कक्षा ४

पञ्चकन्या सेरोफेरो

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

पञ्चकन्या सेरोफेरो कक्षा - ४

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

मुख्य लेखन तथा सम्पादन

सन्तोष खनाल

लेखन सहयोग

कुमार पाठक

बटुराम भण्डारी

भाषा सम्पादन

रमेश श्रेष्ठ

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 वरपरको वातावरण	1
पाठ २ हाम्रो बोटविरूवा	7
एकाइ २ भौगोलिक अवस्था	
पाठ ३ हाम्रो वडा	11
पाठ ४ हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा	15
एकाइ ३ प्रकोप तथा विपद व्यवस्थापन	
पाठ ५ विपद र सतर्कता	19
पाठ ६ विपदबाट बचाउ	24
पाठ ७ दुर्घटना र सुरक्षा	27
एकाइ ४ धार्मिक, साँस्कृतिक, ऐतिहासिक, पर्यटकीय र भाषिक सम्पदा	
पाठ ८ हाम्रा बाजाहरू	31
पाठ ९ हाम्रा चाडपर्व	38
एकाइ ५ सामाजिक मुल्य मान्यता र व्यवहार	
पाठ १० हाम्रो समाज	41
पाठ ११ हाम्रो भेषभुषा	46
एकाइ ६ सामाजिक जनजीवन र संघसस्था	
पाठ ८ हाम्रो छिमेकि	52
एकाइ ७ स्थानिय पेशा,व्यवसाय र आर्थिक क्रियाकलाप	
पाठ ९ कृषि	55
पाठ १० स्थानिय ब्यापार	62
पाठ ११ उद्योग र ब्यवसाय	64
एकाइ ८ स्थानिय ज्ञान सिप र प्रविधि	
पाठ १२ हाम्रो परम्परागत प्रविधि	66
पाठ १३ हाम्रो प्रविधि	70
एकाइ ९ स्थानिय खेलकुद तथा योगको अभ्यास शारिरीक सुस्वास्थ्य	
पाठ १३ स्थानिय खेलकुद	73
पाठ १४ योगाभ्यास	77
पाठ १५ शारीरिक स्वास्थ्य	79
एकाइ १० कम्प्युटर	
पाठ १४ कम्प्युटर ज्ञान	82

अद्यावधिक जानकारीका लागी

Update for more information here

shresthoramesh246@gmail.com

SCAN THIS

विषयगत क्षेत्र १

स्थानीय वातावरण र जैविक विविधता

पाठ 1 हाम्रो वरपरको वातावरण

सिकाइ उपलब्धि

(क) वातावरणका तत्वहरू बारे परिचित हुन
(ख) व्यक्तिगत, घरायसी र विद्यालय वरपरको सरसफाइ बारे बताउन
(ग) आफ्नो वडाको भु-बनोट बुझ्न
(घ) स्थानीय क्षेत्रमा पाइने बोटबिरूवा पहिचान गरी बोटबिरूवाको महत्व बताउन
(ङ) प्राकृतिक सम्पदाको परिचय, संरक्षण र दिगो सम्बर्धन गर्ने उपायहरू खोजी गर्न

पञ्चकन्या ४ आरुखर्क तथा पञ्चकन्या १ आपँचौर र पञ्चकन्या २ कपिलेस्वर

क्रियाकलाप

क. चित्र छलफल गर्नुहोस् ।

क)चित्रमा कस्तो वातावरण देख्नुभयो ?

ख) प्रकृतिमा आफैँ रहने वस्तुहरू के-के देख्नुभयो ?

ग) मानिसबाट निर्मित वस्तुहरू के-के देख्नुभयो ?

घ) वातावरणलाई स्वच्छ बनाउन भुमिका खेल्ने वस्तुहरू के-के हुन सक्छन् ? साथीलाई सुनाउनुहोस् ?

क्रियाकलाप

ख. पाठ पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् ।

हाम्रो वरपर भएका प्राकृतिक संसार नै वातावरण हो । यहाँ सजिव र निर्जिव वस्तुहरू रहन्छन् । वातावरणमा मानिस, जीवजन्तु, हावा, पानी, जमिन, वनस्पति आदि रहन्छन् । यस्ता तत्वहरू एक आपसमा मिलेर वातावरण निर्माण गर्दछन् । यस्ता तत्वहरूलाई हामीले देख्न, महसुस गर्न र प्रयोग गर्न सक्छौं । यसका आधारमा जैविक, अजैविक र मानव निर्मित गरी तीन फरक तरिकाबाट वातावरणका तत्वहरूलाई हेर्न सकिन्छ ।

हामीले देख्न सक्ने वस्तुहरू जसका जीवन हुन्छन्, त्यो जैविक तत्व हो । हाम्रा वरपर पाइने बोटबिरूवा, जनावर, वनस्पती, जीवजन्तु आदि जैविक तत्व हुन् । त्यस्तै अजैविक तत्वलाई हामीले महसुस गर्न सक्छौं । यस्ता वस्तुहरू निर्जिव र रासायानिक तत्वहरू हुन्छन् । जस्तै हावा, पानी, जमिन, घाम, मौसम आदि अजैविक तत्वका उदाहरण हुन् ।

मानिसले दैनिक जीवनयापनका लागि विभिन्न वस्तुहरू निर्माण गर्दछन् । जस्तै घर, सडक, पुल, विद्यालय, कलकारखाना, सवारी साधन आदि । यस्ता वस्तुहरू मानव निर्मित हुन्छन् । वातावरणका तत्वहरूको उपयुक्त मिलनले हाम्रो समाजमा उत्कृष्ट वातावरणको निर्माण हुन्छन् ।

अभ्यास

१. पाठबाट मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

अ. हाम्रो वरपरको .... संसारलाई वातावरण भनिन्छ ।

आ. जैविक वस्तुहरूमा .... हुन्छन् ।

इ. हावा र पानी.................. तत्वहरू हुन् ।

ई. ....,....................र .... मिलेर वातावरणको निर्माण हुन्छ ।

२. विद्यालय बाहिर जानुहोस् र त्यहाँ देखिएका वस्तुहरूलाई शिक्षकको सहयोगमा निम्न बाकसमा भर्नुहोस् ।

जैविक तत्व

अजैविक तत्व

मानव निर्मित तत्व

३.आफ्नो वरपरको वातावरण झल्किने एक चित्र कोर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ग. पाठ पढ्नुहोस् ।

पञ्चकन्याको कात्तिके गाउँमा रिनेस बस्थ्यो । ऊ साह्रै अल्छी थियो । उसको बिहान अबेला सम्म सुत्ने बानी थियो । ऊ हतार-हतारमा विद्यालय पुग्थ्यो । कक्षामा साथीहरूले पर बस्न भन्ने गर्थे । किनभने उसको आँखाभरी चिप्प्रा हुन्थ्यो । उसले ब्रस गर्दैनथ्यो । उसको शरिरबाट दुगर्न्ध आउथ्यो । उसको लामा नङ्ले अरूलाई घोच्थ्यो । उसका कपाल लामा र लट्टा परेको थियो । उसलाई सबैले झ्याप्ले रिनेस भन्थे ।

एकदिन विद्यालयको सरसफाइमा रिनेस पनि सहभागी भयो । अरूले जस्तै उसले पनि फोहर जम्मा पाऱ्यो । सबै फोहर डस्टबिनमा राख्यो । सबैले चउरको कुनामा फोहर व्यवस्थापन गरे । कक्षा ३ मा पढ्ने सुयोगले भन्यो, रिनेस बाहेक सबै दाई, दिदी र विद्यालय राम्रो देखियो ।

रिनेसलाई सानो भाईको कुराले दुखी बनायो । उसले विद्यालयको सबै कुरा आमालाई सुनायो । *"सफा भए सबैको राम्रो भइन्छ"* आमाले भन्नुभयो । रिनेसले सबैको राम्रो साथी बन्ने प्रण गऱ्यो । भोलिपल्ट बिहान हात गोडाको नङ्ग काट्यो । मञ्जन र ब्रसले दाँत माझ्यो । आमाले नुहाएर कपालमा तेल लगाईदिनुभयो । विद्यालयमा सबैले रिनेसलाई अङ्कमाल गरे । सबैले सँगै बेञ्चमा बस्न आग्रह गरे । रिनेस धेरै खुसी भयो ।

अभ्यास

१.प्रश्न छलफल गरी उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. आफ्नो सरसफाइका लागी दैनिक रूपमा कस्ता कामहरू गर्नुपर्छ ?

ख. हामी सबैको राम्रो कसरी बन्न सक्छौ ।

ग. रिनेसलाई जस्तै तपाईंलाई पनि कुनै कुराले दुखी बनाएको छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

२. आफ्नो घर वा विद्यालय वरपर सरसफाइ कसरी गर्न सकिन्छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

क) वरपरको झाँडी — उखालेर सफा बनाउने

ख) प्लाष्टिकजन्य सामाग्रीहरू ....

ग) फलफूलका बोक्रा ....

घ) कागज र काठका टुक्राहरू ....

ङ) सिसा, बोतलहरू ....

च) फलामका टुक्राहरू ....

क्रियाकलाप

घ. गीत गाउनुहोस् ।

पञ्चकन्या हाम्रो प्यारो ठाउँ

सफा राखौ हाम्रो घरगाउँ

कुहिने फोहरहरू जम्मा पारी

मल बनाऔँ भारीका भारी

जम्मा गरौ, नकुहिने फोहर

सोच बदली कमाऔँ मोहर

स्वस्थ्य शरिर हो हाम्रो धन

सफाइको कुरा सबैलाई भन

अभ्यास

कस्ता फोहर कुन डस्टबिनमा राख्नुपर्छ ? शिक्षकसँग छलफल गरी फोहर व्यवस्थापनको अभ्यास गर्नुहोस् ।

कुहिने फोहर **नकुहिने फोहर** **पुनः प्रयोग हुने फोहर**

पाठ 2

हाम्रो बोटबिरूवा

क्रियाकलाप

क. तलको बोटविरूवा चिन्नुहोस् र तिनीहरूको बारेमा एक, एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख.पाठ पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् ।

हाम्रा वरपर धेरै प्रकारका बोटबिरूवाहरू छन् । धेरै बोट बिरूवा भएको ठाउँलाई वन भनिन्छ । पञ्चकन्या गाउँपालिकाको वनमा सिमल, बेल, रूद्राक्ष, काफल, खयर, कुटमिरो, चिलाउने, उतिस, सल्लो जस्ता बोटबिरूवाहरू पाइन्छ । वन जंगलबाट हामीले दैनिक प्रयोगको लागि घाँस, स्याउला, दाउरा, पत्कर पाउछौँ । घर बनाउन प्रयोग गर्ने थाम, निदाल, बला, टेका बन जङ्गलबाटनै प्राप्त हुन्छ । घरमा प्रयोग गर्ने दराज, कुर्सी, खाट जस्ता फर्निचर सामग्रीहरू सबै यहाँबाट पाउछौं । वन जङ्गलको संरक्षण गर्न नाङ्गो डाँडा पाखाहरूमा वृक्षारोपण गर्नुपर्दछ । साना बिरूवाहरूलाई पशुपन्छीहरू बाट जोगाउनुपर्छ । ठूला हुर्किएका रूखहरू तथा वन जङ्गलमा वर्षेनि आगोलागि बाट बचाउनुपर्छ । वन जङ्गल भएको कारणले नै हामीले अक्सिजन प्राप्त गर्दछौं । त्यसैले हामी सबैले वनजङ्गलको संरक्षण गर्नुपर्दछ । वनजङ्गल बिना हामीले हाम्रो दैनिक जीवन नै चलाउन सकिँदैन ।

अभ्यास

१) प्रश्न छलफल गर्नुहोस् ।

अ) हाम्रो वनमा कस्ता बोटबिरूवा पाइन्छ ? लेख्नुहोस् ।

आ) कस्ता-कस्ता वन पैदावार दैनिक प्रयोग गर्न सक्छौँ ?

इ) हाम्रो लागि बोटबिरूवा किन महत्वपुर्ण छ ?

ई) वनजङ्गलको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ।

२. अभिभावकसँग घर नजिकैको वन अवलोकन गरी त्यहाँ भएका बोटबिरूवाको सूची बनाउँनुहोस् ।

क्रियाकलाप

ग.साथीसँग संवाद गर्नुहोस् ।

अनिताः मनिता । आरामै छौँ ?

मनिताः म आरामै छु । तर.....

अनिताः के भयो र ?

मनिताः आज शनिवार, मेरो फिल्म हेर्न जाने योजना थियो । आमाले वनमा जाने भन्नुभयो ।

अनिताः आहा ! झन राम्रो हो नि । वनमा गएर कत्ति बोटबिरूवा चिन्न पाइन्छ ।

मनिताः के हुन्छ र त्यहाँ । उही कटुस र चिलाउने त पाइन्छ ।

अनिता: त्यती मात्र होइन । असुरो, धुर्सुल, खस्रैंतो जस्ता होचा बोटहरू पनि हुन्छन् । मेरो मिसले भन्नुभएको जडिबुटीहरू पनि पाइन्छ रे वनमा !

मनिता: कस्तो जडिबुटि हो ?

अनिता: कुरिलो, पाखनवेद, चिराइतो,हर्रो,बरोँ, मजिटोहरू जडिबुटी हुन् । यिनीहरू औषधीय गुण भएको वनिस्पति हुन । घरमा ल्याएमा विरामी हुँदा काम लाग्छ ।

मनिता: त्यसो भए तिमी पनि हामीसँग वन जान्छौ त ?

मनिता: हुन्छ । मलाई पनि बोलाउ है । आमासँगै वन गएर थरीथरीका बोटविरूवा पनि चिन्नुपर्छ ।

अभ्यास

१) ठिक बेठिक छुट्ट्याउनुहोस् ।

अ) सिस्नु औषधीय गुण भएको वनस्पती हो ।
आ) कटुसको बोटमा फलेको कटुस स्वादिलो हुन्छ ।
इ) बाँसको तामाले हामीलाई विमार पार्छ ।
इ) साल,उत्तिसको बोटबाट काठको सामानहरू बनाइन्छ ।
उ) सल्लो, चिलाउने, साल बुट्यानहरू हुन् ।
ऊ) तितेपाती, गन्धे, कुरो झारहरू हुन् ।

२. स्थानीयस्तरमा पाइने बोटबिरूवालाई देहायबमोजिमका तालिकामा लेख्नुहोस् ।

काठमा प्रयोग हुने बोटबिरूवा	घाँस प्रयोग हुने बोटबिरूवा	औषधीको रूपमा प्रयोग हुने बोटबिरूवा

३. शिक्षकको सहयोगमा स्थानीय स्तरमा पाइने कुनै ३ वटा औषधीको रूपमा प्रयोग हुने बोटबिरूवाहरूको महत्व लेख्नुहोस् ।

४. तपाईंको घरको झ्याल,ढोका मुख्यतया कुन रूखको काठबाट बनेको छ ? अभिभावकलाई सोधी तलको बाकसमा उक्त रूखको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ 3 हाम्रो वडा

क्रियाकलाप

क. चित्र छलफल गर्नुहोस् ।

(क) माथिको चित्रमा के देख्नुभयो ?

(ख) तपाईं आफ्नो वडामा जानुभएको छ ? किन ?

ग) तपाईंको वडा अध्यक्षले के काम गर्नुहुन्छ ?

घ) तपाईंको वडा कार्यालयबाट के-कस्तो सेवा पाइन्छ ?

क्रियाकलाप

ख. पाठ पढ्नुहोस् ।

मेरो नाम केदार हो । म थप्रेकमा बस्छु । मेरो गाउँ पञ्चकन्या गाउँपालिकाको वडा नं ४ मा पर्दछ । यहाँ सुन्दरादेवी, भूमेस्थान लगायतका मन्दिरहरू छन् । मेरो वडामा धेरै गाउँहरू छन् । घर्तीरुम्टा, साहुँटोल, आरूखर्क, स्कुलडाँडा गाउँहरूमा साना बस्तीहरू छन् । मेरो वडा कार्यालय स्कुलडाँडामा रहेको छ । वडाका सबै गाउँलेलाई कामकाजका लागि वडा कार्यालय नजिक पर्छ । मेरो वडामा ७ विद्यालयहरू छन् । मेरो वडामा सबै जातजातीका मानिसहरू बस्छन् । मेरो वडामा स्वास्थ्य चौकी, प्रहरी चौकी पनि छन् । मेरो वडामा भारोपर्मको चलन छ । हामी सबै वडाबासी मिलेर बसेका छौं ।

चित्र: पञ्चकन्या ४, थप्रेक, घर्तीरुम्टा

अभ्यास

१) प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

अ) तपाईंको गाउँको नाम के हो ?

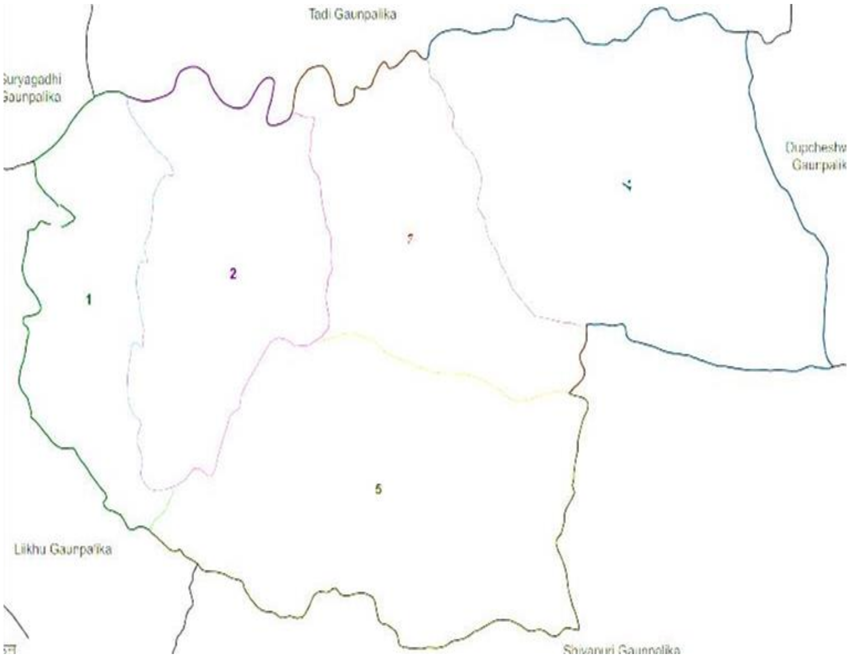
आ) तपाईंको वडामा कुन-कुन गाउँबस्तीहरू रहेका छन् ?

इ) तपाईंको वडामा कतिवटा विद्यालयहरू छन् ?

ई) तपाईंको वडामा के-कस्तो चलनहरू रहेका छन् ?

२. माथिको पाठका आधारमा आफ्नो गाउँको बारेको एक अनुच्छेद तयार गर्नुहोस् ।

३. तलको नक्सामा आफ्नो वडामा छाँया पार्नुहोस् । छिमेकी वडा पनि पत्ता लगाउनुहोस् ।



<u>छिमेकी वडाहरू</u>

....

....

....

....

क्रियाकलाप

ग. लय हालेर गीत गाउनुहोस् ।

हेरन साथी हेरन, चउर सम्म परेको
भिरालो पाखाबारीमा, गाईवस्तु चरेको ।

खेतबारी गर्नुपर्छ, उकालो, ओरालो झरेर
पारी गाउँ जानुपर्छ, खहरे खोला तरेर ।

खाल्टा खुल्टी बाटोघाटो, कठिन छ झरन
सुस्त-सुस्त झर्नुपर्छ, ठेस लाग्छ कि हेरन ।

क्रियाकलाप

घ. अनुच्छेद पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् ।

पञ्चकन्या गाउँपालिकाको भू-भागमा लेक, बेसी, पहाड र डाँडाकाडाँ छन् । यहाँका पाखापखेरो हरिया वनले ढाकिएको छ । भिराला वनमा विभिन्न वनस्पतीहरू पाइन्छ । साथै विभिन्न प्राकृतिक जडीबुटी पनि पाइन्छ। हिमाली मौसम रहेकाले फरक खालका हावापानी पाइन्छ । हाम्रो गाउँमा केही सम्म

परेका टारहरू पनि छन् । यहाँ प्रशस्त मात्रामा खेती योग्य भुमि रहेको छ । यहाँ सिँचाइको राम्रो व्यवस्था छ । किसानहरुले अन्नबाली र नगदेबालीबाट राम्रो आम्दानी गर्छन् । यो ठाउँ साच्चिकै सुन्दर र रमणिय छ ।

अभ्यास

१. प्रश्न छलफल गर्नुहोस् ।

अ) तपाईंको वडामा पहाड र डाडाकाडाँ छन् ? नाम लेख्नुहोस् ।

आ) हाम्रो वडा सुन्दर र रमणिय छ । व्याख्या गर्नुहोस् ।

२. तपाईंको वडा/छिमेकी वडामा भएको भौगोलिक स्वरूपलाई तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

भौगोलिक स्वरूप	नाम	स्थान
लेक		
बेसी		
पहाड		
डाँडाकाडाँ		
पाखापखेरो		
भञ्ज्याङ		
टार		

पाठ 4

हाम्रो प्राकृतिक सम्पदा

क्रियाकलाप

क. गीत गाउनुहोस् ।

हरियो वनको छायाँमा, सुनौलो हाम्रो बिहानी
मधुर आवाज मनभित्र, गुञ्जिन्छ राम्रो कहानी
पर्यटकीय स्थल राम्रा, पञ्चकन्याको पहिचान
धार्मिक आस्थाका तीर्थस्थल, गर्व गर्न जान ।

वन, खोला, नदी, पोखरी, हाम्रो जीवनका आधार
भन्ज्याङ र धार्मिक स्थल, प्रकृतिको उपहार
सबै मिली राख्नुपर्छ, सम्पदा जोगाउने ध्यान
सुन्दर हाम्रो गाउँठाउँ रहोस्, सधैंभरि माहान ।

अभ्यास

१. पञ्चकन्याको पहिचान के हो ?, गीतले कुन-कुन प्राकृतिक सम्पदाको चर्चा गरेको छ ? लेख्नुहोस् ।

....

....

....

२. गाउँपालिकासँग सम्बन्धित भिडियो हेर्नुहोस् र कुनै एक धार्मिक वा पर्यटकीय स्थल बारको महत्व लेख्नुहोस् ।

https://youtu.be/Id8Pc1kZnm0¿si=1NFI8G6AOvPK8aNk

क्रियाकलाप

ख. तलको चिठ्ठी पढ्नुहोस् ।

मिति २०८३ बैशाख १

प्रिय साथी

नमस्कार

म यहाँ बानियाँटारमा सञ्चै छु । त्यँहा तिमीलाई र घरमा सबैलाई सञ्चै होला भन्ने ठानेको छु । म यहाँ बाली विज्ञान पढ्दै गरेको २ वर्ष बितेछ । परिक्षा समय चलेकाले तिमीलाई फोन गर्न भ्याएको थिइन् । सायद तिमीले टिकटक र फेसबुक चलाउने बानी कम गर्‍यौं होला ।

म यहाँ आएर प्राकृतिक सम्पदाबारे धेरै कुरा थाहा पाएको छु । त्यसैले आज तिमीलाई केही कुरा बताउदै छु । वन, खोला, नदी, पोखरी, भन्ज्याङ, चौतारी, धार्मिक स्थल आदि सबै हाम्रा सम्पदाहरू हुन् । घ्याङश्वारा, घलेभन्ज्याङ जस्ता सम्पदाहरूले पञ्चकन्यामा पर्यटकको ध्यान तानेको छ । यसले हाम्रो आर्थिक अवस्थामा सुधार ल्याएको छ । हाम्रो वडाका गाउँगाउँमा सामुदायिक बनजङ्गल, वर पिपलका चौतारा, कुवा, मुहान, पुराना धारा आदि रहेका छन् । यस्ता प्राकृतिक सम्पदाहरू संरक्षणको पखाईमा रहेको पाइन्छ । यहाँ म बसेको ठाउँमा त बाल क्लव र स्थानीय अगुवाहरूले पुराना सम्पदाहरूमा सरसफाइ गर्न पालो लगाएका छन् । वनमा डडेलो लाग्दा होस् वा मन्दिरमा मेला जहिले पनि हातेमालो गर्दै सम्पदा जोगाएको देख्दा खुसी लागेको छ । कहिलेकाहीँ त म पनि यस्ता कार्यमा सहभागी हुने गरेको छु । यस्ता सबै सम्पदाहरूको जोगाउने दायित्व हामी सबैको हो । तिमी पनि यस्ता सम्पदाहरू जोगाउन रूची राख्ने भएकाले मेरो अनुभव लेखेको छु । आफ्नो घर, छिमेक र साथीहरूलाई यो सम्पदा संरक्षणबारे सचेतना जगाउनु पर्नेछ । बाँकी अर्को पत्रमा लेख्नेछु । तिमीलाई मिठो सम्झना ।

तिम्रो साथी सुमेरू

अभ्यास

१. प्रश्न छलफल गर्नुहोस् ।

क) प्राकृतिक सम्पदा भनेको के हो ?

ख) हाम्रा वरपर के कस्ता प्राकृतिक सम्पदाहरू रहेका छन् ?

ग) तपाईं कुनै प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षणमा संलग्न हुनुभएको छ ? लेख्नुहोस् ।

२) तलका वाक्य ठिक भएमा कापिमा सार्नुहोस् ।

क) प्राकृतिक सम्पदाले आर्थिक अवस्थामा सुधार ल्याउन मद्दत गर्छ ।

ख) हाम्रो सम्पदाहरुको संरक्षणमा बाल क्लव र स्थानीयहरूको पनि दायित्व रहन्छ ।

ग) हाम्रो घरबाट निस्कने प्लास्टिक र अन्य फोहर नदी किनारमा फ्याँक्नुपर्छ ।

घ) रासायनिक मल र विषादीले पानीका मुहानहरु प्रदूषित हुन्छ ।

ङ) भन्ज्याङ र चौतारीले हाम्रो गाउँको शोभा बढाएको छ ।

क्रियाकलाप

ग. पाठ पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् ।

प्रकृतिसँगै हाम्रो भविष्य

पञ्चकन्या ४ थप्रेक, घ्याङ्स्वारा

हाम्रो पञ्चकन्या गाउँपालिका प्राकृतिक सम्पदाले सम्पन्न छ । यहाँको २१.३ प्रतिशत भू-भागमा वनजङ्गल रहेको छ । हामीले वनजङ्गलबाट काठ, दाउरा, जडीबुटी, पातपतिङ्गर, स्याउलाहरू प्रयोग गर्दै आइरहेका छौं । मानिस तथा पशुपंक्षिको घरेलु उपचारका निमित्त गन्धेझार, तितेपाती, बाबरी, कुरिलो, सिस्नु, मजिटो, टिमुर, अमला लगायत जडिबुटीहरू पनि प्रयोग गरिन्छ । यहाँ गौमती खोला, अधेँरी खोला, तादी खोला पनि रहेको छ । विभिन्न खोलाबाट खेतबारीमा सिंचाइ गर्न सहयोग पुगेको छ।

गौमती खोला, सिंगारे खोला, काभ्रे खोला, खंले मुहान, मुलका पानी विशेषतः खानेपानीका लागि उपभोग गरिएको छ । तादी खोलाको पानीबाट बुद्धभूमि र आदिशक्ति जलविद्युतका उत्पादन समेत गरिएको छ ।

हाम्रा सम्पदा स्थलहरू घलेभन्ज्याङ, घ्याङस्वारा, बुढिसेरा, कालिकाकोट, गोठ्वोएश्वरमा पर्यटनको विकास भएको छ । घ्याङस्वाराको चिया बगानले सबैको ध्यान तानेको पाइन्छ ।

यस्ता प्रकृतिक स्रोतलाई संरक्षण र दिगो विकासमा ध्यान दिनुपर्छ । अवैध वन पैदावारको तस्करी रोक्ने र वृक्षारोपण अभियान सञ्चालन गरी पानीको स्रोत सुरक्षित गर्न सकिन्छ । वातावरणीय शिक्षा र जनचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गरी इको-टुरिजम प्रवर्द्धन गर्न सकिन्छ । आफ्नो गाउँ, टोल र पधेँरोको नियमित सरसफाइ तथा पुनः स्थापना कार्यक्रम गर्नुपर्छ । स्थानीय समुदायलाई सामुदायिक वन संरक्षणमा हातेमालो गर्न सकेमा हाम्रो सम्पदाको सम्बर्द्धन हुन्छ । यस्तो गर्न सकेमा हाम्रो वातावरण दिगो रूपमा सन्तुलित रहन्छ ।

अभ्यास

१. देहाए बमोजिम एक/एक प्राकृतिक सम्पदाबारेको सूचना तालिकामा भर्नुहोस् ।

प्राकृतिक सम्पदा	**परिचित सम्पदाको नाम**	**प्रयोग गर्ने कसरी ?**	**संरक्षण गर्ने कसरी ?**
वनजङ्गल			
खोलाखोल्सी			
पर्यटकीय स्थल			

२. तपाईंको विद्यालय वरपर रहेको पानीको मुहान, चौतारा, भन्ज्याङ मध्ये कुनै एक स्थानको भ्रमण गर्नुहोस् । त्यस स्थानको महत्व र संरक्षणबारे शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस् ।

विषयगत क्षेत्र २

प्रकोप तथा विपद् व्यवस्थापन

पाठ 5 विपत्ति र सतर्कता

सिकाइ उपलब्धि

(क) प्राकृतिक र मानव सिर्जित विपद्को परिचय दिन
(ख) मानव सिर्जित वा गैरप्राकृतिक विपद्को कारण र असर र न्यूनीकरण तथा बच्ने उपायहरू पहिचान गर्न
(ग) सडक दुर्घटना हुने कारण, असर र रोकथामका उपायहरूको खोजी गर्न र अवलम्बन गर्न
(घ) दुर्घटना एवम प्राकृतिक र मानव निर्मित विपद्मा भिन्नता छुट्याउन

चित्रः पञ्चकन्या गापा २, कान्लेमा गएको पहिरो

क्रियाकलाप

क. चित्र छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१) तलका प्रश्नहरूको छलफल गर्नुहोस् ।

अ) तपाईँहरूले पहिरो गएको देख्नु भएको छ ? पहिरो जादा के हुन्छ होला ?

आ) तपाईँसँग भूकम्प गएको बेलाको अनुभव छ ? भन्नुहोस् ।

इ) तपाईंले चट्याङ परेको देख्नुभएको छ ? त्यतिबेला कसरी सुरक्षित हुने होला ?

ई) तपाईँले बनमा आगलागी भएको देखेको वा सुनेको हुनुहुन्छ ? भन्नुहोस् ।

२. तपाईंको घर वा विद्यालयमा आगलागी भए के गर्नुहुन्छ ? एउटा छोटो कार्ययोजना बनाउनुहोस् ।

३. निम्न अवस्थामा कस्तो सर्तकता अपनाउने ? शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस् ।

क) चिसो हातले बिजुलीको स्विच चलाउन हुदैंन ।

ख) हुरीबतास आयो । लौन ! के गर्ने ?

ग) ओहो ! एकैछिन पर्खौं । सुख्खा पहिरो गइरहेको छ ।

घ) ग्यास माथिको चियादानी जलिरहेको छ ।

ङ) लौजा ! धारोमा लेउ जमेको थियो ।

च) हल्लियो, जमिन हल्लियो । भूकम्प आयो !

छ) साथी ! नचलाउ त्यो सलाई, लाईटर ।

क्रियाकलाप

ख. पाठ पढनुहोस् र बुझ्नुहोस् ।

प्रकृति सधैँ उस्तै देखिएपनि समय समयमा परिवर्तन भइरहन्छ । कहिले धेरै वर्षा हुन्छ भने कहिले कम वर्षा हुन्छ । धेरै वर्षा भएको बेलामा बाढीपहिरोको भय हुन्छ । हामीले बेलाबेलामा वनमा डढेलो लागेको पनि देखेका छौँ । यसरी प्राकृतिक प्रकोपले मानवीय जीवनमा कुनै न कुनै रूपमा विपत्ति सिर्जना गर्छ । विभिन्न प्रकारका प्राकृतिक तथा मानविय क्रियाकलापको कारण हुने दुर्घटनाहरू प्रकोप हुन् । प्रकोपको कारण हाम्रो दैनिक जीवन अस्तव्यस्त हुन्छ । प्रकोपको कारण दैनिक जीवनमा हुन अस्तव्यस्त स्थिति विपद् हो । विपद् सामान्यतया हाम्रो आफ्नो मात्र प्रयासले सामना गर्न गाह्रो हुन्छ । हामीले पूर्व तयारी बलियो भयो भने विपद्को मात्रा कम हुन्छ ।

कतिपय विपत्तिहरू हामिले गर्ने गतिविधिमा भर पर्छ । मानिस नै कारक बनेर आउने विपद्हरू धेरै छन् । औद्योगिक दुर्घटना, आक्रमणहरू, आगलागी, बम बिस्फोट, साइवर आक्रमण मानव सृजित विपद्हरू हुन । विपद्हरू प्राकृतिक रूपमा पनि हुने गर्दछन् । प्राकृतिक विपद्हरू अचानक आउने गर्दछन् । भूकम्प, हावाहुरी, बाढी, आगलागी आदि यसका उदाहरण हुन् । यिनीहरूले मानव र जीवलाई हानि पुऱ्याउदछन् । यसले मानिसको दैनिक कार्यमा अबरोध पुग्छ । यस्ता विपद्हरूलाई हामिले रोक्न सक्दैनौ ।

क) भूकम्प

भूकम्प एक प्राकृतिक विपद् हो । विभिन्न कारणले जमिन हल्लिने क्रिया नै भूकम्प हो । सडकमा ठूलो मोटर गुड्दा पनि घर हल्लने गर्दछ । यस्ता कम्पनहरू पनि एक प्रकारको भूकम्प हो । भूकम्पले घरहरू हल्लिने भत्किने, सामानहरू खस्ने, जमिनहरू फाट्ने जस्ता असर हरू देखिन्छन् । वि.स. २०७२ सालमा ७.६ रेक्टर को भूकम्प आएको थियो । हाम्रो पञ्चकन्यामा १६ मानव क्षति भएको थियो । त्यस्तैगरी १ करोड ६३ लाख मुल्य बराबरको अन्य क्षति भएको थियो । त्यतिबेला

बाटाघाटाहरू बन्द भएका थिए । घरहरू लडेका, खानेकुराहरू पुरीएका, वस्तुभाउ पुरीएका, मानिसहरू घाइते भएका देख्दा सबैको मन रोएका थिए । औषधी उपचार, खाद्यान्न र आवास अभावमा गाउँपालिका लगायत अन्य संघ संस्थाहरूले व्यवस्थापनमा सहयोग गरेका थिए ।

ख) चट्याङ

प्राकृतिक विपद्को रूपमा चट्याङले पनि मानव जीवनमा ठुलो असर पुऱ्याउँदछ । आकाशमा गड्याङ्गुडुङको समयमा चट्याङ देखिन्छ । आकाशमा बादलहरू एक आपस ठोकिदा वा घर्षण हुँदा बिजुलीको रूप पैदा हुन्छ । त्यो पैदा भएको बिजुलीको चम्किलो रूप नै चट्याङ हो । यो ठोस वस्तुको रूपमा जमिनमा बज्रन्छ । पञ्चकन्या गाउँपालिकामा चट्याङले ४ जना मानवक्षती गरेको छ । यस्तो समयमा हामि घर भित्र नबस्ने, झ्याल नजिक नबस्ने,फलामलाई नछुने गरेमा सुरक्षित रहन सकिन्छ ।

अभ्यास

१.उपयुक्त शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

आगलागी	चट्याङ	पहिरो	हुरीबतास	भूकम्प

क) आकाशमा गड्याङगुडुङ हुँदा .... पर्न सक्छ ।

ख).सलाई, लाईटर र अगुल्टा जथाभावी चलाएमा .... हुन सक्छ ।

ग) .... को बेला घरभित्रै बस्नु राम्रो हुन्छ ।

घ) .... गएको ठाउँमा हेल्चक्र्याइ गर्न हुदैन ।

ङ) ....को बेला सुरक्षित बस्नु पर्छ ।

२. भूकम्पको समयमा हामी कसरी सुरिक्षत रहन सक्छौ ? शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ग. तलको सूचना पढेर सबैले मोबाइलमा रेकर्ड गर्नुहोस् ।

मानिसको गल्तीले निम्त्याउने विपद् मानवजन्य विपद् हो । आगलागी, वन डडेलो, सडक दुर्घटना, बम विस्फोट आदि मानवजन्य विपत्तिहरू हुन् । यस्तो विपद् नहुन मानिसहरू सचेततापूर्वक आफ्नो काम गर्नुपर्छ ।

हिमपात, बाढीपहिरो, भूकम्प, चट्याङ, हावाहुरी प्राकृतिक विपत्तिहरू हुन् । यस्ता विपद्हरू मानिसले नचाहेर पनि आउने गर्दछ । प्राकृतिक विपद्हरू बाट हुने क्षति भने कम गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१. पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् ।

लामो समयसम्म पानी नपर्नु नै अनावृष्टि भनिन्छ । यसले खडेरी निम्त्याउँछ । यसले खेतीपातीमा असर गर्छ।

धेरै मात्रामा निरन्तर पानी पर्नु नै अतिवृष्टि हो । पानीको स्रोत बढाउँछ । यसले बाढी र पहिरो ल्याउन सक्छ।

धेरै चिसो हिमाली क्षेत्रमा आकाशबाट हिउँ झर्छ । यो हिमपात हो । हिमपात पहाडमा पानीको मुख्य स्रोत हो।

आकाशबाट बरफका साना–ठूला गोलाकार डल्ला झर्छ । यो असिना हो । यो मौसम परिवर्तनको संकेत हो ।

२. "प्राकृतिक विपद्बाट बचौँ" भन्ने नारा सहित चित्रात्मक पोस्टर बनाउनुहोस् ।

पाठ 6

विपद्बाट बचाउ

क्रियाकलाप

क. चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१)निम्न प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस्।

क) माथिको चित्रहरूले के-के जनाउँछ ? लेख्नुहोस् ।

ख) यस्ता घटना कसरी हुन्छन् ?

ग) के यिनिहरू प्राकृतिक कारणले भएका हुन् ?

घ) मानिसको कस्तो गल्तीले विपद् आउन सक्छ ?

ङ) तपाईँले देखेको कुनै दुर्घटना बारे बताउनुहोस् ?

२. तालिका अध्ययन गर्नुहोस् ।

प्राकृतिक विपद्	**मानवजन्य विपद्**
भूकम्प	आगलागी
बाढी	सडक दुर्घटना
पहिरो	प्रदूषण
हिमपात	वन फँडानी
अनावृष्टि	बम बिस्फोट

क) माथि उल्लेख भएका प्रत्येक विपत्तिको कारण २ वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

३. तलका प्रश्न छलफल गरी उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) घर वरपरको वनमा डडेलो लागेमा तपाईंले के गर्नुहुन्छ ?

ख) ग्यासबाट खाना पकउँदा के-के सावधानी अपनाउनुपर्छ ?

ग) तपाई बाटामा हिड्दै गर्दा भूकम्प आयो भने के गर्नुहुन्छ ?

घ) तपाईंको परिवारका सदस्यले कुनै विपद्को सामना गर्नुभएको थियो ?

४.कुनै एक विपद्बाट बच्ने सन्देश सहितको अडियो सन्देश रेकर्ड गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

कमलाको घर भद्रुटारको गिरीटोलमा हो । उनको घर नजिकै जङ्गल छ । एकदिन बिहान जङ्गलमा डढेलो लाग्यो।

गाउँका सबैजना डढेलो निभाउन जङ्गलमा गए । सबै जनाले मिलेर दिनभरमा डढेलो नियन्त्रण गरे । डढेलोले जङ्गलमा स-साना जीवजन्तु र चराचुरुङ्गी जलेछन् । सबैले दुख माने । जङ्गलमा डढेलो कसरी लाग्यो भनी गाउँलेहरुले छलफल गरे । गाउँकै रामानन्द हजुरबुवाले आएको चुरोटको ठुट्टाबाट डढेलो सल्केको रहेछ । अब डढेलो लाग्न नदिन सबैले सहमत गरे । अबदेखि सबैले होसियारी बन्ने प्रण गरे ।

अभ्यास

१) प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

अ) डढेलो निभाउन को-को जङ्गलमा गए ?

आ) डढेलोले के -कस्तो क्षती पुगेछ ?

इ) डढेलो कसरी लाष्को रहेछ ?

ई) डढेलोले जङ्गलमा स-साना जीवजन्तु र चराचुरुङ्गी जलेको सुन्दा तपाईलाई कस्ते लाग्यो ?

उ) गाउँलेले डढेलो लाग्न नदिन के गर्ने प्रण गरे ।

२. तपाईंको गाउँवस्तिमा विगतमा घटेका विपद्को बारेमा अभिभावकसँग सोधेर विपद्को बेला गरेका कार्यहरूको टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३. सिर्जनात्मक अभ्यास गर्नुहोस् ।

शिक्षकले भूकम्प, आगलागी, बाढी, सडक दुर्घटना, पहिरो, प्रदूषण, हिमपात, वन फँडानी र अनावृष्टि सम्बन्धी चित्रहरू संकलन गर्नुहोस् । "प्राकृतिक विपद्" तथा "मानवजन्य विपद्" भनेर ठूलो न्यूजप्रिन्टमा लेखेर बोर्डमा टाँस्नुहोस् । त्यसपछि प्रत्येक विद्यार्थीलाई एउटा-एउटा चित्र दिनुहोस् र बोर्डमा "दौडने खेल (*Run to the Board*)" मार्फत सही समूहमा वर्गीकरण गर्न लगाउनुहोस् । खेलपछि कक्षामा टाँसिएको न्यूजप्रिन्टको आधारमा विद्यार्थीहरूले आफ्ना अनुभव र विचार साझा गराउनुहोस् ।

पाठ 7

दुर्घटना र सुरक्षा

क्रियाकलाप

क. चित्र छलफल गर्नुहोस् ।

अ)निम्न प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस्।

क) चित्रमा के देख्नुभयो ?

ख) सडक दुर्घटना किन हुने गर्छ ?

ग) यसको रोकथाम गर्न के गर्नुपर्छ, होला ?

क्रियाकलाप

ख. गीत गाउनुहोस् ।

मोटर आए कहाँ जाने, सडक छेउमा घर
एक्लै स्कुल जान पर्दा, सधैँ मलाई डर
कच्ची सडक हुँदाखेरी, दिक्क मेरो मन
दुर्घटनाको कुरा सुन्न, मनै छैन झन

उजाड पाखा पखेरोको, सकस सडक यात्रा
ख्याल गरेर हिँड्नुपर्छ, मिली छात्रछात्रा
सडक छेउकै झाँडीतिर, हिँडौ ख्याल गरी
फुत्त निस्कि डस्देला, बिशालु सर्पले फेरी

दुर्घटनालाई घटाएर, बाँचौं हाम्रो चोला
मिलिजुली रमाउन, कहिँले सोच्ने होला
प्रकोप र विपत्तीको, व्यवस्थापन हाम्रो
सुरक्षित हाम्रो समाज, बनाउँनु छ राम्रो

अभ्यास

१. माथिको गीतबाट के सन्देश पाउनुभयो ? दुई वाक्य लेख्नुहोस् ।

क)

ख)

क्रियाकलाप

ग. तलको समाचार पढ्नुहोस् ।

नुवाकोट, असार २५

पहिरोले सडक अवरूद्ध

गत हप्ता परेको अविरल वर्षाको कारण आइतबार बेलुकी नुवाकोटको पञ्चकन्या गाउँपालिका - १ आँपचौरमा ठूलो पहिरो गएर सडक अवरूद्द भएको छ । पहिरोले १ वटा मोटरसाइकल बगाएको प्रत्यक्षदर्शी रामकुमारले बताएका छन् । मोटरसाइकलमा कति जना सवार थिए भन्ने यकिन हुन सकेको छैन । पहिरोले बानियाँटारको माथिल्लो भेगका बस्तीहरू

जोखिममा रहेकोले ती बस्तीका मानिसहरूलाई अन्यत्र सुरक्षित ठाउँमा गएर बस्न समेत सूचना जारी गरिएको थियो । पहिरोको कारण सडक अवरूद्ध भएपछि स्थानीय जनजीवन प्रभावित भएको छ । बेपत्ता भएको मोटरसाइकल र यात्रुहरूको खोजी जारी रहेको इलाका प्रहरी कार्यालय, लाकुरीभन्ज्याङका प्रमुख श्याम सुन्दर तामाङले बताउनुभएको थियो । साथै विद्यालय जाने विद्यार्थी तथा शिक्षकहरूलाई सचेत रही वैकल्पिक बाटो प्रयोग गर्न पञ्चकन्या गाउँपालिकाले सूचना जारी गरेको कुरा वडा अध्यक्षले बताउनुभयो ।

अभ्यास

१.तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

क) सडक अबरूद्ध कसरी भएको रहेछ ?

ख) सडक दुर्घटनामा के-कस्तो क्षति भयो ?

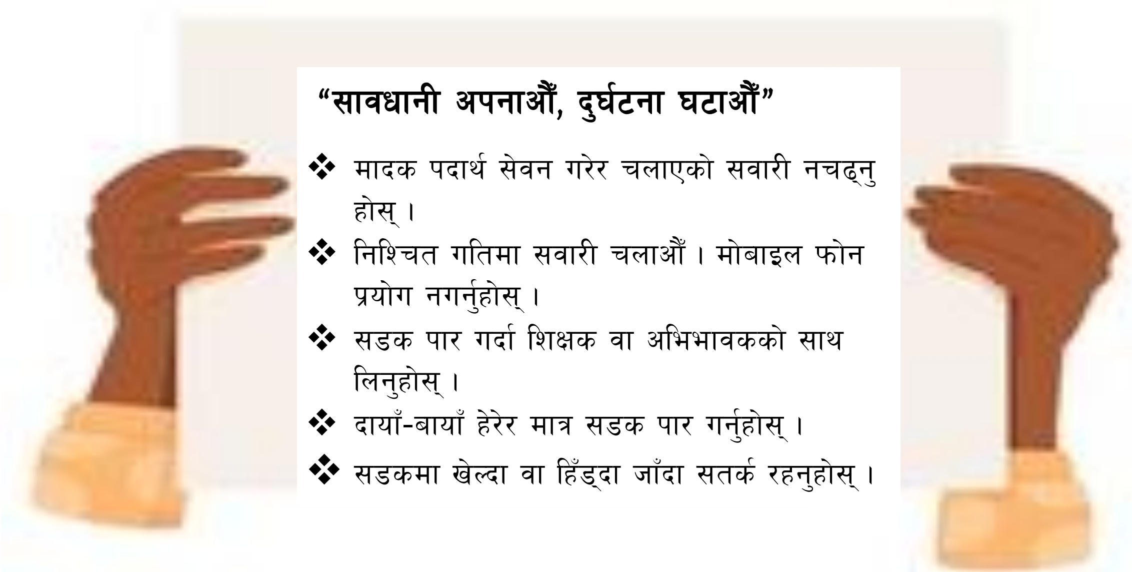
ग) सडक दुर्घटना भए पश्चात क-कसले सूचना जारी गरेका छन् ?

२.माथिको समाचार अभिनयात्मक तरिकाले वाचन गर्नुहोस् ।

३.तपाईं आफ्नो गाउँमा रहेका कुनै ५ वटा घर जानुहोस् । त्यहाँ गएर माथिको समाचारमा जस्तै सडक दुर्घटनाको जोखिमका कारण र कम गर्न सकिने उपायहरूबारे सोध्नुहोस् । प्राप्त विवरण कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

घ. तलको साइन बोर्डमा छलफल गर्नुहोस् ।



क्रियाकलाप

ङ. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

सडक दुर्घटना र सुरक्षा

सडकमा हुने अकस्मात घटना नै सडक दुर्घटना हो । यस्तो घटना सवारी साधन, पैदलयात्री वा अन्य कारणले हुने गर्दछ । यसले चोटपटक, अपाङ्गता वा मृत्यु समेत हुन सक्छ । यो विशेषगरी तीव्र गतिमा सवारी रहेमा, मादक पदार्थ सेवन गरेर सवारी चलाएमा, ट्राफिक नियमको पालना नगरेमा, पुरानो सवारी साधन चलाएमा घटना निम्तने गर्दछ । हामी सडक पार गर्दा दायाँ-बायाँ हेर्ने, जेब्राक्रसिङबाट मात्र सडक पार गर्ने, ट्राफिक बत्तीको संकेत ख्याल गर्नुपर्दछ । सडक दुर्घटना कम गर्नु वा हुन नदिन हामी सबैको जिम्मेवारी हो । हाम्रो सानो होसियारीले ठूलो दुर्घटना रोक्न सक्छ ।

अभ्यास

१.तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

क) कस्तो घटना सडक दुर्घटना हो ?

ख) सडक दुर्घटनाको सावधानी बताउनुहोस् ।

२. शिक्षकको सहयोगमा सडक दुर्घटना रोक्ने कार्यमा विद्यार्थीले कसरी सघाउन सक्छन् भन्ने विषयमा छलफल गरी बुँदा टिपोट गर्नुहोस् ।

विषयगत क्षेत्र ३

धार्मिक, साँस्कृतिक, ऐतिहासिक, पर्यटकीय र भाषिक सम्पदा

पाठ ४ हाम्रा बाजाहरू

सिकाइ उपलब्धि

(क) गाउँपालिका भित्रका विभिन्न जातीका बाजाहरूको परिचय, बजाउने तरीका बताउन
(ख) गाउँपालिका भित्रका प्रमुख चाडपर्वहरू जान्न

क्रियाकलाप

क. चित्र छलफल गर्नुहोस् ।

१.तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

क) तपाइँलाई पञ्चेबाजा भनेको थाहा छ ?

ख) चित्रमा कुन-कुन बाजाहरू देख्नुभयो ?

ग) तपाईंलाई मनपर्ने बाजाहरूको नाम लेख्नुहोस ।

२. तलका बाजा चिनेर यसको नाम र प्रयोगबारे लेख्नुहोस् ।

नाम.................................

प्रयोग ....

नाम..................................

प्रयोग ....

नाम....................................

प्रयोग ....

नाम..........................

प्रयोग ....

नाम..........................

प्रयोग ....

नाम................................

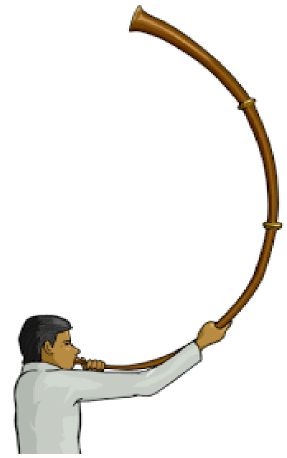
प्रयोग ....

क्रियाकलाप

ख. गीत गाउनुहोस् ।

शंख, मादल, डम्फुको बाजा

हाम्रो शान, बज्छन् साझा



ढ्याङ्गोको ढ्याङ्ग ढ्याङ्ग

झ्यालीको झ्याई झ्याई

सहनाईको प्याँ प्याँ पिँ पिँ

नरसिङ्गाको धुकुरी धुकुरी

गाउँघरमा बज्दा ठूलो बाजा

नाच्ने गाउँने सबैको साझा

अभ्यास

१. गीतमा प्रयोग भएका बाजाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

२. दिइएको बाजा निर्माणमा के-के सामानको प्रयोग भएको छ ? छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

३. मादल

मादलमा प्रयोग हुने सामग्रीहरू

....

....

....

४) तलका बाजालाई चिन्नुहोस् ।

म शङ्ख हुँ।
मेरो टुप्पो भागबाट फुकेर ठूलो आवाज निस्किन्छ।
मेरो आवाजले वातावरण शुद्ध हुन्छ।
मलाई घर मन्दिर लगायत शुभ अशुभ कार्यमा प्रयोग गरिन्छ।
घरमा
मन्दिरमा
शुभ अशुभ कार्यमा

म डम्फु हुँ।
मेरो आकार गोलो र माथितिर छालाले ढाकिएको हुन्छ।
डम्फु बनाउन जनावरको छाला, डोरी, डाँठ चाहिन्छ।
मलाई तामाङ समुदायको चाडपर्व, सेलो गीत र नृत्यमा प्रयोग गरिन्छ।
डम्फु बनाउन चाहिने सामग्रीहरु
जनावरको छाला
डोरी
डाँठ
डम्फु
तामाङ समुदायको चाडपर्व, सेलो गीत र नृत्यमा प्रयोग
चाडपर्वमा
सेलो गीतमा
सेलो नृत्यमा

५. तलका बाजा कुन चाड/पर्वमा बजाइन्छ ? शिक्षकसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

हाम्रा बाजा	**चाड/पर्व**
शंख	....
हार्मोनियम	....
मादल	....
झ्याली	....
ढ्याङ्ग्रो	....
विनायो	....

क्रियाकलाप

ग. हाम्रो गाउँको रमाइलो विवाह सम्बन्धि कथा पढ्नुहोस् ।

रमाइलो विवाह

हिमन २० वर्षको भयो । मङ्सिर ३ गते उसको विवाहको दिन थियो । त्यो दिन हाम्रो गाउँमा उत्सव जस्तै देखिन्थ्यो । घर-घरमा खुसी छाएको थियो । विवाहमा टोलका सबै मानिसहरू र आफन्तहरूलाई निम्ता गरिएको थियो । विवाह घर वरिपरि सजावट गरिएको थियो । रङ्गीन झण्डा, तोरन र फूलले घर सजाइएको थियो । हामी सबै जना नयाँ-नयाँ लुगा लगाएर विवाहमा गयौं । विवाहमा ९ जनाले पञ्चे बाजाहरू सहनाही, दमाहा, झ्याली, ढोलकी, ट्याम्को बजाइएको थियो । दमाहाको ठूलो आवाज, सहनाहीको

मिठो धुन र ट्याम्को तालले सबैलाई नाच्न उत्साहित बनायो ।

बिहान ९ बजे जन्तीहरू बेहुली लिनका लागि हिँडे । बाजाको तालमा सबै जना हाँस्दै-गाउँदै गएका थिए । बेलुकी करिब ८ बजे जन्तीहरू बेहुली लिएर फर्किए । बेहुला, बेहुली र हामी सबै जना खुसी भएर नाच्यौँ । त्यो दिन हाम्रो गाउँमा धेरै खुशी र रमाइलो थियो ।

अभ्यास

१) सही वाक्य लाई (√) र गलत वाक्यलाई (X) लेख्नुहोस् ।

(क) विवाहमा ५ वटा बाजा बजेका थिए ।
(ख) रङ्गीन झण्डा, तोरन र फूलले घर सजाइएको थिएन ।
(ग) नरसिंगाको ठूलो आवाज, सहनाहीको मिठो धुनमा सबै रमेका थिए ।
(घ) विवाहमा पञ्चे बाजा बजाइएको थियो ।
(ङ) हाम्रो संस्कृति र परम्परागत बाजाहरू जोगाउनु पर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरू छलफल गरी कापीमा लेख्नुहोस् ।

क) विवाहमा कुन-कुन बाजा बजाइएको थियो ?

ख) विवाहको दिन किन रमाइलो भएको थियो ? आफ्नै शब्दमा लेख्नुहोस् ।

३. तपाईंलाई मनपर्ने कुनै एउटा बाजाको चित्र कापीमा बनाएर त्यसको बारेमा लेख्नुहोस् ।

४. गाउँमा भएको पञ्चेबाजा समूहको सहयोग वा भिडियो मार्फत विद्यार्थीलाई बाजाको धुन अनुसारको बाजा पहिचान गराउनुहोस् ।

पाठ 9

हाम्रा चाडपर्व

क्रियाकलाप

क. चित्र छलफल गर्नुहोस् ।

क) चित्रमा कुन-कुन चाडपर्वहरू देख्नुभयो ? लेख्नुहोस् ।

ख) चित्रमा भएका चाडपर्वहरू कुन-कुन धर्ममा मनाइन्छ ?

ग) तपाईंलाई मनपर्ने चाडपर्व कुन हो ? किन ?

क्रियाकलाप

ख. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

पञ्चकन्या गाउँपालिका भित्र विभिन्न धर्म मान्ने मानिसहरू बसोबास गर्छन । यहाँ विभिन्न जातजातिका मानिसहरू छन् । धेरै जातजातिका मानिस भएपछि चाडपर्व पनि धेरै हुन्छन् । प्रत्येक समुदायका चाडपर्वले उनिहरूको धार्मिक, साँस्कृतिक र पारिवारिक महत्वलाई जोड दिन्छ । हामी

आफ्नो जातजाति र धर्म अनुसार विभिन्न चाडपर्व मनाउछौँ । ल्होसार, माघेसक्रान्ती, तिज, बुद्ध जयन्ती, माघी, क्रिसमस आदि हाम्रा विशेष पर्वहरू हुन् । एकादशी, मातातीर्थ औंशी, कुशे औंशी, जनैपूर्णिमा पनि मनाउने गरेका छौँ । हामी समाजमा सदभाव र भाइचाराका लागि फागु पूर्णिमामा होली खेल्छौँ । दशैं र तिहार सबैले मनाउने भएकाले यी सबैको साझा चाडपर्व हो ।

अभ्यास

१) खालि ठाउँमा मिल्दो शब्द भर्नुहोस् ।

अ) महिलाहरूको प्रमुख चाड............. हो । (माघी, तिज, दशैं)

आ) तामाङ समुदायको मुख्य चाडपर्व.............हो । (बुद्ध पूर्णिमा, बुद्ध जयन्ती, ल्होसार)

इ) फागु पूर्णिमामा रङ्गहरूको पर्व .... हो । (एकादशी, होली, दशै,)

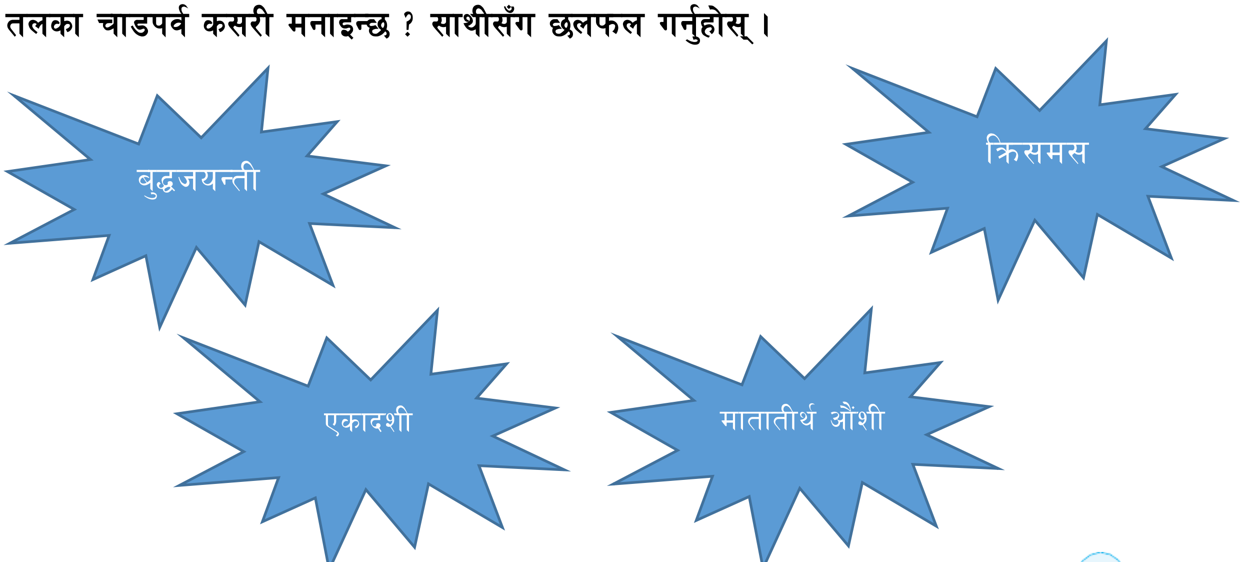
ई) यशू खीष्टको सम्झनामा............. मनाउछौँ । (ल्होसार, क्रिसमस, कुशे औँशी)

२. तलका कोठेपदबाट मिल्ने शब्दमा घेरा लगाइ चाडपर्वका नाम लेख्नुहोस् ।

बु	का	ती	ज	स	कु
द्ध	सी	रा	मा	घी	शे
ज	ए	का	द	शी	औँ
य	मा	ल्हो	र्थ	ल्हो	शी
न्ती	ता	शैं	हा	सा	ख
ह	ती	र	को	र	ला

३. तपाईंको घरमा मनाइने कुनै एक चाडपर्वको बारेमा छलफल गरी एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

४. तलका चाडपर्व कसरी मनाइन्छ ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।



५. दशैं र तिहारमा खेलिने लिङ्गेपिङको चित्र कोर्नुहोस् ।

६. तपाईंको छरछिमेकमा मनाइने रमाइला चाडपर्वका नामहरूको सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

७. सूचीमा भएका विभिन्न धर्म र परम्परा अनुसार मनाइने चाडपर्वहरू बारे छलफल गराई विद्यार्थीहरूले मनाउने कुनै चाडपर्व बारेको शिक्षकले भिडियो सामग्री प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

विषयगत क्षेत्र ४

सामाजिक मुल्य मान्यता र व्यवहार

पाठ 10 हाम्रो समाज

सिकाइ उपलब्धि

(क) स्थानिय समुदाय र समाजको परिचय दिन
(ख) विभिन्न समुदायका मौलिक भेषभूषा, संस्कार र संस्कृतिबीचको सम्मान र सहअस्तित्वको महत्व बुझ्न
(ग) विविधता (*Diversity*) लाई स्वीकार्दै सकारात्मक दृष्टिकोण विकास र सामाजिक सद्भाव कायम गर्न आवश्यक व्यवहार देखाउन,

क्रियाकलाप

क. तलको चित्रले कुन-कुन धर्मलाई चित्रित गर्दछ। छलफल गर्नुहोस्।

क्रियाकलाप

ख. गीत गाउनुहोस्।

एकताको फूलबारी

पञ्चकन्यामा ५ वडा, रमाइलो त्यो ठाउँ
सबै जाति मिली बस्छौँ, एकताको गाउँ
नेपाली साझा भाषा, बोल्छौँ घर-घरमा
मगर, गुरूङ, नेवारी गुन्जिन्छ गाउँ घरमा
आफ्नो भाषा, आफ्नो भेष, हाम्रो पहिचान
पूर्वजले सिकाएको, कुराको गरौँ सम्मान
भिन्न फूलको एकै बगैँचा, हामी सारा थरी
मिली बस्नु नै हाम्रो सान हो, सधैभरी
सहकार्य र सद्भावले, सजाऔँ गाउँ हाम्रो
एकतामै शक्ति हुन्छ, यही सन्देश राम्रो ।

अभ्यास

१. कक्षाका साथीलाई सोधी उनीहरूले मान्ने धर्म लेख्नुहोस्।

साथीको नाम	साथीको धर्म

क्रियाकलाप

ख. संवाद अभिनय गर्नुहोस् ।

तेजस्वी : यसोधा काकी, ल्हासो फ्याफुल्ला (नमस्कार) ।

यसोधा काकी : ओहो ! ल्हासो फ्याफुल्ला तेजस्वी नानी । आऊ, बस न ।

तेजस्वी : आहा ! कति रमाईलो ।

यसोधा काकी : हो नि नानी, तिमी आएकोले मलाई धेरै खुसी लागेको छ ।

तेजस्वी : धन्यवाद काकी । म त आइहाल्छु नि ।

यसोधा काकी : सोनाम ल्होसार हाम्रो ठुलो चाड हो । हामी बौद्ध धर्म मान्छौँ ।

तेजस्वी : हाम्रो ठुलो चाड क्रिसमस डे हो । हामी इसाई धर्म मान्छौँ ।

यसोधा काकी : मेरो माइतीमा दशैं, तिहार मान्नुहुन्छ । भाइहरू हिन्दु धर्म मान्छन् ।

तेजस्वी : हाम्रो समुदायमा सबै जाति र धर्मका मानिसको बसोबास राम्रो छ ।

यसोधा काकी : होनि नानी । त्यसैले त हाम्रो गाउँपालिका साझा फुलबारी हो । यस्तो समाज बहुजाति र बहुधार्मिक हुन्छ ।

तेजस्वी : धन्यवाद ।

अभ्यास

१. प्रश्न छलफल गर्नुहोस् ।

क) तेजस्वी र यसोधा काकीले कुन-कुन धर्मको कुरा गर्नुभएका छन् ?

ख) हाम्रो गाउँपालिका कसरी फुलबारी हुन गयो ? लेख्नुहोस् ।

ग) तपाईंको समाजमा कुन-कुन धर्म मान्ने मानिसहरू हुनुहुन्छ ?

२. तपाईंको घर वरपर बस्ने मानिसहरूको जात र धर्म सोधेर टिपोट गर्नुहोस् । उनीहरूले प्रयोग गर्ने भाषा पनि लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ग. पाठ पढ्नुहोस् ।

पञ्चकन्या गाउँपालिकामा जनजातिको बाहुल्यता रहेको छ । यस गाउँपालिका भित्र विभिन्न जातजाति, भाषा, धर्म रितिरिवाज परम्परा विविधतामा एकता रहेको पाइन्छ । विविध जातजातिका रहन सहन धार्मिक एवं सांस्कृतिक भाइचाराका कारण हाम्रो गाउँ अत्यन्तै महत्वपूर्ण रहेको छ । यहाँ तामाङ, गुरूङ, ब्राह्मण, नेवार, मगर, दलित समुदायको बसोबास रहेको छ । गाउँपालिकाको वडा नं ३ र ४ मा तामाङ समुदायको मुख्य बसोवास रहेको छ । अन्य वडाहरूमा तामाङ समुदायहरूको बसोवास पातलो छ ।

यहाँ राई समुदायका मानिसहरू वडा न १ र २ मा बढि देखिन्छ । ब्राह्मण र क्षेत्री समुदाय सबै वडामा रहेका छन् । दलित तथा अन्य समुदायका मानिसहरू पनि सबै वडाहरूमा छरिएर बसोबास गर्दै आएका छन् ।

यहाँका मानिसहरू, शिक्षक, किसान, व्यापारी र स्वास्थ्यकर्मी रहेका छन् । यहाँका विद्यालय पढेर निजामती कर्मचारीको माथिल्लो तह र राजनैतिक नेताहरू समेत बनेका छन् । फरक-फरक समुदाय र पेशाका मानिसहरूबाट नै हाम्रो समाज बनेको छ । यहाँ सबैमा सहयोगी र सहकार्यको भावना रहेको पाइन्छ । हाम्रो समाज मेलमिलाप र एकतापूर्ण छ ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंको समाजमा कस्ता समुदायको मानिसहरू बसोबास गर्छन् ?

ख) हाम्रो कुन वडामा जनजातीहरूको बाक्लो बसोबास रहेको छ ?

ग) हाम्रो समाज मेलमिलाप र एकतापूर्ण छ । यसलाई व्याख्या गर्नुहोस् ।

पाठ 11 हाम्रो भेषभूषा

क्रियाकलाप

क. चित्र हेरी जाती अनुसारको पहिरन चिन्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

हाम्रो गाउँपालिकामा बिभिन्न जात-जातीका मानिसहरूको बसोबास रहेको छ । उनीहरूका आ-आफ्ना मौलिक भेषभूषा छन् । सबैले आफ्नो सँस्कृतिहरूलाई समेत उपयोग गर्दै आएका छन् । यहाँ सबैले सबैको संस्कार र संस्कृतीलाई सम्मान गर्छन् । आफ्नो संस्कृती र परम्परा अनुसार भेषभूषा लगाउने गरेका छन् । पञ्चकन्या गाउँपालिकामा रहेका प्रमुख समुदायका परम्परागत भेषभूषा बारे चर्चा गरौं ।

जनगणना २०७८ अनुसार हाम्रो गाउँपालिकामा ब्राह्मण समुदायका १७५७ मानिसहरू बस्दै आएका छन् । यस समुदायका पुरूषहरूले बिशेष दौरा, सुरूवाल, पटुका र ढाकाटोपी लगाउछन् । महिलाहरूले गुन्यू, चोली र पछ्यौरी लगाउछन् । हाम्रो गाउँपालिकामा तामाङ समुदायको ४,०३८ मानिसहरू बस्दै आएका छन् । सबै वडामा तामाङ समुदाय छरिएर बसेका छन् । यस मुदायका पुरूषहरूले बिशेषत बख्खु, लबेदा र स्यादे लगाउछन् । महिलाहरूले आङदुङ, स्यामा र स्यादे लगाउछन् ।

हाम्रो गाउँपालिकामा राई समुदायको १,३३६ मानिसहरू बस्दै आएका छन् । सबै वडामा राई समुदाय छरिएर बसेका छन् । यस समुदायका पुरूषहरूले बिशेष दौरा, तुना, कछाड, स्टकोट, पटुका र कालो भादगाउँले टोपी लगाउछन् । महिलाहरूले चोली र घलेकी लगाउछन् । त्यस्तै गुरूङ समुदायका महिलाले लगाउने घलेकी बाहेक सबै पहिरन मगर समुदायमा मिल्दो-जुल्दो हुन्छ ।

हाम्रो गाउँपालिकामा नेवार समुदायको ८५८ मानिसहरू बस्दै आएका छन् । यो समुदायका मानिसहरू वडा २ मा धेरै बसेका छन् । यस समुदायका पुरूषहरूले बिशेषत दौरा, गाछा र कालो भादँगाउँले टोपी लगाउछन् । महिलाहरूले हाकु- पटासी, पछ्यौरी, दोपटा लगाउछन् । साथै दलित समुदायको पहिरन ब्राम्मण समुदाय सँग मिल्दो जुल्दो रहेका छन् ।

सबै समुदायका मानिसहरू यस्ता पहिरनमा धेरै जसो बिशेष कार्यहरूमा देख्न सकिन्छ । यसको संरक्षण र पहिरनलाई संरक्षण गर्नु आजको आवश्यकता छ ।

अभ्यास

१. प्रश्न छलफल गरी उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तामाङ समुदायका महिलाहरूको भेषभूषा के-के हुन् ?

ख) गुरूङ समुदायको बाहुल्यता कुन वडामा रहेको छ ?

ग) ब्राह्मण समुदायको महिलाहरूको भेषभूषा के-के हुन् ?

घ) पञ्चकन्या गाउँपालिकामा रहेका प्रमुख समुदायहरू कुन-कुन हुन् ?

२. तपाईंको भेषभूषा बारेमा अभिभावकसँग छलफल गरी माथिको जस्तै गरी एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

३.तपाईंलाई मनपर्ने कुनै पहिरन बारे एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंलाई कुन पहिरन मनपर्छ ?

ख) त्यो पहिरन के-के सामग्रीबाट बनेको हुन्छ ?

ग) त्यो पहिरन तपाईंलाई किन मनपर्छ ?

घ) त्यो पहिरन तपाईलेँ कहिले लगाउँनुहुन्छ ?

४. ठिक वाक्य छानेर कापीमा लेख्नुहोस् ।

क) आङदुङ मगर समुदायको भेषभूषा हो ।

ख) बख्खु भेडाको उन बाट बन्छ ।

ग) ब्राम्मण समुदायको महिलाले गुन्यू चोली लगाउँछन् ।

घ) गादो सुतिको कपडाबाट बन्छ ।

ङ) हाम्रो गाउँपालिकाको सबै वडामा गुरूङ समुदाय रहेका छन् ।

दौरा. लबेदा. आङदङ. गादो. कछाड. घलेकी. भादँगाउँले टोपी. सरूवाल. स्यामा. लङ्गी. पछ्यौरी

५. तलका मध्ये महिलाले, पुरूषले र महिला-पुरूष दुवैले लगाउने पहिरनहरू कुन हो । पत्ता लगाउनुहोस् ।

६) फरक-फरक जातिका भेषभूषाका चित्र वा भिडियो सामग्रीहरू कक्षामा प्रस्तुत गरी भेषभूषाको महत्वबारे शिक्षक- विद्यार्थी छलफल गर्नुहोस् ।

विषयगत क्षेत्र ५

सामाजिक जनजीवन र संघसस्था

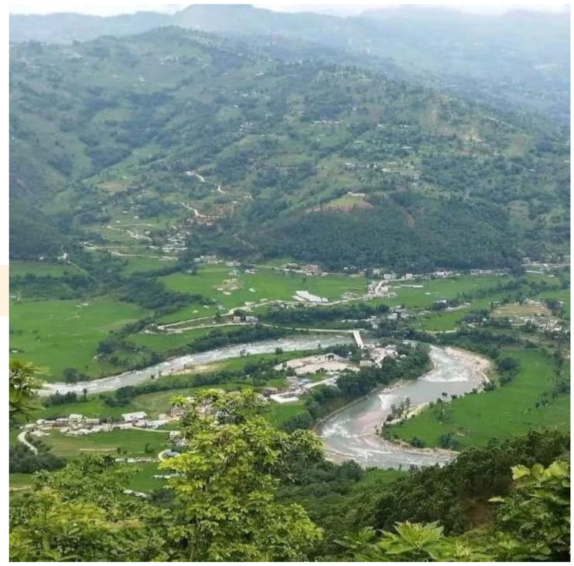
पाठ 12 हाम्रो गाउँबस्ती

सिकाइ उपलब्धि

(क) वातावरणका तत्वहरू बारे परिचित हुन
(ख) व्यक्तिगत, घरायसी र विद्यालय वरपरको सरसफाइ बारे बताउन
(ग) आफ्नो वडाको भु-बनोट बुझ्न
(घ) स्थानीय क्षेत्रमा पाइने बोटबिरूवा पहिचान गरी बोटबिरूवाको महत्व बताउन
(ङ) प्राकृतिक सम्पदाको परिचय, संरक्षण र दिगो सम्बर्धन गर्ने उपायहरू खोजी गर्न

क्रियाकलाप

क. चित्रमा भएको ठाउँ कहाँको होला ? छलफल गर्नुहोस् ।



क) यो तस्विरमा के-के देख्नु भएको छ ? लेख्नुहोस् ।

ख) यहाँ कुनै किसिमको विपत्तिको सम्भावना देख्नुहुन्छ ?

ग) यो चित्र र तपाईंको टोलबस्तीमा के फरक छ ?

क्रियाकलाप

ख. साथीसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंको गाउँमा कुन-कुन टोलहरू छन् ?

ख) तपाईंको टोलमा कुन-कुन जातीको बस्तीहरू छन् ?

ग) तपाईंको टोलमा कस्ता विपत्तिहरू परेका छन् ?

क्रियाकलाप

ग. गीत गाउनुहोस् ।

हाम्रो गाउँ नै हाम्रो गर्व
सितल छहारीमा रमाऔँ ।
देवस्थलको काखैमा बसी
प्रकृतिसँगै गुनगुनाऔँ ।

मेला, जात्रा, पर्व, उत्सव
सबै मिलेर मनाउँछौँ ।
एकता, माया र सद्भावले
गाउ र बस्ती सजाउँछौँ ।

खोला, मन्दिर र चिहान
इतिहास बोकेको ठाउँ ।
शिक्षा, स्वास्थ्य, विकाससँगै
अगाडि बढ्दै छ गाउँ ।

क्रियाकलाप

घ. आफ्नो गाउँबस्ती झल्काउने गरी एउटा गीत वा कविता लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ङ. आफ्नो गाउँबस्ती झल्काउने गरी एउटा गीत वा कविता लेख्नुहोस् ।

नाम	
कक्षा	रोल्नं........................
विद्यालयको नाम	
विद्यालय रहेको गाउँ/टोल	वडा........................
गाउँपालिकाको नाम	
वडा अध्यक्षको नाम पद	
....	
वडामा रहेको गाउँ र बस्तीहरूको नाम	
....	
....	
....	
....	
....	
....	
....	

क्रियाकलाप

च. तपाईंको साथीलाई सोधी गाउँमा रहेका कुनै पाँच बस्तीहरूको नाम टिपेर आफ्नो गाउँको नक्सामा देखाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

७. पाठ पढ्नुहोस् ।

मेरो गाउँ पञ्चकन्या गाउँपालिकाको पूर्व दिशामा पर्दछ । यो सानो तामाङ गाउँ हो । यसलाई मजुवा भनिन्छ । यहाँबाट राउचुली, तामेसत्तार, बाघमारा देखिन्छ । मेरो गाउँमा मजुवा आधारभूत विद्यालय छ। यहाँ कक्षा ५ सम्म पढाइ हुन्छ । विद्यालयमा गुम्बुडाँडाँ, लामाटोल, थापाटोलका साथीहरू धेरै आउँछन् । पल्लो कार्की टोल, झार्कीटोलका साथीहरूलाई मेरो विद्यालय टाढा पर्छ । त्यसैले उनीहरू आरूखर्क गाउँमा पढ्छन् । हाम्रो गाउँमा खेतीयोग्य जमिनहरू धेरै छन् । गाउँका जमिनको भाग भिरालो भएकाले राम्रो उब्जनी हुँदैन ।

अभ्यास

क) खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

अ) मेरो गाउँलाई .... भनिन्छ ।

आ) मेरो गाउँमा .... विद्यालय छ ।

इ) मेरो विद्यालयमा ....टोलबाट साथीहरू आउँछन् ।

क्रियाकलाप

८. तपाईंको विद्यालय रहेको गाउँबारे पहिले र अहिलेको अवस्था बारे छलफल गर्नुहोस् ।

विषयगत क्षेत्र ६

सामाजिक जनजीवन र संघसस्था

पाठ 14 हाम्रो छिमेकी

सिकाइ उपलब्धि

(क) टोल तथा छिमेकको संरचना र भूमिका

क्रियाकलाप

क. पाठ पढ्नुहोस् ।

संजोक र रमा धेरै मिल्ने साथी हुन् । उनीहरूको घर सुन्तलीटारमा छ । उनीहरू छिमेकी हुन् । उनीहरू कक्षा चारमा पढ्छन् । उनीहरू विद्यालय जाँदा सँगै जान्छन् । कक्षामा सँगै बस्छन् । उनीहरूको अरू पनि छिमेकी छन् । बिदाको दिन सँगै बाखा चराउन जङ्गलमा जान्छन् । घरगाउँमा सँगै समुदायको काम गर्छन् । गाउँमा छिमेकीहरू बिच भारोपर्म हुन्छ । खर्च आवश्यक पर्दा सापटी लिने गर्छन् । उनीहरूका घरमा अन्नबाली ऐँचोपैँचो गर्छन् । उनीहरू फरक धर्म मान्ने भए पनि सबैको चाडपर्व सँगै मनाउँछन् । उनीहरू दु:ख र सुखका सारथी बनी सहयोगी रहेका छन् । संजोक र रमाको परिवारलाई देखेर सुन्तलीटारका सबैजना लालायित छन् ।

अभ्यास

१. प्रश्न छलफल गर्नुहोस् ।

अ) तपाईंको छिमेकी को-को हुनुहुन्छ ?

आ) बिदाको दिन तपाईंको छिमेकी मिलेर के काम गर्नुहुन्छ ?

इ) तपाईंको छिमेकी बिच के-के कुरामा ऐँचो-पैँचौ गर्नुहुन्छ ?

ई) गाउँका उदाहरणीय पात्र कसरी बन्न सकिन्छ ?

२. छिमेकीबारे तलका तालिका भर्नुहोस् ।

आफ्नो नाम			सदस्य संख्या
आफ्नो गाउँ			
तपाईंको छिमेकीको नाम	ओल्लोघर		
	पल्लोघर		
	तल्लोघर		
	माथिल्लोघर		

३. तपाईंको गाउँमा एक छिमेकीले अर्को छिमेकीलाई कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ? आफ्नो अनुभव लेख्नुहोस् ।

४. तलको भनाई पढ्नुहोस् ।

म वडा नं २ कविलासमा बस्छु । मेरो वडासँग वडा नं ....जोडिएको छ । मेरो वडामा ....,..............,......... छिमेकी गाउँहरू छन् ।

म वडा नं १ बानियाँटारमा बस्छु । मेरो वडासँग वडा नं .... जोडिएको छ । मेरो वडामा ....,..............,......... छिमेकी गाउँहरू छन् ।

म वडा नं ३ पञ्चकन्यामा बस्छु । मेरो वडासग वडा नं ....जोडिएको छ । मेरो वडामा ....,..............,......... छिमेकी गाउँहरू छन् ।

म वडा नं ४ थप्रेकमा बस्छु । मेरो वडासँग वडा नं ....जोडिएको छ । मेरो वडामा ....,..............,......... छिमेकी गाउँहरू छन् ।

म वडा नं ५ भद्रुटारमा बस्छु । मेरो वडासँग वडा नं ....जोडिएको छ । मेरो वडामा ....,..............,......... छिमेकी गाउँहरू छन् ।

५. शिक्षकको सहयोगमा आफ्नो घर र छिमेकीसँग गरिने सहकार्यको क्रियाकलाप अभिनयमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. रमिलाको गाउँको कथा पढ्नुहोस् ।

मेरो नाम रमिला तामाङ हो । म पञ्चकन्या गाउँपालिका वडा नं. २ कविलासमा बस्छु । यहाँ विभिन्न जातजातिका मानिसहरू मिलेर बस्छन् । उनीहरु एक-अर्कालाई सहयोग गर्छन् । एक दिन म आफ्नी छोरीको जन्म दर्ता गराउन वडा कार्यालय गएँ । त्यहाँ मानिसहरूले जन्म दर्ता, विवाह दर्ता, मृत्यु दर्ता र बसाइँसराइ दर्ता गरिरहेका थिए । वडा अध्यक्ष र कर्मचारीहरूले सबैलाई सजिलो तरिकाले सेवा दिइरहेका थिए । वडा कार्यालयले केवल दर्ता मात्र गर्दैन, यसले गाउँमा बाटो बनाउने, सिफारिस दिने, विकास योजना सञ्चालन गर्ने जस्ता काम पनि गर्दो रहेछ । त्यसैले वडा कार्यालयलाई हाम्रो गाउँको महत्वपूर्ण सरकारी संस्था भनिदो रहेछ ।

हाम्रो गाउँमा वडा जस्तै गाउँपालिका कार्यालय पनि छ । त्यहाँबाट ठूला विकासका कामहरू (जस्तैः सडक, पानी, विद्यालय सुधार) हुन्छ । बिरामी पर्दा हामी स्वास्थ्य चौकी, पञ्चकन्या अस्पताल जान्छौं । त्यहाँ उपचार पाइन्छ । यी सबै सरकारले सञ्चालन गरेको सरकारी संस्थाहरू हुन् । यहाँ गाउँका मानिसहरूले मिलेर बनाएको सहकारी संस्था पनि छ । यसले मानिसहरूलाई बचत गर्न र ऋण लिन सहयोग गर्छ । यस्ता संस्थाहरू सामुदायिक संस्था हुन् । यसलाई समुदायका मानिसहरूले नै सञ्चालन गर्छन् । एक दिन पल्लो गाउँमा अचानक आगलागी भयो । त्यतिबेला रेडक्रस शाखाको सहयोगमा घाइतेको उपचार भयो र उनीहरूले आवश्यक सामग्री वितरण गरे । त्यस्तै गरी हामीले दैनिक आवश्यक वस्तुहरू जस्तै चामल, तेल, किताब, मोबाइल आदि निजी पसलहरूबाट किनेर आपत परेकालाई बाड्यौं । यसरी हाम्रो गाउँमा विभिन्न संस्थाहरूले आ-आफ्नो काम गरेर हाम्रो जीवनलाई सजिलो र व्यवस्थित बनाएका छन् ।

अभ्यास

१.गाउँको विकास र दैनिक जीवनलाई सहज बनाउन विभिन्न संस्थाहरूको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । यदि तपाईंले आफ्नो समुदायमा सहयोग गर्न नयाँ संस्था खोल्ने अवसर पाउनुभयो भने कस्तो संस्था खोल्नुहुन्थ्यो ? किन खोल्नुहुन्छ ? तपाईंको विचारमा समुदायलाई सहयोग गर्न सबैभन्दा उपयोगी संस्था कुन हो? कारणसहित आफ्नो विचार ५-६ वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

२. "छिमेकीको एकता नै शक्ति हो" । भन्ने भनाइलाई दर्शाउदै एक चित्र कोर्नुहोस् ।

विषयगत क्षेत्र ७

स्थानीय पेशा,व्यवसाय र आर्थिक क्रियाकलाप

पाठ 14 कृषि

सिकाइ उपलब्धि

(क) तरकारी, अन्नबाली र फलफूलका जस्ता बालीनालीका सामान्य विधि जान्न
(ख) स्थानिय कृषि औजारबारे जानकारी र प्रयोग जान्न
(ग) स्थानीय बजार, व्यापार, उद्योगको पहिचान र आवश्यकताका क्षेत्रबारे परिचित हुन

क्रियाकलाप

क. चित्रबारे साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. गीत गाउनुहोस् ।

हलो जोत्ने किसान दाइ
सबेरै बिहानै उठ्छन्
माटो फोर्दै पसिना बग्छ
सपना बोकी लम्कन्छन् ।

कोदालीले खन्छौँ हामी
दुई हातले उचाली
मेहनत हो हाम्रो धन
थाक्ने छैनौँ यसपाली

हामी किसानका सन्तान
मेहनत हाम्रो पहिचान
माटो, पानी, खेत र बारी
यी नै हाम्रो सम्मान

क्रियाकलाप

ग. पाठ पढ्नुहोस् ।

खाने अन्नका लागि प्रयोग हुने बाली खाद्यवाली हो । पञ्चकन्या गाउँपालिकामा धान, मकै, गहुँ, कोदो, तोरी, दाल, भटमासको खेती हुन्छ । यहाँका खेतबारीमा किसानले अन्न फलाउन्छन् । यहाँ ठाउँ अनुसार अन्न खेती, फलफूल खेती, तरकारी खेती गरिन्छ । बेँसी फाँटमा गर्मी धेरै हुने भएकाले धान खेती धेरै गरिन्छ । चिसो हावापानीको क्षेत्रमा तरकारी र फलफूल खेती धेरै हुन्छ । यहाँ निबुवा, अनार, एभोकाडो, ऐँसेलु आदि फलफूल पाइन्छ । खेतीको साथै किसानहरूले पशुपालन पनि गरेको देखिन्छ । यहाँ मौरीपालन पनि हुन्छ । किसानहरूले उत्पादन गरेको अर्गानिक महबाट प्रशस्त आम्दानी लिन्छन् ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) पञ्चकन्याका मानिसहरूको मुख्य पेशा के हो ?
ख) तपाईंको गाउँघरमा कस्ता तरकारी फल्छन् ?
ग) तपाईंको बगैंचामा कस्ता फलफूलहरू छन् ?
घ) किसानहरूले कसरी आम्दानी गर्नुहुन्छ ?

२. तपाईंको बेँसीफाँटमा हुने तरकारी, अन्नबाली र फलफूलको सूचि तयार गर्नुहोस् ।

तरकारी	अन्नबाली	फलफूल

क्रियाकलाप

घ. पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् ।

कृषि खेती हाम्रो पेशा हो । किसानहरूका लागि कृषि कार्य गर्न विभिन्न सामग्रीहरूको आवश्यकता पर्छ। कृषि कार्यमा प्रयोग हुने सामग्रीहरूलाई कृषि औजार भनिन्छ । किसानलाई दैनिक चाहिने कुटो, कोदालो, कोदाली, खन्ती आदि औजारहरू हुन् । यस्तो औजारहरू खेत, बारी खन्न चाहिन्छ । त्यस्तै गरी काट्नका लागि हँसिया, करौँती, खुकुरी, खुर्पा आदिको प्रयोग गरिन्छ । खेतबारी जोत्नका लागि हलो, जुवाको प्रयोग हुन्छ । दाँते र फेउरी धान रोप्दा हिलो सम्याउन काम लाग्छ ।

अभ्यास

१) तलका वाक्यहरू ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् ।

अ) कृषि कार्यमा औजारहरूको प्रयोग गरिन्छ ।

आ) हलो र जुवा खेत बारी खन्न चाहिन्छ ।

इ) दाँते र फेउरीले हिलो सम्याउन सकिन्छ ।

ई) कृषि खेती हाम्रो पेशा होइन् ।

क्रियाकलाप

ङ. तलका नगदेबाली सम्बन्धि पाठ पढ्नुहोस् ।

पञ्चकन्या गाउँपालिकामा धेरै बालीहरू लगाइन्छ । हाम्रो घर वरपर बजारमा बेचेर नगद आम्दानी गर्ने गरी बालीहरू उत्पादन गरिन्छ । यस्ता बालीहरूलाई नगदे बाली भनिन्छ । चिया, कपास, अलैँची, अदुवा, बेसार, पिडालु, तरूल आदि नगदेबाली हुन । यसबाट किसानले नियमित आम्दानी प्राप्त गर्छन् । गाउँपालिकाको अगुवाइमा घ्याङ्वारामा चिया खेती गरिएको छ । तक्दा जातको चिया पहिलो चरणमा लगभग १२०० वटा लगाइएको छ । पानी नजम्ने, जैविक पदार्थयुक्त माटो भएकोले यस्तो ठाउँ चियाका लागि उपयुक्त हुन्छ । यहाँ झाँडी फाडेर आकार मिलाउन सकिने गरी विरूवा लगाइएको

छ । चियालाई नियमित छँटाइ गरेमा नयाँ कोपिला बढ्न सघाउँछ । चियाखेतीमा किरा नियन्त्रण गर्न जैविक विधि प्रभावकारी हुन्छ । यसको कोमल दुई पात र एक कोपिला पात टिपीन्छ । पातहरू प्रशोधन गरी चिया उत्पादन गरिन्छ । गुणस्तर राम्रो भए मूल्यमा बेच्न सकिन्छ । यो किसानका लागि नियमित नगद आम्दानी गर्ने खेती हो । चिया घरायसी उपभोगका लागि मात्र होइन, मुख्य रूपमा बजारमा बिक्री गर्न उत्पादन गरिन्छ ।

अभ्यास

१) चियाबगान बाट कसरी खान मिल्ने चिया उत्पादन हुन्छ ? शिक्षकसँग छलफल गरी एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

२. तलका तालिकामा रहेको बालीनाली कहिले रोप्ने र भित्राइन्छ ? छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

क स	बाली	रोप्ने समय	भित्राउने समय	मुख्य उत्पादन हुने स्थान
१	धान			
२	मकै			
३	कोदो			
४	गहुँ			
५	लिची			
६	केरा			
७	चिया			

क्रियाकलाप

च. पाठ पढी प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

घरको वरिपरिको तरकारी खेती गर्ने ठाउँलाई करेसाबारी भनिन्छ । हाम्रो घर र विद्यालयको खाली जग्गामा करेसाबारी निर्माण गर्न सक्छौँ । करेसाबारीमा आफूलाई आवश्यक पर्ने र रूचि अनुसारका तरकारी र फलफूल रोप्न सकिन्छ । आफ्नो बारीमा फलेको ताजा र स्वच्छ तरकारी स्वादिलो र मिठो पनि हुन्छ ।

करेसाबारीको तरकारी स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ । त्यसैले करेसाबारीको महत्व बढेको हो । करेसाबारीमा काम गर्दा शारीरिक व्यायाम हुन्छ । यसले मानसिक तनाव कम हुन्छ । भान्साबाट निस्कने फोहोरलाई करेसाबारीमा राख्न सकिन्छ । यसले मलको काम गर्छ । त्यसैले करेसाबारीमा तरकारी रोप्ने बानी गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

१) पाठका आधारमा तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् ।

अ) करेसाबारी भनेको के हो ?

आ) कस्तो तरकारी अर्गानिक हुन्छ ?

इ) भान्साको फोहर कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

२) उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

बढेको, खाली, फोहोर, तरकारी, मल, स्वादिलो

अ) हाम्रो घर र विद्यालयको .... जग्गामा करेसाबारी निर्माण गर्न सकिन्छ ।

आ) करेसाबारीमा आफूलाई आवश्यक पर्ने ....र फलफूल रोप्न सकिन्छ ।

इ) आफ्नो बारीमा फलेको ताजा र स्वच्छ तरकारी ....र मिठो हुन्छ ।

ई) भान्साबाट निस्कने .... लाई करेसाबारीमा राख्न सकिन्छ ।

उ) भान्साको फोहोरले .... को काम गर्छ ।

ऊ) करेसाबारीको महत्व ....गएको छ ।

३) ठिक (✓) वा वेठिक (X) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

अ) करेसाबारी घर र विद्यालयको खाली जग्गामा बनाउन सकिन्छ । (   )

आ) करेसाबारीमा तरकारी मात्र रोप्न सकिन्छ, फलफूल रोप्न सकिँदैन । (   )

इ) करेसाबारीको तरकारी स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छ । (   )

ई) करेसाबारीमा काम गर्दा शारीरिक व्यायाम हुन्छ । (   )

उ) भान्साबाट निस्कने फोहोरलाई करेसाबारीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । (   )

ऊ) भान्साको फोहोरले मलको काम गर्छ । (   )

ए) करेसाबारीको कुनै महत्व छैन । (   )

४. आफ्नो खेतबारीमा फलेको मध्ये सबैभन्दा ठूलो कुनै तरकारी, फलफूल वा अन्न ल्याउनुहोस् । विद्यालयमा कृषि प्रदर्शनीमा सहभागी भई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

५. तपाइँको घरमा वा विद्यालय हाताभित्र करेसाबारी बनाउनुहोस् र यसको महत्वको बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ 15 स्थानीय व्यापार

क्रियाकलाप

क. चित्र छलफल गर्नुहोस् ।

पञ्चकन्या २, सहरेटार बजार

१.तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

क) चित्रमा देखिएको जस्तो बजार कहाँ छ ?

ख) दुवै चित्रमा रहेको बजारमा किन्न पाइने सामग्रीहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

ग) तपाईँलाई मनपर्ने बजार कुन हो ? किन ?

घ) तपाईँले बेच्ने सामान कुन बजारमा लैजानुहुन्छ ?

ङ) यहाँ स्थानीय उत्पादनका के-के चिजहरू पाइन्छन् ?

च) यहाँ मानिसहरू किनमेल गर्न कहाँ-कहाँबाट आउँछन् ?

ख. शिक्षकको सहयोगमा आफ्नो वडामा भएको बजारहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

क)

ख)

ग)

घ)

क्रियाकलाप

ख. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

हामीलाई चाहिने सामानहरू बजारमा पाइन्छ । यहाँ हामी सामान किन्ने गर्छौं । घरबारीमा उग्रेको सामग्रीहरू बजारमा नै बेच्छौं । हाम्रा लागि बजार किनबेच गर्ने ठाउँहरू हुन् । त्यसैले हामी सबैलाई बजार आवश्यक पर्छ । बजारबाट हामी खाने अन्न किन्छौं । बजारबाट हामी तरकारी र फलफूल किन्छौं । हामी बजारबाट लत्ताकपडा पनि किन्छौं । हामीलाई आवश्यक पर्ने औषधी पनि बजारमा पाइन्छ । बजारबाट नै हाम्रो दैनिकी चल्छ ।

शनिवारको दिन थियो । विद्यालय छुट्टी भएकाले म आमासँग छहरे बजार गएकी थिएँ । मैले सबै पसलका साइनबोर्ड पढें । किराना पसलमा चामल, दाल, तेल पाइदो रहेछ । बजारमा अर्गानिक हरियो तरकारीहरू थिए । हामीले करेला, काउली, आलु, मूला, रामतोरीया, गोलभेडा किन्यौं । आमाले मेरो लागि बेलुन र भाईको लागि गुडिया किनिदिनुभयो । गाउँका लागि गुडेको आइचरमा चढेर हामी घर आयौं ।

अभ्यास

१. प्रश्न छलफल गर्नुहोस् ।

क) बजारमा कुन-कुन कुरा पाइन्छन् ?

ख) हामीलाई बजार किन आवश्यक छ ?

ग) तपाइँले बजारमा के बेच्नुभएको छ ?

घ) तपाइँ आफ्नो आमा बुवासँग बजार जानुभएको छ ? किन ?

२. तपाइँ गाउँको नजिकै रहेको बजार अभिभावकसँग जानुहोस् र त्यहाँ बेच्न राखेको सामानहरूको नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३. तपाइँको घरपरिवार तथा छिमेकमा गर्ने व्यापार/व्यवसायको सूची तयार पार्नुहोस् ।

४. गाउँपालिका भित्रका मुख्य व्यापारिक क्षेत्रहरूको भिडियो वा फोटो हेरी व्यापारको क्षेत्र पहिचान गर्ने र व्यापारको आवश्यकताबारे छलफल गरी एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

५. तपाईंलाई कुन व्यवसाय सञ्चालन गर्न मनपर्छ ? किन ?

<u>मनपर्ने व्यवसाय</u>

पाठ 16 उद्योग र व्यवसाय

क्रियाकलाप

क. तलको कथा पढ्नुहोस् ।

आकाश तमाङ पञ्चकन्याका बासिन्दा हुन् । उनले 'आकाश किराना स्टोर' नामक किराना पसल सञ्चालन गरेका छन् । यो पसल प्राइभेट फर्म अन्तर्गत दर्ता भई विगत चार वर्षदेखि सञ्चालनमा छ । उनको पसल ठाँटीभन्ज्याङमा अवस्थित छ ।

उनले चामल, दाल, पिठो, नुन, तेल, मसला, चाउचाउ, चिया, कफी, चिसो पेयपदार्थ, साबुन, स्याम्पु जस्ता दैनिक उपभोग्य वस्तुहरूको बिक्री-वितरण गर्छन् । साथै, उनले ग्राहकलाई घरमै सामान पुऱ्याउने, उधारोमा सामान दिने, मोबाइल रिचार्ज सेवा उपलब्ध गराउने जस्ता सेवाहरू पनि प्रदान गर्दै आएका छन् । उनको परिवारको मुख्य आयस्रोत यही पसलबाट प्राप्त हुने आम्दानी हो । उनको पसल बिहान ६ बजेदेखि राति ७ बजेसम्म सञ्चालन हुन्छ । यस कार्यमा उनका परिवारका सदस्यहरूले पनि सहयोग गर्दै आएका छन् ।

क्रियाकलाप

ख. तपाईँले घर वरपर देख्नुभएको पाँचवटा व्यवसायहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

१)

२)

३)

४)

५)

क्रियाकलाप

ग. तलको पाठ पढी साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

मानिसले आफ्नो आवश्यकता परिपूर्तिका लागि विभिन्न कार्यमा व्यस्त रहने गर्छन् । यसका लागि विभिन्न आर्थिक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्छन् । यस्ता क्रियाकलापको मुख्य उद्देश्य आय आर्जन वा मुनाफा कमाउनु हो, जसलाई व्यवसाय भनिन्छ । व्यवसाय उपभोक्ता केन्द्रित हुन्छ, किनकि उपभोक्ता बिना व्यवसाय सञ्चालन गर्न सम्भव हुँदैन ।

व्यवसाय सञ्चालन गर्न उद्योगको आवश्यकता पर्दछ । सामानहरू उत्पादन गर्ने कल-कारखानालाई उद्योग भनिन्छ । हामीले खाने, लगाउने तथा प्रयोग गर्ने अधिकांश वस्तुहरू उद्योगबाट उत्पादन भएका हुन्छन् । उद्योग सञ्चालन गर्न सामान्यतया उच्च लगानी आवश्यक हुन्छ र यसमा जोखिम पनि बढी हुन्छ । उद्योगमा उत्पादन भएका वस्तुहरूलाई उपभोक्तासम्म पुऱ्याई नाफा कमाउने काम व्यवसायीले गर्छन् । त्यसैले उद्योग उत्पादनमुखी हुन्छ भने व्यवसाय वितरणमुखी हुन्छ । हाम्रो पञ्चकन्यामा पनि पाउरोटी, तेल, दाना,काठका सामान लगायतका सामग्री उत्पादन गर्ने धेरै उद्योगहरू छन् । यहाँ डेरी सम्बन्धी, खाद्य सम्बन्धी, निर्माण सामग्री सम्बन्धी, कुटानी पिसानी, फर्निचर, बेकरी उद्योगहरू रहेका छन् । यी उद्योगहरूले धेरै मानिसलाई रोजगारी दिएका छन् । यहाँबाट आवश्यक सामग्रीहरू सस्तो मूल्यमा उपलब्ध भएका छन् ।

अभ्यास

१) खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

अ) उपभोक्ता बिना..............सञ्चालन गर्न सम्भव हुँदैन ।

आ) सामानहरू उत्पादन गर्ने .... हरू उद्योग हुन ।

इ) उद्योगहरूले धेरै मानिसलाई .... दिन्छन् ।

ई) व्यवसाय .... हुन्छ ।

२. तपाईंहरूलाई पनि सामान कसरी बन्छ भन्ने जान्ने इच्छा हुन सक्छ । त्यसैले विद्यालय बिदाको समयमा आफ्ना आमाबुबासँग नजिकका उद्योगहरूमा भ्रमण गर्नुहोस् र वस्तु उत्पादन प्रक्रिया अवलोकन गर्नुहोस् ।

३. आफू बस्ने वडामा भएका कलकारखाना तथा उद्योगको नाम आफ्ना अभिभावकसँग सोधेर लेख्नुहोस्।

विषयगत क्षेत्र ८

स्थानीय ज्ञान सिप र प्रविधि

पाठ 17 हाम्रो परम्परागत प्रविधि

सिकाइ उपलब्धि

(क) सिँचाइ, पानी व्यवस्थापन, कृषि उत्पादन वृद्धि गर्न र संरक्षण र मर्मत सम्भारको महत्व बुझ्न
(ख) पानीको सही प्रयोग गरी स्रोत संरक्षण गर्ने व्यवहार विकास गर्न
(ग) परम्परागत सामग्री र नयाँ प्रविधिहरूको उपयोग र महत्व व्याख्या गर्न
(घ) आफ्नो समुदायमा प्रयोग हुने परम्परागत र आधुनिक सामग्रीका उदाहरणहरू पहिचान गर्न
(ङ) स्थानीय सन्दर्भमा उपयुक्त प्रविधि छनोट गर्ने सोच विकास गर्न

क्रियाकलाप

क. चित्र हेरी प्रश्न छलफल गर्नहोस् ।

१) चित्रमा देखिएको पानीको स्रोत कस्तो हो ?

२) तपाईंहरूको घरमा कहाँको पानी पिउनुहुन्छ ?

३) पानीका स्रोतहरू के-के हुन् ?

४) तपाईंको घरमा ल्याएको पानीको मुहान कहाँ छ ?

५) तपाईंको घर वरपर कुवा, धारा, पानीको मुल छ ?

क्रियाकलाप

ख. गीत गाउनुहोस् ।

हाम्रो घरमा ढिकी जाँतो
पुराना भए पनि छन्
हजुरआमा धान कुट्थिन
मिहिनत धेरै छन् ।

जाँतोमा कोदो मकै
घुमाउँदै पिसिन्थ्यो
परिश्रमको पसिनाले
मुस्कान हाम्रो मिसिन्थ्यो ।

हाते मिसिन बोकी दाइ

घर-घरमा आउँथे

नयाँ लुगा सिउँदै

खुशीका गीत गाउथे

हसियाँ, बन्चरो, फाली,

आरनमै पोलिन्छ

सीप र कला मिसिएर

बलिया औजार बन्दछ ।

क्रियाकलाप

ग. पाठ पढ्नुहोस् ।

परम्परादेखि चलिआएका प्रविधि नै परम्परागत प्रविधि हुन् । यस्ता प्रविधिले कामलाई सजिलो बनाउँछ । पहिला बिजुली थिएन, मेसिन थिएन, तर पनि उहाँहरूका दैनिकी सहज थियो । अन्नबाली पिसेर पिठो बनाउँदा पानी घट्टको प्रयोग गरिथ्यो । तोरी र उखु पेल्ने कोल गोरूले घुमाउँदा तेल र खुदो निस्कन्थ्यो। घरको ठेकी र विभिन्न काठका सामाग्रीहरू बनाउन चुनारोको प्रयोग गरिन्थ्यो । आरनमा कोइलाले फलाम तताएर विभिन्न औजारहरू जस्तै हँसिया, बन्चरो, खुकुरी, कुटो, कोदालो बनाइन्छ । पञ्चकन्या गाउँपालिकामा काठको सामग्री, बाँसका सामग्री, परालका सामग्री, खोस्टाको सामग्री र खरको सामग्री निर्माण गर्ने पुराना प्रविधिहरू छन् ।

अभ्यास

१) खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

अ) परम्परादेखि चलिआएका प्रविधि नै .... प्रविधि हुन् ।

आ) गुन्द्री बनाउनका लागि .... चाहिन्छ ।

इ) अन्नबाली पिसेर पिठो बनाउदा .... को प्रयोग गरिन्छ ।

इ) फलाम तताएर औजार बनाउन..................प्रबिधि चाहिन्छ ।

क्रियाकलाप

घ. पानीको मुहान बारेको पाठ पढ्नुहोस् ।

पानी विना मानिसको जीवन कल्पना गर्न सकिदैन् । पानी उत्पन्न भएको ठाउँलाई पानीको मुहान भनिन्छ । हामीले कुवा, मुल, नदी, खोला, इनार, वर्षा जस्ता श्रोतहरूबाट पानी पाउँछौं । सफा र शुद्ध

पानी पिउनु स्वास्थका लागि राम्रो हुन्छ । पिउनका साथै तरकारी बालीमा सिंचाइ गर्न, पशुपन्छीहरूलाई पिउन, नुहाइ धुवाइ तथा सरसफाइ गर्न पानीको प्रयोग गर्छौं । पहिला टाढा-टाढा पधेँरोबाट पानी बोक्न पर्थ्यौं । अहिले पञ्चकन्या गाउँपालिकाको सहयोग र समन्वयमा मुहान बाट हरेक घरमा पानी पुगेको छ। स्थानीयहरू मिलेर मासिक रूपमा पानीको मुहान र ट्यांकी सफा गर्ने गर्छन् । यस्तै गरी हाम्रो गाउँपालिकाको विभिन्न ठाउँमा सिंचाइका लागि कुलो र नहर बनाइएको छ । गाउँपालिकामा सञ्चालन भएको सिंचाइहरू निम्न छन् ।

क स	सिंचाइको नाम	लाभान्वित वडा	प्रयोग
१	सिमारा सिंचाई	१,२,३,४	कृषिको लागि
२	गाडे खोला	२	कृषिको लागि
३	गौमती खोला	३	कृषिको लागि
४	काभ्रो खोला	४	कृषिको लागि

यस्ता नहर र कुलोको सहायताले नदीको पानी खेतबारी सम्म पुगेको छ । किसानहरूको आफ्ना खेतबारीहरू सिँचीत भएका छन् । यहाँका सिंचीत खेतबारी हरियालीले भएका छन् । अन्नबालि, तरकारीहरूको उत्पादनमा बृद्धी भएका छन् । खेतबारीका उत्पादनहरूलाई बजारसम्म पुयाएर प्रशस्त आम्दानी भएका छन् । यसका लागि पानीको स्रोतको संरक्षण गर्न आवश्यक छ । त्यसैले हामी सबैले सामुदायिक वनको संरक्षण गर्ने, माटो क्षयलाई कम गर्ने र पानीको सन्तुलित प्रयोग गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

१.तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) पानीको मुहान भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

ख) पानीको प्रयोग कहाँ-कहाँ गरिन्छ ?

ग) तपाईंको वडामा रहेको सिंचाइ आयोजनाबारे छलफल गर्नुहोस् ।

घ) हामीलाई सिँचाई र कुलो किन आवश्यक छ ?

२. घर नजिकैको पानीको मुहान भ्रमण गर्नुहोस् र यसको महत्वबारे अभिभावकसँग छलफल गर्नुहोस्।

३. तपाईंको र साथीको खेतवारीमा लगाइने सिँचाईको मुहान कहाँ-कहाँ छन् । साथीसँग छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४. अभिभावकसँग आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईंले टोलमा कस्ता-कस्ता स्थानीय प्रविधि देख्नुभयो ? सूची बनाउनुहोस् ।

पाठ 18

हाम्रो प्रविधि

क्रियाकलाप

क. गीत गाउनुहोस् ।

आजको समय बदलियो, मिलले काम सजिलो छ
पहिले जस्तो दुःख नभए पनि, घट्टको सम्झना मीठो छ ।

तोरी, उखु पेल्नलाई, काठको कोल गाउँमा
मिठो तेल, गुलियो रस, हाम्रो घरठाउँमा ।

किसानको खुसी भर्ने प्रविधि छ साथमा
नयाँ गन्तव्य पुगिन्छ पक्कै, राखे हात-हातमा ।

मेरो गाउँ, मेरो पहिचान, संस्कारले भरिएको
पुरानो र नयाँ मिलाएर, जीवन सुन्दर बनेको ।

क्रियाकलाप

ख. पाठ पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् ।

हिजो शनिबार भएकाले विद्यालय बिदा थियो । म बिहानै उठेर आँगनमा खेल्दै थिएँ । आमाले घरको सानो काम सघाउन भन्नुभयो । काम सकाएर म बाजेको कोठामा गएँ । बाजे मोबाइलमा पुराना फोटो हेर्दै हुनुहुन्थ्यो । म उहाँको छेउमा बसेँ र सोधेँ, “बाजे, तपाईँ सानो हुँदा हाम्रो गाउँ कस्तो थियो ?” बाजे हाँस्दै भन्नुभयो, “हाम्रो बेला न त मोटरबाटो थियो, न बिजुली नै । टाढा जानुपर्दा कैयौँ दिन पैदल हिँड्नुपर्थ्यो । म त जवान हुँदा हिँडेरै राजधानी पुगेको थिएँ।” उहाँले राजधानीको यात्रा सम्झिँदै भन्नुभयो, “त्यो बेलाको बाटो कच्ची थियो, खोलामा पुल थिएन । बर्खा लागेपछि गाउँहरू छुट्टिएझैँ हुन्थे ।” बजैहरूले घण्टौँ टाढाबाट पानी बोकेर ल्याउँनुपर्थ्यो । पानीको कमीले हिउँदभरि गाईवस्तुलाई खोलानजिकै गोठमा राखिन्थ्यो । नुन, तेल र चामल जस्ता सामान बर्खाभरि पुग्ने गरी अघि नै किनेर राख्नुपर्थ्यो । समाचार सुन्ने कुनै माध्यम थिएन । बाटोमा भेटिएका मानिसहरू नै खबर आदानप्रदान गर्ने माध्यम हुन्थे ।

म अचम्म मान्दै सुनिरहेकी थिएँ । अहिले त हाम्रो गाउँमा पक्की सडक छ । घरघरमा धारा जडिएको छ । सोलार बत्ती र बिजुली दुवै उपलब्ध छन् । विद्यालयमा शिक्षकले प्रोजेक्टर र कम्प्युटर प्रयोग गरेर पढाउनुहुन्छ । मोबाइलबाट भिडियो कल गरेर विदेशमा बस्नु भएका काकासँग पनि सजिलै कुरा गर्न सकिन्छ । किसानहरूले अहिले मौसमको जानकारी मोबाइलमै हेर्छन् । यसले बाली भित्राउन योजना बनाउन काम लागेको छ । नयाँ बीउ बिजन र मलको जानकारी पनि इन्टरनेटबाट पाउँछन्। कतिपयले त अनलाइनबाट सामान किनबेच पनि गर्न थालेका छन् । मैले बाजेलाई आफ्नो ट्याबलेट देखाएँ । मैले इन्टरनेट खोलेर गाउँको नक्सामा हाम्रो घर खोजेर देखाएँ । बाजे छक्क पर्नुभयो ।

बाजेले भन्नुभयो, “समय धेरै बदलिएको रहेछ । हाम्रो बेला दुःख धेरै थियो, तर अहिले सुविधा धेरै छन् । तर, सुविधा पाएर पनि मेहनत गर्न छोड्नु हुँदैन ।” बाजेको कुरा सुनेर मैले सोचें–पहिलेको संघर्ष र आजको प्रविधि मिलेर नै हाम्रो भविष्य उज्यालो बन्नेछ । त्यसदिन मैले धेरै कुरा सिकेँ । पुरानो अनुभव र नयाँ प्रविधि दुवै जीवनका अमूल्य पाठ रहेछन् ।

अभ्यास

१) ठीक भए (√) वेठिक भए (X) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

अ) पहिले घण्टौं टाढाको पधेँरोबाट पानी बोक्नुपर्थ्यो ।

आ) हाम्रो गाउँमा बर्खा लागेपछि गाउँहरू छुट्टिएझैं हुन्छन् ।

इ) बाटामा मानिसहरूलाई भेटेर खबर पाइन्थ्यो ।

ई) गुगलमा हाम्रो घर र विद्यालय देख्न सकिन्छ ।

उ) अहिले अनलाइन व्यापार गर्न सकिन्छ ।

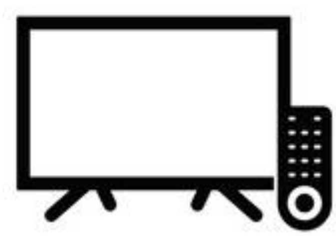
२) प्रश्न छलफल गर्नुहोस् ।

अ) बाजे बजैको पालामा हाम्रो गाउँ कस्तो रहेछ ?

आ) हाम्रो पालामा कस्ता विकास भएका छन् ?

इ) हाम्रो भविश्य कसरी उज्यालो बन्नेछ ?

३) तलको प्रविधिको चित्रबारे “हामीलाई किन चाहिन्छ ?” भन्नेबारे छलफल गर्नुहोस् ।



४. घरमा आफ्ना बाजे, बजै वा आमा, बुवा सँग “पहिले तपाईंको गाउँ कस्तो थियो ?” सोध्नुहोस् र पुरानो अनुभवबारे कुराकानी गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. तपाईंको छरछिमेकका मानिसहरूले के-के सञ्चारका साधनहरू प्रयोग गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

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

६. तपाईंको गाउँघरमा भएका परम्परागत सामग्री र नयाँ प्रविधिहरूको नाम लेख्नुहोस् । नयाँ प्रविधिले तपाईंहरूको काममा कसरी सहज बनाएको छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

विषयगत क्षेत्र ८

स्थानीय खेलकुद योग तथा शारिरक स्वास्थ्य

पाठ 1 स्थानीय खेलकुद

सिकाइ उपलब्धि

(क) स्थानीय क्षेत्रमा खेलाइने विभिन्न खेलहरू बारे जानकारी र अभ्यास गर्नु
(ख) योगको सामान्य परिचय, महत्व र आवश्यकता सँगै विभिन्न अभ्यास बारेमा जानकारी
(ग) शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यबारे सचेतना हुन

क्रियाकलाप

क. चित्र छलफल गर्नुहोस् ।

क) माथिको चित्र के सँग सम्बन्धित छ ?

ख) हामीले कस्ता खेलहरूलाई प्राथमिकतामा राख्छौं ?

ग) तपाईंहरू पनि गाउँपालिका स्तरिय खेलमा सहभागी हुनुभएको छ ?

क्रियाकलाप

ख. पाठ पढ्नुहोस् ।

"हाम्रो खेलकुद"

खेलकुद खेल्दा रमाइलो हुन्छ । यसले हाम्रो शारीरिक स्वास्थलाई तन्दुरूस्त बनाउँछ । यसले शारीरिक तथा मानसिक विकासका लागि सहयोग गर्छ । यसले अनुशासन, सहकार्य, आत्मविश्वास र नेतृत्व क्षमता विकास गर्छ । विद्यालयमा हामी फुटबल, भलिबल, दौड, घैटो फुटाउने, कपर्दी जस्ता खेलहरू खेल्छौं । यसले हामीलाई मनोरञ्जन दिन्छ र स्वास्थ्य पनि सुधार आउँछ । शरिरमा ऊर्जा भरिएको महसुस हुन्छ । त्यसैले खेलकुद अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ । आउनुहोस्, आज हामी केही खेल खेलौं ।

क) टोपी लुकाई खेल

टोपी लुकाई खेल खुला चउरमा खेलिन्छ । यो खेलले साथीहरू बिचको सम्बन्ध राम्रो बनाउँछ । यसले शारीरिक कसरत पनि गराउँछ । यस खेलका लागि हामीलाई एउटा टोपी चाहिन्छ ।

यो खेल खेल्दा हामी गोलो घेरा बनाएर बस्छौँ । एक जना साथीले टोपी लिएर गोलो घेरा वरिपरी घुम्छौँ। यसै क्रममा कुनै एक जना साथीको पछाडी टोपी लुकाउछौँ । ऊ फर्केर आउँदासम्म साथीले टोपी भेट्यो भने साथीको घुम्ने पालो आउँछ । साथीले टोपी भेटेन भने उसले साथीलाई उठाएर कुदाउँछ । साथी आफ्नै ठाउँमा आएर बस्छ । र फेरी त्यसरी नै खेल सुरु हुन्छ ।

ख) डण्डिवियो खेल

डण्डीबियो खेल खुला चउरमा खेलिन्छ । यसले शारीरिक व्यायाम गराउँछ । यसले ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता विकास गर्छ । यो खेलले मनोरञ्जन प्रदान गर्छ । यस खेलका लागि हामीलाई एउटा लामो डण्डी र दुवै छेउ टुप्पो भएको बियो चाहिन्छ ।

एउटा खुला चउरमा सानो खाल्डो बनाउछौँ । दुई ढुंगाको बीचमा बियो राख्छौँ । खेल खेल्नेले डण्डीले बियोको टुप्पोमा हानेर माथि उचाल्छौँ । बियो उफ्रिएपछि खेलाडीले फेरि डण्डीले जोडले हानेर टाढा पठाउँनुपर्छ । विपक्षी समूहको साथीले बियो समात्यो भने खेलाडी खेलबाट बाहिरिन्छ । यदि साथीले समात्न सकेन भने, बियो खसेको ठाउँबाट खाल्डोसम्म डण्डीको लम्बाइ नापेर अंक गनिन्छ ।

ग) कपर्दी खेल

कपर्दी खेल खुला चउरमा खेलिन्छ । यो खेल शक्ति, फुर्तिलोपन, सास नियन्त्रण र समूह सहकार्यमा निर्भर हुन्छ । यो खेलले मनोरञ्जन प्रदान गर्छ । यस खेल खेल्न पहिले खेलाडीहरू दुई बराबर टोलीमा बाँडिन्छ । चउरमा एउटा घेराको संकेत लगाइन्छ ।

एक टोलीबाट एक जना खेलाडी विपक्षी टोलीको क्षेत्रमा जान्छ । उसले लगातार “कपर्दी-कपर्दी” भनिरहनुपर्छ र सास रोक्नुपर्छ । यसरी गएको खेलाडीले विपक्षी टोलीको खेलाडीहरूलाई छोएर आफ्नो क्षेत्रमा सुरक्षित फर्कनुपर्छ । यदि त्यो खेलाडीले सास फेर्छ, आफ्नो क्षेत्रमा फर्कन सक्दैन भने ऊ खेलबाट बाहिरिन्छ । यदि ऊ सुरक्षित फर्कियो भने उसले छोएका खेलाडीहरू आउट हुन्छन् । प्रत्येक खेलबाट बाहिरिएको खेलाडीका आधारमा अंक दिइन्छ । निश्चित समयपछि बढी अंक ल्याउने टोली विजेता हुन्छ ।

अभ्यास

१.माथिका खेलहरू मध्ये तपाईंलाई कुन खेल मनपर्छ ? किन ?

२. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) खेलकुद किन महत्वपूर्ण छ ?

ख) खुला चउरमा खेलिने खेलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) डण्डीबियो खेल र कपर्दी खेलको अंक दिने तरिका कस्तो छ ?

३. तलको तालिकामा सूचना भर्नुहोस् ।

खेलहरू	**खेल्ने स्थान**	**आवश्यक सामग्री**	**खेल्न मन पर्छ वा मनपर्दैन**
टोपी लुकाई खेल			
डोरी नाघ्ने खेल			
घैटो फुटाउने खेल			
गुच्चा खेल			
गट्टा खेल			
खुट्टे खेल			
ढ्याक हानी खेल			
फुटबल			
बाघचाल			
लुकामारी			
व्याटमिन्टन			
चुङ्गि			
नागपास र लुडो			

४. तालिकामा भएका मध्ये कुनै एउटा खेल कसरी खेलिन्छ ? खेलको प्रकृया लेख्नुहोस् ।

५. साथीसँग छलफल गर्नुहोस् र शिक्षकको सहयोगमा एउटा खेल खेल्नुहोस् । खेल खेलेपछि तपाईंले आफ्नो अनुभुती लेख्नुहोस् ।

खेलको नामः **आफ्नो अनुभुतीः**

पाठ 20

योगाभ्यास

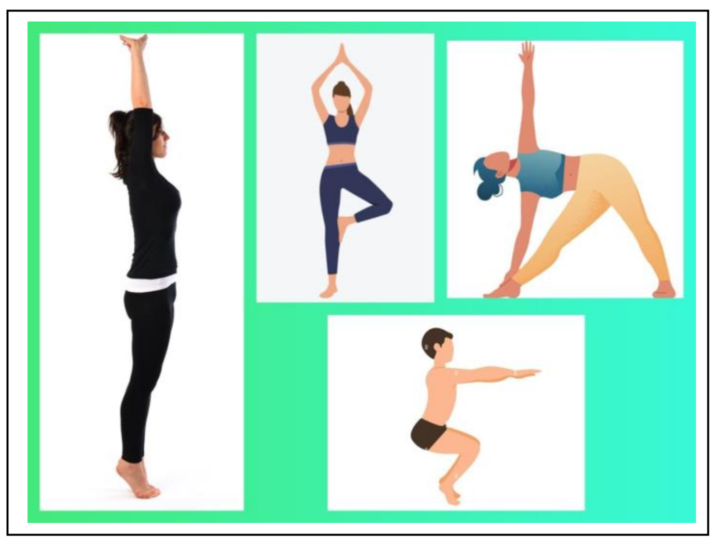
क्रियाकलाप

क. चित्र छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. पाठ पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् ।

हाम्रो शरीर, मन र आत्मलाई सन्तुलन राख्ने विधि नै योग हो । योगमा शारीरिक आसन, सास नियन्त्रणका गतिबिधिहरू हुन्छन् । योग अभ्यासले शरीर लचिलो र स्वस्थ बनाउँछ । मन शान्त र एकाग्र हुन सहयोग गर्छ । योग गर्‍यौँ भने काम गर्न मन लाग्छ । यसले मानसिक तनाव कम हुन्छ । त्यसैले योगलाई स्वस्थ जीवनशैलीको महत्वपूर्ण आधार मानिन्छ । योगका केही आसनबारे अध्ययन गर्नुहोस् ।



(क) सुखासनले शरीर र मस्तिष्कलाई शान्त बनाउँछ। यसले मन शान्त राख्छ । हाम्रो ढाड र मेरुदण्डलाई बलियो बनाउन्छ ।

(ख) शिशआसनले ढाड र मेरुदण्डलाई आराम दिन्छ । हाम्रो गोटा पर्ने कब्जियत हुने समस्या समाधान हुन्छ ।

(ग) सवासनको अभ्यासले हामीलाई फाइदै फाइदा पुग्छ । यसले टाउको दुखेको, थकाइ लागेको बेला आनन्द मिल्छ । हामीलाई निन्द्र नलागेमा सवासन गर्न सकिन्छ ।

(घ) ताडासनले हामीलाई एकाग्रता बढाउन सहयोग गर्छ । हाम्रो उमेर अनुसार शरिरको उचाइ कम छ भने ताडासन गर्न सकिन्छ । यसले उचाइ बढाउन सहयोग गर्छ ।

अभ्यास

१. प्रश्न छलफल गर्नुहोस् ।

क) योग भनेको के हो ?

ख) योगाभ्यास किन गर्नुपर्छ ?

ग) सवासनले के फाइदा पुग्छ ?

२. साथीसँग मिलेर तलको आशनको अभ्यास गर्नुहोस् ।

३. योग अभ्यास (सुर्य नमस्कार)को भिडियो हेरी यसको फाइदाबारे छलफल गर्नुहोस् ।

https://youtu.be/IaF1h30Uax0¿si=z3uQolJwI5yyiBfk

४. कुनै एउटा योग अभ्यासको चित्र कापिमा कोर्नुहोस् ।

पाठ 21

शारीरिक स्वास्थ्य

क्रियाकलाप

क. चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् ।

१) चित्रमा देखिएको अस्पताल कहाँ छ ?

२) यहाँबाट के कस्तो सेवा पाइन्छ ?

३) तपाईंले यो अस्पतालबाट के-के सेवा लिनुभएको छ ?

४) के यहाँबाट मानसिक स्वास्थको उपचार पाइन्छ ?

क्रियाकलाप

ख.पाठ पढ्नुहोस् ।

म काठमाडौँबाट फर्कदा बाटामा खाना खाएको थिए । मेरो पेट गडबड भयो । मलाई पेट ज्यादै दुख्यो । आमाले मलाई वडाको स्वास्थ्य चौकीमा लैजानुभयो । त्यँहा स्वास्थ्य चौकीमा उपचार हुने रहेछ । छिमेकी दिदी स्वास्थ्य चौकीमो नर्स हुनुभएको रहेछ । उहाँले हामीलाई

रोगका बारेमा सोध्नुभयो । मैले उहाँलाई आफ्ना सबै लक्षण बताए । उहाँले मलाई औषधी दिनुभयो । स्वास्थ्य चौकीमा हामीले निःशुल्क औषधी पायौं । यहाँ उपचार गरेको कुनै शुल्क लाग्दैन रहेछ । सबै वडामा स्वास्थ्य चौकी छन् । स्वास्थ्य चौकीमा औषधी गर्दा निको नभएमा ठुलो अस्पतालमा पठाउने रहेछ । स्वास्थ्य चौकीमा उपचार गर्नुभएको छिमेकी काका लाई घलेभन्ज्याङको पञ्चकन्या अस्पताल रिफर गरिदिनुभयो । हामीलाई रोग लागेमा पहिला स्वास्थ्य चौकीमा जानुपर्ने रहेछ ।

अभ्यास

१) खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

अ) बिरामी हुँदा ....मा जानुपर्छ ।

आ) हाम्रो छिमेकका काका ज्यादै .... हुनुभएको थियो ।

इ) स्वास्थ्य चौकीमा हामीले निःशुल्क .... पाउछौं ।

ई) औषधी गर्दा निको नभएमा ....मा पठाइन्छ ।

२. प्रश्न छलफल गर्नुहोस् ।

क) हामी बिरामी हुँदा कहाँ जान्छौं ?

ख) स्वास्थ्य चौकीको काम के हो ?

ग) पञ्चकन्या गाउँपालिकामा कतिओटा स्वास्थ्य चौकी छन् ?

घ) हामीले कहाँ निःशुल्क औषधी पाउँछौं ?

ङ) तपाईको वडामा रहेको स्वास्थ्य चौकीको नाम के हो ?

३. हामीले आ-आफ्नो टोलका मानिसको स्वास्थ्य राम्रो बनाउनका लागि के-के गर्नुपर्ला ? बुँदा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

क)

ख)

ग)

घ)

ङ)

क्रियाकलाप

ग. तलको पाठबारे शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस् ।

हामी खुसी भयौँ भने आत्मविश्वासका साथ पढ्न, खेल्न र अरूसँग राम्रो व्यवहार गर्न सक्छौँ । आफ्नो भावना बुझ्न र व्यक्त गर्न सक्छौँ । साथीहरूसँग समूहमा बस्न र समस्या आए पनि समाधानको खोजी गर्न सक्छौँ । यसरी मन खुसी, शान्त र सन्तुलित हुनु नै मानसिक स्वास्थ्य हो । यसले जीवनका विभिन्न चरणहरूमा शरीर र मस्तिष्कको बीचमा सुमधुर सम्बन्धलाई समेट्छ । मानसिक स्वास्थ्य बारे हाम्रो गाउँको एउटा कथा सुन्नुहोस् ।

हाम्रो गाउँको रमेश एक मेहनती विद्यार्थी थियो । ऊ पहिले विद्यालयमा ध्यान दिएर पढ्थ्यो । ऊ साथीहरूसँग खेल्थ्यो र सबैसँग खुसी भएर कुरा गर्थ्यो । तर केही समयपछि रमेशको व्यवहार बिस्तारै परिवर्तन हुन थाल्यो । ऊ पहिले जस्तो स्मरणशक्ति राम्रोसँग प्रयोग गर्न सक्दैनथ्यो । बेलाबेलामा ऊ कक्षामा पनि उपस्थित हुदैनथ्यो । ऊ साथीसँग खेल्न र घुम्न पनि जादैनथ्यो । ऊ अल्छी झै राम्ररी खान, सुत्न र व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिदैनथ्यो । घरमा पनि उसको अभिभावकले रमेशको यस्तो परिवर्तन देखेर चिन्ता गर्नहुन्थ्यो । त्यसैले उनीहरूले रमेशलाई एक मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहाँ लगे । मनोपरामर्शकर्ताले रमेशसँग कुरा गरे, उससँग परामर्श गर्नुभयो । रमेशका आमाबुबा र साथीहरूले पनि उसलाई धेरै माया र सहयोग गरे । कहिलेकाहीँ रमेश अरू साथीहरूसँग आफ्ना भावना बाँड्थ्यो । केही समयपछि रमेश बिस्तारै राम्रो हुन थाल्यो । ऊ फेरि विद्यालय जान थाल्यो । उसले पढाइमा ध्यान दिन थाल्यो । ऊ पहिले जस्तै साथीहरूसँग खुशी भएर खेल्न पनि थाल्यो ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नका उत्तर खोज्नुहोस् ।

क) कस्तो स्वास्थ्यलाई मानसिक स्वास्थ्य भनिन्छ ?

ख) रमेशको व्यवहारमा कस्तो परिवर्तन भयो ?

ग) रमेशले घरमा कस्तो व्यवहार देखाउथ्यो ?

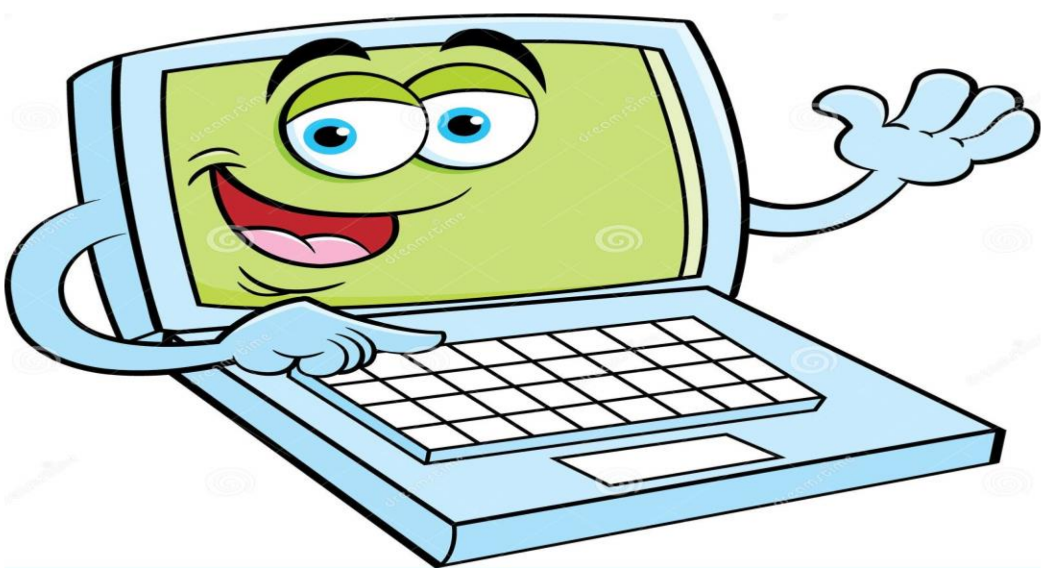
घ) मनोपरामर्शकर्ताले रमेशलाई कसरी सहयोग गर्नुभयो ?

२. मनोसामाजिक समस्यामा रहेको साथी वा अरू जो कसैलाई देख्नुभयो भने तपाईँ कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ?

पाठ 22 कम्प्युटर ज्ञान

सिकाइ उपलब्धि

(क) दैनिक जीवनका उदाहरण प्रयोग गरी इन्पुट-प्रोसेस-आउटपुट चक्र व्याख्या गर्न
(ख) कम्प्युटरका केही इन्पुट र आउटपुट उपकरणहरू (जस्तैः किबोर्ड, माउस, मोनिटर, प्रिन्टर) पहिचान गर्न
(ग) कम्प्युटरको सही प्रयोग र सुरक्षित व्यवहार (*care and use*) बारे आधारभूत ज्ञान प्राप्त गर्न



क्रियाकलाप

क. चित्र हेरी फरक छुट्टाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

ख. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

कम्प्युटर मानिसले बनाएको उपकरण हो । मानिसको काम सजिलो, छिटो गर्नका लागि कम्प्युटर बनाइएको हो । यसले काम गर्नका लागि विद्युत र इन्टरनेट चाहिन्छ । यो अरू उपकरणहरू भन्दा फरक छ। मानिसले दिएको निर्देशन अनुसार कम्प्युटरले काम गर्छ। यसले मानिसले दिएको सूचनालाई ग्रहण गर्छ । सूचनालाई प्रशोधन र भण्डारण गर्छ । त्यसपछि मात्र मानिसले खोजेको जस्तो सूचना प्रदान गर्छ । कम्पयुटरले छिटो सूचना दिन्छ । यसमा हामी विभिन्न चित्र बनाउन र चित्रमा रङ्ग लगाउन सक्छौं । कम्प्युटरमा हामी खेल खेल्न, गीत सुन्न, भिडियो हेर्न सक्छौं । हामी चिठी तथा अन्य कुराहरू लेख्न पनि सक्छौं । हामीलाई काम लाग्ने विषयको खोजी गर्न र किताबहरू पढ्न समेत सक्छौं । आजकाल कम्प्युटरको प्रयोग शिक्षा, स्वास्थ्य, व्यापार, बैंकिङ जस्ता धेरै क्षेत्रहरूमा हुन्छन् । त्यसैले यो आधुनिक प्रविधिको महत्वपूर्ण साधन मानिएको छ ।

अभ्यास

१. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

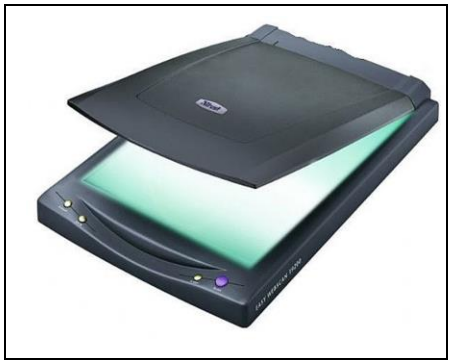
क) कम्प्युटर भनेको के हो ?

ख) कम्प्युटर चलाउन के-के चाहिन्छ ?

ग) कम्प्युटरबाट गर्न सकिने २ वटा कामहरू लेख्नुहोस् ।

घ) कम्प्युटरको प्रयोग कुन-कुन क्षेत्रमा हुन्छ ?

२. चित्र हेरी कम्प्युटरका भागहरू चिन्नुहोस् ।



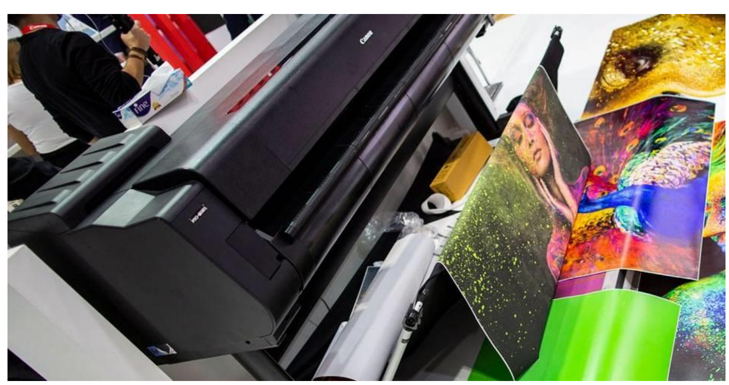
३. कम्प्युटरको काम गर्ने प्रकृयाबारे पढी अभ्यास गर्नुहोस् ।

एकदिन कक्षा चारका विद्यार्थीहरू कम्प्युटर ल्याबमा जाने भए । शिक्षकले भन्नुभयो, “आज हामी कम्प्युटरले कसरी काम गर्छ ? भन्ने कुरा कथा मार्फत सिक्नेछौँ।” कक्षामा रहेको कम्प्युटरलाई सबैले ध्यान दिए । शिक्षकले कम्प्युटरको मुख्य भाग सी.पी.यू.तर्फ इशारा गर्दै भन्नुभयो, “यो कम्प्युटरको मस्तिष्क हो ।”

शिक्षक र विद्यार्थी बिचको संवाद अभ्यास हेर्नुहोस् ।

गंगाले किबोर्डबाट २ + १ टाइप गरिन् ।

शिक्षकः इनपुट भनेको कम्प्युटरलाई दिइने सूचना वा आदेश हो ।



सर्मिलाः उनले किबोर्ड र माउस प्रयोग गरेर दिएको २ + १ नै इनपुट भयो ।

शिक्षकः कम्प्युटरको मस्तिष्क *CPU* ले सोच्न थाल्यो । यो प्रोसेसिङ हो । कम्प्युटरले पाएको सूचनालाई प्रशोधन गर्ने प्रक्रिया हो । *CPU* ले २ र १ लाई जोडेर ३ बनायो । यो काम धेरै छिटो भयो । केही सेकेण्डपछि मनिटरमा ३ देखियो ।

सर्मिलाः आउटपुट भनेको कम्प्युटरले सूचनाको

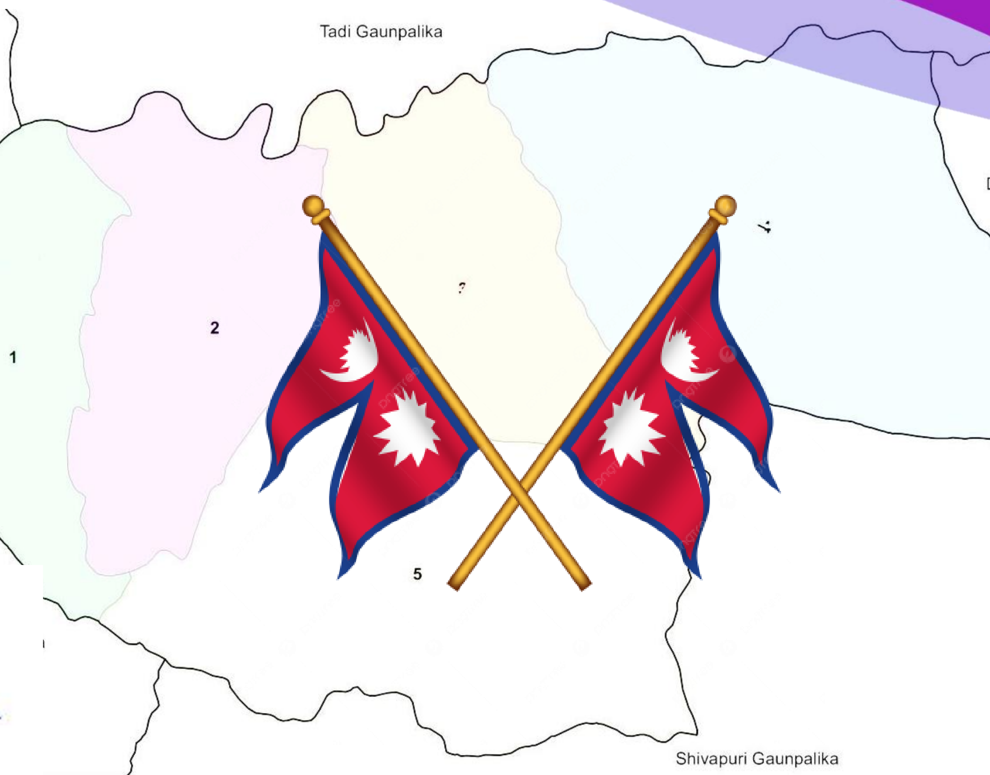
प्रशोधन पछि देखाउने नतिजा हो ?

शिक्षकः हो । मनिटरमा देखिएको ३ नै आउटपुट हो ।

शिक्षकले फेरि एउटा प्रिन्टिङको अभ्यास देखाउनुभयो । उहाँले एउटा चित्र बनाएर प्रिन्ट गर्न कम्प्युटरलाई आदेश दिनुभयो । किबोर्ड र माउसबाट दिएको आदेश इनपुट हो । अब इनपुट पाएपछि कम्प्युटरले चित्र तयार पार्ने प्रक्रिया सुरू गऱ्यो । यो प्रोसेसिङ भयो । अब प्रिन्टरबाट कागजमा चित्र निस्कियो । यो आउटपुट भयो । शिक्षकले भन्दै अभ्यास देखाउदा सबै विद्यार्थीले बुझे ।

४. कम्प्युटरले कति चरणमा काम गर्छ । शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस् ।

५. सबैले कम्प्युटरमा चित्र बनाउने अभ्यास गरी इनपुट, प्रोसेसिङ र आउटपुटको बारेमा लेख्नुहोस् ।



नेपालीको राष्ट्रिय गान

National Flag
राष्ट्रिय झण्डा

National Flower
Rhododendron
राष्ट्रिय फूल – लालीगुराँस

सयौं थुँगा फूलका हामी, एउटै माला
नेपाली सार्वभौम भई फैलिएका, मेची-महाकाली।

प्रकृतिका कोटि-कोटि सम्पदाको आँचल
वीरहरूका रगतले स्वतन्त्र र अटल।

ज्ञानभूमि, शान्तिभूमि, तराई, पहाड, हिमाल
अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल।

बहुल जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति छन्
विशाल अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो, जय जय नेपाल ।।

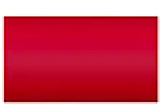
-व्याकुल माईला

National Bird
Himalayan Monal
(Danphe) डाँफे

National Game
Volleyball
खेल - भलिबल

National Animal
Cow
राष्ट्रिय जनावर – गाई

National Dress
पोशाक - दौरा सुरुवाल



National Color
Crimson (Dark Red)
राष्ट्रिय रङ -सिम्रिक

National Weapon
खुकुरी