स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो सियारी

कक्षा १

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	हाम्रो परिवार	२
पाठः दुई	मेरो टोल	७
एकाइ : २	स्थानीय परम्परागत पेसा व्यवसाय, उद्यमशीलता र प्रविधि	११
पाठः तीन	हाम्रा पेसा	१२
एकाइ : ३	हाम्रा धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थल	१७
पाठः चार	हाम्रा धार्मिक स्थल	१८
पाठः पाँच	हाम्रा रमाइला घुम्ने ठाउँ	२४
एकाइ : ४	कृषि तथा स्थानीय उत्पादन र जडीबुटी	२८
पाठः छ	हाम्रो कृषि	२९
पाठः सात	हाम्रा फलफूल	३५
एकाइ : ५	हाम्रो धर्म, संस्कृति र संस्कार	३८
पाठः आठ	हाम्रो भाषा	३९
पाठः नौ	हाम्रा चाडपर्व	४२
एकाइ : ६	प्रकोप र विपत् व्यवस्थापन	४८
पाठः दश	दुर्घटना	४९
पाठः एघार	विपद्	५२
एकाइ : ७	योग, ध्यान, प्राकृतिक चिकित्सा, पौष्टिक आहार र स्थानीय खेल	५६
पाठः बाह्र	सुखासन र ज्ञानमुद्रा	५७
पाठः तेह्र	स्थानीय खेल गट्टा	६२
एकाइ : ८	स्थानीय सङ्घसंस्था र प्राकृतिक सम्पदा	६५
पाठः चौध	बालक्लब	६६
एकाइ : ९	हाम्रा नैतिक मूल्य मान्यता र सदाचार	७०
पाठः पन्ध्र	असल काम	७१
पाठः सोह्र	आदर र सत्कार	७४
एकाइ : १०	स्वास्थ्य, सरसफाइ र वातावरण	७८
पाठः सत्र	हाम्रो फूलबारी	७९
पाठः अठार	व्यक्तिगत सरसफाइ	८२
पाठः उन्नाइस	हाम्रो आहार र स्वास्थ्य	८६

एकाइ : १

हाम्रो सियारी

पाठ १

हाम्रो परिवार

दुई वा दुईभन्दा धेरै सदस्य मिलेर परिवार बन्छ। हामी सबैको परिवार हुन्छ। परिवारमा हजुरबुबा, हजुरआमा, बुबा, आमा, दाजु, भाइ, दिदी, बहिनी आदि हुन्छन्। कसैको सानो परिवार हुन्छ। कसैको ठुलो परिवार हुन्छ। घरका सदस्य मिलेर परिवार बन्छ। परिवार परिवार मिलेर गाउँघर तथा टोल बन्छ।

आउनुहोस् साथी साथीमा चिनजान गरौं :

दीपक : हेलो, साथी नमस्कार ।

मेरो नाम दीपक हो । तपाईंको नाम के हो ?

हर्क : नमस्कार साथी ।

मेरो नाम हर्क हो । म सर्जुगन्जमा बस्छु ।

तपाईंको घर कहाँ हो नि ?

दीपक : मेरो घर मैनहिया हो । मेरा घरमा बुबा, आमा दिदी र म छौं ।

तपाईंको घरमा को को हुनुहुन्छ ?

हर्क : मेरा घरमा हजुरबुबा, हजुरआमा, बुबा, आमा, दाइ, दिदी र म बस्छौं ।

तपाईंको बुबा आमाको नाम के हो नि ?

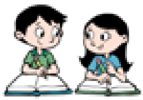
दीपक : मेरा बुबाको नाम जीवलाल हो । आमाको नाम कमला हो । तिम्रा दाइ र दिदीको नाम के हो नि ?

हर्क : मेरा दाइको नाम श्याम हो । दिदीको नाम रेशमी हो ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :

खेल खेलौँ :

शिक्षकले दुई दुई जना विद्यार्थीलाई कक्षाकोठाको अगाडि ल्याएर चित्रमा देखाइए जस्तै गरी एकअर्कासँग परिचय गर्न लगाउनुहोस् । आफ्नो परिचयसँगै परिवारका सदस्यको नाम सोध्न र भन्न लगाउनुहोस् । कक्षाका सबै साथीलाई एकअर्कासँग परिचय गराउनुहोस् । यो क्रम सबै विद्यार्थीको पालो आउँदासम्म चलाइरहनुहोस् । सबै विद्यार्थीलाई आफ्नो परिवारमा रहेका सबै सदस्यको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।



खाली ठाउँ भरौँ :

उहाँ मेरो ....हुनुहुन्छ।

उहाँ मेरी ....हुनुहुन्छ।

उहाँ मेरो ....हुनुहुन्छ।

उहाँ मेरी ....हुनुहुन्छ।

उहाँ मेरो ....हुनुहुन्छ।

उहाँ मेरी.............हुनुहुन्छ।

पढौँ र लेखौँ :

पढौँ	हजुर आमा	हजुर बुबा	बुबा	आमा	दाइ	दिदी	भाइ	बहिनी
लेखौँ								

सबै मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) परिवार भनेको के हो ?

(ख) परिवारमा को को हुन्छन् ?

(ग) परिवार परिवार मिलेर के बन्छ ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

(क) छिमेकीको घरपरिवारमा को को हुनुहुँदो रहेछ ? पत्ता लगाउनुहोस्।

(ख) तपाईँको नजिकैको साथीको घरमा जानुहोस्। उहाँको परिवारमा को को हुनुहुँदो रहेछ ? साथीलाई सोधेर सम्झेको कुरा विद्यालयमा आएर अरू साथीलाई भन्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) परिवारमा तपाईँलाई मन पर्ने सदस्यको चित्र बनाउनुहोस् र रङ भर्नुहोस्।

पाठ
२

मेरो टोल

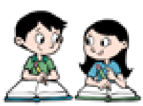
मेरो नाम पदम हो । म एक कक्षामा पढ्छु । मेरो घर अमुवा चोकमा रहेको छ। राम, हरि, कृपा र दीपेश मेरा मिल्ने साथीहरू हुन्। हामी घरको आँगन र स्कुलको चौरमा मिलेर खेल्छौँ। मेरो पालिकाको नाम सियारी गाउँपालिका हो। मेरो घर वडा न. ७ मा पर्छ। मेरो वडामा बोरिङ टोल, पूर्व टोल, चम्कीपुर ठ.टोल, भर्तापुर टोल, गोठवा टोल, पश्चिम अमवा बजार टोल, कनरी टोल, रामजानकी टोल, विक्रम टोल, हिरागन्ज टोल, कनरी टोल, अमवा पश्चिम टोल, पतरीजङ्गल रहेका छन्।

मेरो नाम सरिता हो। म एक कक्षामा पढ्छु। मेरो घर वडा न. ४ छपिया हो। मेरो वडाको वडा कार्यालय बुद्ध चोकमा रहेको छ। हामी वडा कार्यालयमा जान्छौँ। वडा कार्यालयबाट हामीले सेवा पाएका छौँ। मेरो वडामा हवलदारपुर टोल, कृष्णपुर टोल, ओर्लवा टोल, विष्णुपुर टोल, शिवपुर टोल, सिसहनिया टोल, कृष्णपुर टोल, प्रसौनी टोल, धमसर टोल, खैरहनी टोल, छपिया टोल रहेका छन्।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :

खेल खेलौँ :

शिक्षकले पालैपालो विद्यार्थीलाई कक्षाकोठाको अगाडि ल्याएर उनीहरू बस्ने वडा, वडा कार्यालय भएको स्थान र टोलको नाम भन्न लगाउनुहोस् । यो क्रम सबै विद्यार्थीको पालो आउँदासम्म चलाइरहनुहोस् ।



खाली ठाउँ भरौँ :

म .... हुँ । म सियारी गाउँपालिकाको वडा न. ....मा बस्छु । मेरो टोलको नाम .... हो । मेरो वडाको वडा कार्यालय .... मा रहेको छ ।

ठिक बेठिक भनौँ :

(क) मेरो पालिकाको नाम सियारी गाउँपालिका हो ।

(ख) वडा कार्यालयबाट हामीले सेवा पाएका छैनौँ ।

(ग) वडा कार्यालयबाट हामीले सेवा पाएका छौँ ।

(घ) हामी घरको आँगन र स्कुलको चौरमा मिलेर खेल्छौँ ।

सबै मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईं बस्ने वडा कुन हो ?

(ख) तपाईंको टोलको नाम के हो ?

(ग) तपाईंको वडाको वडा कार्यालय कहाँ रहेको छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) तपाईंको वडामा कुन कुन टोल रहेका छन् ? अभिभावकसँग सोधेर जानकारी लिनुहोस् र कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

एकाइ : २

स्थानीय परम्परागत पेसा व्यवसाय, उद्यमशीलता र प्रविधि

पाठ ३

हाम्रा पेसा

मेरो घर सियारी गाउँपालिका वडा न. ३ मा छ। मेरो परिवारको मुख्य पेसा कृषि हो । बुबा खेतीको काम गर्नुहुन्छ । घरमा बुबालाई सबैले काममा सघाउनुहुन्छ। बुबाले खेतबारीमा धान, गहुँ, मकै, तोरी बालीहरू लगाउनुहुन्छ।

मेरी आमा लुगा सिलाउनुहुन्छ । उहाँले आफ्नो परिवारका लागि लुगा सिलाउनुहुन्छ । उहाँले छरछिमेकका लागि लुगा सिलाउनुहुन्छ।

मेरा दाजु कार्यालयमा काम गर्नुहुन्छ। उहाँ पैसा कमाउनुहुन्छ। उहाँले आवश्यक पर्दा पैसा खर्च गर्नुहुन्छ।

मेरा काका व्यापारी हुनुहुन्छ । उहाँले पसल गर्नुभएको छ। हाम्रा छिमेकी उहाँको पसलमा सामान किन्न जानुहुन्छ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :

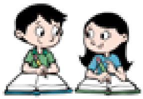
चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

कार्यालय ◇ ◇

खेत जोतेको ◇ ◇

लुगा सिलाएको ◇ ◇

पसल ◇ ◇



पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) घरमा बुबालाई सबैले ....मा सघाउनुहुन्छ।

(ख) मेरी आमा .... सिलाउनुहुन्छ।

(ग) उहाँ .... कमाउनुहुन्छ।

(घ) मेरा काका .... हुनुहुन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) बुबाले के काम गर्नुहुन्छ ?

(ख) दाजुले के काम गर्नुहुन्छ ?

(ग) काकाको पेसा के हो ?

(घ) आमाले के काम गर्नुहुन्छ ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईंका परिवारका सदस्यले गर्ने पेसा के के हो ? साथीलाई सुनाउनुहोस्।

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईं नजिकको छिमेकीको घरमा जानुहोस् । छिमेकी घरका मानिसले गर्ने पेसा सोध्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईंका परिवारका सदस्यको नाम लेखी फोटो टाँस्नुहोस् ।

एकाइ : ३

हाम्रा धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थल

पाठ ४

हाम्रा धार्मिक स्थल

हामीले पूजा गर्ने ठाउँ धार्मिक स्थल हुन्। यस्ता ठाउँ चोखा हुन्छन्। यस्ता ठाउँमा पूजाआजा हुन्छ। हाम्रो गाउँपालिकामा धेरै पूजा गर्ने ठाउँ छन्। हाम्रो घरनजिक पनि पूजा गर्ने ठाउँ छन्। मठमन्दिर नै हाम्रा पूजा गर्ने ठाउँ हुन्। यी हाम्रा घुम्ने ठाउँ पनि हुन्। हाम्रो गाउँपालिकामा मन्दिर, मस्जिद, गुम्बा आदि रहेका छन्। यी हाम्रा पूजा, प्रार्थना र ध्यान गर्ने ठाउँ हुन्।

वडा न. १ मा देवी पाञ्चायन मन्दिर, कोटही माई आदि रहेका छन्।

वडा न. २ मा दुर्गा मन्दिर, कालीमाई मन्दिर रहेका छन्।

वडा न. ३ मा राम जानकी मन्दिर, बौद्ध विहार आदि रहेका छन्।

वडा न. ४ मा शिव मन्दिर, विष्णु मन्दिर, दुर्गा मन्दिर आदि रहेका छन् ।

वडा न. ५ मा कालिका मन्दिर, अम्बिका मन्दिर आदि रहेका छन् ।

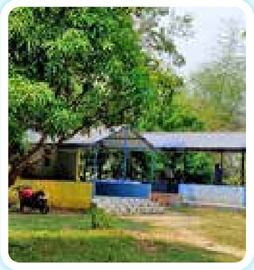
वडा न. ६ मा समयमाई मन्दिर, दुर्गाभवानी मन्दिर आदि रहेका छन्।

वडा न. ७ मा समयमाई मन्दिर, दुर्गा कालिका मन्दिर आदि रहेका छन्।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :

चित्रसँग जोडा मिलाऔँ :

दुर्गा मन्दिर ◇ ◇



बुद्ध विहार ◇ ◇

कालीमाई मन्दिर ◇ ◇

रामजानकी मन्दिर ◇ ◇

पढौँ र लेखौँ :

पढौँ	बुद्ध विहार	दुर्गा मन्दिर	कालीमाई मन्दिर	अम्बिका मन्दिर
लेखौँ				

सबै मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) धार्मिक स्थल भनेको के हो ?

(ख) धार्मिक स्थलमा के हुन्छ?

(ग) राम जानकी मन्दिर कति न. वडामा रहेको छ ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

(क) अभिभावकको साथमा तपाईँको टोलको भ्रमण गरी कुन कुन धार्मिक स्थल रहेका छन् भन्ने थाहा पाउनुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) विषय शिक्षकले विद्यार्थीलाई पालैपालो आआफ्नो टोलमा भएका धार्मिक स्थलको नाम भन्न लगाउनुहोस् र विद्यार्थीले भनेका नाम सेतोपाटीमा टिपेर सबैलाई जानकारी दिनुहोस्।

पाठ ५

हाम्रा रमाइला घुम्ने ठाउँ

आज शनिवारको दिन हो । विद्यालयमा बिदा छ । म बिदाको दिनमा नुहाउने नङ काट्ने र लुगा धुने गर्छु । कहिलेकाहीँ नजिकका राम्रा ठाउँमा घुम्न जान्छु । हाम्रो घर तथा टोल नजिक पनि घुम्न लायक ठाउँ छन् । हाम्रो गाउँपालिका सियारी हो । हाम्रो गाउँपालिकामा धेरै घुम्ने ठाउँ छन् । हामीलाई विद्यालयले हाम्रो गाउँपालिकामा रहेका विभिन्न ठाउँमा घुमाएको छ ।

बुद्धविहार

सियारी गाउँपालिकाको वडा न. ३ र ४ को सिमानामा जङ्गलको बिचमा जगत्थामा बुद्धविहार रहेको छ । यस स्थानमा पार्क निर्माण गरिएको छ ।

यस स्थानमा स्थानीयहरू वनभोज खान आउँछन् । यो बौद्ध धर्मावलम्बीको आस्थाको केन्द्र र पवित्र स्थल हो ।

चिल्हिया पिकनिक स्थल

सियारी गाउँपालिका, तिलोत्तमा नगरपालिका र ओमसतिया गाउँपालिकाका बिच भागमा बाउन्नकोटी सामुदायिक वन क्षेत्रभित्र चिल्हिया वनभोज स्थल रहेको छ। यहाँ विभिन्न स्थानबाट मानिसहरू वनभोजका लागि आउने गर्दछन् । यहाँ १७ ओटा वनभोजका लागि सेड बनाइएको छ। यहाँ बाल उद्यान पनि रहेको छ।

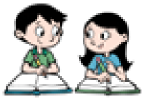
साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :

चित्रसँग जोडा मिलाऔं :

ताल

बुद्ध विहार

चिल्हिया पार्क



खाली ठाउँ भरौं :

(क) म ....को दिनमा नुहाउने नङ काट्ने र लुगा धुने गर्छु।

(ख) हाम्रो गाउँपालिका .... हो।

(ग) हाम्रो गाउँपालिकामा धेरै .... छन्।

(घ) ....बौद्ध धर्मावलम्बीको आस्थाको केन्द्र र पवित्र स्थल हो।

सबै मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) बुद्ध विहार कस्तो ठाउँ हो ?

(ख) चिल्हिया वनभोज स्थल कहाँ रहेको छ ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

(क) अभिभावकको साथमा तपाईँको टोलको भ्रमण गरी कुन कुन पर्यटकीय स्थल रहेका छन् भन्ने थाहा पाउनुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ख) विद्यालयको आयोजनामा शुक्रवारका दिन कक्षाका सबै विद्यार्थीलाई पाठमा भएका मध्ये कुनै पर्यटकीय स्थलको भ्रमण गराउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) विषय शिक्षकले विद्यार्थीलाई पालैपालो आआफ्नो टोलमा भएका पर्यटकीय स्थलको नाम भन्न लगाउनुहोस् र विद्यार्थीले भनेका नाम सेतोपाटीमा टिपेर सबैलाई जानकारी दिनुहोस् ।

एकाइ : ४

कृषि तथा स्थानीय उत्पादन र जडीबुटी

पाठ ६

हाम्रो कृषि

सियारी गाउँपालिका कृषि उत्पादनका लागि प्रसिद्ध छ । गाउँपालिका क्षेत्रमा विभिन्न प्रकारका अन्नबालीको उत्पादन हुन्छ । खानका लागि प्रयोग हुने बालीलाई अन्नबाली भनिन्छ। हाम्रो गाउँपालिकामा धान, मकै, गहुँ, तोरी आदिको उत्पादन हुन्छ।

धान

धान सियारी गाउँपालिकाको प्रमुख अन्नबाली हो। धानबाट प्रमुख रूपमा चामल, भुजा, चिउरा तयार हुन्छन्।

मकै

मकै सियारी गाउँपालिकामा उत्पादन हुन्छ। मकै उसिनेर वा पोलेर खाइन्छ। मकै भुटेर पनि खाइन्छ। मकैको पिठो बनाएर आटो पनि खाइन्छ।

गहुँ

गहुँ सियारी गाउँपालिकाको प्रमुख अन्नबाली हो। गहुँको पिठोको रोटी बनाएर खाइन्छ। गहुँ पोषणयुक्त अन्नबाली हो।

तोरी

तोरी तेलहन बाली हो । तोरीको तेल खानका लागि प्रयोग हुन्छ । सियारीमा तोरी राम्रो फल्छ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :

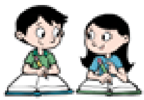
चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

धान

मकै

गहुँ

तोरी



पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) खाने अन्नका लागि प्रयोग हुने बाली .... हो।

(ख) सियारी गाउँपालिका कृषि उत्पादनका लागि .... छ।

(ग) मकैको पिठो बनाएर .... पनि खाइन्छ।

(घ) गहुँ पोषणयुक्त .... हो।

सबै मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको खेतमा कुन कुन अन्न फल्छ ?

(ख) धानबाट के के बन्छन् ?

(ग) तपाईँले मन पर्ने अन्न कुन हो ?

(घ) तोरी कस्तो बाली हो ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) पाँचओटा अन्नबालीका नाम लेख्नुहोस्।

(ख) तपाईँका घरमा वर्षभरि उत्पादन हुने अन्नबाली के के हुन् ?

(ग) तपाईँले कुन कुन अन्नबाली फलाएको देख्नुभएको छ ?

काम गरौँ :

आफ्नो खेतबारीमा गएर त्यहाँ लगाइएका अन्नबालीको नाम लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

धान कसरी रोपिन्छ ? अभिभावकसँग सोधेर थाहा पाउनुहोस् र साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईंको खेतमा भएका कुनै अन्नबालीको बोटको चित्र बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस् ।

पाठ
७

हाम्रा फलफूल

हामी सियारीवासी हौँ । हाम्रो गाउँपालिकामा धेरै प्रकारका फलफूल पाइन्छन् । हामी स्वस्थ हुन चाहन्छौँ । यसका लागि दिनहुँ फलफूल खानुपर्छ । हामी फलफूल खान्छौँ । हामी निरोगी हुन्छौँ । हामी बलिया हुन्छौँ ।

तलको गीत पढौँ र फलफूलबारे बुझौँ :

हेर कति रमाइलो छ हाम्रो गाउँघर
यस्तो सुन्दर गाउँ छोडी जाऊँ कहाँ पर ।
आँप मेवा पाकेका छन् बगैँचामा हाम्रा
लिची अम्बा अरू पनि फलफूल राम्रा ।

कागती र लिची, अम्बा फल्छन् लटरम्म
मजासँग टिपी खान्छौँ पेट हुन्छ टम्म
मेवा अनि कटहरको स्वादिलो छ मेल,
आँप र केरा खाए स्वास्थ्य अनमोल ।

लिचीको गुच्छा छ है रङ्गिन र मिठो,

ड्र्यागन फलको रूप पनि रैछ नि अनौठो ।

प्रकृतिको उपहार यति धेरै फल,

फल खाए स्वस्थ हुन्छौ किन अलमल ?

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :

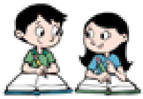
चित्रसँग जोडा मिलाऔँ :

आँप ◇ ◇

ड्र्यागन ◇ ◇

सुन्तला ◇ ◇

अङ्गुर ◇ ◇



खाली ठाउँ भरौँ :

हेर कति रमाइलो छ हाम्रो ....

.... छोडी जाऊँ कहाँ पर ।

आँप मेवा पाकेका छन् ....

.... अरू पनि फलफूल राम्रा ।

सबै मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) स्वस्थ हुन के गर्नुपर्छ ?

(ख) हाम्रो गाउँघर कस्तो छ ?

(ग) कुन फलको रुप अनौठौ छ ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) फलफूल खाँदा के के फाइदा हुन्छ ?

(ख) तपाईँलाई कुन कुन फलफूलको नाम थाहा छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

सियारी गाउँपालिकामा कुन कुन फलफूल हुन्छ ? नाम भन्नुहोस् ।

सामूहिक उत्तर भनौँ :

फलफूल खाँदा हुने फाइदाका बारेमा बेन्च समूहले छलफल गर्नुहोस् ।

एकाइ : ५

हाम्रो धर्म, संस्कृति र संस्कार

पाठ ८

हाम्रो भाषा

मेरो नाम सुरज हो ।

म सियारी गाउँपालिका वडा न. १ चिल्हियामा बस्छु ।

म घरमा थारु भाषा बोल्छु ।

म स्कुलमा नेपाली भाषा बोल्छु ।

हमार नाव सुरज हो ।

हम सियारी गाउँपालिका वडा न. १ चिल्हिया मे बैठली । हम घर मे थारु भाषा बोलली । हम स्कुल मे नेपाली भाषा बोलली ।

मेरो नाम प्रभुनाथ हो ।

म सियारी गाउँपालिका वडा न. २ मैनहियामा बस्छु ।

म घरमा भोजपुरी भाषा बोल्छु ।

मैले साथीहरूले बोल्ने भाषाका केही शब्द सिकेको छु ।

मेरो नाम कमल हो ।

म सियारी गाउँपालिका वडा न. ३, हर्नैयामा बस्छु ।

म घरमा नेपाली भाषामा कुराकानी गर्छु ।

मेरो नाम माया हो ।

म सियारी गाउँपालिका वडा न. ४, छपिया बुद्ध चोकमा बस्छु ।

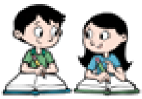
म घरमा अवधी भाषामा कुराकानी गर्छु ।

मेरो नाम गोमा हो ।

म सियारी गाउँपालिका वडा न. ५ सिद्धपुरमा बस्छु ।

म घरमा मगर भाषामा कुराकानी गर्छु ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :



साथी, पाठ पढौं र खाली ठाउँ भरौं :

(क) सुरजले घरमा ....भाषा बोल्छन्।

(ख) प्रभुनाथले घरमा ....भाषामा कुरा गर्छन्।

(ग) कमलले घरमा ....भाषामा कुरा गर्छन्।

(घ) गोमाले घरमा ....भाषामा कुरा गर्छन्।

पाठ पढौं अनि उत्तर भनौं :

(क) तपाईंले घरमा कुन भाषामा कुराकानी गर्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईंले विद्यालयमा कुन भाषा बोल्नुहुन्छ ?

(ग) तपाईंको साथीको मातृभाषा कुन हो ?

साथी, भ्रमण गरौं र काम गरौं:

अभिभावकसँग आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस्। तपाईंको टोलछिमेकमा बस्ने विभिन्न व्यक्तिले बोल्ने भाषाका बारेमा सोध्नुहोस्।

साथी, केही नयाँ गरौं :

तपाईं आफ्नो बेन्चका साथीलाई फरक फरक भाषाका वक्ता मान्नुहोस्। तपाईंले अर्को भाषा बोल्ने व्यक्तिसँग कसरी कुराकानी गर्नुहुन्छ ? अभिनय गरेर देखाउनुहोस्।

पाठ ९

हाम्रा चाडपर्व

चाडपर्व भनेको कुनै विशेष अवसरमा मनाइने उत्सव हो । ठाउँअनुसार चाडपर्व पनि फरक हुन्छन्। केही पर्व सबै ठाउँमा मनाइन्छन् भने केही पर्व स्थान विशेषमा मात्र मनाइन्छन्। कुनै स्थान विशेषसँग जोडिएका पर्वलाई स्थानीय चाडपर्व भनिन्छ।

चाडपर्व कुनै खास दिन तथा तिथिमा विभिन्न जातजातिका तथा समुदायका मानिसले विशेष पर्वका रूपमा मान्छन् । चाडपर्वमा विभिन्न देवदेवीको पूजाआजा गरी भोज भतेर खाई नाचगान गरेर रमाइलो गरिन्छ। हाम्रो सियारी गाउँपालिकाका विभिन्न समुदायका मानिसले आआफ्नै परम्पराअनुसार चाडपर्व मनाउँछन् । यहाँ दसैँ, तिहार, माघे सङ्क्रान्ति (माघी), जनैपूर्णिमा, बड्की आइतवार, होली, इद, क्रिसमस आदि पर्व मनाइन्छन् ।

होली

बड्की आइतवार

माघी

जनै पूर्णिमा

दसैँ

दसैँ नेपालीको प्रमुख चाड हो। दसैँमा आफ्ना नाताकुटुम्ब र मान्यजनबाट टीका तथा जमरा लगाइन्छ। दसैँमा ठुलाबडाबाट टीका लगाएर आशीर्वाद लिइन्छ।

तिहार

तिहार हिन्दुको दोस्रो ठुलो पर्व हो । तिहार कार्तिक महिनामा पर्छ । तिहारमा दाजुभाइले दिदीबहिनीका हातबाट टीका लगाउँछन् । तिहारमा धेरै बत्ती बालिन्छन् । यिनै बत्तीको समूहलाई दीपावली भनिन्छ। तिहारमा देउसीभैलो खेलिन्छ।

इद

इद मुस्लिमको पर्व हो । इद पर्वमा एकअर्कालाई शुभकामना दिइन्छ।

क्रिसमस

क्रिसमस इसाईको पर्व हो । जिसस क्राइस्टको जन्मदिनमा यो पर्व मनाइन्छ।

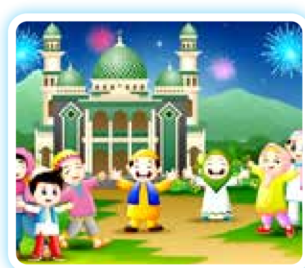
साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :

चित्रसँग जोडा मिलाऔँ :

दसैँ ◇ ◇

तिहार ◇ ◇

इद ◇ ◇

क्रिसमस ◇ ◇ 

पाठ पढौँ अनि उत्तर भनौँ :

(क) दसैँमा आफ्ना नाताकुटुम्ब र मान्यजनबाट .... लगाइन्छ।

(ख) तिहारमा .... खेलिन्छ।

(ग) इद पर्वमा एकअर्कालाई शुभकामना दिइन्छ।

(घ) कुनै स्थान विशेषसँग जोडिएका पर्वलाई .... भनिन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) दसैँ कसको प्रमुख चाड हो ?

(ख) तिहारमा के के गरिन्छ ?

(ग) इद कसको रमाइलो पर्व हो ?

(घ) चाडपर्व भनेको के हो ?

बेन्च समूहले क्रियाकलाप गर्नुहोस् :

(क) तपाईँको आफ्नो गाउँघरमा मनाइने चाडपर्व के के हुन् र ती चाडपर्वमा के के गरिन्छ ? अभिभावकसँग सोधेर लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस्।

(ख) घरपरिवारसँग मनाएको कुनै रमाइलो पर्वका बारेमा साथीलाई सुनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

(क) स्थानीय क्षेत्रमा मनाइने चाडपर्वको सूची प्रस्तुत गर्नुहोस् र स्थानीय चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलापबारे साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

अभिनय गरौँ:

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै चाड मनाएको अभिनय गर्नुहोस् ।

स्वमूल्याङ्कन गरौँ :

तपाईँलाई कुन कुन पर्व मनाउने तरिका थाहा छ ? साथीलाई भन्नुहोस् ।

एकाइ : ६

प्रकोप र विपत् व्यवस्थापन

पाठ
१०

दुर्घटना

हाम्रो वरिपरि विभिन्न घटना घट्छन् । हामीलाई नराम्रा घटनाले असर पुऱ्याउँछन् । यस्ता नराम्रा घटना दुर्घटना हुन् ।

हामी घरमा बस्दा पनि दुर्घटनामा पर्न सक्छौँ । आगो चलाउँदा पोल्न सक्छ । धारिलो हतियार चलाउँदा काट्छ । विद्युत्को प्रयोग गर्दा लापरबाही गरेमा करेन्ट लाग्छ । खोलाको नजिक जाँदा बगाउन सक्छ । झाडीमा जाँदा सर्पले टोक्न सक्छ ।

खोलाले बगाएको

करेन्ट लागेको

विद्यालयमा बेन्चमा चल्दा चोटपटक लाग्छ। खेल खेल्दा लड्न सकिन्छ । सिँढीबाट लडेर चोट लाग्न सक्छ । एकआपसमा ठोकिएर चोट लाग्छ । हामी घरमा बस्दा र विद्यालयमा हुँदा चोटपटक लाग्ने काम गर्नुहुँदैन। खोलाको नजिक जाँदा बगाउन सक्छ।

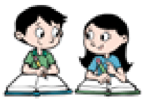
बेन्चबाट लडेको

खेल खेल्दा चोट लागेको

सिँढीबाट लडेको

बाटामा हुने दुर्घटना सडक दुर्घटना हो । तीव्र गतिमा सवारी साधन चलाउनुहुँदैन। हामी बाटामा हिँड्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ। सडकको नियम पालना गर्नुपर्छ। हामी सडकको बायाँ किनाराबाट हिँड्नुपर्छ। हामी सडकमा खेल्नुहुँदैन।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :



खाली ठाउँ भरौं :

(क) हामीलाई नराम्रा घटनाले.................. पुऱ्याउँछन्।

(ख) ....चलाउँदा पोल्न सक्छ।

(ग) खेल खेल्दा ....सकिन्छ।

(घ) सडकको ....पालना गर्नुपर्छ।

सबै मिलेर पाठ पढौं र प्रश्नका उत्तर भनौं :

(क) तपाईंलाई दुर्घटना भनेको थाहा छ ?

(ख) दुर्घटना कसरी घट्छ ?

(ग) धारिला हतियार किन चलाउनुहुँदैन ?

(घ) हामीले विद्यालयमा के गर्नुहुँदैन ?

भ्रमण गरौं र काम गरौं :

तपाईंको गाउँ वा टोलमा दुर्घटना हुने ठाउँ कहाँ कहाँ छन् ? सोचेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौं :

हामी कुन कुन कुरा दुर्घटना हुन् ? कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ ११

विपद्

बाढी, पहिरो, भूकम्प, दुर्घटना, चट्याङ, आगलागी आदिले हामीलाई दुःख दिन्छन्। यिनीहरू प्रकोप हुन्। यस्ता प्रकोप हामीले दुःख पाउँछौँ। त्यही दुःख नै विपद् हो।

आगलागी

आगाको कारणले सम्पत्तिको नाश हुन्छ। जहाँ पायो त्यहीँ आगो फाल्दा आगलागी हुन्छ। विद्युत् गडबडीका कारणबाट आगलागी हुन सक्छ।

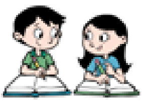
आगलागी

बाढी, पहिरो र डुबान

खोलामा पानी बढेर आउँदाको अवस्था बाढी हो । बर्सातमा धेरै पानी परेपछि खोलामा बाढी आउँछ। बाढीका कारण पहिरो जान्छ। खेतबारी डुबानमा पर्छ।

बाढी, पहिरो र डुबान

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :



खाली ठाउँ भरौँ :

(क) आगाको कारणले ....को नाश हुन्छ।

(ख) बाढीका कारण .... जान्छ।

(ग) आगाको ....ले सम्पत्तिको क्षति हुन्छ।

(घ) खेतबारी ....मा पर्छ।

सबै मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) हामीलाई कुन कुन कुराले दुःख दिन्छन् ?

(ख) आगलागी कसरी हुन्छ ?

(ग) तपाईँलाई डुबान भनेको थाहा छ ?

(घ) पहिरो कसरी जान्छ ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँ आउने मुख्य समस्या कक्षामा सुनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

हामीलाई कुन कुन कुराबाट समस्या पर्छ ? कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

खोलामा बाढी आएको चित्र बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ : ७

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

पाठ १२

सुखासन र ज्ञानमुद्रा

शरीरलाई नियमपूर्वक निश्चित स्थितिमा राख्नु नै आसन हो । यही शरीरको स्थिति मिलेको आसनलाई योगासन भनिन्छ।

सुखासन धेरै सरल आसन हो। सुखासनका लागि पहिले शान्त अवस्थामा बस्नुपर्छ । आसनमा बस्दा मेरुदण्ड सिधा राख्नुपर्छ । काँधलाई कसेर राख्नुपर्छ। यस्तो वेला लामो सास लिने र छोड्ने गर्नुपर्छ।

सुखासन

ज्ञान मुद्रा सिद्धासनमा बसेर गरिन्छ। ज्ञान मुद्रा गर्दा हात घुँडामाथि र राख्नुपर्छ। दुवै हत्केला आकाशतिर फर्काउनुपर्छ। दुवै हातका बुढी र चोरी औँला जोडिन्छ। बाँकी तीन औँला सिधा राखिन्छ। त्यसपछि सास लिने र छोड्ने गरिन्छ। ज्ञान मुद्राको अभ्यासबाट अनिद्रा, तनाव, चिन्ता आदिको अन्त्य हुन्छ। यसबाट मस्तिष्कको स्मरण क्षमता बढ्छ।

पद्मासन

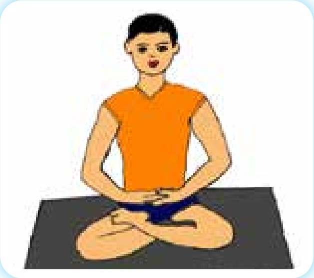
ज्ञान मुद्रा

सिद्धासन

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :

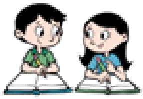
चित्रसँग जोडा मिलाऔँ :

पद्मासन ◇ ◇

ध्यान मुद्रा ◇ ◇ 

सुखासन ◇ ◇

सिद्धासन ◇ ◇



खाली ठाउँ भरौँ :

(क) शरीरको स्थिति मिलेको आसनलाई .... भनिन्छ ।

(ख) सुखासनका लागि पहिले .... अवस्थामा बस्नुपर्छ ।

(ग) सुखासन धेरै सरल .... हो ।

(घ) ज्ञान मुद्रा .... बसेर गरिन्छ ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) योगासन भनेको के हो ?

(ख) कस्तो आसनलाई सुखासन भनिन्छ ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) ज्ञान मुद्रा कसरी गर्न सकिन्छ ?

(ख) तपाईँलाई मन पर्ने कुनै योग गर्ने तरिकाका बारेमा बुँदा टिप्नुहोस् ।

अभिनय गरौँ:

(क) मेरुदण्ड सोझो बस्न र ताली बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ख) आँखा चिम्लेर बुढी र चोर औँलाको टुप्पा जोडेर बाँकी तीन औँला सोझो गरेर घुडामाथि राखी शान्त बस्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(ग) नाकबाट लामो श्वास लिने अभ्यास गर्नुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

तपाईँले पाठ पढेका आधारमा कुन कुन योगासन गर्न सक्नुहुन्छ होला ? अनुमान गर्नुहोस् ।

स्वमूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

तपाईँलाई कुन कुन योगासनको नाम थाहा छ ? साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मनपर्ने चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ
१३

स्थानीय खेल गट्टा

हामी स्वस्थ रहन खेल्नुपर्छ। हामी दिनहुँ आफूलाई मन पर्ने खेल खेल्नुपर्छ। यसले हामीलाई फुर्तिलो बनाउँछ। म कक्षा एकमा पढ्छु। मेरो नाम जमुना हो। मेरा साथीहरू दिनेश, हरिश, सावित्री, जुना हुन्। खाली समयमा हामी विद्यालयमा गट्टा खेल खेल्छौँ। गट्टा खेललाई चारी खेल पनि भनिन्छ। हामी दुई दुई जना साथी मिलेर गट्टा खेल्छौँ। गट्टा खेलमा पाँचओटा ढुङ्गा लिइन्छ। यिनै ढुङ्गालाई उफारेर, फड्काएर चारी खेलिन्छ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :

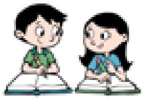
चित्रसँग जोडा मिलाऔँ :

रुमाल लुकाइ ◇ ◇

चुङ्गी ◇ ◇

भलिबल ◇ ◇

फुटबल ◇ ◇



खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हामी स्वस्थ रहन खेल्नुपर्छ।

(ख) खाली समयमा हामी विद्यालयमा गट्टा खेल खेल्छौँ।

(ग) गट्टा खेललाई चारी खेल पनि भनिन्छ।

(घ) गट्टा खेलमा पाँचओटा ढुङ्गा लिइन्छ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) गट्टा खेलमा कतिओटा ढुङ्गा हुन्छन् ?

(ख) गट्टा खेललाई के पनि भनिन्छ ?

खेल खेलौँ :

(क) गट्टा खेल खेल्नुहोस्।

अनुमान गरौँ :

तपाईँलाई कुन कुन स्थानीय खेलको नाम थाहा छ ? भन्नुहोस्।

एकाइ : ८

स्थानीय सङ्घसंस्था र प्राकृतिक सम्पदा

पाठ
१४

बालक्लब

बालबालिका जम्मा हुने समूहलाई नै बालक्लब भनिन्छ । बालक्लब बालबालिकाको हकहितमा काम गर्ने संस्था हो। यसले बालबालिकामाथि हुने भेदभावको विरोध गर्छ । यसले सबै बालबालिकालाई समान देख्छ। यसले विद्यालय तथा घरपरिवारमा बालबालिकामाथि विभेदको विरोध गर्छ। हाम्रो सियारी गाउँपालिकामा पनि बालक्लब छन्। यिनले सियारीका बालबालिकामाथि हुने अन्यायको विरोध गर्छन् । बालबालिकालाई कसरी समाजका काममा सहभागी गराउन सकिन्छ भन्ने कुरामा बालक्लब सचेत रहन्छ।

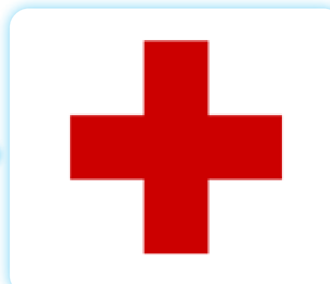
हाम्रो सियारीमा बालक्लब छन् । यिनले बालबालिकाको हकहितका बारेमा कुरा गर्छन्।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔं :

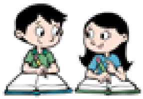
रेडक्रस

बालक्लब



बालकको बैठक

एकअर्कालाई सहयोग



खाली ठाउँ भरौँ :

(क) बालक्लब बालबालिकाको हकहितमा काम गर्ने .... हो।

(ख) हाम्रो सियारी गाउँपालिकामा पनि .... छन्।

(ग) सियारी गाउँपालिकाका..........................मा बालक्लब छन्।

(घ) बालक्लबले सियारीका ....माथि हुने अन्यायको विरोध गर्छन्।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) बालक्लब भनेको के हो ?

(ख) बालक्लबले के गर्छ ?

(ग) बालक्लब किन आवश्यक छ ?

(घ) तपाईंको टोलमा केकस्ता बालक्लब छन् ?

काम गरौँ :

तपाईंले चिनेका कुनै दुई संस्थाको नाम कक्षामा सुनाउनुहोस्।

एकछिन सोचौँ :

संस्थाबाट हामी केकस्ता फाइदा लिन सक्छौँ ? सोचेर भन्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका साथीको फरक फरक समूह बनाएर बालक्लब किन चाहिन्छ भन्ने कुरा छलफल गर्नुहोस् र तपाईँको निष्कर्ष कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँले रेडक्रस देख्नुभएको छ ? रेडक्रसको चिह्न बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

एकाइ : ९

हाम्रा नैतिक मूल्य मान्यता र सदाचार

पाठ १५

असल काम

मेरी छोरी मेरी नानु आऊ यता बस,
राम्रो मान्छे बन्नुपर्छ पढ्न कम्मर कस ।

मेरो छोरा मेरो बाबु आऊ यता बस,
असल मान्छे बन्नुपर्छ पढ्न कम्मर कस ।

मेरी नानी मेरो बाबु आऊ यता बस,
ज्ञानी मान्छे बन्नुपर्छ पढ्न कम्मर कस ।

मेरी आमा मेरा बाबा पढ्न स्कुल जान्छु,
हजुरलाई माया गर्छु भनेको नि मान्छु ।

मेरा बाबा मेरी आमा पढ्न स्कुल जान्छु,
हजुरलाई सम्मान गर्छु भनेको नि मान्छु ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :

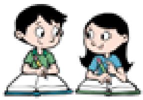
मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाऔँ :

पढेको ◇ ◇

खेलेको ◇ ◇

रमाएको ◇ ◇

माया गरेको ◇ ◇



साथी, पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

मेरी ....मेरी नानु आऊ यता बस,

राम्रो ...... बन्नुपर्छ पढ्न .... कस।

मेरो .... मेरो बाबु आऊ .... बस,

असल ....बन्नुपर्छ पढ्न .... कस।

साथी, एकअर्कालाई सोधौँ र उत्तर भनौँ :

(क) हामी पढ्नलाई के गर्नुपर्छ ?

(ख) कसरी असल मान्छे बन्न सकिन्छ ?

(ग) ज्ञानी मान्छे बन्नका लागि के गर्नुपर्छ ?

काम गरौँ :

तपाईँका राम्रा बानी के के हुन् ? साथीलाई कक्षामा सुनाउनुहोस्।

साथी, केही नयाँ गरौँ :

असल काम कविता जस्तै तपाईँ पनि लय मिलाएर अर्को कविता बनाउनुहोस्।

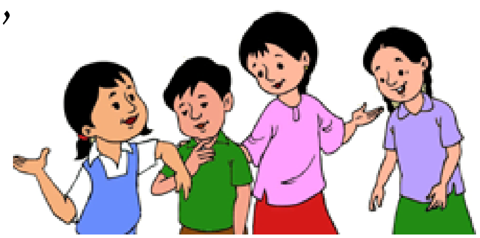
साथी, चित्र बनाऔँ :

घरमा परिवारसँग खुसी भएर खेलेको चित्र बनाउनुहोस्।

आदर र सत्कार

सानालाई माया दिऔँ ठुलालाई आदर,
राम्रो व्यवहार गर्नेलाई गरौँ कदर ।

हाम्रा घरमा पाहुना आउँदा बोलौँ साथी खुलेर
समय त्यसै नबिताऔँ व्यर्थै डुलेर ।



मिठो बोलीवचनमा भुल्छौँ हामी रमाउँदै,
वृद्ध हाम्रा बाबाआमा डुलाऔँ समाउँदै ।

घरमा हाम्रा पाहुना आए रमाउँछ मन,
तिनको सेवासत्कार नै ठुलो हो नि धन ।

जसले गर्छ अरूलाई सम्मान जानेर,
उही ठुलो बन्छ हेर सबले मानेर ।

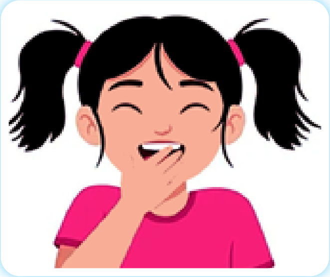
नमस्कार गर्दै जाऊ खुसी हुन्छ मन,
त्यसैभित्र लुकेको छ संसारको धन ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :

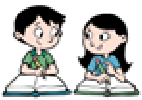
जोडा मिलाऔं :

नमस्कार ◇ ◇

हात समाएको ◇ ◇

खाना दिएको ◇ ◇ 

हाँसेको ◇ ◇



खाली ठाउँ भरौँ :

जसले गर्छ अरूलाई .... जानेर,

उही ....बन्छ हेर सबले मानेर।

.... गर्दै जाऊ खुसी हुन्छ मन,

त्यसैभित्र लुकेको छ ....को धन।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) हामी सानालाई के गर्नुपर्छ ?

(ख) घरमा पाहुना आउँदा के गर्नुपर्छ ?

(ग) बुबाआमालाई कसरी डुलाउनुपर्छ ?

(घ) संसारको धन के हो ?

काम गरौँ :

तपाईंको कक्षाका साथी मिलेर घरमा पाहुना आउँदा कसरी स्वागत गर्नुहुन्छ ? अभिनय गरेर देखाउनुहोस्।

एकछिन सोचौँ :

हामी अरूलाई कसरी आदर गर्न सक्छौँ ? सोचेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँ घरमा आउने पाहुनालाई कसरी स्वागत गर्नुहुन्छ ? आफूले जानेका कुरा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

बाबाआमालाई हातमा समातेर हिँडाएको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

एकाइ : १०

स्वास्थ्य, सरसफाइ र वातावरण

पाठ १७

हाम्रो फूलबारी

गीत गाऔँ :

आऊ साथी आऊ फूलबारीमा जाऔँ ॥
साथीभाइ मिलेर फूलबारीमा रमाऔँ ॥

घरअगाडि आँगनमा कति राम्रो फूल ।
फूलबारीमा बसेर दुःख सबै भुल ।

यही हो हाम्रो फूलबारी, आऊ यतै जाऔँ ।
फूलैफूलको बगैँचामा हामी पनि रमाऔँ ।

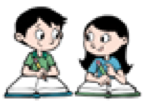
आऊ साथी आऊ, सियारी जाऔँ ।
अरू पनि साथी खोजी धेरै साथी बनाऔँ ।

गोडौँ झारपात अनि हालौँ पानी ।
हाम्रो सुन्दर बगैँचा रमाएकी सानी ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :

खेल खेलौँ :

लय मिलाएर फूलबारी बालगीत गाउनुहोस् र नाचेर रमाइलो गर्नुहोस् ।



खाली ठाउँ भरौँ :

फूलबारीमा हुने चित्र तथा फूलको नाम तलको खाली ठाउँमा भर्नुहोस् ।

पढौँ र लेखौँ :

पढौँ	गुलाब	सयपत्री	मखमली	अनार	दुबो	अम्बा	आँप	लिची
लेखौँ								

सबै मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) फूलबारी हामीलाई किन रमाइलो लाग्छ ?

(ख) फूलबारीका फूललाई पानी हाल्नाले के फाइदा हुन्छ ?

(ग) फूलबारीका फूलका संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँको टोलमा रहेको फूलबारीको अवलोकन गर्नुहोस् । त्यहाँ देखेका बोटबिरुवाको नाम सम्झनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

आफूले भ्रमण गर्दा देखेका फूलबारी चित्र तथा फूलबारीका बारेमा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

फूलबारीको चित्र बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस् ।

पाठ १८

व्यक्तिगत सरसफाइ

सफासुग्घर हुनका लागि गरिने काम नै सरसफाइ हो । हामी स्वस्थ रहनका लागि दैनिक शरीरका अङ्ग सफा गर्नुपर्छ । शरीरका सबै अङ्गको सरसफाइमा ध्यान पुऱ्याउने मानिसलाई रोग लाग्दैन। महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविकाले हामीलाई सरसफाइ गर्न सिकाउनुहुन्छ । सरसफाइ नभएमा धेरै रोग लाग्छ। शरीरका प्रत्येक अङ्ग सफा राख्नका लागि निम्न काम गर्न सकिन्छ :

आँखा सफा राख्नका लागि दिनहुँ चार/पाँच पटक चिसो पानीले आँखा धुनुपर्छ।

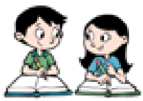
दाँत दिनको दुई पटक सफा गर्नुपर्छ। ब्रस र मन्जनले दाँत सफा गर्नुपर्छ।

हामी कतै बाहिरबाट आएपछि सधैँ हात धुनुपर्छ । शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि साबुनपानीले हात धुनुपर्छ। खाना खानुभन्दा पहिले राम्ररी मिचिमिची साबुनपानीले हात धुनुपर्छ।

नङमा फोहोर अडिन सक्छ। त्यसैले हातखुट्टाका लामा नङ काट्नुपर्छ।

सधैँ नुहाउने गर्नुपर्छ । सधैँ साबुनपानीले नुहाएमा छाला सफा हुन्छ र रोग लाग्दैन।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :



खाली ठाउँ भरौँ :

(क) ब्रस र मन्जनले ....सफा गर्नुपर्छ।

(ख) शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि ....ले हात धुनुपर्छ।

(ग) नङमा .... अडिन सक्छ।

(घ) सधैँ साबुनपानीले नुहाएमा .... सफा हुन्छ

सबै मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) सरसफाइ भनेको के हो ?

(ख) कस्तो मानिसलाई रोग लाग्दैन ?

(ग) आँखा सफा गर्न के गर्नुपर्छ ?

(घ) दाँत सफा राख्न के गर्नुपर्छ ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईंको गाउँ वा टोलको भ्रमण गर्नुहोस्। त्यहाँ तपाईंले केकस्ता राम्रा बानी देख्नुभयो ? कक्षामा सुनाउनुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

हामीले आफ्ना कुन कुन अङ्गको सफाइमा ध्यान दिनुपर्छ ? कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

दाँत सफा गरेको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ १९

हाम्रो आहार र स्वास्थ्य

शरीरलाई फाइदा गर्ने र रोग लाग्नबाट बचाउने खाना स्वस्थ आहार हो। हरियो सागसब्जी, फलफूल, रेसादार खानेकुरा, दुध, दही, माछा, मासु, अन्डा आदि स्वस्थ र पौष्टिक खाना हुन्।

सागसब्जी

फलफूल

रेसादार खानेकुरा

माछा

मासु

अन्डा

निरोगी बालक

स्वस्थ हुन खानामा गुलियो, चिल्लो र नुनको मात्रा कम हुनुपर्छ। यस्तो आहार स्वस्थ आहार हो।

पसल र बजारमा पाइने चाउचाउ, बिस्कुट, कुरकुरे, चकलेट, मिठाईले हाम्रो स्वास्थ्यलाई असर गर्छन्। यस्ता खानेकुरा खानुहुँदैन।

चाउचाउ

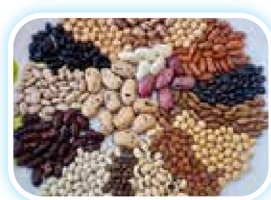
बिस्कुट

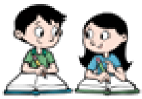
कुरकुरे चकलेट रोगी बालक

हामी स्वस्थ हुनका लागि पौष्टिक र स्वस्थ खानेकुरा खानुपर्छ। हामी दाल, भात र तरकारी खान्छौँ। हामी फलफूल खान्छौँ। हामी माछा, मासु र अन्डा पनि खान्छौँ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :

मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाऔं :

फलफूल	
दुध	
गेडागुडी	
हरियो सागपात	
हरिया तरकारी	
माछामासु	



साथी, पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) स्वस्थ हुन खानामा गुलियो, ... र नुनको मात्रा कम हुनुपर्छ ।

(ख) पसल र बजारमा पाइने चाउचाउ, बिस्कुट, कुरकुरे, ..., मिठाईले हाम्रो स्वास्थ्यलाई असर गर्छन्

(ग) हामी दाल, भात र .... खान्छौँ ।

(घ) हामी माछा, मासु र .... पनि खान्छौँ ।

साथी, पाठ पढौँ र उत्तर भनौँ :

(क) हामी स्वस्थ रहन कस्तो खाना खानुपर्छ ?

(ख) पौष्टिक खानामा के के पर्छन् ?

(ग) हामी कस्ता खानेकुरा खानुहुँदैन ?

(घ) स्वस्थ हुन कस्ता खानेकुरा आवश्यक पर्छन् ?

साथी, भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्ना अभिभावकसँग सोधेर राम्रा खानेकुराको सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

साथी, केही नयाँ गरौँ :

हामी स्वस्थ रहन के के खानुपर्छ ? परिवारका सदस्यसँग छलफल गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

साथी, चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै एक खानेकुराको चित्र बनाउनुहोस् ।