कक्षा २

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 - २

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
उपाध्यक्ष

तेजबहादुर तामाङ
अध्यक्ष

पञ्चकन्या गाउँपालिका, लाकुरीभन्ज्याङ, नुवाकोट

विषयसूची

शिर्षक	पेज नं.
एकाइ १ स्थानिय वातावरण र जैविक विविधता	
पाठ १ हाम्रो सेरोफेरो	1
पाठ २ घरपालुवा र जङ्गली जनावर	5
एकाइ २ भौगोलिक अवस्था	
पाठ ३ हाम्रो पहिचान	10
पाठ ४ प्राकृतिक सम्पदा तथा जलस्रोत	14
पाठ ५ वातावरण प्रदुषण तथा फोहोरमैला व्यबस्थापन	22
एकाइ ३ प्रकोप तथा विपद व्यवस्थापन	
पाठ ६ विपद पहिचान र रोकथाम	25
एकाइ ४ धार्मिक, साँस्कृतिक, ऐतिहासिक, पर्यटकीय र भाषिक सम्पदा	
पाठ ७ प्रविधि, धर्म र संस्कृति र पर्यटन	31
एकाइ ५ सामाजिक मुल्य मान्यता र व्यवहार	
पाठ ८ हाम्रो सत्कार	36
एकाइ ६ सामाजिक जनजीवन र संघसस्था	
पाठ ९ घरको मुली	41
एकाइ ७ स्थानिय पेशा,व्यवसाय र आर्थिक क्रियाकलाप	
पाठ १० पेशा, ब्यवसाय र कृषि	44
पाठ ११ ब्यापार र सेवा	49
पाठ १२ उद्योग	52
एकाइ ८ स्थानिय ज्ञान सिप र प्रविधि	
पाठ १३ खाद्यबस्तुको पहिचना	57
एकाइ ९ स्थानिय खेलकुद तथा योगको अभ्यास शारिरीक सुस्वास्थ्य	
पाठ १४ खेलकुद, योग र स्वास्थ्य	61

पाठ १ हाम्रो सेरोफेरो

सिकाइ उपलब्धि

(क) वातावरणको परिचय बताउन
(ख) वातावरणको महत्व (फाइदा) बताउन ।

क्रियाकलाप

क. चित्र हेर्नुहोस्, छलफल गनुहोस् र पाठ पढ्नुहोस् ।

गाउँको रमाइलो

हाम्रो पञ्चकन्यामा हरियाली गाउँ छ । त्यहाँ माया र उनका साथी अर्जुन बस्छन्। उनीहरूको गाउँमा बिहानैदेखि चराहरू चिरबिर गर्छन् । सूर्यको किरणले खेत बारीहरू सुनौलो बनाउँछ । माया बिहान उठेर आमालाई मद्दत गर्छिन् । बैसाख जेठको बेला उनी गहुँ चुट्न, बाख्रा गोठालो जान र पानी भर्न सघाउँछिन् । अर्जुन भने आफ्नो हजुरबुबासँग खेतमा गोरु जोत्न जान्छन् । उनीहरू काम गर्दा पनि रमाइलो गर्छन् । गीत गाउने, हाँस्ने, अनि कहिलेकाहीँ लुकामारी खेल्छन् । उनीहरुको वातावरण धेरै रमाइलो छ ।

एक दिन गाउँमा ठूलो मेला लाग्यो । सबैले रंगीचंगी लुगा लगाएर नाचगान गरे । माया र अर्जुनले पनि आफ्ना साथीहरूलाई बोलाएर फूलको माला बनाए । माला गाउँको स्तूपमा चढाए । त्यो दिन साँझ, हिमालमा रातो घाम लाग्यो, चराहरू गुँडमा फर्किए । माया र अर्जुनले आकाश हेरेर भने, "हाम्रो गाउँ साँच्चै रमाइलो छ!"

अभ्यास

१. ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस् ।

(क) माया र अर्जुन गाउँमा बस्छन् ।

(ख) मायाँ विहान उठेर आमालाई मद्दत गर्छिन् ।

(ग) अर्जुन विहानभरी सुतिरहन्छन् ।

(घ) गाउँमा कहिलेकाँही नाचगान गर्छन् ।

(ङ) गाउँ साँच्चै सुन्दर थियो ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) माया र अर्जुन कहाँ बस्छन् ?

(ख) गाउँमा विहानै चराहरू के गर्छन् ?

(ग) रमाइलो गाउँमा के के छन् ?

३. तपाईंको गाउँमा के के छन् पालैपालो बताउनुहोस् ।

वतावरणको महत्व

क्रियाकलाप

ख. तलको चित्र हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

हाम्रो खेतबारीमा माटो छ । नदी कुलो, धारा पोखरीमा पानी छ । हाम्रो वरिपरी हावा छ । नजिकै जङ्गल र बोटबिरुवा छन्। हाम्रो घरमा गाई बस्तु कुखुरा हाँस बाख्रा छन् । जङ्गलमा जङ्गली जनावर छन्। मानिस सँधै यिनीहरूसँगै बसेका छौं। यिनीहरूको बीचमा मिलेर बसेका छौं। यसलाई नै हामी वातावरण भन्दछौं ।

वातावरण भनेको हामी वरिपरी रहेको हावा, पानी, माटो, वनजङ्गल, जनावर हो । हामीले हामी वरिपरीको वातावरण जोगाएर राख्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. चित्रको नाम भन्नुहोस र धर्को तानेर जोडा मिलाउनुहोस् ।

नदी

पहाड

ढुँगा

खेतबारी

गाई

मानिस

क्रियाकलाप

ग. पढ्नुहोस र तपाईंको नजिकैको जङ्गलको बारेमा बताउनुहोस् ।

पञ्चकन्याको वडा नं २ मा महिपाताल सामुदायिक वन छ । त्यो वनमा धेरै वन्यजन्तुहरू पाइन्छन् । यहाँको वनमा दुम्सी, स्याल, मृग, सालक, चितुवा पाइन्छन् । यहाँ धेरै जातका चराचुरुङ्गी पनि पाइन्छन् । जनावरमध्ये कुनैले घाँस खान्छन् भने कुनैले मासु खान्छन् । यस्ता जनावरहरू वनमा बस्ने र हिंडडुल गर्ने गर्छन् । त्यसैले यिनीहरूलाई जङ्गली वन्यजन्तु भनिन्छ । म त शनिवार आमासँग हाम्रो नजिकैको वनजङ्गलमा जान्छु । नयाँ नयाँ कुरा थाहा पाउँछु । तपाईंहरू पनि आमाबुवासँग घुम्न जानुहोस् है ! अनि त्यहाँ देखेका जनावरहरूबारे साथीलाई बताउनुहोस् है !

अभ्यास

१. उत्तर भन्नुहोस् ।

क) तपाईको घर नजिकैको जङ्गलको नाम के हो ?

ख) तपाईंको घरबाट नजिक कुन खोला पर्दछ ?

ग) तपाईंको खेतबारीमा कस्तो रङ्गको माटो छ ?

घ) तपाईंले चिन्नुभएको रुखको नाम के हो ?

ङ) रुखका पातहरू के कारणले हल्लिन्छन् ?

क्रियाकलाप

घ. तलको कथा पढ्नुहोस र छलफल गर्नुहोस् ।

पञ्चकन्या ४, थप्रेक रमाइलो गाउँ छ । त्यहाँ सुनीता, मीन र सुशीला बस्थे । उनीहरूको गाउँ धेरै सफा थियो । वरिपरी बोटबिरुवा र खोलानाला थिए । त्यसैले गाउँ हरियो थियो । खोलामा सफा पानी बग्थ्यो । ताजा हावा चल्थ्यो ।

एकदिन मीन विरामी परे । विद्यालयमा विरामी हुनबाट बच्ने उपाय बारे छलफल भयो । गुरुले भन्नुभयो, "सफा हावा पानी र हरियो बोटबिरुवाले हामीलाई विरामी हुनबाट बचाउँछ ।"

"रुखले अक्सिजन दिन्छ । खोलाले पानी दिन्छ । माटोले अन्न उमार्छ ।" यो कुरा सबैले बुझे । त्यसपछि उनीहरूले गाउँ सफा राख्ने काम गरे । रुख रोपे । पानीको मुहान सफा गरे । केही दिनपछि मीनलाई पनि निको भयो ।

अभ्यास

१. तपाईको गाउँको वातावरण कस्तो छ ? बताउनुहोस् ।

....

....

....

२. वातवरणको के के फाइदाहरू छन् ? सूची बनाउनुहोस ।

पाठ २ घरपालुवा र जङ्गली जनावर

सिकाइ उपलब्धि

(क) घरपालुवा जनावरको नाम भन्न
(ख) वन्यजन्तुको नाम बताउन

घरपालुवा जनावर

क्रियाकलाप

क. तल दिइएको के को चित्र हो ? नाम पत्ता लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

२. तपाईंको घरमा के के जनावरहरू छन् ? नाम भन्नुहोस् र लेख्नुहोस् ।

....	....
....	....
....	....
....	....

क्रियाकलाप

ख. तलको कथा पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

हाम्रा सहयोगीहरू

राजु मीश्र आँप्रमा बस्छन् । उसको घर वरिपरि हरियाली खेत, खोला र घरपालुवा जनावरहरू छन् । एक बिहान राजु छिट्टै उठ्यो । ऊ आफ्नो गाई "गौरी" लाई हेर्न गयो । गौरीले "माँ... माँ..." गर्दै राजुलाई स्वागत गरिन् । राजुले भन्यो, "तिमीले मलाई दूध दिन्छौ, धन्यवाद गौरी !"

त्यसपछि ऊ बाखा "काली" कहाँ गयो । काली उफ्रँदै आइन् र "मे... मे..." गरिन् । राजु हाँस्यो र भन्यो, "तिमी धेरै चञ्चल छौ !" अनि ऊ कुखुरा "चुनरी" लाई दाना हाल्न गयो । चुनरीले "कुट... कुट..." गर्दै दाना टिप्न थाली । राजुले भन्यो, "तिमीले अण्डा दिन्छौ, हामीलाई बलियो बनाउँछौ !"

त्यसपछि कुकुर "भुक्के" दौडिँदै आयो । "भौं ! भौं !" गर्दै उसले राजुको घर जोगाउँथ्यो । राजुले भुक्केलाई सुम्सुम्यायो र भन्यो, "तिमी हाम्रो घरको रक्षक हौ !"

अन्त्यमा राजु गोरु "बिरु" लाई हेर्न गयो । बिरुले खेत जोत्न मद्दत गर्थ्यो । राजुले भन्यो, "तिमीले किसानलाई धेरै सहयोग गर्छौ !" राजुले सबै जनावरलाई माया गर्‍यो । उसले बुझ्यो, घरपालुवा जनावरहरू हाम्रो साथी हुन् । उनीहरूले हामीलाई खाना, सुरक्षा र काममा सहयोग गर्छन् ।

राजु खुसी हुँदै भन्यो, "हाम्रो गाउँका जनावरहरू साँच्चै अमूल्य छन् !"

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) राजुको घर वरिपरी .... छ ।

(ख) राजुलाई गौरी गाईले .... दिन्छिन् ।

(ग) राजुको घरमा कालीले ....गर्छे ।

(घ) चुनरी राजुको .... नाम हो ।

(ङ) घरपालुवा जनावर हाम्रा .... हुन् ।

२. घरपालुवा जनावरले हामीलाई के के कुरामा सघाउँछन् ? कुराकानी गरेर लेख्नुहोस् ।

....

....

....

....

....

....

३. तपाईंको घरमा भएको कुनै घरपालुवा जनावरको चित्र बनाउनुहोस् ।

४. तलको चित्र चिन्नुहोस् र नाम भन्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

जङ्गली जनावरको भेला

एक दिन देवीथानको जङ्गलमा जनावरहरू भेला भए । जङ्गलका राजा सिंह आए । बाघ पनि आए । हात्ती ठूलो आवाज गर्दै आयो । बाँदर रूखबाट उफ्रिँदै आयो । हरिण शान्तसँग दौडिँदै आयो । स्याल चुपचाप आयो । खरायो हाम्फाल्दै आयो । भालु पनि आयो । चरा आकाशमा उड्दै आए । सबैले मिलेर भने, "हामी सबै साथी हौँ ।" सिंहले भन्यो, "हामी झगडा गर्दैनौँ।" हात्तीले भन्यो, "हामी एकअर्कालाई सहयोग गर्छौँ ।" सबै जङ्गली जनावरहरू खुशी भए । जङ्गल रमाइलो बन्यो ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) जङ्गलमा को-को जनावर आए ?

(ख) जङ्गलका राजा को हुन् ?

(ग) हात्तीले के भन्यो ?

(घ) सबै जनावर किन खुशी भए ?

२. तल दिइएको शब्द छानेर वाक्य पूरा गरौँ

(उत्तर: खरायो, सिंह, हात्ती बाँदर,साथी,)

(क) जङ्गलका राजा .... हुन् ।

(ख) .... रूखबाट उफ्रिन्छ ।

(ग) ....हाम्फाल्दै हिँड्छ ।

(घ) हामी सबै .... हौँ ।

(ङ) .... ठूलो जनावर हो ।

३. तल दिइएको चित्रमा रङ भर्नुहोस् ।

४. तपाईंले सुन्नुभएको वन्यजन्तुको नाम तल लेख्नुहोस् ।

....

....

....

....

....

....

५. वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

“मेरो मनपर्ने जनावर .... हो । मलाई यो जनावर मन पर्छ किनभने ....।”

पाठ ३ हाम्रो पहिचान

सिकाइ उपलब्धि

(क) आफु बसेको ठाउँको भौगोलिक अवस्था पहिचान गर्न
(ख) आफु बसेको ठाउँमा आउने बाटोहरुको पहिचान गर्न ।

क्रियाकलाप

क. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखेर गीत बनाउनुहोस् अनि गाउँदै साथी चिन्नुहोस् ।

...........को डाँडामुनि
सानो मेरो गाउँ
आउँदा मलाई सम्झिनु
.... मेरो नाउँ ।
भन साथी कहाँ बस्छौ
कहाँ तिम्रो गाउँ
के भनेर बोलाउँ साथी
के हो तिम्रो नाउँ ?

अभ्यास

१. तलको खाली ठाउँमा उत्तर लेख्नुहोस् र भन्नुहोस् ।

तपाईंको गाउँको नामः ....

विद्यालयको नामः ....

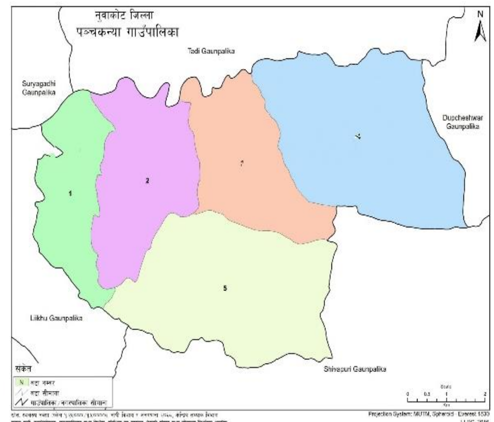
साथीको नामः ....

क्रियाकलाप

ख. तलको पाठ पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

हाम्रो गाउँपालिका

पञ्चकन्या गाउँ पालिका नेपालको वागमती प्रदेश नुवाकोट जिल्लामा पर्दछ । यहाँका मानिसहरूको मुख्य ब्यवसाय खेतीपाती, पशुपालन हो । यहाँ विभिन्न जातजातिका मानिसहरू बस्दछन् । हरेक जातजातिको आआफ्नै सँस्कृति र सँस्कार छ ।



अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) पञ्चकन्या पालिकामा कतिवटा वडाहरु छन् ?

(ख) तपाईं कति नं. वडामा बस्नुहुन्छ ?

(ग) तपाईं विद्यालय कति नं. वडामा पर्दछ ?

क्रियाकलाप

ग. लतको फोटो हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

हाम्रो गाउँपालिका

पञ्चकन्या गाउँ पालिको पूर्वमा दुप्चेश्वर पर्दछ । पश्चिममा लिखु, उत्तरमा तादी र दक्षिणमा शिवपुरी पालिका पर्दछन् । यो पालिकामा पञ्चकन्या, सप्तकन्या, कपिलेश्वर, कार्तिकेश्वर, कालिकाकोट, गोठेश्वर, नाट्येश्वर, घ्याङ्श्वारा आदि धार्मिक र पर्यटकिय क्षेत्र रहेका छन् । यहाँको मुख्य बजार छहरे, बानियाटार, बुढिसेरा, सातविसे, घलेभन्ज्याङ हुन् । हाम्रो गाउँपालिका ५ वटा वडामा विभाजित छ ।

क्रियाकलाप

घ. चित्र हेर्नुहोस् र पाठ पढ्नुहोस् ।

यो नवीनाको गाउँ हो । यो ठाउँ पञ्चकन्या गाउँपालिकाको वडा नं ३, पञ्चकन्या हो । यहाँको जमिन भिरालो परेको छ । यहाँ मकै कोदो आलु फल्छ । गाउँ सफा र सुन्दर छ । मानिसहरु गाइबस्तु पल्ने काम पनि गर्छन् । यहाँका मानिसहरू असल छन् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) तपाईंको गाउँको नाम के हो ?

....

(ख) तपाईंको गाउँ सम्म परेको छ कि भिरालो ?

....

(ग) तपाईंको गाउँ कति नं. वडामा पर्दछ ?

....

(घ) तपाईंलाई कुन गाउँ मन पर्छ ?

....

२. तलको तस्विरमा गाउँ जाने बाटो देखाइएको छ । बाटो कता कता घुमेको छ हेर्नुहोस र कुराकानी गर्नुहोस् ।

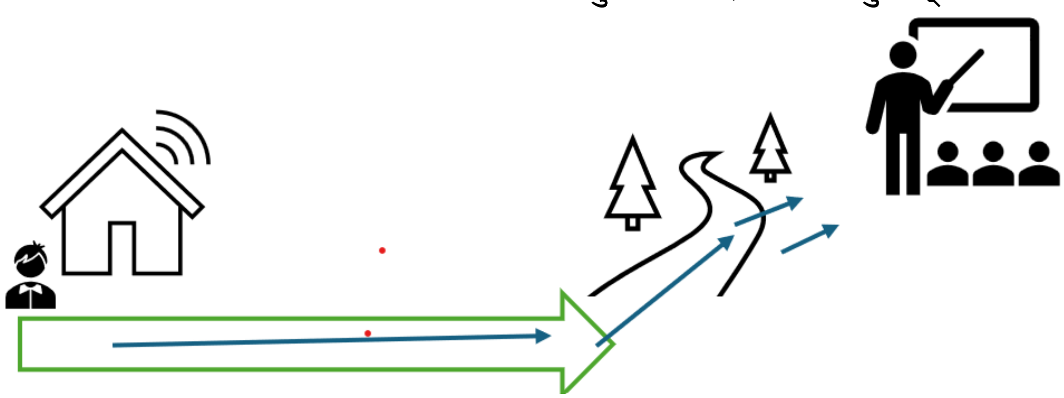
क्रियाकलाप

ङ. पाठ पढ्नुहोस् र तपाईको घरदेखि विद्यालय जाने बाटोको बारेमा साथीलाई भन्नुहोस् ।

विराज विद्यालय जान तयार भएको छ । उसको घर अगाडि नै सडक छ । अलिकति हिंडेपछि उ एउटा पसलमा पुग्छ । पसलबाट उसलाई बाँया मोडिनु पर्छ । अलि पर पुग्द एउटा मन्दिर आउँछ । मन्दिर अगाडि बगैंचा छ । बगैंचाको तल एउटा सानु खोलामा पुल छ । पुल तरेर उ ठूलो ढुगा हुँदै विद्यालय पुग्छ ।

अभ्यास

१. नक्सामा विराजको विद्यालय जाने बाटो हेर्नुहोस र छलफल गर्नुहोस् ।



२. तल दिइएको कोठामा तपाईंको घरदेखि विद्यालय पुग्ने बाटोको नक्सा बनाउनुहोस् ।

पाठ ४

प्राकृतिक सम्पदा तथा जलस्रोत

सिकाइ उपलब्धि

(क) स्थानिय क्षेत्रमा रहेका प्राकृतिक सम्पदाको परिचय दिन
(ख) स्थानिय क्षेत्रमा रहेका प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्ने तरिका र प्रयोग बताउन
(ग) स्थानिय क्षेत्रमा रहेका प्राकृतिक स्रोतहरुको प्रकार वर्णन गर्न

क्रियाकलाप

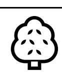
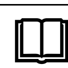
क. तलको पाठ पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

एक दिन माधुरी, हर्के र साथीहरु चेप्टेढुँगा जङ्गलमा गए । सूर्य चम्किरहेको थियो । चरा मिठो स्वरमा गाइरहेका थिए । हर्केले भन्यो, "हेर माधुरी, कति हरिया रुखहरू !" माधुरीले भनिन्, "यो वन हाम्रो सम्पदा हो ।" उनीहरूले अगाडि बगेको खोला देखे । हर्कले पानी छोयो र भन्यो, "यो पानी कति चिसो ! टाढा पहाड र हिमाल देखिए । हावा बिस्तारै बहिरहेको थियो । माधुरीले भनिन्, "वन, पानी, हावा, माटो–यी सबै हाम्रो प्राकृतिक सम्पदा हुन् ।"

हर्कले भन्यो, "हामीले यी सबैलाई जोगाउनुपर्छ ।" दुवै जना खुशी हुँदै घर फर्किए ।

अभ्यास

१. तलका मध्ये प्राकृतिक सम्पदा भएका चित्र/शब्दमा घेरा लगाउनुहोस् ।

रुख 	किताब 	पानी
गाडी	हावा	खेलौना

२. सही शब्द राखेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

(उत्तरः पानी, हावा, वन, माटो)

(क) हामीलाई सास फेर्न .... चाहिन्छ ।

(ख) रुखहरू भएको ठाउँलाई .... भनिन्छ ।

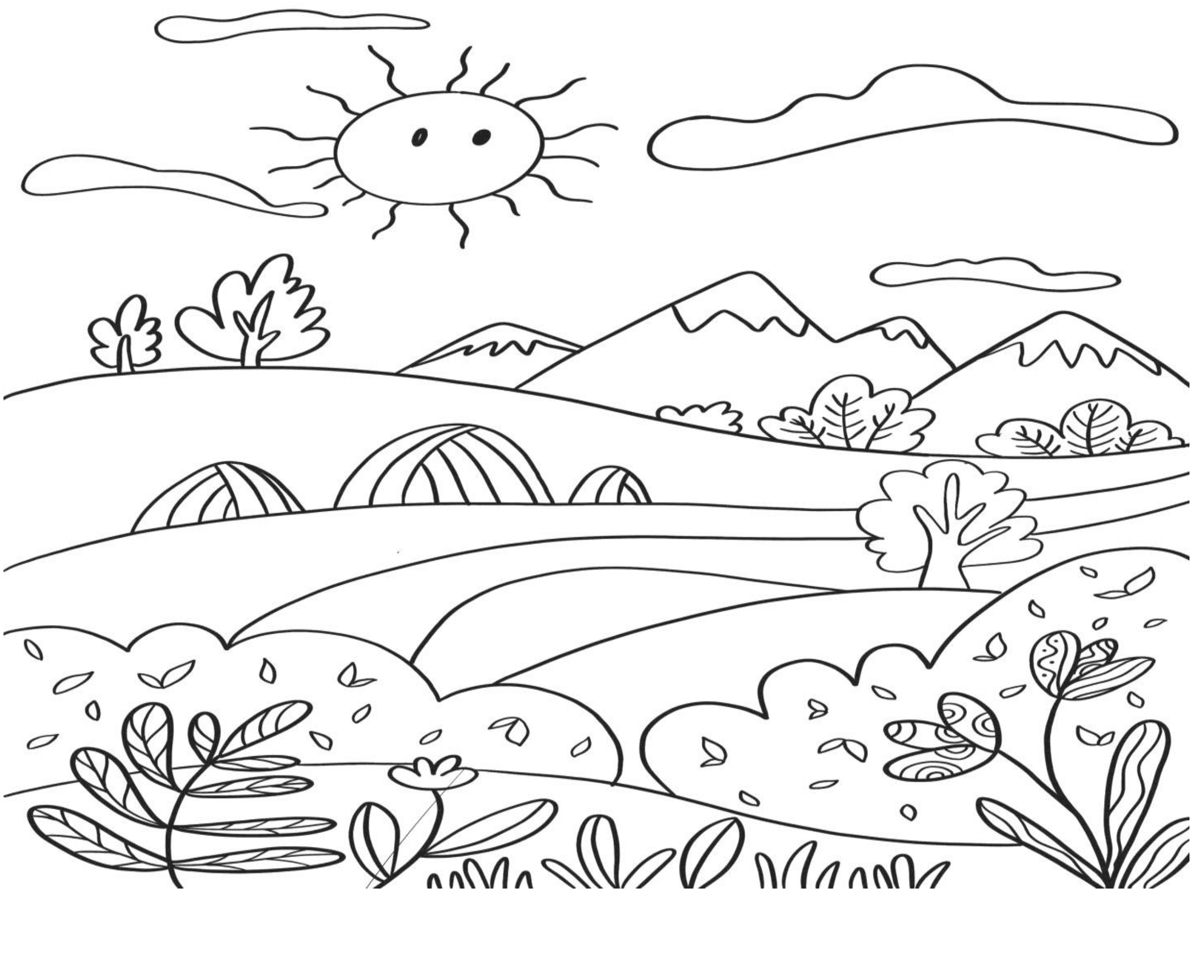
(ग) नदी र खोलामा .... बग्छ ।

(घ) अन्न उब्जाउन .... चाहिन्छ ।

३. धर्को तानेर जोडा मिलाउनुहोस् ।

पानी	अन्न उब्जाउने
माटो	पिउने
हावा	सास फेर्ने

४. चित्र बनाउनुहोस् र रङ भर्नुहोस् ।



५. तलको वाक्य मुखैले भनेर पूरा गर्नुहोस् र पछि लेख्नुहोस् ।

"मलाई मन पर्ने प्राकृतिक सम्पदा .... हो ।

किनभने...।"

६. तपाईं के गर्नुहुन्छ, भन्नुहोस् र उत्तर छानेर गर्छु / गर्दिन लेख्नुहोस् ।

(क) रुख काट्ने काम ....।

(ख) रुख रोप्ने काम ....।

(ग) पानी फोहोर पार्ने काम ....।

(घ) पानी सफा राख्ने काम ....।

(ङ) माटो पानीमा बगाउने काम............................।

प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण र प्रयोग

क्रियाकलाप

ख. चित्र हेर्नुहोस् । पाठ पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

जङ्गल पदयात्राको अनुभव

सरश्वती मेडमले नवसञ्जीवनीका विद्यार्थीलाई सातविसेको जङ्गल पदयात्रा लैजानुभयो । सबैले खाजा पानी र कपी कलम बोकेका थिए । बेला बेलामा शिक्षकले प्रश्न सोध्नुहुन्थ्यो, "यहाँ के के प्राकृतिक सम्पदाहरू छन् ?" हामी हावा कहाँबाट पाउँछौं ?" माटोको संरक्षण गर्न के गर्नुपर्छ ? आदि । उनीहरूले हिंड्दा हिंड्दै हाम्रो वरिपरीको प्राकृतिक सम्पदा जाने । शिक्षकले हावा पानी माटो रुखबारे धेरै बताउनु भयो । फोटो खिच्न मेडमको मोबाइल पनि थियो । उनीहरुले झरना रुख चट्टान, भीर पाखाको फोटो खिचे । दिनभरी स्वच्छ हावामा सास फेरे । झरनाको चीसो पानी पिए । खाजा खाए । कपिमा केहीकुरा लेखे । चित्र बनाए । अनि घर फर्किए ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) उनीहरू कहाँको जङ्गल पदयात्रामा गएका थिए ?

....

(ख) पदयात्रामा जाँदा के के कुरा सँगै लगेका थिए ?

....

(ग) पदयात्रामा उनीहरूले के के देखे ?

....

(घ) उनीहरुले के के को फोटो खिचे ?

....

२. तपाईंहरू पनि नजिकैको जङ्गल पदयात्रा जानुहोस् र तल दिइएको क्रियाकलाप पूरा गर्नुहोस् ।

(क) कपिमा लेख्नुहोस् ।

आज म जङ्गल गएँ ।

मैले .... देखें ।

मलाई सबैभन्दा मन परेको .... हो ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् र लेख्नुहोस् ।

(अ) हामी हावा कहाँबाट पाउँछौं ?

....

(आ) पानी किन चाहिन्छ ?

....

(इ) रुख किन महत्त्वपूर्ण छन् ?

....

ग. समूह कार्य

समूह १, रुख जोगाउने उपाय के के हुन्छन ?

समूह २, पानी जोगाउने उपाय के के हुन्छन् ?

समूह ३, माटो जोगाउने उपाय के के हुन्छन ?

(विद्यार्थीलाई तिन समूहमा विभाजन गरी समूहमा छलफल गराउने र समूहगत रुपमा भन्नलगाउने ।)

४.. ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस् ।

(अ) नदीमा दिशा पिसाव गर्ने बानी ।

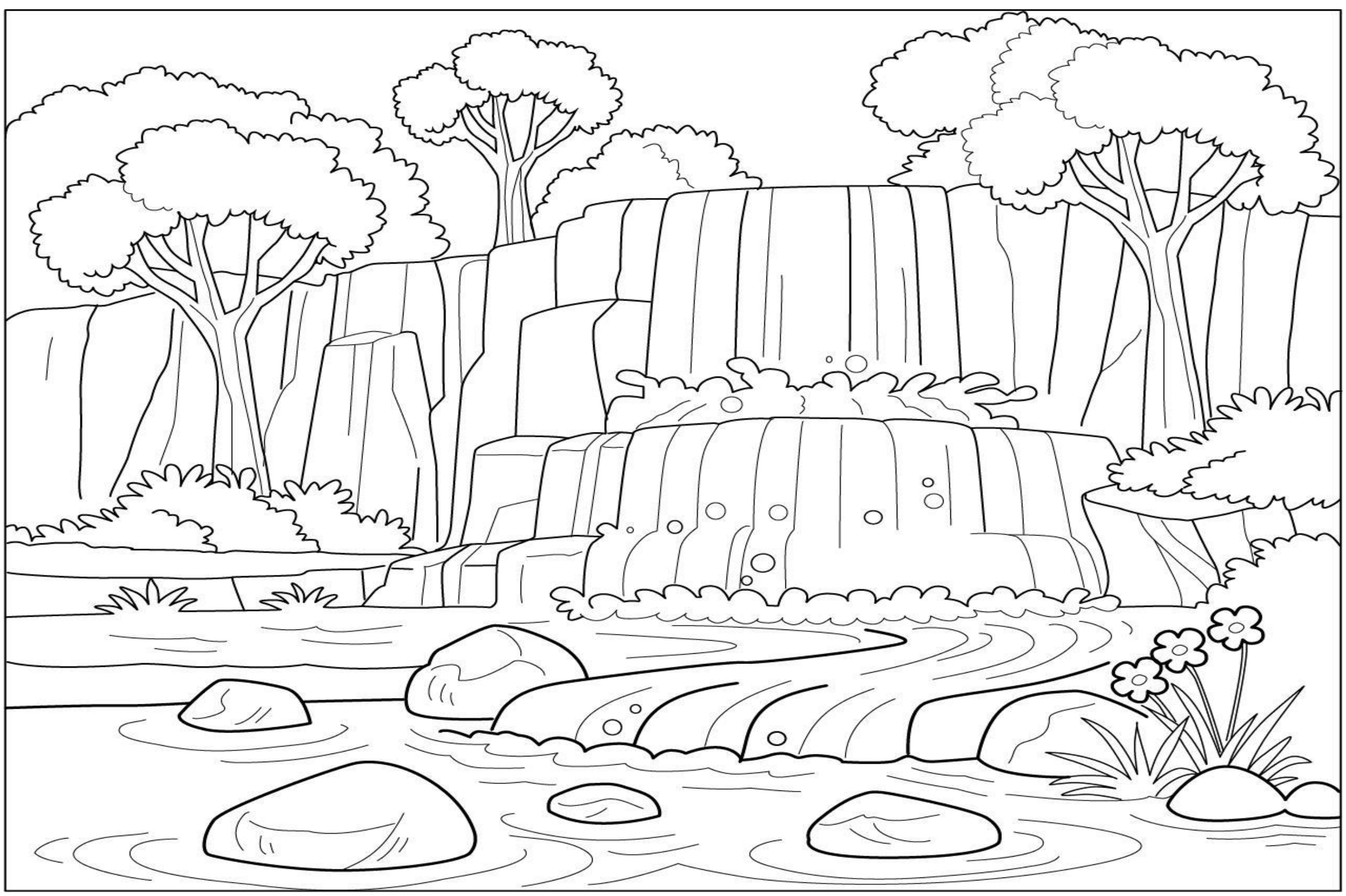
(आ) रुख रोप्ने काम ।

(इ) सफा हावामा सास फेर्ने काम ।

(ई) जङ्गलमा आगो लगाउने चलन ।

(उ) जङ्गल फडानी गर्ने काम ।

५. तलको चित्रमा सुहाउँदो रङ भरी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

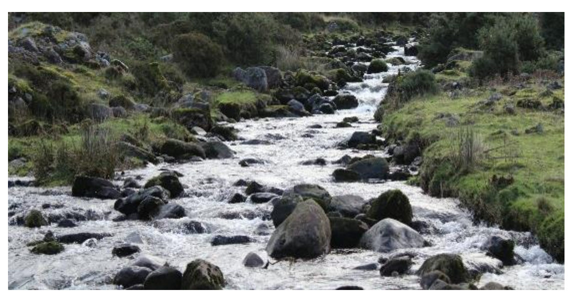


६.तलका दिइएको चित्रमा के कुरा देखिएको छ चिनेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

तादी नदि पञ्चकन्याको पशिचम भागबाट बग्दछ । पञ्चकन्याको पूर्वी भागबाट लिखुनदी बगेको छ ।

क्रियाकलाप

ग. तलको कविता लय मिलाएर गाउँनुहोस् ।



तादी, लिखु खोला हाम्रो बग्छ पानी कञ्चन
सिंगारे, गौमती खोला राम्रो सबैले यही भन्छन् ।

खहरे, कुण्डला खोला हाम्रो चल्छ पानी घट्ट
राजखोला, बोक्से खोला पिस्छ मकै झट्ट ।

उर्जा राम्रो कोइराले, गेर्खे खोल्सा राम्रो
लिखु, तादी खोला ठूला सिंचाइ हुन्छ हाम्रो ।

१.आफ्नो वडाले प्रयोग गर्ने खोला वा खोल्साको नाम लेख्नुहोस् ।

खानेपानीको लागि प्रयोग हुने खोल्सा वा खोलाको नाम	सिंचाइमा प्रयोग हुने खोल्सा वा खोलाको नाम	घट्ट चलाउन प्रयोग हुने खोल्सा वा खोलाको नाम

२. तलको प्रश्न उत्तर खेल अभिनय सहीत खेल्नुहोस् ।

आज मैले के देखें, के देखें ?

विद्यालय जाँदा मैले नै त्यो देखें ?

बगिरहन्छ सँधै त्यो के होला ?

भन्न सक्छौ साथी त्यो के होला ?

उत्तर थाहा छैन , मलाई त्यो के होला ?

तिमीले देख्यौ के होला, के होला ?

सललल बग्ने त्यो के होला ?

हुनुपर्छ नजिकै छ खोला ।

३. तपाईंको वरिपरिका खोलानालाको नाम लेख्नुहोस् ।

४. अभिनय खेल खोलौं ।

समूहमा विभाजन गरी निम्न कार्य गर्नुहोस् ।

क. पानी पिएको अभिनय गर्ने ।

ख. हात धोएको अभिनय गर्ने

ग. बिरुवामा पानी हालेको अभिनय गर्ने

घ. कपडा धोएको अभिनय गर्ने

अन्य विद्यार्थीले अनुमान लगाउने: “के गरिरहेको छ?”

(विद्यार्थीलाई सानो सानो समूहमा विभाजन गर्ने, प्रत्येक समूहलाई एउटा काम दिने: पानी पिउने , हात धुने ,बिरुवामा पानी हाल्ने , कपडा धुने , समूहले अभिनय गरेर देखाउने, अरु समूहका विद्यार्थीलाई अभिनय सक्किएपछि अनुमान गरी भन्न लगाउने: “के गरिरहेको छ?”)

५. समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।

यदि पानी भएन भने के के हुन्छ होला ?

६. पानीको प्रयोग सम्बन्धी एउटा चित्र बनाउनुहोस् र रङ भर्नुहोस् ।

७. तपाईंको घरमा पानी कुन कुन कामका लागि प्रयोग हुन्छ, बा-आमालाई सोधेर लेख्नुहोस्।

....

....

....

....

पाठ ५

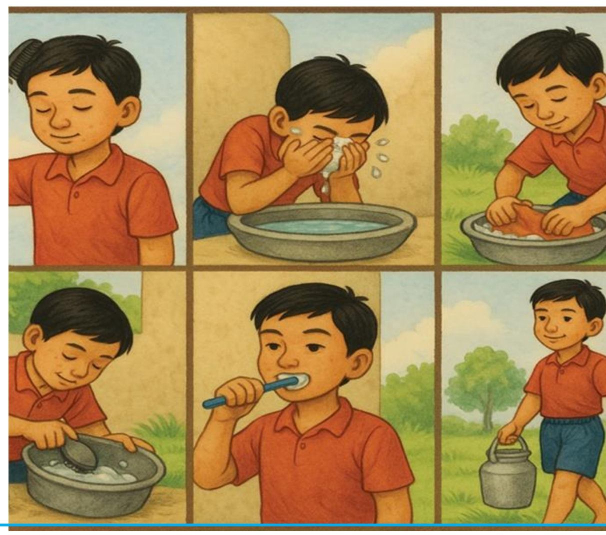
वातावरण प्रदुषण तथा फोहोरमैला व्यवस्थापन

सिकाइ उपलब्धि

(घ) स्थानिय क्षेत्रमा रहेका प्राकृतिक सम्पदाको परिचय दिन
(ङ) स्थानिय क्षेत्रमा रहेका प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्ने तरिका र प्रयोग बताउन
(च) स्थानिय क्षेत्रमा रहेका प्राकृतिक स्रोतहरुको प्रकार वर्णन गर्न

क्रियाकलाप

घ. दैनिक गर्ने क्रियाकलाप चिन्नुहोस् र ठिक (√) चिन्ह लगाउनुहोस् ।



अभ्यास

१. खाली ठाउँमा शब्दहरू राखेर वाक्य पुरा गर्नुहोस् ।

क. मलाई दाँत सफा गर्न ब्रस र मञ्जन चाहिन्छ ।

ख. म.......................................ले नङ काट्छु ।

ग. म .... ले कपाल कोर्छु ।

घ. मलाई................................ धारामा नुहाइदिनुहुन्छ ।

ङ. म कपडा बाटामा राखेर .... र पानीले धुन्छु ।

२. चित्र हेरी वाक्य लेख्नुहोस् ।

३. तलको वाक्य सुनेर हो भने भित्र र होइन भने वाहिर खेल खेल्नुहोस्

म सधैं हात मुख धुन्छु ।
मेरो ब्रस छैन ।
म कपालमा तेल लगाएर विद्यालय आउँछु।
मेरो नङ फोहर छ ।
म हात धोएर खाजा खान्छु ।
मेरो कपडा सफा छैन ।
मैले दाँत माझेको छु ।
म अनुहारमा आमाको क्रिम लगाउँछु ।
म सधैं राम्रो बन्छु ।

४ तलका भनाइ पढ्नुहोस् । नियमित गर्ने र नगर्ने कामामा ठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

भनाइ	नियमित गर्ने काम	नियमित नगर्ने काम
म आफ्नो लुगा आफैं धुन्छु ।		
म सधैं आफू सुतेको ओछ्यान मिलाउँछु ।		
म हात गोडा धोएर मात्र खानेकुरा खान्छु ।		
मेरो नङ टोक्ने बानी छ ।		

जसले मलाई दाँत माझ भन्छ, ऊसँग म रिसाउँछु ।		
म शौचालयमा आफैँ पानी हाल्छु ।		
मेरो कपालमा लट्टा परेको छ ।		
म लुकेर दिदीको रुमालले आँखाको चिप्रा पुस्छु ।		
म खाना खानुभन्दा अगाडि थाल पखाल्छु ।		
म नियमित रुपमा टाउकोमात्र नुहाउँछु ।		
म सधैँ ऐना हेर्छु ।		

५. विद्यालयमा कक्षाकोठाको फोहरमैला सङ्कलन र व्यवस्थापनको अभ्यास गर्नुहोस् ।

६. शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस् ।

सबै जना मिलेर काम गर्दा कस्तो हुँदो रहेछ ?

कक्षाकोठामा कस्ता कस्ता फोहर भेट्नुभयो ?

फोहरहरूको वर्गीकरण कसरी गर्नुभयो ?

कुहिने फोहरको व्यवस्थापन कसरी गर्नुभयो ?

विषयगत क्षेत्र ३

प्रकोप तथा विपद् व्यवस्थापन

पाठ ६ विपद पहिचान र रोकथाम

सिकाइ उपलब्धि

(क) घर तथा विद्यालयमा घट्न सक्ने विपद्को नाम पहिचान गर्न

(ख) नगरटोल तथा सडकमा हुने दुर्घटनाहरुको पहिचान गर्न र सजग रहन

क्रियाकलाप

क. तलको चित्र हेर्नुहोस्, छलफल गर्नुहोस् र नाम बताउनुहोस् ।

अभ्यास

१. तपाईंको घर वा विद्यालय वरपर कतै दुर्घटना भएको देख्नुभएको छ ? कोही दुर्घटनामा परेको देख्नुभयो भने तपाईंले के कस्तो सल्लाह दिनुहुन्छ ? छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

....

....

....

....

२. तपाईंको विद्यालय वा घरमा रहेको प्राथमिक उपचार बाकस हेर्नुहोस् । त्यस्तै खालको प्राथमिक उपचार बाकसको चित्र बनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. चित्र वर्णन गर्नुहोस् ।

चित्र नं. १

....

....

....

चित्र नं. २

....

....

....

अभ्यास

१. तपाईंलाई कस्तो लाग्छ, भन्नुहोस् ।

क. बाटोमा हिंड्दा मोटरसाइकलले ठक्कर दिन सक्छ ।

ख.लाइन बस्दा तँछाडमछाड गरेमा लडेर घाउ हुन सक्छ ।

ग. हिलो भएको ठाउँमा लड्दा चोट लाग्छ ।

घ. बेन्च र टेबलमा अल्झेर लड्दा निधार काट्न सक्छ ।

ङ. घरमा हतियारसँग खेल्दा शरीरमा चोट लाग्न सक्छ ।

२. घर र विद्यालय वरपर हुने दुर्घटनाको सूची बनाउनुहोस् ।

....

....

....

....

क्रियाकलाप

ग. पाठ पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

मानिस दुर्घटनामा परेमा तुरुन्त उपचार गर्नुपर्छ । दुर्घटना अचानक हुने भएकाले उपचारको तयारी आवश्यक हुन्छ । हाम्रो घरमा प्राथमिक उपचार बाकस राख्नुपर्दछ । यस्तो बाकस विद्यालयमा पनि राखिएको हुन्छ । दुर्घटना भएपछि बाकसको सामग्रीबाट सामान्य उपचार गर्न सकिन्छ । त्यसपछि आवश्यक परेमा नजिकैको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा जानुपर्दछ । धेरै ठूलो उपचार गर्नुपर्ने भएमा अस्पताल समेत जानुपर्ने हुन्छ ।

क्रियाकलाप

घ. चित्र हेर्नुहोस्, पाठ पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् ।

हाम्रो वरिपरि विभिन्न घटना घट्छन् । विद्यालय जाँदा र आउँदा घटना घट्न सक्छ । भिरालो र साघुँरो बाटोमा लडिन सक्छ । हतियार चलाउँदा काट्छ । बिजुलीको सामान चलाउँदा करेन्ट लाग्न सक्छ । खोलामा जाँदा बगाउन सक्छ । फोहर तथा झाडीमा जाँदा सर्पले टोक्न सक्छ । झाडीमा सिस्नुले पोल्न सक्छ । विद्यालयमा बेन्चमा चल्दा चोट लाग्न सक्छ । डेस्क बेन्चमा अल्झेर लड्दा निधारमा घाउ हुन सक्छ । सिसाकलमले घोच्न सक्छ । त्यसैले घर वरपर र विद्यालयमा चोटपटक लाग्नबाट बच्नुपर्छ । कुनैपनि काम गर्दा होसियारी अपनाउनुपर्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क. हतियार चलाउँदा के हुन सक्छ ?

ख. खोलामा जाँदा के हुन सक्छ ?

ग. फोहोर र झाडीमा किन जान हुँदैन ?

घ. विद्यालयको टेबल बेन्चमा बसेर किन चल्नुहुन्न ?

२. चित्र हेर्नुहोस् र के भएको हो लेख्नुहोस् ।

....

....

....

....

....

....

३. खाली ठाउँमा भर्नुहोस् ।

(घोच्न, आक्रमण, ठेस, टोक्न, चोट, बगाउन)

क.हिंड्दा हतार नगरौं । ....लाग्न सक्छ ।

ख.साथीहरूसँग झगडा नगरौं । ....लाग्न सक्छ ।

ग. खहरे खोलामा नजाऔं । ....सक्छ ।

घ. झाडीमा नजाऔं । सर्पले....................................... सक्छ ।

ङ. सिसाकलमसँग नखेलौं । ....सक्छ ।

च. जङ्गलको बाटो नहिडौं । जनावरले ....गर्न सक्छ ।

विषयगत क्षेत्र ४

धार्मिक, साँस्कृतिक, ऐतिहासिक, पर्यटकीय र भाषिक सम्पदा

पाठ ७ प्रविधि, धर्म सँस्कृति र पर्यटन

सिकाइ उपलब्धि

(क) वडाभित्र रहेका स्थानिय जातजातीको पुर्ख्यौली पेशा र व्यवसायको परिचय

(ख) वडाभित्र रहेका धार्मिक , साँस्कृतिक तथा ऐतिहासिक स्थलको सूची र सामान्य परिचय

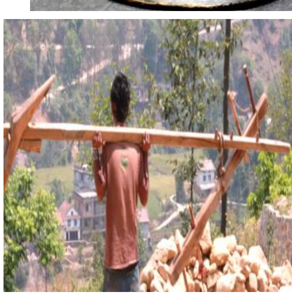
हाम्रो प्राचीन पेशा व्यवसाय

क्रियाकलाप

क. तलको चित्र हेर्नुहोस्, छलफल गर्नुहोस् र नाम बताउनुहोस् ।

अभ्यास

१. चित्र हेरी नाम बताउनुहोस र यसले के काम गर्छ ? लेख्नुहोस् ।



२. तल दिइएको सामग्री चलाउँदा कसरी चलाइन्छ ? अभिनय गरेर देखाउनुहोस ।

क. जाँतो ढीकी ख. ढिकी

ग. बन्चरो घ. गोरु जोतेको

ङ. आरनमा फलाम ठोकेको ।

(विद्यार्थीलाई खेलमैदानमा लैजानुहोस् । गोलो घेरामा राखेर एक एक गरेर अभिनय गर्न लगाउनुहोस् । सबै सामग्री चलाएको अभिनय, पालै पालो गराउनुहोस ।)

३. तिमीले देखेको पुरानो सामानको चित्र बनाउनुहोस् ।

४. घरमा भएको पुरानो सामानको नाम घरमा सोधेर भोलीको कक्षामा बताउनुहोस् ।

हाम्रा वरिपरिका धार्मिक साँस्कृतिक र ऐतिकासिक स्थलहरू

क्रियाकलाप

ख. तलको पाठ पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

एकदिन भेडाबारी मा वि का विद्यार्थीहरू शिक्षकसँग ब्रह्मेश्वर गए । "वाह ! कति ठूलो मन्दिर यहाँ मानिसहरू भगवानलाई पूजा गर्न आउँछन् ।" शिक्षकले भन्नुभयो, "हो, यो हाम्रो धेरै पवित्र धार्मिक स्थल हो ।" त्यसपछि उनीहरू राक्षेश्वर गए । त्यहाँ साना बाँदरहरू खेलिरहेका थिए । सिता हाँस्दै भनी, "यहाँ त रमाइलो पनि छ !" अर्को दिन उनीहरू कपिलेश्वर क्षेत्र गए । त्यहाँ उनीहरूले गणेश, सरश्वती, नाटेश्वरी र कपिलेश्वरको दर्शन गरे । अर्को दिन उनीहरू त्रिरत्न छोइलिङ् गुम्बा गए । यहाँ भगवान बुद्धको ठूलो मूर्तिको दर्शन गरे । अनि शिद्धेश्वर चमेरे गुफा गए । गुफाभित्र धेरै चमेराहरु झुण्डिएर बसेका थिए । उनीहरु एकैछिन त्यहाँको गुम्बाभित्र बसेर ध्यान गरे ।

घर फर्कँदा शिक्षकले सोध्नुभयो, "आज के सिक्यौ?" रमेश र सिता एकै स्वरमा भने, "हाम्रा धार्मिक स्थलहरू पवित्र हुन्छन् । हामीले तिनलाई माया र सम्मान गर्नुपर्छ ।"

१. छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) भेडाबारीबाट कहाँ घुम्न गएका थिए ?

(ख) व्रह्मेश्वर मन्दिर किन प्रसिद्ध छ ?

(ग) कपिलेश्वर क्षेत्रमा के के देवता थिए ?

(घ) गुम्बामा कसको मूर्ति थियो ?

(ङ) सिद्धेश्वर गुफामा के थियो ?

२. धर्को तानेर जोडा मिलाउनुहोस् ।

सिद्धेश्वर गुफ	नाटेश्वर
व्रह्मेश्वर	चमेरा भएको ठाउँ
त्रिरत्न छोइलिङ् गुम्बा	शिव मन्दिर
कपिलेश्वर	वुद्ध भगवान

३. अभिनय गर्नुहोस् ।

गुम्बामा लामाले कसरी प्रार्थना र पूजा गर्छ अभिनय गरेर देखाउनुहोस् । मन्दिरमा पुजारीले कसरी पूजा गर्छ अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

(शिक्षकले पहिले अभिनय गरेर देखाउनुहोस र पछि विद्यार्थीहरुलाई समूहमा अभिनय गर्न लगाउनुहोस् । यसलाई एकल रुपमा पनि अभिनय गर्न लगाउन सकिन्छ ।)

४. तपाईको घर वरिपरी भएका मठ मन्दिर र गुम्बाको नाम लेख्नुहोस् ।

५. तपाईं बस्ने वडामा के के को मन्दिर, गुम्वा छन् ? नाम लेख्नुहोस् ।

६. तपाईंको विद्यालयबाट नजिक रहेको धार्मिक स्थल भ्रमणमा जानुहोस् र निम्न कुराहरू पत्तालगाउनुहोस् ।

गएको ठाउँको नाम :

मुख्य देवताको नाम :

मन्दिरको प्रकार :

मुख्य मेला लाग्ने दिन वा समय :

स्थापना :

७. तलको चित्रमा रङ भर्नुहोस् ।

पाठ ८ हाम्रो सत्कार

सिकाइ उपलब्धि

(क) घर, परिवार, छिमेकी, साथी तथा शिक्षकसँग घुलमिल हुन र सत्कार गर्न

क्रियाकलाप

क. तलको पाठ पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

एक दिन कक्षा २ मा नयाँ विद्यार्थी आयो । उसको नाम थियो दोर्जे । ऊ अलि लजालु थियो, कसैसँग कुरा गर्दैनथ्यो । कक्षामा छिरेपछि डोल्माले उसलाई मुस्कुराउँदै भनिन् ।

"नमस्कार ! तिम्रो नाम के हो ?"

दोर्जे अलि डरायो, तर बिस्तारै भन्यो,

"मेरो नाम दोर्जे हो ।"

डोल्माले फेरि भनिन्, "आऊ, हामीसँग बस । हामी सँगै खेलौं ।"

बिस्तारै अरू साथीहरूले पनि दोर्जेसँग नमस्कार गरे । सबैले आ-आफ्नो नाम सुनाए । रामलाई अब डर हट्यो र उसलाई खुशी लाग्न थाल्यो । केही समयपछि शिक्षकले सबैलाई समूहमा बसेर चित्र बनाउन भने । दोर्जेले पनि साथीहरूसँग मिलेर काम गर्‍यो । उनीहरूले सँगै राम्रो चित्र बनाए ।

दोर्जेले भन्यो, "साथीहरू, नमस्कार सँगै बस्दा कति रमाइलो हुन्छ !"

सबै साथीहरू मुस्कुराए।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् र लेख्नुहोस् ।

(क) कथामा नयाँ विद्यार्थीको नाम के हो ?

....

(ख) कसले दोर्जेलाई नमस्कार गरिन् ?

....

(ग) दोर्जे सुरुमा कस्तो थियो ?

....

(घ) डोल्माले दोर्जेलाई के भनिन् ?

....

(ङ) दोर्जेलाई पछि किन खुशी लाग्यो?

....

२. खाली ठाउँ भरेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

(क) नयाँ विद्यार्थीको नाम .... थियो ।

(ख) डोल्माले दोर्जेलाई .... भनिन् ।

(ग) सबैले दोर्जेलाई .... गरे ।

(घ) विद्यार्थीहरूले मिलेर .... बनाए ।

३. तलका वाक्य ठिक भए ठिक र बेठीक भए बेठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) दोर्जे धेरै बोल्ने विद्यार्थी थियो । ....

(ख) डोल्माले दोर्जेलाई नमस्कार गरिन् । ....

(ग) साथीहरूले दोर्जेसँग कुरा गरेनन् । ....

(घ) सबैले मिलेर काम गरे । ....

४. धर्को तानेर जोडा मिलाउनुहोस् ।

दोर्जे	नमस्कार गर्ने
साथीहरू	नयाँ विद्यार्थी
डोल्मा	समूहमा काम गर्ने

५. जोडिमा साथीसँग पालैपालो परिचय गर्नुहोस् ।

६. अभिवादन खेल खेल्नुहोस् ।

(कक्षामा विद्यार्थीहरुलाई आआफ्नो भाषा र चलन अनुसार अभिवादन गर्न लगाउनुहोस् ।)

क्रियाकलाप

ख. चित्र हेर्नुहोस र कथा पढ्नुहोस् ।

भगवत कुण्डला माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा २ मा पढ्थ्यो । ऊ विद्यालय जाँदै थियो । बाटोमा उसले कक्षा ५ का दाइलाई देख्यो । भगवतले नम्र भएर भन्यो, "नमस्कार दाइ !" दाइले मुस्कुराउँदै जवाफ दिए । विद्यालय पुग्दा भगवतले एउटा सानो कक्षाकी सुनीतालाई लडेको देख्यो । उसले सुन्तलीलाई उठायो र भन्यो, "डर नमान, म साथमा छु ।"

खाजा समयमा भागवतले आफ्नो खाना साथीहरूलाई पनि बाँड्यो । सबै खुशी भए । खेल्ने बेलामा पनि उसले सबैलाई मिलेर खेल्न बोलायो । दिनको अन्त्यमा शिक्षकले भने, "भगवतले सँधै ठूलोलाई आदर र सानालाई माया देखाएको छ । हामीले पनि भगवतले जस्तै गर्नुपर्छ ।" सबै विद्यार्थीले ताली बजाए ।

अभ्यास

१. तलको चित्रमा के गरेको छ बताउनुहोस् र कुन अगाडि हुन्छ १,२,३,४ सँख्या लेख्नुहोस्।

....

२. के भन्नुपर्छ खाली ठाउँमा तल दिइएको शब्द राखी वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

(माफ गर्नुहोस्, कृपया, धन्यवाद)

पुष्पा रमिते बजार जाँदैथिइन् । घाम लागिरहेको थियो । उनलाई तिर्खा लाग्यो । उनी एउटा घरमा पसिन् र भनिन् । "........... एक अंखरा पानी दिनुहोस् न ।" घरबेटी आमै बाहिर आउनुभयो र भन्नुभयो, "........................, हाम्रो पाहुनालाई पानी हैन मोही दिने चलन छ । मोही पिउँनुहुन्छ ?" फेरि पुष्पाले भनिन्, "हुन्छ पिउँछु ।" उनले पेटभरी मोही पिइन र भनिन, " .... !" उनी हाँस्दै बाटो लागिन् ।

३. तल दिइएको शब्द राखी वाक्य बनाउनुहोस् ।

कृपया

....

धन्यवाद

....

माफ गर्नुहोस्

....

तपाईं

....

हजुर

....

४. तल दिइएको चित्रमा मिल्ने रङ भर्नुहोस् ।

पाठ ७ घरको मुली

सिकाइ उपलब्धि

(क) परिवार मुलीको अवधारणा र भुमीकाको पहिचान

क. चित्र हेर्नुहोस् । कविता लय मिलाएर गाउँनुहोस् ।

घरमूली हाम्रो बुबा-आमा,
हाम्रो घरका उज्याला तारा ।
हेरचाह गर्छन् दिनरात,
माया दिन्छन् अपार साथ ।

खाना, कपडा, बस्ने ठाउँ,
सबै मिलाइ दिन्छन् उहाँ ।
राम्रो बानी सिकाउँछन्,
मिठो बोली सुनाउँछन् ।

हामी पनि आदर गरौं,
उहाँको कुरा सधैं मानौं ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) तपाईंको घरमूली को हुनुहुन्छ ?
(ख) घरमूलीले हामीलाई के के दिनुहुन्छ ?
(ग) हामीले घरमूलीलाई के गर्नुपर्छ ?

२. खाली ठाउँमा तपाईंको बारेमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(क) मेरो घरमूली .... हुनुहुन्छ ।
(ख) उहाँले मलाई .... दिनुहुन्छ ।
(ग) हामीले उहाँलाई .... गर्नुपर्छ ।

३. ठीक भए ठीक चिन्ह र बेठिक भए बेठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) घरमूलीले हाम्रो हेरचाह गर्दैनन् । ....

(ख) घरमूलीले माया दिन्छन् । ....

(ग) घरमूलीले केही काम गर्दैनन् ।.....................

(घ) हामीले घरमूलीलाई आदर गर्नुपर्छ । ....

४. पढ्नुहोस् र आफ्नै बारेमा साथीलाई बताउनुहोस् ।

५. कक्षामा पालैपालो आफ्नो परिचय दिँदै घरमूलीको नाम बताउनुहोस् ।

६. तलको सम्बाद अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

दृष्य १

बुबा : शुभप्रभात सबैलाई ! आज विद्यालय जान तयार छौ ?

छोरी : शुभप्रभात बुबा ! म तयार छु ।

आमा : म सबैका लागि खाना बनाउँदैछु ।

बुबा : धन्यवाद ! म बारीबाट तरकारी ल्याउँछु ।

दृष्य २

सानो नानी : आमा, मलाई पानी चाहियो ।

आमा : ल, पानी पिउ ।

छोरी : बुबा, तपाईंले किन यति काम गर्नुहुन्छ ?

बुबा : म घरमूली हुँ, म सबैको हेरचाह गर्छु ।

दृष्य ३

छोरी : म पनि सानो भाइलाई पढाउन सहयोग गर्छु ।

बुबा : धेरै राम्रो ! हामी सबैले मिलेर काम गर्नुपर्छ ।

आमा : हो, एक-अर्कालाई माया र आदर गर्नुपर्छ ।

“घरमूलीले परिवारलाई सम्हाल्छन्, हामीले उहाँलाई आदर गर्नुपर्छ ।”

(घरमूलीले परिवार४-५ विद्यार्थीलाई भूमिका दिने । सरल हाउभाउ (नभकतगचभ) प्रयोग गर्न लगाउने शिक्षकले निर्देशन दिने र अन्त्यमा सन्देश जोड्नेलाई सम्हाल्छन्, हामीले उहाँलाई आदर गर्नुपर्छ ।)

७. तलको चित्र हेरी उहाँहरूको भूमिका बताउनुहोस् ।

विषयगत क्षेत्र ७

स्थानिय पेशा,व्यवसाय र आर्थिक क्रियाकलाप

पाठ १० पेशा व्यवसाय र कृषि

सिकाइ उपलब्धि

(क) कृषि र वालीनालीका प्रकार

क्रियाकलाप

क. हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

क. चित्रमा के के गरेको देख्नुहुन्छ ?

ख. यहाँ के को खेती भएको छ ?

ग. यी कामहरू गरेर पैसा कमाइन्छ कि कमाइदैन होला ?

अभ्यास

१. लय हालेर कविता गाउनुहोस् ।

हलो बनाउँछौं जुवा बनाउँछौं
ठाक्क ठुक्क बन्चरो चलाउँछौ ।
फलाम तिखारी फाली लगाउँछौं
हलो बोकेर खेततिर जान्छौं ।
बाजे मेरो हलो जोत्ने, अहिले त्यस्तो छैन ।
सबैतिर ट्याक्टर आयो घरमा हलो छैन ।

२. पाठ पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

आकृतिको परिवार पञ्चकन्यामा बस्नुहुन्छ । उनका बाबा खेतीमा काम गर्नुहुन्छ । उनको दाइ वैदेशिक रोजगारीमा हुनुहुन्छ । हरेक महिना दाजुले पैसा

पठाउनु हुन्छ । भाउजू र आमाले गाईवस्तु पाल्ने, खेतीमा सघाउने र घरको काम गर्नुहुन्छ । आकृति
नजिकैको कुण्डला माविमा पढ्छिन् । उनकी आमा र भाउजू अरुको खेतमा पनि काममा जानुहुन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) आकृतिको परिवार कहाँ बस्नुहुन्छ ?

....

ख)आकृतिको बाबा के मा काम गर्नुहुन्छ ?

....

ग) आकृतिकी आमा र भाउजुले के के मा काम गर्नुहुन्छ ?

....

घ) आकृतिका दाजु किन वैदेशिक रोजगारीमा गएका होलान ?

....

२. तपाईंको छरछिमेकले गर्ने मुख्य काम के के हुन्, लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. सम्वाद पढ्नुहोस् ।

पञ्कन्याको जीवन

शुसीला : नमस्ते ! कञ्चन तिमी कहाँबाट आउँदैछौ ?

कञ्चन : नमस्ते शुसीला ! म गाई चराएर आउँदैछु ।

शुसीला : ए , तिम्रो घरमा गाई छन् र ?

कञ्चन : हो, हाम्रो आमाले गाई पाल्नुहुन्छ । दूध बेच्नुहुन्छ ।

शुसीला : हाम्रो बा खेतमा काम गर्नुहुन्छ । उब्जेको अन्न हामी खान्छौँ र केही बेच्दछौँ ।

कञ्चन : हाम्रो काकाले काठको काम गर्नुहुन्छ ।

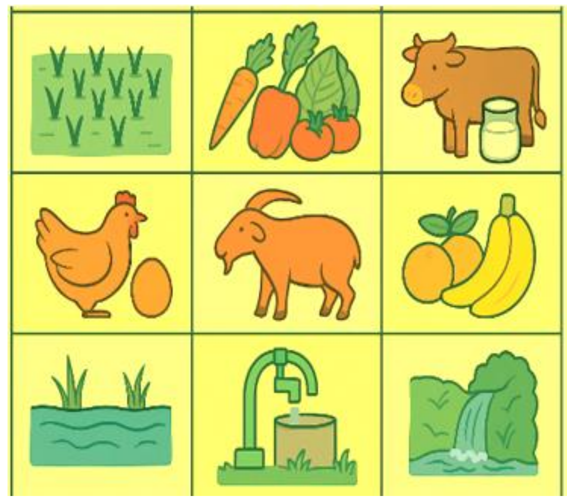
शुसीला : हाम्रो पहाडी गाउँमा धेरै जनाले खेतीपाती, पशुपालन र सिपमूलक काम गर्नुहुन्छ नि हैन ?

कञ्चन : हो, हाम्रो पञ्चकन्याको जीवन रमाइलो छ ।

अभ्यास

१. हामीले खानेकुरा कहाँबाट आउँछ, थाहा पाउनुहोस् ।

खानेकुराको नाम	कहाँबाट आउँछ ?
मकै	खेत, बारी
चमल	खेत
तरकारी	बारी, खेत
दूध	गाई, भैंसी
अण्डा	कुखुरा
मासु	बाख्र, कुखुरा
फलफूल	बगैंचा, जंगल
म्ह	मौरी
पानी	खोला, कुवा, धारा



२. गीत गाउनुहोस् ।

धान रोपौंला, मकै फलाउँला
गहुँ छरौंला, आलु रोपौंला ।
कोदो रोपौंला, बोडी टिपौला
निगुरो खोजौला, कोइरालो टिपौंला
बाबा पकाउनु, हामी खाऔंला ।

३. हामीले खाने खाना कुन कुन बोटविरुवाबाट आउँछ, नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

....

....

४. तल दिएका पशुपंक्षीबाट प्राप्त हुने खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् ।

गाई ....

भैंसी ....

बाख्रा ....

हाँस ....

कुखुरा ....

क्रियाकलाप

ग. पाठ पढ्नुहोस् र प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

मिठो खाना

ओजस्वी र प्रेम स्कूलबाट फर्केपछि खेल्न थाले । सुनिताले सोधिन्, "रोग लाग्न नदिने खाना के के हुन् ?" प्रेमले भने, "गुन्द्रुक, ढिंडो, मकैको रोटी, दालभात र सागसब्जी हो नि ।" प्रेमकी आमा भान्सामा हुनुहुन्थ्यो । रोटीको मीठो बास्ना आइरहेको थियो । ओजस्वीले सोधिन्, "कति मिठो बास्ना आएको ! के पकाउँदै हुनुहुन्छ ?" आमाले भन्नुभयो, "गहुँको रोटी हो, तिमीहरू खान्छौ?" ओजस्वी र प्रेम खुसी भए । उनीहरूले मिठो मान्दै खाजा खाए ।

अभ्यास

१. उत्तर भन्नुहोस् र लेख्नुहोस् ।

(क) रोग लाग्न नदिने खानाहरु के के हुन् ?

....

(ख) भित्रबाट के को बास्ना आइरहेको थियो ?

....

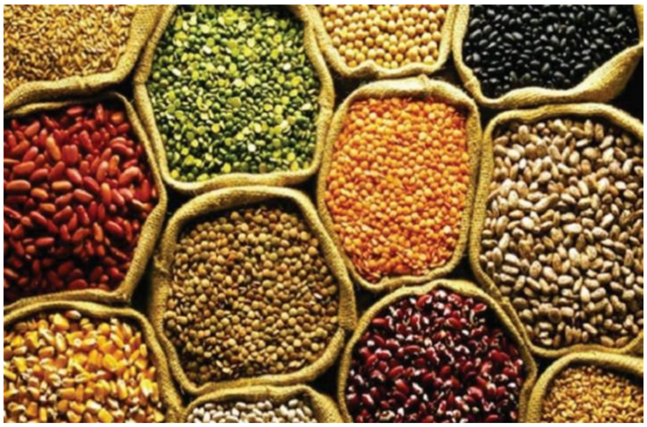
(ग) आमाले के खान दिनुभयो ?

....

(घ) ओजस्वी र प्रेमले रोटी मीठो मानेर खाए ?

....

२. चित्रमा दिएको अन्न चिन्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।



३. चित्रमा दिइएको अन्नको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

....

....

....

४. विद्यालय नजिकैको खेतवारी वा टनेलमा अवलोकन भ्रमण जानुहोस् ।

भ्रमणका क्रममा निम्नकुरा पत्ता लगाई लेख्नुहोस् ।

(क) खेवारीको मालिकको नाम :...

(ख) लगाइएको अन्न वा तरकारीको नाम :..

(ग) लगाइएको बाली भित्र्याउने समय :

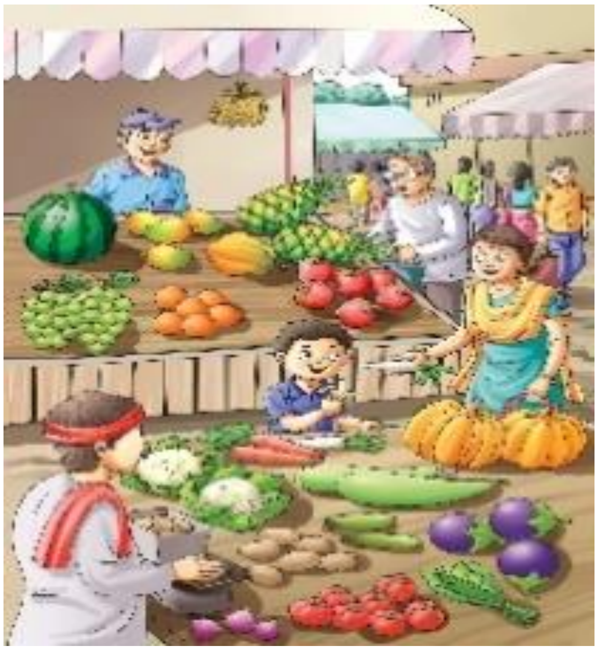
(घ) त्यसको रङ :.....................................

(ङ) बालीको प्रयोग :..................................

पाठ ९ व्यापार तथा सेवा

सिकाइ उपलब्धि

(क) टोलभित्रका विभिन्न व्यवसायको पहिचान र परिचय



क्रियाकलाप

क. तलको कथा पढ्नुहोस र पेशा व्यवसायबारे छलफल गर्नुहोस् ।

विमला पञ्चकन्याको वडा नं. ५ भद्रुटारमा बस्छिन् । उनका काकाले किराना पसल चलाउनुहुन्छ । काकीले सँगै चिया खाजाको पसल चलाउनुहुन्छ । उनका छिमेकीहरू सबै किसान हुन । उनीहरु अन्न बालीको खेती गर्छन् । खेतीगर्ने भाँडाकुँडा आरनमा बनाउन जान्छन । पारिपट्टी धर्मले आरन चलाउँछन । आरनमा कुटो, कोदालो, हँसिया, चुप्पी, कोदाली, बन्चरो खुकुरी बन्छ । उनको काकाको पसल नजिकै लुगा सिउने टेलर छ । उनका लुगा लक्ष्मी काकीले टेलरमा सिलाई दिनुहुन्छ । उनको घर तल भाँडावर्तनको पसल छ । त्यहीं नजिकै फलफूल, अनि गाउँमै बुनेका चकटी, गुन्द्रीको पसल छ ।

अभ्यास

१. तल दिइएको काम गर्ने मानिसलाई के भनिन्छ ? धर्को तानेर जोडा मिलाउनुहोस् ।

(क) खेती गर्ने मानिस	टेलर
(ख) लुगा सिलाउने मानिस	किसान
(ग) कुटो, कोदालो बनाउने मानिस	पसले
(घ) सामान बेच्ने मानिस	आरने

२. तपाईंको नजिक पर्ने बजार भ्रमणमा जानुहोस् । त्यहाँ के कस्ता सामनहरु पाइन्छन् सोधेर आउनुहोस् र कक्षामा छलफल गर्नुहो् ।

(सम्भाव्य साग्रीहरु: पाइने सामग्रीको नाम र मूल्य, कहँ बनेको ? गाउँघरमै हो कि बाहिरबाट ल्याएको ? आदिबारे छलफल गराउनुहोस् ।)

३. पढ्नुहोस् र दिइएको चार्ट देखाइ छलफल गर्नुहोस् ।

किनमेल गर्ने स्थानहरू भन्नाले मानिसहरूले आवश्यक सामग्री, खाद्यान्न, लत्ताकपडा आदि सामान किन्ने ठाउँहरू बुझिन्छ ।

किनमेल गर्ने स्थान र सामान

स्थानको नाम	**पाइने सामानहरू**
किराना पसल	चामल, नुन, तेल, साबुन, खानेकुरा
तरकारी बजार	तरकारी, फलफूल
लत्ताकपडा पसल	कपडा, लुगा, टोपी, जुत्ता
औषधी पसल	औषधी
मेला /महोत्सव	सबैथोक लत्ताकपडा, गहनाहरू, खेलौना, खानेकुरा
हार्डवेयर	सिमेन्ट, रड

४. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस ?

क) सिमेन्ट, रड कहाँ पाइन्छ ?

ख) कपडा, लुगा, टोपी, जुत्ता किन्न कहाँ जानुपर्छ ?

ग) चामल, नुन, तेल, साबुन कहाँ पाइन्छ ?

५. सोच्नुहोस् र किनमेल गर्ने सामानको सूची बनाउनुहोस् ।

तपाईंको आमाबुवा आज बजार जाँदै हुनुहुन्छ । उहाँहरूले तपाईंलाई घरको लागि के के सामान चाहिएको छ भनेर सोध्नुभयो । अब तपाईंले घरको लागि चाहिएको सामानको सूची बनाएर आमाबुवालाई दिनुहोस् ।

....

....

....

६. तपाईंको बजारमा पाइने कुनै सामग्रीको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ
१२

उद्योग

सिकाइ उपलब्धि

(क) टोलभित्रका विभिन्न व्यवसायको पहिचान र परिचय

क्रियाकलाप

क. तलको पाठ पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

१. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

पञ्चकन्या पालिकाको वडा नं. १ मा प्रसस्त आलु उत्पादन हुन्छ । यो वडालाई आलुक्षेत्र घोषण गरिएको छ । वडा नं. २ मा मेवा, केरा र तर्भुजाको क्षेत्र हो । वडा नं ३ अदुवाको पकेट क्षेत्र हो । वडा नं.४ अलैंचीको सम्भावना बोकेको क्षेत्र हो । वडा नं. ५ सुन्तलाको क्षेत्र मानिएको छ । सीतभण्डार, घरेलु सुठो उद्योग, जुस उद्योग आदि पञ्चकन्याका थप सम्भावित उद्योग हुन । कुटानी पिसानी उद्योग सबै वडामा चलेका छन् ।

२. तलको तालिका पढेको सुन्नुहोस् र के बाट के बन्दछ, बुझ्नुहोस् ।

स्थानीय वस्तु	बन्ने सामग्री
पराल	गुन्द्री
काठ	खाट
बाँस	भकारी
खोस्टा	चकटी

३. तलका स्थानीय वस्तुबाट के बन्छ , छलफल गर्नुहोस् र लेख्नुहोस् ।

स्थानीय वस्तु	बन्ने सामग्री
माटो	
ऊन	
खर	
छाला	
पात	
छ्वाली	

४. तपाईंको छरछिमेकमा घरेलु सामग्री बनाउने को हुनुहुन्छ ? घरमा सोधेर पत्ता लगाउनुहोस् ।

सामग्री	सामग्री निर्माण गर्नेको नाम
हलो	
कुटो, कोदालो हँसिया	
लुगा सिलाइ	
जुत्ता सिलाइ	
झ्याल, मेच, टेबल	

५. तल दिएका स्थानीय प्रविधिको प्रयोग के का लागि गरिन्छ ?

....

....

....

....

६. तलको काम गर्ने मानिसलाई के भनिन्छ ?

....

....

....

....

....

....

क्रियाकलाप

ख. चित्र हेर्नुहोस र छलफल गर्नुहोस् । तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

घर व्यवहार चलाउन हामीलाई पैसाको आवश्यकता पर्दछ । पैसा कमाउनको लागि विभिन्न काम गर्नु पर्छ । ती नै कामलाई पेशा भनिन्छ । माथि पहिलो चित्रमा चालक (ड्राइभर) ले गाडि कुदाएको देखिन्छ । अर्को चित्रमा सुचिकारले लुगा सिलाउँदै गरेको देखिन्छ । तेस्रो चित्रमा शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई पढाएको देखिन्छ । चौथो चित्र पसलको हो र पसलमा व्यापारीले सामान बेच्ने काम गर्छन । ड्राइभर, सुचिकार, शिक्षण, व्यापार सबै हाम्रा पेशाहरू हुन । यी बाहेका पनि हाम्रा धेरै पेशाहरू हुन्छन ।

अभ्यास

१. तपाईंलाई थाहा भएको पेशामा गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

पसले, किसान, ड्राइभर, शिक्षक, सिकर्मी, डकर्मी,
चित्रकार, सूचिकार, कर्मचारी, विश्वकर्मा, मोची, नर्स,
डाक्टर, ज्योतिषी, प्राध्यापक, खजान्ची, लेखन्दास, हली,
पुरेत, लामा, झाँक्री, चोर, डाँका, फोटोग्राफर, इन्जिनीयर,
पाइलट, वकिल,

२. तपाइँका छिमेकीहरूको पेशा तालिकामा भर्नुहोस :

छिमेकीको नाम	छिमेकीको पेशा

पाठ १३ खाद्यवस्तुको पहिचान

सिकाइ उपलब्धि

(क) परम्परागत खाद्यवस्तुको पहिचान र बनाउने सामान्य बिधिहरु

क्रियाकलाप

क. तलको सम्बाद अभिनय गरेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

घ्यू

फुर्वा : आमा, घ्यू कसरी बन्छ ?
आमा : घ्यू दहीबाट बनाइन्छ ।
डोल्मा : दहीबाट ? कसरी ?
आमा : पहिले दूध उमालेर दही जमाइन्छ ।
फुर्वा : अनि त्यसपछि के हुन्छ ?
आमा : दहीलाई मदानीले मथिन्छ ।
डोल्मा : मथेपछि के आउँछ ?
आमा : नौनी निस्कन्छ ।
फुर्वा : नौनी भनेको नै घ्यू हो ?
आमा : होइन, नौनीलाई तताए पछि घ्यू बन्छ ।
डोल्मा : हो ! अब हामी पनि घ्यू बनाउन सिक्यौं ।
आमा : हुन्छ । गाई ब्याएपछि धेरै दुध हुन्छ अनि बनाउनु पर्छ ।

(विद्याथीहरूलाई ३-३ जनाको समूहमा राखेर यो सम्वाद अभिनय गर्न लगाउने)

अभ्यास

१. चित्र बनाउनुहोस् ।

दूध	मखन	घ्यू

२. चित्र हेर्नुहोस् र के बाट बन्दछ ? बताउनुहोस् ।

ठेकी
....

मदानी
....

डोरी
....

कुँडे
....

३. धर्को तानेर जोडा मिलाउनुहोस्

पुरी

सेल

लाखमरी

जेरी

आलु तरकारी

४. तापईं सेलरोटी पकाउन सक्नुहुन्छ ? आज सेलरोटी पकाउने तरीका बरे कक्षामा छलफल गरौं ।

(छलफलको विषय : पिठो, तेल वा घ्यू, चीनी वा सखर, आगो, ताइ वा कराई, मरीच वा मसला)

५. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

(क) सेलरोटी कहिले पकाइन्छ ?

(ख) तिमीले सेलरोटी खाएको छ ?

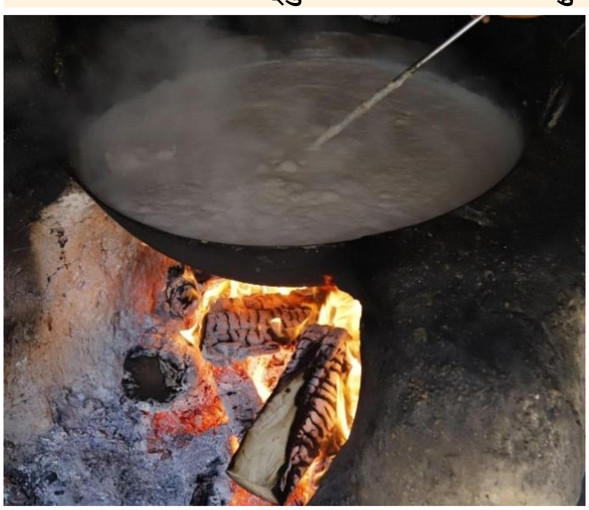
(ग) सेलरोटीमा के के मिसाएको हुन्छ ?

(घ) सेलरोटीको स्वाद कस्तो हुन्छ ?

(ङ) सेलरोटी कति दिन राख्न सकिन्छ ?

क्रियाकलाप

ख. तलको कथा पढ्नुहोस र छलफल गर्नुहोस् ।



खूवा

विमला कक्षा २ मा पढ्छिन् । उनी गाउँमा बस्छिन् । उनको घरमा एउटा गाई थियो । गाईले हरेक बिहान धेरै दूध दिन्थ्यो । एकदिन विमलाले आमालाई सोधिन्, "आमा, आज दूधबाट के बनाउने हो ?" आमाले मुस्कुराउँदै भन्नुभयो, "आज हामी खुवा बनाउँछौं ।" विमला धेरै खुशी भइन् । आमाले ठूलो कराहीमा दूध हालेर बिस्तारै तताउन थाल्नुभयो । विमला पनि छेउमै बसेर चम्चाले चलाउन थालिन् ।

बिस्तारै दूध बाक्लो हुँदै गयो । धेरै समयपछि त्यो सेतो दूध मिठो खुवामा परिणत भयो । "वा ! कति राम्रो !" विमलाले भनिन् । आमाले भन्नुभयो, "खुवा धेरै स्वादिलो हुन्छ । यसबाट मिठाई पनि बनाउन सकिन्छ । यसैबाट पेडा, वर्फी, लड्डु, बनाउन सकिन्छ ।" विमलाले खुवा खाइन् । उनलाई धेरै मिठो लाग्यो । उनले भनिन्, "आमा, यो त निकै स्वादिलो रहेछ !" आमाले थप्नुभयो, "खुवा स्वास्थ्यका लागि पनि राम्रो हुन्छ । यसले शरीरलाई बलियो बनाउँछ र ऊर्जा दिन्छ ।"

त्यसपछि विमलाले सिकिन् ।दूधबाट खुवा बनाउन सकिन्छ । खुवा स्वादिलो हुन्छ । खुवाले शरीरलाई बलियो बनाउँछ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् ।

खुवा कसरी बन्छ ?	शक्ति दिन्छ,, शरीर बलियो बनाउँछ
खुवाको फाइदा के हो ?	दूध तताएर
खुवा के जस्तो हुन्छ ?	बाक्लो र मिठो हुन्छ

२. तल दिइएका प्रश्नको उत्तर छानी सही उत्तरमा अक्षर लेख्नुहोस् ।

(क) विमला कुन कक्षामा पढ्छिन् ?	खुवा बनाउनु भयो ।
(ख) विमलाको घरमा कुन जनावर थियो ?	मिठो र बाक्लो हुन्छ ।
(ग) गाईले के दिन्थ्यो ?	विमला कक्षा २ मा पढ्छिन् ।
(घ) आमाले दूधबाट के बनाउनु भयो ?	दूध दिन्थ्यो ।
(ङ) खुवा बनाउन के गरिन्छ ?	गाई थियो ।
(च) खुवा कस्तो हुन्छ ?	शरीर बलियो बनाउँछ र शक्ति दिन्छ ।
(छ) खुवाले के फाइदा गर्छ ?	दूध तताइन्छ ।

३. तपाईंलाई मनपर्ने खानेकुराको चित्र बनाइ नाम लेख्नुहोस् ।

पाठ १४ खेलकुद, योग र स्वस्थ्य

सिकाइ उपलब्धि

(क) टोलछिमेकमा खेलिने खेल, नृत्य र अभिनय परिचय

खेलकुद

क्रियाकलाप

क. तलको पाठ पढ्नुहोस् र कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

मानिसलाई खाना पानी हावा जस्तै खेलकुद पनि चाहिन्छ । शरीर स्वस्थ्य राख्न खेलकुदले मद्दत गर्दछ । पञ्चकन्या गाउँपालिकामा हरेक वर्ष खेलकुद प्रतियोगिता हुन्छ । यस प्रतियोगितालाई राष्ट्रपति रनिङ्ग शिल्ड भनिन्छ । यस प्रतियोगितामा पञ्चकन्याका मा. वि. ले भाग लिन्छन् । विजेता खेलाडीलाई पञ्चकन्या गाउँ पालिकाले पुरस्कार दिन्छ ।

यो खेलका लागि विद्यालयले पनि विद्यार्थीहरुलाई विशेष तयारी गराउँदछ । यो खेल कालिका मा वि को खेल मैदानमा हुने गरेको छ । प्रतियोगितालाई पालिका भरी उत्सबको रुपमा लिइन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) खेलकुदले हामीलाई के गर्न मद्दत गर्छ ?

(ख) गाउँपालिकाले हरेक बर्ष के गर्दछ ?

(ग) गाउँपालिकामा आयोजना हुने प्रतियोगिताको नाम के हो ?

(घ) राष्ट्रपति रनिङ शिल्डमा कस्ले भाग लिन्छन ?

(ङ) प्रतियोगिताका विजयीलाई कस्ले पुरस्कार दिन्छ ?

क्रियाकलाप

ख. तलको पाठ पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय ठाँटीभन्ज्याङ्मा छ । शुसीला त्यसै विद्यालयमा कक्षा २ मा पढ्छिन् । शुक्रबार खाजा समय पछि पढ्नु पर्दैन । अतिरिक्त क्रियाकलाप हुन्छ । कहिले खेलकुद कार्यक्रम हुन्छ । कहिले नाचगान हुन्छ । कहिले सरसफाइको काम हुन्छ । कहिले कथा कविता वाचन हुन्छ । आज सरसफाइको काम थियो । शुसीला र साथीहरु मिलेर कक्षाकोठा र आँगन सफा गरे । गुरुआमाले उनीहरुलाई घरको आँगन पनि सफा राख्न सिकाउनुभयो । उनीहरु खुसी भए ।

अभ्यास

तपाईंको विद्यालयमा हरेक शुक्रबार हुने खेलकुदका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

२. रुमाल लुकाइ खेल खेलौं ।

(तरिका: सबै विद्यार्थी घेरामा बस्ने, एक जना रुमाल लिएर घुम्ने, कसैको पछाडि रुमाल राख्ने, रुमाल पाएकोले उठेर दौडिने)

३. तपाईंलाई मनपर्ने खेल कुन हो त्यो खेल कसरी खेलिन्छ साथीलाई बताउनुहोस् ।

४. तपाईंले खेल्नुभएको खेलमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

डण्डिवियो, कपर्डी, गट्टा, खल्याङ्खुट्टी, भित्र-बाहिर,
भेडेगाँठो, रुमाल लुकाइ, बाघचाल, लुँडो, छोइडुम, दौड,
हाइजम्प, लङजम्प, भलिबल, लक्कुढाल्ने, अभिनय

५ चौरमा गएर रिले खेल खेल्नुहोस् ।

६. हरेक वर्ष माघे सँग्रान्तीको दिन लाग्ने गोरुजुदाइ पर्वको बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस।

ख. योग र ध्यान

क्रियाकलाप

ग. चित्र हेर्नुहोस् र पाठ पढेको सुन्नुहोस् ।

प्राणायाम योग भनेको श्वास फेर्ने तरिका हो । यसले शरीरलाई स्वस्थ राख्छ र मनलाई शान्त बनाउँछ । प्राणायाम गर्दा : एउटा नाकले श्वास भित्र तान्ने र अर्कोले बाहिर फाल्ने । नाकबाट छिटो-छिटो श्वास फाल्ने । आँखा बन्द गरेर मधुर गुनगुन आवाज निकाल्ने ।

१. कक्षामा शिक्षकसँगै अनुलोम-विलोम अभ्यास गर्नुहोस् ।

ध्यान मूद्रामा बसेर नाकको एउटा प्वालले सास तान्ने र अर्को प्वलबाट सास छोड्ने प्रकृयालाइ अनुलोम विलोम भनिन्छ । अनुलोम विलोम गर्दा मानसिक तनाव कम हुन्छ । शरीर फूर्तिलो हुन्छ । अब हामी पनि अनुलोम विलोम कक्षा मै एकैछिन अभ्यास गरौं । यो कार्य घरमा विहान उठ्ने वित्तिकै गर्नु राम्रो हुन्छ

अभ्यास

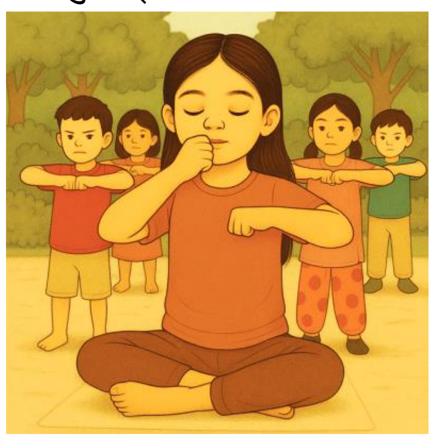
१. योगमा सूर्य नमस्कार विधि:

सूर्य नमस्कार १२ प्रकारको योग आशन हो । तिनको नम यस प्रकार छ । यो १२ सूर्यको नम पनि हो ।

१. ॐ मित्राय नमः	५. ॐ खगाय नमः	९.ॐ आदित्याय नमः
२. ॐ रवये नमः	६. ॐ पूष्णे नमः	१०. ॐ सवित्रे नमः
३. ॐ सूर्याय नमः	७. ॐ हिरण्यगर्भाय नमः	११. ॐ अर्काय नमः
४. ॐ भानवे नमः	८. ॐ मरीचये नमः	१२. ॐ भास्कराय नमः

२. चित्रमा दिएजस्तै गरी सूर्य नमस्कार आशन गर्नुहोस् ।

३. नमस्कार प्राणायाम अभ्यास गर्नुहोस् ।



४. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क) शरीर स्वस्थ र लचिलो हुन्छ ।

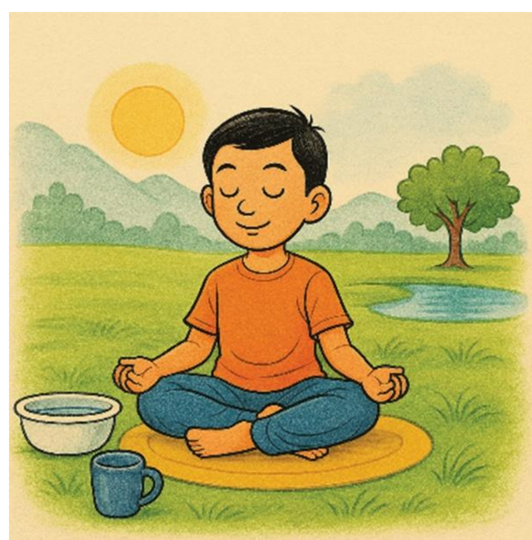
ख) मन एकाग्र र शान्त हुन्छ ।

ग) तनाव, क्रोध, डर कम हुन्छ ।

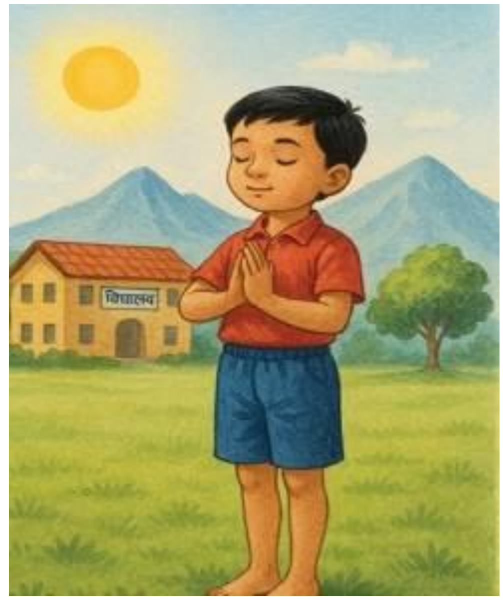
घ) पाचन, निन्द्रा, स्मरणशक्ति सुधार हुन्छ ।

५. गीत गाउनुहोस् ।

बिहान सबेरै उठेर
हात मुख धुने हो ।
शान्त ठाउँमा बसेर
ध्यान योग गर्ने हो ।
योग गर्ने बानीले
स्वास्थ राम्रो हुने भो



पढ्न जाँगरिला भएका
हाम्रो बावु नानी हो ।



६. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. कस्तो ठाउँमा बसेर योग गर्नुपर्छ ?

....

ख. कस्तो बानी राम्रो हुन्छ ?

....

ग. के गर्दा पढ्न जाँगर चल्छ ?

....

घ. बिहानै उठेर के गर्ने हो ?

....

७. सूर्य नमस्कारको अभ्यास गर्नुहोस् ।

ग. नृत्य र अभिनय

क्रियाकलाप

ग. तलको पाठ पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

मंगल तामाङ पञ्चकन्या ४ मा बस्छन । छिमेकी दिदी फूलमायाँको विवाह थियो । विवाहमा जन्ति र घरगाउँले मिलेर दोहोरी गीत गाए । जोरमादल घन्केको थियो । मंगलका दाइ बुद्धवीर र ठूलीकान्छी मज्जाले नाचिरहेका थिए । मंगललाई पनि नाच्न मन लाग्यो । उनी नाच्न थाले । मंगलको नाच देखेर सबै चकित परे । उनको गोडाको चाल, कम्मरको मर्काइ, हात घुमाइ र आँखाको इशारा अद्भूत थियो । नाच सकियो । सबैले मंगललाई हौसला बढाउन ताली बजाए । मंगलले वरिपरी घुमेर टाउको निहुराएर अभिवादन गरे । साँझ रमाइलो भयो ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

(क) मंगल तामाङ कहाँ बस्छन ?

(ख) जन्ति र घरगाउँले मिलेर के गरे ?

(ग) मंगललाई के गर्न मनलाग्यो ?

(घ) मंगलको नृत्य कस्तो थियो ?

(ङ) तपाईंले कहिल्यै नाच्नुभएको छ ?

२. खाली ठाउँमा दिइएको शब्द राखी वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

रमाइलो, जन्ति, , चाल, ताली, नाच्न

(क) विवाहमा .... आउँछन् ।

(ख) मादलको तालमा .... सजिलो हुन्छ ।

(ख) नाच्दा हात गोडा र शरीरको .... मिलाउनु पर्छ ।

(घ) नाच्ने मानिसलाई हौसला दिन दर्शकले .... बजाउनु पर्छ ।

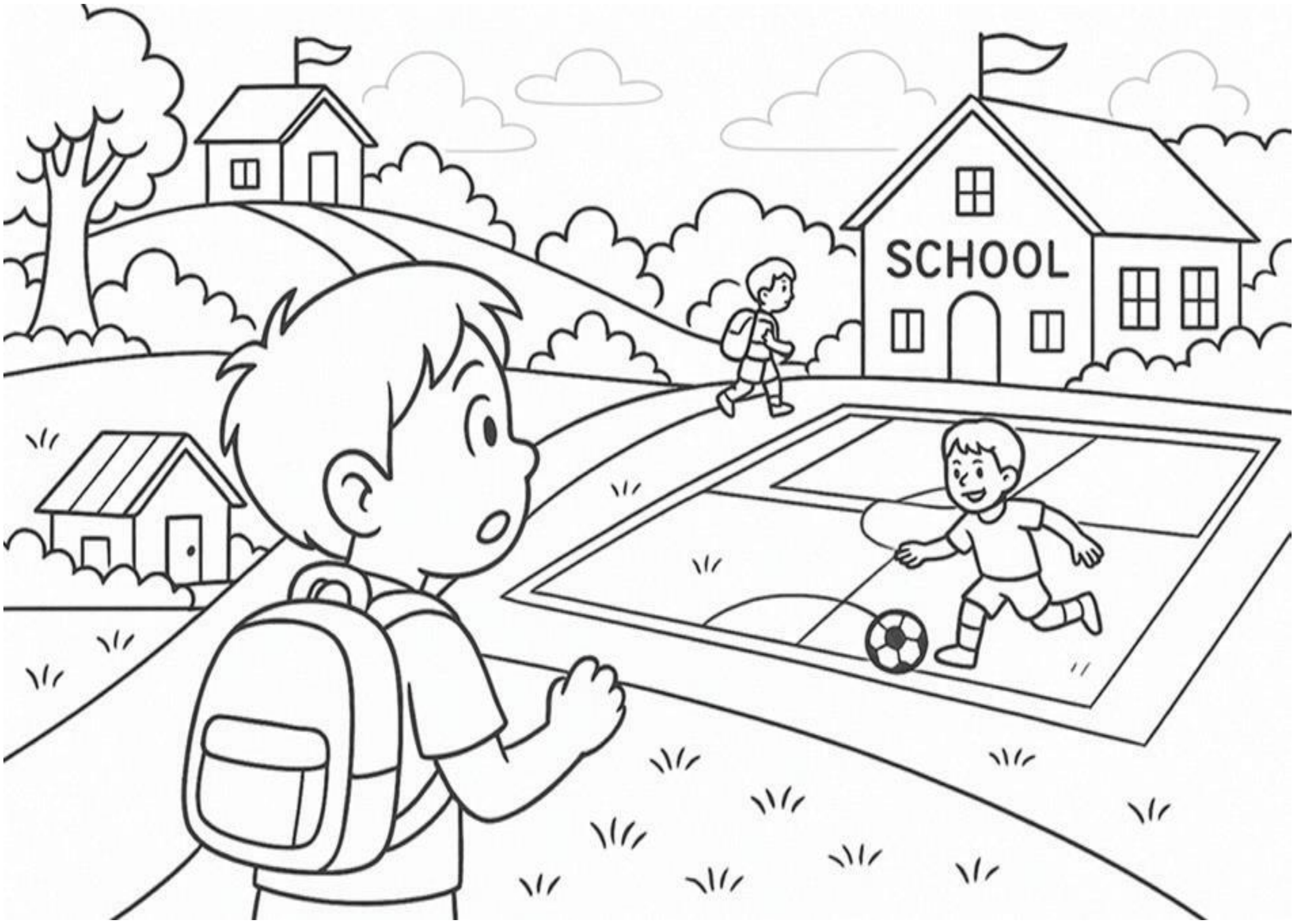
(ङ) मलाई नाच हेर्न .... लाग्छ ।

क्रियाकलाप

घ. कक्षामा सबै मिलेर गीत गाउनुहोस् ।

सडक माथि स्कूल छ, घरै छेउमा
आफु धेरै हिंड्नुपर्छ, अन्त गएमा ।
साथी भेट्न गएं म त, पुस्तकालयमा
सबै जना पढ्दै, सिक्दै, कक्षाकोठामा ।
आऊ हामी साथी बनौं, पहिलो भेटमा
सँगै हामी रमाइलो गरौं, बिदाको बेलामा ।

१. तल दिएको चित्रमा रङ भर्नुहोस् ।



क्रियाकलाप

ङ. कक्षामा दिइएको गीत गाउँनुहोस् र नाच्नुहोस् ।

मेरा बाबा दौरा सुरुवाल कोट लाउने,
आमा मेरी धोती चोलो लगाइ गाउने ।
दाजु मेरो मेला जाँदा पाइन्ट लाउने,
भाउजूले साडी लगाइ गीत गाउने ।
आँगनमा नाच्छु म त घाँगर लाएर,
भाइपनि स्कुल जान्छ ड्रेस लाएर ।
गुरुआमा आउनुहुन्छ कुर्था भिरेर,
कथा भन्नुहुन्छ गुरु टोपी लाएर ।

क्रियाकलाप

च. तल दिइएको नाटक अभिनय गर्नुहोस् ।

मेरो विद्यालय, मेरो घर

दृष्य १. घर

आमा : आकाश, उठ बाबु ! विद्यालय जाने बेला भयो ।

आकाश : (आलस्य गर्दै) आमा, आज विद्यालय नजाने ।

धर्ती : दाजु, किन ? आज त विद्यालयमा खेल पनि हुन्छ नि !

आकाश : (चिन्तित हुँदै) मेरो होमवर्क पूरा भएको छैन ...... सरले गाली गर्नुहुन्छ !

आमा : डराउनुपर्दैन बाबु । सत्य कुरा भन्नु, अनि आजै पूरा गर्नु । कुरा बुझिहाल्नुहुन्छ नि ।

आकाश : ठीक छ आमा, म जान्छु नि त !

दृष्य २. विद्यालयमा

शिक्षक: नमस्ते बाबुनानीहरू !

सबै : नमस्ते सररम्याडम !

शिक्षक : सबैले आआफ्नो होमवर्क देखाउ त । - शिक्षकले सबैको होमवर्क हेर्नुहुन्छ ।)

शिक्षक : आकाश, तिम्रो होमवर्क देखाऊ ।

आकाश : (डराउँदै) सर.... मैले पूरा गर्न सकिनँ । माफी चाहन्छु । सरी सर । (केही क्षण शान्त वातावरण)

शिक्षक : (मुस्कुराउँदै) आकाश, गल्ती स्वीकार्नु राम्रो कुरा हो । आज तिमी कक्षामै पूरा गर ।

आकाश : धन्यवाद सर !

धर्ती : सर, म आकाशलाई सहयोग गर्छु ।

शिक्षक : धेरै राम्रो ! साथीलाई सहयोग गर्नु राम्रो बानी हो ।

दृष्य ३. घर

आमा : आजको विद्यालय कस्तो भयो ?

आकाश : सुरुमा डर लाग्यो, तर सरले सहयोग गर्नुभयो ।

धर्ती : हामीले मिलेर होमवर्क पूरा गर्यौं ।

आमा : त्यो त धेरै राम्रो !

आकाश : अब म समयमै काम गर्छु ।

अभ्यास

१. खुसी भएको बेला कस्तो हुन्छ ? डर लागेको बेला कस्तो हुन्छ ? बताउनुहोस् अनि अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

२. विद्यालयको वार्षिक उत्सबमा प्रदर्शन गर्न सम्बाद तयार गर्नुहोस् र अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।