हाम्रो राप्तीसोनारी

कक्षा–१

हाम्रो भनाइ

व्यक्तिको सर्वाङ्गीण विकासका लागि ज्ञान महत्वपूर्ण माध्यम हो । ज्ञानको दायरा असीमित छ । व्यक्तिलाई जीवनसार बुझेर प्रकृतिको लयमा बाँच्न आफू रहेको परिवेश जान्न जरुरी हुन्छ । नेपाल सरकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले तयार गरेको विद्यालय शिक्षाको पाठ्यक्रम प्रारुप २०७६ ले आधारभूत तह कक्षा १-८ मा स्थानीय विषय वा मातृभाषाको रुपमा अध्ययन अध्यापन गराउने प्रावधान राखेको छ। उक्त प्रावधानको आधारमा हाम्रा बालबालिकाहरु स्थानीय भूगोल, वातावरण, रीति, परम्परा, संस्कृति जस्ता कुराहरुको ज्ञान प्राप्त गर्ने अवसरबाट बञ्चित नहोऊन् भनेर हाम्रो राप्तीसोनारी नामक पाठ्यक्रम तयार गरि शैक्षिक सत्र २०७९ बाट लागु गरिएको छ । प्रत्येक बालबालिकाहरुमा आफ्नो गाउँ, वडा र गाउँपालिकाभित्र रहेका जातजाति, भाषा, पेसा, प्राकृतिक सम्पदा, रीतिरिवाज, धर्म संस्कृति जस्ता विषयवस्तुलाई समेटेर यो पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकमा राखिएका विषयवस्तुले विद्यार्थीहरुलाई स्थानीय परिवेश तथा भाषा संस्कृतिको विषयमा जानकार बनाउनका साथै समय अनुकूल आफुलाई समायोजन हुन सक्ने अवस्था सिर्जना हुनेछ भन्ने विश्वास लिइएको छ। पाठ्यपुस्तकमा भएका विषयवस्तुको बारेमा देखिएका कमीकमजोरीहरुलाई सुधार गर्न विद्यार्थी, शिक्षक तथा शिक्षासँग सरोकार राख्ने सम्पूर्ण महानुभावहरुसँग सुझावको अपेक्षा गरिएको छ।

तप्त बहादुर पौडेल
अध्यक्ष
राप्तीसोनारी गाउँपालिका
अगैया, बाँके

पाठ्यपुस्तक लेखन समूह

१. जीतबहादुर शाह, पूर्व उपसचिव
२. युबराज अधिकारी, शाखा अधिकृत, पाठ्यक्रम विकाश केन्द्र
३. जीवन न्यौपाने, शाखा प्रमुख राप्तीसोनारी शिक्षा, युवा तथा खेलकूद शाखा
४. गोरखबहादुर हमाल, शैक्षिक परामर्शदाता, राप्तीसोनारी गाउँपालिका
५. लता भट्टराई (आचार्य), शिक्षक शिवशक्ति मा.वि.पेरानी
६. युबराज सुबेदी, शिक्षक, भुवरभवानी मा.वि.बिनौना
७. अम्बिका सिंह, शिक्षक,गणेश मा.वि.ढकेरी
८. पुष्करराज खड्का, प्र.अ.,शिवशक्ति मा.वि.पेरानी
९. पुष्पलाल थारू, शिक्षक, सरस्वती मा.वि.भवानियापुर
१०. गणेश खड्का, शिक्षक, सिध्देश्वर मा.वि.सिधनवा
११. ओमप्रकाश थापा मगर, प्र.अ., ने.र.मा.वि.अगैया
१२. कैलाशपति थारू, शिक्षक, भुवरभवानी मा.वि.बिनौना
१३. जीतबहादुर थारू, शिक्षक, जनशक्ति मा.वि.बैजापुर
१४. नन्दराम वली, शिक्षक, गणेश मा.वि.ढकेरी

सम्पादन समूह

१. जीवन न्यौपाने
२. गोरखबहादुर हमाल
३. लता भट्टराई (आचार्य)
४. युबराज सुबेदी
५. राममणि बस्नेत

भाषा सम्पादन

१. ओम प्रकाश देवकोटा
२. लता आचार्य भट्टराई
३. गोरखबहादुर हमाल

विषयवस्तु

एकाइ एक : राप्तीसोनारीको परिचय	५–१७
एकाइ दुई : हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरू	१८–२६
एकाइ तीन : हाम्रा पेसा, व्यवसाय र प्रविधिहरू	२७–४३
एकाइ चार : हाम्रो वातावरण	४४–५९
एकाइ पाँच : खुशीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप	६०–८०
एकाइ छ : विपद् व्यवस्थापन	८१–९२

एकाइ

एक

राप्तीसोनारीको परिचय

पाठ एक : मेरो परिवार

पाठ दुई : मेरो गाउँ र विद्यालय

पाठ तीन : खोलानाला र बाटोघाटो

पाठ चार : हाम्रा मठ मन्दिर

पाठ पाँच : मेरो स्थानीय बजार

पाठ छ : हाम्री स्वास्थ्य स्वयम्सेविका

पाठ–१

मेरो परिवार

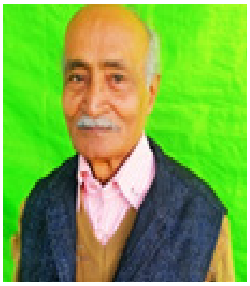
क) गीत गाऔँ ।

कति राम्रो मेरो बाबा खेतमा हलो जोत्ने
कति राम्री मेरी आमा आफ्नै पसल बस्ने
कति राम्रो मेरो दाइ सधैँ स्कुल जाने
कति राम्री मेरी बहिनी बुबुमाम खाने
कति राम्रो मेरो बानी बिहान छिटै उठ्ने
कति राम्री मेरी दिदी सधैँ पढ्न जुट्ने

ख) प्रश्न सुनौँ र उत्तर भनौँ ।

अ) तपाईँको नाम के हो ?
आ) तपाईँको परिवारमा कति जना हुनुहुन्छ ?
इ) तपाईँको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?
ई) तपाईँको बुवाले के काम गर्नुहुन्छ ?
उ) तपाईँकी आमाले के काम गर्नुहुन्छ ?

ग) तपाईँको परिवारमा भएका सदस्यलाई हरियो र नभएका सदस्यलाई रातो रङ लगाउनुहोस् ।

☐	 ☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

पाठ–२

मेरो गाउँ र विद्यालय

क) गीत गाऔँ ।

कति राम्रो मेरो बस्ती
कति प्यारो गाउँ
जता हेर्‍यो त्यतै राम्रो
कति राम्रो ठाउँ ।

कति राम्रो मेरो स्कुल
कति राम्रो बस्ती
हेरौँ, हेरौँ लागि रहने
आफ्नै आमा जस्ती ।

मेरो बस्ती मेरो स्कुल
अघि अघि बढ्ने
मेरो काम भनेको नै
मेहनत साथ पढ्ने ।

ख) सुनौँ र भनौँ :

अ) तपाईँ बस्ने गाउँको नाम के हो ?
आ) तपाईँको विद्यालयको नाम के हो ?
इ) तपाईँलाई पढाउने कक्षाशिक्षकको नाम के हो ?
ई) तपाईँको प्रधानाध्यापकको नाम के हो ?
उ) तपाईँको विद्यालयमा घण्टी कसले बजाउनुहुन्छ ?

ग) सुहाउँदो रङ भर्नुहोस् ।

पाठ–३

खोलानाला र बाटोघाटो

चित्रमा के के देख्नुभएको छ ?

क) उत्तर दिनुहोस् :

क) तपाईँको गाउँको नाम के हो ?
ख) तपाईँको गाउँ नजिक कुन नदी छ ?
ग) तपाईँको गाउँको बाटो पक्की छ कि कच्ची छ ?
घ) तपाईँको गाउँको बाटोको नाम के हो ?
ङ) तपाईँको गाउँमा कतिओटा बाटाहरू छन् ?

ख) सँगसँगै मिलेर गीत गाऔँ ।

कति राम्रो बाटोघाटो
कति राम्रो खोला
तपाईँहामी सबै मिली
माया गर्नुपर्ला ।

कति राम्रो मेरो बस्ती
झिलिमिली गाउँ
जति हेर्‍यो त्यति राम्रो
म बस्ने ठाउँ ।

खोलानाला बाटोघाटो
मेरो सानो ठाउँ
सबै जना मिलीजुली
यहि गाउँमा रमाउँ ।

ग) चित्र हेरी रङ भरौँ :

घ) जोडा मिलाऔँ :

खोला	
बाटो	
नदी	
पुल	

पाठ–४

हाम्रा मठ मन्दिर

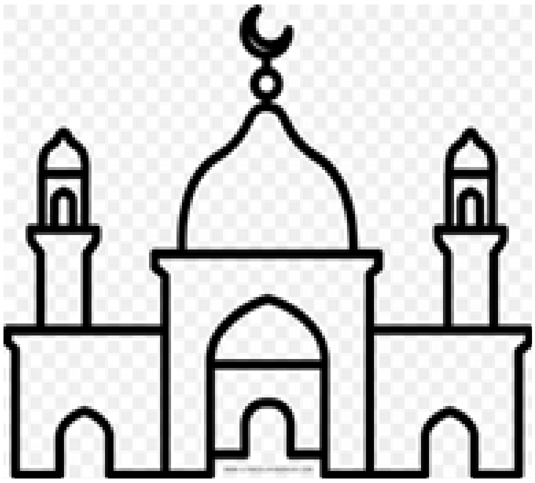
हेरौँ, बुझौँ र उत्तर भनौँ :

क) तपाईँ पुजा गर्न कहाँ जानुहुन्छ ?
ख) तपाईँको गाउँको नजिकमा रहेको मन्दिरको नाम के हो ?
ग) तपाईँको गाउँमा कतिवटा मन्दिरहरु छन् ?
घ) मन्दिर जाँदा के लिएर जान्छन् ?
ङ) तपाईँ पूजा गर्न कोसँग जानुहुन्छ ?

ख) गीत गाऔँ :

फूलपाती लिएर
मन्दिर हामी जान्छौँ,
देवी र देवताको
पूजापाठ गर्छौँ।

ग) रङ भरौँ :



पाठ–५

मेरो स्थानीय बजार

क) चित्र हेरौँ र उत्तर भनौँ :

अ) चित्रमा के के देख्नुहुन्छ ?
आ) मानिसहरूले के गरिरहेका छन् ?

ख) गीत गाऔँ ।

कहिलेकाँही जान्छु म,
मेरै गाउँको मेला
जता हेर्‍यो चारैतिर
मानिसको भेला ।

मेला लाग्ने ठाउँलाई
भन्दा रहेछन् बजार
जतातत‍ै मान्छे, मान्छे
त्यतै मेरो नजर ।।

ग) उत्तर भनौँ :

अ) तपाईँ बजार जानु भएको छ ?
आ) तपाईँको गाउँ नजिक रहेको बजारको नाम के हो ?
इ) सामान बेच्ने मानिसलाई के भनिन्छ ?
ई) सामान किन्न के चाहिन्छ ?
उ) तपाईँ नयाँ कपडा किन्न कहाँ जानुहुन्छ ?

घ) अभिनय गरौँ :

ग्राहकः नमस्कार, साहुजी ।
साहुजी : नमस्कार, के चाहियो बाबु ?
ग्राहक : हजुरको पसलमा सिसाकलम छ ?
साहुजी : छ ।
ग्राहक : यसको मूल्य कति पर्छ ?
साहुजी : एउटा सिसाकलमको रु १० पर्छ ।
ग्राहक : एउटा दिनुहोस त ।
साहुजी : लौ बाबु ।
ग्राहक : लिनुहोस् १० रुपैयाँ ।
साहुजी : धन्यवाद ।

पाठ–६ हाम्री स्वास्थ्य स्वयम्सेविका

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) चित्रमा को को छन् ?

ख) गीत गाऔँ :

बिरामी पर्दा स्वास्थ्य चौकी जान्छौँ
डाक्टरले दिएको औषधि खान्छौँ ।
स्वयम्सेविका घरघरमा पुग्छिन्
स्वास्थ्य सम्बन्धी सल्लाह दिन्छिन् ।
नीलो सारी लगाउने स्वयम् सेविका
सेवा पाउने बालबालिका जन्मै देखिका ।

ग) तलका प्रश्नको उत्तर भनौँ :

अ) तपाईँले भिटामिन ए खानुभएको छ कि छैन ?
आ) भिटामिन ए खुवाउन को आएको थियो ?
इ) खोप लगाउन आउने मानिसको नाम के हो ?

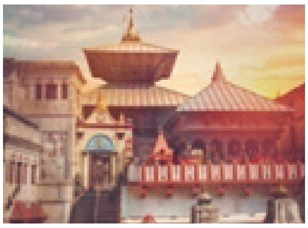
एकाइ
दुई

हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरू

पाठ एक : हाम्रा धार्मिक स्थलहरु
पाठ दुई : नाच र त्यसको पहिचान
पाठ तीन : चाडपर्व

पाठ–१

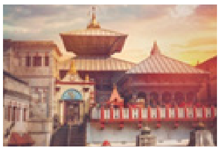
हाम्रा धार्मिक स्थलहरू



क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो ? नाम भन्नुहोस् ।
आ) तपाईंहरूलाई माथि देखाइएका चित्रहरूमध्ये कुन मन पर्‍यो ?

ख) जोडा मिलाऔँ :

धर्म मान्ने मानिस	धार्मिकस्थल
वौद्ध	
मुस्लिम	
इसाई	
हिन्दु	

ग) ताली बजाएर गीत गाऔँ :

मन्दिर, मस्जिद, गुम्वा, चर्च
आस्थाका हुन् केन्द्र
हिन्दु, मुस्लिम, बौद्ध, इसाई
नभुलौँ है धर्म ।

घ) चित्र हेरौँ र खाली ठाउँ कक्षाशिक्षकको सहयोगमा भरौँ :

मस्जि......

मन्दि......

.......र्च

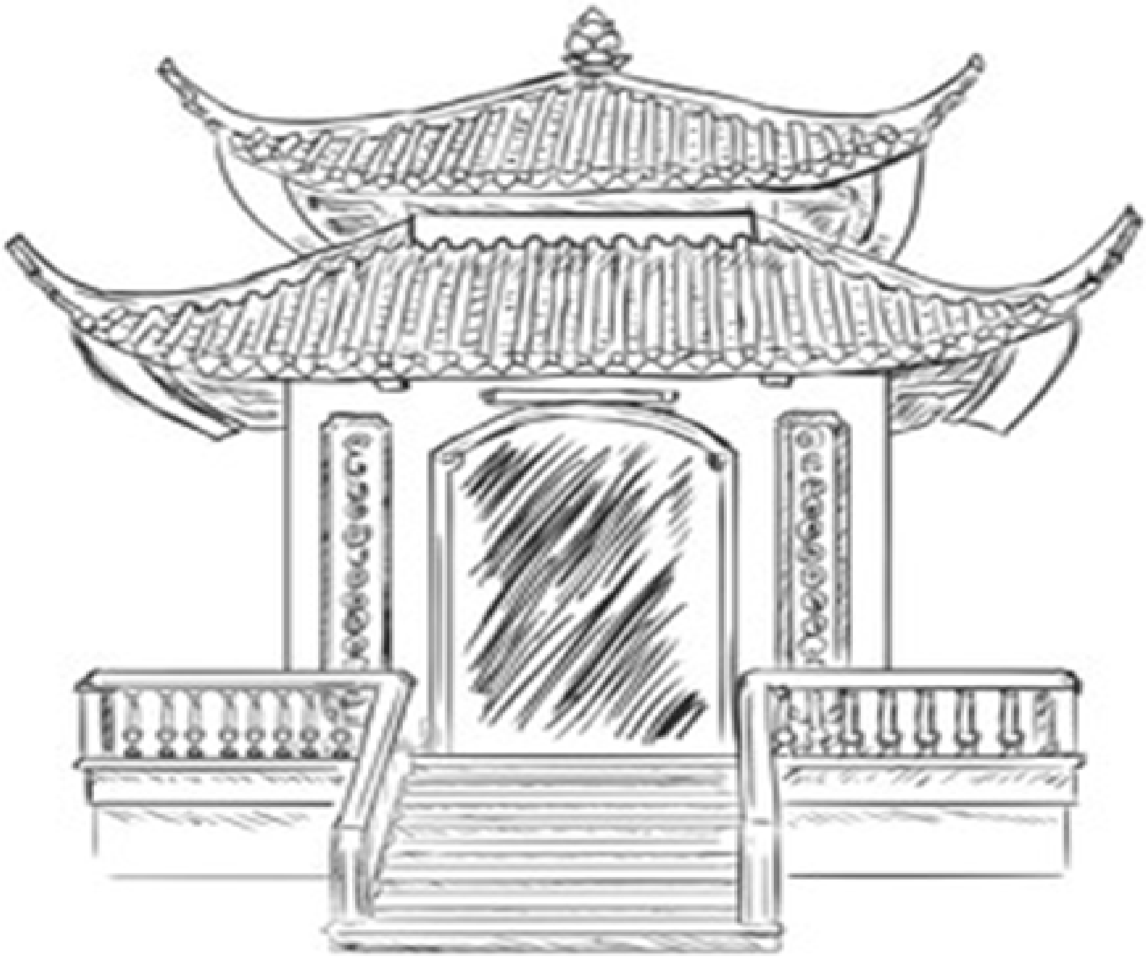
ङ) तलको अनुच्छेद पढेको सुनेर उत्तर भन्नुहोस् :

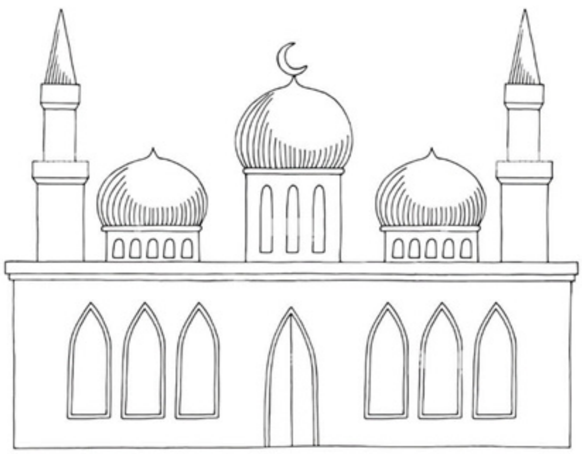
हाम्रो गाउँको मन्दिरमा सुमिनाले पुजा गरिन् । सकिलले मस्जिदमा नमाज पढे । सुजन चर्च र सुवोध स्तूपमा प्रार्थना गर्न गए ।

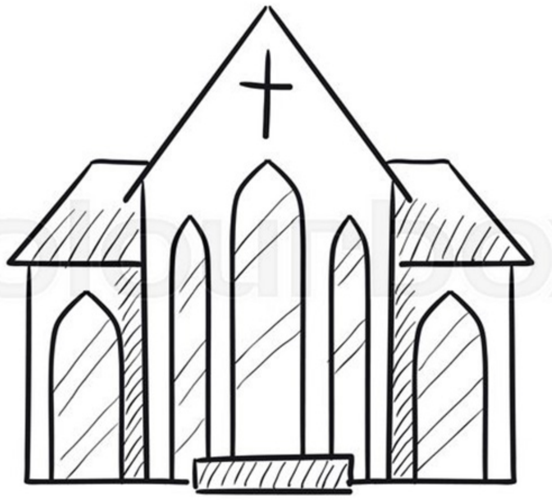
प्रश्नहरू:

अ) तपाईंको वरपर कुन–कुन धार्मिक स्थलहरू छन् ?
आ) तपाईं कहाँ गएर प्रार्थना वा पूजा गर्नुहुन्छ ?
इ) तपाईं कुन धर्म मान्नुहुन्छ ?

च) तल दिइएका चित्रहरूमा रङ भरौँ :







पाठ–२

नाच र त्यसको पहिचान

क) चित्र हेरेर उत्तर दिनुहोस् ।

अ) चित्रमा कुन कुन नाच देख्नु भयो ?

आ) तपाईंलाई नाच्न मन लाग्छ ?

इ) तपाईंको समुदायमा नाचिने नाचहरू के के हुन् ?

ख) गीत गाऔँ :

सिटी, मादल बजाई नाचौँ मयूर
क ख ग, १ २ ३ सिक्न आयौँ हजूर
गुन्या चोलो लगाई बजाऔँ गितार
अ आ इ, ABC सिक्न भयो हतार ।

कोही मादल कोही ताली बजाऔँ
आफ्नो टोलमा नाचिने नाच बताऔँ
नाचमा सहभागी भइ सद्भाव जनाऔँ
सबै मिली आफ्ना संस्कृति बचाऔँ ।

आऊ साथी मिलेर
जाऔँ स्कुल रमेर
क ख ग घ पढेर
मिठो गीत गाएर ।

ग) पढौँ र बुझौँ ।

सुविना थारू मघौटा नाच नाच्छिन् । गोविन्द खत्री मयूर नाच मन पराउँछ । नेहा र रविना देउसी भैलोमा झाप्रे नाच नाच्छन् ।

प्रश्नहरू:

अ) तपाईँलाई कुन नाच मन पर्छ ?

आ) तपाईँ कहिले नाच हेर्न जानु भएको छ ? तपाईँले हेरेको नाच कस्तो लाग्यो ?

इ) तपाईँको समुदायमा नाचमा लगाइने कपडा र बजाइने साधनको नाम भन्नुहोस् ।

पाठ–३

चाडपर्वहरू

क) चित्र हेरेर उत्तर दिनुहोस् :

अ) हामीहरूले मनाउने चाडपर्वहरूको नाम भन्नुहोस् ।
आ) चाडपर्वमा हामीले के के खानेकुरा खान्छौँ ?
इ) चाडपर्वमा कस्तो कस्तो कपडा लगाउँछौँ ?
ई) घरमा चाडपर्व मान्न को को आउनुहुन्छ ?
उ) चाडपर्वमा तपाईँ के के गर्नुभयो ?
ऊ) तपाईँ कुनकुन पर्व मान्नुभयो ?

ख) चित्र हेरेर जोडा मिलाऔँ :

दशैं

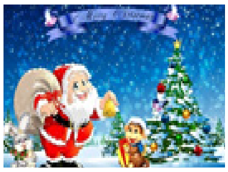
रमजान

अट्वारी

क्रिसमस

होली

माघी



ग) अटवारी, दशैं, इद, र तिहारमध्ये मिल्दो शब्द छानी खाली ठाउँ भरौँ :

अ) मुस्लिम समुदायले एक महिना मनाउने पर्व..........हो ।

आ) थारू समुदायको विशेष पर्व भनेको.......................हो ।

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

ई) .... मान्यजनको हातबाट टीका, जमरा लगाउने पर्व हो ।

घ) धर्सा तानेर जोडा मिलाऔँ :

इद	सेलरोटी
माघी	सेवई
तिहार	ढिक्री
तीज	मिठाई
क्रिसमस	दर

ङ) सुनौँ, पढौँ र उत्तर भनौँ :

प्रतिक्षा ओली पहिलो पटक अट्वारीका दिन पवित्रा थारूको घरमा गइन् । अट्वारीको साँझपख अग्नीदेवको पुजा गरेर लामबद्ध भएर दिनभरि पकाइएका रोटी, हलुवा तथा दुध, दही, फलफूल आदि खानेकुरा दिदीबहिनीहरूको नाममा केहीभाग छुट्याएर सबै परिवारले खाएको देखेर प्रतिक्षालाई खुसी लाग्यो र उनलाई पनि त्यही खानेकुरा पवित्राले दिइन् । अट्वारीको भोलिपल्ट बिहान नुहाइधुवाइ गरी पुजापाठ गरेर छुट्याएको खानेकुरा बोकेर अग्रासन दिन प्रतिक्षा पवित्रासँगै रमाउँदै गइन् ।

प्रश्नहरू:

अ) प्रतिक्षा कुन दिन पवित्राको घर गइन् ?
आ) पवित्राले प्रतिक्षालाई के के खानेकुरा दिइन् ?
इ) प्रतिक्षालाई के देखेर खुसी लाग्यो ?
ई) के लिएर प्रतिक्षा पवित्रासँग गइन् ?

च) तपाईँ शिक्षकको सहयोग लिएर हाम्रो समुदायमा मनाइने चाडपर्वहरूको सूची तयार गर्नुहोस् :

एकाइ
तीन

हाम्रो पेशा, व्यवसाय र प्रविधिहरू

पाठ १ : हाम्रो पेशा र व्यवसाय
पाठ २ : हाम्रा अन्नबाली
पाठ ३ : हाम्रा दलहनबालीहरू
पाठ ४: हाम्रो तरकारी खेती

पाठ–१

हाम्रा पेशा र व्यवसाय

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) तातो आलु खेल्दै आफ्नो पेसा व्यवसायको नाम बताउनुहोस् ।

नमस्ते, मेरो अभिभावकको पेशा..........हो । तपाईँको अभिभावकको पेशा के हो ?

नमस्ते, मेरो अभिभावकको पेशा..........हो । तपाईँको अभिभावकको पेशा के हो ?

ख) गीत गाऔँ :

एक दुई तीन चार
अङ्कहरू गन
भविष्यमा नानीबाबु
के हुने हो भन ?

ग) जोडा मिलाऔँ :

डाक्टर

शिक्षक

कृषक

व्यापारी

बस चालक

घ) उत्तर भनौँ :

अ) तपाईँको अभिभावकको पेशा के हो ?

आ) तपाईँको छिमेकी के पेशा गर्नुहुन्छ ?

इ) आफ्नो साथीको पेशा व्यवसाय भन्न लगाउनुहोस् ।

पाठ–२

हाम्रा अन्नबाली

क) हेरौँ र चिनौँ :

ख) कविता पढौँ :

धान कुटे चामल हुन्छ
मकै पिसे पिठो
चामल पिठो पकाउँदा
सारै हुन्छ मिठो ।

धान, गहुँ, जौँ, मकै
हाम्रा अन्नबाली
लगाउ है खेतबारीमा
राख्नुहुन्न खालि ।

ग) धर्का तानेर जोडा मिलाऔँ :

धान

गहुँ

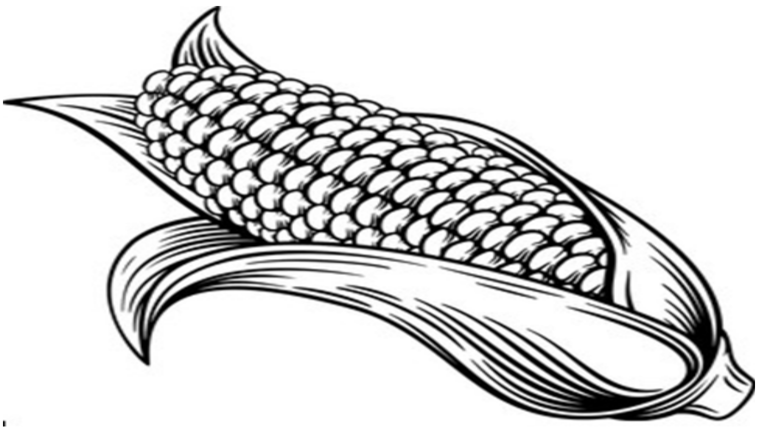
मकै

जौँ

घ) उत्तर भनौँ :

अ) तपाईँले बिहान के खानुभयो ?
आ) भात केबाट बन्छ ?
इ) रोटी केबाट बन्छ ?
ई) तपाईँलाई कुन परिकार मनपर्छ ?
उ) तपाईँको घरमा पाईने अन्नहरूको नाम साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

ङ) रङ भरौँः



पाठ–३

हाम्रा दलहन बालीहरू

क) हेरौँ, चिनौँ र भनौँ :

अ) तपाईँले खाने गरेका दलहन बालीहरू कुनकुन हुन् ? साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

ख) गीत गाऔँ :

मास, रहर, मसुरो
दाल बन्छ लौ मिठो ।

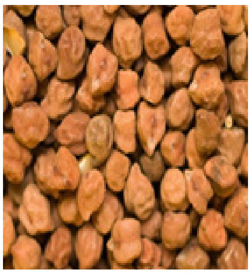
चना, भटमास, मटर
फलाउने मेरो लहर ।

आहा ! कति मिठो
दाल ।

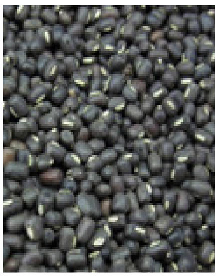
ग) धर्का तानेर जोडा मिलाऔँ :

घ) चित्र हेरी ठिक चिन्ह (√) लगाऔँ :

खाएको छु ☐
खाएको छैन ☐



खाएको छु ☐
खाएको छैन ☐



खाएको छु ☐
खाएको छैन ☐

खाएको छु ☐
खाएको छैन ☐

खाएको छु ☐
खाएको छैन ☐

खाएको छु ☐
खाएको छैन ☐

खाएको छु ☐
खाएको छैन ☐

खाएको छु ☐
खाएको छैन ☐

ङ) तपाईँको घरमा हुने दलहन बालीहरूमा ठिक चिन्ह (√) लगाउनुहोस् :

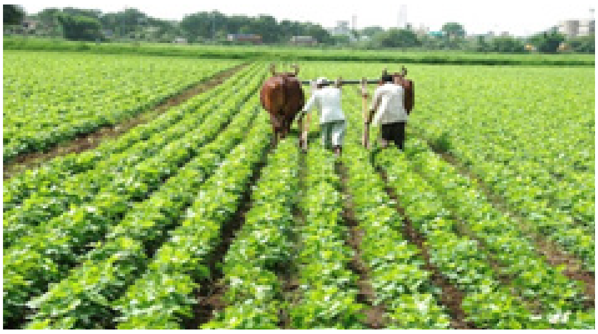
च)   गरौँ र सिकौँ :

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

पाठ–४

हाम्रो तरकारी खेती

क) हेरौँ, चिनौँ र खेलौँ :

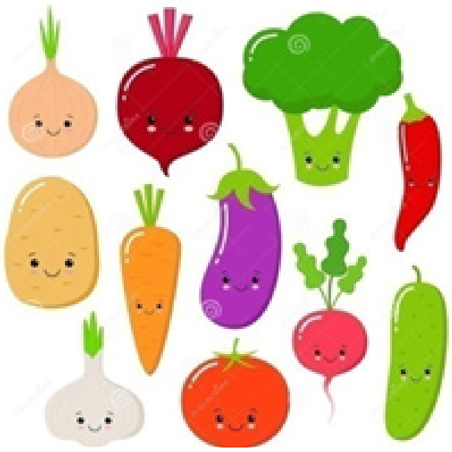


अ) तपाईँलाई कुनकुन तरकारीहरू मनपर्छ ?

आ) तपाईँको घरमा के के तरकारीहरू उत्पादन हुन्छन् ?

ख) गीत गाऔँ :

बोडी, भिन्डी, काउली
खुर्सानी र करेली ।

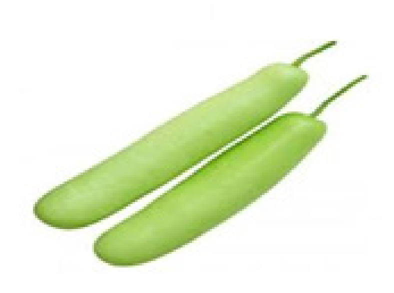


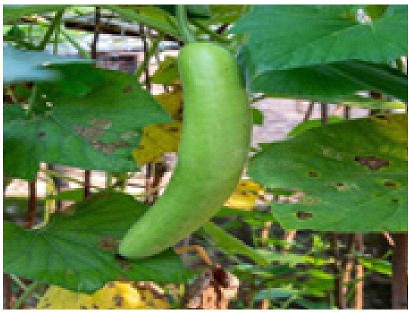
लौका, फर्सी, मटर
सिमी, मुला, कटहर ।

आलु, टमाटर, भन्टा
साग, सलगम, बन्दा ।

सबै हाम्रा तरकारी
हामीलाई स्वस्थ बनाउने ।

ग) धर्का तानेर जोडा मिलाऔँ :





घ) चित्र हेरी ठीक चिन्ह (√) लगाऔँ :

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

ङ) काँचो खान मिल्ने तरकारीमा हरियो ☐ र पकाएर मात्र खान मिल्ने तरकारीमा रातो ☐ रङ लगाऔँ :

 ☐	 ☐	 ☐	 ☐
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐

च) रङ भरौँः

छ) गरौँ र सिकौँ :

काँचो खान मिल्ने तरकारीहरू सङ्कलन गर्नुहोस् अनि पखालेर साथीहरूले एक आपसमा बाँडेर खानुहोस् ।

एकाइ

चार

खुसीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सीप

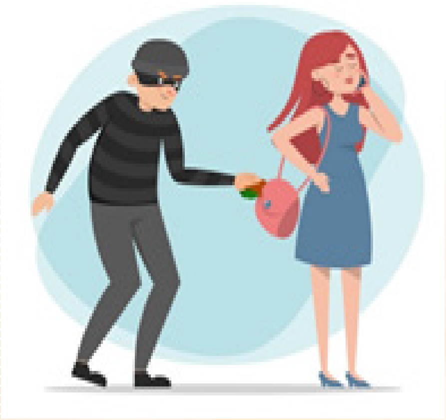
पाठ एक : आनीबानी र स्वभाव

पाठ दुई : गीत र सङ्गीत र नृत्य

पाठ तीन : मेला र चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलापहरू

पाठ चार : योग

पाठ पाँच : श्रमको सम्मान



पाठ–१

आनीबानी र स्वभाव

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) चित्रमा के–के देख्नुभयो ?

आ) तपाईँलाई चित्रमा देखाइएको के कुरा मन पर्‍यो र के कुरा मन परेन ?

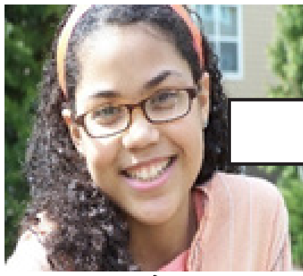
ख) चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) तपाईँको परिवारमा कति जना हुनुहुन्छ ?
आ) तपाईँको परिवारमा को–को हुनुहुन्छ ?
इ) तपाईँलाई घरमा सबैभन्दा बढी को मन पर्छ ?
ई) तपाईँलाई उहाँ सबैभन्दा बढी मन पर्नुको कारण के होला ?

ग) मन पर्ने बानी र स्वभावमा ठिक चिन्ह (✓) र मन नपर्ने बानी र स्वभावमा बेठिक चिन्ह (X) लगाउनुहोस् :

रिसाउने बानी

झगडा गर्ने बानी



खुसी हुने बानी

खेल्ने बानी

सहयोग गर्ने बानी

सजाय दिने बानी

घ) कथा सुनेर सोधेका प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस् :

रमेशका दुईजना साथी छन् । हरि र दिनेश । हरि सहयोगी छ । खाने कुरा बाँडेर खान्छ । आफूले जानेका कुरा रमेशलाई पनि सिकाउँछ । नजानेका कुरा भने रमेशसँग सोधेर सिक्छ । दिनेश भने फरक छ । उसले साथीहरूलाई सहयोग पनि गर्दैन । अरुको खानेकुरा पनि खोसेर खान्छ । यसो गर्नु हुँदैन भन्यो भने रिसाउँछ । आफुभन्दा सानासँग झगडा गर्छ र कुट्छ । रमेशले हरिलाई मन पराउँछ । दिनेशलाई भने कत्ति पनि मन पराउँदैन ।

अ) रमेशले मन पराउने साथीको नाम के हो र किन मन पराउँछ ?
आ) रमेशले मन नपराउने साथीको नाम के हो र किन मन पराउँदैन ?
इ) असल साथी हुनका लागि कोजस्तो हुनु पर्छ ?
ई) तपाईँको बानी कोसँग मिल्छ हरिसँग कि दिनेशसँग ?
उ) तपाईँका मनपर्ने साथीहरू को–को हुन् ? नाम भन्नुहोस् ।
ऊ) तपाईँले मनपर्ने साथीहरूलाई के–के सहयोग गर्नु भएको छ ?
ऋ) तपाईँको मनपर्ने साथीले तपाईँलाई कसरी खुसी दिइरहेको छ ?

शिक्षकलाई अनुरोध

विभिन्न उदाहरणहरू दिएर विद्यार्थीहरूलाई असल साथी हुन र असल साथी बनाउन प्रेरित गर्ने ।

ङ) सुनौँ, बुझौँ र अनुशरण गरौँ :

राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको बिचबाट बग्ने राप्ती नदीको किनारमा एउटा सुन्दर बस्ती छ । उक्त बस्तीमा दुई जना अति मिल्ने साथीहरू छन् – गङ्गा र जमुना । उक्त बस्तीभन्दा पनि झन सुन्दर उनीहरूको मन छ । उनीहरू एक अर्कासँग असाध्यै मिल्छन् । आफू भोकै भएर पनि साथीलाई भनेर खानेकुरा साँची राखेका हुन्छन् । एउटालाई अप्ठ्यारो पर्‍यो भने अर्कोले मन, वचन र कर्मले मद्दत गर्छन ।

बाढी आएको बखत एकपटक राप्ती नदीले गङ्गालाई बगाएछ । जमुनाले गङ्गालाई आफूले मात्रै बचाउन नसकेपछि गाउँको पौडी खेल्न जानेको मानिसलाई बोलाएर गङ्गाको उद्धार गरिन् । उनीहरू अहिले पनि दुइवटा शरीर र एउटा मन जस्ता भएर बाँचिरहेका छन् ।

प्रश्नहरू

अ) गङ्गा र जमुना कसरी एक अर्काका असल साथी भए ?

आ) असल साथी हुनका लागि साथीको निम्ति के गर्नुपर्छ ?

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

च) असल साथी हुन चाहिनेमा √ चिन्ह र नचाहिनेमा X चिन्ह लगाउनुहोस् ।

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

पाठ–२

गीत, सङ्गीत र नृत्य

क) हेरौँ र भनौँः

अ) चित्रमा के–के देख्नु भयो ?

आ) के तपाईँलाई पनि नाच्न गाउन आउछ ? नाच्न गाउन मन पर्छ ?

इ) तपाईँले देखेका वा सुनेका गीत गाउँदा, नाच्दा वा विवाह गर्दा बजाउने बाजाहरूको नाम भन्नुहोस् ।

ख) गीत गाऔँ र नाचौँ :

नाच्न मन् छ, गाउन मन् छ, बजाउन मन छ,
नाच्दै, गाउँदै, बजाउँदै खुसी हुन मन छ ।

बाबा मादल बजाउने, आमा गीत गाउने
दिदीसँगै म आँगनमा छम्कीछम्की नाच्ने
नाच्न मन छ, गाउन मन छ ... ...

बाँसुरी, सारङ्गी, मादल बज्दा सुनेपछि
यो मन त्यसै चङ्गा हुन्छ नाच्न भनेपछि
नाच्न मन छ, गाउन मन छ ... ...

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

ग) शिक्षकले सहजीकरणमा गर्ने क्रियाकलापहरू

अ) मोबाइल र साउण्ड प्रविधिको सहयोगले विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको मनपर्ने गीतमा नाच्न प्रेरित गर्ने ।

आ) विद्यार्थीहरूलाई परिवारका सदस्यहरूबाट गीत सिकेर आउन र सिकेको गीतलाई कक्षामा गाएर प्रस्तुत गर्न प्रेरित गर्ने ।

इ) गीत गाउन, नाच्न र बाजा बजाउनका लागि शिक्षकले सकेमा आफैँले र नसकेमा अन्य शिक्षक र स्थानीय विज्ञलाई आमन्त्रण गरेर विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको रुचिअनुसार सिक्नका लागि सहजीकरण गर्ने ।

पाठ–३

मेला र चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलापहरू

क) हेरौँ र छलफल गरौँः

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

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

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

ङ) सुनौँ, बुझौँ र जवाफ भनौँ :

छाया थारू पहिलो पटक माघी मेलामा गइन् । मेलामा धेरै मानिसहरू देखेर उनलाई अनौठो लाग्यो । त्यत्ति धेरै मानिस उनले पहिलो पटक देखेकी हुन् । मेलामा आमाले छायालाई मनपर्ने जेरी, मिठाइ र सुन्तला किनेर दिनु भयो । मन परेको चिज खान पाउँदा छाया खुसी भइन । रोटे पिङ खेल्न पाउँदा र मयूर नाच हेर्न पाउँदा छाया झनै खुसी भइन् । मेलामा आफन्तहरू भेटिदा छायाको आमा पनि खुसी हुनु भयो । मादक पदार्थ सेवन गरेर मनपरी बोल्दै हिँडेका मान्छे देखेर भने छायालाई डर लाग्यो ।

प्रश्नहरू

अ) माघी मेलामा छायालाई के कुरा अनौठो लाग्यो ?
आ) छाया थारू मेलामा के कारणले खुसी भइन् ?
इ) छायाले मेलामा के देखेर डराइन् ?
ई) तपाईँ अहिलेसम्म कुन–कुन मेलामा जानु भएको छ ?
उ) तपाईँलाई मेलामा के–के कुरा मन परेको थियो ?
ऊ) मेलामा तपाईँलाई मन नपरेको कुरा पनि केही थियो कि ?

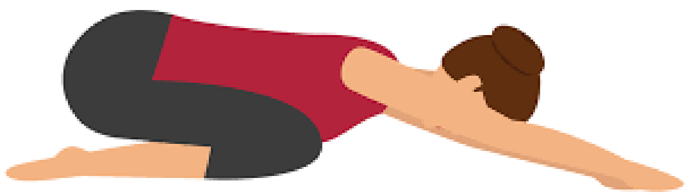
ग) माघी, दसैं, इद र तिहारमध्ये मिल्दो शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

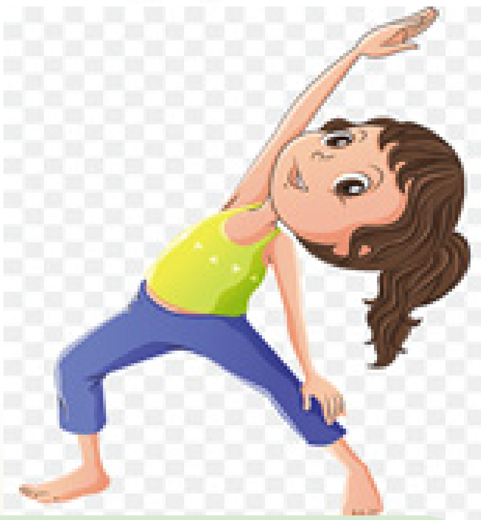
अ) दिदीबहिनीले दाजुभाइलाई टिका लगाउने चाडको नाम .. .. हो ।
आ) थारू समुदायको महत्वपूर्ण पर्व भनेको .. .. हो ।
इ) मुस्लीम समुदायको सबैभन्दा महत्वपूर्ण पर्व.. .. .. .. हो ।
ई) मान्यजनको हातबाट टिका, जमरा लगाउने पर्वको नाम .. .. हो ।

पाठ–४

योग

क) हेरौँ र छलफल गरौँः





शिक्षकले सहजीकरण गर्ने क्रियाकलापहरू

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

(ख) प्रणव प्राणायाम

हेरौँ, सुनौँ र अभ्यास गरौँः

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

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

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

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

ग) भस्त्रिका प्राणायाम

हेरौँ, सुनौँ र अभ्यास गरौँ:

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

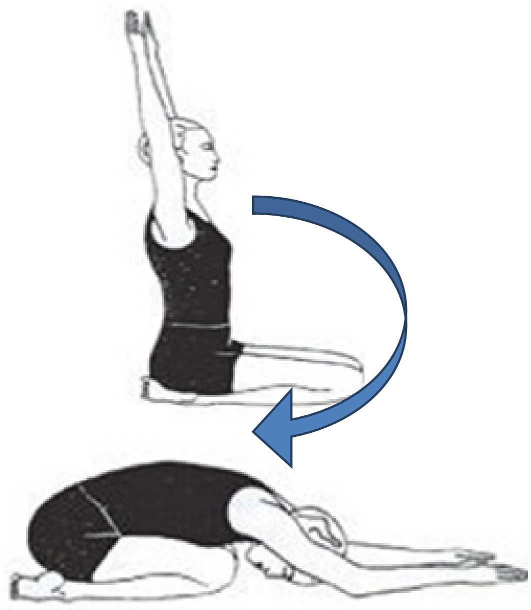
निरजलाई थाहा छ, यो प्राणायामले मुटु बलियो बनाउँछ । फोक्सोलाई स्वस्थ राख्छ । मस्तिष्कसम्बन्धी धेरै समस्याहरूको समाधान गर्नका लागि पनि उपयोगी हुन्छ ।

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

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

घ) शशकासन

हेरौँ, र अभ्यास गरौँ:



शर्मिलाले आमासँगै शशकासन गर्छिन् । यसका लागि उनले आमाले जस्तै गरेर घुँडाबाट दुबै खुट्टा दोबारेर पहिलो चित्रमा जस्तै बज्रासनमा बस्छिन् । यसरी बस्दा दायाँ खुट्टाको बुढी औंला बायाँ खुट्टाको बुढी औँलामाथि राख्छिन् । गहिरो सास लिदै दुबै हात टाउकोभन्दा माथितिर तन्काउँछिन् । त्यसपछि विस्तारै सास फ्याँक्दै कम्मरबाट झुकेर हात फैलाउँदै हत्केलालाई भुइँमा राख्छिन् र निधारले भुइँ छुन्छिन् । यसलाई आवश्यकताअनुसार पाँचदेखि दशपटकसम्म गर्छिन् ।

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

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

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

पाठ–९

श्रमको सम्मान

क) हेरौँ र छलफल गरौँ:

अ) माथिको चित्रहरूमा के–के देख्नु भयो ?
आ) तिनीहरूले काम नगरेको भए के हुन्थ्यो होला ?
इ) श्रम अर्थात काम गर्ने मान्छेलाई के गर्नुपर्छ ?
ई) तपाईँ काम गर्ने मानिसहरूलाई हेला गर्नुहुन्छ कि सम्मान ?
उ) तपाईँलाई घर र विद्यालयमा के–के काम गर्न मनपर्छ ?

ख) सुनौँ, बुझौँ र जवाफ दिऔँ :

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

प्रश्नहरू

अ) ममताको गाउँका मानिसहरूले के–के काम गर्छन् ?

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

इ) तपाईँको गाउँका मानिसहरूले के काम गर्छन् ?

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

उ) तपाईँलाई ममताको कुन बानी मन पऱ्यो ?

ऊ) तपाईँ घरमा अभिभावकलाई के–के काम गरेर सहयोग गर्नुहुन्छ ?

ऋ) काम गर्ने मानिसहरूलाई सम्मान गर्नुपर्छ, किन ?

ग) सुनौं, बुझौं र अनुशरण गरौं :

मेरो नाम सुरक्षा हो । म कक्षा १ मा पढ्छु । म आफ्नो लुगा आफैं धुन्छु । कपडा पट्याएर राख्न पनि आउँछ मलाई । जुत्तामा पोलिस आफैं गर्छु । आफूले खाएका भाँडा पनि म आफैं सफा गर्छु । कपाल मिलाएर कोर्न र कपडा मिलाएर लगाउन पनि आउँछ मलाई । यस्ता काम नसिकेको भए त मलाई पनि सुधाको जस्तै पिडा हुन्थ्यो होला । आमाबाबा काममा निस्केको बेला सुधा त जुत्ताको तुना पनि नबाँधेर विद्यालय गएकी हुन्छे । अरु त झन् के गरोस् । यी सबै कुरा बालबिकासको कक्षामा नै सिकेकोले मलाई त धेरै सजिलो भएको छ ।

अ) तपाईँलाई सुरक्षाको के के कुरा मन पऱ्यो ?
आ) तपाईँको बानी र सुरक्षाको बानीमा के फरक छ ?
इ) तपाईँसँग पनि सुरक्षाको जस्तै काम गर्ने सिप हुनका लागि के गर्नुपर्छ ?

ग) गीत गाऔँ र अनुशरण गरौँ :

हाम्रो गाउँमा साइँला दाइ अब त अर्कै छ
तिम्रो गाउँलाई साइँला दाइ फेऱ्यौ कि उस्तै छ ?
हाम्रो गाउँमा साइँला दाइ काम गर्ने सबैलाई
सम्मान गर्छन् साइँला दाइ सबैले शिर निहुराई
अल्छी पनि साइँला दाइ काम गर्ने भाका छन्
गरीब पनि साइँला दाइ धनी हुँदै गाका छन्
हाम्रो गाउँमा साइँला दाइ--- --- ---

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

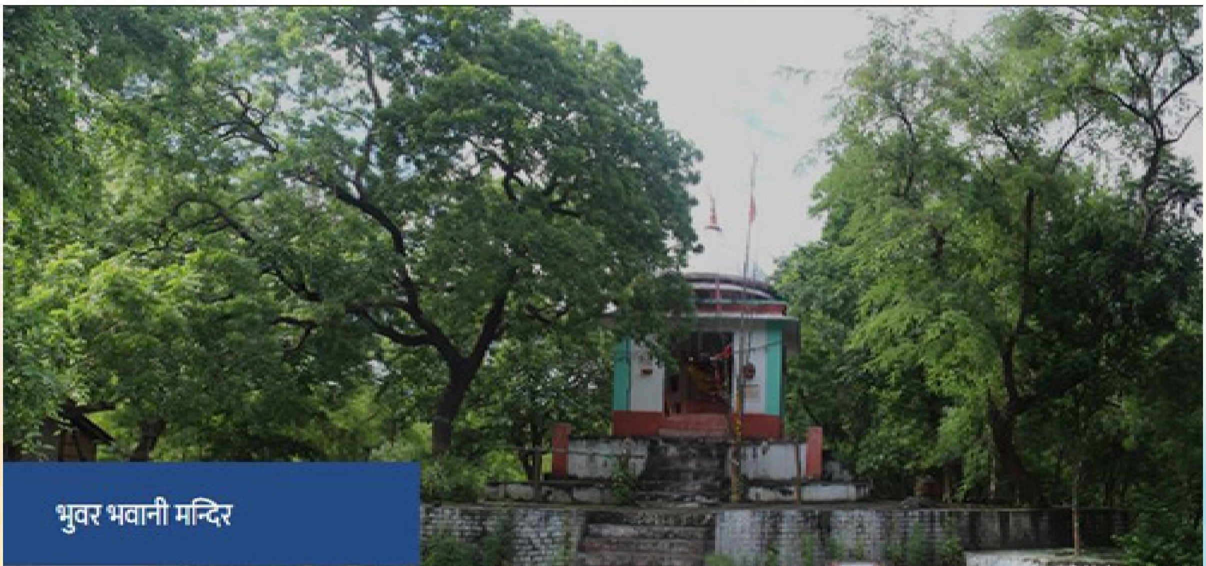
- विद्यार्थीलाई श्रम गर्न र श्रमप्रति सम्मान गर्न उत्प्रेरित गर्नुपर्ने ।

एकाइ पाँच

हाम्रो वातावरण

पाठ एक : हाम्रा वरपरका बोटबिरुवाहरू
पाठ दुई : हाम्रो बगैँचा
पाठ तीन : बोटबिरुवाको हेरचाह गरौँ
पाठ चार : पानीका स्रोतहरू
पाठ पाँच : घर र विद्यालयको सरसफाइ
पाठ छ : फोहोरमैलाको व्यवस्थापन

सिक्टा सिँचाई आयोजना बाध र अगैया बजार


भुवर भवानी मन्दिर

पाठ–१ हाम्रा वरपरका बोटबिरुवाहरू

क) हेरौँ र चिनौँ:

....

....

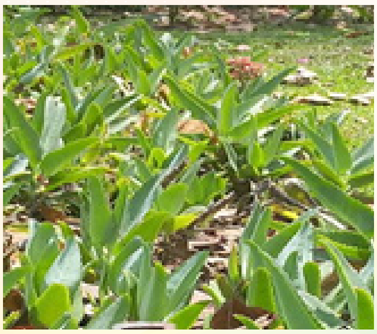
....

....

....

....

....



....

....

(अ) चित्रमा देखाइएका बिरुवाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
(आ) तपाईँको घरमा कुन कुन बिरुवाहरू छन् ?
(इ) तपाईँको घर वरपर पाइने अरू बिरुवाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
(ई) तपाईँको विद्यालयमा पाइने बिरुवाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
(उ) बोटबिरुवा किन रोप्नुपर्छ ?

पढौँ र जानौँ :

चित्रमा देखाइएका बिरुवाहरू जामुन, तुलसी, साल, सिमल, सदासुन्दरी, पत्थरचट्टा, आँप, कागतीका हुन् । हाम्रा घर, खेतबारी, वन, विद्यालय, बाटोघाटो र सडक वरपर यी बिरुवाहरू पाइन्छन् । हाम्रो वरपर पाइने बिरुवाहरू अन्तर्गत आँप, अम्बा, अनार, केरा, कागती आदि फलफूल पनि बिरुवा नै हुन् । यसका साथै गहुँ, धान, मकै, चना, केराउ आदि अन्नबाली पनि बोटबिरुवा हुन् । हाम्रो वरपरको वनमा साल, सिसौ, खयर आदि बोटबिरुवाहरू पाइन्छन् । त्यस्तै गरी तुलसी, गुर्जो, हर्रो, बर्रो, अमला, निम, घिउकुमारी आदि औषधीको लागि प्रयोग गरिने बोटबिरुवाहरू पनि पाइन्छन् ।

क्रियाकलाप १

आफ्नो अभिभावकको सहयोगमा आफ्नो घर तथा खेतबारीमा पाइने बोटबिरुवालाई चिनेर तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

घरमा पाइने बोटबिरुवाहरू	खेतबारीमा पाइने बोटबिरुवाहरू

क्रियाकलाप २

शिक्षकको सहयोगमा विद्यालयको बगैँचा वा वरपर पाइने बोटबिरुवाहरूलाई चिनेर तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

(क)............................(ख) ....(ग)............................

(घ) ....(ङ)............................(च)............................

परियोजना कार्य :

आफ्नो घरको करेसाबारी वा खाली जग्गा वा गमलामा माथि उल्लिखित बिरुवाहरूमध्ये कुनै एक बिरुवा हुर्काउनुहोस् । यसको लागि दाइ, दिदी, आमा वा बुबाको सहयोग लिनुहोस् ।

अभ्यास

१. छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) तपाईंको घर तथा घरवरपर पाइने बिरुवाको नाम लेख्नुहोस् ।

....

(ख) बिरुवाहरूबाट प्राप्त हुने वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

(ग) हाम्रो लागि बिरुवाहरू फाइदाजनक छन्, किन ?

....

२. तलका भनाइहरू सही भए ठिक चिह्न (✓) र गलत भए बेठिक चिह्न (X) लगाउनुहोस् ।

(क) आँप, अम्बा, अनार, केरा, कागती आदि बोटबिरुवा हुन् । ☐

(ख) बोटबिरुवा सबैको लागि फाइदाजनक मानिन्छन् । ☐

(ग) घरमा बोटबिरुवा लगाउनु हुँदैन । ☐

(घ) बोटबिरुवालाई औषधीको लागि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । ☐

३. चित्रमा देखाइएका बिरुवाहरूको नाम लेख्नुहोस् :

....	....	....

४. तलको बिरुवामा उपयुक्त रङ लगाउनुहोस् :

पाठ–२

हाम्रो बगैँचा

क) हेरौँ र चिनौँः

(अ) चित्रमा दिइएको बगैँचामा भएका बिरुवाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(आ) तपाईँको घर/विद्यालयको बगैँचामा कुन–कुन बिरुवाहरू छन् ? नाम लेख्नुहोस् ।

(इ) तपाईँको घर/विद्यालयको बगैँचा नभएका र तपाईँलाई मनपर्ने बिरुवाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ई) बगैँचा किन बनाउनुपर्छ होला ?

ख) गीत गाऔँ :

बगैँचामा फूलहरू
फलहरू पनि
बगैँचामा तरकारी
जडीबुटी पनि ।
घरघरको आँगनमा
बिरुवा रोपेर
स्वच्छ हावा, स्वच्छ मन
बगैँचा भएर ।
विद्यालयको बगैँचामा
बिरुवा नै रोपेर
हरियाली विद्यालय
बनाऔँ है मिलेर ।
मनपरेका फूलहरू
बगैँचामा रोपर
हरियाली बनाउँछौँ
हामी मिलेर ।

फलफूल हुर्काउन
सक्छौँ बगैँचामा
शरीरलाई स्वस्थ बनाई
रुचि बढाउनमा ।
फूलहरू रोप्न सक्छौँ
हाम्रो बगैँचामा
चराहरू, किराहरू
आउँछन् रमाउन ।
सागपात हुर्काँउन
सक्छौँ बगैँचामा र
बोडी सिमी काउली पनि
हाम्रो बगैँचामा ।
आँप, मेवा, केरा, लिची
फल्छन् बगैँचामा
यस्तो काम गरेपछि
खुसी गुरुआमा ।

अभ्यास

१. तलका भनाइहरू सही भए ठिक चिह्न (✓) र गलत भए बेठिक चिह्न (X) लगाउनुहोस् :

(क) हामीले विद्यालयको बगैँचामा बोटबिरुवा लगाउनु पर्दछ । ☐

(ख) हामीले लगाएको बोटबिरुवामा पानी हाल्नु हुँदैन । ☐

(ग) बगैँचामा विभिन्न किसिमका फलफूलहरू हुन्छन् । ☐

(घ) बगैँचामा फलफूलको गोडमेल र सिँचाइ गर्नु हुँदैन । ☐

(ङ) बगैँचामा समयसमयमा मलजल गर्नुपर्दछ । ☐

२. जोडा मिलाउनुहोस् ।

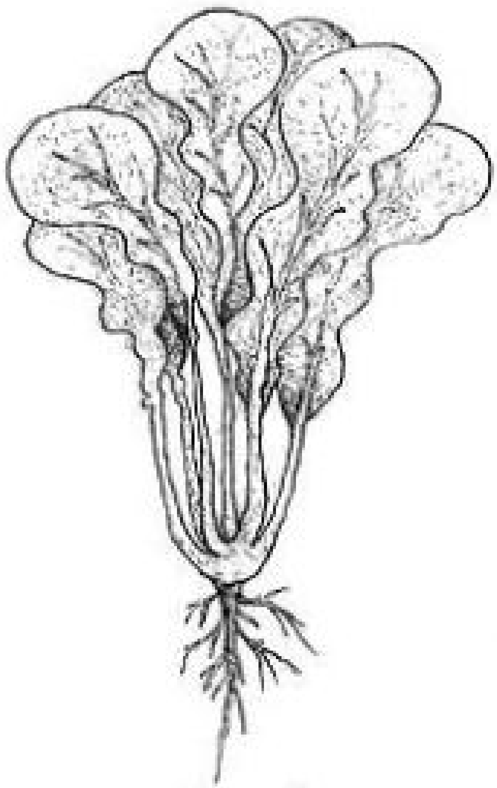
आँप

केरा

अम्बा

कागती

(३) चित्रहरूमा उपयुक्त रङ भर्नुहोस् :



परियोजना कार्य

आफ्नो घर वा विद्यालयको बगैँचामा रहेको कुनै एउटा बिरुवाको चित्र बनाई उपयुक्त रङ भर्नुहोस् ।

पाठ–३ बोटबिरुवाको हेरचाह गरौँ

क) हेरौँ र भनौँ :

(अ) माथिको चित्रमा कसले के–के कार्य गरेका छन् ?
(आ) तपाईँले आफूले रोपेका बोटबिरुवाको हेरचाह कसरी गर्नुहुन्छ ?
(इ) वृक्षारोपण कसरी गरिन्छ ?
(ई) वृक्षारोपण गर्दा के फाइदा हुन्छ, होला ?

ख) गीत गाऔँ :

सजीव, निर्जीव वस्तुबाट
वातावरण बन्छ
स्वच्छ वातावरण बनाउन
बिरुवा रोप्नुपर्छ ।
घरको खाली ठाउँमा
बिरुवा उम्रन्छ
विद्यालयमा पनि यस्तो
कार्य गर्नुपर्छ ।

जथाभावी रुखबिरुवा
काट्नु मास्नु हुन्न
बिरुवाले पहिरो
जान पनि दिन्न ।
वनजङ्गल भएपछि
जीवजनावर बस्छन्
वनजङ्गल नाश भए
सबै लोप हुन्छन् ।

पढौँ र सिकौँ :

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

परियोजना कार्य :

आफ्नो घरमा अभिभावकको सहयोगमा बिरुवा रोपी हुर्काउनुहोस् ।

परियोजना कार्य :

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

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा दिइएका शब्दहरूमध्येबाट उपयुक्त शब्द भरौँ :

जङ्गली पशुपन्छी	सहयोग	बोटबिरुवा	वृक्षारोपण	पहिरो	बाढी

(क) स्वच्छ वातावरण बनाउन............................गर्नुपर्छ ।
(ख) घरको खाली जग्गा वा ठाउँमा ....रोप्नुपर्छ ।
(ग) वृक्षारोपण गर्न ....गर्नुपर्छ ।
(घ) वृक्षारोपण गर्दा ....र .... रोकथाम गर्न मदत पुग्छ ।
(ङ) वनजङ्गल विनाश हुँदा...........................नाश हुन्छन् ।

२. ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) बोटबिरुवाले हामीलाई स्वच्छ हावा दिन्छ ।
(ख) बोटबिरुवालाई हेरचाह गर्नुपर्छ ।
(ग) बोटबिरुवाको हाँगा भाँच्नुपर्छ ।
(घ) हामीले करेसाबारीमा बोटबिरुवा रोप्नुपर्छ ।
(ङ) खानाको स्रोत बोटबिरुवा होइन ।

पाठ–४

पानीका स्रोतहरू

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

(अ) चित्रमा कुन कुन पानीका स्रोतहरू देखाइएको छ ?
(आ) तपाईँको घरमा कुन कुन पानीका स्रोतहरू प्रयोग हुन्छन् ?
(इ) विद्यालयमा पानीका कुन कुन स्रोतहरू प्रयोग हुन्छन् ?
(ई) चित्रमा देखाइएका बाहेक अन्य कुन कुन पानीका स्रोतहरू देख्नु भएको छ ?

ख) पढौँ र जानौँ :

पानी पाइने ठाउँलाई पानीका स्रोत भनिन्छ । पानी इनार, कुवा, धारा, खोला, पोखरी, नदी आदिमा पाइन्छ । पानी उत्पन्न हुने ठाउँलाई पानीको मूल भनिन्छ । पानी मानिस लगायत जनावर र बोटबिरुवालाई चाहिन्छ । हामी पानीलाई पिउन, खाना बनाउन, नुहाउन र लुगा धुन प्रयोग गर्छौं । यसका साथै पानीलाई घरआँगन सफा गर्न, बोटबिरुवा हुर्काउन पनि हामी पानीको प्रयोग गर्छौं ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पानीको स्रोत भनेको के हो ?

....

(ख) पानी के के काममा प्रयोग गरिन्छ ?

....

(ग) तपाईँले देख्नु भएका पानीका स्रोतहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

(घ) किन सफा पानी पिउनुपर्छ ?

....

२.तलका भनाइ ठिक भए √ चिह्न बेठिक भए X चिह्नले छुट्याउनुहोस् :

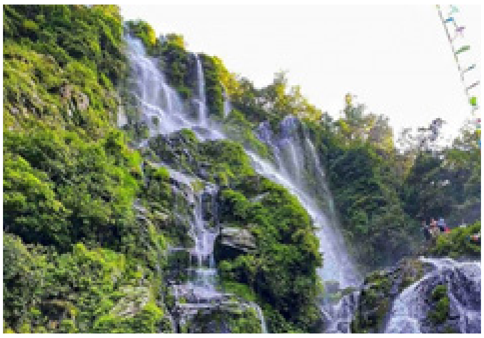
(क) पानीको महत्व सबै प्राणीलाई छ । ☐

(ख) पानीको मुहान भएका ठाउँलाई पानीका स्रोत भनिन्छ । ☐

(ग) पानीका स्रोतहरूको धेरै प्रयोग गर्नुपर्छ । ☐

(घ) सजीव वस्तुहरू पानी नभए पनि बाँच्न सक्छन् । ☐

३. तल दिइएका शब्द र चित्रबिच जोडा मिलाउनुहोस् :

कुवाबाट पानी निकालेको	
बिरुवामा पानी हालेको	
दाँत माझेको	
झरना	

परियोजना कार्य :

१. तपाईँको घरमा पानी के के काममा प्रयोग गरिन्छ ? तलको तालिकामा जस्तै भर्नुहोस्:

[illegible]	

२. तपाईँको घर वा विद्यालय नजिकै भएको खोला वा नदीको नाम आफ्नो अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

....

....

पाठ–५ घर र विद्यालयको सरसफाइ

क) चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

(अ) माथिको चित्रमा क–कसले के–के कार्य गरिरहेका छन् ?
(आ) घरबाट के कस्ता फोहोरहरू निस्कन्छन् ?
(इ) घरको सरसफाइ कसरी गर्नुहुन्छ ?
(ई) विद्यालयमा के–कस्ता फोहोरहरू हुन्छन् ?
(उ) विद्यालयमा फोहोरको सफाइ कसरी गर्न सकिन्छ ?

पढौँ र जानौँ :

रञ्जना कक्षा एकमा पढ्छिन् । उनको आमा सधैँ बिहान सबेरै उठेर घर र घर वरिपरि सफा गर्नुहुन्छ । उनका बुवा गोठ सफा गर्ने, गाई भैँसीलाई पानी खुवाउने र दुध दुहुने काम गर्नुहुन्छ । रञ्जनाले घर सफा राख्न आमा र बुवालाई मद्दत गर्दछिन् । रञ्जनाको घर र

करेसाबारी गाउँमा अरूको भन्दा सफा र राम्रो छ । रञ्जनाले जस्तै तपाईँ पनि घर आँगन सफा गर्न आमाबुवालाई मद्दत गर्नुपर्दछ ।

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

नियमहरू

(क) कक्षाकोठामा भएका फोहोरहरूलाई कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्टाछुट्टै डस्टविनमा राख्नुपर्छ ।

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

(ग) कक्षाकोठाको भित्तामा र डेस्कमा जथाभावी लेख्नु हुँदैन ।

(घ) कक्षाकोठा बाहिर तथा खेलमैदानमा भएका फोहोरलाई समेत कुहिने र नकुहिने डस्टविनमा राख्नुपर्छ ।

(ङ) विद्यालयको खेल मैदान सबै साथीहरू मिलेर सफा गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप १

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

क्रियाकलाप २

कक्षाकोठा र वरपर घुमफिर गरौँ । सरसफाइको अवस्था कस्तो छ, ठिक चिह्न (✓) लगाऔँ :

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

माथि उल्लिखित ठाउँ सफा नभए साथीहरू मिलेर सफा गरौँ ।

अभ्यास

१. तलका वाक्य पढेर कोष्ठभित्र ठिक भए √ र बेठिक भए X गर्नुहोस् ।

(क) कक्षाकोठा दैनिक सफा गर्नुपर्छ । ☐

(ख) घर तथा कक्षाकोठाको भित्ता र डेस्कमा जथाभावी लेख्नु हुँदैन । ☐

(ग) कक्षाकोठाको फोहर डस्टबिनमा फाल्नुपर्छ । ☐

(घ) पेन्सिल ताछेर कक्षाकोठामा फाल्नुपर्छ । ☐

(ङ) घर र आँगन सधैँ सफा राख्नुपर्छ । ☐

पाठ–६

फोहोरमैलाको व्यवस्थापन

क) चित्र हेरौँ र भनौँ :

(अ) चित्रमा के के देख्नुभयो ?

(आ) तपाईँको घर ककसले सफा गर्नुहुन्छ ?

(इ) घरबाट निस्केको फोहोर कहाँ राख्नुपर्छ ?

(ई) घर सफा राख्न के के गर्नुपर्छ ?

(उ) सरसफाइ गरेपछि हात केले धुनुपर्छ ?

(उ) विद्यालयमा ककसले के के गर्नुभएको छ ?

पढौँ र जानौँ

घर, समुदाय, बाटोघाटो, विद्यालय वरिपरि फोहोरमैलाहरू हुन्छन् । यस्ता फोहोरमैलालाई सही रूपमा व्यवस्थापन गर्न नसक्दा वातावरण प्रदूषण हुनुको साथै हामीलाई धेरै किसिमका रोगहरू लाग्न सक्छन् । हामीलाई स्वस्थ भएर बाँच्नको लागि स्वच्छ वातावरणको आवश्यकता पर्दछ । हामी बस्ने घरभित्र र बाहिर सफा र स्वच्छ भयो भने हामी निरोगी हुन्छौँ । घर तथा विद्यालयमा हुने फोहोर कुहिने तथा सड्ने र नकुहिने तथा नसड्ने गरी दुई किसिमका हुन्छन् । विद्यालय र घरबाट निस्कने यस्ता फोहोर छुट्टाछुट्टै डस्टबिनमा राख्नुपर्छ । कुहिने र सड्ने फोहोरबाट मल बनाई फूलबारी, बगैँचा र खेतबारीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१. तलका भनाइहरू सही भए ठीक (√) र गलत भए बेठीक (X) चिह्न लगाउनुहोस् ।

(अ) कागजका टुक्राहरू भूइँमा फाल्नुपर्छ । ☐

(आ) सिसाकलम ताछ्दा आएको फोहोर डस्टबिनमा राख्नुपर्छ । ☐

(इ) डेस्क तथा भित्तामा जथाभावी लेख्नु हुँदैन । ☐

(ई) फोहोरलाई खोला, बाटोघाटोमा फाल्नुपर्छ । ☐

(उ) कक्षाकोठा सफा गर्न पालो लगाउन सकिन्छ । ☐

२. तल दिइएका शब्द र चित्रबिच जोडा मिलाउनुहोस् :

भ्याकुम क्लिनर	
डस्ट प्यान	
कुचो	
डस्टबिन	

एकाइ

छ

विपद् व्यवस्थापन

पाठ एक : विपद्हरूको पहिचान

पाठ दुई : बाटोमा हुने जोखिमहरू

पाठ–१ विपद्हरूको पहिचान

चित्र हेरौँ र गीत गाऔँ :

क) डुबान र कटान

आपत र दुःखको
अवस्था हो विपद्,
धनजनको क्षति
हुन्छ यसमा त ।

भारी वर्षा भएमा
बस्ती डुबान,कटानमा
सुरक्षित हुनलाई
सरौं उच्च स्थानमा।

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

क. आपत् र दुःखको अवस्था के हो ?
ख. विपद्मा के को क्षति हुन्छ ?
ग. भारी वर्षा भएमा के हुन्छ ?
घ. डुबानबाट बच्न कस्तो ठाउँमा सर्नुपर्छ ?

साथीहरू मिलेर गीत गाऔँः

ख) आगलागी र हावाहुरी

चैत बैशाख खडेरीमा
आगलागीको डर,
जङ्गलतिर एक्लै जाँदा
बाघ, भालुको डर ।

रुख ढाल्ने तेज बतास
भन्दा रहेछन् हावाहुरी,
बलियो गरी नकसे
उडाउँछ नि छानोधुरी ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

क. आगलागीको डर कहिले हुन्छ ?
ख. जङ्गलतिर एक्लै जाँदा केको डर हुन्छ ?
ग. घरको छानो उडाउन सक्ने तेज बतासलाई के भनिन्छ ?

ग) लु

वैशाख जेठको चर्को घाम
तातो हावाले कता जाम ।
लु हुन्छ यसको कारण
बुझी राखौँ सर्वसाधारण ।
पानी खाऔँ, छाता ओढौँ
लु बाट सधैं बची राखौँ ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

अ) वैशाख जेठको गर्मी र तातो हावाले के लाग्छ ?
आ) लु बाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

कक्षाकार्य

कक्षा शिक्षकसँग सोधी भूकम्प र चट्याङको बारेमा जानकारी लिनुहोस् ।

अभ्यास

क) तलको चित्रहरू हेरी विपद्को नाम भन्नुहोस् :

ख) तल दिइएका शब्द र चित्रबिच जोडा मिलाउनुहोस् :

हावा हुरी	
चट्याङ	
वन्यजन्तु आक्रमण	
डढेलो	

ग) शिक्षकको निर्देशनमा वन्यजन्तु आक्रमण भएमा गरिने बचाउ तथा उद्धार कार्यको अभ्यास गर्नुहोस् :

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

शिक्षकले दैनिक जीवनमा घट्न सक्ने विभिन्न किसिमका घटनाहरूको श्रव्य तथा दृश्य सामाग्रीहरूको खोजी गरी बाढी, पहिरो, हावाहुरी, शितलहर, महामारी, भूकम्प जस्ता घटनाहरूबाट आउँन सक्ने विपतको बारेमा स्पष्ट धारणा बनाइदिने ।

पाठ–२

बाटोमा हुने जोखिमहरू

गीत गाऔँ र बुझौँः

क. सडक दुर्घटना

सडकमा हिँड्दा होस गरौँ,
दुर्घटनाबाट बची राखौँ ।
बिच बाटो नहिडौँ
छेउ छेउमा हिडौँ,
रातो बल्दा रुकौँ
पहेंलो बल्दा पर्खौं,
हरियो बल्दा हिँड्ने गरौँ ।

अभ्यास

१. चित्र पहिचान गरी भन्नुहोस् ।

२. सडक दुर्घटनाबाट बच्ने उपायहरू शिक्षकलाई सोधी जानेका कुरा साथीलाई भन्नुहोस् ।

३. शिक्षकको निर्देशनमा सडक दुर्घटना र यसबाट बच्ने उपायबारे कृत्रिम अभ्यास गर्नुहोस् ।

ख. डुब्नु

पौडी खेल्न नजाने
गहिरोमा जानु हुन्न,
डुबेर ज्यान जाला
लहैलहैमा लाग्नु हुन्न ।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर छलफल गरी भन्नुहोस्ः

अ. डुब्नबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

आ. पौडी खेल्न नजाने कहाँ जानु हुन्न ?

इ. पौडी खेल्न नजान्नेले गहिरो नदी खोलामा नुहाउँदा के हुन सक्छ ?

शिक्षकको निर्देशनमा कक्षाकोठामा डुब्नुको कृत्रिम अभ्यास गर्नुहोस् :

ग. ढुङ्गा खस्नु

भिरपाखाको बाटो हिँड्दा
ढुङ्गा खस्न सक्छ,
होस गरौँ बाबू नानी
चोट लाग्न सक्छ ।

१. छलफल गरी तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् :

अ. कस्तो ठाउँको बाटोमा ढुङ्गा खस्ने डर हुन्छ ?

आ. ढुङ्गा खसेर लाग्ने चोटपटकबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

२. तलको चित्र पहिचान गरी भन्नुहोस् :

घ. करेन्ट लाग्नु

बिजुलीले काम गर्छ
टी.भी. पङ्खा चल्छ ।
नाङ्गो तार छोए पछी
करेन्ट लाग्न सक्छ ।।

१. छलफलका लागि प्रश्नहरूः

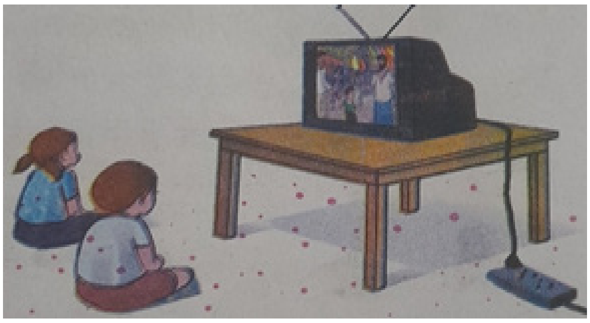
अ. करेन्ट लाग्नबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

आ. हामी बिजुली के के काममा प्रयोग गर्छौं ?

इ. कस्तो तार छोएमा करेन्ट लाग्छ ?

२. अभ्यास

अ. चित्र हेरी ठिक (√) वा बेठिक (X) चिन्ह लगाउनुहोस् :



आ. तलका बिजुलीबाट चल्ने उपकरणहरूको नाम लेख्नुहोस् :

आ. कक्षा शिक्षकको निर्देशनमा करेन्ट लागेको मानिसलाई बचाउन गरिने बचाउ तथा उद्धार कार्यको कृत्रिम अभ्यास गर्नुहोस् ।

ङ. आगलागी

आगो लाग्छ जङ्गलमा
हाम्रै लापरवाहीले,
चुरोट बिँडी ननिभाई
त्यत्तिकै फाल्नाले ।
आगलागीबाट बचौँ
सलाई र लाइटरसित नखेलौँ ।

१. तलका प्रश्नहरू छलफल गरी उत्तर भन्नुहोस् :

अ. चुरोट बिँडीको ठुटा ननिभाई फालेमा के हुन्छ ?

आ. सलाई लाईटरसित खेले के हुनसक्छ ?

इ. आगलागीबाट बच्न हामी के के उपाय गर्न सक्छौँ ?

२. चित्र हेरी ठिक (√) वा बेठिक (X) चिन्ह लगाउनुहोस् :

अ. करेन्टले आगलागी हुँदैन । ☐

आ. डढेलोले जङ्गल नाश हुन्छ। ☐

इ. सलाई, लाइटर हाम्रा खेलौना हुन्। ☐

३. कक्षा शिक्षकको निर्देशन र सहयोग लिई आगलागीको कृत्रिम अभ्यास गर्नुहोस् ।

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

शिक्षकले विद्यालयमा कक्षा कोठा, भऱ्याङ, बार्दलीमा हुने दुर्घटना, खोलामा डुब्ने, बाटोमा चिप्लने जस्ता विविध घटना र त्यसबाट आउँन सक्ने विपद्को बारेमा थप श्रय दृश्य सामाग्रीहरू खोजि गरि सहजीकरण गर्ने ।