

कक्षा - २

एकाइ - १

भौगोलिक स्थितिको पहिचान

पाठ - १

हाम्रो छिमेकी

मदन अजयमेरु गाउँपालिका वडा.नं. ५ देवलमा वस्छन् । उनी देवलमा बसेर जुत्ता बनाउने काम गर्छन् । उनको गाउँपालिका पूर्वमा समैजीदेखि



पश्चिममा देवल राजुल, बैतडी जिल्लाको सिमानासम्म फैलिएको छ । अजयमेरु गाउँपालिकाका केही छिमेकी गाउँपालिका र नगरपालिका छन् । डडेल्धुरा जिल्लाका

भागेश्वर गाउँपालिका र अमरगढी नगरपालिका छिमेकी स्थानीय तह हुन् भने बैतडी जिल्लाका मेलौली नगरपालिका र पाटन नगरपालिका छिमेकी नगरपालिका हुन् । मदन जुत्ता बनाउने काम गर्ने हुनाले छिमेकी गाउँपालिका र नगरपालिकाका मानिस मदनसम्म पुग्छन् । मदन छिमेकका मानिससंग पनि राम्रो व्यवहार गर्छन् । उनको व्यापार पनि यही व्यवहारका कारणले गर्दा राम्रो चलेको छ । हामीले पनि मदन जस्तै छिमेकीसंग असल व्यवहार राख्नु पर्छ ।

शिक्षण निर्देशन :

सिमाना जोडिएका गाउँपालिका तथा नगरपालिकाका स्वरूप भल्कने किसिमको सचित्र नक्सा प्रस्तुत गरी छलफल गराउने ।

क्रियाकलाप :

१. मदन कहाँ बस्छन् ?
 २. मदन के काम गछ्छन् ?
 ३. अजयमेरु गाउँपालिकाका छिमेकी नगरपालिकाका नाम लेख ।
 ४. भागेश्वर गाउँपालिका कुन जिल्लामा पर्छ ?
 ५. आफ्नो साथीको बासोबास गर्ने गाउँपालिका र वडा नं. बारे छलफल गरी लेख ।
६. ठीक भए र बेठीक भए चिन्ह लगाऊ ।
- (क) मदन देवलमा बस्छन् ।
 - (ख) मदनको व्यवहार असल छैन ।
 - (ग) अजयमेरु गाउँपालिका समैजीदेखि चिपुरसम्म फौलिएको छ ।
 - (घ) हामीले छिमेकीसंग असल सम्बन्ध राख्नुपर्छ ।

पाठ - २

डडेल्धुरा जिल्लाका गाउँपालिका र नगरपालिकाहरू

नेपालको सुदूरपश्चिम प्रदेशमा पर्ने डडेल्धुरा जिल्ला एउटा पहाडी जिल्ला हो । सुदूरपश्चिमका पहाडी जिल्लालाई तराइका कञ्चनपुर र कैलाली जिल्ला जोड्ने नाकाका रूपमा डडेल्धुरा जिल्ला रहेको छ ।



डडेल्धुरा जिल्लामा ५ गाउँपालिका र २ नगरपालिका रहेका छन् । जिल्लामा रहेका गाउँपालिका र नगरपालिकालाई स्थानीय निकाय भनिन्छ । यस जिल्लामा रहेका स्थानीय निकायहरू तल दिइएका छन् :

१. अमरगढी नगरपालिका
२. परशुराम नगरपालिका
३. अजयमेरु गाउँपालिका
४. आलिताल गाउँपालिका
५. गन्यापधुरा गाउँपालिका
६. नवदुर्गा गाउँपालिका
७. भागेश्वर गाउँपालिका

शिक्षण निर्देशन :

आफ्नो जिल्लाको नाक्सा प्रदर्शन गरी जिल्लामा भएका गाउँपालिका र नगरपालिकाको नाम लेखिएको कार्ड पनि प्रस्तुत गरी छलफल गराउने ।

क्रियाकलाप :

१. डडेल्धुरा जिल्लामा कति गाउँपालिका रहेका छन् ?

२. तिम्रो गाउँपालिका कुन जिल्लामा पर्छ ?

३. डडेल्धुरा जिल्ला कुन प्रदेशमा पर्छ ?

४. तिम्रो जिल्लामा कति ओटा स्थानीय निकायहरू छन् ?

५. खाली ठाउँ भर :

(क) डडेल्धुरा जिल्ला जिल्ला हो । (पहाडी/हिमाली)

(ख) डडेल्धुरा जिल्लामा गाउँपालिका छन् । (५/७)

(ग) गाउँपालिका र नगरपालिकालाई निकाय भनिन्छ । (राष्ट्रिय/स्थानीय)

(घ) सुदूरपश्चिम प्रदेशमा जिल्ला रहेका छन् । (७/९)

एकाइ - २

हाम्रो सामाजिक तथा राजनीतिक अबस्था र स्थानीय सरकार

पाठ - १

हाम्रो छर-छिमेक



सुरज कक्षा २ मा पढ्छन् । उनको घर देवल पिलकोट हो । उनको घरमा आमा, बुबा, दिदी र भाइ रहेका छन् । उनको घरको वरिपरि धेरै घरहरू रहेका छन् ।

आफ्नो घरको वरिपरि रहेका मानिसहरूलाई छिमेकी भनिन्छ । समाजमा हुने विवाह ब्रतबन्ध, न्वारन र अन्य उत्सवका समयमा सबै छिमेकीहरू मिलेर काम गर्छन् । यति मात्र नभइ खेतीपाती लगाउँदा र बाली काट्दा मेलापात, दाउरा, घाँस सबै काममा एकले अर्कालाई सहयोग गर्दछन् ।

एक अर्काको सुखमा खुसी र दुःखमा सहयोगी हुनु नै असल छिमेकीको विशेषता हो । हामीले मिलेर बस्नुपर्छ । छरछिमेकमा हामीले ठूलालाई आदर र सानालाई माया गर्नुपर्छ । जसरी साथी-साथी खेल्छौ, बस्छौ त्यसरी नै हामीले छिमेकमा मिलेर बस्नुपर्छ । छिमेकी संग हामीले सधैं असल सम्बन्ध बनाउनुपर्छ ।

शिक्षण निर्देशन :

परिवार र साथीसमूहको चित्रमा छलफल गराउने र प्रश्नोत्तर गर्ने ।

क्रियाकलाप :

- (१) छिमेकीसंग हामीले कस्तो व्यवहार गर्नु पर्छ ?
- (२) तिम्रो छिमेकीहरूको नाम भन ।
- (३) तिम्रो घरका वरिपरि कतिवटा घर रहेका छन् ?

४. ठीक भए र बेठीक भए चिन्ह लगाऊ ।

क. आफ्नो घरको नजिक बस्ने मानिसलाई छिमेकी भनिन्छ ।

ख. हामीले छिमेकीसंग झगडा गर्नुपर्छ ।

ग. छिमेकीसंग असल सम्बन्ध बनाउनु पर्छ ।

घ. हामीले सानालाई माया र ठुलालाई आदर गर्नुपर्छ ।

पाठ २

हाम्रो नाता सम्बन्ध

बूढा बाजे अर्ती दिन्छन् हिड माथि माथि ।

बूढी बज्यै शिक्षा दिन्छन् ज्ञानी बन नाती ॥

बाबा भन्छन् पढ छोरा ठुलो मान्छे बन ।

आमा भन्छिन मेरो बाबु असल मान्छे बन ॥

दाजु भन्छन् साथी मिली माया प्रिती लाऊ ।

भाउजु भन्छिन खेलन गए छिटो फर्कि आऊ ॥

लुकामारी चिउसी खेलछु दिदी बैनीसंग ।

सानो भाइ बहिनीलाई हेर्दै पछि दङ्ग ॥

पल्लाघरे काका काकी खेतमा काम गर्छन् ।

मल्लाघरे ठूलाबाबा काम गर्न डर्छन् ॥

जुन्किरीको उज्यालोमा चिप-चिप हेरेर ।

ठूली आमा फर्कि आउँछिन् मेलापात गरेर ॥

गौरापर्व आयो भने दिदी भिना आउँछन् ।

केरा, स्याउ, नासपाति, आरु पनि ल्याउँछन् ॥

आउला दशैं अनि तिहार मामा घर जाउँला ।

माइजूसंग संगै बसि मिठो खाना खाउँला ॥

शिक्षण निर्देशन :

छिमेकीसँगको नाता सोध्ने । समूह बनाउने, समूहमा काम गर्न लगाउने ।
जस्तै माहुरी, कमिला आदिको समूहको चित्र देखाइ छलफल गराउने ।

क्रियाकलाप :

१. चित्र हेर, चिन र चाड र क्रियाकलापको नाम भन ।



२. निर्दिष्ट कवितालाई गति, यति र लय मिलाई वाचन गर ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर भन :

(क) गौरापर्व आउदा को-को आउँछन् ?

(ख) बुबाका बुबालाई के भनिन्छ ?

(ग) तिम्रो परिवारमा को-को छन् ?

(घ) मामाको श्रीमतीलाई के भनिन्छ ?

एकाइ - ३

हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप

पाठ - १

छिमेकीको काम



पशुपतिका छिमेकी मिलनसार र सहयोगी छन् । उनका छिमेकीले धेरै किसिमका काम गर्छन् । सबैभन्दा नजिकका छिमेकी खेती गर्छन् । खेतबारीमा धान, गहुँ, मकै, कोदो, भट्मास, सागपात र फलफूल उत्पादन गर्छन् । खेतबारी

धेरै भएकोले उब्जनी पनि धेरै हुन्छ । उनले उब्जाएका सबै खाने कुरा खाएर सक्दैनन् । बाँकी रहेको खानेकुरा गाउँ-घरमै र नजिकको बजारमा बेचेर आम्दानी गर्छन् । यसै आम्दानीबाट उनले लुगाफाटो, औषधी उपचार र पढाइ खर्च जुटाउँछन् ।

सुरेश अर्का छिमेकी हुन् । उनको मुख्य काम पशुपालन हो । उनले आफै घरमा बाखा फर्म खोलेका छन् । दिनहुँ बाखा चराउन जङ्गलतिर लैजान्छन् । बाखाकै लागि भनेर नीजि वन पनि



पालेका छन् । आफूले मात्र होइन गाउँघरमा थोरै आम्दानी भएका सबैलाई बाखापालनका लागि हौसला र सकेको सहयोग गर्छन् ।

गणेश स्कूल कहिले गएनन् । पहिले उनलाई घरखर्च चलाउन धौ - धौ पर्दथ्यो । आज उनलाई कुनै समस्या छैन । उनले घर बनाउने काम गर्छन्

। गाउँका नयाँ घर उनैले बनाएका छन् । यसबाट उनले रुपियाँ कमाएका



छन् । गणेशलाई घर बनाउन रमिला र श्रवणले सहयोग गर्दछन् । श्रवण पनि केही दिनमै सिपालु डकर्मी बनेर घर बनाउने र धेरै रुपियाँ कमाउने आशा राख्दछन् ।

उनीहरूलाई सबैले मन पराउछन् ।

यस बाहेक पशुपतिका छिमेकी डोको बनाउने, फलाम र तामाका भाडाँकुडा र औजार बनाउने गर्दछन् । केहीले जुत्ता बनाउने काम गर्दछन् । भने अरुहरूले कुखुरा पाल्ने , जडीबुटी सङ्कलन गर्ने , ज्याला मजदुरी गर्ने गर्दछन् ।

शिक्षण निर्देशन :

छिमेकीको कामको स-चित्र विवरण दिने र बालबालिकाहरूलाई आ-आफ्नो छिमेकीले गर्ने काम बारे प्रश्न सोध्ने ।

क्रियाकलाप :

१. तिम्रो छिमेकीले के-के काम गर्छन् ? कुनै चार छिमेकीको नाम र उनले गर्ने काम लेख ।
२. तिम्रो घरका सदस्यहरूले के-के काम गर्छन् ? लेख ।

३. कसका लागि काम गर्न कुन सामान चाहिन्छ ? जोडा मिलाऊ ।

क

ख

क. डकर्मी



ख. सिकर्मी



ग. शिक्षण



घ. किसान



ङ. व्यापारी



च. डाक्टर



४. आफ्नो छिमेकमा गएर छिमेकीले गर्ने काम र त्यो कामको लागि चाहिने सामानको सूची बनाऊ ।

छिमेकीको काम	चाहिने सामान

पाठ - २

छिमेकीको उत्पादन



मेरो नाम रवि शंकर हो । म कक्षा दुईमा पढ्छु । मेरो गाउँको नाम पुइलेक हो । मेरा छिमेकीहरू धेरै मिहिनेती छन् । उनीहरू बाँस र निगालोबाट चोया निकाली त्यसबाट डोको नाड्लो बनाउँछन् । यसरी बनाएका सामानहरू गाउँघरमै पनि बिक्री हुन्छन् । नबेचिएका सामानहरू नजिकैको शहरमा लगेर बिक्री गर्छन् । यसबाट भएको आम्दानीले उनीहरू आफूलाई चाहिएको सामान बजारबाट किन्छन् । आजभोलि मेरा छिमेकीलाई घर खर्च चलाउन कुनै गाह्रो छैन ।

मेरो नाम अपराजिता हो । मेरो घर अजयमेरुकोट नजिकै छ । यो पुरानो दरवार हो । टाढा-टाढाबाट मानिसहरू यहाँ घुम्न आउँछन् । मेरो छिमेकीको उत्पादन पनि मन पराउँछन् । उनीहरूले त्यहाँबाट विभिन्न किसिमका भाडाँकुडाँहरू किनेर लैजान्छन् । मेरा छिमेकीहरूले फलाम र तामाबाट विभिन्न पुराना र नयाँ शैलीका भाडाँकुडाँ, औजार र मुर्तिहरू बनाउँछन् । यहाँ बनेका मुर्तिहरू विभिन्न मन्दिरमा सजाईएका छन् । यहाँका मानिसहरू आफूलाई चाहिएको सामान बजारबाट किन्छन् ।



म प्रशंसा हु । मेरो घर पिपल चौतारा हो । मेरो छिमेकी काका धेरै मेहनती



हुनुहुन्छ । उनको मुख्य काम जुत्ता सिउने हो ।

उनले सिलाएको जुत्ता गाउँका सबैले मन

पराउछन् । मेरा साथीहरूले स्कुल जाँदा लगाउने

जुत्ता पनि उनैबाट किनेका हुन् । उनलाई सबैले

मन पराउछन् । जुत्ता सिउने कामबाट नै उनले धेरै आम्दानी गरेका छन् ।

म दिव्यपुरमा बस्छु । यहाँ सानो बजार छ ।

बजार नजिकै एउटा स्कुल छ । म त्यही स्कुलमा

कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो बुबाले यहाँ पसल थाप्नु

भएको छ । नानुमैया मेरो छिमेकमा बास्छिन् ।



उनको मुख्य काम लुगा सिउनु हो । मानिसहरू लुगाका थान लिएर यहाँ

आउछन् । नानुमैयाले ती लुगाहरूलाई सिलेर तयारी पोशाक बनाउँछिन् ।

नानुमैया जस्तै लुगा सिलेर आम्दानी गर्ने मानिसहरू हाम्रो गाउँमा धेरै छन्

।

शिक्षण निर्देशन :

गाउँघर र छिमेकमा अवलोकन गराई बालबालिकालाई उत्पादनको सूची

तयार पार्न प्रेरित गर्ने ।

क्रियाकलाप :

१. तिम्रो छिमेकीले के-के काम गर्दछन् ? उनीहरूले के-के उत्पादन गर्छन् ?

२. तिम्रो घरमा उत्पादन भई बजारमा बेचन लिएका वस्तुहरू के-के हुन् ?

३. ठीक भए र बेठीक भए चिन्ह लगाऊ ।

क. मेरो घरमा डोको बन्छ ।

ख. मेरो छिमेकीले गाईभैसी पालन गरेका छन् ।

ग. मेरो गाउँमा डोका बनाउने मानिसहरू बस्छन् ।

घ. गाउँमा रहेको मन्दिरको मूर्ती हाम्रै यहाँ बनेको हो ।

ङ. चाउचाउ, विस्कट र चकलेट हाम्रो गाउँमा उत्पादन हुन्छ ।

४. छिमेकमा घुमफिर गर र अवलोकन गर । तिम्रा छिमेकीहरू के-के उत्पादन गर्छन् । त्यसरी उत्पादन गरेका वस्तुहरू कहाँ लगेर बेच्छन् । लेख ।

५. तिम्रो घरमा प्रयोग हुने सामान कुन-कुन हुन् । ती मध्ये तिम्रै ठाउँमा बनेका सामानहरू के-के हुन् ? कुन बाहिरबाट ल्याएका हुन् ? लेख ।

क. लगाउने लुगा

ख. जुत्ता

ग. गलैँचा

घ. बन्चरो

ड. हँसिया

च. कुटो

ज. डोको

झ. तराजु

ञ. कुचो

पाठ - ३

हाम्रो ब्यवसाय



गर्मी विदामा आमाले मलाई आफ्नो जन्मस्थान लगेर जानुभयो । म पहिलो पटक पहाडी हावापानी र वातावरणमा आएको थिए । मेरा लागि यो पहिलो अनुभव थियो । तराई र शहरमा हुर्किएकोले धेरै नौला कुराहरू मामाघरमा देख्न पाइयो ।

मामाघरमा एक जनाले टेवल-कुर्ची बनाउदै हुनुहुन्थ्यो ।

मैले मामालाई सोधे “के उनले सधैं यही काम गर्छन् ?”मामाले उत्तर दिनुभयो, “हो, उनी सिकर्मी हुन् । यस गाउँमा उनको जति काठको काम गर्ने सीप अरुमानिसहरूमा छैन । ”

मामाघर नजिकै मुनितिर एउटा सानो खोला छ । अर्को दिन ठूलो दाजुले मलाई खोलामा लगेर जानुभयो । मलाई अचम्म लाग्यो विजुली नभएको ठाउँमा पनि मिल ! दाजुले मलाई भन्नुभयो कि यो पानी घट्ट हो । पानीको बलले घट्टका चक्काहरू घुम्छन् र गहुँ, मकै, कोदो आदि पिसिन्छ । यसरी पिसे वाफत केही पिठो



अथवा रुपियाँ घट्ट चलाउँनेले लिन्छन् र आफ्नो खर्च चलाउँछन् । खोलामा हामीले केही बेर पौडी खेल्यौ र त्यसपछि घर तिर लाग्यौ ।

केही दिन मामाघरमा वितार्इसके पछि मलाई दिक्क लाग्न थाल्यो आइतवारको दिन दिदीले मलाई पनि उनीसंगै विद्यालय जान भन्नु भयो । म दिदिसंगै विद्यालय गए । नजिकै सानो बजार पनि रहेछ । थरी-थरीका पसलहरू थिए । कुनै पसलमा कपडा थियो , कुनैमा दाल चामल । केही पसलेहरूले फलफूल र तरकारी राखेका थिए । यस बाहेक त्यहाँ होटेल (चमेना गृह) हरु पनि थिए । धेरै प्रकारका खानेकुराहरू होटेलमा सजाएर राखिएका थिए । स्कुलको विदा भईसके पछि दिदी र म एउटा होटलमा गयौं । पेटभरी खाजा खाएर घर फर्कियौं । बेलुका , मैले मामालाई आफूले देखेका सबैकुराहरू बताए ।



शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकाका गाउँघरतिर के-कस्ता व्यवसाय सञ्चालनमा रहेका छन्, प्रश्नहरू सोध्ने र कक्षामा छलफल गराउने ।

क्रियाकलाप

१. व्यापारीले के गर्छ ?
२. होटेल ब्यवसायीले के बनाउछ ?
३. पानी घट्टले के-के पिस्दछ ?

४. आफ्नो गाउँको बारेमा ठीक भए र बेठीक भए चिन्ह लगाउ ।

क. मेरो गाउँमा पसल छ ।

ख. मेरो आमा सधैं पानी घट्टमा गएर गहूँ पिस्नुहुन्छ ।

ग. मेरो गाउँमा धेरै होटेलहरू छन् ।

घ. मेरो गाउँमा धेरै सिकर्मीहरू बस्छन् ।

५. तल दिइएका वस्तुहरू मध्ये तिम्रो गाउँमा रहेको पसलमा के-के पाईन्छन् ? लेख ।



६. पसलबाट किन्न सकिने कुनै एक सामानको चित्र बनाऊ ।

पाठ - ४

पेसा र पेसाकर्मी



मेरो नाम अनन्त हो ।
म विजुलीबत्ती जोड्ने
काम गर्छु । हाम्रो
गाउँमा भरखरै मात्र
विजुली पुगेको छ ।
सबैजना आफ्नो घरमा
विजुली जोड्न चाहन्छन्
। म पालै-पालो गरी
तिनीहरूको घरमा गई
विजुली जोडि दिन्छु ।
विजुली पाएर सबै खुसी
छन् ।



मलाई सबैले आरती भनेर
बोलाउछन् । मैले गाउँमा
गहूँ, मकै, कोदो पिस्ने
मिल खोलेर बसेकी छु ।
धेरै पहिले बनाएका पानी
घट्टहरू बिग्रदै गएकाले
मिलमा पिसाउने क्रम
बढेको छ । मैले मिल
चलाएरै धेरै आम्दानी
गरेकी छु ।



म रमा हु । मेरो आफ्नै
मोटर छ । मोटर म आफै
चलाउँछु । दिनहुँ गाउँ र
शहर गईरहन्छु । यात्रुले
चाहेको ठाउँमा पुऱ्याइदिन्छु
। उनीहरूका सामान पनि
बोकि दिन्छु । गाउँमा
फलेको अन्न, सागपात,
फलफूल बजार लागि दिन्छु ।
बजारबाट मसला, कपडा,
जुत्ता-चप्पल आदि ल्याउछु ।



मानिस जस्तै पशु-
पक्षीहरू पनि बिरामी
पर्छन् । मेरो नाम निरज
हो । म गाईभैंसी, बाख्रा,
कुखुरा बिरामी पर्दा
मलाई गाउँ-गाउँमा
बोलाउछन् । म
तिनीहरूको रोग हेरेर
औषधी दिन्छु । तिनीहरू
स्वस्थ हुन्छन् ।



मेरो नाम सरला हो ।
पेसाले म प्रशासक हुँ ।
मेरो काम आफ्नो स्थानीय
क्षेत्र भित्रका विकास
निर्माणका कामहरू अघि
बढाउनु शान्ति स्थापना
गर्नु , रोजगारी दिनु हो ।
यस बाहेक आफ्नो
कार्यालयबाट जनतालाई
चाहिएको सेवा दिनु हो ।



मैले धेरै पढ्न सकेन ।
मलाई उति सारो पढ्न र
लेख्न आउदैन । तर म भारी
बोक्ने , सामान बोक्ने, गारो
दिने, ढुङ्गा बोक्ने काम गर्छु ।
यसबाट मैले धेरै आम्दानी
गरेको छु । गाडी मोटर
नचलेको बेला मैले गाउँदेखि
शहरसम्म भारी बोकेको छु ।

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकाहरूलाई केही स्थानीय पेसा ब्यवसायी छनोट गर्न लगाइ
तिनीहरूले गर्ने क्रियाकलाप बारे सोध्ने र टिपोट गर्न लगाउने ।

क्रियाकलाप

१. तिम्रो छिमेकीले के- के काम गर्छन् ? लेख ।

२. प्रशासकको काम के हो ?

३. पशु चिकित्सकको मुख्य काम के हो ?

४. ठीक भए र बेठीक भए चिन्ह लगाउ ।

क. किसानले अन्न उत्पादन गर्छन् ।

ख. शिक्षकको काम पढाउने हो ।

ग. चालकले गाडी चलाउँछन् ।

घ. मिलमा अन्न पिसिन्छ ।

५. जोडा मिलाउ । कसलाई के चाहिन्छ ?

कसलाई ?

के चाहिन्छ ?

क. पशु चिकित्सक



ख. पसले व्यापारी



ग. भरिया



घ. चालक



ड. विजुलीको काम गर्ने



६. आफ्नो छिमेकमा अवलोकन गर । कसले के-काम गर्दछन् ? टिपोट गर ।

एकई - ४

स्थानीय सीप प्रविधि र रोजगारी

पाठ - १

घरका सामानको काम

राम आउ कुचोले भाडु लगाऊ ।

कुकरमा भात पकाऊ ।

थालमा राखेर चम्मचले खाऊ ।



सीता आउ तरकारी ल्याउ ।

चक्कुले तरकारी काट ।

समाचार सुन रेडियो वाट ।

रिता आउ टपरीमा फलफूल ल्याऊ ।

पूजा गर्दै घण्टी बजाऊ ।

थकाई मार्न कुर्सिमा बस ।

आराम गर्न पलडमा सुत ।



शिक्षण निर्देशन :

पाठमा भएको कविता विद्यार्थीलाई स-स्वर वाचन गर्न लगाउने ।

उनीहरुलाई आ-आफ्नो घरमा भएका सामानको नाम र काम भन्न लगाउने

।

क्रियाकलाप

१. तल दिएका सामान र कामको जोडा मिलाउ ।

सामान

काम



वस्नको लागि



तरकारी काट्न



भाडु लगाउन



समाचार सुन्न

२ - तिम्रो घरमा भएका सामान मध्ये तिम्रीलाई मनपर्ने कुनै एउटा सामानको चित्र बनाऊ ।

३. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर

(क) भाडु लगाउन को प्रयोग गर्नु पर्छ ।

(ख) तरकारी ले काट्नु पर्छ ।

(ग) दही जमाउन चाहिन्छ ।

(घ) कुकरमा पकाईन्छ ।

४- तिम्रो घरमा प्रयोग हुने सामानको सूची तयार पार्ने ।

पाठ - २

स्थानीय प्रविधि

धान कुट्छौ ओखलमा, गहुँ पिस्छौ जाँतोमा ।

मसला पिस्छौ सिलौटामा,

इटा वनाउछौ साचोमा ।

भन-भन नानी बाबु, धान के मा कुट्छौ ?

ओखलमा ।

लौ भन त जाँतोमा के गछौ ?

गहुँ पिस्छौ ।

दाल दल्छौ दलनीमा, उखु पेल्छौ कोलमा ।

मोही बनाउछौ ठेकीमा, चुक पेल्छौ जाँतीमा ।

भन भन नानी बाबु दाल के मा दल्छौ ?

दलनीमा ।

लौ भन त ठेकीमा के वनाउछौ ?

मोही बनाउछौ ।



शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीको घरमा कुन-कुन स्थानीय प्रविधिकामा सामग्री छन् ? ती

सामग्रीहरू कुन-कुन कामका लागि प्रयोग गरिन्छन् ? प्रश्न सोध्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

१- तल दिईएका चित्र हेरी कुन प्रविधि हो नाम लेख ।



२. प्रविधि र तिनीहरूका कामहरू जोडा मिलाउनुहोस् ।

प्रविधि	काम
क) जाँती	उखु पेल्ले
ख) ओखल	दाल दल्ले
ग) दलनी	धान कुट्ने
घ) कोल	चुक पेल्ले

३. तिम्रो साथीको घरमा भएका स्थानीय प्रविधिहरू के-के छन् ? सोध र लेख ।

४. तिम्रीलाई मनपर्ने एउटा स्थानीय प्रविधिको चित्र बनाई मिल्दो रङ्ग भर ।

पाठ - ३

हाम्रो पेसा

कृष्णका बुबा खेतवारीमा काम गर्नु हुन्छ । उनलाई सबैले किसान भनेर चिन्छन् । उनको खेतवारीमा अन्न, फलफूल र तरकारी फल्छ ।



गोमाको बुबा विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ । उहाँलाई सबैले शिक्षक भनेर बोलाउँछन् । विद्यार्थीहरू उनलाई माया गर्छन् ।



पार्वतीकी आमाले सानो पसल राख्नुभएको छ । उनको पसलमा घरमा चाहिने सबै सामानहरू पाईन्छन् । उनलाई सबैले पसले भनेर चिन्छन् ।



रामलालका बुबा घर बनाउने काम गर्नुहुन्छ । उनले गाउँमा धेरै नयाँ घरहरू बनाएका छन् । उनलाई सबैले डकर्मी भनेर चिन्छन् ।



जमुनाको आमाले लुगा सिउने काम गर्छिन् । उनको काम लुगा सिउने हो । त्यसैले उनी सूचिकार भनेर चिनिन्छिन् ।



शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकालाई छिमेकीले गर्ने विभिन्न किसिमका पेसाको बारेमा भन्न लगाउने । एउटै गाउँमा विभिन्न पेसाका मानिसहरू हुन्छन् भन्ने कुरा बताउने ।

क्रियाकलाप :

१. तिम्रो गाउँघरमा मानिसहरूले के-के काम गर्छन् ? कुनै तीन जनाको नाम र काम लेख ।

२. खाली ठाउँ भर :

क) ले खेतवारीमा काम गर्छन् ।

ख) पसलको काम गर्ने मानिसलाई भनिन्छ ।

ग) घर बनाउने मानिसलाई भनिन्छ ।

घ) लुगा सिउने मानिसलाई भनिन्छ ।

३. तिम्रो घरका मानिसले के-के काम गर्छन् ? सोध र लेख ।

एकाइ - ५

प्राकृतिक स्रोत तथा साधन

पाठ - १

प्राकृतिक स्रोतको परिचय

मानिसका लागि उपयोगी हुने र प्रकृतिमा पाइने स्रोतलाई प्राकृतिक स्रोत भनिन्छ । हाम्रो वरपर रहेको बनजंगल, जमिन, माटो, हावा, पानी बन्धजन्तु आदि



प्राकृतिक स्रोत हुन । यी बाहेक खोला, नदी, ताल, पोखरी, हिमाल, पहाड पनि प्राकृतिक स्रोत हुन् । हाम्रो विद्यालय वरिपरि पनि घना जङ्गल छ । जङ्गलमा बन्धजन्तु र पशुपंक्षी रहेका छन् । यिनीहरूको संरक्षण गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो ।

शिक्षण निर्देशन :

घरमा र विद्यालय वरपर भएका प्राकृतिक स्रोतको नाम भन्ने लगाइ चित्र भएको चार्ट प्रदर्शन गरी छलफल गराउने ।

क्रियाकलाप :

१. प्राकृतिक स्रोत भनेको के हो ?
२. कुनै २ ओटा प्राकृतिक स्रोतका नाम लेख ।
३. घरबाट विद्यालय आउदा बाटोमा के-के प्राकृतिक स्रोत देख्यौ ?

पाठ - २

हाम्रा प्राकृतिक स्रोतहरू



कविताको घर अजयमेरु गाउँपालिका वार्ड नं. ४ को भुल्कुडामा रहेको छ । उनको गाउँको वरिपरि बाँझ, लालीगुराँस, सल्ला, काफलको घना जङ्गल छ । गाउँको छेउछाउमा पानीका मूलहरू पनि रहेका छन् । जङ्गल भएकै कारण त्यस ठाउँमा स्वच्छ हावा, स्वस्थ पानी, जीव जनावर जस्ता प्राकृतिक स्रोत पनि रहेका छन् । जङ्गलले माटोलाई बग्न दिदैन । त्यसकारण जमिन पनि हराभरा छ । अजयमेरु गाउँपालिकामा रहेका धेरै जसो खानेपानीका मूलहरू पनि यसै गाउँमा रहेका छन् । वडा नं. ५ मा रहेको देवल खानेपानी योजना, वडा नं. ६ मा रहेको गुवाडी खानेपानी योजना तथा वडा नं. ६ मा रहेको डागेश्वरी खानेपानी योजनाका मूलहरू यिनकै गाउँमा रहेका छन् । यसरी हेर्दा हावा, पानी, वनजंगल, जमिन, जीव जनावर जस्ता प्राकृतिक स्रोतले कविताको गाउँ भरिपूर्ण छ ।

शिक्षण निर्देशन :

शब्दपत्तीका माध्यमबाट प्राकृतिक स्रोतसंग सम्बन्धित शब्दावलीको प्रदर्शन गराइ विद्यार्थीबाट तिनीहरूका नाम भन्न लगाएर बोर्डमा लेख्ने र छलफल गर्ने ।

क्रियाकलाप :

१. कविताको घर कहाँ रहेको छ ?
२. कविताको गाउँमा के-के का बोटविरुवा भएको जंगल छ ?
३. कविताको गाउँ कस्तो छ ?
४. कविताको गाउँ जस्तै तिम्रो गाउँमा के-के प्राकृतिक स्रोत छन् ?
५. तलको तालिका पूरा गर ।

कविताको गाउँमा पानीका मूल भएका खानेपानी योजनाको नाम
१-
२-
३-

एकाइ - ६

पर्यटनः

स्थानीय धार्मिक, ऐतिहासिक, साँस्कृतिक र वातावरणीय

पाठ - १

हाम्रा धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थलहरू



मेरो नाम बीरबहादुर खडका हो । मेरो घर अजयमेरु गाउँपालिका वडा नं. ५ पिल्कोट देबल हो । मेरो गाउँमा धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थलहरू छन् । पिल्कोटको

बीच डाँडामा ढुङ्गा बाट मात्र वनेका ऐतिहासिक पाँचओटा देवल छन् । यी देवलको नामबाट नै वडाको नाम देवल राखिएको हो । यी देवलहरू धेरै वर्ष पुराना छन् । देवलहरूमा फूलबुट्टाहरू कोरिएका छन् । हेर्न लायक छन् । यो भन्दा आलि तल खोली गाउँ नजिकै पनि ढुङ्गाका खम्बाहरू छन् । यी पनि हेर्न लायक नै छन् । यी हाम्रा ऐतिहासिक स्थल हुन् । हामी सबै मिलेर यिनीहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ । यी हाम्रा ऐतिहासिक स्थलहरू हुन् । हामी सबै मिलेर यिनीहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ । वरपर फोहार मैला गर्नु हुँदैन । सधैं सफा राख्नुपर्छ । देवल हेर्न आउने पर्यटकहरूलाई हामीले स्वागत गर्नुपर्छ ।

मेरो नाम सविता पन्त हो । मेरो घर अजयमेरु गाउँपालिका वडा नं. ६ जनचेतना हो । मेरो गाउँमा डागेश्वरी



मन्दिर छ । यो हाम्रो धार्मिक स्थल हो । डागेश्वरी मन्दिर पिल्कोट गर्खाको

कानाकोटमा छ । वरपर देवदारका रुखहरूले मन्दिरलाई सुन्दर बनाएको छ । यहाँ प्रत्येकवर्ष कार्तिक या मंसिर महिना शुक्ल द्वितियाका दिन डागेश्वरी मेला (जात्रा) हुन्छ । मेलाका दिन वरपरका गाउँ निनाली, कापडी र पूजरगाउँ, गाल, लेटम, भण्डारीगाउँ, कल्लाउ, कानाकोट, जयपुर सुतालीपुरबाट दाइन, दमाहा, रुइसिडे (नरसिड), भ्याली, विगुल, भोकर वाजागाजाका साथ चौला वजाउँछन् । केटीकेटीदेखि बुढाबुढी सबै रमाउँदै मेलामा जान्छन् । मान्दिरमा दर्शन गरेपछि मेलामा डेउडा खेली रमाइलो गर्छन् ।

डेउडा गीतः

डागेश्वरी जाँत जाउला २ मंसिरमा मैना (न्यौल्या)

परदेशी घर आस २, माइत आस बैना (न्यौल्या)

मलहाली जल हाली पित्तिको फूल गोडी (न्यौल्या)

माताका मन्दिर जाउँला, हात जोडी जोडी (न्यौल्या)

हाम्रो गाउँपालिका भित्र अरु पनि धार्मिक र ऐतिहासिक स्थलहरू छन् ।

जगन्नाथ मन्दिर, सहस्त्रालिङ्ग, वीरवेतल, कोला समैजी धार्मिक स्थलहरू

हुन् भने अजयमेरुकोट ऐतिहासिक स्थल हो । हामीले धार्मिक स्थल वरपर

सधैं सफासुग्घर राख्नुपर्छ । बिग्रे भत्केमा हामी सबै मिलेर बनाउनु हाम्रो

कर्तव्य र जिम्मेवारी हो ।

शिक्षण निर्देशन :

स्थानिय ऐतिहासिक, धार्मिक, साँस्कृतिक स्थलहरूको भ्रमण गराई देखेका कुराहरु टिपोट गर्न लगाई छलफल गर्ने ।

क्रियाकलाप

१. तिम्रो नाम के हो?
२. पाठमा दिइएको चित्रमा के-के देख्यौ ?
३. तिम्रो गाउँपालिकाको नाम के हो ?
४. डागेश्वरी मन्दिर कहाँ पर्छ ?
५. मन्दिर, देवलहरू विग्रे भत्केमा के गर्नु पर्ला ?
६. चौलामा बजाइने बाजाहरूको सूची बनाऊ ।
७. हाम्रो गाउँपालिका भित्र धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थलहरूको नाम लेखी कक्षामा प्रदर्शन गर ।
८. डेउडा खेल कसरी खेलिन्छ ? आभिनय गरी देखाउ ।
९. मिल्दो शब्द छानी खाली ठाउँ भर :
 - (क) ऐतिहासिक देवलहरू ओटा छन् । (चार/पाँच)
 - (ख) डागेश्वरी जाँत महिनामा हुन्छ । (जेठ/मंसिर)
 - (ग) मन्दिर देवल वरपर राख्नु पर्छ । (फोहोर/सफा)
 - (घ) पर्यटकहरू आउँदा व्यवहार गर्नुपर्छ । (राम्रो/नराम्रो)

१०. ठीक भए र बेठिक भए चिन्ह लगाऊ ।

(क) मन्दिर र देवलको संरक्षण गर्नु पर्छ ।

(ख) देवलहरु काठबाट बनेका छन् ।

(ग) डागेश्वरी मन्दिर धार्मिक स्थल हो ।

(घ) पर्यटक आए धपाउनु पर्छ ।

११. जोडा मिलाऊ

क	ख
देवदार	डागेश्वरी मन्दिर
कानाकोट	फूलबुट्टा
दमाहा	रुख
देवल	बाजा

१२. तिमीले जानेको एउटा गीत गाऊ ।

१३. मन्दिर अथवा देवलको चित्र बनाऊ ।

पाठ - २

हाम्रा मुख्य चाडपर्वहरु

रचना शि. जयराज पडाल

कोइली बोल्यो वसन्तमा
बिसु पर्व आयो
संगै बसी सबै जना
मिठो खाना खायो ।



गंगा दशहरा चाड
अषाढका मैना
पुतली सेलाउ छन
गाउँका दिदि बैना ।

भदौ मैना बर्खामास
गौरापर्व आयो
गाउँघर चारैतिर
खुसीयाली छाियो ।



असोजकी सगराती
बन्दुनीको पर्व
हातहात राँको सल्क्यो
मनमा लाग्यो गर्व

पाकी भुल्यो धानवाली
आयो दशैं तिहार
साथीभाइसंग मिली
भैलो खेलन वहार ।



माघी पर्व, श्रीपञ्चमी
अनी फागु होली
सबै मिली खेलौला
मनको ढोका खोली ।



शिक्षण निर्देशन :

गाँउघरमा मनाईने चाडपर्व जात्रा मेलाको सूची तयार गरी प्रस्तुत गर्ने र
पूजा-पाठ गर्दा लगाईने भेषभूषा बारेमा छलफल गर्ने ।

क्रियाकलाप :

१. गीति कविता कण्ठ गरी भाका मिलाइ गाऊ ।
२. चित्रमा के-के छन भन ।
३. समूह विभाजन गरी चाडपर्वहरूको सूची बनाइ कक्षामा प्रदर्शन गर ।
४. गौरापर्व कुन माहिनामा पर्छ ?
५. तिम्रो गाउँमा तिहारमा खेलिने भैलो (देउसी) पालैपालो गरी गाऊ ।

६. तिमिले जानेको एउटा गीत गाऊ ।

७. मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भर ।

(क) चाडपर्वमा हामी हुन्छौं । (दुःखी/खुसी)

(ख) चाडपर्वमा हामी खानेकुरा खान्छौं । (तिता/मिठा)

(ग) चाडपर्वमा लुगा लगाउछौं । (नयाँ/पुराना)

(घ) तिहारमा खेल्छौं । (होली/भैलो)

८. जोडा मिलाऊ

क

ख

बन्दुनी

अषाढ

गौरापर्व

फागुन

होली

असोज

दशहरा

भदौ

पाठ - ३

मातृभाषा डोटेली

डोट्यालि भासाको वर्णमाला

स्वरवर्ण

अ अम्मा 	आ आदो 	इ इजा 	उ उन 	ए एक 	ओ ओस 
--	--	--	--	---	---

व्यन्जनवर्ण

क कलस 	ख खलो 	ग गडा 	घ घडो 	ङ नङ् 
च चडा 	छ छलिया 	ज जडा 	झ मड 	
ट टम्ब्या 	ठ ठकुरी 	ड डमरु 	ढ ढडुवा 	ण ण 
त तखडि 	थ थप्पडि 	द दलनि 	ध धनिया 	न नणो 
प पराद 	फ फणुवा 	ब बणुवा 	भ भट्ट 	म मणो 
य यमराज 	र रहडि 	ल लसन 	व वखल 	स सल्लो 
ह हलानो 				



हिमाली आदिवासी समाज, नेपाल (HIS NEPAL)
Boudha-6, Kim, Nepal | Website: www.hisnepal.org
Email: info@hisnepal.org | Phone No.: 01-4823261



मातृ भाषा नेपाल, डडेल्धुरा

हरि र गीता विद्यालयबाट घर फार्किदै छन् र बाटोमा डोटेली भाषा बारे कुराकानी गर्दै ।

हरि: गीता ! आज कक्षामी मास्टरजीले भाषाको पाठ पढायो । मैले त केई जाँणेइन । मातृभाषा भन्थ्या, डोटेली भाषा भन्थ्या मेरा समजमैत केइ आएन । केइ कुरा क्यादाथे ब ?

गीता: मास्टरजीले त भाषाका वारेमैत भउतै निको पडायो । मैले त भउत कुरा बुभ्याँ तँ पडाउज्याँ क्यादाथी ब ?

हरि: संगै वस्याका गोपल फटाहाले खचखच अच्यो रे ! निकेरी सुणेइन् ।

गीता: लौ सुण हरि ! जो हामरा किताबमै लेखियाको छ त्यो भाषा नेपाली हो । यो भाषा सबै नेपाली बोल्लाहान ।

हरि: पैँ त्यो मातृभाषा भण्याँ कि हो ? मलाई सिकाइदे ।

गीता: मातृभाषा भण्याँको आफू जन्म्याका ठौर वोल्याँ भाषा मातृभाषा हो । जो हाम ऐल बोल्लाच्याउ । जो आमा-बा बोल्लाहान त्यै हो हामरी मातृभाषा डोटेली । हाम आफ्ना घरमणी डोटेली भाषा बोल्लाऊ । हामरा गाउँपालिकाका धेरै जसा मान्स डोटेली भाषा वोल्लाहान् ।

हरि: अैले त मैले लै बुज्याँ । ओहो ! कुरा अदा अदाइ हाम त घर ब पुग्यारैछ्छौँ । लौ गीता तोलाई धन्यावाद ।

लौत हरि धन्यवाद (दुएई जना आ-आफ्ना घर जानान)

शिक्षण निर्देशन :

केहि स्थानीय भाषा र नेपाली भाषाको शब्द भण्डार बनाई प्रस्तुत गर्ने र छलफल गर्ने ।

क्रियाकलाप :

- १- तिम्रो मातृभाषा के हो ?
- २- तिम्रो आमा बाबाले घरमा कुन भाषा बोल्छन् ?
- ३- तिम्रो समुदायमा कुन-कुन भाषा बोल्ने मानिसहरू छन् ?
४. मातृभाषा भनेको के हो ?

५- जोडा मिलाऊ

क	ख
बोल्लाउ	ठाउँ
ठौर	सुनेन
मान्स	बोल्छैँ
सुणेइन	मानिस

पाठ ४

हाम्रो रानीबन



पढ:

मेरा नाम सुनिता मल्ल हो । मेरो घर अजयमेरु गाउँपालिका वडा नं. ३ भद्रपुर हो । म कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो घर नजिकै माथि अग्लो डाँडामा सुन्दर बन छ । त्यो बनको नाम रानीबन हो । यो बन अजयमेरु गाउँपालिकाको नमूना हो । यहाँ वाँज, तिखाँज, कटौँज, लालीगुराँस जस्ता रुखबिरुवाहरू छन् । बन एकदम वाक्लो छ ।

बनमा बाघ, भालु, बँदेल (सुँगुर), काँकड (रतुवा), खरायो, घोरल जस्ता जनावरहरू पाइन्छन् । चैत बैशाखमा गुराँस फूलेर बन राताम्यै देखिन्छ । यो बन हेर्न पर्यटकहरू आउछन् । गाउँले सबै मिलेर बन राम्रोसंग संरक्षण गरेका छन् । साथै उचित सदुपयोग गरेका छन् । बन जोगाउनमा गाउँलेहरूको ठूलो योगदान छ । यसै गरी हाम्रो गाउँपालिका भित्र रहेका अरु बनहरूलाई पनि संरक्षण गर्नुपर्छ । यसरी बन संरक्षण गर्दा अजयमेरु गाउँपालिकाको प्राकृतिक वातावरण स्वच्छ र सुन्दर बन्छ ।

शिक्षण निर्देशन :

स्थीनय क्षेत्रमा भएका प्राकृतिक सम्पदाहरूको सूची वा चित्र बनाइ त्यसको महत्वको बारेमा छलफल गर्ने ।

क्रियाकलाप :

१. तिमिले पाठमा दिइएको चित्रमा के-के देख्यौ ?
२. रानीबन कहाँ छ ?
३. रानीबनमा पाइने जनावरहरूको सूची बनाइ कक्षामा प्रदर्शन गर ।
४. रानीबनमा कुन-कुन जातका रुखहरू पाइन्छन् ? लेख
५. तिम्रो गाउँको बन जोगाउन के-के गर्नु पर्ला ?
६. ठीक भए र बेठिक भए चिह्न देऊ ।
(क) बनमा आगो लगाउनु राम्रो होइन ।
(ख) बन जोगाउन राम्रो होइन ।
(ग) बन जोगाउन सबैको सहयोग चाहिन्छ ।
(घ) जथाभावी बन काट्नु पर्छ ।
७. जोडा मिलाउ ।

क

ख

रानीबन

गुराँस फूलने

चैत बैशाख

बिरुवा

ववनको जनावर

सुन्दर

बाँज

बाघ

द. सम्भव भए रानीवनको अवलोकन भ्रमणमा लैजाने ।

पाठ - ५

गणेशधुरा



गणेशधुरा

DUGDHARI JHARANA LADICHHIDA

NIRAPAL CHHIDA

मेरो नाम सुभाष चन्द्र हो । म पहाडमा बस्छु । मेरो घर माथि ठूलो डाँडा छ । डाँडाको नाम गणेशधुरा हो । पहाड अग्लो ठाउँ हो । जमिन भिरालो हुन्छ । पहाडमा उकालो ओरालो हिड्नु पर्छ । यो डाँडा अजयमेरु गाउँपालिकाको मुख्य डाँडा हो । यहाँबाट थुप्रै खोला र साना नदीहरू बगेका छन् । नदीसँगै ठाउँ-ठाउँमा भरना पनि बगेका छन् ।

यस गाउँपालिका भित्र रहेका भरनाहरूमा वडा नं. ३ चिपुरमा दुग्धारी छिडा (धारी छिडा) वडा नं. ५ देवलको लेटम छिडा, जनचेतनाको वडा नं. ६ को लडी छिडा, वडा नं. ३ भद्रपुरको निरपालेदेउ छिडा (भरना) रहेका

छन् । यी भरनाहरु मथि भीरवाट निकै तल खोचमा भरेका छन् । बर्खा याममा भरनाहरूले मानिसको मन लोभ्याउँछन् । यी हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा हुन् । हामी सबै मिलेर यिनीहरूको संरक्षण गर्नु राम्रो हुन्छ ।

शिक्षण निर्देशन :

गणेशधुराको अवलोकन भ्रमण गराइ देखा कुराहरू टिपोट गर्न लगाइ छलफल गर्ने ।

क्रियाकलाप :

१. हेर, चिन र भन ।



२. तिमी पहाडमा बस्छौ कि तराईमा ?

३. पहाड कस्तो ठाउँ हो ?

४. अजयमेरु गाउँपालिकाको मुख्य डाँडा कुन हो ?

५. अजयमेरु गाउँपालिका भित्र भएका भरनाहरूको सूची बनाऊ ।

६. तिम्रो गाउँमा भरना छ कि छैन ? छ भने नाम लेख ।

७. मिल्दो शब्द छानी खाली ठाउँ भर ।

(क) दूग्धारी भरना मा छ । (चिपुर/भद्रपुर)

(ख) भरनाहरू हाम्रा सम्पदा हुन । (धार्मिक/प्राकृतिक)

८. सम्भव भए माथि उल्लेख गरिएका ठाउँको अवलोकन भ्रमणमा जाऊ ।

एकई - ७

स्वास्थ्य र सरसफाइ

पाठ - १

हामी स्वस्थ बनौ



हामीले सफा सुगधर हुनुपर्छ । सफा सुगधर नभए हामी रोगी हुन्छौ । सफा हुन हात धुनु पर्छ । नड काट्नु पर्छ । शरीर नुहाउनुपर्छ । दाँत माभनुपर्छ । रुघाखोकी, क्षयरोग, पखाला, आउँ, दादुरा आदि रोग लागेर हामी बिरामी हुन्छौ । बिरामी भएमा स्वास्थ्य चौकी जानुपर्छ । यी रोगहरू एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्छन् । घाउ, चोटपटक, गलगाड, ग्याष्ट्रिक, क्यान्सर नसर्ने रोगहरू हुन् । फोहर पानी पिउनाले भ्रडा-पखाला लाग्छ । बिडी, चुरोटको सेवनले क्षयरोग लाग्छ । खोक्दा, हाच्छिउगर्दा यो रोग अरूलाई सर्छ । जथाभवी धारिलो हतियार चलाएमा चोट लाग्छ ।

शिक्षण निर्देशन :

गाउँघरमा देखा पर्ने रोगहरूबारे बालबालिकासँग छलफल गर्ने र रोगबाट बच्ने तरिकाहरूबारे छलफल गर्ने ।

क्रियाकलाप :

१. सफा सुगंधर रहन के गर्नुपछ ?
२. तिमी सफा सुगंधर रहन के-के गछौ ? लेख ।
३. हामी सफा सुगंधर नभए के हन्छ ? भन ।
४. फोहार खाना खाएमा के-कस्ता रोगहरू लाग्छन् ? भन ।
५. तलका ठीक वाक्यमा वेठीक भए चिन्ह लगाउ ।
 - क. दिनहुँ दाँत माभनु पछ ।
 - ख. फोहोर पानी पिउनाले रोग लाग्दैन ।
 - ग. दादुरा सर्ने रोग हो ।
 - घ. धारिलो हात-हतियारले चोटपटक लाग्छ ।

पाठ - २

सरसफाई



म बिहान उठ्छु । ओछ्यान मिलाउँछु । कोठामा भएका सामान मिलाउँछु । मेरो कोठामा टेवल छ । टेवलमा कापी किताब मिलाएर राख्छु । मेरो कोठामा फोहर फाल्ने भाँडो छ । त्यसमा फोहर फाल्छु । म लुगा मिलाएर राख्छु । मेरो कक्षाकोठा सफा छ । हामी कुचोले कक्षाकोठा बढाछौं । कक्षाकोठामा भएको फोहर डष्टबिनमा राख्छौं । डष्टबिन भरिएपछि, खाल्डोमा फाल्छौं । हामी कक्षाकोठाका सामान मिलाएर राख्छौं । माला वनाएर कोठा सजाउछौं । मेरो कक्षाकोठामा जुत्ता चप्पल राख्ने च्याक छ । हामी जुत्ता चप्पल खोलेर च्याकमा मिलाएर राख्छौं ।

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकालाई आफ्नो कोठाको सरसफाई कसरी गर्छौं भनि प्रश्न सोध्ने र उत्तर सुन्ने । कक्षाकोठाको नियम बनाई बालबालिकालाई दिनहुँ कक्षाकोठा सफा राख्न लगाउने ।

क्रियाकलाप :

१. तिमि आफ्नो कोठा कसरी सफा राख्छौ ? साथी संग छलफल गर र भन ।

२. तिम्रो कक्षाकोठामा के-कस्ता फोहर वस्तु छन् ? हेर र भन ।

३. खाली ठाँउ भर

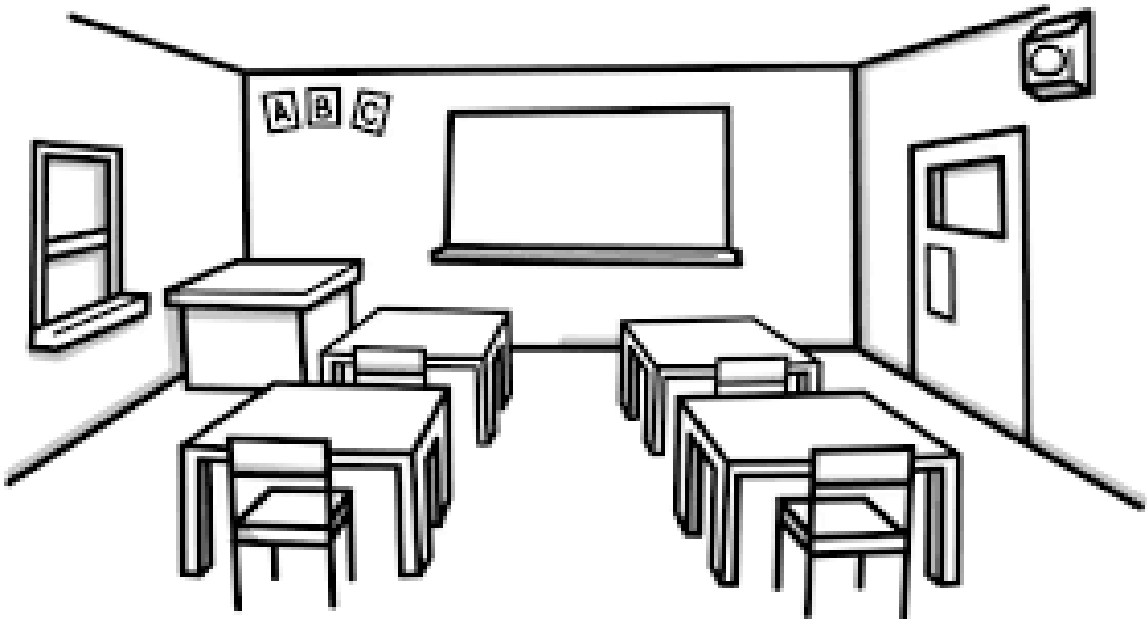
क) कक्षाकोठा दिन दिनै गर्नु पर्छ ।

ख) फोहर मा फाल्नु पर्छ ।

ग) कापी किताब मा राख्नु पर्छ ।

४. कोठा तथा कक्षाकोठा सफा राख्न के गर्नु पर्छ ? छलफल गरी भन ।

५. मिल्ने रङ्ग भर ।



पाठ - १

बिद्युत



राम र हरि विद्यालय जाँदा कुराकानी गर्दै

राम : हरि ! तिम्रो घरमा बिजुलीबत्ती छ कि छैन ?

हरि : छ नि ! तिम्रो घरमा नि ?

राम : मेरो घरमा पनि बिजुलीबत्ती छ ।

हरि : मलाई स्वीच थिच्च डर लाग्छ ।

राम : किन के भयो र ?

हरि : अस्ती साँभ हात-खुट्टा धोएर भित्र आइ
बत्ती बाल्दा झण्डै मरेको ।

राम : बत्ती बाल्दा हात-खुट्टा भिजेको थियो
कि ?

हरि : हो त भिजेको थियो ।



राम : त्यसैले त बिद्युतले झड्का दिएको (करेन्ट लागेको) । भिजेको हातले स्वीच थिच्नु हुदैन । बिद्युतको नाङ्गो तार छुँदा पनि करेन्ट लाग्छ । यसबाट ज्यान जान पनि बेर लाग्दैन ।

राम : हो ठिक भन्यौ ! अस्ती पल्लो गाउँमा बिद्युतीय करेन्ट लागेर एक जना मान्छे मरेको थियो । यसबाट बच्न के-के गर्नु पर्ला ?

हरि : पोहोरसाल सरले कक्षा कोठामा पढाउँदा भिजेको हातले स्वीच थिच्नु हुदैन । नाङ्गो तारमा हातले छुँनु हुदैन । नजानी, नबुझी बिद्युत चलाउनु हुदैन । बिद्युतको तार नाङ्गो राख्नु ठुलो जोखिम हुन्छ भन्नु भएको थियो ।

राम : तिमिले धेरै कुरा बुझेका रहेछौ । अब देखि म पनि त्यसै गर्छु ।

हरि : अहो ! कुरा गर्दा गर्दै विद्यालय पुगिएको रहेछ । समय बितेको थाहै भएन ।

राम : लौ त हरि धन्यवाद !

हरि : लौ त धन्यवाद !

शिक्षण निर्देशन :

बिभिन्न घरायसी हातहतियारहरूको कक्षामा प्रदर्शन गर्ने र तिनीहरूबाट आउन सक्ने जोखिमको बारेमा र ती जोखिमबाट बच्ने उपायहरूका बारेमा चित्रवाट प्रदर्शन गर्ने ।

क्रियाकलाप :

१. चित्र हेर, चिन र भन ।



२. तिम्रो घरमा बिजुलीबत्ती छ कि छैन ?

३. के तिम्री बिजुलीबत्ती वाल्छौ ?

४. बिद्युतको नाङ्गो तार छुँदा के हुन्छ ?

५. करेन्ट लाग्नबाट बच्न के-के गर्नु पर्ला ?

६. खाली ठाउ भर :

(क) भिजेको हातले वाल्नु हुदैन । (विजुली/दियो)

(ख) करेन्ट लाग्दा पनि जान सक्छ । (ज्यान/ध्यान)

(ग) घरमा बिजुलीको नाङ्गो छोड्नु हुदैन । (बार/तार)

(घ) साना साना नानीहरुले चलाउनु हुदैन । (कुचो/स्वीच)

पाठ - २

हावाहुरी



पढ :

हाम्रो चारैतिर हावा छ । हावालाई हामी देख्न सक्दैनौं । रुखका पात हल्लिएको देख्छौं । जीउमा चिसो लागेको थाहा पाउँदा हावा चलेको थाहा पाउँछौं । कहिले काही जोडसंग हावाहुरी पनि चल्छ । खासगरी चैत, बैसाखदेखि जेठसम्म हावाहुरी चल्छ । यसले धुलो माटो, कागजपत्र, पात पतिङ्गरहरू, घरका जस्तापाता समेत उडाएर लैजान्छ । हावाहुरी डरलाग्दो हुन्छ । ठूलो हावाहुरीमा परे मानिसको ज्यान पनि जान सक्छ । चट्चाड शक्तिशाली हुन्छ । यो अग्लो घर र रुखहरूमा परेको देखिन्छ । यसले पनि मानिस तथा जीवजनावरहरूको ज्यान लिन सक्छ ।

हावाहुरी र चट्चाडबाट बच्न हामीहरूले हुरी चलेको समय घरबाट बाहिर निस्कनु हुँदैन । हावा हुरी शान्त भएपछि मात्रै विद्यालयबाट घर फर्किनु पर्छ । बाटोमा हिड्दा हुरीबतास चले नजिक घर छ भने घरमा बस्नु उचित

हुन्छ । ओढार छ भने ओत लागेर बच्न सकिन्छ । हामीले यसबाट बच्न होशियार रहनु पर्छ ।

शिक्षण निर्देशन :

घरबाट विद्यालय आउँदा जाँदा कसरी आउँछौ ? हावाहुरी आएको दिन के गर्छौ ? सडक बाटो भएर आउदा कसरी आउँछौ ? आदि जस्ता प्रश्नहरूको बारेमा छलफल गर्ने ।

क्रियाकलाप :

१. माथि पाठमा दिइएको चित्र हेर, चिन र भन ।
 २. तिमिले कहिल्यै हुरी चलेको देखेका छौ ?
 ३. तिमिले हावा चलेको कसरी थाहा पाउँछौ ? लेख ।
 ४. चट्चाड कस्तो ठाउँमा पर्ने सम्भावना हुन्छ ?
 ५. हावाहुरी आउँदा बच्न अपनाइने कुनै तीनओटा उपाय लेख ।
६. ठीक भए र बेठीक भए चिन्ह लगाऊ ।
- (क) हुरी बतास चलेको समयमा घर बाहिर जानु राम्रो हो ।
- (ख) चट्चाडको ठूलो आवाज आउँछ ।
- (ग) बाटोमा हिड्दा हावाहुरी चले ओत लाग्नु पर्छ ।

(घ) हावालाई हामी देख्न सक्छौं ।

७. मिल्दो शब्द छानी खाली ठाउँ भर ।

(क) बढी हावाहुरीमहिनामा चल्छ । (चैत/कार्तिक)

(ख) चट्याङ मा पर्छ । (रुख/जमिन)

(ग) चट्याङ हुन्छ । (शक्तिशाली/कमजोर)

(घ) हावा चलेको अनुभव बाट थाहा पाउँछौं । (तातो/चिसो)