हाम्रो रैनादेवी छहरा

कक्षा-२

विद्यार्थीको नामः...

रोल्नः...

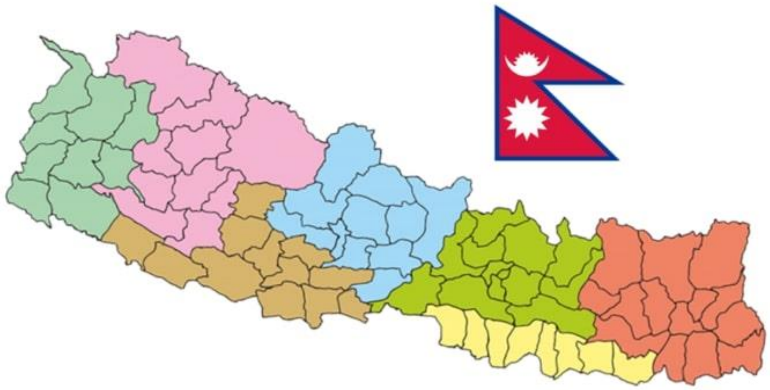
विद्यालयको नामः...

रैनादेवी छहरा गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिको कार्यालय
छहरा, पाल्पा,
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

हाम्रो रैनादेवी छहरा

कक्षा : २

प्रकाशक	:	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय लुम्बिनी प्रदेश, पाल्पा
सर्वाधिकार ©	:	रैनादेवी छहरा गाउँपालिका, पाल्पा
प्रथम संस्करण	:	२०८०
सल्लाहकार	:	रुक्माङ्गत भट्टराई, युवराज थापा, कृष्ण प्रसाद तिमिल्सिना
लेखकहरु	:	संयोजक : निशा पाण्डे (शिक्षा अधिकृत रैनादेवी छहरा गा.पा.)
	:	नरेन्द्र थापा (शिक्षक कालिका मा.वि..)
	:	निम प्रसाद आचार्य (प्र.अ. गौरादेवी मा.वि.)
	:	खिमानन्द पोखरेल (शिक्षक भैरव नवदीप मा.वि.)
	:	इश्वरी प्रसाद पौडेल (शिक्षक सत्यवती मा.वि.)
सम्पादक	:	दयाराज कंडेल (विषयविज्ञ नेपाल सरकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्रद्वारा सूचीकृत)
टाइपिङ्ग	:	महेश काम्मु मगर
डिजाइनिङ्ग	:	राजु रास्कोटी
मुद्रण	:	श्री मनकामना अफसेट प्रेस, पाल्पा ९८४७११३१७५



राष्ट्रिय गान

सयौं थूँगा फूलका हामी, एउटै माला नेपाली ।
सार्वभौम भई फैलिएका, मेची-महाकाली ॥

प्रकृतिका कोटि-कोटि सम्पदाको आँचल ।
वीरहरूका रगतले स्वतन्त्र र अटल ॥

ज्ञानभूमि, शान्तिभूमि, तराई, पहाड, हिमाल ।
अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल ॥

बहुल जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति छन् विशाल ।
अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो, जय जय नेपाल ॥

हाम्रो भनाइ

शिक्षा मानव मस्तिष्कलाई परिवर्तन गर्ने महत्वपूर्ण साधन हो । शिक्षा समय अनुकूल, स्थान विशेष, समय सापेक्ष परिवर्तन भइरहन्छ । राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले स्थानीय ज्ञान, प्रविधि, कला, भाषा, संस्कृति तथा विविध क्षेत्रहरुलाई समेट्न नसक्ने हुनाले स्थानीय पाठ्यक्रमलाई समेत पाठ्यक्रममा राखिएको हो । यसरी स्थानीय पाठ्यक्रममा स्थानीय तहमा रहेका मौलिक कला, भाषा, संस्कृति, भूगोल, इतिहास, धर्म, प्रविधि, प्राकृतिक स्रोत र साधन, कृषि, यातायात, उद्योग आदि पक्षलाई समेटेर बालबालिकाहरुलाई उपयुक्त पाठ्य सामग्री उपलब्ध गराउनु हाम्रो दायित्व हो ।

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले स्थानीय सरकारलाई शिक्षा सम्बन्धी अधिकारभित्र स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने नीति गाउँपालिकाले लिएको हो । यसका लागि रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाले स्थानीय पाठ्यक्रम २०७९ (कक्षा १-३) तयार भैसकेको र त्यसको आधारमा पाठ्यपुस्तक तयार गरी गाउँपालिकाभित्रका सबै सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयमा कार्यान्वयन गराउन लागिएको हो । **शैक्षिक सत्र २०८१ सालमा कक्षा-२** को लागि (**हाम्रो रैनादेवी छहरा कक्षा-२**) लागु गर्ने र यो पाठ्यपुस्तकले रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको चित्रण गर्ने अपेक्षा लिएका छौं । राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ अनुसार कुल पूर्णाङ्क १००, साप्ताहिक ५ पाठ्यघण्टा र वार्षिक १६० कार्यघण्टा रहने छ ।

यो पाठ्यपुस्तक ल्याउन सहयोग पुऱ्याउनु हुने उपाध्यक्ष श्री युवराज थापा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत कृष्ण प्रसाद तिमिल्सिना, लेखा अधिकृत लिलामणि बस्याल, वडा अध्यक्षहरु गाउँ शिक्षा समितिका पदाधिकारी, सूचना प्रविधि अधिकृत नारायण मल्ल, शिक्षा अधिकृत निशा पाण्डे, पाठ्यपुस्तक लेखनमा संलग्न नरेन्द्र थापा, निम प्रसाद आचार्य, खिमानन्द पोखरेल, इश्वरी प्रसाद पौडेल, प्राविधिक सहायक राजाराम भाट लगायत पाठ्यपुस्तक लेखन कार्यमा प्रत्यक्ष वा परोक्ष सहयोग गर्नु हुने सम्पूर्ण शिक्षाप्रेमी महानुभावहरुलाई रैनादेवी छहरा गाउँपालिका हार्दिक धन्यवाद प्रकट गर्दछ ।

यो पाठ्यपुस्तक शिक्षण सिकाइको महत्वपूर्ण साधनको रुपमा लिइन्छ । यस पाठ्यपुस्तक लक्षित विषयवस्तुले बालबालिकामा पाठ्यक्रमका उद्देश्यहरुलाई पूरा गर्ने अपेक्षा राखिएको छ । सकेसम्म स्थानीय विषय वस्तुहरुलाई रङ्गिन र रुचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकलाई आगामी दिनमा आवश्यकता अनुसार परिस्कृत र परिमार्जित गर्नका पार्नका लागि सबै सरोकारवालाहरुबाट सकारात्मक एवं रचनात्मक सुझावको लागि रैनादेवी छहरा गाउँपालिका परिवार हार्दिक अनुरोध गर्दछौं । **धन्यवाद !**

अध्यक्ष
रुक्माङ्गत भट्टराई
एव
रैनादेवी छहरा गाउँपालिका परिवार पाल्पा

भूमिका

पाठ्यक्रम सिकाइको योजना हो । पाठ्यपुस्तक पाठ्यक्रमको आधारमा विद्यार्थीहरुको अपेक्षित सिकाइ उपलब्धि हासिल गराउन तयार गरिएको एक साधन हो । यस पाठ्यपुस्तक (हाम्रो रैनादेवी छहरा कक्षा-२) एकीकृत स्थानीय पाठ्यक्रम (कक्षा १-३) २०७९ लाई आधार मानेर तयार पारिएको पुस्तक हो ।

यस पुस्तकको लेखन तथा विकास गर्नका लागि रैनादेवी छहर गाउँपालिका गाउँकार्यपालिकाले निश्चित समय निर्धारण गरी स्थानीय पाठ्यक्रम निमार्ण सदस्यहरु, शिक्षक, बौद्धिक व्यक्तिहरुबाट पाठ्यपुस्तकको माग सङ्कलन गरी स्थानीय विषयवस्तुलाई समेटी पाठ्यपुस्तकलाई तयार पारिएको छ । तयार पारिएको पाठ्यपुस्तकका पाठ्यवस्तुको मस्यौदालाई गाउँ शिक्षा समिति तथा आठवटै वडाका वडा अध्यक्षहरुको बैठकबाट यस पाठ्यपुस्तकमा समावेश गरिएका विषयवस्तु माथि गहन छलफल गरी अन्तिम रूप दिइएको हो । यो पाठ्यपुस्तकले विद्यार्थीहरुलाई रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको सामान्य चिनारी विद्यार्थीलाई गराउने छ भन्ने अपेक्षा राखिएको छ ।

यस पाठ्यपुस्तकभित्र हरेक एकाइ शुरु हुनुभन्दा पहिले पाठ्यक्रममा एकाइगत सक्षमता समावेश गरिएको छ । शिक्षकहरुलाई शिक्षणका लागि सहजता होस् भनेर हरेक पाठमा शिक्षण निर्देशन समावेश गरिएको छ । पाठ भित्रका चित्र, क्रियाकलापहरुलाई संज्ञानात्मक, भावनात्मक र मनोक्रियात्मक पक्षलाई समेट्ने प्रयास गरिएको छ । विद्यार्थी केन्द्रित क्रियाकलापहरुलाई जोड दिई विषयवस्तुहरू समेटने प्रयास गरिएको छ । पाठ्यपुस्तक लेखनको क्रममा सरोकारवालाहरुको रचनात्मक सुझावलाई मनन गरी विषयवस्तु थप संशोधन गर्दै लगिनेछ ।

यस पाठ्यपुस्तकलाई पाठ्यपुस्तकको स्वरूपमा ल्याउने क्रममा आवश्यक सल्लाह र प्रेरणा प्रदान गर्नु हुने रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाका अध्यक्ष रुक्माङ्गत भट्टराई, उपाध्यक्ष युवराज थापा, प्रमुख प्रसासकीय अधिकृत कृष्ण प्रसाद तिमिल्सिना, गाउँपालिकाका वडा अध्यक्षहरु, शिक्षा समितिका पदाधिकारीहरु, शिक्षा शाखा, सम्पूर्ण प्रधानाध्यापकहरु, शिक्षकहरु र प्रत्यक्ष परोक्ष सहयोग पुऱ्याउनु हुने सम्पूर्ण व्यक्तित्वहरुप्रति हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछौं ।

अन्त्यमा प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकलाई आगामी दिनमा अझ गुणस्तरीय र विद्यार्थी केन्द्रित बनाउन शैक्षिक क्षेत्रबाट रचनात्मक सुझावको अपेक्षा गर्दै स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखन जस्तो गहन जिम्मेवारी दिने रैनादेवी छहरा गाउँपालिका गाउँकार्यपालिका परिवार प्रति हृदयदेखि नै हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्न चाहन्छौँ ।

लेखकहरु

हाम्रो रैनादेवी छहरा

कक्षा २

विषय सूची

एकाइ	विषय क्षेत्र	पेज नं.
एक	रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको परिचय, नाम र वडा विभाजन	१
दुई	रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाभित्र बसोबास गर्ने जात, जाति, भाषा र भेषभूषा	१०
तीन	रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाभित्रका स्थानीय पेशा र व्यवसाय	१९
चार	स्थानीय चार्डपर्व, धर्म र संस्कृति	३७
पाँच	रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाभित्रको स्थानीय मूल्य मान्यता संस्कार र नाता सम्बन्ध कला, सीप, प्रविधि	५२
छ	हाम्रो गाउँपालिका भित्रका कला, सीप र प्रविधि	६१
सात	रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाभित्रका धार्मिक, साँस्कृतिक, ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरु	७३
आठ	रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाभित्रका प्राकृतिक स्रोत तथा साधनहरु	८४
नौ	स्थानीय सरकारी तथा गैर सरकारी संस्थाहरु	९६
दश	हाम्रो स्वास्थ्य र सरसफाई	१०४
एघार	योग, व्यायाम र ध्यान	११२
बाह्र	बालमैत्री स्थानीय शासन	११७
तेह्र	विपद् व्यवस्थापन र सुरक्षाका उपायहरु	१२९

एकाइ एक

रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको परिचय

नामाकरण, वडा विभाजन र जनसङ्ख्या

एकाइगत सक्षमता :

यस एकाइमा रहेका विषयवस्तुको अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीहरु निम्न कार्य गर्न सक्षम हुने छन्:

१. आफ्नो नाम थर र बसोबास गरेको ठाँउको नाम बताउन,
२. आफू बसोबास गर्ने वडाको नाम, वडा नम्बर बताउन र सामान्य परिचय दिन,
३. आफ्नो गाउँपालिकाको नाम बताउन र वडा सङ्ख्या बताउन,

पाठ : १

म र मेरो गाउँपालिका

पूजा भन्ने नाम मेरो
विश्वकर्मा थर,
रैनादेवी छहरा छ
चहलामा घर ।
दुई कक्षामा पढ्छु ऐले
छ वर्षकी भएँ,
जन्मैदेखि ऐलेसम्म
यही ठाँउमा रहेँ ।

चहलाको बालुङ्गामा
सानो मेरो घर
नाम मेरो पूजा भन्ने
विश्वकर्मा थर ।
मिलिजुली बस्ने गर्छौं
हामी साथी भाइ,

विद्यालय सँगै लान्छु
मेरो भाइलाई ।
मैले जस्तै नाम भन्नुस्
साथीहरु पनि,
आफ्नो गाँउको नाम भनौँ
ज्ञानी हामी बनी ।

अभ्यास

१. तलको चित्र हेरेर जोडा मिलाउनुहोस् :

पूजा विश्वकर्मा

चहलाको गाउँ

विद्यालय

मेरो घर

साथीहरु

२. माथिको बाल गीतको आधारमा शब्दहरु छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) पूजाको थर .... हो । (सुनार, विश्वकर्मा, बलाल)

(ख) पूजाको घर .... पर्छ । (चहला, छहरा, भुवनपोखरी)

(ग) पूजाले .... कक्षामा पढनु हुन्छ । (एक, दुई, तीन)

(घ) विश्वकर्मा .... को थर हो । (सुनिता, रमा, पूजा)

(ङ) पूजा विश्वकर्माको घर वडा नम्बर .... मा पर्छ । (पाँच, छ, सात)

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् :

(क) तपाईको नाम के हो ?

उत्तर :____

(ख) तपाईको थर के हो ?

उत्तर :____

(ग) तपाई बस्ने गाउँलाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ____

(घ) तपाई कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?

उत्तर : ____

(ङ) तपाई बसोबास गर्ने टोलको नाम के हो ?

उत्तर : ____

(च) तपाई कति कक्षामा पढ्नु हुन्छ ?

उत्तर : ____

शिक्षण निर्देशन : माथिको बाल गीतलाई लय हालेर वाचन गरी सोही अनुसार एकल, युगल र सामुहिक रुपमा वाचन गर्न लगाउनुहोस् र आ-आफ्नो वडा र गाउँ ठाउँको बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ : २

म र मेरो वडा कार्यालय

१. तलका चित्रहरु अध्ययन गरी छलफल गर्नुहोस् :

रैनादेवी छहरा गाउँपालिका

वडा नं. १ वडा कार्यालय

वडा नं. २ वडा कार्यालय

वडा नं. ३ वडा कार्यालय

वडा नं. ४ वडा कार्यालय

वडा नं. ५ वडा कार्यालय

वडा नं. ६ वडा कार्यालय

वडा नं. ७ वडा कार्यालय

वडा नं. ८ वडा कार्यालय

(रैनादेवी छहरा गाउँपालिका अर्न्तगतका वडाहरुमा बालबालिकाहरुको भेलामा गरिने परिचयात्मक कार्यक्रम)

नमस्कार साथीहरु ! मेरो नाम दिपक गरंजा हो । म कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो घर रैनादेवी छहरा गाउँपालिका वडा नम्बर १ शिद्धेश्वरमा पर्छ । शिद्धेश्वर मेरो वडा कार्यालय हो । यो शिद्धेश्वरमा पर्दछ ।

नमस्कार साथीहरु ! मेरो नाम गणेश भण्डारी हो । म कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो घर रैनादेवी छहरा गाउँपालिका वडा नम्बर २ तानसिङ्गल हो । मेरो वडा कार्यालयको नाम सोमादी हो । यो सोमादीमा पर्दछ ।

नमस्कार साथीहरु ! मेरो नाम दिपिका पोखरेल हो । म कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो घर रैनादेवी छहरा गाउँपालिका वडा नम्बर ३ डाडाँगाउँ हो । मेरो वडाको नाम भूवनपोखरी हो । यो गोखुङ्गामा पर्दछ ।

नमस्कार साथीहरु ! मेरो नाम दिपेश रायमाभ्री हो । म कक्षा २ मा पढ्छु ।

मेरो घर रैनादेवी छहरा गाउँपालिका वडा नम्बर ४ दहमा पर्दछ । मेरो वडाको नाम छहरा हो । यो छहरामा पर्दछ ।

नमस्कार साथीहरु ! मेरो नाम सुजता कार्की हो । म कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो घर रैनादेवी छहरा गाउँपालिका वडा नम्बर ५ छेउफानमा पर्दछ । मेरो वडाको नाम मुझुङ्ग हो । यो मुझुङ्गमा पर्दछ ।

नमस्कार साथीहरु ! मेरो नाम रविन बुढाथोकी हो । म कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो घर रैनादेवी छहरा गाउँपालिका वडा नम्बर ६ पटुवा चौरमा पर्दछ । मेरो वडाको नाम जुठापौवा हो । यो जुठापौवामा पर्दछ ।

नमस्कार साथीहरु ! मेरो नाम मनिषा कुमाल हो । म कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो घर रैनादेवी छहरा गाउँपालिका वडा नम्बर ७ ढावमा पर्दछ । मेरो वडाको नाम बल्ढेङ्गढी हो । यो मौलाडाँडामा पर्दछ ।

नमस्कार साथीहरु ! मेरो नाम मनोज गाहा हो । म कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो घर रैनादेवी छहरा गाउँपालिका वडा नम्बर ८ राजापानीमा पर्दछ । मेरो वडा कार्यालयको नाम सत्यवती हो । यो बुढीदमारमा पर्दछ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

दिपक गरंजा	छहरा
गणेश भण्डारी	भुवनपोखरी
दिपिका पोखरेल	मुभुङ्ग
दिपेश रायमाभ्ही	सिद्धेश्वर
सुजाता कार्की	सोमादी

२. उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) मनोज गाहा .... मा बस्नुहुन्छ । (राजापानी, पानीचौर, खुर्सानेे)

(ख) मनिषा कुमालको घर .... हो । (जोगदमार, सुकादमार, ढाव)

(ग) .... पटुवाचौरमा बस्नुहुन्छ । (सुजाता कार्की, रविन बुढाथोकी, दिपेश रायमाभ्ही)

(घ) वडा नम्बर ७ को कार्यलय .... मा पर्दछ । (बुढीदमार, मौलाडाडा, जुठापौवा)

(ङ) हाम्रो गाउँपालिकामा .... वटा वडाहरु छन् । (सात, आठ, नौ)

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाई बसोबास गर्ने वडाको नाम भन्नुहोस् ?

उत्तर : ______________________________

(ख) दिपक गरंजा वडाको नाम के हो ?

उत्तरः ______________________________

(ग) रैनादेवी छहरा वडा नम्बर ५ मा को बसोबास गर्दछ ?

उत्तरः ______________________________

(घ) रविन बुढाथोकीको घर कहाँ हो ?

उत्तर :______________________________

(ङ) रैनादेवी छहरा वडा नम्बर ७ मा बस्ने साथीको नाम के हो ?

उत्तर : ______________________________

५. तल दिइएका वर्णबाट आउने रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका एक/एक ओटा ठाउँको नाम लेख्नुहोस् :

जस्तै : छ⇒ छहरा

(अ) मु⇒ [ ]

(आ) स⇒ [ ]

(इ) जु ⇒ [ ]

(ई) सो⇒ [ ]

(उ) भु⇒ [ ]

६. परियोजना कार्य : आफ्नो वडा कार्यालयको बारेमा जानकारी सङ्कलन गरी परिचय लेखेर कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई आ-आफ्नो नाम र बसोबास गर्ने ठेगाना, वडा कार्यालय सहित पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् । उपलब्ध भएका वडा कार्यालयहरुको फोटो देखाई छलफल गराउनुहोस् र आफ्नो वडाको स्थलगत भ्रमण पनि गराउनुहोस् ।

पाठ : ३

म र मेरो वडा कार्यालय

मेरो नाम दिलिप राना हो । मेरो घर रैनादेवी छहरा गाउँपालिका वडा नम्बर ८ बुढिदमारमा पर्दछ । मेरो मामा घर रैनादेवी छहरा गाउँपालिका को वडा नम्बर ७ सुकादमार भन्ने ठाँउमा पर्दछ। मेरी फूपू दिदीको वडा नम्बर ५ मुझुङ्गमा विवाह भएको छ। मेरी माईजुको माईती घर वडा नम्बर ३ भुवनपोखरीमा पर्दछ। माईजूसँगै माइजुको माईती घर जाँदा बाटोमा जुठापौवा भन्ने ठाँउ छ। त्यो रैनादेवी छहराको ६ नम्बर वडा रहेछ । छहरा बजारमा गएर खाजा खाएका थियौ । त्यो वडा नम्बर ४ रहेछ । यस्ता वडाहरु रैनादेवी छहरा गाउँपालिकामा ८ वटा रहेका छन् भनी मेरी माईजुले मलाई भन्नुभएको थियो ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

रैनादेवी छहरा गाउँपालिका	वडा नम्बर ४
मुभ्रुङ्ग	वडा नम्बर ३
जुठापौवा	८ वटा वडाहरु
भुवनपोखरी	वडा नम्बर ५
छहरा	वडा नम्बर ६

२. उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) दिलिप रानाको घर रैनादेवी वडा नम्बर .... हो । (छ, सात, आठ)

(ख) रैनादेवी छहराको गाउँपालिकामा .... वटा वडाहरु छन् । (आठ, सात, छ)

(ग) दिलिपकी माईजूको माइती घर .... हो । (मुभ्रुङ्ग, भुवनपोखरी, छहरा)

(घ) दिलिपको मामाघर .... हो । (बुढीदमार, सुकादमार, छहरा)

(ङ) छहरा बजार रैनादेवी छहराको .... वडामा पर्दछ । (तीन, चार, पाँच)

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाई बस्ने गाउँपालिकाको नाम के हो ?

उत्तरः____

(ख) रैनादेवी छहरा गाउँपालिकामा कति वटा वडाहरु रहेका छन् ?

उत्तर :____

(ग) तपाई बस्ने वडा नम्बर कति हो ?

उत्तर :____

(घ) दिलिपको मावली गाउँको नाम के हो ?

उत्तर :____

(ङ) तपाईको गाउँपालिकाको भवन कुन ठाउँमा छ ?

उत्तर :____

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई गाउँपालिका र वडा कार्यालयको भवनहरुको फोटो देखाई गाउँपालिकाको नाम पालै पालो भन्न लगाउने र ८ वटा वडा छन् भनी सबैको फोटो देखाएर हाम्रा गाउँपालिकामा ८ वटा वडाहरु छन् भनि बताईदिने ।

एकाइ दुई

रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका जातजाति, भाषा र भेषभूषा (पोसाक)

एकाइगत सक्षमता : यस एकाइमा रहेका विषयवस्तु अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीहरु निम्न कार्यमा सक्षम हुनेछन् :
(क) आफ्नो जात र घर वरपर बोलिने भाषा बताउन,
(ख) आफूले र आफ्नो घर वरपरका मानिसहरुले लगाउने भेषभूषाको पहिचान गर्न,

नेपालको राष्ट्रिय भेषभूषा

मगर जातिको भेषभूषा

नेवार जातिको भेषभूषा

खसआर्य जातिको भेषभूषा

कुमाल जातिको भेषभूषा

विद्यार्थीको विद्यालय पोसाक

पाठ : १

हाम्रो र घर वरपरका जातजाति र भाषा

सुदिप मेरो नाम भयो, राना पर्‍यो थर
रैनादेवी छहरा आठ, सत्यवतीमा घर,
मेरो जात मगर हो, छिमेक बाहुन जाति,
क्षेत्री दलित हामी सबै यही टोलका साथी ।
पढ्न आउछौँ स्कूलमा हिड्छौँ हात समाइ,
खाने बस्ने नाच्ने गाउने गर्छौं रमाइ रमाइ ॥

क्षेत्री, बाहुन, दलित, मगर, नेवार, कुमाल हामी
आफ्नै भाषा आफ्नै भेष कति भाग्यमानी ।
रायमाझी, कार्की, गाहा, पौडेल, भट्टराई ।
कामी, दमाई सबै जाति बस्छौ रमाइ रमाइ ।

भाषा हाम्रो नेपाली हो, बोल्छौं घर हाम्रो ।
कोही मगर, कुमाल भाषा नेवारी झन् राम्रो ।
आफ्नो भाषा आफ्नो भेष बस्छौं मिलि हामी,
बाबु बाजे बोल्ने कुरा बोल्नु पर्छ जानी ॥

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द रोजेर भर्नुहोस् :

(क) सुदिप राना .... मा बस्नुहुन्छ । (छहरा, सत्यवती)

(ख) सुदिप रानाको छिमेकी .... जातिका छन् । (बाहुन, क्षेत्री)

(ग) नेवार जातिका साथीको घरमा .... भाषा बोल्छन् । (नेवारी, गुरुङ)

(घ) विद्यालयमा .... भाषा बोलिन्छ । (नेपाली, नेवारी)

(ङ) .... जातिले घरमा कुमाल भाषा बोल्छन् । (रायमाझी, कुमाल)

२. भेषभूषा अनुसार भाषा पहिचान गरी जोडा मिलाउनुहोस् :

मगर भाषा

नेपाली भाषा

कुमाल भाषा

नेवारी भाषा

३. तलको कोठेपदबाट जातजातिहरु पहिचान गरी गोलो घेरा लगाउनुहोस् र लेख्नुहोस् ।

बा	क्षे	त्री	गा	ध
म	हु	द	मा	ई
ग	ख	न	का	को
र	कु	मा	ल	मी

बा ....   म ....   कु ....

द ....   क्षे ....

४. तलका प्रश्नको मौखिक उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको जात कुन हो ?

उत्तर : ____

(ख) मगर जातिले बोल्ने भाषालाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ____

(ग) तपाईंले बोल्ने भाषाको नाम के हो ?

उत्तर : ____

(घ) तपाईंको छिमेकी कुन जात जातिका हुनुहुन्छ ?

उत्तर : ____

(ङ) तपाईंको मिल्ने दुई जना साथीको थर भन्नुहोस् ?

उत्तर : ____

६. परियोजना कार्य : कक्षाका साथीहरुको नाम थर लेखी उनीहरुको जात छुट्याउनुहोस् र जाति अनुसारको भाषा लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् :

शिक्षण निर्देशन : कक्षाकोठाका विद्यार्थीहरुको नाम थर लेखी विद्यार्थीहरुलाई स्थानीय जातजाति र भाषाको थप अभ्यास गराउनुहोस् ।

पाठ : २

हाम्रो वरपरका जातजाति र भेषभूषा

मगर जातिको भेषभूषा

नेपालको राष्ट्रिय भेषभूषा

नेवार जातिको भेषभूषा

कुमाल जातिको भेषभूषा

मेरो नाम फर्स बहादुर परियार हो । म छहराको दहमा बस्छु । मेरा हजुरबुबाले दौरा सुरुवाल, टोपी र कोट लगाउनु हुन्छ । हजुरआमाले साडी, चोलो लगाई पटुकी बाँध्नु हुन्छ । बुबाले सर्ट, पाइन्ट लगाउनु हुन्छ भने आमाले कुर्ता सुरुवाल लगाई सल ओड्नु हुन्छ । बहिनी र म विद्यालयको पोसाक लगाएर पढ्न जान्छौं । सर मेडमहरुको विद्यालयको पोसाक छ। कर्मचारी र प्रहरीको लुगा पनि निकै राम्रो देखिन्छ। तीज, दशैं, तिहार जस्ता मेला पर्वमा आफ्नो जात जाति अनुसारका पोसाक र गहना लगाउँदा अति

राम्रो देखिन्छ । मगर जातिहरुले लगाउने घलेक, गुन्यु, चोली र गहना ज्यादै राम्रो देखिन्छ । नेवार जातिका महिलाहरुले लगाउने लुगा पनि राम्रा छन् । आज भोलि मौसम अनुसारका लुगा लगाउने चलन र एकै प्रकारका लुगा लगाउने चलन पनि देखिन्छ । बाल बालिकाले लगाउने भोटो, दौरा, जामा, मेड्डी हुन्छन् । चाडपर्व विशेषमा आफ्नो जात जातिका पोसाक लगाएर रमाइलो गर्ने चलन छ । आफ्नो जातजातिको पहिचान भनेको लवाइ खवाइ, चाल चलन र भेषभाषा हुन् ।

अभ्यास

१. तलका पोसाक र लगाउने मानिस बिच जोडा मिलाउनुहोस् :

विद्यार्थी

हजुरआमा

बुबा

हजुरबुबा

बहिनी

२. तलका पोसाक चिनेर तिनीहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

(क) फर्स बहादुरको हजुरबुबाले के के लगाउनुहुन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ख) साडी चोलो र पटुकी कसले लगाउनु भएको छ ?

उत्तर : ____________________

(ग) पढ्न जाँदा कुन पोसाक लगाएर जानु पर्दछ ?

उत्तर : ____

(घ) बालबालिकाले कुन कुन लुगा लगाउँछन् ?

उत्तर : ____

(ङ) मगर जातिको पोसाकको नाम लेख्नुहोस् ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : तपाईको घरमा र वरपर लगाउने पोसाकहरुको नाम लेखी ती कहिले कहिले लगाउनुहुन्छ ? जात अनुसारको भेषभूषा समेत उल्लेख गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई आफू र आफ्ना परिवारका सदस्यहरुले लगाउने पहिरनको पहिचान सोधी विभिन्न जात जातिका महिला र पुरुषले लगाउने पोसाकको प्रर्दशन गरी जात अनुसारको पोसाक हुने बारेमा वर्णन र छलफल गराउनुहोस् ।

एकाइ तीन

रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका स्थानीय पेशा व्यवसाय

एकाइगत सक्षमता :

यस एकाइको विषयवस्तुको अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीहरु निम्न कार्यमा सक्षम हुनेछन् :

(१) आफ्नो घरमा उत्पादन हुने अन्न बालीहरुको नाम बताउन,

(२) आफूले खाने र घरमा लगाउने फलफूलको नाम बताउन,

(३) आफ्नो घरमा खेतीपाती गर्दा प्रयोग गरिने कृषि औजारहरुको नाम बताउन,

(४) आफ्नो घर र वरपर पालिने पशुपन्छीहरुको नाम बताउन,

(५) आफ्नो घर र घर वरपरका मानिसहरुले अपनाएका पेशा बताउन,

(६) आफ्नो घर र वरपरका मानिसहरुलाई आवश्यक पर्ने सामान खरिद बिक्री गर्ने व्यक्ति पहिचान गर्न र उनका पेशा भन्न,

(७) आफ्नो घर वरिपरि रहेका रमणीय स्थलहरुको नाम भन्न,

(८) उद्योगबाट उत्पादित बस्तुहरुको पहिचान गर्न,

फलफूल र अन्नबाली

कृषि औजारको

पशुपंक्षीपालनको

पेशा व्यवसाय

पाठ : १

कृषि बाली र कृषि औजारहरु

नमस्ते ! मेरो नाम सुखदेव पुन हो । मेरो घर रैनादेवी छहरा वडा नम्बर ५ मुझुङ्ग ठाटीमा पर्छ । मेरो बुवा आमा किसान हुनुहुन्छ । मेरो घरमा धेरै अन्नबाली उत्पादन हुन्छ । यसपाली धान कम उत्पादन भएको छ । मकै, गहुँ, जौँ र फापर भने राम्रै उत्पादन भएको छ । मेरो घरको अगाडि एउटा टनेल पनि छ ।

टनेलमा बुबाले गोलभेडा, सिमी, काउली लगाउनु भएको छ । हाम्रो घरमा खास गरी विभिन्न अन्नबाली बाट बनेका खानेकुराहरु जस्तै, भात, आटो, रोटी, दाल, तरकारी खाने गरिन्छ । घर माथिको बारीमा सुन्तलाको बगैँचा पनि छ । उखु, नास्पाती, अनार, कागती, केरा आदि नगदेबालीहरु पनि छन् । मेरो बुवा आमा बिहानदेखि बेलुकासम्म धेरैजसो समय खेतबारीमा बिताउनुहुन्छ ।

मेरो घरमा खेतबारीमा काम गर्ने कृषि औजारहरु पनि छन् । हलो र जुवा बुबा आफै पनि बनाउनुहुन्छ । कोदालो, बन्चरो, गैटी, हँसिया त बुबाले दैनिक प्रयोग गर्नु हुन्छ । यसपालि त मेरो बुवाले हाते ट्याक्टर पनि किन्नुभएको छ । हाते ट्याक्टर लिएदेखि खेतबारी जोत्न सजिलो भएको छ ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानेर भर्नुहोस् :

(क) मकै .... बाली हो । (अन्न, नगदे)

(ख) सुन्तला .... बाली हो । (अन्न, नगदे)

(ग) .... फलफूल अन्तरगत पर्छ । (धान, केरा)

(घ) हाते ट्याक्टर .... कृषि औजार हो । (परम्परागत, आधुनिक)

(ङ) टनेलभित्र .... खेती गरिन्छ । (गोलभेडा, मकै)

(च) .... खानेकुरा हो (रोटी, कोदालो)

२. तपाईको घरमा भएका पाँच/पाँच ओटा अन्नबाली र नगदेबालीको नाम लेख्नुहोस् :

अन्नबाली	नगदेबाली
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

३. तलका प्रश्नहरुको मौखिक र लिखित उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईको घरमा भएका पाँच ओटा फलफूलको नाम भन्नुहोस् ।

उत्तर : ____________________

(ख) तपाईलाई मन पर्ने पाँच ओटा फलफूलको नाम भन्नुहोस् ।

उत्तर : ____________________

(ग) तपाईले खाने फलफूलहरु घरमै उत्पादन हुन्छन् कि किनेर ल्याउनुहुन्छ ।

उत्तर : ____________________

(घ) के तपाईको घरमा आधुनिक कृषि औजारहरु छन् ? कुनै एउटाको नाम भन्नुहोस् ।

उत्तर : ____________________

(ङ) तपाईको घरमा खेतीपाती गर्दा प्रयोग गरिने पाँच ओटा कृषि औजारहरुको नाम भन्नुहोस् ।

उत्तर : ____________________

परियोजना कार्य : कक्षामा साथीहरु सँग छलफल गरी तपाईको घरमा र साथीहरुको घरमा के के कृषि औजार, अन्नबाली र नगदेबालीहरु छन् लेखेर सुनाउनुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुको घरमा उत्पादन हुने कृषि बालीहरु र कृषि औजारहरुको नाम पालै पालै सोधी सूची बनाएर छलफल गराउने ।

पाठ : २

पशुपन्छी पालन

तल दिइएको कविता लय मिलाएर वाचन गर्नुहोस् ।

दुध मिठो भैसीको, गोठै भरि पालेका
आम्दानी गर्नलाई भैसीपालन थालेका
गाईको फर्म नी खोलेर काम सुरु गरेका
दुध, घिउ किन्न रामे दाइ डेरी तिर झरेका

बाख्रापालन खोरमा, सुरु गरे कराउन
आटो पिठो खान्छन् कि, लान पर्छ चराउन
एकातिर बँगुर, टन्नै रैछन् खोरमा
साना ठुला कराउने, ठुलो ठुलो स्वरमा

फरक फरक जातका कुखुराको फारम
लोकल, कोईलर, ब्रोईलरले गरेका छन् आराम
घुर्र घुर्र परेवा, चारो खाँदै गुँडमा
बचेरालाई खुवाउँछ, चारो ल्याउँदै ठोडमा

हाँस र टर्की पनि, कतै कतै पालेका
आफ्नो आफ्नो आम्दानी गर्न थालेका
माछापालन गरेका पोखरीको पानीमा
भुरा माछा हेर्न जाऊँ बसी आलीमा ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

भैसी	चल्ला
बाख्रा	बचेरा
माछा	पाठा पाठी
कुखुरा	पाडा पाडी
परेवा	भुरा भुरी

२. माथिको पाठ पढ्नुहोस् र खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) माछापालन .... मा गरिन्छ । (खेत, पोखरी)

(ख) गाई भैसी बस्ने ठाउँलाई .... भनिन्छ । (खोर, गोठ)

(ग) बाख्राको बच्चालाई .... भनिन्छ । (पाठा पाठी, पाडा पाडी)

(घ) माछा .... को लागि पालिन्छ । (दुध, मासु)

(ङ) पशुपालन पनि .... हो । (कृषि, उद्योग)

३. तपाईंको घरमा भएका तीन/तीन ओटा पशु र पन्छीको नाम लेख्नुहोस् :

पशु	पन्छी
१.	१.
२.	२.
३.	३.

४. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) बाख्रा बस्ने ठाउँलाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ख) तपाईंको घर वा वरपर पालिने कुनै पाँच ओटा पशुपन्छीहरुको नाम भन्नुहोस् ।

उत्तर : ____________________

(ग) तपाईलाई थाहा भएका कुखुराका जातहरु भन्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(घ) फूल पार्ने र बच्चा जन्माउने दुई दुई ओटा पशुपन्छीको नाम भन्नुहोस् ।

१- ______________ १- ______________

२- ______________ २- ______________

परियोजना कार्य : तपाईको घर र वरपर पालिने पशुपन्छीहरुको नाम लेखी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई आ-आफ्नो घर र घर वरपर पालिने पशुपन्छीहरुको नाम पालैपालो सोधी भन्न लगाई छुट्टै सूची बनाएर पशुपन्छीका बच्चाबच्चीलाई भने शब्द थपी छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ : ३

पेशा व्यवसाय (नोकरी र व्यापार)

सिकाउने गर्नुहुन्छ शिक्षक उहाँको पेशा
कोही बेच्छन् सामान हजुर कोही काट्छन् केश

व्यापारीले सामान बेच्छन्, दाल चिनी नुन
सम्मान गरौं सबैलाई हाम्रै छरछिमेकी हुन

ज्वरो आउँदा, टाउको दुख्दा उपचार गर्ने
स्वस्थ बन्न हामी सबै डाक्टरकै भर पर्ने

कोही दिन्छन् न्याय हेर न्यायाधीश वकिल बनी
लौन हजुर मलाई पनि न्याय चाहियो भनी

सडक, पुल बनाउने ईन्जिनियरको भर
पेशा, व्यापार गरी गरी चलाउनु छ घर

खेतबारीमा काम गर्ने किसानको कर्म
काउली बन्दा धान मकै उब्जाउने धर्म

मान्छे बोक्ने गाडी चलाई डाईभर हो पेशा
सेना पुलिस सबै मिलि चल्छ हाम्रो देश

काठको काम गर्ने हेर सिकर्मीको काम
ढुङ्गा माटो गाह्रो लाउने डकर्मी हो नाम ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरुमा दिइएका मध्ये मिल्ने शब्दमा (✓) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क. खेतबारीमा काम गर्ने मानिसलाई .... भनिन्छ ।

अ) डाक्टर आ) ड्राईभर इ) किसान ई) शिक्षक

ख. बिरामी हेरचाह गर्ने मानिसलाई .... भनिन्छ ।

अ) डाक्टर आ) ड्राईभर इ) किसान ई) वकिल

ग. सामान बेच्ने मानिसलाई .... भनिन्छ ।

अ) वकिल आ) व्यापारी इ) किसान ई) शिक्षक

घ. तपाईलाई चाहिने सामान .... किनेर ल्याउनुहुन्छ ।

अ) विद्यालयबाट आ) खेतबारीबाट इ) कार्यालयबाट ई) पसलबाट

२. तल दिएका खाली ठाउँमा मिल्ने अक्षर भरी अर्थ युक्त शब्द बनाउनुहोस् ।

अ) व......ल आ) कि.....न इ) ....क्षक ई) ड्रा......र

३. कसलाई के भनिन्छ लेख्नुहोस् ।

(क) पढाउने मानिसलाई ....

(ख) बिरामी जाँच्ने मानिसलाई ....

(ग) काठको काम गर्ने मानिसलाई ....

(घ) गाडी चलाउने मानिसलाई ....

(ङ) सामान बेच्ने मानिसलाई ....

४. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईको बुबा आमाले के काम गर्नुहुन्छ ?

उत्तर : ____

(ख) तपाईको घरमा चाहिने नुन, तेल, चिनी कहाँबाट ल्याउनुहुन्छ ?

उत्तर : ____

(ग) गाडी चलाउने मानिसलाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ____

(घ) तपाईको विद्यालयमा विद्यार्थीलाई कसले सिकाउनु हुन्छ ?

उत्तर : ____

(ङ) तपाई बिरामी हुनु भयो भने उपचार गर्न को सँग जानुहुन्छ ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : तपाईको घर वरिपरि भएका मानिसहरुले कुन कुन पेशा गर्नुहुन्छ सोधेर लेखी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई आ आफ्नो घर वरिपरिका सदस्यहरुले गर्ने कामहरुको बारेमा भन्न लगाई कक्षामा छलफल गराउने र नोकरी र व्यापारको अवधारण उदाहरण सहित प्रष्ट पारिदिने ।

पाठ : ४

उद्योग

डोको

दाम्लो

सि.जी सिमेन्ट

आरन

डोको बनाउदै

माटोको भाडा बनाउँदै

नमस्कार ! मेरो नाम सुदिप खाम्चा हो । म कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो घर रैनादेवी छहरा २ सोमादीमा पर्छ । मेरो परिवारमा पाँच जना छौं । मेरो बुबाले डोको, डालो, मुडा, नाङ्लो बुन्नुहुन्छ । नाम्लो, दाम्लो पनि बाट्नुहुन्छ । डोको, डालो बनाउन चाहिने निगालो र बाँस हाम्रै बारीमा छ । आमाले खेतीपाती गर्नुहुन्छ । आमालाई खेतीपाती गर्दा चाहिने कुटो, कोदालो, हँसिया सुरक्षित ठाउँमा राख्नुहुन्छ । मेरो मामा घर काफलबुटा हो । मामाले घरमा अन्नहरु कुटानी पिसानी गर्ने मिल राख्नु भएको छ । मेरो काकाले

सर्देवाको सि.जी सिमेन्ट उद्योगमा काम गर्नुहुन्छ । सिमेन्ट चुन ढुङ्गाबाट बन्छ भनेर काकाले भन्नु भएको हो । मेरो साथीको नाम रियान हो । उसको बुबाले आरन चलाउनुहुन्छ । त्यही आरनबाट हँसिया, कुटो, कोदालो बनाउनुहुन्छ । आरनको लागि फलामको प्रयोग धेरै हुन्छ । मेरो फुपू दिदीको घर भुवनवपोखरीमा पर्छ । त्यो गाउँमा माटोका भाँडा बनाउने, मादल बनाउने, छालाका जुत्ता बनाउने जस्ता कामहरु गर्दछन् ।

अभ्यास

१. तलका चिजहरु कहाँ बाट प्राप्त हुन्छन् जोडा मिलाउनुहोस् :

कोदालो

डोको

दाम्लो

सिमेन्ट

कृषि

२. तलका समूहमा नमिल्ने शब्दमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

(क) डोको,	मुडा,	हँसिया,	डालो
(ख) कोदालो,	हँसिया,	कुटो,	डोको
(ग) माटो,	सिमेन्ट,	बालुवा,	गिटी
(घ) दाम्लो,	सिमेन्ट,	नाम्लो,	रसी
(ङ) आरन,	उद्योग,	तेल,	मिल

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) चोयाबाट के के सामग्रीहरु बन्छन् ?

उत्तर : ____________________

(ख) तपाईको घरमा भएका फलामबाट बनेका चारओटा सामग्रीहरुको नाम भन्नुहोस् ?

उत्तर : ____________________

(ग) उद्योगबाट बनेका चार ओटा सामग्रीहरुको नाम भन्नुहोस् ?

उत्तर : ____________________

(घ) सिमेन्ट बनाउन के चाहिन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ङ) आरनमा धेरैजसो के को काम गरिन्छ ?

उत्तर : ____________________

परियोजना कार्य : तपाईको घरमा र वरपर भएका सामग्रीहरुको नाम ती सामग्रीहरु बन्ने उद्योगको नाम लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई घरमा प्रयोग हुने सामग्रीहरु पालैपालो भन्न लगाई सूची तयार गरी छलफल गराउने । चोयाबाट बन्ने, फलामबाट बन्ने, उद्योगबाट बन्ने सामग्रीहरुको वर्गीकरण गरी घरेलु उद्योग र ठुलो उद्योगको अवधारणा उदाहरण सहित प्रस्तुत गर्ने । सम्भव भएमा स्थलगत अवलोकन गराउने ।

पाठ : ५

पर्यटन

मुभुङ्को कालीका र बल्ढेङ्गको गढी
छहराको तिलकनाथ सुन्दरै छ बढी

रैनादेवी मन्दिर हाम्रो पालिकाको शिर
रमाउँदै हेर्छौं हामी पखेरा र भिर

सर्देवाको फाँट राम्रो, सिमेन्टको खानी
सिद्धेश्वरको गुफा हेर्न हामी सङ्गै जानी

अग्लो ठाउँ तिनगिरे भ्रेरुङ्गागढीको लेक
दक्षिण पश्चिम फैलिएको रमाइलो छ भेग

मच्छिन्द्रनाथ देलुङ्गाको ऐतिहासिक ठाउँ
कटौजेको खेलमैदान हेर्न, खेल्न जाऊँ ।

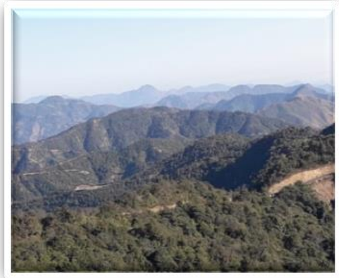
सत्यवती भर्ना राम्रो हाम्रै बनपाखा
यिनै सुन्दर पाखा हेर्दा थाक्दैनन् यी आँखा ।

अभ्यास

१. तलको चित्रहरु कुन ठाउँमा पर्छन् जोडा मिलाउनुहोस् :

मुझुङ्ग

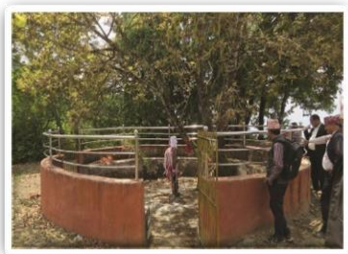
सर्देवा



बल्ढेङ्गगढी

भुवनपोखरी

तिनगिरे



३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) तपाई घुम्न गएको रमणीय ठाउँको नाम लेख्नुहोस् ?

उत्तर : ____

(ख) तपाईको घर नजिक भएको रमणीय ठाउँको नाम भन्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ग) भ्केरुङ्गागढीको लेक कहाँ पर्दछ ?

उत्तर : ____

(घ) सि.जी सिमेन्ट उद्योग कहाँ पर्दछ ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : तपाईले घुमेको कुनै रमणीय ठाउँको बारेमा आफूले देखेका कुराहरु समेटी छोटो लेख तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई आ-आफ्नो घर वरपर रहेका देखेका रमणीय स्थलहरुको नाम भन्न लगाई टिपोट गर्ने र छलफल गराउने । ती स्थानमा भएका ठाउँहरुको महत्व बोध गराउने । सम्भव भएसम्म अवलोकन भ्रमण गराउने ।

एकाइ चार

हाम्रा चाडपर्व, धर्म र संस्कृति

एकाइगत सक्षमता :

यस एकाइमा रहेका विषयवस्तुहरुको अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीहरु निम्न कार्यहरु गर्न सक्षम हुनेछन् :

१. आफ्नो घर वरपर मनाउने चाडपर्वको नाम बताउन,
२. आफ्नो घर वरपर मान्ने धर्मको नाम बताउन,
३. आफ्नो घर वरपर चाडपर्वहरु मनाउँदा खाने खानेकुराहरुको नाम भन्न,
४. आफ्नो घर वरपर मनाउने चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलापहरु बताउन ।

पाठ : १

चाडपर्वहरु

तलका चित्रहरु हेरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् :

सुन सुन साथी
हामी कति जाति
मिलिजुली बसेर
मनाऔं पर्व जति ।

बुद्ध जन्मे बैशाखमा
पूर्णिमाको दिन
साउने सङ्क्रान्तिमा
लुतो फाल्ने किन ?

श्रीकृष्ण जन्मदिन
सानो तीज भन्ने
एघार दिनपछि
ठूलो तीज पर्ने ।

जमरा र टिका लाउने

दशैँ पर्व ठूलो

तिहारमा देउसी भैलो

गाउँदै घर दैलो

न्वागी पर्व दही चामल

नयाँ बनाई खाने

माघको पहिलो दिन

खिचडी हो खाने ।

अभ्यास

१. चित्र हेरेर जोडा मिलाउनुहोस :

बुद्ध पूर्णिमा

दशैँ

तिहार

तीज

न्वागी

माघे सङ्क्रान्ति

२. उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) बुद्ध .... जन्मेका हुन् । (बैशाख पूर्णिमा, माघे पूर्णिमा)

(ख) सानो तीजमा .... जन्म दिन पर्छ । (श्रीकृष्णको, बुद्धको)

(ग) दशैंमा .... लगाउछौँ । (टिका जमरा, फुल माला)

(घ) देउसी भैलो गाउने पर्व .... हो । (दशैं, तिहार)

(ङ) दिदी बहिनी जम्मा भएर गीत गाउने पर्वलाई .... भनिन्छ । (तीज, तिहार)

३. तलका भनाइहरु ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) बुद्ध बैशाख पूर्णिमाको दिन जन्मेका हुन् ।

(ख) न्वागी पर्वमा खिचडी खाइन्छ ।

(ग) भाइलाई टिका लगाउने पर्वलाई तिहार भनिन्छ ।

(घ) तीज पर्वमा 'दर' बनाएर खाइन्छ ।

(ङ) दशैंमा लुतो फालिन्छ ।

४. तलका कोठेपदबाट मिल्ने शब्दमा घेरा लगाई चाडपर्वका नाम लेख्नुहोस् :

ति	द	शै	ति	ज
टि	हा	ज	म	रा
का	ङ	र	भै	लो
मा	घे	सङ्	का	न्ति
न्वा	गी	पर्	व	क

ति................ द................ ति................

मा................. न्वा................

५. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

(क) साउने सङ्क्रान्तिमा के गरिन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ख) तीजमा के गरिन्छ ?

उत्तर : ____

(ग) दशैंमा के के लगाइन्छ ?

उत्तर : ____

(घ) देउसी भैलो खेल्ने पर्वलाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ____

(ङ) माघे सङ्क्रान्तिमा के खाइन्छ ?

उत्तर : ____

(च) दही चामल खाने पर्वको नाम के हो ?

उत्तर : ____

(छ) बैशाखे पूर्णिमामा कसको पूजा गरिन्छ ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : तपाई र तपाईको घर वरपर मनाउने चाडपर्व के के हुन् बुबा आमा वा अन्य जानेका व्यक्तिलाई सोधेर लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई घर र वरपर मनाउने चाडपर्व र त्यसमा गरिने क्रियाकलाप भन्न लगाउने ।

पाठ : २

हाम्रा धर्म

मनिषा थापा कक्षा दुईमा पढ्छिन् । उनका विषम वमरेल, मोहमद मिया, विनिता बुढाथोकी मिल्ने साथीहरु हुन् । मनिषा थापाको घरमा हिन्दु धर्म मान्नुहुन्छ । विषम वमरेलको घरमा क्रिश्चियन धर्म मान्नु हुन्छ । मोहमद मियाको घरमा मुस्लिम धर्म मान्नु हुन्छ । विनिता बुढाथोकीको घरमा बौध्द धर्म मान्नु हुन्छ ।

मनिषा थापा बुबाआमासँग पूजा गर्न मन्दिर जान्छिन् । उनले आफूसँग आफ्ना साथीहरुलाई पनि मन्दिर लिएर जान्छिन् । विषम वमरेल ईश्वरको प्रार्थना गर्न चर्च जान्छन् । उनीसँगै मनिषा र विनिता पनि चर्च जान्छन् । मोहमद मिया बुबाआमासँग मस्जिद जान्छन् । उनले आफ्ना मनिषा, विषम र विनितालाई पनि मस्जिद लिएर जान्छन् । विनिता बुढाथोकी बुबाआमासँग बुद्धको आरधना गर्न गुम्बा जान्छिन् । उनले पनि आफ्ना साथीहरुलाई गुम्बा लिएर जान्छिन् । हामी सबैले आ-आफ्ना धर्मलाई मान्नु पर्छ । हामीले सबै धर्मको सम्मान गर्नु पर्दछ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

हिन्दु	गुम्बा
क्रिश्चियन	मस्जिद
मुस्लिम	मन्दिर
बौद्ध	चर्च

२. उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) हिन्दु धर्म मान्ने .... मा पूजा गर्न जान्छन् । (मन्दिर, चर्च)

(ख) विषम वमरेलले .... धर्म मान्छन् । (मुस्लिम, क्रिश्चियन)

(ग) गुम्बामा आरधाना गर्ने मानिसले .... धर्म मान्छन् । (बौद्ध, हिन्दु)

(घ) मस्जिदमा पूजा गर्न जाने मानिसले .... धर्म मान्छन् । (हिन्दु, मुस्लिम)

(ङ) मैले .... धर्म मान्छु । (हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, क्रिश्चियन)

३. तलका भनाइ ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिहन लगाउनुहोस् :

(क) मन्दिरमा पूजा गर्न जाने मानिसले हिन्दु धर्म मान्छन् ।	
(ख) मस्जिदमा पूजा गर्न जाने मानिसले क्रिश्चियन धर्म मान्छन् ।	
(ग) गुम्बामा शिवको मूर्ति राखिएको हुन्छ ।	
(घ) क्रिश्चियन धर्म मान्ने मानिसहरु प्रार्थना गर्न चर्च जान्छन् ।	
(ङ) बौध्द धर्म मान्ने मानिसहरु आरधना गर्न गुम्बा जान्छन् ।	

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाई कुन धर्म मान्नुहुन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ख) मनिषा थापाले मान्ने धर्म कुन हो ?

उत्तर : ____________________

(ग) विषम वमरेलले मान्ने धर्म कुन हो ?

उत्तर : ____________________

(घ) मोहमद मियाको घरमा कुन धर्म मान्नु हुन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ङ) विनिता बुढाथोकीले मान्ने धर्म कुन हो ?

उत्तर :____________________

(च) तपाई पूजा गर्न कहाँ जानुहुन्छ ?

उत्तर :____________________

(छ) तपाईको साथीहरुले कुन कुन धर्म मान्नु हुन्छ ?

उत्तरः ____________________

५. तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द राखी लय मिलाएर गीत गाउनुहोस् :

क) हिन्दु, मुस्लिम, गुम्बा, क्रिश्चियन

.... धर्म मन्दिरमा

.... मस्जिदमा

बौध्द धर्म ....चैत्य

.... चर्चमा

ख) पूजा, चलन, बस्नुपर्छ, धर्म

.... आजा गर्नपर्छ

.... अनुसार

मिलेर ....

.... जोगाएर

परियोजना कार्य : तपाईको घर वरपर कुन कुन धर्म मान्ने मानिसहरु बस्नुहुन्छ सोधेर लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई पालै पालो आफ्नो घरमा र वरपर मान्ने धर्महरु भन्न लगाई टिपोट गरी छलफल गराउने । विभिन्न धर्म झल्किने पोष्टरहरु प्रदर्शन गराउने । सम्भव भए नजिकको मन्दिर, गुम्बा, मस्जिद, चर्चमा अवलोकन गराउने ।

पाठ : ३

चाडपर्व अनुसारका हाम्रा खानेकुराहरु

खिचडी

सेलरोटी

दर

मिठाई

फलफूल

क्वाँटी

तरुल

खिर

मेरो नाम सविना बराल हो । मेरो घर रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको वडा नम्बर ४ छहरामा पर्छ । मैले श्री भैरव नवदीप माध्यामिक विद्यालयमा कक्षा ३ मा पढ्छु । मेरो घरमा र वरपर विभिन्न चाडपर्वमा मिठा मिठा खानेकुरा बनाएर खाने चलन छ । महान पर्व दशैं र तिहारमा सेलरोटी ठोक्ने, फिनी, भिलङ्गी, अनरसा रोटी ठिाईहरु बनाएर खान्छौँ । तीजको अघिल्लो दिन दर बनाएर खिर, घ्यू राखेर बनाएको खाजा खान्छौँ । साउनको १५ गते खिर, माघे सङ्क्रान्तिमा खिचडी, तरुल, चाकु खान्छौँ । रक्षाबन्धनमा क्वाँटी, न्वागी मनाउँदा नयाँ चामल र दही मिलाएको दही र चामल खान्छौ । हामीले मनाउने चाडपर्व अनुसार विभिन्न खानेकुरा बनाएर परिवारका सबै व्यक्तिहरु एवम् आफन्तजन छरछिमेकीहरु जम्मा भएर खाने खुवाउने, दुःख सुखका कुराहरु साटासाट गर्दै खुसी हुने रमाउने गर्दछौं ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

दशैं तिहार	खिचडी, तरुल
तीज	क्वाँटी
माघे सङ्क्रान्ति	दही चामल
रक्षा बन्धन	दर
न्वागी	सेलरोटी मिठाइ

२. खाली ठाँउ भर्नुहोस् :

(क) दशैंमा .... बनाएर खान्छौं । (सेलरोटी/क्वाँटी)

(ख) तिहारमा .... खान्छौं । (खिचडी/मिठाई)

(ग) दही चामल खाने पर्व .... हो । (न्वागी/तिहार)

(घ) खिचडी, तरुल र चाकु खाने पर्व .... हो । (साउने सङ्क्रान्ति/माघे सङ्क्रान्ति)

(ङ) तीजमा .... बनाएर खान्छौं । (दर, चाकु)

३. तलको कोठे पदबाट खानेकुराका नाममा गोलो लगाउनुहोस् :

से	क	खा	जा
त	ल	क्वाँ	टी
रु	ख	रो	ङ
ल	ग	घ	टी
खि	च	डी	खि
मि	ठा	ई	र

से .... त .... खि .... क्वा ....

खि .... मि .... द .... खा ....

४. उत्तर दिनुहोस् :

(क) तीजमा तपाईंको घरमा के बनाएर खानुहुन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ख) माघे सङ्क्रान्तिमा के खानु हुन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ग) क्वाँटी कुन पर्वमा बनाएर खाइन्छ ?

उत्तर : ____________________

(घ) दशैं तिहारमा के के बनाएर खानु हुन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ङ) तरुल, चाकु कुन पर्वमा खाने चलन छ ?

उत्तर : ____________________

परियोजना कार्य : तलका खानेकुराहरु के-के बाट बनाइन्छ बुबा आमालाई सोधेर लेख्नुहोस्

(क) सेल रोटी

(ख) खिचडी

(ग) खाजा

(घ) फिनी

(ङ) क्वाँटी

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई चाडपर्व अनुसारका खानेकुराहरु के के खान्छौ भनी सोधेर सम्भव भएसम्म दिवा खाजामा बनाएको देखाई खुवाउने ।

पाठ : ४

चाडपर्व अनुसारका हाम्रा क्रियाकलापहरु

दशैं

तिहार

मारुनी

सोरठी

मालश्री

सराय नाच

तलको संवाद पढ्नुहोस् ।

गुरुआमा आज पहिलो घण्टीमा कक्षा २ मा आउनु भयो । उहाँले कक्षामा बसेका हामी विद्यार्थीहरुलाई पालै पालो उठी आफ्नो घर र वरपर मनाउने चाडपर्वमा के कस्ता क्रियाकलाप गर्नुहुन्छ भन्न लगाउनु भयो ।

एञ्जल वराल : सबैमा नमस्कार ! दशैंको पहिलो दिन दुर्गा मन्दिरमा देवीको पूजा गरी घटस्थापना गर्ने चलन छ ।

रोहित भण्डारी : नमस्कार ! मेरो घरमा पूजा गरी अध्यारो ठाउँमा जौं को जमरा राख्ने, दशैंको दिन त्यही जमरा र टिका आफूभन्दा ठुलाले लगाइ दिई आर्शीवाद दिने, मिठामिठा सेलरोटी खानेकुरा खाने, राम्रो लाउने र सराँय नाच नाच्ने चलन छ ।

सजिल हिताङ्ग : नमस्कार ! तीजमा दिदी बहिनी बोलाउने, दर बनाएर खाने, गीत गाउने, काठे पिङ्ग र लुठे पिङ्ग खेल्ने चलन छ ।

प्रेम बुढाथोकी : नमस्कार ! तिहारमा दिदी बहिनीले दाजु भाइलाई टिका लगाइदिने, देउसी भैलो खेल्ने, मारुनी बनेर सोरठी नाच्ने चलन छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

दशैं	न्वाँगी पर्व
तिहार	गीत गाउने
तीज	देउसी भैलो
मारुनी, सोरठी	आर्शीवाद
मान्यजन	टिका जमरा

२. उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाँउमा भर्नुहोस् :

(क) दशैंमा .... लगाइन्छ । (टिका जमरा, फूलमाला)

(ख) दशैंको पहिलो दिन .... गरिन्छ । (अग्निस्थापना, घटस्थापना)

(ग) दशैंमा .... खेलिन्छ । (सराँय, देउसी भैलो)

(घ) तिहारमा दिदी बहिनीबाट .... टिका लगाइन्छ । (बुबा आमालाई, दाजुभाईलाई)

(ङ) तिहारमा .... खेलिन्छ । (सराँय, देउसी भैलो)

(च) तीजमा .... गाएर नाचिन्छ । (गीत, भजन)

३. ठिक भए (✓) चिन्ह र बेठिक भए (✗) चिहन लगाउनुहोस् ।

(क) दशैंमा मान्यजनबाट टिका जमरा लगाइन्छ ।

(ख) दशैंमा सोरठी नाच नाचिन्छ ।

(ग) तिहारमा दाजुभाइलाई टिका लगाइन्छ ।

(घ) तीजमा देउसी भैलो खेलिन्छ ।

(ङ) दशैंमा लाखे नाचिन्छ ।

४. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तीजमा के गरिन्छ ?

उत्तर : ____

(ख) तिहारमा कसलाई टिका लगाइन्छ ?

उत्तर : ____

(ग) देउसी भैलो कहिले खेलिन्छ ?

उत्तर : ____

(घ) टिका जमरा कहिले लगाइन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(ङ) सराँय कहिले खेलिन्छ ?

उत्तर : ______________________________

५. कक्षामा अभिनय गरी देखाउनुहोस् :

क. सराँय नाचेको

ख. देउसी भैलो खेलेको

परियोजना कार्य: तलको चित्र हेरेर कुन चाडपर्वको बारेमा के क्रियाकलाप भइरहेको छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

सबै मिली लय मिलाएर बालगीत गाउनुहोस् :

घटस्थापना गरेर
टिका जमरा लाउने
सराँय खेलेर
दशैं पर्व मनाउने ।

दिदी बहिनीको हातबाट
भाइटिका लाउने
देउसी भैलो खेलेर
तिहार पर्व मनाउने ॥

शिक्षण निर्देशन : चाडपर्व अनुसार गरिने क्रियाकलाप सम्भव भए प्रत्यक्ष वा भिडियो मार्फत देखाइ अभिनय गराउनुहोस् ।

एकाइ पाँच

रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रको सामाजिक मुल्यमान्यता संस्कारहरु र नातासम्बन्ध

एकाइगत सक्षमता :

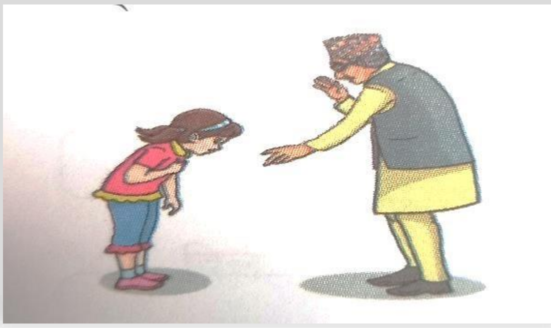
यस एकाइमा रहेका विषयवस्तुको अध्ययनपश्चात विद्यार्थीहरु निम्न कार्य गर्न सक्षम हुने छन् ।

१. आफूले आफूभन्दा सानालाई माया र ठूलालाई आदर गर्न,
२. बच्चा जन्मेको छैठौं दिन गरिने कर्म लाई छैठी कर्म भनी बताउन,
३. बच्चा जन्मेको एघारौं दिनमा गरिने कर्म नामाकरण वा न्वारन हो भन्न,
४. विवाह, ब्रतबन्ध, पास्नी आदिमा गरिने संस्कार बारे बताउन,
५. आफ्नो परिवारमा भएका सदस्यहरुको नाता सम्बन्ध बताउन,
६. आफ्नो परिवारका सदस्य र छिमेकीहरुको नाता सम्बन्ध बताउन ।

पाठ : १

म र मेरो व्यवहार

गुरुहरुलाई सम्मान गर्ने आज विशेष दिन
सधै आदर सत्कार गरौं आज मात्र किन ?
सानालाई माया गरौ ठूलो लाई सत्कार
असहायलाई दया गरौ सुनी उनका चित्कार !



आमा बाबु भगवान हुन सम्मान हामी गरौं
माया अनि सत्कारले घरै हामी भरौँ
पाप लाग्छ सानालाई पिटे गाली गरे
ठूलालाई आदर सम्मान गर्न पछि परे ।

दाजु भाइ दिदी बहिनी सबले कुरा बुझौँ
दया, माया, आदर, सत्कार गर्ने तर्फ जुटौँ
ढोग्नु पर्छ बुबा आमा गुरु नमस्कार
छोड्नु हुन्न आज हामी राम्रो यो संस्कार

अभ्यास

१. तलका भनाइहरु ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिहन लगाउनुहोस् :

(क) गुरुलाई सम्मान गर्नु पर्दछ । ☐

(ख) आफूभन्दा सानालाई माया गर्नु हुँदैन । ☐

(ग) असहाय मानिसलाई दया गर्नु पर्दछ । ☐

(घ) बाबु आमा भगवान सरह हुनु हुन्छ । ☐

(ङ) हामीले हाम्रो संस्कार छोड्नु पर्दछ । ☐

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) आफू भन्दा ठूला मानिसलाई के गर्नु पर्दछ ?

उत्तर : ____________________

(ख) आफूभन्दा साना भाइ बहिनीहरुलाई के गर्नु पर्दछ ?

उत्तर : ____________________

(ग) साथीलाई भेट्दा कसरी अभिवादन गर्नुहुन्छ ?

उत्तर : ____________________

(घ) शिक्षकहरुलाई कसरी आदर गर्नुहुन्छ ?

उत्तर : ____________________

परियोजना कार्य : आफ्नो विद्यालयमा रहेका साथीहरु गुरु, गुरु आमा र घर तथा वरपर रहेका मानिसहरुलाई कसरी अभिवादन गरिन्छ भन्ने सम्बन्धमा नाता र अभिवादन बारे लेखेर ल्याई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : कक्षाकोठामा विद्यार्थीहरुलाई नाता अनुसारको अभिवादनको अभिनय गराउनुहोस्

पाठ : २

हाम्रा संस्कार

आइतबारको दिन थियो । कक्षा २ का सुशिला र पूजा वि.क कक्षामा आफ्नो नाम कसरी राखियो होला ? भनी छलफल गरी रहेका थिए । यत्तिकैमा घण्टी बज्यो र ऐच्छिक स्थानीय विषय पढाउने शिक्षक कक्षा कोठामा आउनु भयो । आजको 'हाम्रो संस्कार' भन्ने पाठ बोर्डमा लेख्नुभयो ।

शिक्षक- भाइ बहिनीहरु तपाईहरुको नाम के हो ? नाम कसरी राखियो भन्न सक्नु हुन्छ ?

पूजा - सर मेरो बहिनी जन्मेको आज एक महिना भयो । बहिनीको नाम रेखा वि.क हो । उसको नाम जन्मेको एघार दिनमा गुरुहरु आएर पूजा गरेर राखिदिनु भएको थियो । सबैको यसै गरी एघार दिनमा नाम राखिन्छ । होइन र ?

शिक्षक - हो । जन्मेको एघार दिनमा नयाँ मान्छेको नाम राखिन्छ । त्यसलाई नामकरण वा न्वारन भनिन्छ । भाइ बहिनीहरु सबैको यसैगरी नाम राखिए होला होइन् र ?

विद्यार्थीहरु - एकै स्वरमा हो सर ।

सुशिला - मेरो भाइ जन्मेको आज दश दिन भयो भाइको त छ दिनमा पनि बाउन बोलाएर पूजा गर्ने, भजन किर्तन गाउने रमाइलो गर्ने गरेका थियौँ सर । त्यो के हो ?

शिक्षक - त्यो छ दिनमा गरिने कर्मलाई छैंटी कर्म भनिन्छ । छैंटीमा नाच्ने गाउने बजाउने गरी रमाईलो गरिन्छ । बच्चा जन्मेको खुसियालीमा गरिने पर्व हो । हामी सबै सफा सुघ्घर भएर यस्तो पर्वहरु मनाउनु पर्दछ ।

रीता - सर हाम्रो घरमा भएको भाइको छ महिनामा भात खुवाई पनि गरेको थियौं नि ! त्यो के हो ?

शिक्षक - बच्चा जन्मेको पाँच वा छ महिनामा भात खुवाई गरिन्छ । आमाको दुधको मात्र नपुग्ने भएकाले सो उमेर देखि ठोस खानेकुरा खुवाउनु पर्दछ । त्यसलाई भात खुवाई भनिन्छ । यसलाई पास्नी पनि भनिन्छ । त्यस्तै केही वर्षमा छोरा मान्छेको ब्रतबन्ध गरिन्छ, छेवार गरिन्छ । विवाह गरिन्छ । नेवार संस्कृतिमा छोरी मान्छेको बेलसँग विवाह गरिन्छ । त्यस्तै घरमा आफ्ना पूर्वजहरुको सम्मानमा श्राद्ध गर्ने, कुल पूजा गर्ने, न्वागी पर्व मनाउने, आफू भन्दा ठूलालाई ढोग नमस्कार गर्ने, मान सम्मान गर्ने, सानालाई माया गर्ने, असहायलाई दया गर्ने आदि कर्म गरिन्छ । यस्ता कार्य हाम्रा संस्कारहरु हुन् ।

संस्कार हाम्रा मानवीय गहना हुन् । यसले हाम्रो परिचय दिन्छ । हामीले गर्ने यस्ता संस्कार हाम्रा पूर्वजहरुले गर्दै आउनु भएको थियो र हामी पनि यसै गर्छौं । यस्ता संस्कारहरुले हामीलाई अनुशासनको पाठ सिकाउछ । मित्रताको भावना बढाउछ । टाढा भएका मानिसहरुलाई पनि नजिक ल्याउन सहयोग गर्दछ ।

अभ्यास

१. तलका पदावली बिच जोडा मिलाउनुहोस् :

नेवारी संस्कार	ढोग, नमस्कार
छ दिनमा गरिने कर्म	न्वारन/नामकरण
एघार दिनमा गरिने कर्म	पास्नी/भात खुवाई
छ महिनामा गरिने कर्म	वेलसँग बिवाह गर्ने
आफूभन्दा ठूलालाई गर्ने व्यवहार	छैंटी कर्म

२. तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) बच्चा जन्मेको .... दिनका दिनमा छैंटी कर्म गरिन्छ। (एघार, छ)

(ख) बच्चा जन्मेको एघार दिनमा गरिने कर्म .... हो। (न्वारन, छैंटी)

(ग) नेवारी परम्परामा .... सँग बिवाह गरिन्छ। (आँप, वेल)

(घ) आफूभन्दा ठूलालाई .... गर्नु पर्दछ। (ढोग, माया)

(ङ) असहाय मानिसहरुलाई .... गर्नु पर्दछ। (दया, योग)

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) बच्चा जन्मेको छ दिनमा गरिने कर्म के हो ?

उत्तर : ______________________________

(ख) बच्चाको नामकरण जन्मेको कति दिनमा गरिन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(ग) नेवारी परम्परामा छोरी मान्छेको बिवाह पहिला केसँग गरिन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(घ) तपाईको घरमा गर्ने कुनै चार वटा संस्कार लेख्नुहोस्।

उत्तर : ________________________________

४. तल दिइएको शब्द जालबाट हामीले गर्ने संस्कारहरु लेख्नुहोस् ।

बे	न्वा	र	न	द
गी	ल	छै	टी	या
पा	स्नी	बि	मा	या
भा	त	खु	वा	इ
ब्र	त	ब	न्ध	ह
ढो	ग	छे	वा	र

(क) बेल विवाह

(ख) ....

(ग) ....

(घ) ....

(ङ) ....

५. परियोजना कार्य : आफ्नो घर परिवार र छिमेकमा गरिएका जन्म, मृत्यु, बिवाह, पास्नी, पूजा, पर्वहरुमा गरिने कार्यहरुको बारेमा गरिने कार्य र खानेकुराहरुको बारेमा लेखेर ल्याउनुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : गाँउमा गरिने विभिन्न जातजातिका संस्कारहरुको बारेमा विद्यार्थीहरुलाई पालै पालो भन्न लगाउने विभिन्न समयमा मनाउने पर्व, जन्म, मृत्यु, विवाह, ब्रतबन्ध, भात खुवाई आदिमा गरिने संस्कारहरुको बारेमा छलफल गराउने र यस्ता संस्कार हाम्रा सम्पत्ती हुन पनि प्रस्टाउनुहोस् ।

पाठ : ३

मेरो नाता सम्बन्ध

नमस्ते म राम बहादुर दर्लामी हुँ । मेरो घर रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको वडा नं. १ सिद्धेश्वरमा पर्दछ । मैले अहिले कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो घरमा बुबा आमा हुनुहुन्छ । बुबाको पनि बाबा आमा हुनुहुन्छ । उहाँहरुलाई मैले हजुर बुबा र हजुर आमा भनि बोलाउँछु । मेरो बुबाको एक दिदी र एक बहिनी हुनु हुन्छ । उहाँहरुलाई मैले फुपू दिदी भन्छु । उहाँहरुले मलाई भदा भाइ भन्नु हुन्छ । बुबाको जेठो दाजीलाई मैले जेठो बाबा र कान्छो भाई लाई मैले काका भन्छु । आमाहरुलाई जेठी आमा र काकी भन्छु । म तीजमा आमासँग मावल गएको थिए । मावलमा पनि आमाको बाबा र आमा हुनुहुन्छ । उहाँहरुलाई पनि मैले हजुर आमा र हजुर बुबा भन्छु । मेरो बाबाले उहाँहरुलाई सासू, ससुरा भन्नुहुन्छ । मेरो आमाको दाजु र भाइलाई मैले मामा भन्छु । उहाँहरुको श्रीमतीलाई माइजू भन्छु । उहाँहरुले मलाई भान्जा भन्नुहुन्छ । मामालाई आमाले भाइ भन्नुहुन्छ । आमाको बहिनीलाई मैले सानीआमा भन्छु ।

मेरो काका र काकीलाई आमाले देवर र देउरानी भन्नु हुन्छ भने काकीले मेरो बुबा र आमालाई जेठाजु र जेठानी भन्नु हुन्छ । मेरो हजुर बुबाले आमालाई बुहारी भनि बोलाउनु हुन्छ । यसरी हामी हाम्रो घरमा सबै परिवारहरु मिलेर बसेका छौँ ।

अभ्यास

१. उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाँउ भर्नुहोस् :

हजुरबुबा | देउरानी | जेठाबुबा | जेठीआमा | बुहारी | देवर | सासु | मामा

(क) बुबाको बुबालाई .... भनिन्छ ।

(ख) बुबाको दाजुलाई .... भनिन्छ ।

(ग) आमाको भाइलाई .... भनिन्छ ।

(घ) हजुरबुबाले आमालाई .... भन्नुहुन्छ ।

(ङ) बुबाको भाइको दुलहीलाई आमाले .... भन्नुहुन्छ ।

२. तलको कोठेपदबाट शब्द बनाउनुहोस् :

ह	बु	हा	री	मा	का
ह	जु	र	आ	मा	का
दे	व	र	स	सु	रा
जे	ठा	नी	बु	सा	सु
भा	इ	ठु	लो	बा	बा

१- हजुर बुबा

२- बु ....

३- मा ....

४- आ ....

५- स ....

६- सा ....

७- ठु ....

८- भा ....

९- दे ....

१०- जे ....

३. तलका नाता सम्बन्ध ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) बुबाको आमालाई हजुर आमा भनिन्छ । [ ]

(ख) आमाको भाइलाई काका भनिन्छ । [ ]

(ग) बुबाको दाजीलाई आमाले देवर भन्नु हुन्छ । [ ]

(घ) बुबाको भाइलाई आमाले देवर भन्नु हुन्छ । [ ]

(ङ) मरो हजुर बुबाले मेरो आमालाई बुहारी भन्नु हुन्छ । [ ]

४. तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईले बुबाको भाइलाई के भन्नुहुन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ख) तपाईको आमाले बुबाको भाइलाई के भन्नुहुन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ग) तपाईको आमाको भाइलाई तपाईले के भन्नुहुन्छ ?

उत्तर : ____________________

(घ) तपाईको आमालाई तपाईको काकीले के भन्नुहुन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ङ) तपाईको बुबाको दाजुलाई तपाई के भन्नुहुन्छ ?

उत्तर : ____________________

(च) तपाईको आमाको बुबालाई तपाईको बुबाले के भन्नुहुन्छ ?

उत्तर : ____________________

परियोजना कार्य : आफ्नो घरमा भएका र मावली तर्फका समेत व्यक्तिहरुको नाता सम्बन्ध कति छन् ? सबैको नाता लेखेर आफ्नो परिवारको के सम्बन्ध छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : घर परिवार र मावली तर्फका समेतको नाता सम्बन्ध बारेमा छलफल गराई नाता र सम्बन्ध बारे बताउनुहोस् ।

एकाइ छ

स्थानीय कला, सीप र प्रविधि

एकाइगत सक्षमता :

यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरु निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

१. आफू र आफ्नो समुदायमा भएका बाँसबाट निर्मित सामग्रीहरुको पहिचान गर्न,
२. आफू र आफ्नो समुदायमा भएको काठबाट निर्मित सामग्रीहरुको पहिचान गर्न,
३. आफू र आफ्नो समुदायमा भएको माटो ढुङ्गा, खर, पराल र अन्य बस्तुबाट निर्मित सामग्रीहरुको पहिचान गर्न,
४. आफू र आफ्नो समुदायमा भएका परम्परागत र आधुनिक प्रविधिको पहिचान गर्न,

पाठ : १

बाँसबाट निर्मित बस्तुहरु

(आमा, छोरा र छोरीको संवाद) पम्फा रास्कोटी रैनादेवी छहरा वडा नं. ६ गुहारठानामा बस्छिन् । उनको घरमा बाँसबाट निर्मित सामग्रीहरु बन्छन् ।

छोरी - आमा ! बुबा कता जानुभयो ?

आमा - उ ! तल चोया बनाउन बाँस काँट्न जानु भएको छ ।

छोरा - बाँसबाट के के सामान बन्दछन् त । आमा ।

आमा - बाँसबाट धेरै सामान बन्दछन् । यो डोको बुबाले बुन्नु भएको हो । चामल केलाउने सुपो पर काकाले बुन्नु भएको हो ।

छोरी - मान्द्रोमा बिस्कुन सुकाउनु भएको छ । डालोमा चामल राख्नु भएको छ । सबै बुबाले बुन्नु भएको हो र ?

आमा - सबै सामान एउटैले बनाउन सकिदैन । कसैले मान्द्रो, सुपो बुन्छन् त कसैले डोको, डालो, बच्चा सुताउने डाँडी बनाउँछन् ।

छोरा - ओहो ! आमा सानामा हामीलाई सुताउने डाँडी हो त्यो । हिजो आज पुराना लुगा राख्ने बनाउनु भएको हो ?

आमा - हो ! बाँस धेरै उपयोगी हुन्छ । यसबाट चोया बनाएर कुचो बाँध्न, मलखातो बार्न बन्धन बनाउन पनि सकिन्छ ।

छोरी - दाइ बुबाले बजारमा बेच्न यी धेरै डोकाहरु बुन्नु भएको रहेछ।

छोरा - हो ! त अस्ति बुबाले डोकाहरु बेचेर आएको पैसाले तिमीलाई र मलाई कापी कलम र लुगा किनिदिनु भएको थियो ।

आमा - हेर नानीबाबुहरु ! बाँसको चोयाबाट सामान बनाएर धेरैले जीवन चलाएका छन् । यो राम्रो काम हो । तिमीहरुले पनि सबै सामान हेर र चिन । ठुलो भए पछि बनाउन सक्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. तलका शब्द र चित्रलाई जोडा मिलाउनुहोस् :

डोको

डालो

मान्द्रो

डाँडी

कुचो

सुपो

२. तलका कोठेपदबाट बाँसबाट बनाइएका वस्तुहरुको नाम लेख्नुहोस् :

डो	को	वि
कु	चो	ना
ढा	डाँ	सु
क	डी	पो
र	मा	न्द्रो

१- ढा ....

२- डो ....

३- मा ....

४- डा ....

५- कु ....

६- सु ....

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) पम्फा रास्कोटीको घरमा बाँसबाट के के सामग्रीहरु बनाउनुहुन्छ ?

उत्तर : ____

(ख) बाँसबाट बन्ने कुनै तीन सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ग) डाँडी के कामका लागि बनाइन्छ ?

उत्तर : ____

(घ) चामल केलाउने सुपो कसले बुन्नु भएको हो ?

उत्तर : ____

(ङ) मान्द्रो के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : तपाईको घरमा र छिमेकमा भएका बाँसबाट निर्मित सामग्रीहरुको सूची तयार गरी आफ्नो कक्षामा प्रर्दशन गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्याथीहरुलाई आफ्नो घर तथा समुदायमा भएका बाँसबाट निर्मित सामग्रीहरुको नाम भन्न लगाई सूची तयार पार्ने र ती सामग्रीहरुको उपयोगिता बारे कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ : २

काठबाट निर्मित सामग्रीहरु

हाम्रो घर वरपर धेरै प्रकारका रुख विरुवाहरु छन् । रुखहरुबाट हामीलाई काठ प्राप्त हुन्छ । काठबाट धेरै सामग्रीहरु बनाउन सकिन्छ । हाम्रो घरमा काठबाट बनेका धेरै बस्तुहरु छन् । हाम्रो घरको विद्यालयको झ्याल, ढोका काठबाट नै बनेका छन् । हामी बस्ने बेञ्च, किताब राख्ने, टेबुल, कुर्चीर दराज पनि काठबाटै बनाइन्छ । घर घरमा सुत्ने खाट पलङ पनि काठकै सामग्रीहरु हुन् । मासु पसलेले काठको आचानोमा मासु काट्छन् । मही पार्ने ठेकी, मदानी घिउ राख्ने आरी, तेल राख्ने चौठी र हर्पे काठ बाटै बनाइन्छ । खेत जोत्नलाई हलो, जुवा हरिस अनौं काठबाट बनेका हुन्छन् । कुनै कुनै खोला तर्न काठे पुल पनि काठ वा बाँसको बनाइएको हुन्छ । अझ बुढा बुढीले टेक्ने लौरो पनि काठ वा बाँसको बनाइएको हुन्छ । हलोद्वारा खेतबारी जोतेर खेतीपाती र तरकारी फलाइन्छ । जुन कुरा खाएर हामी बाँचेका छौं । दुध, दही, मही, घिउ राख्ने पुराना भाँडा काठबाटै बनेका हुन्छन् । तेल राख्ने हर्पे, चौंठी र तोरी पेल्ने कोल र धान कुट्ने ढिकी समेत काठबाटै बनाइन्छन् । काठ धेरै उपयोगी हुन्छ ।

अभ्यास

१. उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

अ) खेतबारी जोत्न .... चाहिन्छ । (हलो, कोदालो)

आ) मासु पसलेले मासु काट्न .... प्रयोग गर्छन् । (ठेकी, अचानो)

इ) म .... मा सुत्छु । (पलङ, पिर्का)

ई) दही राख्न काठको .... प्रयोग गरिन्छ । (टेबुल, ठेको)

उ) झ्याल ढोका .... बाट बनाइन्छ । (सिमेन्ट, काठ)

२. तलका चित्रहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) काठबाट बनाइने कुनै तीन सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ख) तपाईको घरमा काठका कुन कुन सामग्री छन् ? कुनै तीन ओटाको नाम लेख्नुहोस्।

उत्तर : ____

(ग) घिउ राख्न प्रयोग परिने काठको भाँडालाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ____

(घ) झ्याल, ढोका बनाउन के को प्रयोग गरिन्छ ?

उत्तर : ____

(ङ) चौठी र हर्पे के के काममा प्रयोग गरिन्छ ?

उत्तर : ____

४. तलका अक्षरबाट आउने शब्द दिएका मिल्दो अक्षरबाट खोजेर पूरा गर्नुहोस् :

(दा, की, ल, री, अ)

क) ठे .... ख) म .... नी ग) .... चानो

घ) प .... ङ ङ) आ ....

परियोजना कार्य : तपाईको घरमा र समुदायमा काठबाट बनाइएका सामग्रीहरु के के छन् ? नाम लेख्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : तपाईले विद्यार्थीहरुलाई काठबाट निर्मित सामग्रीहरुको चित्र सहित देखाउदै ती सामग्रीको उपयोगिता बारे पहिचान सहित सहजीकरण गर्नुहोस् ।

पाठ : ३

माटो ढुङ्गा वा अन्य बस्तुबाट निर्मित सामग्रीहरु

मेरो नाम रोशन कुमाल हो । म रैनादेवी छहरा वडा नं. ३ भुवनपोखरी छचुवामा बस्छु । मैले हाम्रो घर र वरपरका छिमेकीको घरमा भएका माटो, ढुङ्गा र अन्य बस्तुहरुबाट बनेका सामग्री र तिनीहरुको कामका बारेमा बाबा सित सोधेर श्री बालकल्याण आधारभूत विद्यालयमा कक्षा २ का साथीहरुलाई बताउनु परेको छ ।

हाम्रो घरमा पानी राख्ने माटाको घैंटो छ । सानो मटुलोमा आमाले सिन्की राख्नु भएको छ । हाँडीमा मकै भुट्नु हुन्छ । बहिनीले भुट्कीमा पैसा राख्छिन् । फाँके र पैनी पनि घरमा रहेछन् । दिदी र भाउजुले लोहोरो र सिलौटामा मसला, खुर्सानी पिस्नु हुन्छ । काकाले ढुङ्गाको सिलौटो र गणेश भगवानको मूर्ति बनाउनु भएको छ । दाइले पटुवाको नाम्लो र दाम्लो बनाइ घाँस बोक्न र भैसी बाँध्न सजिलो बनाउनु भएको छ । आमा बुबाले खरको कुचो, ढकिया र डोरी बनाउनु हुन्छ । पराल र पोस्करबाट गुन्द्री र चकटी बनाइन्छ रे । हामी गुन्द्रीमा कपडा बिच्छाइ सुत्छौ, गुन्द्री मै बसेर पढ्छौ । हाम्रो छिमेकी रत्नाको घरमा पनि यस्ता धेरै सामग्रीहरु रहेछन् । माटाको पालामा मन्दिरमा दियो बालिन्छ । बाँसका र काठका सामग्रीहरु पनि अघिल्लो पाठमा पढेका जस्तै सबैका घर घरमा मै रहेछन् । बाबाले सिकाउनु भएका कुराहरु म साथीहरुलाई बताउने छु ।

अभ्यास

१. मिल्दो शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) माटाको घैंटोमा .... राखिन्छ । (पानी, लुगा)

(ख) गणेश भगवानको मूर्ति .... बाट बनाइएको छ । (ढुङ्गा माटो, पटुवा)

(ग) .... गाई भैसी बाँध्न प्रयोग गरिन्छ । (गुन्द्री, दाम्लो)

(घ) परालबाट .... बनाइन्छ । (सिलौटो, गुन्द्री)

(ङ) मसला खुर्सानी .... मा पिसिन्छ । (हाँडी, सिलौटो)

२. तलका सामग्रीहरुको र तिनको कामको जोडा मिलाउनुहोस् :

भारी बोक्न

बसेर पढ्न

मकै भुट्न

पैसा राख्न

मसला पिस्न

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) माटोबाट बनाइने कुनै दुई वटा सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____________________

(ख) ढुङ्गाबाट के के सामग्री बनाइन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ग) ढकिया, कुचो, डोरी के बाट बनाइन्छ ?

उत्तर : ____

(घ) परालबाट बनाइने कुनै दुई ओटा सामग्रीहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ङ) पटुवाबाट नाम्लो, दाम्लो बनाइ के काममा प्रयोग गरिन्छ ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : तपाईंको घरमा माटो, ढुङ्गा, खर, पराल र पटुवाबाट बनेका सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : घरायसी प्रयोगका स्थानीय सामग्रीको चित्र सहित उपयोगिता बारे विद्यार्थीलाई भरपूर जानकारी दिनुहोस् ।

पाठ : ४

परम्परागत र आधुनिक प्रविधि

आरन

जाँतो

कोल

मिल

ट्र्याक्टर

कल

म गाँउमा बस्छु । मेरो गाँउको नाम गहते हो । मेरो नाम राजकुमार खड्का हो । हाम्रो घरमा ढिकी, जाँतो छ । ढिकी, जातो पुराना देखिएका छन् । पहिले हजुर आमाहरुले ढिँकीमा धान कुट्ने र जाँतोमा कोदो मकै पिस्ने गर्नु हुन्थ्यो रे । तोरी र उखु पेल्न काठको कोल हुन्थ्यो रे । कपडा सिलाउन हाते मिसिन बोकेर घर घर सूजि दाई आउनु हुन्थ्यो रे । हसिँया बन्चरो, फाली आरनमा बनाइन्छ, भनेर हजुरबुबाले भन्नुभयो । आज भोलि पहिलेको जस्तो धेरै दु:ख गर्न पर्देन । धेरै नयाँ नयाँ सामग्री र प्रविधिको विकास भएको छ । खेतबारी जोत्न हल गोरुको सट्टा हाते ट्र्याक्टर र ठूलो ट्र्याक्टर आएका छन् । भारी पहिले आफैले बोक्नु पर्थ्यो रे ! अहिले ट्र्याक्टर र गाडीहरुले सामान बोक्छन् । धान कुट्न मकै, कोदो, गहुँ पिस्न र तोरी पेल्न मिलहरु छन् । फलामको काम गर्न पनि धेरै सजिलो भएको छ । विजुलीबाट पानी तताउन, पिस्न, काट्न, बटार्न आरन धाइ रहनु पर्दैन । घर घरमा मोवाइलमा कुराकानी गरेर आफ्नो काम गर्न गराउन सकिन्छ । धान रोप्ने काट्ने झार्ने मेसिन समेत आइसकेका छन् रे । विस्तारै हाम्रो गाँउघरतिर ती पनि आउलान् र जीवन अझै सहज होला ।

अभ्यास

१. तलका सामग्रीहरुको र तिनको कामको जोडा मिलाउनुहोस् :

धान कुट्न ढिकी

तोरी पेल्न कोल

भारी बोक्ने भरिया

फलाम बनाउने आरन

मसला पिस्न

२. तलका खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द रोजेर भर्नुहोस् :

(क) पहिले ढिकीमा .... कुटिन्थ्यो । (मकै, धान)

(ख) तोरी पेल्न .... हुन्थ्यो । (कोल, जाँतो)

(ग) आरनमा .... काम हुन्छ । (लुगा सिउने, हँसिया बनाउने)

(घ) अहिले खेतबारी जोत्न .... प्रयोग गरिन्छ । (ट्र्याक्टर, मिल)

(ङ) धान कुट्ने, तोरी पेल्ने .... मा गरिन्छ । (मिल, आरन)

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) ढिंकीमा के काम गरिन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ख) आरन के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ग) आधुनिक खेत जोत्ने साधनको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____________________

(घ) पहिले कोलमा पेल्ने तोरी अहिले के मा पेलिन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ङ) जाँतोमा पिस्ने कुनै दुईवटा अन्नको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____________________

परियोजना कार्य : तपाईको घर र छरछिमेकमा भएका परम्परागत सामग्री र आधुनिक सामग्रीको नाम लेखी एउटै काम गर्ने पहिले र अहिलेको बस्तुहरु के के छन् । लेख्नुहोस्।

पहिलेका बस्तुहरु	अहिलेका बस्तुहरु

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई परम्परागत विभिन्न सामग्रीका चित्र देखाइ हाल त्यही काम गर्ने आधुनिक सामग्रीको बारेमा बताउनुहोस् ।

रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरु

एकाइगत सक्षमता :

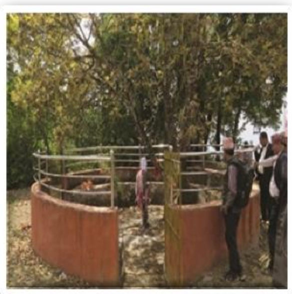
यस एकाइको विषयवस्तु अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीहरु निम्न कार्यमा सक्षम हुनेछन् ।

(क) आफ्नो वडा वरपर रहेका धार्मिक स्थलहरुको पहिचान गर्न,

(ख) आफ्नो वडा वरपर रहेका सांस्कृतिक कियाकलापहरुको पहिचान गर्न,

(ग) आफ्नो वडा वरपर रहेका ऐतिहासिक महत्व बोकेका स्थलहरुको पहिचान गर्न,

(घ) आफ्नो वडा वरपर रहेका पर्यटकीय स्थलहरुको पहिचान गर्न,



पाठ : १

हाम्रा धार्मिक स्थलहरु

देलुगांमा मच्छिन्द्रनाथ, जुठाको मालिका
गोखुङगाको रैनादेवी मुभ्फुङ्गको कालिका
तान्सिङगलको शिव मन्दिर छहरा तिलक थान
हाम्रा यी सम्पदा हुन, पालिकाका सान

देउलेको आलमदेवी, छहराको चर्च
सबै मिली यी सम्पदा जोगाउन पर्छ
बल्ढेङगकी कुमारी, देवी सत्यवती कालिका
सबै मिली राम्रो बनाऔँ हाम्रो गाँउ पालिका

माई पोखरीको सुपा मन्दिर रमाईलो छ ठाँउ
मेहलढापको सत्यदेवी मेला हेर्न जाऊँ
जुठापौवा मालिकामा मेला लाग्ने भब्य
सम्पदा र धरोहर जोगाउ भई सभ्य

अभ्यास

१. तलका चित्रहरु पहिचान गरी जोडा मिलाउनुहोस् :

धार्मिक स्थल	स्थान
कालिका मन्दिर	बल्ढेङगढी
मालिका मन्दिर	गोखुङगा्
कुमारी मन्दिर	मुभ्फुङ्ग
चर्च	छहरा
रैनादेवी	जुठा पौवा

२. तल दिइएका कोठाहरुमा मिल्ने धार्मिक स्थलहरु छानी नाम भर्नुहोस् ।

आलमदेवी

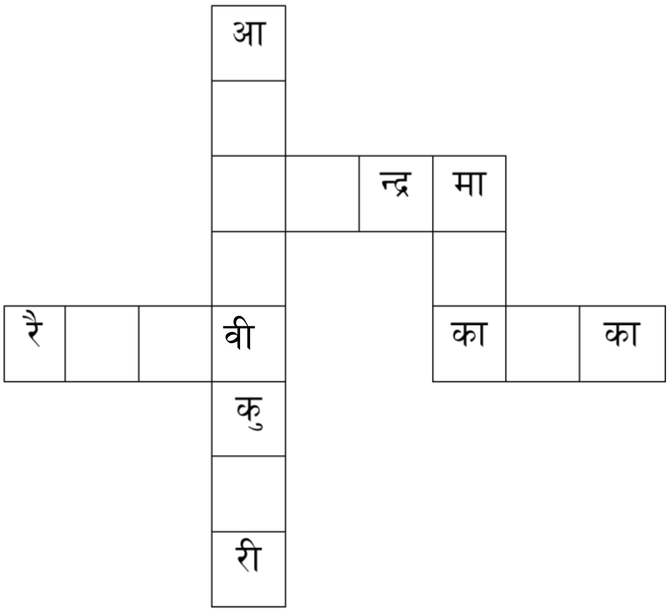
रैनादेवी

मच्छिन्द्र

मालिका

कालिका

कुमारी



३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाई भ्रमण गएको धार्मिक स्थलको नाम भन्नुहोस ।

उत्तर : ____

(ख) कालिका थानको मन्दिर कहाँ पर्दछ ?

उत्तर : ____

(ग) तपाईको घर नजिक कुनै एक धार्मिक स्थलको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(घ) हाम्रो गाउँपालिकामा चर्च कहाँ रहेको छ ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : तपाईको घर वरपर केही धार्मिक स्थलहरु होलान् । बुबा आमा वा दाइ दिदीहरुलाई सोधेर लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

विद्यार्थीहरु तपाई कुनै नजिकैको धार्मिक स्थलमा भ्रमण गर्नु भएको छ ? उक्त भ्रमणका आधारमा धार्मिक स्थलको जानकारी समेटिने गरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

प्रश्नहरु :

धार्मिक स्थलको नाम : ....

कुन ठाँउमा अवस्थित छ : ....

छोटो परिचय : ....

केही विशेष कुराको जानकारी : ....

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई आ आफ्नो घर वरपर रहेका र देखेका धार्मिक स्थलहरुको नाम भन्न लगाई टिपोट गर्ने र छलफल गराउने । सकेसम्म तस्विर संकलन तथा प्रदर्शन गरी छलफल गराउने । विद्यार्थीहरुलाई नजिकैको धार्मिक स्थलमा भ्रमण गराई उक्त भ्रमणको अवलोकन पश्चात् पालैपालो कक्षाकोठामा भन्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : २

हाम्रा साँस्कृतिक क्रियाकलाप

तलका चित्रहरुले के के देखाउँछन् छलफल गर्नुहोस् ।

न्वागी मेला, ठूलो नाच गोखुङ्गामा हुने
परम्परा सँस्कृतिले सधै मन छुने
पेलावासको लाखे नाँच, रोपाई जात्रा पनि
भालुखानको फागुनाँच र होली हेर्न भनी

सराँय नाँच मेला लाग्ने पूर्णिमाको दिन
मालिका र सत्यदेवी कालिकामा हिन ।
तीज गीतमा दिदिबहिनी जम्मा भई नाच्ने
वर्षै दिनको पर्व भनी हामी कम्मर भाँच्ने ।

लाखबत्ती, रुद्री पूजा गर्दा भजन गाउने
यही बेला पूजा हेर्न गाउँका सबै आउने
दशैं तिहार आउँदा झनै मन खुसी हुने
जात्रा मेला महोत्सवले छुट्टै रौनक छाउने

वर्षा याममा खेत रोप्दा वाली गीत गाउने
लुतो फाल्ने कर्म गर्ने सङ्क्रान्ति हो साउने
तिहार र न्वागी पर्व मारुनीको नाँच
मै बजाउँछु मादल साथी तिमी कम्मर भाँच

अभ्यास

१. तल दिइएका वाक्यहरु ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) असारमा धान रोप्दा गाउने गीतलाई वाली गाउने भनिन्छ । ☐

(ख) दशैंमा फागु नाँच नाचिन्छ । ☐

(ग) मंसिर २५ गतेको दिन न्वाँगी मेला लाग्दछ । ☐

(घ) तीजमा दिदीबहिनी जम्मा भएर भजन गाँउछन् । ☐

(ङ) मारुनी नाँच मगर समुदायमा नाचिने नाँच हो । ☐

२. तलको कोठेपदबाट हाम्रा साँस्कृतिक क्रियाकलापहरुलाई गोलो घेरा लगाई खाली ठाउँमा भर्नुहोस् ।

फा	का	प	ब	द	आ	ध	य
गु	ला	खे	जा	त्रा	ब	न	ग
ना	प	न	जा	त	य	क	भ
च	ब	ई	उ	भै	च	ति	ज
क	पा	च	थ	ज	लो	म	न
रो	न	ध	न	त	ह	श	क्ष

क. रो .... ई .... त्रा

ख. फा .... ना ....

ग. ला .... जा ....

घ. ति ....

ङ. भ ....

च. भै ....

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईको गाउँमा नाचिने कुनै तीन ओटा नाँचको नाम भन्नुहोस् ?

उत्तर : ____

(ख) फागु नाँच कहिले नाचिन्छ ?

उत्तर : ____

(ग) रोपाई जात्रा कुन महिनामा गरिन्छ ?

उत्तर : ____

(घ) भजन गाउँदा के के बजाईन्छ ?

उत्तर : ____

(ङ) तपाईले हेरेको कुनै एउटा जात्रा वा नाँच भन्नुहोस् ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : तपाईको गाउँमा वा समुदायमा के कस्ता साँस्कृतिक क्रियाकलापहरु गरिन्छ आफू भन्दा ठूलालाई सोधेर तिनीहरुको सूची तयार पार्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई आ आफ्नो घर वरपर रहेका र देखेका साँस्कृतिक मेला जात्रा नाँचका बारेमा के जानकारी छ तिनीहरुको विचार ग्रहण गर्ने । माथिको बाल कविता लय हालेर गाउन लगाउने र ती स्थलहरुको तस्विर संकलन तथा प्रर्दशन गरी छलफल गराउने । विद्यार्थीहरुलाई कुनै जात्रा, नाँच वा मेला महोत्सवको अवलोकन

पाठ : ३

हाम्रा ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरु

मेरो नाम रजिना पौडेल हो । म श्री कालिका माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा २ मा पढ्छु । आज हामीलाई हाम्रो स्थानीय विषय सिकाउने सर दिपेन्द्र कार्कीले हाम्रा ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरुको बारेमा जानकारी गराउनु भयो । सरले हाम्रा ऐतिहासिक स्थलको रुपमा बल्ढेङ्गढी किल्ला, झेरुङ्गढी लेक, रैनादेवी मन्दिर, कालिका थान, रैनादेवी कोटघर, सिद्धेश्वरको सिद्ध गुफा रहेको बताउनु भयो । त्यस्तै सरले हाम्रो गाउँपालिका भित्र धेरै पर्यटकीय स्थलहरुको समेत जानकारी गराउनु भयो । प्रमुख पर्यटकीय स्थलको रुपमा छहराको तिलकथान पार्क, सत्यवतीको झरना, सोमादी देलुङ्गा दह, सत्यवतीको खुर्सानि दह, सुका दह, सर्देवाको फाँट, सत्यवतीको राजापानी, मुझुङ्को कालिका मन्दिर र कटौजे पानीको खेलमै दान, सि.जी. सिमेन्ट सर्देवा, अमलावास रेडियो, मुक्तिनाथ क्षेत्र आदि यस रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका प्रमुख पर्यटकीय गन्तव्य हुन भन्नुभयो । सरले हामीलाई आफ्नो घर देखि नजिक रहेका ती ठाउँहरुको शनिवारको दिन घुम्न जान पनि भन्नुभयो ।

अभ्यास

१. तल दिइएका विकल्पहरु मध्ये मिल्ने शब्दमा (✓) र चिन्ह लगाउनुहोस् :

क) तलका मध्ये ऐतिहासिक ठाँउ कुन हो ?

अ. सि.जी. सिमेन्ट   आ. सत्यवती झरना   इ. बल्ढेङ्गढी किल्ला   ई. छहरा

ख) तलका मध्ये कुन एउटै समूहमा पर्दैन ?

अ. सुखा दह   आ. खुसार्ने दह   इ. देलुङ्गा दह   ई. सि.जी. सिमेन्ट

ग) सिद्ध गुफा कहाँ पर्दछ ।

अ. सिद्धेश्वर   आ. सोमादी   इ. जुठा   ई. छहरा

घ) झेरुङ्गढी .... हो ।

अ. मन्दिर   आ. पार्क   इ. लेक   ई. फाँट

२. तलका चित्रहरु पहिचान गरी नाम लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईले देखेका/सुनेका २ वटा पर्यटकीय स्थलहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ख) सिद्ध गुफा कहाँ पर्दछ ?

उत्तर : ____

(ग) छहरामा कुन पार्क पर्दछ ?

उत्तर : ____

(घ) बल्ढेङ्गढी कस्तो किल्ला हो ?

उत्तर : ____

(ङ) तिनगिरे लेकलाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य

रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाभित्र रहेका ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलको सूची तयार पारी कक्षाकोठामा टाँस गर्नुहोस् ।

विदाको दिन कुनै एक ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलको भ्रमण गरी त्यसको बारेमा कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई आ आफ्नो घर वरपर रहेका र देखेका ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरको तस्विर संकलन तथा प्रदर्शन गरी छलफल गराउने । विद्यार्थीहरुलाई नजिकको पायक पर्ने ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलको अवलोकन गराई पालैपालो कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्

एकाइ आठ

रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका प्राकृतिक स्रोत तथा साधनहरु

एकाइगत सक्षमता :

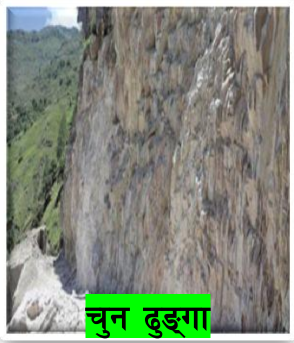
यस एकाइको विषयवस्तु अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीहरु निम्न कार्यमा सक्षम हुनेछन् :

(क) आफ्नो घर वरपर रहेको वन जङ्गल क्षेत्रको पहिचान गर्न,

(ख) आफ्नो घर वरपर रहेको खोला, नाला, ताल पोखरीको पहिचान गर्न,

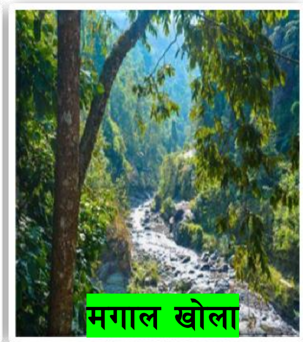
(ग) आफ्नो घर वरपर रहेको झरनाहरुको पहिचान गर्न,

(घ) आफ्नो घरमा प्रयोग भएका जडीबुटीहरु बताउन र दैनिक जीवनमा प्रयोग गर्न,


चुन ढुङ्गा

सिद्धगुफा

रानी वन


मगाल खोला

पर्से पखाने

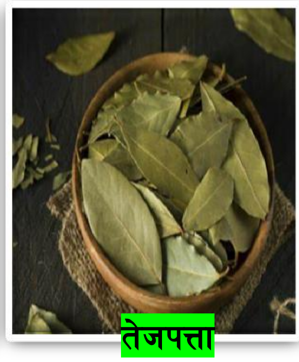
लसुन

टिमुर

अमला

पुदिना

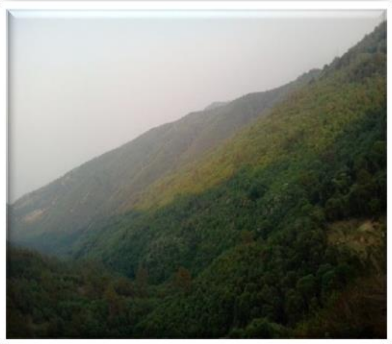
घ्यूकुमारी


तेजपत्ता

हर्रो

पाठ : १

हाम्रो वनजङ्गल



सबैतिर रुखैरुख भएको ठाँउलाई वन जङ्गल भनिन्छ । रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाभित्र धेरै वनजङ्गलहरु रहेका छन् । यहाँ पातल सल्लेरी, बाखे, अँधेरी गैरा, देलुङ्गा धार्मिक वन, हुलेसिउडिनी, रातामाटा, धलामे, ठुलाकोल, राजापानी महिला नामका सामुदायिक बनकासाथै सल्लेरी रानीबन, तिनगिरे लेकको बन जस्ता वनहरु छन् ।

यिनै वनहरुमा मानिसहरु बस्तुभाउलाई चाहिने घाँस, दाउरा, सोत्तर लिन जान्छन् । घर, गोठ निर्माण गर्नका लागि काठ, औषधीको लागि जडीबुटी यहीँबाट प्राप्त हुन्छ । यसका साथै वनजङ्गल पानीका स्रोतका लागि, वन्यजन्तुलाई बस्नका लागि काम लाग्छन् । वनजङ्गलमा बाघ, भालु, चितुवा जस्ता वन्यजन्तु बस्ने भएकाले हामीहरु एक्लै वनजङ्गलमा जानु हुँदैन । वन जङ्गलले वातावरण हराभरा र स्वच्छ राख्छ । त्यसैले वन जङ्गल जोगाएर राख्नु पर्छ ।

अभ्यास

१. तलका शब्दहरु बीचमा जोडा मिलाउनुहोस् :

वनजङ्गल	लेकको वन
राजापानी	रानीवन
सल्लेरी	वनमा बस्ने
तिनगिरे	महिला सामुदायिक वन
वन्यजन्तु	रुखैरुख भएको

२. उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) सबैतिर .... भएको ठाउँलाई वनजङ्गल भनिन्छ । (रुखैरुख, घरैघर)

(ख) एउटा सामुदायिक वनको नाम .... गैरा हो । (उजेली, अँधेरी)

(ग) घाँस दाउरा लिन मानिसहरु .... जान्छन् । (स्कूल, वन)

(घ) वनबाट निर्माणका लागि .... प्राप्त हुन्छ । (काठ, सिमेन्ट)

(ङ) वनमा .... बस्छन् । (घरपालुवा, वन्यजन्तु)

३. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिन्ह लगाउनुहोस् :

(क) रुखै रुख भएको ठाउँलाई वनजङ्गल भनिन्छ । ☐

(ख) रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्र थोरै वनजङ्गल रहेका छन् । ☐

(ग) वनजङ्गलमा कापी, किताब लिन जान्छौं । ☐

(घ) वनजङ्गलबाट औषधीका लागि जडीबुटी प्राप्त हुन्छ । ☐

(ङ) वनजङ्गललाई जोगाएर राख्नुपर्छ । ☐

४. तलको कोठेपदबाट शब्द पहिचान गरी लेख्नुहोस् :

रा	ज	डी	बु	टी
क	नी	दा	उ	रा
गा	व	व	श	घाँ
खो	डि	डो	न	स
सा	मु	दा	यि	क

१- रा .... ४- ज ....

२- दा .... ५- घा ....

३- सा ....

५. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

(क) तपाईको घर नजिकमा रहेको कुनै एक वनको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ख) कस्तो ठाउँलाई वनजङ्गल भनिन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(ग) दुईवटा सामुदायिक वनको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ______________________________

(घ) वनजङ्गल के के लिन गइन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(ङ) वनजङ्गललाई किन जोगाएर राख्नु पर्छ ?

उत्तर : ______________________________

परियोजना कार्य : आफूलाई मनपर्ने एउटा रुखको सफा चित्र बनाई रङ्ग भरेर ल्याउनु होस् । आफ्नो घर वरपर रहेका वनजङ्गलका नामहरु लेखेर ल्याउनुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : सम्भव भएसम्म विद्यार्थीहरुलाई वरपर रहेका वनजङ्गलका सुरक्षित अवलोकन गराउने वरपर भएका वनको नाम भन्न लगाई तिनबाट हुने फाइदा छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ : २

खोलानाला, तालपोखरी र झरनाहरु

सुखा दह

बौवा खोला

छहरे झरना

जुठा खोला

पानी जम्ने पोखरी
बगी रहने खोला
झरनालाई देखेर
नरमाउने को होला ?

रैनादेवी छहरामा
बौवा, हरिआँप, मगाल
रिडी, वाक्ले अधेरी
खेतमा पानी सँगाल

जुठा, कञ्चन, कचल
पानी बग्छ खोलामा
हामीलाई हेर्न रहर
जान्छौं हामी विदामा

माचाकोट र ठूलापोखरी
सुकादह निदेनी
निनी चउर झरना
हेरौं हेरौं भइरहनी ।

अभ्यास

१. तलका शब्द र पदावली बीच जोडा मिलाउनुहोस् :

पोखरी	निनी चउर
खोला	एउटा खोलाको नाम
झरना	पानी जम्ने
जुठा खोला	पानी बग्ने

२. उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) पानी जम्नेलाई .... भनिन्छ । (पोखरी, झरना)

(ख) पानी बगी रहनेलाई .... भनिन्छ । (दह, खोला)

(ग) जुठा, कञ्चन, कचल .... का नाम हुन् । (खोला, पोखरी)

(घ) निनी चउर .... हो । (पोखरी, झरना)

(ङ) माचकोट, ठूलापोखरी .... का नाम हुन् । (नदी, पोखरी)

३. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिन्ह लगाउनुहोस् :

(क) पानी जम्नेलाई पोखरी भनिन्छ ।	
(ख) झरनालाई देखेर रमाउन सकिदैन ।	
(ग) खोलामा पानी बगिरहन्छ ।	
(घ) जुठा, कञ्चन, कचल पोखरी हुन् ।	
(ङ) निनी चउर झरना हो ।	

४. कोठेपदको खाली ठाउँमा दिइएका अक्षरहरु राखी शब्द बनाउनु होस् ।

र, पो, ला, पा, ह

झ		ना
	ख	री
खो		द
	नी	

५. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पानी बगिरहने ठाउँलाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ख) तपाईंको घर नजिक रहेको खोलाको नाम के हो ?

उत्तर : ____________________

(ग) झरनालाई देखेर मानिसको मन कस्तो हुन्छ ?

उत्तर : ____________________

(घ) रैनादेवी छहरामा रहेका झरनाका नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____________________

(ङ) तपाईंको घर नजिकै रहेको पोखरीको नाम के हो ?

उत्तर : ____________________

परियोजना कार्य : तपाईंको घर नजिक भएका खोला, पोखरी, झरनाका नामहरु लेखी ल्याउनुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यालय नजिक भएका खोला, पोखरी, झरनाको अवलोकन गराई छलफल र प्रश्नोत्तर द्धारा तिनीहरुको बारेमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

पाठ : ३

जडीबुटीहरु

तलका चित्रहरु हेरी छलफल गर्नुहोस् ।

हर्रो

असुरो

अमला

घ्यूकुमारी

मेरो नाम जीवन कुमाल हो । म कक्षा २ मा पढ्छु । म सँगै शिशिर, श्रीशा, निश्चल, निमिसा, उत्कृष्ट, सङ्गीता, छविलाल पनि कक्षा २ मा पढ्नुहुन्छ । आज आइतबार चौथो घण्टीमा अभिजित सर हामीलाई स्थानीय विषय हाम्रो रैनादेवी छहरा पढाउन आउनुभयो। आज जडीबुटीका बारेमा कुरा गरौं भन्दै हामीलाई सोध्नु भयो ।

अभिजित सर : तपाईहरु विरामी हुनुभयो भने के के औषधी खानुहुन्छ ?

जीवन : म त विरामी भएपछि अस्पताल जान्छु ।

शिशिर : मलाई त ज्वरो आयो भने आमाले असुराको मुन्टा, निमको पात, कागतीको पात पकाएर औषधी बनाई खुवाउनु हुन्छ ।

श्रीशा : मलाई खोकी लाग्यो भने अदुवाको रस र मह मिलाएर आमाले खुवाउनु हुन्छ ।

निश्चल : मलाई पेट दुःखेमा कहिले कालो जिरो, कहिले बेसार राखेर तातो पानी, कहिले लसुन पोलेर, कहिले हर्रो बर्रो र अमला पिसेर बनाएको त्रिफला खुवाउनु हुन्छ ।

निमिशा : मेरो घरमा दाजुलाई खुट्टामा आगोले पोल्दा बुबाले घ्यूकुमारी ल्याएर लगाइ दिनु भएको थियो ।

उत्कृष्ट : मलाई शरीर चिलाउँदा आमाले तितेपाती पिसेर नुहाइ दिएर सञ्चो भएको थियो ।

अभिजित सर : स्यावास ! विद्यार्थी भाइबहिनीहरु हामी विरामी हुँदा सर्वप्रथम हाम्रो घर र वरपर पाइने जडीबुटीको औषधी बनाएर प्रयोग गर्नुपर्छ । जीवनले पनि अब विरामी भएमा बुबा आमासँग भनेर निम आदि जडीबुटी प्रयोग गर्नुपर्छ । यसो गर्दा पनि सञ्चो नभएमा अस्पताल जानुपर्छ । यसले हाम्रो शरीरलाई कुनै असर गर्दैन, रुपियाँ पनि खर्च हुँदैन । सजिलै हाम्रो घरको वरपर पाउन सकिन्छ । हामी स्वस्थ र निरोगी हुन सक्छौं ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

ज्वरो	घ्यूकुमारी
खोकी	कालो जिरो
पोलेको	तितेपाती
पेट दु:खेको	अदुवा र मह
चिलाएमा	असुराको मुन्टो

२. उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) ज्वरो आए .... खानुपर्छ । (निमको रस, उखुको रस)

(ख) आगोले पोलेको ठाँउमा .... लगाउनुपर्छ । (तितेपाती, घ्यूकुमारी)

(ग) खोकी लागे .... खानुपर्छ । (अदुवा र मह, दुध र चिनी)

(घ) पेट दु:खेमा .... खानुपर्छ । (त्रिफला, कालोजिरो)

(ङ) शरीर चिलाएमा .... ले नुहाउनु पर्छ । (तितेपाती, तेजपत्ता)

३. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिन्ह लगाउनुहोस् :

(क) ज्वरो आए पहिले जडीबुटी खानुपर्छ । ☐

(ख) खोकी लाग्दा तितेपाती खानुपर्छ । ☐

(ग) पेट दु:खेमा त्रिफला बनाएर खानुपर्छ । ☐

(घ) आगोले पोलेमा घ्यूकुमारी लगाउनु पर्छ । ☐

(ङ) शरीर चिलाएमा तेजपताले नुहाउनु पर्छ । ☐

४. तलका चित्र हेरी नाम लेख्नुहोस् ।

५. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) आगोले पोलेको ठाउँमा के लगाउनु पर्छ ?

उत्तर : ______________________________

(ख) त्रिफला कसरी बनाउन सकिन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(ग) खोकी लागे के खानु पर्छ ?

उत्तर : ______________________________

(घ) तितेपाती के भएमा औषधी हुन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(ङ) ज्वरो आउँदा के खानुपर्छ ?

उत्तर : ______________________________

परियोजना कार्य : तपाईको घर र वरपर रहेका जडीबुटीहरुको नाम लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : सम्भव भए सम्मका जडीबुटीहरुको प्रत्यक्ष अवलोकन गराई तिनलाई पहिचान गर्न र उपयोग गर्ने तरिका छलफल गरी सहजीकरण गर्नुहोस् ।

एकाइ नौ

रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका संघ संस्थाहरु

एकाइगत सक्षमता :

यस एकाइको अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीहरु निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

(क) आफ्नो विद्यालयको नाम र ठेगाना बताउन ।

(ख) आफ्नो नजिकको अर्को विद्यालयको नाम र ठेगाना बताउन ।

(ग) आफ्नो विद्यालयमा भएका कुनै पाँच सामग्रीहरुको नाम बताउन ।

(घ) आफ्नो नजिकमा रहेको अर्को विद्यालयमा भएका पाँच सामग्रीहरुको नाम

पाठ : १

मेरो विद्यालय

नमस्ते ! मेरो नाम दिपक गरंजा हो । मेरो घर रैनादेवी छहरा गाउँपालिका वडा नं. १ सिद्धेश्वरमा पर्दछ । मैले यहाँको मग्रान देवी प्राथमिक विद्यालयमा कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो कक्षामा हामी मिलेर पढ्ने सिक्ने गर्दछौ । मेरो विद्यालयमा हामी बस्ने बेञ्च र डेस्क पनि छन् । सेतो पाटीमा सर, मिसहरुले लेख्ने गर्नुहुन्छ । सर मिसहरु हामीलाई सिकाउन कहिले काँही कम्प्युटर पनि लिएर आउनुहुन्छ । सरहरु र मिसहरु बस्ने कुर्चीहरु, बालविकासका भाइ बहिनीहरु बस्न कार्पेटहरु र टेबलहरु पनि हाम्रो विद्यालयमा छन् । नक्सा, तालिका र अक्षरहरु र चित्रहरु भएका चार्टहरु पनि भित्तामा झुन्डिएका छन् । पृथ्वीको गोलो आकार भएको भकुण्डो जस्तो बस्तु पनि छ । त्यसलाई ग्लोब भन्दा रहेछन् । हाम्रो नेपालको झन्डा पनि विद्यालयमा फहराएको छ ।

अभ्यास

१. उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) दिपक गरंजाले............विद्यालयमा पढ्नुहुन्छ । (मग्रानदेवी प्रा.वि, सिद्धेश्वर महादेव प्रा.वि)

(ख) दिपक गरंजाको घर .... मा पर्दछ । (सिद्धेश्वर, सोमादी)

(ग) विद्यार्थीहरु बस्ने बस्तुलाई .... भनिन्छ । (डेक्स, बेन्च)

(घ) सर, मिसले लेख्ने पाटीलाई .... भनिन्छ । (टेबुल, सेतोपाटी)

(ङ) भकुण्डो जस्तो गोलो पृथ्वीको आकृतिलाई .... भनिन्छ । (बल, ग्लोब)

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) दिपक गरंजाको विद्यालयको नाम र ठेगाना लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ख) मग्रान देवी प्रा.वि.मा भएका कुनै पाँच वटा सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ग) ग्लोब भनेको के हो ?

उत्तर : ____

(घ) तपाईहरुले कम्प्युटर देख्नु भएको छ ?

उत्तर : ____

(ङ) सर मिसहरुले सिकाउँदा केमा लेख्नुहुन्छ ?

उत्तर : ____

(च) तपाईको विद्यालयको नाम र ठेगाना लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

३. तलको शब्द जालबाट शब्द बनाउनुहोस् ।

से	तो	पा	टी	ग्लो
टे	झ	कि	ता	ब
बु	न्डा	का	र्पे	ट
ल	क	म्प्यु	ट	र

१. ग्लो .... ४. क ....

२. से .... ५. का ....

३. टे .... ६. झ ....

शिक्षण निर्देशन : बालबालिकालाई आफ्नो विद्यालयको सबै कक्षाहरुको भ्रमण र कार्यालय कक्षाको भ्रमण गराएर त्यहाँ भएका सामग्रीहरुको पहिचान गराउने र नाम ठेगाना र सामग्रीको नाम लेख्न लगाउने ।

परियोजना कार्य : आफ्नो विद्यालयको नाम र ठेगाना लेखी त्यहाँ भएका सामग्रीहरुको सूची बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : २

मेरो छिमेकी विद्यालय

नमस्कार ! साथीहरु मेरो नाम पिमा पुन हो । म ६ वर्षकी भए । मेरो घर रैनादेवी छहरा वडा नम्बर ७ जोग दमार भन्ने ठाउँमा पर्दछ । मैले त्यहाँ स्थित श्री मनकामना प्रा.वि मा कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो घर भन्दा अलिपर मेरो फुपू दिदीको घर छ । फुपू दिदीको छोरा (मेरो दाजु) ले पढ्ने विद्यालउको नाम संगीता प्राथमिक विद्यालय हो । यो रैनादेवी छहरा गाउँपालिका वडा नम्बर ८ इटिया भन्ने ठाँउमा छ । दिदीको घरमा गएको बेला म पनि दिदीको छोरासँग त्यो विद्यालयमा गएकी थिए । त्यहाँको विद्यालय र खेल्ने ठाउँ कति राम्रो रहेछ । हाम्रो विद्यालयमा भन्दा विद्यार्थीहरु थोरै रहेछन् । संगीता प्रा.वि मा पनि हाम्रो विद्यालयमा जस्तै : डेक्स, बेञ्च, कुर्सी, टेबुल, तालिका, चार्ट, ग्लोब, कम्प्युटरहरु रहेछन् । नेपालको झण्डा विद्यालयमा फहराई रहेको रहेछ । बालबालिका बाटोमा सुरक्षाको लागि काठको बार पनि लगाईएको रहेछ । विद्यालयको भवनदेखि केही तल अर्को भवन पनि छ । त्यो सामुदायिक वनको भवन रहेछ । शौचालयहरु पनि राम्रा रहेछन् । हाम्रो घरदेखि केही पर अर्को विद्यालय पनि छ । म बाबासँग एक पटक रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको वडा नम्बर ७ ढाँव भन्ने ठाउँमा गएकी थिएँ । त्यहाँ

चन्द्रमुखी प्रा.वि.भन्ने विद्यालय रहेछ । त्यहाँ पनि हाम्रो विद्यालयमा जस्तै कुर्सी, ग्लोब, झण्डाहरु थिए । मलाई यस्ता विद्यालय देखेर धेरै खुसी लाग्यो ।

अभ्यास

१. तलका घटनाक्रम बीच जोडा मिलाउनुहोस् :

संगीता प्रा.वि	बस्ने/वस्तु
चन्द्रमुखी प्रा.वि	६ वर्षको उमेर
मनकामना प्रा.वि	रैनादेवी छहरा ८ इटिया
पिमा पुन	रैनादेवी छहरा ७ ढाव
कुर्सी	रैनादेवी छहरा ७ जोग दमार

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईको पढ्ने विद्यालयको नाम र ठेगाना लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ख) पिमा पुनले पढ्ने विद्यालयको नाम र ठेगाना लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ग) रैनादेवी छहरा-७ ढावमा कुन विद्यालय छ ?

उत्तर : ____

(घ) तपाईको विद्यालयमा भएका कुनै पाँच सामग्रीहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ङ) तपाईको छिमेकी विद्यालयमा भएका कुनै पाँच सामग्रीहरुको नाम लेख्नुहोस ।

उत्तर : ____

३. तलको शब्द जालबाट शब्द बनाउनुहोस् ।

वि	द्या	ल	य
ग्लो	ब	ढा	ब
क	म्प्यु	ट	र
चा	र्ट	झ	ण्डा
डे	क्स	बे	ञ्च

१. विद्यालय ४. झ ....

२. ग्लो .... ५. बे ....

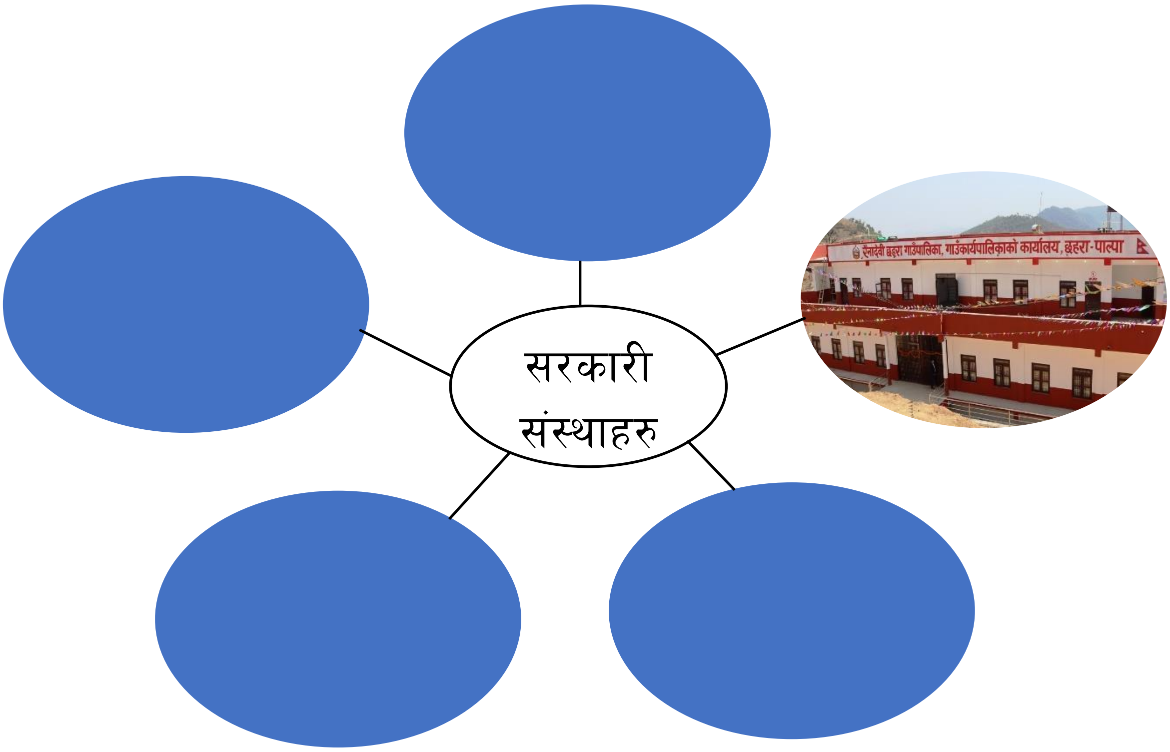
३. चा .... ६. ढा ....

परियोजना कार्य : आफ्नो विद्यालय र आफ्नो छिमेकी विद्यालयमा भएका सामग्रीहरुको छुट्टा छुट्टै तालिकामा नामहरु लेखी कक्षाकोठामा प्रर्दशन गरी र भित्तामा टाँस गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : बालबालिकाहरुलाई आफ्नो नजिकैको छिमेकी विद्यालयमा लगेर विद्यालयको नाम, ठेगाना, त्यहाँका सामानहरुको अवलोकन गराउने र सामग्रीहरुको सूची तयार पार्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : ३

स्थानीय संघ संस्थाहरु



बुधबारको दिन थियो । कक्षा २ का सृजना र मदन आफ्नो कक्षामा आफ्नो गाउँपालिकामा भएका स्थानीय संघ संस्थाहरुको बारेमा छलफल गरिरहेका थिए । यतिकैमा स्थानीय विषय पढाउने शिक्षक कक्षामा आउनु भयो ।

शिक्षक - के को बारेमा छलफल चलिरहेको छ सृजना ?

सृजना - आजको पाठ स्थानीय संघ संस्था बारेमा छलफल गरेको सर ।

शिक्षक - ठिक गर्यौ ! आज यसैबारे छलफल गर्ने हो ।

मदन - सरकारी संघ संस्था भनेको के हो ? सर ।

शिक्षक - तिमी बिरामी हुँदा औषधी गर्न कहाँ जान्छौ ?

मदन - स्वास्थ्य चौकी सर ।

शिक्षक - पुलिस कहाँ बस्नुहुन्छ ?

मदन - प्रहरी चौकीमा ।

शिक्षक - हामीले कहाँ पढ्छौ ?

विद्यार्थी सबै - विद्यालयमा ।

शिक्षक - हो ! यस्तो विद्यालय, प्रहरी चौकी, वडा कार्यालय, गाउँपालिका भवन, स्वास्थ्य चौकी आदि सरकारी संघ संस्था हुन् । यहाँ सरकारी कर्मचारीहरु काम गर्नुहुन्छ।

सृजना - त्यसो भए छहराको मोडल स्कूल पनि त्यही हो सर ?

शिक्षक - होइन त्यहाँ सरकारी कर्मचारी हुँदैन् । त्यस्ता संघ संख्याहरुलाई गैरसरकारी संस्था भनिन्छ । हाम्रो बालक्लब, आमासमूह, वन उपभोक्ता समूह आदि गैर सहकारी संस्थाहरु हुन् ।

मदन - संघ संस्थाहरु सरकारी र गैरसरकारी गरी २ खाले हुँदा रहेछन् । बल्ल बुझियो सर ।

यत्तीकैमा घण्टी बज्छ र सर आफ्नो अर्को कक्षा तर्फ लाग्नु हुन्छ ।

अभ्यास

१. तलका भनाइहरु ठिक भए (✓) र बेठिक भए (x) चिन्ह लगाउनुहोस् :

(क) बोर्डिङ्ग स्कुल सरकारी संघ संस्था हो । ☐

(ख) आमा समूह सरकारी संघ संस्था हो । ☐

(ग) प्रहरी चौकी सरकारी संस्था हो । ☐

(घ) रैनादेवी छहराका गाउँपालिका भवन सरकारी संस्था हो । ☐

(ङ) बालक्लब गैरसरकारी संस्था हो । ☐

२. तलको कोठेपदहरुमा सरकारी र गैर सरकारी संस्थाको नाम लेख्नुहोस् :

प्र	ह	री	चौ	की
क्ल	वि	द्या	ल	य
व	डा	भ	ब	न
आ	मा	स	मू	ह

सरकारी संस्था	गैर सरकारी संस्था
१. प्र	१. आ ....
२. वि	२. क्ल ....
३. वडा	

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सरकारी संघ संस्थाहरुको कुनै पाँच वटाको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ख) कुनै ५ वटा गैरसरकारी संस्थाको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ग) तपाईको नजिक भएको एक सरकारी कार्यालयको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(घ) तपाईको नजिक भएको एक गैरसरकारी कार्यालयको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ङ) सरकारी कर्मचारीहरु कहाँ काम गर्दछन् ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : आफ्नो वडा भित्र भएका सरकारी र गैरसरकारी संघ संस्थाहरुको पाँच पाँच वटाको सूची बनाउनुहोस् ।

सरकारी संघ संस्था	गैरसरकारी संघ संस्था
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीको घरवरपर र वडामा रहेका आमा समूह, बाल क्लब, विद्यालय, स्वास्थ्य चौकी, वडा कार्यालयको स्थलगत अवलोकन गराई सरकारी र गैर सरकारी संघ संस्थाहरुको अवधारण दिनुहोस् ।

एकाइ दश

हाम्रो स्वास्थ्य र सरसफाई

एकाइगत सक्षमता :

यस एकाइमा रहेका विषयवस्तुको अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीहरु निम्न कार्यमा सक्षम हुनेछन् :

(क) स्वस्थ्य र सरसफाइको परिचय दिन ।

(ख) व्यक्तिगत रुपमा स्वस्थ र सफा रहन ।

(ग) आफ्नो कक्षाकोठाको सरसफाइ गर्न ।

(घ) आफ्नो घरको फोहोर मैला व्यवस्थापन गर्न ।

(ङ) अरुलाई स्वस्थ्य र सफा रहन अभिप्रेरित गर्न ।

पाठ : १

व्यक्तिगत स्वास्थ्य र सरसफाइ

मेरो नाम रिता श्रेष्ठ हो । म रैनादेवी छहरा-३ भुवनपोखरीमा बस्छु । मलाई सानो छँदा आमाले नुहाइदिनु हुन्थ्यो, तेल लगाई मालिस गरिदिनु हुन्थ्यो । कपाल कोरी दिनु हुन्थ्यो । सफा कपडा लगाएर खेल्न पठाउनु हुन्थ्यो । सफा र ताजा खानेकुरा दिनु हुन्थ्यो । अहिले म अली ठूली भएकी छु । आमाको सहयोगमा धेरै काम गर्न सक्छु । म बिहान सबेरै उठ्छु । दिशा पिसाब गरेपछि साबुन पानीले हातमुख धुन्छु । एक गिलास मन तातो पानी पिउछु अनि चिया नास्ता खान्छु ।

एक छिन योग गर्छु र घरको काममा सघाउँछु । विद्यालयको गृहकार्य सकेपछि एकछिन खेल्न जान्छु । बिहान नौ बजे खाना खाएर पोसाक लगाइ साथीहरु सँग विद्यालय जान्छु । दोस्रो घण्टीमा कमला मिसले स्वास्थ्य पढाउनु हुन्छ । उहाँले भन्नु भयो । "हामी सँधै स्वस्थ र सफा हुनुपर्छ । हरेक हप्ता नुहाउने र कपडा धुने गर्नु पर्छ । सफा र ताजा खानेकुरा खानाले हाम्रो शरीर स्वस्थ र निरोगी हुन्छ । केही समय खेल्ने, शारीरिक व्यायाम गर्ने र योग पनि गर्नुपर्छ भन्नुभयो । सके सम्म आफ्नो काम आफै गर्नु पर्ने रहेछ । हँसिलो र खुशी मान्छेलाई सबैले मन पराउँदा रहेछन् । धुवाँ र

धुलोमा खेल्ने बानी राम्रो होइन । फोहर बस्तुलाई पनि जतन गरेर कुहिनेलाई मल बनाउने र नकुहिने फोहरलाई फेरि प्रयोग गर्न सकिनेलाई प्रयोग गर्नुपर्छ । फोहर बस्तुलाई डस्टविनमा राख्नुपर्छ ।" भन्दै मिसले सबैलाई भन्नु भयो ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको सही उत्तर छान्नुहोस् ।

क) हामीले बिहान उठ्ने बित्तिकै के गर्छौं ?

अ. दिसा पिसाब आ. फेरी सुत्ने इ. खाने ई. नुहाउने

ख) शारीरिक सरसफाइ गर्दा के हुन्छ ?

अ. रोगी आ. निरोगी इ. फोहरी ई. बिरामी

ग) मनतातो पानी पिउनाले हामीलाई के हुन्छ ?

अ. बेफाइदा आ. फाइदा इ. बिसञ्चो ई. सञ्चो

घ) योग गर्ने बानीले शरीरमा आउँछ ?

अ. अल्छिपना आ. रोग इ. स्फूर्ति ई.

घाउ

२. तपाईले आफै गर्न सक्ने काममा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

क. दिसापिसाब गर्ने ख. खाना बनाउने

ग. नङ काट्ने घ. कपाल कोर्ने

ङ. दाँत माभ्ने च. कपडा धुने

छ. घरमा रङ लगाउने

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) हामीले कहिले कहिले नुहाउनु पर्छ ?

उत्तर : ____

(ख) शौचालयबाट फर्के पछि के गर्नुपर्छ ?

उत्तर : ____

(ग) घर र विद्यालयको फोहर के के मा जम्मा गरिन्छ ?

उत्तर : ____

(घ) सरसफाइ गर्दा प्रयोग गरिने कुनै तीन सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ङ) कस्ता खानेकुरा खाँदा निरोगी भइन्छ ?

उत्तर : ____

४. व्यक्तिगत सरसफाइमा पर्ने कामहरुलाई गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

दाँत माझ्नु	दाउरा चिर्नु	योग गर्नु
कपाल कोर्नु	घर वडार्नु	नुहाउनु
पढ्नु	जुत्ता पालिस गर्नु	विरामी हुनु

परियोजना कार्य : तपाइले गर्ने दैनिक व्यक्तिगत सरसफाइका कामहरुको सूची तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई पालैपालो व्यक्तिगत सरसफाइका कामहरु भन्न लगाई छलफल गराउँदै सफा रहन निर्देशन दिनुहोस् ।

पाठ : २

कति राम्रो बानी

आज म अलि सबेरै उठेँ । म उठ्दा आमाले घरको धेरै काम गरिसक्नु भएको थियो । मलाई मुखधुन अम्खोरामा पानी राखिदिनु भएको थियो । म जुरुक्क उठेर पहिले त शौचालय (चर्पी) गए । दिसापिसाब गरे पछि साबुन पानीले हात धोएँ । धारामा गएर हातमुख राम्ररी धोएँ । दिदीले बिहानै दाँत सफा गरेको देखेँ । आमासँग बुरुस मञ्जन मागेको भरसक खाना खाए पछि साँझ बिहान दुईपटक दाँत सफा गर्नुपर्छ भन्नुभयो । बिहान उठेपछि मनतातो पानी पिउन दिनु भयो अनि बल्ल चिया खाजा खाए । आज घाम लागेकाले नुहाउने कपडा धुने काम आमाले सिकाइ दिनु भयो । नङ काट्ने, कपाल कोर्ने, सफा कपडा लगाउने सँधै सफा र ताजा खानेकुरा खान दिदीले पनि सिकाउनु हुन्छ । बुबाले सधै बिहान नुहाएर पूजापाठ गरी भगवानलाई प्रसाद चढाउनु हुन्छ । भगवान्को मन्दिर जाँदा पनि सफा भएर जानुपर्छ रे । सफा र पवित्र मानिसलाई सधै भगवान्ले आर्शिवाद दिनुहुन्छ रे । मैले त विद्यालयमा पनि कक्षाकोठा बडारेको फोहोर डस्टविनमा राख्छु । नास्ता खाएका फोहरहरु जहातही फाल्दिन । बिरुवामा पानी हालेर झरेका पात र झारलाई खाडलमा राख्छु । उमालेको पानी पिउने ढाकेर राखेको खानेकुरा दराजमा मिलाएर राखेका लुगा लगाउने र चर्पीमा मात्र दिसा पिसाब गर्दा रोग लाग्दैन भनेर विद्यालयमा सर र मिसले पनि सिकाई रहनु हुन्छ ।

अभ्यास

१. ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिन्ह् लगाउनुहोस् :

(क) बिहान सबेरै उठ्ने राम्रो बानी हो ।	
(ख) दिसा पिसाब गरेपछि साबुन पानीले हात धुनु पर्दैन ।	
(ग) सफा लुगा लगाए रोग लाग्छ ।	
(घ) कुहिने बस्तुको मल बनाउनु पर्छ ।	
(ङ) हामीले सरसफाइमा ध्यानदिनु हुँदैन ।	
(च) फोहोर भए रोगले आक्रमण गर्छ ।	

२. तलका खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द भर्नुहोस् :

(क) दिसापिसाब ....मात्र गर्नुपर्छ । (शौचालयमा, चउरमा)

(ख) खाना खाएपछि .... माझ्नु पर्छ । (दाँत, खुट्टा)

(ग) फोहोर खाना खाए .... लाग्छ । (रोग, जाँगर)

(घ) पानी .... पिउनुपर्छ । (सफा, फोहोर)

(ङ) कपडाहरु .... राख्नु पर्छ । (मिलाएर, जथाभावी)

३. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) भगवान्को मन्दिरमा जाँदा कस्तो भएर जानुपर्छ ?

उत्तर : ____

(ख) हामीले दैनिक गर्ने तीन वटा सरसफाइ सम्बन्धी काम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ग) सरसफाइमा प्रयोग हुने कुनै तीन वटा सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(घ) योग गर्दा के फाइदा हुन्छ ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : तपाईको घरमा सरसफाइमा प्रयोग गरिने बस्तुहरुको नाम र काम पनि लेख्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : तपाईले विद्यार्थीहरुको घरमा सरसफाइको लागि प्रयोग गर्ने सामग्रीहरुको सूची बनाइ कक्षाकोठामा प्रर्दशन गर्नुहोस् ।

पाठ : ३

घर र विद्यालयको सरसफाइ

ए लहरे ! है पहरे, मनमन गुन मेरा कुरा सुन ।
तिम्रो घर कता हो ? घरमा के छन् कुरा ?
फोहर फाल्ने ठाउँ खै ? बताउन पूरा ?
कुचो बाल्टी कहाँ छ ? भान्सा कता धारा ?
शौचालय कहाँ छ बताउन सारा ।

फोहर लगि खाड्लामा, फाल्नुपर्छ हामी
सफा पोसाक लगाउदा, देखिन्छ दामी
धुवाँ रहित चुलो, दाउरा कम बाल्ने
दिसापिसाब चर्पीमा, फोहर बाल्टीमा हाल्ने ।।

ताजा सफा खान्छु, उमालेको पानी ।
नुहाएर बस्छु, भनेको मानी ।
बडारेर फोहर, लिपेर घर,
मैलो लुगा लाउँदा, रोगको डर ॥

ज्वरो आयो भने, डाक्टरको मा जाने
जे पायो त्यहीँ, दवाइ नखाने
चक्लेट खाँदा दाँत, किराले खान्छ
आफै सफा नभए, ज्यान पनि जान्छ

घर जस्तै सफा, विद्यालय हाम्रो
गराउ है साथी हो, त्यहाँ झन राम्रो
सफा पानी पिउन, हेडसरलाई भनौं,
कागज च्याती नफालौं, आफै सफा बनौं ।

अभ्यास

१. तपाईंको घरमा यी बस्तुहरु छन् । छैनन् ?

(क) धुवाँ रहित चुलो ।	
(ख) बिजुलीबाट खाना पकाउने चुलो ।	
(ग) पानी छान्ने फिल्टर ।	
(घ) फोहर फाल्ने डस्टविन र खाडल ।	
(ङ) ज्वरो नाप्ने थर्मोमिटर ।	
(च) भान्सा लिप्ने पोतो ।	

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंको घरमा खाना केमा पकाउनु हुन्छ ?

उत्तर : ____

(ख) शौचालयमा पानीको धारा नभए के हुन्छ ?

उत्तर : ____

(ग) दाँतमा किरा कसरी लाग्छ ?

उत्तर : ____

(घ) विद्यालयको सरसफाइ कसरी गर्न सकिन्छ ?

उत्तर : ____

(ङ) घरको सफाइ गर्ने दुई वटा तरिका लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

३. तलका चित्रको कार्य के के हुन् लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य : तपाईंको घरमा दैनिक सरसफाइमा प्रयोग हुने सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : आफ्नो घरमा र विद्यालयमा भएका सरसफाइका लागि प्रयोग गरिने सामाग्रीहरुको अवलोकन गराई तिनीहरुको उपयोगिता बारे छलफल गराउनुहोस् ।

एकाइ एघार

योग, व्यायाम र ध्यान

एकाइगत सक्षमता :

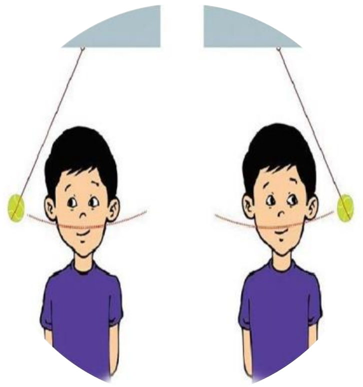
यस एकाइको अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीहरु निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

(क) औंला, हात, खुट्टा र आँखाको कसरत गर्न,

(ख) सुखासन र शवासनमा बस्न,

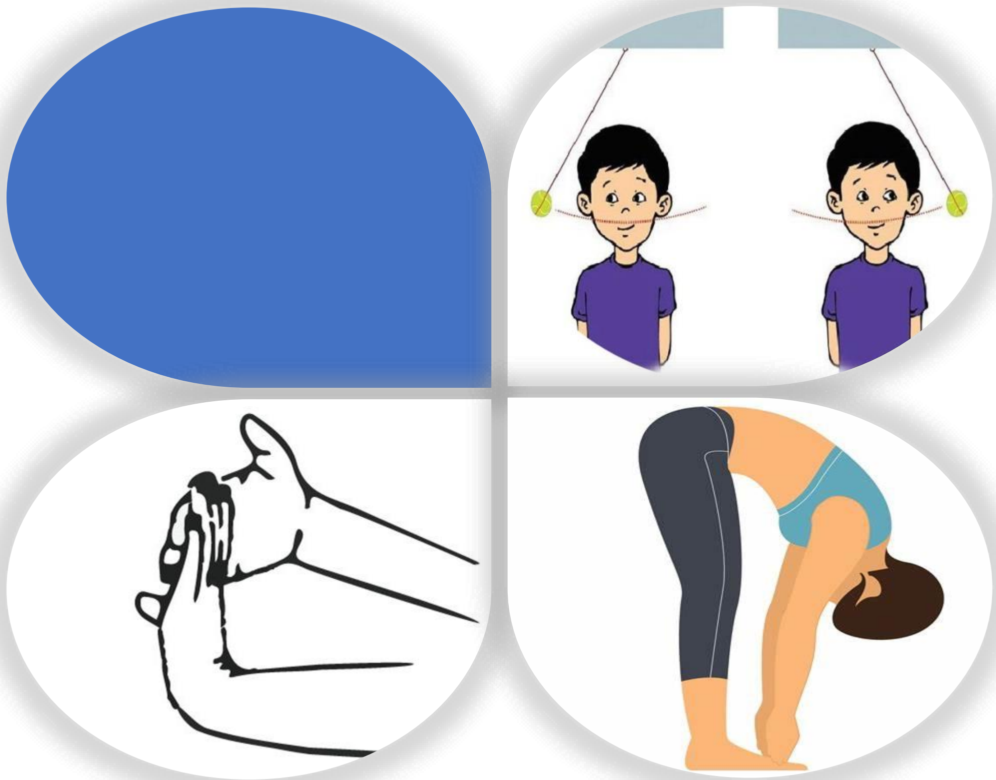
(ग) सूर्य नमस्कार गर्न,

(घ) ऊँ उच्चारण र ध्यान गर्न,



पाठ : १

व्यायाम



शुक्रवारको दिन थियो । रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको निर्णय अनुसार किताब नलिइकन विद्यार्थीहरु विद्यालयमा आउनु भएको थियो । प्रार्थनामै गुरुले हामी कक्षा दुईका विद्यार्थीहरुलाई शरीरको कसरत गर्न पिटी खेलाउने कुरा गर्नुभयो । केही समयपछि हामी विद्यालय चौरमा लाइनमा उभियौं । सिट्ठीको तालमा गुरुले हामीलाई आफूले अभिनय गर्दै सर्तक गोडाफाट हात माथि, हातका औंला चलाउने कसरत, गोडा चाल, आँखाको कसरत जस्ता कसरतहरु गराउनु भयो । समूहमा यस्तो काम गर्दा निकै रमाइलो हुँदो रहेछ । यसलाई व्यायाम भनिने रहेछ । नियमित व्यायाम गर्ने बानीले हामीलाई स्वस्थ रहन सहयोग पुग्ने रहेछ ।

अभ्यास

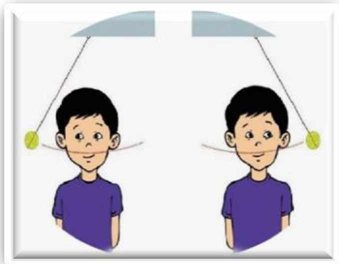
१. चित्र हेरेर जोडा मिलाउनुहोस् :

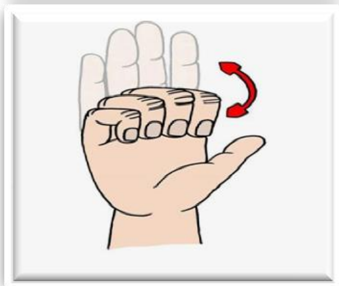
गोडाफाट

आँखाको कसरत

औंलाको कसरत

सर्तक





२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सतर्क गोडाफाँट गर्ने कार्यलाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ____

(ख) औंलाको कसरत कसरी गरिन्छ ?

उत्तर : ____

(ग) आँखाको कसरत कसरी गरिन्छ ?

उत्तर : ____

(घ) व्यायाम भनेको के हो ?

उत्तर : ____

(ङ) तपाईले गरेका कुनै दुई व्यायामको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : सतर्क गोडाफाँट गरेको चित्र बनाई उपयुक्त रङ्ग भर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई सतर्क, गोडाफाँट, गोडाचाल, हात ठाडो पारेर चलाउने कसरत सतर्क उभिएर टाउको नचलाई दायाँ, बायाँ, तल, माथि हेर्न लगाई आँखाको कसरत जस्ता कसरतहरु पटक पटक गराउने र नियमित गर्न लगाउने र अवलोकन गर्नुहोस् ।

पाठ : २

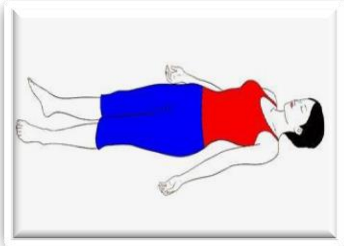
योग

मेरो नाम रमा रायमाझी हो । मेरो घर रैनादेवी छहरा वडा नं. ४ छहरामा पर्दछ । यहाँ रहेको अमलाबास सभाहलमा गएको महिनामा योग शिविर सञ्चालन भएको थियो । मेरी आमा पनि त्यहाँ गएर योग कार्यमा सहभागी हुनुभएको थियो । मैले आमासँग योगको बारेमा सोधेकी थिएँ । चित्तको चञ्चल वृत्ति रोक्न गरिने कामलाई योग भनिन्छ । यस अन्तर्गत सुखासन, शवासन र सूर्यनमस्कार पनि पर्दा रहेछन् । पलेंटी कसेर बसी दुबै हातलाई घुँडामाथि उत्तानो पारेर राखेर सजिलोसँग बस्ने आसनलाई सुखासन भनिदो रहेछ । योग र व्यायाम गरी सकेपछि सजिलो गरी भुईमा उत्तानो परी हलचल नगरी आरामसँग सुत्ने कार्यलाई शवासन भनिदो रहेछ । पिटी खेले जस्तै घुँडा ननिहुराई हातले खुट्टाका औंला छुनु, हात उत्तानो पारेर माथि लगि छाती तन्काउन र दुबै हात जोडी नमस्कार गर्नुलाई सूर्य नमस्कार भनिने रहेछ । यस्ता कार्यहरु गर्नाले शरीरमा स्वस्थ र स्फूर्ति आँउदो रहेछ भनेर आमाले मलाई भन्नु भयो । मैले पनि यस्तै गरेकी थिएँ । यसो गर्दा शरीरमा जागँर र स्फूर्ति आउने रहेछ । साथीहरु हामी सबैले यस्ता कार्य नियमित रुपमा गर्ने गरौ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

सुखासन



शवासन

सूर्यनमस्कार

पिटी

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सूर्य नमस्कारमा के गरिन्छ ?

उत्तर : ____

(ख) शवासन कस्तो आसन हो ?

उत्तर : ____

(ग) सुखासनमा कसरी बसिन्छ ?

उत्तर : ____

(घ) कुनै तीन वटा योगको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ङ) योग गर्दा तपाईलाई कस्तो अनुभव भयो ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : तपाईलाई मन पर्ने कुनै एक आसनको चित्र बनाई उपयुक्त रङ्ग भर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई पाठमा उल्लेखित आसनहरु भिडियो मार्फत देखाउँदै समूहगत रुपमा पटक पटक गर्न लगाउने र आफूले पनि गरेर देखाउनुहोस् ।

पाठ : ३

ध्यान

सम्झना रायमाझी कक्षा २ मा पढ्ने छात्रा हुन् । शनिबारको दिन थियो । उनी आफ्नो बुबासँग घुम्न गएकी थिइन् । बाटोमा योग तथा ध्यान शिवर लेखेको होडिङ् बोर्ड देखिन् ।

सम्झना : बुबा योग भनेको त हामीलाई कक्षामा बताउनु भएको थियो । ध्यान भनेको के हो नि ?

बाबा : ध्यान भनेको बिहानमा एकाग्र भई बसेर आँखा चिम्ली मन चञ्चल नगराई बस्ने आसन हो । मनले अन्यत्र नसोचोस भन्नका लागि ॐ उच्चारण गर्दै बस्ने पनि गरिन्छ । शरीरलाई स्वस्थ बनाउनका लागि र अनेक थरि नकारात्मक सोचाइ हटाई चित्त शान्ति गर्नका लागि ध्यान गरिन्छ । मनमा तनाव भएको समयमा ध्यान बस्यौं भने शान्ति मिल्छ ।

सम्झना : भगवान् बुद्धले पनि ध्यान बस्नु भएको थियो ?

बाबा : हो, भगवान बुद्धले ध्यान बसी ज्ञान प्राप्त गर्नुभएको थियो ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) ध्यान भनेको के हो ?

उत्तर : ______________________________

(ख) ध्यानले के फाइदा गर्छ ?

उत्तर : ______________________________

(ग) ध्यान कस्तो समयमा गर्दा उपयुक्त हुन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(घ) के तपाईले ध्यान गर्नुभएको छ ? छ भने कसरी गर्नुभएको छ ?

उत्तर : ______________________________

(ङ) बुद्धले ध्यान गरेर के प्राप्त गर्नुभएको थियो ?

उत्तर : ______________________________

परियोजना कार्य : ध्यान गरेको चित्र बनाई उपयुक्त रङ्ग समेत भर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई भिडियो मार्फत ध्यान देखाइ आफूले पनि अभिनय गर्दै सबै विद्यार्थीहरुलाई ध्यान गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

एकाइ बाह्र

बालमैत्री स्थानीय शासन

एकाइगत सक्षमता :

यस एकाइमा रहेका विषयवस्तुको अध्ययनपश्चात् विधार्थीहरु निम्न कार्यमा सक्षम हुनेछन् :

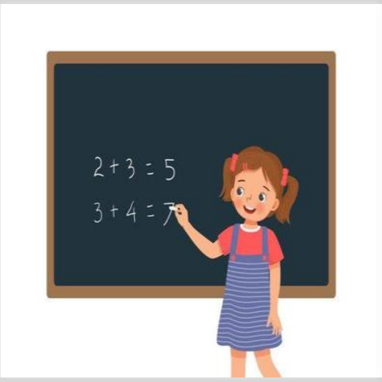
(क) आफ्नो घर, परिवार, विद्यालय र समुदायबाट गरिने पाँच ओटा राम्रा व्यवहार बताउन,

(ख) घर तथा विद्यालयमा भएका पानीका धाराहरु आफै खोल्न र बन्द गर्न,

(ग) घर तथा विद्यालयमा भएका ढोका तथा झ्यालका चुकुलहरु आफै खोल्न र बन्द गर्न,

(घ) विद्यालयमा भएका सामग्रीहरु जस्तै डेस्क, बेन्च, खेलकुदका समानहरु आफै प्रयोग गर्न,

(ङ) घरमा भएका खाना खाने भाडाहरु आफै निकाल्न तथा राख्न ।



पाठ : १

मेरो घर र परिवार

तलको संवाद पढ्नुहोस् ।

शिक्षक : तपाईको घरमा को को हुनुहुन्छ ?

शिला : मेरा घरमा बुबा, आमा, हजुरबुबा र दाइ हुनुहुन्छ ।

शिक्षक : तपाईले घरमा के काम गर्नुहुन्छ ?

विपिन : मैले घरमा पानी निकालेर पिउन, खाना खाँदा मैले खाने थाल कचौरा म आफै झिकेर ल्याउन सक्छु ।

शिक्षक : तपाईको घरमा भएको शौचालय कति टाढा छ ?

सलिना : हाम्रो घर नजिकै छ । म एक्लै शौचालय जान सक्छु ।

शिक्षक : तपाईलाई घरमा माया गर्नुहुन्छ हो ?

रिजन : मलाई त घरमा सबैले माया गर्नुहुन्छ । गाली पनि गर्नु हुन्न, माया गरेर बोलाउनुहुन्छ ।

शिक्षक : तपाई घरको विस्तारामा आफै सुत्न जान सक्नुहुन्छ ?

सुमित्रा : म आफै विस्तारमा जान सक्छु । हाम्रो घरको सिँढी म आफै चढ्न सक्छु ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

शिला	घरमा सबैले माया गर्नुहुन्छ ।
विपिन	घरको सिँढी आफै चढ्न सक्छु ।
सलिना	घरमा बुबा, आमा, हजुरबुबा र दाइ हुनुहुन्छ ।
रिजन	एक्लै शौचालय जान सक्छु ।
सुमित्रा	मैले घरमा पानी आफै निकाल्न सक्छु ।

२. तपाईले घरमा आफै गर्न सक्ने काममा ✓ र नसक्ने काममा ✗ चिन्ह लगाउनुहोस् :

(क) खाना खाँदा आफै हात धुन ।	
(ख) एक्लै शौचालय जान ।	
(ग) आफै खाना पकाउन ।	
(घ) खाना खाने थाल र कचौरा आफै ल्याउन ।	
(ङ) आफ्नो पोसाक आफै लगाउन ।	
(च) ठुलो भारी बोकेर हिड्न ।	

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) घरमा तपाईलाई आमा बुबाले गाली गर्नुहुन्छ कि माया गर्नुहुन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(ख) घरमा तपाईले प्रयोग गर्ने सामान तपाईले झिक्न र राख्न सक्नुहुन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(ग) तपाईलाई विद्यालय जाँदा अभिभावक पुऱ्याउन जानुहुन्छ कि आफै जानुहुन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(घ) तपाईले घरमा आमा बुबालाई के काममा सघाउनुहुन्छ ?

उत्तर : ______________________________

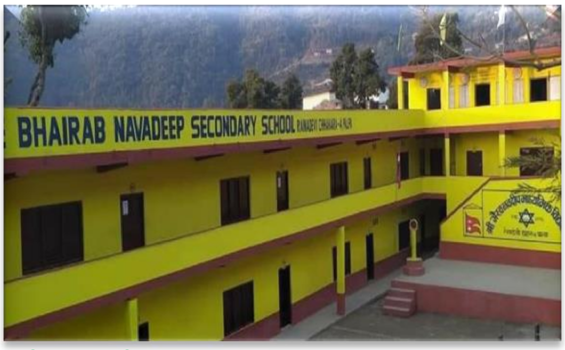
परियोजना कार्य : तपाईले घरमा आफै गर्न सक्ने कामहरुको सूची बनाउनुहोस र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई आ आफ्नो घरमा बालमैत्री व्यवहार भएको नभएको जानकारी विद्यार्थीहरुबाट जवाफ लिनुहोस् । साथै बालबालिकाले घरमा प्रयोग गर्ने सामानहरु पहुँचमा भए नभएको बारेमा छलफल र प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् ।

पाठ : २

हाम्रो विद्यालय

तलको कविता लय हालेर पढ्नुहोस् ।



स्कुल सम्म जाने बाटो सजिलो छ हाम्रो
त्यो स्कुल म पढ्नलाई लाग्छ धेरै राम्रो
खेलमैदान ठुलो छ, खेल्न मिल्ने गरी
बनाएकाछौं फुलबारी स्कुल वरिपरि

नजिकै छ शौचालय, प्रशस्त पानी छ
विद्यालयको माया पाउँदा, खुशी हुन्छौं हामी
हँसाइ हँसाइ रमाइ रमाइ सिकाउने गुरु
त्यहीँ भएर स्कुल म त जान्छु खुरु खुरु

पिउने पानी हामी आफै पिउन सक्ने ठाउँमा
खेलकुदका सामान छन्, हाम्रै आफ्नै नाउँमा
साना छन् बस्ने बेञ्च, मलाई मिल्ने खालका
एउटै कक्षा पढ्ने हामी, जन्म फरक सालका

अभ्यास

१. तलको अनुच्छेदमा खाली रहेको ठाउँमा मिल्ने शब्द राखी वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

मेरो स्कुलको नाम .... हो । मेरो स्थानीय विषय सिकाउने शिक्षकको नाम .... हो । मेरो कक्षाबाट .... नजिकै छ म सजिलै त्यहाँ जान सक्छु । मेरो स्कुलको विचमा पिउनेपानीको .... छ जुन म सजिलै .... र बन्द गर्न सक्छु । मेरो कक्षाका डेस्क बेञ्च सजिलै .... मिल्ने खालका छन् । विद्यालयमा हाम्रो लागि .... का सामग्रीहरुको व्यवस्था गरिदिनु भएको छ । शिक्षकले हामी सबैलाई .... गर्नुहुन्छ ।

२. तलका भनाइहरु ठिक भए (✓) र बेठिक भएमा (✗) चिन्ह् लगाउनुहोस् :

(क) विद्यालयबाट पिउने पानीका धारा धेरै टाढा राख्नु पर्छ । [ ]

(ख) शिक्षकले माया गरेर सिकाउनुहुन्छ । [ ]

(ग) हामी बस्ने बेञ्च धेरै अग्लो हुनु पर्छ । [ ]

(घ) शौचालय जाँदा हामी आफै ढोका बन्द गर्न सक्छौ । [ ]

(ङ) हाम्रो लागि खेलमैदान नभए पनि हुन्छ । [ ]

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईको विद्यालयमा कुन कुन खेलकुदका सामग्रीहरु छन् ?

उत्तर : ______________________________

(ख) शिक्षकले तपाईलाई कस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(ग) तपाईले अध्ययन गर्ने कक्षा भुइँ तलामा छ कि माथिल्लो तलामा छ ?

उत्तर : ______________________________

(घ) तपाईको कक्षा कोठामा कार्पेटिङ छ कि डेस्क बेञ्च छन् ?

उत्तर : ______________________________

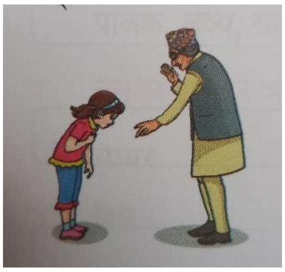
परियोजना कार्य : तपाइको विद्यालयमा तपाईले आफै गर्न सक्ने कार्यहरुको सूची तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

जस्तै : बगैचाको फूलमा पानी राख्ने ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई आ आफ्नो विद्यालयमा बालमैत्री व्यवहार भएको नभएको जानकारी विद्यार्थीहरुबाट जवाफ लिनुहोस् । बालबालिकालाई विद्यालयमा प्रयोग गर्ने आवश्यक कुराहरु जस्तै : शौचालय, धारा, बसाई, खेल, बगैचा जस्ता बालमैत्री बनाउने विषयमा छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ : ३

हाम्रा व्यवहार राम्रा व्यवहार



आजका हामी साना साना बालबालिकाहरु भोलिका हामी यो देशका खम्वा हौँ । हामी घरमा वा विद्यालयमा अनुशासनमा रहनु पर्छ । घरमा बुवा आमाले भनेको मान्नु पर्छ । विद्यालयमा शिक्षकले भनेको मान्नु पर्छ । आफू भन्दा ठूलालाई सधैं सम्मान र आदर गर्नु पर्छ । आफू भन्दा सानालाई माया गर्नु पर्छ । बिहान सबेरै उठ्ने गर्नुपर्छ । विद्यालयमा दिएको गृहकार्य घरमा पूरा गर्नु पर्छ । हामी साथीहरुसँग झगडा गर्नु हुँदैन । सधै मिलेर बस्नु पर्छ । चोरी गर्ने, अरुलाई ठग्ने जस्ता काम त हामीले गर्नै हुँदैन ।

हामीले अफ्नो व्यक्तिगत सरसफाइमा पनि ध्यान दिनु पर्छ । दैनिक ब्रस गर्ने, हात खुट्टाका नङ काट्ने, नुहाउने, कपाल काट्ने जस्ता सरसफाइमा ध्यान दिनु पर्छ । ताजा र पोषिलो खानेकुरा मात्र खानुपर्छ । पसलमा पाईने अस्वस्थकर तयारी खानेकुराहरु खानु हुँदैन । सबै सँग मिठो बोली बोल्नु पर्छ । हामीले घरमा सामान्य काम पनि गर्नु पर्छ । करेसाबारी तथा बगैंचामा पानी हाल्ने तथा सामान्य गोडमेलका काम पनि गर्नुपर्छ । हामीले अल्छी गर्नुहुन्न, फोहोर गर्नु हुन्न, नचाहिने काम र नराम्रा शब्दहरु पनि बोल्नु हुँदैन । हाम्रा नराम्रा बानीहरु छन् भने हटाएर राम्रा बानीको विकास गर्नुपर्छ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरुमा दिइएका मध्ये मिल्ने शब्दमा (✓) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) तलका मध्ये कुन बेठिक छ ।

अ. दैनिक ब्रस गर्नु पर्छ ।   आ. विद्यालयमा पोसाक लगाएर जानु पर्छ ।

इ. घरमा झगडा गर्नुहुन्न ।   ई. विद्यालयमा झगडा गर्न हुन्छ ।

ख) आफू भन्दा ठुलालाई .... गर्नुपर्छ ।

अ. गाली   आ. सम्मान   इ. दण्ड   ई. माया

ग) हामीहरु सधैं .... मा रहनुपर्छ ।

अ. अनुशासन   आ. अभद्र   इ. चोरी   ई. झुठ

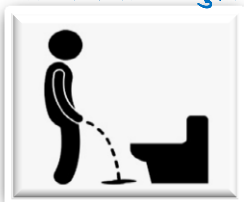
घ) तलका मध्ये तपाई कुनमा पर्नुहुन्छ ।

अ. अल्छी   आ. फोहोरी   इ. झगडालु   ई. असल

ङ) विद्यालयमा साथीहरु सँग .... गर्नुपर्छ ।

अ. झगडा   आ. मिलेर बस्ने   इ. कुटपिट   ई. गाली

२. तलका चित्रहरु हेरी राम्रा व्यवहारका चित्रमा राम्रो र नराम्रा व्यवहारमा नराम्रो लेख्नुहोस् ।



३. तलको तालिकामा तपाईले गर्ने राम्रा र नराम्रा कामहरु उल्लेख गर्नुहोस् ।

	तपाईका राम्रा काम	तपाईका नराम्रा काम
१		
२		
३		
४		
५		

४. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) आफू भन्दा ठुलालाई के गर्नु पर्छ ?

उत्तर : ____________________

(ख) तपाईका दुई ओटा राम्रा व्यवहार के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____________________

(ग) तपाई बिहान कति बजे उठ्नुहुन्छ ?

उत्तर : ____________________

(घ) विद्यालयमा तपाईका साथीहरुलाई के भनेर बोलाउनुहुन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ङ) के तपाईका नराम्रा बानीहरु छन् ? छन भने हटाउन सक्नुहुन्छ ?

उत्तर : ____________________

परियोजना कार्य : तपाईंको छर छिमेकमा बस्ने मानिसहरुले के कस्ता राम्रा र नराम्रा व्यवहारहरु देखाउनुहुन्छ अवलोकन गरी तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

राम्रा व्यवहार	नराम्रा व्यवहार

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई आ आफ्नो विद्यालय र घरमा कस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ पालै पालो सोधी छलफल प्रश्नोत्तर गराउनुहोस् । बालबालिकाहरुलाई समूह, घर, विद्यालयमा बोलाउने नाम भन्न लगाई बालमैत्री बनाउन आवश्यक कुराहरु बताई दिनुहोस् ।

पाठ : ४

समुदाय नाता र सम्बन्ध

नमस्कार ! यो सामुदायिक रेडियो मुक्तिनाथ हो । अब सुन्नुहोस, विहान ७ बजेको बाल समाचार । रैनादेवी छहराका आठ ओटै वडाहरुले वाल क्लव गठन गरेका छन् । बाल अधिकार संरक्षण र हक अधिकार सुनिश्चितताको लागि सबै वडाहरुले बाल क्लव गठन गरेका हुन् । रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको सहयोगमा उक्त कार्य सम्पन्न भएको हो । सबै वडामा अठार वर्ष भन्दा मुनिका बालबालिकाहरु, छात्र र छात्राको समान सहभागितामा उक्त क्लव गठन गरिएको हो । क्लव गठन गरे पछि बालबालिकाहरुका आवश्यकता अनुसारका कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्ने, सबै वालवालिकाहरुलाई विद्यालयको पहुँचमा पुऱ्याउने, खेल, मनोरञ्जन तथा बाल उद्यान जस्ता कार्यक्रमहरु सञ्चालन गरिने सबै वडाका अध्यक्षहरुले बताउनुभयो, साथै कसैले पनि बालबालिकालाई श्रम शोषण तथा जोखिम युक्त काममा लगाएको थाहा पाए तुरुन्त इलाका प्रहरी कार्यालय मुकुडमा खबर गर्न भन्नु भयो । उक्त कार्यक्रममा बालबालीकाहरुलाई खेलकुदका सामग्रीहरु पनि वितरण गरिएको थियो ।

हस्त । आजको वाल समाचार यति नै भोलि फेरि अर्को बाल समाचार लिएर आउने छौं । रेडियो मुक्तिनाथ सुन्दै गर्नुहोला ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानी भर्नुहोस् :

(क) माथि उल्लेखित समाचार .... समाचार हो । (खेलकुद, बाल)

(ख) बालबालिकालाई जोखिम युक्त काममा लगाएको थाहा पाए .... मा खबर गर्नुपर्छ । (बाल क्लव, प्रहरी चौकी)

(ग) .... भन्दा मुनिकालाई बालबालिका भनिन्छ । (१२ वर्ष, १८ वर्ष)

(घ) आठ ओटै वडामा .... गठन गरिएको छ । (बाल क्लव, समिति)

(ङ) बाल अधिकार .... गर्नु बाल क्लव गठन गर्नुको मुख्य उद्धेश्य हो । (हनन, संरक्षण)

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) रैनादेवी छहरा गाँउपालिकाका आठ वटै वडाहरुमा के गठन गरियो ?

उत्तर : ____

(ख) बालबालिकाहरुलाई जोखिम युक्त काममा लगाएको थाहा पाए कहाँ खबर गर्नुपर्छ?

उत्तर : ____

(ग) सबै वडाहरुले बाल क्लव किन गठन गरेका हुन् ?

उत्तर : ____

(घ) तपाईको विद्यालय वा गाउँमा भएको बाल क्लवको नाम के हो ?

उत्तर : ____

(ङ) बाल क्लव गठन कार्यक्रममा के सामग्री वितरण गरिएको थियो ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : तपाईको विद्यालयमा बाल क्लव गठन गर्नु भएको छ कि छैन ? छ भने के कस्ता कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्दै आउनुभएको छ । छैन भने शिक्षकको सहयोगमा बाल क्लव गठन गरी विद्यालयमा गरिएका विभिन्न बाल कार्यक्रमहरुको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो गाउँ टोलमा बाल क्लब गठन भएको छ कि छैन भने के कस्ता काम गर्दै आएको छ बुँदा टिपोट गरी कक्षामा छलफल गराउने । माथिको नमुना समाचार वाचन गर्न लगाई बाल क्लब, गठन र कामका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

एकाइ तेह्र

विपद् व्यवस्थापन र सुरक्षाका उपायहरु

एकाइगत सक्षमता :

यस एकाइको अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीहरु निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

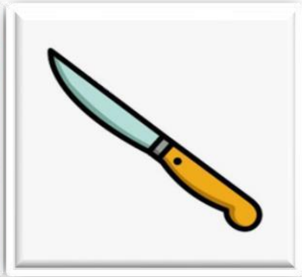
(१) घरभित्र रहेका धारिला हात हतियारबाट सुरक्षित रहन,

(२) बाटोमा हिड्दा सुरक्षित हिड्न,

(३) विद्यालयमा सुरक्षित भई बस्न,

(४) बर्षादको समयमा सुरक्षित अपनाउन,

(५) आगोको जथाभावी प्रयोग नगर्न र यस बाट जोगिन ।



पाठ : १

घरेलु औजारबाट सुरक्षा

जमुना कक्षा २ मा पढ्ने छात्रा हुन् । उनका बुबा आमा खेतबारीमा काम गर्नुहुन्छ । उनको घरमा हँसिया, चक्कु, बन्चरो जस्ता धारिला औजारहरु छन् । जमुनाको आमा चक्कुले तरकारी काट्नु हुन्छ । उनका बाबाले बन्चरोले दाउरा काट्नु हुन्छ । एकदिन जमुनाले चक्कुले आँप काट्न खोज्दा हातको औंला काटेछ । उनकी आमाले हात काटेको देखेर पट्टि बाधिदिँदै सम्झाउँदै भन्नु भयो "नानी चक्कुको जथाभावी प्रयोग गर्नाले यस्तै गरी हात काट्छ । अब देखि हँसिया, चक्कु, बञ्चरो जस्ता धारिला हतियार प्रयोग गर्दा सुरक्षित किसिमले गर्नु पर्दछ है ।

यत्तिकैमा जमुनाकी साथी रमा पनि त्यहाँ आईन् । जमुनाको मलिन अनुहार देखेर रमाले भनिन जमुना ! तिमीलाई के भयो ह ? जमुनाले आँप काट्दा चक्कुले हात काटेको कुरा गरिन र रमालाई भनिन चक्कु, हसिया, बन्चरो जस्तै धारिला औजारहरुको प्रयोग गर्दा होसियारी अपनाउनु पर्दो रहेछ । मैले त जथाभावी प्रयोग गरे । रमाले पनि धारिला औजार प्रयोग गर्दा सुरक्षा अपनाउनै पर्छ नि ! पारीको साहिँला बाले दाउरा काट्दा बञ्चरोले खुट्टा काटेर कति दुःख पाउनु भएको छ । यस्ता कुरा हामीले हाम्रा साथीहरुलाई पनि भन्नु पर्छ । धारिला औजारको प्रयोग गर्दा निकै सुरक्षा अपनाउनु पर्दछ । नत्र ठूलो दुर्घटना पनि हुन सक्छ ।

अभ्यास

१. तलका घरेलु औजार र तिनको प्रयोग सम्बन्धी जोडा मिलाउनुहोस् :

(क) हसिँया	तरकारी काटन्
(ख) बञ्चरो	खेतबारी खन्न
(ग) चक्कु	दाउरा काटन्
(घ) कोदालो	घाँस काट्न

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईको घरमा भएका घरेलु औजार (कुनै पाँच वटा) को नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____________________

(ख) धारिला औजारको प्रयोग कसरी गर्नु पर्दछ ?

उत्तर : ____________________

(ग) घरेलु औजार जथाभावी प्रयोग गर्दा के हुन्छ ?

उत्तर : ____________________

(घ) जमुनाले तरकारी काट्दा के भयो ?

उत्तर : ____________________

(ङ) जमुनालाई रमाले के सल्लाह दिनुभयो ?

उत्तर : ____________________

(च) तपाई घरेलु औजारको प्रयोग कसरी गर्नु हुन्छ ?

उत्तर : ____________________

परियोजना कार्य : आफ्नो घरमा भएका, अरुको घरमा देखेका घरेलु औजारहरुको सूची बनाएर ल्याई र कक्षामा प्रर्दशन गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : घरमा हुने धारिला औजारहरुको नाम लेखी प्रदर्शन गर्न लगाई तिनको सुरक्षित प्रयोग गर्ने तरिका बताई दिनुहोस् ।

पाठ : २

विद्यालयमा सुरक्षा

मेरो नाम रचना दर्लामी हो । मेरो घर रैनादेवी छहरा-१ सिद्धेश्वर हो । मैले श्री भयरस्थान प्रा.वि मा कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो विद्यालय धेरै राम्रो छ । हामी विद्यार्थीहरु ठिक १० बजे विद्यालय पोसाक लगाएर विद्यालयमा जान्छौँ । घरबाट विद्यालयमा जाँदा उकालो ओरालो बाटो हिड्नु पर्छ । बाटामा ढुङ्गा, माटो, खाडलहरु पनि छन् । बाटामा गाई, बाखा, कुकुर पनि हिड्ने गर्छन् । हिड्दा सुरक्षित हुन म दाइको हात समाएर विद्यालय पुग्छु । लाइन लागेर अनुशासित भई प्रार्थना गरिन्छ । सर मिसले पि.टी खेलाउनु हुन्छ । हाम्रो कक्षामा भूइँ बसाइँको व्यवस्था छ । त्यहाँ साना साना टेबुलहरु छन् । हामी किताब कापी टेबुलमा राख्छौं । टेबुल बेन्चमा हिड्न दौडन् हुँदैन् । लेखेर सकिएका पेन्सिल कलम डस्टविनमा राख्नुपर्छ । चौरमा खाल्डा परेको ठाँउमा विद्यालयको सहयोगी सरले माटो पुरिदिनु भयो । चौरमा खसेका ढुङ्गा, काठका दाउराहरु पनि फालिदिनु भयो । खेल्ने चौरमा, धारामा, कोठाभित्र पस्दा र निस्किदा लाइनमा हिड्ने गर्छौ । मेरा साथीहरु पनि कति जाति छन् । पालो पर्खेर हिड्छन् । फोहर बस्तु टिपेर डस्टविनमा राख्छन् । सर मिसले भनेको खुरुखुरु मान्दछन् । हामी घरमा र विद्यालयमा घाम, पानी, हल्लाबाट सुरक्षित रहनु पर्छ । चोट पटक लाग्न दिनु हुँदैन् । खेल खेल्दा आत्तिने, हडबडाउने, कराउने, रुने गर्नु हुदैन् । राम्रो बानीको विकास गर्न गुरु, गुरुआमासँग सिक्छौ । घाम पानीबाट सुरक्षित हुन छाता ओढेर हिँड्नु पर्छ ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द भर्नुहोस् :

(क) चौरमा खेल्दा .... लाग्न सक्छ । (चोटपटक, चक्कर)

(ख) कक्षाकोठामा .... हुन्छन् । (पानीको धारो, डेक्स बेन्च)

(ग) विद्यालयम जाँदा उकालो ....बाटो हुन्छ । (ओरालो, सिधा)

(घ) खाडल भएमा .... पुर्नुपर्छ । (माटोले, काठका टुक्राले)

(ङ) घाम पानीबाट सुरक्षित हुन .... ओढनुपर्छ । (छाता, पलास्टिक)

२. तलका भनाइ ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिन्ह लगाउनुहोस् :

(क) कक्षाकोठामा डेक्स ढलेर चोट लाग्न सक्छ । ☐

(ख) किताब कापी सुकुलमा राख्नु पर्छ । ☐

(ग) बाटोमा गाई बाखा मात्र हिड्छन् । ☐

(घ) लाइनमा उभिएर हिड्दा सुरक्षित भइन्छ । ☐

(ङ) फोहर बस्तु टिपेर डस्टविनमा राख्नु पर्छ । ☐

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) हामी कति बजे विद्यालय जानु पर्छ ?

उत्तर : ____

(ख) दिसापिसाब गर्ने ठाउँको नाम भन्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ग) फोहोर जम्मा गर्ने भाँडोलाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ____

(घ) छाता ओढेर के के बाट सुरक्षित हुन सकिन्छ ?

उत्तर : ____

(ङ) खाडल भएमा हिँड्दा कसरी हिँड्नु पर्छ ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : तपाईको विद्यालयमा सुरक्षित हुन के के गर्नुभएको छ सूची बनाई लेख्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यालयमा सुरक्षित भई बस्न अभिप्रेरित गर्ने, बेञ्चमा बस्दा, खेल्दा अपनाउने सावधानी बारे चित्र सहित छलफल गराउने र अभ्यास समेत गराउनुहोस् ।

पाठ : ३

वर्षा

झम झम वर्षियो पानी
जोगायो छाताले छेकेर

स्कुलमा जानलाई डर लाग्छ
बाटोको पहिरोलाई देखेर

नभिज्नु पानीमा साथी
रोग लाग्छ पानीमा भिजेर

वर्षाको बाढी र पहिरो
बचौ है सब साथी मिलेर

वर्षाको त्यो झरी बादल
पानी र असिना देखेर

हिँडदिन म बाहिर बाहिर
बस्छु म होम वर्क लेखेर

विपद् हो वर्षाको पानी
न खेल्नु ख्याल ठट्टा मानेर

बाढी र अफठेरो बाटो
नहिँड्नु आफैले जानेर

१. तलका वाक्यहरु ठीक भए (✓) र बेठीक भए (✗) चिन्ह लगाउनुहोस् :

(क) पानी पर्दा छाता ओढ्नु पर्दछ ।	
(ख) चट्याङ पर्दा पहिरो जान्छ ।	
(ग) पानीमा भिजेर रोग लाग्दछ ।	
(घ) वर्षाले बाढी आउँछ तर पहिरो जाँदैन ।	
(ङ) बादल लागेपछि पानी पर्दछ ।	

२. दिइएको बालगीतमा छुटेका शब्दहरु राखी पुरा गर्नुहोस् ।

झम झम ....

.... छाताले छेकेर ।

.... जानलाई डर लाग्छ

बाटोको ....

बर्षाको त्यो ....

.... र .... देखेर

हिड्दिन म ....

.... होमवर्क लेखेर ।

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) बर्षादको झरीमा विद्यालय आउँदा के ओढेर आउनुहुन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ख) पानी आउँदा पहिरोको जोखिम हुने ठाउँमा जानु हुन्छ कि जानु हुन्न ? किन ?

उत्तर : ____________________

(ग) बर्षाको पानीमा भिजे के हुन्छ ?

उत्तर : ____________________

(घ) विद्यालय जाँदा पर्न सक्ने कुनै दुई विपद्को नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____________________

(ङ) बादल लागेपछि के हुन्छ ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : बर्षाद्‌को झरीबाट हुन सक्ने सम्भावित क्षतिहरु के के हुन सक्दछन् ? सोधी खोजी गरी लेख्नुहोस् र त्यसबाट जोगिने उपायहरु समेत लखी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : वर्षाबाट हुने क्षतिजन्य कुराहरुलाई चित्र, भिडियो, पोस्टर देखाई क्षति हुने कारण र जोगाउने उपाय समेत बताई छलफल