हाम्रो राप्ती सोनारी

कक्षा १

हाम्रो रात्तीसोनारी

कक्षा १

पाठ्यपुस्तक पुस्तक लेखन समूह

१- ओमप्रकाश थापा
२- पुष्पलाल थारू
३- गणेशबहादुर खड्का
४- पुष्करराज खड्का
५- जीतबहादुर थारू
६- लता आचार्य भट्टराई
७- अम्बिका सिंह
८- नन्दराम वली
९- जीतबहादुर शाह
१०-युवराज अधिकारी
११-गोरखबहादुर हमाल
१२-जीवन न्यौपाने
१३-युबराज सुबेदी
१४-कैलाशपति थारू

भाषा सम्पादन

१-गोरखबहादुर हमाल

२-लता आचार्य भट्टराई

विषयसूची

एकाइ एक : राप्तीसोनारीको परिचय

पाठ १ : मेरो परिवार

पाठ २ : मेरो गाउँ र विद्यालय

पाठ ३ : खोलानाला र बाटोघाटो

पाठ ४ : हाम्रा मठ मन्दिर

पाठ ५ : हाम्रा स्थानीय बजार

पाठ ६ : हाम्रा स्वास्थ्य स्वयम्सेविका

एकाइ दुई : हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरू

पाठ ७ : हाम्रा धार्मिक स्थलहरू

पाठ ८ : हाम्रा नाचहरू

पाठ ९ : हाम्रा चाडपर्वहरू

एकाइ तीन : हाम्रा पेसा, व्यवसाय र प्रविधिहरू

पाठ १० : हाम्रा पेसा र व्यवसाय

पाठ ११ : हाम्रा अन्नबाली

पाठ १२ : हाम्रा दलहनबाली

पाठ १३ : हाम्रो तरकारी खेती

एकाइ चार : खुसीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

पाठ १४ : आनीबानी र स्वभाव

पाठ १५ : गीत र सङ्गीत र नृत्य

पाठ १६ : मेला र चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलापहरू

पाठ १७ : योग

पाठ १८ : श्रमको सम्मान

एकाइ पाँच : हाम्रो वातावरण

पाठ १९ : हाम्रा वरपरका बोटबिरुवा

पाठ २० : हाम्रो बगैँचा

पाठ २१ : बोटबिरुवाको हेरचाह

पाठ २२ : पानीका स्रोतहरू

पाठ २३ : घर र विद्यालयको सरसफाई

पाठ २४ : फोहोरमैलाको व्यवस्थापन

एकाइ छ : विपद् व्यवस्थापन

पाठ २५ : विपद्हरूको पहिचान

पाठ २६ : बाटोमा हुने जोखिमहरू

एकाइ : एक

राप्तीसोनारीको परिचय

पाठ १

मेरो परिवार

क) गीत गाऔँ :

कति राम्रो मेरो बाबा खेती गर्ने कति राम्री मेरी आमा पसल जाने ।		
		कति राम्रो मेरो दाइ स्कुल जाने कति राम्री मेरी बहिनी बुबु खाने ।
कति राम्रो म सधैँ छिटो उठ्ने कति राम्री मेरी दिदी पढ्न जुट्ने ।		

ख) तलका प्रश्नको उत्तर भनौँ :

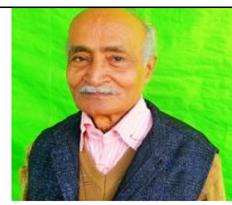
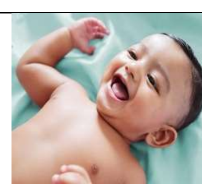
अ) तपाइँको नाम के हो ?

आ) तपाइँको परिवारमा कति जना हुनुहुन्छ ?

इ) तपाइँको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

ई) तपाइँको परिवारका सदस्यहरूको नाम बताउनुहोस् ।

ग) आफ्नो परिवारमा भएका सदस्यलाई हरियो र नभएका सदस्यलाई रातो रङ लगाऔँ :

☐	 ☐
☐	☐
☐	☐
☐	 ☐

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, मेरी आमा जस्ती ।
मेरो बस्ती मेरो स्कुल, अघि अघि बढ्ने ।
मेरो काम भनेको नै, मेहनत साथ पढ्ने ।

ख) प्रश्न सुनौँ र उत्तर भनौँ :

अ) तपाईं कुन गाउँमा बस्नुहुन्छ ?

आ) तपाईंको विद्यालयको नाम के हो ?

इ) तपाईंलाई पढाउने कक्षा शिक्षकको नाम के हो ?

ई) तपाईंको प्रधानाध्यापकको नाम के हो ?

उ) तपाईंको विद्यालय र गाउँ तपाईंलाई कस्तो लाग्छ, किन ?

घ) सुहाउँदो रङ भरौँ :

पाठ ३

खोलानाला र बाटोघाटो

क) हेरौँ र भनौँ :

अ) चित्रमा के के देख्नुभयो ?

ख) उत्तर भनौँ :

अ) तपाईंको गाउँमा कतिओटा बाटाहरू छन् ?

आ) तपाईंको गाउँ नजिक कुन खोला/नदी छ ?

इ) तपाईंको गाउँको बाटो पक्की छ कि कच्ची छ ?

ग) सँगसँगै मिलेर गीत गाऔँ :

साना ठुला बाटाघाटा खोलानाला पनि
सफा अनि हराभरा छ है मेरो बस्ती ।
यातायात र सिँचाइयुक्त झिलिमिली गाउँ
जता हेर्‍यो त्यतै राम्रो हामी बस्ने ठाउँ ।

जोगाऔँ है खोलानाला बनाऔँ आफ्नो बाटो

सबैजना मिलीजुली सजाऔँ आफ्नो माटो ।

घ) जोडा मिलाऔँ :

खोला	
बाटो	
नदी	
पुल	

ङ) चित्र हेरी रङ भरौँ :

पाठ ४

हाम्रा मठ मन्दिर

क) चिनौँ र बुझौँ :

ख) गीत गाऔँ :

फूलपाती टिका लिई
हामी मन्दिर जान्छौँ ।

देवी देवताको पूजा गरी
मनलाई शुद्ध पाछौँ ।

भगवानको दर्शन गरी
टिका लगाउँछौँ ।

प्रसाद खाई भजन गरी
हामी रमाउँछौँ ।

ग) तलका प्रश्नहरूको उत्तर भनौँ :

अ) तपाईँ पूजा गर्न कहाँ जानुहुन्छ ?

आ) तपाईँको गाउँमा रहेका मन्दिरहरूको नाम के हो ?

इ) मन्दिरमा पूजा गर्न जाँदा के के लिएर जानुहुन्छ ?

इ) तपाईँ मन्दिरमा गएर के के गर्नुहुन्छ ?

घ) रङ भरौँ :

पाठ ५

हाम्रा स्थानीय बजार

क) चित्र हेरेर उत्तर भनौँ :

अ) चित्रमा के के देख्नुहुन्छ ?

आ) मानिसहरूले के गरिरहेका छन् ?

ख) गीत गाऔँ :

कहिलेकाहीँ जान्छु म, मेरै गाउँको मेला
जता हेर्‍यो चारैतिर, मानिसको भेला ।
किनमेल गर्ने ठाउँलाई, भन्छन् बजार
आफूलाई चाहिने सामान पाइन्छन् हजार ।

ग) अभिनय गरौँ :

ग्राहक: नमस्कार, साहुजी ।

साहुजी : नमस्कार, के चाहियो बाबु ?

ग्राहक : एउटा सिसाकलम दिनुहोस् त ।

साहुजी : लिनुहोस् बाबु ।

ग्राहक : यसको मूल्य कति पर्छ ?

साहुजी : एउटा सिसाकलमको रु १० पर्छ ।

ग्राहक : लिनुहोस् १० रुपैयाँ ।

साहुजी : धन्यवाद बाबु ।

घ) उत्तर भनौँ :

अ) के तपाईं बजार जानुभएको छ ?

आ) तपाईंको गाउँ नजिक रहेको बजारको नाम के हो ?

इ) तपाईंको घरमा बजारबाट के के सामान किनेर ल्याउनुहुन्छ ?

इ) तपाईंको घरबाट के के सामान बजारमा लगेर बेच्नुहुन्छ ?

पाठ ६

हाम्रा स्वास्थ्य स्वयम्सेविका

क) हेरौँ र चिनौँ :

ख) गीत गाऔँ :

बिरामी पर्दा स्वास्थ्य चौकी जान्छौँ
डाक्टरले दिएको औषधि खान्छौँ ।

स्वयम्सेविका घरघरमा पुग्छिन्
स्वास्थ्यसम्बन्धी सल्लाह दिन्छिन् ।

नीलो सारी लगाउने स्वयम्सेविका
सेवा पाउने बालबालिका जन्मै देखिका ।

ग) तलका प्रश्नको उत्तर भनौँ :

अ) तपाईंले भिटामिन ए खानुभएको छ कि छैन ?

आ) गाउँघरमा भिटामिन ए खुवाउन को आउनु भएको थियो ?

इ) खोप लगाउन आउने मानिसलाई के भनिन्छ ?

एकाइ : दुई

हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरू

पाठ ७

हाम्रा धार्मिक स्थलहरू

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

राप्तीसोनारी ९ ढकेरीमा रहेको बेङ्कटेश्वर मन्दिर	राप्तीसोनारी -८ जिरोबजार मा रहेको गणेश मन्दिर
राप्तीसोनारी ८ शमशेरगञ्जमा रहेको चर्च	राप्तीसोनारी ७ को झगडिया गाउँमा रहेको मस्जिद

अ) माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो ? नाम भन्नुहोस् ।

ख) जोडा मिलाऔं :

बौद्ध	
हिन्दु	
इसाई	
मुस्लिम	

ग) ताली बजाएर गीत गाऔं :

कोही जान्छन् मन्दिर गुम्बा

कोही मस्जिद चर्च ।

हिन्दु मुस्लिम बौद्ध इसाई

नभुलौं आफ्नो धर्म ।

घ) चित्र हेरौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

मन्दि..........	मस्जि.........
......म्बा	.......र्च

ङ) तलको अनुच्छेद पढेको सुनेर उत्तर भनौँ :

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

प्रश्नहरू

अ) तपाईंको वरपर कुनकुन धार्मिक स्थलहरू छन् ?

आ) तपाईं कहाँ गएर प्रार्थना वा पूजा गर्नु हुन्छ ?

इ) तपाईंको घर नजिकै कुन धार्मिक स्थल रहेको छ ?

च) तलका चित्रमा रङ भरौँ :

पाठ ८

हाम्रा नाचहरू

क) हेरौँ र भनौँ :

मयुर नाच	झुम्रा नाच
तीज नाच	मघौटा नाच

अ) चित्रमा कुन कुन नाच देख्नु भयो ?

आ) के तपाईँलाई नाच्न मन लाग्छ ?

इ) तपाईँको समुदायमा नाचिने नाचहरू के के हुन् ?

ख) गीत गाऔँ र नाचौँ :

सिटी, मादल बजाई नाचौँ मयूर
क ख ग घ सिक्नलाई आयौँ हजुर ।
गुन्यु चोलो लगाई नाचौँ रमाएर
अ आ इ, ABC सिक्न भयो हतार ।

कोही मादल कोही ताली बजाऔँ
आफ्नो टोलमा भएका नाच नचाऔँ ।
तिज अनि मघौटामा सहभागी बनौँ
सबै मिली संस्कृतिको संरक्षण गरौँ ।

ग) पढौँ र बुझौँ :

सविना 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 बाजाको नाम भन्नुहोस् ।

पाठ ९

हाम्रा चाडपर्वहरू

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) तपाईँले मनाउने चाडपर्वहरूको नाम भन्नुहोस् ।

आ) चाडपर्वमा हामीले के के खानेकुरा खान्छौँ ?

इ) तपाईँलाई चाडपर्वमा कस्तो कपडा लगाउन मनपर्छ ?

ई) तपाईँको घरमा चाडपर्व मान्न को को आउनु हुन्छ ?

ख) चित्र हेरेर जोडा मिलाऔं :

दशैं

रमजान

अटवारी

क्रिसमस

होली

माघी

ग) मिल्दो शब्द छानी खाली ठाउँ भरौँ :

अटवारी	दशैं	तिहार	इद

अ) मुस्लिम समुदायले................ पर्व मनाउँछन् ।

आ) ....मा हामी देउसी भैलो खेल्छौँ ।

इ) थारू जातिले ....पर्व मनाउँछन् ।

ई) .... मा मान्यजनको हातबाट टिका, जमरा लगाइन्छ ।

घ) धर्सा तानेर जोडा मिलाऔँ :

इद	सेलरोटी
माघी	सेवई
तिहार	ढिक्री
तीज	मिठाई
क्रिसमस	दर

ङ) पढौँ र उत्तर भनौँ :

प्रतिक्षाले पवित्रालाई तिजमा दर खान घरमा बोलाइन् । उनले ढकने, सेलरोटी, फलफूल, अचार लगाएतका धेरै परिकार पकाएकी थिइन् । सबै घरपरिवार, दिदीबहिनीहरूसँगै दर खाएर तिजका गीत र भजनमा नाचगान गरी उनीहरूले रमाइलो गरे । तिजका दिन बिहानै नुहाएर दिदीबहिनीहरू सबैले शिवपार्वतीको पूजा गरी व्रत बसी नाचगान गरेको देखेर पवित्रा खुसी भइन् ।

प्रतिक्षा पनि अटवारीकादिन पवित्राको घरमा गइन् । अटवारीको साँझपख अग्नीदेवको पूजा गरेर लामवद्ध भएर दिनभरि पकाइएका रोटी, हलुवा तथा दुध, दही, फलफूल आदि खानेकुरा दिदीवहिनीहरूको नाममा केही भाग छुट्याएर सबै परिवारले खाएको देखेर प्रतिक्षालाई खुसी लाग्यो र उनलाई पनि त्यहीं खानेकुरा पवित्राले दिइन् । अटवारीको भोलिपल्ट बिहान नुहाइधुवाइ गरी पूजापाठ गरेर छुट्याएको खानेकुरा बोकेर अग्रासन दिन प्रतिक्षा पवित्रासँगै रमाउँदै गइन् ।

अ) तिज पर्व कसरी मनाइन्छ ?

आ) पवित्राले प्रतिक्षालाई अटवारीमा के के खानेकुरा दिइन् ?

इ) तपाईँ कुन कुन चाडपर्व मनाउनुहुन्छ ?

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

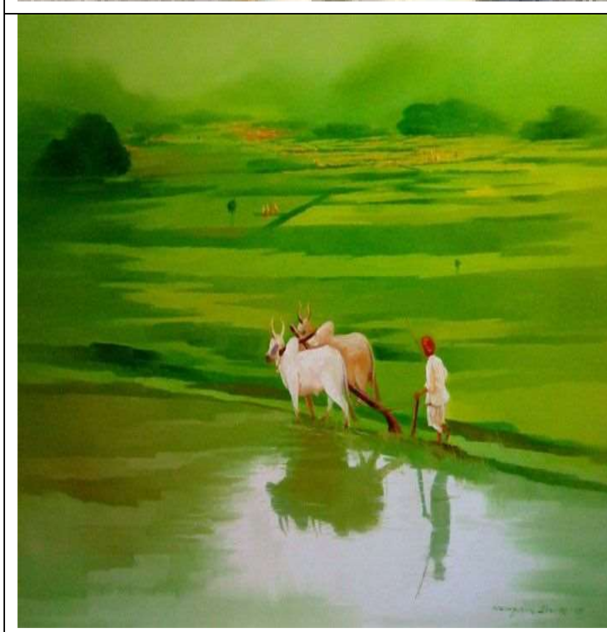
एकाइ : तीन

हाम्रो पेसा,व्यवसाय र प्रविधिहरू

पाठ १०

हाम्रा पेसा र व्यवसाय

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :



अ) तातो आलु खेल्दै आफ्नो पेसा व्यवसायको नाम बताउनुहोस् ।

नमस्ते, मेरो अभिभावकको पेसा..........हो । तपाईंको अभिभावकको पेसा के हो ?
नमस्ते, मेरो अभिभावकको पेसा..........हो । तपाईंको अभिभावकको पेसा के हो ?

ख) गीत गाऔँ :

एक दुई तीन चार, अङ्कहरू गन
भविष्यमा नानीबाबु, के हुने हो भन ?
हाँसी खेली पढी लेखी, बनौं हामी ज्ञानी
ठुलो भई गर्नुपर्छ, कुनै पेशा हामी ।

ग) जोडा मिलाऔं :

डाक्टर

शिक्षक

कृषक

व्यापारी

बस चालक

घ) उत्तर भनौँ :

अ) तपाईँको अभिभावकको पेसा के हो ?

आ) तपाईँको छिमेकीले के पेसा गर्नुहुन्छ ?

इ) आफ्नो साथीको अभिभावकको पेसा व्यवसाय भन्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ११

हाम्रा अन्नबाली

क) हेरौँ र चिनौँ :

ख) कविता पढौँ :

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

धन गहुँ जौ मकै
हाम्रा अन्नवाली
लगाउ है खेतबारीमा
राख्नु हुन्न खाली ।

ग) धर्का तानेर जोडा मिलाऔं :

धन

गहुँ

मकै

जौं

घ) उत्तर भनौँ :

अ) तपाईँले बिहान के खानुभयो ?

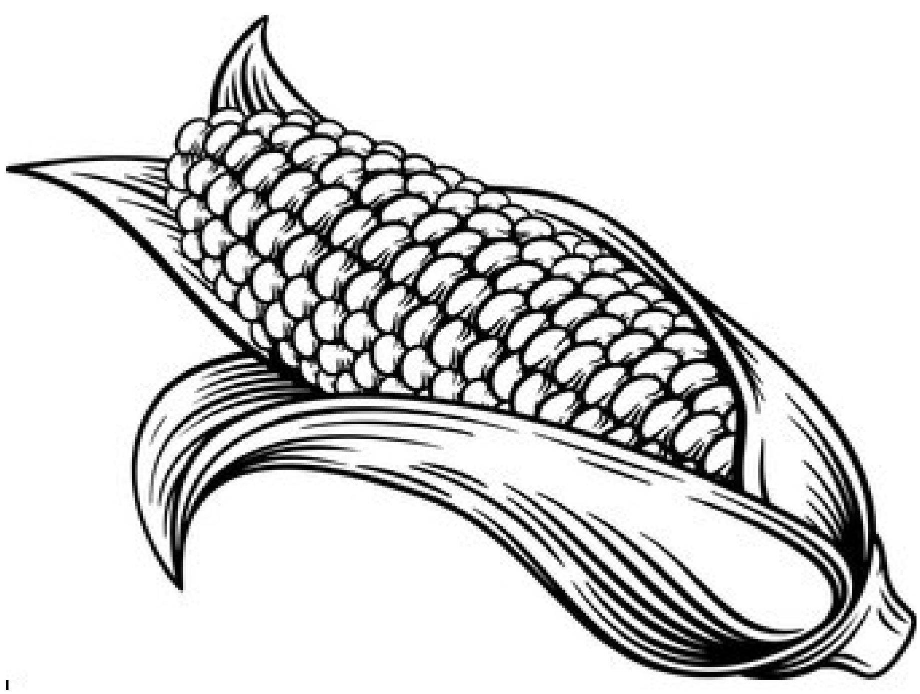
आ) तपाईँ खानामा के के खानुहुन्छ ?

इ) रोटी र चिउरा केबाट बन्छन् ?

ई) तपाईँलाई अन्नका कुन कुन परिकार मनपर्छ ?

उ) तपाईँको घरमा पाईने अन्नहरूको नाम साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

ङ) रङ भरौँ :



पाठ १२

हाम्रा दलहनबाली

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 लहर ।
आहा ! कति मिठो दाल ।	

ग) धर्कातानेर जोडा मिलाऔँ :

घ) चित्र हेरी ठिक चिन्ह (√) लगाऔं :

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

ङ) आफ्नो घरमा हुने दलहन बालीहरूमा मात्र ठिक चिन्ह (√) लगाऔँ :

च) गरौँ र सिकौँ :

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

पाठ १३

हाम्रो तरकारी खेती

क) हेरौँ, चिनौँ र भनौँ :

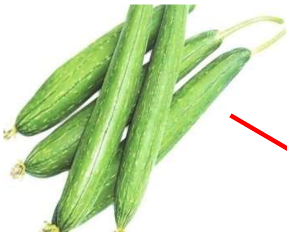
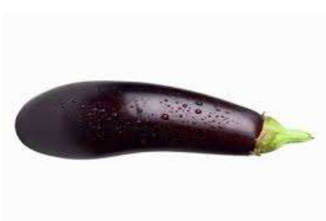
अ) तपाईँलाई कुनकुन तरकारीहरू मनपर्छ ?

आ) तपाईँको घरमा के के तरकारीहरू उत्पादन हुन्छन् ?

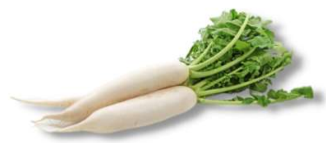
ख) गीत गाऔं :

बोडी, भिन्डी, काउली खुर्सानी र करेली ।	
	आलु, टमाटर, भान्टा साग, सलगम, बन्दा ।
लौका, फर्सी, मटर सिमी, मुला, कटहर ।	
	सबै हाम्रा तरकारी हामीलाई स्वस्थ बनाउने ।

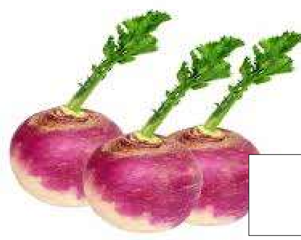
ग) धर्का तानेर जोडा मिलाऔं :

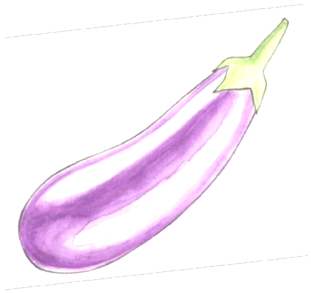
घ) चित्र हेरी ठिक चिन्ह (√) लगाऔं :

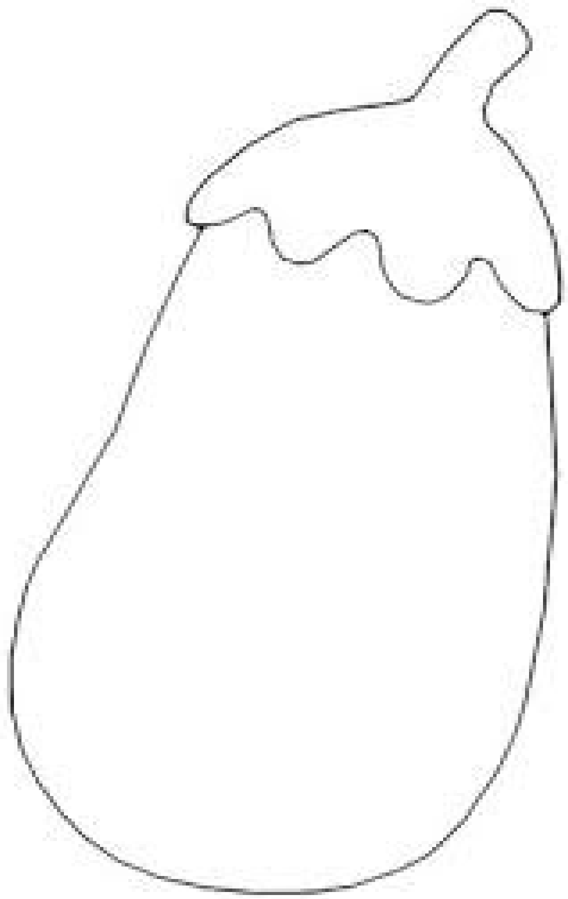
खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐	खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐
खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐	खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐
	
खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐	खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐
खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐	खाएको छु ☐ खाएको छै ☐

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

च) रङ भरौं :





छ) गरौँ र सिकौँ :

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

एकाइ : चार

खुसीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

पाठ १४

आनीबानी र स्वभाव

(क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) चित्रमा के के देख्नु भयो ?

आ) तपाईलाई चित्रमा दिएको के कुरा मन पऱ्यो र के कुरा मन परेन ?

ख) चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) तपाईको परिवारमा कति जना हुनुहुन्छ ?

आ) तपाईंको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

इ) तपाईंलाई घरमा सबैभन्दा बढी को मनपर्छ र किन ?

ग) मन पर्ने बानी र स्वभावमा ठिक चिन्ह (√) र मन नपर्ने बानी र स्वभावमा बेठिक चिन्ह (×) लगाऔँ :

रिसाउने बानी ( )	झगडा गर्ने बानी ( )
खुसी हुने बानी ( )	खेल्ने बानी ( )
सहयोग गर्ने बानी ( )	सजाय दिने बानी ( )

(घ) कथा सुनेर सोधेका प्रश्नहरूको उत्तर भनौँ :

रमेशका दुईजना साथी छन् : हरि र दिनेश । हरि सहयोगी छ । खानेकुरा 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 । आफूभन्दा सानासँग झगडा गर्छ र कुट्छ । रमेशले हरिलाई मन पराउँछ । दिनेशलाई भने कत्ति मन पराउँदैन ।

प्रश्नहरू :

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 को जस्तो हुनुपर्छ ?
ई) तपाईको बानी कोसँग मिल्छ, हरिसँग कि दिनेशसँग ?
उ) तपाईका मनपर्ने साथीहरू को को हुन् ? नाम भन्नुहोस् ।
ऊ) तपाईले मनपर्ने साथीहरूलाई के के सहयोग गर्नु भएको 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 बस्ती भन्दा पनि झन सुन्दर उनीहरूको मन छ । उनीहरू एक अर्कासँग असाध्यै मिल्छन् । आफू भोकै भएर पनि साथीलाई भनेर खानेकुरा साँची राखेका हुन्छन् । एउटालाई अप्ठ्यारो पऱ्यो भने अर्कोले मन, वचन र कर्मले मद्दत गर्छन् ।

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

प्रश्नहरू :

अ) गङ्गा र जमुनामा 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 चाहिने बानीमा √ चिन्ह र नचाहिने बानीमा x चिन्ह लगाऔँ :

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

पाठ १५

गीत, सङ्गीत र नृत्य

क) हेरौँ र भनौँ :

अ) चित्रमा के के देख्नु भयो ?

आ) के तपाईलाई पनि नाच्न गाउन मनपर्छ ?

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

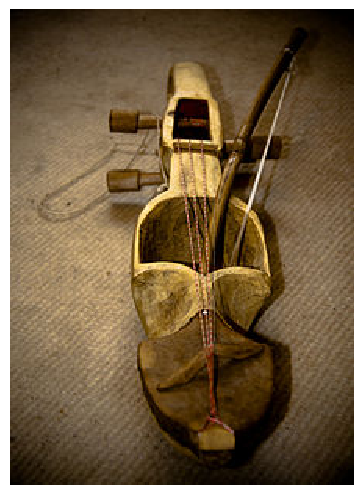
ख) गीत गाऔँ र नाचौँ :

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

बाबा मादल बजाउने, आमा गीत गाउने
दिदीसँगै म आँगनमा छमछम गरी नाच्ने

नाच्न मन् छ, गाउन मन् छ … …

बाँसुरी, सारङ्गी र मादलको धुन सुनेपछि
यो मन त्यसै चङ्गा हुन्छ नाच्न भनेपछि



नाच्न मन् छ, गाउन मन् छ … …

नाच्नुपर्छ, गाउनुपर्छ, खुसी हुनुपर्छ,
खुसीसँगै निरोगी र स्वस्थ हुनुपर्छ ।

नाच्न मन् छ, गाउन मन् छ … …

ग) शिक्षकले सहजीकरणमा गर्ने क्रियाकलापहरू

अ) मोबाइल र साउन्ड 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 आफैले र नसकेमा अन्य शिक्षक र स्थानीय विज्ञलाई आमन्त्रण गरेर विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको रुचिअनुसार सिक्नका लागि सहजीकरण गर्ने ।

पाठ १६

मेला र चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलापहरू

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) माथिका चित्रहरू हेरेर कुन कुन मेला र चाडपर्वहरू सम्झनुभयो ?

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

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

ख) 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 दिनुभयो । मन परेको चिज खान पाउँदा छाया खुसी भइन् । रोटे पिङ् 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 हिंडेका मान्छे देखेर भने छायालाई डर लाग्यो ।

प्रश्नहरू :

अ) माघी मेलामा छायालाई के कुरा अनौठो लाग्यो ?

आ) छाया मेलामा के कारणले खुसी भइन् ?

इ) उनी मेलामा के देखेर डराइन् ?

ई) तपाई अहिलेसम्म कुन कुन मेलामा जानु भएको छ ?

उ) तपाईलाई मेलामा के के कुरा मनपर्छ ?

ऊ) मेलामा तपाईँलाई मन नपरेका कुरा पनि केही छन् कि ?

ग) मिल्दो शब्द राखी खाली ठाउँ भरौँ :

माघी	दशैं	इद	तिहार

अ) दिदीबहिनीले दाजुभाइलाई टिका लगाउने चाडको नाम .. .. हो ।

आ) थारु समुदायको महत्वपूर्ण पर्व भनेको .. .. हो ।

इ) मुस्लीम समुदायको सबैभन्दा महत्वपूर्ण पर्व.. .. .. .. हो ।

ई) मान्यजनको हातबाट टिका,जमरा लगाउने पर्वको नाम .. .. हो ।

पाठ १७

योग

क) हेरौँ र अभ्यास गरौँ :

<u>शिक्षकले सहजीकरण गर्ने क्रियाकलापहरु</u>

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

(ख) प्रणव प्राणायाम

अ) हेरौँ, सुनौँ र अभ्यास गरौँ :

श्याम दुबै हातको हत्केला दुबै घुँडामा 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 दुखाईका 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

अ) 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 ।

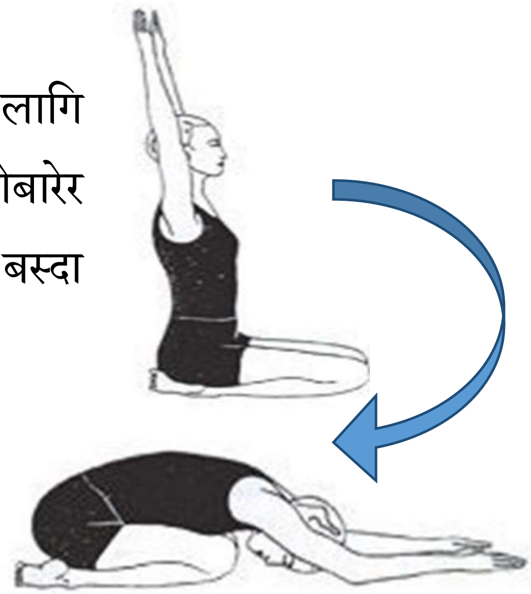
निरजलाई थाहा छ, यो प्राणायामले मुटु बलियो बनाउँछ । फोक्सोलाई स्वस्थ राख्छ । मस्तिष्कसम्बन्धी धेरै समस्याहरूको समाधान गर्नका लागि पनि उपयोगी हुन्छ ।

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

अ) 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 औला बायाँ खुट्टाको बुढी औलामाथि राख्छिन् । गहिरो सास लिदै दुबै हात टाउकोभन्दा माथितिर तन्काउँछिन् । त्यसपछि बिस्तारै सास फ्याँक्दै कम्मरबाट झुकेर हात फैलाउँदै हत्केलालाई भुईँमा राख्छिन् र निधारले भुइँ छुन्छिन् । यसलाई आवश्यकताअनुसार पाँचदेखि दश पटकसम्म गर्छिन् ।

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

शिक्षकका निम्ति अनुरोध

- मोवाइलमा 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 १८

श्रमको सम्मान

क) हेरौँ र भनौँ :

अ) माथिका चित्रहरुमा के के देख्नुभयो ?

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) तपाईलाई 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 । ममताकी आमाले विद्यालयमा पढाउनु हुन्छ । उनको छिमेकी काकाको फर्निचर उद्योग छ । उहाँले फर्निचर बनाएर बेच्नु हुन्छ । ममताकी 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 ।

अ) ममताको गाउँका मानिसहरूले के के काम गर्छन् ?

आ) उनीहरूले उक्त काम नगरेको भए के हुन्थ्यो होला ?

इ) तपाईको गाउँका मानिसहरूले के काम गर्छन् ?

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

उ) तपाईलाई ममताको के बानी मन पऱ्यो?

ऊ) तपाई घरमा अभिभावकलाई के के काम गरेर सहयोग गर्नुहुन्छ ?

ऋ) काम गर्ने मानिसहरूलाई सम्मान गर्नुपर्छ, किन ?

ग) सुनौँ, बुझौँ र अनुशरण गरौँ :

मेरो नाम सुरक्षा हो । म कक्षा १ मा पढ्छु । म आफ्नो लुगा आफै धुन्छु । कपडा पट्याएर राख्न पनि आउँछ मलाई । जुत्तामा पोलिस आफै गर्छु । आफूले खाएका भाँडा पनि म आफै 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 ।

प्रश्नहरू :

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 साइला दाइ अब त अर्कै छ
तिम्रो गाउँलाई साइला दाइ फेऱ्यौ कि उस्तै छ ?

हाम्रो गाउँमा साइला दाइ काम गर्ने सबैलाई
सम्मान गर्छन् साइला दाइ सबैले शीर निहुराई ।

अल्छी पनि साइला दाइ काम गर्ने भाका छन्
गरीब पनि साइला दाइ धनी हुँदै गाका छन् ।

हाम्रो गाउँमा साइला दाइ--- --- ---

<u>शिक्षकका निम्ति अनुरोध</u>: विद्यार्थीलाई श्रम गर्न र श्रमप्रति सम्मान गर्न उत्प्रेरित गर्नुपर्ने ।

एकाइ : पाँच

हाम्रो वातावरण

पाठ १९

हाम्रा वरपरका बोटबिरुवाहरू

क) चित्र हेरौँ, चिनौँ र भनौँ :

अ) बोटबिरुवा किन रोप्नुपर्छ ?

(आ) तपाईंको घर वरपर कुन कुन बिरुवाहरू छन् ?

(इ) तपाईंको विद्यालयमा पाइने बिरुवाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ख) पढौँ र जानौँ

चित्रमा देखाइएका बिरुवाहरू जामुन, तुलसी, साल, सिमल, सदासुन्दरी, पत्थरचुर, आँप, कागती हाम्रो घर, खेतबारी, वन, विद्यालय, बाटोघाटो, सडक वरपर पाइन्छन् । हाम्रो वरपर पाइने बिरुवाहरूअन्तर्गत 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 ।

ग) . छोटो उत्तर भनौँ :

(अ) तपाईंको घर तथा घरवरपर पाइने बिरुवाको नाम भन्नुहोस् ।

(आ) बिरुवाहरूबाट प्राप्त हुने वस्तुहरूको नाम भन्नुहोस् ।

(इ) हाम्रो लागि बिरुवाहरू फाइदाजनक छन्, किन ?

घ) तलका भनाइहरू सही भए ठीक चिह्न(√) र गलत भए बेठीक चिह्न (×) लगाऔँ :

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

(आ) बोटबिरुवा सबैको लागि फाइदाजनक मानिन्छन् । ☐

(इ) घरमा बोटबिरुवा लगाउनु हुँदैन । ☐

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

ङ) चित्रमा देखाइएका बिरुवाहरूको नाम लेखौँ :

च) तलको बिरुवामा उपयुक्त रङ लगाऔँ :

क्रियाकलाप १

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

घरमा भएका बोटबिरुवाहरू	खेतबारीमा भएका बोटबिरुवाहरू

क्रियाकलाप २

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

(अ)........................(आ) ....(इ)..................

(ई) ....(उ)....................(ऊ)...................

परियोजना कार्य :

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

पाठ २०

हाम्रो बगैँचा

क) हेरौँ र भनौँ :

(अ) बगैँचा किन बनाउनुपर्छ होला ?

(आ) तपाईँको घर/विद्यालयमा कुन कुन बिरुवाहरू छन् ?

(इ) तपाईँको घर/विद्यालयको बगैँचामा नभएका तर तपाईँलाई मनपर्ने बिरुवाहरू कुन कुन हुन् ?

ख) गीत गाऔँ :

बगैँचामा फूलहरू
फलहरू पनि ।
बगैँचामा तरकारी
जडीबुटी पनि ।

घरघरको आँगनमा
बिरुवा रोपेर ।
स्वच्छ हावा, स्वच्छ मन
बगैँचा भएर ।

मन परेका फूलहरू
बगैँचामा रोपेर ।
हरियाली बनाउँछौँ
हामी मिलेर ।

विद्यालयको बगैँचामा
बिरुवा नै रोपेर ।
हरियाली विद्यालय
बनाऔँ है मिलेर ।

फलफूल हुर्काउन
सक्छौ बगैँचामा ।
शरीरलाई स्वस्थ बनाई
रुचि बढाउनमा ।

फूलहरू रोप्न सक्छौँ
हाम्रो बगैँचामा ।
चराहरू, किराहरू
आउँछन् रमाउन ।

सागपात हुर्काउन
सक्छौँ बगैँचामा ।
बोडी सिमी काउली पनि
हाम्रो बगैँचामा ।

आँप मेवा केरा लिची
फल्छन् बगैँचामा ।
यस्तो काम गरेपछि
खुसी गुरुआमा ।

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

अ) हामीले विद्यालयको बगैँचामा बोटबिरुवा लगाउनु पर्दछ । ☐

आ) हामीले लगाएको बोटबिरुवामा पानी हाल्नु हुँदैन । ☐

इ) बगैँचामा विभिन्न किसिमका फलफूलहरू हुन्छन् । ☐

☐

☐

ई) बगैँचामा फलफूलको गोडमेल र सिँचाइ गर्नु हुँदैन ।
उ) बगैँचामा समय समयमा मलजल गर्नुपर्दछ ।

घ) जोडा मिलाऔँ :

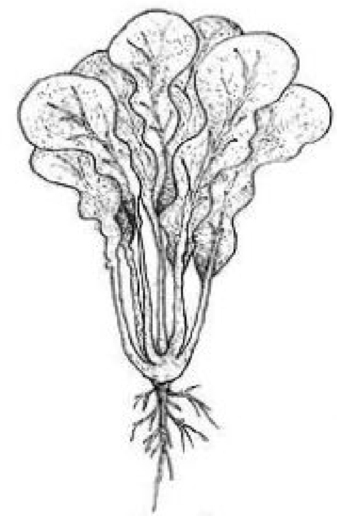
आँप

केरा

अम्बा

कागती

ङ) चित्रहरूमा उपयुक्त रङ भरौँ :



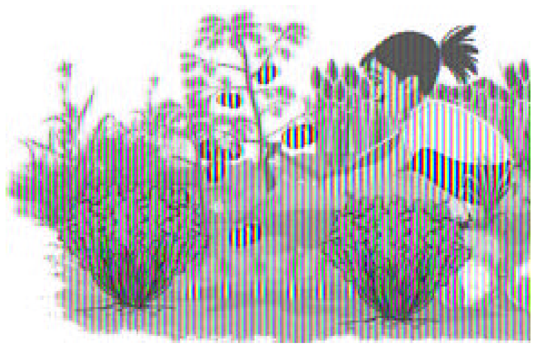
परियोजना कार्य :

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

पाठ २१

बोटबिरुवाको हेरचाह

क) हेरौँ र भनौँ :



(अ) माथिको चित्रमा कसले के के कार्य गरेका छन् ?

(आ) तपाईं आफूले रोपेका बोटबिरुवाको हेरचाह कसरी गर्नुहुन्छ ?

(इ) वृक्षरोपण कसरी गरिन्छ ?

(ई) वृक्षरोपण गर्दा के फाइदा हुन्छ, होला ?

ख) गीत गाऔँ :

सजीव निर्जीव वस्तुबाट वातावरण बन्छ । स्वच्छ वातावरण बनाउन बिरुवा रोप्नु पर्छ ।	
घरको खाली ठाउँमा बिरुवा रोप्नु पर्छ । विद्यालयमा पनि यस्तो कार्य गर्नु पर्छ ।	
जथाभावी रुखबिरुवा काट्नु मास्नु हुन्न । बिरुवाले पहिरो जान पनि दिन्न ।	

वनजंगल भएपछि जीवजनावर बस्छन् । वनजंगल नास भए सबै लोप हुन्छन् ।	

ग) पढौँ र सिकौँ :

हाम्रो घर तथा विद्यालयमा धेरै बोटबिरुवा पाइन्छन् । ती बोटबिरुवाबाट हामीले धेरै फाइदा प्राप्त गर्न सक्छौँ । बोटबिरुवाबाट 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 ।

घ) खाली ठाउँमा दिइएका शब्दहरुमध्येबाट उपयुक्त शब्द भरौँ :

जंगली पशुपन्छी	सहयोग	बोटबिरुवा	वृक्षरोपण
पहिरो	बाढी		

अ) स्वच्छ वातावरण बनाउन............गर्नुपर्छ ।

आ) घरको खाली जग्गा वा ठाउँमा ....रोप्नुपर्छ ।

इ) वृक्षरोपण गर्न ....गर्नुपर्छ ।

ई) वृक्षरोपण गर्दा ....र .... रोकथाम गर्न मदत पुग्छ ।

उ) वनजंगल विनास हुँदा......................नास हुन्छन् ।

ङ) ठिक बेठिक छुट्याऔं :

अ) बोटबिरुवाले हामीलाई स्वच्छ हावा दिन्छ ।

आ) बोटबिरुवालाई हेरचाह गर्नुपर्छ ।

इ) बोटबिरुवाको हाँगा भाँच्नु पर्छ ।

ई) हामीले करेसाबारीमा बोटबिरुवा रोप्नुपर्छ ।

उ) खानाको स्रोत बोटबिरुवा होइन ।

परियोजना कार्य १

आफ्नो घरमा अभिभावकको सहयोगमा बिरुवा रोपी हुकार्उनुहोस्।

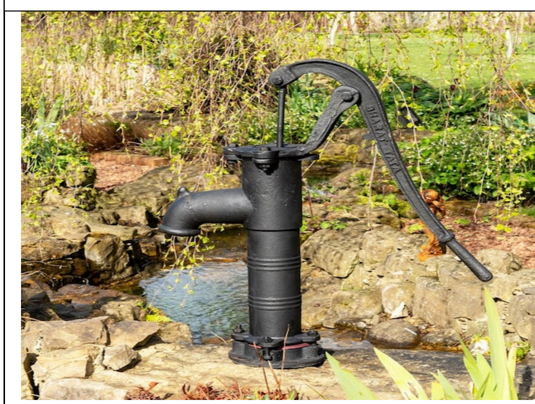
परियोजना कार्य २

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

पाठ २२

पानीका स्रोतहरू

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :



(अ) चित्रमा कुन कुन पानीका स्रोतहरू देखाइएको छ ?

(आ) तपाइँको 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 घर आँगन सफा गर्न, बोटबिरुवा हुर्काउन पनि हामी पानीको प्रयोग गर्छौं ।

ग) तलका प्रश्नहरूको उत्तर भनौँ :

अ) पानीको स्रोत भनेको के हो ?
आ) पानी के के काममा प्रयोग गरिन्छ ?
इ) तपाईंले देख्नु भएका पानीका स्रोतहरू के के हुन् ?
ई) किन सफा पानी पिउनुपर्छ ?

घ) तलका भनाइ ठिक भए √ चिह्न बेठिक भए × चिह्नले छुट्याऔं :

अ) पानीको महत्व सबै प्राणीलाई छ ।
आ) पानीको मुहान भएका ठाउँलाई पानीका स्रोत भनिन्छ ।
इ) पानीका स्रोतहरूको धेरै प्रयोग गर्नुपर्छ ।
ई) सजीव वस्तुहरू पानी नभए पनि बाँच्न सक्छन् ।
उ) पानीको स्रोतमा पाइने पानी पिएमा रोग लाग्दैन ।

ङ) तल दिइएका शब्द र चित्रबिच जोडा मिलाऔं :

कुवाबाट पानी निकालेको	
बिरुवामा पानी हालेको	
दाँत माझेको	
झरना	

परियोजना कार्य

अ) तपाईंको घरमा पानी के के काममा प्रयोग गरिन्छ ? तलको तालिकामा जस्तै गरी भर्नुहोस् ।

खाना बनाउन	

आ) तपाईंको घर वा विद्यालय नजिकै भएको खोला वा नदीको नाम आफ्नो अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

....

....

पाठ २३

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 ?

ख) पढौँ र भनौँ :

रञ्जना कक्षा एकमा पढ्छिन् । उनकी आमा सधैँ बिहान सबेरै उठेर घर र घर वरिपरि सफा गर्नुहुन्छ । उनका बुबा गोठ सफा

गर्ने, गाई भैँसीलाई पानी खुवाउने र दुध दुहुने काम गर्नुहुन्छ । रञ्जनाले घर सफा राख्न आमा र बुबालाई मदत गर्दछन् । रञ्जनाको घर र करेसाबारी गाउँमा अरूको भन्दा सफा र राम्रो छ । रञ्जना जस्तै तपाईँ पनि घर आँगन सफा गर्न आमाबुबालाई मद्धत 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 :

अ) कक्षाकोठा तथा कक्षाकोठा बाहिरका फोहोरहरूलाई कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्टाछुट्टै डस्टविनमा राख्नुपर्छ ।

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

इ) कक्षाकोठाको भित्तामा र डेस्कमा जथाभावी लेख्नु हुँदैन ।

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

उ) 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 बेञ्च		
लेख्ने पाटी		
कक्षामा आउने बाटो		
हात धुने ठाउँ		
विद्यालयको चउर र फूलबारी		
शौचालय		

माथि उल्लिखित ठाउँ सफा नभए साथीहरू मिलेर सफा गरौँ ।

ग) तलका वाक्य ठिक भए √ र बेठिक भए × गरौँ :

अ) कक्षाकोठा दैनिक सफा गर्नुपर्छ ।

आ) घर तथा कक्षाकोठाको भित्ता र डेस्कमा जथाभावी लेख्नु हुँदैन ।

इ) कक्षाकोठाको फोहर डस्टबिनमा फाल्नु पर्छ ।

ई) पेन्सिल ताछेर कक्षाकोठामा फाल्नु पर्छ ।

उ) घर र आँगन सधैँसफा राख्नुपर्छ ।

पाठ २४

फोहोरमैलाको व्यवस्थापन

क) चित्र हेरौँ र भनौँ :

(अ) चित्रमा के के देख्नुभयो ?
(आ) तपाईंको घर ककसले सफा गर्नुहुन्छ ?
(इ) घरबाट निस्केको फोहोर कहाँ राख्नुपर्छ ?
(ई) घर सफा राख्न के के गर्नुपर्छ ?
(उ) सरसफाइ गरेपछि हात केले धुनुपर्छ ?
(उ) विद्यालयको फोहोर ककसले सफा गर्नुभएको छ ?

ख) पढौँ र बुझौँ :

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 ।

ग) तलका भनाइहरू सही भए ठीक (√) र गलत भए बेठीक (×) चिह्न लगाऔँ :

(अ) कागजका टुक्राहरू भूईमा 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 ।

घ) तल दिइएका शब्द र चित्रबिच जोडा मिलाऔँ :

भ्याकुम क्लिनर	
डस्ट प्याड	
कुचो	
डस्टबिन	

एकाइ छ

विपद् व्यवस्थापन

पाठ २५

विपद्हरूको पहिचान

क) हेरौँ र गीत गाऔँ :

डुबान र कटान

समस्या र दु:खको
अवस्था हो विपद्,
धनजनको क्षति भई
हुने गर्छ आपत् ।

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

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

अ) आपत् र दु:खको अवस्था के हो ?

आ) विपदमा के को क्षति हुन्छ ?

इ) भारी वर्षा भएमा के हुन्छ ?

ई) डुबानबाट बच्न कस्तो ठाउँमा सर्नुपर्छ ?

ख) साथीहरू मिलेर गीत गाऔँ :

आगलागी र हावाहुरी

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

रुख ढाल्ने तेज बतास
भन्छन् हावाहुरी,
बलियो गरी नकसे
उडाउँछ छानो धुरी ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

अ) आगलागीको डर कहिले हुन्छ ?
आ) जङ्गलतिर एक्लै जाँदा केको डर हुन्छ ?
इ) घरको छानो उडाउन सक्ने तेज बतासलाई के भनिन्छ ?

ग) गीत गाऔँ :

लु

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

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

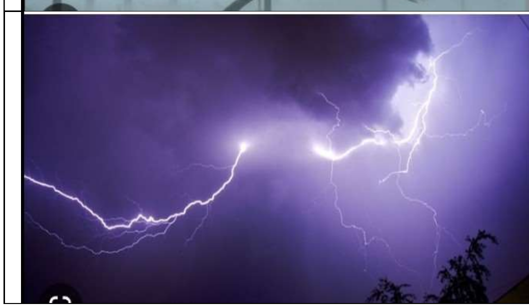
अ) वैशाख जेठको गर्मी र तातो हावाले के लाग्छ ?

आ) लु बाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

इ) कक्षा शिक्षकसँग सोधी भूकम्प र चट्याङ्को बारेमा जानकारी लिनुहोस् ।

घ) तलको चित्रहरू हेरी विपतको नाम लेखौं :

ङ) जोडा मिलाऔँ :

	हावाहुरी
	चट्याङ
	वन्यजन्तु आक्रमण
	डढेलो

च) शिक्षकको निर्देशनमा वन्यजन्तु आक्रमण भएमा गरिने बचाउ तथा उद्धार कार्यको अभ्यास गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई अनुरोध : शिक्षकले दैनिक जीवनमा घट्न सक्ने बिभिन्न किसिमका घटनाहरूको श्रव्यदृश्य सामाग्रीबाट बाढी, पहिरो, हावाहुरी, शितलहर, महामारी, भूकम्प जस्ता घटनाहरूवाट आउन सक्ने विपतको बारेमा स्पष्ट धारणा बनाइदिने ।

पाठ २६

बाटोमा हुने जोखिमहरू

क) गीत गाऔँ र बुझौँ:

सडक दुर्घटना

सडकमा हिँड्दा होस गरौँ,

दुर्घटनाबाट हामी बची राखौँ।

बीच बाटोमा नहिडौँ

छेउ छेउमा हिडौँ।

रातो बल्दा रोकौँ

पहेंलो बल्दा पर्खौं,

हरियो बल्दा हिंडौँ।

ख) चित्र पहिचान गरी भनौँ :

अ) सडक दुर्घटनाबाट बच्ने उपायहरु शिक्षकलाई सोधी जानेका कुरा साथीलाई भन्नुहोस् ।

आ) शिक्षकको निर्देशनमा सडक दुर्घटना र यसबाट बच्ने बारे कृत्रिम अभ्यास गर्नुहोस् ।

ग) गीत गाऔं :

<u>डुब्नु</u>

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

घ) छलफल गरी तलका प्रश्नहरुको उत्तर भनौँ :

अ) डुब्नबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

आ) पौडी खेल्न नजाने कहाँ जानु हुन्न ?

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

ई) शिक्षकको निर्देशनमा कक्षामा डुब्नुको कृत्रिम अभ्यास गर्नुहोस् ।

ङ) गीत गाऔं र बुझौँ:

ढुङ्गा खस्नु

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

च) छलफल गरी उत्तर भनौँ :

अ) कस्तो ठाउँको बाटोमा ढुङ्गा खस्ने डर हुन्छ ?

आ) ढुङ्गा खसेर लाग्ने चोटपटकबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

छ) तलको चित्र पहिचान गरी भनौँ :

ज) गीत गाऔं र बुझौँ :

करेन्ट लाग्नु

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

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

अ) करेन्ट लाग्नबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

आ) हामी बिजुली के के काममा प्रयोग गर्छौं ?

इ) कस्तो तार छोएमा करेन्ट लाग्छ ?

झ) चित्र हेरी ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

ञ) तलका बिजुलीबाट चल्ने उपकरणहरूको नाम लेखौँ :

ट) कृत्रिम अभ्यास गरौँ :

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

ठ) गीत गाऔँ र बुझौँ :

आगलागी

आगो लाग्छ जङ्गलमा हाम्रै लापरवाहीले । चुरोट बिंडी ननिभाई त्यत्तिकै फाल्नाले । आगलागीबाट हामी सबै बचौँ सलाई र लाइटरसित नखेलौँ ।	

प्रश्नहरू :

अ) चुरोट बिंडीको ठुटा ननिभाई फालेमा के हुन्छ ?

आ) सलाई लाईटरसित खेले के हुन सक्छ ?

इ) आगलागीबाट बच्न हामी के के उपाय गर्न सक्छौँ ?

ड) ठिक वा बेठिक चिन्ह लगाऔँ :

करेन्टले आगलागी हुँदैन । ( )	
डढेलोले जङ्गल नाश हुन्छ । ( )	
सलाई, लाइटर हाम्रा खेलौना हुन् । ( )	

ढ) कृत्रिम अभ्यास गरौँ :

कक्षाशिक्षकको निर्देशन र सहयोग लिई आगलागीको कृत्रिम अभ्यास गर्नुहोस् ।

> शिक्षकलाई अनुरोध : शिक्षकले बिद्यालयमा कक्षा कोठा, भर्याङ, बार्दलीमा हुने दुर्घटना ,खोलामा डुब्ने, बाटोमा चिप्लने जस्ता बिबिध घटना र त्यसबाट आउन सक्ने विपद्को बारेमा थप जानकारी श्रव्यदृश्य सामाग्रीहरूबाट खोजेर सहजीकरण गर्ने |