स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो सियारी

कक्षा ३

सियारी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
रूपन्देही

प्रकाशक : सियारी गाउँपालिका कार्यालय

प्राविधिक सहकार्य : लुम्बिनी बोस्टन इन्टरनेसनल एजुकेसनल कन्सल्टेन्सी प्रा.लि.

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

संस्करण : २०८२, प्रथम

यस पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखा सियारी गाउँपालिकामा निहित छ। यस गाउँपालिकाको लिखित स्वीकृतिबिना पूर्ण वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरी प्रकाशन गर्न तथा विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट कपी गर्न तथा अभिलेख उतार गर्न पाइने छैन।

प्रकाशकीय

सियारी गाउँपालिकाद्वारा तयार पारिएको स्थानीय पाठ्यक्रमका विषयवस्तु, क्षेत्र र क्रममा आधारित रहेर हाम्रो सियारी पाठ्यपुस्तक प्रकाशित गरिएको छ । सियारी गाउँपालिकाको सामाजिक, आर्थिक, कला, संस्कृति, सांस्कृतिक, धार्मिक, नैतिक, पर्यटकीय, औद्योगिक, स्वास्थ्य, व्यापारिक, कृषि जस्ता विषयमा विद्यार्थीलाई जानकारी गराई नैतिकवान्, अनुशासित, र सृजनशील नागरिक तयार गर्न मद्दत पुऱ्याउने उद्देश्यका साथ स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी पाठ्यपुस्तक निर्माण गरिएको हो । यस पाठ्यपुस्तकमा स्थानीय पुरातात्त्विक, ऐतिहासिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, पर्यटकीय स्थलहरू तथा सेरोफेरोका महत्त्वपूर्ण स्थल एवम् विषयवस्तुहरू समावेश गरिएको छ। यस पुस्तकको अध्ययनबाट विद्यार्थीले आफ्नो पालिकाको भौगोलिक अवस्थिति, स्थानीय ऐनकानुन, सेवासुविधा, स्थानीय संस्कृति, चाडपर्व, जातजाति, सामाजिक अनुशासन, कृषि, प्राकृतिक चिकित्सा, जडीबुटी र परम्परागत सिपका बारेमा जानकारी लिन सक्ने छन्। सियारी गाउँपालिकाअन्तर्गतका विद्यालयहरूबाट आधारभूत तह उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थीले आन्तरिक वा बाह्य पर्यटकहरूलाई मार्गदर्शन गर्न सकून् भन्ने अपेक्षा राखी पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तकको प्रकाशन गरिएको हो । **हाम्रो सियारी** पाठ्यपुस्तकको लेखन तथा सम्पादन कार्यको जिम्मेवारी लिने संस्था लुम्बिनी बोस्टन इन्टरनेसनल एजुकेसनल कन्सल्टेन्सी प्रा.लि., रूपन्देही र पाठ्यपुस्तक लेखकहरू डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी, दिनेश पन्थी, टंकप्रसाद पौडेल र मोतीराज गौतमलाई हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौँ।

प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकको निर्माणमा सहयोग गर्नुहुने प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतज्यू, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाका प्रमुखज्यू, गाउँपालिकाका कर्मचारीज्यूहरू, विभिन्न सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयका प्रधानाध्यापकज्यू, विषय शिक्षक, स्थानीय शिक्षाविद्, विभिन्न राजनीतिक दलका प्रतिनिधिज्यूलगायत सम्पूर्ण सियारीवासीप्रति हार्दिक धन्यवाद तथा आभार प्रकट गर्दछौँ।

अन्त्यमा पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक परिवर्तन निरन्तर प्रक्रिया भएकाले आगामी दिनमा सरोकारवाला निकाय, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, पाठक र विद्वान्हरूबाट प्राप्त रचनात्मकसुझावका आधारमा परिमार्जन गर्दै जाने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछौँ । प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक शैक्षिक सत्र २०८२ देखि सियारी गाउँपालिकामा रहेका सम्पूर्ण सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयमा पठनपाठन हुने कुरामा विश्वस्त छौँ।

तारा थारु
उपाध्यक्ष

थानेश्वर घिमिरे
अध्यक्ष

सियारी गाउँपालिका

शुभेच्छा

प्राकृतिक सौन्दर्यले सजिएको सियारी गाउँपालिकाको आफ्नो छुट्टै ऐतिहासिक पहिचान छ । विगतदेखि वर्तमानसम्म यस गाउँपालिकाले सबै क्षेत्रमा आफ्नो भूमिका देखाउँदै आएको छ । विकासका विविध पूर्वाधारले पूर्ण रूप पाउनका लागि शिक्षाको विकास अनिवार्य छ । शिक्षाको विकास नभएसम्म हामी कुनै क्षेत्रमा पनि बलिया बन्न सक्दैनौँ । हामीलाई ज्ञानको शक्तिले जति बलियो बनाउँछ, त्यति बलियो बनाउने अर्को कुनै शक्ति छैन । सियारी गाउँपालिकाका विविध गतिविधि समेटेर निर्माण गरिएको हाम्रो सियारी पाठ्यपुस्तक सियारी गाउँपालिकाको प्रतिरूप बनेर उभिएको छ भन्ने हाम्रो बुझाइ रहेको छ ।

कुनै पनि व्यक्तिले सफलता पाउनका लागि उसले आफ्नो पृष्ठभूमि राम्रोसँग थाहा पाएको हुनुपर्छ । हाम्रो सियारी गाउँपालिकाका विभिन्न विद्यालयमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीलाई लक्षित गरी निर्माण गरिएको हाम्रो सियारी पाठ्यपुस्तक सियारी गाउँपालिकाको प्रतिबिम्ब हो । यो पाठ्यपुस्तक सियारी गाउँपालिकामा रहेका स्थानीय पहिचानलाई चिनाउने लक्ष्यका साथ निर्माण गरिएको हो । हाम्रो सियारी गाउँपालिकामा रहेका स्थानीय विशेषतालाई अगाडि नल्याएसम्म यसका विषयमा बोल्ने र जान्ने जनशक्ति उत्पादन हुन सक्दैनन् । आफ्नो पृष्ठभूमि नचिनेसम्म कुनै पनि व्यक्ति अगाडि बढ्न सक्दैन । हाम्रा जनशक्तिले स्थानीयताका विषयमा जति धेरै बुझ्न सक्छन्, त्यति नै यहाँका विशेषतालाई अगाडि बढाउन सक्छन् । त्यसैले यो पाठ्यपुस्तक हामी सबै सियारीवासीको गौरव हो, यो हाम्रो पहिचान हो र यो सियारीको आधिकारिक दस्तावेज हो ।

पुस्तकमा आएका विषय कुनै न कुनै किसिमबाट हाम्रा पहिचानसँग जोडिएका छन् । यहाँ आएका विषय नै हाम्रा धर्म, संस्कृति, प्रकृति, इतिहास, भाषा, ज्ञान तथा प्रविधि हुन् । यी हाम्रा ज्ञानका स्रोत मात्र होइनन्, हाम्रो जीवनका आधार पनि हुन् । यी सबै पक्षलाई सम्बोधन गर्ने हाम्रो सियारी पाठ्यपुस्तकको लेखन तथा सम्पादन कार्यको जिम्मेवारी लिने संस्था लुम्बिनी बोस्टन इन्टरनेसनल एजुकेसनल कन्सल्टेन्सी प्रा.लि., रूपन्देही र पाठ्यपुस्तक लेखकहरू डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी, दिनेश पन्थी, टंकप्रसाद पौडेल र मोतीराज गौतमलाई हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौँ । साथै पुस्तकलाई यस स्वरूपमा ल्याउनका लागि विभिन्न तहबाट भूमिका खेल्नुहुने सियारी गाउँपालिकाका सम्पूर्ण शिक्षक, शिक्षिका तथा अन्य सबै सहयोगीलाई हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौँ ।

सुधीर पौडेल
प्रमुख
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा

अशर जि.सी.
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

विषयसूची

एकाइ / पाठ	शीर्षक	पृष्ठ न.
एकाइ : १	हाम्रो सियारी	१
पाठ एक	मेरो गाउँपालिका	२
एकाइ : २	स्थानीय परम्परागत पेसा व्यवसाय, उद्यमशीलता र प्रविधि	७
पाठः दुई	स्थानीय बजार	८
पाठः तीन	हाम्रा पेसा र व्यवसाय	१२
एकाइ : ३	हाम्रा धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थल	१६
पाठः चार	धार्मिक स्थल	१७
पाठः पाँच	हाम्रो पर्यटन	२४
एकाइ : ४	कृषि तथा स्थानीय उत्पादन र जडीबुटी	३१
पाठः छ	हाम्रा जडीबुटी	३२
पाठः सात	व्यावसायिक खेती	३८
एकाइ : ५	हाम्रो धर्म, संस्कृति र संस्कार	४४
पाठः आठ	हाम्रा जाति र भाषा	४५
पाठः नौ	स्थानीय गीत र नाच	४९
पाठः दश	स्थानीय चाडपर्व	५५
एकाइ : ६	प्रकोप र विपत् व्यवस्थापन	६१
पाठः एघार	बाढी तथा आगलागी	६२
पाठः बाह्र	सर्प र कुकुरको टोकाइ	६७
एकाइ : ७	योग, ध्यान, प्राकृतिक चिकित्सा, पौष्टिक आहार र स्थानीय खेल	७३
पाठः तेह्र	योग	७४
पाठः चौध	स्थानीय खेल	७९
एकाइ : ८	स्थानीय सङ्घसंस्था र प्राकृतिक सम्पदा	८७
पाठः पन्ध्र	हाम्रा सम्पदा	८८
एकाइ : ९	हाम्रा नैतिक मूल्य मान्यता र सदाचार	९१
पाठः सोह्र	बालबालिका र खुसी	९२
पाठः सत्र	असल संस्कार	९६
पाठः अठार	मेलमिलाप र सहयोग	१०२
एकाइ : १०	स्वास्थ्य, सरसफाइ र वातावरण	१०७
पाठः उन्नाइस	सरसफाइ	१०८
पाठः बिस	हाम्रा खानेकुरा	११४

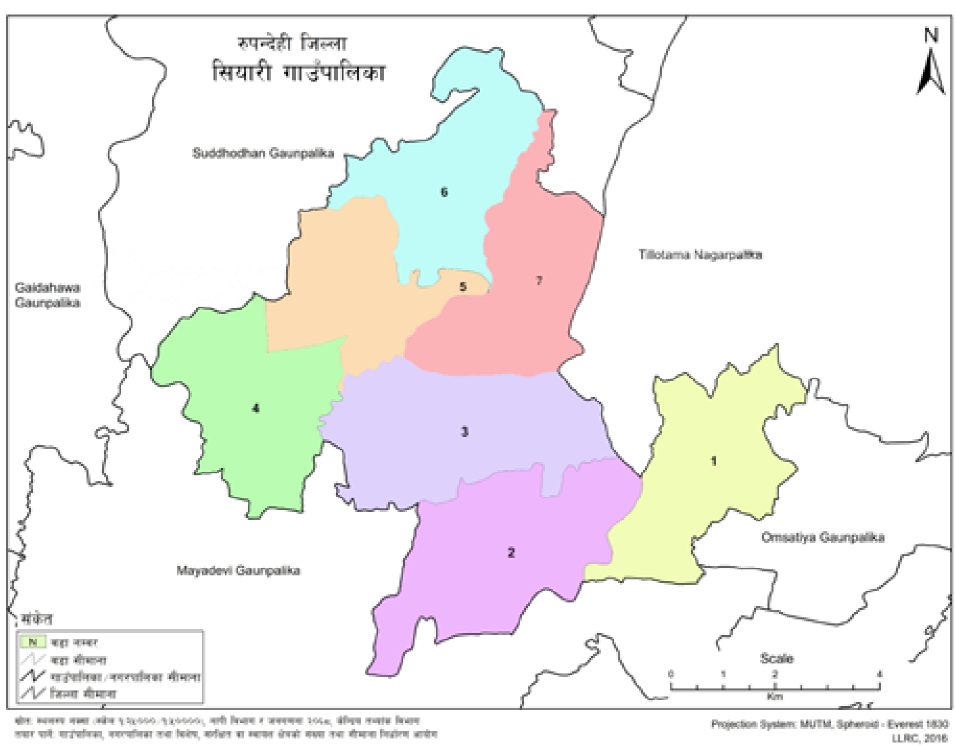
एकाइ : १

हाम्रो सियारी

पाठ १

मेरो गाउँपालिका

सियारी गाउँपालिका लुम्बिनी प्रदेशअन्तर्गत रूपन्देही जिल्लामा रहेको छ। हाम्रो सियारी गाउँपालिका वि.सं. २०७३ सालमा चिल्हिया, मैनहिया, हर्नैया, दयानगर, र पश्चिम अमवा गाउँ विकास समिति मिलेर बनेको हो। हाम्रो गाउँपालिकाको कार्यालय हर्नैयामा रहेको छ। हाम्रो गाउँपालिकामा ७ ओटा वडा छन्। सियारी खोलाको नामबाट गाउँपालिकाको नामकरण गरिएको हो।



हाम्रो गाउँपालिकाको क्षेत्रफल ६६.१७ वर्ग किलोमिटर रहेको छ । यस गाउँपालिकाकोको उत्तरमा शुद्धोदन गाउँपालिका, पश्चिम र दक्षिणमा मायादेवी गाउँपालिका रहेको छ। पूर्वमा तिलोत्तमा नगरपालिका र ओमसतिया गाउँपालिका रहेका छन्। हाम्रो गाउँपालिका समुद्री सतहबाट १०० देखि १२७ मिटरको उचाइमा रहेको छ।

हाम्रो गाउँपालिकामा जनताको सेवा गर्नका लागि अध्यक्ष तथा उपाध्यक्ष जनताबाट निर्वाचित हुनुभएको छ। अध्यक्ष र उपाध्यक्षले गाउँपालिकाको विकासमा जोड दिनुहुन्छ। उहाँहरू हाम्रो गाउँपालिकाको अभिभावक हुनुहुन्छ। हामीलाई समस्या परेको बेला सहयोग गर्नुहुन्छ।

गाउँपालिकाको प्रत्येक वडाबाट एक एक जना वडाध्यक्ष निर्वाचित हुनुभएको छ। मेरा वडामा चार जना वडा सदस्य हुनुहुन्छ। चार जना वडा सदस्यमा दुई

जना महिला र दुई जना पुरुष हुनुहुन्छ। दुई जना महिला सदस्यमध्ये एउटीले दलित जातिको प्रतिनिधित्व गर्नुभएको छ। अरू दुई जना पुरुष वडा सदस्य पनि हुनुहुन्छ। वडा कार्यालय सार्वजनिक विदाका दिनबाहेक आइतवारदेखि शुक्रवारसम्म बिहान १० बजेदेखि साँझ ५ बजेसम्म खुल्छ।

हाम्रो गाउँपालिकाका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष र वडाध्यक्ष

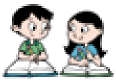
गाउँपालिका अध्यक्ष : थानेश्वर घिमिरे

गाउँपालिका उपाध्यक्ष : तारा थारु

वडा अध्यक्षहरू

वडा न.	वडाध्यक्ष
वडा न. १	अरूणकुमार शाही
वडा न. २	जनार्दन यादव
वडा न. ३	रामचन्द्र कुर्मी
वडा न. ४	श्रीराम यादव अहिर
वडा न. ५	धनपति खरेल
वडा न. ६	शेरबहादुर गुरुङ
वडा न. ७	दीपकबहादुर शाही

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :



पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) हाम्रो गाउँपालिकामा ८ ओटा वडा छन्।

(ख) गाउँपालिकाको क्षेत्रफल ६६.१७ वर्ग किलोमिटर रहेको छ ।

(ग) गाउँपालिकाको पश्चिममा मायादेवी रहेको छ।

(घ) प्रत्येक वडाबाट एक एक जना वडाध्यक्ष निर्वाचित हुनुभएको छ।

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) गाउँपालिका अध्यक्ष : ....

(ख) गाउँपालिका उपाध्यक्ष : ....

(ग) मेरो वडाका वडाध्यक्ष : ....

(घ) मेरो वडाको कार्यालय : ....

ी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) सियारी गाउँपालिका कहिले बनेको हो ?

(ख) हाम्रो गाउँपालिकाको कार्यालय कहाँ रहेको छ ?

(ग) हाम्रो गाउँपालिका कति उचाइमा छ ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) सियारी गाउँपालिकाको सिमानामा कुन कुन पालिका र जिल्ला छन् ?

(ख) तपाईंको वडाका वडा सदस्यको नाम कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईंको वडा कार्यालयमा गएर वडाध्यक्षलाई भेट गर्नुहोस् । वडामा रहेको वडा समिति र कर्मचारीको नाम टिपोट गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईंको घरबाट वडा कार्यालय जाने बाटाको नक्सा बनाउनुहोस् ।

एकाइ : २

स्थानीय परम्परागत पेसा व्यवसाय, उद्यमशीलता र प्रविधि

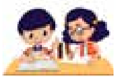
पाठ
२

स्थानीय बजार

व्यापारव्यवसाय गर्ने ठाउँलाई बजार भनिन्छ। मानिसले पैसा कमाउनका लागि व्यापार गर्छन्। व्यापार सेवाका लागि पनि गरिन्छ। मानिसले आफूले उत्पादन गरेका वस्तु बेच्नका लागि बजारमा लैजान्छन्। बजारमा हामीलाई चाहिने विभिन्न प्रकारका वस्तु पाइन्छन्। हामीले बजारबाट आफूलाई चाहिएका सरसामान किन्न सक्छौँ। बजारमा क्रेता र बिक्रेताका बिचमा आर्थिक लेनदेन हुन्छ। हामीलाई चाहिएका सबै सामान पाइने ठाउँ नै बजार हो।

बजार नियमित लाग्न सक्छन्। कुनै कुनै ठाउँमा कुनै वारमा मात्र बजार लाग्न सक्छ। सधैँ लाग्ने बजारलाई हामी बजार मात्र भन्छौँ। कुनै विशेष वारका अवसरमा लाग्ने बजारलाई हामी हाटबजार भन्छौँ। ग्रामीण क्षेत्रमा हाटबजार लाग्छ। हाम्रो सियारी गाउँपालिकाका विभिन्न स्थानमा हाटबजार लाग्छन्। सियारी गाउँपालिकामा विभिन्न हाट बजारमा स्थानीय उत्पादन तथा चौपायाको किनबेच हुने गर्दछ। यसले गाउँपालिकामा आर्थिक कारोबारमा वृद्धि भएको छ। यहाँ स्थानीय किसानले आफूले उत्पादन गरेका वस्तुको बिक्रीका लागि ठेला व्यापार तथा घुम्ती व्यापार गरेका छन्।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :



चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

माटाका भाँडा ◇ ◇

फलामका भाँडा ◇ ◇

तरकारी ◇ ◇

फलफूल ◇ ◇

खाद्यान्न ◇ ◇

खाली ठाउँ भरौं :

(क) मानिसले पैसा कमाउनका लागि .... गर्छन्।

(ख) बजारमा हामीलाई चाहिने विभिन्न प्रकारका.................. पाइन्छन्।

(ग) बजारमा क्रेता र बिक्रेताका बिचमा .... लेनदेन हुन्छ।

(घ) ग्रामीण क्षेत्रमा .... लाग्छ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौं :

(क) बजार भनेको के हो ?

(ख) बजारमा के के पाइन्छन् ?

(ग) हाटबजार भनेको के हो ?

(घ) सियारी गाउँपालिकामा कहाँ कहाँ बजार लाग्छन् ?

समूहले उत्तर भनौं :

(क) तपाईं कुन कुन बजार जानुभएको छ ?

परियोजना कार्य गरौं :

अभिभावकसँग आफ्नो टोलको नजिकको बजारमा जानुहोस् र त्यहाँ बिक्रीका लागि कुन कुन वस्तु राखिएका छन् ? वस्तुका नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ ३

हाम्रा पेसा र व्यवसाय

पेसा, व्यवसाय, इलम, नोकरी आदि हाम्रा काम हुन् । हामी आफ्नो सिप र क्षमताको प्रयोग गरेर काम गर्छौं । हामीले गर्ने कामबाट नियमित आम्दानी हुन्छ । हामी त्यही आयमूलक क्रियाकलापबाट जीवन चलाउँछौँ । हामी सबैले आआफ्नो क्षमताअनुसार काम गरेका हुन्छौं । कामबाट प्राप्त भएको आम्दानीबाट हाम्रो जीवन चलेको हुन्छ । हामीले विद्यालयमा भविष्यमा गर्ने कामको क्षेत्र थाहा पाउनुपर्छ । हामीले भविष्यमा कुन पेसा गर्ने भन्ने कुरा जानकारी हुनुपर्छ । सबै कामको बराबर महत्त्व छ । काम सानो र ठुलो भन्ने हुँदैन ।

शिक्षकले पढाउँछन् ज्ञान बाँडेर ।
चेतनाको दियोमा ज्योति बालेर ॥

चालकले सधैँभरि यात्रु बोलाउँछन् ।
बस कार सवारी साधन चलाउँछन् ॥

डाक्टरले बिरामीको रोग हेर्दछन् ।
रोग पत्ता लाएर निको पार्दछन् ॥

अन्नबाली लगाउने किसानले हो ।
हाम्रो पेट भराउने किसानले हो ॥

सुरक्षामा खट्छन् सधैँ सेना प्रहरी ।

अपराध चोरी रोक्छन् ढिलो नगरी ॥

पलम्बरले धाराको काम गर्दछन् ।

नर्सहरू बिरामीको सेवा गर्दछन् ॥

सिकर्मीले झ्यालढोका दराज बनाउँछन् ।

हामी पढ्ने डेस्क बेन्च टेबल बनाउँछन् ॥

सूचीकारले विद्यालय पोसाक सिलाउँछन् ।

हाम्रा साना शरीरमा चट्ट मिलाउँछन् ॥

हामी बस्ने घर बनाउने डकर्मीले हो ।

हतियार बनाउने नकर्मीले हो ॥

पाइलटले आकाशमा जहाज उडाउँछन् ।

हामीलाई हिमाल पहाड विदेश पुऱ्याउँछन् ॥

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :

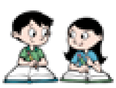
खाली ठाउँ भरौँ :

..........ले पढाउँछन् ज्ञान बाँडेर ।

चेतनाको दियोमा .... बालेर ॥

...........ले सधैँभरि यात्रु बोलाउँछन् ।

बस कार सवारी .... चलाउँछन् ॥



ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) पेसा, व्यवसाय, इलम, नोकरी आदि हाम्रा काम हुन् ।

(ख) हामीले गर्ने कामबाट नियमित आम्दानी हुन्छ ।

(ग) कामबाट प्राप्त भएको आम्दानीबाट हाम्रो जीवन चलेको हुन्छ ।

(घ) सबै कामको बराबर महत्त्व छ ।

सबै मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) काम भनेको के हो ?

(ख) कामबाट हामीले के पाउँछौँ ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) हामीले गर्ने काम के के हुन्छन् ?

साथी, एकअर्कालाई प्रश्न सोधौँ र उत्तर भनौँ :

(क) पेसा व्यवसाय भनेको के हो ?

(ख) सियारी गाउँपालिकामा कुन कुन पेसा व्यवसाय प्रचलित छन् ?

सिर्जनात्मक कार्य गरौँ :

तपाईँको टोल छिमेकमा केकस्ता व्यवसाय सञ्चालन भएका छन् ? आफूले जानेका पेसा व्यवसायका नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

पेसा व्यवसायबाट कसरी फाइदा गर्न सकिन्छ ? फाइदा गर्ने तरिका लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ : ३ :

हाम्रा धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थल

पाठ ४

धार्मिक स्थल

धार्मिक स्थल भनेको विभिन्न धर्मका आस्थाका स्थल हुन्। सियारी गाउँपालिकामा हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, क्रिस्चियन धर्म मान्ने मानिसको बसोबास छ। यी विभिन्न धर्म मान्ने मानिसले धार्मिक स्थललाई पवित्र स्थलका रूपमा लिन्छन् । यी धार्मिक स्थलको सरसफाइ गर्नु र संरक्षण गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो। हिन्दुको धार्मिक स्थल मठमन्दिर हुन्। बौद्ध धर्मावलम्बीको पवित्र स्थल गुम्बा हुन्। इस्लाम धर्म मान्ने मानिसका धार्मिक स्थल मस्जिद हुन्। क्रिस्चियन धर्मावलम्बीको पवित्र स्थल चर्च हुन्।

सियारी गाउँपालिकामा धेरै जातिका मानिस बसोबास गर्दै आएका छन् । यहाँ बस्ने मानिसको आआफ्नै संस्कृति छ । सनातन हिन्दु धर्म मान्ने मानिसले देवीदेवताको पूजा गर्छन् । उनीहरू विभिन्न पर्व तथा अवसरमा मन्दिरमा गई पूजापाठ गर्छन्। सियारी गाउँपालिकामा विभिन्न देवीदेवतामा मठमन्दिर रहेका छन्। यस्ता धार्मिक स्थलमा दसैँ, शिवरात्रि, चैते दसैँ, रामनवमी, सङ्क्रान्ति, पूर्णिमा, एकादशी आदिमा पूजा आराधना हुन्छ। धार्मिक स्थलमा गई पूजा गर्दा मानसिक शान्ति प्राप्त हुन्छ। मन पवित्र हुन्छ। मनमा भएका नकारात्मक भावना हटेर सकारात्मक भावनाको विकास हुन्छ।

छठ पोखरी : छठ पर्वका अवसरमा विभिन्न पोखरीमा सूर्यको पूजा आराधना गरिन्छ। सियारीका विभिन्न स्थानमा छठ पोखरी रहेका छन्।

काली मन्दिर : सियारी गाउँपालिका वडा न. २ मा काली मन्दिर रहेको छ।

दुर्गा मन्दिर : सियारी गाउँपालिकाको वडा न. १, २ र ६ मा दुर्गा मन्दिर रहेका छन्। यहाँ बडा दसैँ तथा चैते दसैँमा भव्य पूजाआजा हुन्छ।

कोटहीमाई मन्दिर : सियारी गाउँपालिका वडा न. २ मा कोटहीमाई मन्दिर रहेको छ। यसलाई शक्तिको प्रतीक मानिन्छ। गाउँका मानिस कुनै पनि नयाँ काम गर्दा यहाँ पूजा गर्छन्।

वडा न.	धार्मिक स्थल
१	शिव मन्दिर, शिव पार्वतीको प्रतिमा, गोर्खा मनकामना मन्दिर, देवी पान्चायान मन्दिर, भगवान् गौतम बुद्ध र हनुमान्‌का मूर्ति, दुर्गा मन्दिर कोटहीमाई मन्दिर आदि ।
२	काली मन्दिर, दुर्गा मन्दिर, मस्जिद, कोटहीमाई मन्दिर आदि ।
३	राम जानकी मन्दिर, बुद्ध विहार, मस्जिद आदि ।
४	समयमाई मन्दिर, शिव मन्दिर, दुर्गा मन्दिर, विष्णु मन्दिर, कृष्ण मन्दिर, कालिका मन्दिर, मस्जिद आदि ।
५	रामजानकी मन्दिर, दुर्गा मन्दिर, अम्बिका मन्दिर, समयमाई मन्दिर, कालिका मन्दिर आदि ।
६	दुर्गा मन्दिरहरू र शिव मन्दिरहरू, बौद्ध गुम्बा, समयमाई मन्दिर आदि ।
७	शिव मन्दिर, समयमाई मन्दिर, कालिका मन्दिर, मस्जिद आदि ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :

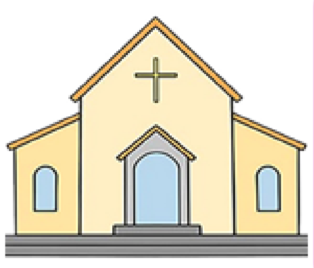
चित्र हेरी जोडा मिलाऔं :

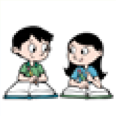
मन्दिर

गुम्बा

चर्च

मस्जिद





पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) धार्मिक स्थलको सरसफाइ गर्नु र संरक्षण गर्नु हाम्रो कर्तव्य होइन।

(ख) सनातन हिन्दु धर्म मान्ने मानिसले देवीदेवताको पूजा गर्छन्।

(ग) धार्मिक स्थलमा गई पूजा गर्दा मानसिक शान्ति प्राप्त हुँदैन।

(घ) इस्लाम धर्म मान्ने मानिसका धार्मिक स्थल मस्जिद हुन्।

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) गोर्खा मनकामना मन्दिर वडा न. ..... मा छ।

(ख) सियारीको वडा न. ....बुद्ध विहार रहेको छ।

(ग) समयमाई मन्दिर वडा न. .... मा रहेको छ।

(घ) मस्जिद वडा न. .... मा रहेको छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) कस्ता स्थल धार्मिक स्थल हुन् ?

(ख) शिव मन्दिर मन्दिर कुन कुन वडामा रहेका छन् ?

(ग) कालिका मन्दिर रहेको वडा कुन हो ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको वडामा कुन कुन धार्मिक स्थल छन् ?

(ख) सियारी गाउँपालिकामा कुन कुन धर्म मान्ने मानिस बस्छन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँको टोलमा रहेको कुनै एक धार्मिक स्थलका बारेमा जानकार व्यक्तिसँग सोधेर सूचना सङ्कलन गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

(क) तपाईँले मान्ने कुनै पर्व विशेषमा आफ्नो धार्मिक स्थलमा गई पूजा गर्नुहोस् ।

(ख) तपाईँको आफ्ना बेन्चका साथी कुन कुन वडामा बस्नुहुन्छ ? साथीसँग ती ती वडाका धार्मिक स्थलको बारेमा पालैपालो सोध्नुहोस् ।

पाठ ५

हाम्रो पर्यटन

(तीन कक्षामा अध्ययन गर्ने सौरभ र शान्ति विद्यालयको खाजा खाने समयमा सधैँ कुराकानी गर्छन् । उनीहरूको कुराकानी हाम्रो समाजको विकाससँग जोडिएको हुन्छ । उनीहरूको आजको कुराकानी सियारी गाउँपालिकामा रहेका पर्यटकीय स्थल र पर्यटनको विकासको सम्भावनाका विषयमा केन्द्रित रहेको छ ।)

शान्ति : सौरभ, हाम्रो सियारी गाउँपालिका त पर्यटकका लागि सुन्दर ठाउँ छ भन्ने कुरा सुनेकी थिएँ । हाम्रो गाउँपालिकाका घुम्ने ठाउँ कुन कुन छन् ? मलाई बताइदिनुहोस् न ।

सौरभ : शान्ति तपाईंले ठिक कुरा सोध्नुभयो । हाम्रो गाउँपालिका सुन्दर नगरी हो । यहाँ पर्यटकका लागि घुम्ने निकै सुन्दर स्थल छन् । यहाँका धार्मिक स्थल, पर्यटकीय स्थल पर्यटकका लागि आकर्षणका केन्द्र हुन् ।

शान्ति : हाम्रो गाउँपालिकामा डिउहार रहेका छन् रे । डिउहार कस्ता धार्मिक स्थल हुन् नि ?

सौरभ : हो, डिउहार थारू समुदायको एक महत्त्वपूर्ण सांस्कृतिक स्थल हो। आफ्ना कुलका देवीदेवताका लागि पूजा गर्ने धार्मिक स्थललाई डिउहार भनिन्छ। डिउहारको मुख्य उद्देश्य देवीदेवताहरूलाई प्रसन्न पार्नु, समुदायको रक्षा गर्नु, रोगव्याधिबाट बच्नु तथा घरपरिवारको सुखशान्तिका लागि आशीर्वाद प्राप्त गर्नु हो। थारू समुदायका विभिन्न चाडपर्व तथा विवाह र नयाँ घर प्रवेश गर्दा डिउहारमा पूजा गरिन्छ। सन्तान प्राप्तिका लागि, पारिवारमा परेको दुःख कष्टबाट मुक्त हुन, महामारीबाट बच्न, खेतको रक्षा गर्नका लागि डिउहारमा पूजा गर्ने गर्दछन्।

शान्ति : सौरभ, तपाईँलाई होमस्टेका विषयमा के के थाहा छ ? आज मलाई पनि जानकारी दिनुहोस् न है।

सौरभ : हेर्नुहोस् शान्ति, कसैले आफ्नै घरमा पारिवारिक किसिमले चलाएको खाने र बस्ने सुविधासहितको व्यवस्था नै होमस्टे हो। हामी अरू कसै को घरमा गएर होटलमा पाइने सबै सुविधा लिएर बस्न पाउने व्यवस्था होमस्टेका सञ्चालकले गरेका हुन्छन्।

शान्ति : ए, त्यसो भए कसैको घरमा गएर बस्नु नै होमस्टे हो त ?

सौरभ : शान्ति, तपाईंको कुरा सत्य हो तर हामी कसैको घरमा पाहुना हुन जाँदा बसेको बसाइ भने होमस्टे होइन है। यात्राका क्रममा कुनै गाउँका घरमा पैसा तिरेर त्यहींका स्थानीय वस्तुको उपभोग गरी बस्ने बसाइ नै होमस्टे हो। होमस्टेमा स्थानीय खानाका परिकार र त्यहाँको स्थानीय विशेषता झल्किने कलासंस्कृति अवलोकन गर्न पाइन्छ।

शान्ति : ए, हो नि त। हाम्रो गाउँपालिकाकामा पनि होमस्टे छन् त ?

सौरभ : शान्ति, हाम्रो सियारी गाउँपालिकामा पनि होमस्टे छन् । सियारी गाउँपालिकाको वडा न. ५ मा रहेको छपिया होमस्टेले आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई आकर्षित गरेको छ। सियारीमा जलसम्पदामा आधारित रहेर स्थानीयले सामुदायिक तथा व्यक्तिगत होमस्टे (पाहुना घर) पनि सञ्चालन गरेका छन्। जसमा छपिया भिलेज सामुदायिक हो मस्टे र होमल्यान्ड होमस्टे रहेका छन्। होमस्टेले पारिवारिक वातावरणमा आफ्ना उपभोक्तालाई सेवा र सत्कार पुऱ्याइरहेका छन्।

शान्ति : तपाईंले निकै राम्रो प्रसङ्ग जोड्नुभयो सौरभ । वास्तवमा हाम्रो सियारी गाउँपालिकामा पनि स्थानीय विशेषता झल्किने संस्कृति छन् । हामी कसरी होमस्टेको विकास गर्न सक्छौँ त ?

सौरभ : सियारीमा थारु जातिको जनसङ्ख्या धेरै छ । थारु जातिका कला र संस्कृति संरक्षणसँगै तिनको प्रदर्शन गर्न सकेमा स्थानीय बासिन्दाको आयआर्जनमा टेवा पुग्छ। घुम्न आउने पर्यटकलाई थारु जातिका विशेष परिकार खुवाउने, उनीहरूका झुमरा नाच, लाठी नाच, जोगिरा नाच, मयूर नाच आदि देखाउन सकेमा पर्यटनमा टेवा पुग्छ साथै संस्कृतिको संरक्षण पनि हुन्छ।

झुमरा नाच

लाठी नाच

जोगिडा नाच

(मध्यान्तर सकिएको घण्टी बज्छ)

शान्ति : सौरभ आज तपाईँले मलाई डिउहार र होमस्टेका बारेमा बुझाउनुभयो । (कक्षातिर प्रवेश गर्दै) अब सियारी गाउँपालिकाका विभिन्न ठाउँमा हामीले छिटै योजना बनाएर होमस्टे सञ्चालन गर्नुपर्छ र पर्यटनको विकासमा जोड दिनुपर्छ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) आफ्नै घरमा पारिवारिक किसिमले चलाएको खाने र बस्ने सुविधासहितको व्यवस्था नै .... हो ।

(ख) गाउँका घरमा त्यहीँका .... को उपभोग गरी बस्ने बसाइ नै होमस्टे हो ।

(ग) सियारी गाउँपालिकामा पनि .... सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।

(घ) हाम्रो गाउँटोलका आमाबुबाको .... पनि बढ्छ ।

पाठ पढौँ र प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) होमस्टे भनेको के हो ?

(ख) होमस्टेबाट के के फाइदा लिन सकिन्छ ?

(ग) होमस्टे सञ्चालनका लागि के के गर्नुपर्छ ?

(घ) सियारी गाउँपालिकामा भएका डिउहार कुन कुन हुन् ?

पाठ पढौँ र प्रश्नको लामो उत्तर लेखौँ :

(क) सियारी गाउँपालिकाको पर्यटनको विकासका लागि के के काम गर्न सकिन्छ ?

(ख) सियारी गाउँपालिकाका कुन कुन ठाउँ पर्यटकीय स्थल हुन् ?

(ग) सियारी गाउँपालिकामा होमस्टे सञ्चालन कहाँ कहाँ गर्न सकिएला ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) सियारी गाउँपालिकाको तपाईँले घुमेको कुनै पर्यटकीय स्थलका बारेमा सम्पूर्ण विषय समेटेर एउटा प्रतिवेदन लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

(क) कक्षाका साथीको समूह निर्माण गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहमा छलफल गरेर सियारी गाउँपालिकाका कुन कुन ठाउँलाई पर्यटकीय स्थलका रूपमा विकसित गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा कारणसहित सबैलाई सुनाउनुहोस् ।

एकाइ : ४

कृषि तथा स्थानीय उत्पादन र जडीबुटी

पाठ
६

हाम्रा जडीबुटी

अनिता : जडीबुटी भनेको के हो ?

विशाल : औषधीका रूपमा उपयोगमा ल्याइने वनस्पतिका जरा र बुटालाई जडीबुटी भनिन्छ।

अनिता : जडीबुटी किन आवश्यक हुन्छ ?

विशाल : जडीबुटी भनेका स्वास्थ्यका लागि उपयोगी हुने वनस्पति हुन् । जडीबुटीमा औषधीय गुण हुने भएकाले यसको महत्त्व रहेको छ।

कक्षा ३ को समूह 'क' मा रहेका विद्यार्थीले तुलसी र यसबाट हुने फाइदाका बारेमा तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्दै छन्।

तुलसी

तुलसी झार प्रकृतिको सुगन्धित एकवर्षीय वनस्पति हो। यसको पात तलमाथि दुवैतिर हल्का भुस हुन्छ। यसको माथि हरियो र तल हल्का सेतो हरियो हुन्छ। यसको फूल अत्यन्त सानो, सेतो वा बैजनी रङको हुन्छ। यसका पात रुघा, खोकी, ज्वरो, दम, कान, टाउको र दाँत दुखेमा प्रयोग हुन्छन्।

यसले रगत सफा गर्छ। यसले पाचनक्रियालाई सक्रिय बनाउँछ। यसले रगतमा रहेको चिनी कम गर्छ। यसले उच्च रक्तचाप घटाउँछ। यसले छालाको दाद ठिक गर्छ। पात र जरा तुलसी चिया बनाउन प्रयोग गरिन्छ। तुलसीको हिन्दु धर्ममा ठुलो महत्त्व रहेको छ।

कक्षा ३ को समूह 'ख' मा रहेका विद्यार्थीले बेसार र यसबाट हुने फाइदाका बारेमा तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्दै छन्।

बेसार

बेसार एक वर्षीय बोट हो। यसका पहेंला, सेता, बैजनी रङका फूलहरू झुप्पामा फुल्दछन्। यसको पहेंलो जरा हुन्छ। यसैबाट हाम्रो भान्सामा दैनिक रूपमा उपयोग हुने बेसार तयार गरिन्छ। यसको उपयोगी भाग जरा हो। धेरै पिसाब लागेमा, आँखाको कमजोरीमा, सुक्खा खोकीमा, कान दुखेमा, वायु गोला गानो गएमा, शरीर सुनिएमा मर्केमा, पेट फुल्ने रोग भएमा, कफ जमेर दम भएमा, रुघा लागेमा बेसारलाई विभिन्न तरिकाबाट सेवन गर्दा फाइदा पुग्छ। यसलाई प्राकृतिक एन्टिबायोटिक भनिन्छ।

कक्षा ३ को समूह 'ग' मा रहेका विद्यार्थीले मरहटी र यसबाट हुने फाइदाका बारेमा तयार गरेको सामग्री प्रस्तुत गर्दै छन् ।

मरहटी

मरहटी घर घरमा पाइने उपयोगी जडीबुटी हो। मरहटीको जरा, डाँठ, पात, फल र फूल आयुर्वेदिक आषैधीमा प्रयोग हुन्छन् । मरहटी हल्का पिरो, टर्रो र रमरम स्वादको हुन्छ। खोकी, शरीर, दाँत दुखाइ, अपच, रुघाखोकी, मुखमा घाउ, खटिरा आउने जस्ता समस्यामा मरहटी लाभदायी हुन्छ। मरहटी औषधी र मसला दुवैमा प्रयोग हुन्छ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔं :

नीम ◇ ◇

मरहठी ◇ ◇

तुलसी ◇ ◇

घोडटाप्रे ◇ ◇

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) जडीबुटीमा औषधीय गुण हुने भएकाले यसको ....रहेको छ।

(ख) तुलसीको माथि .... र तल हल्का सेतो हरियो हुन्छ।

(ग) पात र जरा तुलसी .... बनाउन प्रयोग गरिन्छ।

(घ) मरहटी घर घरमा पाइने उपयोगी .... हो।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) तुलसी कस्तो वनस्पति हो ?

(ख) तुलसी कुन कुन रोगमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

(ग) बेसार कस्तो जडीबुटी हो ?

(घ) मरहठीका कुन कुन भाग औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छन् ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको घरमा कुन कुन जडीबुटी छन् ?

(ख) तपाईँले पाठमा भनिएका कुन कुन जडीबुटी देख्नुभएको छ ?

अनुमान गरौँ :

हाम्रो सियारी गाउँपालिकामा कुन कुन जडीबुटी हुन्छन् होला होला ? अनुमान गरेर सुनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

आफ्नो घरको करेसाबारीमा विभिन्न जडीबुटीका बिरुवा लगाउनुहोस् र त्यसको रेखदेख पनि तपाईँले नै गर्नुहोस्।

पाठ ७

व्यावसायिक खेती

मुख्य पेसाका रूपमा गरिने खेतीलाई व्यावसायिक खेती भनिन्छ। समाजका मानिसले पैसा कमाउने उद्देश्यले गर्ने खेती व्यावसायिक खेती हो। कमला कक्षा तीनमा पढ्छिन्। उनलाई व्यावसायिक खेतीसम्बन्धी परियोजना कार्य गर्नु थियो। उनले गाउँका एक जना व्यावसायिक खेती गर्ने किसानलाई भेटिन् र उनले किसान दिदी पार्वतीसँग व्यावसायिक खेतीका बारेमा कुराकानी गरेकी छन्। हामी पनि दुई जनाका बिचमा भएको कुराकानी सुनौँ :

कमला : नमस्कार दिदी।

पार्वती : नमस्कार बहिनी, के छ नि खबर ?

कमला : ठिकै छु दिदी। के हुनु,स्कुलमा हिउँदे बिदा छ।

पार्वती : हो त नि। अनि के कामले आयौ त, आज ?

कमला : तपाईँले रहर लाग्दो गरी व्यावसायिक फलफूल खेती गर्नुभएको छ। यही खेती हेर्न आएको नि। यो व्यावसायिक खेतीबारे मलाई पनि केही बताइदिनुहोस् न दिदी ?

पार्वती : अँ, हुन्छ नि बहिनी। परिवार पाल्नलाई केही त गर्नै पऱ्यो। हेर बहिनी सुरुमा मैले वर्षा याममा खुर्सानी खेती गर्न थालेँ। अनि हिउँद याममा गोलभेँडा, आलु खेती गरेँ। घरका सबै परिवार मिलेर खेती गर्न थाल्यौँ।

यस खेतीबाट उत्पादन भएको तरकारी बेचेर केही आम्दानी पनि गरेँ। व्यावसायिक रूपमा खेती गर्दा प्रशस्त आम्दानी हुने थाहा पाएँ।

कमला : अनि अहिले त तपाईंको यति ठुलो तरकारी खेती र फलफूल खेत छ नि।

पार्वती : हो नि, पहिले मलाई व्यावसायिक खेतीबारे त्यति ज्ञान थिएन। मैले प्राविधिक शिक्षालयमा जेटिए पढ्ने मौका पाएँ। त्यसपछि लगानी गर्न रुपियाँ पनि चाहिने भएकाले कृषि विकास बैङ्कबाट ऋण मागेँ। समय र मौसमअनुसार करेला, लौका, काउली, गोलभेडा, सिमी, बन्दा आदि तरकारी खेती गरेँ।

कमला : तपाईंले फलफूल खेती पनि गर्नुभएको छ नि ।

पार्वती : हो, मैले आधुनिक तरिकाले फलफूल खेती पनि गरेकी छु। आँप, केरा, कटहर, लिची, कागती, मेवा, कटहर, बेलाउती, ड्रयागन फल आदि फलफूल पनि लगाएकी छु । अब मैले व्यावसायिक पुष्प खेती गर्ने योजना बनाएकी छु । यसका लागि हाम्रो गाउँपालिका कार्यालयबाट आर्थिक सहयोग पाउने आशा पनि गरेकी छु ।

आँप

लिची

मेवा

कँटहर

बेलाउती

ड्रयागन

कमला : ए, बल्ल बुझेँ। विदेशमा गएर दुःख गर्नुभन्दा त स्वदेशमै व्यावसायिक खेती गरी सुखसाथ रमाउनु वेस ।

पार्वती : हो नि ।

कमला : म पनि ठुलो भएपछि पढाइ सकाएर तपाईँले जस्तै व्यावसायिक खेती गर्छु नि । मेरो स्कुलमा पनि कृषि प्राविधिक शिक्षा सञ्चालन भएको छ । ढुक्कसँग त्यहीँ पढ्छु ।

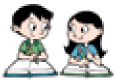
पार्वती : ओहो ; धेरै राम्रो कुरा गऱ्यौ, बहिनी । व्यावसायिक खेती सुरु गरेपछि तिमीलाई म पनि सहयोग गर्छु नि त है ?

कमला : हुन्छ, दिदी । मेरो परियोजना कार्य थियो । तपाईँले जानकारी दिएर सहयोग गर्नुभएकामा धन्यवाद । साँझ पनि पर्न लाग्यो, म घरतिर लागे है दिदी नमस्कार ।

पार्वती : हवस् त नमस्कार । फेरि फेरि आउँदै गर्नु है त बहिनी ।

(बाटामा जाँदाजाँदै मनमनै कमलाले सोचिन्, ओहो ; हाम्रो सियारी गाउँपालिकामा पनि यसरी व्यावसायिक खेती गऱ्यो भने त हाम्रो सियारी पनि समृद्ध बन्छ । अनि हाम्रो देश पनि धनी हुने रहेछ ।)

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :



ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) मुख्य पेसाका रूपमा गरिने कृषिलाई व्यावसायिक कृषि भनिन्छ।

(ख) पार्वती दिदीले सुरुमा लौका खेती गर्नुभएको थियो।

(ग) अहिले पार्वती दिदीको तरकारी खेती, फलफूल खेती छ ।

(घ) व्यावसायिक रूपमा खेती गर्दा प्रशस्त आम्दानी हुन्छ।

पाठ पढौं र उत्तर लेखौं :

(क) व्यावसायिक खेती भनेको हो ?

(ख) पार्वतीले कुन कुन खेती गर्नुभएको छ ?

(ग) पार्वती दिदीले कुन कुन फलफूल खेती गर्नुभएको छ ?

सिर्जनात्मक उत्तर लेखौं :

(क) व्यावसायिक खेती गर्नका लागि के के आवश्यक पर्छ ?

(ख) व्यावसायिक खेतीबाट कसरी फाइदा लिन सकिन्छ ?

परियोजना कार्य गरौं :

तपाईंको गाउँटोलमा कुन कुन तरकारी खेती गरिएको छ ? ती तरकारी कहिले कहिले लगाइन्छन् ? कापीमा तरकारीका नाम र लगाउने समय लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै एक फलफूलको बिरुवा लगाएर त्यसबाट भएको उत्पादनको चित्र खिचेर कक्षामा देखाउनुहोस् । यसका लागि आफ्ना अभिभावकको सहयोग लिनुहोस् ।

एकाइ : ५

हाम्रो धर्म, संस्कृति र संस्कार

पाठ
८

हाम्रा जाति र भाषा

हाम्रो सियारी गाउँपालिकामा थारु, यादव, मुस्लिम, ब्राह्मण, क्षेत्री, मगर, गुरुङ, नेवार, परियार, विश्वकर्मा, ठकुरी, सार्की आदि जातिका मानिसको बसोबास छ। हाम्रो गाउँपालिकामा नेपाली, थारु, अवधी, भोजपुरी, मगर, गुरुङ आदि भाषा बोलिन्छन् ।

हाम्रो टोलमा थारु, ब्राह्मण, क्षेत्री, यादव, मुस्लिम, कुर्मी, कामी, मगर, कहार, हरिजन, नेवार, दमाई आदि जातजातिको बसोबास छ । हाम्रो टोलमा नेपाली, थारु, अवधी भाषा बोलिन्छन् ।

मेरो नाम प्रकाश हो । म सियारी गाउँपालिका वडा न. ५ मा बस्छु । म घरमा भोजपुरी भाषा बोल्छु । मेरा साथी क्षेत्री, ब्राह्मण आदि छन् । उनीहरूले बोल्ने भाषाका केही शब्द मैले सिकेको छु । म विद्यालयमा नेपाली भाषा बोल्छु ।

म दीपा चौधरी हुँ । हाम्रो गाउँमा थारु जातिका मानिसको बसोबास छ । उहाँहरू आफ्नै थारु भाषामा कुराकानी गर्नुहुन्छ । म पनि घरमा थारु भाषा बोल्छु ।

मेरो नाम हरिराम यादव हो । म सियारी गाउँपालिका वडा न. ७ मा बस्छु । म घरमा अवधी भाषामा कुराकानी गर्छु ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :

खाली ठाउँ भरौं :

(क) म .... जाति हुँ।

(ख) म विद्यालयमा .... भाषा बोल्छु।

(ग) म घरमा .... भाषा बोल्छु।

(घ) मेरो मातृभाषा .... हो ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौं र प्रश्नका उत्तर भनौं :

(क) सियारीमा कुन कुन जातिको बसोबास छ ?

(ख) सियारीमा कुन कुन भाषा बोलिन्छन् ?

(ग) तपाईंको मातृभाषा कुन हो ?

समूहले उत्तर भनौं :

(क) तपाईंको टोलमा कुन कुन जातिका मान्छे बस्छन् र तिनले कुन कुन भाषा बोल्छन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँको कक्षामा कुन कुन जातिका साथी हुनुहुन्छ ? उहाँको मातृभाषा के हो ? छलफल गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँको भन्दा अर्को मातृभाषा भएको साथीसँग कुराकानी गर्नुहोस् र एकअर्काका भाषाका शब्द सिक्नुहोस् ।

पाठ
९

स्थानीय गीत र नाच

स्थानीय स्तरमा सिर्जित र सङ्कलित गीत स्थानीय गीत हुन् । यस्ता गीतमा मानिसका सुख, दुःख, पीडा, उमङ्ग र लोकजीवनको अनुभव समेटिएको हुन्छ। यो सरल, बोधगम्य र लोकप्रिय हुन्छ । यस्ता गीत लोकसंस्कृतिको अभिन्न अङ्ग हुन्। गीत गाएर नाच्नुलाई नृत्य भनिन्छ। नाच लयबद्ध सङ्गीतको तालमा शरीरलाई नचाउने कला हो । सियारी गाउँपालिकामा विभिन्न जातजातिका आआफ्नै संस्कृतिअनुसारका गीत र नाच प्रचलित छन् ।

देउसी भैलो

तिहारको वेलामा समूहमा मिलेर गाइने गीत तथा नाच देउसी भैलो हो । तिहारमा महिला पुरुष जम्मा भएर देउसी भैलो गीत गाउने गर्छन् । तिहारको औँसीको दिन लक्ष्मीपूजा गरिसकेपछि देउसी भैलो गीत गाउने गरिन्छ । घर घरमा देउसी भैलो खेलिसकेपछि दानदक्षिणा दिने प्रचलन रहिआएको छ । यो गीत गाउँदा एक जना भट्ट्याउने हुन्छ । समूहका अरू जनाले देउसुरे/भैलो भन्छन् । देउसी भैलोसँगै नाचगान पनि गर्छन् । देउसी भैलो खेलेको घरका व्यक्तिले नाङ्लामा दियो, अगरबत्ती, चामल, रोटीका परिकार राखेर पैसा दिने चलन रहेको छ।

(क) भैलिनी आइन् आँगन, गुन्यु चोलो मागन

हे औँसी बारो, गाई तिहार भैलो।

(ख) ए भन भन भाइ हो, देउसिरे

राम्ररी भन, देउसिरे

स्वर मिलाइ भन, देउसिरे

यो घरमा, देउसिरे

लक्ष्मीको वास होस्, देउसिरे।

भजन

धार्मिक परम्परागत गीत सङ्गीतलाई भजन भनिन्छ। नेपाली समाजमा कुनै पनि धार्मिक कार्यको सिलसिलामा भजनकीर्तन गरिन्छ। भजन भगवान् प्रति गीत सङ्गीतको माध्यमबाट गरिएको प्रार्थना हो । भजनमा विभिन्न देवीदेवताको महिमा र गुणको प्रशंसा गरी भजन गाइन्छ। भजनले समाजमा एकता, प्रेम, सद्भाव, सामाजिक न्याय र धार्मिक सहिष्णुता कायम राख्छ।

(क) रामलाई अघि लाउँला, रामको पछि मै जाउँला।

(ख) कैलाशमा शिवजी छन् छ न त, दर्शन दिन्छन् दिँदैनन् जाऔँ जान त।

लाठी नाच

लाठी नाच थारु समुदायको प्रसिद्ध नाच हो । मादलको तालमा लाठी लिएर नाचिने परम्परागत नाच नै लाठी नाच हो। यस नाचमा रमाइलो किसिमबाट लाठी देखाएर नाचिन्छ। यस नाचमा कुनै गीत गाइँदैन। लाठी लडाउने कला देखाइन्छ। यो समूहमा नाचिने नाच हो।

लाठी नाच पुरुष र महिला दुवैले नाच्ने गर्छन्। यो नाच नाच्ने पुरुषले सादा कुर्ता, फाटाको कमिज, धोती, सुरुवाल लगाउँछन् र काँधमा गम्छा राखेका हुन्छन्। महिलाले लुग्दी, चोली, सिक्री, चन्द्रहार जस्ता पोसाक र गहना लगाउँछन्।

झुमरा नाच

झुमरा नाच थारु समुदायको प्रचलित पुरानो नाच हो । झुमरा नाच दशहरा (दसैँ) देखि माघी (माघ) सम्म नाच्ने गरिन्छ। यस्तो नाचमा एकल र समूह मिलेर झुमरा गीत गाइन्छ। गीतमा मौलिक बाजा मनरा (मादल जस्तै) तथा मजिरा बजाइन्छ। यिनै गीत र बाजाको सुरतालमा बढीमा १५/१६ जना महिला, पुरुष मिलेर झुमरा नाच नाच्छन्।

हाम्रो सियारी गाउँपालिकाका थारु बस्तीमा झुमरा नाच नाचिन्छ । यस नाचमा थारु जातिमा रहेको चलनचल्तीको वेशभूषाको प्रयोग गरिन्छ । पुरुषले धोती, फेटा, आसकोट, बहकट्टी, लगाउँछन् ।

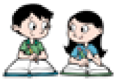
महिलाले लेहना, लहङ्गा, अघरान, फरिया लगाउने गर्छन् ।

सोरठी नाच

सोरठी नाच गुरुङ र मगर समुदायमा निकै प्रचलित परम्परागत नाच हो । यो नाच ठुलो समूहमा नाचिन्छ । जैसिँगे राजा र सोरठी रानीको

प्रेमसँग सम्बन्धित यो गीत भिन्न भिन्न तरिकाले गाउने प्रचलन छ । दिनभरको कामपश्चात् थकाइ मेट्न तथा मनको भावना पोख्न सोरठी नृत्य गरिन्छ । मौलिक लोकलयमा आधारित सोरठी नाच पौराणिक तथा ऐतिहासिक देवीदेवताको कथामा आधारित हुन्छ ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :



पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) स्थानीय गीत लोकसंस्कृतिको अभिन्न अङ्ग होइनन्।

(ख) नाच सङ्गीतको तालमा शरीरलाई नचाउने कला होइन।

(ग) लक्ष्मीपूजा गरिसकेपछि देउसी भैलो गीत गाउने गरिन्छ।

(घ) मादलको तालमा लाठी लिएर नाचिने परम्परागत नाच नै लाठी नाच हो।

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) स्थानीय स्तरमा सिर्जित र सङ्कलित गीत .... हुन्।

(ख) तिहारमा महिला पुरुष जम्मा भएर .... गीत गाउने गर्छन्।

(ग) धार्मिक परम्परागत गीत सङ्गीतलाई .... भनिन्छ।

(घ) .... नाच प्रायः दसैँ, तिहारमा नाच्ने नाच हो।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) स्थानीय गीत भनेको के हो ?

(ख) देउसी भैलो कहिले खेलिन्छ ?

(ग) भजन कस्तो प्रार्थना हो ?

(घ) सोरठी कुन कुन समुदायको संस्कृति हो ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) झुमरा नाच कसरी नाचिन्छ ?

(ख) तपाईँको समुदायमा प्रचलित गीत र नाच के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँको टोलका पुरानो पुस्ताका व्यक्तिलाई भेट्नुहोस् । उहाँसँग कुराकानी गरेर नेपाली समाजमा प्रचलित गीत र नाचका बारेमा जानकारी लिनुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

विषय शिक्षकको सहयोगमा विद्यालयमा शुक्रवारका दिन भजन गाउने कार्यक्रम आयोजना गर्नुहोस् र विद्यार्थीलाई भजन गाउन अभ्यास गराउनुहोस् ।

पाठ
१०

स्थानीय चाडपर्व

हाम्रो सियारी गाउँपालिकामा विभिन्न चाडपर्व मनाइन्छ । हामी सबैका आआफ्ना चाडपर्व छन् । हामी ती चाडपर्वमा रमाइलो गर्छौं । चाडपर्व कुनै खास दिन तथा तिथिमा विभिन्न जातजातिका तथा समुदायका मानिसहरूले विशेष पर्वको रूपमा मान्ने पर्व हो । पर्वमा विभिन्न देवदेवीहरूको पूजाआजा गरिन्छ । भोज भतेर खाई नाचगान गरी रमाइलो गरिन्छ । हाम्रो गाउँपालिकामा मानिने धर्म र पर्वका विषयमा हामी पनि बुझौँ :

हाम्रो समूहको नाम सरस्वती सदन हो । हाम्रो समूहले श्रीपञ्चमी पर्वका बारेमा परियोजना तयार पारेका छौँ । हाम्रो समूहले तयार गरेको श्रीपञ्चमीका विषयसम्बन्धी परियोजना सुनेर प्रतिक्रिया दिनुहुन सबैलाई अनुरोध छ ।

श्रीपञ्चमी पर्वमा विद्याकी देवी सरस्वतीको पूजा आराधना गरिन्छ । विद्यार्थी

सरस्वतीको मन्दिरमा जम्मा भई सरस्वतीको श्रद्धापूर्वक पूजा गर्छन्। यस दिन सरस्वतीको मन्दिरमा पूजा गरिसकेपछि प्रसादका रूपमा मिठाई, फलफूल आदि खाने गरिन्छ।

हाम्रो समूहको नाम कोटहीमाई सदन हो। हाम्रो समूहले माघी पर्वका बारेमा परियोजना तयार पारेका छौँ। हाम्रो समूहले तयार गरेको माघीका विषयसम्बन्धी परियोजना सुनेर प्रतिक्रिया दिनुहुन सबैलाई अनुरोध छ।

माघी पर्व सियारी गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने थारु समुदायको प्रमुख चाड हो। यसलाई थारु समुदायको नयाँ वर्षको रूपमा मनाइन्छ। थारुहरूले माघी पर्व बडो उत्साहका साथ मनाउँछन्। माघी पर्वका अवसरमा मासको दाल र चामलबाट बनाइएको खिचडी खाने चलन छ। माघी पर्वको अवसरमा थारु समुदायका मानिसहरूले झुमरा नाच जस्ता परम्परागत नृत्यहरू प्रदर्शन गर्दछन्। यसमा मादलको तालमा नाच्ने परम्परा रहेको छ। यो नृत्यले थारु समुदायको पोसाक, परम्परा र लोकसंस्कृतिको झलक दिन्छ।

माघी पर्वको पहिलो दिन बिहान नदी, पोखरी वा अन्य पवित्र स्थानमा स्नान गरिन्छ। माघीको दिन नुहाएर घरमा आई दाल, चामल छोइसकेपछि मान्यजनहरूसँग ढोगभेट गरी आशीर्वाद लिने प्रचलन छ। यसलाई सेवाढोग वा सेवा सलाम लग्ना भनिन्छ। यस दिनलाई प्रेम र सद्भावको प्रतीक

मानिन्छ। माघ पर्वमा आफ्ना चेलीबेटीहरूलाई उपहार दिने चलन छ। यसलाई थारु भाषामा निसराउ भनिन्छ। माघी मनाउन माइत आएका छोरीचेलीहरू घर फर्किने वेला निसराउ लिएर जान्छन्।

नेपालका विभिन्न जातिले माघेसङ्क्रान्ति पर्व भव्यरूपमा मनाउँछन् । यस पर्वलाई मकर सङ्क्रान्ति, माघेसङ्क्रान्ति पनि भनिन्छ। यस दिन विशेष गरी वन तरुल, सखरखन्न (सुठुनी), खुदो, चिउरा, घिउ, चाकु र विभिन्न परिकारहरू तयार पारेर खाने गरिन्छ। माघे सङ्क्रान्तिका दिन पवित्र नदीमा गएर स्नान गरिन्छ। यस पर्वमा परम्परा र संस्कार जीवन्त तुल्याउन सरसफाइ हुने, मौसमअनुरूपका पोषक चिजबिज खाइने भएकाले निरोगी भइने मान्यता छ । सियारीमा बसोबास गर्ने क्षेत्री,

ब्राह्मण, मगर, नेवार, गुरुङ आदि सबै जातिले माघेसङ्क्रान्तिलाई आआफ्ना परम्पराअनुसार मनाउँछन् ।

हाम्रो समूहको नाम सियारी सदन हो । हाम्रो समूहले ताहजिया पर्वका बारेमा परियोजना तयार पारेका छौँ । हाम्रो समूहले तयार गरेको ताहजियाका विषयसम्बन्धी परियोजना सुनेर प्रतिक्रिया दिनुहुन सबैलाई अनुरोध छ ।

ताहजिया इस्लाम धर्मावलम्बीको पर्व हो । ताहजिया कागज वा काठबाट बनाइएको संरचना हो । यो इमाम हुसेन र उनका साथीहरूको सम्झनामा बनाइन्छ । मोहर्रम महिनामा दस दिनसम्म धार्मिक कार्यक्रमहरू आयोजना गरिन्छ । अन्तिम दिनमा ताहजिया विसर्जन गरिन्छ । सियारी गाउँपालिकामा ताहजिया मेला लाग्छ । सियारी गाउँपालिकाको लक्ष्मीपुर, तिनाउ नदी, सियारी खोला आदि ठाउँका ताहजिया मेला लाग्छ ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :

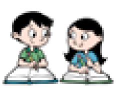
पाठ पढौं र खाली ठाउँ भरौं :

(क) पर्वमा विभिन्न देवदेवीहरूको .... गरिन्छ।

(ख) विद्यार्थी सरस्वतीको मन्दिरमा जम्मा भई ....को श्रद्धापूर्वक पूजा गर्छन्।

(ग) ताहजिया .... धर्मावलम्बीको पर्व हो।

(घ) माघीलाई .... समुदायको नयाँ वर्षको रूपमा मनाइन्छ।



ठिक बेठिक छुट्याऔं :

(क) सियारी गाउँपालिकामा विभिन्न चाडपर्व मनाइन्छ।

(ख) श्रीपञ्चमी पर्वमा विद्याकी देवी सरस्वतीको पूजा आराधना गरिन्न।

(ग) माघेसङ्क्रान्तिलाई मकर सङ्क्रान्ति पनि भनिन्छ।

(घ) ताहजिया कागज वा काठबाट बनाइएको संरचना हो।

साथी, एकअर्कालाई प्रश्न सोधौं र उत्तर भनौं :

(क) तपाईंको परिवारमा कुन कुन पर्व मनाउनुहुन्छ ?

(ख) चाडपर्व भनेका के हुन् ?

(ग) श्रीपञ्चमीमा कसको पूजा गरिन्छ ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) माघी कस्तो पर्व हो र यस पर्वमा के के गरिन्छ ?

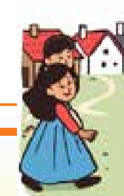
(ख) माघेसङ्क्रान्तिमा के के खाइन्छ ?

साथी, भ्रमण गरौँ र काम गरौँ:

तपाईंको आफ्नो वडामा मनाइने मुख्य मुख्य पर्व कुन कुन हुन् ? पर्वका नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईंको परिवारले मनाउने कुनै एक रमाइलो पर्वका बारेमा लेखेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।



एकाइ : ६ :

प्रकोप र विपत् व्यवस्थापन

पाठ ११

बाढी तथा आगलागी

मानिसको जीवनमा प्रभाव पार्ने आगलागी, चट्याङ, करेन्ट, बाढी, पहिरो, डुबान, लु, शीतलहर आदि प्रकोप हुन् । प्रकोपका कारण आउने विपत्ति विपद् हो । यस पाठमा बाढी तथा आगलागी र यसबाट बच्ने सावधानीका बारेमा छलफल गरिएको छ।

तपाईंहरूमध्ये कसैको घर खोलाको नजिक छ ? बर्सात्मा खोलामा केकस्तो परिवर्तन आउँछ ? देख्नुभएको छ।

बर्सात्को समयमा धेरै पानी पर्छ। धेरै पानी पर्दा खोलामा पानी नअटी वरपरको क्षेत्र, बस्ती वा जमिनमा पस्छ। यसरी खोलामा नअटाएको पानी वरपरको जमिन वा बस्तीमा पस्नु नै बाढी हो । प्रायः समथर भूभाग र होचो जमिन भएको ठाउँमा बाढी आउने गर्छ । खोलामा वर्षा याममा ठुलो बाढी आउँछ। नदीले आसपासका भूभाग बर्सेनी कटान गरी क्षति पुऱ्याइरहेको छ । बर्सेनी धेरै परिवार प्रभावित भइरहेका छन्।

बाढी आउँदा के के हुन्छ, भन्न सक्नुहुन्छ ?

बाढी आउँदा नदीले वरपर रहेका रुख बगाएर ल्याउँछ । जमिनको सतहको पानी घर घरमा पस्छ। सडक पानीले भरिन्छ अनि हिलाम्मे हुन्छ। बाढीका कारण सडक भत्कन्छ । बाढीबाट ठुलो धनजनको क्षतिसमेत हुन पुग्छ।

म तपाईंहरूलाई बाढीबाट जोगिने उपायका बारेमा जानकारी गराउँछु । बाढीबाट जोगिनका लागि हामीले निम्नलिखित काम गर्नुपर्छ :

- नदीकिनारा क्षेत्रलाई अतिक्रमण नगर्ने,
- नदीको किनारमा घर टहरा नबनाउने,
- नदीमा फोहोर नफ्याँक्ने
- नदीको बहाब नरोक्ने वा नबिगार्ने,
- घर बनाउँदा जमिनको सतहभन्दा धेरै माथि बनाउने,
- नदीको दायाँबायाँ तटबन्ध गर्ने र रुख रोप्ने,
- बाढीको सम्बन्धमा जनचेतना फैलाउने,
- नदीबाट जथाभावी रूपमा ढुङ्गा बालुवा ननिकाल्ने ।

आगलागी

अक्सिजनसँगको रासायनिक प्रतिक्रियाबाट उत्पन्न हुने शक्ति नै आगो हो। यसमा ताप तथा प्रकाश हुन्छ। हामीले सहरी तथा ग्रामीण क्षेत्रमा आगलागीका

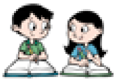
कारण जनधनको क्षति बेहोरिरहेका छौँ। सुख्खायामको सुरुवातसँगै आगलागीका दुर्घटना हुन्छन्। आगोबारे जान्ने तथा केही सुरक्षा सतर्कता अपनाउने हो भने हामी आगलागीबाट हुन सक्ने जनधनको क्षतिलाई रोक्न सक्छौँ।

आगलागीबाट सावधानी

- साना बच्चाबच्चीले भेट्न सक्ने ठाउँमा सलाई, लाइटर जस्ता सामग्री नराख्ने,
- भान्सामा खाना बनाउँदा ग्याँस वा आगो बल्ने अवधिभरि भान्सा छाडेर टाढा नजाने,
- सम्भव भएसम्म ग्याँस सिलिन्डरलाई भान्सा कोठाभन्दा बाहिर नै राख्ने,
- सिलिन्डरको पाइप र सिलिन्डर समय समयमा जाँच र सफाइ गर्ने,
- खाना बनाइसकेपछि ग्याँसको रेगुलेटर बन्द गर्ने,
- घरमा भएका विद्युत् उपकरण सही अवस्थामा छ/छैन नियमित जाँच गर्ने,

- राती सुत्ने वेलामा वा घर छाडेर बाहिर जानुपर्दा सम्पूर्ण विद्युतीय उपकरण बन्द गर्ने,
- हावा चलेको अवस्थामा खुला स्थानमा आगो नबाल्ने,
- घरमा पेट्रोल, डिजेल, मट्टीतेलको भण्डारण नगर्ने।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :



पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) प्रकोपका कारण आउने विपत्ति विपद् होइन।

(ख) समथर भूभाग र होचो जमिन भएको ठाउँमा बाढी आउने गर्छ।

(ग) सुख्खायामको सुरुवातसँगै आगलागीका दुर्घटना हुँदैनन्।

(घ) हावा चलेको अवस्थामा खुला स्थानमा आगो बाल्नुहुँदैन।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) प्रकोप भनेको के हो ?

(ग) विपद् भनेको के हो ?

(घ) हाम्रो गाउँपालिकामा कुन कुन नदी खोला छन् ?

(ङ) बाढी आउँदा के हुन्छ ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) आगलागीबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

(ख) बाढीबाट जोगिनका लागि के कस्ता उपाय अवलम्बन गर्नुपर्ला ?

परियोजना कार्य गरौँ :

शिक्षकको सहयोगमा सियारी गाउँपालिकाका बाढी प्रभावित क्षेत्रका बारेमा जानकारी लिनुहोस् । बाढी प्रभावित क्षेत्रलाई बाढीबाट जोगाउनका लागि के के काम गर्नुपर्छ होला ? छलफल गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

आगलागीबाट बच्ने उपायका बारेमा साथी साथी छलफल गर्नुहोस् । छलफलमा आएका कुरालाई चार्ट पेपरमा लेखेर कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

पाठ १२

सर्प र कुकुरको टोकाइ

सर्पले टोक्नुलाई सर्पको टोकाइ भनिन्छ। यसलाई सर्पदंश पनि भनिन्छ। सर्पको टोकाइबाट मानिस वा जनावर मर्न पनि सक्ने खतरा हुन्छ। राज गोमन, गोमन, करेत, भाइपर आदि विषालु सर्प हुन्।

सर्पको टोकाइका कारण देखिने लक्षण

सर्पले टोकेको वा डसेको भाग दुख्ने, सुन्निने, घाउ हुने, रगत बग्ने, फोका उठ्ने, नीलडाम बस्ने हुन्छ। वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने, पेट दुख्ने, कमजोरी महसुस हुने, पसिना आउने, चक्कर लाग्ने, बेहोस हुने आदि लक्षण पनि सर्पको डसाइमा देखिने गर्छन्। आँखाको ढकनी भारी हुने, थुक निल्न गाह्रो हुने, सास फेर्न गाह्रो हुने र नसकिने, हातखुट्टा लुलो हुने र पूरै शरीरको पक्षघात हुने जस्ता लक्षण देखिन्छन्।

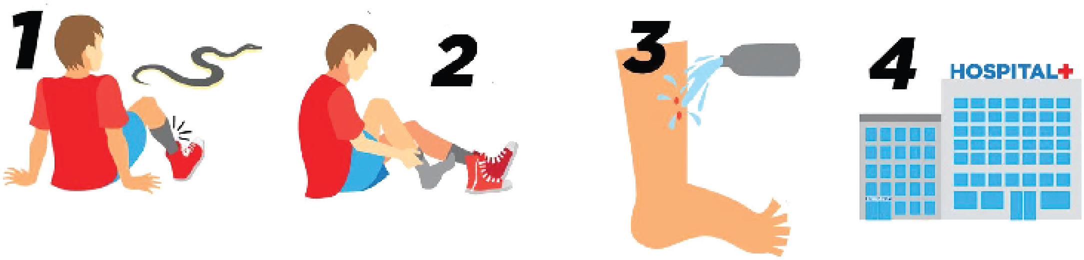
सर्पले टोकेमा के गर्ने ?

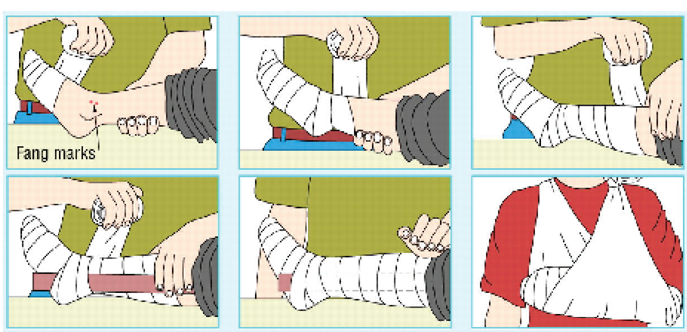
- हलचल नगरी बस्ने,
- सर्पले टोकेको अङ्ग नचलाउने
- टोकेको भागलाई मुटुको तहभन्दा तल राख्ने
- टोकेको घाउलाई पुछेर सफा राख्ने तर पानीले नधुने
- टोकेको ठाउँलाई सफा कपडाले छोप्ने
- टोकेको ठाउँभन्दा माथि कपडाले नकस्सिने गरी बाँध्ने
- टोकेको ठाउँमा बरफ नलगाउने
- टोकेको सर्पको रङ र आकार राम्ररी ख्याल गर्ने
- सर्पलाई आक्रमण नगर्ने तथा नमार्ने
- सर्पले टोकेको व्यक्तिलाई कोल्टे सुताउने
- सर्पले टोकेको घाउ चुसेर वा काटेर विष निकाल्न नखोज्ने
- घरेलु उपचार, जडीबुटीको प्रयोग र झारफुक गराउनेतिर नलाग्ने ।

सर्पको टोकाइको रोकथाम

- घर वरपरको वातावरण सफा राख्ने
- घरका भित्तामा प्वाल भए टालिदिने
- झ्याल ढोकामा जाली लगाउने

- राति अँध्यारामा नहिँड्ने, घरबाहिर जानै परे टर्च प्रयोग गर्ने,
- भुईंमा नसुत्ने, खाटमा सुत्ने, झुलको प्रयोग गर्ने
- बालबालिकालाई झाडी वरपर खेल्न नदिने
- नाङ्गो खुट्टा नहिँड्ने, खुट्टा राम्ररी छोपिने जुत्ता वा बुटको प्रयोग गर्ने
- गाईवस्तु, काठदाउरा घरको नजिक नराख्ने।





सर्पले डसेको व्यक्ति अत्यन्त डराएको हुन्छ। उसलाई सान्त्वना दिनुपर्छ। सकेसम्म चाँडो बिरामीलाई नजिकको अस्पताल वा सर्पको टोकाइको उपचार हुने केन्द्रमा लैजानुपर्छ।

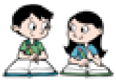
कुकुर घरपालुवा जनावर हो। मानिसलाई कुकुरले टोक्न सक्छ। कुकुरको टोकाइबाट रेबिजको सङ्क्रमण हुन सक्छ। रेबिज लागेमा मान्छेको मृत्यु हुन्छ।

कुकुरले टोक्नसाथ तुरुन्तै चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ र एन्टिरेबिज इन्जेक्सन लगाउनुपर्छ ।

कुकुरले टोक्नासाथ गर्नुपर्ने प्राथमिक उपचार :

- टोकेको ठाउँमा सफा पानीले धुनुपर्छ । यसले गर्दा घाउमा ब्याक्टेरिया लाग्ने खतरा कम हुन्छ ।
- टोकेको घाउलाई दबाउनुहुँदैन । यदि घाउबाट रगत बाहिर आउँदै छ भने त्यसलाई दबाउनुहुन्न । केही समयसम्म रगत बग्न दिनुपर्छ ।
- टोकेको ठाउँमा एन्टिबायोटिक क्रिम लगाउनुपर्छ । यसले इन्फेक्सन पूरै शरीरमा फैलाउन पाउँदैन ।
- घाउमा ब्यान्डिज लगाउनुपर्छ । यसले वातावरणमा रहेको ब्याक्टेरिया घाउसम्म पुग्न पाउँदैन ।
- तत्काल अस्पताल वा नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा गएर एन्टिरेबिज इन्जेक्सन लगाउनुपर्छ ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :



पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) सर्पले टोक्नुलाई सर्पको टोकाइ भनिन्छ।

(ख) सर्पले टोक्दा वाकवाकी लाग्दैन।

(ग) बालबालिकालाई झाडी वरपर खेल्न दिनुपर्छ।

(घ) कुकुरको टोकाइबाट रेबिजको सङ्क्रमण हुन सक्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) सर्पदंश भनेको के हो ?

(ख) सर्पले टोकेको व्यक्तिलाई उपचारका लागि कहाँ लैजानुपर्छ ?

(ग) कुकुरको टोकाइबाट सर्ने रोग कुन हो ?

(घ) कुकुरले टोक्यो भने कुन रोग लाग्छ ?

तलका प्रश्नको सिर्जनात्मक उत्तर लेखौँ :

(क) सर्पले टोकेमा के गर्नुपर्छ ?

(ख) सर्पको टोकाइबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

(ग) कुकुरले टोकेपछि कसरी प्राथमिक उपचार गर्न सकिन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

सर्पको टोकाइबाट बच्ने उपाय र उपचार पद्धतिका बारेमा जानकारी लिनुहोस् ।

छलफल गरौँ :

सर्प र कुकुरको टोकाइबाट बच्न के के गर्नुपर्छ ? समूह बनाएर छलफल गर्नुहोस् । छलफलको निष्कर्ष समूहगत रूपमा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ ७

योग, ध्यान, प्राकृतिक चिकित्सा, पौष्टिक आहार र स्थानीय खेल

पाठ
१३

योग

योग भनेको के हो र यसबाट के फाइदा हुन्छ ?

मानिसको शरीर र मनलाई जोड्ने क्रिया नै योग हो । योगले शरीरलाई तन्दुरुस्त राख्छ, शरीरका अङ्गलाई बलियो बनाउँछ, मस्तिष्कलाई राम्रो बनाउँछ, शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। मानिसलाई स्वस्थ, सन्तुष्ट र सफल बनाउनका लागि योग आवश्यक छ । यसले मानिसमा सकारात्मक सोचाइको विकास गर्छ। योगबाट सन्तोष र आनन्द प्राप्त हुन्छ।

आउनुहोस् तलको चित्र हेरौँ र लेखेका कुरा पढेर बस्ने, उभिने र सुत्ने अभ्यास गरौँ :

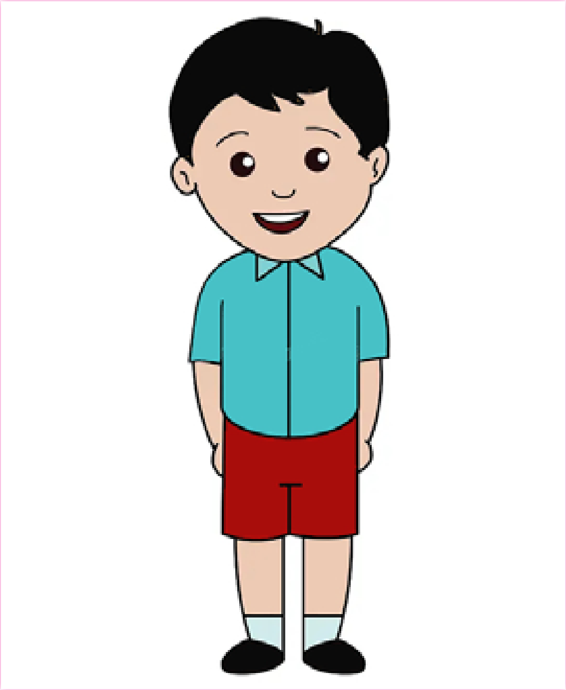
सुखासन (बस्ने तरिका)

सुखासनमा खुट्टालाई खुम्च्याएर शान्त बसिन्छ। मेरुदण्डलाई सिधा पारिन्छ । लामो सास लिइन्छ। सबैभन्दा सजिलो आसनका रूपमा सुखासनलाई लिइन्छ ।

मानसिक अवस्था सन्तुलित राख्नका लागि यो निकै उपयोगी छ। यो आसनमा सबै उमेरका मानिस बस्न सक्छन् । यसले शरीर र दिमाग दुवैलाई सन्तुलित राख्छ । दैनिक सुखासनमा बस्नाले मनमा शान्ति छाउँछ। मानिसक समस्या समाधानका लागि यो निकै उपयोगी छ। आफ्नो क्षमताअनुसार यो आसन गर्नुपर्छ।

उभिने तरिका

खुट्टाले जमिनमा टेकेर शरीरलाई सिधासँग राख्नु नै उभिनु हो। उभिँदा खुट्टा सिधा बनाएर हात तल राखेर उभिनुपर्छ। यस क्रममा दुवै खुट्टाका पाइताला केही दूरीमा राख्दा उभिन सजिलो हुन्छ। लामो समयसम्म उभिने गर्दा ढाड दुख्ने समस्या हुन्छ। त्यसैले लामो समयसम्म उभिदा पालैपालो एउटा एउटा खुट्टालाई मात्र भार पारे उभिनुपर्छ।

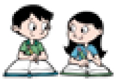


सुत्ने तरिका

सुत्ने तरिका मिलाएमा स्वस्थ रहन सकिन्छ । देब्रेतर्फ कोल्टे फर्किएर सुत्नु राम्रो मानिन्छ । यसरी सुत्दा भित्री अङ्गहरूको कार्य सञ्चालन राम्ररी हुन पाउँछ । मेरुदण्ड सोझो स्थितिमा राख्नुपर्छ, खुम्चिएर, घोप्टिएर सुत्नु हुँदैन ।

मिलाएर सुतेमा मेरुदण्ड, नसालगायत अङ्गलाई फाइदा पुग्छ । राम्ररी निद्रा लाग्छ। रक्तप्रवाह र श्वासप्रश्वास गतिविधिमा पनि सहयोग पुग्छ। धेरै लचकदार मोटो बिछ्यौनामा सुत्नु हुँदैन । सिरानी धेरै ठुलो, साह्रो र धेरै पातलो पनि हुनुहुँदैन। धेरै तन्किएर सिधा भएर सुत्नु र धेरै नै कोल्टिएर ढाड खुम्चाएर सुत्नु घातक हुन्छ। कम्तीमा ७–८ घण्टा सुत्नुपर्छ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :



पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) योगले शरीर र मनलाई जोड्दैन।

(ख) योगबाट सन्तोष र आनन्द प्राप्त हुन्छ।

(ग) सबैभन्दा सजिलो आसनका रूपमा सुखासनलाई लिइन्छ ।

(घ) उभिँदा खुट्टा सिधा बनाएर हात तल राखेर उभिनुहुँदैन।

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) योगले शरीरलाई .... राख्छ।

(ख) योगले मानिसमा .... सोचाइको विकास गर्छ।

(ग) दैनिक सुखासनमा बस्नाले मनमा .... छाउँछ।

(घ) लामो समयसम्म उभिने गर्दा .... दुख्ने समस्या हुन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) योग भनेको के हो ?

(ख) हामी कसरी सुत्नुपर्छ ?

(ग) सुखासन भनेको के हो ?

(घ) हामी कसरी उभिनुपर्छ ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँका विचारमा योग किन आवश्यक छ ?

(ख) हामी सुत्ने तरिका अनि उभिने तरिकाका बारेमा किन जानकार हुनुपर्छ ?

(ग) सुखासनबाट हामीलाई के के फाइदा हुन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

कुनै एकदिन कक्षाका सबै साथी चउरमा जानुहोस् । आफ्ना विषय शिक्षकको अनुमति लिएर उहाँकै निर्देशनमा योगको अभ्यास गर्नुहोस् । यसलाई घरमा पनि निरन्तरता दिनुहोस् ।

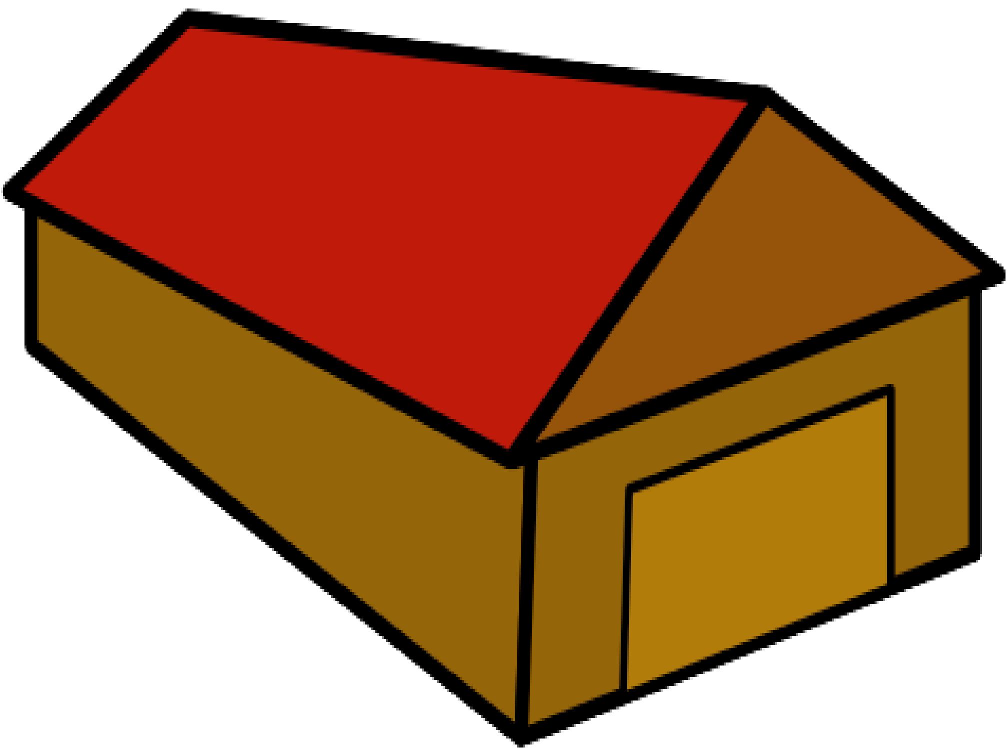
सिर्जनात्मक काम गरौँ :

योगासनबाट हुने फाइदालाई बुँदामा टिपोट गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ
१४

स्थानीय खेल

स्थानीय रूपमा चलनमा रहेका खेललाई स्थानीय खेल भनिन्छ। खेल स्वास्थ्यका लागि अनिवार्य छ । बालबालिकाले मनोरञ्जनका लागि विभिन्न खेल खेल्छन् । हाम्रो सियारी गाउँपालिकामा बालबालिकाले खेल्ने लक्कुढाल, डोरी खेल र दौडका बारेमा चर्चा गरौँ ।



साधक : तपाईँले कुनै खेल खेल्नुभएको छ ममता ?

ममता : मैले त धेरै खेल खेलेको छु । मलाई खेल खेल्न निकै मन पर्छ साधक ।

साधक : खेलबाट के फाइदा हुन्छ ?

ममता : हामी घर, समाज तथा विद्यालयमा विभिन्न खेल खेल्छौँ । खेलले हामीलाई स्वस्थ रहनका लागि सहयोग गर्छ ।

साधक : खेल कस्ता कस्ता हुन्छन् नि ?

ममता : स्थानअनुसार खेल पनि फरक हुन्छन् । रुमाल लुकाइ, लुकामारी, ढ्याक, चुङ्गी, गट्टा, डोरी खेल, लक्कुढाल जस्ता खेल रमाइला हुन्छन् ।

चुङ्गी खेल

गट्टा खेल

साधक : मलाई डोरी खेल कसरी खेलिन्छ ? बताइदिनुहोस् ममता ।

ममता : डोरी खेल निकै रमाइलो खेल हो । यो खेल सजिलो किसिमबाट खेलिन्छ । यसले हामीलाई तन्दुरुस्त रहन सहयोग गर्छ । डोरी खेलका आफ्नै नियम छन् । यो खेल खेल्नका लागि दुई समूह हुनुपर्छ । डोरी खेल दुईओटा समूहले डोरी तानेर खेलिने खेल हो ।

ममता : मैले तपाईँलाई डोरी खेलका बारेमा बताएँ। अब तपाईँले मलाई लक्कुढाल खेलका बारेमा बताउनुहोस् साधक।

साधक : लक्कुढाल गाउँघरमा खेलिने रमाइलो खेल हो। यस खेलमा ढुङ्गा वा इँटाको चाङ लगाएर राखिन्छ। लुगाको बलले केही दुरीबाट हानिन्छ। जसले उक्त ढुङ्गा वा इँटाको चाङ ढाल्न सक्छ उसैले खेल जित्छ।

साधक : दौड कस्तो खेल हो नि ममता ?

ममता : दौडेर खेलिने खेल दौड हो । दौड मानिसका लागि आवश्यक हुन्छ । मानिस स्वस्थ रहन दौड आवश्यक पर्छ । दौडका लागि शरीर बलियो हुनुपर्छ। दौडका लागि कुनै फराकिलो चउर आवश्यक हुन्छ। चउरमा कुनै खाडल, ढुङ्गा, गिटी हुनुहुँदैन । दौडका लागि जाडो मौसम उपयुक्त हुन्छ। यो खेल पुरुष र महिला दुवैका लागि उपयोगी हुन्छ। हामी पनि समय मिलाएर दौडमा सहभागी हुन सक्छौँ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔं :

कपर्दी	
गट्टा	
रुमाल लुकाइ	
चुङ्गी	
बुद्धिचाल	

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) खेल स्वास्थ्यका लागि अनिवार्य छ।

(ख) स्थानअनुसार .... पनि फरक हुन्छन्।

(ग) डोरी खेल दुईओटा समूहले .... खेलिने खेल हो।

(घ) दौडका लागि शरीर .... हुनुपर्छ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) खेलले केका लागि सहयोग गर्छ ?

(ख) कुन कुन खेल रमाइला हुन्छन् ?

(ग) लक्कुढाल कसरी खेलिन्छ ?

(घ) डोरी खेल कस्तो खेल हो ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) दौड कस्तो खेल हो ?

(ख) खेलबाट के फाइदा हुन्छ ?

(ग) तपाईँका विद्यालयमा कुन कुन खेल खेलाइन्छन् ? ती खेलमध्ये कुनै एक खेलको नियम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँका कक्षाका साथी मिलेर टोपी लुकाउने खेल खेल्नुहोस्। यसका बारेमा कुनै कुरा थाहा नभए शिक्षकलाई सोध्नुहोस्।

(ख) शिक्षक साथी विद्यार्थीलाई समूह बनाएर खेलमैदानमा लैजानुहोस् । उनीहरूलाई डोरी खेल कसरी खेलिन्छ सिकाउनुहोस् । डोरी खेल खेलाउनुहोस् । जसले खेलमा राम्रो प्रदर्शन गर्छ उसैलाई विजेता पनि बनाउनुहोस्। खेललाई सकेसम्म रमाइलो बनाउनुहोस्।

(ग) तपाईँ विद्यालयमा कुन कुन खेल खेल्नुहुन्छ ? ती खेलका लागि कुन कुन सामान आवश्यक हुन्छन् ?

अनुमान गरौँ :

तपाईँले जस्तै तपाईँका साथी कुन कुन खेल खेल्नुहुन्छ होला ? अनुमान गरेर भन्नुहोस्।

चित्र बनाउनुहोस् :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै एउटा खेल खेलेको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस्।

एकाइ ८

स्थानीय सङ्घसंस्था र प्राकृतिक सम्पदा

पाठ १५

हाम्रा सम्पदा

सार्वजनिकरूपमा प्रयोग हुँदै आएका बाटाघाटा, चौर, चौपारी, मठमन्दिर, कुलो, नहर, पोखरी, पाटी, पौवा, कुवा, इनार, अन्त्येष्टि स्थल, धार्मिक स्थल वा अन्य कुनै सार्वजनिक प्रयोगको स्थल स्थानीय सम्पदा हुन्।

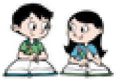
हाम्रो गाउँपालिकामा सडक सञ्जालको अवस्था राम्रो छ । सियारी गाउँपालिकामा धेरै सडक कालोपत्रे गरिएका छन् । सडक भौतिक तथा सार्वजनिक पूर्वाधारको आधार स्तम्भ हो । सडकको सुरक्षा गर्नु हामी सबै गाउँबासीको कर्तव्य हो।

सियारी गाउँपालिकाका विभिन्न भौगोलिक क्षेत्र तथा वडामा खोलानाला रहेका छन्। खोलानाला हाम्रा जलस्रोतका मुख्य आधार हुन्। खोलाले जलचर

र पक्षीलाई सुरक्षित वासस्थानको हरूमा आश्रय दिएका छन् । पशुका लागि खानेपानीको स्रोतका रूपमा रहेका छन् । खोलाबाट खेतीका लागि सिँचाइ पनि गरिएको छ । सियारी गाउँपालिकामा खोला, ताल तथा पोखरी छन् । खेला, ताल तथा पोखरी हाम्रा जल सम्पदा हुन् ।

ताल तथा पोखरी	नदी तथा खोला
नन्द भाउजु ताल	तिनाउ नदी
परम्परागत भगदेरी पोखरी	सियारी खोला
कालिका मन्दिरको पोखरी	घाँघरा खोला
समयमाईको पोखरी	दानव खोला
सिद्ध प्रा.वि.को पोखरी	कुडिया खोला

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :



पाठ पढौं र ठिक वा बेठिक भनौं :

(क) मठमन्दिर सम्पदा होइनन् ।

(ख) सियारी गाउँपालिका तराईमा रहेको छ ।

(ग) सियारी गाउँपालिकामा खोलानाला छन् ।

(घ) सियारी गाउँपालिकामा विश्राम स्थल छैनन् ।

साथी, एकअर्कालाई प्रश्न सोधौं र उत्तर भनौं :

(क) स्थानीय सम्पदामा के के पर्छन् ?

(ख) सियारी गाउँपालिकामा सडक सञ्जालको अवस्था कस्तो छ ?

(ग) हाम्रो सियारी गाउँपालिकामा कुन कुन खोला छन् ?

(घ) हामीले सियारीका स्थानीय सम्पदाको संरक्षण कसरी गर्न सक्छौं ?

साथी, भ्रमण गरौं र काम गरौं:

तपाईं आफ्ना अभिभावकका साथमा आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस् । त्यहाँ तपाईंले केकस्ता स्थानीय सम्पदा देख्नुभयो ? कापीमा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौं :

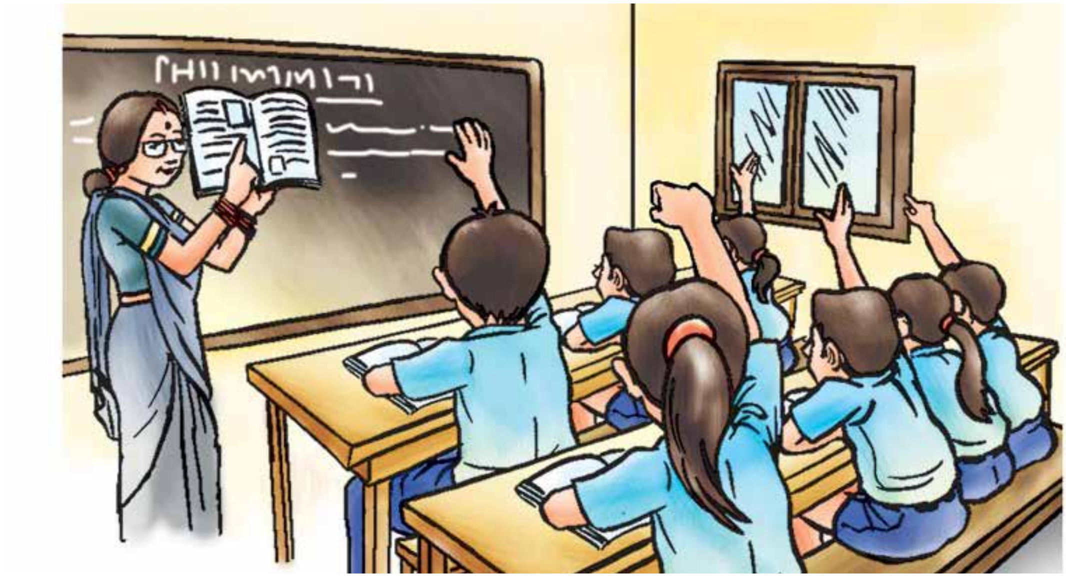
हाम्रा सम्पदा संरक्षणका लागि के के गर्नुपर्ला ? आफ्नो विचार लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ ९

हाम्रा नैतिक मूल्य मान्यता र सदाचार

पाठ १६

बालबालिका र खुसी



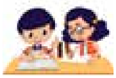
खुसी भनेको के हो ?

खुसी भनेको मानसिक शान्ति र सन्तुष्टि हो । खुसी जीवनका लागि आवश्यक हुन्छ। खुसी नभएको मान्छेले प्रगति गर्न सक्दैन। बालबालिकामा समूहमा बस्ने, रमाउने चाहना हुन्छ। यो उनीहरूको प्राकृतिक व्यवहार हो। बालबालिकामा एक्लै बस्न चाहने वा समूहमा बस्न नरुचाउने भएमा यसको कारण खोज्नुपर्छ । बालबालिकालाई हेप्ने तथा खिसी गर्ने गर्नुहुँदैन । बालबालिकालाई नराम्रो बोलेर गाली गर्ने तथा पिट्ने गर्नुहुँदैन। विद्यालयका साथी साथीमा उपनाम राखाराख गरेर जिस्काउने गर्नुहुँदैन।

बालबालिका खुसी हुन के गर्नुपर्छ?

- बालबालिकाले गरेका प्रयास र उपलब्धिको प्रशंसा गर्नुपर्छ।
- अभिभावकले बालबालिकाका लागि समय दिनुपर्छ।
- चित्रकला, सङ्गीत वा नृत्य जस्ता सिर्जनात्मक गतिविधि गर्न लगाउनुपर्छ।
- नयाँ कुरा सिक्दा बालबालिकामा उत्साह र खुसीको भावना जागृत हुन्छ।
- सकारात्मक र सहयोगात्मक वातावरणमा बालबालिका बढी खुसी हुन्छन्।
- साथीसँग खेल्न, रमाउन दिनुपर्छ।
- नियमित व्यायाम र सन्तुलित आहारको व्यवस्था गर्नुपर्छ।
- बालबालिकाको बालमस्तिष्कमा असर पर्ने व्यवहार गर्नुहुँदैन।
- बालबालिकालाई डररहित वातावरण दिनुपर्छ।
- मोबाइल, ल्यापटप जस्ता साधन धेरै चलाउन र अनलाइन गेम खेल्न दिनुहुँदैन।
- खेल्ने, खाने, सुत्ने तालिका निर्माण गरेर दैनिकीलाई व्यवस्थित बनाउनुपर्छ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :



चित्रसँग जोडा मिलाऔँ :

नाचेको	
खेलेको	
गीत गाएको	

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) .... भनेको मानसिक शान्ति र सन्तुष्टि हो ।

(ख) बालबालिकालाई हेप्ने तथा .... गर्ने गर्नुहुँदैन ।

(ग) खुसी जीवनका लागि .... हुन्छ ।

(घ) ....लाई नराम्रो बोलेर गाली गर्ने तथा पिट्ने गर्नुहुँदैन ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) खुसी भनेको के हो ?

(ख) बालबालिकामा कस्तो चाहना हुन्छ ?

(ग) जीवनका लागि के आवश्यक हुन्छ ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) बालबालिकालाई कस्तो व्यवहार गर्नुहुँदैन ?

(ख) बालबालिका खुसी हुन के के गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईँ कुन कुन कुरामा खुसी हुनुहुन्छ ? कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

पाठ १७

असल संस्कार

गीत गाऔँ

गुरुलाई गरौँ सम्मान बढ्छ हाम्रो मान
उच्च विचार सादा जीवन हो हाम्रो सान ।

आदर गरौँ बुबाआमा, दाजुदिदीलाई
माया गर्नुपर्छ सधैँ भाइबहिनीलाई ।

साथीसँग मिलीजुली खेल्नुपर्छ हामी
सबैको प्रिय भइन्छ देखाए राम्रो बानी ।

असल र राम्रो बानी हाम्रो संस्कार
पाहुनासँग भेट हुँदा गरौँ सत्कार ।

मानिसले गर्ने क्रियाकलापलाई व्यवहार भनिन्छ । मानिसका चालचलन र क्रियाकलाप नै बानीबेहोरा हुन् । राम्रा क्रियाकलाप गर्नु असल चरित्र हो ।

असल चरित्र र व्यवहारका बारेमा कक्षा दुईमा अध्ययन गर्ने दुई छात्रछात्राका बिचमा भएको कुराकानी सुनौँ।

उर्मिला : पुजन, तिमीलाई असल चरित्रका बारेमा के थाहा छ ?

पुजन : राम्रो बानीबेहोरा नै असल चरित्र हो।

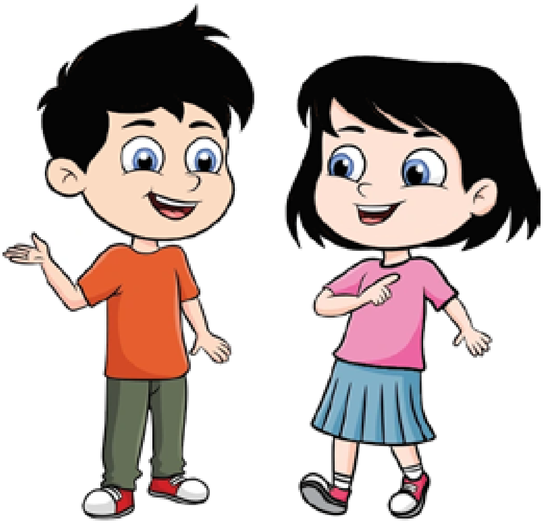
उर्मिला : त्यसो भए राम्रो बानीबेहोरा मात्र असल चरित्र हो त ?

पुजन : हामी राम्रा बानीबेहोरालाई असल बानी भन्छौँ। बिहान सबेरै उठ्नुपर्छ। नियमित सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ। सानालाई माया गर्नुपर्छ। ठुलालाई आदर गर्नुपर्छ। सबैसँग मिठो बोल्नुपर्छ। यस्तै राम्रा कुरालाई असल चरित्र भनिन्छ।

उर्मिला : कस्ता क्रियाकलापलाई खराब बानी भनिन्छ त ?

पुजन : अरूलाई मन नपर्ने व्यवहार नै खराब बानी हुन् । नराम्रो बोल्ने बानी राम्रो होइन । अर्कालाई हेप्ने बानी पनि राम्रो होइन। आफ्नो सरसफाइमा ध्यान नदिने बानी राम्रो होइन। झगडा गर्ने तथा जिद्दी गर्ने बानीलाई पनि राम्रो मानिँदैन।

उर्मिला : छिमेकीसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?



पुजन : छरछिमेकका मानिसहरूलाई सम्मान गर्नुपर्छ। उनीहरूसँग कुराकानी गर्दा शिष्टाचार पूर्वक बोल्नुपर्छ । कोही मान्छेसँग भेट भएमा नमस्कार गरी सन्चो बिसन्चो र हालखबर सोध्नुपर्छ। सबैसँग विनम्रतापूर्वक कुराकानी गर्नुपर्छ।

उर्मिला : परिवारसँग कस्तो व्यवहार गर्ने त।

पुजन : आमाबुबा, दाजुदिदी सबैले भनेको मानुपर्छ। सबैसँग नम्र भई मिठो बोल्नुपर्छ। राम्रो व्यवहार गर्नुपर्छ।

उर्मिला : साथी अनि गुरुसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ नि ?

पुजन : साथीसँग मिलेर बस्ने, पढ्ने र खेल्ने गर्नुपर्छ। अरूको मन दुखाउने काम गर्नुहुँदैन। झगडा गर्नुहुँदैन। सबैलाई साथीलाई जस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ। गुरु भनेका भगवान् जस्तै हुन्। गुरुले भनेको कुरा मान्नुपर्छ। गुरुलाई सधैँ आदर र सम्मान गर्नुपर्छ। गुरुले केही कुरा सोध्दा झर्को नमानी विनम्र भई उत्तर दिनुपर्छ।

उर्मिला : आज मैले धेरै कुरा सिक्ने मौका पाएँ। तपाईंले भनेअनुसार नै म आफ्नो व्यवहार गर्छु।

पुजन : भोलि पनि यस्तै विषयमा कुराकानी गरौँला नि। आज कक्षामा जाऔँ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

नमस्कार ◇ ◇

झगडा ◇ ◇

पढ्नु ◇ ◇

लेख्नु ◇ ◇

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) राम्रा क्रियाकलाप गर्नु असल .... हो।

(ख) मानिसले गर्ने क्रियाकलापलाई .... भनिन्छ।

(ग) हामी राम्रा बानीबेहोरालाई असल .... भन्छौँ।

(घ) छरछिमेकका मानिसहरूलाई .... गर्नुपर्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) व्यवहार भनेको के हो ?

(ख) बानी भनेको के हो ?

(ग) असल चरित्र भनेको के हो ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) परिवारसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ?

(ख) साथी एवम् गुरुसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

साथी, भ्रमण गरौँ र काम गरौँ:

आफ्नो अभिभावकसँग असल चरित्र र व्यवहारको बारेमा सोध्नुहोस् र आफू पनि असल बन्नुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

कक्षाका साथी मिलेर असल व्यवहारका बारेमा छलफल गर्नुहोस्।

पाठ १८

मेलमिलाप र सहयोग

म उमेश हुँ। मनोज मेरा साथी हुनुहुन्छ। उहाँ तीन कक्षामा पढ्नुहुन्छ। म र मनोज मिल्ने साथी हौँ। हामी टोलका साथीहरूसँग मिलेर खेल्छौँ।

म साथीसँग कहिल्यै झगडा गर्दिनँ। म साथीसँग मिठो बोल्छु। साथीले पनि मलाई सहयोग गर्नुहुन्छ।

म विद्यालय जाँदा साना भाइबहिनीहरूलाई हात समातेर लैजान्छु। मेरो बानी देखेर शिक्षकहरू खुसी हुनुहुन्छ।

मेरा घरमा बुबाआमा हुनुहुन्छ। मैले बुबाआमालाई घरको काममा सघाउँछु । दाजुले मलाई पढ्न सिकाउनुहुन्छ । म बहिनीलाई माया गर्छु।

म बस्ने टोलमा असल छिमेकी हुनुहुन्छ। म आवश्यक परेका वेला छिमेकीलाई सहयोग गर्छु। छिमेकीले पनि हाम्रो घरमा आवश्यक पर्दा सहयोग गर्नुहुन्छ। टोलछिमेकमा कसैको घरमा पूजाआजा भयो भने हामी सबै मिलेर काम गरेर सहयोग गर्छौं।

हामी मानिस हौँ । सबैसँग मिलेर बस्नुपर्छ । मेलमिलापको भावनाले आत्मीयता बढाउँछ । एकअर्कालाई आवश्यक परेका वेलामा सहयोग गर्ने बानी राम्रो हो। यो हामी नेपालीको संस्कृति पनि हो।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

साथी

छिमेकी

शिक्षक

बुबा

दाजु

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हामी टोलका ....हरूसँग मिलेर खेल्छौँ।

(ख) मेरो बानी देखेर शिक्षकहरू .... हुनुहुन्छ।

(ग) दाजुले मलाई .... सिकाउनुहुन्छ।

(घ) म आवश्यक परेका वेला छिमेकीलाई .... गर्छु।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँले साथीलाई के भनेर आदर गर्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईँको मिल्ने साथी को हुनुहुन्छ ?

(ग) तपाईँले साना भाइबहिनीहरूलाई के गर्नुहुन्छ ?

(घ) तपाईँले बुबाआमालाई के गर्नुहुन्छ ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

(ख) साथीसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

(ग) छिमेकीसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँले छिमेकीलाई के के सहयोग गर्नुभयो ? सूची बनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँका छिमेकीसँग बाटा भेट हुँदा कस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ ? कक्षामा अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

एकाइ : १०

स्वास्थ्य, सरसफाइ र वातावरण

पाठ १९

सरसफाइ

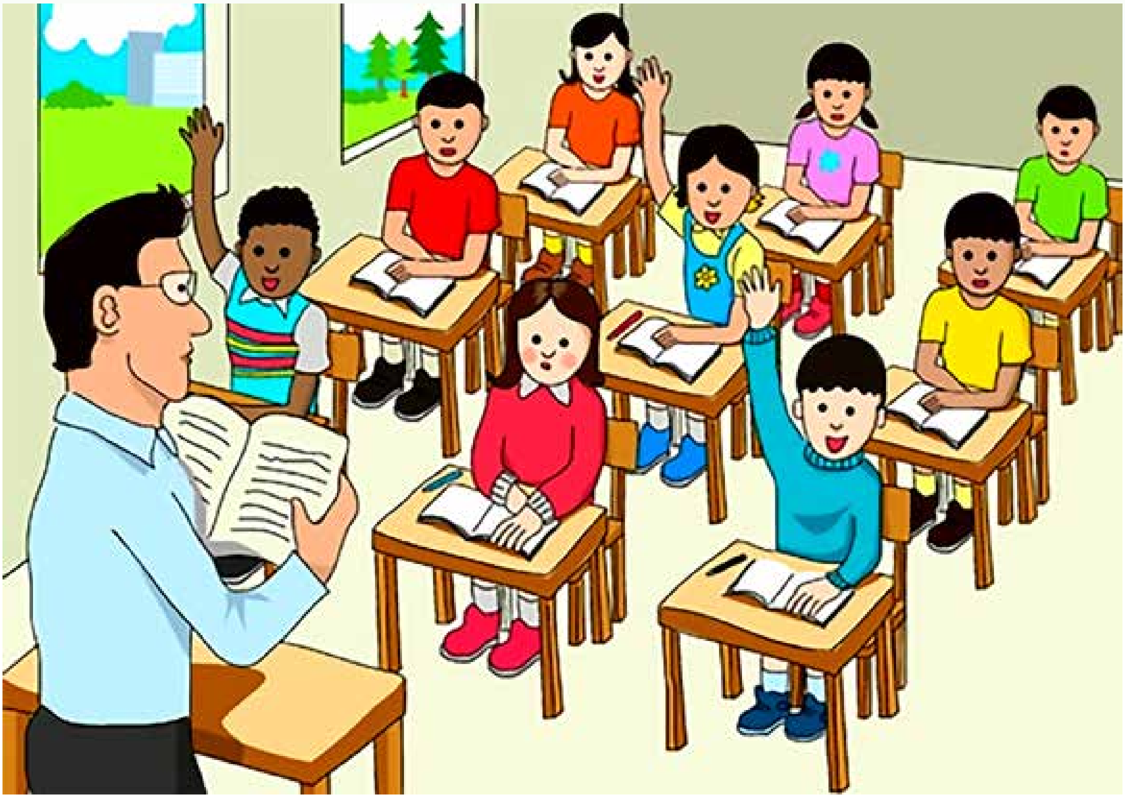
(दोस्रो घण्टी बजेसँगै विद्यार्थीहरू शिक्षकको प्रतिक्षामा छन् । केही समयमै शिक्षकको कक्षा कोठामा प्रवेश हुन्छ । सबै विद्यार्थीहरू उभिएर शिक्षकलाई अभिवादन गर्छन् र आआफ्नो ठाउँमा बसेर पढ्ने तयारी गर्छन् । शिक्षक पनि आजको विषयवस्तु सुरु गर्नुहुन्छ ।)

तलको गीत पढौं :

हात मुख धुन्छु, खाना खाई दाँत माझ्छु
आमाले पकाएको खानेकुरा खान्छु ।

खाना खाई विद्यालय झोला बोकी जान्छु,
फोहोर फाली कक्षाकोठा आफैं सफा पार्छु ।

आफ्नो सामान जतन गरी मिलाएर राख्छु,
सफा लुगा लगाएर, सधैं स्कुल जान्छु ।



विद्यार्थी : नमस्कार सर !

शिक्षक : नमस्कार, तपाईँहरू सञ्चै हुनुहुन्छ ?

विद्यार्थी : हामी सञ्चै छौँ सर ।

शिक्षक : तपाईँहरूलाई हाम्रो विद्यालय हेर्दा कस्तो लाग्छ ?

विद्यार्थी : सफा र सुन्दर लाग्छ, सर ।

शिक्षक : ल भन्नुहोस् त, हाम्रो विद्यालय किन यति सफा र सुन्दर देखिएको होला ?

विद्यार्थी : हामी जता पायो उतै फोहोर फाल्ने काम गर्दैनौँ । हामी फोहोर डस्टबिनमा मात्र फाल्छौँ । कक्षाकोठा तथा विद्यालय वरिपरि फाल्दैनौँ सर ।

शिक्षक : धेरै कुरा थाहा रहेछ तपाईँहरूलाई, अरूले पनि एकएक गर्दै भन्नुहोस् है, तपाईँहरू के के गर्नुहुन्छ ?

विद्यार्थी : सर ! हामी कुहिने फोहोर लगेर खाडलमा हाल्छौँ र यसबाट मल बनाउँछौँ ।

कुहिने फोहर

नकुहिने फोहोर

शिक्षक : हो, हामी आफूले फोहोर नगर्ने र समय समयमा सरसफाइ पनि गरिरहने जस्ता राम्रा कामहरू गर्ने भएकाले नै हाम्रो विद्यालय सफा, स्वच्छ र सुन्दर देखिएको हो । हवस् त विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, आज यति नै पढौँ । भोलि अन्य विषयमा छलफल गरौँला है त ।

(क) कक्षाकोठामा कागजका टुक्रा तथा खानेकुरा फाल्नुहुँदैन ।

(ख) कक्षामा पेन्सिल ताछेर फाल्नुहुँदैन ।

(ग) कक्षाकोठाको भित्तामा र डेस्कमा जथाभावी लेख्नुहुँदैन ।

(घ) कक्षाकोठाको फोहर डस्टबिनमा फाल्नुपर्छ ।

(ङ) शौचालय सधैँ सफा राख्नुपर्छ ।

(च) विद्यालयको खेल मैदान सबै साथी मिलेर सफा गर्नुपर्छ ।

(छ) विद्यालय हाम्रो घर आँगन जस्तै सफा राख्नुपर्छ ।

विद्यार्थी : धन्यवाद सर ।

(घण्टी बजेसँगै विद्यार्थीहरू अर्को विषय पढ्नका लागि तयारी गर्न थाल्छन् ।)

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔं :

विद्यालय ◇ ◇

फोहोर ◇ ◇

डस्टबिन ◇ ◇

कक्षाकोठा ◇ ◇

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको विद्यालयमा निस्किने फोहोर कहाँ फाल्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईँको विद्यालयमा निस्किने कुहिने फोहोरहरू के के हुन् ?

(ग) तपाईँको विद्यालयमा निस्किने नकुहिने फोहोरहरू के के हुन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँले आफ्नो विद्यालय वरपर के के फोहोर देख्नुभयो ? कक्षाका साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

डस्टबिन र डस्टबिनमा फोहोर राख्दै गरेको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ २०

हाम्रा खानेकुरा

गीत गाऔँ :

के खाने के नखाने जान्नुपर्दछ
राम्रा खानेकुरा आफैँ छान्नुपर्दछ।

बासी खाना हामीले खानुहुन्न है,
सडेको र गलेको छान्नुहुन्न है।

पसलमा धेरै थरी पोको पारेका,
होटलमा पकाएर थुप्रो पारेका।

खानेकुरा खानुहुन्न हानि गर्दछ,
घरभित्र पकाएको खानुपर्दछ।

फलफूल जति छन् धोई पखाली,
सुस्त सुस्त खानुपर्छ साना बनाई।

खाजामा भुजा चिउरा खानुपर्दछ
रोटी भात मिठो मानी खानुपर्दछ।

खाजा खाना खाएर हातमुख धुनू है,
बोतलमा पानी बोकी स्कुल जानू है।

राम्रा खेतबारीमा अन्न फल्छन्। तिनै अन्न पौष्टिक खाना हुन्। फलफूल, गेडागुडी, तरकारी आदि पनि पौष्टिक आहार हुन्। हामीले सधैँ घरमा बनाएका खानेकुरा खानुपर्छ। बजारका खानेकुरा खानुहुँदैन। पौष्टिक आहारबारे बुझ्न तलको कथा पढ्नुहोस् :

सूर्यको भान्साकोठामा कसौँडीमा भात थियो। कराईमा तरकारी थियो। कचौरामा अचार थियो। ठेकीमा दही मोही थियो। प्लेटमा स्याउ, सुन्तला, आँप र मेवा थिए। दराजका चाउचाउ, बिस्कुट र दालमोठले हेरिरहेका थिए।

स्याउ

सुन्तला

आँप

मेवा

दाल

भात

तरकारी

दही

सूर्य भान्सामा जानुभयो। उहाँले सबै खानेकुरा हेर्नुभयो। भात, तरकारी, अचारले एकसाथ भने, "हामी त सियारीको खेतबारीमा फलेका ताजा र पोसिला खानेकुरा हौँ।"

दराजमा रहेका चाउचाउ, बिस्कुट र दालमोटले भने, "तिनीहरूभन्दा त हामी मिठा छौँ।"

चाउचाउ

बिस्कुट

दालमोट

सूर्यले भात, तरकारी, अचार, दही र दुध खानुभयो । झोलामा फलफूल राख्नुभयो । दराजमा रहेका चाउचाउ, बिस्कुट र दालमोठ त जिल्ल परे ।

हामीले पनि बजारका खानेकुरा खानुहुन्न । दाल, भात, रोटी, आटो, ढिँडो, सिन्की जस्ता परिकार खानुपर्छ । यस्ता खानेकुरा खाएपछि हामी निरोगी र बलियो हुन्छौँ ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

साथी, पाठ पढौं र खाली ठाउँ भरौं :

(क) हामीले सधैँ घरमा बनाएका .... खानुपर्छ ।

(ख) सूर्यको भान्साकोठामा ....मा भात थियो ।

(ग) उहाँले सबै .... हेर्नुभयो ।

(घ) दाल, भात, रोटी, आटो, ढिँडो, सिन्की जस्ता .... खानुपर्छ ।

साथी, एकअर्कालाई प्रश्न सोधौं र उत्तर भनौं :

(क) पौष्टिक आहारमा के के पर्छन् ?

(ख) प्लेटमा के के थिए ?

(ग) हामी कस्ता खानेकुरा खानुपर्छ ?

साथी, भ्रमण गरौं र काम गरौं:

तपाईं आफ्ना अभिभावकका साथमा आफ्नो टोल भ्रमण गर्नुहोस् । त्यहाँ के कस्ता पोसिला खानेकुरा फल्दा रहेछन् ? सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौं :

आज कक्षामा सबै साथी मिलेर पौष्टिक खाना खाऔं भन्ने अभियान चलाऔं । यसका लागि शिक्षकको अनुमति पनि लिऔं ।