हाम्रो राप्तीसोनारी

कक्षा–३





हाम्रो भनाइ

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

तप्त बहादुर पौडेल
अध्यक्ष
राप्तीसोनारी गाउँपालिका
अगैया, बाँके

पाठ्यपुस्तक लेखन समूह

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

सम्पादन समूह

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

भाषा सम्पादन

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

विषयवस्तु

एकाइ एक : राप्तीसोनारीको परिचय	५
एकाइ दुई : हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरू	२०
एकाइ तीन : हाम्रा पेसा,व्यवसाय र प्रविधिहरू	२८
एकाइ चार : हाम्रो वातावरण	४६
एकाइ पाँच : खुसीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप	७४
एकाइ छ : विपद् व्यवस्थापन	१०७

एकाइ

एक राप्तीसोनारीको परिचय

पाठ एक : मेरो वडा कार्यालय
पाठ दुई : हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिका
पाठ तीन : राप्तीसोनारीका प्रमुख सडक
पाठ चार : मेरो वडाका विद्यालय
पाठ पाँच : हाम्रो वडा कार्यालयका पदाधिकारी
पाठ छ : स्वास्थ्य प्रदायक संस्था













पाठ–१

मेरो वडा कार्यालय

क) पढौँ, बुझौँ र गरौँ :



राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको २ नं.वडा कार्यालय कचनापुर गाउँको पश्चिम तर्फ पर्दछ । सबै वडाहरूमा एकजना अध्यक्ष हुन्छन् । मेरो वडामा पनि एक जना वडा अध्यक्ष हुनुहुन्छ । यस वडा कार्यालयले बालबालिकाका 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 गराइ खेलकुद र अरू प्रतियोगिताहरू पनि सञ्चालन हुन्छन् । मेरो गाउँमा साना भाइबहिनीका लागि बालविकास कक्षा खुलेको छ ।

ख) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको नक्सामा तपाईंको वडामा रङ भर्नुँ :



ग) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुँ :

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) पढौँ, बुझौँ र गरौँ :



बाँके जिल्लाको पूर्वपश्चिम राजमार्ग र बाँके राष्ट्रिय निकुञ्जको छेउमा अगैया बजार पर्दछ । अगैया बजारको पश्चिममा राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको कार्यालय रहेको छ । यस कार्यालयको स्थापना 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 पर्दछ ।

ख) खाली ठाउँ भरौँ :

अ) राप्तीसोनारी गाउँपालिका ..... जिल्लामा पर्दछ ।
आ) राप्तीसोनारी गाउँपालिका कार्यालयको पूर्वमा ..... पर्दछ ।
इ) राप्तीसोनारी गाउँपालिका कार्यालयको दक्षिणमा.....आयोजनाको बाँध छ ।

ग) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेखौँ :

अ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको स्थापना कहिले भएको हो ?
आ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको कार्यालयको पश्चिममा कुन खोला पर्दछ ?
इ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको कार्यालय नजीक रहेको राष्ट्रिय निकुञ्जको नाम के हो ?

घ) ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

अ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको कार्यालय २०७४ सालमा स्थापना भएको हो । ☐
आ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको कार्यालय वडा नं.२ मा पर्दछ । ☐
इ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको कार्यालय नजिक सिक्टा सिँचाइ आयोजनाको बाँध छ । ☐

पाठ–३

राप्तीसोनारीका प्रमुख सडक



क) पढौँ, बुझौँ र गरौँ :

बाँके जिल्लाको सबैभन्दा पूर्वमा राप्तीसोनारी गाउँपालिका पर्दछ । यस गाउँपालिकामा ३ वटा प्रमुख सडक र धेरै स–साना सडकहरू छन् । प्रमुख सडकहरूमा पूर्वपश्चिम राजमार्ग, नेपालगंज बघौडा सडक र हुलाकी मार्ग हुन् । पूर्व पश्चिम राजमार्ग बस्तीहरूको उत्तरबाट जङ्गल हुँदै पश्चिमतिर गएको छ । नेपालगञ्ज बघौडा सडक सिधनियाँ देखि बघौडासम्म दक्षिणी बस्तीहरूको बिचबाट पूर्व–पश्चिम गएको छ । यसै गरी पूर्वपश्चिम राजमार्ग र नेपालगञ्ज बघौडा सडकको बिचबाट हुलाकी मार्ग गएको छ । हाल यो निर्माणाधीन अवस्थामा रहेको छ । गाउँबस्तीहरूबाट विभिन्न सडकहरू मुख्य मार्गमा जोडिएका छन् ।

ख) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेखौँ :

अ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको कार्यालय कुन राजमार्गको नजिक पर्दछ ?

आ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाभित्र कतिवटा मुख्य मार्गहरू रहेका छन् ?

इ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको दक्षिणी भेगमा रहेको मुख्य राजमार्गको नाम के हो ?

ई) नेपालगञ्ज बघौडा मार्ग र पूर्वपश्चिम राजमार्गको बिचमा कुन मार्ग पर्दछ ?

ग) खाली ठाउँ भरौँ :

अ) निर्माणाधीन रहेको मार्ग ..... हो ।

आ) पूर्वपश्चिम राजमार्गको पुरानो नाम ..... हो ।

इ) तपाईंको वडाभित्र पर्ने मार्ग..... हो ।

घ) जोडा मिलाऔँ :

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

पाठ–४

मेरो वडाका विद्यालय



पढौँ, बुझौँ र गरौँ :

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 पब्लिक इ. मि. स्कुल, पनेरिया गाउँमा सरस्वती माध्यमिक विद्यालय, गुलरी गाउँमा नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय, छटकपुर गाउँमा सुकमैया आधारभूत विद्यालय र दक्षिणको मोहनपुर गाउँमा दिपज्योति आधारभूत विद्यालय रहेका छन् ।

ख) उत्तर लेखौँ :

अ) तपाईंको विद्यालयको नाम के हो ?
आ) तपाईंको वडाभित्र कतिवटा विद्यालयहरू रहेका छन् ?
इ) तपाईंको वडाभित्र निजी विद्यालयहरू छन् कि छैनन् ?
ई) तपाईंको विद्यालयबाट सबैभन्दा नजिकको विद्यालय कुन हो ?

ग) जोडा मिलाऔँ :

विद्यालयको नाम	गाउँको नाम
सिद्धेश्वर माध्यमिक विद्यालय	हब्रहवा
राप्ती पब्लिक इ. मि. स्कुल	पनेरिया
नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय	छटकपुर
सरस्वती माध्यमिक विद्यालय	गुलरी
	सिधनवा

घ) ठिक वा वेठिक छुट्याऔँ :

अ) मेरो विद्यालयको दक्षिणमा सुकमैया प्राथमिक विद्यालय पर्दछ । ☐
आ) मेरो विद्यालयको पूर्वमा जङ्गल पर्दछ । ☐
इ) मेरो वडाभित्र चारवटा विद्यालयहरू छन् । ☐
ई) मेरो विद्यालयबाट सबैभन्दा नजिकमा रहेको विद्यालय दिपज्योति आधारभूत विद्यालय हो । ☐

पाठ–९

हाम्रो वडा कार्यालयका पदाधिकारी



क) पढौँ र बुझौँ :

सादिक : नमस्कार ।

वडासदस्यः नमस्कार ।

सादिकः हजुरसँग केहि कुरा सोध्नु थियो ।

वडासदस्य : सोध न, बाबु ।

सादिकः हाम्रो वडा नं. ७ मा कति जना पदाधिकारी छन् ?

वडासदस्यः पाँच जना ।

सादिकः वडाध्यक्ष कति जना हुनुहुन्छ ?

वडासदस्यः एक जना ।

सादिकः सदस्यहरू कति जना हुन्छन् ?

वडासदस्यः दुइजना महिला र दुइजना पुरुष सदस्य ।
सादिकः हाम्रो जन्मदर्ता कसले गरिदिन्छ ?
वडासदस्यः वडा कार्यालयमा हुने सचिवले ।
सादिकः महत्वपूर्ण जानकारी दिनु भएकोमा धेरै धेरै धन्यवाद ।
वडासदस्यः तपाईंलाई पनि धेरै धेरै धन्यवाद ।

ख) उत्तर लेखौं :

अ) तपाईंको वडा कार्यालयमा कति जना पदाधिकारी हुनुहुन्छ ?
आ) तपाईंको वडा अध्यक्षको नाम के हो ?
इ) तपाईंको वडामा को को महिला सदस्यहरू हुनुहुन्छ ?
ई) तपाईंको वडासचिवको नाम के हो ?

ग) ठिक बेठिक छुट्याऔं :

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) पढौँ, बुझौँ र गरौँ :

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 दुइ वटा भुवर भवानी मेडिकल र नारायण मेडिकल र 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 पुऱ्याइरहेका छन् ।

ख) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेखौँ :

अ) तपाईंको वडामा रहेका स्वास्थ्य चौकी कुन गाँउमा छ ?
आ) तपाईंको वडामा कतिवटा निजी मेडिकलहरू छन् ?
इ) तपाईंको घर नजिकै रहेको मेडिकलको नाम के हो ?

ग) खाली ठाउँमा भरौँ :

अ) हामी स्वास्थ्य चौकी ..... गर्न जान्छौँ ।
आ) बिरामी हुँदा ..... जानुपर्छ ।
इ) आयुर्वेदिक मेडिकल..... गाउँमा पर्छ ।

पाठ–७

राप्तीसोनारी गाउँपालिका भित्रका मुख्य बजारहरू



पढौँ, बुझौँ र गरौँ :

राप्तीसोनारी गाउँपालिका नेपालको ठूलो गाउँपालिकामध्ये एक हो । यो गाउँपालिका बाँके जिल्लाको पूर्वी भागमा पर्दछ । यो गाउँपालिकामा किनमेल गर्नका लागि धेरै स–साना बजारहरू छन् । जसमध्ये मुख्य बजारहरू यसप्रकार 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 जीरो बजार
९	ढकेरी बजार

ख) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेखौँ :

अ) तपाईंको वडाभित्र पर्ने बजारको नाम के हो ?
आ) बैरिया बजार कुन वडामा पर्दछ ?
इ) तपाईं 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

दुई

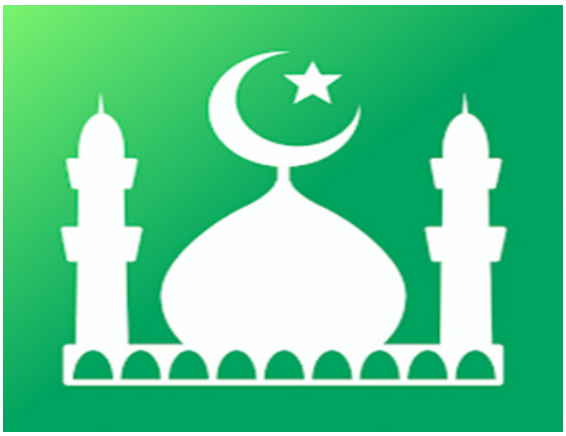
हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरू

पाठ एक : हाम्रा धार्मिक स्थल

पाठ दुई : हाम्रा नृत्य

पाठ तीन : अट्वारी र होली पूर्णिमा पर्व







मयुर नाच



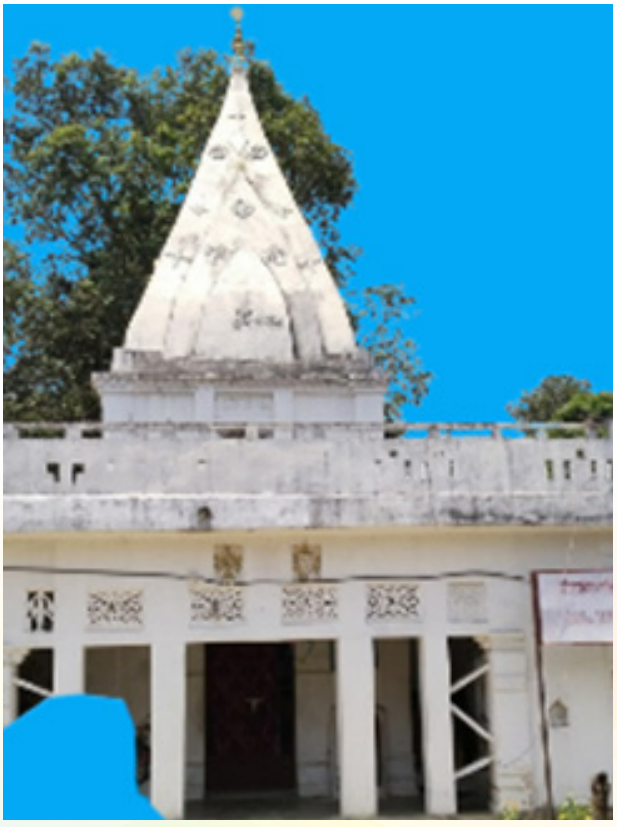
पाठ–१

हाम्रा धार्मिक स्थल

क) हेरौं र छलफल गरौं :









अ) माथिका चित्रहरूमा कहाँका धार्मिक स्थलहरू रहेका छन् ?

आ) 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 बसोबास रहेको छ । यस पालिकामा चर्च, मस्जिद र मठ मन्दिरको स्थापना भएका छन् । कोही चर्चमा प्रार्थना गर्न, कोही मस्जिदमा नमाज पढ्न त कोही मन्दिरमा पुजापाठ गर्न जान्छन्। राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको वडा नं. १ कुसुममा शिवमन्दिर, वडा नं. ३ वनघुस्रीमा भुवरभवानी मन्दिर, गोपालमन्दिर रामकुट्टी, वडा नं. ३ चाचरफर्कामा कन्याराजा मन्दिर,वडा नं. ६ नन्कौपुरमा पोखराथान, प्राय सबै वडामा चर्च र ७ न. वडामा मस्जिद आदि धार्मिक रूपमा चर्चित धार्मिकस्थलहरू रहेका छन् । यी मन्दिरहरूमा मेला पनि लाग्ने गर्दछ ।

अ) तपाईंको घर नजिक रहेको चर्च, मस्जिद वा मन्दिरको नाम लेख्नुहोस् ।

आ) तपाईंको घर नजिकको मन्दिरमा मेला कहिले लाग्छ ?

इ) तपाईंले अन्य वडामा देखेका चर्च, मस्जिद, मन्दिरहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) जोडा मिलाऔँ :

भुवर भवानी मन्दिर	चाख्लीपत्थरको लेक
गोपाल मन्दिर	मोहनपुर
पोखराथान मन्दिर	वनघुस्री
बर्फानी मन्दिर	चाचरफर्का
कर्णेराजा मन्दिर	रामकुट्टी
शिव मन्दिर	नन्कौपुर

घ) खाली ठाउँ भरौँ :

कन्याराजा मन्दिर, शिव मन्दिर, पोखरा माता मन्दिर, भुवर भवानी

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

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

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

ई) चैतेदशैँ रामनवमीको अवसरमा.....मन्दिरमा मेला लाग्दछ ।

ङ) तपाईँ र तपाईँका बुवाआमा प्रार्थना, पुजा गर्न जाने ठाउँको नाम बुवाआमासँग सोधेर लेखौँ :

उत्तरः.....

.....

च) आफूले मान्ने धार्मिक स्थलको सफा चित्र बनाऔँ :

पाठ–२

हाम्रा नृत्य

क) तलको चित्र हेरेर नाचहरूको नाम लेखौँ :



झ्याउरे नाच



तिज नाच



थारु नाच



मयुर नाच

अ) माथिका चित्रमा देखाइएका नाचहरूको नाम बताउनुहोस् ।

आ) माथिका नाचहरूमध्ये तपाईंलाई कुन मन पर्‍यो ?

ख) तलको कथा पढौँ र उत्तर लेखौँ :

राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा सुनमाया चौधरी बस्छिन । सुनमायाका अत्यन्त मिल्ने साथीहरू मनमाया वि.क., धनमाया शाही र फूलमाया मगर हुन् । सुनमाया चौधरीले आफ्नो घरमा दशैँ र माघीको अवसरमा ती साथीहरूलाई बोलाएर मिठा मिठा परिकारहरू खुवाउँछिन् । त्यस अवसरमा आफू सखिया नाच, मघौटा नाच, हुरडुङ्गा नाच, सीताहरण नाच, महुतिया नाच

आदि नाचहरू नाच्छिन् र ती साथीहरूलाई पनि नचाउँछिन् । उनीहरू सुनमायासँग नाचेर खुशीले 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 सोरठीनाच, झाँप्रे नाच, मयूरनाच पनि सँगसँगै नाचेर रमाउँछन् ।

यसरी साथीत्वको प्रगाढ सम्बन्धले विभिन्न नाचहरूको सहभागीले हरेक समुदायका मानिसहरूसँग चिनारी एवम् पहिचान गराउँदछ, त्यसैले हामी सबै जातजातिहरूको धर्म, संस्कृति, नृत्यप्रति सहिष्णुता र सद्‌भाव राख्नु पर्छ ।

अ) सुनमाया चौधरीका साथीहरू को को हुन ? नाम लेख्नुहोस् ।
आ) तपाईंको टोलमा कुनकुन नाच नाच्छन् ?
इ) तपाईंलाई मनपर्ने नाचको नाम लेख्नुहोस् ।
ई) तपाईं अरू समुदायको कुन कुन नाच मन पराउनु हुन्छ ?

पाठ–३

अटवारी र होली पूर्णिमा 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 आइतबारदेखि सोमबारसम्म मनाउँछन् । हरेक वर्ष श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पछिको प्रथम आइतबारका दिन थारू पुरुष तथा महिलाहरूले सूर्यको उपासना गर्दछन् । बेलुकातिर पुरुषद्वारा नै पवित्र तरिकाले रोटी पकाई, दही, फलफूल आदि परिकार अग्नि देवतालाई अर्पण गर्दछन् । दिदीबहिनीहरूको नाममा अग्रासन छुट्ट्याई सबै परिकार खाँदै मनाउने पर्व अटवारी हो ।

अटवारी पर्व मनाउन थालिएको सम्बन्धमा दाङका थारू राजा दङ्गीशरण थारू र पाँच पाण्डवमध्ये भीमसँग सम्बन्धित रहेको छ । महाभारतका पाँच पाण्डवहरू र दङ्गीशरण थारूबिच लामो समयदेखि निकै घनिष्ट सम्बन्ध रहेको थियो । यसै क्रममा पाँच पाण्डव र द्रौपदी सबैजना सुर्खेतको काँक्रेविहार आएको बेला दाङका थारू राजा दङ्गीशरणको राज्यमा आक्रमण गरेछन् । यो खबर पाउने बित्तिकै तावामा पकाउन राखेको रोटीसमेत छोडी केही नखाई तुरुन्त भीम हतियार लिएर दङ्गीशरणको पक्षमा लड्न गएछन् र शत्रुलाई हराएछन् । यसरी भोकपियासै भएपनि भीम जीउज्यान दिएर थारू राजा दङ्गीशरणको पक्षमा विजय दिलाएकोले थारू जातिमा भीम ज्यादै पुज्य मानिन्छन् । यो ऐतिहासिक घटना आइतबारको दिन नै भएको हो भन्ने जनविश्वास रहेको हो ।

यसै पर्वको अवसरमा प्रदेश सरकार र स्थानीय सरकारले थारू समुदायलाई शुभकामना व्यक्त गर्दै सार्वजनिक बिदा पनि दिँदै आएको छ । अट्वारी 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 ।

क) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेखौँ :

अ) अट्वारी पर्व कहिले मनाउँछन् ?

आ) यो पर्व कुन दिन मनाउँछन् ?

इ) यो पर्वमा के के परिकार पकाउँछन् ?

ई) छोरी बहिनीलाई छुट्टयाएको परिकारलाई के भनिन्छ ?

उ) कुनकुन जिल्लामा बसोबास गर्नेले यो पर्व मनाउँछन् ?

ख) तल दिइएका शब्द छानी खाली ठाँउ भरौँ :

(घनिष्ट, भीम, प्रथम, सूर्यको उपासना, बिजोर)

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

आ) पाँच पाण्डवहरू र दङ्गीशरण थारूबिच.....सम्बन्ध रहेको थियो ।

इ) अट्वारीमा .....सङ्ख्यामा परिकार पकाउँछन् ।

ई) राजा दङ्गीशरणलाई .....ले सहयोग गरेका थिए ।

उ) अट्वारी पर्व हरेक वर्ष श्रीकृष्ण जन्माष्टमीपछिको..... आइतबारका दिन पर्छ ।

ग) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेखौँ :

अ) अट्वारी पर्वमा के के खानेकुरा खानुहुन्छ ?

आ) राजा दङ्गीशरणको पक्षमा लड्ने पाण्डवको नाम के हो ?

इ) अट्वारी पर्वको उपलक्ष्यमा कुनकुन सरकारले सार्वजनिक विदा दिन्छ ?

ई) यो पर्व मनाउदा के फाइदा हुन्छ ?

घ) तपाईँले मनाउने कुनै एक पर्वको बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् :

एकाइ

तीन

हाम्रो पेसा, व्यवसाय र प्रविधिहरू

पाठ एक : हाम्रो पेसा र व्यवसाय
पाठ दुई : हाम्रा मसलाजन्य बालीहरू
पाठ तीन : हाम्रा नगदेबालीहरू
पाठ चार : हाम्रा बेमौसमी बालीहरू
पाठ पाँच : हाम्रा परम्परागत, स्थानीय र आधुनिक प्रविधिहरू








पाठ–१

हाम्रो पेसा र व्यवसाय

क) हेरौँ र चिनौँ :















अ) माथिका चित्रमा के–के देख्नुभयो ?

ख) पढौँ र छलफल गरौँ :



मानिसहरू आफ्नो जीवन धान्न र परिवार पालन पोषण गर्नका लागी केही न केही आयमूलक काम गरिरहेका हुन्छन् । तपाईंको परिवारका सदस्यहरूले पनि केही न केही काम गरिरहनु भएको हुन्छ । त्यस्तो काम नै पेसा व्यवसाय हो । खेती, उद्योग, व्यापार, शिक्षण, कृषि आदी पेशा व्यवसाय क्षेत्रका केही उदाहरणहरू हुन् । पेसा, व्यवसाय शब्दको अर्थ उस्तै लाग्ने भएतापनि यिनीहरू फरक फरक विषयवस्तुहरू हुन् । पेशा भन्नाले तलब वा लाभका लागि गरिने आयमूलक काम हो । पेशा सेवामूलक हुन्छ । शिक्षण गर्नु, जागिर खानु, ज्यालादारी श्रम गर्नु यसका उदाहरण हुन् । व्यवसाय भन्नाले कुनै क्षेत्रमा आर्थिक, शारीरिक, भौतिकरूपमा 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) पढौँ र बुझौँ :



हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा कृषकहरूले कुखुरापालन कार्य सानै स्तरमा भएपनि गर्दै आएको पाईन्छ । हाल आएर आधुनिक रूपमा कुखुरापालन व्यवसाय व्यवसायिक रूपमा स्थापित भइरहेको छ । कुखुरापालन मुख्य गरी मासु र अण्डाका लागि गरिन्छ । मासुका लागि पालिने कुखुरालाई ब्रोइलर भनिन्छ भने अण्डाका लागि पालिने कुखुरालाई लेयर्स भनिन्छ । कुखुरापालनबाट मासु, अण्डा, चल्ला उत्पादन भई यसबाट घरायसी आवश्यकता पूरा हुनुका साथै बिक्रीवितरणबाट आयआर्जनको राम्रो स्रोत हुन्छ । यसबाट तरकारी एवम् अन्नबालीका लागि प्राङ्गारिक 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 पालिने कुखुरा कुन हो ?

.....

इ) मासुको लागि पालिने कुखुरा कुन हो ?

.....

ई) कुखुरालाई लाग्ने कुनै २ रोगको नाम लेख्नुहोस् ।

.....

उ) कुखुरालाई के खुवाइन्छ ?

.....

पाठ–२

हाम्रा मसलाजन्य बालीहरू

क) हेरौं र छलफल गरौं :

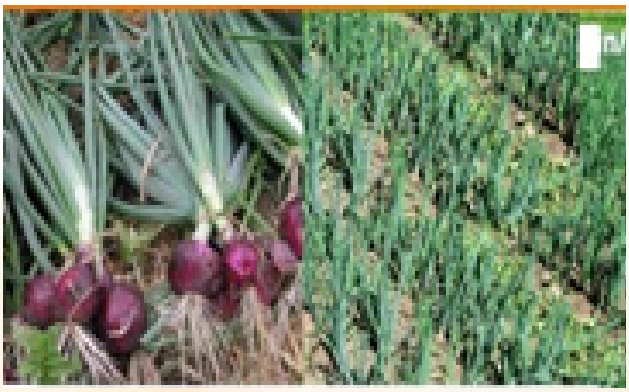












अ) माथिका चित्रमा कुन कुन मसलाजन्य बालीहरू देख्नुभयो ?

आ) यी मध्ये तपाईंले 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–३

हाम्रा नगदे बालीहरू

क) पढौँ र छलफल गरौँ :





नेपाल कृषिप्रधान देश हो । यहाँ विभिन्न प्रजातिका मौसमी तथा बेमौसमी बालीहरूको खेती गरिन्छ । त्यस्ता विभिन्न प्रजातिका बालीहरूमध्ये एक नगदेबाली पनि हो । उपयुक्त विधि र प्रविधिको प्रयोग गरी उत्पादनमा बृद्धि गर्न सकिन्छ । खेतबारीमा उत्पादन गरिसकेपछी उक्त उब्जनीलाई तुरुन्तै नगदमा रूपान्तरण गर्न सकिने बालीलाई नगदेबाली भनिन्छ । जस्तैः तोरी, उखु, केरा, तिल आदि । हाम्रो गाउँपालिकामा यस्ता नगदेबालीको व्यावसायिक खेती समेत गरिन्छ । यस्ता नगदेबालीहरूको उत्पादन र बिक्री वितरणबाट व्यक्तिलाई आफ्नो आर्थिकस्तर उकास्नका लागि मद्दत हुन्छ । कतिपय परिवारले यस्ता नगदेबालीहरूको उत्पादन र बेचबिखनबाट परिवारका आधारभूत आवश्यकता र अन्य आवश्यकताहरू समेत 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



तील



अर्सी



ग) पढौँ र बुझौँ :



यो तोरी हो । तोरीलाई नगदेबाली भनिन्छ । तोरीबाट तेल प्राप्त हुन्छ । तेललाई हामी विभिन्न काममा प्रयोग गर्न सक्दछौँ । तोरी ठुलो र सानो दाना गरेको हुन्छ । तोरीको फूल पहेँलो हुन्छ ।



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



यो टिम्मुर हो । नेपालको पहाडी भेगमा यसको व्यावसायिक खेती गरिन्छ । यो स्वास्थ्यका लागि अति नै उपयोगी हुन्छ ।

घ) गीत गाऔँ :

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

तोरी फुल्दा बारीमा मौरीहरू आउँछन्
फूलबाट रस चुसी मह बनाउँछन् ।
कान्छा बाले गर्नुहुन्छ मसुरोको खेती
सबै दङ्ग पर्ने गर्छन् त्यो मिहिनेत देखी ।

अर्सीको बोट सानो हुन्छ तिलको सानो दाना
तिलको अचार मिसाएमा मिठो हुन्छ खाना ।

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

ङ) ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

अ) तोरीबाट तेल निस्कन्छ ।
आ) मसुरो र अरहरबाट दाल बन्छ ।
इ) तिलको दाना चेप्टो हुन्छ ।
ई) तोरीको फूल रातो हुन्छ ।
उ) अर्सी तरकारीको प्रजाती हो ।

च) कुनै एउटा नगदेबालीको चित्र बनाई रङ भरौँ :

पाठ–४

हाम्रा बेमौसमी बालीहरू

क) हेरौं र छलफल गरौं :








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

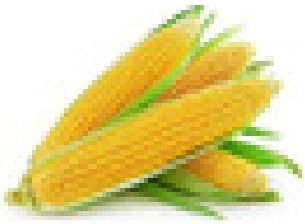
आ) यी मध्ये तपाईंले खाने गरेका बेमौसमी बालीहरू के–के हुन् ?

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

ख) गीत गाऔँ :

लौ है पाक्यो तरकारी, बोडी, भिन्डी मिसाको
टमाटरको चटनीले, खाना मिठो बनाको ।
मुला, काँक्रा ल्याएर, भाइले सलाद काटेको
बारीमा मकै देखेर, बहिनी दङ्ग परेको ।
रायो साग पकाउन, आमा भान्सा पसेको
बाबासँगै हामीले मिठो 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–५

हाम्रा परम्परागत, स्थानीय र आधुनिक प्रविधि

क) पढौँ र छलफल गरौँ :





मानिसका दैनिक क्रियाकलापहरूलाई सरल र सहज बनाउनका लागि स्थानीयस्तरमा उपलब्ध प्रविधिलाई स्थानीय प्रविधि भनिन्छ । यस्ता प्रविधिहरू केही परम्परादेखि प्रयोगमा आई अहिलेसम्म पनि प्रयोगमा छन्। आधुनिक प्रविधिहरूको विकास पनि भइसकेको पाईन्छ । परम्परागत प्रविधिलाई अझ परिष्कृत 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 ।

अ) के तपाईंको घर छिमेकमा जाँतो छ ?
आ) ढिकीमा के के गरिन्छ ?
इ) के तपाईंले जाँतो पिस्नु भएको छ ?
ई) ढिकीमा काम गर्न सजिलो हुन्छ की जाँतोमा काम गर्न सजिलो हुन्छ ?

ख) पढौँ र बुझौँ :



म जाँतो हुँ । म एक प्रकारको ढुङ्गाबाट बनेको हुन्छु । मानिसहरू मेरो प्रयोगबाट गेडागुडी, चामल, मकै दलेर वा पिसेर आवश्यकता अनुसार 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 प्रविधि बिच तुलना गरौँः

हलो



ट्याक्टर



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

ढिकी/जाँतो





मिल



यो परम्परागत प्रविधि हो ।	यो आधुनिक प्रविधि हो ।
यो काठ र ढुङ्गाबाट बनेको हुन्छ ।	यो फलामबाट बनेको हुन्छ ।
यसले धेरै समयमा थोरै काम हुन्छ ।	यसले थोरै समयमा धेरै काम गर्दछ ।
काम गर्दा बढि मानिसको आवश्यकता पर्दछ ।	काम गर्दा सिमित मानिस भए पुग्छ ।
यसबाट काम गर्दा बढि मिहिनेत लाग्छ।	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 दुई–दुईवटा उदाहरण लेख्नुहोस् :

ई) परम्परागत र आधुनिक प्रविधिबिच भिन्नता छुट्याउनु होस् :

एकाइ

चार

खुशिकोलागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

पाठ एक : असल बानी र आचरण

पाठ दुई : स्थानीय गीत, सङ्गीत र संस्कृति

पाठ तीन : उत्सव र चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलापहरू

पाठ चार : खुसी हुने कला

पाठ पाँच : योग

पाठ छ : श्रमप्रतिको सम्मान र सामाजिक सहयोग











पाठ–१

असल बानी र आचरण

क) हेर्रौं र छलफल गर्रौं :









अ) माथिका चित्रहरूमा के–के देख्नुभयो ?

आ) माथिका चित्रहरूमा देखाइएकामध्ये के–के कुरा मनपर्‍यो ?

इ) तपाईंले माथिका मध्ये के–के काम गर्नुहुन्छ ?

ख) पढौँ, बुझौँ र जवाफ लेखौँ :

गरिमाको घर बाँके जिल्लाको राप्तीसोनारीमा पर्दछ । उनी कक्षा ३ मा अध्ययन गर्दछिन् । उनी विद्यालयकी मिलनसार विद्यार्थी हुन् । उनी आफूले जानेका कुरा अरूलाई सिकाउँछिन् र आफूले नजानेका कुरा अरूबाट सिक्छिन् । अरू कसैले साथीहरूसँग रिसाएर झगडा गर्न थाल्यो भने यस्तो गर्नु हुँदैन भनेर सम्झाउँछिन् ।

घरमा पनि बिहान आमासँगै उठेर आमालाई चिया र खाजा बनाउन सघाउँछिन् । चिया र खाजा तयार भएपछि हजुरआमा र हजुरबालाई 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) तपाईंलाई गरिमाको के–के बानी मनपर्‍यो ?

.....

आ) घरका मानिसहरू गरिमासँग किन खुसी छन् ?

.....

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

.....

ग) आफूलाई मानिसको मनपर्ने बानी र स्वभावमा ठीक चिन्ह (✓) र मन नपर्ने बानी र स्वभावमा बेठीक चिन्ह(X) लगाऔँ :

सि.नं.	राम्रा बानी र आचरण	
१	म बेलुका सबैरै सुत्छु र बिहान सबैरै उठ्छु ।	
२	म बिहान उठ्ने बित्तिकै पानी पिएर शौचालय जान्छु ।	
३	म शौचालयबाट फर्केपछि साबुन 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	अरूले 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 ठीक छु भाउजू । छोरा सुमनको हालखबर के छ त ?

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

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 जिज्ञासा राख्न खोज्नु त राम्रो हो नि भाउजू ।

जानकी : कतिपय कुरा आफूलाई जानकारी पनि हुँदैन । कामको चटारोले फुर्सद पनि हुँदैन 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 । जिज्ञासा राख्नका लागि हौसला दिनुपर्छ । बोलेपछि झर्को मान्ने र रिसाउने गरेपछि बालबालिकाहरू बोल्न छोड्छन् र उनीहरूमा क्रमशः मनोरोगको समस्या देखिन थाल्छ ।

जानकी : अब त्यस्तो कहिल्यै गर्नेछैन । 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) सुमन अहिले कस्तो बानीको भएको छ ?

.....

इ) सुमनको बानी फेरिनुको कारण के हो ?

.....

ई) सुमनमा पहिलेकै बानी फर्काउनका लागि के गर्नुपर्छ ?

.....

उ) सुमनको आमाको कुन बानी नराम्रो र कुन बानी राम्रो हो ?

.....

च) कुनै साथीको बानीको अवलोकन गरी तलका बानी र आचरणसँग मिल्ने भए √ चिन्ह र नमिल्ने भए x चिन्ह लगाऔँ :

क्र.सं.	आचरण र बानी	चिन्ह
१	उनी सधैँ सफा लुगा लगाउँछन् ।	
२	साथीसँग मिलिजुली काम गर्छन् ।	
३	साथीलाई अप्ठ्यारो पर्दा सहयोग गर्दछन् ।	
४	आफूले जानेको कुरा नजानेको साथीलाई सिकाउँछन् ।	
५	साथीहरूसँग सधैँभरि हाँसीहाँसी कुरा गर्छन ।	
६	उनलाई कसैले मन नपर्ने कुरा गरेपनि रिसाउदैनन् ।	
७	उनमा अरू खुसी हुँदा आफू पनि खुसी हुने स्वभाव छ ।	

छ) उत्तर लेख्नुहोस् ।

(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	नाता सम्बन्ध	मनपर्ने बानी
१.			
२.			
३.			
४.			
५.			
६.			
७.			

(आ) तपाईंलाई सबैभन्दा मनपर्ने साथीको नाम के हो र तपाईंले उसलाई मन पराउनुको कारण के हो ?

.....

.....

(इ) तपाईं परिवारको एक जिम्मेवार सदस्य हुनका लागि तपाईंसँग हुनु पर्ने असल स्वभाव र आचरणहरू लेख्नुहोस् ।

.....

.....

ज) गीत गाऔं :



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 रिसाउदैन, साँचो, मिठो बोल्दछ,
खुसी हुन्छ, सफा हुन्छ, मनको कुरा खोल्दछ ।
म पनि त ....
अध्ययन गर्छ, नाच्छ, गाउँछ, खेलकुदमा राम्रो छ
त्यसैले त सबै भन्दा राम्रो जोडी हाम्रो छ ।
म पनि त मेरो प्यारो साथी जस्तै हुने हो,
सँगैसँगै जिन्दगीको हिमालचुली छुने हो ।



झ) प्रतिबद्ध बनौं :

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

अ) अहिले भएका राम्रा बानीहरू :

.....

.....

.....

.....

.....

आ) अब तुरुन्तै विकास गर्ने राम्रा बानीहरू :

.....

.....

.....

.....

.....

पाठ–२

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) तपाईं वा तपाईंको साथी वा घरपरिवारका सदस्यहरूलाई माथिका मध्ये कुन–कुन नाचहरू नाच्न आउँछ ?

ई) तपाईंको गाउँटोलमा नाचिने नाचहरूको नाम भन्नुहोस् ।

ख) बजाऔँ र बुझौँ :

विद्यालयमा भएका वा विद्यालयमा नभएमा शिक्षकको सहयोगले गाउँ टोलबाट सङ्कलन गरी ल्याएका विभिन्न वाद्ययन्त्रहरू– मादल, खैँजडी, 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 खोजीगरी सुनाएका विभिन्न वाद्ययन्त्रको आवाजहरूको पहिचान गरी वाद्ययन्त्रको नाम पत्ता लगाऔँ।

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

इ) तपाईँले हालसम्म बजाउनु भएका वाद्ययन्त्रहरूको नाम भन्नुहोस् ।





घ) पढौँ र बुझौँ :



सन्दीपकी हजुरआमालाई स्थानीय गीत र भजनहरू राम्रोसँग गाउन आउँछ । गीत गाउने क्रममा कहिले हार्मोनियम त कहिले मादल पनि आफैँले बजाउने गर्नुहुन्छ । एकाबिहानै हजूरआमाको गीत र सङ्गीतमा रमाउँदै सन्दीप आफै पनि नाच्ने गर्दछ । यसले गर्दा सन्दीपको घर परिवारमा खुसी र आनन्दको वातावरण सिर्जना भएको छ ।

ङ) माथिको अनुच्छेदको आधारमा तलको प्रश्नको उत्तर लेखौँ :

अ) सन्दीपकी हजुरआमाले 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 नाचौं :

हामी साना नानी हौँ, मूलको सङ्लो पानी हौँ ।
अघि बढ्न दिनु 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,
नाच्दानाच्दै गाउदागाउदै 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 अरू कुनै अभिभावक वा दौतरीलाई कुनै गीत गाउन अनुरोध गर्नुहोस् र उक्त गीतलाई आफूले पनि गाउन सिकेर कक्षामा गाउँदै प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

गीत .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

पाठ–३

स्थानीय उत्सव र चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलापहरू

s_ x/f / 5nkn u/f M







अ) माथिको चित्रमा के–के देख्नुभयो ?

आ) माथिको चित्रमा तपाईंलाई 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 ?

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

छोरी : मैले हजुरले भनेको के मानेँ र आमा त्यस्तो महत्वपूर्ण कुरा ?

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

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

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 हजुरको हुनेवाला ज्वाइँ राजासँग पनि यो कुरा गरिसकेकी छु । कति राम्रो विचार भनेर खुलेर मेरो प्रशंसा गर्नु भयो ।

आमा : आहा, हो र छोरी ? ज्वाइँले पनि प्रशंसा गर्नुभयो 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 ठुलो 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 जाती हुन्थ्यो होला है छोरी ?

छोरी : मेरो प्यारो आमा । आमा छोरीको कुरा भन्दै नभनी यसरी कसरी मिल्छ आमा ? मैले पनि हजुरले 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) तपाईंलाई उनीहरूको विचार कस्तो लाग्यो ? किन ?

.....

.....

इ) तपाईंले पनि आफ्नो अभिभावकसँग यस्तो कुरा राख्नुहुन्छ ? किन ?

.....

.....

ई) उत्सव, चाडपर्व र विहेवारीमा 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 (x) लगाऔँ :

क्र.सं.	क्रियाकलापहरू	चिन्ह
१	आफन्त र साथीसँगीहरूसँग भेटघाट हुन्छ ।	
२	गाउँटोलका उत्पादनहरूले बिक्री हुने अवसर पाउँछन् ।	
३	स्थानीय कला, सङ्गीत र संस्कृतिको जगेर्ना हुन्छ ।	
४	हिजोआज भद्दा संस्कृतिको बोलबाला हुने गरेको छ ।	
५	दुर्व्यसनीहरूको कारणले असुरक्षित र भैभगडा 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	अरू 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		

ङ) पढौँ, बुझौँ र अनुकरण गरौँ :



पूर्णिमाको मावलीघर वसन्तपुरमा हो । उनी मावलीघरमा जान पाउँदा अत्यन्त खुसी हुन्छिन् । यसै त मावलीघर त्यसै पनि प्यारो, त्यसमा पनि उनका मावलीगाउँका मानिसहरू असाध्यै राम्रा छन् । बालबालिका, वृद्धवृद्धा र नयाँ आगन्तुक मानिसहरूप्रति असल र सहयोगी व्यवहार गर्छन् । वसन्तपुरका मानिसहरू विवाह, जन्मदिन लगायतका उत्सव र चाडपर्वहरूमा पनि अनावश्यक खर्च गर्दैनन् । बरु त्यो रकमबाट जोगाएर बस्तीमा बिरामी, अशक्त र दुःख पाएका मानिसहरूलाई सहयोग गर्नका लागि कोषको व्यवस्था गरेका छन् । त्यसैले पनि वसन्तपुरका मानिसहरू गास, बास, कपास, शिक्षा र उपचारको हिसाबले कोही पनि दुःखी छैनन् ।



पूर्णिमाको मावली गाउँमा दशैं पछिको पूर्णिमाको दिन ठूलो मेला लाग्ने गर्दछ । उक्त मेलामा मदिराजन्य र सूर्तिजन्य पदार्थ बेच्न पनि पाइदैन र सेवन गरेर मेलामा जान पनि पाइदैन । जुवातास जस्ता कार्यहरूलाई पनि मेलामा निषेध गरिएको हुन्छ । स्थानीय गाउँटोलमै

भएका उत्पादनबाट तयार गरिएका स्वस्थ र मिठा परिकारहरू पाइन्छन् । सामानहरू पनि सस्तो मूल्यमा पाइन्छन् । नाचगानहरू पनि पैसा कमाउने र व्यापार गर्ने उद्देश्यले भन्दा स्थानीय कला र संस्कृतिको संरक्षण र सम्बर्द्धन एवम् स्वस्थ मनोरञ्जनका हिसाबले सञ्चालन गरिएका हुन्छन् । मेलामा कसैले पनि कसैप्रति अभद्र व्यवहार गर्दैनन् । यो सबै प्रबन्ध त्यहाँको स्थानीय सरकारले गरेको छ । त्यसैले त्यहाँको स्थानीय सरकार वसन्तपुरका मानिसहरूको मन–मनमा बस्न सफल भएको छ ।

च) माथिको वसन्तपुरको कथा पढेर तलका प्रश्नको उत्तर लेखौँ :

अ) वसन्तपुरमा मनाउने जन्म, विवाह लगायतका उत्सव र चाडपर्वहरू हाम्रो गाउँकोभन्दा के कारणले फरक छन् ?

.....

.....

आ) वसन्तपुरका बालबालिका, वृद्धवृद्धा र अशक्तहरू किन दुःखी छैनन् ?

.....

.....

इ) वसन्तपुरमा लाग्ने रमाइलो मेलाका राम्रा कुराहरू के–के हुन् ?

.....

.....

ई) तपाईंको गाउँलाई पनि वसन्तपुरजस्तै बनाउन क–कसले के–के गर्नुपर्छ ?

.....

.....

पाठ–४

खुसी हुने कला

क) हेरौं र छलफल गरौं :









अ) माथिका चित्रहरूमा के–के देख्नुभयो ?

आ) मानिसहरू यस्ता कामहरू किन गर्दछन् ?

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

ई) अरूलाई 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 भेटे पछि सोधेछन् : "महाराज, मलाई स्वर्ग र नर्क कहाँ छ ? भनिदिनु पऱ्यो र सम्भव छ भने देखाइदिनु पनि पऱ्यो ।" सन्त महाराजले खुसी हुँदै ....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 ऱ्याल 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 दुबै अर्को घरमा गए । त्यहाँ पनि पहिलेको घरमा जस्तै अनेकथरि 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 उनीबाट बिदा भएर आफ्नो घरतिर फर्के ।

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 ?

.....

.....

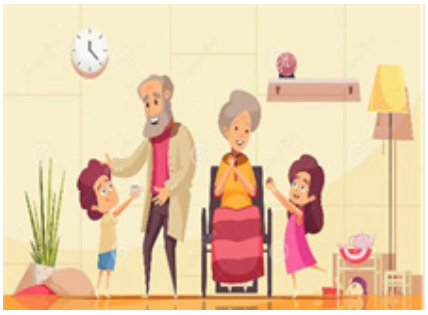
ऊ) तपाईंले अहिलेसम्म को–को लाई के–के सहयोग गर्नुभयो ?

.....

.....

ग) गीत गाऔँ र रमाऔँ :







आँट्यौ भने हामीले पनि धेरै गर्न सक्छौँ,
नर्क जस्तो ठाउँमा पनि स्वर्ग झार्न सक्छौँ ।

वृद्धवृद्धा, अशक्तलाई सहयोग गर्‍यौँ भने
आफ्नो मात्र सोच्ने मनलाई खुला गर्‍यौँ भने ।
हामीले पनि धेरैको ज्यान जोगाउन सक्छौँ,
नर्क जस्तो ठाउँमा पनि स्वर्ग झार्न सक्छौँ ।

आफ्नो मान्छे नभाकाको आफ्नो हुन सके,
गरिब, दुःखी, अनाथको आँशु पुछ्न सके

मानवतालाई विश्वभरि फैलाउन सक्छौँ,
नर्क जस्तो ठाउँमा पनि स्वर्ग झार्न सक्छौँ ।
आँट्यौँ भने हामीले पनि धेरै गर्न सक्छौँ,
नर्क जस्तो ठाउँमा पनि स्वर्ग झार्न सक्छौँ ।

घ) खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द लेखौँ :

अ) आँट्यौँ भने हामीले पनि धेरै .....सक्छौँ,
नर्कजस्तो ठाउँमा पनि.....झार्न सक्छौँ ।

आ) वृद्धवृद्धा, अशक्तलाई.....गर्‍यौँ भने,
आफ्नो मात्र सोच्ने.....खुला गर्‍यौँ भने ।

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

पाठ–५

योग

क) हेरौं र अभ्यास गरौं:











अ) माथिका प्राणायाम र आसनहरूको नाम भन्नुहोस् ।

आ) यसपूर्वका कक्षाहरूमा सिकेका भस्त्रिका प्राणायाम, प्रणव प्रणायाम, शशकासन, गरुडासन, सिंहासनको अभ्यास गर्नुहोस् ।

ख) ध्रुवासनको अभ्यास गर्ने तरिका र महत्व



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

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

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

कम्प्युटरमा वा मोबाइलमा 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 जमीनमा घुँडा टेकेर बस्छन् । दुबै हातका औँलाहरू खुट्टातिर फर्काएर दुबै हत्केलालाई जमिनमा राख्छन् ।हातका दुबै कुहिनालाई मोडेर नाभीको वरिपरिको पेटको कोमल भागमा राख्छन् । त्यसपछि, अगाडि झुकेर दुबै खुट्टालाई पछाडि तन्काएर सिधा राख्छन् । सास बाहिर निकालेर दुबै खुट्टालाई जमिनबाट उठाउँछन् र टाउको को 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 रूपमा गर्दा पाचन अङ्गहरूमा रक्त सञ्चारलाई बढाएर पाचन प्रणालीलाई क्रियाशील बनाउन सहयोग गर्दछ । यसले व्यक्तिलाई ब्रह्मचर्यको पालन गर्न सहयोग गर्दछ । यसले पेटलाई स्वस्थ र बलियो बनाउँछ ।

शिक्षकका निम्ति अनुरोध :

कम्प्युटर वा मोबाइलमा युटुव वा भिडियो क्लीप वा चित्र हेरेर मयुरासन 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 ।

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 कक्षाहरूमा सिकेका आसनहरू (गरुडासन, र सशंकासन) 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 प्रणायामले सहयोग गर्दछ ।	
६	ब्रम्हचर्यको पालनामा ध्रुवासनले सहयोग गर्दछ ।	
७	नाक, कान र घाँटीको समस्यालाई भस्त्रिका प्राणायामले 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 ।	

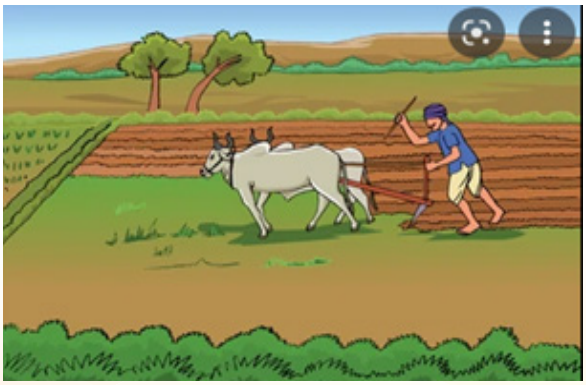
पाठ–६

श्रमप्रतिको सम्मान र सामाजिक सहयोग

क) तलका चित्र हेर्रौं र छलफल गर्रौं :





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) काम आफ्नो निम्ति मात्र गर्नुपर्छ कि अरूको निम्ति पनि गर्नुपर्छ ?

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

ऊ) शारीरिक श्रम र मानसिक श्रम भनेको के हो ?

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

क्र.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 फुलाउने 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, सूचीकार, कुचीकार, किसान, चिकित्सक, अभिभावक, भान्से, पाइलट, सिकर्मी, भरिया, सवारी चालक, गायक, शिक्षक, गीतकार, डकर्मी ।

एकाइ

पाँच हाम्रो वातावरण

पाठ एक : हाम्रा वरपरका बोटबिरुवा
पाठ दुई : हाम्रो बगैँचा
पाठ तीन : पानीका स्रोतहरू र उपयोग
पाठ चार : व्यक्तिगत सरसफाइ
पाठ पाँच : फोहरमैला व्यवस्थापन
पाठ छ : वातावरणको सरसफाइ









पाठ–१

हाम्रा वरपरका बोटबिरुवा

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

























ख) माथिका चित्रहरूको नाम र महत्वलाई तलको तालिकामा भरौँ :

क्र.सं.	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		
३		
४		
५		
६		
७		
८		

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 । जस्तैः 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 रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसका साथै यी बिरुवाहरूबाट काठका सामानहरू बनाउन सकिन्छ । हाम्रा वरपरका केही बोटविरुवा औषधीको रूपमा प्रयोग हुन्छन् । जस्तैः तुलसी, घिउकुमारी, असुरो, घोडताप्रे, पारिजात आदि। केही बोटबिरुवा जस्तै बकाइनो, साज, ढौठी आदिबाट हामी घाँस स्याउला पाउँछौ जुन गाई, भैँसी, बाख्रालाई खुवाउन सकिन्छ ।

बोटबिरुवाले हामीलाई स्वच्छ वातावरण प्रदान गर्छ । बिरुवाले हामीलाई काठ, दाउरा, स्याउला दिन्छ । काठबाट हामीले कुर्सी, टेबुल, बेञ्च, खाट, पलङ आदि सामान बनाउन सक्छौँ ।

परियोजना कार्य

१. घर वा खेतबारीमा पाइने कुनै ५ ओटा बिरुवाको नाम र महत्व लेख्नुहोस् ।

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

आ) विद्यालयमा पाइने कुनै १० ओटा बिरुवाको नाम र महत्व लेख्नुहोस् ।

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

इ) गाउँपालिकाका वनमा पाइने कुनै १० ओटा बिरुवाको नाम र महत्व लेख्नुहोस् ।

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

ई) तपाईंका वरपर पाइने बिरुवाहरू चिनेर तालिकामा भर्नुहोस् :

तरकारीको रूपमा प्रयोग हुने बिरुवा	औषधीको रूपमा प्रयोग हुने बिरुवा	स्याउलाको रूपमा प्रयोग हुने बिरुवा	काठको रूपमा प्रयोग हुने बिरुवा

अभ्यास

घ. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नौं :

अ) बोटबिरुवालाई के के काममा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

आ) बोटबिरुवाले हामीलाई के के दिन्छ ?

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

ई) विद्यालयमा भएका कुनै पाँचओटा बिरुवाको नाम लेख्नुहोस् ।

उ) बोटबिरुवाको महत्वलाई ५ बुँदामा लेख्नुहोस् ।

ङ. चित्र हेरी बिरुवाको नाम र एक एक महत्व लेख्नौं :






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

च. घर, विद्यालयमा पाइने आफूलाई मनपर्ने कुनै एक बिरुवाको चित्र बनाई उपयुक्त रङ भरौँ :

पाठ–२

हाम्रो बगैँचा

क) तलका चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :







अ) चित्रमा के के देखाइएका छन् ?

आ) विद्यालयको बगैँचामा बालबालिकाहरू के गर्दैछन् ?

इ) विद्यालयको बगैँचा निर्माणमा तपाईंले 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 बगैँचा 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 बगैँचालाई प्रत्येक हप्ता गोडमेल गर्न, काँटछाँट गर्न, सिँचाई गर्न, सरसफाइ 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 दाइले विदाको दिनमा कामको बाँडफाँड गरी बगैँचामा गोडमेल गर्ने, सिँचाइ गर्ने, काँटछाँट गर्ने, खानको 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 गर्न सकिन्छ । यहाँ धेरैले तरकारी र फलफूल खेतीबाट समेत आम्दानी गरेका छन् ।

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

परियोजना कार्य :

अ) आफ्नो घरको खाली जग्गा वा कौशीमा आमाबाबुको सहयोगमा बगैँचा निर्माण गर्नुहोस् । बगैँचामा फलफूल, तरकारी र पुष्प लगाउनुहोस् । दुई महिनाभित्र बगैँचामा के–के काम गर्नुभयो ? र बगैँचामा कुन कुन बिरुवाहरू हुर्के ? लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

ग) तलका भनाइहरू सही भए ठिक चिह्न (✓) र गलत भए बेठिक चिह्न (x) 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 बगैँचा छ ?

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

इ) बगैँचाको हेरचाह को को ले गर्छन् ?

ई) रश्मिता र उनका साथीहरू बगैँचामा के–के गर्छन् ?

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

ऊ) बगैँचा निर्माण गर्दा हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

ङ) गर्न हुने क्रियाकलापमा ठिक चिह्न (✓) र गर्न नहुने क्रियाकलापमा बेठिक चिह्न (x) लगाऔँ :

बिरुवामा पानी हाल्ने	
जथाभावी फूल टिप्ने	
बगैँचा गोडमेल गर्ने	
फूलका पात चुड्ने	
सरसफाइ गर्ने	

च) आफ्नो विद्यालयको बगैँचामा रहेको कुनै एउटा बिरुवाको चित्र बनाई उपयुक्त रङ भरौँ :

छ) चित्रमा देखाइएका बिरुवाहरूको नाम र महत्व लेखौँ :





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

ज) आफ्नो घरमा भएका बिरुवाहरूमध्ये कुनै एउटा बिरुवाको चित्र बनाई उपयुक्त रङ भरौँ :

पाठ–३

पानीका स्रोतहरू र उपयोग

क) हेर्नौं र छलफल गर्नौं :













प्रश्नहरू

अ) माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो ?
आ) खेतबारीमा सिँचाइ गर्न पानीको कुन स्रोतको प्रयोग भएको छ ?
इ) चित्रमा इनार वरिपरि सफा छ कि फोहर छ ?
ई) माथिको चित्रमा पानी के काममा प्रयोग भएको देख्नु हुन्छ ?
उ) तपाईंको घरमा पानीका कुन कुन स्रोतहरू छन् ?
ऊ) तपाईंको विद्यालयमा पानीका कुन कुन स्रोतहरू के के कामका लागि प्रयोग गरिएको छ ?

ख) पढौं र जानौं :

भैरव कक्षा ३ मा पढ्छन् । उनको विद्यालयमा पानीको स्रोत कलधारा र टुटीधारा दुबै छन् । कलधारा विद्यार्थीहरूले हातखुट्टा धुन, शौचालय र बगैँचामा प्रयोग गर्दछन् । टुटीधाराको 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 अरू कक्षामा भएका 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 । वर्षा याममा पानी नपरेमा खेत रोप्न मोटरबाट खेतमा पानी लगाउने गरिन्छ । हिउँदको समयमा तरकारी

खेती गरिन्छ । तरकारी खेतीमा पनि उनका 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 अरूबेला बन्द गर्ने गर्दछन् । ट्युबेलको पानी भने बगैँचामा सिँचाइ गर्न, कपडा धुन प्रयोग हुन्छ । धाराको पानी र ट्युबेलबाट आएको पानी खेर जान नदिन उक्त स्रोतबाट निस्कने पानीलाई बगैँचाको पोखरीमा व्यवस्थापन गरिएको छ । जसबाट आवश्यकताअनुसार सिँचाइ गर्न प्रयोग गर्ने गरिएको छ ।

परियोजना कार्य

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

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

आ) तपाईंको विद्यालयमा भएका पानीको स्रोतहरू र तिनको प्रयोगलाई तलको तालिकामा भरौँ :

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

ग) साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् र तलको तालिका पुरा गरौँ :

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

अभ्यास

घ) 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 हुन्छन् ?

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

ई) प्रयोग गरिसकेपछि धारा किन बन्द गर्नुपर्छ ?

उ) पानीको सही सदुपयोग गर्न के के गर्नुपर्छ ?

ऊ) भैरवका बुवाआमाले खेतमा सिँचाइ केबाट गर्नुहुन्छ ?

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

ङ) तपाईंको विद्यालयमा कुन कुन काममा पानीको प्रयोग गरिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

१. .....

२. .....

३. .....

४. .....

५. .....

च) तपाईंले प्रयोग गर्ने पानीका स्रोतमध्ये कुनै एउटा स्रोतको चित्र बनाऔं :

पाठ–४

व्यक्तिगत सरसफाइ

क) चित्र हेर्रौं र छलफल गर्रौं :













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) तपाईँ शरीर तथा घर वरपरको वातावरण कसरी सफा राख्नुहुन्छ ?
ऊ) व्यक्तिगत रूपमा 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 सधैं सफा राख्नुपर्छ । घरबाहिर निस्किँदा धुलो धुवाँबाट बच्न मास्क लगाउनुपर्छ । लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न झुल टाँगेर सुत्नुपर्छ । खाना खाएपछि दाँत माझ्नुपर्छ । हरेक शनिबार हातखुट्टाका नङ काट्नुपर्छ । आफूले सक्नेसरसफाइ आफैँ गर्नुपर्छ । आफ्नो स्वास्थ्यप्रति सजग हुनुपर्छ । ताजा, सन्तुलित र सफा खाना खानुपर्छ । बासी सडेगलेका खानेकुरा खानुहुँदैन । हरियो सागसब्जी र फलफूल खानुपर्छ । 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 गरे पछि साबुन पानीले हात 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 रूपमा दाँत माझ्ने, कपडा धुने, नुहाउने, नङ काट्ने गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

ग) ठिक बेठीक छुट्याउनुहोस् :

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 रूपमा.....कोर्नुपर्छ ।

आ) खाना खाएपछि बुरुसले नियमित रूपमा.....माझ्नुपर्छ ।

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	सधैँ गर्छु	कहिलेकाहीँ गर्छु	कहिले पनि गर्दैन
१	दाँतको सरसफाइ			
२	कानको सरसफाइ			
३	नङको सरसफाइ			
४	अनुहारको सरसफाइ			
५	हातगोडाको सरसफाइ			
६	कपालको सरसफाइ			

पाठ–५

फोहरमैला व्यवस्थापन

क) हेरौं, चिनौं र छलफल गरौं :











प्रश्नहरू

अ) चित्रमा के के देख्नुभयो ?

आ) चित्रमा कसले के गरेका छन् ?

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

ई) विद्यालयको वरपरको वातावरण सरसफाइमा तपाईंले के के सहयोग गर्नुभएको छ ?

उ) आफ्नो घर वरिपरिको वातावरणलाई सफा राख्न तपाईं के-के गर्नुहुन्छ ?

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

ऋ) वातावरण सफा नराखे के हुन्छ ?

ख) पढौं र जानौं :

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 । जस्तैः 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 वस्तुहरूलाई कुहिने फोहोर भनिन्छ । यस्ता फोहोरबाट मल बनाई करेसाबारी, खेतबारीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

नकुहिने फोहोर



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

तरल फोहोर

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

ग्याँस फोहोर



उद्योग, कलकारखाना, ईँटा भट्टा, सवारी साधन आदिबाट निस्कने कार्बनडाइअक्साइड, 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 स्वास्थ्य समस्या हुन्छन् । ठोस वस्तु जलाएर आगो ताप्दा छाला चिलाउने, फुस्रो हुने, अनुहार चाउरी पर्ने, कपाल झर्ने, आँखा चिलाउने लगायत विभिन्न खालको एलर्जी समेत हुन्छ ।

हामी बस्ने घर, पढ्ने विद्यालय, हिँड्ने बाटोघाटो, नदी, पोखरी, तलाउ, शौचालय, इनार सफा राख्नुपर्छ । घरको फोहोर सफा गर्न आफू, आफ्नो परिवारका सदस्यहरूको सहभागिता हुनुपर्छ । त्यसै गरी विद्यालयको फोहोर शिक्षक, विद्यार्थीहरूले सफा गर्नुपर्छ । घर तथा विद्यालय र समुदायबाट निस्केका फोहोरहरू कुहिने, नकुहिने, ठोस, तरल, ग्याँस रूपमा रहेका हुन्छन् । कुहिने फोहोरलाई खाल्डोमा जम्मा गर्नुपर्छ ।

नकुहिने फोहोरलाई पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने र नमिल्ने गरी छुट्याउनु पर्छ । गाउँटोलका सबैजना मिलेर प्रत्येक हप्तामा बाटो, पाटीपौवा,नाली, धारा, मठमन्दिर र अन्य सार्वजनिक स्थलहरू सफा गर्नुपर्छ । सरसफाइ गर्दा हातमा पन्जा र मुखमा मास्क लगाउनुपर्छ । सरसफाइको काम सकेपछि साबुन पानीले हात खुट्टा सफा गर्नुका साथै नुहाउँनुपर्छ । यी कार्य गर्नाले गाउँटोलको वातावरण स्वच्छ हुनुका साथै स्वस्थ रहन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप

अ) कक्षाकोठा र कक्षाकोठा बाहिर देखिएका फोहोरहरू पन्जा लगाई जम्मा गर्नुहोस् र तिनलाई चित्रमा देखाइए जस्तै भाँडोमा राख्नुहोस् र फोहोरको विवरण तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।



कुहिने फोहार	नकुहिने फोहोर	पुनः प्रयोग गर्न सकिने फोहोर

क्रियाकलाप

आ) तपाईंको घरबाट निस्कने फोहोरहरूलाई आमाबाबुको सहयोगमा पन्जा लगाई जम्मा गर्नुहोस् र तिनलाई चित्रमा देखाइए जस्तै भाँडोमा राख्नुहोस् र फोहोरको विवरण तलको तालिकामा भर्नुहोस् । तालिकालाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।



कुहिने फोहोर	नकुहिने फोहोर	पुनः प्रयोग गर्न सकिने फोहोर

ग) 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 फोहोरलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

उ) फोहोरमैला व्यवस्थापन गर्दा हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

घ) तलका भनाइहरू सही भए ठिक (✓) र गलत भए बेठिक (x) चिन्ह लगाऔँ ।

अ) ठोस अवस्थामा निस्कने फोहोरहरूलाई 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 । ☐

ङ) घरबाट निस्किने कुहिने र नकुहिने फोहोरहरूलाई व्यवस्थापन गर्ने तरिका तालिकामा दिइए जस्तै गरी लेख्नुहोस् ।

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

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

पाठ–६

वातावरणको सरसफाइ

क) चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :















अ) चित्रमा समुदायमा रहेका सार्वजनिक स्थलमा क–कसले 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 नियमितरूपमा 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 पुनः 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 धुनुका 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 फोहोर गर्नुहुन्न ।

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

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

घ) परियोजना कार्य गरौँ :

अ) घरको वातावरणको सरसफाइको अवस्था अवलोकन गर्नुहोस् र तलको तालिका भरी कक्षाका प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

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

३			
४			
५			
६			
७			

आ) आफूले पढ्ने कक्षाकोठा र विद्यालयको क्षेत्रको वातावरणको सरसफाइको अवस्था अवलोकन गर्नुहोस् र तलको तालिका भरी कक्षाका प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

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			
६			
७			

इ) घर वरपर तथा समुदायको वातावरणको सरसफाइको अवस्था अवलोकन गर्नुहोस् र तलको तालिका भरी कक्षाका प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

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			
५			
६			

एकाइ

छ

विपद् व्यवस्थापन

पाठ एक : विपद्को परिचय र प्रकार
पाठ दुई : भूकम्प
पाठ तीन : महामारी
पाठ चार : विद्यालयभित्रका जोखिमहरू









पाठ–१

विपद्को परिचय र प्रकार

क) चित्र हेर्रौं र छलफल गरौं :








अ) चित्रमा के–के देख्नुभयो ?

ख) संवाद पढौ र बुझौं :



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 : नआत्तिनु, विपद् भन्ने पाठ पढाइ भएको छ । म बुझाइ दिउँला । ल, ध्यान दिएर सुन्नुहोस् – विपद् भनेको मानिसलाई अचानक आइपर्ने आपत् र दुःखको अवस्था हो । यसले जीवनयापन गर्न गाह्रो बनाइदिन्छ ।

हरि : हामीलाई आउन सक्ने विपद्हरू के–के रहेछन् सर ?

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

हरि : प्राकृतिक विपद् भनेको के हो नि सर ?

रमेशः प्राकृतिक कारणले हुने विपद्लाई प्राकृतिक विपद् भनिन्छ । जस्तैः बाढी, हावाहुरी, असिना, भुइँचालो आदि ।

हरि : फेरी मानव सिर्जित विपद् भनेको के हो नि ?

रमेशः प्राकृतिक बाहेक अन्य कारणले हुने विपद्लाई मानव सिर्जित विपद् वा गैर प्राकृतिक विपद् भनिन्छ । जस्तैः महामारी, अनिकाल, वातावरण प्रदुषण आदि ।

हरि : सर हजुरले विपद्बारे यति राम्रोसँग जानकारी दिएकोमा धेरै धेरै धन्यवाद ।

रमेश : हुन्छ स्वास्थ्यको ख्याल गर्नु फेरि भेटौँला ।

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 आपत्कालीन अवस्था होइन । ☐

इ) डुबान विपद् हो । ☐

ई) भूकम्प मानव सिर्जित विपद् हो । ☐

उ) महामारी प्राकृतिक विपद् होइन । ☐

च) तलका विपद्हरूको 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)
इ) विपद् आपत्कालीन .....हो । (अवस्था/व्यवस्था)
उ) विपद्ले धनजनको .....हुन्छ । (नोक्सानी/फाइदा)

ज) क्रियालाप गरौँ :

अ) तपाईंले देखेका र अनुभव गरेका कुनै तीनवटा विपद्हरू लेखी एक एक वटा बच्ने उपाय समेत लेख्नुहोस् ।

विपद्	बच्ने उपाय

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

पाठ–२

भूकम्प

क) हेर्दौं र भन्दौं :





ख) कथा पढौं र बुझौं :

एक दिनको कुरा हो । नरेश र उसको बुवा सँगै खाटमा बसेका थिए । एक्कासी खाट कसैले हल्लाएको जस्तो लाग्यो ।

बुवाले नरेशलाई भन्नुभयो–"किन खाट हल्लाइरहेको छोरा ? शान्त भएर बस्न सक्दैनौ ।" नरेशले अचम्म मान्दै भन्यो– "मैले खाट हल्लाएको छैन बुवा ।" बुवा छोरा कुरा गर्दै थिए । बाहिरतिर मानिसहरू भूकम्प आयो भनेर कराएको सुनियो । बुवाले नरेशलाई आफू जस्तै सावधान भएर कोठामा भएको टेबुलमुनि घुँडा टेकी गुडुल्की मारी ओत लाग्न भन्नुभयो ।

एकछिन् पछि भूकम्प गयो । उनीहरू टेबुलमुनिबाट निस्के । नरेशलाई भूकम्प के हो ? कसरी सुरक्षित हुन 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 बस्नुपर्छ ।"

बुवाले फेरी भन्नु भयो – "अनि सुन घर बनाउँदा पनि भूकम्पले नढल्ने वा भत्काउन नसक्ने बनाउनुपर्छ ।" भूकम्पसम्बन्धी व्यावहारिक ज्ञान पाएकोमा नरेश धेरै खुशी 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) अग्रिम 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 :

क. भूकम्पले मानव निर्मित संरचना हल्लाउने र भत्काउने गर्दछ । ☐

ख. पृथ्वी कम्पन्न हुनु या हल्लिनु भूकम्प होइन। ☐

ग. घरभित्र भए भूइँचालो रोकिएपछी मात्र घर बाहिर निस्कनुपर्छ। ☐

घ. घरभित्र र बाहिरको सुरक्षित स्थान थाहा पाइ राख्नुपर्दैन । ☐

ङ. घरबाहिर भए रुख, भवन, विद्युतीय तार वा खम्बा नभएको खुला ठाउँमा जानुपर्छ। ☐

च) परियोजना कार्य गरौँ :

अ) कक्षा शिक्षकको सहयोग र निर्देशनमा भूकम्पको कृत्रिम अभ्यास गर्नुहोस्:

पाठ–३

महामारी

क) हेरौं र भनौं :









ख) कुराकानी पढौं र बुझौं :

सृजन : परीक्षाको तैयारी कस्तो भइरहेको छ, साथी ?

रितेश : ठिक ठिकै छ तर हाम्रो राप्तिसोनारी विषयको "महामारी" भन्ने पाठ छुट्टेको ले बुझ्न अलि गाह्रो भैरहेको छ ।

रितेश : ए, त्यो पाठ त मैले एकदम राम्रोसँग तैयारी गरेको छु नि ।

सृजन : खासमा महामारी भनेको के रहेछ ?



रितेश : जब मानिसहरू कुनै रोगले पहिलेको भन्दा धेरै सङ्ख्यामा छिटो छिटो बिरामी हुन थाल्छन् र उपचारको अभावमा रोग नियन्त्रण बाहिर गई धेरै मानिहरूको मृत्यु समेत हुने गर्दछ भने त्यसलाई महामारी भनिन्छ । हैजा, झाडापखाला, रुघाखोकी, दादुरा आदि रोगहरू महामारीको रूपमा फैलिन सक्छन् ।

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

रितेश : महामारीको कारण प्राकृतिक र मानवीय दुबै हुन सक्छन् ।
महामारीबाट बच्न निम्न उपाय वा सावधानी अपनाउन सकिन्छ ।
ल, सुन्नुहोस् :

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

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

इ) रोग लागेको शङ्का भएमा या लक्षण देखिएमा उपचार को लागि छिटो भन्दा छिटो नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालमा जानुपर्छ ।

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

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

सृजन : साथी, तपाईंले महामारीको बारेमा राम्रोसँग बुझाइदिएकोमा धेरै धेरै धन्यवाद । जाऊँ घरतिर ।

रितेश : हुन्छ, ल जाउँ।

ग) निम्न प्रश्नको उत्तर भनौँ :

अ) महामारी भनेको के हो ?

आ) महामारीको रूप धारण गर्न सक्ने कुनै दुइवटा रोगको नाम भन्नुहोस् ।

इ) महामारी के कारणले हुनसक्छ ?

ई) महामारीबाट बच्ने तीन वटा उपायहरू भन्नुहोस् :

उ) रोग लाग्नबाट बच्न के के सावधानी गर्नुपर्छ ?

घ) चित्र हेरी महारीको नाम लेखौँ :






ङ) जोडा मिलाऔँ :






रुघाखोकी

हैजा

दादुरा

झाडापखाला

च) खाली ठाउँ भरौँ :

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

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

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

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

उ) महामारीमा मानिसहरुको भिडभाडबाट .....रहनुपर्छ । (टाढा/नजिक)

छ) तलका 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 वातावरण सफा राखे महामारीबाट बच्न सघाउँछ । ☐

ई) रुघाखोकी लागेको बेला मास्क लगाउनु पर्दैन । ☐

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

ज) परियोजना कार्य गरौँ :

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

पाठ–४

विद्यालयभित्रका जोखिमहरू

क) हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ :





अ) चित्रमा के–के देख्नुभयो ?

ख) कथा पढौँ र बुझौँ :

शिक्षक : यतिका दिन कहाँ गएकी थियौ ? 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 । म सहयोग गरौँला, नआत्तिनु ।

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, सिँढी, बरण्डा, छत, खुल्ला मोटर, विद्यालय नजिकका अग्ला रुख, बिजुलीको नाङ्गो तार, प्लग, धाराको चिप्लो फर्स, पुराना र चर्केका दिवाल, रेलिङ आदि ।

रमिता : सरुवा रोग पनि जोखिम हो र ?

शिक्षकः एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने रोगलाई सरुवा रोग भनिन्छ । विद्यालयमा भिडभाड हुने भएकोले कुनै पनि सरुवा रोग

सजिलैसँग एक अर्कोमा सरी महामारीको रूप लिनसक्छ । त्यसैले सरुवा रोगबाट विद्यालयमा महामारी फैलिने जोखिम हुन्छ ।

रमिताः विद्यालयमा हुने जोखिमबाट बच्न सकिने उपायहरू पनि छन् र सर ?

शिक्षकः ल सुन, "विद्यालयको छतमा खेल्नु हुँदैन । सिँढी, बरण्डामा होसियारीपूर्वक हिड्नुपर्छ । 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 । सिँढी र माथिल्लो तलाको बार्दलीमा रेलिङ लगाउनुपर्छ आदि।"

रमिता : यति धेरै जानकारी गराएकोमा धन्यवाद सर ।

शिक्षकः धन्यवाद ।

ग) निम्न प्रश्नको उत्तर भनौँ :

अ) जोखिम भनेको के हो ?

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

इ) सिँढीबाट 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) सिँढी जोखिम हो ।

ई) सरुवा रोग जोखिम होइन ।

उ) लेउ लागेको धाराको फर्स जोखिम हो ।

च) खाली ठाउँ भरौँ :

अ) सिँढीमा हिँड्दा .....पूर्वक हिँड्नुपर्छ। (सावधानी/लापरवाही)
आ) विद्यालयका जीर्ण भवनको मरम्मत.....। (गर्नुपर्छ/गर्नुपर्दैन)
इ) जोखिमलाई .....पनि भनिन्छ । (खतरा/दुर्घटना)
ई) विद्यालयको छत जोखिम ....। (हो/होइन)

छ) क्रियाकलाप गरौँ :

अ) तपाईंको विद्यालयभित्रका जोखिमहरू के के छन् ?
अवलोकन गरी लेख्नुहोस् :

अर्को वर्स कक्षा ४ मा भेटौँला ।