कक्षा १

पञ्चकन्या सेरोफेरो

आधारभूत तह (कक्षा १-८) को स्थानीय पाठ्यक्रम २०७८ मा आधारित

विद्यार्थीको नाम_______________________________

विद्यालयको नाम______________________________

ठेगाना______________________________________

रोल नं______________

■ अद्यावधिक जानकारीका लागी

Update for more information here

● shrestharamesh246@gmail.com

SCAN THIS

पञ्चकन्या सेरोफेरो कक्षा - १

आधारभूत तह (कक्षा १-८) को स्थानीय पाठ्यक्रम २०७८ मा आधारित

मुख्य लेखन तथा सम्पादन

बटुराम भण्डारी

लेखन सहयोग

रमेश श्रेष्ठ

सन्तोष खनाल

भाषा सम्पादन

कुमार पाठक

प्रकाशक

पञ्चकन्या गाउँपालिका

गाउँपालिकाको कार्यपालिका

नुवाकोट

ले-आउट

रमेश श्रेष्ठ

सर्वाधिकार प्रकाशकमा निहित

प्रथम संस्करण: वि.सं. २०८३

शुभकामना मन्तव्य

शिक्षा केवल सैद्धान्तिक ज्ञान प्राप्त गर्ने माध्यम मात्र नभई विद्यार्थीलाई आफ्नो समाज, समुदाय, संस्कृति र परिवेशसँग जोड्ने महत्वपूर्ण आधार पनि हो । यसै मान्यतालाई आत्मसात गर्दै तयार गरिएको यस पञ्चकन्या सेरोफेरोले हाम्रा बालबालिकालाई आफ्नो गाउँ-ठाउँको इतिहास, कला, संस्कृति, परम्परा, प्राकृतिक स्रोत-साधन तथा स्थानीय जीवनपद्धतिबारे ज्ञान हासिल गर्न महत्वपूर्ण सहयोग पुऱ्याउने विश्वास लिएका छौँ ।

स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकको प्रभावकारी कार्यान्वयनबाट विद्यार्थीमा स्थानीय ज्ञान, सीप र संस्कारको विकास हुनुका साथै आफ्नो मौलिक पहिचान प्रति गर्व गर्ने भावना जागृत हुनेछ । साथै, स्थानीय स्रोत-साधनको संरक्षण, प्रवर्द्धन र सदुपयोग गर्दै आत्मनिर्भर तथा जिम्मेवार नागरिक निर्माणमा समेत यसबाट महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने अपेक्षा लिएका छौँ ।

यस पाठ्यपुस्तकलाई व्यवहारमा प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्न शिक्षकहरूको सिर्जनशील भूमिका, विद्यार्थीहरूको सक्रिय सहभागिता, अभिभावकको सहयोग तथा सम्पूर्ण शैक्षिक समुदायको समन्वय अपरिहार्य छ। त्यसैले स्थानीय पाठ्यक्रमको उद्देश्य अनुरूप शिक्षण-सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न सम्पूर्ण शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक तथा सरोकारवालाहरूमा हार्दिक अनुरोध गर्दछौ।

यस पाठ्यपुस्तकको निर्माण तथा प्रकाशनका क्रममा आफ्नो ज्ञान, सिप, समय र सिर्जनशीलता प्रदान गर्नुहुने लेखन कार्यदलका संयोजक धर्मराज रिमाल, विषयविज्ञ सन्तोष प्रसाद खनाल, बटुराम भण्डारी, रमेश श्रेष्ठ, कुमार पाठक लगायत सम्पादक, डिजाइनर तथा प्राविधिक टोलीप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौ । साथै, यसको विकास, सहजीकरण, समन्वय तथा कार्यान्वयनमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग पुऱ्याउनुहुने शिक्षा शाखा र शिक्षा क्षेत्रका सरोकारवाला, ५ वटै वडा जनप्रतिनिधिहरू, विद्यालय, शिक्षक, अभिभावक तथा सम्पूर्ण सहयोगी महानुभावहरू प्रति हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौ । यस पाठ्यपुस्तकको प्रभावकारी र सफल कार्यान्वयनका लागि सम्पूर्णमा हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

धन्यवाद !

विमला के.सी	तेजबहादुर तामाङ
उपाध्यक्ष	अध्यक्ष

पञ्चकन्या गाउँपालिका, लाकुरीभन्ज्याङ, नुवाकोट

विषयसूची

शिर्षक	पेज नं.
एकाइ १ स्थानिय वातावरण र जैविक विविधता	
पाठ १ सजीव र निर्जिव	1
पाठ २ घरपालुवा र जङ्गली जनावर	3
एकाइ २ भौगोलिक अवस्था	
पाठ ३ हाम्रो पहिचान	6
पाठ ४ प्राकृतिक सम्पदा तथा जलस्रोत	10
एकाइ ३ प्रकोप तथा विपद व्यवस्थापन	
पाठ ५ व्यक्तिगत सरसफाई	13
पाठ ६जोखिम पहिचान	17
पाठ ७ घरयासी जोखिम	21
एकाइ ४ धार्मिक, साँस्कृतिक, ऐतिहासिक, पर्यटकीय र भाषिक सम्पदा	
पाठ ८ हाम्रो जात, धर्म र धार्मिक स्थलहरू	25
पाठ ९ हाम्रा मौलिक बाजाहरू	33
पाठ ११ धर्म र संस्कृति	35
एकाइ ५ सामाजिक मुल्य मान्यता र व्यवहार	
पाठ ११ पहिचान	38
एकाइ ६ सामाजिक जनजीवन र संघसस्था	
पाठ १२ मेरो परिवार	40
एकाइ ७ स्थानिय पेशा,व्यवसाय र आर्थिक क्रियाकलाप	
पाठ १३ कृषि	42
पाठ १४ ब्यापार	47
पाठ १५ स्थानिय पेशा ब्यवसाय	51
पाठ १६ हाम्रो उत्पादन	55
एकाइ ८ स्थानिय ज्ञान सिप र प्रविधि	
पाठ १७ हाम्रा पुराना सामान	59
एकाइ ९ स्थानिय खेलकुद तथा योगको अभ्यास शारिरीक सुस्वास्थ्य	
पाठ १८ योग स्वास्थ्य, खेलकुद र योग	62

पाठ १ सजीव र निर्जीव

सिकाइ उपलब्धि

(क) सजिव र निर्जिव वस्तुको परिचय दिन
(ख) आफ्नो वरिपरि भएका सजिव र निर्जिव वस्तुहरुको नाम भन्न ।

क्रियाकलाप

क. चित्र चिन्नुहोस र छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. चित्र चिन्नुहोस र छलफल गर्नुहोस् ।

अवन्तीको घर पञ्चकन्यामा छ । अवन्ती विद्यालयमा पढ्न जान्छिन । उनको घर अगाडि लालुपाते फूलको बोट छ । आँप र केराको बोट पनि छ । मकै भर्खरै पाक्न लागेको छ । अवन्तीलाई पोलेको मकै मीठो लाग्छ । उनको घरमा ढिँडो पकाउने भ्याँगा छ । तराकारी पकाउने कराइ पनि छ । उनी बस्नलाई एउटा मेच छ । उनी मेचमा बसेर पढ्छिन् । मेचले कहिल्यै पनि पानी खाउँ भन्दैन । टेबलमा पुस्तक राख्छिन ।

हरेक वर्ष लालुपाते फुल्छ । त्यो सुक्छ अनि फेरि नयाँ पलाएर आउँछ । बोटबिरुवालाई मल र पानी दिनुपर्छ । नत्र विरुवा मर्छ । उनको गाईले मकैको पिठो, घाँस र पानी खान्छ । गाईको बाछि छ । बाछिले गाइको दुध खान्छ ,उनी स्कूलबाट आएर बाछिलाई चलाउन जान्छिन ।

तर घरमा भएको भ्याँगा कराइलाई खाना र पानी दिनु पर्दैन । यसले बच्चा पनि पाउँदैन । उनको घरमा यस्ता धेरै सामान छन् । उनका भाँडा वर्तन कहिल्यै ठूला हुँदैनन्। खाना पानी नचाहिने सामानलाई निर्जिब भन्दछौ । खाना पानी चाहीने, बच्चा जन्माउने बोट विरुवा जनावरलाई सजिव भन्दछौ ।

अभ्यास

१.तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस्।

क. तपाईंको वरिपरी के के सजीवहरु छन् ? नाम भन्नुहोस्

ख. तपाईंको घर वरिपरी के के निर्जिव बस्तुहरु छन् ? नाम भन्नुहोस ।

ग. सजिव भनेको के हो ? बताउनुहोस् ।

घ. निर्जिव भनेको के हो ?

२. परियोजना कार्य :

(विद्यार्थीहरूलाई कक्षा बाहिर खेलमैदानमा लैजानुहोस । वरिपरी हेर्न लगाउनुहोस । अब २/२ वटा सजिव र निर्जिव बस्तुको नाम भन्न लगाउनुहोस)

पाठ २

घरपालुवा र जङ्गली जनावर

सिकाइ उपलब्धि

(क) घर पालुवा जनावरकघर पालुवा जनावरको नाम बताउन

(ख) विभिन्न वन्य जन्तुको नाम बताउन

क्रियाकलाप

क. गाउँघरमा तिमीले देखेका जनावरको नाम भन्नुहोस् र चित्रमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. पाठ सुन्नुहोस र छलफल गर्नुहोस् ।

सानीको घरमा विरालो, गाई, भैंसी, कुकुर, बाख्रा, कुखुरा छन् । उनी विहानै उठेर विरालोसँग खेल्छिन् । उनीसँग खेल्न पाठो पनि आउँछ । उनी विद्यालयबाट आएपछि गाई, भैंसीलाई घाँस दिन्छिन् ।

आज सानी साथीहरुसँग चिडियाखाना गइन । चिडियाखानामा उनले हात्ती मृग बाघ भालु जरायो देखिन् । उनले गुरुआमालाई सोधिन, “यी जनावरलाई किन घरमा नराखेको ?”

गुरुआमाले सबैलाई गोलो घेरामा राखेर भन्नुभयो, “हाम्रो घरमा गाई भैंसी, विरालो कुकुर आदि हुन्छ । यी जनावरलाई हामी घरपालुवा जनावर भन्दछौं । बाघ, भालू, हात्ती, जरायो, सिंह जङ्गलमा बस्दछन् । त्यसैले यस्ता जनावरलाई जङ्गली जनावर भनिन्छ । जङ्गली जनावर घरमा बस्दैनन् । यी जनावरहरु जङ्गलमै बस्न मन पराउँछन् ।”

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर छलफल गर्नुहोस् ।

(क) सानीको घरमा के के जनावरहरु छन् ?

(ख) सानीले चिडियाखानामा के के देखिन् ?

(ग) घरमा पालिने जनावरलाई के भनिन्छ ?

(घ) जङ्गलमा बस्ने जनावरलाई के भनिन्छ ?

(ङ) तिम्रो घरमा भएका घरपालुवा जनावरको नाम भन्नुहोस् ।

२. तल दिइएका जनावर चिन्नुहोस् र नाम भन्दै कहाँ बस्छन्, बताउनुहोस् ।

३. उस्तै उस्तै चित्रमा धर्को तानेर जोडा मिलाएनुहोस् ।

जङ्गली जनावर

घरपालुवा जनावर

विषयगत क्षेत्र २

भौगोलिक अवस्था

पाठ ३ हाम्रो पहिचान

सिकाइ उपलब्धि

(क) आफू बस्ने ठाउँ र गाउपालिकाको नाम भन्न
(ख) आफ्नो घर र विद्यालय वरपरको सडक र बाटोको नाम बताउन

क्रियाकलाप

क. गीत गाउनुहोस्

नमस्ते छ सबैलाई
लास्सो नमस्ते
एकमा पढ्छु रमाइ रमाइ
लास्सो नमस्ते

नमस्ते छ सबैलाई
लास्सो नमस्ते
लाँकुरी भन्ज्याङ् बस्छु रमाइ
लास्सो नमस्ते

नमस्ते छ सबैलाई
लास्सो नमस्ते
परिवारसँग बस्छु रमाइ
लास्सो नमस्त

अभ्यास

१. उत्तर भन्नुहोस् ।

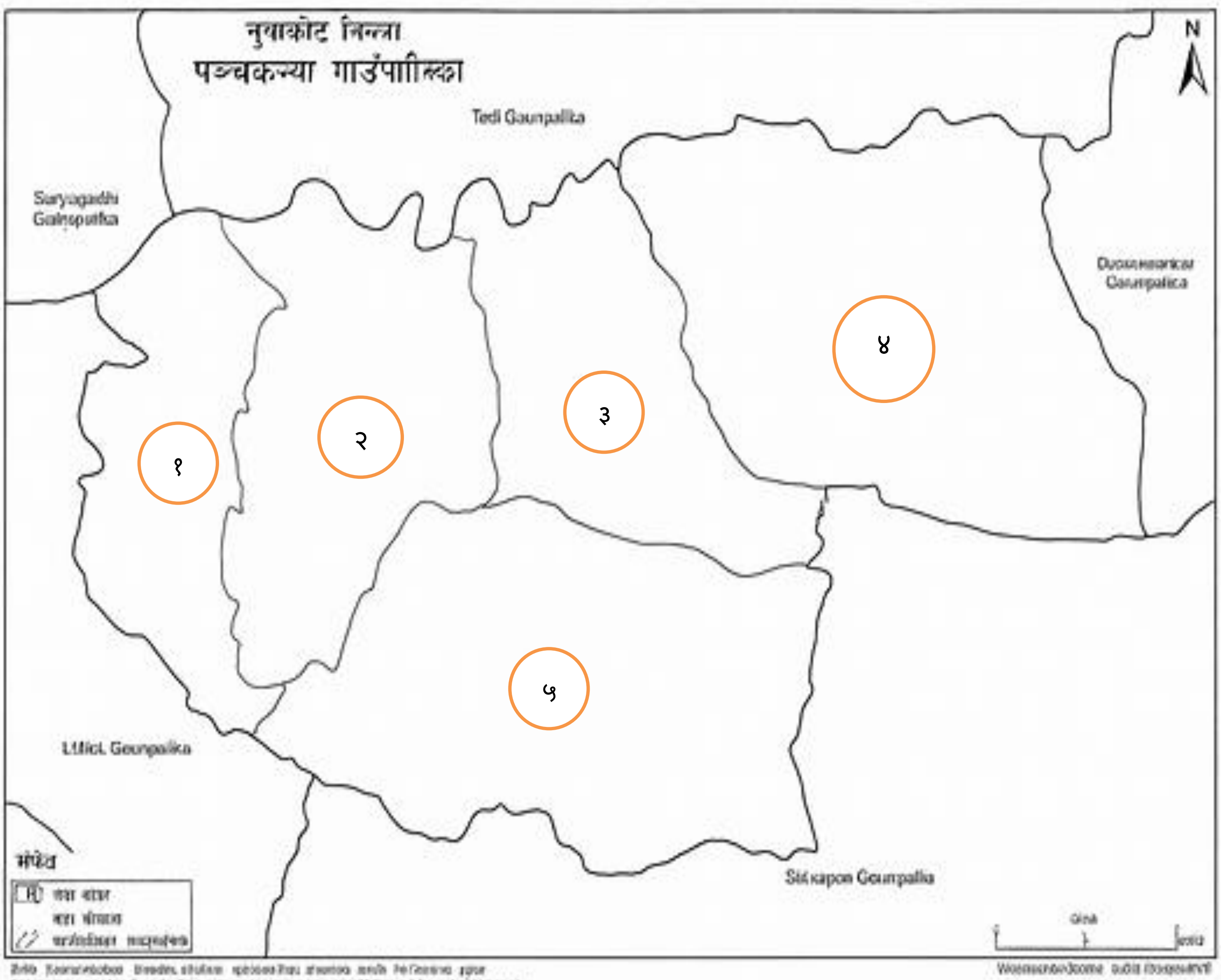
(क) तपाईंको नाम के हो ?
(ख) तपाईं कति कक्षामा पढ्नुहुन्छ ?
(ग) तपाईं कहाँ बस्नुहुन्छ ?
(घ) तपाईं कोसँग बस्नुहुन्छ ?

२. पढेको सुन्नुहोस र लेख्नुहोस् ।

मेरो नाम कश्मी खड्का हो । म राष्ट्रिय विद्यालयमा कक्षा १ मा पढ्छु । म कविलासमा बस्छु । यो टोल वडा नं. २ मा पर्छ । मेरो घर नजिकै २ नं वडा कार्यालय छ ।

मेरो नाम .... हो । म..............................
...... विद्यालयमा कक्षा १ मा पढ्छु । म ....
.... मा बस्छु । यो .... वडा नं. .... मा पर्छ । मेरो घर नजिकै
....
नं वडा कार्यालय छ ।

३. नक्सामा आफ्नो वडा चिन्नुहोस र रङ्ग भर्नुहोस् ।



क्रियाकलाप

ख. हेर्नुहोस र पढेको सुन्नुहोस् ।

साथीहरू नमस्कार ! म सक्षम भुजेल । म पञ्चकन्या गाउँपालिकाको वडा नं: ३ मा बस्छु । मेरो गाउँपालिका नुवाकोट जिल्लामा पर्दछ । मेरो गाउँपालिकाको कार्यालय लाँकुरीभन्ज्याङमा छ ।

साथीहरू नमस्कार ! म युनिशा परियार । म पञ्चकन्या गाउँपालिकामा बस्छु । यस गाउँपालिकामा ५ वटा वडा छन् । म वडा नं ४ मा बस्छु । हाम्रो गाउँपालिकामा धेरै पहाडहरू छन् ।

अभ्यास

१. तलका वाक्य पढेको सुन्नुहोस् र ठिक भए √ र बेठिक भए X चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) हाम्रो गाउँपालिकाको नाम पञ्चकन्या हो । ☐

ख) पञ्चकन्या गाउँपालिकामा धेरै पहाड छन् । ☐

ग) पञ्चकन्या गाउँपालिका धादिङ जिल्लामा पर्दछ । ☐

घ) पञ्चकन्या गाउँपालिकाको कार्यालय लाँकुरीभन्ज्याङमा पर्दछ । ☐

क्रियाकलाप

ग. पाठ पढ्नुहोस् र तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

राधिका खत्री लाँकुरी भन्ज्याङमा बस्छिन् । उनको विद्यालय श्री सप्तकन्या आधारभूत विद्यालय हो । उनको विद्यालय जाने बाटो फराकिलो छ । बाटोमा कहिले काहीं मोटर चल्छ। तर उनी हिंडेर नै विद्यालय जान्छिन् ।

अभ्यास

१.खाली ठाउँ भरेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

क) राधिका .... बस्छिन् ?

ख) राधिका...............................मा पढ्छिन् ।

ग) राधिकाको विद्यालय जाने बाटो..............................छ ।

घ) राधिका ....विद्यालय पुग्छिन् ।

२. आफ्नो गाउँपालिकाको नाम खोज्नुहोस् र लेख्नुहोस् ।

ए	प	हा	र
प	स	ल	ब
क	ञ्च	न	र
र	स	क	ली
ग	र	ल	न्या

३. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(पञ्चकन्या, लिखु, नुवाकोट, रसुवा, आठ, सात)

(क) हाम्रो गाउँपालिकाको नाम .... हो ।

(ख) यो गाउँपालिका .... जिल्लामा रहेको छ ।

(ग) यो गाउँपालिकामा .... वटा वडा छन् ।

पाठ ४

प्राकृतिक सम्पदा र जलश्रोत

सिकाइ उपलब्धि

(क)प्राकृतिक सम्पदाको परिचय दिन
(ख)प्राकृतिक स्रोतहरुको प्रकार वर्णन गर्न
(ग) स्थानिय क्षेत्रमा भएका पानीका स्रोतहरुको नाम बताउन

क्रियाकलाप

क. ठाउँ चिन्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस्

युट्युवमा गएर लिङ्क खोजी हेर्नुहोस् । एकपटक घुम्नै पर्ने ठाउँ
https://www.youtube.com/watch?v=fjt_IY6_F8c

क्रियाकलाप

ख. पाठ पढ्नुहोस्

मीना बानियाटारमा बस्छिन् । उनी इन्द्रायणी मा विमा कक्षा १ मा पढ्छिन् । एकदिन कक्षामा शिक्षकले सोध्नुभयो, “हामीले पिउने पानी कहाँबाट आउँछ ?”

मीना सोच्न थाली । बिहान ऊ आमासँग ढुँगेधारामा पानी लिन गएकी थिई । ढुँगेधाराबाट चिसो र सफा पानी झरिरहेको थियो । उसले भनी, “सर, ढुँगेधाराबाट पानी आउँछ ।”

अर्को साथी दर्पणले भन्यो, “हाम्रो घर नजिकै खोला छ । हामी खोलामा पानी हेर्न जान्छौँ ।” रक्षाले भनिन्, “हाम्रो गाउँमा ठूलो पोखरी छ । त्यहाँ भैंसी नुहाउँछ ।” गीतेले भन्यो, “हामी त इनारबाट पानी तान्छौँ ।” सुनिलले थप्यो, “हाम्रो घरमा त कुवा छ ।”

शिक्षक मुस्कुराउनुभयो र भन्नुभयो, “ढुँगेधारा, नदी, पोखरी, इनार र कुवा सबै पानीका स्रोत हुन् । हामीले पानी बचाउनु पर्छ र सफा राख्नुपर्छ ।”

त्यसपछि सबैले भने, “हामी पानी फोहोर गर्दैनौं, पानी जोगाउँछौं ।”

पानी हाम्रो जीवनको लागि धेरै जरुरी हुन्छ । हाम्रो गाउँपालिकामा पानीका धेरै श्रोतहरू छन्।

क. नदी - ठूलो पानी बग्ने ठाउँ (जस्तो तादी, लिखु)

ख. झरना - पहाडबाट तल झर्ने पानी

ग. इनार - जमिन खनेर निकालिएको पानी

घ. धारा - पाइपबाट आउने पानी

ङ. पोखरी - पानी जम्मा भएको सानो ताल

क्रियाकलाप

ग. पाठ पढ्नुहोस्

खड्कुले झरना पञ्चकन्याको सुन्दर ठाउँ हो । यहाँ अग्लो डाँडाबाट पानी तल झरेको छ । पानी तल पोखरीमा जम्मा हुन्छ । वरिपरी हरियो वन छ । झरना हेर्दा रमाइलो लाग्छ ।

अभ्यास

१. तलका शब्द पढ्नुहोस् र जोडा मिलाउनुहोस् ।

झरना	सबैतिर हरियो देखिने
प्रसिद्ध	रमाइलो, खुसी लाग्ने
हरियाली	धेरै मानिसलाई थाहा भएको
आनन्द	डाँडाबाट तल झरेको पानी

२. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

(क) झरना कहाँबाट तल झर्छ ?

(ख) खड्कुले झरना वरिपरि के के देखिन्छ ?

(ग) मानिसहरु किन झरना हेर्न आउँछन् ?

क्रियाकलाप

घ. तलको क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

१. कुराकानी गर्नुहोस् ।

अदिती : तिमी कहाँ बस्छौ ?

अनुप : घ्याङ्स्वारामा बस्छु ।

अदिती : हाम्रो ठाउँको नाम के हो ?

अनुप : घ्याङ्स्वारा

अदिती र अनुप : हाम्रो गाउँ घ्याङ्स्वारा हो ।

२. चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् ।

यो हाम्रो घ्याङ्स्वारा हो । यहाँ सम्म परेको ठाउँ छ । यहाँ धेरै मानिसहरू वनभोज खान आउँछन् । हामी विद्यालयबाट घ्याङ्स्वारा जान्छौं । यहाँबाट हिमाल देखिन्छ । चित्रमा अरु के के देखिन्छ ?

३. कविता पढौं

घ्याङ्स्वारा हाम्रो गाउँ
कति राम्रो ठाउँ
पहाडको टाकुरा हो
सँगै घुम्न जाउँ ।

४. सँगै भनौं ।

शिक्षक : हाम्रो राम्रो ठाउँको नाम के हो ?

विद्यार्थी : घ्याङस्वारा

५. अब तपाईंको गाउँको एउटा कविता बनाउनुहोस् ।

विषयगत क्षेत्र ३

प्रकोप तथा विपद व्यवस्थापन

पाठ ५ व्यक्तिगत सरसफाई

सिकाइ उपलब्धि

(क) आफ्नो सरसफाइ आफैं गर्न

(ख) फोहरमैला व्यवस्थापन गन

क्रियाकलाप

क. फरक पत्ता लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. चित्र हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

प्रश्न:

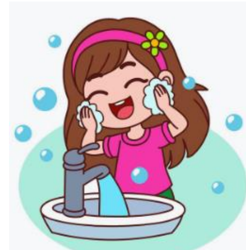
(क) माथिका चार चित्रहरूमा के के देख्नुभयो ?

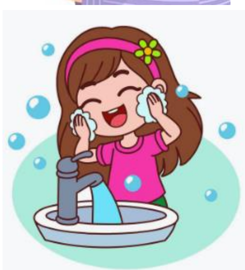
(ख) हामीले चित्र नं क, ख, ग मा जस्तै कहिले गर्ने गर्छौं?

(ग) तपाईंहरू मध्ये आज क -कसले नुहाउनु भएको छ ?

(घ) हामीले आफ्नो सरसफाई किन गर्नुपर्छ ?

२. मिल्ने चित्र हेरी जोडा मिलाउनुहोस् ।





३. मिल्ने चित्र खोजी टाँस्नुहोस् ।

दाँत माझेको	मख धोएको	हात धोएको
कपाल कोरेको	नङ काटेको	नहाएको

४. सबै जना साथीहरू मिलेर निम्न कार्य गर्नुहोस् ।

(क) साबुन पानीले हात, गोडा सफा गर्ने

(ख) आफ्नो मुख आफैँ धुने

(ग) विद्यालयको पोसाकलाई मिलाएर लगाउने

(घ) सबैले पालैपालो ऐनामा हेर्ने ।

५. शिक्षकले भनेको सुन्नुहोस् र मिल्ने वाक्यमा (√) लगाउनुहोस् ।

(क) मैले आज दाँत आफैँले माझेको छु । ☐

(ख) म आफ्नो अनुहार आफैँ धुन्छु । ☐

(ग) हाम्रो पोसाक सफा छ । ☐

(घ) मैले कपालमा तेल लगाएको छु । ☐

(ङ) म सधैँ साबुनपानीले हातगोडा धुन्छु । ☐

(च) म कपाल कोर्छु । ☐

(छ) मैले नङ काटेको छु । ☐

(ज) मैले आज नुहाएको छु ☐

६. चित्रमा रङ भर्नुहोस् र दाँया भागमा यस्तै खालको चित्र कोर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. पाठ पढेको सुन्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

रेशमले रचनडाँडाबाट मकै पिसेर ल्याए । उनको कपाल भरी पिठो लागेको थियो । उनको कैलो कपाल मैलो भयो । रेशमले साबुन पानीले नुहाए । सफा लुगा लगाए । उनले दैलो नजिकैको ऐना हेरे। "आहा ! म त कस्तो राम्रो देखिएको छु ।" रेशम मखख परे । आमाले भित्रबाट खाजा खान बोलाउनु भयो । रेशमले साबुनपानीले हात धोए । अनि तातो रोटी खाए ।

१. ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस् ।

(क) रेशमको कपालमा पिठो लगाएको राम्रो भयो ।

(ख) सफा लुगा लगाउनु राम्रो हुन्छ ।

(ग) म विद्यालय आउँदा ऐना हेरेर आउँछु ।

(घ) म त राम्रो देखिएको छु ।

(ङ) म सधैँ हात धोएर खाजा खान्छु ।

२. शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस् ।

(क) तपाईं बिहान उठेपछि के गर्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईं कहिले नुहाउनुहुन्छ ?

(ग) तपाईं शौचालयबाट फर्केपछि के गर्नुहुन्छ ?

(घ) तपाईं आफ्नो सरसफाइ कसरी गर्नुहुन्छ ?

३. चित्रको जोडा मिलाउनुहोस् ।

पाठ ६ जोखिम पहिचान

सिकाइ उपलब्धि

(क) घरायसी जोखिमहरुको पहिचान गर्न र सुरक्षित रहने तरिका बताउन र अपनाउन
(ख) विद्यालयमा आउँदा जाँदा आउन सक्ने सामान्य जोखिमहरु पहिचान गर्न र सुरक्षित रहन
(ग) विद्यालयमा हुने दुर्घटनाहरुको पहिचान गर्न र सजगता अपनाउन
(घ) बाटोघाटोमा हिँड्दा हुन सक्ने जोखिमहरुबाट सजग रहन

क्रियाकलाप

क. कथा सुन्नुहोस र छलफल गर्नुहोस् ।

आमा भान्छामा खाना पकाउँदै हुनुहुन्थ्यो । भाँडोमा दाल उम्लिरहेको थियो । रमेश खेल्दै भान्छामा गए । तातो कराइ समाउन लागे । आमाले तुरुन्तै भन्नुभयो, “रमेश, तातो भाँडो नछोउ, पोल्छ ।” रमेशले हात पछाडि तान्यो ।

आमाले फेरि भन्नुभयो, “भान्छामा आगो, तातो पानी र धारिला भाँडा हुन्छ । तिनलाई चलायो भने दूर्घटना हुनसक्छ । सावधानी अपनाउनु पर्छ ।”

अभ्यास

१. चित्र चिन्नुहोस् र काम बताउनुहोस् । धर्को तानेर जोडा मिलाउनुहोस् ।

चुप्पी

चक्कु

खुकुरी

बन्चरो

हँसिया

क्रियाकलाप

ख. तलको पाठ छलफल गर्नुहोस् ।

रीता भान्छामा जान्छिन । उनी तातो चीज छुँदिनन् । आगो नजिक जान्नन् । आमालाई सोधेर मात्र काम गर्छिन् ।

अभ्यास

१.तलको चित्र हेर्नुहोस् । तपाईं के गर्नुहुन्छ भन्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ग. कथा पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

आशाको बाटो

आशा तामाङ पञ्चकन्या १ मा बस्थिन् । उनी साँघुरो बाटो हिँडेर विद्यालय पुग्थिन् । बाटो डरलाग्दो थियो । एक दिन उनी विद्यालय जादै थिइन् । ढलानमा लेउ जमेको थियो । उनी चिप्लिएर तल खसिन् । झोला पानीमा डुब्यो । आशा चिच्याइन् । भाग्यले झाडीमा अड्किएर उनको ज्यान बाँच्यो । चिच्याएको सुनेर गाउँले आए। उनलाई सुरक्षित ठाउँमा ल्याए ।

गाउँपालिकाले बाटोमा रेलिङ र पर्खाल बनाइदियो । अब विद्यार्थीले दुर्घटना भोग्नु परेन ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

(क) आशा कहाँ बस्छिन् ?

(ख) आशाको विद्यालय जाने बाटो कस्तो थियो ?

(ग) एकदिन विद्यालय जाँदा के भयो ?

(घ) गाउँले ले के गरे ?

२. तलको चित्र हेर्नुहोस् र जेब्रा-क्रसका बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् ।

३. तलको चित्रमा रङ्ग भर्नुहोस् ।

४. विद्यालयको खेलमैदानमा भेला हुनुहोस् । विद्यालयमा हुनसक्ने दूर्घटना बारे पालैपालो भन्नुहोस् ।

५. तल दिइएको सम्भावित दूर्घटना र त्यसबाट बच्ने उपाय पढी धर्को तानेर जोडा मिलाउनुहोस् ।

सडक दूर्घटना	नाङ्गो तार नछुने, विजुलीसँग नचल्ने
विद्युत दूर्घटना	सुरक्षित ठाउँमा बस्ने, खुल्ला मैदानमा जाने
भूकम्प दूर्घटना	आगोको नजिकै नबस्ने । आगोलाई नछुने
आगो दूर्घटना	ट्राफिक नियमको पालना गर्ने, जेब्रा क्रसबाट बाटो काट्ने
अँध्यारो दूर्घटना	मानिसको भिडमा नजाने, अभिभावकसँग मात्र जाने
भीड दूर्घटना	खेल मैदानमा भएको ढुँगा, काँडा हटाउने, लड्ने ठाउँमा बार बनाउने
खेल दूर्घटना	अँध्यारोमा घरबाहिर नजाने ।

पाठ ७

घरायसी जोखिम

सिकाइ उपलब्धि

(क)घरायसी जोखिमहरुको पहिचान गर्न र सुरक्षित रहने तरिका बताउन र अपनाउन
(ख)विद्यालयमा आउँदा जाँदा आउन सक्ने सामान्य जोखिमहरु पहिचान गर्न र सुरक्षित रहन
(ग) विद्यालयमा हुने दुर्घटनाहरुको पहिचान गर्न र सजगता अपनाउन
(घ) बाटोघाटोमा हिँड्दा हुन सक्ने जोखिमहरुबाट सजग रहन

क्रियाकलाप

क. चित्र छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१.तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

क) माथिको चित्रमा के भएको देख्नुभयो ?

ख) यस्तो खालको क्रियाकलाप कहाँ हुन्छ ?

ग) हामीले के गर्यौं भने यस्तो दुर्घटना नहुन सक्छ ?

घ) तपाईं यस्तो खालको दुर्घटनामा पर्नुभएको छ ?

२. घरमा प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने सामानहरू चिनेर ( ) लगाउनुहोस् ।

३. ठिक भए ( ) ठिक र बेठिक भए (X) बेठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क. हामीले आगोसँग खेल्न हुदैन ।

ख. हँसियाले घाँस काट्दैन ।

ग. करौतीले कोदाको नल काट्दा होस्पुऱ्याउनुपर्छ ।

घ. अगुल्टाले अन्त पनि आगो सल्किन सक्छ ।

ङ. घरमा चकचक गर्दा चोटपटक लाग्न सक्छ ।

४. शिक्षकको सहयोगमा वाक्य बनाउनुहोस् ।

(क) चलाउँदा आगो पोल्छ

(ख) नजानेमा हतियार काट्छ चलाउन

(ग) टोक्छ झाडिमा सर्पले

क्रियाकलाप

ख. पाठ पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् ।

तपाइँ विद्यालयबाट घर जादै हुनुहुन्थ्यो । बाटोमा एक जना साथी लडेको रहेछ । उसलाई हात र खुट्टामा चोट लागेको छ । चोट लागेकोले उसलाई धेरै दुखेको छ । ऊ रोइरहेको छ । यस्तो अवस्थामा साथीलाई देख्नुभयो भने तपाईं के गर्नुहुन्छ ?

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क. हामीले सलाई र ग्याँसको लाइटर चलाउन हुन्छ ?	हुन्छ	☐	हुँदैन	☐
ख. भऱ्याङ चढ्दा मोबाइल चलाउन हुन्छ ?	हुन्छ	☐	हुँदैन	☐
ग. झाडीमा सर्पले टोक्न सक्छ ?	सक्छ	☐	सक्दैन	☐
घ. चोट लागेमा उपचार गर्नुपर्छ ?	पर्छ	☐	पर्दैन	☐

२. चित्रका बारेमा बयान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ग. पाठ सुन्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

ठूलोखोला वन हराभरा थियो । त्यहाँ खरायो र लोखर्के घाँस चपाइरहेका थिए । खरायोले भन्यो, "ऊ त्यो परको भिरमा कस्तो मिठो फल पाइन्छ रे ! त्यहाँ जाउँन !" लोखर्के खुसी हुँदै भन्यो- हो र, जाउन त ! तर, हामी एक्लै जानु हुन्न भिरबाट लडिन्छ । बाँदर काकालाई पनि सँगै लैजाउँ ।" उनीहरूले बाँदर काकालाई भेटे । भिरको फल खाने कुरा बताए । बाँदर काकाले भिरको रुखबाट मिठा मिठा फल झारिदिए । सबैले स्वाद मान्दै फल खाए । बाँदर काका भएकाले भिरतिर जानु परेन । सबै सुरक्षित घर फर्के ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) खरायोले लोखर्केलाई कहाँ जाने भन्यो ?

(ख) खरायो र लोखर्केले कसलाई लिएर भिरतिर गए ?

(ग) खरायो र लोखर्के एक्लै भिरतिर गएको भए के हुन्थ्यो?

क्रियाकलाप

घ. पाठ पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् ।

२. संवाद अभिनय गर्नुहोस् ।

सनिस : रजनी, तिमीलाई थाहा छ ? हाम्रो घरनेर आगो लागेको छ ।

रजनी : हो र !

सनिस : हो, मैले अगुल्टा लिएको थिएँ ।

रजनी : अनि, के गर्‍यौ त !

सनिस : परालमा खसेछ । परालको कुन्यु बल्यो ।

रजनी : अरु....., अरु के भयो ?

सनिस : आगो निभाउँदा दिदीलाई हातमा चोट लागेको छ ।

रजनी : अहिले दिदी कहाँ हुनुहुन्छ त ?

सनिस : स्वास्थ्य चौकीमा

रजनी : तिमी त बदमास भएछौँ ।

अभ्यास

३. हुन्छ हुँदैन भन्नुहोस् ।

(क) अगुल्टासँग खेल्न

(ख) घाइतेलाई अस्पताल लैजान

(ग) हतियार चलाउन

(घ) बिरामीलाई औषधी दिन

(ङ) बिरालोलाई जिस्काउन

धार्मिक, साँस्कृतिक, ऐतिहासिक, पर्यटकीय र भाषिक सम्पदा

पाठ ७ हाम्रो जात र धर्म र धार्मिक स्थलहरू

सिकाइ उपलब्धि

(क) स्थानिय जातजातिको नाम बताउन ।
(ख) स्थानिय धार्मिक तथा पर्यटकीय ठाउँको नाम बताउन ।

क्रियाकलाप

क.सुन्नुहोस् र लय मिलाइ गाउनुहोस् ।

आज हामी गीत सुन्ने
भाका मिलाइ मिलाइ
के के थर हामी छौं त
थाहा छ त तिमीलाई ?
धेरै छन् थर यहाँ
तामाङ, थापा, मिजार
जो जे जे भएपनि
एउटै हामी परिवार ।
सबै हामी बराबरी
नेपाली हो जाति
पञ्चकन्यामा बस्छौं हामी
रमाइ रमाइ कति ।

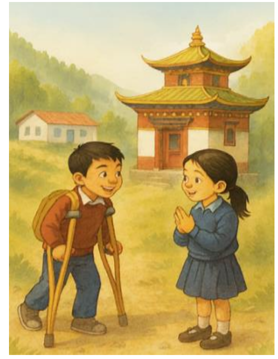
अभ्यास

१. आफ्नो थर चिनेर गोलो लगाउनुहोस् । यहाँ तपाईंको थर नभेटिए शिक्षकलाई भनेर बोर्डमा लेख्न भन्नुहोस् ।

मिजार,	लामा,	थपलिया,	थापा,	परियार,	विश्वकर्मा,	सुर्खेती,
गुणी,	अधिकारी,	कार्की,	खतिवडा,	तामाङ,	गुरुङ,	नेपाली,
ठकुरी,	दङ्गाल,	खत्री,	बखती,	सुनार,	पाण्डे,	तामाङ,
भेटुवाल,	घले,	न्यौपाने,	ओझा,	खड्का,	पाठक,	डङ्गोल,
श्रेष्ठ,	आचार्य,	भण्डारी,	मगर,	क्षेत्री,	बाहुन,	मगर,
राई,	मानंन्धर	रायमाझी,	बुढाथोकी,	बस्नेत,	कोइराला,	विक,
मिश्र,	केसि	कोइराला	बानिँया	सुबेदि	नेपाल	शाह

क्रियाकलाप

ख.सुन्नुहोस् र लय मिलाइ गाउनुहोस् ।



रुम्बा मेरो थर, लाँकुरी भन्ज्याङ् घर
सधैं सत्य बोल्नुपर्छ, भन्नुहुन्छ सर ।
पण्डित मेरो थर, थप्रेक मेरो घर
सबै मिलेर बस्नुपर्छ, भन्नुहुन्छ सर ।
राई मेरो थर, बानिँयाटारमा छ घर
धेरै पढ्नुपर्छ है, भन्नुहुन्छ सर ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर भन्नुहोस् ।

(क) तपाईंको थर के हो ?

(ख) तपाईंको कुनै दुई साथीको थर भन्नुहोस् ।

(ग) तपाईंको शिक्षकको थर के हो भन्नुहोस् ।

२. तपाईं र साथीको थर चिन्नुहोस् र लेख्नुहोस् ।

तपाईंको थर	साथीको थर
....	....

क्रियाकलाप

ग.सुन्नुहोस् र लय मिलाइ गाउनुहोस् ।

कोही जान्छन् मन्दिरमा
कोही गुम्बा धाउँछन्
कोही गर्छन सूर्य पूजा
कोही चर्च आउँछन् ।

आफ्नो आफ्नो परम्परा
धर्म मान्ने यहाँ
सबै धर्म यही भन्छ,
मिली बस्नु जहाँ ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) तपाईं पुजा गर्न कहाँ जानुहुन्छ ?

(ख) तपाईंले पूजा गर्ने मुख्य देवता कुन हो ?

(ग) तपाईंको घर नजिक रहेको धार्मिक स्थलको नाम भन्नुहोस् ।

२. तलका चित्रमा कुन कुन देवता छन् चिन्नुहोस् ।

....

क्रियाकलाप

घ. पाठ पढेको सुन्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

हेमा, तेज र मंगल बुद्ध विद्यालयमा कक्षा-१ मा पढ्छन ।

उनीहरू आज आ-आफ्नो धर्मका कुराबारे हामीलाई बताउँदैछन्, सबैले ध्यान दिएर सुनौं है !

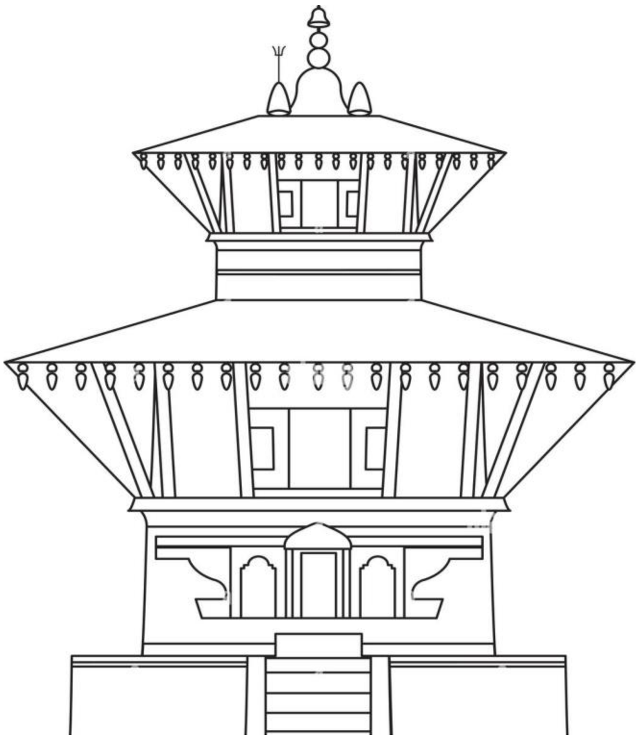
सुरुमा हेमाले भनिन्- "हामीले सत्य बोल्नुपर्छ र असल काम गर्नुपर्छ ।"

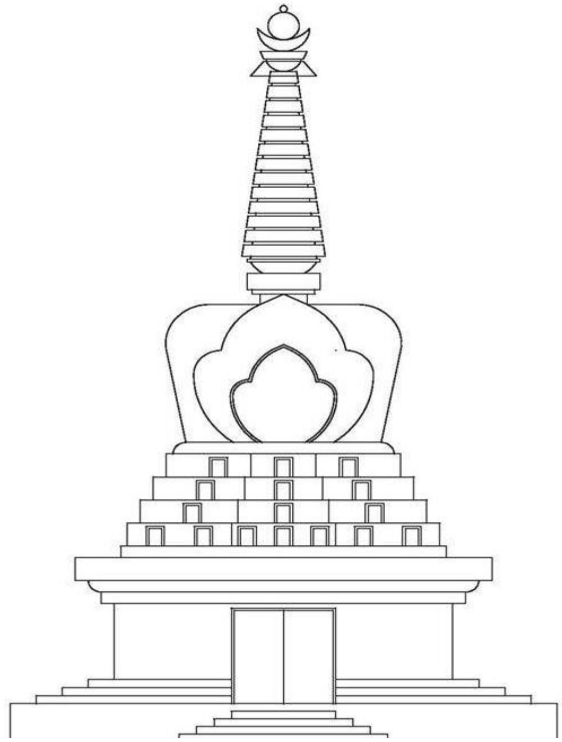
अब, तेजले भने- "हामीले सबै प्राणीलाई माया गर्नुपर्छ ।"

अन्तिममा मंगलले भने- "हामीले अरूलाई राम्रो व्यवहार गर्नुपर्छ ।"

अभ्यास

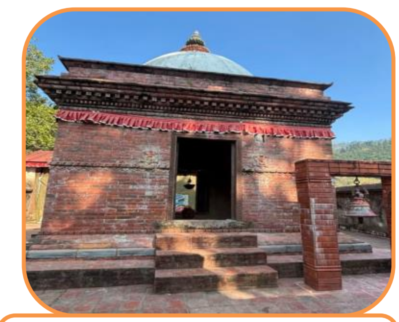
१. चित्रमा रङ भर्नुहोस् र आफूलाई मनपर्ने एउटा चित्र बनाउनुहोस् ।





२. तलका धार्मिक स्थलहरूका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

कपिलेश्वर महादेव
पञ्चकन्या-२



ब्रह्मेश्वर घाम
पञ्चकन्या २, सिक्रे

सिद्धेश्वर महादेव
पञ्चकन्या १, जोगि गुफा

लामाघ्याङ
पञ्चकन्या-३

गुम्वा
पञ्चकन्या-४, आरुर्खक

चर्च
पञ्चकन्या-२, बेसिकठेरी

क्रियाकलाप

ङ.सुन्नुहोस् र लय हालेर पढ्नुहोस्

लिखु तादी दायाँ वायाँ, पञ्चकन्या हाम्रो,
नाम राख्यौं पञ्चकन्या पालिका छ राम्रो ।
कपिल मुनी आइ बसे कपिलेश्वर भए
त्यही आइन नाट्येश्वरी ज्ञान बाँडि दिए ।

पञ्चकन्या सप्तकन्या शिवजीको थान
पुज्छौ हामी देवतालाई दिइ ठूलो मान
सिक्रेको फाँट राम्रो ब्रह्मेश्वर थान
जाल्पादेवी नजिकै छन् गुम्बा पनि जान

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा शिक्षकसँग छलफल गरेर भर्नुहोस् ।

(क) मेरो घरबाट नजिक ....को मन्दिर छ ।

(ख) मेरो विद्यालयबाट नजिक ....को मन्दिर छ ।

(ग) मेरो घरबाट नजिक पर्ने गुम्बा...........................हो ।

(घ) मेरो विद्यालयबाट नजिक पर्ने गुम्बा......................... हो ।

(ङ) मेरो गाउँमा पूजागर्ने एउटा.................... पनि छ ।

क्रियाकलाप

च. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

कविलास पञ्चकन्याको वडा नं २ मा पर्दछ । यहाँ कपिलेश्वर महादेवको मन्दिर छ । यो ठाउँमा कपिल मुनीले तपस्या गरेको भनाइ छ । उनै मुनीले कपिलेश्वरको स्थापना गरेका थिए । नजिकै नाटेश्वरी गुफा छ । नाटेश्वरी संगीत र कलाकी देवी हुन् । संगीत र अभिनयका सिकारुले नाटेश्वरीको पूजा गर्दछन् । यहाँ वालाचतुर्दशी र शिवरात्रीमा मेला लाग्दछ । संगीत र कला सिक्ने मानिसले फागु पूर्णिमाको दिन मेला भर्दछन् । त्यसबेला काठमाडौंबाट पनि मानिसहरु आउँदछन् ।

अभ्यास

१. ठीक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) कपिलेश्वरको मन्दिर पञ्चकन्याको वडा नं. ३ मा छ ।

(ख) कपिलेश्वरको स्थापना भरद्वाज ऋषिले गरेका हुन् ।

(ग) कपिलेश्वर नजिकै नाटेश्वरी गुफा छ ।

(घ) कपिलेश्वरमा नागपञ्चमीमा मेला लाग्दछ ।

२. तपाईंको विद्यालयबाट नजिक पर्ने धार्मिक स्थल भ्रमण गर्नुहोस् र तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) भ्रमण गरेको ठाउँको नाम के हो ?

(ख) त्यो ठाउँमा तपाईं पहिले आउनुभएको थियो ?

(ग) तपाईंलाई यो ठाउँमा मन परेको के हो ?

(घ) आज भ्रमणमा गएर के के देख्नुभयो ?

(ङ) घरमा गएर भ्रमणका बारेमा बा-आमालाई के भन्नुहुन्छ ?

क्रियाकलाप

छ. चित्र हेरी नाम पढ्नुहोस् ।

त्रिवेणीधाम

घ्याङस्वारा

कपिलेश्वर

छोइलिङ गम्बा

अभ्यास

१. चित्र र नामको जोडा मिलाउनुहोस् ।

तौली गुम्बा

बाराही मन्दिर

ब्रह्मेश्वर मन्दिर

चमेरे गुफा

क्रियाकलाप

ज. तलको सम्वाद अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

राउचुली जाँदै गर्दा

पर्यटक : नमस्ते बाबु ! तिमी कहाँ जाँदैछौ?

अमित : नमस्ते ! म राउचुली जाँदैछु ।

पर्यटक : त्यहाँ किन जाँदैछौ ?

अमित : त्यहाँबाट हिमाल र हरियो डाँडा देखिन्छ । म घुम्न जाँदैछु ।

पर्यटक : त्यहाँ कसरी जान्छौ ?

अमित : हामी पैदल जान्छौँ । बाटो रमाइलो छ ।

पर्यटक : त्यहाँ के-के हुन्छ ?

अमित : त्यहाँ चिसो हावा चल्छ । फोटो खिच्न रमाइलो हुन्छ ।

पर्यटक : धन्यवाद बाबु !

अमित : धन्यवाद !

अभ्यास

१. छलफल गर्नुहोस् ।

(क) अमित र पर्यटकको बीचमा कहाँको बारेमा कुरा भएको भयो ?

(ख) राउचुली कसरी पुग्न सकिन्छ ?

(ग) राउचुलीमा के के छ ?

क्रियाकलाप

झ. शैक्षिक भ्रमण :

हाइड्रोपावर भनेको पानी बाट विजुली निकाल्ने ठाउँ हो । हाम्रो पञ्चकन्यामा पनि विजुली निकाल्ने ठाउँ छ । यो वडा नं. ४, थप्रेकमा छ । यसको नाम आदिशक्ति हाइड्रोपावर हो । यहाँ तादी नदीको पानीबाट विजुली निकालिएको छ । एकदिन हामी पनि विजुली निकालेको हेर्न जान्छौं ।

अभ्यास

१. तलको क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

(क) धर्को तानेर जोडा मिलाउनुहोस्

पानी	बत्ती बल्छ
मेसिन	घुम्छ
बिजुली	खोला

(ख) दिएको शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस्। (शब्दहरू: पानी, मेसिन)

.... बाट बिजुली बन्छ। पानीले .... घुमाउँछ।

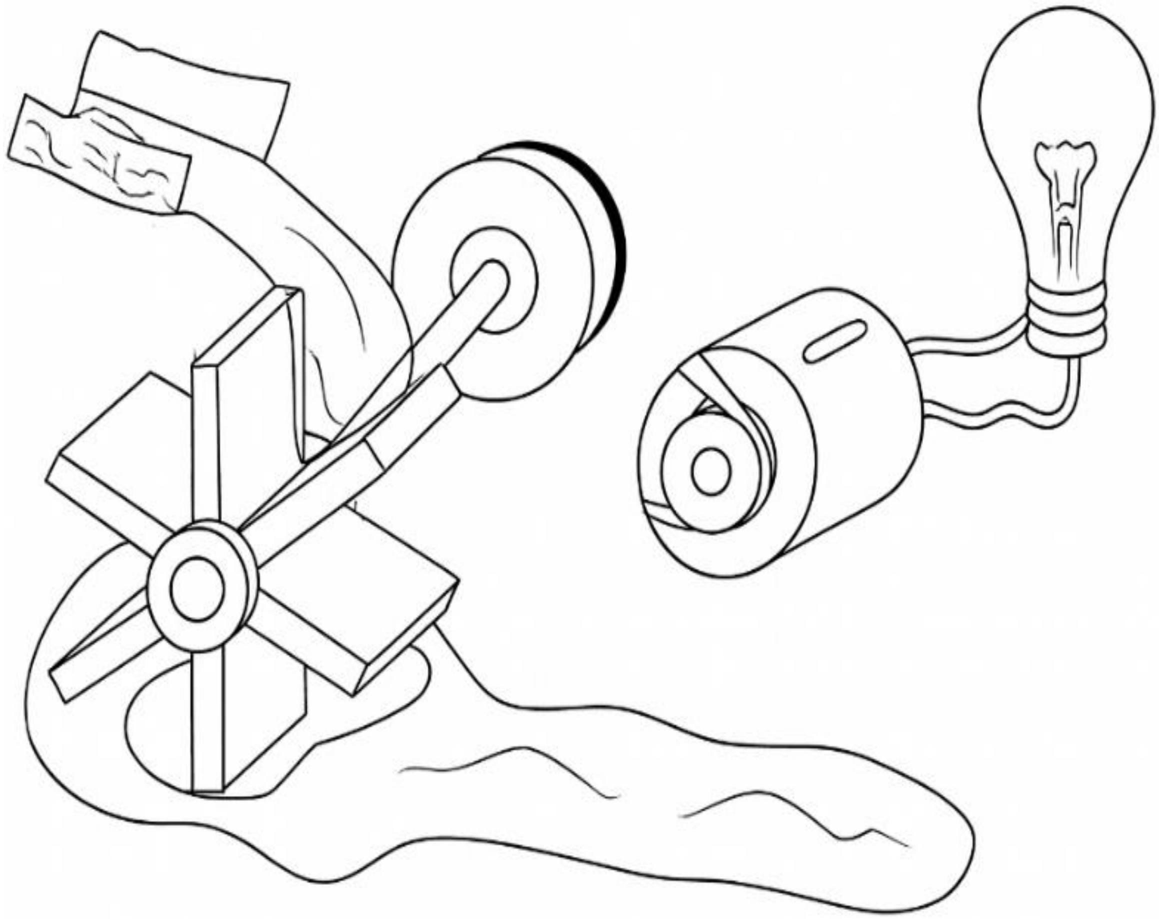
२. तलको भनाइ सही भए ठीक (✓) र गलत भए बेठीक (✗) चिन्ह लगाउनुहोस्

१. पानीबाट बिजुली बन्छ। ( )

२. हाइड्रोपावरमा आगो प्रयोग हुन्छ। ( )

३. चित्र बनाउनुहोस्।

"पानीले मेसिन घुमाएर बत्ती बालेको चित्रमा रङ भर्नुहोस् ।"



४. प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस्।

(क)चित्रमा खोला र बत्तीको चित्र देखाएको छ ?

(ख)रोलर र मोटरलाई फित्ता बनाइ जोड्नुहोस् अब पानीले विजुली बनाउँछ।

पाठ ८

हाम्रा मौलिक बाजाहरू

सिकाइ उपलब्धि

(ग) स्थानिय जातजातिको नाम बताउन ।
(घ) स्थानिय धार्मिक तथा पर्यटकीय ठाउँको नाम बताउन ।

क्रियाकलाप

क. चित्र हेर्नुहोस् र बाजाहरूको नाम भन्नुहोस् ।

झ्याली

सहनाई

ट्याम्को

दमाहा

ढोलक

डम्फु

ढ्याङ्ग्रो

बालन/खैजेडी

धिमे

एकतारे

बाँसुरी

मुर्चुङ्गा

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा दिइएको शब्दहरू भर्नुहोस् ।

(क) मलाई मनपर्ने बाजाको नाम........................ हो । (हारमोनियम, मादल)

(ख) गुम्बामा बिहान बिहानै .... बजाउँछन् । (दमाहा, ढ्याङ्ग्रो)

(ग) विवाहमा .... को धुन सुरीलो हुन्छ । (सहनाई, हारमोनियम)

(घ) मन्दिरमा ....बजाउनु हुन्छ । (सारङ्गी, तबला)

२. तपाईंले देखेको बाजामा √ र नदेखेको बाजामा × चिन्ह लगाउनुहोस् ।

३. चित्र हेर्नुहोस् र बाजाहरूको नाम भन्नुहोस् ।

पाठ
१०

धर्म तथा सँस्कृति

सिकाइ उपलब्धि

(क)स्थानिय जातजातिको नाम बताउन ।
(ख)स्थानिय धार्मिक तथा पर्यटकिय ठाउँको नाम बताउन ।

क्रियाकलाप

क. सुन्नुहोस् र लय मिलाइ गाउनुहोस् ।

आज हामी गीत सुन्ने
भाका मिलाइ मिलाइ
के के थर हामी छौं त
थाहा छ त हामीलाई ?

धेरै छन् थर यहाँ
श्रेष्ठ, थापा, मिजार
जो जे जे भएपनि
एउटै हामी परिवार

सबै हामी बराबरी
नेपाली हो जाति
पञ्चकन्यामा बस्छौं हामी
रमाइ रमाइ कति

क्रियाकलाप

ख. कुराकानी सुन्नुहोस् तपाईं पनि भन्नुहोस्।

गुरुआमाले सबैलाई बाहिर चौरमा लैजानुभयो। सबैलाई गोलो घेरामा उभ्याउनुभयो । पहिले गुरुआमाले भन्नुभयो, “मेरो थर परियार हो । हामी परियार परिवारबाट आएको हो।” अब पालैपालो सबैलाई आआफ्नो थर भन्न लगाउनु भयो । कविताले भनिन्, “म मगर हुँ।” रमेशले भन्यो, “हामी त तामाङ् हो नि ।”

फेरि महेशले भने, “हामी केसी हो।” अमरले भने, “हामी विक हो ।” अनुजाले भनिन् “हामी राई हो ।” इश्वरले भन्यो “हामी खनाल हो ।” यसैगरी सबैले आआफ्नो थर भने । गुरुआमाले फेरि भन्नुभयो, “थर भनेको पारिवारिक नाम हो । हाम्रो पञ्चकन्यामा धेरै थरका मानिसहरुको बस्छन । जस्तै ढकाल, सिलवाल, वाग्ले, मिश्र, लामा, तामाङ, शेर्पा, मगर, राई, केसी, कोइराला, चालिसे, पाठक आदि । अरु पनि धेरै होला ।”
उनीहरुले आफ्ना छरछिमेकीका थर पनि भने । समय घण्टी बज्यो । कक्षामा गए ।

अभ्यास

१. आफ्नो र छिमेकीको नाम, थर बताउनुहोस् ।

मेरो नाम.............................. हो ।
मेरो थर ....हो ।
म पञ्चकन्याको वडा नं.............मा बस्छु ।
मेरो छिमेकमा.................... थरको आमा हुनुहुन्छ ।
मेरो छिमेकीको नाम..................... हो ।

क्रियाकलाप

ग. पढेको सुन्नुहोस् र उत्तर दिनुहोस् ।

मेरो लुगा खै ?

मेरो विद्यालयको नाम मंगला आधारभूत विद्यालय हो । म बिहान ९ बजे स्कुल जान्छु । आज मैले खाना खाइसकें । अब म लुगा लगाउँछु । “ए, यो बुबाको सर्ट पो हो त ! यो पनि आमाको चोलो रहेछ ! यो दिदीको सर्ट र फ्रक ! मेरो लुगा दराजमा पनि छैन । किलामा पनि छैन । ला, मेरो सर्ट र फ्रक खोइ !” म कराएँ । आमाले हाँस्दै भन्नुभयो, “तिमी सधैँ खाना खाएपछि पोसाक लगाउँथ्यौ । आज खाना खानुअघि नै लगायौ ।” “मेरो लुगा ? ए, हो त !” म खुबै हाँसेँ ।

अभ्यास

१.प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्

(क) तपाईं स्कुल जाँदा कस्तो पोसाक लगाउनुहुन्छ ?
(ख) तपाईंको बाआमाले कस्तो पोसाक लगाउनुहुन्छ?

क्रियाकलाप

घ. सुन्नुहोस् र लय हालेर गाउनुहोस् ।

कोही जान्छन् मन्दिरमा कोही गुम्बा धाउँछन्
कोही गर्छन सूर्य पूजा कोही चर्च आउँछन् ।
आफ्नो आफ्नो परम्परा धर्म मान्ने यहाँ
सबै धर्म यही भन्छ, मिली बस्नु जहाँ ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) तपाईं पुजा गर्न कहाँ जानुहुन्छ ?

(ख) तपाईं कुन धर्म मान्नुहुन्छ ?

(ग) तपाईंको घर नजिक रहेको धार्मिक स्थलको नाम भन्नुहोस् ।

२. तलका चित्रमा कुन कुन देवता छन् चिन्नुहोस् ।

३. खाली ठाउँमा तल दिइएको मिल्ने शब्दहरू छानेर भर्नुहोस् ।

(मन्दिर, गुम्बा, मस्जिद, चर्च, हिमाल)

(क) हिन्दु धर्म मान्ने मानिस .... मा जान्छन् ।

(ख) क्रिश्चियन धर्म मान्ने मानिस ....मा जान्छन् ।

(ग) बौद्ध धर्म मान्ने मानिस ....मा जान्छन् ।

४. चित्रमा रङ भर्नुहोस् र आफूलाई मनपर्ने एउटा चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ ११ पहिचान

सिकाइ उपलब्धि

(क)साथी तथा शिक्षकको पहिचान गरी परिचय गर्न

क्रियाकलाप

क. सुन्नुहोस् र लय हालेर गाउनुहोस् ।

म त बोल्छु तामाङ भाषा
तिमी बोल्ने के ?
हाम्रो भाषा तामाङ ताम
तिम्रो भाषा के ?

म त बोल्छु गुरुङ भाषा
तिमी बोल्ने के?
हाम्रो भाषा तमु क्वी हो
तिम्रो भाषा के ?

म त बोल्छु नेपाल भाषा
तिमी बोल्ने के ?
हाम्रो भाषा नेवारी हो
तिम्रो भाषा के ?

म त बोल्छु मगर भाषा
तिमी बोल्ने के ?
हाम्रो भाषा मगर ढुट हो
तिम्रो भाषा के ?

पढाइ गर्छौं नेपालीमा
हामी त्यही बोल्छौं,
प्रयोग गर्छौं बाहिर फेर
नेपाली नै बोल्छौं ।

क्रियाकलाप

ख. गीत गाउनुहोस् ।

नमस्ते छ सबैलाई
लास्सो नमस्ते
एकमा पढ्छु रमाइ रमाइ
लास्सो नमस्ते ।

नमस्ते छ सबैलाई
लास्सो नमस्ते
ठाँटीभन्ज्याङ बस्छु रमाइ
लास्सो नमस्ते ।

नमस्ते छ सबैलाई
लास्सो नमस्ते
परिवारसँग बस्छु रमाइ
लास्सो नमस्ते ।

क्रियाकलाप

ग. सुन्नुहोस् र लय मिलाइ गाउनुहोस् ।

मेरो पञ्चकन्या

मेरो घर पञ्चकन्या, एकमा पढ्छु म
प्यारो हुँ म सबैको, गाउँमा बस्छु म
मान्छे थरीथरी छन्, पाँचै वडामा
सबैतिर पुग्नु छ, डाँडाकाँडामा
दाँया बाँया हुँदै बग्छ, तादी लिखु छ
चिसोचिसो सफा पानी, कस्तो राम्रो छ ।
जता हेर्‍यो उतै राम्रो, हरियो जङ्गल
यहि बस्छु सधैं म, जय जय मङ्गल ।

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

अभ्यास

(क) तपाई कहाँ बस्नुहुन्छ ? तपाईंको गाउँ/टोलको नाम भन्नुहोस् ।
(ख) तपाईंको गाउँटोल कति नं वडामा पर्छ ?

विषयगत क्षेत्र ६

सामाजिक जनजीवन र संघसस्था

पाठ १२ मेरो परिवार

सिकाइ उपलब्धि

(ख)साथी तथा शिक्षकको पहिचान गरी परिचय गर्न

क्रियाकलाप

क. चित्र हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. चित्रमा को को छन् हेर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. चित्र हेरेर तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

(क) यो चित्र के को हो ?

(ख) चित्रमा को को देखिन्छ ?

(ग) तपाईंको परिवार पनि यस्तै छ ?

(घ) तपाईंको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

क्रियाकलाप

ग. पढेको सुन्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

मेरो नाम अमिता तामाङ हो । म घलेभन्ज्याङमा बस्छु । मेरो बुवाको नाम अमर तामाङ हो । मेरो आमाको नाम शान्ति तामाङ हो । मेरो घरमा हजुरबुवा र हजुरआमा पनि हुनुहुन्छ । हजुरबाको नाम हर्क र हजुरआमाको नाम धनमाया हो । मेरो मामाघरमा सानीआमा, मामा, माइजु हुनुहुन्छ । मेरो सानीआमाको नाम अस्मिता हो । मेरो एउटा बहिनी पनि छ । उनको नाम आकृति थापा हो ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) तपाईंको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

(ख) तपाईंको परिवारका सदस्यको नाम भन्नुहोस् ।

(ग) तपाईको मामाघरमा को को हुनहुन्छ ?

पाठ १३ कृषि

सिकाइ उपलब्धि

(क) कृषि र वालीनालीका नाम

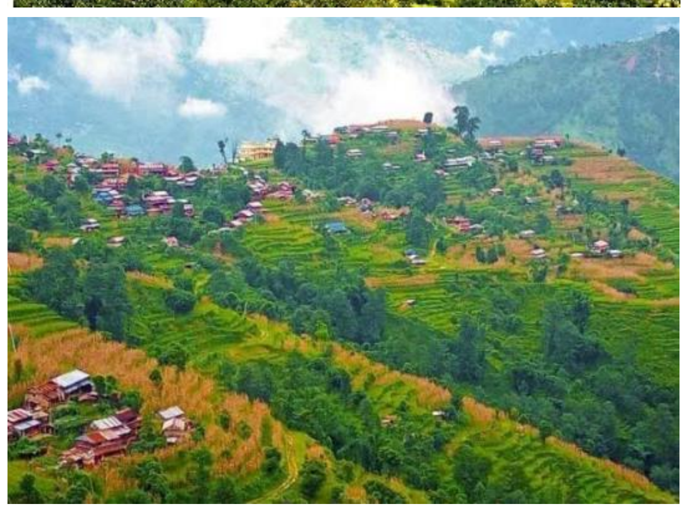
क्रियाकलाप

क. तलको कविता लय हालेर गाउनुहोस् ।

पञ्चकन्या उज्यालो
अन्नबाली झुलेर ।
धानखेती हिलोमा
मकैबारी धूलोमा ।

कोदोबारी रसिलो
सागबारी मलिलो ।
आलुखेती हलक्क
मुला लामा सलक्क ।

बन्दकोभी ठूलो छ
गहुँखेती धूलो छ
कति राम्रो गाउँ छ
पञ्चकन्या नाउँ छ ।
पञ्कन्या रमाइलो
घाम लाग्यो घमाइलो ।



अभ्यास

१. चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् ।

आलु

काउली

फापर

मकै

बोडी

२. बालीनालीका नाम पढ्नुहोस् र तपाईंको खेतबारीमा फल्ने अन्नबालीमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

धान, गहुँ, मकै, कोदो, फापर,

भटमास, जौ, तील, तोरी, रायो, चम्सुर, लसुन,

प्याज, आलु, मुला, तरुल, काउली, सिमी, मास,

मस्याङ, गहत, बन्दाकोबी, काँक्रो, फर्सी,

गाजर, सुन्तला, केरा

क्रियाकलाप

ख. पढेको सुन्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

प्रमिलाको धान खेती

प्रमिला श्रेष्ठ आँप्रमा बस्छिन् । उनको बुवा किसान हुन् । उनको खेतमा धान, गहुँ, मकै र आलु फल्छ । उनीहरूको घरको मुख्य बाली धान

हो । धान रोपाईं हिलोमा गरिन्छ । प्रमिलालाई धान रोपाईं मनपर्छ । उनीलाई रोपाईंमा हिलो खेल्न रमाइलो लाग्छ । धान खेतीबाट उनको परिवारमा आम्दानी हुन्छ ।

अभ्यास

१. ठिक भए ठिक (√) र बेठिक भए (ह) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) प्रमिला श्रेष्ठ आँप्रमा बस्छिन् ।

(ख) उनीहरूको घरको मुख्य बाली मकै हो ।

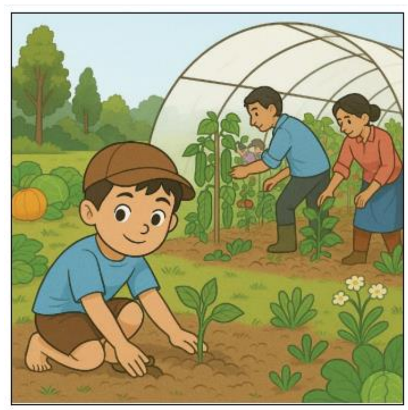
(ग) प्रमिलालाई धान रोपाईं मनपर्छ ।

(घ) धान रोपाईं धुलो माटोमा गरिन्छ ।

क्रियाकलाप

ग. हेर्नुहोस् र पढ्नुहोस् ।

कपिलको टनेल



कपिला सिटौला भद्रुटारमा बस्छन् । कपिलका बाबाले तरकारी खेती गर्नुहुन्छ ।

बाबाले बारीमा बन्दाकोबी, काउली र साग फलाउनु हुन्छ । मुला र आलु पनि

फलाउनु हुन्छ । कपिल कहिलेकाँही बारीमा जान्छन् । कपिलको बारीमा टनेल

पनि छ । टनेलमा काँक्रा, फर्सी, घिरौंला, बोडी, सिमी र गोलभेँडा रोपेको छ ।

कपिललाई टनेलमा खेल्न रमाइलो लाग्छ । उनी कहिलेकाँही साथीहरूसँग

टनेलमा खेल्छन् । कपिलका बाबाले तरकारी बेच्नुहुन्छ र पैसा पाउनुहुन्छ ।

तरकारी लिन बारीमा नै मोटर आउँछ ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) कपिल सिटौला कहाँ बस्छन् ?

(ख) कपिलको टनेलमा के रोपेको छ ?

(ग) कपिलका बाबाले कसरी पैसा पाउनुहुन्छ ?

२. तपाईंको घरमा फल्ने कुनै एक अन्नको चित्र बनाउनुहोस्

क्रियाकलाप

घ. क्षेत्र भ्रमण

नजिकैको कृषि फर्म अवलोकनमा जानुहोस् । त्यहाँ फलिरहेका अन्नबाली, तरकारी र फलफूलको बारेमा बताउनुहोला ।

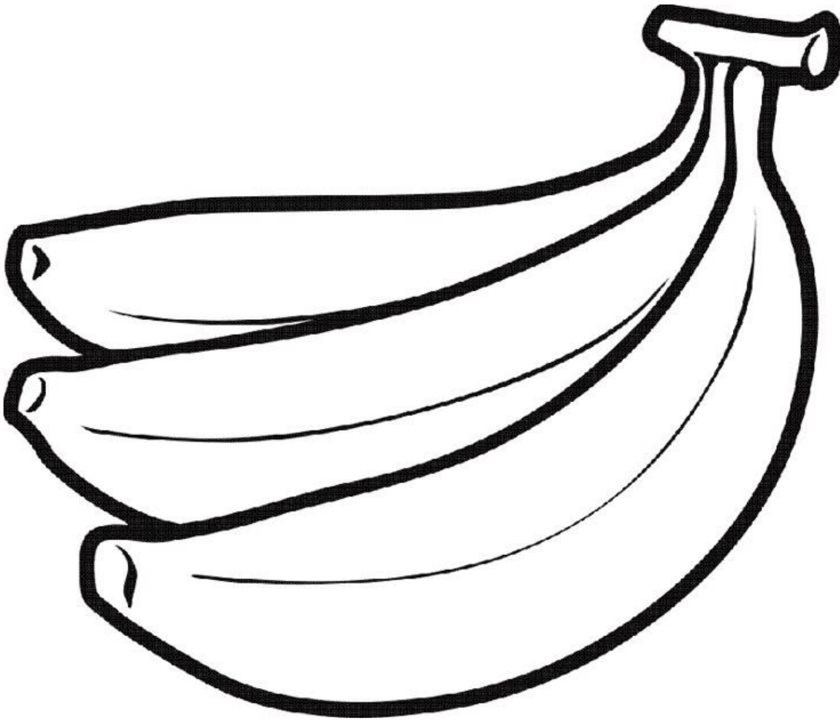
१. प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।

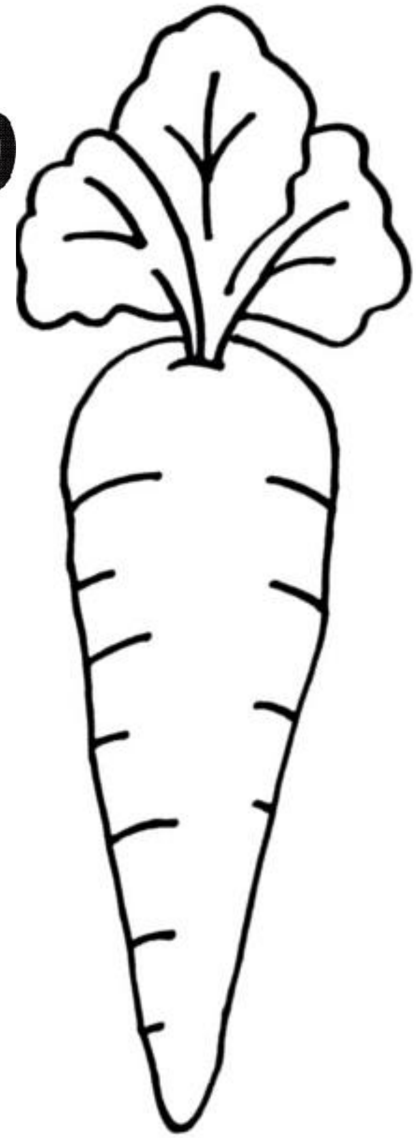
(क) फार्ममा के के फलिरहेका थिए ?

(ख) नयाँ के के देख्नुभयो ?

(ग) तपाईंको घरमा पनि यी अन्नबालीहरु छन् ?

२. चित्र चिन्नुहोस् र रङ भर्नुहोस् ।





पाठ १४ व्यापार

सिकाइ उपलब्धि

(क) विभिन्न व्यवसायका नाम

क्रियाकलाप

क. तलको चित्र हेर्नुहोस्, ठाउँ चिन्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. तलको पाठ पढेको सुन्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

सरीता पञ्चकन्यामा बस्छिन् । उनको बारीमा काउली थियो । उनले पाँच किलो काउली टिपिन् । काउली बोकेर छहरे बजार गइन् । काउली बेचिन् । आएको पैसाले जिरा, नुन र मसला किनिन् । हर्षमान काका पनि आएका रहेछन् । हर्षमान काका चकटी बेच्न आएका रहेछन् । चकटी बेचेर आएको पैसाले उनले रहरको दाल र तोरीको तेल किने । सरीता र हर्षमानले जेरी, पुरी, तरकारी खाजा खाए । उनीहरूले सँगै बसेर सुन्तला पनि खाए । अनि कुरा गर्दै घर फर्किए ।

क्रियाकलाप

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

किनबेच

हाम्रो पञ्चकन्यामा सामान किन्ने र बेच्ने ठाउँ छन् । आँप्र, लाँकुरीभन्ज्याङ, भद्रुटार, ठाँटीभन्ज्याङ, छहरे बजारमा सामान किन्ने र बेच्ने गरिन्छ । पञ्चकन्याका मानिसले बनाएका अम्रिसोको कुचो, ठेकी, दूध, घिउ, पाटको दाम्लो यहीँ बिक्री हुन्छ । गाउँमा उत्पादन गरेका तरकारी, अन्न, गेडागुडी र फलफूल पनि बिक्री हुन्छन् । सुन्तला, केरा, नासपाती र गोलभैँडा काठमाडौँमा पनि लगेर बेचिन्छ ।

४. अब तरकारी फलफूल खेल खेलौं ।

क्रियाकलाप

घ. सुन्नुहोस् र गाउनुहोस् ।

मादल बज्छ घिन् घिन् ताङ,
कति मिठो तालमा

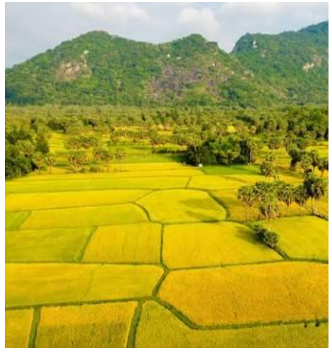
कसले बनायो मादलु,
काठ खोपेर दाइले
छाला कस्छन् मुखमा,
खरी घोट्छन बिचमा

गाउँघरमा रमाइलो
मादलुको तालमा
घिन् घिन् ताङ
घिन् घिन् ताङ ।

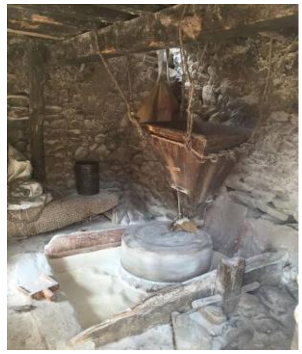
अभ्यास

१. चित्र हेर्नुहोस् र कथा बनाउनुहोस् ।

खोला



धान खेत



घट्ट

भिजाएको चामल

यमरीमा घिउ, चाक्कु

बाफमा यमरी पकाएको

तयारी यमरी

क्रियाकलाप

ङ. पाठ पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

एक दिन सानी मुसीलाई भोक लाग्यो । उसले आमासँग भनी, “आमा भोक लाग्यो , खाना खाउँ न !” आमाले भनिन् , “पहिले चामल कुट्नु पर्छ, अनि पकाएर खाउँला ।” उनीहरू ढिकीमा चामल कुट्न थाले । ठक-ठक-ठक ! मुसीले आमालाई ढिकी चलाउन सघाई । चामल तयार भयो । अनि, केही समयमै तातो भात पनि पाक्यो । मुसीले भात खाँदै भनी- “ओहो ! ढिकीमा कुटेको चामलको भात कती मीठो ।”

अभ्यास

२. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सानी मुसीलाई के भयो ?

(ख) उनीहरू चामल के मा कुट्न थाले ?

(ग) मुसीले भात खाँदै के भनी ?

३. तपाईंको घरमा रहेको कुनै भाँडाको चित्र बनाउनुहोस् ।

४ . तपाईंको विद्यालय नजिकैको बजारको भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईंको गाउँघरमा उत्पादन भएका के के सामानहरु त्यहाँ पाइन्छ ? ति सामानको सूची तयार पार्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ
१५

स्थानीय पेशा व्यवसाय

सिकाइ उपलब्धि

(क) विभिन्न व्यवसायका नाम

क्रियाकलाप

क. चित्र हेर्नुहोस् र मानिसहरू के गर्दैछन् भन्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. तलको पाठ पढेको सुन्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

सुलव आरुखर्कमा बस्छन् । उनका बा किसान हुन्। उनको घरमा हलगोरु छन् । बाली लगाउने बेला खेतमा गोरु जोत्छन् । गहुँ मकै र कोदो घट्टमा लगेर पिस्छन् । पिठोको रोटी र ढिँडो पकाएर खान्छन् । गाईबस्तुलाई घाँस चाहिन्छ । उनीहरू घाँस काट्न डोको बोकेर बारीमा जान्छन् । बा आफैं डोको बनाउनुहुन्छ । उनको घरमा एउटा मादल पनि छ । मादल बजाएर गीत गाएको बेला जीवालाई रमाइलो लाग्छ ।

अभ्यास

१. ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस् ।

(क) सुलव आरुखर्कमा बस्छन् ।

(ख) किसानले अन्न उब्जाउने काम गर्छन् ।

(ग) सुलवका बाले डोको बनाउनु हुन्छ ।

(घ) सुलवको परिवारले भातमात्रै खन्छन् ।

(ङ) उनीहरु मादल बजाएर रमाइलो गर्छन् ।

२. उस्तै चित्रको जोडा मिलाउनुहोस् ।

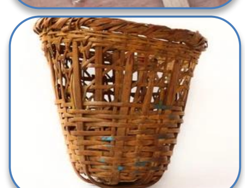
३. लय हालेर गाउनुहोस् ।

घाँस काट्ने हँसिया
काठ काट्ने बन्चरो
खेत खन्ने कोदाली
मासु काट्ने खुकुरी
कालिगड दाजुले
बनाइदिन्छन् टिलिक्क
चोया काटी बाँसको
डोको नाम्लो भकारी
अम्रिसो र बाबियो
कुचो राम्रो बटारी ।

४. जोडा मिलाउनुहोस् ।

डोको

कुचो



हँसिया

खुकुरी

बन्चरो

५. चित्र हेर्नुहोस् र कुराकानी गर्नुहोस् ।

६. ढिकीको चित्र बनाउनुहोस् र नाम लेख्नुहोस् ।

पाठ १६

हाम्रो उत्पादन

सिकाइ उपलब्धि

(क) घरेलु उत्पादनको नाम र पहिचान

क्रियाकलाप

क. पढेको सुन्नुहोस् र प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

काँक्राको रमाइलो यात्रा

म एक सानो बिउ थिएँ । किसानले मलाई माटोमा राखे । पानी पाएँ । घाम पाएँ । म हरियो बिरुवा भएँ । लहरा हालें । फूल फुलाएँ अनि हरिया काँक्रा बनें । किसानले मलाई टोकरीमा राखे । म मेलडाँडा बजार पुगेँ ! एउटी सानी नानी आईन् र भनिन् , "यो त ताजा काँक्रो हो ।" उनीले मलाई किनिन् । घरमा लगिन् र अचार बनाइन् । म खुसी भएँ । म सानो बिउदेखि सबैको मनपर्ने परिकार बनेँ ।

अभ्यास

१. **प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।**

(क) कसले मलाई माटोमा राखे ?

(ख) म कुन बजार पुगें ?

(ग) म हरियो काँक्रो कसरी बने ?

२. **टमाटरको जीवनचक्रको चित्र बनाउनुहोस् ।**

३. तल दिइएका तरकारी कुन मौसम/सिजनमा फल्छन् पत्ता लगाउनुहोस् ।

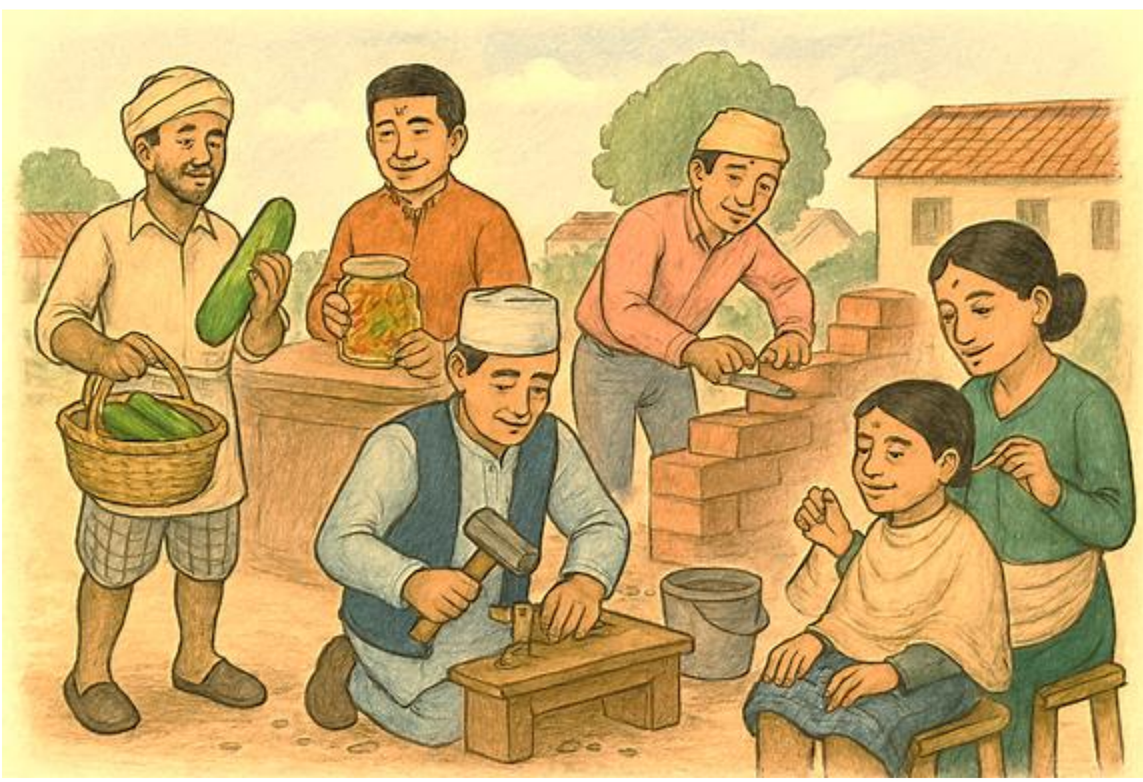
(काँक्रो, लौका, इस्कुस, बोडी, टमाटर, बन्दा, मुला, गाजर, सिमी, फर्सी, केराउ, तरुल)

गर्मी महिनामा फल्ने तरकारी	वर्षात् महिनामा फल्ने तरकारी	जाडो महिनामा फल्ने तरकारी

क्रियाकलाप

ख. कथा पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

हाम्रो गाउँका साथीहरू



एकपटकको कुरा हो, कविलासमा धेरै मेहनती साथीहरू बस्दथे । किशान दाइ बिहानै उठ्थे। उनी खेतमा गहुँ, मकै, काँक्रो लगाउँथे । उनले हरियो काँक्रो टिपे र छहरे बजार लैजान तयार गरे । पसले दाइको सानो पसल थियो । उनले किशान दाइको काँक्रो किन्थे र गाउँका सबैलाई बेच्थे । सबैले “वा ! ताजा काँक्रो !” भन्दै खुशी हुन्थे ।

सिकर्मी दाइले काठ काटेर ढोका, झ्याल बनाउँथे । उनले पसले दाइको पसलको ढोका बिग्रिएको थाहा पाएर नयाँ ढोका बनाइदिए । डकर्मी दाइले इँटा र माटोले घर बनाउँथे । एकदिन पसले दाइले भने, “मलाई नयाँ गोदाम चाहियो ।” डकर्मी दाइले बलियो गोदाम बनाए ।

नाउ दाइले सबैको कपाल काट्थे । उनी हरेक शनिबार गाउँको चौतारोमा बस्थे । बच्चाहरू “कपिल दाइ, मलाई चिटिक्क बनाइदिनुहोस् !” भन्थे । हाम्रो सूचिकार दिदीले कपडा सिउँथिन । एकदिन किशान दाइले भने, “मेरो टोपी च्यातिएको छ ।” सूचिकार दिदीले राम्ररी सिलाइदिनुभयो ।

गाउँका सबै साथीहरू एकअर्कालाई सहयोग गर्थे । सबैले आफ्नो काम मन पराउँथे र खुशीसाथ गर्थे ।

सबै काम महत्वपूर्ण हुन्छ । सबैले मिलेर काम गरेकोले गाउँ रमाइलो र सुन्दर थियो ।

१. तल दिइएको कोठामा काम भर्नुहोस् ।

पेशा	गर्ने काम
किसान	
पसले	
सिकर्मी	
डकर्मी	
नाई	
सूचिकार	

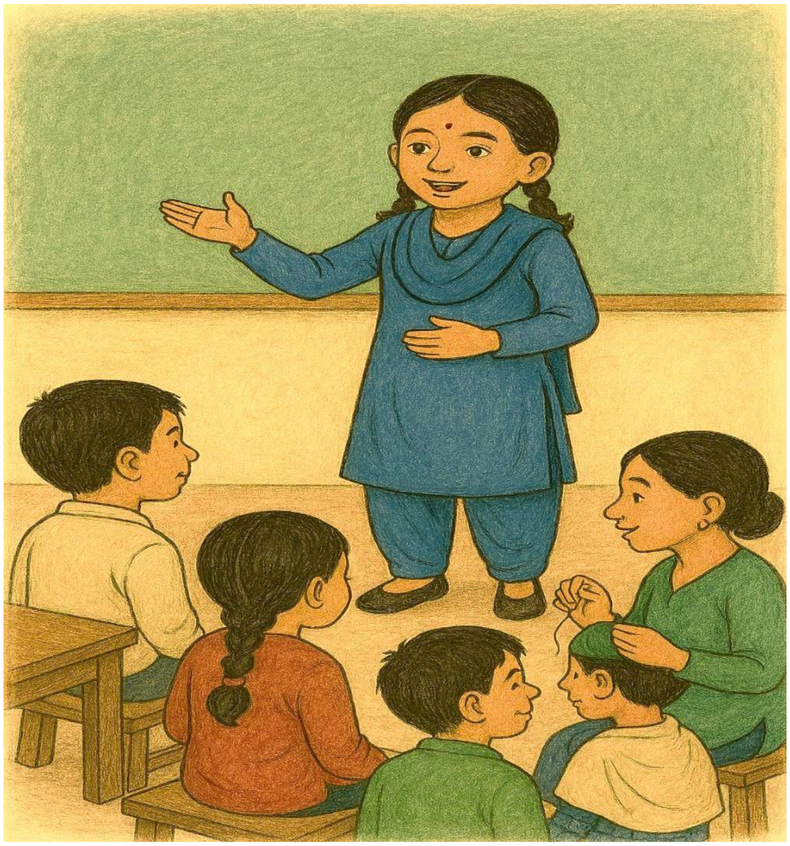
२. तपाईंको परिवारले गर्ने पेशा बताउनुहोस र तलको वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

(क) मेरो परिवारले.......................... पेशा गर्नुहुन्छ ।

(ख) मेरो मामाको पेशा.................... हो ।

(ग) मेरो छिमेकीले .... पेशा गर्नुहुन्छ ।

३. तपाईलाई मनपर्ने पेशा कुन हो र किन मन परेको, साथीहरुलाई बताउनुहोस् ।



४. तपाईंलाई मनपर्ने चित्र बनाउनुहोस् ।

चित्रः स्थानिय परम्परागत सामग्रीहरु फोटो, भिडियो प्रदर्शन गर्ने ।

पाठ १७ हाम्रा पुराना सामान

सिकाइ उपलब्धि

(क)परम्परागत स्थानिय सामग्रीको पहिचान र सामान्य कार्य

क्रियाकलाप

क. तलको पाठ पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

सीताको गाउँ

सीता हजुरआमासँग भेडाबारीमा बस्छिन् । हजुरआमाले भन्नुभयो, "आज तिमीलाई हाम्रा पुराना साथीहरू देखाउँछु ।" सीता उत्साहित भइन् ।

सीता खेतमा हेर्न गइन् । दुई गोरुले हलो तानेर माटो पल्टाइरहेका थिए । "हलोजुवा बिना खेत जोत्न सकिँदैन," हजुरआमाले भन्नुभयो । फेरि सीता ढिकी नजिक गइन् । हजुरआमा ढिकीमा धान कुट्दै हुनुहुन्थ्यो । "ढिकीले धानबाट चामल निकाल्छ," भन्नुभयो । सीताले पनि प्रयास गरिन् । उनलाई ढिकी चलाउन रमाइलो लाग्यो ।

साँझमा हजुरआमाले जाँतोमा मकै पिस्दै हुनुहुन्थ्यो । "जाँतो घुमाएर अन्न पिसिन्छ ।" भन्नुभयो । उनले जाँतो घुमाइन्, मकै पिठो बन्यो । अर्को दिन सीता खोला किनारमा पुगिन् । त्यहाँ पानीघट्ट घुमिरहेको थियो । "यो पानीको शक्तिले अन्न पिस्छ," हजुरआमाले भन्नुभयो । सीता पानीको आवाज सुनेर मुस्कुराई ।

अन्त्यमा उनी कोल हेर्न गइन् । गोरुले कोल घुमाइरहेको थियो । "यसले तोरीबाट तेल निकाल्छ," हजुरआमाले भन्नुभयो । सीताले तेलको गन्ध सुँघेर "वा ! मिठो !" भनिन् ।

अन्त्यमा सीता खुशी भइन् । उनले सिकिन् – हलोजुवा, ढिकी, जाँतो, पानीघट्ट, र कोल सबै मेहनती साथी हुन् । तिनीहरूले खाना तयार पार्न मद्दत गर्छन् ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) हजुरआमाका के के पुराना साथी थिए ?

(ख) खेत जोत्न के चाहिन्छ ?

(ग) जाँतोले के काम गर्छ ?

(घ) हामी तेल कहाँबाट पाउँछौं ?

२. ठीक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) खेतमा गोरुले हलो तानेर माटो पल्टाइरहेको थिए

(ख) ढिकीले धानबाट चामल बनाइन्छ ।

(ग) जाँतो घुमाएर अन्न पिसिन्छ ।

(घ) घट्टमा तेल पेलिन्छ ।

(ङ) तोरीबाट तेल निकालिन्छ ।

३. तपाईंको घरमा भएको सबैभन्दा पुरानो भाँडाको चित्र बनाउनुहोस् र त्यसको नाम लेख्नुहोस् ।

४. तलका घरेलु सामग्री केका लागि प्रयोग गरिन्छ छुट्याउनुहोस् ।

(चुल्हो, जाँतो , ढिकी, बाल्टिन, गाग्री, हँसिया, कुचो)

घरेलु सामग्री	प्रयोग
दाल पिस्न	जाँतो
धान कुट्न	
खाना पकाउन	
पानी बोक्न	
घर सफा गर्न	

क्रियाकलाप

ख. कथा पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

पुराना भाँडाहरूको रमाइलो दिन

सुनिल र उसकी बहिनी सुमी आँपचौरमा बस्थे। उनीहरू घरको भान्सामा खेलिरहेका थिए । भान्सामा धेरै गाग्री, कराही, थाल, कचौरा र करुवा थिए । सुनिलले भन्यो, "हामी यी पुराना भाँडाले खेल खेलौँ ।" सुमीले खुशी हुँदै भनिन्, "ल, ठीक छ !" सुमीले थाल बजाइन् । "टन् टन् टन्" आवाज आयो । सुनिलले कचौरा र करुवा बजायो । "टिन टिन टिन ! उनीहरूले कराही उल्ट्याएर ढोलजस्तो बनाए । सुमीले गाग्रीमा पानी हालिन् र फूल राखिन् ।

आमा आएर हाँस्दै भन्नुभयो, "वाह ! तिमीहरूले पुराना भाँडाको राम्रो प्रयोग गर्यौ ।" त्यस दिनदेखि सुनिल र सुमीले घरमा भएका पुराना सामान पनि राम्रोसँग प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने सिके ।

अभ्यास

१. तपाईंको घरमा भएका पुराना सामानको एक सूची बनाउनुहोस् ।

सामानको नाम	त्यसको प्रयोग

विषयगत क्षेत्र ९
स्थानीय खेलकूद योग तथा शारिरक सस्वास्थ्य

पाठ १८ स्वास्थ्य, खेलकुद र योग

क्रियाकलाप

क. सास फेरेको अवलोकन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. हात फैलाएर सास फेर्ने खेल खेल्नुहोस् ।

२. चित्र हेर्नुहोस् र वर्णन गर्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

क. माथिको चित्रमा के गरेको देख्नुभयो ?

ख. तपाईलाई ध्यान गर्न मनपर्छ ?

ग. ध्यान र योग गर्नु किन राम्रो हो ?

क्रियाकलाप

ख. पाठ पढेको सुन्नुहोस् ।

म बिहान सबेरै उठ्छु । मेरो बुवासँगै ध्यान गर्छु । बाँसुरीको धुन बजाएर कसरत गर्छु । म योगका अभ्यासहरू गर्छु । यसले मलाई फुर्तिलो बनाउँछ । म स्वस्थ भएको छु । मलाई पढ्न जाँगर लाग्छ । म सधैँ नयाँ नयाँ कुराहरू सोच्दछु । म अनुशासित बन्न सिकेको छु । घर र विद्यालयमा सबैलाई हँसिलो हुँदै नमस्कार गर्छु ।

अभ्यास

१. तलका वाक्य ठिक भए (√) र वेठिक भए (χ) चिन्ह दिनुहोस् ।

क) हामीले दैनिक योग गर्नु राम्रो हुन्छ ।
ख) बिहान कसरत गर्नु स्वास्थका लागि राम्रो हो ।
ग) मेरो ध्यान गर्ने बानीले मलाई रिस उठ्छ ।
घ) योगले मेरो शरीर फुर्तिलो बनाउँछ ।

क्रियाकलाप

ग. सबै मिलेर गीत गाउनुहोस् ।

बिहान सबेरै उठ्ने गरौँ
झुक्ने गरौँ, बस्ने गरौँ,
बिहान सबेरै ध्यान गरौँ,
झुक्ने गरौँ, बस्ने गरौँ,
साथीहरू मिलेर हात चलाऊ,
कम्मर चलाऊ, खुट्टा चलाऊ
झुक्ने गरौँ, बस्ने गरौँ, शरीर चलाऊँ

अभ्यास

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) हामी सबैले बिहान उठेर के गर्नुपर्छ ?
ख) साथीहरू मिलेर के गर्ने हो ?
ग) ध्यान र योग गरेमा स्वस्थ बनिन्छ ?

३. हावा भर्ने खेल खेल्नुहोस् । बस्नुहोस, आँखा बन्द गरेर नाकबाट श्वास लिनुहोस् । बेलुनमा हावा भरेझैं पेटमा हावा भर्नुहोस् । २, ३ सेकेण्ड सास रोक्ने र विस्तारै मुखबाट हावा छोड्नुहोस् । यसरी ५ पटक जति गर्नुहोस । हत्केला रगड्दै आँखामा तातो लगाएर आँखा खोल्नुहोस् ।

४. चित्र हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) माथिका चार चित्रहरूमा के के देख्नुभयो ?

(ख) हामीले चित्र नं क, ख, ग मा जस्तै कहिले गर्ने गर्छौं?

(ग) तपाईंहरू मध्ये आज क -कसले नुहाउनु भएको छ ?

(घ) हामीले आफ्नो सरसफाई किन गर्नुपर्छ ?

५. शिक्षकले भनेको सुन्नुहोस् र मिल्ने वाक्यमा (√) लगाउनुहोस् ।

(क) मैले आज दाँत आफैँले माझेको छु । ☐

(ख) म आफ्नो अनुहार आफैँ धुन्छु । ☐

(ग) हाम्रो पोसाक सफा छ । ☐

(घ) मैले कपालमा तेल लगाएको छु । ☐

(ङ) म सधैँ साबुनपानीले हातगोडा धुन्छु । ☐

(च) म कपाल कोर्छु । ☐

(छ) मैले नङ काटेको छु । ☐

(ज) मैले आज नुहाएको छु । ☐

६. चित्रमा रङ भर्नुहोस् र दाँया भागमा यस्तै खालको चित्र कोर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

घ. पाठ पढ्नुहोस् र भन्नुहोस् ।

बिनिता तामाङ पञ्चकन्या गाउँमा बस्छिन् । उनी नजसञ्जिवनी माविमा कक्षा-१ मा पढ्छिन् । उनको घरमा आमा, बुवा र दिदी हुनुहुन्छ । उनको शिक्षक सरीता भण्डारीले सोध्नुभयो "तिम्रो घर कति नं वडामा पर्छ ?" उनले भनिन् "मेरो घर वडा नं २ मा पर्छ । मेरो घरमा एउटा कुकुर छ । कुकुरको नाम नगी हो । मलाई नगीसँग पनि खेल्न मनपर्छ ।

अभ्यास

१.प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) बिनिताको जस्तै तपाईंको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

ख) बिनिता जस्तै तपाईंलाई के गर्न मनपर्छ ?