स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो सियारी

कक्षा २

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
पाठः दुई	मेरो वडा	७
एकाइ : २	स्थानीय परम्परागत पेसा व्यवसाय, उद्यमशीलता र प्रविधि	१२
पाठः तीन	स्थानीय पेसा र व्यवसाय	१३
पाठः चार	हाम्रा स्थानीय प्रविधि	१९
एकाइ : ३	हाम्रा धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थल	२०
पाठः पाँच	हाम्रा धार्मिक स्थल	२१
पाठः छ	स्थानीय सिमसार	२९
एकाइ : ४	कृषि तथा स्थानीय उत्पादन र जडीबुटी	५१
पाठः सात	हाम्रा बालीनाली	३३
पाठः आठ	पशुपालन	३७
एकाइ : ५	हाम्रो धर्म, संस्कृति र संस्कार	४०
पाठः नौ	हाम्रा जाति र भाषा	४१
पाठः दश	समुदायका चाडपर्व र मेला	४४
एकाइ : ६	प्रकोप र विपत् व्यवस्थापन	४८
पाठः एघार	प्रकोप र विपद्	४९
पाठः बाह्र	विद्युतीय सुरक्षा	५४
एकाइ : ७	योग, ध्यान, प्राकृतिक चिकित्सा, पौष्टिक आहार र स्थानीय खेल	५५
पाठः तेह्र	योग ध्यान	५६
पाठः चौध	स्थानीय खेल	६३
एकाइ : ८	स्थानीय सङ्घसंस्था र प्राकृतिक सम्पदा	६४
पाठः पन्ध्र	हाम्रा संस्था	६८
पाठः सोह्र	स्वच्छ खानेपानी र पानीका स्रोत	७४
एकाइ : ९	हाम्रा नैतिक मूल्य मान्यता र सदाचार	७८
पाठः सत्र	साथीलाई चिठी	७९
पाठः अठार	राम्रा बानी	८४
एकाइ : १०	स्वास्थ्य, सरसफाइ र वातावरण	९०
पाठः उन्नाइस	फोहोरमैला	९१
पाठः बिस	व्यक्तिगत सरसफाइ	९८

एकाइ : १

हाम्रो सियारी

पाठ १

मेरो गाउँपालिका

सियारी गाउँपालिकाको उत्तरमा शुद्धोदन गाउँपालिका तथा पश्चिम र दक्षिणमा मायादेवी गाउँपालिका रहेको छ । त्यस्तै पूर्वमा तिलोत्तमा नगरपालिका र ओमसतिया गाउँपालिका रहेका छन् । सियारी गाउँपालिका चिल्हिया, मैनहिया, हर्नैया, दयानगर र पश्चिमअमवा गाउँ विकास समितिलाई समावेश गरी बनेको हो । सियारी गाउँपालिकामा ७ ओटा वडा रहेका छन् । यस गाउँपालिकामा बग्ने सियारी खोलाको नामबाट गाउँपालिकाको नामकरण गरिएको हो ।

सबै साथी मिलेर तलको गीत गाऔँ :

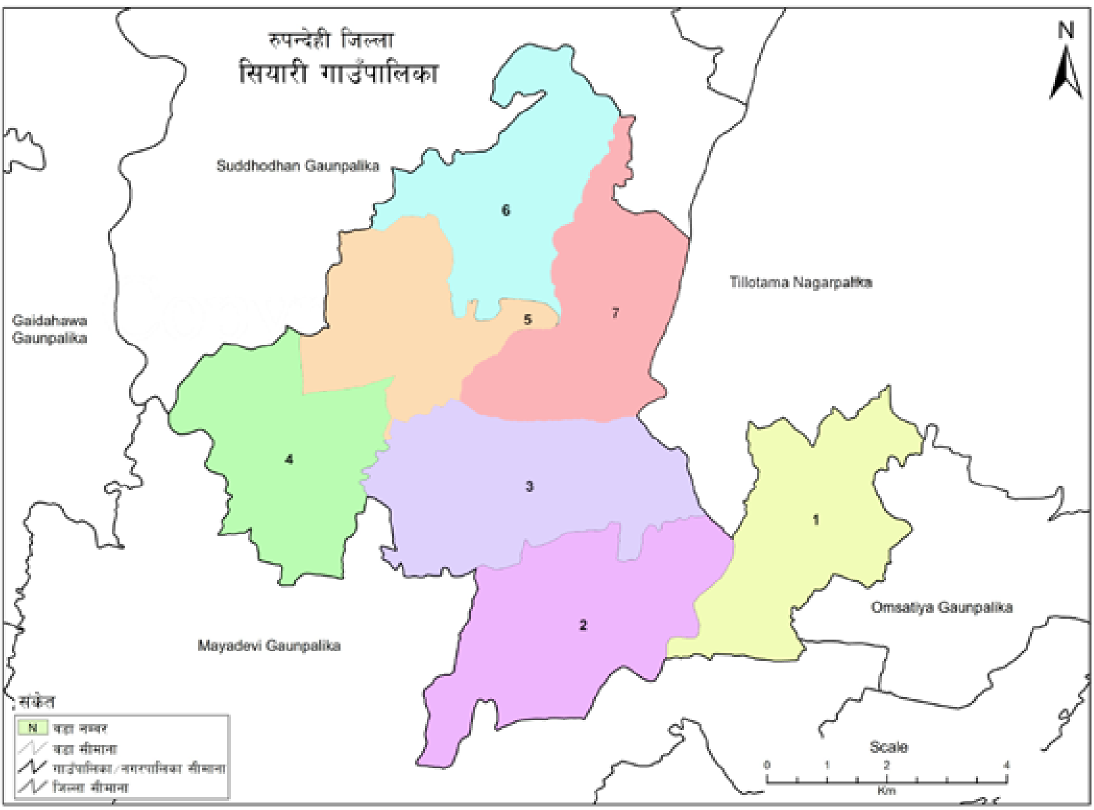
सात वडा मिली बन्यो सियारी हाम्रो,
सबै जाति भाषा धर्म एकता छ राम्रो ।

कहिल्यै पनि गर्ने छैनौँ भेदभाव हामी,
एकतामा विश्वास गर्छौं त्यसैले छौँ नामी ।

चिल्हिया एक पर्छ मैनहिया हो नि दुई,
तीनमा रैछ हर्नैया चार छपिया हुइँ ।

कृषिको केन्द्र रैछ सिद्धपुर पाँच,
सर्जुगन्ज छैटौँ हो पश्चिम अमवा सात।

यिनै हाम्रा वडाभित्र पर्छ कतै गाउँ,
एकबाजि घुमीफिरी सियारी जाऔँ।



Projection System: MUTM, Spheroid - Everest 1830
LLRC, 2016

म कक्षा दुईमा पढ्छु। मेरो विद्यालयको नाम .... हो। मेरो विद्यालय सियारी गाउँपालिकाको वडा न. ..... मा रहेको छ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :

जोडा मिलाऔँ :

विद्यालय

घर

बजार

बगैँचा

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मेरो घर वडा न. .... मा छ।

(ख) मेरो विद्यालय .... हो।

(ग) मेरो विद्यालयका प्रधानाध्यापक .... हुनुहुन्छ।

(घ) हाम्रो सियारी किताब .... ले पढाउनुहुन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँ कहाँ बस्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईँको वडा कुन हो ?

(ग) तपाईँ बस्ने टोलको नाम हो ?

(घ) तपाईँको विद्यालय कहाँ छ ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको वडाका छिमेकी वडा कुन कुन हुन् ?

(ख) तपाईँको टोलको नाम के हो ?

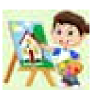
(ग) तपाईँको छिमेकी विद्यालय कुन हो ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग आफ्नो वडाको छिमेकी वडाको भ्रमण गर्नुहोस्। तपाईँको छिमेकी वडामा घुम्दा देखेका कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँका आफ्ना बेन्चका साथीहरू कुन कुन वडामा बस्नुहुन्छ ? पालै पालो सोध्नुहोस्।



चित्र बनाऔँ :

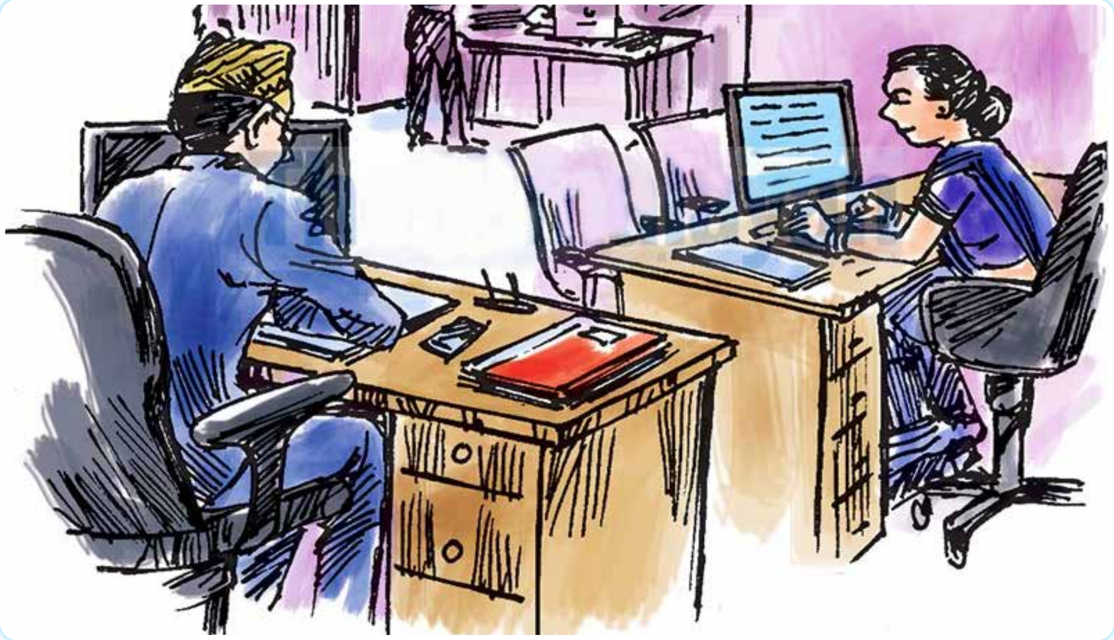
पालिकाको नक्सा हेरी तपाईँको वडामा रङ लगाउनुहोस्।

पाठ
२

मेरो वडा

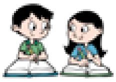
सियारी गाउँपालिकामा ७ ओटा वडा रहेका छन् । मेरो वडामा वडाध्यक्ष हुनुहुन्छ । उहाँ वडा कार्यालयमा जानुहुन्छ । उहाँले वडाबाट हुने सबैका काम गरिदिनुहुन्छ। मेरा वडामा चार जना वडा सदस्य हुनुहुन्छ। चार जना वडा सदस्यमा दुई जना महिला र दुई जना पुरुष हुनुहुन्छ। दुई जना महिला सदस्यमध्ये एउटीले दलित जातिको प्रतिनिधित्व गर्नुभएको छ। अरू दुई जना पुरुष वडा सदस्य पनि हुनुहुन्छ।

वडाबाट सुविधा पाएकै छौँ । वडा कार्यालय सार्वजनिक विदाका दिनबाहेक आइतवारदेखि शुक्रवारसम्म बिहान १० बजेदेखि साँझ ५ बजेसम्म खुल्छ।



वडा न.	वडा कार्यालय भएको स्थान
१	चिल्हिया (मधुवन)
२	मैनहिया
३	हर्नैया
४	छपिया बुद्ध चोक
५	सिद्धपुर
६	सर्जुगन्ज
७	पश्चिम अमवा, अमवा बजार

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :



पाठ पढौँ र ठिक वा बेठिक छुट्याऔँ :

(क) वडामा चार जना वडा सदस्य हुनुहुन्छ ।

(ख) वडाका एक जना वडा सचिव हुनुहुन्न ।

(ग) जन्मदर्ता वडा कार्यालयबाट गरिन्छ ।

(घ) हामीले आआफ्नो वडाबाट सुविधा पाएका छैनौँ ।

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हाम्रा ....हाम्रै काममा लाग्नुहुन्छ ।

(ख) सियारी गाउँपालिकामा................ओटा वडा रहेका छन् ।

(ग) वडाले हामीलाई विभिन्न .... दिएको छ ।

(घ) जनप्रतिनिधिले हामीलाई .... दिइरहनुभएको छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईंको टोलको नाम के हो ?

(ख) तपाईंका वडाध्यक्षको नाम के हो ?

(ग) तपाईंका वडामा कति जना वडा सदस्य हुनुहुन्छ ?

(घ) तपाईँको वडाकी दलित महिला सदस्यको नाम के हो ?

(ङ) तपाईँको वडाका अरू तीन सदस्यको नाम के हो ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँका वडामा वडा सदस्य र वडाध्यक्ष गरी कति जना हुनुहुन्छ ?

(ख) तपाईँको वडाका वडाध्यक्षले के के काम गर्नुहुन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

विषय शिक्षकको सहयोगमा विद्यालयको नजिकमा भएको वडा कार्यालयमा गई वडाबाट पाउने सुविधाका बारेमा जानकारी लिनुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँको वडाका वडा अध्यक्ष तथा वडा सदस्यमध्ये कुनै एक जनाको जीवनी बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् :

नाम :

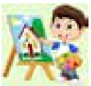
जन्ममितिः

जन्मस्थानः

बुबाको नाम :

आमाको नाम :

शिक्षा



चित्र बनाऔँ :

तपाईंको वडाको नक्सा बनाएर तपाईं बस्ने ठाउँमा सङ्केत गर्नुहोस् ।

एकाइ : २

स्थानीय परम्परागत पेसा व्यवसाय, उद्यमशीलता र प्रविधि

पाठ ३

स्थानीय पेसा र व्यवसाय

दिनेश र दीपक दुई कक्षामा पढ्छन् । उनीहरू सियारी गाउँपालिका वडा न. ७ मा बस्छन् । आज शनिवार हो । विद्यालयमा बिदा छ । उनीहरू दुवै जना आफ्नो गाउँटोलको भ्रमणमा निस्किएका छन् । उनीहरू आफ्नो समुदायका मानिसले गर्ने कामका विषयमा कुराकानी गरिरहेका छन् ।

दिनेशले भने, "मेरा काकाले होटेल चलाउनुभएको छ । उहाँको होटेलमा बाहिरका मान्छे पनि खाना खान आउँछन् ।"

_______ _ _______ _____ _______

_____ _____ _______ _ _______

दीपकले भने, “मेरा काका डकर्मी हुनुहुन्छ । उहाँले मेरो टोलका धेरै मानिसको घर बनाउनुभएको छ ।”

दिनेशले भने, “मेरा बाबा सिकर्मी हुनुहुन्छ। उहाँले स्थानीय टोलमा काठका फर्निचर बनाउनुभएको छ ।”

दिनेशका कुरा सुनेर दीपकले भने, "हाम्रा छिमेकी काकाको बाँसका सामान बनाउने उद्योग छ। उहाँले बनाएका बाँसका सामान बजारमा बिक्री हुन्छन्। उहाँले धेरै पैसा कमाउनुभएको छ।"

दिनेशले भने, "मेरा छिमेकी दाजुले माटाका भाँडा बनाउनुहुन्छ। उहाँले बनाएका माटाका भाँडा, मूर्ति निकै राम्रा छन्। धेरै मान्छे माटाका भाँडा

दीपकले पनि उत्साही हुँदै भने, “पढाउने, खेतीकिसानी गर्ने, बिरामी जाँच्ने, बाख्रा, भैँसी, कुखुरा, गाई आदि पाल्ने काम पनि त पेसाव्यवसाय हुन् नि त।”

तिमीले ठिक कुरा गऱ्यौ भन्दै दिनेशले भने, “हाम्रो सियारी गाउँपालिकामा बस्ने सबैले केही न केही गर्नुहुन्छ। उहाँले गर्ने तिनै काम नै हाम्रा पेसाव्यवसाय हुन्।”

उनीहरू कुराकानी गर्दै निकै पर पुगेछन्। उनीहरूले बाटामा माछा पालेका पोखरी पनि देखे। सबै मानिसले आआफ्ना काम गरेको देखे। उनीहरू लामो कुराकानी गरेर घरमा आए।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

डकर्मी ◇ ◇

सिकर्मी ◇ ◇

किसान ◇ ◇

शिक्षक ◇ ◇

पाठ पढौँ र कसलाई के भनिन्छ ? खाली ठाउँ भरौँ :

(क) काठको काम गर्ने ....

(ख) घर बनाउने काम गर्ने ....

(ग) पढाउने काम गर्ने ....

(घ) औषधी उपचार गर्ने ....

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) पेसाव्यवसाय भनेको के हो ?

(ख) पेसा व्यवसायमा के के पर्छन् ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) सियारी गाउँपालिकामा कुन कुन व्यवसाय रहेका छन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

विषय शिक्षकको सहयोगमा कुनै एउटा व्यवसाय सञ्चालन भएको स्थानको अवलोकन भ्रमण गर्नुहोस् र उक्त व्यवसायमा के कस्ता व्यक्तिले काम गरेका छन् ? जानकारी लिनुहोस् ।

पाठ ४

हाम्रा स्थानीय प्रविधि

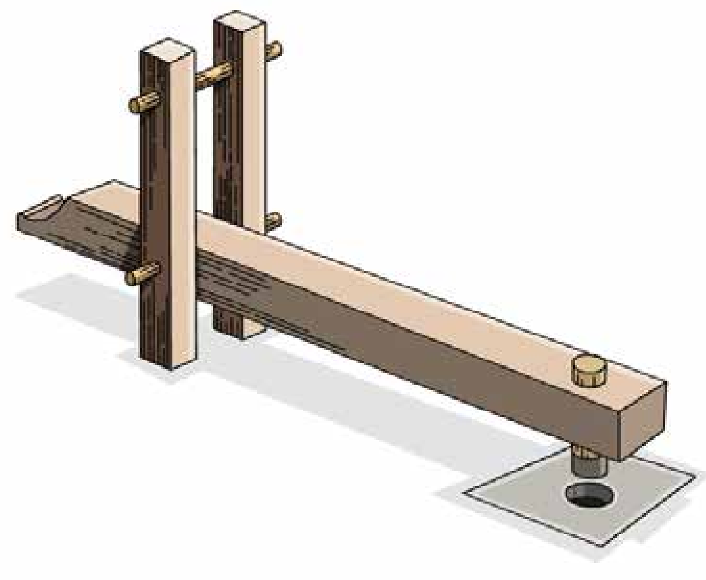
नानीबाबु हो, तपाईंहरूले घरमा डोको, नाम्लो, डाला, मान्द्रो, थुन्से, गुन्द्री, कोदालो, कोदाली, कुचो जस्ता सामग्री देख्नुभएको होला । प्रयोग पनि गर्नुभएको होला। यी हाम्रा घरमा दैनिकरूपमा प्रयोग गरिने घरेलु सामान हुन्। यस्ता सामान स्थानीय प्रविधिबाट बनाइन्छन्। घरेलु सामान गाउँघरमा स्थानीय सिप प्रयोग गरी बनाइन्छ। मानिसले जीवन निर्वाहका लागि स्थानीय सिप प्रयोग गरी स्थानीय वा घरेलु सामान बनाउँछन्। अब हामी केही स्थानीय घरेलु सामानको परिचय पढ्ने छौँ।

कक्षा २ को समूह 'क' को नेतृत्व सुधाले गरेकी छन्। सुधाको समूहमा पाँच जना साथी छन्। समूह 'क' ले भकारीका बारेमा कक्षामा सुनाउँदै छन्।

भकारी धान राख्नका लागि प्रयोग हुने साधन हो । भकारी बाँसको चोयाबाट बुनिन्छ । भकारी ठाडो किसिमबाट बुनिन्छ । यसलाई बेबेर धान राख्ने बनाइन्छ । जति धान राख्नुपर्छ त्यति नै यसलाई फैलाइन्छ। यसलाई फैलाएपछि आकार पनि बढ्छ। भकारी हाम्रा पुर्खाले विकास गरेको परम्परागत प्रविधि हो।

कक्षा २ को समूह 'ख' को नेतृत्व सम्पदाले गरेकी छन् । सम्पदाको समूहमा पाँच जना साथी छन् । समूह 'ख ले ढिकीका बारेमा कक्षामा सुनाउँदै छन् ।

ढिकी हाम्रो परम्परागत कुटानी पिसानी गर्ने साधन हो । यसलाई धान कुट्नका लागि प्रयोग गरिन्छ। ढिकी कोदो, जौ आदिको भुस निकाल्न पनि प्रयोग गरिन्छ । चिउरा बनाउन, मसला कुट्न, चामल कुट्न पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। यो काठबाट बनेको हुन्छ । भुइँमा ढुङ्गाको ओखल बनाएर गाडिएको हुन्छ।



त्यसैमा कुटानी पिसानी गर्नुपर्ने वस्तु राखिन्छ । मुसलको सहायताले कुटानी पिसानीको काम हुन्छ।

कक्षा २ को समूह 'ग' को नेतृत्व प्रमिसले गरेकी छन् । सम्पदाको समूहमा पाँच जना साथी छन् । समूह 'ग ले जाँतोका बारेमा कक्षामा सुनाउँदै छन् ।

कोदो, मकै, गहुँ, दाल, आदि पिस्न जाँतो प्रयोग गरिन्छ । यो ढुङ्गाबाट बनेको परम्परागत प्रविधि हो । आधुनिक मिलको विकास हुनुभन्दा पहिले अन्न पिस्नका लागि यसको प्रयोग गरिन्थ्यो । गाउँघरमा अझै पनि जाँतोको प्रयोग गरिन्छ ।

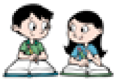
कक्षा २ को समूह 'घ' को नेतृत्व प्राज्ञीले गरेकी छन् । सम्पदाको समूहमा पाँच जना साथी छन् । समूह 'घ' ले गुन्द्रीका बारेमा कक्षामा सुनाउँदै छन् ।

गुन्द्री

गुन्द्री पराल वा अन्य सुकेको रेसादार वनस्पतिको पातबाट निर्मित घरेलु सामान हो । गुन्द्री बुन्नका लागि भिजाइएको पराल, प्लास्टिकको

डोरी, जुटको डोरी वा बाबियाको डोरी चाहिन्छ। चारै कुनामा चौकुना मिलाएर काठको किलो गाडिन्छ। चारपाटे चिल्लो करिब ४ फुटको काठबाट हतासो बनाइएको हुन्छ। हतासामा प्वाल हुन्छन्। ती प्वालभित्र डोरी छिराएर तान बनाइन्छ। त्यसरी बनाइएको डोरीको तानमा पराल घुसाएर सिपअनुसार गुन्द्री बुनिन्छ। गुन्द्री एक वा दुई दिनमा बुनेर सकिन्छ। यसरी बुनेको गुन्द्री वा सुकुल ओछ्याएर बस्दा न्यानो र सजिलो हुन्छ। कुस नामको घाँसबाट गुन्द्री बनाएर व्यवसाय गर्न सकेमा प्रशस्त पैसा कमाउन सकिन्छ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :



पाठ पढौं र ठिक बेठिक छुट्याऔं :

(क) घरेलु सामान गाउँघरमा स्थानीय सिप प्रयोग गरी बनाइन्छ।

(ख) ढिकी हाम्रो परम्परागत कुटानी पिसानी गर्ने साधन होइन।

(ग) गाउँघरमा जाँतोको प्रयोग गरिँदैन।

(घ) गुन्द्री वा सुकुल ओछ्याएर बस्दा न्यानो र सजिलो हुन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) घरेलु सामान भनेका कस्ता सामान हुन् ?

(ख) ढिकी कस्तो साधन हो ?

(ग) जाँतो केबाट बनेको हुन्छ ?

(घ) गुन्द्री केबाट बनाइन्छ ?

सामूहिक कार्य गरौँ :

(क) तपाईँलाई कुन कुन घरेलु सामानको नाम थाहा छ ? पालैपालो भन्नुहोस् ।

(ख) गुन्द्री कसरी बनाइन्छ ?

(ग) भकारी कस्तो साधन हो ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँका घरमा स्थानीय प्रविधिबाट बनेका कुन कुन सामान छन् ? सूची बनाउनुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै एक घरेलु सामानको नाम टिप्नुहोस् । त्यो सामान कसरी बनाइन्छ ? कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ : ३

हाम्रा धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थल

पाठ ५

हाम्रा धार्मिक स्थल

धार्मिक स्थल भनेका धर्मसम्बन्धी आस्था, विश्वास र संस्कारको स्थापना गर्ने ठाउँ हुन् । यी स्थल विभिन्न धर्म मान्ने मानिसले पूजापाठ, तपस्या, यज्ञ, आराधना, तीर्थयात्रा, ध्यान, साधना आदि गर्नका लागि प्रयोग गर्छन् । यी स्थलले सांस्कृतिक, ऐतिहासिक र पर्यटकीय महत्त्व पनि राख्छन् । सियारी गाउँपालिकामा रहेका धार्मिक स्थल यसप्रकार छन् :

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 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 :

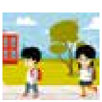
(क) कस्ता स्थल धार्मिक स्थल हुन् ?

(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 ?


भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग आफ्नो वडामा रहेका धार्मिक स्थलमा जानुहोस् र धार्मिक स्थलका बारेमा जानकारी लिनुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

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

पाठ ६

स्थानीय सिमसार

पानीले राम्रोसँग भिजेको ठाउँ नै सिमसार क्षेत्र हो। पानीको मुहानलगायत दलदल, पानी जमेको क्षेत्रलाई सिमसार भनिन्छ । सिमसार क्षेत्रमा जीवाणु, वनस्पति, कीटपतङ्ग, उभयचर, घस्रने प्राणी, चरा, माछा र स्तनधारी जीवहरू पाइन्छन्। नदी, नाला, तलाउ, पोखरी, कुवा, धाप तथा दलदले क्षेत्र सिमसार हुन्। सियारी गाउँपालिकाका तिनाउ नदी, सियारी खोला, दानव नदी, घाँघरा खोला, कुडिया खोला, नन्द भाउजु ताल र अन्य ससाना खोला तथा पोखरीहरू सिमसार क्षेत्र हुन्।

वडा न.	ताल तथा पोखरी
१	नन्द भाउजु ताल
२	परम्परागत भगदेरी पोखरी (सम्भेट)
४	कालिका मन्दिरको पोखरी
७	समयमाईको पोखरी
५	सिद्ध प्रा.वि.को पोखरी

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) ....ले राम्रोसँग भिजेको ठाउँ नै सिमसार क्षेत्र हो ।

(ख) नदी, नाला, तलाउ, पोखरी, कुवा, धाप तथा दलदले क्षेत्र ....हुन् ।

(ग) नन्दभाउजू ताल वडा न. ...... मा रहेको छ ।

(घ) भगदेरी पोखरी वडा न. ...... मा रहेको छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) सिमसार भनेको के हो ?

(ख) सिमसार क्षेत्रमा के के पाइन्छन् ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) सियारीमा कस्ता कस्ता सिमसार क्षेत्र छन् ?

परियोजना कार्य गरौँ :

विद्यालयको नजिकै रहेको कुनै सिमसार क्षेत्रमा जानुहोस् र त्यहाँको वातावरणबारे जानकारी लिनुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

एउटा पोखरीको चित्र बनाएर रङ लगाउनुहोस् ।

एकाइ : ४

कृषि तथा स्थानीय उत्पादन र जडीबुटी

पाठ ७

हाम्रा बालीनाली

(हाम्रो सियारी गाउँपालिकामा कुन कुन बालीनाली उत्पादन गरिन्छन् भन्ने बारेमा दुई कक्षामा अध्ययन गर्ने छात्रछात्राको कुराकानी पढौँ ।)

अनिता : अनिल आज हजुरले के खानुभयो ?

अनिल : मैले आज गहुँको रोटी र तरकारी खाएँ । अनि हजुरले के खानुभयो नि ?

अनिता : मैले आज मकैको आटो खाएँ । हजुरको घरमा गहुँ कहाँबाट आउँछ नि ?

अनिल : मेरा बाबाले बारीमा खेती गर्नुहुन्छ। मेरो खेतमा गहुँ फल्छ। मैले गहुँको रोटी खाएको छु।

अनिता : ए, हो र ? त्यसो भए अहिले हजुरको खेतमा के के बालीनाली छन् त ?

अनिल : मेरो खेतमा गहुँ, मकै र जौ छन्। हामी मकै उसिनेर खान्छौँ। हामी मकै पोलेर खान्छौँ। हामी मकै भुटेर नि खान्छौँ। तपाईँको खेतबारीमा के के फल्छन् नि ?

अनिता : हाम्रो बारीमा आलु, टमाटर, सिमी, काउली, साग आदि तरकारी फल्छन्। हाम्रो खेतमा मसुरो, अरहर, आलु पनि फल्छन्।

अनिल : ल त्यसो भए म तपाईँलाई मकै दिन्छु। तपाईँ मलाई तरकारी दिनुस् है त।

अनिता : ओहो ; कति राम्रो कुरा गर्नुभयो। हामी एकअर्काले आफ्नो घरमा फलेका कुरा साटासाट गरौँ।

अनिल : हुन्छ, ल आज घर जाऔँ त।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मैले आज मकैको .... खाएँ ।

(ख) मैले गहुँको .... खाएको हुँ ।

(ग) हामी एकअर्कालाई आफ्नो घरमा फलेका कुरा .... गरौँ ।

(घ) तपाईँ मलाई .... दिनुस् है त ।

सबै मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको घरमा कुन कुन बाली फल्छन् ?

(ख) पाठमा कसकसका बिचमा कुराकानी भएको छ ?

(ग) मकैलाई कसरी खान सकिन्छ ?

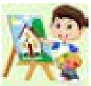
(घ) हाम्रो बारीमा के के फल्छन् ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँको गाउँटोल वा वडाको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँ तपाईँले कुन कुन बाली देख्नुभयो ? कापीमा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् । यसका लागि आफ्ना अभिभावकको सहयोग लिनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

गहुँबाट कुन कुन खानाका परिकार बनाउन सकिँदो रहेछ ? आफ्ना अभिभावकको सहयोग लिएर कापीमा लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।



चित्र बनाऔँ :

मकैको बोटको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ ८

पशुपालन

मानिसले गर्ने विभिन्न पेसामध्ये पशुपालन पनि एक हो । पशुपालन भनेको जनावर वा पशुपक्षी पाल्ने पेसा हो। हामी दुध, मासु, अन्डा, ऊन, श्रम आदिका लागि जनावर पाल्छौँ। सियारी गाउँपालिकामा गाई, बाख्रा, भैँसी, राँगा, गोरु, सुँगुर, बङ्गुर आदि जनावर पालिएका छन् । यहाँ हाँस, कुखुरा, बट्टाई, परेवा आदि पक्षी पालिएका छन्। मानिसले जीवन निर्वाहका लागि मात्र नभई आफ्नो घरायसी आवश्यकताको परिपूर्ति गर्न र अतिरिक्त आय आर्जन गर्नका लागि पनि सियारीका किसानले पशुपालन गरेका छन्।

पशुपालनका फाइदा

(क) ताजा दुध, मासु र घिउलगायतको उत्पादन गर्न सकिन्छ।
(ख) छोटो समयमा आर्थिक आम्दानी गर्न सकिन्छ।
(ग) थोरै लगानीबाट धेरै फाइदा लिन सकिन्छ।
(घ) बुढादेखि बच्चासम्मलाई ताजा र पोसिलो दुध खुवाउन पाइन्छ।
(ङ) खेतबारीमा प्रशस्त मात्रामा गोठेमल लगाएर अन्न तथा तरकारी बालीको उत्पादनमा वृद्धि हुन्छ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) पशुपालन भनेको जनावर वा पशुपक्षी पाल्ने .... हो।

(ख) सियारीका किसानले .... गरेका छन्।

(ग) .... छोटो समयमा आर्थिक आम्दानी गर्न सकिन्छ।

(घ) ....थोरै लगानीबाट धेरै फाइदा लिन सकिन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) पशुपालन भनेको के हो ?

(ख) तपाईँको टोलमा कुन कुन पशुपालन गरिएको छ ?

(ग) तपाईँको टोलमा के कस्ता पक्षी पालिएको छ ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) पशुपालन किन गरिन्छ ?

(ख) पशुपालनबाट के के फाइदा हुन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

कुनै एउटा व्यावसायिक पशुपालन फर्मको अवलोकन गर्नुहोस् र त्यहाँ कुन कुन पशुपालन गरिएको छ ? जानकारी लिनुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँलाई मन पर्ने एउटा पक्षीको चित्र बनाउनुहोस् ।

एकाइ : ५

हाम्रो धर्म, संस्कृति र संस्कार

पाठ ९

हाम्रा जाति र भाषा

हाम्रो राम्रो सियारीमा बस्छन् धेरै जाति
थारु, बाहुन, यादव, क्षेत्री हुन् है साथी ।

केवट, मल्लाह, मुसलमान सब मिलेका
मगर, हरिजन, विश्वकर्मा विकासमा खटेका

हामी सबै एउटै माटो, एउटै सास लिऔँ
जात र धर्म नहेरौँ मानवतामा बाँचौँ ।

बोल्ने गर्छन् वडाभित्र धेरै थरी भाषा
बाहुन क्षेत्री सबै बोल्ने नेपाली हो साझा ।

मगर भाषा मगरको, नेवारले नेवारी
गुरुङले गुरुङ भाषा सबै मिल्दा नेपाली ।

भोजपुरी र थारु भाषा हामीले बोलौँ
छोड्नुहुन्न आफ्नो भाषा सबैले बुझौँ ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

ब्राह्मण

नेवार

मगर

क्षेत्री

मिल्ने शब्द राखी गीत पूरा गरौँ :

जातजाति भएपनि .... हो हामी ।

.... धेरै बोलेपनि नेपाली हो हामी ॥

वेशभूषा कति धेरै ....का धनी ।

चालचलन अझ धेरै .... पनि ॥

(आनीबानी, संस्कृति, नेपाली, भाषा)

साथी, पाठ पढौँ र उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको टोलमा कुन कुन जाति बस्छन् ?

(ख) तपाईँको टोलमा सबैभन्दा धेरै जनसङ्ख्या भएको जाति कुन हो ?

(ग) तपाईँ बस्ने टोलमा कुन कुन भाषा बोलिन्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँको टोलमा मनाइने स्थानीय पर्वका बारेमा अभिभावकसँग सोधेर जानकारी लिनुहोस् ।

साथी, केही नयाँ गरौँ :

आफ्नो कक्षामा भएका साथीहरूको जाति पहिचान गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

साथी, चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मनपर्ने पोसाकको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ १०

समुदायका चाडपर्व र मेला

हाम्रो सियारी गाउँपालिकामा धेरै धर्म, भाषा, जाति र संस्कृति मान्ने व्यक्ति बस्छन्। यी सबैका आआफ्नै परम्परा छन्। सबैका चाडपर्व फरक छन्। सबैका आआफ्नै चालचलन छन्।

दसैँ बिदामा कक्षा शिक्षकले आफ्नो समुदायका प्रचलित संस्कृति र सांस्कृतिक विविधताका बारेमा परियोजना बनाउन भन्नुभएको थियो। विभिन्न समुदायका विद्यार्थीले आआफ्नो परियोजना तयार पार्नुभएको छ। आज कक्षामा परियोजना प्रस्तुत गर्ने कार्यक्रम रहेको छ। आज विद्यार्थीले विभिन्न पर्वका बारेमा तयार पारेको परियोजना प्रस्तुत हुँदै छ।

मेरो नाम कमल हो। म सियारी गाउँपालिकामा बस्छु। मैले नागपञ्चमी पर्वका बारेमा परियोजना तयार पारेको छु।

नागपञ्चमी पर्व श्रावण शुक्ल पक्षको पञ्चमी तिथिमा मनाइन्छ। यस पर्वमा नागको पूजा अर्चना गरिन्छ। यो दिन हामी घरको मूल ढोकामा नागको तस्बिर टाँस्छौँ। घरमा नागको तस्बिर टाँस्दा वर्षभरि नाग, सर्प, बिच्छी आदि किरा तथा जीवले दुःख नदिने विश्वास गरिन्छ।

मेरो नाम ममता हो। म सियारी गाउँपालिकामा बस्छु। मैले होली पर्वका बारेमा परियोजना तयार पारेकी छु।

होली रङ्गैरङ्गको पर्व हो। होलीलाई फागुपूर्णिमा पनि भनिन्छ। होलीमा एकअर्कामा रङ लगाएर रमाइलो गरिन्छ।

मेरो नाम अब्दुल हो। म सियारी गाउँपालिकामा बस्छु। मैले मोहर्रम पर्वका बारेमा परियोजना तयार पारेको छु।

मोहरम पर्व सद्भावको पर्व हो। यो इस्लाम धर्म मान्नेको पर्व हो। मोहरम पर्वमा कागजको ताहजिया बनाएर ढोल, तासा, झ्याज बाजा

बजाउने चलन रहेको छ। इस्लामी महिना अनुसार ताहजिया पर्व पनि मनाइन्छ। मोहरम पर्वमा नमाज पनि पढिन्छ। यस पर्वमा गरिब व्यक्तिहरूलाई खाना खुवाउने, कपडाहरू दिने पनि गरिन्छ। मोहरम पर्वको सातौं दिनमा ताहजिया बनाई बाटो वा चोकमा राख्ने गरिन्छ। सियारी गाउँपालिकाको लक्ष्मीपुर, तिनाउ नदी, सियारी खोला आदि ठाउँका ताहजिया मेला लाग्छ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :

ठिक वा बेठिक लेखौं :

(क) सबैका चाडपर्व फरक छैनन्।

(ख) नागपञ्चमी पर्व श्रावण शुक्ल पक्षको पञ्चमी तिथिमा मनाइन्छ।

(ग) होलीलाई फागुपूर्णिमा पनि भनिन्न।

(घ) मोहरम पर्व सद्भावको पर्व हो।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) नागपञ्चमीमा केको पूजा गरिन्छ ?

(ख) होली कस्तो पर्व हो ?

(ग) मोहर्रम कुन समुदायको पर्व हो ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको टोलमा कुन कुन पर्व मनाइन्छन् ? ती पर्व कसरी मनाइन्छन् ? छलफल गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँले मनाउने कुनै एउटा पर्वका बारेमा साथीलाई भन्नुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

कुनै एउटा चाडपर्व मनाएको चित्र बनाउनुहोस्।

एकाइ : ६

प्रकोप र विपत् व्यवस्थापन

पाठ ११

प्रकोप र विपद्

मानव जीवनमा अचानक आइपर्ने दुर्घटनालाई प्रकोप भनिन्छ। प्रकोपबाट हुने विपत्तिलाई विपद् भनिन्छ। प्रकोप प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित गरी दुई किसिमका हुन्छन्। प्रकृतिमा आउने परिवर्तनका कारण हुने विपत्ति प्राकृतिक विपत्ति हो। मानवीय क्रियाकलापका कारण आउने प्रकोप मानव सिर्जित प्रकोप हो।

लु

लु भनेको तातो हावा चल्नु हो। तराईमा गर्मी मौसममा लु लाग्ने सम्भावना हुन्छ। लु लाग्दा टाउको दुख्छ। यति वेला रिँगटा लाग्छ। बान्ता पनि हुन सक्छ र अनुहार पहेँलो हुन्छ। मुटु छिटो छिटो चल्छ अनि चिसो पसिना आउँछ। मानिसको शरीर काम्छ। यस्ता लक्षण देखिएमा तपाईँलाई लु लागेको हुन सक्छ।

लुबाट सावधानी

लुबाट जोगिन खुकुलो हलुका रङको सुतीको लुगा लगाउनुपर्छ। प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुपर्छ। घरभित्र प्रशस्त ताजा हावा आवतजावत गर्ने ठाउँ छोड्नुपर्छ। शरीरलाई लुगाले ढाक्नुपर्छ। छालाको रक्षा गर्नका लागि

सनस्क्रिन लोसन लगाउनुपर्छ। शरीर पुछ्नका लागि भिजाएको तौलिया प्रयोग गर्नुपर्छ।

हावाहुरी

हावाको गति निकै बढेर चल्नुलाई हावाहुरी भनिन्छ। निकै जोडसित बग्ने हावालाई हुरी भनिन्छ। हुरीले मानिसलाई सङ्कटमा पारिदिन सक्दछ। यसले मानिसको घरै उडाइदिन सक्छ। यसले मानिसलाई अकालमा नै मृत्युको अवस्थामा पुऱ्याउन सक्छ। त्यसैले यसलाई प्राकृतिक विपत्तिका रूपमा लिइन्छ।

हावाहुरीबाट सावधानी

हावाहुरी चलेको वेला घरभित्र बस्नुपर्छ । घरका झ्याल, ढोका बन्द गर्नुपर्छ । बिजुलीका पोल, ठुला रुख आदिको नजिक बस्नुहुँदैन । घरबाहिर भएको वेला खुला स्थानमा बस्नुपर्छ। घुँडाले भुइँमा टेकेर टाउकालाई निहुराएर दुवै हात टाउकामाथि राखी बस्नुपर्छ।

शीतलहर

चिसो बतास (हावा) चल्ने अवस्थालाई शीतलहर भनिन्छ। शीतलहरमा मौसम अत्यन्त चिसो हुन्छ। तराईमा जाडो मौसममा शीतलहर चल्छ।

शीतलहरबाट सुरक्षा

न्यानो लुगा लगाउने, खुला स्थानमा नबस्ने, राती सुत्दा न्यानो लुगा ओड्नुपर्छ । आवश्यक खानेकुरा र पर्याप्त मात्रामा तातो झोलिलो खानेकुरा खानुपर्छ। बालबालिका, वृद्ध र बिरामीले विशेष सतर्कता अपनाउनुपर्छ। बिना काम घरबाट बाहिर निस्कनुहुँदैन।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) प्रकोपबाट हुने ....लाई विपद् भनिन्छ।

(ख) मानवीय क्रियाकलापका कारण आउने प्रकोप .... प्रकोप हो।

(ग) तराईमा .... मौसममा लु लाग्ने सम्भावना हुन्छ।

(घ) शीतलहरमा मौसम अत्यन्त .... हुन्छ।

पाठ पढौँ र प्रश्नको छोटो उत्तर लेखौँ :

(क) प्रकोप भनेको के हो ?

(ख) विपद् भनेको के हो ?

(ग) लु लाग्दा देखिने लक्षण के के हुन् ?

(घ) शीतलहर भनेको के हो ?

पाठ पढौँ र प्रश्नको लामो उत्तर लेखौँ :

(क) शीतलहरबाट कसरी सावधानी अपनाउन सकिन्छ ?

(ख) हावाहुरीबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

(ग) लुबाट बच्न केकस्तो सावधानी अपनाउनुपर्छ ?

परियोजना कार्य गरौँ :

तपाईँले आफ्ना गाउँटोलमा केकस्ता प्रकोप देख्नुभएको छ ? तपाईँले देखेका प्रकोपका नाम र तिनबाट बच्ने उपायका बारेमा एउटा तालिका बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

कक्षाका साथीको पाँचओटा समूह बनाउनुहोस् र प्रत्येक समूहले एक एक ओटा विपत्तिबाट बच्ने उपाय लेख्नुहोस् र कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

पाठ १२

विद्युतीय सुरक्षा

विद्युत् सुरक्षा भनेको विद्युत्सँग सम्बन्धित दुर्घटनाबाट बच्नका लागि अपनाइने सावधानी र उपाय हुन्।

विद्युत् दुर्घटनाका प्रमुख प्रकारहरू

करेन्ट लाग्नु : मानव शरीरमा विद्युत् प्रवाहको कारण चोटपटक लाग्नु करेन्ट लाग्नु हो। यसले हृदयघात, श्वासप्रश्वासमा समस्या र गम्भीर जलन जस्ता समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ। करेन्ट लागेर मान्छेको मृत्यु पनि हुन सक्छ।

नाङ्गो तार : खुला तारमा विद्युत् प्रवाहमा हुन्छ। यसलाई छुँदा करेन्ट लाग्छ।

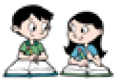
पोलको समस्या: विद्युत्का पोलहरूमा विद्युत् प्रवाह हुने र पोलको नजिकका संरचनाहरूमा करेन्ट पुग्नाले दुर्घटनाको सम्भावना बढाउँछ।

स्वीचका समस्या: खराब स्विचमा करेन्ट प्रवाह भएर आगलागी र अन्य दुर्घटनाहरू निम्त्याउन सक्छ।

विद्युत् दुर्घटनाबाट बच्ने उपायहरू

- विद्युत् उपकरण र तारहरूको नियमित जाँच गर्नुपर्छ।
- सर्किट ब्रेकर र इन्सुलेटेड उपकरणहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ।
- नाङ्गो तार छुनुहुँदैन र बिजुलीको पोलको नजिक जानुहुँदैन।
- बालबालिकालाई विद्युत् उपकरणबाट टाढा राख्नुपर्छ।
- खाली खुट्टा र चिसो हातले बिजुलीको स्विच चलाउनुहुँदैन।
- बिजुलीको बोर्ड बालबालिकालाई छुन दिनुहुँदैन।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :



पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) बिजुलीको बोर्ड बालबालिकालाई छुन दिनुहुँदैन ।

(ख) करेन्ट लागेर मान्छेको मृत्यु हुँदैन ।

(ग) विद्युत् उपकरण र तारहरूको नियमित जाँच गर्नुपर्छ ।

(घ) खुला तारमा विद्युत् प्रवाहमा हुन्छ ।

साथी, एकअर्कालाई प्रश्न सोधौँ र उत्तर भनौँ :

(क) विद्युत् सुरक्षा भनेको के हो ?

(ख) कस्तो घटनालाई करेन्ट लागेको भनिन्छ ?

समूहले उत्तर भनौँ :

विद्युत् दुर्घटनाबाट बच्ने उपायहरू के के हुन् ?

काम गरौँ :

तपाईंको टोल छिमेकमा केकस्ता दुर्घटना हुने सम्भावना छ ? दुर्घटना न्यूनीकरण गर्न के गर्नुपर्ला ?

सामूहिक कार्य गरौँ :

बेन्च समूह बनाएर विद्युत् सुरक्षाका विषयमा छलफल गर्नुहोस् ।

एकाइ : ७

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

पाठ १३

योग ध्यान

मानिस स्वस्थ रहन योगध्यान गर्नुपर्छ। बिहान सबेरै उठ्नुपर्छ। बिहान सधैँ पानी पिउनुपर्छ। हामी समय मिलाएर पैदल यात्रा गर्नुपर्छ। हामीले घरमा योग र ध्यान पनि गर्नुपर्छ। योगले शरीर र मनलाई जोड्छ। योगले हाम्रो शरीर तन्दुरुस्त बन्छ। योगले नै हामीलाई भित्रैबाट बलियो बनाउँछ। योगले मानिसको मनमा आउने नराम्रा कुरालाई हटउँछ। सोच्ने क्षमता विकास गराउँछ। सधैँ राम्रा कुरामा मन जान्छ। योगले मनको गतिलाई रोक्छ। त्यसैले स्वस्थ हुनका लागि योग आवश्यक छ।

ओम उच्चारण

ओम उच्चारणका लागि सुखासनमा बस्नुहोस् । सबैभन्दा पहिले आफ्नो मानलाई शान्त बनाउनुहोस् । ओम शब्दमा 'अ', 'उ' र 'म' तीन ध्वनि हुन्छन् । यसको उच्चारण गर्दा लामो सास भित्र लैजानुपर्छ । फोक्सोमा जम्मा भएको सासलाई ओम ध्वनिसँगै बाहिर फाल्नुपर्छ । सास अत्यन्तै सुस्त गतिमा छोड्ने र साथमा ओम ध्वनि पनि उच्चारण गर्नुपर्छ ।

ओम उच्चारण गर्दा हाम्रो मन तथा शरीर हलुङ्गो हुन्छ । ओम शब्दमा आएका तीन ध्वनिमध्ये 'अ' ले ब्रह्मा, 'उ' ले विष्णु र 'म' ले महेश्वरलाई जनाउँछन् । मानिसले शान्ति पाउनका लागि

बिहान सधैँ ओम उच्चारण गर्नुपर्छ । यसबाट शरीरमा शक्ति भरिन्छ ।

अर्धपद्मासनमा बसेर ओम् उच्चारण गर्न सकिन्छ। ओम् उच्चारण गर्दा एकाग्रता बढ्छ । शरीरमा शक्ति बढ्छ।

ध्यान एक प्रकारको मानसिक क्रिया हो । ध्यानबाट एकाग्रता बढ्छ।

ध्यानले मनमा सकारात्मक विचार आउँछ। यसले मानिसको मनमा रहेका समस्या समाधान गर्छ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :

पाठ पढौं र खाली ठाउँ भरौं :

(क) हामी समय मिलाएर .... गर्नुपर्छ ।

(ख) योगले मानिसको ....मा आउने नराम्रा कुरालाई हटाउँछ ।

(ग) सबैभन्दा पहिले आफ्नो ....लाई शान्त बनाउनुहोस् ।

(घ) ....ले मानिसको मनमा रहेका समस्या समाधान गर्छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौं र प्रश्नका उत्तर भनौं :

(क) तपाईँलाई योगको अर्थ थाहा छ ?

(ख) ओम् शब्दमा कुन कुन ध्वनि हुन्छन् ?

(ग) किन ओम् उच्चारण गर्नुपर्छ ?

(घ) तपाईँलाई कुन कुन योगको नाम थाहा छ ?

समूहले उत्तर भनौं :

(क) मानिसका लागि योग किन आवश्यक छ ?

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँ आफ्ना विषय शिक्षकका साथमा चउरमा जानुहोस् । उहाँकै निर्देशनअनुसारका योगध्यान गर्नुहोस् । तपाईँलाई योगध्यान गर्दा कस्तो अनुभव भयो ? कक्षाका साथीलाई पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

एकछिन सोचौँ :

मानिसको जीवनमा योगले केकस्ता फाइदा पुऱ्याउँछ ? सोचेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका साथी चार समूहमा विभाजन हुनुहोस् र सबै समूहले ओम् उच्चारण गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् । यसका लागि आफ्ना विषय शिक्षकको सहयोग लिनुहोस् ।

पाठ १४

स्थानीय खेल

मानिस खेल खेल्नुपर्छ। खेल खेल्दा रमाइलो हुन्छ। खेलले मानिसलाई तन्दुरुस्त बनाउँछ। खेल विभिन्न किसिमका हुन्छन्। कुनै खेलका लागि ठुलो मैदान चाहिन्छ। कुनै खेलका लागि मैदान चाहिँदैन। कुनै खेल घरमा नै खेल्न सकिने खालका हुन्छन्। कुनै खेलका लागि टाढा जानुपर्छ। हाम्रो सियारी गाउँपालिकामा पनि हामी धेरै खेल खेल्छौँ। कति खेल हामी विद्यालयमा खेल्छौँ। कति खेल घरमा अएर साथीसँग मिलेर खेल्छौँ। आज हामी सधैँ खेल्ने लुकामारी खेलका विषयमा कुराकानी गर्दै छौँ।

एकअर्कासँग नदेखिएर लुक्ने खेल नै लुकामारी हो। लुकामारी निकै रमाइलो खेल हो। यो खेल खेल्न सजिलो हुन्छ। यसले हामीलाई तन्दुरुस्त रहन सहयोग

गर्छ। लुकामारी खेलका आफ्नै नियम छन्। यो खेल खेल्नका लागि दुई जना हुनैपर्छ। यस खेलमा एक जनाले आँखा बन्द गर्नुपर्छ। त्यही वेला अरू लुक्नुपर्छ। आँखा छोपेको खेलाडीले अरूलाई खोज्नुपर्छ। आँखा छोपेको खेलाडीले पहिले देखेको अर्को खेलाडीले आँखा छोप्नुपर्छ। यो क्रम चलिरहन्छ। ठाउँअनुसार यस खेलको नियम फरक हुन सक्छ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) खेलले मानिसलाई .... बनाउँछ।

(ख) आज हामी सधैँ खेल्ने लुकामारी खेलका विषयमा ....गर्दै छौँ।

(ग) लुकामारी निकै .... खेल हो।

(घ) लुकामारी खेलका आफ्नै .... छन्।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईं कुन कुन खेल खेल्नुहुन्छ ?

(ख) खेल किन खेलिन्छ ?

(ग) खेलका फाइदा के के हुन् ?

(घ) लुकामारी खेल कसरी खेलिन्छ ?

जोडा मिलाऔँ :

रुमाल लुकाउने ◇ ◇

फुटबल ◇ ◇

लुकामारी ◇ ◇

भलिबल ◇ ◇

खेल खेलौँः

तपाईँ आफ्ना विषय शिक्षकका साथमा चउरमा जानुहोस् । उहाँकै निर्देशनअनुसार लुकामारी खेल खेल्नुहोस् । लुकामारी खेल खेल्दा तपाईँलाई कस्तो अनुभव भयो ? पालैपालो कक्षामा सुनाउनुहोस्।

एकछिन सोचौँ :

लुकामारी जस्तै अर्को रमाइलो खेलको नाम एकैछिन सोचेर भन्नुहोस्। अनि फुर्सदको समयमा साथी साथी मिलेर खेल्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका साथी विभिन्न समूहमा विभाजन भएर दौड खेल खेल्नुहोस्। यसका लागि विषय शिक्षकको सहयोग पनि लिनुहोस्।

एकाइ : ८

स्थानीय सङ्घसंस्था र प्राकृतिक सम्पदा

पाठ १५

हाम्रा संस्था

हामी समाजमा बसछौँ। हामी सबै हाम्रो समाजको विकास देख्न चाहन्छौँ। समाजको विकासका लागि नै सबै सामाजिक काम हुन्छन्। राजनीतिक पार्टीदेखि धार्मिक गतिविधि समाजको विकासका लागि नै हुन्। समाजलाई विकसित बनाउन विभिन्न संस्था पनि लागेका हुन्छन्। समाजमा बस्ने मानिसका आआफ्नै समूह वा मण्डल हुन्छन्। यस्तै समाजको विकासका लागि बनाइएको समूह नै आमा समूह हो। आमा समूहले हाम्रो समाजका धेरै समस्या समाधान गर्छ। यसले समाजमा हुने विवाह, जात्रा तथा कुनै शुभ काममा सहयोग जुटाउँछ। आफ्नो टोलमा रहेका विकास निर्माणका काममा पनि आमा समूहले सक्रिय रहन्छ।

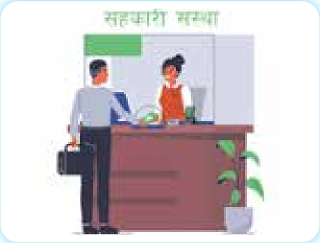
आमा समूह हाम्रो समाजको सुखदुःखको साथी बनेको छ। आमा समूहले मानिसका जन्मदेखि मृत्युसम्मका धेरै काममा सघाउँदै आएको छ। यसले समाजमा हुने भेदभावका विरुद्ध आवाज उठाएको छ। यसले समाजमा गर्नुपर्ने कामका लागि आफ्नो भूमिका देखाउँदै आएको छ। आफू बसेको समाजका लागि आवश्यक वस्तु जम्मा गर्ने काम पनि आमा समूहले गरेको छ। समाजमा कुनै आपत्विपत् पर्दा सरसहयोगका लागि

जुट्ने संस्था नै आमा समूह हो। हाम्रो सियारी गाउँपालिकामा पनि आमा समूह सक्रिय रहेका छन्। यस्ता आमा समूहले समाजको विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका छन्।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔं :

सहकारी ◇ ◇

बैङ्क ◇ ◇ 

आमा समूह ◇ ◇

टोल विकास संस्था ◇ ◇

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) समाजको विकासका लागि नै सबै .... काम हुन्छन् ।

(ख) आफ्नो टोलमा रहेका .... निर्माणका काममा पनि आमा समूहले सक्रिय रहन्छ ।

(ग) आफू बसेको समाजका लागि .... वस्तु जम्मा गर्ने काम पनि आमा समूहले गरेको छ ।

(घ) समाजमा कुनै .... पर्दा सरसहयोगका लागि जुट्ने संस्था नै आमा समूह हो ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँले आफ्नो टोलमा कुन कुन संस्था देख्नुभएको छ ?

(ख) आमा समूहको निर्माण केका लागि गरिएको हो ?

(ग) आमा समूहले कुन कुन कुरामा सहयोग गर्छ ?

(घ) आमा समूहले गर्ने मुख्य काम के के हुन् ?

काम गरौँ :

तपाईँको गाउँ वा टोलमा आफ्नी आमाका साथमा जानुहोस् । आमा समूहको बैठकमा केकस्ता कुरा हुन्छन् ? सुन्नुहोस् र कक्षामा आएर आमा समूहले गर्ने काम बताउनुहोस् ।

एकछिन सोचौँ :

आमा समूहले हामीलाई कुन कुन कुरामा सहयोग गरेको छ ? सोचेर भन्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका साथी विभिन्न समूहमा विभाजन हुनुहोस् र आमा समूह जस्तै समाजको सेवा गर्ने संस्थाको नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँले देखेको सियारीको कुनै संस्थाको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ १६ स्वच्छ खानेपानी र पानीका स्रोत

पानी मानिसका लागि नभइनहुने कुरा हो । पानीबिना मानिसको जीवन चल्दैन । हामी बिहानदेखि बेलुकासम्म विभिन्न कामका लागि पानी प्रयोग गर्छौं । हामीलाई पिउन पानी चाहिन्छ । हामीलाई खाना पकाउन पानी चाहिन्छ । हामीलाई नुहाउन पानी चाहिन्छ । हामीलाई सरसफाइका अरू काम गर्न पनि पानी नै चाहिन्छ । पानी भएन भने हामी कुनै काम पनि गर्न सक्दैनौँ । हाम्रो सियारी गाउँपालिकामा स्वस्थ पानीको व्यवस्था गरिएको छ । पानी स्वस्थ नभए हामीलाई विभिन्न रोग लाग्छन् । पानीकै कारणबाट सर्ने धेरै रोग हुन्छन् । त्यसैले हामी शुद्ध पानी पिउनुपर्छ । पानीलाई शुद्ध बनाउने विभिन्न तरिका छन् । ती तरिकाका बारेमा पनि जान्नुपर्छ । आफूले जानेका राम्रा कुरा साथीलाई पनि सिकाउनुपर्छ । हामीले जानेका कुरा घरमा पनि भन्नुपर्छ । सफा पानीको प्रयोगले धेरै रोगबाट बच्न सकिन्छ । हाम्रो सियारी गाउँपालिकामा खानेपानीको मुख्य स्रोतको रूपमा भूमिगत पानी रहेको छ । हामी त्यही भूमिगत पानीलाई कुवा, इनार, चापाकल (नल्का), बोरिङ आदिबाट निकाल्छौँ । त्यही पानी प्रयोग गर्छौं ।

चापाकल

हाम्रो सियारी गाउँपालिका धेरै घरका मानिसले खानेपानीको मुख्य स्रोतको रूपमा चापाकलको प्रयोग गर्छन् । यहाँका धेरै घरमा चापाकल गाडिएको छ । त्यही चापाकल प्रयोग गरेर पानी निकालिन्छ ।

खानेपानी टङ्की

हाम्रो सियारी गाउँपालिकाका केही गाउँमा खानेपानी टङ्कीको स्थापना गरिएको छ। डिपबोरिङ गरी जमिनमुनिको पानी मोटरबाट तानेर टङ्कीमा भरिन्छ। घर घरमा धाराको जडान गरी खानेपानी वितरण गरिएको हुन्छ।

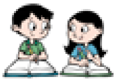
प्राकृतिक स्रोतबाट प्राप्त पानीलाई शुद्धीकरण नगरी प्रयोग गर्दा स्वास्थ्यमा असर गर्छ। फोहोर पानीको प्रयोगबाट आउँ, झाडापखाला, जुका, टाइफाइड जस्ता रोग लाग्छन्। त्यसैले पानी शुद्ध गरेर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।

- पानी उमालेर प्रयोग गर्नुपर्छ।
- पानी फिल्टर गरेर प्रयोग गर्नुपर्छ।
- पानी शुद्ध गरेर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।
- पानी शुद्धीकरण गरी प्रयोग गर्नुपर्ने कुरा जानकारी गराउनुपर्छ।

हामीले घोला, खोला, नदी, पोखरी, ताल, इनार आदि ठाउँबाट पानी पाउँछौं। यही पानी प्राप्त गर्ने ठाउँ नै पानीका स्रोत हुन्। पानीका स्रोतबाट हामी पानी पाउँछौं। पानीको स्रोतको संरक्षण गर्नु हामी सबैको दायित्व हो।

सियारी गाउँपालिकाका तिनाउ नदी, सियारी खोला, दानव नदी, घाँघरा खोला, यी हाम्रा जलस्रोत हुन्।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :



पाठ पढौँ र ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) पानीबिना मानिसको जीवन चल्दैन।

(ख) पानी स्वस्थ नभए हामीलाई विभिन्न रोग लाग्छन्।

(ग) जमिनमुनिको पानी मोटरबाट तानेर टङ्कीमा भरिन्छ।

(घ) पानीको स्रोतको संरक्षण गर्नु हामी सबैको दायित्व होइन।

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) पानी .... प्रयोग गर्नुपर्छ।

(ख) पानी प्राप्त गर्ने ठाउँ नै .... हुन्।

(ग) पानीलाई शुद्धीकरण नगरी प्रयोग गर्दा ....मा असर गर्छ।

(घ) पानीको स्रोतको संरक्षण गर्नु हामी सबैको ....हो।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) पानी किन आवश्यक छ ?

(ख) हाम्रो वडाका पानीका स्रोत के के हुन् ?

(ग) हाम्रो दायित्व के हो ?

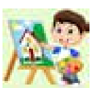
समूहले उत्तर भनौँ :

(क) फोहोर पानीको प्रयोगबाट कस्ता कस्ता रोग लाग्छन् ?

(ख) तपाईंको वडा र छिमेकी वडामा रहेका खोलाका नाम भन्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

पानीका स्रोतको संरक्षण र सरसफाइका लागि के के काम गर्न सकिन्छ ? अभिभावकसँग सोधेर जानकारी लिनुहोस् ।

 **चित्र बनाऔँ :**

चापाकलको चित्र बनाउनुहोस् ।

एकाइ : ९

हाम्रा नैतिक मूल्य मान्यता र सदाचार

पाठ १७

साथीलाई चिठी

मिति : २०८२/०५/१५

सियारी ४, रूपन्देही

प्यारो साथी अनमोल,

धेरै धेरै सम्झना र माया।

म यहाँ आराम छु। त्यहाँ हजुर पनि आराम हुनुहुन्छ होला भन्ने आशा राखेको छु। हाम्रो भेट नभएको लामो समय भयो। हजुरसँग भेटेर कुराकानी गर्ने विचार छ।

घरतिर बुबाआमा अनि दाइदिदी सन्चै हुनुहुन्छ होला भन्ने विश्वासमा छु। आज कक्षामा गुरुमाले राम्रो सोच्ने भन्ने बारेमा पढाउनुभयो। सबैसँग मिल्नुपर्छ अनि मिठो बोल्नुपर्छ पनि भन्नुभयो। नराम्रो कुरा सोच्नुहुँदैन, मनमा नराम्रा कुरा सोच्दा स्वास्थ्यमा असर गर्छ भन्नुभयो। सधैँ मनमा राम्रा कुरा राख्नुपर्छ, सबैको भलो चाहनुपर्छ भन्नुभयो। मलाई गुरुमाका कुरा सुन्दा हजुरको व्यवहारको सम्झना आयो। हजुरले सबैलाई माया र आदर गर्न जान्नुभएको छ। घरमा पाहुना आउँदा सत्कार गर्न पनि जान्नुभएको छ। विद्यालयमा गुरुगुरुमासँग मिठो बोल्नुहुन्छ। कसैसँग

पनि झगडा गर्नुहुन्न। मलाई अहिलेसम्म हजुरले जिद्धी गरेको पनि थाहा छैन। हजुरको राम्रो सोचले मलाई प्रभाव पारेको छ। मेरो घरपरिवारमा पनि हजुरकै कुराकानी हुन्छ। सबैले हजुरकै मात्र कुरा गर्नुहुन्छ। मलाई पनि हजुर जस्तै सबैको प्यारो बन्न मन छ। हजुरले राम्रा कुरा मलाई पनि सिकाउनुहुने नै छ। बाँकी कुरा अर्को पत्रमा लेखौँला। आजलाई बिदा हुन्छु, हवस् त धन्यवाद।

उही हजुरको प्यारो साथी

सरोज क्षेत्री

सियारी गाउँपालिका वडा न. ४

खामको नमुना

पठाउने

सरोज क्षेत्री

सियारी गाउँपालिका वडा न. ४,

लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

पाउने

अनमोल कार्की

शुद्धोधन वडा न. ३,

लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔं :

सम्मान गरेको

आदर गरेको

अनुशासित बनेको

माया गरेको

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हजुरसँग भेटेर .... गर्ने विचार छ।

(ख) हजुरले सबैलाई माया र .... गर्न जान्नुभएको छ।

(ग) हजुरको राम्रो ....ले मलाई प्रभाव पारेको छ।

(घ) सबैले ....कै मात्र कुरा गर्नुहुन्छ।

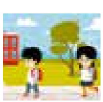
पाठ पढौँ अनि उत्तर भनौँ :

(क) चिठी कसले लेखेको हो ?

(ख) चिठी के विषयमा लेखिएको छ ?

(ग) राम्रो सोचमा के के पर्छन् ?

(घ) चिठी कहाँबाट लेखिएको हो ?

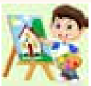


साथी, भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईं पनि आफ्ना अभिभावकलाई सरोजले लेखे जस्तै आफू असल बन्ने चिठी लेख्नुहोस्।

साथी, केही नयाँ गरौँ :

राम्रो सोचका लागि केकस्ता काम गर्नुपर्छ ? सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस्।



चित्र बनाऔँ :

कसैलाई आदर गरेको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ १८

राम्रा बानी

सबैका लागि राम्रो व्यवहार गर्नु नै राम्रो बानी हो । राम्रो बानी भएको मानिसलाई सबैले मन पराउँछन् । हामीले पनि राम्रो बानीबेहोरा देखाउनुपर्छ । आउनुहोस् राम्रो बानीका बारेमा छलफल गरौँ ।

शिक्षक : ल सरिता तपाईंले भन्नुहोस्, राम्रो बानी भनेको के हो ?

सरिता : हामी आफ्नो गाउँ वा टोलमा सबैसँग मिलेर बस्नुपर्छ । कसैसँग झगडा गर्नुहुँदैन । एकअर्काले एकअर्कालाई आवश्यक परेका वेला सहयोग गर्नुपर्छ ।

शिक्षक : सरोज, तपाईँलाई थाहा भएको कुरा बताउनुहोस् ।

सरोज : परिवारका सबै सदस्यले सबैलाई आदर, सम्मान र माया गर्नुपर्छ। कहिलेकाहीँ सानो कुरामा विवाद भए पनि त्यसलाई बिर्सनुपर्छ । कसैलाई समस्या परेको छ भने खुला मनले सहयोग गर्नुपर्छ।

शिक्षक : ल अब गीताले भन्नुहोस् । कस्ता खानेकुरा खानु राम्रो बानी हो ?

गीता : हामीले घरमा बनाएका भात, दाल, तरकारी खानुपर्छ । अचार, दही र दुध खानुपर्छ। फलफूल खानुपर्छ। यस्ता खाने कुरा खाएपछि हामी निरोगी र बलियो हुन्छौँ। चाउचाउ, बिस्कुट र दालमोठ खानुहुँदैन । बजारका खानेकुरा खाँदा हामीलाई रोग लाग्छ। यस्ता खानेकुरा खानुहुन्न।

शिक्षक : तपाईँहरूले भनेका कुरा सबै ठिक छन्। ल म पनि केही भन्छु। साथी साथीका बिचमा कहिल्यै भैँझगडा गर्नुहुँदैन। साथीको सुखदुःखमा साथ दिनुपर्छ । एकआपसमा मिलेर पढ्नुपर्छ, खेल्नुपर्छ। आफूले जानेका कुरा साथीलाई सिकाउनुपर्छ। नजानेका कुरा साथीसँग सोध्नुपर्छ । साथीलाई अप्ठ्यारो परेका वेला सकेको सहयोग गर्नुपर्छ। सहयोगी भावना राख्ने मानिस सबैको प्रिय पनि हुन्छ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔं :

सहयोग

खाना

फलफूल

दुध

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सबैका लागि राम्रो .... गर्नु नै राम्रो बानी हो ।

(ख) गाउँ वा टोलमा सबैसँग .... बस्नुपर्छ ।

(ग) .... आदर, सम्मान र माया गर्नुपर्छ ।

(घ) सहयोगी भावना राख्ने मानिस सबैको .... पनि हुन्छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) कस्तो बानी राम्रो हो ?

(ख) कसैलाई समस्या परेको छ भने के गर्नुपर्छ ?

(ग) कस्तो मानिस सबैको प्रिय हुन्छ ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँका राम्रा बानी लेख्नुहोस् ।

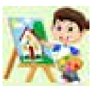
(ख) राम्रा बानी के के हुन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

कुनै अनाथ आश्रमको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँ रहेका मानिसलाई सहयोग गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

विद्यालयको वरपरका पसलमा पत्रु खाना बिक्री नगर्न समूह बनाएर सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस् ।



चित्र बनाऔँ :

घरका खाना र बजारका खानाको चित्र बनाउनुहोस् ।

एकाइ : १०

स्वास्थ्य, सरसफाइ र वातावरण

पाठ १९

फोहोरमैला

सियारी गाउँपालिका वडा न. ३ मा बस्ने कमला र उनीसँगै पढ्ने रञ्जनाका बिचमा भएको कुराकानी सुनौँ र हामी पनि फोहोरमैलाका बारेमा जानकारी लिऔँ :

कमला : ओहो ; रञ्जना कहाँबाट आयौ ?

रञ्जना : म त यसै गाउँ डुलेर आएकी हुँ ।

कमला : तिमीलाई गाउँ कस्तो लाग्यो नि ?

रञ्जना : गाउँका अरू कुरा त ठिकै हुन् तर फोहोरलाई व्यवस्थित गर्ने विषयमा योजना बनाउनुपर्ने पो लाग्यो मलाई ।

कमला : ए, रञ्जना तिमीले कस्तो फोहोरमैलाको कुरा गरेकी हौ ।

रञ्जना : मानिसले कुनै कुरा उपयोग गरेपछि निस्कने काम नलाग्ने वस्तु नै फोहोरमैला हुन् ।

कमला : हामी कसरी फोहोर व्यस्थापन गर्न सक्छौँ ?

रञ्जना : हामीले आफूलाई चाहिने कुरा प्रयोग गरेपछि फोहोर जहाँ पायो त्यहीँ फाल्नुहुँदैन । फोहोरलाई कुनै निश्चित ठाउँमा व्यवस्थित गर्नुपर्छ । फोहोरको उचित व्यवस्थापन नभए वातावरण प्रदूषित हुन्छ ।

कमला : त्यसो भए फोहोर कसरी हुन्छ त ?

रञ्जना : फोहोर त हाम्रो भान्साबाट निस्कन्छ । कलकारखानाबाट पनि निस्किन्छ अनि विद्यालयबाट पनि निस्कन्छ नि ।

कमला : त्यसो भए फोहोर कति किसिमको हुन्छ र?

रञ्जना : फोहोर कुहिने र नकुहिने गरी दुई किसिमको हुन्छ । हामीले प्रयोग गरेका तरकारी तथा फलफूलका बोक्रा, सागसब्जी, घाँसपात र अन्नबाली आदि कुहिने फोहोर हुन् । यस्ता फोहोरबाट कम्पोस्ट मल बनाउन सकिन्छ । यस्तो मल प्रयोग गरेर खेतीबाली लागाउन सकिन्छ ।

कमला : नकुहिने फोहोरमा के के पर्छन् त ?

रञ्जना : नकुहिने फोहोरमा कागज, प्लास्टिक, काँचका टुक्रा, सिसा, रबर, धातु, लुगा आदि पर्छन् । यस्तो फोहोरलाई फेरि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस्ता फोहोर वस्तु कलकारखानाका लागि कच्चा पदार्थ बन्न सक्छन् ।

कमला : के फोहोर पनि बेच्न सकिन्छ र ?

रञ्जना : किन नसकिनु नि, फोहोरबाट मोहोर कमाउन सकिन्छ। यसका लागि हाम्रो गाउँपालिकाले पनि भूमिका खेल्नुपर्छ।

कमला : ओहो रञ्जना तिमीले त आज निकै महत्त्वपूर्ण कुरा पो सिकायौ त। तिमीलाई धेरै धेरै धन्यवाद।

रञ्जना : तिमीले पनि मेरा कुरा सुन्यौ। निकै खुसी लाग्यो। भोलि कक्षामा कुरा गरौँला है त।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔं :

सफा ठाउँ ◇	◇
फोहोर ठाउँ ◇	◇
सफा लुगा ◇	◇
फोहोर लुगा ◇	◇

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) रञ्जना तिमीले कस्तो ....को कुरा गरेकी हौ ।

(ख) फोहोरलाई कुनै निाश्चित ठाउँमा.................... गर्नुपर्छ ।

(ग) फोहोर त हाम्रो ....बाट निस्कन्छ ।

(घ) फोहोरबाट .... मल बनाउन सकिन्छ ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँलाई फोहोर भनेको थाहा छ ?

(ख) फोहोरमैला कहाँबाट निस्किन्छ ?

(ग) फोहोरमैलाबाट के बनाउन सकिन्छ ?

(घ) नकुहिने फोहोरमैलामा के के पर्छन् ?

फोहोरमैला चिनौँ :

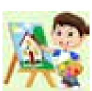
तपाईँ आफ्नो घरको भान्साबाट केकस्ता फोहोरमैला निस्किन्छन् भन्ने कुरा बुझ्नुहोस् । घरबाट निस्किने फोहारमैलालाई कुहिने र नकुहिनेमा छुट्याउनुहोस् । कुहिने फोहोरमैलाबाट कस्पोस्ट मल बनाउने तरिका सिक्नुहोस् । यसका लागि आफ्ना अभिभावकको सहयोग पनि लिनुहोस् ।

एकछिन सोचौँ :

फोहोरमैलालाई व्यवस्थित गर्न सके जताततै सफा हुन्छ । हाम्रो घर, विद्यालय तथा अन्य क्षेत्रबाट निस्किने फोहोरमैला कसरी कम गर्न सकिन्छ ? सोचेर भन्नुहोस् ।

परियोजना कार्य गरौँ :

कक्षाका सबै साथी मिलेर फोहोरमैला व्यवस्थापनको काम गर्नुहोस् । आफ्नो कक्षाकोठाबाट निस्किएको फोहोरलाई कुहिने र नकुहिनेमा विभाजन गर्नुहोस् ।



चित्र बनाऔँ :

फोहोरमैला राख्ने भाँडाको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ २०

व्यक्तिगत सरसफाइ

आज शनिवार हो। आमाले मलाई नुहाउन बोलाउनुभएको छ। म नुहाउन जानै लागेकी थिएँ। मेरी मिल्ने साथी तनुजा हरिजन आइपुगिन्। उनले हाम्रो सरावल किताब लिएर आएकी रहिछन्। त्यस किताबमा व्यक्तिगत सरसफाइ भन्ने पाठ रहेछ। हामी दुवै जनाले त्यो पाठ पढ्यौँ। त्यहाँ शरीरका अङ्ग सरसफाइका बारेमा यस्तो भनेको रहेछ।

हामीले दिनहुँ हाम्रा शरीरका अङ्ग सफा गर्नुपर्छ। बिहान सबेरै उठ्नुपर्छ। बिहान उठेपछि चिसो पानीले आँखा सफा गर्नुपर्छ। आँखा सफा गर्दा धेरै मिच्नुहुँदैन। हामीले दिसापिसाब गरेपछि राम्रोसँग हात धुनुपर्छ। मौसम हेरेर दैनिक नुहाउनुपर्छ। सकेसम्म मनतातो पानीले नुहाउनुपर्छ। हामीले नाकमा सिगान जम्न दिनुहुँदैन। नाक कोट्याउने बानी

पनि राम्रो होइन । समय समयमा कान पनि सफा गर्नुपर्छ । कानमा काने गुजी जम्मा भयो भने दुख्छ । कान सफा गर्न आफ्ना अभिभावकलाई भन्नुपर्छ ।

दिसा राम्रोसँग सफा गरेर धुनुपर्छ । दिसा सफा नभए रोगले सताउँछ । छालाको सफाइ गरिएन भने घाउखटिरा आउँछन् । राम्रोसँग साबुनपानीले शरीर पखाल्नुपर्छ । हामीले प्रयोग गर्ने पानी सफा हुनुपर्छ । हामीले हात खुट्टाका नङ काट्नुपर्छ । नङमा फोहोर जम्मा भए रोग लाग्छ । दाँत र जिब्रो पनि दिनको दुई पटक सफा गर्नुपर्छ । दाँतमा हामीले खाएका कुरा अड्किन्छन् । ती खानेकुराले दाँतलाई असर पुऱ्याउँछन् । त्यसैले खाना खाएपछि दिनहुँ ब्रस गर्नुपर्छ । यही वेला जिब्रो पनि सफा गर्नुपर्छ । हामीले कपालका रौँको ख्याल गर्नुपर्छ । जे पायो त्यही कपालमा प्रयोग गर्नुहुँदैन । शरीरका अङ्ग बलिया भए हामी बलिया हुन्छौँ । हामीले आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुपर्छ ।

यो पाठ पढेपछि आमा पनि आउनुभयो । म नुहाउन गएँ । तनुजा पनि उठिन् । मैले उनलाई दिउँसो भेटौँला है भने । उनी हस् भन्दै घरतिर लागिन् ।

साथी, अब, क्रियाकलाप गरौँ :

चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

आँखा सफा गरेको

नुहाएको

दाँत सफा गरेको

कपाल कोरेको

खाली ठाउँ भरौं:

(क) म .... जानै लागेकी थिएँ।

(ख) हामी दिनहुँ हाम्रा शरीरका .... सफा गर्नुपर्छ।

(ग) नाक कोट्याउने .... पनि राम्रो होइन।

(घ) छालाको सफाइ गरिएन भने .... आउँछन्।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौं:

(क) दुई जना साथीले कुन किताब पढे ?

(ख) आँखाको सफाइ कसरी गर्नुहुन्छ ?

(ग) तपाईं कानको सफाइ कसरी गर्नुहुन्छ ?

(घ) हामी बलियो हुन के गर्नुपर्छ ?

काम गरौं :

तपाईं आफ्ना शरीरका अङ्गको सफाइ कसरी गर्नुहुन्छ ? शरीरका अङ्ग सफा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

एकछिन सोचौं :

हामीले शरीरका अङ्ग सफा गरेनौं भने के हुन्छ ? सोचेर कक्षामा भन्नुहोस्।

परियोजना कार्य गरौँ :

आफूलाई स्वस्थ राख्नका लागि गर्नुपर्ने मुख्य काम बुँदा बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

हातको नङ काटेको चित्र बनाउनुहोस् ।