स्रोतलाई संरक्षण गर्नु हामी सबैको कर्तब्य हो । पानीका मुहान रहेका ठाउँमा बोटबिरुवा रोप्ने, भएका बोटबिरुवा नकाट्ने गर्नुपर्दछ । बोटबिरुवा लगाएमा हरियाली हुनुका साथै बाढी पहिरो जानबाट पनि रोक्दछ भने पानीको मुहान पनि सुक्न पाउँदैन । त्यसैले हामी सबै मिलेर पानीका मुहानहरु जोगाउनु पर्दछ ।

(१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) कुनै चार वटा पानीका स्रोतका नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तरः...

ख) सचिनको गाउँमा पहिले कहाँको पानी प्रयोग गर्दथे ?

उत्तरः...

ग) पानीलाई कुन-कुन कामका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

उत्तरः...

घ) पानीबाट कसरी स्वरोजगार बन्न सकिन्छ ?

उत्तरः...

ङ) तपाईंको गाउँमा कसरी खानेपानीको व्यवस्थापन गरिएको छ ?

उत्तरः...

च) पानीको मुहानलाई कसरी संरक्षण गर्न सकिन्छ ?

उत्तरः...

(२) ठिक र बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क) झाडापखाला, हैजा, आउँ जस्ता रोगहरू पानीका कारणले लाग्ने रोगहरू हुन् । ( )

ख) खेर गएको पानीलाई करेसाबारीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । ( )

ग) खेतबारीमा सिंचाई गर्दा अन्नबाली धेरै उत्पादन गर्न सकिँदैन । ( )

घ) रुख बिरुवाहरू काट्नु पर्दछ । ( )

ङ) बोट बिरुवाले पानीको मुहान संरक्षण गर्दछ । ( )

परियोजना कार्य

तपाईंको घर वा विद्यालय रहेको क्षेत्रमा भएका पानीका स्रोतहरू के-के छन् ? के-के काममा उपयोग गरिएको छ ? अभिभावकसँग सोधखोज गरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

माण्डवी गाउँपालिका

पाठ-६ विद्यालयमा फोहोरमैला व्यवस्थापन

चित्र हेरौँ र बुझौँ :

(१) माथिका चित्रहरूमा विद्यार्थीहरूले के-के गर्दैछन् ?

(२) तपाईं आफ्नो विद्यालयको सरसफाई कसरी गर्नुहुन्छ ?

पढौँ र बुझौँ :

श्री कृष्ण आभारभूत विद्यालय सफा र सुन्दर छ। विद्यार्थीहरू विद्यालय हाताभित्र नियमित रुपमा सरसफाइ गर्दछन्। विद्यार्थीहरूले विद्यालय तथा कक्षाकोठाबाट निस्केका कुहिने फोहोरहरू जस्तै फालिएका खाना, झारपात, फलफूलका बोक्राहरू, कागज आदिलाई एउटा खाडलमा सङ्कलन गरेर प्राङ्गारिक मल बनाइ विद्यालयको करेसाबारीमा प्रयोग गर्दछन्। विद्यालयबाट निस्केका नकुहिने फोहोरहरू जस्तै प्लास्टिक कागज, सिसा, फलामका टुक्राहरू, बोत्तल आदिलाई छुट्टै खाडलमा सङ्कलन गरी केहीलाई पुनः प्रयोगमा ल्याउने, बिक्री गर्ने र बचेको जलाउने गरिन्छ। विद्यालयको धारामा पानी खाँदा, हातमुख धुँदा खेर जाने पानी सङकलन गरेर करेसाबारीमा सिंचाई गरिन्छ। यसरी यस विद्यालयमा कुहिने, नकुहिने र तरल फोहोरमैलालाई उचित तरिकाले व्यवस्थापन गरिन्छ।

अभ्यास :

(१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) फोहोरलाई कसरी वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ?

उत्तरः...

....

ख) तपाईंको विद्यालयबाट कुन-कुन फोहोरहरू निस्कन्छन् ?

उत्तरः...

....

ग) कुहिने फोहोरलाई तपाईंको विद्यालयमा कसरी व्यवस्थापन गर्नुभएको छ ?

उत्तरः...

....

(२) ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस् :

क) फलाम कुहिने फोहोर हो। ( )

ख) कक्षाकोठाबाट निस्केको फोहोर जहाँ पायो त्यहीं फाल्नुपर्छ। ( )

ग) कुहिने फोहोर खाडलमा जम्मा गरेर प्राङ्गारिक मल बनाउन सकिन्छ। ( )

घ) कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्टाछुट्टै खाडलमा राख्नुपर्दछ। ( )

ङ) फलामका टुक्रा पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ। ( )

(३) तपाईंको कक्षाकोठा तथा विद्यालयबाट निस्कने तल दिइएका फोहोरमैलालाई उपयुक्त स्थानमा भर्नुहोस् ।

प्लास्टिक कागज, सिसा, फलफूलका बोक्रा, फलामका टुक्रा, झारपात, कागज, फालिएका खानेकुरा, कलमका टुक्रा, पेन्सिलका टुक्रा

कुहिने फोहोर	नकुहिने फोहोर

गीत गाऔँ:

विद्यालयमा होस् कि घरको दैलामा
ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ हुने फोहरमैलामा ।
फोहोर छोए पछि हामी हात धुनु पर्छ
फोहोर राख्ने खाडल पनि फरक हुनु पर्छ ।।

नकुहिने कागजहरू कुहिने सागपात
सिसाका टुक्राले काट्न सक्छ हात ।
नचाहिने कागजहरू डस्टबीनका साथ
कापी किताब च्यातिएला राखिहाल गाता ।।

कतै पानी जम्मा हुन्छ कतै नाली बग्छ
यही फोहोरको कारणले रोग सर्न सक्छ ।
सुन्नुहोस् मेरा आमा बुवा सुन बाबुनानी
फोहोर गर्नु हुन्न कहिल्यै हामीले जानीजानी ।।

पाठ-७

व्यक्तिगत सरसफाइ

(आज शनिबारको दिन शिक्षक मार्सिबाङ घुम्ने क्रममा आफ्नो विद्यार्थीसँग भेट हुँदा कुराकानी)

सजिता : नमस्कार सर ! आरामै हुनुहुन्छ ।

शिक्षक : नमस्कार ... नानी ! के गर्दै छौ ।

सजिता : आज शनिबारको दिन । त्यसैले विद्यालय पोसाक, झोला धुदै छु अनि नुहाइधुवाई पनि गर्ने सोचेको छु ।

शिक्षक : एकदम राम्रो कुरा गर्यौ । सकभर आफ्नो व्यक्तिगत सरसफाइ आफै गरेको राम्रो हो ।

सजिता : हजुर ! हो सर । मैले आफ्नो व्यक्तिगत स्वास्थ सामग्रीको सधै ख्याल राख्छु ।

शिक्षक : स्याबास ! नानी, तिमीले जानेको सिकेका कुरा आफ्ना साथीलाई पनि सिकाउनु पर्छ है ।

सजिता : हुन्छ सर । अघिल्लो शनिबार त रमा, बिनिता र म मिलेर नुहाउन र कपडा धुन माडी खोलामा गएका थियौं । साह्रै रमाइलो भएको थियो ।

शिक्षक : अनि नङ काट्ने, ओछ्यान मिलाउने, जुत्ता पालिस गर्ने काममा कसले सहयोग गर्छ त ?

सजिता : नङ काट्ने र जुत्ता पालिस गर्ने काममा मेरो बुवाले सहयोग गर्नु हुन्छ । ओछ्यान मिलाउने काममा मेरो आमाले सहयोग गर्नुहुन्छ । झोलामा कापी किताब मिलाएर राख्ने काम म आफैले गर्छु सर ।

शिक्षक : स्याबास् ! नानी, सधै यस्तै गर्नु पर्छ । अनि हात मुख धुने, दात सफा गर्ने काम त दिनहुँ गर्छ्यौं होला नि ?

सजिता : हजुर सर । ती काम त दिनहुँ गरिन्छ ।

शिक्षक : हुन्छ नानी । अब म पनि जान्छु, तिमी पनि आफ्नो सरसफाइ तर्फ लाग ।

सजिता : हुन्छ सर । भोलि स्कुलमा भेटौंला ।

माथिको संवाद पढी तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) सजिता के गर्दै छिन् ?

उत्तरः...

ख) साथीहरूसँग सजिता कहाँ गएको थिइन् ?

उत्तरः...

ग) तपाईंले आफ्नो कपडा आफै सफा गर्नुहुन्छ ?

उत्तरः...

घ) तपाईंको व्यक्तिगत सरसफाइ गर्न कस-कसले सहयोग गर्नुहुन्छ ?

उत्तरः...

ङ) सजिता र शिक्षक बिच के-को बारेमा संवाद भएको छ ?

उत्तरः...

गीत गाऔँ :

निरोगी र स्वस्थ हुने बानी राम्रो
ख्याल गरेमा शरीरको सरसफाइ हाम्रो ।

खाना खाँदा चर्पी जाँदा सफा गरौ हात
नङ काटौ कपाल कोरौ सफा राखौ दाँत ।

सबैले माया गर्छन, अनुहार सफा भए
रोग जति सबै भाग्छन्, शरीर स्वस्थ रहे ।

ख्याल राखौँ शरीरको तन्दुरुस्त हुन्
ज्ञानी भई असल बनी गुणस्तरीय शिक्षा लिन ।

पाठ-८ हाम्रो वरपरको सरसफाइ

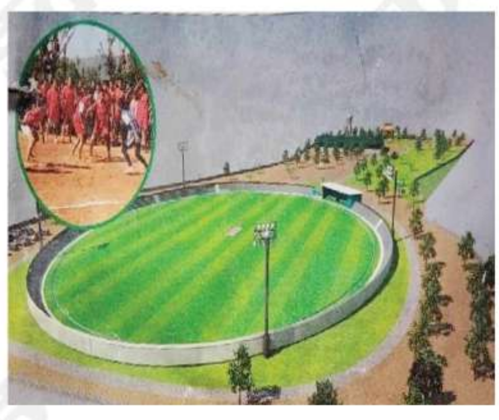
पढौँ र बुझौँ :

माथिको चित्रको आधारमा तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपाईले पढने विद्यालयको नाम के हो ?

ख) माथिको चित्र जस्तै तपाईले आफ्नो विद्यालयमा सरसफाइ गर्नु हुन्छ कि हुदैन ?

हाम्रो गाउँको नाम पोखराचौर हो । यो प्युठान जिल्ला माण्डवी गाउँपालिकाको वडा नं ३ मा पर्दछ। हाम्रो गाउँघर सफा छ। हामी बाटो चौर, पोखरी, मन्दिर वरिपरि फोहोर फाल्दैनौ। हामीलाई सफा वातावरण मन पर्छ। हामी नियमित रुपमा घर वरपर सफा गर्ने गर्दछौ। शनिबारको दिन गाउँघरका सबै जना जुटेर आफ्नो टोल सफा गर्दछौ । हामी मध्ये साना बालबालिकाले वरपरका फोहोर टिप्ने र ठूला मानिसले बाटोमा रहेको खाल्डाखुल्डी पुर्ने र ढुङ्गाहरू हटाउने गदर्छौँ । फोहोरलाई पनि कुहिने र नकुहिने गरि छुट्टा छुटै राखेर केहिलाई पुनः प्रयोग गर्ने गछौ। कुहिने फोहोरलाई जम्मा गरी कम्पोस्ट मल बनाइन्छ। नकुहिने मध्ये जल्ने फोहोरलाई जलाउने गर्दछौँ।



हाम्रो ठाउँका मन्दिर, विद्यालय र बाटोघाटो सफा छन् । यस गाउको नजिकै माण्डवी

गाउँपालिकाको ठूलो खेल मैदान छ । यो खेलमैदानलाई मार्सिबाङ खेलमैदान भनिन्छ । हामीहरू त्यहाँ विभिन्न प्रकारका खेलहरू खेल्छौ । राष्ट्रपति रनिङशिल्ड, अध्यक्ष कप खेलकुद प्रतियोगिता, अन्तर विद्यालय अतिरिक्त क्रियाकलाप तथा खेलकुद कार्यक्रम, वडा स्तरीय भलिबल फुटबल, क्रिकेट प्रतियोगिता यहाँ संञ्चालन हुन्छन । हामीहरू खेलकुद कार्यक्रम संञ्चालन भएको बखत हेर्न र भाग लिन जान्छौ । यो खेलकुद मैदान पनि सफा सुग्घर र सुन्दर छ । त्यसै गरी धारा, कुवा, पोखरी र खोलानाला पनि सफा छन् । त्यसैले हाम्रो पोखराचौर गाउँलाई नमुना गाउँ भनि आन्तरिक पर्यटकहरू आउने गर्दछन् । सँगै रहेको शिव मन्दिर, विद्यालय खेल मैदान लगायतको स्थलगत भ्रमण गर्दछन् ।

माथिको पाठको आधारमा उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंको गाउँ नाम के हो ?

उत्तरः...

ख) तपाईंको टोलमा फोहोर व्यवस्थापन कसरी गर्नुहुन्छ ?

उत्तरः...

ग) माण्डवी गाउँपालिकाको खेलमैदान कहाँ छ ?

उत्तरः...

घ) खेलमैदानमा के-कस्ता खेलहरू खेलिन्छ ?

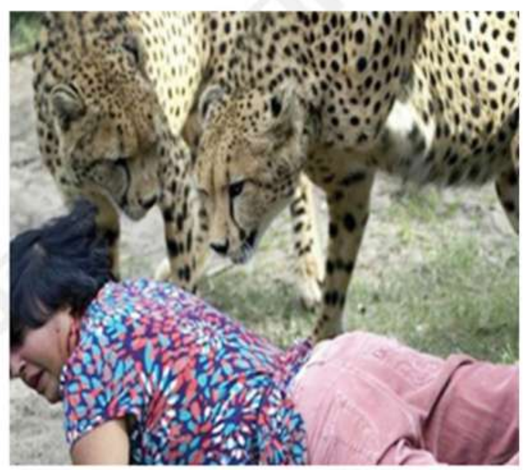
उत्तरः...

ङ) तपाईंको गाउँठाउँमा भएको खेलमैदानको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तरः...

एकाइ-६

दुर्घटना तथा विपद् व्यवस्थापन



पाठ-१

माण्डवी गाउँपालिकामा हुने दुर्घटना

हेरौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्न :

अ) चित्रमा के भइरहेको छ ?

आ) गाडीको पछाडि झुन्डिएमा के हुन्छ ?

इ) घरमा आगलागी भएमा तपाईं के गर्नुहुन्छ ?

ई) डुब्नु तथा बग्नुबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

पढौँ र बुझौँ :

घटना १

मानबहादुर कक्षा ३ मा पढ्छन् । उनी मोटरबाटोको नजिक चुङ्गि खेलिरहेका थिए । त्यसै बेला एउटा जीप आयो र उनलाई ठक्कर दियो । मानबहादुर घाइते भए ।

घटना २

माण्डवी गाउँपालिका वडा नं ४ बस्ने धनबहादुर बिरेलेख सामुदायिक वनमा घाँस काट्न गएको अवस्थामा बँदेलको आक्रमणमा परी घाइते भए ।

घटना ३

माण्डवी गाउँपालिका वडा नं ३ मा बस्ने सुन्तली नन्दीपोखरी सामुदायिक वनमा दाउरा लिन गएकी थिइन् । उनी दाउरा खसाल्न रुखमा चढ्दा रुखबाट लडेर बेहोस भइन् ।

घटना ४

रमिता बिहान उठ्ने बित्तिकै हतार हतार गरी शौँचालय जाँदै थिइन् । शौँचालयको ढोका नजिक सर्प रहेछ । उनको हातमा टर्च लाईट थिएन । उनले सर्प देखिनन् र सर्पले उनलाई टोक्यो । उनी घाइते भइन् ।

माथिका घटनाका आधारमा उत्तर लेख्नुहोस् ।

अ) सडकमा जथाभावी खेल्दा के हुन्छ ?

उत्तर..

आ) धनबहादुर कसरी घाइते हुन पुगे ?

उत्तर..

इ) सर्पको टोकाईबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

उत्तर..

ई) जङ्गली जनावरको आक्रमणबाट बच्न के-के सावधानी अपनाउनु पर्छ ?

उत्तर..

समूहमा छलफल गरी माण्डवी गाउँपालिकामा घट्न सक्ने दुर्घटनाहरू लेख्नुहोस् ।

१ नदीमा डुब्नु ,

२ ....

३ ....

४ ....

५ ....

समूहमा छलफल गरी दुर्घटना रोकथामका उपाय लेख्नुहोस् ।

१ मोटर बाटोमा नखेल्ने

२ ....

३ ....

४ ....

पाठ-२

दुर्घटना र सावधानी

हेरौँ र बुझौँ :

भुइँचालो आयो।
नभागौँ सुरक्षित ठाउँमा बसौँ।

वनमा आगोका लाग्यो
निभाउन जाऔँ।

अभिभावकको सहयोगमा
फलफुल खाऔँ।

बाटोमा पहिरो गएको छ
अगाडि नबढौँ।

जेब्रा क्रसिङबाट मात्र बाटो
काटौँ।

करेन्ट लाग्छ स्वीचमा हात
नराखौँ।

भऱ्याङ चढ्दा दुबै हातले
राम्रोसँग छोपेर मात्र चढौँ।

सिढिँमा बिस्तारै हिडौं।

झ्याल ढोकामा नखेलौँ।

हुरीबतास चलेको बेला घरमै बस्नुपर्छ। हुरी चलेको बेला रुखका हाँगा भाचिएर र घरका छाना उडाएर चोट लाग्न सक्छ। त्यसैले घर बाहिर भएको भए तुरुन्त भित्र पस्नुपर्छ। वनमा गाईबाख्रा चराउन जाँदा कहिल्यै आगो बाल्नु हुँदैन। जथाभावी आगो बाल्दा आगो वनभरी

फैलनसक्छ। वनमा फैलिएको आगोले गाउँ नै सखाप पार्न सक्छ। त्यसैले वनमा जाँदा सलाइ लाइटर जस्ता वस्तु लैजानु हुदैन।

उत्तर लेख्नुहोस्।

अ) वनमा आगो लागेमा तपाईं के गर्नुहुन्छ ?

उत्तर...

आ) घर र विद्यालयको झ्याल ढोकामा खेल्दा कुन कुराको डर हुन्छ ?

उत्तर...

इ) हुरी बतासबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

उत्तर...

पढौँ र छलफल गरौँ :

मेरो नाम अस्मिता परियार हो। मेरो घर मोटर बाटोको छेउमा पर्छ। सडकमा धेरै गाडीहरू आवतजावत गर्छन्। सडकमा हिँड्दा दायाँ किनारबाट मात्र हिड्छु। बाटो काट्नु परेमा दायाँ बायाँ हेरेर मात्र बाटो काट्छु। सडकमा होस नपुराएमा दुर्घटना हुनसक्छ। त्यसैले म कहिल्यै सडकमा खेल्दिनँ।

मेरो नाम अबिसा के.सी. हो। म काम नपरी सलाई लाइटर चलाउँदिन सलाई, लाइटर जस्ता वस्तुहरूबाट आगलागी हुन सक्छ।

म सन्ध्या के.सी. हुँ। मेरो घरदेखि अलिपर पहिरो गएको छ। खेल्न र बाख्रा चराउँन हामी त्यता जादैनौं। पानी धेरै परेपछि पहिरो जान्छ। पहिरो गएमा हामी पुरिन सक्छौं।

मेरो नाम आर्यन नेपाली हो। मेरो घर नजिक माडी नदी छ। मैले पढ्ने विद्यालय नदीको पारिपट्टी पर्छ। नदी धेरै ठूलो भएकाले म कहिल्यै नदीमा जाँदैन। नदीमा जाँदा डुब्ने र बगाउने डर हुन्छ। त्यसैले म सधैँ पुलबाट मात्र आउने जाने गर्छु।

अभ्यास :

धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् ।

अ) सलाई लाइटर जथाभावी चलाएमा	पहिरो जान्छ
आ) धेरै दिन पानी परेमा	आगलागी हुन्छ
इ) बाटो काट्दा दायाँबायाँ नहेरेमा	खोलाले बगाउँछ
ई) खोलामा बिचार नगरी पसेमा	जनावरले आक्रमण गर्छ
उ) एक्लै जङ्गल जादा	गाडीले ठक्कर दिन्छ

ठिक भए ठिक (√) चिह्न र बेठिक भए बेठिक (✖) चिह्न लगाउनुहोस् ।

अ) सडकमा बाटो काट्दा बाटाको दायाँबायाँ हेर्नुपर्दैन । ( )
आ) पहिरो गएको ठाउँमा ढुङ्गा खस्न सक्छ । ( )
इ) म खेल खेल्दा सलाई लाइटर जस्ता वस्तु चलाउँछु । ( )
ई) एक्लै नदीमा पस्दा बगाउने डर हुन्छ । ( )
उ) म मोटर बाटोको बिचमा खेल्दैंन । ( )

गीत गाऔँ :

खाना बनाउने ग्याँस
प्रयोग गर्दा ध्यान नदिए
ल्याउँछ बिनाश

घरमा खाना पकाउँदा
झ्याल खुला राख्नु
सिलिण्डर घोप्ट्याएर
प्रयोग नगर्नु

सडकमा ट्राफिकको
नियम पालन गरौँ
जथाभावी बाटो
कहिल्यै नकाटौँ

माण्डवी गाउँपालिका

बस जिपमा झुण्डिएर
यात्रा नगरौँ
दुर्घटनाबाट बच्न
होसियार बनौँ

सडकमा जथाभावी
कहिल्यै नखेलौँ
गाई बाख्रा सडकमा
छाडा नछोडौँ

उत्तर लेख्नुहोस् ।

अ) खाना पकाउँदा झ्याल ढोका किन खुला राख्नुपर्छ ?

उत्तरः..

....

आ) के-कति कारणले वनमा आगो लाग्छ ?

उत्तरः..

....

इ) सडकमा बाटो काट्दा ध्यान नदिए के हुन्छ ?

उउत्तरः..

....

ई) सडक दुर्घटनाबाट बच्न कुन-कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

उत्तरः..

....

माण्डवी गाउँपालिका

पाठ-३ दुर्घटना, प्रकोप र विपद् प्रति सजगता

प्रश्न :

अ) चित्रमा कुन-कुन घटना देखाइएको छ ?

आ) मोटरबाटोमा हिँड्दा किन किनारबाट मात्र हिड्नुपर्छ ?

इ) भूकम्प गएमा तपाईं के गर्नुहुन्छ ?

पढौँ र बुझौँ :

भूकम्प भनेको पृथ्वि हल्लिनु हो। भूकम्प एक प्राकृतिक नियम हो। नेपालमा समय समयमा भूकम्प गइरहन्छ। भूकम्प आफैले मानिस मार्दैन। हामीले नै बनाएका कमजोर घर तथा विद्यालय भत्किएर त्यसमा किचिएर वा पुरिएर मानिसहरू मृत्यु हुने वा घाइते हुन्छन। धनसम्पत्ति पनि नष्ट हुन सक्छ। त्यसैले घर बनाउँदा भूकम्प प्रतिरोधात्मक बनाउनुपर्छ।

भूकम्पको समयमा कहिले पनि आत्तिने, अत्याउने र अनावश्यक हल्लाको पछि लाग्नु हुँदैन। भूकम्पको समयमा घर भित्र भएमा सम्भव भएसम्म पहिले नै पहिचान गरिएको सुरक्षित बाटो हुँदै निस्कनुपर्छ। यदि सुरक्षित स्थान निस्कन सकिदैन भने नआत्तिने, शरीर सानो पारेर टाउकोको सुरक्षा गरी खाट वा टेवुलमुनि बस्नुपर्छ।

भूकम्प गए लगत्तै घर भित्र पस्नु हुदैंन किनभने फेरि पनि भूकम्पका कपराकम्पनहरू आउँन सक्छन् । भूकम्पका समयमा सम्भव भएसम्म

बिजुली, ग्याँस जस्ता श्रोतहरू बन्द गर्नुपर्छ। जसले गर्दा आगलागी जस्ता थप जोखिम हुन पाउँदैन।

उत्तर लेख्नुहोस् :

अ) भूकम्प भनेको के हो ?

उत्तरः...

आ) भूकम्पबाट कसरी मानिसको मृत्यु हुन्छ ?

उत्तरः...

इ) भूकम्पले के-कस्ता क्षति पुऱ्याउँछ ?

उत्तरः...

उ) भूकम्पबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

उत्तरः...

ऊ) भूकम्पको समयमा अपनाउने सावधानीका उपायहरू लेख्नुहोस्।

उत्तरः...

ठिक भए ठिक (√) चिह्न र बेठिक भए बेठिक (✖) चिह्न लगाउनुहोस्।

अ) भूकम्प आउनुभन्दा पहिले नै थाहा पाइन्छ। ( )

आ) भूकम्प आफैले मानिस मार्दछ। ( )

इ) भूकम्प प्रतिरोधात्मक घर, विद्यालय निर्माण गर्नुपर्छ। ( )

ई) भूकम्पको समयमा सुरक्षित ठाउँमा बस्नुपर्दैन। ( )

उ) भूकम्पको समयमा धैर्य गर्नुपर्छ। ( )

गीत गाऔँः

प्रकृतिको नियम रैछ
बाढी पहिरो आउने

सचेत बनौँ अब हामी
शरीर जोगाउने

राम्रो काम राम्रो सोँच
राखौँ हामी गाउँमा

विपद् पर्दा जुटौँ
गाउँले एकै ठाउँमा

तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस्।

(अ) बाढी आउँदा कसरी जीउ जोगाउनु पर्छ ?

(अ) तपाईंको गाउँमा विपद् आएमा के गर्नुहुन्छ ?

एकाइ-७

हाम्रा व्यक्तित्व, असल बानी व्यवहार र सामाजिक संघ संस्थाहरू

पाठ-१ आदर सम्मान

चित्र हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ:

सुजता कक्षा ३ की छात्रा हुन् । उनको घर गाउँमा छ । उनले आफूभन्दा ठूलालाई आदर सम्मान गर्न जानेकी छिन् । उनले मान्यजनहरूबाट धेरै कुरा सिकेर व्यवहारमा पनि त्यत्तिकै चासो राख्छिन् । उनी असल र चरित्रवान् विद्यार्थी हुन् । उनले आफूले सकेको काममा घर परिवारलाई सघाउँछिन् । उनी आफूभन्दा ठूलासँग बोल्दा नम्र स्वभावमा बोल्छिन् । उनको बुबाले डकर्मी काम गर्नुहुन्छ । बुबाको कामलाई उनी सम्मान गर्छिन् । उनले अपाङ्ग , अशक्त, असहाय र बुढाबुढीलाई कहिल्यै घृणा गर्दिनन् र यसमा आफूले सक्ने सहयोग गर्छिन् । आफूभन्दा सानालाई माया र ठूलालाई आदर सम्मान गर्नुपर्छ भन्ने कुरा उनलाई राम्रोसँग ज्ञान छ । नजानेको कुरा उनले बुबासँग सोधेर मात्र काम गर्छिन् । घरमा आएको पाहुँनालाई बस्नको लागि उनले सम्मान गर्छिन् । हामी पनि सुजाताले जस्तै आदर र सम्मान गर्न सिक्ने कि ?

अभ्यासका लागि प्रश्नहरू ।

१) सुजता कस्ती विद्यार्थी हुन् ?

उत्तरः...

२) आदर र सम्मान भनेको के हो ?

उत्तरः...

३) सुजताले पाहुँनालाई कस्तो व्यवहार गर्छिन् ?

उत्तरः...

४) सुजताको बुबा के काम गर्नुहुन्छ ?

उत्तरः..

५) हामी कस्तो विद्यार्थी हुनुपर्छ ?

उत्तरः..

ठिक वाक्यमा (√) र बेठिक भए (✖)चिह्न लगाउ ।

१) आफूभन्दा ठूलालाई आदर सम्मान गर्नुपर्छ। ( )

२) आँखा नदेख्ने व्यक्तिलाई धकेलेर हिड्नुपर्छ। ( )

३) आफूभन्दा ठूलाले भनेको मान्नुपर्छ। ( )

४) आफूभन्दा सानालाई माया गर्नु हुँदैन। ( )

५) आफूले सक्ने काम परिवारलाई सघाउँनु पर्छ। ( )

६) अशक्त व्यक्तिलाई सहयोग गर्नु राम्रो बानी हो। ( )

समूह क मा रहेका शब्दको अर्थ मिल्ने गरी समूह ख संग जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह (क)	समूह (ख)
बहिरा	आफू भन्दा ठूलालाई
आदर र सम्मान	अशक्तलाई
आफूभन्दा सानालाई	अनुशासन
सहयोग	कान नसुन्ने
विद्यार्थी	माया

पाठ-२ असल अभिभावक

गीत गाऔँ :

परिवारमा सबै भन्दा
जेठो मेरो हजुर बा
हामी सबै जनालाई
काम अराउने हजुर बा।

बुबा मेरो परिवारको
सदस्य जिम्मेवार
सत्मार्गमा हिँडाएकोमा
व्यक्त गर्छौं आभार।

आमा मेरी कति ज्ञानी
ममता कि खानी
परिवारकै ख्याल राख्ने
सत्कर्म कि जननी।

पढौँ र बुझौँ :

नेहानका बुबाले शिक्षण पेसा गर्नु हुन्छ। बिहान बेलुका फुर्सदको समयमा घरमा किसान पेसाबाट पनि राम्रै आम्दानी गर्नुभएको छ।

नेहानकी आमा पनि शिक्षिका हुनुहुन्छ। उहाँ विद्यालयमा साना साना नानी बाबुलाइ अक्षर चिनाउन नियमित रुपमा १० बजे विद्यालयमा पुग्नुहुन्छ र आफ्नो कर्तव्य पूरा गरी घर फर्कनु हुन्छ।

नेहानका हजुरबा हजुरआमाले घरमा किसानको रुपमा खेतबारीमा काम गर्नु हुन्छ। उहाँहरूले स्थानीय उत्पादित वस्तुहरू वजार लगी बेच्नुहुन्छ। उहाँहरू समाजसेवीको रुपमा गाउँमा निकै सम्मानित हुनुहुन्छ।

अभ्यासका लागि प्रश्नहरू ।

१) नेहानको बुबाले के काम गर्नुहुन्छ ?

उत्तरः...

२) नेहानको आमा कति बजे विद्यालयमा पुग्नु हुन्छ ?

उत्तरः...

३) नेहानको हजुरबा हजुरआमा के काम गर्नुहुन्छ ?

उत्तरः...

४) तपाईंको बुबाको आम्दानीको स्रोत के हो ?

उत्तरः...

५) तपाईंको परिवारका सदस्यले समुदायमा के-के सहयोग गर्नुभएको छ ?

उत्तरः...

....

पेसा अनुसार काम लेख्नुहोस् ।

पेसा	काम
शिक्षक	
समाज सेवा	
कृषक	

माण्डवी गाउँपालिका

पाठ-३

असल साथी

हेरौँ, र छलफल गरौँः

पढौँ र छलफल गरौँ :

नमस्कार ! मेरो नाम सुगम घर्ती मगर हो । म माण्डवी गाँउपालिका ३ जस्पुरमा बस्छु । मेरो मिल्ने साथीको नाम रञ्जित थापा हो । उनी असल छन् । उनी विद्यालयमा कसैसँग झगडा गर्दैनन् र सबैजना साथीहरूसँग मिलेर बस्छन् । गुरुबा, गुरुआमाहरूले दिएको गृहकार्य सधै गर्छन् ।

नमस्कार ! मेरो नाम समिक्षा घर्ती मगर हो । म माण्डवी गाँउपालिका ४ उदयपुरकोटमा बस्छु । मेरो मिल्ने साथीको नाम सुजता हो । उनी असल छिन् । उनी विद्यालयमा कसैसँग झगडा गर्दैनिन् र सबैजना साथीहरूसँग मिलेर बस्छिन् । गुरुबा, गुरुआमाहरूले दिएको गृहकार्य सधै गर्छिन् ।

घरमा आफ्नो बुबाआमा, हजुरबुबा, हजुरआमा र आफूभन्दा ठूला सबैले अह्राएको मान्दछन् । घर परिवारका सदस्य र अन्य साथीहरूलाई आफूले सक्दो सहयोग गर्छन् । उनीहरू असल र ज्ञानी छन् । त्यसैले उनीहरूलाई सबैले मन पराँउछन् र माया पनि गर्छन् ।

उत्तर भन्नुहोस् ।

अ. तपाईंको मन पर्ने साथीको नाम भन्नुहोस् ?

आ. तपाईंको साथीको मन पर्ने राम्रा बानीहरू के के हुन् ?

इ . तपाईंलाई साथीको किन माया लाँग्दछ ?

खाली ठाँउ भर्नुहोस् ।

मेरो साथीको नाम ....हो । मेरो साथीको .... बानी छ । उ कसैसँग .... गर्दैन र सबैसँग .... बस्छ । त्यसैले उसलाई मैले असाध्यै .... गर्छु ।

पाठ-४

आमा समूह

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरू

(क) माथिको चित्रमा तपाईंले के-के देख्नुभयो ?

(ख) आमाहरू किन जमघट हुनुभएको होला ?

(ग) तपाईंको गाउँघरमा आमा समूह छ ?

(घ) आमा समूहले के काम गर्छ होला?

पढौँ र बुझौँ

मेरो नाम राधिका बिष्ट हो । म श्री कामाक्षी माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययन गर्दछु । मेरी आमा हाम्रो गाउँमा रहेको आमा समूहको अध्यक्ष हुनुहुन्छ । आमा समूहले गाउँघरमा हुने नराम्रा कामहरूको खबरदारी गर्ने काम गर्दछ । आमा समूहले समाजमा भएका कुरीति, कुसंस्कार र नराम्रा चालचलनलाई हटाउने काम गर्दछ । आमा समूहका सदस्यहरू मिलेर पैसा बचत पनि गर्ने गरेका छन् । मेरी आमाले थोरै थोरै बचत गरेको पैसाले मलाई धेरै पढाउने भन्नुभएको छ ।

अभ्यास

१. उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) आमा समूहले के-कस्ता काम गर्दछन् ?

उत्तरः...

(ख) राधिकाको आमाले बचत गरेको पैसाले के गर्ने भन्नु भएको छ ?

उत्तरः...

(ग) तपाईं धेरै पढेर के बन्ने बिचार गर्नुभएको छ ?

उत्तरः...

२. ठिक उत्तरमा गोलो चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) आमा समूहले के बचत गर्दछ ?

(अ) पैसा   (आ) कपडा

(ख) राधिकाको आमाले आफ्नी छोरीलाई कति पढाउने भन्नुभएको छ ?

(अ) धेरै   (आ) थोरै

(ग) राधिकाको आमा, आमा समूहको कुन पदमा हुनुहुन्छ ?

(अ) अध्यक्ष   (आ) सदस्य

४. तपाईंको घरमा आमा, काकी र दिदी मध्ये कोहीसँग आमा समूहले गर्ने राम्रा कामहरू के–के हुन् ? सोधी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

माण्डवी गाउँपालिका

माण्डवी गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

जस्पुर, प्यूठान

लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल