कक्षा ३

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 - ३

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 गर्दछौं।

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 जैविक विविधता	5
एकाइ २ भौगोलिक अवस्था	
पाठ ३ हाम्रो भुगोल	10
पाठ ४ प्राकृतिक सम्पदा तथा जलस्रोत	15
एकाइ ३ प्रकोप तथा विपद व्यवस्थापन	
पाठ ५ जोखिम पहिचान	22
एकाइ ४ धार्मिक, साँस्कृतिक, ऐतिहासिक, पर्यटकीय र भाषिक सम्पदा	
पाठ ६ जात जाति, भेषभुषा र रहनसहन	28
एकाइ ५ सामाजिक मुल्य मान्यता र व्यवहार	
पाठ ७ मेरो परिचय	36
एकाइ ६ सामाजिक जनजीवन र संघसस्था	
पाठ ८ छिमेकि	41
एकाइ ७ स्थानिय पेशा,व्यवसाय र आर्थिक क्रियाकलाप	
पाठ ९ कृषि	46
पाठ १० पेशा व्यबसाय	51
पाठ ११ उद्यम	56
एकाइ ८ स्थानिय ज्ञान सिप र प्रविधि	
पाठ १२ जैविक मल र खेती	59
एकाइ ९ स्थानिय खेलकुद तथा योगको अभ्यास शारिरीक सुस्वास्थ्य	
पाठ १३ स्थानिय खेलकुद, ध्यान	67
एकाइ १० कम्प्युटर	
पाठ १४ कम्प्युटर	72

पाठ १ हाम्रो सेरोफेरो

सिकाइ उपलब्धि

(क) स्वच्छ वातावरणको परिचय दिन
(ख) स्वच्छ वातावरण हुन आवश्यक पक्षहरु बताउन
(ग) स्वच्छ वातावरणबाट हुने फाइदाहरु बताउन

क्रियाकलाप

क. तलको पाठ पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

वन जङ्गल, बोटविरुवा, पानी, ढुंगा, माटो नै वातावरण हो । वीणाको घर मिलिजुली डाँडामा छ । उनको घर नजिक वन छ । त्यो वनमा उत्तीस, सल्लो, साल र आँपका बोटहरू पाइन्छन् । त्यहाँ चिलाउने, लाँकुरीका ठुला रुखहरू छन् । सिमल र चाँपका बोटहरूमा फूल फुलेर ढकमक्क छन् । कपुर र धुपीका बोट मगमग बसाएका छन् । निमारो, अमारो, खस्रेताका बोटहरू पनि उम्रिएका छन् । मिलिजुली वनमा बुट्यानका साथै वनमारा, तितेपाती, गन्धे जस्ता झारहरू प्रशस्त छन् । यहाँ स्वच्छ हावापानी र सफा वातावरण छ ।

अभ्यास

१.ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क) वनमा धेरै बोट, बुट्यान र झारहरू पाइन्छन् । ☐

ख) सिमल र चाँपका फूल बास्नादार हुन्छन् । ☐

ग) बोटबिरुवा जोगाउदा वातावरण सफा हुन्छ । ☐

क्रियाकलाप

ख. हाम्रो कक्षा सफा गरौं ।

(शिक्षकः विद्यार्थीलाई साना समूहमा बाँड्ने । कसैले कागज टिप्ने, कसैले टेबल मिलाउने । सबैले मिलेर कक्षा सफा गर्ने कार्य गराउनुहोस् ।)

क्रियाकलाप

ग. तलको कथा पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

अस्मिता, विराज र विमल सप्तकन्या आधारभूत विद्यालयमा कक्षा २ मा पढ्थे । एक दिन शिक्षकले भन्नुभयो, "नानीबाबुहरू, भोलि हामी विद्यालयमा वृक्षारोपण गर्नेछौं।" विद्यार्थी धेरै खुसी भए । भोलिपल्ट सबैले साना बिरुवा लिएर विद्यालय आए । कसैले फूलको बिरुवा ल्याए, कसैले अम्बाको बिरुवा ।

शिक्षकले खाल्डो कसरी खन्ने र बिरुवा कसरी रोप्ने भनेर सिकाउनुभयो । विराजले माटो खन्यो । अस्मिताले बिरुवा समातिन् । बिमलले पानी हाल्यो । एउटा बिरुवा ढल्यो । "ए बाबा ! बिरुवा त लड्यो " बिमल करायो । सबै विद्यार्थी दौडिए । शिक्षकले भन्नुभयो, "नआत्तिनुहोस्, हामी फेरि ठिकसँग रोपौँ ।" सबैले मिलेर बिरुवा सीधा बनाए । फेरि माटो हालेर पानी दिए ।

केही दिनपछि बिरुवामा हरिया पात पलाए । विद्यालय अझै सुन्दर देखिन थाल्यो । शिक्षकले भन्नुभयो, "रुखले हामीलाई सफा हावा, फलफूल र छायाँ दिन्छ ।" विद्यार्थीरू खुसी हुँदै भने, "हामी अझ धेरै बिरुवा रोप्छौँ !"

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) कथाका मुख्य पात्रहरू को-को हुन् ?
(ख) नानीबाबुहरूले विद्यालयमा के गरे ?
(ग) बिरुवा किन ढल्यो ?
(घ) बिरुवा कसले समातिन् ?
(ङ) रुखले हामीलाई के दिन्छ ?

२. तल दिइएको शब्द छानी खालीठाउँ भर्नुहोस् ।

(पानी, बिरुवा, वृक्षारोपण, माटो, सफा)
(क) नानीबाबुहरूले विद्यालयमा .... रोपे ।
(ख) विराजले .... खन्यो ।
(ग) बिमलले बिरुवामा .... हाल्यो ।
(घ) रुखले हामीलाई ....हावा दिन्छ ।
(ङ) सबै बाबुनानीहरू मिलेर .... गरे ।

३. ठीक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क. बाबुनानीहरू विद्यालय घुम्न गएका थिए ।
ख. शिक्षकले बिरुवा रोप्न सिकाउनुभयो ।
ग. बिमलले पानी हाल्यो ।
घ. रुखले फोहोर हावा दिन्छ ।
ङ. सबैले मिलेर काम गरे ।

क्रियाकलाप

घ. तल दिइएको दुइ चित्रमा नानीबाबुहरु के गरिरहेका छन् ? भन्नुहोस् ।

चित्र क

चित्र ख

(क) चित्रमा नानीबाबुहरूले के गरिरहेका छन् ?

(ख) बिरुवालाई किन पानी हालिन्छ ?

(ग) तिमीले कहिल्यै बिरुवा रोपेका छौ ?

क्रियाकलाप

ङ. चित्र छलफल गर्नुहोस् र तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

स्वच्छ वातावरण भनेको सफा हावा, सफा पानी र सफा वरिपरिको ठाउँ हो । स्वच्छ वातावरणले हामीलाई स्वस्थ र खुसी बनाउँछ । सफा वातावरणमा बस्दा रोग कम लाग्छ । सफा ठाउँ हेर्दा रमाइलो र आनन्द लाग्छ । रुखबिरुवाले ताजा हावा दिन्छन् । फोहोर नराख्दा झिँगा, लामखुट्टे कम हुन्छन् । सफा विद्यालय र घर राम्रो देखिन्छ ।

अभ्यास

१. उत्तर दिनुहोस् ।

क. वातावरण भनेको के हो ?

ख. हामीलाई स्वस्थ्य राख्न के चाहिन्छ ?

ग. सफा वातावरणमा बस्दा के हुन्छ ?

घ. के ले ताजा हावा दिन्छ ?

ङ. तिम्रो घर र विद्यालयको वातावरण कस्तो हुनुपर्दछ ?

२. तपाईंलाई मनपर्ने रुखको चित्र बनाउनुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पाठ
२

जैविक विविधता

सिकाइ उपलब्धि

स्थानिय क्षेत्रमा पाइने बोटबिरुवाको जानकारी दिन

क्रियाकलाप

क. चित्र हेरी शब्द पढ्नुहोस् ।

गुर्जो | अदुवा | घ्यूकुमारी | अलैची

घोड्थाप्रे | तुलसी | टिम्मुर | बोजो

जडीबुटी भन्नाले वन-जङ्गलमा वा हाम्रो गाउँघरमा पाइने प्राकृतिक बिरुवाहरू हुन् । जसको जरा, पात, फूल वा फल स्वास्थ्यका लागि उपयोगी हुन्छन् । यी बुटीहरूबाट औषधी बनाइन्छ, जसले रोग निको पार्न मद्दत गर्छ ।

अभ्यास

१. तपाईंले देख्नुभएको तीनवटा जडिबुटीको नाम लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. पाठ पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् ।

हाम्रो गाउँपालिकामा धेरै वनजङ्गल छन् । यहाँ विभिन्न औषधीमुलक बोट बिरुवाहरू पाइन्छन् । हाम्रो पुर्खाले यसैलाई औषधीको रुपमा प्रयोग गर्दथे । यस्ता जडिबुटीहरूले हामीलाई स्वस्थ्य राख्न मद्दत गर्छन् । यहाँ घोडताप्रे पाइन्छ । कम्मर दुखेको, रुघा लाग्दा घोडताप्रे खाने गरिन्छ । वनमा पाइने गुर्जोको डाँठले रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ । टिमुरले दाँत दुखेको निको पार्छ । अदुवाले चिसो तथा रुघाखोकीमा फाइदा गर्छ । घाँटी दुखेमा अलैंची पोलेर खाँदा स्वास्थलाई राम्रो गर्दछ । यसका साथै गुन्दरगाना, बाडुलपाते, रानीसिन्का, तुलसीले हामीलाई फाइदा पुऱ्याउँछ । कतिपय जडिबुटीहरू हाम्रो करेसाबारीमा लगाउन सकिन्छ ।

अभ्यास

१. पाठमा भएका जडिबुटीको नाम लेख्नुहोस् ।

२. शिक्षकसँग चित्र छलफल गर्नुहोस् ।

साल

उत्तिस

सिमल

चाँप

चिलाउने

चिराइतो

क्रियाकलाप

ग. तल दिएको चर्ट पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् ।

रूखको नाम	कस्तो देखिन्छ ?	के मा प्रयोग गरिन्छ ?
साल	अग्लो, सिधा, बाक्लो पात	घर बनाउने, बलियो काठ
उत्तिस	छिटो बढ्ने, हल्का काठ	फर्निचर बनाउने, कागज बनाउन
सिमल	अग्लो रूख, फलमा सेतो भुवा	सिरक, तकिया बनाउन, औषधीमा प्रयोग
चाँप	ठूला पाते, छायाँ दिने रूख	रङ निकाल्न
चिलाउने	बाक्लो पात, गम हुने	घर बनाउने

अभ्यास

३. बोट बिरुवाको नाम र कामका आधारमा १/१ वाक्य बनाउनुहोस् ।

उत्तिस	....
चाँप	....
चिलाउने	....

४. उपयोगिताका आधारमा कुन बोटबिरुवा हो चिनेर नाम लेख्नुहोस् ।

उपयोगिता	बोट बिरुवाको नाम
घर वा विद्यालयमा रहेको काठको दलिन, भऱ्याङ, झ्याल, ढोका	
घरको डोको, नाङ्ला, भकारी	
गाईवस्तुका लागि घाँस	
दाउरा बाल्न प्रयोग हुने बोट	
बास्नादार बोट	

५. जोडा मिलाउनुहोस् ।

चिलाउने	वस्तुलाई घाँस खुवाउन
साल	दाउराको रुपमा प्रयोग
बाँस	फ्ल्याक बनाउन
उत्तिस	खाना अरुचि, खटिराको दवाई
तुलसी	भकारी, डोको, बनाउन
अमारो	घर बनाउन थाम, दलिन बनाउन

क्रियाकलाप

घ. लय हालेर कविता पढ्नुहोस् ।

चारैतिर हरियाली धुपी सल्लाको
वरिपरि सजिएको मनै लोभ्याको
सिमलको फूल राम्रो हाम्रो गाउँमा
उत्तिस, चाँप पाउने हाम्रो ठाउँमा
गाँजा र बाबरी तुलसीको बोट
तितेपाती, अबिजालो सल्लाको खोट
बोझो र अदुवा रोपौँ खेतबारीमा
रोग लागे ओखती हाम्रै घरमा
चिलाउने र सालको काठ
फर्निचरमा बनाउनु छ खाट
जीव र जन्तुको शितल छहारी
नमासौं बोटबिरुवा हाम्रो चिनारी

अभ्यास

१. कविताका आधारमा बोटबिरुवाको प्रयोग के मा गरिन्छ लेख्नुहोस् ।

....

....

२. छलफल गरी उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. तपाईंको घर नजिकै रहेको चारवटा बोटबिरुवाको नाम लेख्नुहोस् ।

ख) तपाईंको घर वा विद्यालय नजिकै पाइने चार जडिबुटीका वनस्पतीको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) बोटबिरुवाहरूबाट हुने तीन फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

३. तपाईंको घर आँगनमा भएको एउटा बोट वा बिरुवाको चित्र बनाउनुहोस् ।

विषयगत क्षेत्र २

भौगोलिक अवस्था

पाठ ३ हाम्रो भुगोल

सिकाइ उपलब्धि

(क) आफु बसेको ठाउँको भु-बनोटको बारे बताउन

क्रियाकलाप

क. पाठ पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् ।

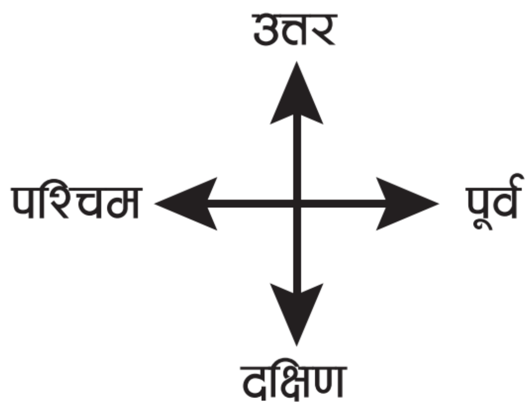
हाम्रो पञ्चकन्या गाउँपालिका बागमती प्रदेशको नुवाकोट जिल्लामा पर्दछ । यस गाउँपालिकामा ५ वटा वडा छन् । सबै वडाको आ-आफ्नै क्षेत्र तोकिएको छ । त्यही क्षेत्र छुट्टिने स्थानहरू नै सिमाना हुन । पूर्व, पश्चिम, उत्तर र दक्षिण गरी सिमाना चारैतिर तोकिएको हुन्छ । सिमाना पुल, खोल्सा, कुलो, बाटाघाटा, विद्यालय, डाँडा, आदिले छुट्याएको हुन्छ । हाम्रो गाउँपालिका, वडा, विद्यालय, घर आदिको पनि सिमाना

यसरी नै तोकिएको हुन्छ । सिमाना भित्रको भूभाग क्षेत्रफल हो । पञ्चकन्या गाउँपालिकाको क्षेत्रफल ५३.४७ वर्ग कि.मि. छ ।

आउनुहोस्, हाम्रो विद्यालयको सिमाना र क्षेत्रफलबारे पनि अभ्यास र चर्चा गरौं ।

अभ्यास

१. चार दिशा पत्ता लगाउनुहोस् ।



(पूर्व दिशा सुर्य उदाउने तर्फ फकर्ने , पश्चिम दिशा आफ्नो ढाड फर्किएको क्षेत्र(सुर्य अस्ताउने) हुने, बाँया हात भएको क्षेत्र उत्तर र दाँया हात भएको क्षेत्र दक्षिण हो भनेर बताउनुहोस् । सोही अनुसार सबै विद्यार्थीलाई चार दिशाको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।)

क्रियाकलाप

ख. पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

खोमकुमारी राष्ट्रिय मा वि मा कक्षा ३ पढ्छिन् । उनको विद्यालयको पूर्वमा सडक पर्दछ । पश्चिममा मानिसहरुको बारी छ । कपिलेश्वरको मन्दिर पनि पश्चिममा नै छ । उत्तरमा भिरालो परेको पाखा छ । र दक्षिणमा पनि बाटो पर्दछ । विद्यालयबाट तल हेर्दा रमाइलो थानसिं फाँट देखिन्छ । उनका विद्यालय ठाँटिभन्ज्याङमा पर्दछ । यो ठाउँ तीन तिरबाट अग्लो ठाउँमा छ । यहाँको जमिनमा अन्नबाली र तरकारी प्रशस्त उत्पादन हुन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क. खोमकुमारी कुन विद्यालयमा पढ्छिन् ?

ख. राष्ट्रिय मा वि को पूर्वमा कुन ठाउँ पर्दछ ?

ग. राष्ट्रिय मा वि को कुन दिशामा कपिलेश्वरको मन्दिर पर्दछ ?

२. तपाईंको बारेमा बताउनुहोस् ।

क. तपाईंको विद्यालयको पूर्वमा के रहेको छ ?

ख. त्यसैगरी उत्तर, पश्चिम, दक्षिणतिर के के छ ?

ग. तपाईंको विद्यालय तपाईंको घरबाट कुन दिशामा पर्दछ ?

घ. तपाईं बस्नुभएको वडा कार्यालय तपाईंको विद्यालयबाट कुन दिशामा पर्दछ ?

ङ. तपाईंको विद्यालयको दक्षिण दिशामा कस्तो भूवनोट रहेको छ ?

३. तपाईंको घरदेखि विद्यालयसम्म जानो बाटोको नक्सा बनाएर देखाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

ग. पाठ पढ्नुहोस् र सोही अनुसार गर्नुहोस् ।

वडाको सिमाना

पर्मी कालिका माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा ३ मा पढ्छिन् । एक दिन कक्षामा वडाको सिमानाबारे कुरा भयो । पर्मीको मनमा प्रश्न उठ्यो, "हाम्रो वडा कहाँसम्म फैलिएको होला त ?" भोलिपल्ट पर्मी आफ्नो बाबासँग कविलास वडा कार्यालय पुगिन् । अध्यक्षज्यू कार्यकक्षमै हुनुहुन्थ्यो । पर्मीले सोधिन्, "अध्यक्षज्यू, हाम्रो वडाको सिमाना कहाँसम्म पर्छ ?" अध्यक्षज्यू मुस्कुराउँदै भन्नुभयो, "तिमी जस्तो जान्न खोज्ने विद्यार्थी देख्दा खुसी लाग्यो ।" उहाँले नक्सा देखाउँदै भन्नुभयो, "यो हो हाम्रो वडा,।" रमिलाले सबै कुरा टिपिन् र खुसी हुँदै भनिन्, "मैलै सिमाना मात्र होइन, आफ्नो ठाउँ पनि राम्ररी चिनें !" तपाईंले नी ?

अभ्यास

१. आफ्नो वडाको सूचना सङ्कलन गर्नुहोस् र तालिकामा भर्नुहोस् ।

पञ्चकन्याँ गाउँपालिका ....वडा कार्यालय,.................. पञ्चकन्या	
वडाको पूर्व सिमाना	
वडाको पश्चिम सिमाना	
वडाको उत्तर सिमाना	
वडाको दक्षिण सिमाना	
वडाको क्षेत्रफल	
वडाको सम्पर्क नं.	

२. वडाको सिमानाहरूलाई जोड्दै आफ्नो वडाको नक्साचित्र कोर्नुहोस् ।

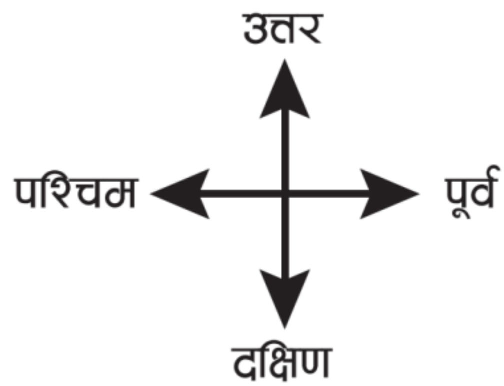
३. वडाको सिमानामा पर्ने ठाउँको नाम लेख्नुहोस् ।

क) पूर्वतिर :

ख) पश्चिमतिर :

ग) उत्तरतिर :

घ) दक्षिणतिर



४. नक्सा हेर्नुहोस् र निम्न कार्यहरू गर्नुहोस् ।

क) माथिको नक्सामा तपाईंको वडाको क्षेत्रलाई घेरा लगाएर सङ्केत गर्नुहोस् ।
ख) सङ्केत गर्नुभएको भागमा चार दिशा पत्ता लगाउनुहोस् ।
ग) चार दिशामा पर्ने ठाउँहरूको नाम त्यहीँ नक्सामा नै लेख्नुहोस् ।
घ) चार दिशाको सिमाभित्र रहेको वडाको क्षेत्रफल नक्सामा नै लेख्नुहोस् ।

पाठ ४

प्राकृतिक सम्पदा तथा जलस्रोत

सिकाइ उपलब्धि

(क) वडाक्षेत्र भित्र भएका प्राकृतिक सम्पदाहरुको पहिचान गर्न र परिचय दिन

(ख) वडाक्षेत्र भित्र भएका प्राकृतिक सम्पदाको प्रयोग, संरक्षण र सम्बर्धन गर्ने उपायहरु बताउन

(ग) वडाक्षेत्र भित्र भएका पानीका स्रोतहरु प्रदुषित हुने कारणहरु बताउन

क्रियाकलाप

क. पढ्नुहोस्, दिएको चित्रसँग धर्को तानेर जोडा मिलाउनुहोस् र नाम लेख्नुहोस् ।

म कालो रङको चरो हुँ । मेरो आवाजलाई कसैले पनि मन पराउँदैनन् । तर मलाई हरेक तिहारको पहिलो दिन भने सबैले माया गर्नुहुन्छ ।

म मांसाहारी चरा हुँ । म ठुलो शिकार गर्न सक्छु । म आफ्नो शिकार समात्न र टुक्रा पारी खान मेरो पञ्जा प्रयोग गर्छु ।

मेरो शरीर पातलो र लामो खुट्टा छ । मेरो शरीरमा कालो धब्बा हुन्छ । मलाई झट्ट देख्नुभयो भने घरमा पालिने बिरालो भन्नुहुन्छ । म मुसा, छेपारो, राचुरुङ्गी, किरा फट्याङ्ग्रा आदि खाने गर्दछु ।

म चम्किलो हरियो हुन्छु । मेरा खुट्टा बलिया छन् । म बुद्धिमानी चरा हुँ । म मानिसहरूको आवाज नक्कल गर्न सक्छु ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखेर अनुच्छेद पूरा गर्नुहोस् ।

(चितुवा, काग, सुगा, चील, बाँदर)

................ओडारमा बस्छ । यसले मुसा, छेपारो, चराचुरुङ्गी, किराफट्याङ्ग्रा आदि खाने गर्छ । हरेक तिहारको पहिलो दिन सबैले........... को पूजा गर्छन् । .... बुद्धिमानी हुन्छ। ....ले ठुलो शिकार गर्न सक्छ । ....खानेकुरा खोज्नको लागि खेतबारीमा आउने गर्दछ ।

२. चित्र हेर्नुहोस र नाम लेख्नुहोस् ।

चित्रको नामः

चित्रको नामः

चित्रको नामः

चित्रको नामः

३. तपाईंको घर नजिकको जङ्गलमा कुन कुन वन्यजन्तु देख्नुभएको छ, लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. पढ्नुहोस् र उत्तर दिनुहोस् ।

जनावरको बैठक

कपिलेश्वरको जङ्गलमा जनावरको बैठक भयो । बैठकको आयोजना बँदेलले गरेको थियो । बँदेलले कागलाई पनि निम्ता पठाएको थियो । चराहरूको पनि सहभागीता हुने भयो । बैठकमा सहभागी हुन पञ्चकन्याको वनबाट बाघ निस्कियो । क्योरिनीको जङ्गलबाट स्याल र फ्याउरो हिँडे । फुर्केसल्ला वनबाट मृग, बाँदर, चरी बाघ, दुम्सी, सालक सबै आए । बैठकको विषयबारे सबै उत्सुक थिए । उता कालिज, सुँगा, मयूर पनि कागसँगै आए । बैठक स्थलमा सबै भेला भए । बँदेलले सबैलाई भन्यो , "साथीहरू, हाम्रो धेरै जङ्गलहरू सकिँदै गए । मानिसहरूले रुख काटेर सक्ने भए । हाम्रो हरियो जङ्गल उजाड हुने भयो । पानीका मुहान सुकेर गयो । यो विषयमा समीक्षा गर्नुपर्छ । बाघले टाउको हल्लाउदै भन्यो, "हो, तिमीले ठिक भन्यौं, बदेल भाइ । हाम्रो घाँसेमैदानबाट मृगहरू हराइरहेका छन् । यो राम्रो होइन ।" कागले भन्यो, रुख काट्दा हामी चराहरूको उठीबास भएको छ । बचेराहरूको बिचल्ली भएको छ । बाँदरले भन्यो , हाम्रो खानेकुरा जङ्गलमा नहुँदा गाउँमा जानुपर्छ । उनीहरूको पिटाइले धेरै बाँदरको ज्यान गएको छ । यसबारे पनि सोचौं । सबैको सहमतिमा जङ्गल जोगाउने निर्णय भयो ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) सम्मेलनमा कुन कुन वन्यजन्तु आएका थिए ?

ख) सम्मेलनमा कुन कुन चराहरू आएका थिए ?

ग) वन्यजन्तु गाउँघरमा किन आएका रहेछन् ?

घ) तपाईंले कुन कुन चराहरू देख्नुभएको छ ?

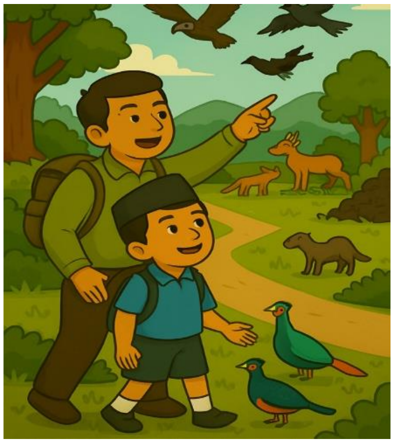
२. तपाईंलाई थाहा भएको जनावर र चराहरुको सूचि बनाउनुहोस् ।

जनावरहरुको नाम	चराहरुको नाम

क्रियाकलाप

ग. तलको कथा पढ्नुहोस् ॥

भोजबहादुरको जङ्गल यात्रा



भोजबहादुर कक्षा ३ मा पढ्छन् । उनको घर पञ्चकन्या १, चौघडामा छ । आज "पञ्चकन्या सेरोफेरो" विषयको शिक्षकले जनावर र चराको नाम खोज्ने परियोजना कार्य दिनुभएको छ । त्यसैले भोजबहादुर बुवासँग शनिवार वनमा गयो । वन नजिकै फोहरको डङ्गुर माथि काग , गिद्ध, चिल घुमिरहेका देख्यो । एउटा घाँसे मैदानमा मृग र फ्याउरो पनि देख्यो । अलिपर पुगेपछि भोजबहादुरले बुवालाई सोध्यो, बुवा वनमा कुखुरा कसले छोडेका होलान् ? बुवा हाँस्दै, भन्नुभयो, "कुखुरा होइन, त्यो त कालिजको बथान हो ।"

अभ्यास

१. भोजबहादुरले जस्तै तपाईंको वडाको वनजङ्गलमा पाइने जनावर र चराको नाम लेख्नुहोस् ।

मेरो वडाको वन्यजन्तुको नाम	मेरो वडाको चराहरुको नाम

२. चित्र चिनेर शब्दसँग जोडा मिलाउनुहोस् ।

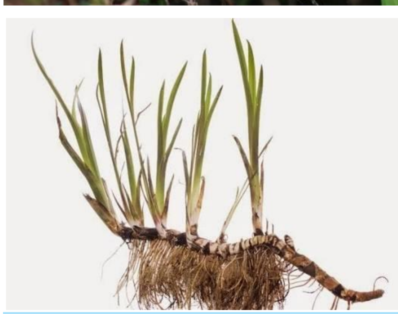
बबरी

बोझो

घोडताप्रे

घिउकुमारी

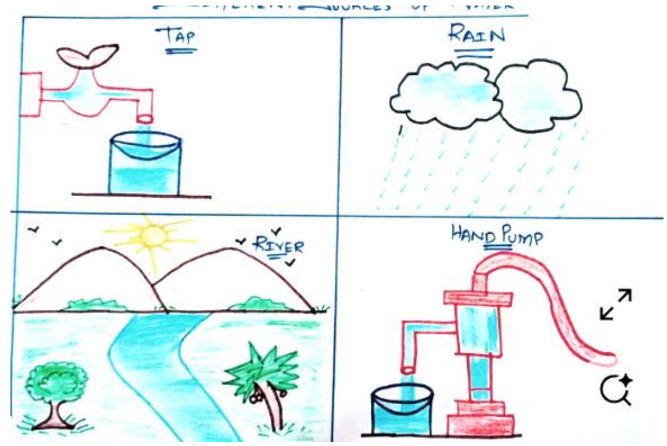
गुर्जो



रानीसिन्का

३. तलको पाठ पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

जीवनका लागि पानी अनिवार्य छ । खाना पकाउन, सफा गर्न, खेती गर्न, पशुपालन गर्न सबैमा पानी चाहिन्छ । गाउँ वा शहर वरिपरि पाइने प्राकृतिक वा कृत्रिम पानीका स्रोतहरू छन् । पानीका श्रोतहरू नदी, झरना, ताल, पोखरी, धारा, इनार, वर्षा आदि हुन् । पानी भएन भने हामी बाँच्न सक्दैनौं ।



४. तल दिइएका पानीका स्रोत र त्यसको अर्थ धर्को तानेर जोडा मिलाउनुहोस् ।

पानीका श्रोत	विस्तृतिकरण
नदी	प्राकृतिक रूपमा बनेको पानी जम्ने ठाउँ ।
झरना	हिमाल वा पहाडबाट बग्ने ठूलो पानीको धार ।
ताल	मानिसले खनेर बनाएको पानी निकाल्ने स्रोत ।
इनार	पहाड वा चट्टानबाट तल झर्ने पानी ।
पोखरी	पाइपमार्फत आउने पानी ।
धारा	पानी जम्मा गरेर बनाइएको सानो ताल ।

क्रियाकलाप

घ. तलको कथा पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

काठमाडौंमा धोवीखोला नामको नदी बग्दछ । गाउँ शहरका सबै मानिसरू त्यही खोलाको पानी पउँथे । खेती गर्थे, र माछा मार्थे । खोला सफा थियो, र बालबालिकाहरू त्यहीँ पौडी खेल्थे ।

तर समयसँगै केही कुरा बदलिन थाले । गाउँ नजिकै एउटा सानो कारखाना खुल्यो । कारखानाले आफ्नो फोहोर खोलामा फ्याँक्न थाल्यो । उपत्यकामा बस्ती बढ्यो । अरुले पनि यस्तै गर्नथाले । गाउँका मानिसहरूले प्लास्टिक र अन्य फोहर नदी किनारमै फ्याँक्न थाले । गाउँ शहर बन्यो । किसानहरूले अत्यधिक रासायनिक मल र

विषादी प्रयोग गरे, जसको केही भाग वर्षामा बगेर नदीमा पुग्यो । घरघरको नालीको पानी पनि नदीमा मिसिन थाल्यो ।

केही वर्षमै धोवीखोला दुर्गन्धित भयो । माछा मरे, बालबालिकाहरू बिरामी पर्न थाले, र किनारको बस्तीमा पानीको अभाव भयो । मानिसहरू त्यहाँ हिंड्दा नाक समाएर हिंड्न थाले। बुद्धिमानले सबैलाई भेला गरेर भने : "हामीले नै हाम्रो खोला बिगारेका छौं । यदि हामीले फोहर व्यवस्थापन नगर्ने हो भने, भविष्यमा पानी पिउनै पाउने छैनौं ।"

अभ्यास

१.तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) बालबालिकाहरू खोलामा के गर्थे ?

(ख) कारखानाहरूले खोलामा के फ्याक्नथाले ?

(ग) खोलामा फोहर फ्याक्नाले के भयो ?

(घ) धोवीखोलाको किनारबाट हिंड्दा मानिसहरुले किन नाक थुनेका होला ?

(ङ) बुद्धिमानले किन सबैलाई भेला पारे ?

२. ठीक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) खोलामा फोहोर फ्याँक्नु राम्रो हो ।

(ख) खोलाको पानी खेतीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

(ग) रासायनिक मल र विषादीले नदी प्रदूषित हुन्छ ।

(घ) नदी प्रदूषित भएपछि त्यहाँका माछा मर्छन ।

(ङ) प्रदूषित नदीको गन्धले हावा पनि गन्हाउँछ ।

३. चित्र बनाउनुहोस् र कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

सफा नदी	प्रदूषित नदी

पाठ ५ जोखिम पहिचन

सिकाइ उपलब्धि

(क) विपदको परिचय दिन तथा असर र जोखिम बताउन

(ख) विपद्को रोकथामका उपायहरु बताउन

(ग) नदी किनाराका वस्ती, सडक र खेतबारीमा पारेको क्षतिको विवरण बताउन तथा क्षति हुनबाट बच्ने कुराहरुको जानकारी दिन

क्रियाकलाप

क. पाठ पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् ।

घरको आगो

शुसीलको घरमा मामा माइजू आउनुभयो । आमाले शुसीललाई चिया पकाउन भन्नुभयो । ऊ भान्सामा गयो । उसले चुलोमा आगो सल्कायो । दिउरीमा चिया बसाल्यो । पाँचवटा गिलासमा चिया राख्यो । सबैलाई चिया र बिस्कुट दियो । एकैछिनमा हावाहुरी चल्यो । बुवाले ढोका थुनेर मामा माइजूसँगै कुराकानी गर्नुभयो । बाहिर छिमेकीहरू चिच्याएको सुनियो । झ्यालबाट हेर्दा घरको माथि धुँवाको मुस्लो देखियो । सबैजना हस्याङफस्याङ गर्दै भान्सामा गए । ला ! शुसीलले चुलोको आगो निभाउनै बिर्सेछ । अँगेनामा फोहर पुछ्ने कपडा बलिरहेको थियो । माथि बाँसको छानोमा आगो सल्किन लागेको थियो । सबै मिलेर आगो निभाए ।

अभ्यास

१. प्रश्न छलफल गर्नुहोस् ।

क) शुसीलले चुलोमा के सल्कायो ?

ख) छिमेकीहरू किन चिच्याएका होलान् ?

ग) कपडामा आगो कसरी सल्कियो ?

घ) शुसीलको ठाउँमा तपाईं हुनुभएको भए आगलागी हुन नदिन के गर्नुहुन्थ्यो ?

२. तलका भनाइहरू सही वा गलत के हो ? पत्ता लगाउनुहोस् ।

क) आगो लागेपछि लुकेर बस्नुपर्छ ।

ख) आगो लागेपछि चिच्याएर सहयोग माग्नुपर्छ ।

ग) घरमा आगो लागेमा छिमेकीको सहयोग माग्नुपर्छ ।

घ) ग्यास लिक भएको थाहा पाएपछि त्यसै छोड्नुपर्छ ।

ङ) भान्सामा खाना पकाउँदा बुबाआमालाई सोधेर मात्र ग्यास खोल्नुपर्छ ।

च) आगो लाग्दा कपडाले टाउको छोपेर भाग्नु पर्छ ।

३. साथीसँग कुराकानी गर्नुहोस् ।

४. छलफलका आधारमा दुर्घटनाबाट बच्ने उपाय के हुन सक्छ ? लेख्नुहोस् ।

....

....

....

....

....

क्रियाकलाप

ख. पाठ पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

ढोका खुल्लै

शुक्रबारको दिन थियो । मीट्ठुकी आमा लाँकुरीभन्ज्याङ् महिला समूहको बैठकमा जानुभयो । बुवा वडा कार्यालय जानुभयो । मीट्ठु खाना खाएर विद्यालय गइन् । कक्षाको चित्रकला प्रतियोगितामा उनी प्रथम भइन् । आमालाई यो खबर कतिखेर सुनाउँ झैं भयो । विद्यालय चारबजे छुट्टी भयो । उनी छिटो छिटो घर गइन् । घरमा ढोका खुल्लै थियो । ए ! आमा आइसक्नुभएछ । "आमा ! आमा !," आमालाई बोलाइन् । आमा बोलेको आवाज आएन । उनले हतार गर्दा मुल थाममा ठोकिइन् । निधारमा चोट लाग्यो । उनी आमाको कोठामा पुगिन् । "ला ! दराज त फोरेको पो छ । सबै सामान चोरी भएछ । मैले विद्यालय जाँदा ताल्चा मार्न नै बिर्सेछु । लौन ! बर्बाद नै भयो ।" मीट्ठुले अबदेखि सावधानी अपनाउनु पर्छ भन्ने कुरा बुझिन् ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) मिट्ठुले घरमा के लगाउन बिर्सिइन् ?

ख) मीट्ठुकी आमा कहाँ जानुभयो ?

ग) मीट्ठुको घरमा के भएछ ?

घ) मीट्ठुले के बुझिन् ?

२. मीट्ठुको ठाउँमा तपाईं हुनुभएको भए के गर्नुहुन्थ्यो ? घरमा चोरीबाट बच्ने उपाय के हुन्छ, होला ? छलफल गरी २ वटा उपाय लेख्नुहोस् ।

३. तालिका अध्ययन गरी छलफल गर्नुहोस् ।

विद्यालय क्षेत्र	सावधानी र उपायहरू
हाम्रो कक्षाकोठा	राम्रोसँग उज्यालो भएको, आपतकालीन मार्ग भएको, धार नभएको डेक्स,बेञ्च
विद्यालय भवन र खेलमैदान	चिप्लो नभएको भुँइ, खतरा हुने क्षेत्रमा जान निषेध
विद्यालय परिसर	चारैतिर राम्रो घेराबार
चोटपटकको उपचार	प्राथमिक उपचार बाकसको व्यवस्था
चमेनागृह	अर्गानिक स्वस्थकर खाजा, बारम्बार साबुन पानीले हात धुने सुविधा

४. तपाईको विद्यालयमा के कस्तो अबस्था छ ? लेख्नुहोस् ।

विद्यालय क्षेत्र	सावधानी र उपायहरू
विद्यालय भवन र खेलमैदान	
हाम्रो कक्षाकोठा	
विद्यालय परिसर	
चोटपटकको उपचार	
स्वस्थ खानपान	
विद्यालय भवन र खेलमैदान	

क्रियाकलाप

ग. कथा पढ्नुहोस र छलफल गर्नुहोस् ।

पञ्चकन्या गाउँ वरिपरि हरिया डाँडा, खेतबारी छ । गाउँको दायाँ र बाँयाँ लिखुर तादी नदी थियो । गाउँका बालबालिका दिउँसो विद्यालय जान्थे र विहान बेलुका खेतबारीमा खेल्थे ।

एक वर्ष असार महिनामा दिनरात पानी परिरह्यो । राति नदी ठूलो आवाज गर्दै बग्न थाल्यो । बिहान उठ्दा सबैले डरलाग्दो दृश्य देखे । नदीले किनार भत्काएको थियो । गाउँको सडक बगाएको थियो । कतै सडकमा ठूलो पहिरो गएको थियो । खेतबारीमा पानी पस्दा धानका बोट ढलेका थिए । कतै बालुवाले खेत पुरिएको थियो । गाउँका मानिसहरू दु:खी भए ।

कक्षा ३ मा पढ्ने सुमनले बाबुसँग सोध्यो, “अब हामी विद्यालय कसरी जाने ?”

बाबुले भन्नुभयो, “हामी सबै मिलेर बाटो बनाउँछौं । हिम्मत हार्नु हुँदैन।”

अर्को दिन गाउँका सबै मानिसहरू भेला भए । कसैले ढुंगा बोके, कसैले माटो पुरे । युवाहरूले सडक सफा गरे । आमाहरूले काम गर्नेहरूलाई खाजा बनाए । बालबालिकाले पनि साना ढुंगा टिपेर सहयोग गरे ।

विद्यालयका शिक्षकले बालबालिकालाई भन्नुभयो, “प्रकृतिको रक्षा गर्नुपर्छ । धेरै रूख काट्दा पहिरो र बाढी बढ्न सक्छ।” त्यसपछि गाउँलेहरूले खोलाको किनारमा रूख रोपे । सबैले

फोहोर खोलामा नफाल्ने बाचा गरे । केही दिनपछि सडक फेरि खुल्यो । खेतबारी पनि बिस्तारै हरियो हुन थाल्यो ।

सुमनले खुसी हुँदै भन्यो, “हामी सबै मिलेर काम गर्दा गाउँ फेरि राम्रो भयो !”

त्यसपछि गाउँका बालबालिकाले प्रकृतिलाई माया गर्न र विपद्को समयमा एकअर्कालाई सहयोग गर्न सिके ।

अभ्यास

१. तलको प्रश्नको उत्तर धर्को तानेर जोडा मिलाउनुहोस् ।

प्रश्न
कथा कुन ठाउँको बारेमा हो ?
गाउँमा किन समस्या आयो ?
बाढीले के-के क्षति गऱ्यो ?
गाउँका मानिसहरूले के गरे ?
बालबालिकाले कथाबाट के सिके ?

उत्तर
प्रकृतिलाई माया गर्न र सहयोग गर्न सिके ।
नदी किनार, सडक र खेतबारीमा क्षति गऱ्यो ।
पञ्चकन्या गाउँको बारेमा हो ।
धेरै पानी परेर बाढी आएको थियो ।
सबै मिलेर सडक सफा गरे र बाटो बनाए ।

२. ठीक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) गाउँमा धेरै पानी परेको थियो ।

(ख) बाढीले खेतबारीमा कुनै असर गरेन ।

(ग) बालबालिकाले पनि गाउँ सफा गर्न सहयोग गरे ।

(घ) शिक्षकले रूख काट्नुपर्छ भन्नुभयो ।

(ङ) गाउँ फेरि राम्रो भयो ।

३. तल दिइएको सही उत्तर छानेर खाली ठाउँमा भर्नुहोस् ।

(खेतबारी,सडक, रूख,सहयोग बाढी)

(क) धेरै पानी परेर ....आयो ।

(ख) बाढीले .... बिगाऱ्यो ।

(ग) गाउँलेहरूले .... रोपे ।

(घ) पानी पर्दा .... मा क्षति भयो ।

(ङ) सबैले मिलेर .... गरे ।

४. चित्र बनाउनुहोस र रङ भर्नुहोस् ।

५. बाढी र पहिरोबाट बच्न के के उपायहरु अपनाउन सकिन्छ ? लेख्नुहोस्

पाठ ६ जात जाति, भेषभुषा र रहनसहन

सिकाइ उपलब्धि

(क) पालिकाभित्र रहेका जातजातिका बसोबासका क्षेत्र

(ख) स्थानिय क्षेत्रको भाषा, भेषभुषा, रहनसहन

क्रियाकलाप

क. लय हालेर कविता पढ्नुहोस्

तामाङ, मगर, गुरुङ र नेवार
सबै मिली बनाउँछौं प्यारो सँसार ।

विश्वकर्मा, क्षेत्री, घले, परियार
सबै मिली बनाउँछौं प्यारो संसार ।

कोही ब्राह्मण कोही छन् मिजार
सबै मिली बनाउँछौं प्यारो संसार ।

हामी सबै छैनौँ है कोही पर
जात माथि मानवता छ प्यार ।

क्रियाकलाप

ख. आफ्नो परिचय दिनुहोस् ।

मेरो नाम लसता तामाङ हो । म पञ्चकन्यामा बस्छु । मेरो घरमा बोलिने भाषा तामाङ हो । हामी विद्यालयमा नेपाली बोल्दछौं । म विद्यालय आउँदा विद्यालयको पोसाक लगाउँछु । मलाई मनपर्ने खाना बाबर हो ।

अब तापाईं पनि आफ्नो परिचय दिनुहोस् ।

१. तलको विवरण भर्नुहोस् ।

मेरो परिचय			
नमः	....		
थरः..		विद्यालयः...	
घरमा बोलिने भाषाः		बाहिर बोलिने भाषाः	
धन्यवाद			
मितिः		हस्ताक्षरः	

क्रियाकलाप

ग. लय हालेर गाउनुहोस् ।

हाम्रो यो टोल छ सारै नै राम्रो
धेरै जाति भएको टोल हो हाम्रो
तामाङ, क्षेत्री, नेवार हामी सबै साथी
व्यवहार राम्रो गरेमा हुन्छौं सधैं माथि ।

क्रियाकलाप

घ. तालिका पढ्नुहोस् र प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

पञ्चकन्या गाउँपालिका, जातजाति जनसङ्ख्या विवरण			
जातिय समूह	कूल जनसङ्ख्या	पुरुषको सङ्ख्या	महिलाको सङ्ख्या
तामाङ्	४०३८	१९५५	२०८३
क्षेत्री	३६४३	१८०१	१८३४
व्राह्मण	१७५७	८६९	८८८
राई	१३३६	६३४	७०२
नेवार	८५८	४१४	४४४
मिजार	६०२	२९५	३०७
विश्वकर्मा	४१४	२०२	२१२
परियार	३५१	१६७	१८४
मगर	२५३	१२३	१३०
सन्यासी	२१३	९४	११९
जम्मा	१३४६५	६५५४	६९०३

स्रोतः राष्ट्रिय जनगणना, २०७८

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) पञ्चकन्या गाउँपालिकामा कुन जातजातिका मानिस सबैभन्दा धेरै छन् ?

....

(ख) पञ्चकन्या गाउँपालिकामा कुन जातजातिका मानिस सबैभन्दा कम छन ?

....

(ग) कुन जातजातिका महिलाको जनसङ्ख्या धेरै छ ?

....

२. आफ्नो गाउँटोलमा रहेका जातजातिबारे ५ वाक्य लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ङ. तलको तालिका हेर्नुहोस् र हाम्रो पालिकामा कुन भाषा बोल्ने कति मानिस रहेछन्, छलफल गर्नुहोस् ।

हाम्रो भाषा

पञ्चकन्यामा बोलिने प्रमुख भाषा र जनसङ्ख्या			
भाषा	जनसङ्ख्या	भाषा	जनसङ्ख्या
नेपाली	९२७१	नेवारी	१९८
तामाङ्	३७६१	राई	५५
दनुवार	४०७	मगरढुट	३७

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) पञ्चकन्यामा सबैभन्दा बढी बोलिने भाषा कुन हो ?

....

(ख) पञ्चकन्यामा सबैभन्दा कम बोलिने भाषा कुन हो ?

....

(ग) पञ्चकन्यामा बोलिने मुख्य भाषाहरू के के हुन् ?

....

(घ) माथिको तालिका अनुसार तामाङ भाषा बोल्ने मानिसको जनसङ्ख्या कति छ ?

....

(ङ) माथिको तालिका अनुसार मगर ढुट बोल्ने मानिसको जनसङ्ख्या कति छ ?

....

२. पञ्चकन्यामा बोलिने मुख्य भाषा के के हुन ? तपाईंले बोल्ने भाषामा साथीलाई आफ्नो परिचय दिनुहोस् ।

३. तालिका हेर्नुहोस् र तपाईंको घरमा र विद्यालयमा प्रयोग हुने शब्दहरू छलफल गरी शब्दकोष बनाउनुहोस् ।

नेपाली	तामाङ	अंग्रेजी	नेवारी
पानी	क्युइ	Water	ल
जानु	निबारि	Go	हुँ

नेपाली	तामाङ	अंग्रेजी	दनुवार

४. पञ्चकन्या गाउँपालिकामा बोलिने मुख्य भाषाहरू के के हुन ? लेख्नुहोस् ।

हाम्रो पोशाक

क्रियाकलाप

च. पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् ।

कपिलेश्वर महोत्सव

शान्ति र दिपक कविलास गाउँमा बस्छन् । गाउँमा कपिलेश्वर मेला आयो । मेलाको दिन शान्तिले मखमलको चोलो, घलेक, लुङ्गी, पटुका र पछ्यौरी लगाइन् । हातमा चुरा, गलामा हरियो पोते, जन्तर र मुगाको माला लगाइन् । शिरमा शिरबन्दी पनि लगाइन् । दिपकले सेतो कछाड, पेटी, सेतो भोटो, कालो मखमलको स्टकोट र टोपी लगाए । कानमा कुण्डल पनि लगाए । मेलामा माया र अर्पण पनि आएका रहेछन् । उनीहरूले शान्ति र दिपकलाई देखेर भने, "अहो ! कति राम्रा देखिएका !" त्यसपछि सबैजना सँगै मेलामा घुमे । नाच हेरे, खाजा खाए र धेरै रमाइलो गरे ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) शान्ति र दिपक कहाँ बस्छन् ?

(ख) महोत्सवको दिन शान्तिले के लगाइन् ?

(ग) दिपकले के लगाए ?

(घ) महोत्सवमा अरु को को थिए ?

(ङ) तपाईं महोत्सव हेर्न जानुभएको छ ?

२. तामाङ समुदायमा महिला र पुरुषले लगाउने पोसाकको सूची बनाउनुहोस् ।

तामाङ् समुदायमा लगाउने पोसाक	
महिला	पुरुष

क्रियाकलाप

छ. साथीलाई पढेर सुनाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

मगर समुदायको पोसाक

हाम्रो पञ्चकन्यामा मगर समुदायको पनि बसोबास रहेको छ । यस समुदायका महिलाले छिट्को गुन्यू, चौबन्दी चोली, रातो घलेकी र पहेँलो पटुका लगाउँछन् । निधारमा टीका, पहेंलो पोते, लगाउँछन् । पुरुषले भने भोटो र इस्टकोट, कम्मर मुनि सेतो कछाड, शिरमा गलबन्दी सहितको कपडा लगाउँछन् ।

मगर समुदायले यी पोसाक विशेषगरि विभिन्न चाडपर्व, पूजा, विवाह तथा विशेष कार्यक्रममा लगाउँछन् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क. मगर समुदायमा महिलाले लगाउने पोसाक के के हुन ?

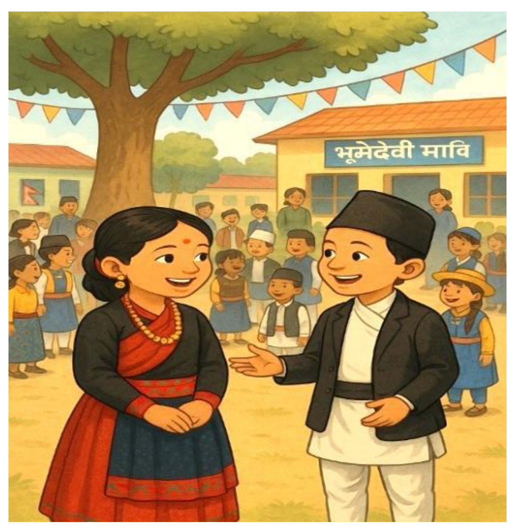
ख. मगर समुदायमा पुरुषले लगाउने पोसाक के के हुन ?

ग. तपाईंको समुदायमा पुरुषले लगाउने पोषाक के के हो ?

घ. तपाईंको समुदायमा महिलाले लगाउने पोषाक के के हो ?

क्रियाकलाप

ज. तलको संवाद पढ्नुहोस् र कक्षामा अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।



(मालती मिश्र र सुशान थापा भेडाबारी माविको कक्षा-३ मा पढ्छन् । आज शुक्रवार विद्यालयमा सबैले आफ्नो समुदायलाई चिनाउने पोसाक लगाएर आएका छन् । मालती र सुशानले पनि आफ्नो समुदाय चिनाउने पोसाक लगाएर आएका छन् । उनीहरू एक अर्काका पोसाकबारे कुरा गर्दैछन् । हामी पनि उनीहरूको कुरा पढौं न त !)

मालती : सुशान , तिम्रो पोसाक धेरै सुहाएको छ !

सुशान : ए हो र ! यो दसैंमा किनेको हो । तिमीलाई पनि राम्रो देखिएको छ ।

मालती : मलाई त मामाले ल्याइदिनुभएको । तिम्रो

लुगाको नाम के हो ?

सुशान : दौरा सुरुवाल कोट । तिम्रो लुगालाई के भन्छन नी !

मलती: गुन्यूचोली भन्छन् ।

सुशान: मलाई त दौरा सुरुवाल कोट लगाएको राम्रो लाग्छ ।

मालती: मलाई पनि गुन्यूचोली धेरै मनपर्छ । मेरो आमाले त घरमा सधैँ यस्तै लगाउनुहुन्छ ।

सुशान : ए हो, मेरो हजुरबुवाले पनि सधैँ मैलै लगाएको जस्तै लगाउनुहुन्छ ।

अभ्यास

१. ठीक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) सुशानले दौरा सुरुवाल कोट लगाएर आएका थिए ।

(ख) मालतीले गुन्यूचोली लगाएर आएकी थिइन् ।

(ग) मालतीको आमाले सधैँ कुर्था सुरुवाल लगाउनु हुन्छ ।

(घ) सुशानको हजुरबुवाले सधैँ दौरा सुरुवाल कोट लगाउनुहुन्छ ।

क्रियाकलाप

झ. सुन्नुहोस् र प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

चल्तिका पोसाक

पञ्चकन्याका क्षेत्री ब्राह्मण समुदायका महिलाहरूले प्रायः धोती र चौवन्दी चोलो लगाउँछन्। उनीहरू रातो किनारा भएको छिटको चोली, पटुकी र सुनका गहना लगाउँछन् । पुरुषहरू भने दौरा सुरुवाल, भोटो, इष्टकोट र ढाकाको टोपी लगाउँछन् । यी पोसाकहरू विशेष चाडपर्व, जात्रा र सांस्कृतिक कार्यक्रमहरूमा लगाउँछन् ।

अभ्यास

(क) क्षेत्री ब्राह्मण समुदायका महिलाले लगाउने पोसाकहरू के के हुन ?

....

(ख) क्षेत्री ब्राह्मण समुदायका पुरुषले लगाउने पोसाकहरू के के हुन ?

....

२. तपाईलाई मनपर्ने पोसाकको चित्र बनाउनुहोस् र रङ भर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

य. लय मिलाएर कविता पढ्नुहोस् ।

पोसाक हाम्रो संस्कृति
ढाकाटोपी, स्यामा गुथी
हाम्रो गौरव हाम्रो मति
नेपाली हामी वीर जाति

मगर गुरुङ, तामाङ पनि
नेवार क्षेत्री परियार अनि
सबको छ आफ्नै ढङ्ग
पोसाकमा छ हाम्रै रङ

नेपाली हामी वीर जाति
हाम्रो गौरव हाम्रो मति ।

अभ्यास

३. पञ्चकन्याका विभिन्न समुदायले विशेष अबसरमा लगाउने पोसाकको सूची बनाउनुहोस्।

समुदाय	पुरुषको पोसाक	महिलाको पोसाक
तामाङ		
क्षेत्री, ब्राह्मण		
परियार		
नेवार		
गुरुङ		
मगर		

विषयगत क्षेत्र ५

सामाजिक मूल्य मान्यता र व्यवहार

पाठ ७ मेरो परिचय

सिकाइ उपलब्धि

(क) साथीहरुसँग चिनजान गर्न, समूहमा मिलेर बस्ने बानीको विकास गर्न

(ख) आफूभन्दा ठूलो कक्षाका विद्यार्थीहरुलाई आदर गर्न र सानालाई माँया गर्न

क्रियाकलाप

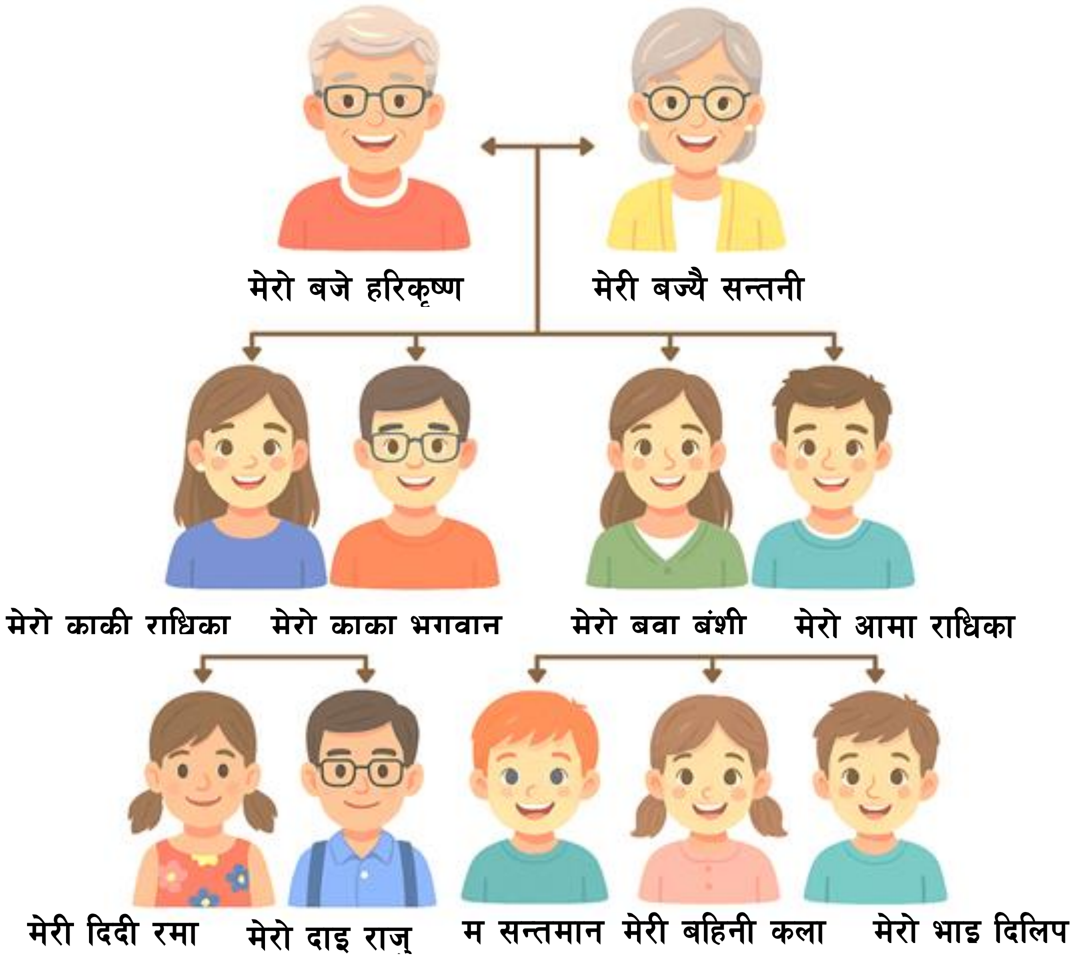
क. पाठ पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् ।

"नमस्कार साथीहरू ! मेरो नाम चङ्की घले हो । म पञ्चकन्या गाउँपालिका वडा नं २ घलेभन्ज्याङ्मा बस्छु । म कक्षा तीनमा पढ्छु । मेरो वडामा, गाउँपालिका कार्यालय, सहकारी संस्था र सप्तकन्या, पञ्चकन्या विद्यालय रहेका छन् । यहाँ स्वास्थ्य चौकी, प्रहरीचौकी महिला समूह र आमा समूह पनि छ ।"

अभ्यास

१. कक्षामा छलफल गर्नुहोस् । चङ्की घलेले जस्तै सबैले आफ्नो र गाउँको परिचय दिनुहोस्।

२. सन्तमानको परिवार वृक्ष र तपाईंको परिवार चार्ट बनाउनुहोस् ।



३. तपाईंको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस्, नाम लेखी परिवार बृक्ष बनाउनुहोस् ।

बाजे बज्यै →		
बा आमा →		
तपाई दाइ भाइ दिदी बहिनी →		

४. गोलो घेरामा बस्नुहोस् र पालैपालो आफ्नो परिवारको बारेमा बताउनुहोस् ।

५. बाबुको मुख हेर्ने दिनका लागि शुभकामना कार्ड बनाउनुहोस् ।

६. खालीठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) बुबाको बुबा .... हुन् ।

(ख) आमाको छोरी .... हुन् ।

(ग) मेरो ....ले मलाई माया गर्नुहुन्छ ।

७. सही वा गलत छुट्याउनुहोस् ।

(क) हजुरआमा बुबाकी आमा हुन् । (   )

(ख) भाइ दिदीभन्दा ठूलो हुन्छ । (   )

(ग) आमा परिवारको सदस्य हुन् । (   )

(घ) बुबाको भाइ काका हुन् । (   )

८. तलका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् ।

(क) बिहान उठेपछि के गर्छौं ?

(ख) विद्यालय आउनुअघि के गर्छौं ?

(ग) बेलुका घरमा के गर्छौं ?

क्रियाकलाप

ख. चित्र अवलोकन गर्नुहोस् र भन्नुहोस् ।

चित्रमा के भइरहेको छ ?

चित्रमा भएको काम हामी कहिले गर्छौं ?

अभ्यास

१. कक्षामा अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

विहान उठ्ने, हातमुख धुने, खाना खाने, विद्यालय जाने, खेल्ने, नुहाउने, सुत्ने क्रियाकलापको अभिनय

२. तलका कामलाई सही क्रममा राख्नुहोस् ।

विद्यालय जानु ....
उठ्नु ....
खाना खानु ....
गृहकार्य गर्नु ....
सुत्नु ....

३. तपाईंले गर्ने कामको कार्यतालिका बनाउनुहोस् ।

(क) विहान ....

(ख) विहान ....

(ग) दिउँसो ....

(घ) बेलुका ....

(ङ) राती ....

विषयगत क्षेत्र ६

सामाजिक जनजीवन र संघसस्था

पाठ ८ छिमेकी

सिकाइ उपलब्धि

(क) आफ्नो छिमेकीसँगको सम्वन्ध बताउने ।

क्रियाकलाप

क. तलको कथा पढ्नुहोस् र छलफल गनुहोस् ।

पञ्कन्याको भद्रुटारमा धेरै परिवारहरू मिलेर बस्थे । गाउँका सबै मानिसहरू एकअर्कालाई सहयोग गर्थे । त्यही गाउँमा सुमन पनि बस्थ्यो । ऊ विद्यालय जान्थ्यो र सबैसँग मिठो बोली बोल्थ्यो । गाउँमा सबैले एकअर्कालाई नाताले बोलाउँथे । कसैलाई ठूलोबा, कसैलाई काका, कसैलाई काकी भनेर बोलाइन्थ्यो । सुमनले गाउँका बुढापाकालाई सम्मान गर्थ्यो ।

एक दिन गाउँमा सरसफाइ कार्यक्रम भयो । गाउँका बुबाहरूले पानीको मुहान र कुवा सफा गर्नुभयो । काकाहरूले झाडी काट्नुभयो । काकीहरू र आमाहरूले खाजा ल्याउनुभयो । बालबालिकाले फोहोर उठाए । सुमनका ठूलोबुबाले भन्नुभयो, “हाम्रो गाउँ सफा भए सबैलाई राम्रो हुन्छ ।” सबैले मिलेर काम गरेपछि गाउँ निकै सफा र सुन्दर देखियो ।

बेलुका सबैजना चौतारामा भेला भए । गाउँका हजुरबुबाले पुराना कथा सुनाउनुभयो । बालबालिकाले गीत गाए र खेल खेले । सुमन धेरै खुसी भयो । उसले सोच्यो, “मिलेर बसे गाउँ अझ राम्रो हुन्छ ।”

त्यसपछि गाउँका बालबालिकाले हरेक शनिबार गाउँ सफा गर्ने निर्णय गरे । सबैले एकअर्कालाई सहयोग गर्न थाले । गाउँमा माया, सम्मान र सहयोग अझ बढ्दै गयो ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सुमन कहाँ बस्थ्यो ?

(ख) गाउँमा मानिसहरूले कसरी बोलाउँथे ?

(ग) सरसफाइ कार्यक्रममा कसले के गरे ?

(घ) बालबालिकाले के गरे ?

(ङ) गाउँ किन राम्रो भयो ?

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द राखी वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

(क) गाउँका.......................ले बाटो सफा गरे ।

(ख) बालबालिकाले............................ उठाए ।

(ग) सबै मिलेर गाउँ...................... बनाए ।

(घ) हजुरबाले .... कथा सुनाउनु भयो ।

क्रियाकलाप

ख. पाठ पढ्नुहोस् ।

नुवाकोटको थप्रेकमा धेरै परिवारहरू मिलेर बस्थे । गाउँका मानिसहरू सुखदुःखमा एकअर्कालाई सहयोग गर्थे । त्यसैले गाउँमा सबैको माया र विश्वास थियो । एक दिन सुमीकी आमाको घरमा चामल सकियो । छिमेकी काकीले भन्नुभयो, “ल नानी, यो चामल लैजाऊ, पछि फिर्ता दिए हुन्छ ।” यसरी गाउँमा मानिसहरूले एकअर्कासँग पैँचो-सरसापटी गर्थे ।

केही दिनपछि गाउँमा जन्ती जाने दिन आयो । गाउँका बाजाटोलीले बाजा बजाए । दाजुभाइहरूले पालैपालो जन्तीलाई खाना बाँडे । बालबालिका पनि नाचगान हेरेर रमाए ।

गाउँमा दु:खद खबर आयो । एउटा हजुरबुबाको निधन भयो । गाउँका सबै मानिसहरू मलामी गए । कसैले दाउरा ल्याए, कसैले घरका काम सघाइदिए । सबैले परिवारलाई सान्त्वना दिए । सुमीले बुझी, "दु:खमा पनि छिमेकीले साथ दिन्छन् ।"

केही दिनपछि गाउँमा ठूलो मेला लाग्यो । मेलामा सबै गाउँले भेला भए । कसैले खेलौना बेच्थे, कसैले फलफूल । बालबालिकाले पिङ खेले र मिठाई खाए । मेलाले गाउँका मानिसहरूलाई अझ नजिक बनायो ।

धान रोप्ने बेला आयो । सुमीका बुबाको खेत ठूलो थियो । छिमेकीहरू पालैपालो खेतमा गएर मेलापातमा सहयोग गरे । सबै मिलेर काम गर्दा छिट्टै रोपाइँ सकियो । सुमीका बुबाले खुशी हुँदै भन्नुभयो, "मिलेर काम गर्दा गाह्रो काम पनि सजिलो हुन्छ ।"

त्यस दिन विद्यालयमा शिक्षकले सोध्नुभयो, "हाम्रो गाउँ किन राम्रो छ ?"
सुमीले हाँस्दै उत्तर दिई, "किनकि हाम्रो गाउँमा सहयोग, माया र आस्था छ ।"

अभ्यास

१. पाठका आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) गाउँका मानिसहरूले कसरी सहयोग गर्थे ?

(ख) जन्तीमा गाउँलेहरूले के गरे ?

(ग) मलामीमा मानिसहरूले के सहयोग गरे ?

(घ) मेलामा बालबालिकाले के गरे ?

(ङ) पात सहयोग भनेको के हो ?

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) गाउँमा मानिसहरूले .... गर्थे ।

(ख) सबै जना .... जान्थे ।

(ग) खेतमा .... सहयोग गरियो ।

(घ) गाउँमा मानिस मर्दा सबै गाउँले.......................... जान्छन ।

(ङ) गाउँमा हुने उत्सव मेलाले गाउँलेलाई अझै .... बनाउँछ ।

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

(क) गाउँका मानिसहरू एकअर्कालाई सहयोग गर्थे । ( )

(ख) मेलामा कोही जाँदैनथे । ( )

(ग) पर्म मेलापात भनेको मिलेर काम गर्ने चलन हो । ( )

(घ) दुखको बेलामा गाउँलेहरु एकअर्काको सहयोग गर्दछन । ( )

(ङ) हाम्रो गाउँमा सहयोग माया र आस्था छ । ( )

४. तलका शब्दहरू राखी वाक्य बनाउनुहोस् ।

जन्ति, मलामी, रोपाईं, आस्था, मेलापात

अभ्यास

१. परियोजना कार्य :

तपाईंको बा-आमा वा हजुरबा हजुरआमालाई सोधेर तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) पहिले गाउँमा कसरी सहयोग हुन्थ्यो ?

....

(ख) मेलापात सहयोग भनेको के हो ?

....

.

(ग) जन्तीजाँदा के गरिन्थ्यो ?

....

(घ) मलामी जाँदा गाउँलेले के सहयोग गर्थे ?

....

(ङ) पैंचो भनेको के हो ?

....

(च) तपाईंले कहिल्यै पैंचो ल्याउनुभएको छ ?

....

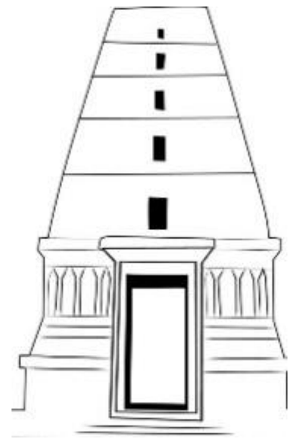
(छ) कुनै सामग्री वा बस्तु पैंचो ल्याएर पैंचो तिर्न नसकेको थियो कि ?

....

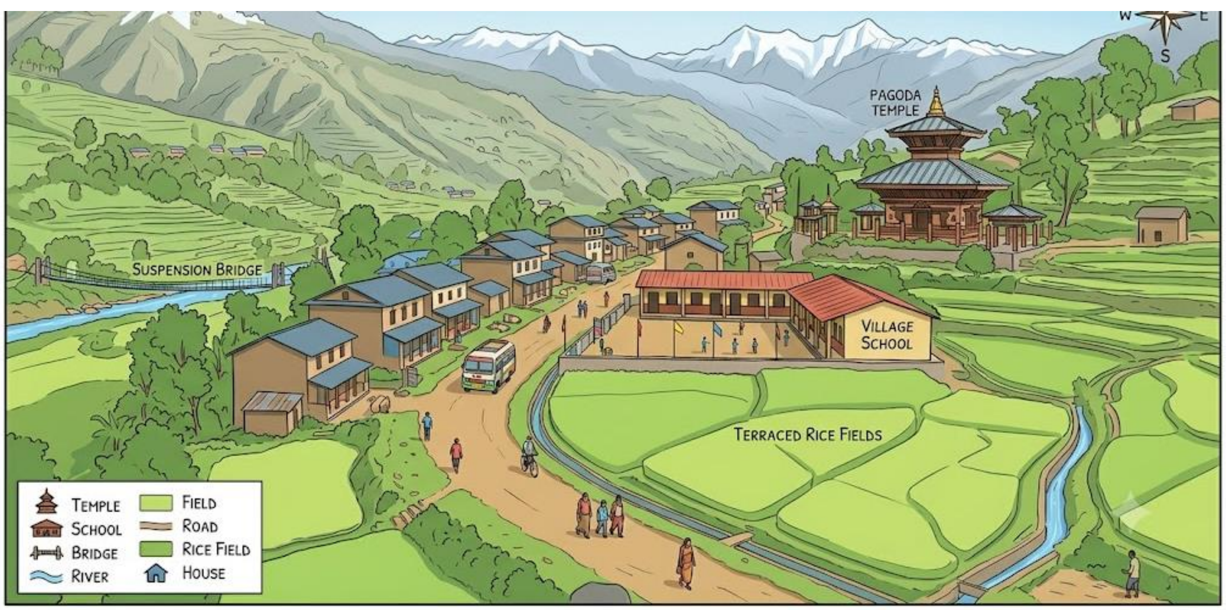
(उत्तर कपीमा लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस ।)

क्रियाकलाप

ग. तलको चित्र हेर्नुहोस् । चित्रमा के के देख्नुभयो ? छलफल गर्नुहोस् ।



२. तपाईंको गाउँको समाजिक नक्सा बनाउनुहोस् । नक्सामा निम्न कुराहरु देखाउनुहोस् ।
विद्यालय, मन्दिर, धानखेत, घरहरु, बाटो, आदि ।



पाठ ९ कृषि

सिकाइ उपलब्धि

(क) स्थानिय स्थरमा उत्पादीत कृषि र पशुपन्छिबाट प्राप्त हुने वस्तु तथा सेवाहरु

क्रियाकलाप

क. चित्रमा मानिसहरूले के गरिरहेका होलान ?

अभ्यास

१. हामी बिहान उठेदेखि साँझसम्म के के खान्छौं ? हाम्रो खाना कुन कुन अन्नबालीबाट बनेको होला, लेख्नुहोस् ।

....

....

क्रियाकलाप

ख. तलको संवादमा अभिनय खेल खेल्नुहोस् ।

हामी किसान हौं !

सरिता: (हातमा कोदाली समात्दै) "हामी बिहानै उठ्छौं । खेत-बारीमा जान्छौं । गोडमेल गर्छौं र अन्न फलाउँछौं ।"

विक्रम: (मकैको घोगा देखाउँदै) "गर्मीमा मकै रोप्छौं, पानी हाल्छौं, पाकेपछि भित्र्याउँछौं । भुटेर, पिँधेर खान्छौं ।"

रीता: (धानको गाभा देखाउँदै) "धान, गहुँ, कोदो, तोरी - हामी सबै खेती गर्छौं ।

सागर: (ठूलो स्वरमा, हात उठाउँदै) "हामी किसान हौं । पञ्चकन्या अन्नले भरिनु पर्छ, हाम्रै मेहनतले !"

सबैजना मिलेर: "हामी किसान हौं ! हामी मेहनती छौं ! हामीबिना पञ्चकन्या चल्दैन ! हामी आफैंलाई सलाम गरौं !"

अभ्यास

१. तल दिइएका चित्रहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

________________ ________________ ________________

________________ ________________ ________________

२. तलको अन्नबाट के के खाने परिकार बनाउन सकिन्छ ? छलफल गरेर लेख्नुहोस् ।

धान ....

मकै ....

गहुँ ....

३. खाली ठाउँमा पञ्चकन्या पालिकाभित्र गरिने मुख्य खेतीको नाम भर्नुहोस् ।

पञ्चकन्या पालिकाका मुख्य
रुपमा...
....
....
....
....**को खेती गरिन्छ ।**

४. तपाईंको खेतबारीमा लगाइने अन्नबाली र तरकारीको सूची बनाउनुहोस् ।

अन्नबाली	तरकारी

५. चित्रमा फलफूल चिन्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

६. माथि चित्रमा दिइएको कुन कुन फलफूल तपाईको गाउँघरमा कहाँ पाइन्छ? नाम लेख्नुहोस् ।

फलफूलको नाम	धेरै पाइने स्थान

क्रियाकलाप

ग. पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् ।

नगदेबाली भनेको त्यस्तो बाली हो जुन बेचेर पैसा कमाउन सकिन्छ । यी बालीहरूले किसानलाई आम्दानी दिन्छन् ।

नगदेबाली	के का लागि प्रयोग हुन्छ
अदुवा	मसला र औषधी बनाउन
अलैंची	मसला
कफी	पिउने कफी बनाउन
चिया	चियापानका लागि
तोरी	तेल निकाल्न

१. फलफूल भनेको रूखमा फल्ने मीठा चीजहरू हुन् , जुन खान मिल्ने हुन्छ र स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ । तलका फलफूल पञ्चकन्यामा फल्छ कि फल्दैन, पाइने मौसम पनि लेख्नुहोस् ।

फलफूलको नाम	फल्छ /फल्दैन ?	पाइने मौसम
आँप		
केरा		
स्याउ		
नास्पाती		
आरुपखडा		
खुर्पानी		
अंगुर		
ऐँसेलु		
चुत्रो		
खर्भुजा		
काफल		
कटहर		
हलुवाबेद		
लिची		

पाठ
१०

पेशा व्यवसाय

सिकाइ उपलब्धि

(ख) स्थानिय स्थरमा उत्पादीत कृषि र पशुपन्छिबाट प्राप्त हुने वस्तु तथा सेवाहरु

क्रियाकलाप

घ. पाठ पढ्नुहोस् र प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

लिलाको ग्रीनहाउस

मनिषा मिलिजुली डाँडामा बस्थिन् । उनी कुण्डला माविमा पढ्थीन् । उनीहरूको परिवारले खेतीपाती गर्थे । वर्षामा बारी हरियाली हुन्थ्यो । जाडोमा बारी रित्तो देखिन्थ्यो । एकदिन विद्यालयमा गुरुआमाले नयाँ कुरा सिकाउनुभयो – "बेमौसमी तरकारी खेती ।" मनिषाले उत्सुक भएर सोधीन्, "गुरुआमा, यो
बेमौसमी खेती भनेको के हो ?" गुरुआमाले भन्नुभयो, "बेमौसमी तरकारी खेती भनेको मौसमअनुसार नभएर अर्को समयमा पनि तरकारी फलाउने तरिका हो । प्लास्टिकको घरजस्तो बनाइन्छ, जसलाई ग्रीनहाउस वा टनेल पनि भनिन्छ । त्यसमा गर्मी, पानी र प्रकाश मिलाएर तरकारी हुर्काइन्छ ।"

लिलाको आँखा चम्कियो । "म पनि घरमा यस्तो खेती गर्न चाहन्छु ।" त्यसपछि लिलाले आमा-बुवासँग कुरा गरिन् । बुवाले भने, "यो त राम्रो कुरा हो, तर के सानोतिनो प्रयासले होला र ?" लिलाले हिम्मत हारिनन् । उनले पुराना प्लास्टिकका पाना, बाँसका टेका र डोरी जुटाएर सानो 'ग्रीनहाउस' बनाइन् । अनि त्यसभित्र गोलभेंडा र काँक्रा रोपिन् । लिलाले बारीमा पानी हाल्न थालिन् । झ्याल खोलेर घाम पस्न दिइन् । कहिलेकाहीँ बुवा र घरका अरुलाई पनि मद्दत गर्न लगाइन् । एक महिनापछि लिलाको ग्रीनहाउस हरियो भयो । गोलभेंडाको बोटमा फूल लागे । काँक्रा झुण्डिन थाले । गाउँका सबैले
हेरेर अचम्म माने । गाउँका अरू बालबालिकाले पनि लिलाबाट सिक्न थाले । अब मिलिजुलीका बारीहरू बेमौसममा पनि हरिया हुन थाले । मनिषाको सानो सपना अहिले गाउँको हरियो सपना बन्यो ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) कस्तो खेतीलाई बेमौसमी खेती भनिन्छ ?

....

(ख) मनिषाले उनका आमाबासँग के कुरा गरिन् ?

....

(ग) मनिषाले के बनाइन् ?

....

(घ) उनले के के का बीउ रोपिन् ?

....

(ङ) तपाईंको घरमा पनि बेमौसमी तरकारी खेती हुन्छ ?

....

२. तपाईंको बारीमा कुन मौसममा कुन फलफूल पाइन्छ, छलफल गरी तालिकामा भर्नुहोस्।

तरकारीको नाम	**पाइने मौसम**
आलु	पुस माघ र चैत्र बैसाख
भण्टा	
खुर्सानी	
चमसुर	
निगुरो	
रायो	
तोरी	
कर्कलो	
स्कूस	
तरुल	
बोडिसिमी	
कटहर	

प्याज/लसुन	
गोलभेंडा	
काउली	
बन्दाकोभी	
भटमास	

३. अहिले तपाईंको बारीमा के के तरकारी लगाएको छ, भन्नुहोस् र लेख्नुहोस् ।

....

....

....

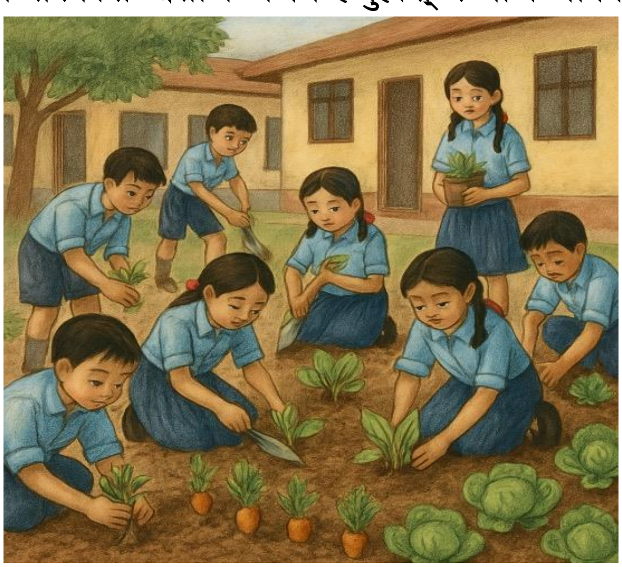
....

....

....

....

४. विद्यालयमा तरकारी खेती । चित्र हेर्नुहोस् र पाँच वाक्य लेख्नुहोस् ।



....

....

....

....

....

क्रियाकलाप

ख. पढ्नुहोस् ।

पञ्चकन्याका मानिसहरूको मुख्य पेशा कृषि हो । कृषि भनेको खेतिपाती र पशुपालन हो । यहाँका मानिसहरु धान गहुँ, मकै, कोदो आलु, फापर, तोरी आदिको खेती गर्दछन् । आजभोली बेमौसमी तरकारी खेती प्लाष्टिकको घर बनाएर पनि गरिन्छ । प्लाष्टिकको घरलाई टनेला भनिन्छ । टनेलामा गोलभेंडा, भण्टा, बोडी, सिमी, साग बेमौसममा फलाउने गरिन्छ । अरु मौसमी तरकारी फलफूल, पनि खेती गरिएको छ । बानियाटार क्षेत्रमा खर्वुजा र ड्रागनफ्रुट(सिउँडीफल)को खेती गरिएको छ । घ्याङस्वारामा चियाखेती गरिएको छ । पञ्चकन्याको वडा नं. १ मा आलु खेती गरिन्छ । वडा नं. २ मा मेवा, केरा र खर्वुजा राम्रो हुन्छ । वडा नं. ३ अदुवाका लागि प्रख्यात छ भने वडा नं ४ अलैंची र वडा नं ५ सुन्तलाको पकेट क्षेत्र बनाइएको छ । धरातलीय हिसाबले यो कुरा गरिएको छ । घलेभन्ज्याङ्को रायोको साग काठमाडौंमा धेरै माग रहेको छ ।

अभ्यास

१. अब छलफल गरेर लेख्नुहोस्, तपाईंको क्षेत्रमा के के खेती गरिएको छ ?

....

....

....

....

....

८. तलको चित्र हेर्नुहोस् र के काम गरिरहेका हुन् लेख्नुहोस् ।

पाठ १०

उद्यम

सिकाइ उपलब्धि

(ग) स्थानिय स्थरमा उत्पादीत कृषि र पशुपन्छिबाट प्राप्त हुने वस्तु तथा सेवाहरु

२. तलको चित्र हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

क. कुन उद्योग वा व्यवसाय हो ?

ख. माथिको व्यवसायबाट के उत्पादन हुन्छ ?

ग. तपाईं कुनै उद्योग वा व्यवसाय सञ्चालन गरेको ठाउँमा जानुभएको छ ?

३ तलको सम्वाद अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

क

काकुबा : यो उद्योगमा के गरिन्छ ?

गीता : यहाँ धान, मकै र गहुँ पिसिन्छ जस्तो लाग्छ ।

काकुबा : हो । यसलाई कुटानी-पिसानी घरेलु उद्योग

भनिन्छ । यहाँ अन्नबाट चामल, पिठो र दाल तयार गरिन्छ ।

सुमन : यसले गाउँका मानिसहरूको समय र मेहनत बचाउँछ ।

काकुबा : धेरै राम्रो उत्तर ।

ख

कुमार : (चित्र देखाउँदै) यो चित्र हेरौँ । यहाँ के भइरहेको छ ?

रमेश : यहाँ धेरै कुखुरा पालिएका छन् ।

कुमार : सही । यसलाई कुखुरा पालन उद्योग भनिन्छ । कुखुराबाट मासु र अण्डा पाइन्छ ।

माया : अण्डा त हाम्रो स्वास्थ्यका लागि पनि राम्रो हुन्छ ।

शिक्षक: बिल्कुल सही । यस उद्योगबाट किसानको आम्दानी पनि बढ्छ ।

ग

उशा : नानीहरू, यो कस्तो उद्योग हो ?

सुमन : यहाँ काठबाट टेबल, कुर्सी र दराज बनाइँदै छ ।

उशा : ठीक भन्यौ । यसलाई काष्ठ फर्निचर उद्योग भनिन्छ । यहाँ काठ प्रयोग गरेर घर र विद्यालयमा चाहिने सामान बनाइन्छ ।

गीता : यसबाट मानिसहरूले रोजगारी पनि पाउँछन्, , हैन र ?

उशा : हो, यस उद्योगले धेरै मानिसलाई काम दिन्छ ।

४. तपाईंको विद्यालय र घर नजिक भएका उद्योग व्यवसायको नाम लेख्नुहोस् ।

उद्योग वा व्यवसायको नाम	उत्पादन हुने सामान
१.	
२.	
३.	
४.	

५.	

५. तपाईंको विद्यालय नजिकै रहेको उद्योगको भ्रमण गर्नुहोस् र तलको विवरण भर्नुहोस् ।

भ्रमण गरेको उद्योगको नामः.........................	भ्रमण गरेको मितिः.................................
उद्योगका सञ्चालकको नामः..	कामदार सँख्याः ....
उत्पादन हुने मुख्य बस्तुको नाम :	
उद्योगबाट हुने मुख्य फाइदाः	
मुख्य कच्चा पदार्थ :	जम्मा सहभागी सँख्या ....
उद्योगले गाउँलाई कसरी सहयोग गर्छ ? दुई वाक्यमा लेखनुहोस् ।	
तपाईको विद्यालयः...............................	तपाईंको नाम थरः ....

६. कक्षामा भएका साथीहरुको नाम लेखी उनीहरुका परिवारले गर्ने मुख्य पेशा के के हो लेख्नुहोस् ।

साथीको नाम	घरमुलीको नाम	मुख्य पेशा

पाठ १० जैविक मल र खेती

सिकाइ उपलब्धि

(क) कम्पोष्ट मल बनाउने तरिका

(ख) स्थानिय स्तरका किट्नासक प्रविधि

क्रियाकलाप

क. चित्र हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. चकटीको बारेमा पढी दुना-टपरी र कम्पोष्ट मलका बारेमा लेख्नुहोस् ।

	चकटी : हाम्रो घरमा चकटी छ । म चकटीमा बसेर पढ्छु । खाना खाँदा पनि हामी चकटीमा बस्छौ । चकटी मकैको खोस्टाबाट बनेको हुन्छ । यसले हामीलाई चीसोबाट बचाउँछ ।
दुना-टपरी	
कम्पोष्ट मल	

२. तपाईंको खेतवारीमा के कस्तो मल प्रयोग गरिएको छ ? लेख्नुहोस् ।

....

....

....

क्रियाकलाप

ख. तलको पाठ पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।

हरियो तरकारी

नुवाकोटको ठाँटीमा सानी र रोहनका परिवार बस्थे । एक दिन उनीहरू आफ्ना हजुरबुवासँग तरकारी बारीमा गए । सानीले सोधी, "हजुरबुवा, यो बोट किन यति हरियो र राम्रो भएको हो ?"

हजुरबुवाले मुस्कुराउँदै भन्नुभयो, "यसमा हामीले प्राङ्गारिक मल प्रयोग गरेका छौँ ।"

रोहनले फेरि सोध्यो, "प्राङ्गारिक मल भनेको के हो?"

हजुरबुवाले जवाफ दिनुभयो, "गाईभैँसीको गोबर, सुकेका पात, घाँस, तरकारीका बोक्रा र अन्य कुहिने वस्तु जम्मा गरेर बनाइने मललाई प्राङ्गारिक मल भनिन्छ।"

त्यसपछि हजुरबुवाले उनीहरूलाई मल बनाउने ठाउँ देखाउनुभयो । त्यहाँ गोबर, सुकेका पात र भान्साबाट निस्केका तरकारीका बोक्राहरू तह-तह मिलाएर राखिएका थिए । बीच-बीचमा पानी छर्किएको थियो । "केही समयपछि यी सबै कुहिएर राम्रो मल बन्छ," हजुरबुवाले भन्नुभयो ।

केही महिनापछि त्यो मल बारीमा हालियो । बोटहरू झन् हरिया भए । मुला, साग र गोलभैँडा राम्रोसँग फले ।

सानी र रोहन खुसी हुँदै भने, "अब हामी पनि घरमा प्राङ्गारिक मल बनाउन सहयोग गर्छौं।"

हजुरबुवाले भन्नुभयो, "प्राङ्गारिक मलले माटोलाई उर्वर बनाउँछ, बोटबिरुवा स्वस्थ बनाउँछ र वातावरण पनि सफा राख्छ ।"

त्यस दिनदेखि सानी र रोहनले कुहिने फोहोर छुट्टै जम्मा गर्न थाले र प्राङ्गारिक मलको महत्व बुझ्न सके ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर कुन हो छानेर लेख्नुहोस् ।

(गोबर, सुकेका पात र कुहिने फोहोर/प्राङ्गारिक मल/उर्वराशक्ति/प्राङ्गारिक मल)

(क) कुन मल वातावरणमैत्री हुन्छ ?

(ख) प्राङ्गारिक मल के के बाट बनाइन्छ ?

(ग) केले बोटबिरुवालाई राम्रोसँग बढ्न मद्दत गर्छ ?

(घ) प्राङ्गारिक मलले माटोको कुन शक्ति बढाउँछ ?

२. तापाईंको घरमा प्राङ्गारिक मल(खाल्टे मल) बनाउने गरिएको छ कि छैन । अब घरमा प्राङ्गारिक मल बनाउन के के गर्नुहुन्छ ? कक्षामा छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

....

....

....

....

....

३. तपाईंको विद्यालयमा कक्षाकोठा र भान्छाबाट निस्किएको फोहर के गर्ने गरिएको छ ? कक्षामा शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस र शिक्षकको सहयोगमा विद्यालयमा बोटविरुवा र बगैंचाकालागि प्राङ्गारिक मल तयार गर्ने कार्यक्रम गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. तलको पाठ पढ्नुहोस् र कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

रुपेश काठमाडौंमा बस्थ्यो । रुपेशका बुबाले प्लाष्टिका भाँडा पसल चलाउनुहुन्थ्यो । रुपेश उसका हजुरबासँग नुवाकोट जन्ति गयो । पञ्चकन्यामा जन्तिका लागि भव्य तयारी भइरहेको थियो । नभन्दै जन्ति पुगे । सबैलाई खाना खुवाउन दुना-टपरी प्रयोग गरिएको गरियो । दुना-टपरीमा खाना खाँदा जन्तीहरू खुसी भए ।

खाना खाइरहेको बेला रुपेशले हजुरबुवालाई सोध्यो, "हजुरबुवा, यी दुना-टपरी कहाँबाट आए ?" हजुरबुवाले मुस्कुराउँदै भन्नुभयो, "यी दुना-टपरी साल, ढालेकटुस वा मालुका पातबाट बनाइएका हुन् ।"

"कसरी बनाइन्छ त ?" रुपेशले फेरि सोध्यो । हजुरबुवाले भन्नुभयो, " गाउँमा मानिसहरु एकजूट हुन्छन् । पहिले जंगलबाट राम्रा पातहरू ल्याउँछन् । त्यसपछि पातहरू सफा गर्छन् । धेरै पातलाई मिलाएर सानो-सानो सिन्काले जोडिन्छ । यसरी दुना र टपरी तयार हुन्छन् ।"

रुपेशले दुना-टपरीलाई ध्यान दिएर हेर्यो । ती निकै राम्रा देखिन्थे । गहिरो थाल, कचौरा र प्लेट जस्ता । हजुरबुवाले थप्नुभयो, "दुना-टपरी प्रयोग गरेपछि सजिलै कुहिन्छन् । यसैबाट बोटविरुवालाई नभै नहुने प्राङ्गारिक मल बन्दछ । यसले वातावरण सफा राख्न मद्दत गर्छ ।" रुपेशले खुसी हुँदै भन्यो, "अब म पनि दुना-टपरीको महत्व साथीहरूलाई सुनाउँछु ।"

त्यस दिन रुपेशले दुना-टपरी प्राकृतिक वस्तुबाट बन्ने र वातावरणमैत्री हुने कुरा बुझ्यो । उसले हजुरबासँग भन्यो, "हाम्रो पसलमा अब प्लाष्टिक मात्र हैन, दुना टपरी पनि राखौं ।" हजुरबुवाले टाउको हल्लाउँदै भन्नुभयो, "यो काम तिमीले सुरु गर्नुपर्छ ।" उसले अठोट लियो।

अभ्यास

१. माथिको कथालाई तपाईंको भाषामा भन्नुहोस् ।

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) पातलाई सिन्काले जोडेर बनाइने खाना खाने भाँडोलाई के भनिन्छ ?

(ख) तपाईंको गाउँघरमा ठूलो भोज भत्तेरमा पाहुनालाई के मा खाना खान दिने गरिएको छ ?

(ग) दुना-टपरी के के का पातबाट बनाइन्छ ?

(घ) के बाट बनेका खानखाने भाँडा वातावरणमैत्री हुन्छ ?

(ङ) प्रयोगपछि सजिलै कुहिएर माटोमा मिसिने चिज के हो ?

३. दुना टपरी निर्माण कार्यशाला

(विद्यालयका शिक्षकको सहभागीतामा नजिकको जङ्गलबाट साल, मौवा, वा कटुसको पात ल्याउने र कक्षाकोठामा दुना टपरी गाँसी सोही दुनाटपरीमा सबै विद्यार्थी र शिक्षकले खाजा बनाई खाने कार्यक्रमको आयोजना गर्नुहोस् ।)

क्रियाकलाप

ख. पाठ पढ्नुहोस् ।

अंगुरमा विषादी

पविता केसी पञ्चकन्यामा बस्छिन । एकदिन उनका बुबाले बजारबाट अंगुर र आँप किनेर ल्याउनुभएछ । उनले २ दाना अंगुर र आधा आँप खाइन । खाएको केही समयमा नै उनलाई रिंगटा लाग्न थाल्यो । उनी पिंढीमा ढलीन् । उनका बा ले नाडि छामेर तुरुन्तै अस्पताल पुऱ्याए । अस्पतालमा उनको रक्त परिक्षण गरियो । उनको खानामा विषादी परेको रिपोर्टले देखायो । उनेले खाएको खानेकुरामा विषादी परेको छ । नभन्दै अंगुरमा विषादी हालिएको रहेछ ।

पवितालाई केहीदिन अस्पताल राखेर घर ल्याइयो । खानेकरामा विषादीको प्रयोग भए नभएको ख्याल गर्नथाले । खेतबारीमा पनि विषादिको सट्टा घरेलु औषधी नै हाल्न थाले । निमको पात, गउँत, असुरोको पात मिसाएर झोल बालीमा छर्कन थाले । खरानीको प्रयोगले उनीहरुको बाली झनै सप्रियो ।

अभ्यास

१. प्रश्न पढ्नुहोस् र सही उत्तरमा ठीक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

अ. पविता कहाँ बस्छिन् ?

क) पाँचकन्या   ख) पोखरा   ग) काठमाडौं   घ) विराटनगर

२. पविताका बुबाले बजारबाट के ल्याउनुभयो ?

क) अंगुर र आँप   ख) स्याउ र केरा   ग) अम्बा र सुन्तला   घ) आँप र केरा

आ. पवितालाई रिंगटा किन लाग्यो ?

क) धेरै काम गरेकी थिइन्   ख) विषादी परेको फल खाएकी थिइन्,

ग) पानी कम पिएकी थिइन्,   घ) निद्रा नपुगेको थियो ।

इ. पविताको रक्त परीक्षणले के देखायो?

क) शरीरमा विषादीको असर   ख) रगतमा चिनी बढी

ग) रगतमा पानी कम   घ) कुनै समस्या छैन

ई. पविताको परिवारले पछि के गर्न थाले?

क) खेतबारीमा घरेलु औषधी प्रयोग गर्न थाले   ख) विषादीको मात्रा बढाए,

ग) खेती गर्न छोडे   घ) बजारबाट फलफूल ल्याउन छोडे ।

उ. घरेलु औषधी बनाउन के मिसाइन्थ्यो?

क) निमको पात, गउँत, असुरोको पात   ख) दूध, पानी, तेल

ग) अम्बा, आँप, अंगुर   घ) माटो, बालुवा, खरानी।

ऊ. खरानीको प्रयोगले के भयो?

क) बाली झन् सप्रियो   ख) बाली सुक्यो

ग) बालीमा रोग लाग्यो   घ) बाली बिग्रियो

२. तलका वाक्यहरु ठिक भए ठिक ✓ र बेठिक भए बेठिक ✗ चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) फलफूल खानु अघि राम्ररी धोइ खाने

(ख) बजारमा पाइने फलफूलमा विषादी छ कि छैन भनेर नहेरी खाने

(ग) खेतबारीमा घरेलु औषधी प्रयोग गर्ने

(घ) विषादीको मात्रा बढाएर बालीमा छर्कने

(ङ) खानेकुरा विषादीमुक्त छन् कि छैनन् भनेर ध्यान दिने

(च) खेतमा खरानी र गोवरको प्रयोग गर्ने

(छ) रोग लागेपछि अस्पतालमा तुरुन्त लैजाने

(ज) विषादी प्रयोग गर्दा सुरक्षात्मक कपडा नलगाउने

३. तपाईको गाउँघरमा अन्नबालीमा के कस्तो औषधिको प्रयोग गर्ने गरिएको छ? अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस्

अन्नबालीको नाम	प्रयोग गरिएको औषधिको नाम

पाठ ११ स्थानीय खेलकुद र ध्यान

सिकाइ उपलब्धि

(क) स्थानीय स्तरमा खेलाइने विभिन्न खेलहरु विद्यार्थीको समुहमा अभ्यास गराउने

(ख) योगको सामान्य परिचय , महत्व र आवश्यकता बारेमा जानकारि दिने

(ग) स्थानीय स्थरमा संञ्चालित विभिन्न योग शिविरका बारेमा जानकारि

क्रियाकलाप

क. तलका भनाइ पढ्नुहोस् । तपाईंले नियमित गर्ने र नगर्ने काममा ठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

भनाइ	नियमित गर्ने	नियमित नगर्ने
मलाई धेरै खेलहरु खेल्छु ।		
बिहान हातमुख धोएर चिया पिउँछु अनि मोवाइल हेर्छु।		
हाम्रो वडामा ठूलो खेल्नेचौर छ		
मेरो कपालमा लट्टा परेको छ ।		
म कोठाभित्रै खेल्ने खेल खेल्छु ।		
म विद्यालयबाट फर्केपछि खेलिरहन्छु ।		
हामीले खेल्ने खेल गाउँका सबैलाई थाहा छ		
म आफ्नो लुगा आफैं धुन्छु ।		
म साथीसँग खेल खेल्छु ।		

क्रियाकलाप

ख. तलको सम्वाद पढ्नुहोस र कक्षामा अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

शुक्ष्मा : लोकेश, आजको काम सकियो, अब के खेल्ने हैन ?

लोकेश : लुकामारी खेलौं न, धेरै रमाइलो हुन्छ ।

शुक्ष्मा : हो, लुकामारी त सँधैं खेलेको हो । तर आज डन्डीबियो खेलौंन ।

लोकेश : डन्डीबियो पनि मज्जाको आउँछ, तर धेरै ठाउँ चाहिन्छ। भलिबल खेलौंन ? गाउँमा सबै मिलेर खेल्दा झन् रमाइलो हुन्छ ।

शुक्ष्मा : हो, भलिबल त हाम्रो गाउँको लोकप्रिय खेल हो ।

लोकेश : आज लुकामारी खेलौं, भोलि डन्डीबियो खेलौँ, अनि पर्सि भलिबल खेलौँ । यसरी सबै खेल खेल्न पाइन्छ ।

सबै जना : ठीक छ, यसरी पालैपालो खेल्दा सबैलाई रमाइलो हुन्छ ।

अभ्यास

१. तपाईले खेल्नुभएको खेलमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् । जस्तै डण्डिवियो

डण्डिवियो	खल्याङ्खुट्टी	कपर्डी,	रुमाल लुकाइ,
बाघचाल	ओखर खेल	चेस, ह्वाकाङ	साथीचिन्ने खेल
भेडेगाँठो	छोइडुम	दुला- दुलही	चिल र चल्ला
हाराबारा तोरी	लक्कुढाल्ने(सातताल्ले)	दौड	आसपास, घुर्रा घुमाउने
मारुनी नाच	भित्र-बाहिर	लङ्गुरबुजा	राम-रावण
तास	बाघ,पर्खाल र खरायो		

२. तपाईंको गाउँघरमा खेलिने साधारण खेलहरुको नाम र खेल्नका लागि चाहिने साथीको सँख्या लेख्नुहोस् ।

क.सं.	खेलको नाम	भित्र खेलिने वा घरबाहिर खेलिने	खेलाडीको सँख्या
१.	डण्डिवियो	घरबाहिर	२
२			
३			
४			
५			
६			
७			

३. अब हामी हाम्रो गाउँघरमा खेलिने एउटा खेल खेलौं ।

(शिक्षकले सबै विद्यार्थीलाई चौरमा लगि स्थानीय खेल खेलाउनु हुनेछ ।)

४. समूहमा साधारण शारीरिक अभ्यास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ग. पाठ पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् ।

हामी दिनभर विभिन्न काम गरिरहेका हुन्छौं । हामी शारीरिक र मानसिक रुपमा थाकेका हुन्छौं । हाम्रो मन स्थिर रहदैंन । त्यसैले शरीर र मनलाई स्थिर राख्न र स्फूर्तीका लागि ध्यान गरिन्छ । ध्यानयोगले हामीमा भएको नराम्रो कुरालाई हटाइ राम्रा कुराहरू सोच्न सहयोग गर्दछ । बिहान उठेर ध्यान गर्ने, शरीरलाई चलाउने, दौड्ने ,उफ्रने काम नियमित गर्नु राम्रो हो। सानै उमेरदेखि ध्यान र योगको बानी बसाल्नु उत्तम हुन्छ ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) ध्यान किन गरिन्छ ?

ख) ध्यानयोगले हामीलाई कसरी सहयोग गर्दछ ?

ग) बिहान के गर्नु राम्रो हो ?

२. श्वासमा ध्यान (अनापानसति) को अभ्यास गर्नुहोस् ।

(पलेटी मारेर बस्नुहोस् । मेरुदण्ड सीधा राख्नुहोस्, आँखा बन्द गर्नुहोस्, हातहरू दुवै घुँडामाथि चित्रमा जस्तै राख्होस् । अब, सामान्य श्वास लिने र छोड्ने गर्नुहोस् । श्वास आउँदा, श्वास आउँदैछ भन्ने थाहा पाउनुहोस् श्वास जाँदा, श्वास जाँदैछ भन्ने जान्नुहोस् । यो अभ्यास १० मिनेट जति अभ्यास गर्नु होस् ।)

३.चित्र हेरी साम्भवी मुद्राबारे छलफल गर्नुहोस् ।

(पलेटी मारी बस्ने र आफ्नो ढाड सिधा बनाउने । दुवै हातका बुढी औंला र चोरी औंला जोड्ने र गोलाकार बनाउँदै बाँकी तीन वटा औंला पनि चोरी औंलासँग जोड्ने । दुवै घुडालाई हात खुला सहित योग मुद्रामा हत्केला माथि पार्दै छुवाएर राख्ने । हातलाई हलुका बनाएर बस्ने । थप जानकारीका लागि क्यूआरकोड स्क्यानिङ गर्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस् ।)

४. तलको सम्वाद पढ्नुहोस् र कक्षामा अभिनय गरी देखाउनुहोस् ।

५. कक्षामा शाम्भवी ध्यानमुद्राको अभ्यास गर्नुहोस् ।

६. ध्यानको बारेमा के थाहा पाउनुभयो ? लेख्नुहोस्

विषयगत क्षेत्र १०

कम्प्युटर

पाठ १२ कम्प्युटर

सिकाइ उपलब्धि

(क) कम्प्युटरको परिभाषा बताउन ।

(ख) कम्प्युटरको चित्र बनाउन ।

क्रियाकलाप

क. तलको पाठ पढ्नुहोस् र कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

रिमा मंगलादेवी माविमा कक्षा ३ मा पढ्छिन् । एक दिन शिक्षकले कक्षा ३ लाई कम्प्युटर देखाउनुभयो ।
शिक्षकले भन्नुभयो, "यो कम्प्युटर हो । कम्प्युटरले छिटो र सजिलै काम गर्न मद्दत गर्छ ।" रिमाले सोधिन्, "सर, कम्प्युटरबाट के-के गर्न सकिन्छ ?"
शिक्षकले भन्नुभयो, "कम्प्युटरबाट पढ्न, लेख्न, चित्र बनाउन, गीत सुन्न, भिडियो हेर्न र नयाँ कुरा सिक्न सकिन्छ ।"
शिक्षकले कम्प्युटरका मुख्य भाग पनि देखाउनुभयो ।
मनिटर - यसमा सबै कुरा देखिन्छ ।
किबोर्ड - यसबाट अक्षर र सङ्ख्या टाइप गरिन्छ ।
माउस - यसले कम्प्युटरलाई चलाउन मद्दत गर्छ ।
सीपीयू (CPU) - यो कम्प्युटरको मुख्य भाग हो । यसले सबै काम सञ्चालन गर्छ ।

रिमाले पहिलो पटक माउस चलाइन् र किबोर्डबाट आफ्नो नाम टाइप गरिन् । उनी धेरै खुसी भइन् ।

शिक्षकले भन्नुभयो, “कम्प्युटर प्रयोग गर्दा सफा हातले चलाउनुपर्छ । खेल मात्र होइन, पढाइका लागि पनि कम्प्युटर प्रयोग गर्नुपर्छ ।”

रिमाले भनिन्, “अब म कम्प्युटरबाट नयाँ-नयाँ कुरा सिक्नेछु ।”

अभ्यास

१. तल दिइएका शब्दहरुको अर्थ बताउँदै वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् ।

कम्प्युटरः...

मनिटरः...

किबोर्डः...

माउसः ....

सीपीयू (CPU):...

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) कम्प्युटरले हामीलाई के गर्न मद्दत गर्दछ ?

....

(ख) कम्प्युटरका दुई मुख्य भागको नाम लेख ।

....

(ग) किबोर्डबाट के गरिन्छ ?

....

(घ) माउसको काम के हो ?

....

(ङ) कम्प्युटर किन सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्नुपर्छ ?

....

३. तल दिएका भनाइहरु ठीक हुन कि बेठीक ? छुट्याउनुहोस् ।

(क) कम्प्युटरबाट पढ्न सकिन्छ । (ठिक/बेठिक)

(ख) मनिटरबाट टाइप गरिन्छ । (ठिक/बेठिक)

(ग) माउसले कम्प्युटर चलाउन मद्दत गर्छ । (ठिक/बेठिक)

(घ) कम्प्युटर खेल्नका लागि मात्र हो । (ठिक/बेठिक)

(ङ) कम्प्युटर सफा हातले प्रयोग गर्नुपर्छ । (ठिक/बेठिक)

४. तपाईंको विद्यालयमा भएको कम्पुटर शिक्षकसँग गएर कम्प्युटर हेर्नुहोस र साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

५. कम्प्युटरको सफा चित्र बनाइ साथीलाई देखाउनुहोस् ।