हाम्रो रैनादेवी छहरा

कक्षा-३

विद्यार्थीको नामः...

रोल्नः...

विद्यालयको नामः...

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

हाम्रो रैनादेवी छहरा

कक्षा : ३

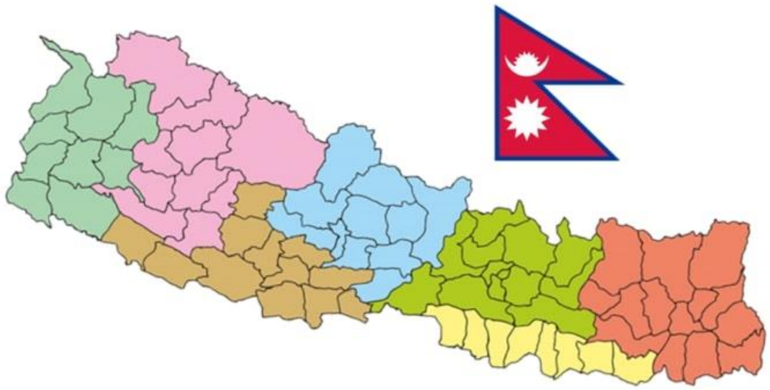
प्रकाशक : रैनादेवी छहरा गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
लुम्बिनी प्रदेश, पाल्पा

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 थुँगा 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 बालबालिकालाई उपयुक्त पाठ्य सामग्री उपलब्ध गराउनु हाम्रो दायित्व हो ।

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले स्थानीय सरकारलाई शिक्षा सम्बन्धी अधिकार भित्र 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 गाउँपालिका भित्रका सबै सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयमा कार्यान्वयन गराउन लागिएको हो । **शैक्षिक सत्र २०८१ सालमा कथा-३** को लागि **(हाम्रो रैनादेवी छहरा कक्षा-३)** लागु गर्ने र यो पाठ्यपुस्तकले रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको चित्रण गर्ने अपेक्षा लिएका छौं । राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ अनुसार कूल पूर्णाङ्क १००, साप्ताहिक ५ पाठ्यघण्टा र वार्षिक १६० कार्यघण्टा रहनेछ ।

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 परिमार्जन गर्नका 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-३) एकीकृत स्थानीय पाठ्यक्रम (कक्षा १-३) २०७९ लाई आधार मानेर तयार पारिएको पुस्तक हो ।

यस पुस्तकको लेखन तथा विकास गर्नका लागि रैनादेवी छहरा 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 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 कममा पहिलो प्रयास भएकोले यसमा देखिएका त्रुटिहरु सच्याइने नै छ । 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 गर्दछौँ ।

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 ३

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 चाडपर्व, 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

एकाइगत सक्षमता :
यस एकाइ रहेको विषयवस्तुको अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीहरु निम्न कार्य गर्न सक्षम हुने छन् :
१. आफ्नो गाउँपालिकाको परिचय र क्षेत्रफल बताउन,
२. आफ्नो वडाको परिचय र क्षेत्रफल बताउन ।

पाठ : १

म र मेरो गाउँपालिका

पहाडको चुचुरोमा सानो मेरो गाउँ
रैनादेवी छहरा हो त्यो गाउँको नाउँ

सर्देवाको सि.जि. राम्रो चहलाको फाँट
आफ्नो गाँउ राम्रो बनाऔं गरौं हामी आँट

रैनादेवी मन्दिर हाम्रो पालिकाको सान
बल्ढेङ्गको गढी हाम्रै सबै जना जान

हरियाली डाँडा पाखा सम्मो फाँट अनि
सबै मिलि राम्रो बनाऔं हाम्रो गाउँलाई पनि

एक सय छेहत्तर वर्ग कि.मि. गन्दा
हाम्रो गाउँ ठूलै रैछ छिमेकीको भन्दा

हाम्रो गाउँ हामीले नै बनाऔं है अब ।
राम्रो छ, झन राम्रो बनाऔं है सब ॥

अभ्यास

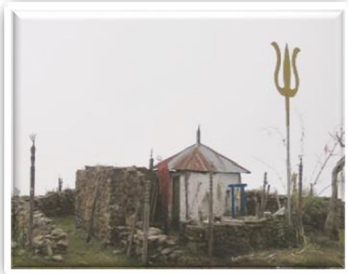
१. तलको चित्र हेरेर जोडा मिलाउनुहोस् :

रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भवन

रैनादेवी मन्दिर

बल्ढेङ्गगढी

सर्देवाको सि.जी.



चहलाको फाँट

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

(क) रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको क्षेत्रफल..........वर्ग कि.मि छ । (१७५.८८, १७६.८८, १७७.८८)

(ख) हाम्रो गाउँपालिकाको नाम .... हो । (बगनासकाली, रैनादेवी छहरा, रिब्दिकोट)

(ग) सर्देवाको .... राम्रो छ । (फाँट, डाँडा, सि.जी. उद्योग)

(घ) बल्ढेङ्ग भन्ने ठाँउमा .... छ । (मणि, गढी, फाँट)

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् :

(क) तपाई बस्ने गाउँपालिकाको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर :______________________________

(ख) तपाईको गाउँपालिकाको क्षेत्रफल कति छ ?

उत्तर :______________________________

(ग) तपाईको गाउँपालिकाको कुनै दुई वटा स्थानहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ______________________________

(घ) तपाई बस्ने ठाउँलाई के भनिन्छ ? नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ______________________________

(ङ) हाम्रो गाउँलाई राम्रो बनाउन हामीले के गर्नु पर्दछ ?

उत्तर : ______________________________

परियोजना कार्य : आफ्नो गाउँपालिकाको भवनको चित्र बनाई रङ्ग लगाएर गाउँपालिकाको बारेमा लेख्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : माथिको बालगीत लय हालेर वाचन गरी सोही अनुसार एकल, युगल र सामूहिक वाचन गराउनु होस् र गाउँपालिकाको बारेमा क्षेत्रफल सहित 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 वडाहरुका बालबालिकाहरुको भेलामा गरिने परिचमात्मक कार्यक्रम)

नमस्कार साथीहरु ! मेरो नाम प्रदिप दर्लामी हो । मेरो घर रैनादेवी छहरा गाउँपालिका वडा नम्बर १ सिद्धेश्वरमा पर्छ । मैले कक्षा ३ मा पढ्छु । मेरो वडा कार्यालय सिद्धेश्वर हो । मेरो वडाको क्षेत्रफल ११.४४ वर्ग कि.मि. छ ।

नमस्कार साथीहरु ! मेरो नाम सुनिता थापा हो । मेरो घर रैनादेवी छहरा गाउँपालिका वडा नम्बर २ दिगमा पर्दछ । मैले कक्षा ३ मा पढ्छु । मेरो वडा कार्यालय सोमादी हो । मेरो वडाको क्षेत्रफल १७.५३ वर्ग कि.मि छ ।

नमस्कार साथीहरु ! मेरो नाम मेरिना घर्ती मगर हो । मेरो घर रैनादेवी छहरा गाउँपालिका वडा नम्बर ३ अमिलेमा पर्दछ । मैले कक्षा ३ मा पढ्छु । मेरो वडा कार्यालय भुवनपोखरी हो । मेरो वडाको क्षेत्रफल २७.११ वर्ग कि.मि छ ।

नमस्कार साथीहरु ! मेरो नाम सम्झना पोखरेल हो । मेरो घर रैनादेवी छहरा गाउँपालिका वडा नम्बर ४ अम्लाबासमा पर्दछ । मैले कक्षा ३ मा पढ्छु । मेरो वडा कार्यालय छहरा हो । मेरो वडाको क्षेत्रफल २५.९६ वर्ग कि.मि छ ।

नमस्कार साथीहरु ! मेरो नाम सुनिता कार्की हो । मेरो घर रैनादेवी छहरा गाउँपालिका वडा नम्बर ५ अँधेरीखोलामा पर्दछ । मैले कक्षा ३ मा पढ्छु । मेरो वडा कार्यालय मुझुङ्ग हो । मेरो वडाको क्षेत्रफल ७.६८ वर्ग कि.मि छ । यो क्षेत्रफलको आधारमा सानो वडा हो ।

नमस्कार साथीहरु ! मेरो नाम विपना रास्कोटी हो । मेरो घर रैनादेवी छहरा गाउँपालिका वडा नम्बर ६ गुहारठानामा पर्दछ । मैले कक्षा ३ मा पढ्छु । मेरो वडा कार्यालय जुठापौवा हो । मेरो वडाको क्षेत्रफल ३१.१५ वर्ग कि.मि छ । यो क्षेत्रफलको आधारमा सबैभन्दा ठुलो वडा हो ।

नमस्कार साथीहरु ! मेरो नाम सरिता खड्का हो । मेरो घर रैनादेवी छहरा गाउँपालिका वडा नम्बर ७ गहतेमा पर्दछ । मैले कक्षा ३ मा पढ्छु । मेरो वडा कार्यालय बल्ढेङगढी हो । मेरो वडाको क्षेत्रफल २५.३१ वर्ग कि.मि छ ।

नमस्कार साथीहरु ! मेरो नाम प्रतिभा घिमिरे हो । मेरो घर रैनादेवी छहरा गाउँपालिका वडा नम्बर ८ खुसार्नेमा पर्दछ । मैले कक्षा ३ मा पढ्छु । मेरो वडा कार्यालयको नाम सत्यवती हो । मेरो वडाको क्षेत्रफल २९.७ वर्ग कि.मि छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

सिद्धेश्वर	७.६८ वर्ग कि.मि
छहरा	२९.७ वर्ग कि.मि
जुठापौवा	११.४४ वर्ग कि.मि
सत्यवती	३१.१५ वर्ग कि.मि
मुभ्कुङ्ग	२५.९६ वर्ग कि.मि

२. उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) वडा नं. ३ भुवनपोखरीको क्षेत्रफल .... वर्ग कि.मि छ । (२७.११, ११.४४, २५.९६)

(ख) वडा नं. २ सोमादीको क्षेत्रफल .... वर्ग कि.मि छ । (२७.११, १७.५३, २९.७)

(ग) वडा नं. ७ बल्ढेङ्गगढीको क्षेत्रफल .... वर्ग कि.मि छ । (२७.११, २५.९६, २५.३१)

(घ) क्षेत्रफलको आधारमा सबैभन्दा ठूलो वडा .... हो । (जुठापौवा, सत्यवती, छहरा)

(ङ) क्षेत्रफलको आधारमा सबैभन्दा सानो वडा .... हो । (सिद्धेश्वर, मुभ्कुङ्ग, सोमादी)

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाई बसोबास गर्ने वडाको नाम के हो ?

उत्तर : ____

(ख) तपाई बसोबास गर्ने वडाको क्षेत्रफल कति छ ?

उत्तर : ____

(ग) तपाईको गाउँपालिकाको सबैभन्दा ठूलो क्षेत्रफल भएको वडाको नाम के हो ?

उत्तर : ____

(घ) तपाईको गाउँपालिकाको सबैभन्दा सानो क्षेत्रफल भएको वडाको नाम के हो ?

उत्तर : ____

६. परियोजना कार्य : क्षेत्रफलको आधारमा सानोबाट ठूलो अनि ठूलोबाट सानो क्रम मिलाएर आफ्नो गाउँपालिकाका वडाहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : रैनादेवी छहरा गाउँपालिका र त्यसका सबै वडाहरुको नक्सा क्षेत्रफल प्रदर्शन गरी पालै पालो आ-आफ्नो वडा र त्यसको क्षेत्रफल भन्न लगाउनुहोस् । संवाद समेत गराउनुहोस् ।

एकाइ दुई रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्र बसोबास गर्ने जातजाति बोलिने भाषा र लगाउने भेषभूषा

एकाइगत सक्षमता : यस एकाइमा रहेका विषयवस्तु अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीहरु निम्न कार्यमा सक्षम हुनेछन् :

(क) आफ्नो घर वरपर बसोबास गर्ने मानिसहरुको जात बताउन ।
(ख) आफ्नो घर वरपर मानिसहरुले बोल्ने भाषाको नाम बताउन ।
(ग) आफ्नो घर वरपरका मानिसहरुले लगाउने भेषभूषाको पहिचान गर्न ।

नेपालको राष्ट्रिय भेषभूषा

मगर जातिको भेषभूषा

नेवार जातिको भेषभूषा

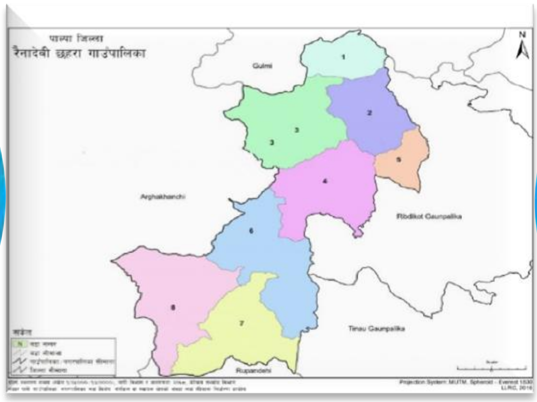
खसआर्य जातिको भेषभूषा

कुमाल जातिको भेषभूषा

विद्यार्थीको विद्यालय पोसाक

पाठ : १

हामी र हाम्रो जातजाति



मेरो नाम बसन्ती बस्नेत हो । म रैनादेवी छहरा गाउँपालिका ८ सत्यवती खुर्सानेमा बस्छु । हाम्रो गाउँटोलमा बस्ने सबै जातजातिको बारेमा मेरी दिदी मिना बस्नेतले मलाई यस्तो चिठी लेख्नु भएको छ ।

मिति : २०८०/६/२५
सत्यवती खुसार्ने

प्यारी बहिनी बसन्ती
धेरै माया एवं आशीर्वाद ।

म आराम छु र तिमीलाई पनि सञ्चै होला भनी कामना गर्दछु । मैले तिमीलाई हाम्रो पालिका भित्रका विभिन्न जातजातिको बारेमा जानकारी गराउन लागिरहेकी छु । बहिनी हामी बस्नेत क्षेत्री जाति हौं । हाम्रो घरमा पूजा गराउन आउने पुरेत बाहुन जातिको हुनुहुन्छ । हाम्रो घर वरपर मगर जातिको बसोबास छ । हामीलाई कपडा सिलाइ दिने परियार जातिका मानिस हुन् । खेतबारी जोत्ने हलोको फाली, कोदालो, घाँस काट्ने हँसिया कामी दाइले आरनमा बनाउनु हुन्छ । छालाको काम गर्ने चर्मकार सार्की जातिका मानिस हुन् । कुमाल जातिका मानिसले माटाका भाडाहरु घैटो, पैनी, हाडी, पैसा राख्ने

भुट्की, बत्ती बाल्ने दियो आदि सामानहरु बनाउनु हुन्छ । नेवार जातिका मानिसहरुले प्राय : व्यापार र कृषि पेशा गरेको पनि देखिन्छ । हामी यी सबै जातजाति एउटै समुदायमा मिलेर बस्छौं । एउटै जातजातिभित्र पनि अनेक थरहरु हुन्छन् । क्षेत्री जातिमा बस्नेत, कार्की, खड्का, कुवँर लगायत धेरै थरहरु छन् । त्यस्तै मगर जातिमा पनि गाहा, रेश्मी, थामी, बुढाथोकी आदि छन् । बाहुनका पनि भट्टराई, आचार्य, पौडेल, पोखेल आदि छन् । कुमाल, नेवार जातजातिमा पनि धेरै थरहरु छन् । जुनसुकै जातजातिका भए पनि हामी सबै नेपाली हौं । हाम्रो एउटै जात नेपाली भएर एकतामा बाँधिएका छौं । वर्तमान समयमा जुनसुकै जातजातिले पनि आफ्नो सिप अनुसारको काम गर्छन् । बहिनी चिठी लामो भयो । बाँकी अर्को पत्रमा लेखौला । तिमीले राम्ररी पढ्नु र सबैसँग मिलेर बस्ने र खेल्ने गर्नु ल ।

उही तिमीलाई ज्यादै माया गर्ने
दिदी मिना बस्नेत

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द भर्नुहोस् :

(क) दिदी, बहिनी .... जातिका मानिस हुन् । (बाहुन, क्षेत्री)

(ख) घर वरपर मगर जातिको .... छ । (बसोबास, पठनपाठन)

(ग) हँसिया, कोदालो .... मा बनाइन्छ । (विद्यालयमा, आरनमा)

(घ) सबै जातजाति मिलेर बस्ने एउटै .... हो । (समुदाय, जात)

(ङ) हाँडी, घैटो .... बनाइन्छ । (माटाका, तामाका)

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

(क) बाहुन जातिका मानिसले पूजापाठ गराउँछन् ।	
(ख) कार्की मगर जातिका मानिस हुन् ।	
(ग) कुमाल जातिले माटाका भाँडा बनाउछन् ।	
(घ) नेवार जातिमा एउटै मात्र थर हुन्छ ।	
(ङ) नेपालमा बस्ने सबै जातजाति नेपाली हुन् ।	

३. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

(क) माथिको चिठी कसले कसलाई लेखेको हो ?

उत्तर : ____________________

(ख) माटोबाट बन्ने सामग्रीहरुको कुनै दुईवटा नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____________________

(ग) मगर जातजातिमा पर्ने कुनै तीन वटा थरहरु लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____________________

(घ) कपडा सिलाउने कुन जातिका मानिस हुन् ?

उत्तर : ____________________

(ङ) आरनमा के के बनाइन्छन् ?

उत्तर : ____________________

६. परियोजना कार्य : तपाईको कक्षामा भएका सबै साथीहरुको नाम र थर लेखी उनीहरुको जातजाति छुट्याएर लेख्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : कक्षाका विद्यार्थीहरुको थर अनुसारको जातको व्यवहारिक ज्ञान दिलाइ उनीहरुको गाउँको बारेमा पनि जानकारी दिनुहोस् ।

पाठ : २

हामी र हाम्रो समुदायको भाषा र भेषभूषा

(हाम्रो समुदायमा बोलिने भाषा र भेषभूषाको बारेमा विद्यालयको चौरमा नास्ता समयमा कक्षा ३ का विद्यार्थीहरु र गुरुआमा बिचको संवाद ।)

विद्यार्थीहरुले नास्ता खाएर चौरमा खेलिरहेका थिए । ठिक त्यसै बेला गुरुआमा सुनिता टुप्लुक्क आइपुग्नु भयो ।

विक्रम : नमस्कार, गुरु आमा ! कताबाट आउनु भयो ?

गुरुआमा : नमस्कार, बाबु नानीहरु ! म तपाईहरुलाई नै भेट्न आएकी हुँ ।

मुना : किन गुरुआमा ! के भयो र ?

गुरु आमा : आज म तपाईहरुसँग हामी र हाम्रो छिमेकीहरुको भाषा र भेषभूषाको बारेमा कुरा गर्न आएकी हुँ ।

विनिता : भाषा भनेको के हो । गुरुआमा ? आज जान्न पाइने भयो ।

गुरुआमा : हेर्नुहोस भाइ बहिनीहरु हो, भाषा भनेको हामीहरुले बोलिने कुराकानी हो । यो नेपाली भाषा हो ।

मोहन : नेपाली बाहेक अरु पनि भाषा हुन्छन् र ? हाम्रो गाउँमा त यही भाषा मात्र बोलेको सुनिन्छ ।

विक्रम : अरु भाषामा मैले नेवारी र मगर भाषा पनि हुन्छ भनेको सुनेको छु ।

मुना : मेरो मावली भुवनपोखरीमा कुमाल जातिको पनि छुट्टै भाषा छ भन्ने सुनेकी थिएँ ।

गुरुआमा : आहा ! भाइ बहिनीहरु तपाईहरुका कुरा सुनेर म त निकै खुशी भए । विभिन्न जातिमा आ-आफ्ना भाषाहरु हुन्छन् । हाम्रो समुदायमा नेपाली, नेवारी, मगर, कुमाल जातिका पनि भाषा कहीँ कहीँ बोलिन्छ ।

विनिता : गुरुआमा यो भेषभूषा भनेको के हो ?

गुरुआमा : बाबुनानीहरु ! भेषभूषा भनेको तपाई हामीले लगाएका लुगा कपडाहरुलाई भेषभूषा भनिन्छ ।

मोहन : हाम्रो घरमा बुबा आमाले लगाएका लुगा पनि भेषभूषा हुन त ?

विनिता : हुन् नि त ! हाम्रा सबै जातजातिका मानिसको आआफ्नै भेषभूषाहरु छन् । होइन र ? गुरुआमा ।

गुरुआमा : हो तपाईले ठिक भन्नुभयो । मेला पर्वमा आफ्नै जातिका पोशाकमा सबै रमाउछन् । पुरुष र महिलाको पनि फरक फरक लुगा भएको त देख्नु भएकै छ होला नि ।

विक्रम : हाम्रो समुदायमा बसोबास गर्ने नेवार जातिको कति राम्रो पोशाक छ । तिहार, न्वाँगी पर्वमा सोरठी नाँच नाच्दा कति राम्रा पोसाक र गहना लगाउँछन् ।

गुरुआमा : ठीक छ बाबु नानीहरु । हाम्रो समुदायमा धेरै जातजाति भएकोले विशेष अवसरमा आफ्ना भेषभूषा लगाउँछन् । नेपालको राष्ट्रिय पोसाक पुरुषको दौरा सुरुवाल, टोपी र जुत्ता हुन् भने महिलाको साडी चोलो र पछ्यौरी हुन् ।

मुना : आज धेरै कुरा जान्न पाइयो । गुरुआमालाई धन्यवाद ।

गुरुआमा : तपाईहरुलाई पनि धन्यवाद ! ल अब घण्टी बज्यो कक्षामा जाऔं है त ।

सबै जना : नमस्कार गुरुआमा !

अभ्यास

१. तलका भाषाहरु कुन कुन जातजातिले बोल्छन् जोडा मिलाउनुहोस् :

मगर भाषा	कुमाल जाति
नेवार भाषा	सबै नेपाली
नेपाली भाषा	नेवार जाति
कुमाल भाषा	मगर जाति

२. तलका खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द भर्नुहोस् :

(क) भाषा भनेको हामीले बोलिने .... हो । (कुराकानी, लवाइ खवाई)

(ख) नेवार जातिहरु .... भाषा बोल्छन् । (कुमाल, नेवारी)

(ग) मगर जातिको बोल्ने भाषा .... हो । (कुमाल, मगर)

(घ) भेषभूषा भनेको लगाउने .... हो । (पोसाक, भाषा)

(ङ) न्वाँगी पर्वमा प्राय : .... नाँच नाचिन्छ । (देउडा, सोरठी)

३. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) भाषा भनेको के हो ?

उत्तर : ______________________________

(ख) संवादमा कुन कुन व्यक्तिले भाग लिएका छन् ?

उत्तर : ______________________________

(ग) नेपालका पुरुषहरुको राष्ट्रिय भेषभूषामा के के पर्दछन् ?

उत्तर : ______________________________

(घ) नेवार जातिका पुरुष र महिलाहरुले के के लगाउँछन् ?

उत्तर : ______________________________

(ङ) भाषा र भेषभूषामा के फरक छ ?

उत्तर : ______________________________

परियोजना कार्य : तपाई र तपाईको समुदायमा बोलिने भाषा र लगाउने भेषभूषाको बारेमा साथीहरुसँग छलफल गरी आफ्नो वरपरको परिवारका सबै मानिसले लगाउने लुगाको नाम लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई आफू र आफ्ना परिवारका सदस्यहरुले लगाउने पोसाकको बारेमा भन्न लगाई चित्र द्वारा विभिन्न भेषभूषाको प्रदर्शन गरी जातजाति अनुसारको पोसाक बारे थप स्पष्ट पारी दिनुहोस् ।

एकाइ तीन

रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका स्थानीय पेशा व्यवसाय

एकाइगत सक्षमता : यस एकाइमा रहेका 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) घरमा प्रयोग हुने खाद्यवाली र नगदेवाली छुट्याउन,
(४) आफ्नो घरमा खेतिपाती गर्दा प्रयोग गरिने कृषि औजारहरुको नाम बताउन,
(५) आफ्नो घर र वरपर पालिने पशुपन्छीहरुको नाम बताउन,
(६) आफ्नो घर र घर वरपरका मानिसहरुले अपनाएका पेशा बताउन,
(७) आफ्नो घर र वरपरका मानिसहरुलाई आवश्यक पर्ने सामान खरिद बिक्री गर्ने व्यक्ति पहिचान गर्न र उनका पेशा भन्न,
(८) घरेलु तथा ठुला उद्योगबाट उत्पादित बस्तुहरुको पहिचान गर्न,

फलफूल र अन्नवालि

कृषि औजार

पशुपंक्षीपालन

विभिन्न पेशा व्यापार

पाठ : १

कृषि र कृषि औजारहरु

कृषि हाम्रो प्रमुख आम्दानीको स्रोत हो । व्यवसायिक कृषि र आधुनिक खेती प्रणालीमा हाम्रो गाउँपालिका अग्रस्थानमा छ । प्राय : सबै स्थानहरुमा अन्नबालीको रुपमा धान, मकै, गहुँ, जौ, कोदो, फापर जस्ता अन्नबालीको उत्पादन गरिन्छ भने दालबालीको रुपमा बोडी, सिमी, मसुरो, अडहर, गहत जस्ता दालबालीको उत्पादन हुन्छ । तेल बालीको रुपमा तोरी, सरस्युं, भटमास, सुर्यमुखी, तिल जस्ता तेलहन बालीको खेती गरिन्छ । तरकारी खेतीको प्रशस्त उब्जाउ हुने क्षेत्रहरुमा टमाटर,

बन्दा, सिमी, काउली, साग, केराउ, उत्पादन गरिन्छ । वडा नम्वर ५ मुझुङ्गलाई टमाटर पकेट क्षेत्र समेत घोषणा गरिएको छ । वडा नम्बर ८ सत्यवतीमा एक घर एक टनेल कार्यक्रम सञ्चालनमा रहेको छ । वडा नम्वर ४ छहरामा एक ठाउँ एक पकेट क्षेत्र कार्यक्रम सञ्चालनमा छ । फलफुल खेतीको रुपमा सुन्तलामा मुझुङ्गलाई पकेट क्षेत्र मानिएको छ भने अमलाबास पनि सुन्तला धेरै हुने क्षेत्र हो । मौसम, कागती, केरा, आँप, कटहर, आरु, बखडा, नास्पाती, अनार आदि फलफूलहरु उत्पादन हुन्छन । नगदेबाली भन्नाले छिट्टै आम्दानी गर्न सकिने खालका बालीहरु सम्झनुपर्छ जस्तैः- विभिन्न किसिमका तरकारी र फलफूल जातकाहरु नगदेबाली अन्तरगत पर्दछन । अदुवा, वेसार, अम्रिसो टिमुर पनि नगदेबाली नै हुन ।

कृषि कार्यको लागि सहयोग गर्ने सामग्रीहरु भनेका औजारहरु हुन । कुटो, कोदालो, फरुवा, हँसिया, हलो, जुवा, बञ्चरो आदि धेरै औजारहरु कृषि काममा प्रयोग गरिन्छ । अहिले हाम्रो गाउँपालिकामा आधुनिक कृषि प्रणाली अन्तरगत विभिन्न किसिमका आधुनिक औजारहरु पनि भित्रिएका छन् । हाते ट्याक्टर, स्प्रे गन, प्लान्ट (विरुवा रोप्ने मेसिन) सोवर, ग्रास कटर, प्लास्टिक टनेल, मकै छोडाउने मेसिन, जस्ता आधुनिक औजारले कृषि कार्यलाई सरल र सहज बनाएका छन् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानेर भर्नुहोस् :

पकेट,	तेलहन बाली	नगदे बाली	खाद्यबाली	परम्परागत

(क) धान, मकै .... हुन् ।

(ख) फलफूलहरु .... अन्तरगत पर्दछन् ।

(ग) तोरी, तिल सूर्यमुखी .... हुन् ।

(घ) हलो .... कृषि औजार हो ।

(ङ) धेरै उत्पादन हुने ठाउँलाई .... क्षेत्र भनिन्छ ।

२. तपाईको घरमा भएका अन्नबाली र नगदेबालीको नाम लेख्नुहोस् :

अन्नबाली	नगदेबाली
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.
६.	६.

३. तलका प्रश्नहरुको मौखिक र लिखित उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईको घरमा लगाउने कुनै पाँच वटा बालीको नाम भन्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ख) अम्रिसो खाद्यवाली हो कि नगदे बाली हो ?

उत्तर : ____

(ग) तपाईलाई सबैभन्दा मन पर्ने फलफुलको नाम भन्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(घ) तपाईले खाने फलफुलहरु घरमै उत्पादन हुन्छन् की किनेर ल्याउनुहुन्छ ?

उत्तर : ____

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

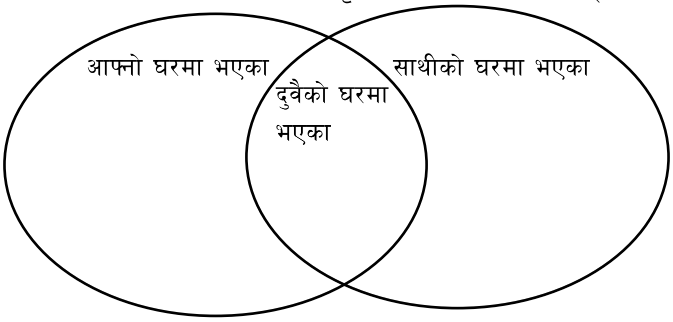
उत्तर : ____

४. परम्परागत र आधुनिक कृषि औजारहरुको छुट्टा छुट्टै सूची बनाउनुहोस् ।

परम्परागत कृषि औजारहरु	आधुनिक कृषि औजारहरु
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.
६.	६.

५. जोडीमा कार्य गर्नुहोस् ।

तपाईको घरमा र साथीहरुको घरमा के के कृषि औजारहरु छन् तलको भेन डायग्राममा उल्लेख गर्नुहोस् ।



शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुको घरमा उत्पादन हुने कृषि बालीहरु र कृषि औजारहरुको नाम पालै पालै सोधी सूची बनाएर छलफल गराउने, विद्यार्थीहरुलाई घरमा प्रयोग हुने खानेकुराको सूचीबाट नगदेबाली र खाद्यबाली वर्गीकरण गरी खाद्यबाली र नगदेबालीको अवधारण दिने । विद्यार्थीहरुलाई आ-आफ्नो घरमा खेतीपाती गर्दा प्रयोग गरिने कृषि औजारहरुको नाम भन्न लगाई सूची तयार पार्ने र पार्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : २

पशुपन्छी पालन

राम बहादुर खाम्चा अहिले ५२ वर्षको हुनुभयो । उहाँको घर रैनादेवी छहरा ४ मेहलढापमा पर्छ । राम बहादुर एक व्यवसायिक पशुपालक किसान हो । उहाँले प्राय : सधै पशुपालन गर्दै आउनु भएको छ ।

एउटा गोठमा ५ ओटा लैनो भैसी पाल्नुभएको छ । १२ ओटा माउ र पाठा पाठी सहित १७ ओटा बोका बाखा छुट्टै खोर बनाएर राख्नु भएको छ । एक हल गोरु पनि पाल्नु भएको छ । राम बहादुरको

जेठा छोराले पनि कृषि काममा बुबालाई सघाउँदै आउनुभएको छ । उहाँले बंगुर फारम र कुखुरा फारममा हेरचाह गर्नुहुन्छ । राम बहादुरको सबै

परिवार पशुपालनमा व्यस्त हुनुहुन्छ । राम बहादुरको नातिनीले पशुको डाक्टर बन्ने विषय पढ्दै हुनुहुन्छ । राम बहादुरको एउटा नमुना कृषक बन्ने योजना छ । वहाँलाई कृषि व्यवसाय बृद्धि गर्न गाँउपालिका र वडाले समेत अनुदान दिँदै आइरहेका छन् । आगामी दिनमा जर्सी गाई पाल्ने र माछा पालन गर्ने सोच बनाउँदै हुनुहुन्छ । जसका लागि पोखरीको निर्माण गरिसक्नु भएको छ ।

अभ्यास

१. तलका चित्रहरुसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

भैसी

बाखा

कुखुरा

सुँगुर

माछा

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

(क) राम बहादुर खाम्चा .... हुनुहुन्छ । (शिक्षक, किसान)

(ख) बाखा बस्ने ठाउँलाई .... भनिन्छ । (खोर, गोठ)

(ग) राम बहादुर एक हल .... पनि पाल्नु भएको छ । (बाखा, गोरु)

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

(ङ) राम बहादुरको .... कृषक बन्ने योजना छ । (सामान्य, नमुना)

३. तपाईंको घरमा वा वरपर भएका चार/चार ओटा पशु र पन्छीको नाम लेख्नुहोस् :

पशु	पन्छी
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.

४. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) भैंसी बस्ने ठाँउलाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(ख) राम बहादुरले कति ओटा भैँसी पाल्नुभएको छ ?

उत्तर : ______________________________

(ग) राम बहादुरको के बन्ने योजना छ ?

उत्तर : ______________________________

(घ) तपाईंको घरमा कुखुरा पाल्नु भएको छ की छैन् ?

उत्तर : ______________________________

५. तपाईंको घर वा घर वरपर पालिने कुनै सात ओटा पशुपन्छीहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

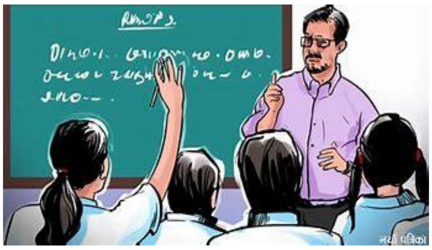
परियोजना कार्य : तपाईंको घरमा नभएका अरु के के पशुपालन गर्न सकिन्छ ? सोधी खोजी गरी लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीलाई आ-आफ्नो घरमा पालिएका पशु र पन्छीहरुको नाम भन्न लगाई सूचीकरण गर्ने र छलफल गराउने । पालैपालो पाठ पढ्न लगाई विद्यार्थीको आफ्नो वास्तविकता सँग तुलना गर्न लगाउदै छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ : ३

पेशा व्यवसाय

तलको संवादमा अभिनय गर्नुहोस :



छोरी : बुबा, हजुर किन शिक्षक हुनु भएको ?

बुबा : हेर छोरी, मलाई तिमी जस्तै साना साना बालबालिकाहरुलाई सिकाउन मन पर्छ नि त्यसैले।

छोरी : अनी किन दाइलाई ईन्जिनियर बनाउने भन्नुहुन्छ त ? के गर्छन् र बुबा ईन्जिनियरले?

बुबा : ईन्जिनियरले घर, भवन, सडक तथा संरचनाहरुको नक्सा तथा डिजाईन गर्ने काम गर्छन ।

छोरी : हाम्रो घर ईन्जिनियरले बनाएका की डकर्मीले त?

बुबा : हाम्रो घर त डकर्मीहरुले बनाएका हुन् । यस्ता ढुङ्गा माटोको गाह्रो लगाउने मानिसलाई डकर्मी भनिन्छ भने काठको काम गर्नेलाई सिकर्मी भनिन्छ ।

छोरी : कर्मचारी कसलाई भन्छन त बुबा ?

बुबा : कार्यालयमा काम गर्ने मानिसलाई कर्मचारी भन्छन् ।

छोरी : वकिल भनेको के हो बुबा ?

बुबा : अदालतमा कसैको विपक्षमा बोल्ने मानिसलाई वकिल भनिन्छ ।

छोरी : हाम्रो काकाले खेतबारीमा काम गर्ने भएर किसान भन्नुहुन्छ सबैले है बुवा !

बुबा : हो त । तिमीलाई विद्यालयमा गाडी चलाएर लैजाने दाइलाई ड्राईभर भन्छन ।

छोरी : बुबा, मैले अब के पेशा गर्ने मानिसलाई के भन्छन जानीसके ।

बुबा : लौ त्यसो भए बिरामीहरुको सामान्य हेरचाह गर्ने महिलालाई के भनिन्छ ? भन त ।

छोरी : नर्स भनिन्छ नि बुबा ।

बुवा : मेरी छोरी बाठी छिन नि है ।

अभ्यास

१. तलका चित्रहरुमा काम गर्नेहरुलाई के भनिन्छ ?

२. तपाईको परिवारका सदस्यहरुले गर्ने मुख्य काम तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

परिवारका सदस्यहरु	गर्ने मुख्य काम
हजुरबुबा	
हजुरआमा	
बुबा	
आमा	
तपाई	

३. तपाईंको छिमेकमा बस्ने पाँच जनाको नाम र उनीहरुले गर्ने मुख्य काम लेख्नुहोस् ।

	नाम	मुख्य काम
१.	सूदिप बलाल	सिकर्मी
२.		
३.		
४.		
५.		
६.		

४. तलका प्रश्नहरुको मौखिक र लिखित उत्तर दिनुहोस् :

(क) शिक्षण गर्ने मानिसलाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(ख) डाक्टरले के काम गर्छन् ?

उत्तर : ______________________________

(ग) कार्यलयमा काम गर्ने मानिसलाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(घ) घर, बाटो, कुलो बनाउने मानिसलाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(ङ) ड्राईभरले के काम गर्छन् ?

उत्तर : ______________________________

परियोजना कार्य : तपाईंका वडा भित्र कस्ता कस्ता पेशा व्यवसाय गर्ने मानिसहरु बस्नुहुन्छ सोधेर लेख्नुहोस् ।

....

....

....

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई आ आफ्नो घर वरिपरिका सदस्यहरुले गर्ने कामहरुको बारेमा भन्न लगाई काम अनुसारको पेशाको अवधारणा बताइदिनुहोस्

पाठ : ४

व्यापार व्यवसाय

रैनादेवी छहराको मुख्य व्यापारिक बजार छहरा बजार हो । जहाँ किराना पसल, मासु पसल, स्टेशनरीका पसल, कपडा पसल, तरकारी पसल जस्ता व्यवसायहरु सञ्चालनमा छन । छहरा बजार बाहेक अरु केही साना व्यापारिक बजारहरु अमलावास बजार, भालुखान बजार, मेहलढाप बजार, जुठा बजार, धजा बान्ने बजार, पेलावास बजार, नेपाने बजार पनि साना व्यापार व्यवसाय सञ्चालन भएका बजारहरु हुन् । किराना पसलहरुमा दैनिक उपभोगका सामानहरु नुन, तेल चिनी जस्ता सामानहरुको विक्री हुन्छ । हामीले पढ्ने लेख्ने कपी, किताव, कलम स्टेशनरी पसलबाट किन्न सकिन्छ । कपडाका सामानहरु कपडा पसल (फेन्सी पसल) बाट किन्न सकिन्छ । तरकारी तथा फलफूलहरु तरकारी तथा फलफूल पसलमा किन्न सकिन्छ । यी बजारहरु बाहेक गाउँ घरमा पनि सानातिना व्यापारहरु हुने गर्छन । घरमा उत्पादन भएका तरकारी, फलफूल, अन्नबाली, पशु चौपायाहरुको पनि व्यापार हुने गर्दछ । घरेलु तथा साना उद्योगबाट उत्पादित बस्तुहरु, हस्तकलाका सामग्रीहरुको पनि व्यापार गरिन्छ । आज भोलिको व्यापारमा घरमै पुऱ्याउने (होम डेलिभरी) व्यवस्था पनि रहेको छ । व्यापार व्यवसाय सेवामुखी भन्दा बढी नाफामुखी प्रकृतिको हुन्छ ।

अभ्यास

१. तलका सामानहरु कहाँबाट प्राप्त हुन्छन् जोडा मिलाउनुहोस् :

कापी किताब	उद्योग
मासु	किराना पसल
सिमेन्ट	स्टेशनरी
नुन	खेतबारी
तरकारी	फ्रेस हाउस

२. तपाईको घरमा उत्पादन भएका के के सामानहरुको व्यापार गर्नुहुन्छ र त्यस बाट कति आम्दानी हुन्छ सोधेर तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

	सामान	**आम्दानी**
१.	गोलभेँडा	एक हजार
२.		
३.		
४.		
५.		
६.		

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईले पढ्ने लेख्ने किताब कापी कहाँबाट ल्याउनुहुन्छ ?

उत्तर : ____

(ख) तपाईले घरमा नुन कहाँबाट ल्याउनुहुन्छ ?

उत्तर : ____

(ग) तपाईको घरमा खसी, बोका, कुखुरा केका लागि पाल्नुहुन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(घ) तपाईको घरमा व्यापारबाट कति आम्दानी हुन्छ सोधेर लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ______________________________

(ङ) तपाईलाई मन पर्ने व्यापार कुन हो ?

उत्तर : ______________________________

परियोजना कार्य : तपाईको घर वरपर भएका व्यापार व्यवसायहरुको सूचीकरण गरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई आ आफ्नो घर वा घर वरिपरि के कस्ता व्यापार व्यवसाय सञ्चालन भइरहेका छन् भन्न लगाई कक्षामा छलफल गराउने र नोकरी र व्यापारको अवधारणा उदाहरण सहित प्रष्ट पारि दिनुहोस् ।

पाठ : ५

उद्योग र पर्यटन

कच्चा पदार्थहरुको प्रयोग गरी वस्तु तथा सेवा उत्पादन गर्ने कामलाई उद्योग भनिन्छ । उद्योग दुई प्रकारका छन । हाम्रो गाउंपालिका भित्र घरेलु तथा साना उद्योगहरु सञ्चालनमा छन् । एउटा मझौला तथा ठूला उद्योग अन्तरगत पर्ने सर्देवामा रहेको सि.जी. सिमेन्ट उद्योग हो । थोरै लगानीमा घर परिवारका सदस्यहरु मात्र बसेर स्थानीय स्रोत साधनको प्रयोग गरेर

थोरै परिमाणमा बस्तु उत्पादन गर्ने उद्योगहरु घरेलु उद्योगहरु हुन् । घरेलु तथा साना उद्योग अन्तरगत सत्यवतीको खुर्सानेमा मौरी पालन व्यवसाय, भुवनपोखरीमा मादल बनाउने, माटाका भाँडा बनाउने, जाल बुन्ने, छालाका जुत्ता निर्माण जस्ता कामहरु हुँदै आएका छन । प्रायः सबै ठाउँमा गुन्द्री, मान्द्रो, डोको, डालो, तथा मुडा बुन्ने कामहरु भईरहेका छन । कुनै ठाँउमा परम्परागत रुपमा फलामबाट बन्ने सामग्रीहरुको कामका लागि आरन पनि सञ्चालनमा रहेका छन । स्थानीय रुपमा उत्पादन भएका बस्तुहरु गाउँमै, नजिकको बजार, तानसेन र बुटवलसम्म पनि पुग्ने गर्छन् ।

अभ्यास

१. तलको बस्तुहरु के बाट उत्पादन हुन्छन् जोडा मिलाउनुहोस् :

कोदालो	चोया
डोको	चुन ढुङ्गा
मुडा	फलाम
नाम्लो	पटुवा
सिमेन्ट	बाँसको सिन्का

२. तलका चित्रहरुका बारेमा तालिका पूरा गर्नुहोस् ।

सामग्री	के बाट बन्छ	कहाँबाट प्राप्त हुन्छ

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) हँसिया, कोदालो, कुटो कहाँ बाट प्राप्त हुन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ख) डोको, डालो कहाँ बाट प्राप्त हुन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ग) मह उत्पादन गर्ने व्यवसाय कुन व्यवसाय हो ?

उत्तर : ____________________

(घ) सिमेन्ट उत्पादन गर्नेलाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ङ) तपाईको घरमा उत्पादन हुने कुनै एउटा बस्तुको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____________________

परियोजना कार्य : तपाईको घरमा वा छरछिमेकमा भएको परम्परागत रुपमा सञ्चालित आरन अवलोकन गर्नुहोस् र के कसरी फलामबाट विभिन्न सामग्रीहरु उत्पादन गरिन्छ कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई घरमा प्रयोग हुने सामग्रीहरु पालैपालो भन्न लगाई सूची तयार गरी छलफल गराउने । चोयाबाट बन्ने, फलामबाट बन्ने र उद्योगबाट बन्ने सामानहरुको वर्गीकरण गरी घरायसी उद्योग र ठूलो उद्योगको अवधारणा उदाहरण सहित प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ : ६

पर्यटन

शिक्षकले आज सबैलाई पालैपालो आ-आफ्नो वडाका पर्यटन विकास गर्न सकिने स्थलहरुको बारेमा बताउन भन्नुभयो ।

नमस्कार ! मेरो नाम सन्देश राना हो । मेरो वडाको नाम सिद्धेश्वर हो । म भुटुक्दीदेवी आधारभुत विद्यालयमा कक्षा ३ मा पढ्छु । हाम्रो वडाका पर्यटन स्थलको रुपमा सिद्ध गुफा र देउलेको आलमदेवी रहेका छन ।

नमस्कार ! मेरो नाम दिनेश खत्री हो । मेरो वडाको नाम सोमादी हो । म भगवती माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा ३ मा पढ्छु । हाम्रो वडाका पर्यटन स्थलको रुपमा देलुङ्गा दह, ठुला गुफा ओडार र सर्देवा फाँटमा रहेको सि.जी. सिमेन्ट उद्योग रहेका छन ।

नमस्कार ! मेरो नाम विपना थापा हो । मेरो वडाको नाम भुवनपोखरी हो । म जोगवाणी आधारभूत विद्यालयमा कक्षा ३ मा पढ्छु । हाम्रो वडाका पर्यटन स्थलको रुपमा रैनादेवी कोटघर, रैनादेवी मन्दिर, सल्लेरी रानी वन रहेका छन् ।

नमस्कार ! मेरो नाम विपिन सारु हो । मेरो वडाको नाम छहरा हो । म सल्लेरी प्रा.वि. मा कक्षा ३ मा पढ्छु । हाम्रो वडाका पर्यटन स्थलको रुपमा झेरुङ्गगढी (तिनगिरे लेक), तिलकधान पार्क, सुपा देउराली मन्दिर परिसर रहेका छन ।

नमस्कार ! मेरो नाम समृद्धि कार्की हो । मेरो वडाको नाम मुझुङ्ग हो । म कालिका माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा ३ मा पढ्छु । हाम्रो वडाका पर्यटन स्थलको रुपमा कालिका थान मन्दिर, ठाँटी कोटघर, कटौजेपानी खेलमैदान रहेका छन ।

नमस्कार ! मेरो नाम सिर्जना पौडेल हो । मेरो वडाको नाम जुठापौवा हो । म गुहारठाना माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा ३ मा पढ्छु । हाम्रो वडाका पर्यटन स्थलको रुपमा मालिका मन्दिर, चहला फाँट, माचकोट डाँडा, जुठाखोला लघु जलविद्युत रहेका छन् ।

नमस्कार ! मेरो नाम विनोद खाम्चा हो । मेरो वडाको नाम बल्धेङगढी हो । म बाल

कन्या प्रा.वि.मा कक्षा ३ मा पढ्छु । हाम्रो वडाका पर्यटन स्थलको रुपमा ऐतिहासिक बल्धेङगढी, कुमारी देवी, सुका दह रहेका छन् ।

नमस्कार ! मेरो नाम कृतिका परियार हो । मेरो वडाको नाम सत्यवती हो । म ज्ञानोदय आधारभूत विद्यालयमा कक्षा ३ मा पढ्छु । हाम्रो वडाका पर्यटन स्थलको रुपमा सत्यवती झरना, निनीचउर झरना, राजापानी रहेका छन् ।

अभ्यास

१. तलका स्थानहरुसँग पर्यटकीय स्थलहरुको जोडा मिलाउनुहोस् :

सत्यवती	सुपा देउराली
मुझुङ्ग	शिद्ध गुफा
छहरा	रैनादेवी कोटघर
जुठापौवा	राजापानी
सिद्धेश्वर	ठाटी कोटघर
भुवनपोखरी	मालिका मन्दिर

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) तपाईको वडामा भएको पर्यटन क्षेत्रहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ख) तपाई पछिल्लो पटक घुम्न गएको ठाँउ कुन हो ?

उत्तर : ____

(ग) भ्रेरुङ्ग्गढीलाई अर्को के नामले पनि चिनिन्छ ?

उत्तर : ____

(घ) तपाईलाई मन पर्ने पर्यटकीय क्षेत्र कुन हो ?

उत्तर : ____

३. तपाईले देखेका कुनै पाँच वटा रमणीय स्थलहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

....

परियोजना कार्य : नजिकको धार्मिक, ऐतिहासिक वा प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलको क्षेत्र भ्रमण गरी त्यहाँको बारेमा लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई आ आफ्नो घर वरपर रहेका र देखेका रमणीय स्थलहरुको नाम भन्न लगाई टिपोट गर्ने, छलफल गराउने र पर्यटन व्यवसायको अवधारणा दिनुहोस् ।

एकाइ चार

स्थानीय चाडपर्व, धर्म र संस्कृति

एकाइगत सक्षमता :

यस एकाइका विषयवस्तुहरुको अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीहरु निम्न कार्यहरु गर्न सक्षम हुनेछन् :

१. आफ्नो वडाभित्र मनाइने चाडपर्वको नाम बताउन,
२. आफ्नो वडाभित्र मान्ने धर्मको नाम बताउन,
३. आफ्नो वडाभित्र चाडपर्व मनाउँदा खाइने खानेकुराहरुको नाम भन्न,
४. आफ्नो वडाभित्र मनाउने चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलापहरुको नाम बताउन ।

पाठ : १

हाम्रा चाडपर्वहरु

तलका चित्रहरु हेरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् :

हामी मान्ने चाडपर्व
कति छन् त साथी
जाने जति भनौँ हैत
मिलिजुली बसी ।१।

पूर्णिमामा जन्मे बुद्ध
बैशाखको महिना
साउनको सङ्क्रान्तिमा
लुतो फाल्ने महिमा ।२।

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी
गीत गाउने तीज
हामी सबै मिलेर
दर खाऔँ हिज ।३।

दशैं हाम्रो ठूलो पर्व
मान्यजन बाट
टीका लगाइ राम्रो राम्रो
आशीर्वाद थाप ।४।

तिहारमा रमाउने
देउसी भैलो खेली
न्वागी पर्व मनाउने
रैनादेवी पुगी ।५।

माघको सङ्क्रान्तिमा
खिचडी तरुल खाने
शिवरात्री पर्वमा
भजन कीर्तनमा जाने ।६।

सरस्वती माता
विद्याकी खानी
बसन्त पञ्चमीमा
पूजा गर्छौं हामी ॥

अभ्यास

१. चित्र हेरेर जोडा मिलाउनुहोस् :

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी	भाइटिका
दशैं	गीत गाउने
तिहार	सरस्वती पूजा
तीज	खिचडी
बसन्त पञ्चमी	कृष्ण पूजा
माघे सङ्क्रान्ति	टीका, जमरा

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पर्वमा .... भगवानको पूजा हुन्छ । (कृष्ण, बुद्ध)

(ख) दशैँ पर्वमा आफूभन्दा .... बाट टीका जमरा लगाछौँ । (साना, ठुला)

(ग) बैशाखे पूर्णिमाको दिन .... जन्मिएका थिए । (बुद्ध, विष्णु)

(घ) सरस्वती पूजा .... पञ्चमीमा गर्छौं । (ऋषि, बसन्त)

(ङ) तिहार पर्वमा .... बाट टीका लगाइन्छ । (दिदी बहिनी, मान्यजन)

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

(क) बुद्ध बैशाखे पूर्णिमाको दिन जन्मिएका थिए ।	
(ख) न्वागी पर्वमा खिचडी, तरुल खाइन्छ ।	
(ग) मान्यजनबाट टीका जमरा लगाउने पर्व दशैँ हो ।	
(घ) बुबा आमाबाट टीका लगाउने पर्व तिहार हो ।	
(ङ) बसन्त पञ्चमी पर्वमा सरस्वती देवीको पूजा गर्छौं ।	
(च) दर खाई गीत गाउने पर्व माघे सङ्क्रान्ति हो ।	
(छ) शिवरात्री पर्वमा शिवको पूजा हुन्छ ।	

४. तलका अक्षरहरुका आधारमा पर्वका नाम लेख्नुहोस् :

क. श्रीकृष्ण
ख. द
ग. ति
घ. ति
ङ. न्वा
च. शि
छ. मा
ज. सा
झ. ब

५. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) दशैँ पर्वमा कसका हातबाट टीका जमरा लगाउनु हुन्छ ?

उत्तर : ____

(ख) तिहार पर्वमा कसका हातको टीका लगाइन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ग) महिलाहरुको गीत गाएर नाच्ने पर्वको नाम के हो ?

उत्तर : ____________________

(घ) माघे सङ्क्रान्ति पर्व कहिले पर्दछ ?

उत्तर : ____________________

(ङ) लुतो फाल्ने पर्वलाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ____________________

(च) सरस्वती देवीको पूजा कहिले गरिन्छ ?

उत्तर : ____________________

(छ) शिवरात्री पर्वमा कसको पूजा हुन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ज) बुद्ध भगवान् कहिले जन्मिएका थिए ?

उत्तर : ____________________

परियोजना कार्य : तपाईको वडाभित्र कुन कुन चाडपर्व मनाउने चलन छ ? आफु भन्दा ठुला व्यक्तिहरुलाई सोधेर लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई पालैपालो आफू र आफ्नो वडाभित्र मनाउने चाडपर्वको नाम भन्न लगाउनुहोस् । आवश्यक सहजीकरण गर्नुहोस् ।

पाठ : २

हामीले मान्ने धर्म

गुरुआमा आज पहिलो घण्टीमा कक्षा ३ मा आउनुभयो । उहाँले हामी कक्षामा रहेका विद्यार्थीहरुलाई पालै पालो उठी आफूले मान्ने धर्म के हो ? पूजा गर्न कहाँ जानुहुन्छ ? तपाईले कुन भगवानको पूजा गर्नुहुन्छ ? प्रश्न सेतोपाटीमा लेखेर सोध्न लाग्नुभयो ।

गुरुआमा : गम्भीर तपाई कुन धर्म मान्नु हुन्छ भन्नुहोस् ?

गम्भीर : नमस्कार ! म हिन्दु धर्म मान्छु । म पूजा गर्न बुबा आमासँग मन्दिर जान्छु । मन्दिरमा शिव, विष्णु, गणेश, लक्ष्मी, पार्वती, सरस्वती आदि देवी देवताको मूर्ति र तस्विर राखिएको हुन्छ । म तिनै भगवानको पूजा आरधना गर्छु ।

गुरुआमा : अनिषा ! तपाई भन्नुहोस् ?

अनिषा : नमस्कार ! म बुबा आमासँग शनिबार गुम्बा जान्छु । त्यहाँ भगवान बुद्धको मूर्ति र तस्विर राखिएको हुन्छ ।

गुरुआमा : नर्मता ! तपाई भन्नुहोस् ।

नर्मता : नमस्कार ! म क्रिश्चियन धर्म मान्छु । म शनिबार बुबा आमासँग यशुको प्रार्थना गर्न चर्च जान्छु । त्यहाँ यशु भगवानको तस्विर राखिएको हुन्छ ।

गुरुआमा : अस्फाक ! तपाई भन्नुस त ।

अस्फाक : नमस्कार ! म इस्लाम धर्म मान्छु । म शनिबार बुबा आमासँग मस्जिद जान्छु । त्यहाँ मुहम्मदको पूजा आराधना गरिन्छ ।

गुरुआमा : स्यावास ! सम्पूर्ण विद्यार्थी भाइ बहिनीहरु हाम्रा घर वरपर हिन्दु, बुद्ध, क्रिश्चियन, इस्लाम धर्म मान्ने मानिसहरु रहेछौं । हिन्दुहरुको धार्मिक ग्रन्थ वेद हो । बुद्ध धर्मको धार्मिक ग्रन्थ त्रिपिटक हो । क्रिश्चियनहरुको धार्मिक ग्रन्थ बाइबल हो र इस्लामहरुको धार्मिक ग्रन्थ कुरान हो । यी सबै धर्मलाई हामी सबैले सम्मान गर्नुपर्छ । सबै मिलेर सबै धर्मलाई अझ राम्रो बनाउँदै लैजानु पर्दछ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

हिन्दु धर्म	मस्जिद
बौद्ध धर्म	चर्च
इस्लाम धर्म	गुम्बा
क्रिश्चियन धर्म	मन्दिर

२. उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) हिन्दु धर्म मान्ने मानिसले .... मा पूजा गर्छन् । (मन्दिर, मस्जिद)

(ख) बुद्ध धर्म मान्ने मानिसले .... मा आराधना गर्छन् । (मन्दिर, गुम्बा)

(ग) चर्चमा प्रार्थना गर्ने मानिसले .... धर्म मान्छन् । (क्रिश्चियन, हिन्दु)

(घ) मस्जिदमा कुरान पाठ गर्ने मानिसले .... धर्म मान्छन् । (हिन्दु, मुस्लिम)

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

(क) हिन्दु धर्म मान्ने मानिसहरु पूजा गर्न मन्दिर जान्छन् । ☐

(ख) बुद्ध धर्म मान्ने मानिसहरु पूजा गर्न चर्च जान्छन् । ☐

(ग) क्रिश्चियन धर्म मान्ने मानिसहरु यशुको प्रार्थना गर्छन् । ☐

(घ) इस्लाम धर्मका मानिसहरु बुद्धको आराधना गर्छन् । ☐

(ङ) हिन्दु धर्ममा शिव, गणेश, विष्णुजस्ता भगवानको पूजा हुन्छ । ☐

४. तलका धर्म ग्रन्थहरुका आधारमा खाली ठाउँमा धर्मका नाम लेख्नुहोस् :

क. वेद .... धर्म

ख. त्रिपिटक .... धर्म

ग. कुरान .... धर्म

घ. बाइबल .... धर्म

५. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईले मान्ने धर्मको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ख) तपाईले कुन भगवानको पूजा गर्नुहुन्छ ?

उत्तर : ____

(ग) हिन्दु धर्म मान्ने मानिसहरु पूजा गर्न कहाँ जान्छन् ?

उत्तर : ____

(घ) चर्चमा प्रार्थना गर्ने मानिसहरुले कुन धर्म मान्दछन् ?

उत्तर : ____

(ङ) बुद्ध धर्म मान्ने मानिसले कसको आराधना गर्छन् ?

उत्तर : ____

(च) मस्जिदमा गएर कुरान पाठ गर्नेले कुन धर्म मान्छन् ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य :

क. आफूले मान्ने धर्मको बारेमा लेख्नुहोस् ।

ख. तपाईको वडाभित्र मानिने धर्महरु के के छन् ? तिनका बारेमा जानेको व्यक्तिहरुलाई सोधी लेख्नुहोस् र कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : सम्भव भएसम्म वडा भित्रका मन्दिर, गुम्बा, मस्जिद, चर्चमा अवलोकन भ्रमण गराई आवश्यक कुरा बताइदिएर स्पष्ट पारी दिनहोस ।

पाठ : ३

चाडपर्व अनुसारका हाम्रा खानेकुराहरु

खिचडी

सेलरोटी

दर

मिठाई

फलफूल

क्वाटी

तरुल

खिर

दशैं र तिहारमा
सेलरोटी मिठाई ।
दर खान्छौं तीजमा
दिदी बहिनी जुटाई ॥

दही चामल न्वाँगी पर्व
क्वाँटी रक्षा बन्धन ।
माघको सङ्क्रान्तिमा
खिचडी तरुल खान्छन् ॥

खाजा खान्छौं पुष पन्ध्र
सँगी साथी जुटाई ।
खिर खान्छौं साउन पन्ध्र
दुध र चामल मिसाई ॥

पर्वहरु अति धेरै
फरक फरक खाना ।
आफन्तलाई भेट गर्न
जाउँ ठूलासाना ।।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

दशैं तिहार	खिचडी
न्वाँगी	क्वाँटी
माघे सङ्क्रान्ति	दर
रक्षा बन्धन	दही चामल
तीज	सेलरोटी मिठाई

२. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द छानी लेख्नुहोस् :

(क) तीजमा .... बनाएर खाइन्छ । (सेलरोटी/दर)

(ख) खिचडी बनाएर खाने .... पर्व हो । (साउने सङ्क्रान्ति/माघे सङ्क्रान्ति)

(ग) न्वाँगी पर्वमा .... बनाएर खाइन्छ । (दही चिउरा/दही चामल)

(घ) दशैंमा .... खाइन्छ । (सेलरोटी/खिर)

३. तलको अक्षरबाट खानेकुराका नाम लेख्नुहोस् :

क) खि ....   ख) से ....   ग) द .... चा .....

घ) द ....   ङ) खा ....   च) त ....

४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईको घरमा दशैं पर्वमा के के बनाएर खानुहुन्छ ?

उत्तर : ____

(ख) तपाईले खाजा कहिले खानुहुन्छ ?

उत्तर : ____

(ग) खिर बनाएर खाने पर्वको नाम के हो ?

उत्तर : ____

(घ) न्वागी पर्वमा के खाइन्छ ?

उत्तर : ____

(ङ) खिचडी, तरुल बनाएर खाने पर्वको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : तपाईले आफूले र आफ्नो वडाभित्र चाडपर्व मनाउँदा खाइने खानेकुराहरु के के छन् ? जानेको व्यक्तिहरुलाई सोधेर लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : पर्व अनुसारका खाइने खानेकुराहरु विद्यार्थीलाई सोध्दै वोर्डमा लेखी बताइदिने र सम्भव भएसम्म दिवा खाजाको रुपमा परिकार बनाएर देखाइ खुवाउनुहोस् ।

पाठ : ४

चाडपर्व अनुसारका हाम्रा क्रियाकलापहरु

दशैँ

तिहार

मारुनी

सोरठी

मालश्री

सराय नाच

मेनका रोशनी, चन्द्रिका, ईशा कक्षा ३ मा पढ्ने छात्राहरु हुन् । उनीहरू भोलिदेखि १५ दिन दशैं विदा हुने भएकाले आपसमा कुरा गर्दै छन् :-

मेनका : भोलि घटस्थापना हो रे मेरी आमाले भन्नु भएको । भोलि बिहानै दशैँघरमा घटस्थापना गर्ने रे ! घरमा पनि दुर्गा देवीको पूजा गरी जौको जमरा राख्ने रे ! दशैँको दिन मान्यजनबाट टीका र जमरा लगाई आशीर्वाद लिने रे ! सेल, ठोकनी, अनरसा जस्ता विभिन्न रोटी र मिठाइ बनाएर खाने रे ! काठेपिङ, लुठेपीङ खेल्न जाने, देवीको मन्दिरमा सराय पनि खेल्ने रे !

रोशनी : पर्वका कुरा गर्दा मलाई त तिहार साह्रै रमाइलो लाग्छ । दाजुभाइलाई टीका माला लगाइ दिने, मिठा मिठा सेलरोटी ठोक्ने, फिनी, अनरसा, भिलङ्गा मिठाई खुवाउने- खाने देउसी भैलो खेल्ने, मारुनी बनेर नाचेको सोरठी नाँच नाचेको हेर्ने जस्ता क्रियाकलापहरु तिहारमा गरिन्छ ।

चन्द्रिका : साथीहरु ! तीजमा विवाह भएका दिदी बहिनीहरुलाई माइतमा बोलाउने गरिन्छ । दिदीबहिनीहरु जम्मा भएर गीतहरु गाउने, नाच्ने गरिन्छ । लाखे बनाएर बाजा बजाउँदै नाच्ने चलन पनि छ ।

इशा : ए ! मैले पनि सम्भिएँ दशैँमा र तिजमा लुठे पङ, काठे पिङ बनाएर खेल्ने चलन छ।

मेनका : साथीहरू आजको कुराकानीले हामीहरुले पर्व अनुसार गरिने क्रियाकलापहरु साम्भयौं । अब भोलिदेखि बिदा हुने हुनाले गुरुले पढाइ सम्बन्धी दिएका गृहकार्य गर्दै दशैँका क्रियाकलापमा सहभागी बनौँला आजलाई यत्ति ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

दशैं	गीत
तिहार	मान्यजन
तीज	देउसी भैलो
आशीर्वाद	दुर्गादेवीको पूजा

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

(क) दशैंमा सराय खेलिन्छ । ☐

(ख) तिहारमा टीका जमरा लगाइन्छ । ☐

(ग) तीजमा दिदी बहिनी जम्मा भएर गीत गाइन्छ । ☐

(घ) देउसी भैलो खेलिने पर्वलाई तिहार भनिन्छ । ☐

(ङ) तीजमा मारुनी नाँच नाचिन्छ । ☐

४. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईको वडा भित्र दशैं मनाउँदा गरिने कुनै पाँच कियाकलाप लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____________________

(ख) तिहारमा तपाईको वडाभित्र के कस्ता कियाकलाप गरिन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ग) तीज पर्वमा गरिने कुनै तीन कियाकलाप लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____________________

(घ) सराय नाँच कुन पर्वका अवसरमा नाचिन्छ ?

उत्तर : ____

(ङ) लुठे पिङ र काठे पिङ कहिले खेलिन्छ ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : तपाईंको आफ्नो वडाभित्र मनाइने चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलापहरु लेखेर ल्याई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

देउसी भैलो खेलेको, सराय नाचेको

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई पर्व अनुसारका क्रियाकलापहरु के कस्ता गरिन्छ सोधी वोर्डमा लेखेर छलफल गराउँदै सम्भव भए अभिनय गरेर देखाउँदै विद्यार्थीहरुलाई क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुहोस् ।

एकाइ पाँच

रैनादेवी छहरा गाँउपालिकाभित्र रहेका सामाजिक मूल्यमान्यता, संस्कारहरु र नातासम्बन्ध

एकाइगत सक्षमता :

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

१. ब्रतबन्ध र विवाहमा गरिने संस्कारहरु बताउन,

२. आफ्नो घर तर्फका मानिसहरु बिचको नाता सम्बन्ध बताउन,

३. आफ्नो मावली तर्फका मानिसहरुको बिचको नाता सम्बन्ध बताउन ।

पाठ : १

हामी र हाम्रो सामाजिक मूल्यमान्यता

हाम्रो गाउँपालिकाको नाम रैनादेवी छहरा हो । यो गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसहरु धेरै थरिका छन् । हामी सबै साथीहरुको घर घरमा धेरै थरिका चाडपर्वहरु मनाईन्छ । तीज, दशैं, जनैपूर्णिमा, बैशाखे पूर्णिमा, तिहार, माघे सङ्क्रान्ति, साउने सङ्क्रान्ति जस्ता पर्व मनाउने गरिन्छ । पर्वहरु मनाउँदा आ-आफ्नो घरमा आ-आफ्नै तरिकाले मनाउने गर्दछौं । हाम्रा बुबा आमाहरुले यसको बारेमा हामीलाई यसरी गर्नु पर्दछ भनेर सम्भाउनु हुन्छ । क्षेत्री र ब्राहमणहरुले छोरा मान्छेको ब्रतबन्ध जनै लगाउन धेरै पूजा विधिहरु गर्छन् । ब्राहमणहरुले कपाल मुण्डन गरी भिक्षा माग्दै हिड्छन् भने मगरहरुले आफ्नो मामाबाट कपाल मुण्डन गराउनेलाई छेवर भनिन्छ ।

नेवार जातिहरुमा छोरी मान्छेको बेलसँग विवाह गरिन्छ । क्षेत्री, ब्राहमणहरुको मागी विवाह हुन्छ भने मगर जातिको भागी विवाह गर्ने चलन पनि रहेको छ । यो हाम्रो परम्परादेखि चल्दै आएको कुरा हो । तीजमा दिदी बहिनीहरुलाई बोलाएर दर खाने र नाचगान गरी रमाइलो गरिन्छ । यस्तै आफ्ना पूर्वजहरुको सम्भनामा गाईजात्रा निकाल्ने, श्राद्ध गर्ने जस्ता, परम्पराहरु पनि छन् । पहिलैदेखि गर्दै आएको यस्ता कुराहरु हाम्रा मूल्य र मान्यताहरु हुन् । यसको हामीले पुस्तान्तरण गर्दै जानु पर्दछ ।

अभ्यास

१. तलका शब्दहरुको जोडा मिलाउनुहोस् :

मगर जाति	बेल विवाह
ब्राहमण जाति	दशैं
नेवार जाति	श्राद्ध
मुख्य पर्व	ब्रतबन्ध
पितृ कार्य	छेवार

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

(क) हाम्रो गाउँपालिकाको नाम रैनादेवी छहरा हो ।	
(ख) रैनादेवी छहरामा धेरै जातिहरुको बसोबास छैन् ।	
(ग) ब्राहमण/क्षेत्रीहरुले पितृको सम्झनामा श्राद्ध गर्दछन् ।	
(घ) तीजमा नाच्ने र गाउने काम गरिदैंन ।	
(ङ) मगरहरुको छोराहरुको कपाल फाल्ने(मुण्डन गर्ने) कामलाई छेवार भनिन्छ ।	
(च) रैनादेवी छहरामा मागी र भागी (प्रेम) विवाह गर्ने चलन पनि छ ।	

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईको घरमा मनाउने कुनै पाँच चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____________________

(ख) पितृको नाममा गरिने पूजालाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ग) मगर जातिमा कपाल मुण्डन गर्ने लाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ____________________

(घ) नेवार जातिमा छोरी मान्छेको सानैमा के सँग विवाह गरिन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ङ) हाम्रा पूर्खाले गर्दै आएका कामहरु हामी के गर्दै जानु पर्दछ ?

उत्तर : ____________________

परियोजना कार्य : आ-आफ्नो परिवारमा मनाइने पर्वहरु र तिनी पर्वहरुको मिति क्यालेण्डर हेरी लेखेर आ आफ्नो कक्षामा साथीहरुलाई सुनाउने र कक्षाकोठमा टाँस गर्ने।

शिक्षण निर्देशन : आ-आफ्नो घर वरिपरि भएका विवाह, ब्रतबन्ध, श्राद्ध, बेलविवाह जस्ता पर्वहरुमा गरिने कार्यहरुको अवलोकन गराई पूर्खाहरुले के के गर्दै आएका रहेछन् भनी यस्ता कार्यहरु हाम्रा मूल्य र मान्यता हुन भनी छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ : २

हामी र हाम्रो संस्कार

शनिबारको दिन थियो । कक्षा ३ का रमिता भट्टराई र रितु सारु २ जना खेल खेल्न मस्त थिए । यत्तिकैमा अर्को साथी मनिष आएर साथीहरु आज हाम्रो घरमा दाजुको ब्रतबन्ध छ, आउनु है भनेर बोलाउनु भयो । ब्रतबन्ध भनेको के होला भनी छलफल गर्दै थिए । त्यसै बेला ब्रतबन्ध गराउने गुरु टुप्लुक्क आउनु भयो ।

रमिता - गुरु ब्रतबन्ध भनेको के हो ?

गुरु - छोरा मान्छे जन्मेको ८ वर्ष पछि कर्म चलाउनका लागि जनै लगाउने विधिलाई ब्रतबन्ध भनिन्छ ।

रमिता - ब्रतबन्धमा के के गर्नु पर्दछ त ?

गुरु - ब्रतबन्ध गर्नेले कपाल मुण्डन गरी पहेलो बस्त्र लगाएर पूजा गर्नु पर्दछ । भिक्षा देउ माई भन्दै भिक्षा मागेर गुरुलाई दिने, मन्त्रहरु सुन्ने, जनै धारण गर्ने जस्ता काम गर्नु पर्दछ ।

रितु - हाम्रो मामाको मा त कपाल मुण्डन गर्दा त्यसो गरेनन् है गुरु ?

गुरु - हो ठिक भनेउ । क्षेत्री बाहुनको त्यसो गरे पनि मगर जातिमा मामाले भान्जाको कपाल मुण्डन गर्ने कार्यलाई छेवार भनिन्छ । यो पनि ब्रतबन्ध नै हो । तर जनै लगाईदैन । नाच्ने गाउँने र खाने गरी रमाइलो गरिन्छ ।

रमिता - विवाह भनेको के हो त ?

गुरु - विवाह भनेको छोरी मान्छेको घरमा गई मागेर विधि विधानका साथ सम्बन्ध जोर्ने काम हो । विवाहमा केटी बेहुली हुन्छिन् भने केटा बेहुला हुन्छन् । सिंगार पटार गरेर बाजा गाजाका साथ दुलही लिन जन्ती सहित दुलाहीको घरमा जान्छन् । पण्डितले दुवैको विवाह गराई दिनुहुन्छ । विवाह पक्का गरी रहँदा सुपारी र एक माना चामल दुलही पक्षलाई दुलाहा पक्षले दिने चलन छ त्यसलाई जनै सुपारी भनिन्छ । दुलाहाले दुलहीलाई दियो कलस पूजा गरी सिंन्दुर पोते लगाई दिएर आफ्नो घरमा लाने गरिन्छ र घरमा भित्राउने चलन छ ।

रितु - हाम्रो ठुलो बाबाको छोराको त त्यसो गरेको होइन् । भाउजुलाई भगाएर दाइले ल्याउनु भयो । अर्को दिन म र अरु २ जना भएर ठेकीमा दही रक्सी र रोटी लिएर भाउजूको माइत गएका थियौं । गुरु !

गुरु - हो रितुले ठिकै भनेयौं । मगर समुदायमा भागी विवाह पनि हुन्छ । यसरी भागेर आउँदा दुलहीलाई टिका लगाएर घर पक्षले भित्राउने चलन छ भने २/३ दिनमा ठेकी लैजाने गरिन्छ । ठेकी खाएपछि दुबै पक्ष (दुलाहा र दुलही) बाट विवाहको दिन टुङ्गो लगाईन्छ । त्यसलाई ढोग भेट भनिन्छ । ढोग भेटमा दुलाहा र दुलही जन्तीसँगै घर बाट माइती तिर जान्छन् ।

रितु - गुरुलाई धेरै धेरै धन्यवाद धेरै कुराको ज्ञान दिनु भएकोमा ।

गुरु - तिमीहरुलाई पनि धन्यवाद मेरो कुरा ध्यान दिएर सुन्यौं । मलाई त ब्रतबन्धमा जान ढिला भयो म त लागे ।

यत्तिकैमा सबै आ-आफ्नो काममा लाग्छन् ।

अभ्यास

१. तलका शब्दहरुको मिल्दो जोडा मिलाउनुहोस :

जन्ती	निधारमा अक्षता लगाउने
दुलाहा	कपाल मुण्डन गर्ने काम
दुलही	बेहुला
छेवार	बेहुली
टिका टालो	दुलही लिन जाने मानिसको समूह

२. तलको खाली ठाउँमा ठीक शब्द राखेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

छेवार, दुलाहा, दुलही, जन्ती, सिन्दुर, भिक्षा

(क) मगर समुदायमा छोरा मान्छेको कपाल मुण्डन गर्ने कार्यलाई .... भनिन्छ ।

(ख) दुलाहाले विवाहमा दुलहीको सिँउदोमा .... लगाइ दिन्छन् ।

(ग) ब्रतबन्धमा ब्रतबन्ध गर्नेले .... माग्ने गर्छन् ।

(घ) विवाहमा दुलाहासँगै जाने जमातलाई .... भनिन्छ ।

(ङ) बेहुलीलाई .... पनि भनिन्छ ।

(च) बेहुलालाई .... पनि भनिन्छ ।

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) मगर समुदायमा छोरा मान्छेको कपाल मुण्डन गर्ने कार्यलाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ____

(ख) क्षेत्री/ब्राहमणहरुले जनै लगाउने कार्यकमलाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ____

(ग) दुलहीलाई भित्राउँदा के के गरिन्छ ?

उत्तर : ____

(घ) ठेकी लाने भनेको के हो ?

उत्तर : ____

(ङ) क्षेत्री/ब्राहमण समाजमा विवाहको पक्का गर्दा के गरिन्छ ?

उत्तर : ____

(च) मगर समुदायमा भागी विवाह पछि के गरिन्छ ?

उत्तर : ____

(छ) विवाहको मुख्य मानिस को को हुन् ?

उत्तर : ____

४. तल दिइएको शब्द जालबाट हामीले गर्ने संस्कारहरु लेख्नुहोस् ।

ढो	ग	भे	ट	ब्र
टि	का	टा	लो	त
सि	दु	ला	हा	ब
न्दु	ल	न	ग	न्ध
र	ही	वि	वा	ह

(क) सिन्दुर

(ख) ढो ....

(ग) टि ....

(घ) ब्र ....

(ङ) वि ....

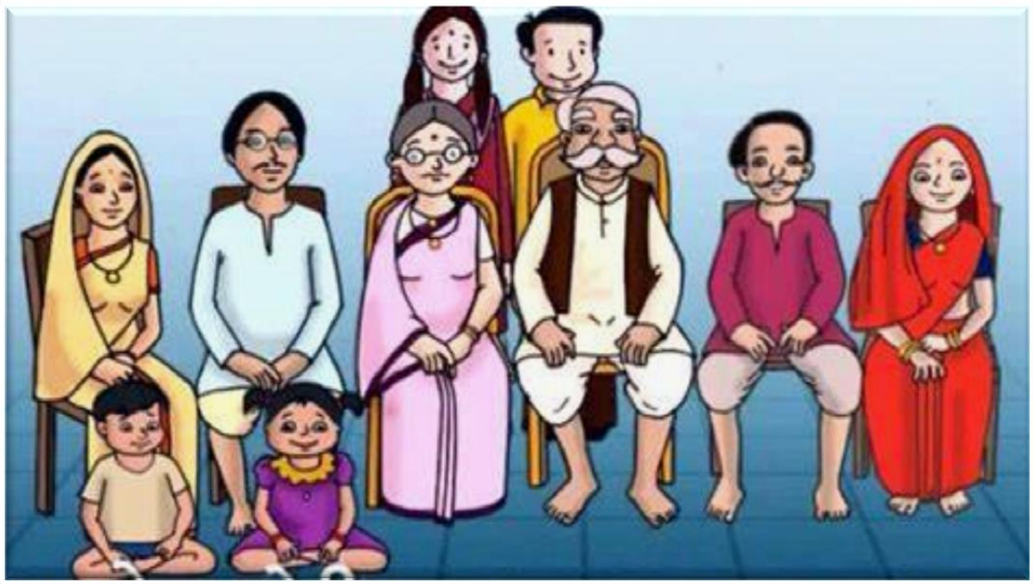
(च) दु ....

परियोजना कार्य : आफ्नो घर/छर छिमेकमा भएको ब्रतबन्ध र विवाहमा गरिने कार्यहरुको विवरण तयार पारी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : बालबालिकाहरुलाई आफ्नो समुदायमा परेको विवाह र ब्रतबन्धमा सहभागी गराई त्यसको विधानको बारेमा सोधी खोजी गरी विवाह र ब्रतबन्धमा गरिने कार्यको प्रस्तुतिकरण गराउनुहोस् ।

पाठ : ३

हाम्रो नाता सम्बन्ध



नमस्ते ! मेरो नाम पशुपति परियार हो । मेरो घर रैनादेवी छहरा-८ सत्यवतीको खुर्सानेमा पर्दछ । मैले अहिले खुर्साने आ.वि.मा कक्षा ३ मा पढ्छु । मेरो घरमा बुबा, आमा, बुबाको बुबा, आमा, दाजु, भाइ, बैनी मेरो दाजु दिदी एक भाइ र बहिनी पनि हुनुहुन्छ । बुबाको बुबा र आमालाई मैले हजुर बुबा र हजुर आमा भनेर बोलाउँछु । उहाँहरुले मलाई धेरै माया गर्नु हुन्छ । बाबाको दाजुलाई जेठा बाबा र भाउजूलाई जेठी आमा भन्छु । बुबाको भाइ र उहाँको श्रीमतीलाई काका र काकी भन्छु । बाबाले भाइको श्रीमती वा मेरो काकी लाई बुहारी भन्नु हुन्छ । हजुर बुबा र हजुर आमाले मेरो आमालाई बुहारी भन्नु हुन्छ । आमाले मेरो काकालाई देवर र काकीलाई देउरानी भन्नु हुन्छ भने काकीले मेरो बाबालाई जेठाजु र आमालाई जेठानी भन्नु हुन्छ । हजुर बुबाले मलाई नाति भन्नुहुन्छ । हामी हाम्रो घरमा सबै मिलेर बसेका छौ ।

गएको तीजमा म मेरो आमासँगै मावल गएको थिएँ । मेरो आमाको माईती घर मेरो मावल हो । त्यहाँ आमाको पनि बाबा, आमा, भाइ, बुहारी, दिदी, बहिनीहरु हुनु हुन्छ । आमाको भाइलाई मैले मामा भन्दछु भने बुहारीलाई मैले माईजु भन्दछु । उहाँहरुले

मलाई भान्जा बाबु भनेर निकै माया गर्नु हुन्छ । मिठो खाना खान दिनु हुन्छ । आमाको बुबा र आमालाई पनि मैले बुबाको बुबा र आमालाई झैँ हजुर बुबा र हजुर आमा भन्दछु । आमाको दिदी र भिनाजुलाई मैले ठुलो आमा र ठुलो बुबा भनेर बोलाउछु । आमाको बहिनी र उहाँको श्रीमानलाई मैले सानी आमा र सानो बुबा भन्छु । उहाँहरुले पनि मलाई निकै माया गर्नुहुन्छ । म मावलमा निकै रमाएर बस्दछु । दर्जा अनुसार ढोग नमस्कार गर्दछु ।

अभ्यास

१. तलका शब्दहरुको जोडा मिलाउनुहोस :

बुबाको बुबा	मामा
आमाको आमा	ठुलाबुबा
आमाको भाइ	सानीआमा
बुबाको दाजु	हजुरआमा
आमाको बहिनी	हजुरबुबा

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) बुबाको बुबालाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(ख) आमाको आमालाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(ग) ठुलीआमा कसलाई भनिन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(घ) आमा कसको बुहारी हुनुहुन्छ ?

उत्तर : ____

(ङ) आमाको भाइलाई तपाईलाई के भन्नु हुन्छ ?

उत्तर : ____

(च) आमाको भाइलाई र भाइको श्रीमतीलाई तपाई के के भन्नुहुन्छ ?

उत्तर : ____

(छ) बुबाको दाजुलाई तपाई के भन्नु हुन्छ ?

उत्तर : ____

(ज) मामा कसलाई भनिन्छ ?

उत्तर : ____

(झ) आमाको बहिनीलाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ____

३. तलको कोठेपदबाट शब्द बनाउनुहोस् :

मा	मा	जे	ठा	बा
दे	इ	ठा	का	की
उ	जे	जु	का	का
रा	ठा	दे	व	र
नी	नी	भा	न्जा	क

१- जेठाजु	४- जे ....
२- मा	५- भा ....
३- बु	६- दे ....

परियोजना कार्य : आ-आफ्नो परिवार र मावलीतर्फ भएका व्यक्तिहरुको नाता सम्बन्ध लेखेर ल्याई कक्षामा सुनाउने र टाँस गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई पालै पालो घर तर्फ र मावली तर्फको नाता सम्बन्धहरु बारे छलफल सोध खोज गरी सेतो पाटीमा टिप्दै जाने र अन्तमा कार्ड बोर्डमा दुवै तर्फका नाता सम्बन्ध बारे लेखेर

एकाइ छ

रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाभित्रका स्थानीय कला, सीप र प्रविधि

एकाइगत सक्षमता :

यस एकाइको अन्त्यमा विद्यार्थीहरु निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

१. आफु 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 र अन्य बस्तुबाट निर्मित सामग्रीहरुको पहिचान गर्न,

४. आफू र आफ्नो समुदायमा भएका परम्परागत र आधुनिक प्रविधिको पहिचान गर्न,

पाठ : १

बाँसबाट निर्मित सामग्रीहरुको पहिचान र प्रयोग

मेरो नाम लालवहादुर घर्ती हो । मेरो घर रैनादेवी छहरा वडा नम्बर ४ मेहलढापमा पर्दछ । म श्री महाकाली मा.वि. मा कक्षा ३ मा पढ्छु । मेरो विद्यालय नजिकै मेहलढाप बजार पर्दछ । यस बजारमा स्थानीय व्यक्तिहरुलाई चाहिने आवश्यक सामग्रीहरुको किनबेच हुन्छ । आज हामीलाई कक्षा ३ मा पढाउने गुरुले बजारमा भएका बाँसबाट

बनाइएका सामानहरू प्रर्दशन गरी जानकारी दिन पसल पसल घुमाउनु भयो । हामी कक्षा ३ का सबै साथीहरू गुरुसँग बाँसबाट बनेका सामानहरु हेर्न सँगै गयौं । पहिलो पसलमा जाँदा धेरै विभिन्न साइजका डोकाहरु खपटेर मिलाएर राखेका रहेछन् । गाउँ गाउँमा डोको बुनेर त्यहाँ ल्याएर बेच्दा रहेछन् । अर्कोतिर बाँसको सुपोको भारी भारी देखिए । ती सुपाहरु बुटवल, तानसेन बजारमा बिक्री गर्न

लगिदो रहेछ । अर्को पसलमा मान्द्रोहरु बेरेर राखिएका रहेछन् । मान्द्रो विस्कुन सुकाउन प्रयोग गरिदो रहेछ । डालो र काइयो पनि त्यहाँ थिए । त्यस्तै, पेरूङ्गो, विना र कोको पनि मिलाएर राखेका थिए । काँगियोले कपाल कोरिदो रहेछ । माछा मारेर पेरुङ्गोमा राखिन्छ रे

। कोको भने साना बालबालिकालाई सुताउन प्रयोग गरिन्छ भनी पसलको अङ्कलले गुरुसँग भन्नु भयो । साथीहरुले सोधेका प्रश्नको जवाफ गुरु र पसलको अङ्कलले दिनु भएको थियो । बाँसबाट बनाइएका सामान र तिनको काम थाहा पाएर हामी खुशी हुँदै विद्यालय फर्क्यौं ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द छानी लेख्नुहोस् :

(क) लाल बहादुरको घर .... मा पर्दछ । (मेहलढाप, काफलबुटा)

(ख) मेहलढाप बजारमा स्थानीयबासी बाँसबाट निर्मित सामग्री .... गर्दा रहेछन् । (खरिद विक्रि, उत्पादन)

(ग) डोकाहरु .... राखिएका थिए । (सुकाएर, मिलाएर)

(घ) पसलका सामग्रीहरु .... मा बेचिदो रहेछ । (पोखरा, तानसेन)

(ङ) मान्द्रोमा .... सुकाइँदो रहेछ । (विस्कुन, सुपा)

२. तलका अक्षरबाट आउने बाँसका सामग्रीहरुको नाम लेख्नुहोस् :

(क) .... पो (ख) डो .... (ग) का..........यो

(घ) .... लो (ङ) पे ....ङ्गो (च) को ....

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) गुरुले कसलाई घुमाउन लैजानु भयो ?

उत्तर : ____

(ख) बाँसबाट के के सामग्रीको बनाइदो रहेछ? कुनै पाँच वटा सामग्रीको नाम लेख्नुहोस्।

उत्तर : ____

(ग) काँगियोको काम बताउनुहोस् ।

उत्तर : ____

(घ) साना बालबालिकालाई के मा सुताएर हल्लाइन्छ ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : विद्यार्थीहरुले आ-आफ्नो घर र वरपरका घरमा बाँसका सामग्रीहरुको नाम लेखी तिनीहरुको काम पनि लेखेर ल्याई कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : शिक्षक साथीहरुले बाँसबाट निर्मित सामग्रीहरुको चित्र देखाइ तिनीहरुको नाम सोधी उपयोगित बारे थप स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

पाठ : २

काठबाट निर्मित सामग्रीहरु

मेरो नाम गणेश गाहा हो । मेरो गाउँ रैनादेवी छहरा-६ जुठापौवाको पटुवा चौरमा पर्दछ । मेरो गाउँमा काठबाट विभिन्न सामग्री बनाउने गरिन्छ । थमन बहादुर काकाको घरमा काठका घरेलु सामान बनाउने उद्योग छ । त्यहाँ मेसिनमा काठको सामान बनाउनु भएको देखेर म त छक्क परें । त्यहाँ काठको ठेको, ठेकी, मदानी, आरी, हर्पे चौठी तरो आदि बनाउनु हुने रहेछ । गिठीका काठबाट ठेको बनाई त्यसमा दुध, दही, मही जम्मा गरिदो रहेछ । साना ठेकीमा मही राख्ने, आरीमा घिउ राख्ने हर्षे, चौठीमा तेल र अन्य कुरा पनि राखिन्छ भनेर बताउन भयो । मैले

मदानी र तरोको काम सोधैं । उहाँले मलाई मदानी मही पार्ने तरो मही पार्दा मदानी अड्याउने साधन हो भनी बताउनु भयो । मलाई काकाको काम देखेर असाध्यै खुशी लाग्यो । म घर जाने बेलामा जगत बहादुर दाइको मा पसें । उहाँले बारीमा जोती रहनु भएको थियो । गोरु जोत्दा प्रयोग गर्ने हलो र जुवा पनि काठबाट बनाइदो रहेछ । हलोमा फलामको फाली राखिदो रहेछ । जुवामा गोरु नारेर बाँधे जस्तो गराइदो रहेछ । काठ निकै उपयोगी भएको पाएँ । मेरो घरमा पनि काठका, कुर्चीं,

टेवल र दराजहरू छन् । म कुर्चीमा बसेर टेबुलमा लेख्ने पढने गर्छु । दराजमा भने कपडा मिलाएर राखिएको छ ।

अभ्यास

१. उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) हलो, जुवा .... बाट बनाइन्छ । (काठ, माटो)

ख) थमन बहादुरले .... को काम गर्नुहुन्छ । (बाँस, काठ)

ग) मदानी .... प्रयोग गरिने साधन हो । (जोत्न, मही पार्न)

घ) घिउ राख्ने भाँडाको नाम .... हो । (आरी, चौँठी)

ङ) टेवुलमा किताब .... राखिन्छ । (जुत्ता, कापी)

टे	बु	ल	क
जु	ह	ठे	की
वा	कु	लो	म
क	र्ची	नी	दा
द	रा	ज	नी

२. तलका कोठेपदबाट काठबाट निर्मित सामग्रीहरुको नाम छनोट गर्नुहोस् ।

१. टे .... २. जु .... ३. ह .... ४. ठे ....

५. द ..... रा .... ६. कु .... ७. म .... नी

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) काठ उद्योग कसको घरमा रहेछ ?

उत्तर : ____

(ख) काठबाट बनाइने कुनै पाँचवटा सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ग) दुध जमाएर मही पार्ने सामानहरु के के हुन् ?

उत्तर : ____

(घ) दराजको काम के हो ?

उत्तर : ____

(ङ) खेतबारीमा जोत्दा के के सामग्री चाहिन्छन् ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : तपाईको घरमा भएका र आफूले देखेका काठका सामग्रीहरुको नाम लेखी तिनीहरु के कामका लागि प्रयोग हुन्छन् ? सामानको नाम र काम लेखेर ल्याई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : काठको उपयोगिता बताउन काठबाट निर्मित सामग्रीको चित्र देखाइ तिनीहरुलाई कुन काममा प्रयोग गरिन्छ छलफल गराई थप स्पष्ट पार्नुहोस् ।

पाठ : ३

ढुङ्गा माटो खर र अन्य बस्तुबाट निर्मित सामग्रीहरु

विजय पोखरेलको घर रैनादेवी छहरा-२ सोमादीमा पर्छ । उनी कक्षा ३ का विद्यार्थी हुन । विद्यालय नजिकै रहेको उनको घरमा एक दिन गुरुआमा र अन्य साथीहरूसँगै उनको बुवालाई भेटन उनको घर जानुभयो । त्यहाँ उनको घर र समुदायमा भएका विभिन्न वस्तुको अवलोकन गर्नुभयो ।

विजयको घर नजिकै शिवजीको मन्दिर रहेछ, त्यहाँ ढुङ्गाबाट बनाइएको सुन्दर शिवलिङ्गको मूर्ति रहेछ, हामीले शिर झुकाई नमस्कार गयौं र एकै छिन उनको घरमा पास्यौं । घर बाहिर नै लोहोरो र सिलौटा रहेछ, त्यसमा मसला पिसेर तरकरीमा राखिँदो रहेछ । नजिकै माटाको घैंटोमा पानी रहेछ र फाँके, मटुलो जस्ता कुरा पनि माटोका बनेको कुरा उनको बुबाले हामीलाई भन्नुभयो । गुरुआमाले उनको बुवासँग खर परालबाट बनेका सामान के के छन् ? भनी सोध्दा उहाँले भन्नुभयो, “मिस हाम्रो घरमा खरको कुचो, ढकीया र रसी छन्, अम्रिसाको कुचो पनि छ । त्यस्तै परालबाट बनेका गुन्द्री, चकटी, मकैको पोस्करबाट बनेको सानो चकटी देखाउनु भयो । पटुवाबाट बनाइएका नाम्ला, दाम्ला भारी भोक्न र गाईबस्तु बाध्न प्रयोग हुनेछ भन्नुभयो ।”

त्यतिकैमा उनको आमाले पात र सिन्का प्रयोग गरेर टपरी र दुना बनाउन लाग्नु भयो । उनको दिदीले कुचो समाई आँगन वडार्न लाग्नुभयो । हामीलाई निकै खुशी लाग्यो । आजको पाठ विजयको घरमा रहेका सबै सामग्री हेरेर पढाई भयो । गुरुआमाले हामीलाई एक एक गरेर ती र तिनको उपयोगिता बारे वर्णन गरिदिनुभयो । विजयको बुबासँग अरु छरछिमेकमा नयाँ केही बस्तु छन् कि भनी सोच्दा प्राय: सबैका घरघरमा बाँसका काठका, माटो ढुङ्गा र अन्य बस्तुबाट बनाइएका यी र यस्तै धेरै सामग्री हुने कुरा बताइदिनु भयो अनि हामी विजयका बुवा आमालाई नमस्कार गरी बिदा भएर विद्यालय फर्कियौं ।

अभ्यास

१. उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) घर वरपर सफा गर्न .... प्रयोग गरिन्छ । (कुचो, गुन्द्री)

(ख) माटाबाट .... पनि बनाइन्छ । (गाग्री, मट्टुलो)

(ग) शिवलिङ्गको मूर्ति .... बाट बनाइन्छ । (ढुङ्गा, माटो)

(घ) नाम्ला दाम्ला .... बाट बनाइन्छ । (पात, पटुवा)

(ङ) .... को टपरी, दुना बन्दो रहेछ । (पराल, पात)

२. तलका सामानहरु के के बाट बनाइन्छ ? लेख्नुहोस् ।

क. फाँके, मट्टुलो, खुत्रुके ....

ख. मूर्ती, लोहोरो, सिलौटो ....

ग. ढकिया, रसी, कुचो ....

घ. नाम्लो, दाम्लो, रसी ....

ङ. टपरी, दुना, वोहोता ....

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) कक्षा तीनका विद्यार्थी र गुरुआमा कहाँ जानु भयो ?

उत्तर : ____________________

(ख) विजयको घरमा ढुङ्गाबाट बनेको बस्तु के के रहेछन् ?

उत्तर : ____________________

(ग) पराल र पातबाट के के सामग्री बन्दा रहेछन् ?

उत्तर : ____________________

(घ) अम्रिसोको कुचो के कामका लागि प्रयोग भएको थियो ?

उत्तर : ____________________

(ङ) विजयका छरछिमेकमा के के बाट बनेका सामग्री छन् ?

उत्तर : ____________________

परियोजना कार्य : विजयको घरमा जस्तै तपाईको घरमा र वरपर भएका कुनै दशवटा सामग्रीको नाम लेखी ती के के बाट बनेका छन् ? हेरेर र सोधेर लेख्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई नजिकको घरमा लगेर त्यहाँ भएका विभिन्न बस्तुहरु देखाई ती सामग्रीको उपयोगिता र बन्ने कच्चा पदार्थहरु बारे थप स्पष्ट पारी दिनुहोस् ।

पाठ : ४

परम्परागत कला आधुनिक सिप र प्रविधि

मेरो नाम आरती भण्डारी हो । म श्री सल्लेरी प्रा.वि. रैनादेवी छहरा- ४ अमलावासमा पढ्छु । आज हाम्रो विद्यालयमा परम्परागत कला र आधुनिक प्रविधिबारे छलफल कार्यक्रम आयोजना गरिएको छ । आज त्यहाँ गाउँले आमा बुवा र गाउँपालिकाका प्रतिनिधि ज्यूहरुको धेरै उपस्थिति छ । बाहिर चौरमा कुर्ची बेञ्च राखेर सबै जना मिलेर बस्नु भएको छ । छलफलमा भाग लिन र कार्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाउन हाम्रा गाउँपालिकाकी शिक्षा अधिकृत निशा पाण्डे र राजाराम भए सरहरू पनि पाल्नु भएको छ । प्रशासकीय प्रमुख कृष्ण प्रसाद तिमिल्सिना र अध्यक्ष रुक्माङगत भट्टराई ज्यू पनि उपस्थित भई सक्नु भएको छ । आज सबै जनाले परम्परागत कला र आधुनिक प्रविधि बारे कुराकानी गर्नु हुने छ ।

शिक्षा अधिकृत निशा मेडमको यस बारेको सम्बोधन यस प्रकार छ । आदरणीय कार्यक्रमका अध्यक्ष ज्यू, गाउँपालिका प्रमुख अतिथि गाउँपालिकाको अध्यक्ष ज्यू, विशिष्ट अतिथि, प्रशासकीय प्रमुख ज्यू अन्य अतिथि र उपस्थित सम्पूर्ण बुबाआमा र भाइबहिनीहरु: आज म हाम्रो गाउँ घरमा भएका परम्परागत कला र आधुनिक प्रविधि बारे केही कुरा बताउन गईरहेकी छु । हाम्रो गाउँ घरमा पहिले खेतीपाती गर्न, घाँस दाउरा गर्न, औषधी उपचार गर्न धेरै गाह्रो थियो । आरनबाट हँसिया, कोदालो फाली बनाएर बल्ल बल्ल खेतीपाती गरिन्थ्यो । उखु, तोरी कोलमा पेलिन्थ्यो । आमा दिदी बहिनीहरुले रातदिन ढिँकी जाँतोमा कुटपिस गरेर बल्ल खानेकुरा तयार हुन्थे । मसला लोहोरो सिलौटोमा पिस्नु पर्थ्यो । बजारबाट भारी

बोकेर हिड्नु पर्थ्यो । काठ चिर्न दिनभर आरा, करौती रन्ना लगाएर बल्ल डेक्स, बेञ्च, कुर्ची बनाइन्थ्यो । बिरामी भएमा धामी झाँक्रीको मा गएर झारफुक गराइन्थ्यो । यस्ता

धेरै कुरामा हामीलाई दुःख थियो तर आज भोलि आधुनिक सिप र प्रविधिमा धेरै विकास भएको छ । खेतबारी जोत्न गोरु हलोको सट्टा ट्र्याक्टर आएको छ । उखु तोरी पेल्न, कुटानी पिसानी गर्न मिलहरु आएका छन् । भारी बोक्नु पर्दैन, यातायातका साधनले बोकेर हिड्छन् । काठ चिर्ने मेसिनहरुको विकास भएको छ । घर बनाउँदा, ढलान गर्दा मिक्स्चरमा फेटेर माथि लैजाने मेसिन आएका छन् । विरामी हुँदा धामी झाक्रीको मा नगएर अस्पताल डाक्टर नर्सकोमा गइन्छ । यी र यस्ता धेरै कुराको विकासले हाम्रो जीवन सजिलो भएको छ । हाम्रो पालिकाले पनि अहिले गाउँ घरमा आधुनिक यन्त्र उपकरण वितरण गरी गाउँमा धेरै राहत दिएको छ । भन्दै सानो जानकारी यही टुङ्याउछु भन्नु भयो । त्यसपछि त्यहाँ आउनु भएका सबैले आ-आफ्ना भनाई राखेपछि कार्यक्रम विसर्जन भयो ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(क) हँसिया कोदालो .... मा बनाइन्छ । (आरन, विद्यालय)

(ख) पहिले तोरी कोलमा पेलिन्थ्यो अहिले .... मा पेलिन्छ । (मिक्सचर, मिल)

(ग) झारफुकको सट्टा उपचार .... मा गरिन्छ । (अस्पताल, घर)

(घ) अहिले भारी बोक्न .... छन् । (भरिया, यातायातका साधन)

(ङ) खेतबारी जोत्न पहिले गोरु अहिले .... आएको छ । (मिल, ट्र्याक्टर)

२. तलका पहिलेका सामग्रीको सट्टामा अहिले आएका सिप र प्रविधि मिलाएर लेख्नुहोस्

मिल, ट्र्याक्टर, नर्स डाक्टर, यातायात, मिक्स्चर

पहिले	अहिले
लोहोरो सिलौटो	....
हलो, गोरु	....
धामी झाँक्री	....
भरिया	....
कोल	....

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) पहिले खेतबारी कसरी जोतिन्थ्यो ?

उत्तर : ______________________________

(ख) डेक्स बेञ्च बनाउँदा कसरी बनाइन्थ्यो ?

उत्तर : ______________________________

(ग) चामल पिठो कसरी तयार गरिन्थ्यो ?

उत्तर : ______________________________

(घ) डाक्टर र नर्सको काम के हो ?

उत्तर : ______________________________

(ङ) तपाईको घरमा के के आधुनिक सामग्री छन् ?

उत्तर : ______________________________

परियोजना कार्य : तपाईको घरमा भएका परम्परागत सामग्री के के छन् ? तपाईहरुको ठाउँमा अहिले कुन कुन कुराको विकास भएको छ । साथीसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् र कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : परम्परागत साधनहरुले गर्ने कामको बारेमा जानकारी दिइ आधुनिक सीपले र प्रविधिले पुऱ्याएको सहजता बारे थप स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

एकाइ सात

रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाभित्रका धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरु

एकाइगत सक्षमता :

यस एकाइको विषयवस्तु अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीहरु निम्न कार्यमा सक्षम हुनेछन् ।

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

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

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

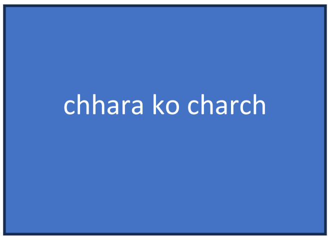
(घ) आफ्नो वडा भित्र रहेका पर्यटकीय स्थलहरुको पहिचान गर्न,

पाठ : १

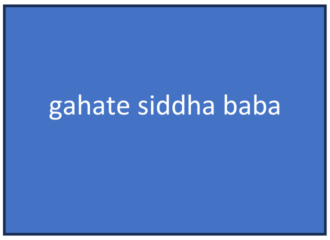
हाम्रा धार्मिक स्थलहरु

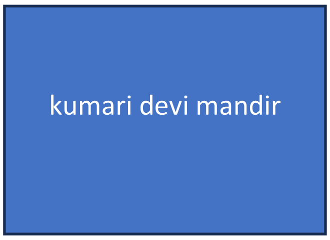
विद्यार्थी भाइबहिनीहरु आज हामी हाम्रो रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रका धार्मिक स्थलहरुको बारेमा जानकारी लिन्छौं । हाम्रो पालिका भित्र विभिन्न किसिमका

देवीदेवताका मठ, मन्दिर, कोट घर, चर्च, देउराली जस्ता महत्वपूर्ण धार्मिक स्थलहरु रहेका छन् । देउलेको आलमदेवी, मोहोरेको कालिकादेवी, दैलुङ्गाको मच्छेन्द्रदेवी, माईकाथान, ताङसिङगलको शिवालय मन्दिर, सर्देवाको भगवती मन्दिर देवीस्थान (भोटानी) आदि सोमादीका धार्मिक स्थलहरु हुन । भुवनपोखरीको गोखुङ्गामा रहेको गुम्बज आकारको रैनादेवी मन्दिर जसले ऐतिहासिक



तथा पुरातात्विक महत्व बोकेको छ । छहरामा रहेको चर्च किश्चियन धर्माबलम्बीहरुको एक मात्र धार्मिक स्थल हो । ब्रह्मादेवी, अमलावाँसको शिवालय मन्दिर, सतीदेवी, राधाकृष्ण मन्दिर, भैरव दहमा रहेको गणेश मन्दिरका साथै रायमाझी कुलदेवता रहेको धार्मिक सामुदायिक वन छहरा क्षेत्रका धार्मिक क्षेत्रहरु हुन । त्यसै गरी मुझुङ्गमा रहेको कालिका मन्दिर यस पाललिकाकै धार्मिक तथा पर्यटकीय महत्वको स्थल हो । यस क्षेत्रमा भैरव मन्दिर र





खरियाखेतको देउराली देवीको मन्दिर पनि रहेका छन । जुठा पौवामा रहेको कालिका र मालिका मन्दिर पूर्णिमाको दिनमा भव्य मेला लाग्ने धार्मिक स्थलहरु हुन । कुमारीदेवी, कालिका, गहते सिद्धबाबा, काउले शिवमन्दिर जस्ता महत्वपुर्ण धार्मिक क्षेत्रहरु बल्ढेङ्गढी क्षेत्रका पहिचान हुन । सत्यवतीको कालिका मन्दिर जहाँ पूर्णिमामा ठुलो मेला लाग्ने गर्दछ ।

यस्ता धार्मिक स्थानहरुले हाम्रो रैनादेवी छहरा गाउँपालिकालाई थप मनमोहक बनाएका छन् ।

अभ्यास

१. तलको तालिकामा धार्मिक स्थल भए धार्मिक स्थलमा नभए अन्यमा (✓) चिन्ह लगाउनुहोस्

	धार्मिक स्थल	अन्य
कालिकाथान		
सि.जी. सिमेन्ट उद्योग		
चर्च		
सत्यवती झरना		
मच्छिन्द्रनाथ		
आलमदेवी		
कुमारी देवी		
तिलकथान		

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) कुनै पाँचवटा महत्वपूर्ण धार्मिक स्थलहरु लेख्नुहोस् ?

उत्तर : ____________________

(ख) रैनादेवी मन्दिर कुन आकारमा निर्माण भएको छ ?

उत्तर : ____________________

(ग) क्रिश्चियनहरुको धार्मिक स्थलको नाम के हो ?

उत्तर : ____________________

(घ) आलमदेवी मन्दिर कहाँ पर्दछ ?

उत्तर : ____

३. तपाईको वडामा भएका महत्वपूर्ण धार्मिक स्थलहरुको सूची तयार गर्नुहोस् ।

....

....

....

....

....

परियोजना कार्य : तपाईको वडामा भएको कुनै एउटा धार्मिक स्थलको अवलोकन वा सोधपुछ गरी त्यसको बारेमा तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् ।

तपाईको वडा	
धार्मिक स्थल	
स्थान	
छोटो परिचय	
के गरिन्छ ?	
किन गरिन्छ ?	
कहिले गरिन्छ ?	

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 पश्चात पालैपालो कक्षाकोठामा भन्न लगाउनुहोस् ।

पाठ : २

हाम्रा साँस्कृतिक क्रियाकलाप

प्यारो साथी गगन

सबै घर परिवारलाई सञ्चै राम्रै होला । म लगायत मेरो परिवार पनि कुशल मङ्गल छौं । तिमीले सोरठी, ख्याली र मारुनी नाँच हेर्न बोलाएका थियौ । म बिरामी भएका कारण आउन सकिन । तर पनि हाम्रा सबै वडाहरुमा पनि यी नाँच नाचिने हुनाले मैले हेरें । अब यस पाली तिमी हाम्रो गाउँमा आऊ र सोमादीमा ऋषिपञ्चीको दिन कृष्णलिला हेर्न जाउला । भुवनपोखरीमा हुने लाखे नाँच, गाईजात्रा, रोपाईजात्रा, न्वागी मेला, जुठापौवामा बैशाखे पूर्णिमा मेलामा त झन् कति रमाईलो हुन्छ । यती बेला झ्याउरे गीत गाउने र नाच्ने गरिन्छ । दशैंको पूर्णिमामा त सबै दुर्गा भवानी मन्दिरहरुमा, कालिका मन्दिर, मालिका मन्दिर लगायत सबै शक्ति पिठहरुमा पञ्चवली दिने तथा सरायँ नाँच नाचिन्छ । सत्यवतीमा पूर्णिमामा ठुलो मेला लाग्छ भने बल्ढेङ्गढीमा बुद्ध पूर्णिमाका दिन ठुलो मेला लाग्छ । त्यति मात्र हैन साथी दशैंमा मालश्री गाउने, तिहारमा देउसी भैलो गाउने, पुजाआजा गर्दा भजन कीर्तन, झाम्रे गाउने जस्ता क्रियाकलापहरु गरिन्छन । फागु पूर्णिमाको दिन सबै ठाँउमा फागु नाँच (होली) खेलिन्छ । मुझुङको भालुखानमा फागु नाँचमा सारै रमाईलो हुन्छ । साथी गगन सबै कुरा लेख्नु भन्दा पनि तिमी आउ अनी म सबै साँस्कृतिक क्रियाकलापहरुको अवलोकन गराउनेछु ।

बाँकी हाम्रो भेटमा हुनेछ ।
तिम्रो प्रिय साथी
सितल बम्रेल

अभ्यास

१. तलको तालिकामा गीत र नाचलाई के भनिन्छ लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप	गित	क्रियाकलाप	नाँच
दशैंमा गाइने गीत	....	दशैं पुर्णिमामा नाचिने नाँच	....
तीजमा गाइने गीत	....	पुरुषले महिलाको भेषमा नाचिने नाँच	....
पुजाआजामा गाइने गीत	....	फागु पुर्णिमाको दिन नाचिने नाँच	....
रोपाई गर्दा गाउने गीत	....	कृष्ण जन्माष्टमीको दिन नाचिने नाँच	....
बैशाखे पूर्णीमामा गाइने गीत	....	तिहारको बेलामा नाचिने नाँच	....

२. उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँमा भर्नुहोस् :

लाख बत्ति,	सराँय नाँच,	तीज,	पूर्णिमाको,	मारुनी नाच

(क) पुरुषले महिलाको भेषमा नाचिने नाँच .... हो ।

(ख) फागु नाँच फागु .... दिन नाचिन्छ ।

(ग) दशैंको बेला शक्ति पिठहरुमा हातहतियार सहित नाचिने नाँच .... हो ।

(घ) पूजामा बालिने बत्ती .... हो ।

(ङ) .... मा चेलिबेटी जम्मा भएर नाँचगान गरिन्छ ।

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईको वडाभित्र गरिने कुनै तीन साँस्कृतिक क्रियाकलापहरु लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ख) बैशाखे पूर्णिमामा गाईने गीत कस्तो खालको गीत हो ?

उत्तर : ____

(ग) तिहारको समयमा नाचिने नाँचहरु के के हुन् ?

उत्तर : ____

(घ) मारुनी नाँच कुन जातिले नाच्ने नाँच हो ?

उत्तर : ____

(ङ) तपाईको समुदायमा गाईने कुनै एउटा गीतको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

४. तपाईको वडाभित्र के कस्ता साँस्कृतिक क्रियाकलापहरु गरिन्छन । आफू भन्दा ठुलालाई सोधेर तिनीहरुको सूची तयार पार्नुहोस् र ती मध्ये कुनै एक क्रियाकलापको अवलोकन गरी त्यसको बारेमा कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

....

....

....

....

....

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई आ आफ्नो वडा भित्रका साँस्कृतिक मेला जात्रा नाँचका बारेमा के जानकारी छ तिनीहरुको विचार सुनी छलफल गराउने । विद्यार्थीहरुलाई कुनै जात्रा, नाँच वा मेला महोत्सवको अवलोकन गराई छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ : ३

हाम्रा ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरु

रैनादेवी मन्दिर

ऐतिहासिक तथा पुरातात्विक महत्व बोकेको रैनादेवी मन्दिर रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको वडा नम्बर ३ भुवनपोखरीको गोखुङ्गामा रहेको छ । यसको छानो काठका बलोहरुलाई जोडेर गुम्बज आकारमा निर्माण भएको छ । सोह्रौं शताब्दीका घण्ट तथा शिलालेखका कारण मन्दिर निकै पुरानो मानिन्छ । बाटोमा रोईरहेकी देवीलाई तपाई यही बस्नु पर्छ हामी तपाईको पुजा गर्छौं भनेपछि रहिन देवी नाम रहन पुग्यो । पछि रहिनदेवी नाम अपभ्रंश हुँदै रैनादेवी नाम रहन गएको भनाइ छ ।

ऐतिहासिक बल्ढेङ्गढी क्षेत्र गढी, धार्मिक स्थल तथा ऐतिहासिक स्थल रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको वडा नम्वर ७ बल्ढेङ्गढीमा पर्छ । यही ऐतिहासिक क्षेत्रको नामबाट यस वडाको नाम बल्ढेङ्गढी रहेको हो । अग्लो ठाँउमा रहेको गढीमा १४ औं शताब्दीमा बलिहाङ राजाले राज्य गरेको दरवार रहेकोले यो ठाँउको नाम बलिहाङ्गढी बाट अपभ्रंश भई बल्ढेङ्ङगढी रहन गएको हो । उक्त क्षेत्रमा दरवारको भन्न विशेष इनार, गुफा, सैनिक परेड खेल्ने ठाँउ, रानीपोखरी, ताम्रपत्र अहिले पनि देख्न सकिन्छ ।

सिद्ध गुफा धार्मिक, ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थल हो । यो रैनादेवी छहरा गाउँपालिका वडा नम्वर १ सिद्धेश्वरमा पर्दछ । सिद्धेश्वर गुफामा सिद्ध ऋषिले तपस्या गरेका हुनाले सिद्धेस्वर नाम रहन गएको भनाइ छ । पर्यटन विकासको लागि यस क्षेत्रमा घुम्न गुल्मी, अर्घाखाँची बाट पर्यटकहरु पनि आउने गर्दछन् । सिद्धेश्वर गुफामा विचित्र किसिमका विभिन्न प्रकारका मुर्ति, चित्रहरु सजिएर रहेका छन् ।

रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्रको एक मात्र रमणीय पर्यटकीय स्थल हो तिलकथान

पार्क हो । यहाँ ब्रहमादेवीको मन्दिर पनि रहेको छ । पर्यटकलाई मनमोहक पार्ने झुलापिङ, पोखरी, ट्रसहरु, वनभोजका लागि ठाउँहरु, हेली प्याडहरु रहेका छन् । यी बाहेक अन्य महत्वपूर्ण ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरु झेरुङ्गढी लेख, कालिका, मालिका मन्दिर, सत्यवती झरना, सि.जि. सिमेन्ट उद्योग आदि घुम्न लायक स्थलहरु छन्

अभ्यास

१. तल दिइएका वाक्यहरु ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✕) चिन्ह लगाउनुहोस् :

(क) रैनादेवी धार्मिक स्थल मात्र हो । ☐

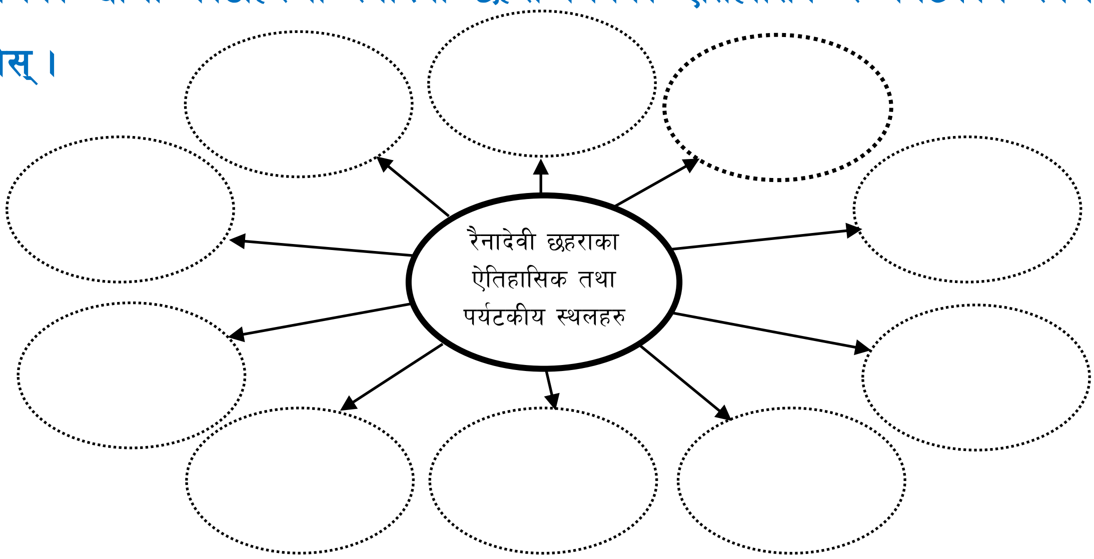
(ख) सि.जि. सिमेन्ट उद्योग धार्मिक स्थल अन्तर्गत पर्दछ । ☐

(ग) सिद्ध गुफा सिद्ध ऋषिको नामबाट रहन गएको हो । ☐

(घ) बल्ढेङ्गढी क्षेत्र गढी, किल्ला, धार्मिक स्थल र ऐतिहासिक स्थल पनि हो । ☐

(ङ) तिलकथान पार्क महत्वपूर्ण पर्यटकीय स्थल हो । ☐

२. तलका खाली कोठाहरुमा रैनादेवी छहरा भित्रका ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थलहरु भर्नुहोस् ।



३. तपाईको वडामा भएका ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

....

....

....

परियोजना कार्य :

रैनादेवी छहरा गाउँपालिका भित्र 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 वडामा रहेका र देखेका ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरुको तस्विर सङ्कलन तथा प्रर्दशन गरी छलफल गराउने । विद्यार्थीहरुलाई नजिकको पायक पर्ने ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलको अवलोकन गराई पालैपालो कक्षामा प्रस्तुत गर्ने गराउनुहोस् ।

एकाइ आठ

प्राकृतिक स्रोत तथा साधनहरु

एकाइगत सक्षमता :

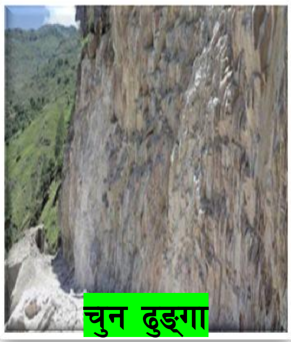
यस एकाइको विषयवस्तु अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीहरु निम्न कार्यमा सक्षम हुनेछन् :

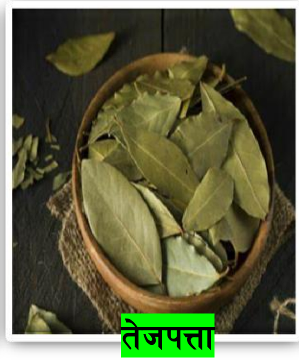
(क) आफ्नो वडा भित्र रहेको वन जङगल क्षेत्रको पहिचान गर्न,

(ख) आफ्नो वडा भित्र रहेको खोला, नाला, ताल पोखरीको पहिचान गर्न,

(ग) आफ्नो वडा भित्र रहेको झरनाहरुको पहिचान गर्न,

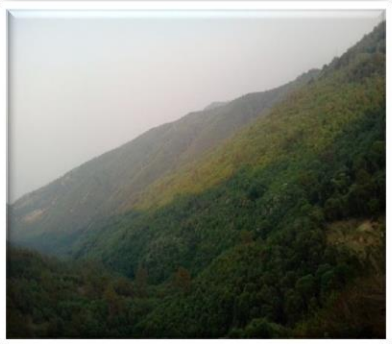
(घ) आफ्नो वडा भित्र रहेको प्रयोग हुने गरेको जडीबुटीहरु बताउन,





पाठ : १

हाम्रो वनजङ्गल



हरियाली वन
नेपालको धन
रैनादेवी छहरामा
धेरै रहे छन बन ।१।

हामीलाई बाच्नलाई
अक्सिजन चाहिने
जङ्गलमा भएका
रुखबाट पाइने ।२।

देलुङ्गा र तिनगिरे
लेकका हुन् बन
तिमीले जानेको
बनजति भन ।३।

रानी वन, केरेनी
पाताल, बाखे, सल्लेरी
साउनेपानी, सिउडिनी
सामुदायिक बन सम्भनी ।४।

घाँस पात गर्न

गाईबस्तु चर्न

जडीबुटी खोज्न

जान्छौँ हामी घुम्न ।६।

हर्रो बर्रो अमला

औषधी हुन् पाइने

चाल, सल्ला, उत्तिस

काठका लागि चाहिने ।५।

अभ्यास

१. तलका मिल्ने शब्दहरुको जोडा मिलाउनुहोस् :

तिनगिरे	जडीबुटी
साउनेपानी	साल, सल्ला
हर्रो, बर्रो	सामुदायिक बन
रुख	लेकको वन

२. उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) हामीले अक्सिजन .... बाट प्राप्त गर्दछौँ । (बोटवृक्ष, ढुङ्गामाटो)

(ख) तिनगिरे .... को वन हो । (तराइ, लेक)

(ग) रैनादेवी छहरामा .... सामुदायिक बन छन् । (धेरै, थोरै)

(घ) गाईबस्तु .... वन जान्छन् । (घुम्न, चर्न)

(ङ) हामीलाई घर बनाउन .... चाहिन्छ । (काठ, जडीबुटी)

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

(क) हरियाली बन नेपालको धन हो । [ ]

(ख) हामीलाई बाँच्नलाई अक्सिजन चाहिन्छ । [ ]

(ग) साउने पानी, सिउडिनी सामुदायिक वन हुन् । [ ]

(घ) वनमा भएका बोटवृक्ष सबै काट्नुपर्छ । [ ]

४. तलका अक्षरबाट आउने सामुदायिक वनका नाम लेख्नुहोस् ।

(क) ति .... (ख) दे .... (ग) रा ....

(घ) पा .... (ङ) सा .... (च) सि ....

५. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

(क) रैनादेवी छहरामा कति बन छन् ?

उत्तर : ______________________________

(ख) तपाईंको वडामा रहेका बनको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ______________________________

(ग) रैनादेवी छहरामा भएका कुनै दुई बनको नाम के हो ?

उत्तर : ______________________________

(घ) वन किन गइन्छ ?

उत्तर : ______________________________

परियोजना कार्य :

हामीलाई बन किन चाहिन्छ गुरु वा अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

सफा, राम्रो वनको चित्र बनाइ रङ भर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो वडाभित्र रहेका बनजङ्गल अवलोकन गराई वनका नाम, वनमा भएका बोटवृक्ष, चराचुरुङगीहरु देखाई पहिचान गर्नका लागि सहजीकरण गर्नुहोस् ।

पाठ : २

खोलानाला, तालपोखरी र झरनाहरु

सुखा दह

बौवा खोला

छहरा झरना

जुठा खोला

मेरो घर रैनादेवी छहरा २ सर्दवामा पर्दछ । मेरो नाम अमित थापा हो । म कक्षा ३ मा पढ्छु । म सँगै रमा, दीपा, दिपक, सुजल, जमुना, हिम्मत पनि कक्षा ३ मा पढ्छन् । आज सोमबार भएको हुनाले पाँचौं घण्टीमा ललिता गुरुआमा हामीलाई पढाउन आउनुभयो । उहाँले हामीहरुलाई आफ्नो घर वरपर रहेका खोलानाला तालपोखरी, झरनाहरु के के छन् ? भनी सोध्नुभयो ।

अमित : मेरो घर नजिकमा सर्दवा खोला रहेको छ ।

रमा : मेरो घर नजिक राईबुढी खोला रहेको छ ।

दीपा : हाम्रो घर नजिक पँधेरे खोला पर्दछ । यो रैनादेवी छहरा वडा नम्बर २ मा पर्दछ। म आमासँग मामाघर जाँदा हरिआँप खोला पुलबाट तरेकी छु । यो रैनादेवी छहरा वडा नम्बर ४ मा पर्दछ ।

दिपक : म आमासँग ठूली आमाको घर जाँदा वाक्ले खोला देखेकी थिएँ । यो रैनादेवी छहरा वडा नम्बर ३ मा पर्दछ ।

सुजल : म दागिल दिदीको घर जाँदा छहरा बजारदेखि पर ढाँव भन्ने ठाउँमा पुगेपछि दिदीले यहीँदेखि तल छहरे झरना छ । यसैका नामबाट छहरा भएको हो भन्नु भएको थियो ।

ललिता गुरु आमा : स्यावास ! विद्यार्थी भाइ बहिनीहरु तपाईहरुलाई धेरै थाहा रहेछ । रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाभित्र अरु पनि धेरै खोलानालाहरु छन् ।

सुन्नुहोस । म भन्छु भन्दै वडा नम्बर ३ मा रिडी खोला, बडा नम्बर ४ मा बौवा खोला, मगाल खोला तिलकथान पोखरी वडा नम्बर ५ मा भैँसी खोला, अँधेरी खोला साथै निदेनी दह छन् । वडा नम्बर ६ मा जुठाखोला छ । यसबाट बिजुली निकालिएको छ । यसका साथै लहरे खोला, ढुङ्गे खोला ठूला पोखरी माचकोट पोखरी पनि यसै वडामा रहेको छ । वडा नम्बर ७ मा कञ्चनखोला, बेहोरे खोला, कचलखोला, सुकादह भनिने रानीपोखरी छन् । वडा नम्वर ८ मा भमरा खोला निनीचउर झरना रहेका छन् । यिनीहरू हाम्रो गाउँपालिकाको स्थानीय पानीका स्रोत एवं सौन्दर्य बढाउने प्राकृतिक स्रोतहरु हुन् भनी बताइदिएर जानुभयो ।

यिनीलाई हामीले खानेपानी सिञ्चाइ विद्युत निकाल्न प्रयोग गरेका छौं ।

अभ्यास

१. तलका शब्दहरु बीच जोडा मिलाउनुहोस् :

माचकोट	वडा नं. २
ढुङ्ग्रे	झरना
पधेरे खोला	वडा नं. ४
निनी चउर	खोला
बौवा खोला	पोखरी

२. उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) निदेनी .... वडा नम्वर ५ मा पर्छ । (दह, खोला)

(ख) हरिआँप खोला वडा नम्बर .... पर्दछ । (२, ४)

(ग) वडा नम्बर ८ मा .... खोला पर्दछ । (भमरा, रिडी)

(घ) सुकादह भनिने .... वडा नम्बर ७ मा पर्छ । (रानी पोखरी, झरना)

(ङ) वडा नम्बर २ मा .... खोला रहेको छ । (सर्देवा, भौंसी)

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

(क) पधेरे खोला रैनादेवी छहरा वडा नम्बर २ मा पर्छ ।	
(ख) छहराको नाम छहरे झरनाबाट रहेको हो ।	
(ग) निदेनी वडा नम्बर ५ मा रहेको खोलाको नाम हो ।	
(घ) सुकादहको नाम दहपोखरी हो ।	
(ङ) जुठा खोलाबाट विजुली निकालिएको छ ।	

४. कोठेपदको खाली ठाउँमा दिइएका अक्षरहरु राखी झरना, दह, पोखरी, खोलाका नाम लेख्नुहोस् ।

छ		रे	झ		ना
नि		नी	र		वा
रा		पो		री	
जु			ला		ले
अ		री	खो		
भ			खो		ला
रा		बु		खो	

५. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईका वडामा रहेको खोलाका नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ख) तपाईको वडामा रहेका पोखरीको नाम के के हुन् ?

उत्तर : ____

(ग) तपाईका वडामा रहेका झरनाको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(घ) कुन खोलाबाट बिजुली निकालिएको छ ?

उत्तर : ____

(ङ) तपाईले देखेका कुनै दुई खोलाको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

तलको बालकविता लय हालेर पढौ ।

यति यति पानी
गङ्गा रानी
खेल खेलौँ हामी
घेराबन्दी बनी ।१।

हामीले खाने पानी
नुहाउने पानी
कपडा धुने पानी
सिञ्चाइ गर्ने पानी ।२।

खोला नाला पँधेरा
पोखरी इनार झरना
सुन्दरता बढाउने
रैनादेवी छहरामा ।३।

गुरुमालाई भनेर
हेर्न जाउला जुटेर
फोटोहरु खिचेर
खाजा खाऔँला लगेर ।४।

परियोजना कार्य : तपाईले अवलोकन गरेको खोला, पोखरी, झरनाको बारेमा बालकविता तयार पारी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : वडाभित्र रहेका खोला, पोखरी, झरनाको अवलोकन गराई तिनीहरुको बारेमा छलफल गराउन सहजीकरण गर्नुहोस् ।

पाठ : ३

जडीबुटीहरु

तलका चित्रहरु हेरी छलफल गर्नुहोस् ।

हर्रो

असुरो

अमला

घ्यूकुमारी

मेरो नाम कोपिला न्यौपाने हो । मेरो घर रैनादेवी छहरा गाउँपालिका वडा नम्बर ३ बल्घा भन्ने गाउँमा पर्छ । म तीन दिनदेखि रुघा, खोकी र ज्वरो आएर सुतेकी थिएँ । मेरो गाउँमा एक जना श्रीधर काका हुनुहुन्छ । उहाँ जडीबुटीको औषधी गर्नुहुन्छ । मेरी आमाले उहाँलाई बोलाउनुभयो । उहाँ आउनुभयो र मेरो नाडी हेर्नुभयो । उहाँले निमका पात पानीमा पकाएर रस बनाई साँझ र बिहान दुई दिन खान भन्नुभयो । यदि यो नपाएमा असुराको मुन्टा, तुलसीको पात पानीमा पकाएर रस बनाई खाए ज्वोरो ठिक हुन्छ भन्नु भयो । यसका साथै रुघा र खोकी पनि लागेको हुनाले अदुवाको रस र मह खान भन्नु भयो । उहाँले हर्रो मुखमा राखेर चुस्ने, ज्वानो नुन बेसार हल्दी पकाएर कागतीको रस राखी खान भन्नुभयो । उहाँले भने अनुसार बनाएर दुई दिन खाएको ठीक भएँ र विद्यालय आएँ । मेरो साथी नवीन, शिक्षा, दीस्मा पनि चार दिनपछि विद्यालय आएका रहेछन् । नवीनलाई पेट दुखेर श्रीधर काकाले नै हर्रो, बर्रो, अमला मिलाएर बनाएको त्रिफला खान दिएर ठीक भएर आएकी रहिछिन् । श्रीधर काकाले नै पेट दुखेमा यसका अतिरिक्त लसुन, टिमुर, हल्दी पानीमा पकाएर रस बनाइ खान भन्नुभएको रहेछ । यो नभएमा तातो पानीमा थोरै हिङ, बिरेनुन राखेर खाएमा पनि पेट दुखेको, खाना मिठो नभएको ठिक हुन्छ भन्नु भएको रहेछ । अर्को साथी शिक्षाले पनि आफूलाई आगोले

पोलेर घरमा आमाले घ्यू कुमारी लगाई दिनुभयो । त्यसपछि घाउमा सुधार आई विद्यलाय आएको सुनाइन् । त्यसै गरी दीस्माले आफ्नी दिदी सुत्केरी बस्न आउनु भएको आमाले दिदीले ढाँड दुख्यो भनरे पाखनभेद र सम्फो खुवाउनु भएको थियो । साथै आफूलाई शरीर चिलाएको हुनाले तितेपाती पिसेर त्यसैको रस लगाई नुहाइदिँदा ठिक भएर आएको बताईन । अब हामी सबैले जडीबुटी चिनेर रोग अनुसार प्रयोग गर्नु पर्दछ । यसो गर्दा खर्च पनि कम हुने शरीरलाई असर नगर्ने हुन्छ । हाम्रा गाँउघरमा प्राप्त गर्न सकिने जडीबुटी थिचेर रोग अनुसार प्रयोग गर्ने राम्रो बानी बसाल्नु पर्छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

निमको रस	आगोले पोलेमा
अदुवा मह	शरीर चिलाएमा
घ्यूकुमारी	पेट दु:खेमा
तितेपाती	खोकी लागेमा
त्रिफला	ज्वरो आएमा

२. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द छानी भर्नुहोस् :

(क) रुघा लागेमा .... खानुपर्छ । (ज्वानो, मसला)

(ख) ज्वरो आएमा .... खानुपर्छ । (मकै पात, निमको पात)

(ग) आगोले पोलेको .... लगाउनु पर्छ । (घ्यूकुमारी, असुरो)

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

(ङ) शरीर चिलाएमा .... को रसले नुहाउनु पर्छ । (तीतेपाती, गुमपाती)

३. खाली कोठामा उपयुक्त अक्षर राखी जडीबुटीका नाम लेख्नुहोस् ।

अ	त्रि		ला	वि	ती
	घ्यू	त्रि	ल		ते
वा	कु			नु	
अ		ला	न	न	ती
	री	पु		ना	

क. अ.......... ख. त्रि............

ग. पु .... घ. घ्यू ....

ङ. वि .... च. ल ....

छ. ती ....

४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) ज्वरो आएमा के बनाएर खानु पर्छ ?

उत्तर : ______________________________

(ख) आगोले पोलेमा के लागाउनु पर्छ ?

उत्तर : ______________________________

(ग) पेट दु:खे के खाएमा ठिक हुन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(घ) तपाईलाई खोकी लागेमा के औषधी खानुहुन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(ङ) शरीर चिलाएमा कुन औषधी प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

उत्तर : ______________________________

परियोजना कार्य : तपाईको घर र वरपर पाइने औषधीजन्य जडीबुटीहरुको नाम लेखी तिनीहरुको काम सहित कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

बालगीत लय मिलाएर गाऔं

पेट, टाउको दुःखेमा
ज्वारो आइ सुतेमा
काटी घाँउ लागेमा
आगोले पोलेमा
निको हुन्छ हामीलाई
जडीबुटी खाएमा ॥

तीतो टर्रो स्वादिलो
हर्रो वर्रो अमलो
तितेपाती निमको
घ्यूकुमारी असुरो
खाने लाउने गरेमा
जिउ हुन्छ फुर्तिलो ।

शिक्षण निर्देशन : पाठमा भनिएका जडीबुटी विद्यार्थीहरुलाई प्रत्यक्ष रुपमा देखाइ चिनाउने र यिनको प्रयोग बारे छलफल गरी सिकाउनुहोस् ।

एकाइ नौ

रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाभित्रका संघ संस्थाहरु

एकाइगत सक्षमता :

यस एकाइको अध्ययनपश्चात विद्यार्थीहरु निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

(क) आफ्नो वडाभित्रका संघ संस्थाहरुको नाम र ठेगाना बताउन,

(ख) वडा भित्र रहेका संघ संस्थाहरुमा भएका सामग्रीहरुको नाम बताउन ।

पाठ : १

हाम्रा संघ संस्थाहरु

बिहिबारको दिन थियो । कक्षा ३ मा पढ्ने सानुमाया, दिलमाया र सन्जिव आफ्नो कक्षा शिक्षक सहित गुहारठानामा विद्यालयको चौरमा बसिरहेका छन् । उनीहरु खाजा खाने छुट्टीमा खाजा खाई सकेपछि आफ्नो वडा भित्र रहेका संघ संस्थाको बारेमा छलफल गरी रहेका छन् ।

शिक्षक : सानुमाया ! तपाई विरामी हुनुभयो भने कहाँ गई उपचार गर्नुहुन्छ ? भन्नुहोस त।

सानुमाया : स्वास्थ्य चौकी गुहारठानामा जान्छु सर ।

सन्जिब : म पनि मेरो बुबासँग रैनादेवी छहरा ६ को वडा कार्यालय जाँदा बुबालाई खोकीको दवाई लिन जुठापौवा स्वास्थ्य चौकी गएको थिए सर ।

शिक्षक : ठिक भन्नुभयो सन्जिबले । दिलमाया हाम्रो वडा नं. ६ मा रहेका विद्यालयको नाम भन्नुहोस त ?

दिलमाया : हाम्रो वडामा रहेका विद्यालयहरु मध्ये हाम्रो गुहारठाना मा.वि. हो । चहलामा गौरादेवी मा.वि., जीवनज्योति प्रा.वि र मालिका आ.वि छन् । बेतेनीमा शिशुबोध प्रा.वि छ । सुन्धारामा कालिका आ.वि. छ । पटुवाचौरमा कुवारी आ.वि. छ पानीडाडामा दीपज्योति प्रा.वि. छ भने हाम्रै गुहारठानाको चहली छेडामा चन्द्रिका प्रा.वि पनि छ । होइन र सर ?

शिक्षक : स्याबास ! दिलमाया तपाई त कति ज्ञानी हुनु हुँदो रहेछ । यति धेरै विद्यालयहरुको नाम भन्न सक्नुभयो । अनि साँच्ची ए सन्जिव ! तपाई आफ्नो वडामा भएका आमा समूहको नाम भन्न सक्नुहुन्छ ?

सन्जिब : हाम्रो गाउँको आमा समूहको नाम जागरण आमा समुह हो ।

शिक्षक : ल ठीक छ । अरु पनि ध्यान दिएर सुन्नु है त म भन्छु । चहलामा १००० दिने स्वास्थ्य चेतनासिल आमा समूह छ त्यस्तै सबै टोलहरुमा आमा समूहहरु छन् । विद्यालयमा बालक्लब छन् ।

सानुमाया :हाम्रो गाँउमा त बन उपभोक्ता समूह, युवा क्लबहरु पनि छन् नि सर होइनर

शिक्षक : हो, ठिक भन्नुभयो ! माथि भनिएका विद्यालय, स्वास्थ्य चौकी वडा कार्यालय, प्रहरी चौकी, आमा समूह, वन उपभोक्ता समूह, बालक्लब, युवाक्लब यी सबै हाम्रो वडाका संघ संस्थाहरु हुन् । यिनीहरु सरकारी र गैरसरकारी गरी २ खालका हुन्छन् । सरकारी तलब भत्ता खाने कर्मचारीहरु भएको कार्यालय सरकारी संघ संस्था हुन् भने आफ्नै स्रोतबाट तलब भत्ता खाने संघ संस्था गैरसरकारी हुन । (घण्टी बज्छ) यत्तीकै मा सबैजना आफ्नो कक्षा कोठा तर्फ लाग्छन् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

स्वास्थ्य चौकी	पढ्ने स्थान
विद्यालय	उपचार गर्ने ठाँउ
आमा समुह	बालबालिकाहरुको समूह
बालक्लब	युवाहरुको समूह
युवाक्लब	आमा (महिला) हरुको समूह

२. तलको शब्द जालबाट संघ संस्थाहरुको नाम पत्ता लगाउनुहोस् ।

वि	द्या	ल	य	यु
स्वा	स्थ्य	चौ	की	बा
सा	ब	उ	स	क्ल
ब	बा	ल	क्ल	ब
आ	मा	स	मू	ह

क. युवा क्लब   ख. ....

ग. ....   घ.............

ङ. ....   च...............

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) रैनादेवी छहरा गाउँपालिका वडा नम्बर ६ मा रहेको स्वास्थ्य चौकी कस्तो संस्था हो ?

उत्तर : ____

(ख) तपाईको वडामा रहेको स्वास्थ्य संस्थाको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ग) तपाईको वडा भित्र रहेका कुनै तीन विद्यालयको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(घ) तपाईको वडा भित्र रहेका तीन आमा समुहको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ङ) तपाईको वडा भित्र रहेका बाल क्लबहरु कस्ता संघ संस्थाहरु हुन ?

उत्तर : ____

(च) तपाईको वडा भित्र रहेको सामुदायिक वनको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : आफ्नो वडा भित्र रहेका सरकारी र गैरसरकारी संघ संस्थाहरुको नाम लेखी तालिकामा कक्षाकोठामा प्रर्दशन गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : बालबालिकालाई सम्भव भए सम्म स्थलगत भ्रमण गराउने । सम्भव नभए भिडियो, फोटो मार्फत आफ्नो वडाभित्र रहेका संघ संस्थाहरुको नाम र त्यहाँको अवस्थितिको बारेमा जानकारी गराउने । जानकारी गराउँदा सरकारी र गैरसरकारीको छुट्टा छुट्टै महलमा राखी नाम उल्लेख गराउने ताकी पछि गएर यो सरकारी रहेछ यो गैर सरकारी रहेछ भन्ने छुट्याउन सजिलो होस् ।

पाठ : २

हाम्रो संघ संस्थाहरुमा रहेका सामग्रीहरु

गाँउका हामी केटाकेटी ।

डाँडा माथि कुहिरो छ ।

कुहिरो भित्र स्कुल छ ।

स्कुल भित्र हामी छौं ।

बेञ्च छ हामी बस्नलाई

टेबुल किताब राख्नलाई ।

कम्प्युटर छ लेख्नलाई ।

सि.सि. टि.भी देख्नलाई ।

साईन वोर्डमा लेखेको

हामी सबले देखेको ।

स्कुलको नाम छ ।

हाम्रो पढ्नी काम छ ।

सरले कापी राख्नुभो ।

दराजमा खोलेर ।

हामले किताब पढ्ने छौं ।

सबै जना बोलेर ।

सेतो पाटी लेख्नलाई

घडि छ है देख्नलाई

घण्टी बज्ने वित्तिकै

सर आउनुभो लेख्नलाई

अभ्यास

१. तलका शब्दहरुको जोडा मिलाउनुहोस् :

साइन बोर्ड	देख्ने काम
सेतो पाटी	समय हेर्न
सि.सि.टि.भी	बजाउने काम
घण्टी	लेख्ने पाटी
घडी	संस्थाको नाम लेखेको बोर्ड
बेञ्च	किताब कापी राख्न
टेबुल	बस्ने साधन

२. तलको शब्द जालबाट संघ संस्थाहरुमा हुने सामग्रीहरुको नाम पत्ता लगाउनुहोस् ।

टे	क	म्प्यु	ट	र	टि
बे	बु	का	पी	घ	भी
न्च	कि	ल	द	रा	ज
घ	ता	से	तो	पा	टी
न्टी	ब	सा	इ	न्बो	र्ड

क. टेबुल ख. बे............

ग. क .... घ. घ...........

ङ. से............... च. टी.............

छ. सा.............. ज. द ....

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईको विद्यालयमा भएका कुनै पाँचवटा सामग्रीहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____________________

(ख) सरले दराजमा के राख्नुभयो ?

उत्तर : ____________________

(ग) सेतो पाटीमा के काम गरिन्छ ?

उत्तर : ____________________

(घ) बेञ्च र टेबुल के काम गर्न प्रयोग गरिन्छ ?

उत्तर : ____

(ङ) स्कुलको नाम के मा लेखेको छ ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : आफ्नो वडाभित्र रहेका संघ संस्थाहरुमा भएका सामग्रीहरुको नाम लेखी कक्षा कोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : वडा भित्र रहेको संघ संस्थाहरुको नामहरु देखे जानेको भन्न लगाई आफूले पनि थप गरी सहजिकरण गर्ने र त्यहाँ भएका सामग्रीहरुको नाम लेख्न लगाउने । सम्भव भएसम्म नजिकको कार्यालय, आफ्नो कार्यालयका सामग्रीहरुको अवलोकन गराउनुहोस् ।

पाठ : ३

म जन्मेको ठाउँ

नमस्कार ! मेरो नाम दिलमाया कुमाल हो । मेरो घर रैनादेवी छहरा गाउँपालिका वडा नम्बर ३ छचुवा भन्ने ठाउँमा पर्दछ । म अहिले ८ वर्षकी भएँ । मैले यहाँको बालकल्याण प्रा.वि.को कक्षा ३ मा पढ्छु । मेरो विद्यालय जस्तै यहाँ १० वटा विद्यालयहरु छन् । १ स्वास्थ्य चौकी पनि रहेको छ । हाम्रो वडा कार्यालय पनि छ । म जन्मे पछि मेरो बुबाले मेरो जन्म दर्ता त्यही कार्यालयमा गएर बनाईदिनु भएको रहेछ । मेरो विद्यालयमा सरले जन्मदर्ता माग्दा मैले पनि त्यही जन्मदर्ता दिएकी थिए । यहाँका मानिसहरुलाई बिसन्चो हुँदा स्वास्थ्य चौकीमा गएर उपचार गराउनु हुन्छ ।

हाम्रो गाउँमा आमा समुह, बाल क्लव, युवा क्लब, सामुदायिक बन उपभोक्ता समुहहरु पनि छन् । आमा समूहमा पनि स्वास्थ्य सम्बन्धी छलफल हुँदो रहेछ । म आमा सँग आमा समूहको बैठकमा जाँदा सुत्केरी केटा केटी, गर्भवती आदिका बारेमा छलफल गर्नुभएको थियो । त्यहाँ साइनबोर्ड, पोस्टर, कुर्सी, टेबुलहरु पनि थिए । स्वास्थ्य कार्यकर्ताले धेरै कुराहरुको जानकारी दिनु हुने रहेछ । बाल क्लबमा पनि म गएको थिएँ । हाम्रो बाल क्लबको सदस्य म पनि हो । हामी बैठकमा बालबालिकाको हक हितको बारेमा छलफल गर्छौं । वडा कार्यालयमा जन्म, मृत्यु, बसाई सराईजस्ता घटनाहरुको दर्ता गरिदो रहेछ । त्यहाँ दराज, कुर्सी, टेबुल, कम्प्युटरहरु पनि रहेछन् । विभिन्न सिफारिस पनि गरिने रहेछ । बनहरुको समूहमा बन सम्बन्धी छलफल गरिने रहेछ । हाम्रो नजिकमा रहेका जोगवाणी प्रा.वि., जोगवाणी मा.वि., जनप्रिय आ.वि. जस्ता विद्यालयहरु पनि छन् । त्यहाँ हाम्रो विद्यालयमा जस्तै त्यहाँ पनि सिक्ने सिकाउने काम

हुन्छ । यसरी हाम्रो वडालाई अगाडि बढाउन धेरै संघ संस्थाहरुले काम गर्दै आउनु भएको छ । सबै कार्यालयहरुमा काम गर्नको लागि सामानहरु पनि छन् ।

स्वास्थ्य चौकीमा ज्वोरो नाप्ने मेसिन, औषधीहरु, दराजमा रहेछन् । मलाई सञ्चो नहुँदा त्यहाँ गएको थिएँ । बेञ्च, कुर्ची, टेबुल, दराजहरु त हाम्रो छिमेकी विद्यालय र हाम्रोमा पनि छन् । बाल क्लब र आमा समूहमा पनि दराज र कुर्सी रहेका छन् । सबै कार्यालयहरुमा साईन बोर्ड पनि छन् ।

अभ्यास

१. तलको वर्ण र मात्राबाट शब्द निर्माण गर्नुहोस् ।

स्वा	स्थ्य	चौ	की	ब	न
क	वि	द्या	ल	य	च
व	डा	का	र्या	ल	य
आ	मा	स	मू	ह	म
बा	ल	क्ल	ब	प	शु

क. विद्यालय ख. ....

ग................. घ. ....

ङ................. च. ....

२. तलको खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(क) आमाहरुको समूहलाई .... भनिन्छ ।

(ख) बाल बालिकाहरुको समूहलाई .... भनिन्छ ।

(ग) जन्मदर्ता गर्ने कार्यालय .... हो ।

(घ) विरामी हुँदा .... जानु पर्दछ ।

(ङ) मेरो विद्यालयको नाम .... हो ।

(च) युवाहरुको समूहलाई .... भनिन्छ ।

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईको विद्यालयको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ख) तपाईको विद्यालयमा भएका पाँच वटा सामानहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ग) तपाईको कुनै तीन छिमेकी विद्यालयहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(घ) बच्चा जन्मेपछि जन्म दर्ता गर्न कहाँ जानु पर्दछ ?

उत्तर : ____

(ङ) बिरामी हुँदा जाने नजिकको स्वास्थ्य संस्थाको नाम के हो ?

उत्तर : ____

(च) तपाईको आमा सदस्य भएको आमा समूहको नाम र त्यहाँ भएका कुनै दुई सामग्रीहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(छ) तपाईको वडा कार्यालय भएका कुनै दुई सामग्रीहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : आ-आफ्नो वडा भित्र रहेका विभिन्न संघ संस्थाहरुको नाम लेखी कक्षा कोठामा प्रस्तुत र प्रदर्शन समेत गराउनुहोस् ।

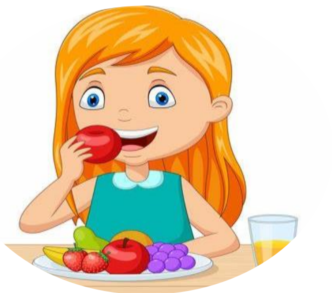
शिक्षण निर्देशन : वडाभित्र रहेको संघ संस्थाहरुको नामहरु विद्यार्थीहरुसँग बाट पालै पालो भन्न र प्रदर्शन गराउन लगाई सबैको बारेमा जानकारी गराउने । सम्भव भएसम्म आमा समूह, बाल क्लव, अन्य विद्यालय, वडा कार्यालयहरुमा भ्रमण समेत गराई स्थानीय संघ संस्थाहरुको बारेमा धारणा दिलाउनुहोस् ।

हाम्रो स्वास्थ्य र सरसफाइ

एकाइगत सक्षमता :

यस एकाइमा रहेका विषयवस्तुको अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीहरु निम्न कार्यमा सक्षम हुनेछन् :

(क) स्वास्थ्य र सरसफाइको परिचय दिन,
(ख) व्यक्तिगत रुपमा स्वस्थ र सफा रहन,
(ग) आफ्नो कक्षाकोठाको सरसफाइ गर्न,
(घ) आफ्नो घरको फोहोर मैला व्यवस्थापन गर्न,
(ङ) फोहोरलाई मलखाडल वा खाडलमा विसर्जन गर्न,
(च) अरुलाई स्वस्थ्य र सफा रहन अभिप्रेरित गर्न ।



पाठ : १

व्यक्तिगत स्वास्थ्य र सरसफाइ

मेरो नाम सन्तोष भट्टराई हो । म रैनादेवी छहरा-३ भूवनपोखरीको झिरुबासमा बस्छु । मेरी दिदी सम्झना कक्षा १० मा रैनादेवी मा.वि. मा पढ्नुहुन्छ । म आज उहाँले गर्नुभएका र मलाई सिकाउनु भएका कुराहरु बारे साथीहरुलाई कक्षामा बताउँदै छु । मेरी दिदी सम्झनाले व्यक्तिगत सरसफाइ भनेको कुनै पनि व्यक्तिले आफू निरोगी र फूर्तिलो हुन दिनदिनै गरिने सरसफाइलाई भनिन्छ भन्नुभयो । हामीहरुले शौचालयमा मात्र दिसा पिसाव गर्नुपर्छ । दिसा पिसाब गएर फर्केपछि साबुन पानीले राम्ररी मिचिमिचि हात धुनु पर्छ । जुत्ता चप्पल नलगाई शौचालय जानु हुँदैन । हरेक दिन खाना खाएपछि साँझ बिहान दाँत माझ्नु पर्छ । फोहर लुगा कहिल्यै लगाउनु हुँदैन । बासी सडेगलेको काँचो, भूईमा झरेको खानेकुरा त्यसै खानु हुँदैन । हरिया सागपात र पहेँला जातका मौसम अनुसारका फलफूल ताजा फलफूल खानु पर्छ । फोहर ठाँउमा जान र खेल्नु हुँदैन । धुवाँ धुलोमा जाँदा मास्कको प्रयोग गर्नुपर्छ । बिरामी हुँदा हामी डाक्टर कहाँ जानुपर्छ । जुन पायो त्यही पुरानो औषधी र बिरामीलाई नजाँची ल्याएको औषधी खानु हुँदैन । सकभर बिहान मन तातो पानी पिएर शारीरिक कसरत र योग गर्नु पर्छ । बिहान ताजा हावामा हिँड्दा स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ । सधैं हँसिलो, खुशी, र फुर्तिलो मानिस निरोगी हुन्छ भन्दै दिदीले मलाई भन्नु भएका कुरा सम्झेर मैले साथीहरुलाई बताएँ ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(क) शौचालय जाँदा ....लगाउनु पर्छ । (जुत्ता, बेल्ट)

(ख) दाँत .... माझ्नु पर्छ । (सुते पछि, खाना खाए पछि)

(ग) .... र सफा खानेकुरा खानुपर्छ । (फोहोर, ताजा)

(घ) बिरामी भएमा .... औषधी खानुपर्छ । (पुरानो, जँचाएर)

(ङ) मन तातो पानी पिएर .... गर्नुपर्छ । (योग, ध्यान)

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

(क) व्यक्तिगत सरसफाइ आफ्नो शरीरको सरसफाइ हो । ☐

(ख) हामीले दिसापिसाब जहाँतही गरेपनि हुन्छ । ☐

(ग) खाना खाए पछि बिहान बेलुका दाँत माझ्नु पर्छ । ☐

(घ) मौसम अनुसारका फलफुल खानु हुँदैन । ☐

(ङ) धुवाँ, धुलो, चिसोबाट बच्न मास्कको प्रयोग गरिन्छ । ☐

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाई बिहान उठ्ने बित्तिकै के के गर्नुहुन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(ख) चर्पी गएर आएपछि के गर्नुहुन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(ग) कस्तो मानिस सँधै निरोगी हुन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(घ) बिरामी हुँदा के के गर्नुपर्छ ?

उत्तर : ______________________________

(ङ) व्यक्तिगत सरसफाइमा के के कुरा पर्दछन् ?

उत्तर : ______________________________

परियोजना कार्य : तपाई स्वस्थ र फूर्तिलो हुन गर्नुभएका क्रियाकलापको सूची बनाई साथीलाई पनि बनाउन लगाइ तपाईले के बढी गर्नुभयो छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुको स्वस्थता र सरसफाइको अवलोकन गरी उनीहरुलाई बिहान देखी गर्नु पर्ने कामहरु र तरिका बारे थप स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

पाठ : २

कक्षाकोठा र घरको सरसफाइ

हामी कक्षा तीनमा पढ्ने विद्यार्थी लगभग ८/९ बर्षका हुन्छौं । हामी सानो छँदा घरका बुबा आमाले सबै काम, गरिदिनु हुन्थ्यो । हामीलाई नुहाइदिनु हुन्थ्यो, कपडा धोइ दिनु हुन्थ्यो । अब हामीले आफू भन्दा ठूलाको निर्देशनमा रहेर आफ्नो र वरपरको सरसफाइका कामहरू सिक्न र जान्नु परेको छ । हाम्रो विद्यालयमा पालो लगाएर र कार्यालय सहयोगी मिलेर कक्षाकोठा सफा गर्ने गरिन्छ । कक्षामा जथाभावी कागत च्यातेर फाल्नु हुँदैन । पसलका चकलेट, विस्कुट, चुइगम चाउचाउ खानु हुँदैन । खाएमा त्यसका खोल जथाभावी फाल्नु हुँदैन । मसी पोखेर, भित्तामा लेखेर कक्षालाई कुरुप बनाउनु हुँदैन । सकभर कक्षामा खानु हुँदैन । जथाभावी थुक्नु सिँगान फाल्नु नराम्रो बानी हो । खेल्ने चौर, हिंड्ने बाटो र कक्षा वरिपरिका ढुङ्गा, काठ, झारपात, फोहर टिपेर उचित ठाउँमा राख्नु पर्छ । घर पनि हामीले सधै सफा राख्नु पर्छ । सुतेर उठेपछि तुरुन्त बिस्तरा मिलाउनु पर्छ । कापी, कलम मिलाएर राख्नु पर्छ । विद्यालयका पोसाक तथा जुत्ता, चप्पल मिलाएर राख्नु पर्छ । च्यातिएका कपडा, कागज, तरकारीका बोका, प्लास्टिक, सिसाका बोतल सबै एकै ठाउँमा नफाली छुट्टा छुट्टै राख्नुपर्छ । कुहिने वस्तुको मल बनाउनु पर्छ । नकुहिने फोहोरलाई केही फेरि प्रयोगमा आउन सक्छन भने राखेर बाँकीलाई गहिरो खाडलमा फ्याँनु पर्छ । कुचो, बाल्टी, सधैँ ठीक राख्नुपर्छ । यसरी हामीले घर विद्यालयलाई सधै सरसफाइ गरिरहनु पर्छ । विद्यालयका स्वास्थ्य पढाउने गुरुले र घरमा आफू भन्दा ठूलाले हामीलाई यी र यस्तै कुरा सिकाउनु भएको छ ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द भर्नुहोस् :

(क) कक्षाकोठा .... सफा गर्नुहुन्छ । (पालो लगाएर, एक्लै)

(ख) पसलमा किनेका वस्तुका खोल .... मा राख्नुपर्छ । (बाल्टी, गोजी)

(ग) कक्षामा खानु र .... हुँदैन । (थुक्नु, बस्नु)

(घ) तरकारीका बोका कुहिएर .... बन्छ । (चाउचाउ, मल)

(ङ) फोहोर बस्तुलाई .... राख्नु पर्छ । (एकै ठाउँ, छितरेर)

२. तलका सामग्रीहरुको काम के के हुन् लेख्नुहोस् ।

	कामहरु
क. ब्रस दन्त मञ्जन	....
ख. साबुन पानी	....
ग. डस्टविन	....
घ. शौचालय	....
ङ. विद्यालय	....
च. घर	....

३. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कक्षाकोठालाई कसरी सफा राख्न सकिन्छ ?

उत्तर : ____

(ख) कक्षाकोठामा हुने फोहरहरु के के हुन् ?

उत्तर : ____

(ग) घरलाई कसरी सफा राख्न सकिन्छ ?

उत्तर : ____

(घ) कुहिने र नकुहिने फोहरलाई के के गर्नुपर्छ ?

उत्तर : ____

(ङ) तपाईको घरमा फोहरलाई कसरी व्यवस्थापन गर्नु भएको छ ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : तपाईले आफ्नो घरमा र विद्यालयमा कसरी सरसफाइ राख्नु भएको छ । साथीहरु सँग छलफल गरी छुट्टा छुट्टै लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनु होस् ।

शिक्षण निर्देशन : तपाईको निगरानी र निर्देशनमा विद्यार्थीहरुलाई कक्षाकोठा सरसफाइ, खेल्ने चौर, सिँढी, बाटो आदिको सरसफाइ गराई उचित ठाउँमा विसर्जन गर्न र राम्ररी साबुन पानीले हात धुन लगाउनुहोस् ।

पाठ : ३

सरसफाइ र फोहोरमैला व्यवस्थापन

सुदिप मेरो नाम अनि राना पऱ्यो थर,
रैनादेवी छहराको सत्यवतीमा घर,
तीन कक्षामा पढ्छु म त सफा राम्रो भइ,
दाँत माझी पोसाक लगाइ स्कुलमा गईं ।

सफा हुने ताजा खाने सारै राम्रो बानी,
स्वस्थ हुन मन तातो उमालेको पानी,
शौचालय राम्रो राख्छु, हात मुख धुन्छु,
बुवा आमा, गुरुहरुको उपदेश सुन्छु ।

घरको फोहोर मलखातमा कुहिने जतिलाई,
गहिरो खाडल खनी पुर्छु नकुहिने लाई,
केही राम्रा भाँडा भए काम लाग्छ फेरि
रात दिन मिहिनेत, गर्ने आमा मेरी ॥

हाम्रै खुट्टा काट्न सक्छ सिसा टुटे फुटे,
सफा सुग्घर राख्न सक्छौं हामी सबै जुटे ।
हँसिलो र फूर्तिलो छ मेरो सानो भाइ ।
सधैं सफा राख्छौ मिली हामी उसलाई

बाटो, घर, विद्यालय खेल्ने ठाउँमा पनि ।
ढुङ्गा, काठ, फोहोर बस्तु फाल्नु हुन्न जानी ।
हाम्रो घर सफा राखे बिरामीले छुन्न ।
फोहोर, अल्छि, घमण्डी, बन्न कहिल्यै हुन्न ॥

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द छानेर भर्नुहोस् :

(क) मल बनाउन .... फोहोर प्रयोग गरिन्छ । (कुहिने, नकुहिने)

(ख) फोहोर बस्तु खाँदा हामीलाई .... लाग्छ । (दाग, रोग)

(ग) पानी .... पिउनु पर्छ । (उमालेको, चिसो)

(घ) हामीले .... ले भनेको मान्नु पर्छ । (ठूला मानिस, घमण्डी मान्छे)

(ङ) .... टुटेफुटेमा खुट्टा काट्न सक्छ । (सिसा, बल)

२. तलका बस्तुको एक एक ओटा काम रोजेर लेख्नुहोस् ।

स्वस्थ रहन, विद्यालय जान, निरोगी हुन, मल बनाउन, नकुहिने फोहर

क. विद्यालय पोसाक ....

ख. ताजा खाना ....

ग. कुहिने फोहोर ....

घ. काठ ढुँङ्गा सिसा ....

ङ. उमालेको पानी ....

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) हामी विद्यालयलाई कसरी सफा राख्छौं ?

उत्तर : ____

(ख) हाम्रा राम्रा बानीहरु के के हुन् ?

उत्तर : ____

(ग) नकुहिने फोहरलाई कसरी विसर्जन गर्नुपर्छ ?

उत्तर : ____

(घ) टुटे फुटेका बस्तुले हामी कसरी घाइते हुनबाट बच्न सक्छौँ ?

उत्तर : ____

(ङ) हामी फोहरी, अल्छि र घमण्डी भए के हुन्छ ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य :

१. तपाईले आफू र आफ्नो घर, विद्यालय सफा कसरी राख्न सक्नुहुन्छ ? साथी सँग छलफल गरी कामहरु लेख्नुहोस् ।

२. तलको चित्रमा तपाईले देखेका मुख्य मुख्य कार्य लेखेर शिक्षकलाई देखाउनु होस् ।

शिक्षण निर्देशन : आफ्ना बालबालिकालाई स्वस्थ र सफा राख्न घर र विद्यालयमा सफा गर्न सकिने कामहरुको सूचि लेखाइ सकभर दिनदिनै प्रयोग गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

एकाइ एघार

बालमैत्री स्थानीय शासन

एकाइगत सक्षमता :

यस एकाइको विषयवस्तुको अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीहरु निम्न कार्यमा सक्षम हुनेछन् :

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

(ख) शिक्षकहरुबाट गरिने व्यवहार बताउन,

(ग) नाता कुटुम्बले गर्ने व्यवहार बताउन,

(घ) आफ्नो घर र छिमेकीमा भएका बस्तुहरु बालमैत्री भए नभएको एकिन गर्ने ।

पाठ : १

म, मेरो घर र समुदाय

घरकी कान्छी छोरी हुँ म, सबले माया गर्नी
सानु पानी ल्याइदेउ भन्दा, लगिदिन पर्नी
हाँस्दै खेल्दै रमाउँदै, पढ्ने लेख्ने गर्छु
आफै गर्न सक्ने काम, मैले आफै गर्छु ।

अस्पताल लानु हुन्छ, म विरामी पर्दा
बुबा खुसी हुनुहुन्छ म रमाउँदै गर्दा
रिसाएर बोल्नलाई भन्नु हुन्छ हुन्न
लाउन, खान, हेरचाहमा कमी दिनुहुन्न

पल्लाघरको दाइ दिदीले माया गर्ने अरे
हात समाएर लग्नुहुन्छ कतै जान परे
मुन्तिर ठुली आमा गर्नुहुन्छ मान
मिठो चोखो केही पाके आउ भन्नु हुन्छ खान ।

अभ्यास

१. तलका शब्दहरुलाई क्रम मिलाएर वाक्य बनाउनुहोस् ।

क. गर्नहुन्छ / घरमा / सबैले / माया / मलाई

ख. पनि / नानी / भन्नुहुन्छ / कहिलेकाँही / बाबाले

ग. विरामी पर्दा / घरमा / म / लैजानुहुन्छ / अस्पताल

घ. पढ्न लेख्न / ल्याईदिनुभएको / मलाई / छ / टेवल / सानो

ङ. माया / छिमेकी / मलाई / गर्नुहुन्छ / काकीले

२. तपाईंले घरमा आफै गर्न सक्ने काम भएमा (✓) र नसक्ने काम भएमा (✕) चिन्ह् लगाउनुहोस् :

(क) म गाग्रीको पानी सार्न सक्छु । ☐

(ख) म पानी आफै निकालेर पिउन सक्छु । ☐

(ग) म घाँस काट्न सक्छु । ☐

(घ) म खाना खाने थाल र कचौरा आफै झिक्न र राख्न सक्छु । ☐

(ङ) म छिमेकमा केही सामान लगेर दिन सक्छु । ☐

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंलाई घरमा माया गरेर के नामले बोलाउनु हुन्छ ?

उत्तर : ____

(ख) के तपाईंले घरमा पानी आफै निकालेर पिउन सक्नुहुन्छ ?

उत्तर : ____

(ग) तपाईंको छिमेकमा तपाईंलाई कस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ ?

उत्तर : ____

(घ) तपाईंको घरमा गिलास र पानी राख्ने ठाउँ अग्लो छ कि होचो छ ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : तपाईंको घरमा तपाईंलाई घर परिवारका सबै सदस्यहरुले माया गर्नुहुन्छ । तपाईंले भनेको पनि बुबा आमाले मान्नु हुन्छ होला तर बुबा आमाले भनेको

तपाईले कत्तिको मान्नुहुन्छ ? तलको खाली ठाउँमा बाबा मम्मीले भनेको तपाईले के के कुरा मान्नु हुन्छ र तपाईले भनेको बुबा आमाले के के कुरा मान्नुहुन्छ लेख्नुहोस् ।

बुबा आमाले भनेको के के मान्नुहुन्छ ?	तपाईले भनेको बुबा आमाले के के कुरा मान्नुहुन्छ ?
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

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

मेरो नाम सविना खड्का हो । म गुहारठाना मा.वि मा कक्षा ३ मा पढ्छु । हाम्रो विद्यालयमा खेल्ने चौर सानो छ । हाम्रो विद्यालयमा शौचालय र पिउने पानीको राम्रो व्यवस्था छ । हामीहरु सजिलै पिउने पानीको धारा खोल्न र बन्द गर्न सक्छौं । हाम्रो कक्षाकोठा भुँई तलामा छ । हामी कक्षा कोठामा सजिलै आवतजावत गर्न सक्छौं । हामी बस्ने डेस्क बेन्च साना आकारका सजिलै बस्न मिल्ने खालका छन् । कक्षाकोठामा बुक कर्नर पनि छ । जहाँ कथा, कविता भएका थुप्रै पुस्तकहरु छन् ।

हामीहरु खाली समयमा पढ्ने गरेका छौं । हामीलाई विद्यालयमा सिकाउने सरले तपाई भनेर बोलाउनुहुन्छ । गाली तथा नराम्रा शब्दहरु प्रयोग गर्नुहुन्न । गुरुले हामीहरुलाई हँसाई हँसाई रमाईलो तरिकाले सिकाउनुहुन्छ । हामीलाई गुरुसँग कुनै डर त्रास पनि छैन । हामीले हाम्रो कक्षाकोठा सफा गर्नु पर्दैन । विद्यालयको कार्यालय सहयोगीले हामी बस्ने कक्षाकोठा सफा गरीदिनु हुन्छ । हाम्रो कक्षा कोठामा हामीहरुले बनाएका चित्रहरु टाँसेका छौ । हामीहरुलाई हावा, हुरी, पानी जस्ता समस्या पर्दा अभिभावकको जिम्मा लगाई दिनुहुन्छ । हाम्रो विद्यालयमा खेलकुदका सामग्रीहरु पनि छन । हामी दिनहुँ विद्यालयमा जाने गर्छौं । विद्यालयमा उपस्थित हुन नसकेको अवस्थामा निवेदन अथवा बुबा आमाले फोनबाट जानकारी गराउनुहुन्छ ।

अभ्यास

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

(क) हामीले गुरुसँग डर त्रास मान्नु हुँदैन ।	
(ख) सिकाएको कुरा नबुझेमा चुप लागेर बस्नुपर्छ ।	
(ग) साना विद्यार्थीहरुको कक्षा कोठा दोस्रो तल्लामा हुनु राम्रो हो ।	
(घ) शौचालय गए पछि ढोका खुल्लै राखे पनि हुन्छ ।	
(ङ) हामी बस्ने बेञ्च भन्दा डेस्क अग्लो हुनु पर्दछ ।	

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईको विद्यालयमा रहेको शौचालय कति टाढा छ ?

उत्तर : ____

(ख) तपाईले शिक्षकको डर त्रास मान्नु हुन्छ कि मान्नु हुन्न ?

उत्तर : ____

(ग) गुरुले सिकाएको नबुझेमा के गर्नु हुन्छ ?

उत्तर : ____

(घ) तपाईको विद्यालयको फुलबारी, बगैंचामा के के विरुवा छन् ।

उत्तर : ____

(ङ) तपाईले विद्यालयमा अनुपस्थित हुनु परे कसरी जानकारी गराउनुहुन्छ ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : विद्यार्थीहरुलाई घरमा, विद्यालयमा र समुदायमा आफू अनुकुल बालमैत्री अवस्था भएका वा नभएका कुराहरु लेखेर ल्याउन लगाई र कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

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, बगैंचा जस्ता बालमैत्री बनाउने विषयमा छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ : ३

हाम्रा व्यवहार राम्रा व्यवहार

सोनीया कक्षा ३ मा पढ्छिन् । उनको घरबाट स्कुल आधा घण्टाको दुरीमा छ । साथीहरु सँग झैँझगडा नगरी, बाटोमा नभुली विद्यालय जाने गर्छिन । उनी नियमित विद्यालय जान्छिन । शिक्षकहरुसँग पनि मिठो बोल्छिन् र आज्ञाकारी छिन् । विद्यालयमा हुने कार्यक्रमहरुमा पनि भाग लिन्छिन । साथीहरुसँग मिलेर बस्छिन । गृहकार्य दैनिक गर्छिन । नबुझेको, नजानेको शिक्षकलाई सधैँ सोध्ने गर्छिन । उनी सधै विद्यालय पोसाकमा सफा चिटिक्क परेर विद्यालय जान्छिन । उनलाई लिन र छोड्न उनको बुबा र आमा पालै पालो आउने गर्नुहुन्छ । उनी विद्यालयको एउटा असल विद्यार्थी हुन । सोनीया आफ्नो स्वास्थ्य र सरसफाइप्रति सचेत छिन । उनी घरमा बुबा आमालाई पनि सक्दो काममा सघाउँछिन । खाना खाईसके पछि दैनिक दाँत माझ्ने गर्छिन । आफुले सक्ने सरसफाइ आफैँ गर्छिन । हात खुट्टाका नङ काट्ने, कपाल कोर्ने, आफ्नो सुत्ने बिस्तारा मिलाउने जस्ता काम गर्छिन । उनी बासी खानेकुराहरु र जङ्क फुड कहिल्लै खादिँनन् । स्वस्थकर खानेकुराहरु मात्र खान्छिन । हरिया सागपातहरु, ताजा र सन्तुलित खानेकुराहरु खाने गर्छिन । उनले एकछिन टि.भि हेरेर गृहकार्य गर्न सुरु गर्छिन । उनी धेरै राती अबेरसम्म बस्दिनन् अनि बिहान पनि सबेरै उठ्ने गर्छिन । आमा बुबाले उनलाई माया गरेर सोनु भनेर बोलाउनुहुन्छ । बुबा आमाले समयमा खाए नखाएको, सरसफाइ भए नभएको जस्ता कुरामा धेरै ख्याल गर्नुहुन्छ । उनलाई हप्काउने, दप्काउने पनि गर्नुहुन्न । उनले कुनै गल्ती गरेमा सम्झाई बुझाई गरी गल्ती काम गर्नु हुँदैन भनेर भन्नुहुन्छ । नराम्रा शब्दले गाली पनि गर्नुहुन्न ।

अभ्यास

१. कोष्ठ भित्र दिइएका मिल्ने शब्दहरु तलको खाली ठाउँमा भरी तलको अनुच्छेद पूरा गर्नुहोस् ।

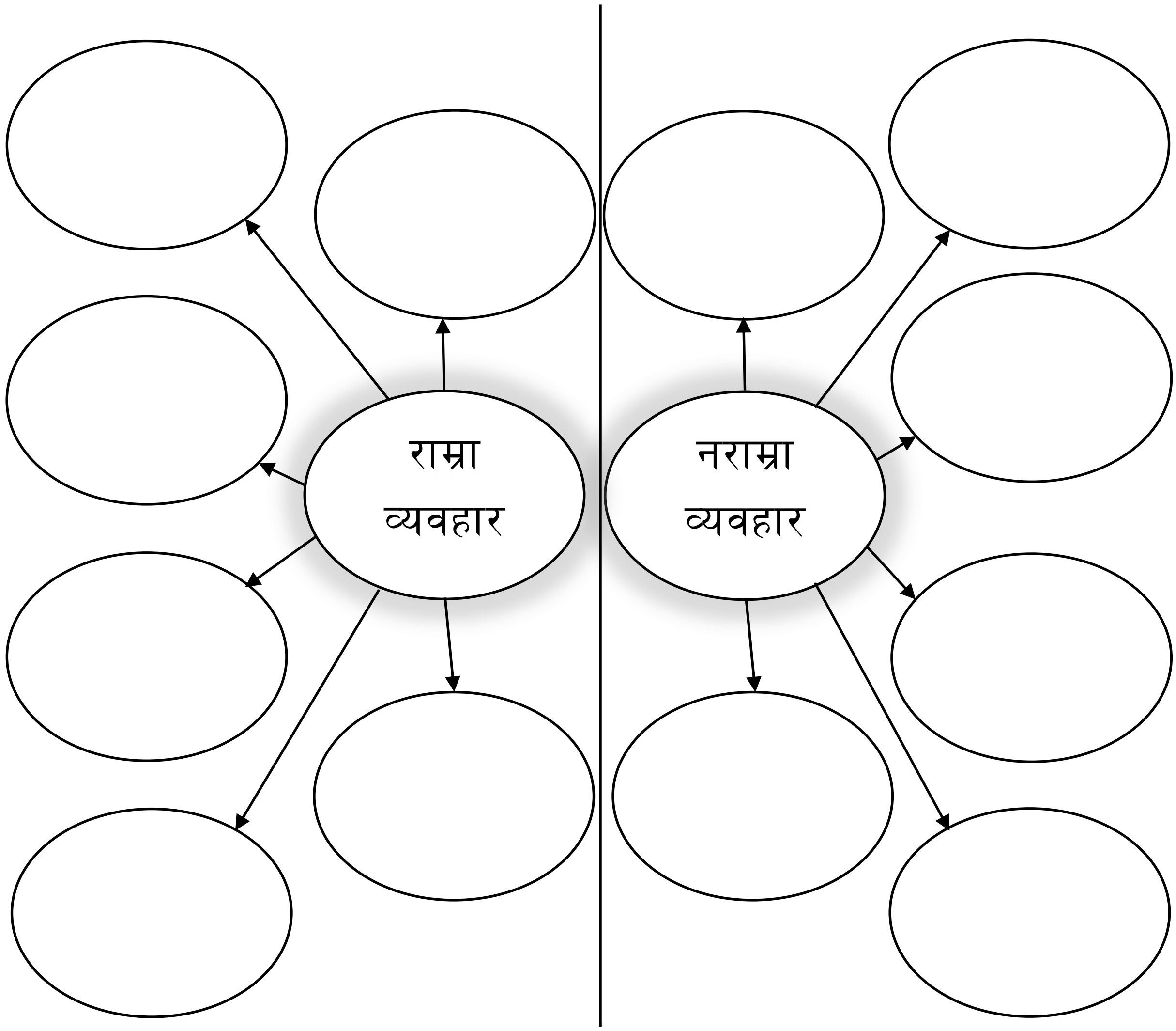
अ‍सल, सजग, हप्काउने, नियमित, तीन, आज्ञाकारी, सरसफाइ

सोनिया कक्षा .... मा पढ्छिन् । उनी अनुशासित विद्यार्थी हुन । विद्यालय समयमा कहिल्ले घरमा बस्दिनन् । .... विद्यालय जाने गर्छिन् । उनी कहिल्यै कसैलाई अभद्र व्यवहार गर्दिनन् । उनी असभ्य भाषा पनि बोल्दिनन् । सधैं आफ्ना शिक्षकहरु प्रति .... छिन् । साथीहरुसँग मिलेर बस्ने सोनिया विद्यालयको एक .... विद्यार्थी हुन् । घरमा पनि मिलेर बस्ने सोनिया बुबा आमाप्रति निकै आज्ञाकारी छिन् । उनले सक्ने आफ्नो .... आफै गर्न सक्छिन् । उनी आफ्नो स्वास्थ्यप्रति सचेत र .... छिन् । उनलाई घरमा सबैले माया गर्नुहुन्छ । गाली गर्ने, ... र दप्काउने काम कसैले पनि गर्नुहुन्न ।

२. तपाईका मिल्ने राम्रा बानीमा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस् ।

राम्रा बानी	चिन्ह
म सधै विद्यालय जान्छु ।	
म घरमा झगडा गर्छु ।	
म विद्यालयबाट घर फर्किदा बाटो मै ढिला गरी फर्किन्छु ।	
म आफ्नो हात खुट्टाको नङ आफै काट्न सक्छु ।	
म भात तरकारी बनाउन सक्छु ।	
म बिहान ७ बजे उठ्छु ।	
म टि.भी र मोवाईल धैरै बेर हेर्दिन् ।	

३. तलको गोलो घेरा भित्र तपाईका राम्रा र नराम्रा व्यवहारहरु लेख्नसहोस् ।



४. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईलाई आमाले के भनेर बोलाउनुहुन्छ ?

उत्तर : ____

(ख) के तपाई दैनिक गृहकार्य गर्नुहुन्छ ?

उत्तर : ____

(ग) बासी खानेकुरा खायौँ भने के हुन्छ ?

उत्तर : ____

(घ) तपाई आफ्नो सरसफाइ आफै गर्न सक्नुहुन्छ ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : तपाई आफ्ना राम्रा र नराम्रा व्यवहारहरुको सूची बनाई नराम्रा व्यवहार अब नगर्नका लागि के गर्दै हुनुहुन्छ लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

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 कुरा बताउनुहोस् ।

पाठ : ४

समुदाय नाता र सम्बन्ध

मेरो नाम सृष्टी थापा हो । मेरो घर अमलावासमा पर्दछ । म सल्लेरी प्राथमिक विद्यालयमा कक्षा ३ मा पढ्छु । मेरो घरमा पाँचजना परिवारका सदस्यहरु हुनुहुन्छ । मेरो घरभन्दा माथि काका काकीको घर छ । काकाले मलाई पहिला फुच्ची भनेर बोलाउनु हुन्थ्यो । आज भोलि मलाई नानी र कहिले काहीँ नाम बाट पनि बोलाउनुहुन्छ । काकीले पनि माया गर्नुहुन्छ । मेरो मावली गाउँ मुम्फुङ्ग ठाँटीमा पर्छ । मामाले कालिका मा.वि. मा पढाउनुहुन्छ । मलाई राम्ररी पढ्नु पर्छ भन्नुहुन्छ । माईजुले पनि सधैं आदर र सत्कार गर्नुहुन्छ । मलाई मिठो खानेकुरा दिनुहुन्छ । कपडा पनि किनिदिनुहुन्छ । मलाई

एक्लै कतै जान पनि दिनुहुन्न । छरछिमेकमा पनि मलाई सबैले माया गर्नुहुन्छ । हाम्रो घर बाट अलि पर प्रतीक्षालय छ । म जस्ता साना साना बालबालिकाहरु सजिलै प्रतिक्षलयको बेञ्चमा बस्न सक्छौँ । पल्लो घरको ठुलो दाइले हामीहरुलाई खेल खेल्न भनेर दुवो सहितको चौर पनि बनाई दिनुभएको छ । म स्कुल जाने बाटोमा पानीको धारा छ । म त्यो धारा सजिलै खोल्न र बन्द गर्न सक्छु । मेरो घर माथिको चौपारी अग्लो छ । त्यसैले म त्यसमा बस्न सक्दिन । बाटोमा एउटा सार्वजानिक शौचालय पनि छ । म त्यसको ढोकाको चुकुल खोलेर लगाउन पनि सक्छु । मेरो घर तल दशैंको लागि राखेको पिङ पनि थियो तर अग्लो भएका कारण हामी साना साना बालबालिकाहरु खेल्न सक्दैनौ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानी भर्नुहोस् :

(क) सृष्टी थापाको मावली गाउँ .... हो । (मेहलढाप, मुभ्कुङ्ग)

(ख) आज भोलि सृष्टीलाई काकाले .... भनेर बोलाउनु हुन्छ । (नानी, फुच्ची)

(ग) उनको घर माथिको.................... अग्लो छ । (पिपल, चौपारी)

(घ) मामा माइजूले .... गर्नुहुन्छ । (सम्मान, गाली)

(ङ) बाटोमा भएको ....सजिलै बस्न मिल्ने खालको छ । (धारो, प्रतिक्षालय)

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) के तपाईले छिमेकको घरको शौचालयको चुकुल पुग्न सक्नुहुन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ख) तपाईलाई मामाले के भनेर बोलाउनुहुन्छ ?

उत्तर : ____________________

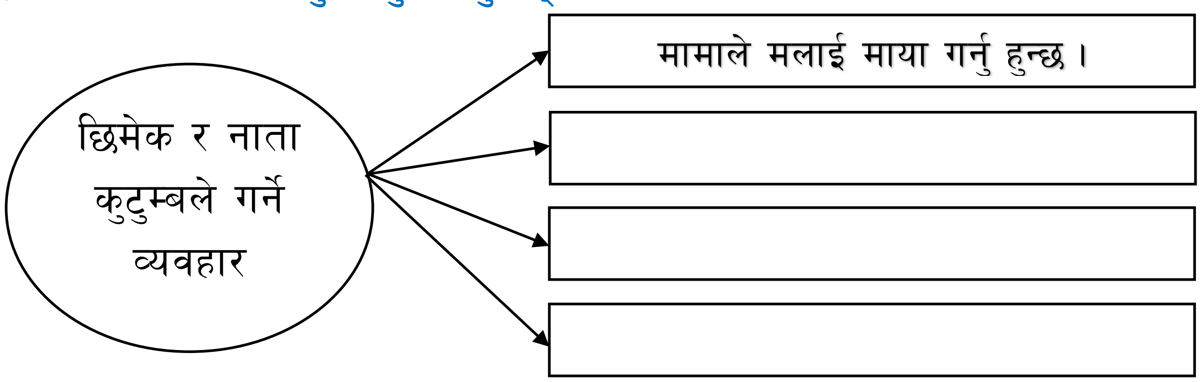
(ग) तपाईको वडामा बालबालिकाहरु खेल्ने पार्क वा चौर छ कि छैन ?

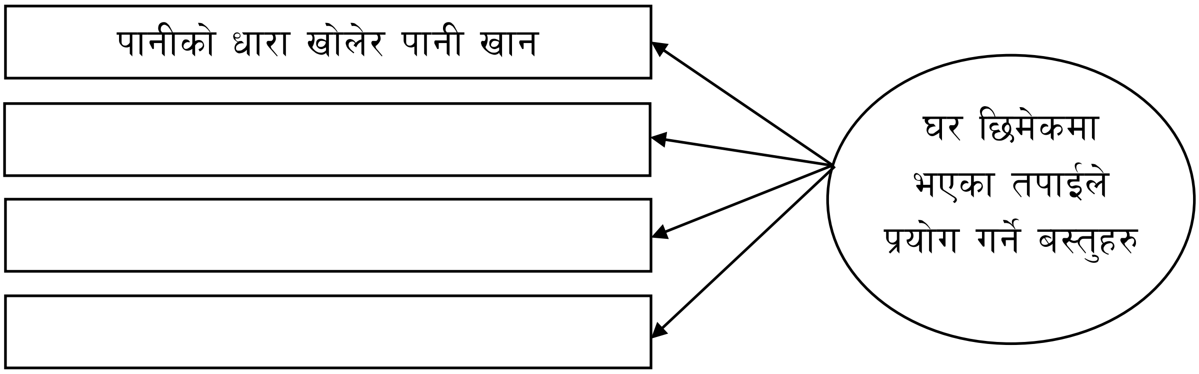
उत्तर : ____________________

(घ) तपाईको वडामा वडा कार्यालयले बाल क्लब गठन गरेको छ कि छैन् ?

उत्तर : ____________________

३. तलका कोठामा उपयुक्त कुरा भर्नुहोस् ।





शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई आ-आफ्नो छरछिमेकमा भएका सामग्रीहरु वा बस्तुहरु बालमैत्री भए नभएको पालैपालो सोधी छलफल गराउनुहोस् । बालमैत्री भए नभएको एकिन गरी बालमैत्री बनाउन सहजीकरण गर्नुहोस् ।

एकाइ बाह्र

योग, व्यायाम र ध्यान

एकाइगत सक्षमता :

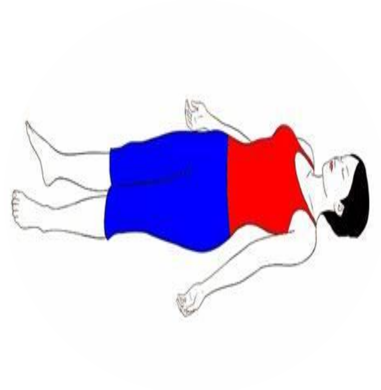
यस एकाइको अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीहरु निम्न कार्यमा सक्षम हुनेछन् :

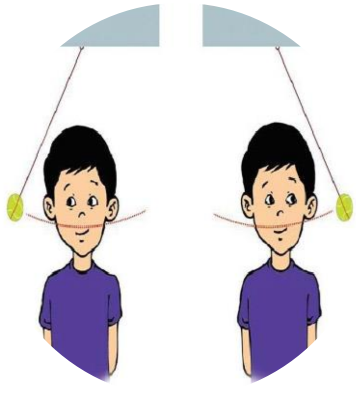
(क) औंला, हात, खुट्टा र आँखाको कसरत गर्न,

(ख) सुखासनमा, सवासन, पद्मासन र बज्रासनमा बस्न,

(ग) सूर्य नमस्कार गर्न,

(घ) ऊँ उच्चारण र ध्यान गर्न ।





पाठ : १

व्यायाम

सोमबारको दिन थियो । खाजा खाने समयमा कक्षा ३ मा पढ्ने रमा राना र सुनिता बुढाथोकी, चौरमा बसेर व्यायाम सम्बन्धी छलफल गरिरहेका थिए । यत्तिकैमा स्थानीय विषय पढाउने गुरु टुप्लुक्क आइपुग्नु भयो ।

शिक्षक : रमा, सुनिता के गफ गरिरहनु भएको छ ?

रमा : नमस्कार, सर ! व्यायाम सम्बन्धी छलफल गरिरहेका छौँ । आज स्थानीय विषयमा यही पाठ पढ्ने होइन र सर ?

शिक्षक : हो, स्यावास ! आज पढ्ने पाठ बारे पहिले नै चिन्तन गरेकोमा । (यतिकैमा घण्टी वज्छ ।) पाचौँ पिरियडमा कक्षा मै छलफल गरौंला । (सबै कक्षाकोठा भित्र जान्छन्) पाचौँ घण्टीमा शिक्षक कक्षामा आउनुहुन्छ र सेतोपाटीमा व्यायाम भन्ने पाठ शीर्षक लेखी सबैलाई चौरमा लिएर जानु हुन्छ र सबैलाई लाइनमा उभिन लगाउनु हुन्छ र सिट्टीको तालमा गोडाफाट सर्तक, गोडाचाल, हात माथि र दायाँ बायाँ घुमाउने औंला चलाउने, चुट्की मार्ने, सिधा उभिएर आँखाले तल माथि वरिपरि हेर्ने, काम गराउनु भयो । हामी पनि त्यही अनुसार गर्दै गयौँ । गुरुले पछि गएर हामीले गरेका क्रियाकलापहरुलाई व्यायाम हो भनेर भन्नु भयो । सच्चै व्यायामले शरीरमा स्फूर्ति बढाउने रहेछ । हामीलाई स्वस्थ र निरोगी बनाउँदो रहेछ । हामीले पनि निरन्तर गरौं र साथीहरुलाई पनि निरन्तर गर्न लगाऔँ ।

अभ्यास

१. चित्र हेरेर जोडा मिलाउनुहोस् :

सर्तक

गोडाफाँट

हात माथि

औलाको कसरत

आँखाको कसरत

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) गोडाफाँट कसरी गरिन्छ ?

उत्तर : ____

(ख) हातको कसरत कसरी गरिन्छ ?

उत्तर : ____

(ग) हात ठाडो पारी औँला चलाउँदा के को कसरत हुन्छ ?

उत्तर : ____

(घ) व्यायामले हामीलाई के फाइदा हुन्छ ?

उत्तर : ____

(ङ) सिधा उभिएर टाउको नहल्लाई तल माथि दायाँ बायाँ हेर्दा के को कसरत हुन्छ ?

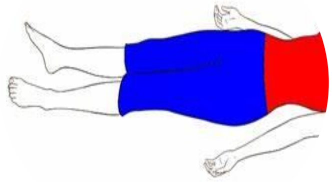
उत्तर : ____

परियोजना कार्य : विद्यार्थीहरुलाई पटक पटक अभ्यास गर्न लगाई अवलोकन गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई भिडियोमार्फत पाठमा भएका व्यायामहरु देखाइ त्यसै अनुसार आफूले गरेर देखाइ विद्यार्थीहरुलाई पटक पटक अभ्यास गराउनुहोस् ।

पाठ : २

योग



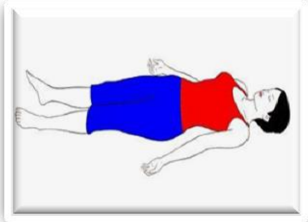
भाइ बहिनीहरु हामीले कक्षा २ मा सुखाशन, शवासन र सूर्य नमस्कारको बारेमा सिकिसकेका छौं । सुखासन भनेको आरामसँग पलेटी मारेर बस्ने, शवासन भनेको आरामसँग उत्तानो परेर सुत्ने, सूर्य नमस्कार भनेको सूर्यलाई नमस्कार गर्ने गरेका थियौं । सूर्य नमस्कारका धेरै चरणहरु रहेका छन् । त्यसमा दायाँ खुट्टा अगाडि लगेर दुबै हातले टेकेर टाउको ठाडो पार्ने, दुबै खुट्टा पछाडि दुबै हात अगाडि गराई टाउको ठाडो पार्ने जस्ता कियाकलापहरु गरी अन्तमा सर्तक अवस्थामा उभिएर दुबै हात जोडी नमस्कार गर्ने गरिन्छ

दुबै खुट्टा पलेटी मारेर बसी पैताला एक अर्को खुट्टा माथि उत्तानो पारी बुद्धको जस्तो आसन पारी बस्ने बसाइँलाई पद्मासन भनिन्छ । दुबै खुट्टा मोडेर कुर्कुचा माथि हिप राखी बस्ने आसनलाई बज्रासन भनिन्छ । यसै गरी नियमित योग गर्दा हाम्रो शरीर

स्वस्थ र स्फूर्तिलो हुन्छ । म नियमित यस किसिमका योग गर्ने गर्दछु । विद्यार्थी भाइ बहिनीहरु पनि यस किसिमका योगहरु गर्नुहोला ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :



सुखासन

पद्मासन

बज्रासन

शवासन

सूर्यको नमस्कार

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) पद्मासन भनेको कस्तो आसन हो ?

उत्तर : ____________________

(ख) बुध्दको जस्तो आसनलाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ____________________

(ग) बज्रासनमा रहँदा खुट्टा कस्तो बनाउनु पर्छ ?

उत्तर : ____________________

(घ) सूर्य नमस्कारको एउटा विधि लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____________________

(ङ) आरामसँग बस्ने आसनलाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ____________________

परियोजना कार्य : पाठमा दिइएका विभिन्न आसनहरुको चित्र बनाई उपयुक्त रङ्ग भर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई भिडियो मार्फत पाठमा भएका योगहरु देखाइ आफूले गर्दै विद्यार्थीहरुलाई पनि त्यसै अनुसार पटक पटक अभ्यास गराउनुहोस्

पाठ : ३

ध्यान

प्यारी बहिनी एलिना,

मिठो सम्झना !

कुशल छु , कुशल चाहन्छु । तिमीले पठाएको जिज्ञासा सहितको पत्र पाँए । ध्यान भनेको के हो भनेर जिज्ञासा राखेकी रहेछौ । अहिलेका मानिसहरुका इच्छा आवश्यकताहरु धेरै छन् । ती आवश्यकता पूरा गर्ने स्रोत र साधनहरु सीमित छन् । असीमित आवश्यकताहरु पूरा गर्न प्रयत्न गर्दा गर्दै पनि निरास भएर बसेको पाइन्छ । वर्तमान विश्वमा धेरै मानिसहरुलाई यसले बेखुसी बनाएको छ । यस्तो अवस्थाबाट बच्न एकान्त ठाउँमा गई ऋृषिमुनिहरुले जस्तै तपस्या गरी मनलाई एकाग्र बनाउने कामलाई ध्यान भनिन्छ । मनलाई थप एकाग्र बनाउनका लागि ॐ उच्चारण गर्दै ध्यान गर्ने गरिन्छ । यसबाट शरीरमा थप शक्ति मिल्ने गर्दछ, मन खुसी हुन्छ । अहिलेको यो व्यस्त संसारमा यसको चर्चा बढ्दै भएको छ । बुद्ध भगवानले ध्यान बसेरै ज्ञान प्राप्त गरेका थिए । तिमीले पनि नियमित ध्यान गर्‍यौ भने मन हल्का र खुसी हुने, जागर बढेर आउने र शरीर स्वस्थ हुन्छ । तिमीले राखेको जिज्ञासा यस पत्र मार्फत पूरा हुने आशा राख्दै यो पत्रबाट बिदा हुन्छु ।

उही शुभचिन्तक दिदी सलिना ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) ध्यान कसरी बस्न सकिन्छ ?

उत्तर : ______________________________

(ख) ध्यान बस्दा हुने कुनै दुई फाइदा लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ______________________________

(ग) एलिनाले के को जिज्ञासा राखेर पत्र पठाएकी रहिछिन् ?

उत्तर : ______________________________

(घ) व्यस्त समयमा खुसी हुन के गर्नु पर्छ ?

उत्तर : ______________________________

(ङ) ध्यान गरेर ज्ञान कसले प्राप्त गर्नु भएको थियो ?

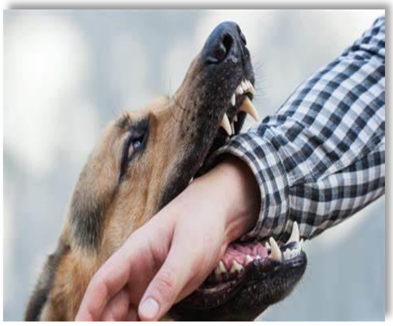
उत्तर : ______________________________

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई भिडियो मार्फत ध्यान गरेको देखाइ आफूले पनि गरी विद्यार्थीहरुलाई पनि त्यसै अनुसार गर्न लगाउने राम्रो तरिकाले गरेको नगरेको अवलोकन गर्दै राम्रो नगर्नेलाई सिकाउँदै थप अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

एकाइ तेह्र

विपद् व्यवस्थापन र सुरक्षाका उपायहरु

एकाइगत सक्षमता :
यस एकाइको अध्ययनपश्चात् विद्यार्थीहरु निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :
(१) विपद् बारे जानकारी लिई त्यसबाट बाच्ने उपायहरु बताउन,
(२) प्राथमिक उपचार बाकस र यसमा रहेको सामग्री बारे बताउन ।



पाठ : १

विपद्

भाइ बहिनीहरु हामीले कक्षा २ मा घरमा भएका घरेलु औजारहरु जस्तै हँसिया, चक्कु, बञ्चरो जस्ताको प्रयोग गर्दा राम्रोसँग ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ । बाटोमा हिड्दा सुरक्षित भएर हिड्नु पर्दछ । विद्यालयमा बस्दा र खेल्दा सुरक्षा अपनाउनु पर्दछ र आगोको जथाभावी प्रयोग गर्नु हुँदैन । बाढी, पहिरोबाट जोगिनु पर्दछ भन्ने बारे पढेका, सिकेका र प्रयोग समेत गरेका थियौ । यी सबै विपद्हरु हुन् । विपद् थाहा दिएर आउने कुरो हुँदैन । कुनै पनि बेला विभिन्न घटनाहरु घटन सक्छ । यी सबै विपद् हुन् ।

कक्षा ३ मा पनि यी र यस्तै कुराहरुको बारेमा अध्ययन गर्ने छौँ । भूकम्प जानु, विभिन्न रोगहरुको महामारी हुनु (जस्तैः कोभिड-१९), चट्याङ आउनु, आँधी, हुरी, बतास, जनावरहरुले टोक्नु, बिजुलीबाट करेन्ट लाग्नु, विषादीको गलत प्रयोग हुनु जस्ता थुप्रै कुराहरु पनि विपद् हुन् । हामीहरुलाई थाहा नदिई अकस्मात् यस्ता विपद्हरु आई लाग्न सक्छन् । त्यसैले हामीहरु यस्ता विपद्हरुबाट जोगिनका लागी सतर्क अवस्थामा रहनु पर्दछ ।

रोग लागेर उपचार गर्नु भन्दा रोगै लाग्न नदिनु वेश हुन्छ । हाम्रो दैनिक जीवनमा होस् पुऱ्याएर कामहरु गऱ्यौं भने यस्ता विपद्हरुबाट सजिलै जोगिन सकिन्छ । विपद्हरु प्राकृतिक रुपमा र कृत्रिम रुपमा रहेका हुन्छन् । केही यस्ता चिजहरु छन् जसको प्रयोग हाम्रो दैनिक जीवनमा गर्ने पर्दछ तर दुरुपयोग भयो भने विपद् निम्त्याउछ। जस्तैः आगो, विद्युत, पानी, विषादी आदि । हामी सबैले यस्ता चिजहरुको जतनले प्रयोग गर्नु पर्दछ । एउटाको लापरवाही भयो भने सारा समाज नै खतम हुन सक्दछ । यस्ता कुराहरुलाई विपद् भनिन्छ । नानीबाबुहरु ! यो बाजा बजाएर आउने चिज होइन ।

अभ्यास

१. तलका शब्दहरुको अर्थ स्पष्ट हुने गरी जोडा मिलाउनुहोस् :

(क) भूकम्प   जनावरले टोक्दा लाग्ने रोग

(ख) आँधी   विजुली चम्केर ठूलो आवाज आउनु

(ग) विष   रोग फैलदै जानु

(घ) चट्याङ्   जोडसँग हावा चल्नु

(ङ) रेविज   पृथ्वी हल्लिनु वा काप्नु

(च) महामारी   किटनासक औषधी

२. तलको शब्द जालबाट विपदहरुको नाम छुट्याउनुहोस् ।

भू	म	हा	मा	री
रे	क	क	रे	न्ट
वि	च	म्प	आ	गो
ज	ट्या	हु	गो	प
आँ	ङ	री	ला	हि
धी	वि	ष	ग्नु	रो

(क) भूकम्प   (घ)

(ख)   (ङ)

(ग)   (च)

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) विपद् भनेको के हो ?

उत्तर : ____________________

(ख) कुनै पाँचवटा विपद्हरुको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____________________

(ग) विपद्बाट जोगिन के गर्नु पर्दछ ?

उत्तर : ____

(घ) आफूले भोगेको कुनै एक विपद्को नाम लेख्नुहोस् । त्यसको कारण समेत उल्लेख गर्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ङ) के विपद् थाहा नदिएर आउँछ ? उदाहरण दिनुहोस् ।

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : विपद् आउन सक्ने सम्भावित विपद्हरुको नाम, लेखी आफ्नो कक्षाकोठामा प्रदर्शन गरी टाँस गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : सम्भावित विपद्हरु बारे विद्यार्थीसँग सोध खोज र छलफल गराई आफ्नै मुखबाट भन्न लगाई सेतो पाटीमा टिप्दै जानुहोस्, नभनेका विपद्हरु आफूले थपी विपद् कसरी हुन सक्छ भन्ने बारेमा स्पस्ट पारिदिनुहोस् । उदाहरणहरु समेत बताई दिनुहोस् । सम्भव भएका भिडियो समेत देखाउनुहोस् ।

पाठ : २

विपद् व्यवस्थापनका उपायहरु

सीता र राम कक्षा ३ मा पढ्ने विद्यार्थीहरु हुन् । उनीहरु विद्यालयको मध्यान्तरको समयमा चौरमा बसी रहेका थिए । बस्दा हिजो स्थानीय विषयको पाठ पढ्दा विपद् भन्ने पाठको बारेमा छलफल गरिरहेका थिए । यत्तिकै मा स्थानीय विषय पढोउने सर त्यहाँ आई पुग्नु भयो ।

शिक्षक : सीता, राम के कुरा गरी रहनु भएको छ ?

सीता : नमस्कार सर ! विपद् भनेको त हिजो हामीले पढ्यौं । विपद्हरु आईपर्दा त्यसको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ? भन्ने बारे छलफल गरेका थियौ । हजुरले बताई दिनुहोस् न ।

शिक्षक : भूकम्प, चट्याङ, माहामारी, आँधी, हुरी आदि आएको समयमा हामीहरु सुरक्षित ठाउँमा बस्नु पर्दछ । रेडियो, टि.भी.बाट समाचार हो भने बमोजिम गर्नु पर्दछ । आफ्नो व्यक्तिगत सरसफाइ गर्नु पर्दछ । महामारी भएमा मास्क लगाउने, साबुन पानीले हात धुने समूहमा नबस्ने गर्नु पर्दछ ।

राम : जनावरको टोकाई बाट पनि विपद् आउँछ हैन र सर !

शिक्षक : हो ! जनावरहरुको नजिकमा पनि जानु हुँदैन । कुकुर बौलाएको बेला टोक्यो भने रेविज भन्ने रोग लाग्छ । त्यस्ता जनावरहरुसँग टाढै रहनु पर्दछ ।

सीता : हाम्रो गाउँमा एक जना मानिसले तरकारीमा राख्ने विषादी खाएर झनै मरेन सर

शिक्षक : हो विषाली सेवनबाट पनि मानिस मर्न सक्छ यो विपद् हो । त्यस्ता विषादीहरु बच्चा बच्चीले पुग्ने ठाँउमा राख्नु हुँदैन् । खेतीपातीमा प्रयोग गर्दा पनि मास्क लगाएर सुरक्षित गर्नुपर्दछ । प्रयोग गरी सकेपछि साबुन पानीले हात धुनु पर्दछ ।

राम : विद्युतबाट पनि त खतरा हुन्छ नि होइन र सर ?

शिक्षक : हो । विद्युतको पनि गलत प्रयोग गरियो । नाङ्गो तारमा हातले छोइयो भने करेन्ट लाग्छ र मर्न सकिन्छ । यसको प्रयोग गर्दा निकै होसियारपूर्वक गर्नुपर्दछ । आगो लाग्न सक्छ । आगोको दुरुपयोग गरेमा घरहरु जल्न सक्छन् । आगालागी हुन्छ । त्यसैले हामीहरुले घरमा भएका धारिला औजारहरु, आगो, विद्युतहरुको पनि सही सदुपयोग गर्नुपर्दछ । अन्यथा ठूलो विपद् आउन सक्छ ।

अभ्यास

१. तलका विपद् र सुरक्षाका उपायहरु जोडा मिलाउनुहोस् :

(क) भूकम्प	सुरक्षित ठाउँमा बस्ने
(ख) चटयाङ्	मास्क लाउने र साबुन पानीले हात धुने
(ग) वर्षा	खाटमुनि बस्ने
(घ) महामारी	आकाशमा बिजुली चम्केर ठुलो आवाज आउनु सुरक्षित ठाँउमा बस्नु
(ङ) हावा हुरी	हिड्नु परे छाता ओडेर मात्र हिडने

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

(क) भूकम्प जाँदा कोठामा भए खाटमुनि बस्नु पर्दछ । ☐

(ख) रेबिज रोग लाग्न नदिन जनावरहरुको टोकाईबाट बच्नु पर्दछ । ☐

(ग) विषादीको प्रयोग जथाभावी गर्नु पर्दछ । ☐

(घ) महामारीमा मास्क लगाउने पटक पटक साबुन पानीले हात धुने गर्नु पर्दछ । ☐

(ङ) बर्षाको पानीमा छाता नओढी हिडे पनि हुन्छ । ☐

(च) हावा हुरी र चट्याङ पर्दा सुरक्षित ठाउँमा बस्नु पर्दछ । ☐

३. तल दिइएका विपद्हरुमा गर्न सकिने व्यवस्थापनका उपायहरुको क्रम मिलाउनुहोस् ।

(क) भूकम्प

(अ) खाटमुनि जाने (आ) पूर्व तयारी (इ) रेडियो टिभी सुन्ने

(ख) महामारी

(अ) भिडमा नजाने (आ) साबुन पानीले हात धुने (इ) मास्क लगाउने

(ग) आधि हुरी

(अ) घर भित्रै बस्ने (आ) सामग्रीको जतन गर्ने (इ) रेडियो, टिभि सुन्ने

(घ) चट्याङ

(अ) विद्युतको मिटर अफ गर्ने (आ) घर बाहिर नहिड्ने

(इ) विद्युतीय सामग्रीको प्रयोग नगर्ने

४. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) भूकम्प जाँदा के गर्नुपर्छ ?

उत्तर : ____

(ख) रेबिज रोग लाग्न नदिन के उपाय गर्नुपर्ला ?

उत्तर : ____

(ग) महामारी भएको बेला के के गरेर सावधानी अपनाउनु पर्दछ ?

उत्तर : ____

(घ) आगोको दुरुपयोग भएमा हुने दुई क्षतिहरु उल्लेख गर्नुहोस् ।

उत्तर : ____

(ङ) हामीले घरेलु औजार र विद्युतको प्रयोग कसरी गर्नु पर्दछ ?

उत्तर : ____

(च) तपाईले सुनेका/भोगेका कुनै दुई वटा विपद्को नाम लेखी त्यसको व्यवस्थापनको उपायहरु लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : तपाईले देखेका, सुनेका, भोगेका कुनै तीन वटा विपद्हरुको नाम लेखी त्यसका व्यवस्थापनका उपायहरु उल्लेख गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विपद्हरुको नाम भन्न लगाई टिपोट गर्दै जाने र ती विपदहरुको व्यवस्थापन बारे कक्षा कोठामा छलफल गराउने/आवश्यकता अनुसार सहजीकरण गर्नुहोस् ।

पाठ : ३

प्राथमिक उपचार

सोमबारको दिन थियो । गुरुले कक्षा २ मा पढ्ने विद्यार्थीहरुलाई हाम्रो विद्यालयमा भएको प्राथमिक उपचार कक्षमा लगेर अवलोकन गराउनु भयो । विद्यार्थीहरुले पालै पालो आफ्ना जिज्ञासाहरु राखे पछि गरुले सबैकुरा सजिलो तरिकाले बताई दिनु भयो ।

गुरु : ल, हेर्नुहोस् नानी बावुहरु ! यो हाम्रो प्राथमिक उपचार गर्ने कक्ष हो ।

सुप्रिया : गुरु, यो प्राथमिक उपचार भनेको के हो ?

गुरु : प्राथमिक उपचार भनेको घटनास्थलमै तुरुन्तै, सबैभन्दा पहिले गरिने उपचार प्राथमिक उपचार हो ।

दिलिप : बुझ्यौ गुरु । अनि यो बाकस के हो त ?

गुरु : यो प्राथमिक उपचार बाकस हो ।

श्रीराम : अनि गुरु यो बाकस किन चाहिन्छ त ?

गुरु : हेर्नुहोस् घाँउ चोटपटक कतिखेर लाग्छ, थाहा हुँदैन, अस्पताल जानुभन्दा पहिले हामीले सामान्य उपचार गर्छौं । सामान्य उपचार गर्दा सजिलो होस भनेर सबै आवश्यक सामग्रीहरु एकै ठाउँमा राख्दा उपचार गर्न सजिलो हुने भएकोले, यो प्राथमिक उपचार बाकसको रुपमा बनाइएको हो ।

रिजन : गुरु, यो बाकसमा के के सामग्रीहरु हुन्छन् त ?

गुरु : ल सुन्नुहोस्, यस बाकस भित्र मलम, पट्टी, कपास, कैंची, साबुन, टर्च लाईट, बाँध्ने रवर, जीवनजल सामान्य औषधीहरु रहेका हुन्छन् ।

रमिला : गुरु हामीलाई पखला लागेमा कसरी प्राथमिक उपचार गर्ने त ?

गुरु : हो सही कुरा गर्नुभयो, पखला लागेमा जीवनजल वा नुन, चिनी, पानी घोलेर खायौं भने त्यो प्राथमिक उपचार हो । त्यसपछि बल्ल हामी अस्पताल जान्छौ ।

सञ्चिता : जस्तै रुघा खोकी लाग्दा तातो पानी पिउने, घाउ चोट लाग्दा मलम पट्टी गर्ने जस्ता प्राथमिक उपचार रहेछन् है गुरु ।

गुरु : हो तपाईहरुले सही भन्नुभयो । हामीलाई पनि चोटपटक वा सामान्य स्वास्थ्य समस्या हुँदा अस्पताल जानुभन्दा पहिले प्राथमिक उपचार गर्नु पर्दछ ।

(त्यस पछि सबै विद्यार्थीहरु लाईनमा आफ्नो कक्षाकोठा तर्फ लाग्दछन् ।)

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानेर भर्नुहोस् ।

(जीवनजल, स्टेचर, औषधी, प्राथमिक उपचार, मलम)

क. घटनास्थलमा तुरुन्तै गरिने उपचार .... हो ।

ख. घाउचोट लागेमा .... लगाउनु पर्छ ।

ग. पखला लाग्दा .... को प्रयोग गर्नुपर्छ ।

घ. प्राथमिक उपचार बाकसमा .... हुँदैन् ।

ङ. अस्पतालमा विभिन्न प्रकारका .... पाईन्छन् ।

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

(क) अस्पतालमा गएर गरिने उपचार प्राथमिक उपचार होइन ।	
(ख) प्राथमिक उपचार बाकसभित्र खानेकुराहरु हुन्छन् ।	
(ग) रुघा खोकी लाग्दा चिसो पानी पिउनु हुँदैन ।	
(घ) सामान्य चोट पटक लाग्दा मलम पट्टीको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।	
(ङ) स्वास्थ्यमा समस्या हुँदा अस्पताल नजाँदा पनि हुन्छ ।	

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) प्राथमिक उपचार भनेको कस्तो उपचार हो ?

उत्तर : ____

(ख) प्राथमिक उपचार बाकसमा के के सामग्रीहरु हुन्छन् ?

उत्तर : ____

(ग) आवश्यक सबै सामग्रीहरु प्राथमिक उपचार बाकसमा किन राखिएको हो ?

उत्तर : ____

(घ) पखला लाग्दा सुरुमा के गर्नु पर्दछ ?

उत्तर : ____

(ङ) ठुलो चोट पटक लागेमा कहाँ जानु पर्छ ?

उत्तर : ____

परियोजना कार्य : तपाईंको विद्यालयमा भएको प्राथमिक उपचार बाकस अवलोकन गरी त्यस बाकसभित्र भएका सामग्रीहरुको सूची तयार पारी के के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई प्राथमिक उपचारको अवधारण दिई प्राथमिक उपचार बाकसमा हुने सामग्रीहरुको सूची तयार पारी तिनीहरुको प्रयोग समेत बताई कक्षामा छलफल गराउनुहोस् । तपाईंको विद्यालयमा भएको रेडक्रस वा प्राथमिक उपचार कक्षको अवलोकन समेत गराउनुहोस् ।