हाम्रो राप्ती सोनारी

कक्षा ३

हाम्रो राम्रीसोनारी

कक्षा ३

विषयसूचि

एकाइ एक : राप्तीसोनारीको परिचय

पाठ १ : मेरो वडा कार्यालय

पाठ २ : हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिका

पाठ ३ : राप्तीसोनारीका प्रमुख सडक

पाठ ४ : मेरो वडाका विद्यालय

पाठ ५ : हाम्रो वडा कार्यालयका पदाधिकारी

पाठ ६ : स्वास्थ्य प्रदायक संस्था

पाठ ७: हाम्रो गाउँपालिकाभित्रका मुख्य बजारहरू

एकाइ दुई : हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरू

पाठ ८ : हाम्रा धार्मिक स्थल

पाठ ९ : हाम्रा नृत्य

पाठ १० : अटवारी र होली पूर्णिमा पर्व

एकाइ तीन : हाम्रा पेसा, व्यवसाय र प्रविधिहरू

पाठ ११ : हाम्रो पेसा र व्यवसाय

पाठ १२ : हाम्रा मसलाजन्य बालीहरू

पाठ १३ : हाम्रा नगदेबालीहरू

पाठ १४ : हाम्रा बेमौसमी बालीहरू

पाठ १५ : हाम्रा परम्परागत, स्थानीय र आधुनिक प्रविधिहरू

एकाइ चार : खुसीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

पाठ १६ : असल बानी र आचरण

पाठ १७ : स्थानीय गीत, सङ्गीत र संस्कृति

पाठ १८ : उत्सव र चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलापहरू

पाठ १९ : खुसी हुने कला

पाठ २० : योग

पाठ २१ : श्रमप्रतिको सम्मान र सामाजिक सहयोग

एकाइ पाँच: हाम्रो वातावरण

पाठ २२ : हाम्रा वरपरका बोटबिरुवा

पाठ २३ : हाम्रो बगैँचा

पाठ २४ : पानीका स्रोतहरू र उपयोग

पाठ २५ : व्यक्तिगत सरसफाइ

पाठ २६ : फोहरमैला व्यवस्थापन

पाठ २७ : वातावरणको सरसफाइ

एकाइ छ : विपद् व्यवस्थापन

पाठ २८ : विपदको परिचय र प्रकार

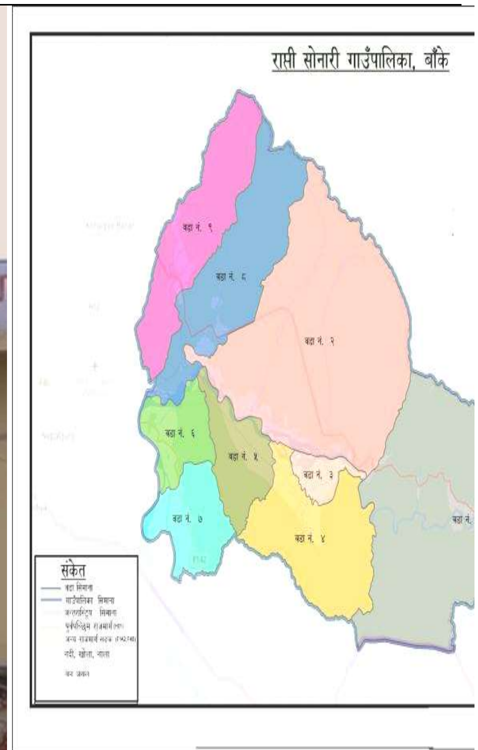
पाठ २९ : भूकम्प

पाठ ३० : महामारी

पाठ ३१ : विद्यालयभित्रका जोखिमहरू

एकाइ १

राप्तीसोनारीको परिचय



पाठ १

मेरो वडा कार्यालय

क) पढौँ र बुझौँ :

राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको २ नं.वडा कार्यालय कचनापुर गाउँको पश्चिमतर्फ पर्दछ । सबै वडाहरूमा एकजना अध्यक्ष हुन्छन् । मेरो वडामा पनि एकजना वडा अध्यक्ष हुनुहुन्छ । यस वडा कार्यालयले बालवालिकाका लागि विभिन्न कामहरू गर्ने गरेको छ । हिजो मेरो बुवा बहिनीको जन्मदर्ता गर्न वडा कार्यालयमा जानुभएको थियो । समय समयमा वडा कार्यालयबाट मेरो विद्यालयमा मानिसहरू आउनुहुन्छ ।

मेरो वडाका सबै विद्यालयबाट सहभागी गराई खेलकुद र अरु प्रतियोगिताहरू पनि सञ्चालन हुन्छन् । मेरो गाउँमा साना भाइबहिनीका लागि बालविकास कक्षा खुलेको छ ।

राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको नक्शाभित्र तपाईंको वडा चिन्नुहोस् ।

ख) तलका प्रश्नहरूको उत्तर भनौं :

अ) तपाईंको वडाअध्यक्षको नाम के हो ?

आ) तपाईंको घर कति नम्बर वडामा पर्दछ ?

इ) तपाईंको वडा कार्यालय कुन गाउँमा छ ?

पाठ २

हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिका

क) हेरौँ र पढौँ :

बाँके जिल्लाको पूर्वपश्चिम राजमार्ग र बाँके राष्ट्रिय निकुञ्जको छेउमा अगैया बजार पर्दछ । अगैया बजारको पश्चिममा राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको कार्यालय रहेको छ । यस कार्यालयको स्थापना वि.सं. २०७३ सालमा भएको हो । यस कार्यालयको उत्तरतिर पूर्वपश्चिम राजमार्ग र जङ्गल, दक्षिणमा सिक्टा सिँचाइ आयोजनाको बाँध र पुल, पूर्वमा अगैया बजार र पश्चिममा नहर र झुरी खोला पर्दछन् ।

ख) खाली ठाउँ भरौँ :

अ) हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिका .... जिल्लामा पर्दछ ।

आ) हाम्रो गाउँपालिका कार्यालयको पूर्वमा .... पर्दछ ।

इ) हाम्रो गाउँपालिका कार्यालयको दक्षिणमा ....आयोजनाको बाँध छ ।

ग) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेखौं :

अ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको स्थापना कहिले भएको हो ?

आ) हाम्रो गाउँपालिकाको कार्यालयको पश्चिममा कुन खोला पर्दछ ?

इ) हाम्रो गाउँपालिकाको कार्यालय नजिक रहेको राष्ट्रिय निकुञ्ज कुन हो ?

घ) ठिक वा बेठिक छुट्याऔं :

अ) हाम्रो गाउँपालिकाको कार्यालय २०७४ सालमा स्थापना भएको हो ।

आ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको कार्यालय वडा नं.२ मा पर्दछ ।

इ) हाम्रो गाउँपालिकाको कार्यालय नजीक सिक्टा सिँचाइ आयोजनाको बाँध छ ।

पाठ ३

राप्तीसोनारीका प्रमुख सडक

क) पढौँ र बुझौँ :

बाँके जिल्लाको सबैभन्दा पूर्वमा राप्तीसोनारी गाउँपालिका पर्दछ । यस गाउँपालिकामा ३ वटा प्रमुख सडक र धेरै स-साना सडकहरू छन् । प्रमुख सडकहरूमा पूर्वपश्चिम, राजमार्ग (महेन्द्र राजमार्ग), नेपालगञ्ज बघौडा सडक र हुलाकी मार्ग हुन् । पूर्व पश्चिम राजमार्ग बस्तीहरूको उत्तरबाट जङ्गल हुँदै पश्चिमतिर गएको छ । नेपालगञ्ज बघौडा सडक सिधनियाँदेखि बघौडासम्म दक्षिणी बस्तीहरूको बीचबाट पूर्व-पश्चिम गएको छ । यसै गरी पूर्व पश्चिम महेन्द राजमार्ग र नेपालगञ्ज बघौडा सडकको बीचबाट हुलाकी

मार्ग गएको छ । गाउँबस्तीहरूबाट विभिन्न सडकहरू मुख्य मार्गमा जोडिएका छन् ।

ख) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेखौँ :

अ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको कार्यालय कुन राजमार्गको नजिक पर्दछ ?

आ) यस गाउँपालिकाभित्र कति वटा मुख्य मार्गहरू रहेका छन् ?

इ) यो गाउँपालिकाको दक्षिणी भेगमा रहेको मुख्य राजमार्ग कुन हो ?

ई) नेपालगञ्ज बघौडा मार्ग र पूर्व पश्चिम महेन्द राजमार्गको बीचमा कुन मार्ग पर्दछ ?

ग) खाली ठाउँ भरौँ :

अ) मेरो वडाभित्र पर्ने मार्ग........................ हो ।

आ) पूर्व पश्चिम राजमार्गलाई .... राजमार्ग पनि भनिन्छ ।

ग) जोडा मिलाऔँ :

बघौडा मार्ग	बीचमा पर्ने
हुलाकी मार्ग	उत्तरमा पर्ने
पूर्वपश्चिम राजमार्ग	दक्षिणमा पर्ने

पाठ ४

मेरो वडाका विद्यालय

क) पढौँ र बुझौँ :

मेरो नाम बजारी थारू हो । म सिद्धेश्वर माध्यमिक विद्यालय सिधनवामा कक्षा ३ मा पढ्छु । मेरो विद्यालय राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको वडा नं. ६ सिधनवा गाउँमा पर्दछ । मेरो विद्यालयको पूर्वमा जङ्गल, पश्चिममा सिधनवा गाउँ, उत्तरको हव्रहवा गाउँमा राप्ती पव्लिक इ.मि.स्कुल, पनेरिया गाउँमा सरस्वती माध्यमिक विद्यालय, गुलरी गाउँमा नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय, विजयनगर गाउँमा सुकमैया आधारभूत विद्यालय र दक्षिणको मोहनपुर गाउँमा दिपज्योति आधारभूत विद्यालय रहेका छन् ।

ख) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेखौँ :

अ) तपाईँको विद्यालयको नाम के हो ?

आ) तपाईँको वडाभित्र कतिवटा विद्यालयहरू रहेका छन् ?

इ) तपाईँको वडाभित्र निजी विद्यालयहरू छन् कि छैनन् ?

ई) तपाईँको विद्यालयबाट सबैभन्दा नजिकको विद्यालय कुन हो ?

ग) जोडा मिलाऔँ :

विद्यालयको नाम	गाउँको नाम
सिद्धेश्वर माध्यमिक विद्यालय	हव्रहवा
राप्ती पब्लिक इ मि स्कुल	पनेरिया
नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय	विजयनगर
सरस्वती माध्यमिक विद्यालय	गुलरी
	सिधनवा

पाठ ५

हाम्रो वडाका पदाधिकारी

क) पढौं र बुझौं :

सादिक : नमस्कार ।

वडा सदस्य : नमस्कार ।

सादिक : हजुरसँग केही कुरा सोध्नु थियो ।

वडा सदस्य : सोध न, बाबु ।

सादिक : वडा नं.७ को वडा कार्यालयमा कति जना पदाधिकारी छन् ?

वडा सदस्य : पाँच जना ।

सादिक : वडाध्यक्ष कति जना हुनुहुन्छ ?

वडा सदस्य : एक जना ।

सादिक : सदस्यहरू कति जना हुन्छन् ?

वडा सदस्य : दुइजना महिला र दुइजना पुरुष सदस्य ।

सादिक : हाम्रो जन्मदर्ता कसले गरिदिन्छ ?

वडा सदस्य : वडा कार्यालयका हुने सचिवले ।

सादिक : महत्वपूर्ण जानकारी दिनु भएकोमा धेरै धेरै धन्यवाद ।

वडा सदस्य : तपाइँलाई पनि धेरै धेरै धन्यवाद ।

ख) तलका प्रश्नहरूको उत्तर भनौँ :

अ) तपाइँको वडा कार्यालयमा कति जना पदाधिकारी छन् ?

आ) तपाइँको वडा अध्यक्षको नाम के हो ?

इ) तपाइँको वडा सचिवको नाम के हो ?

ग) ठिक बेठिक छुट्ट्याऔँ :

अ) वडामा एकजना मात्र वडा अध्यक्ष हुन्छन् ।

आ) वडामा दुईजना सचिव हुन्छन् ।

इ) महिला सदस्य हुँदैनन् ।

ई) वडामा ५ जना पदाधिकारी हुन्छन् ।

पाठ ६

स्वास्थ्य प्रदायक संस्था

क) पढौं र बुझौं :

मेरो नाम श्रीषा श्रेष्ठ हो । मेरो घर वडा नं.३ को नवलपुर गाउँमा पर्दछ । हाम्रो वडामा औषधि उपचार गर्नका लागि एउटा स्वास्थ्य चौकी रहेको छ । यो स्वास्थ्य चौकी सरस्वती माध्यमिक विद्यालयको पूर्वतर्फ भवनियापुर गाउँमा नै छ । विद्यालयकै पूर्वतर्फ दुईवटा भुवर भवानी मेडिकल र नारायण मेडिकल छन् । दक्षिणतर्फ सिसुवा गाउँमा सुमनको मेडिकल रहेको छ । नवलपुर गाउँमा अगैया जाने बाटोको छेवैमा आयुर्वेदिक मेडिकल पनि रहेको

छ । यहाँका स्वास्थ्य चौकी र निजी मेडिकलहरूले जनतालाई स्वास्थ्य सेवा पुर्‍याइरहेका छन् ।

ख) खाली ठाउँ भरौँ :

अ) हामी स्वास्थ्य चौकीमा .... गर्न जान्छौं ।

आ) बिरामी हुँदा .... जानुपर्छ ।

इ) आयुर्वेदिक मेडिकल .... गाउँमा पर्छ ।

ग) तलका प्रश्नहरूको उत्तर भनौँ :

अ) तपाईँको वडामा रहेका स्वास्थ्य चौकी कुन कुन गाउँमा छन् ?

आ) तपाईँको वडामा कतिवटा निजी मेडिकलहरू छन् ?

इ) तपाईँको घर नजिकै रहेको मेडिकलको नाम के हो ?

ई) के तपाईँ स्वास्थ्यचौकी जानुभएको छ ?

पाठ ७

हाम्रा मुख्य बजारहरू

क) पढौं र बुझौं :

राप्तीसोनारी गाउँपालिका बाँके जिल्लाको पूर्वी भागमा पर्दछ । यो गाउँपालिकामा किनमेल गर्नका लागि धेरै ससाना बजारहरू छन् । जस मध्ये मुख्य बजारहरू यस प्रकार छन् :

वडा नं	मुख्य बजार
१	बैरिया बजार
२	अगैया बजार

३	भवनियापुरको उज्यालो बजार
४	बैजापुर बजार
५	चिलहरिया बजार
६	मोहनपुर बजार
७	निबुवाटार बजार
८	शमशेरगञ्ज जिरो बजार
९	ढकेरी बजार

ख) तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेखौँ :

अ) तपाईंको वडाभित्र पर्ने बजारको नाम के हो ?
आ) बैरिया बजार कुन वडामा पर्दछ ?
इ) तपाईँ बजार किन जानुहुन्छ ?
ई) वडा नं. ८ को बजारको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) जोडा मिलाऔँ :

वडा नं.	बजार
४	मोहनपुर
५	निबुवाटार
६	चिलहरिया
७	ढकेरी
९	बैजापुर

एकाइ २

हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरू

मयुर नाच

पाठ ८

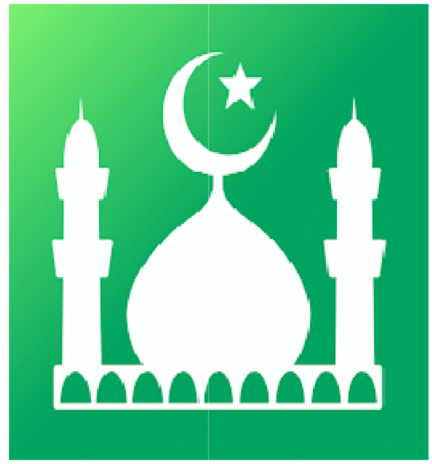
हाम्रा धार्मिक स्थल

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

क) माथिका मन्दिरहरू कहाँ रहेका छन् ?

ख) माथिका धार्मिक स्थलहरूको नाम भन्नुहोस् ।

ख) पढौँ, बुझौँ र उत्तर लेखौँ :



प्राकृतिक स्रोत साधनले सम्पन्न, शान्त, रमणीय, सुन्दर वातावरणमा अवस्थित राप्तीसोनारी गाउँपालिका हो । यस पालिकामा बहुधार्मिक मानिसहरूको बसोवास रहेको छ । यस पालिकामा चर्च, मस्जिद र मठ मन्दिरको स्थापना भएका छन् । कोही चर्चमा प्रार्थना प्रार्थना गर्न, कोही मस्जिदमा नमाज पढ्न त कोही मन्दिरमा पूजापाठ गर्न जान्छन् । राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको वडा नं. १ कुसुममा शिवमन्दिर, वडा नं. ३ बनघुस्रीमा भुवरभवानी मन्दिर, रामकुट्टीमा गोपालमन्दिर, वडा नं. ५ चाचरफर्कामा कर्णेराजा मन्दिर, वडा नं. ६ नन्कौपुरमा पोखराथान मन्दिर रहेका छन् । प्राय सबै वडामा चर्च र ७ न. वडामा मस्जिद आदि धार्मिकस्थलहरू रहेका छन् । कतिपय मन्दिरहरूमा मेला पनि लाग्ने गर्दछ ।

प्रश्नहरू

अ) तपाईंको घर नजिक रहेको धार्मिक स्थलको नाम लेख्नुहोस् ।

आ) तपाईंको घर नजिकको मन्दिरमा मेला कहिले लाग्छ ?

इ) तपाईंको वडामा भएका चर्च, मस्जिद, मन्दिरहरूको नम लेख्नुहोस् ।

ग) जोडा मिलाऔं :

भुवर भवानी मन्दिर	चाख्ली पत्थरको लेक
गोपाल मन्दिर	कुसुम
पोखराथान मन्दिर	बनघुस्री
बर्फानी मन्दिर	चाचरफर्का
कर्णेराजा मन्दिर	रामकुट्टी
शिव मन्दिर	नन्कौपुर

घ) खाली ठाउँ भरौं :

कर्णेराजा मन्दिर	शिव मन्दिर	पोखरामाता मन्दिर	भुवरभवानी मन्दिर

अ) माघे संक्रान्तिका दिन..........................मा मेला लाग्दछ।

आ) मंसिर शुक्ल पूर्णिमाका दिन .... .को नन्कौपुरमा मेला लाग्छ।

इ) कुसुमको................मा शिवरात्रीका दिन भजनकिर्तन हुन्छ।

ई) चैते दशैं रामनवमीको अवसरमा ....मन्दिरमा मेला लाग्दछ।

ङ) तपाईं र तपाईंका बुवाआमा प्रार्थना, पूजा गर्न जाने धार्मिक स्थलहरूको नाम बुवाआमासँग सोधेर लेखौं :

....

च) चित्र बनाऔं :

आफूलाई मनपर्ने धार्मिक स्थलको सफा चित्र बनाउनुहोस्।

पाठ ९

हाम्रा नृत्य

क) हेरौँ, चिनौँ र भनौँ :

झयाउरे

तिज नाच

मघौटा नाच

मयुर नाच

अ) माथिका चित्रहरूमा भएका नाचहरूको नाम बताउनुहोस् ।

आ) माथिका नाचहरूमध्ये तपाईँलाई कुन नाच मन पऱ्यो ?

ख) तलको कथा पढौँ र उत्तर लेखौँ :

मघौटा नाच

राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा सुनमाया चौधरी बस्छिन् । सुनमायाका अत्यन्त मिल्ने साथीहरू मनमाया वि.क., धनमाया शाही र फूलमाया मगर हुन् । सुनमाया चौधरीले आफ्नो घरमा दशैं र माघीको अवसरमा ती साथीहरूलाई बोलाएर मिठा मिठा परिकारहरू खुवाउँछिन् । त्यस अवसरमा आफू सखिया नाच, मघौटा नाच, हुरडुङ्गा नाच, सीताहरण नाच, महुतियानाच आदि नाचहरू नाच्छिन् र ती साथीहरूलाई पनि नचाउँछिन् ।

सोरठी नाच

उनीहरू सुनमायासँग नाचेर खुसीले गद्गद भएका हुन्छन् । त्यसैगरी सुनमायाले गरे झैं उनका साथीहरू मनमाया वि.क., धनमाया शाही र फूलमाया मगरले तिज र तिहारमा सुनमायालाई बोलाएर मिठा मिठा परिकारहरू खुवाएर तिजमा नचाउने र तिहारमा देउसीभैलो नि मिलेर खेलाउने गर्दछन् । यसका अतिरिक्त बेलाबखतमा सोरठी नाच, झाँप्रे नाच, मयूर नाच पनि सँगसँगै नाचेर रमाउँछन् ।

यसरी साथीत्वको प्रगाढ सम्बन्धले विभिन्न नाचहरूमा सहभागीले हरेक समुदायका मानिसहरूसँग चिनारी एवम् पहिचान गराउँदछ, त्यसैले हामी सबै जातजातिहरूले धर्म, संस्कृति, नृत्यप्रति सहिष्णुता र सद्भाव राख्नुपर्छ ।

प्रश्नहरू

अ) तपाईंको टोलमा कुन कुन नाच नाच्छन् ?

आ) तपाईंलाई मनपर्ने नाचको नाम लेख्नुहोस् ।

इ) तपाईंले अरु समुदायको कुन कुन नाच मन पराउनु हुन्छ ?

पाठ १०

अटवारी र होली पूर्णिमा पर्व

क) पढौँ र उत्तर लेखौँ :

अटवारी पर्व

नेपालको पश्चिम तराई कञ्चनपुर, कैलाली, बर्दिया, बाँके, दाङमा बसोबास गर्ने थारू समुदायले आपसी सदभाव, एकता, सम्बन्ध सुदृढ पार्ने पर्वको रूपमा अटवारी पर्व मनाउँदै आएका छन् । यो आइतवारदेखि सोमबारसम्म मनाउँछन् । हरेक वर्ष तिज पछिको प्रथम आइतबारका दिन थारू पुरुष तथा महिलाहरूले सूर्यको उपासना गर्दछन् । बेलुकातिर पुरुषद्धारा नै पवित्र तरिकाले रोटी पकाई, दही, फलफूल आदि परिकार अग्नि देवतालाई अर्पण गर्दछन् । दिदीबवहिनीहरूको नाममा अग्रासन छुट्ट्याई सबै परिकार खाँदै मनाउने पर्व अट्वारी हो ।

यसै पर्वको अवसरमा प्रदेश सरकार र स्थानीय सरकारले थारू समुदायलाई शुभकामना व्यक्त गर्दै सार्वजनिक विदा पनि दिदै आएको छ । अटवारी पर्वमा थारू समुदायका विवाहित दिदीबहिनीहरूले अग्रसानलाई अत्यन्त महत्वका साथ लिने गर्दछन् । दाजुभाइहरूले दिदीबहिनीहरूप्रति माया दर्साउने, सहानुभूति दिने तथा बल, शक्ति, न्याय र सहयोगको पर्व भएकोले यो पर्व सौहार्द तरिकाले मनाइन्छ ।

होली पूर्णिमा पर्व

होली पर्व अथवा फागु पूर्णिमा खासगरी नेपालीहरूले प्रत्येक वर्षको फाल्गुन शुक्ल पूर्णिमाको दिनमा मनाइने हिन्दूहरूको प्रमुख चाड हो । हिन्दू संस्कृतिअनुसार त्रेता यूगमा भगवान विष्णुका परम भक्त अर्थात हिरण्यकश्यपु का पुत्र प्रह्लादलाई आफ्नै बहिनी (प्रल्हादकी फुपु) होलिकाले आगोमा भष्म पार्न लाग्दा होलिका आँफै आगोमा भष्म भएकी थिइन् र विष्णु भक्त प्रल्हादलाई केही नभएको त्यही दिनको सम्झनामा होली पर्व मनाउन सुरू भएको मानिन्छ ।

यो चाडले वसन्त ऋतुको आगमनको शङ्खघोष गर्दछ । होली रङहरूको चाड हो । होलीको दिन मानिसहरूले एक अर्कालाई विभिन्न प्रकारका रङ्गहरू हालेर एक अर्कालाई रङ्गिन बनाउँछन् । होली पर्व मनाउनुको पौराणिक कारण र इतिहास छ । होली खेल्ने दिन भन्दा एक दिन पहिला राती होलीका दहन गरिन्छ । राती होलीका दहन गरिसके पछि बिहान पानीमा रङ घोलेर एक अर्कामाथि फाल्ने चलन छ । सानासाना बालबालिकादेखि वृद्धवृद्धासम्म सबैले होलीमा रमाइलो गर्छन् । युवा-युवतीहरू गीत गाउँदै-नाच्दै होली खेल्छन् । भनिन्छ कि होलीको दिन पुरानो कटुता समाप्त गरेर, दुस्मनी

बिर्सेर मान्छे एक-अर्कासित एक अदित्तिय सम्बन्ध स्थापित गर्दछन् । यस पर्वलाई फाल्गुण पूर्णिमाको दिनमा मनाउने भएकाले यसलाई फगुआ पनि भनिन्छ ।

होली पर्व घरपरिवार-साथीभाइ आपसमा रङमा रङ्गिएर उल्लासपूर्वक मनाउने फागुन पुर्णिमाको अवसरमा पहाडदेखि तराई र गाउँदेखि सहरसम्मका केटाकेटी, युवायुवती तथा प्रौढहरू हातमा रङ र रङ्गीन घोल पदार्थ लिएर गाउँदै, बजाउँदै, रमाइलो गर्दै उत्साह र उमङ्गका साथ मनाइने रङ्गीन पर्वको रूपमा लिइन्छ ।

प्रश्नहरू

अ) अटवारी पर्व कहिले र कसरी मनाउँछन् ?

आ) होली पर्व कहिले र कसरी मनाउँछन् ?

इ) होलीलाई किन रङहरूको पर्व भनिन्छ ?

ई) छोरीबहिनीलाई छुट्टयाएको परिकारलाई के भनिन्छ ?

ख) तल दिइएका शब्द छानी खाली ठाउँमा भरौं :

होलीमा	तिज	हिन्दूहरूको	सूर्यको उपासना

अ) थारू पुरुष तथा महिलाहरूले ....गर्दछन् ।

आ) सानासाना बालबालिकादेखि वृद्धवृद्धासम्म सबैले ....रमाइलो गर्छन् ।

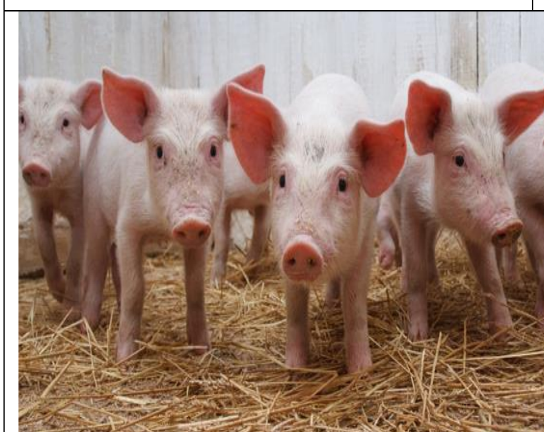
इ) फागु पूर्णिमा फाल्गुन शुक्ल पूर्णिमाको दिनमा मनाइने ....प्रमुख चाड हो ।

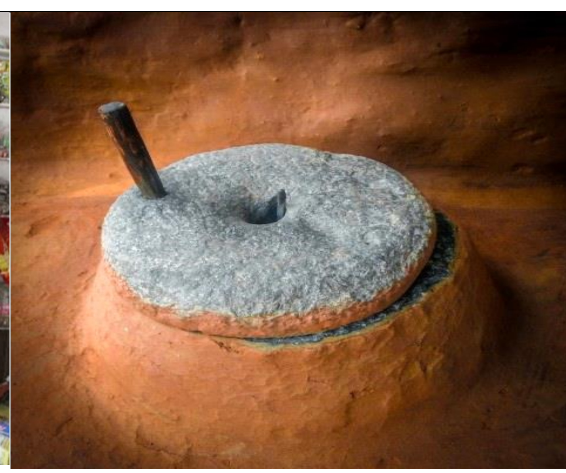
ई) अटवारी पर्व हरेक वर्ष............... पछिको आइतवारका दिन पर्छ ।

ग) तपाईंले मनाउने कुनै एक पर्वको बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

एकाइ ३

हाम्रा पेसा, व्यवसाय र प्रविधिहरू





पाठ ११

हाम्रो पेसा र व्यवसाय

क) हेरौँ र चिनौँ :

अ) माथिका चित्रमा के-के देख्नुभयो ?

ख) पढौं र छलफल गरौं :

मानिसहरू आफ्नो जीवन धान्न र परिवार पालन पोषण गर्नका लागी केही न केही आयमुलक काम गरिरहेका हुन्छन् । तपाइँको परिवारका सदस्यहरूले पनि केही न केही काम गरीरहनुभएको हुन्छ । त्यस्तो काम नै पेसा व्यवसाय हो । खेती, उद्योग, व्यापार, शिक्षण, कृषि आदी पेसा व्यवसाय क्षेत्रका केही उदाहरणहरू हुन् । पेसा, व्यवसाय शब्दको अर्थ उस्तै लाग्ने भएतापनि यिनीहरू फरक फरक विषयवस्तुहरू हुन् । पेसा भन्नाले तलव वा लाभका लागि गरिने आयमूलक काम हो । पेसा सेवामूलक हुन्छ । शिक्षण गर्नु, जागिर खानु, ज्यालादारी श्रम गर्नु यसका उदाहरण हुन् । व्यवसाय भन्नाले कुनै क्षेत्रमा आर्थिक, शारीरिक, भौतिक रूपमा लगानी गरी त्यस वापत फाइदा कमाउने आयमूलक काम हो । व्यवसाय उत्पादनमूलक हुन्छ । कुखुरापालन, गाईपालन, व्यावसायिक तरकारी खेती, बङ्गुरपालन, उद्योग,पसल, फर्निचर, डोकोडालो बनाउनु आदी यसका उदाहरण हुन् ।

प्रश्नहरू:

अ) मानिसले जीवन धान्न के गर्नुपर्छ ?

आ) पेसा र व्यवसाय फरक हुन् किन ?

इ) व्यवसाय उत्पादनमूलक हुन्छ भने पेसा के हुन्छ ?

ग) पढौं र बुझौँ :

हाम्रो राप्तिसोनारी गाउँपालिकामा कृषकहरूले स्थानीय जातका कुखुरापालन कार्य सानै स्तरमा भएपनि पहिलेदेखि गर्दै आएको पाईन्छ । हाल आएर आधुनिक रूपमा कुखुरापालन व्यवसाय व्यवसायिक रूपमा स्थापित भइरहेको छ । कुखुरापालन मुख्य गरी मासु र अण्डाका लागी गरिन्छ । मासुका लागि पालिने कुखुरालाई ब्रोइलर भनिन्छ भने अण्डाकालागि पालिने कुखुरालाई लेयर्स भनिन्छ । कुखुरापालनबाट मासु, अण्डा, चल्ला उत्पादन भई यसबाट घरायसी आवश्यकता पूरा हुनुका साथै बिक्रीवितरणबाट आयआर्जनको राम्रो स्रोत हुन्छ । यसबाट तरकारी एवं अन्नबालीका लागि प्राङगारीक मल प्राप्त

भई अन्य व्यवसाय पनि सञ्चालन गर्न सकिन्छ । कुखुरालाई दाना वा मकै खुवाउन सकिन्छ । यिनीहरूलाई हैजा, बिफर जस्ता रोगबाट बचाउन खोप लगाउनु पर्दछ ।

घ) उत्तर लेखौँ :

अ) कुखुरा के का लागि पालिन्छ ?

....

आ) अण्डाका लागि पालीने कुखुरा कुन हो ?

....

इ) मासुको लागि पालिने कुखुरा कुन हो ?

....

ई) कुखुरालाई लाग्ने कुनै २ रोगको नाम लेख्नुहोस् ।

....

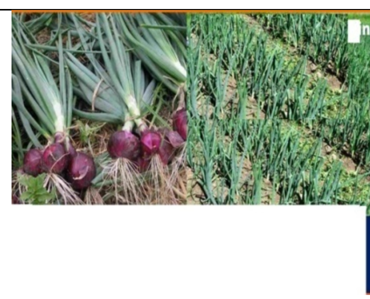
उ) कुखुरालाई के खुवाइन्छ ?

....

पाठ १२

हाम्रा मसलाजन्य बालीहरू

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरू: अ) माथिका चित्रमा कुन कुन मसलाजन्य बालीहरू देख्नुभयो ?

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

ख) पढौँ र बुझौँ :

हामी मसलाजन्य बाली हौँ। हामीलाई तरकारी वा अचार बनाउँदा मसलाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । हामीले तरकारी र अचारलाई स्वादिलो र मिठो बनाईदिन्छौँ। यसका साथै शरीरलाई आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्त्व, भिटामिन प्रदान गर्नुका साथै रोगसँग लड्ने शक्ति बढाउँछौँ। त्यसैले सबैले हामीलाई खान मन पराउँछन्। हामीलाई धेरै उत्पादन गरेर बजारमा बिक्री गर्न पनि सकिन्छ।

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

अ) खुर्सानी	आ)	इ) ....
ई)	उ)	ऊ) ....

घ) मसलाजन्य बालीहरूबाट हुने फाइदाहरू लेखौँ :

....

....

....

....

ङ) चित्र हेरी नाम लेखौँ :

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

छ) आफ्नो विद्यालय वरपर गरिएका मसलाजन्य खेतीको अवलोकन गरी

तिनको नाम कक्षामा सुनाऔँ :

पाठ १३

हाम्रा नगदेबालीहरू

क) पढौँ र छलफल गरौँ:

नेपाल कृषि प्रधान देश हो । यहाँ विभिन्न प्रजातिका मौसमी तथा बेमौसमी वालीहरूको खेती गरिन्छ ।त्यस्ता विभिन्न प्रजातिका बालीहरूमध्ये एक नगदेबाली पनि हो । उपयूक्त विधि र प्रविधिको प्रयोग गरी उत्पादनमा वृद्धी गर्न सकिन्छ ।

खेतबारीमा उत्पादन गरिसकेपछी उक्त उब्जनीलाई तुरुन्तै नगदमा रुपान्तरण गर्न सकिने बालीलाई नगदेबाली भनिन्छ । हाम्रो गाउँपालिकामा यस्ता नगदेबालीको व्यावसायिक खेती समेत गरिन्छ । यस्ता नगदेबालीहरूको उत्पादन र बिक्री वितरणबाट व्यक्तिलाई आफ्नो आर्थिक स्तर उकास्नका लागि मद्दत हुन्छ । कतिपय परिवारले यस्ता नगदेबालीहरूको उत्पादन र बेचबिखनबाट परिवारका आधारभूत आवश्यकता र अन्य आवश्यकताहरूसमेत पुरा गर्ने गर्दछन् ।

अ) कस्तो बालीलाई नगदेबाली भनिन्छ ?

आ) के तपाईंको घरमा नगदेबालीको खेती हुन्छ ?

इ) तपाईंको घरमा भएका नगदेबालीहरू कुन-कुन हुन् ?

ख) जोडा मिलाऔँ :

तोरी	
मसुरो	
अरहर	

तिल	
अर्सी	

ग) पढौँ र बुझौँ :

यो तोरी हो । तोरीलाई नगदेबाली भनिन्छ । तोरीबाट तेल प्राप्त हुन्छ । तेललाई हामी विभिन्न काममा प्रयोगगर्न सक्दछौँ । तोरी ठुलो र सानो दानागरेको हुन्छ । तोरीको फुल पहेँलो हुन्छ ।

यो मसुरो हो । यसलाई पनि नगदेबाली भनिन्छ ।मसुरोलाई हामी दालको रूपमा प्रयोग गर्न सक्दछौं । यसलाई सिङ्गो दाना वा दलेर कप्टेरा बनाई दाल बनाउन सकिन्छ । यसको दाना सानो र चेप्टो हुन्छ । मसुरोको फूल सेतो हुन्छ ।

यो टिमुर हो । नेपालको पहाडी भेगमा यसको व्यवसायिक खेती गरिन्छ । यो स्वास्थ्यका लागि अतिनै उपयोगी हुन्छ ।

घ) गीत गाऔँ :

हाम्रो घरको नजिकै तोरीबारी छ
तोरीबारीको अलि पर अरहर घारी छ ।

तोरी फुल्दा बारीमा मौरीहरू आउँछन्
फुलबाट रस चुसी मह बनाउँछन् ।

कान्छा बाले गर्नुहुन्छ मसुरोको खेती
सबै दङ्ग पर्ने गर्छन् त्यो मिहिनेत देखी ।

अर्सिको बोट सानो हुन्छ तिलको सानो दाना
तिलको अचार खान पाए मिठो हुन्छ खाना ।

तोरी अरहर मसुरो हाम्रा नगदेबाली
तिल अर्सी खेतबारीमा छैन हेर खाली ।

ङ) ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

अ) तोरीवाट तेल निस्कन्छ ।

आ) मसुरो र अरहरबाट दाल बन्छ ।

इ) अर्सी तरकारीको प्रजाति हो ।

ई) तोरीको फूल रातो हुन्छ ।

च) कुनै एउटा नगदेबालीको चित्र बनाई रङ भरौँ :

पाठ १४

हाम्रा बेमौसमी बालीहरू

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

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

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

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

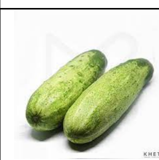
ख) गीत गाऔँ :

लौ है पाक्यो तरकारी, बोडी, भिन्डी मिसाको
टमाटरको चटनीले, खाना मीठो बनाको ।

मुला, काँक्रा ल्याएर, भाइले सलाद काटेको
बारीमा मकै देखेर, बहिनी दङ्ग परेको ।

रायो साग पकाउन, आमा भान्सा पसेको
बाबासँगै हामीले मीठो खाना खाएको ।

ग) जोडा मिलाऔँ :

मुला	
काँक्रो	
मकै	
बोडी	
टमाटर	
साग	

घ) आफ्नो घर वा समुदायमा उत्पादन गरिने बेमौसमी बालीहरूका नाम लेखौँ

अ) .... आ) .... इ) ....

ई) .... उ) .... ऊ) ....

ङ) बेमौसमी बालीहरूको खेती गर्दा हुने फाइदाबारे एक अनुच्छेद लेखौँ :

....

....

....

च) आफूलाई मनपर्ने बेमौसमी बालीको चित्र बनाई रङ भरौँ :

पाठ १५

हाम्रा परम्परागत, स्थानीय र आधुनिक प्रविधिहरू

क) पढौँ र छलफल गरौँ :

मानिसका दैनिक क्रियाकलापहरूलाई सरल र सहज बनाउनका लागि स्थानीयस्तरमा उपलब्ध प्रविधिलाई स्थानिय प्रविधि भनिन्छ । यस्ता प्रविधिहरू केही परम्परादेखि प्रयोगमा आई अहिलेसम्म पनि प्रयोगमा छन् । आधुनिक प्रविधिहरूको विकास पनि भइसकेको पाईन्छ । परम्परागत प्रविधिलाई अझ परिस्कृत र सुधार गरी हाम्रा दैनिक क्रियाकलाप गर्न सहजता ल्याउने प्रविधिहरू आधुनिक प्रविधि हुन् । अहिलेको विज्ञानको युगमा मानिसहरू पहिलेको जस्तो धेरै मेहनत नगरी उच्च प्रविधिको प्रयोग गरी थोरै मेहनतबाट जीवनलाई सरल, सहज र सफल बनाउन चाहन्छन् ।

प्रश्नहरू :

अ) के तपाईंको घर छिमेकमा जाँतो छ ?

आ) ढिकीमा के के गरिन्छ ?

इ) के तपाईंले जाँतो पिस्नु भएको छ ?

ई) ढिकी र जाँतोमा काम गर्न किन सजिलो हुन्छ ?

ख) पढौँ र बुझौँ :

म जाँतो हुँ । म एक प्रकारको ढुङ्गाबाट बनेको हुन्छु । मानिसहरू मेरो प्रयोगबाट गेडागुडी, चामल, मकै दलेर वापिसेर आवश्यकताअनुसार आकार बनाउँछन् ।

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

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

ग) परम्परागत प्रविधि र आधुनिक प्रविधिबिच तुलना गरौं :

हलो र ट्याक्टर :

- यो परम्परागत प्रविधि हो । - यो काठबाट बनेको हुन्छ । - यसको प्रयोगबाट काम गर्न धेरै समय लाग्छ । - यसमा गोरु/राँगाको आवश्यकता पर्दछ । - काम गर्दा थकाई लाग्छ ।	-यो आधुनिक प्रविधि हो । -यो फलामबाट बनेको हुन्छ । -यसको प्रयोगबाट थोरै समयमा धेरै काम गर्न सकिन्छ । -यो चलाउन एकजना सिपयुक्त जनशक्तिभए पुग्छ । -यो मेसिन भएकाले थकाई लाग्दैन ।

ढिकी/जाँतो र मिल

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

घ) ढिकी र जाँतोबाट गर्ने काम लेखौँ :

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

ङ) उत्तर लेखौँ :

अ) परम्परागत प्रविधि भनेको के हो ?

आ) आधुनिक प्रविधि केलाई भनिन्छ ?

इ) परम्परागत र आधुनिक प्रविधिका दुईदुईवटा उदाहरण लेख्नुहोस् ।

ई) परम्परागत र आधुनिक प्रविधिबिच भिन्नता छुट्याउनुहोस् ।

एकाइ ४

खुसीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

पाठ १६

असल बानी र आचरण

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) माथिका चित्रहरूमा के के देख्नु भयो ?

आ) माथिका चित्रहरूमा देखाइएकामध्ये के के कुरा मन पऱ्यो ?

इ) तपाईंले माथिकामध्ये के के काम गर्नु हुन्छ ?

ख) पढौँ, बुझौँ र जवाफ लेखौँ :

गरिमाको घर बाँके जिल्लाको राप्तीसोनारीमा पर्दछ । उनी कक्षा ३ मा अध्ययन गर्दछिन् । उनी विद्यालयका मिलनसार विद्यार्थी हुन् । उनी आफूले जानेका कुरा अरुलाई सिकाउँछिन् र आफूले नजानेका कुरा अरुबाट सिक्छिन् । अरु कसैले साथीहरूसँग रिसाएर झगडा गर्न थाल्यो भने यस्तो गर्नु हुदैन भनेर सम्झाउँछिन् ।

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

प्रश्नहरू

अ) गरिमाको जस्तै तपाईंका राम्रा बानी के के छन् ?

....

आ) घरका मानिसहरू गरिमासँग किन खुसी छन् ?

....

इ) तपाईंले घरका मानिसहरूलाई मनपर्ने हुन के के गर्ने योजना बनाउनु भएको छ ?

....

ग) तल दिइएकामध्ये आफूसँग भएका बानी र आचरणहरूमा ✓ चिन्ह लगाऔँ :

राम्रा बानी र आचरण		
१	म बेलुका सबेरै सुत्छु र बिहान सबेरै उठ्छु ।	
२	म बिहान उठ्ने बित्तिकै पानी पिएर शौचालय जान्छु ।	
३	म शौचालयबाट फर्केपछि सावुन पानीले मिचिमिची हातमुख धुन्छु ।	
४	मैले हरियो सागपात र फलफूल दिनहुँजस्तो खाने गर्छु ।	
५	मलाई बजारका खानेकुरा खान मन पर्दैन र खाँदिन ।	
६	मलाई साथीहरूसँग मिलेर काम गर्दा खुसी लाग्छ ।	
७	अरुले भनेका राम्रा कुरा ध्यान दिएर सुन्न मन लाग्छ ।	
८	साथीहरूलाई सहयोग गर्न पाउँदा खुसी लाग्छ ।	
९	मलाई मेरो लुगा र सामान मिलाएर राख्न आउँछ ।	
१०	घरको काममा अभिभावकलाई सहयोग गर्न मन लाग्छ ।	

घ) पढौँ र बुझौँ :

शिक्षक : भाउजू नमस्कार ! आराम हुनुहुन्छ, भाउजू ?

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

शिक्षक : म पनि ठिक छु भाउजू । छोरा सुमनको हालखवर के छ त ?

जानकी : आजभोलि ठिक छ । पहिले अलि कराउथ्यो, अनेकथरि कुरा गरिराख्थ्यो । मैले पनि अलि ठूलो स्वरले कराएपछि हिजोआज त्यस्तो गर्दैन । चुप्प लागेर बसीराख्छ ।

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

जानकी : कतिपय कुरा आफूलाई जानकारी पनि हुदैन । कामको चटारोले फुर्सद पनि हुदैन । अनि हप्काइदियो, खेल खतम ।

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

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

शिक्षक : बोल्छ । तर तपाईंले उसलाई कुरा गर्नका लागि खुसीमय वातावरण दिनुपर्छ । जिज्ञाशा राख्नका लागि हौसला दिनुपर्छ । बोलेपछि झर्को

मान्ने र रिसाउने गरेपछि बालबालिकाहरू बोल्न छोड्छन् र उनीहरूमा क्रमश: मनोरोगको समस्या देखिन थाल्छ ।

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

ङ) माथिको संवादका आधारमा तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेखौं :

अ) सुमनको कुन बानी राम्रो थियो ?

… … … … … … … … … …

आ) सुमनको बानी फेरिनुको कारण के हो ?

… … … … … … … … … … …

इ) सुमनमा पहिलेकै बानी फर्काउनका लागि के गर्नुपर्छ ?

… … … … … … … … … … …

ई) सुमनको आमाको कुन बानी राम्रो र कुन बानी नराम्रो लाग्यो ?

…. … … … … … … … … … … … … …

… … … … … … …. … … … … …

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

क.सं.	आचरण र बानी	चिन्ह
१	उनी सधैं सफा लुगा लगाउँछन् ।	

२	साथीसँग मिलिजुली काम गर्छन् ।	
३	साथीलाई अप्ठ्यारो पर्दा सहयोग गर्दछन् ।	
४	आफूले जानेको कुरा नजानेको साथीलाई सिकाउँछन् ।	
५	साथीहरूसँग सधैंभरि हाँसीहाँसी कुरा गर्छन् ।	
६	उनलाई कसैले मन नपर्ने कुरा गरेपनि रिसाउँदैनन् ।	
७	उनमा अरु खुसी हुँदा आफू पनि खुसी हुने स्वभाव छ ।	

छ) उत्तर लेखौँ :

(अ) तपाईंको घरपरिवारमा भएका परिवारका सदस्यहरूसँगको आफ्नो नातासम्बन्ध र उनीहरूमा भएका आफूलाई मनपर्ने असल बानीको बारेमा तलको तालिकामा लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्र.सं	परिवारका सदस्यहरूको नाम	नातासम्बन्ध	मनपर्ने बानी
१.			
२.			
३.			
४.			
५.			

६.			
७.			

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

....

....

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

....

....

....

....

ज) गीत गाऔँ :

मेरो साथी विद्यालयमा सबैसँग मिल्दछ,

घरमा पनि सबैसँग मिलेरै काम गर्दछ ।

म पनि त मेरो प्यारो साथी जस्तै हुने हो,

सँगैसँगै जिन्दगीको हिमालचुली छुने हो ।

मेरो साथी रिसाउँदैन, साँचो, मीठो बोल्दछ,

खुसी हुन्छ, सफा हुन्छ, मनको कुरा खोल्दछ ।

म पनि त ....

अध्ययन गर्छ, नाच्छ, गाउँछ, खेलकुदमा राम्रो छ

त्यसैले त सबै भन्दा राम्रो साथी हाम्रो छ ।

म पनि त मेरो प्यारो साथी जस्तै हुने हो,

सँगैसँगै जिन्दगीको हिमालचुली छुने हो ।

झ) प्रतिबद्ध बनौँ :

माथिको गीतका अनुसार तपाईंको प्यारो साथीमा भएको जस्तै तपाईंमा पनि के के बानी छन् र अब अरु कुन कुन बानीको विकास गर्न प्रतिबद्ध हुनुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

अ) अहिले भएका राम्रा बानीहरू :

....

....

....

(आ) अब तुरुन्तै विकास गर्ने राम्रा बानीहरू :

....

....

....

पाठ १७

स्थानीय गीत, सङ्गीत र नृत्य

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

(अ) माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो ?

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

इ) तपाईँ वा तपाईँको साथी वा घरपरिवारका सदस्यहरूलाई माथिका मध्ये कुन कुन नाचहरू नाच्न आउँछ ?

ई) तपाईँको गाउँटोलमा नाचिने नाचहरूको नाम भन्नुहोस् ।

ख) बजाऔँ र बुझौँ :

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

ग) सुनौँ र छलफल गरौँ :

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

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

(इ) तपाईँले हालसम्म बजाउनु भएका बाद्ययन्त्रहरूको नाम भन्नुहोस् ।

घ) पढौं र बुझौं :

सन्दीपकी हजूरआमालाई स्थानीय गीत र भजनहरू राम्रोसँग गाउन आउँछ । गीत गाउने क्रममा कहिले हार्मोनियम त कहिले मादल पनि आफैले बजाउने गर्नुहुन्छ । एका बिहानै हजूरआमाको गीत र सङ्गीतमा रमाउँदै सन्दीप आफै पनि नाच्ने गर्दछ । यसले गर्दा सन्दीपको घरपरिवारमा खुसी र आनन्दको वातावरण सिर्जना भएको छ ।

ङ) माथिको अनुच्छेदको आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर लेखौँ :

अ) सन्दीपको हजूरआमाले एकाबिहानै के गर्नुहुन्छ ?

....

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

....

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

....

च) गीत गाउँदै नाचौँ :

हामी साना नानी हौँ, मूलको सङ्लो पानी हौँ ।
अघि बढ्न दिनू हामीलाई सिर्जनाका खानी हौँ ।

हामीलाई सुन्न र बोल्न पनि मन लाग्छ,
सुन्दासुन्दै बोल्दाबोल्दै पढ्न पनि मन लाग्छ ।
हामी साना नानी हौँ .....

हामीलाई नाच्न र गाउन पनि मन लाग्छ,
नाँच्दानाँच्दै गाउँदागाउँदै लेख्न पनि मन लाग्छ ।
हामी साना नानी हौँ.... ... ...

हामीलाई खेल्न र घुम्न पनि मन लाग्छ,
खेल्दाखेल्दै घुम्दाघुम्दै सिक्न पनि मन लाग्छ ।
हामी साना नानी हौँ .....

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

गीत :

....

....

....

....

पाठ १८

स्थानीय उत्सव र चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलापहरू

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) माथिको चित्रमा के के देख्नु भयो ?

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

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

ख) पढौँ र अभ्यास गरौँ :

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

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

छोरी : मैले हजूरले भनेको के मानें र आमा त्यस्तो महत्वपूर्ण कुरा ?

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

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

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

छोरी : आमा, मेरो विवाह सामान्य किसिमले गरौँ । धेरै खर्च नगरौँ । बरु त्यसबाट बचत हुने पैसा सामाजिक कार्यमा लगाऔँ । कतिपय मानिसहरूलाई छोराछोरीको शिक्षा र स्वास्थ्यका निम्ति समेत रकम जुटाउन नसकेर कति कष्टकर जीवन बाँचिरहेका छन् । बरु मैले हजूरको हुनेवाला जुवाइँ राजासँग पनि यो कुरा गरिसकेको छु । कति राम्रो विचार भनेर खुलेर मेरो प्रशंसा गर्नु भयो ।

आमा : आहा, हो र छोरी ? जुवाइँले पनि प्रसंशा गर्नु भयो यो कुराको ? गजब भयो । मैले पनि तिमीले भने जस्तै सोचेकी थिएँ । बरु तिम्रो विवाहबाट बचत भएको रकम मानव सेवा आश्रमलाई दिउँला । हामीले गरेको सानो सहयोगले मानव सेवा आश्रममा बसेका बृद्धबृद्धा र अशक्तहरूका निम्ति ठूलो सहयोग हुन्छ । आफ्नो जीवन मानव सेवामा समर्पित गरेकाहरूका लागि समेत ठूलो हौसला मिल्छ । बरु

मैले त अझै के सोचेकी छु भने हामीले समय समयमा जन्मोत्सव र चाडपर्वमा हुने खर्च पनि जोगाएर यस्तै कार्यमा लगानी गरियो भने झन् कति जाति हुन्थ्यो होला है छोरी !

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

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

अ) के कुरामा आमा र छोरीको कुरा मिल्यो ?

....

आ) तपाईँलाई उनीहरूको विचार कस्तो लाग्यो ? किन ?

....

इ) तपाईँले पनि अभिभावकसँग आफ्ना मनमा लागेको कुरा राख्नुहुन्छ ? किन ?

....

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

....

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

क्र.सं.	क्रियाकलापहरू	चिन्ह
१	आफन्त र साथीसँगीहरूसँग भेटघाट हुन्छ ।	
२	गाउँटोलका उत्पादनहरूले विक्री हुने अवसर पाउँछन् ।	
३	स्थानीय कला, सङ्गीत र संस्कृतिको जगेर्ना हुन्छ ।	
४	हिजोआज भद्दा संस्कृतिको बोलबाला हुने गरेको छ ।	
५	दुर्व्यसनीहरूको कारणले असुरक्षित र झैझगडा हुने गर्दछ ।	
६	हुनेखानेहरूका निम्ति सम्पत्ति देखाउने अवसर भएको छ ।	
७	सबै चिज एउटै थलोमा पाइने गरी व्यवस्थापन गरिन्छ ।	
८	कम मूल्यमा राम्रो सामानहरू पाइन्छ ।	
९	वातावरण प्रदूषित हुने भएको कारण बिरामी हुने डर हुन्छ ।	
१०	अरु समयमा भन्दा स्वस्थ खानेकुरा खान पाइन्छ ।	

घ) माथिको सूचीमा भएकामध्ये महोत्सव र चाडपर्वमा हुने गरेका राम्रा कुराहरू र सुधार गर्नुपर्ने कुराहरूलाई तलको तालिकामा लेखौँ :

क्र.सं.	राम्रा कुराहरू	सुधार गर्नुपर्ने कुराहरू
१.		
२.		
३.		
४		
५		

पाठ १९

खुसी हुने कला

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) माथिका चित्रहरूमा के के देख्नु भयो ?

आ) मानिसहरू यस्ता कामहरू किन गर्दछन् ?

इ) तपाईंले पनि अर्कालाई सहयोग गर्ने कामहरू गर्नु भएको छ ?

ई) अरुलाई सहयोग गर्दा आफूलाई कस्तो अनुभूति हुन्छ ?

उ) सहयोग पाउने मान्छे खुसी हुँदा सहयोग गर्ने मानिसलाई के कस्तो महसुस हुन्छ ?

ख) पढौँ र उत्तर लेखौँ :

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

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

प्रश्नहरू

अ) धार्मिक व्यक्तिले सन्त महाराजलाई भेटेपछि के कुराको अनुरोध गरे ?

.

....

आ) नर्कमा खानेकुराहरू भएर पनि मानिसहरू किन भोकै थिए ?

....

इ) आफ्नो हात मुखसम्म ल्याउन नमिले पनि स्वर्गका मानिसहरूले कसरी खाइरहेका थिए ?

....

ई) स्वर्ग र नर्कमा देखिएको भिन्नता के हो ?

....

उ) हाम्रो समाजलाई पनि स्वर्ग बनाउन हामीले के गर्नुपर्छ ?

....

ऊ) तपाईंले अहिलेसम्म को-को लाई के-के सहयोग गर्नु भयो ?

....

ग) गीत गाऔँ र रमाऔँ :

आँट्यौ भने हामीले पनि धेरै गर्न सक्छौँ,
नर्क जस्तो ठाउँमा पनि स्वर्ग झार्न सक्छौँ ।
बृद्धबृद्धा, अशक्तलाई सहयोग गर्‍यौ भने
आफ्नो मात्र सोच्ने मनलाई खुला गर्‍यौ भने

हामीले पनि धेरैको ज्यान जोगाउन सक्छौं,
नर्क जस्तो ठाउँमा पनि स्वर्ग झार्न सक्छौं ।

आफ्नो मान्छे नभाकाको आफ्नो हुन सके,
गरीब, दुःखी, अनाथको आँशु पुछ्न सके
मानवतालाई विश्वभरि फैलाउन सक्छौ,
नर्क जस्तो ठाउँमा पनि स्वर्ग झार्न सक्छौं ।
आँट्यौं भने हामीले पनि धेरै गर्न सक्छौं,
नर्क जस्तो ठाउँमा पनि स्वर्ग झार्न सक्छौं ।

ङ) खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द लेखौं :

अ) आँट्यौं भने हामीले पनि धेरै ...... सक्छौं,
नर्क जस्तो ठाउँमा पनि ... . झार्न सक्छौं ।

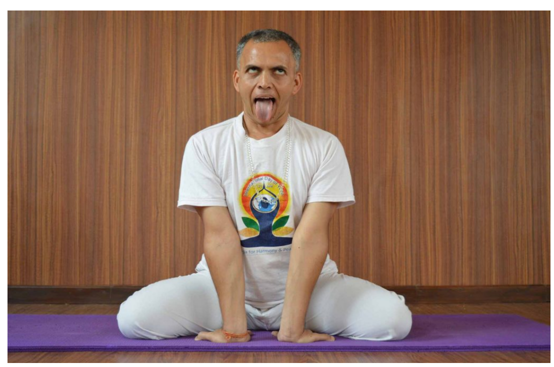
आ) बृद्धबृद्धा, अशक्तलाई ....गर्‍यौं भने,
आफ्नो मात्र सोच्ने ... .खुला गर्‍यौं भने ।

इ) आफ्नो मान्छे नभाकाको ... . हुन सके,
गरीब, दुःखी, ...आँशु पुछ्न सके ।

पाठ २०

योग

क) हेरौँ र अभ्यास गरौँ :



अ) माथिका प्राणायाम र आसनहरूको नाम भन्नुहोस् ।

आ) यस पूर्वका कक्षाहरूमा सिकेका भस्त्रिका प्राणायम, प्रणव प्रणायाम, शशकासन, गरुडासन, सिंहासनको अभ्यास गर्नुहोस् ।

ख) ध्रुवासनको अभ्यास गर्ने तरिका र महत्व

राजनलाई ध्रवासन गर्न राम्रोसँग आउछ । सर्वप्रथमत उनी शरीरलाई सिधा बनाएर उभिन्छन् । दायाँ खुट्टाको पैताला विस्तारै उचाली हातको सहयोगले बाँया खुट्टाको तिघ्रामा जोडेर राख्छन् । बिस्तारै सास तान्दै दुवै हातलाई उठाएर टाउको माथि पुऱ्याएर जोड्छन् । त्यसपछि सम्पूर्ण शरीरलाई थप तन्काउछन ्। पूरा सास तान्ने र क्रमश: सास छोड्दै दुवै हात र दायाँ खुट्टा तल झार्छन् । यही प्रक्रियालाई उनी बायाँ खुट्टा उचालेर पनि यो आसन गर्छन् । कहिलेकाहीँ उनी टाउको माथि लिएर जोडिएका हात क्रमश: तल ल्याएर नमस्कारको भावमा राखेर पनि यो आसन गर्छन् ।

राजनलाई ध्रुवासनको महत्वको बारेमा राम्रोसँग जानकारी छ । यसबाट रिङ्टा लाग्ने समस्याबाट मुक्ति पाउन मद्दत पुग्छ । हात खुट्टाका जोर्नी सम्बन्धी रोग निको बनाउन सहयोग गर्दछ । ढाड, खुट्टा र काँधलाई स्वस्थ र बलियो बनाउन सहयोग गर्दछ ।

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

कम्प्युटरमा वा मोवाइलमा युटुव वा भिडियो क्लीप वा चित्र हेरेर ध्रुवासन गर्ने तरिकाको बारेमा बताउने । पहिले शिक्षकले अभ्यास गर्ने र विद्यार्थीहरूलाई सोहीअनुसार गर्न लगाउने । शिक्षकले विद्यार्थीको अभ्यास अवलोकन गर्ने । यस आसनबाट हुने लाभको बारेमा छलफल गर्ने ।

ग) मयुरासनको अभ्यास गर्ने तरिका र महत्व :

कमललाई मयुरासन गर्न राम्रोसँग आउँछ । सर्वप्रथम उनी जमिनमा घुँडा टेकेर बस्छन् । दुबै हातका औंलाहरू खुट्टातिर फर्काएर दुबै हत्केलालाई जमिनमा राख्छन् । हातका दुवै कुहिनालाई मोडेर नाभीको वरिपरिको पेटको कोमल भागमा राख्छन् । त्यसपछि, अगाडी झुकेर दुवै खुट्टालाई पछाडी तन्काएर सिधा राख्छन् । सास बाहिर निकालेर दुवै खुट्टालाई जमिनबाट उठाउँछन् र टाउकोको भाग तल झुकाउँछन् । यसरी सम्पूर्ण शरीरको तौल दुई हत्केलाले थामेर पूरा शरीर जमिनको सिधा हुनेगरी राख्छन् । जति समयसम्म सकिन्छ, त्यत्ति समयसम्म यो आसन गर्छन् उनी । सामान्यतया उनी यो आसनलाई दुई-तीन पटक दोहोऱ्याएर पनि गर्छन् ।

कमललाई मयुरासनको महत्वको बारेमा राम्रोसँग जानकारी छ । यस आसनलाई नियमित रुपमा गर्दा पाचन अङ्गहरूमा रक्त सञ्चारलाई बढाएर पाचन प्रणालीलाई क्रियाशील बनाउन सहयोग गर्दछ । यसले व्यक्तिलाई ब्रम्हचर्यको पालन गर्न सहयोग गर्दछ । यसले पेटलाई स्वस्थ र बलियो बनाउँछ ।

शिक्षकका निम्ति अनुरोध : कम्प्युटर वा मोवाइलमा युटुव वा भिडियो क्लीप वा चित्र हेरेर मयुरासन गर्ने तरिकाको बारेमा बताउने । पहिले शिक्षकले अभ्यास गर्ने र विद्यार्थीहरूलाई सोही अनुसार गर्न लगाउने । शिक्षकले विद्यार्थीको अभ्यास अवलोकन गर्ने । यस आसनबाट हुने लाभको बारेमा छलफल गर्ने ।

घ) तलको निर्देशन पढौँ र पालना गरौँ :

अ) विद्यालयमा सिकेका प्राणायामहरू (प्रणव र भस्त्रिका) र आसनहरू (सिंहासन, ध्रुवासन र मयूरासन) को घरमा समेत बिहानको समयमा खाली पेटमा अभ्यास गरौँ ।

आ) यसभन्दा पहिलेका कक्षाहरूमासिकेका आसनहरू (गरुडासन, र शशकासन) को समेत घरमा बिहानको समयमा अभ्यास गरौँ ।

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

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

ङ) तल लेखिएको ठिक छ भने ✓ चिन्ह र बेठिक छ भने x चिन्ह लगाऔँ :

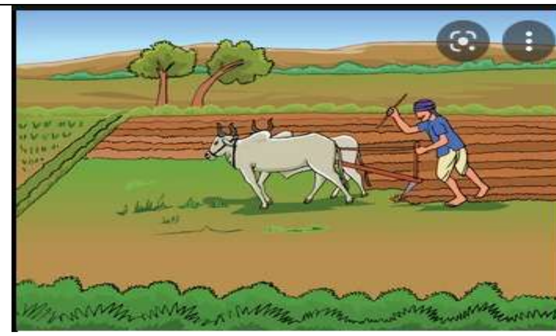
क्र.सं.	लेखिएको विवरण	चिन्ह
१	भस्त्रिका प्राणायाममा मन्द, मध्यम र तीव्र दरमा सास लिने छोड्ने गर्न सकिन्छ ।	
२	सिंहासन एउटा खुट्टाले उभिएर गर्ने आसन हो ।	
३	प्रणव प्राणायाम ॐ को उच्चारण गर्दै गरिन्छ ।	
४	मयूरासन दुई हत्केलाले पूरा शरीर थामेर गरिन्छ ।	
५	पाचनप्रणाली स्वस्थ बनाउन प्रणव प्राणायामले सहयोग गर्दछ ।	
६	ब्रम्हचर्यको पालनामा ध्रुवासनले सहयोग गर्दछ ।	
७	नाक, कान र घाँटीको समस्यालाई भस्त्रिका	

	प्रणायामले निको गर्न सहयोग गर्दछ ।	
८	सिंहासन मुख खोलेर जिब्रो बाहिर निकाली गरिन्छ ।	
९	रिङ्टा लाग्ने समस्या भएमा ध्रुवासनले सहयोग गर्दछ ।	
१०	सिंहासनले हात खुट्टाको जोर्नीको समस्यालाई समाधान गर्न सहयोग गर्दछ ।	

पाठ २१

श्रमप्रतिको सम्मान र सामाजिक सहयोग

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :



अ) माथिको तस्वीरमा के के काम गरिरहेको देख्नु भयो ?

आ) ती कामहरू गरेपछि हुने फाइदाहरू के के हुन् ?

इ) चित्रमा गरेका जस्ता काम कसैले पनि नगरेको भए के हुन्थ्यो होला ?

ई) शारीरिक श्रम र मानसिक श्रम भनेको के हो ?

उ) अरुको निम्ति पनि काम गऱ्यो भने आफूलाई के फाइदा हुन्छ ?

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

क.सं.	कामको विवरण	काम गर्ने व्यक्ति
१	हाम्रो निम्ति खाद्यान्न र तरकारी उत्पादन गर्ने व्यक्ति ।	
२	हाम्रो निम्ति औषधी उपचार गर्ने व्यक्ति ।	
३	हाम्रो निम्ति कपडा सिलाउने व्यक्ति ।	
४	हाम्रो निम्ति फूल फूलाउने व्यक्ति ।	
५	हामीलाई विद्यालयमा सिकाउने व्यक्ति ।	
६	हामीलाई घरमा माया र रेखदेख गर्ने व्यक्ति ।	
७	हाम्रो विद्यालयलाई सफासुग्घर गर्ने व्यक्ति	
८	हाम्रो निम्ति पुस्तक लेख्ने व्यक्ति ।	
९	हाम्रो निम्ति गीत लेख्ने व्यक्ति ।	
१०	हाम्रो निम्ति गीत गाउने व्यक्ति ।	
११	हाम्रो निम्ति काठको काम गर्ने व्यक्ति	
१२	हाम्रो निम्ति ढुङ्गाको काम गर्ने व्यक्ति	
१३	हाम्रो निम्ति भारी बोक्ने काम गर्ने व्यक्ति	

१४	हाम्रो निम्ति भान्सामा काम गर्ने व्यक्ति	
१५	हाम्रो निम्ति प्लेन चलाउने व्यक्ति	
१६	हाम्रो निम्ति गाडी चलाउने व्यक्ति	

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

एकाइ ५

हाम्रो वातावरण

पाठ २२

हाम्रा वरपरका बोटबिरुवा

क) तलका चित्र चिनेर नाम लेखौँ र तिनको महत्व छलफल गरौँ :

ख) केही बिरुवाहरूको नाम र महत्व पढौँ :

क्र.स.	नाम	महत्व
१	तुलसी	• सबै भागहरू औषधीका रूपमा प्रयोग गरिने र यसको सेवनले भोक जगाउने, खानामा रुचि जगाउने, पाचन क्रियालाई सक्रिय बनाउन सहयोग गर्छ । • घाँटी दुखेमा तुलसीको पात पानीमा उमालेर खाने गरिन्छ ।
२	घिउकुमारी	घिउकुमारी बहुउपयोगी वनस्पति हो। यसले कपाल झर्ने समस्यालाई रोक्न सक्छ। यसको कोमल जेलको प्रयोगले एउटा नाइट क्रिम बनाउन सकिन्छ। घामको हानिकारक किरणबाट बच्नको लागि घिउकुमारीको जेलको प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसैगरी मधुमेह नियन्त्रण गर्न, मुटुको जलनबाट छुटकारा पाउन, मुख सफा राख्न, कब्जियतको समस्या समाधान गर्न र प्रशस्त पोषक तत्व प्राप्त गर्न यो महत्त्वपूर्ण मानिन्छ।
३	कागती	कागती गुणकारी फल हो । कागतीमा रोगको संक्रमणबिरुद्ध लड्न सक्ने गुण हुन्छ। यसले सेता रक्तकोष उत्पादन गर्न मद्दत गर्छ र रगतलाइ संक्रमण हुनबाट पनि बचाउँछ । कागती ‘एन्टि–अक्सिडेन्ट’ भएकाले शरीरमा रहेको विकारलाई निस्क्रिय पारी स्ट्रोक, मुटुरोग र क्यान्सरजस्ता खतरनाक रोगबाट बचाउँछ। कागतीले ब्लडप्रेसर घटाउँछ, पाचन शक्ति

		बढाउँछ, राम्रो कोलेस्टेरोल बढाउँछ, भोक जगाउँछ र शरीरमा स्फूर्ति बढाउँछ ।
४	लसुन	विशेष रूपमा लसुनको प्रयोग खानाको स्वाद बढाउन गरिन्छ । यसले विभिन्न स्वास्थ्य लाभ प्रदान गर्छ । रक्तचापलाई कम गर्नु, कोलेस्ट्रोलको स्तरलाई घटाउनु, कार्डियोभास्कुलर स्वास्थ्यमा सुधार गर्नु र क्यान्सरलाई रोक्न सहयोग गर्नु यसका महत्त्वपूर्ण कार्य हुन् । लसुनलाई औषधीको रूपमा समेत प्रयोग गरिन्छ ।
५	अम्बा	अम्बा निकै स्वादिलो हुनुका साथै स्वास्थ्यवर्दक मानिन्छ । यो प्रोटिन, भिटामिन, मिनरल्स तथा फाइबरको स्रोत हो । आयुर्वेदिक हिसाबले पनि अम्बा फाइदाजक छ । कोलस्ट्रोलको मात्रा कम गर्न, तौल घटाउन , मधुमेह नियन्त्रण गर्न, शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन, गिजाको सुजन तथा दाँतको दुखाई र सास गन्हाउने समस्याबाट समेत राहत मिल्छ ।

ग) पढौँ र जानौँ :

हाम्रा वरपर विभिन्न किसिमका बिरुवाहरू हुन्छन् । बिरुवाहरू हरिया रङका हुन्छन् । केही बिरुवाको डाँठ नरम र मसिनो हुन्छ । जसलाई सजिलै भाँच्न सकिन्छ । जस्तै : धान, गहुँ, मकै, केराउ आदि । यी बिरुवाहरू खाद्यान्न बालीको रूपमा प्रयोग हुन्छन् । केहि बिरुवाहरूको डाँठ लहरेदार हुन्छ जसलाई तरकारीको रूपमा प्रयोग हुन्छ । केही बोटबिरुवाहरू खेतबारीको छेउमा, वनमा हुन्छन् । त्यस्ता बिरुवाहरूमा साल, सिसौ, अम्बा, आँप, कटहर, वर, पिपल आदि पर्दछन् र तिनलाई काठ, दारको रुपमा प्रयोग गरिन्छ । यसका साथै यी बिरुवाहरूबाट काठका सामानहरू बनाउन सकिन्छ । हाम्रा वरपरका केही बोटविरुवा औषधीको रूपमा प्रयोग हुन्छन् । जस्तै : तुलसी, घिउकुमारी, असुरो, घोडताप्रे, पारिजात आदि । केही बोटबिरुवा जस्तै बकाइनो, साज, ढौठी आदिबाट हामी घाँस स्याउला पाउँछौ जुन गाई, भैँसी, बाख्रालाई खुवाउन हुन्छ ।
बोटबिरुवाले हामीलाई स्वच्छ हावा र स्वस्थ वातावरण प्रदान गर्छन् । बिरुवाले हामीलाई काठ, दाउरा, स्याउला दिन्छन् । काठबाट हामीले कुर्सी, टेवल, बेन्च, खाट, पलङ्ग आदि सामान बनाउन सक्छौं ।

घ) घर वा खेतबारीमा पाइने कुनै ५ ओटा बिरुवाको नाम र महत्व लेखौं :

क्र.स.	बिरुवाको नाम	महत्व
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

ङ) विद्यालयमा पाइने कुनै १० ओटा बिरुवाको नाम र महत्व लेखौं :

क्र.स.	बिरुवाको नाम	महत्व
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		
६.		
७.		
८.		
९.		
१०.		

च) हाम्रो गाउँपालिकाका वनमा पाइने कुनै १० ओटा बिरुवाको नाम र महत्व लेखौँ :

क्र.स.	बिरुवाको नाम	महत्व
१.		
२.		
३.		

४.		
५.		
६.		
७.		
८.		
९.		
१०.		

छ) घर वरपर पाइने बिरुवाहरू चिनेर तालिकामा भरौँ :

तरकारीको रुपमा प्रयोग हुने बिरुवा	औषधीको रुपमा प्रयोग हुने बिरुवा	स्याउलाको रुपमा प्रयोग हुने बिरुवा	काठको रुपमा प्रयोग हुने बिरुवा

ज) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेखौँ :

अ) बोटबिरुवालाई के के काममा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

आ) बोटबिरुवाले हामीलाई के के दिन्छ ?

इ) आफ्नो घर वा खेतबारीमा भएका ५ ओटा बोटबिरुवाको नाम र एक एक महत्व लेख्नुहोस् ।

ई) विद्यालयमा भएका कुनै पाँचओटा बिरुवाको नाम र एक एक महत्व लेख्नुहोस् ।

उ) बोटबिरुवाको महत्वलाई ५ बुँदामा लेख्नुहोस् ।

झ) चित्र हेरी बिरुवाको नाम र एक एक महत्व लेखौँ :

क्र.स.	बिरुवाको नाम	महत्व
१.		
२.		
३.		
४.		

ञ) घर, विद्यालयमा पाइने तपाईँलाई मन पर्ने कुनै एक बिरुवाको चित्र बनाई उपयुक्त रङ भरौँ :

पाठ २३

हाम्रो बगैँचा

क) हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरू

अ) चित्रमा के के देखाइएका छन् ?
आ) विद्यालयको बगैँचामा बालबालिकाहरू के गर्दैछन् ?
इ) विद्यालयको बगैचा निर्माणमा तपाईँले के के सहयोग गर्नुहुन्छ ?
ई) विद्यालय र घरमा बगैँचा निर्माण गर्दा के फाइदा हुन्छ ?

ख) पढौँ र छलफल गरौँ :

रश्मिता शिवशक्ति मा.वि.पेरानीमा पढ्छिन् । उनको विद्यालयमा सुन्दर बगैंचा छ । उनी आफ्ना साथीहरूसित बगैँचामा खेल्छिन् र बगैँचाको छहारीमा बसेर पढ्छिन् । उनी र उनका साथीहरू मिलेर विद्यालयका गुरु र गुरुआमाहरूलाई बगैँचा निर्माण गर्नमा सहयोग गर्छन् । रश्मिता र उनका साथीहरू बगैँचाको हेरचाह गर्छन् । उनीहरूलाई उनका गुरु र गुरुआमाहरूले बगैंचालाई प्रत्येक हप्ता गोडमेल गर्न, काँटछाँट गर्न, सिँचाई गर्न, सरसफाई गर्न र संरक्षण गर्न सिकाउनु हुन्छ । यसबाट विद्यालय सुन्दर देखिनुका साथै वातावरण पनि सफा र स्वच्छ हुन्छ । त्यसैले रश्मिता र उनका साथीहरूले पनि आ-आफ्ना घरमा बगैँचा निर्माण गरेका छन् । उनीहरू आफ्नो गाउँ र टोलका मानिसहरूलाई पनि आ-आफ्ना घरमा बगैँचा निर्माण गर्न सिकाउँछन् । त्यसैले त्यस गाउँका मानिसहरू स्वस्थ छन् ।

रश्मिताले घरको बगैँचामा तरकारी, फलफूल र पुष्प लगाएकी छिन् । उनको घरमा उनका बाबु, आमा, भाइ र दाईले विदाको दिनमा कामको बाँडफाँड गरी बगैँचामा गोडमेल गर्ने, सिँचाइ गर्ने, काँटछाँट गर्ने, खानाको लागि तरकारी र फलफूल टिप्ने गर्छन् । घरको बगैँचामा तरकारी, फलफूल र पुष्प खेती गर्दा स्वस्थ परिकार खाने भएकाले उनको परिवारमा रहेका सदस्यहरू स्वस्थ छन् । पुष्पखेती गर्नाले मनोरञ्जन तथा सौन्दर्यता प्राप्त हुनुको साथै पुष्प बिक्री गरी आम्दानी पनि गर्छन् । तरकारी र फलफूल खेतीबाट समेत आम्दानी गरेका छन् ।

यसका साथै उनको बगैँचामा घिउकुमारी, घोडताप्रे, तुलसी जस्ता औषधीजन्य बिरुवाहरू पनि लगाएका छन् । बिसन्चो हुँदा यी बोटबिरुवालाई औषधीको रूपमा प्रयोग पनि गर्छन् ।

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

अ) रश्मिताको विद्यालयमा सुन्दर बगैँचा छ । (   )

आ) रश्मिता र उनका साथीहरू बगैँचा निर्माण गर्नमा गुरु र गुरुआमाहरूलाई सहयोग गर्दैनन् । (   )

इ) रश्मिता र उनका साथीहरू बगैँचाको हेरचाह गर्छन् । (   )

ई) गुरु र गुरुआमाहरूले बगैँचा संरक्षण गर्न सिकाउँदैनन् । (   )

उ) बगैँचा निर्माण गरे वातावरण सफा र स्वच्छ हुन्छ । (   )

ऊ) जग्गा नभए बगैँचा तयार गर्न सकिदैन । (   )

घ) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेखौँ :

अ) के तपाईंको विद्यालयमा पनि रश्मिताको जस्तै सुन्दर बगैंचा छ ?

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

इ) बगैँचाको हेरचाह को को ले गर्छन् ?

ई) रश्मिता र उनका साथीहरू बगैंचामा के के गर्छन् ?

उ) विद्यालयमा र घरमा बगैंचा निर्माण गर्न किन आवश्यक छ ?

ऊ) बगैँचा निर्माण गर्दा हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

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

बिरुवामा पानी हाल्ने	

जथाभावी फूल टिप्न	
बगैंचा गोडमेल गर्न	
फूलका पात चुड्न	
सरसफाइ गर्न	

च) . चित्रमा देखाइएका बिरुवाहरूको नाम र महत्व लेखौँ :

अ) नाम.................

महत्व......

आ) नाम.................

महत्व

इ) नाम............

महत्व

छ) तपाईंको घरमा वा विद्यालयको बगैंचामा भएका बिरुवाहरूमध्ये कुनै एउटा बिरुवाको चित्र बनाई उपयुक्त रङ भर्नुहोस् ।

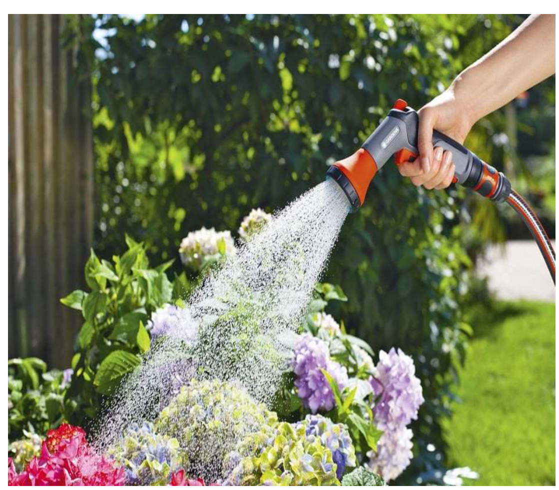
ज) गरौँ र सिकौँ :

आफ्नो घरको खाली जग्गा वा कौशीमा आमाबाबुको सहयोगमा बगैँचा निर्माण गर्नुहोस् । बगैँचामा फलफूल, तरकारी र पुष्प लगाउनुहोस् । दुईमहिनाभित्र बगैंचामा के के काम गर्नुभयो ? बगैँचामा कुन कुन बिरुवाहरू हुर्के ? लेख्नुहोस् ।

पाठ २४

पानीका स्रोतहरू र उपयोग

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :



प्रश्नहरू

अ) माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो ?

आ) खेतबारीमा सिँचाइ गर्न पानीको कुन स्रोतको प्रयोग भएको छ ?

इ) चित्रमा ईनार वरिपरि सफा छ कि फोहर छ ?

ई) माथिको चित्रमा पानी के काममा प्रयोग भएको देख्नु हुन्छ ?

उ) तपाईंको घरमा पानीको कुन कुन स्रोतहरू छन् ?

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

ख) पढौँ र जानौँ :

भैरव कक्षा ३ मा पढ्छन् । उनको विद्यालयमा पानीको स्रोत कलधारा र टुटिधारा दुवै छन् । कलधारा विद्यार्थीहरूले हातखुट्टा धुन, शौचालय र बगैँचामा प्रयोग गर्दछन् । टुटिधाराको पानी पिउन मात्रै प्रयोग गर्दछन् । यसका साथै उनको विद्यालयमा इनार पनि छ । उनले पढ्ने विद्यालयमा तरकारी, फलफूल, अन्नबाली र पुष्पखेती गरिएको छ । इनारको पानी र कल धाराको पानीलाई बगैँचामा सिँचाइ गर्न प्रयोग गर्छन् । बगैँचामा अरु कक्षाका उनका साथीहरू, शिक्षकहरू र आफ्ना कक्षाका साथीहरू मिलेर हेरचाह, सिँचाइ र गोडमेल गर्ने गर्छन् ।

भैरवको घरमा खानेपानी संस्थानले वितरण गरेको धारा छ । यसका साथै उनको घरमा ट्युबेल पनि छ । उनको खेतबारी नजिकै राप्ती नदी छ । उनको घरमा बगैँचा छ । यसका साथै खेतबारी पनि छ । भैरवको आमाबुवा खेतमा काम गर्नुहुन्छ । उनको आमाबाबुले धान, गहुँ, मकै, चना, तोरी, केराउ आदि खेती लगाउनु हुन्छ । राप्ती नदीको पानीलाई खेतमा कुलाको माध्यमबाट खेतबारीमा सिँचाइ गर्न लगिएको छ । उनको खेतमा डिप ट्युबेल पनि छ । बर्षा याममा पानी नपरेमा खेत रोप्न मोटरबाट खेतमा

पानी लगाउने गरिन्छ । हिउँदको समयमा तरकारी खेती गरिन्छ । तरकारी खेतीमा पनि उनको बाबुआमाले मोटरबाट पानी लगाउनुहुन्छ । त्यसै गरी धाराको पानी खाना बनाउन र नुहाउन प्रयोग हुन्छ । पानीको सही सदुपयोग गर्न धाराबाट आउने पानीलाई आवश्यक परेको बेला मात्र खोल्ने र अरुबेला बन्द गर्ने गर्दछन् । ट्युबबेलको पानी भने बगैँचामा सिँचाइ गर्न, कपडा धुन प्रयोग हुन्छ । घर धाराको पानी र ट्युबबेलबाट आएको पानी खेर जान नदिन उक्त स्रोतबाट निस्कने पानीलाई बगैँचाको पोखरीमा व्यवस्थापन गरिएको छ । जसबाट आवश्यकताअनुसार सिँचाइ गर्न प्रयोग गर्ने गरिएको छ ।

ग) तपाईंको घरमा भएका पानीको स्रोतहरू र तिनको प्रयोगलाई तलको तालिकामा भरौँ :

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

घ) तपाईँको विद्यालयमा भएका पानीको स्रोतहरू र तिनको प्रयोगलाई तलको तालिकामा भरौँ :

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

ङ) साथीहरूसँग छलफल गरी र तलको तालिका पुरा गरौँ :

पानीका स्रोत	संरक्षण गर्ने तरिका/सही सदुपयोग गर्ने तरिका
धारा	आवश्यक पर्ने बेलामा मात्र प्रयोग गर्ने र अरुबेला बन्द गर्ने
इनार	
पोखरी	

खोला / नदी	

च) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेखौँ :

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

आ) भैरवको घरका भएका पानीका स्रोतहरू के के कामका लागि प्रयोग हुन्छ ?

इ) भैरवको विद्यालयमा भएका पानीका स्रोतहरू के के कामका लागि गरिन्छ ?

ई) प्रयोग गरिसकेपछि धारा किन बन्द गर्नुपर्छ ?

उ) पानीको सही सदुपयोग गर्न के के गर्नुपर्छ ?

ऊ) भैरवका बुवाआमाले खेतमा सिँचाइ केबाट गर्नुहुन्छ ?

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

छ) तपाईँको विद्यालयमा कुन कुन काममा पानीको प्रयोग गरिन्छ ?लेखौँ :

....

....

ज) आफूले प्रयोग गर्ने पानीका स्रोत मध्ये कुनै एउटा स्रोतको चित्र कोरौँ :

पाठ २५

व्यक्तिगत सरसफाइ

क) चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरू :

अ) चित्रमा ककसले के के गरेका होलान् ?
आ) खाना खानुभन्दा अघि र पछि हात धुन किन आवश्यक हुन्छ ?
इ) सरसफाइ गर्दा के के सामग्री चाहिन्छ ?
ई) सरसफाइ किन गर्नुपर्छ ?
उ) तपाईं शरीर तथा घर वरपरको वातावरण कसरी सफा राख्नुहुन्छ ?
ऊ) चित्रमा व्यक्तिगत रुपमा सफा हुन के के सामग्री प्रयोग गरिएको छ ?

ख) पढेर सिकौँ :

हातमुख धुने, नुहाउने, नाक, कान, आँखा छालाको सरसफाइ, दाँत माझ्ने, दिसा पिसाब उचित ठाउँमा गर्ने आदि कामलाई व्यक्तिगत सरसफाइ भनिन्छ। आफू र आफू बस्ने वरपरको वातावरण फोहोर भए दुर्गन्धित हुन्छ। यसको लागि सर्वप्रथम आफ्नो शरीरको सफाइ, घर वरपरको सरसफाइ गर्नुपर्छ । चर्पीमा दिसापिसाब गरिसके पछि सफा गर्नुपर्छ । घर आँगन फोहोर भए झिँगा र लामखट्टे फैलिन्छ । तिनीहरूले रोगका किटाणु ल्याउँछन्। त्यसैले घर आँगन सधैँ सफा राख्नुपर्छ। घरबाहिर निस्किँदा धुलो धुवाँबाट बच्न मास्क लगाउनुपर्छ । लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न झुल टाँगेर सुत्नुपर्छ । खाना खाएपछि दाँत माझ्नुपर्छ । हरेक शनिबार उनी हातखुट्टाका नङ काट्नुपर्छ। आफूले सक्ने सरसफाइ आफैँ गर्नुपर्छ। आफ्नो स्वास्थ्यप्रति सजग हुनुपर्छ। ताजा, सन्तुलित र सफा खाना खानुपर्छ। बासी सडेगलेका खानेकुरा खानु हुँदैन । हरियो सागसब्जी र फलफूल खानपर्छ । सरसफाइ गर्दा निम्न उपायहरू अपनाउनुपर्छ।

व्यक्तिगत सरसफाइ गर्ने उपायहरू

क्र.स.	व्यक्तिगत सरसफाइका उपायहरू
१	स्वच्छ, सफा, ताजा र पोसिलो खाना खानुपर्छ ।
२	खाना खानुअघि, शौचालयबाट आएपछि, फोहोर लाग्ने काम गरेपछि साबुन पानीले हात मिचिमचि धुनुपर्छ ।
३	नियमित व्यायाम र कसरत गर्नुपर्छ ।
४	घरआँगन र टोलछिमेक सफा राख्नुपर्छ ।
५	कुलतबाट टाढा रहने र अरूलाई पनि यसप्रति सचेत गराउनुपर्छ ।
६	नियमित रुपमा दाँत माझ्ने, कपडा धुने, नुहाउने, नङ काट्नुपर्छ ।

ग) ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

अ) हातमुख, नाक, कान, आँखा, छाला, दाँत आदि सफा गर्नु व्यक्तिगत सरसफाइ हो ।

आ) स्वास्थ्यका लागि व्यक्तिगत सरसफाइ आवश्यक हो ।

इ) व्यक्तिगत सरसफाइ घरमा आवश्यक पर्दैन ।

ई) रोगहरूको रोकथाम गर्न व्यक्तिगत सरसफाइ गर्नुपर्छ ।

उ) व्यक्तिगत सरसफाइ सधैँ गर्नुपर्छ ।

घ) खाली ठाउँ भरौँ :

साबनु, नङ, दाँत, अपनाउनु, कपाल

अ) हामीले नियमित रुपमा.....................कोर्नुपर्छ ।
आ) खाना खाएपछि बुरुसले नियमित रुपमा.............माभ्नुपर्छ ।
इ) व्यक्तिगत सरसफाइका उपायहरू................... पर्छ ।
ई) स्वस्थ रहन ....पनि काट्नुपर्छ ।
उ) खाना खानुअघि, पछि र चर्पी गएपछि ....पानीले हात धुनुपर्छ ।

ङ) आफ्नो सरसफाइको अवस्था मूल्याङ्कन गरौँ :

क्र.सं.	स्वस्थ्यकर बानी	सधैं गर्छु	कहिले काहीँ गर्छु	कहिले पनि गर्दैन
१	दाँतको सरसफाइ			
२	कानको सरसफाइ			
३	नङको सरसफाइ			
४	अनुहारको सरसफाइ			
५	हातगोडाको सरसफाइ			
६	कपालको सरसफाइ			

पाठ २६

फोहरमैला व्यवस्थापन

क) हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरू

अ) चित्रमा के के देख्नुभयो ?

आ) सडकको छेउमा किन फोहोर थुपारिएको छ ? यसलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

इ) विद्यालयको वरपरको वातावरण सरसफाइमा तपाईँले के के सहयोग गर्नुभएको छ ?

ई) घर वरिपरिको वातावरणलाई सफा राख्न तपाईँ के के गर्नुहुन्छ ?

उ) चित्रमा फोहोरलाई कतिओटा डस्टबिनमा राख्ने गरी फोहोरलाई वर्गीकरण गरिएको छ ?

ऊ) वातावरण सफा नराखे के हुन्छ ?

ख) पढौँ र जानौँ :

काम नलाग्ने वस्तु तथा सामग्रीलाई फोहोर भनिन्छ । यस्ता फोहोरहरू घर, समुदाय, विद्यालय, सार्वजनिक स्थल, अस्पताल आदिबाट निस्कने गर्छन् । यस्ता फोहोरलाई सही तरिकाले व्यवस्थापन गर्नु नै फोहोरमैला व्यवस्थापन हो । फोहोरलाई सामान्यतया निम्नलिखित तरिकाले वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ।

ठोस फोहोर

ठोस अवस्थामा निस्कने फोहोरहरूलाई ठोस फोहोर भनिन्छ । जस्तै : कागज, काठ, दिसा, प्लास्टिक, सिसाका टुक्रा आदि । स्वरूप वा अवस्थाका आधारमा ठोस फोहोरलाई पनि कुहिने र नकुहिने फोहोर गरी दुई प्रकारमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ।

कुहिने फोहोर

कागज, काठ, लत्ता कपडा, खानेकुरा, मृत जीव जनावर पात पतिङ्गर आदि सड्ने वस्तुहरूलाईकुहिने फोहोरभनिन्छ । यस्ता

फोहोरबाट मल बनाई करेशाबारी, खेतबारीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

नकुहिने फोहोर

उद्योग कलकारखानाबाट उत्पादित प्लास्टिक, सिसाका टुक्रा आदि नसड्ने वस्तुहरूलाई नकुहिने फोहोर भनिन्छ । नकुहिने फोहोरले पनि वातावरणलाई असर गर्नुको साथै मानव स्वास्थ्यलाई पनि नकारात्मक असर पार्दछ ।

तरल फोहोर

फोहोरको रूपमा निस्कने सम्पूर्ण तरल पदार्थलाई तरल फोहोर भनिन्छ । जस्तै : भान्सा, शौचालय तथा सरसफाइबाट निस्कने पानी, कृषि, उद्योग, कलकारखानाबाट निस्कने रसायन मिश्रित पानी आदि ।

ग्याँस फोहोर

उद्योग, कलकारखाना, इँटा भट्टा, सवारी साधन आदिबाट निस्कने कार्बन डाइअक्साइड, कार्बन मोनोक्साइडलगायत हानीकारक ग्याँसहरूलाई ग्याँस फोहोर भनिन्छ । ग्याँस फोहोरले पनि वातावरण दुषित गर्नाका साथै मानव स्वास्थ्यमा पनि नकारात्मक असर पारेको हुन्छ ।

जाडो याममा आगो ताप्न जलाइने वस्तुबाट निस्किने धुवाँका कारण छाती दुख्ने, छाती घ्यारघ्यार हुने, रुघाखोकी र निमोनिया बढेर आउने जस्ता

बिरामी हुन्छ । ठोस वस्तु जलाएर आगो ताप्दा छाला चिलाउने, फुस्रो हुने, अनुहार चाउरी पर्ने, कपाल झर्ने, आँखा चिलाउनेलगायत विभिन्न खालका एलर्जी समेत हुन्छ ।

हामी बस्ने घर, पढ्ने विद्यालय, हिँड्ने बाटोघाटो, नदी, पोखरी, तलाउ, शौचालय, इनार सफा राख्नुपर्छ । घरको फोहोर सफा गर्न आफू, आफ्ने परिवारका सदस्यहरूको सहभागिता हुनुपर्छ । त्यसै गरी विद्यालयको फोहोर शिक्षक, विद्यार्थीहरूले सफा गर्नुपर्छ । घर तथा विद्यालय र समुदायबाट निस्केका फोहोरहरू कुहिने, नकुहिने, ठोस, तरल, ग्याँस रुपमा रहेका हुन्छन् । कुहिने फोहोरलाई खाल्डोमा जम्मा गर्नुपर्छ । नकुहिने फोहोरलाई पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने र नमिल्ने गरी छुट्याउनुपर्छ । गाउँटोलका सबै जना मिलेर प्रत्येक हप्तामा बाटो, पाटीपौवा, नाली, धारा, मठमन्दिर र अन्य सार्वजनिक स्थलहरू सफा गर्नुछ । सरसफाइ गर्दा हातमा पन्जा र मुखमा मास्क लगाउनुपर्छ । सरसफाइको काम सकेपछि साबुन पानीले हात खुट्टा सफा गर्नुको साथै नुहाउनुपर्छ । यी कार्य गर्नाले गाउँटोलको वातावरण स्वच्छ हुनुको साथै स्वस्थ रहन सकिन्छ ।

ग) कक्षाकोठा र कक्षाकोठा बाहिर देखिएका फोहोरहरू पञ्जा लगाई जम्मा गरी तिनलाई चित्रमा देखाइए जस्तै भाँडोमा राखेर फोहोरको विवरण तलको तालिकामा भरौं :

कुहिने फोहार	नकुहिने फोहोर	पुनः प्रयोग गर्न सकिने फोहोर

घ) तपाइँको घरबाट निस्कने फोहोरहरूलाई आमाबाबुको सहयोगमा पञ्जा लगाई जम्मा गरेर तिनलाई चित्रमा देखाइए जस्तै भाँडोमा राखी फोहोरको विवरण तलको तालिकामा भरौँ :

कुहिने फोहार	नकुहिने फोहोर	पुन: प्रयोग गर्न सकिने फोहोर

ङ) छोटो उत्तर लेखौँ :

अ) फोहोरमैला व्यवस्थापन भनेको के हो ?

आ) फोहोरमैलालाई कति प्रकारले वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ?

इ) कुहिने फोहोर, नकुहिने र तरल फोहोरको दुईदुईओटा उदाहरण लेख्नुहोस् ।

ई) घर तथा विद्यालयबाट निस्कने कसरी ब्यवस्थापन गर्न सकिन्छ?

उ) फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्दा हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

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

अ) ठोस अवस्थामा निस्कने फोहोरलाई ठोस फोहोर भनिन्छ । [ ]

आ) फोहोरको रूपमा निस्कने तरल पदार्थलाई तरल फोहोर भनिन्छ । [ ]

इ) ग्याँस फोहोरले वातावरण दूषित बनाउँदैन । [ ]

ई) फोहोरको व्यवस्थापन नगर्दा विभिन्न किसिमका रोग लाग्छन् । [ ]

उ) फोहोर व्यवस्थापन गर्ने काम वडा कार्यालयको मात्र हो । [ ]

छ) घरबाट निस्किने कुहिने र नकुहिने फोहोरहरूलाई व्यवस्थापन गर्ने तरिका तालिकामा दिइए जस्तै गरी लेखौँ :

कुहिने फोहोरहरू	नकुहिने फोहोरहरू
कुहिने फोहोरलाई छुट्टै भाँडोमा राखेर	पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने र नमिल्ने गरी छुट्टाछुट्टै भाँडोमा राखेर

ज) लेखौँ र सुनाऔँ :

फोहोरमैला व्यवस्थापन र स्वच्छ वातावरण शीर्षकमा कविता वा कथा लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ २७

वातावरणको सरसफाइ

क) चित्र अवलोकन गरौँ र छलफल गरौँ :

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

ख) पढौँ र बुझौँ :

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

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

ग) गीत गाऔँ :

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

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

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

घ) घरको वातावरणको सरसफाइको अवस्था अवलोकन गरेर तलको तालिका भरौँ :

क्र.स.	अवलोकन गरिएको ठाउँ	सफा वा फोहोरको अवस्था के छ ?	सफा नभए अब के गर्ने ?
१	भान्साकोठा	फोहोर छ	फोहोरलाई बढारेर, टिपेर उपयुक्त डस्टबिनमा राख्ने
२	....	....	....
३			
४			
५			

ङ) आफूले पढ्ने कक्षाकोठा र विद्यालयको क्षेत्रको वातावरणको सरसफाइको अवस्था अवलोकन गरेर तलको तालिका भरौँ :

क्र.स.	अवलोकन गरिएको ठाउँ	सफा वा फोहोरको अवस्था के छ ?	सफा नभए अब के गर्ने ?
१	कक्षाकोठा	फोहोर छ	कागजका टुक्राहरूलाई टिपेर डस्टविनमा राख्ने, कुचोले धुलो बढारेर उपयुक्त ठाउँमा राख्ने
२	....	....	....
३			
४			
५			

च) घर वरपर तथा समुदायको वातावरणको सरसफाइको अवस्था अवलोकन गरेर तलको तालिका भरौँ :

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

			डस्टविनमा राख्ने
२	....	....	....
३			
४			

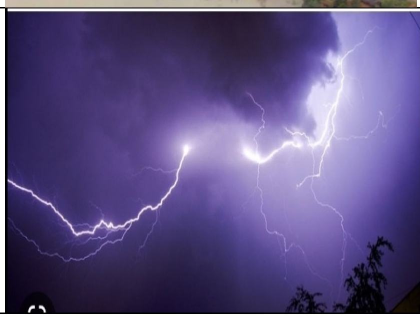
एकाइ ६

विपद् व्यवस्थापन

पाठ २८

विपद्को परिचय र प्रकार

क) चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :



अ) माथिका चित्रमा के के देख्नुभयो ?

ख) संवाद पढौँ र बुझौँ :

हरि : नमस्कार सर । आरामै हुनुहुन्छ ?

रमेश : नमस्कार , नमस्कार । म त आरामै छु ।
तपाईंको हालखबर के छ नि ?

हरि : के भन्नु सर, बिरामी परेर धेरै पाठ छुट्यो । हाम्रो राप्तिसोनारी किताबमा कुन पाठ पढाइ भएको छ ?

रमेश : न आत्तिनु विपद् भन्ने पाठ पढाइ भएको छ । म बुझाइ दिन्छु । ल ध्यान दिएर सुन्नुहोस् –विपद् भनेको मानिसलाई अचानक आइपर्ने आपत् र दु:खको अवस्था हो । यसले जीवनयापन गर्न गाह्रो बनाइदिन्छ ।

हरि : हामीलाई आउन सक्ने विपद्हरु के के रहेछन् सर ?

रमेश : बाढी, पहिरो, चट्याङ, भूइँचालो, आगलागी, हावाहुरी, असिना वन्यजन्तु आक्रमण जस्ता प्राकृतिक विपद् र मानव सिर्जित विपद् हामीलाई आउनसक्ने विपद् हरू हुन् ।

हरि : प्राकृतिक विपद् भनेको के हो नि सर ?

रमेश: प्राकृतिक कारणले हुने विपद्लाई प्राकृतिक विपद् भनिन्छ । जस्तै: बाढी, हावाहुरी, असिना, भूइँचालो आदि ।

हरि : फेरी मानव सिर्जित विपद् भनेको के हो नि ?

रमेश : प्राकृतिक बाहेक अन्य कारणले हुने विपद्लाई मानव सिर्जित विपद् वा गैर प्राकृतिक विपद् भनिन्छ । जस्तै: महामारी, अनिकाल, वातावरण प्रदुषण आदि ।

हरि : सर हजुरले विपद् बारे यति राम्रोसँग जानकारी दिएकोमा धेरै धेरै धन्यवाद ।

रमेश : हुन्छ स्वास्थ्यको ख्याल गर्नु । फेरि भेटौंला ।

ग) निम्न प्रश्नको उत्तर लेखौँ :

अ) विपद् भनेको के हो ?

आ) विपद्का दुई प्रकार के के हुन्?

इ) कुनै दुईवटा प्राकृतिक विपद् के के हुन् ?

ई) कुनै दुईवटा गैर प्राकृतिक वा मानव सिर्जित विपद्हरू लेख्नुहोस् ।

उ) कस्तो विपद्लाई प्राकृतिक विपद् भनिन्छ ?

घ) प्राकृतिक र गैर प्राकृतिक विपद् छुट्याऔँ :

महामारी, भूइँचालो, पहिरो, वातावरण प्रदुषण, अनिकाल, बाढी, हावाहुरी

प्राकृतिक विपद्	गैर प्राकृतिक वा मानव सिर्जित विपद्

ङ) ठिक भए ठिक(√) चिन्ह र बेठिक भए बेठिक(x) चिन्ह लगाऔँ :

अ) हुरी प्राकृतिक विपद् हो।   ( )

आ) विपद् आपत् कालिन अवस्था होइन।   ( )

इ) डुबान विपद् हो।   ( )

ई) भूकम्प मानव सिर्जित विपद् हो।   ( )

उ) महामारी प्राकृतिक विपद् होइन।   ( )

च) तलका विपतहरूको नाम लेखौँ :

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

छ) खाली ठाउँ भरौँ :

अ) अनिकाल .... विपद् हो।   (प्राकृतिक/गैर प्राकृतिक)

आ) विपद् ....प्रकारको हुन्छ।   (दुई/तीन)

इ) गैर प्राकृतिक विपद्लाई .... विपद् पनि भनिन्छ। (प्राकृतिक /मानव सिर्जित)

ई) विपद् आपत् कालिन ....हो।   (अवस्था/व्यवस्था)

उ) विपद्ले धनजनको ....हुन्छ।   (नोक्सानी/फाइदा)

ज) तपाईंले देखेका र अनुभव गरेका कुनै तीनवटा विपद्हरू लेखी एक एक वटा बच्ने उपाय समेत लेखौँ :

विपद्	बच्ने उपाय

झ) कक्षा शिक्षकको निर्देशन र सहयोगले आगलागी नियन्त्रण तथा उद्धार कार्यको कृत्रिम अभ्यास गर्नुहोस् ।

पाठ २९

भूकम्प

क) हेरौँ र भनौँ :

अ) माथिका चित्रमा के के देख्नुभयो ?

ख) कथा सुनौँ र बुझौँ :

एक दिनको कुरा हो । नरेश र उसको बुवासँगै खाटमा बसेका थिए । एक्कासी खाट कसैले हल्लाएको जस्तो लाग्यो । बुवाले नरेशलाई भन्नु भयो - किन खाट हल्लाइरहेको छोरा ? शान्त भएर बस्न सक्दैनौ । नरेशले अचम्म मान्दै भन्यो – मैले खाट हल्लाएको छैन बुवा । बुवा छोरा कुरा गर्दै थिए । बाहिर तिर मानिसहरू भूकम्प आयो भनेर कराएको सुनियो । बुवाले नरेशलाई आफू जस्तै सावधान भएर कोठामा भएको टेबुल मुनि घुँडा टेकी गुडुल्की मारी ओत लाग्न भन्नुभयो ।

एकछिन पछि भूकम्प गयो । उनीहरू टेबुल मुनिबाट निस्के । नरेशलाई भूकम्प के हो ? कसरी सुरक्षित हुन् सकिन्छ ? भन्ने लागिरहेको थियो र सो कुरा उसले बुवालाई सोध्यो । बुवाले नरेशलाई भन्नुभयो – " छोरा नरेश ! पृथ्वीभित्र हलचल भई पृथ्वीको सतहमा उत्पन्न हुने कम्पन्न भूकम्प हो । यसलाई हामी भूइँचालो पनि भन्छौँ । यसबाट

कमजोर संरचनाहरू भत्केर भौतिक तथा मानवीय क्षति हुनसक्छ । यस्तो बेला आत्तिनु हुँदैन छोरा । धैर्यधारण गर्नुपर्छ । घरभित्र भएको बेला चोट पटकबाट सुरक्षित हुने ठाउँ हेरी त्यहाँ गएर घुँडा टेकी गुडुल्की मारी बस्नु पर्छ । दराज, सिसा भएको झ्यालढोका नजिक बस्नु हुँदैन । त्यस्तै घरबाहिर भए खुला ठाउँ हेरी बस्नु पर्छ ।"

अनि बुवाले फेरी भन्नु भयो -" अनि सुन, घर बनाउँदा पनि भूकम्पले नढल्ने वा भत्काउन नसक्ने बनाउनुपर्छ" । भूकम्प सम्बन्धी व्यवहारिक ज्ञान पाएकोमा नरेश धेरै खुसी भयो ।

ग) निम्न प्रश्नको उत्तर भनौँ :

अ) भूकम्प भनेको के हो ?

आ) के भूकम्पको पूर्वानुमान गर्न सकिन्छ ?

इ) भूकम्प आउँदा के गर्नुहुँदैन ?

ई) भूकम्प आउँदा घरभित्र भएको बेला कुन विधि अपनाउनुपर्छ ?

घ) खाली ठाउँ भरौँ :

अ) भूकम्पबाट........भौतिक संरचना भत्किन्छ । (कमजोर/बलियो)

आ) घर भूकम्प प्रतिरोधी......... । (बनाउनुपर्छ/बनाउनुपर्दैन)

इ) अग्रीम सावधानी अपनाएर भूकम्पबाट हुने क्षति...........गर्न सकिन्छ ।(कम/बढी)

ई) भूकम्प आउँदा आत्तिएर दौडने,भाग्ने .... । (गर्नुपर्छ/गर्नुपर्दैन)

ङ) ठिक भए ठिक (√) चिन्ह र बेठिक भए बेठिक (x) चिन्ह लगाऔँ :

अ) भूकम्पले मानव निर्मित संरचना हल्लाउने र भत्काउने गर्दछ । ( )

आ) पृथ्वी कम्पन्न हुनु या हल्लिनु भूकम्प होइन । ( )

इ) घरभित्र भए भूइँचालो रोकिएपछी मात्र घर बाहिर निस्कनुपर्छ । ( )

ई) घरभित्र र बाहिरको सुरक्षित स्थान थाहा पाइ राख्नुपर्दैन । ( )

उ) घरबाहिर भए रुख, भवन, विद्युतीय तार वा खम्बा नभएको खुला ठाउँमा जानुपर्छ ।()

च) कक्षा शिक्षकको सहयोग र निर्देशनमा भूकम्पको कृत्रिम अभ्यास गर्नुहोस् ।

पाठ ३०

महामारी

क) चिनौँ र भनौँ :

ख) कुराकानी पढौँ र बुझौँ :

सृजन : परीक्षाको तैयारी कस्तो भइरहेको छ साथी ?

रितेश : ठिकै छ तर हाम्रो राम्रिसोनारी बिषयको 'महामारी' भन्ने पाठ छुटेकोले बुझ्न अलि गाह्रो भैरहेको छ ।

रितेश : ए, त्यो पाठ त मैले एकदम राम्रोसंग तैयारी गरेको छु नि |

सृजन : खासमा महामारी भनेको के रहेछ ?

रितेश : जब मानिसहरू कुनै रोगले पहिलेको भन्दा धेरै संख्यामा छिटो छिटो बिरामी हुन थाल्छन् र उपचारको अभावमा रोग नियन्त्रण बाहिर गई धेरै मानिहरूको

मृत्यु समेत हुनेगर्दछ भने त्यसलाई महामारी भनिन्छ । हैजा, झाडापखाला, रुघाखोकी, दादुरा आदि रोगहरू महामारीको रुपमा फैलिन सक्छन् ।

सृजन : महामारी के कारणले हुन्छ ? यसबाट बच्ने उपायहरू केके छन् ?

रितेश : महामारीको कारण प्राकृतिक र मानवीय दुवै हुन सक्छन् ।

महामारीबाट बच्न निम्न उपाय वा सावधानी अपनाउन सकिन्छ । ल , सुन्नुहोस्

क. रोगबाट बच्न वा रोगै लाग्न नदिन रोगीबाट टाढा रहने, आफ्नो वरिपरिको सरसफाइमा ध्यान दिने, मास्कको प्रयोग गर्ने गर्नुपर्छ ।

ख. रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउन खोप लगाउने, योग प्राणायाम गर्ने र सकारात्मक सोचको विकास गर्नुपर्छ ।

ग. रोग लागेको शङ्का भएमा या लक्षण देखिएमा उपचारको लागि छिटो भन्दा छिटो नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालमा जानुपर्छ ।

सृजन : रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउन थप अरु केहि गर्नुपर्छ कि ?

रितेश : जङ्कफूड प्रयोग नगर्ने, धुम्रपान मद्यपान नगर्ने, बिहान सूर्य स्नान गर्ने, फलफुल सेवन गर्ने आदि कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।

सृजन : साथी, तपाईंले महामारीको बारेमा राम्रोसँग बुझाइ दिएकोमा धेरै धेरै धन्यवाद ।

रितेश : ल अब घरतिर लागौँ ।

ग) निम्न प्रश्नको उत्तर भनौँ :

अ) महामारी भनेको के हो ?

आ) महामारीको रुप धारण गर्न सक्ने कुनै दुइटा रोगको नाम लेख्नुहोस् ।

इ) महामारी के कारणले हुनसक्छ ?

ई) महामारीबाट बच्ने तीन वटा उपायहरू के के हुन् ?

उ) रोग लाग्नबाट बच्न के के सावधानी गर्नुपर्छ ?

घ) चित्र हेरी महामारीको नाम लेखौँ :

....

ङ) जोडा मिलाऔँ :

	हैजा
	रुघाखोकी
	झाडापखाला
	दादुरा

च) खाली ठाउँ भरौँ :

अ) बाढी महामारीको ....कारण हो।   (प्राकृतिक/मानवीय)

आ) खोप लगाउनाले रोगसँग लड्ने क्षमता ....। (बढ्छ/बढ्दैन)

इ) रोग लागेको शंका लागेमा वा लक्षण देखिएमा उपचार गराउनु.........। (पर्छ/पर्दैन)

ई) योग र प्रणायामले रोगसँग ...... क्षमता बढ्छ।   (लड्ने/नलड्ने)

उ) महामारीमा मानिसहरूको भीडभाडबाट ....रहनुपर्छ। (टाढा/नजिक)

छ) तल भनाइ ठिक भए (√)चिन्ह र बेठिक भए (x) चिन्ह लगाऔँ :

अ) महामारीबाट बच्न सामाजिक दूरी बनाउनुपर्छ। (   )

आ) खोपले रोगसँग लड्ने क्षमता प्रदान गर्दैन।   (   )

इ) आफू र आफ्नो वरिपरिको वातावरणको सफा राखे महामारीबाट बच्न सघाउँछ।( )

ई) रुघाखोकी लागेको बेला मास्क लगाउनु पर्दैन। (   )

उ) रोगको शङ्का लागेमा वा लक्षण देखिएमा उपचार गराउनुपर्छ ।   (   )

ज) कृत्रिम अभ्यास गरौँ :

विद्यालयमा फैलन सक्ने कुनै महामारीको विषयवस्तु समेटी कक्षा शिक्षकको सहयोगमा कृत्रिम अभ्यास गर्नुहोस्।

पाठ ३१

विद्यालयभित्रका जोखिमहरू

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

ख) कथा पढौँ र बुझौँ :

शिक्षक : यतिका दिन कहाँ गएकी थियौ रमिता ? पढाइ त धेरै छुट्यो नि ?

रमिता : आमासँग मामाघर गएकी थिएँ । म कक्षामा नहुँदा हाम्रो राप्तिसोनारी किताबको कुन पाठ पढाइ भयो सर ?

शिक्षक : विद्यालयभित्रका जोखिमहरू भन्ने पाठ पढाइ भएको थियो ।

रमिता : विद्यालयभित्रका जोखिम भनेको के हो सर ?

शिक्षक :"विद्यालयमा दुर्घटना गराउन या चोटपटक लगाउन सक्ने जति पनि वस्तु वा ठाउँ छन् ती सबै जोखिम हुन् । जस्तै : सरुवा रोग, सिंढी, बरण्डा, छत, खुल्ला मोटर, विद्यालय नजिकका अग्ला रुख, बिजुलीको नाङ्गो तार, प्लग, धाराको चिप्लो फर्स, पुराना र चर्केका दिवाल, रेलिङ् आदि ।

रमिता : सरुवा रोग पनि जोखिम हो र ?

शिक्षक : एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने रोगलाई सरुवा रोग भनिन्छ । विद्यालयमा भिडभाड हुने भएकोले कुनै पनि सरुवा रोग सजिलैसंग एक अर्कोमा सरी

महामारीको रुप लिनसक्छ । त्यसैले सरुवा रोगबाट विद्यालयमा महामारी फैलिने जोखिम हुन्छ ।

रमिता : विद्यालयमा हुने जोखिमबाट बच्न सकिने उपायहरू पनि छन् र सर ?

शिक्षक : ल सुन, "विद्यालयको छतमा खेल्नु हुँदैन । सिंढी, बरण्डामा होसियारीपूर्वक हिँड्नुपर्छ । रेलिङमा चिप्लेटी खेल्नु हुँदैन । विद्यालय बिजुलीका नाङ्गो तार, प्लग, घुमिरहेको पङ्खा, मोटर आदि छुनु हुँदैन । पुराना र चर्केका भवन मर्मत गर्नुपर्छ । विद्यालय भवन नजिकै अग्ला रुख भए काँटछाँट गरी राख्नुपर्छ । सिंढी र माथिल्लो तलाको बार्दलीमा रेलिङ लगाउनु पर्छ आदि ।"

रमिता : यति धेरै जानकारी गराउनु भएकोमा धन्यवाद सर ।

शिक्षक : धन्यवाद ।

ग) निम्न प्रश्नको उत्तर भनौँ :

अ) जोखिम भनेको के हो ?

आ) विद्यालयमा भएका कुनै तीन वटा जोखिमहरू के के हुन् ?

इ) सिंढीबाट कस्तो दुर्घटना हुनसक्छ ?

ई) जोखिमदेखि सावधान रहे के हुनबाट बचिन्छ?

उ) के जोखिमले दुर्घटना निम्त्याउँछ ?

घ) निम्न जोखिम पहिचान गरी लेखौँ :

ङ) ठिक भए (√) चिन्ह र बेठिक भए (x) चिन्ह लगाऔँ :

अ) विद्यालय भवन नजिकको अग्लो रुख जोखिम हो। ( )

आ) बिजुलीको नाङ्गो तार जोखिम होइन। ( )

इ) सिंढी जोखिम हो। ( )

ई) सरुवा रोग जोखिम होइन। ( )

उ) लेउ लागेको धाराको फर्स जोखिम हो। ( )

च) खाली ठाउँ भरौँ :

अ) सिंढीमा हिँड्दा ....पूर्वक हिँड्नुपर्छ। (सावधानी/लापरवाही)

आ) विद्यालयका जीर्ण भवनको मर्मत................। (गर्नुपर्छ/गर्नुपर्दैन)

इ) जोखिमलाई ....पनि भनिन्छ। (खतरा/दुर्घटना)

ई) विद्यालयको छत जोखिम ....। (हो/होइन)

छ) तपाईँको विद्यालयभित्रका जोखिमहरू के के छन् ? अवलोकन गरी लेख्नुहोस्।