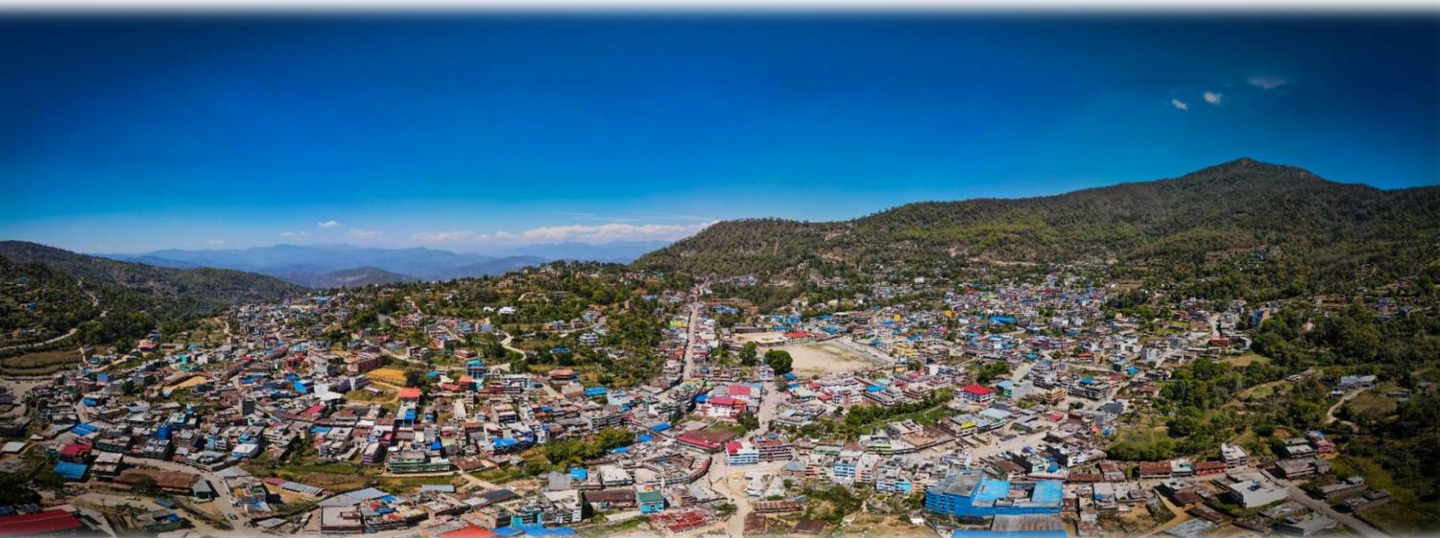
हाम्रो रेसुङ्गा

स्थानीय पाठ्यपुस्तक

कक्षा-१



प्रकाशक

रेसुङ्गा नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय,

तम्घास, गुल्मी

विषयसूची

एकाइ-एकः हाम्रो रेसुङ्गा १

पाठ-१ः हाम्रो रेसुङ्गा नगरपालिका १

पाठ-२ः इन्दिराको टोल ३

पाठ-३ः रमेशको गाउँ र खोलानालाहरू ५

पाठ-४ः हाम्रो रेसुङ्गा ७

एकाइ-२ः हाम्रो संस्कार र संस्कृति ९

पाठ-१ः हाम्रो गाउँटोलका जातजाति ९

पाठ-२ः हाम्रा भाषा, संस्कृति र पहिरन ११

पाठ-३ः हाम्रा खानाका परिकारहरू १५

पाठ-४ः हाम्रा लोकबाजा १८

पाठ-५ः स्थानीय लोकगीतहरू २०

एकाइ-तीनः नैतिक शिक्षा, शिष्टाचार र स्वावलम्बन २२

पाठः १ः हामी साथी २२

पाठ–२ः आदरसम्मान २६

पाठ-३ः सहयोग २९

पाठ-४ः म आफै गर्छु ३१

एकाइ-चारः हाम्रा स्थानीय पेसाव्यवसाय, पर्यटन र आर्थिक क्रियाकलापहरू ३३

पाठ-१ः स्थानीय पेसाव्यवसाय ३३

पाठ-२ः हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरू ३८

पाठ-३ः हाम्रो बजार ४२

एकाई-५ असल भोजन, स्वास्थ्य र खेलकूद ४७

पाठ-१ः शरीरका अंगहरूको सरसफाइ ४७

पाठ-२ः सरसफाइका सामग्रीहरू ५०

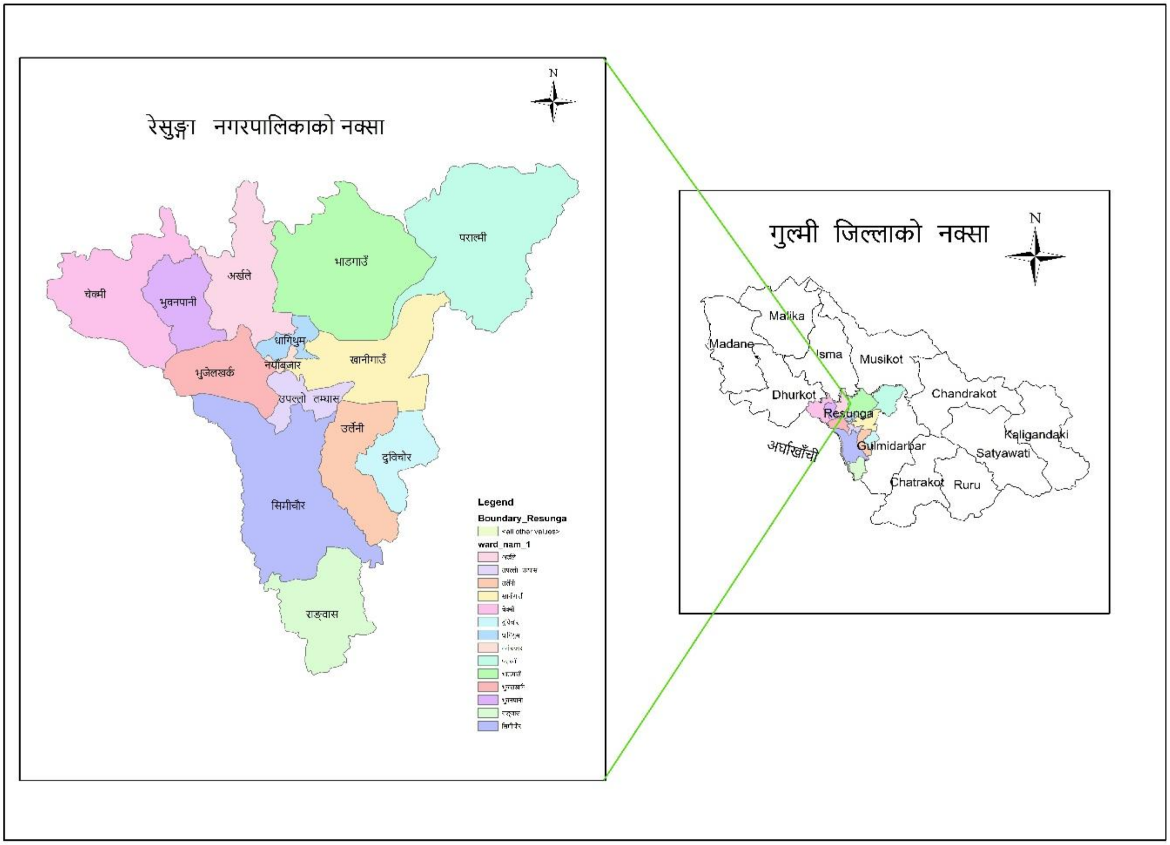
पाठ-३ः सेरोफेरोको सरसफाइ ५३

पाठ-४ः स्थानीय खेलहरू ५६

एकाइ-एकः हाम्रो रेसुङ्गा

पाठ-१

हाम्रो रेसुङ्गा नगरपालिका



हाम्रो नगरपालिकाको नाम रेसुङ्गा नगरपालिका हो। गुल्मी जिल्लाको सदरमुकाम तम्घास पनि रेसुङ्गा नगरपालिकामा पर्छ। यस नगरपालिकामा १४ वटाहरू रहेका छन्। सबै वडाहरूमा वडा कार्यालयहरू रहेका छन्। नगरपालिकाको कार्यालय वडा नम्बर ९ को चारीखोलामा पर्छ। हाम्रो नगरपालिका धेरै सुन्दर छ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द राख्नुहोस् -

क)हाम्रो नगरपालिकाको नाम................हो। (रेसुङ्गा,तम्घास,चिदीचौर)

ख)अर्खले वडा नं.....................मा पर्छ।(३,४,५)

ग) भुवनपानी वडा नं...........................हो। (१०,५,८)

घ)रेसुङ्गा नगरपालिकामा.......वडाहरू रहेका छन् (चौध,पन्ध्र,बाह्र)

२. जोडा मिलाउनुहोस् -

वडा नं ६	परालमी
वडा नं ३	धागिथुम
वडा नं २	भाडगाउँ
वडा नं १४	चेक्मी

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क)तपाईंको घर कुन वडामा पर्छ ?

ख)तपाईंको विद्यालय कुन वडामा पर्छ ?

ग) तपाईंका छिमेकी वडाहरू कुनकुन हुन् ?

घ) उर्लेनी कति नम्बर वडामा पर्छ ?

शिक्षकलाई निर्देशन-

रेसुङ्गा नगरपालिकाको नक्सा देखाई वडा नम्बर र तिनका नामहरू प्रष्ट पारिदिनुहोस्।

पाठ-२

इन्दिराको टोल

इन्दिरा थापा प्राथमिक विद्यालयको कक्षा एकमा पढ्छिन्। उनको घर रेसुङ्गा नगरपालिका-१० सिमिचौरमा पर्छ। इन्दिराको मावली घर राङबास हो। राङवास सिमिचौरको छिमेकी वडा हो। सिमिचौरमा थालेमाले, फलामे, आमडाँडा, चेतेनेटा, नाच्नेडाँडा, अर्खले, भाल्दी जस्ता धेरै टोलहरू छन्। इन्दिराको साथी दिनेश थालेमालेमा बस्छन्।

सिमिचौर

इन्दिराको विद्यालयनजिकै एउटा माध्यमिक विद्यालय पनि छ। कक्षा ६ मा पुगेपछि उनको त्यही विद्यालयमा पढ्ने इच्छा छ। उनको टोलमा स्वास्थ्य चौकी पनि छ। बिरामी हुँदा उपचार गर्न त्यही स्वास्थ्य चौकीमा जानुपर्छ। सानासाना बच्चालाई खोप लगाउन स्वास्थ्य चौकीमा लगिन्छ। स्वास्थ्य चौकीबाट प्राथमिक उपचार र केही औषधीहरू उपलब्ध हुन्छन्। यहाँका स्वास्थ्यकर्मी र स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले सधै सेवा दिन्छन्।

यहाँका टोलटोलमा सानासाना पसलहरू छन्। मानिसहरू ती पसलमा किनमेल गर्छन्। धेरै सामान किन्नु परेमा तम्घास बजारमा जान्छन्। तम्घास जानको लागि मोटर बाटो छ। यो मोटर बाटो यहाँको मुख्य सडक हो। अर्को सडक राङबास हुँदै खर्ज्याङ जान्छ। इन्दिराको घरभन्दा पर भगवती देवीको मन्दिर छ। उनी बाआमासँग मन्दिर जान्छिन्। त्यहाँ उनले पूजा गर्छिन् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क)इन्दिराले.................विद्यालयमा पढ्छिन्।

(प्राथमिक, निम्न माध्यमिक, माध्यमिक)

ख)इन्दिराको मावलीघर..............हो।(थालेमाले, राङ्वास, भाल्दी)

ग) सानासाना बच्चालाई स्वास्थ्यचौकीमा......लगाइन्छ।(खोप, टोप, जुता)

घ) धेरै सामान किन्नु परेमा.......बजार जानुपर्छ।(राङ्बास,सिमिचौर, तम्घास)

२. ठीक भए (✓) र बेठीक भए (x) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क)इन्दिराको घर सिमिचौरमा पर्छ। ☐

ख)इन्दिराको साथी दिनेश आमडाँडामा बस्छन्। ☐

ग) इन्दिराको घरभन्दा पर शिवमन्दिर छ। ☐

घ) सिमिचौरबाट तम्घास जान मोटरबाटो छ। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) दिनेश कुन टोलमा बस्छन् ?

ख) इन्दिराले कुन विद्यालयमा पढ्छिन् ?

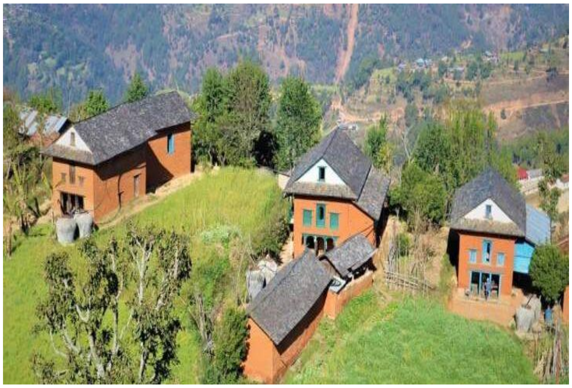
ग) तपाईंको टोलका स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको नाम के हो ?

घ) इन्दिराले कुन मन्दिरमा पूजा गर्न जान्छिन् ?

शिक्षकलाई निर्देशन-*विद्यार्थीलाई छिमेकी विद्यालय, छिमेकका मठमन्दिर, स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको नाम बताउन सक्षम बनाउनुहोस् ।*

पाठ-३

रमेशको गाउँ र खोलानालाहरू



हाम्रो नगरपालिकाको नाम रेसुङ्गा नगरपालिका हो। हाम्रो नगरपालिकामा चौध वडाहरू छन्। रेसुङ्गा नगरपालिकाको नाम रेसुङ्गा तपोभूमिको नामबाट राखिएको हो।

रमेश खत्री भाडगाउँमा बस्छन्। भाडगाउँ रेसुङ्गा नगरपालिका-३ मा पर्छ। यहाँ सुन्तला फल्छन्। रमेशका बा सुन्तलाखेती गर्नुहुन्छ। रमेश स्थानीय विद्यालयमा पढ्छन्। अनिश, रीता र सानुमाया उनका मिल्ने साथीहरू हुन्। अनिश उपल्लो भाडगाउँमा बस्छन्। रीताको घर पँदेलपोखरामा छ। सानुमाया गाउँकाधारा टोलमा बस्छिन्। रमेशका कक्षाशिक्षक उपेन्द्र कुँवर बेंहोरेमा बस्नुहुन्छ।

रमेश खत्रीको मामाघर तम्घासको धागीथुममा हो। धागीथुम रेसुङ्गा नगरपालिका-२ मा पर्छ। उनी मामाघर जान खुसी हुन्छन् । उनको घरबाट मामाघर तम्घास जाने मोटरबाटो छ। यो मोटरबाटोले गर्दा आवतजावत सजिलो भएको छ।

रमेशको घरमा च्वाङ् खोलाको पानी आउँछ। रोल खोला र च्वाङ् खोला मिलेर मझेङ् खोला बन्छ। मझेङ् खोलाको पानी लिफ्टिङ् गरेर नगरपालिकाभर पुऱ्याइँदैछ। भाडगाउँ र बेंहोरेको बीचमा लब्दी खोला छ। अहिले त्यहाँ पानी उद्योग खुलेको छ। रमेशको घरबाट तल छल्दी खोला कलकल बगेको देखिन्छ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) रमेशका बा.............खेती गर्नुहुन्छ। (कागती,तरकारी ,सुन्तला)

ख) अनिश................मा बस्छन्। (उपल्लो भाडगाउँ, बेंहोरे, अर्खले)

ग) ....मा पानी उद्योग खुलेको छ। (छल्दी, लब्दी, रैंदी)

घ) रमेशको घरमा............खोलाको पानी आउँछ। (च्वाङ्, लब्दी, मझेङ्)

२. ठीक भए (✓) र बेठीक भए (X) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क) रमेश खत्री भाडगाउँमा बस्छन्। ☐

ख) रीता गाउँकाधारा टोलमा बस्छिन्। ☐

ग) रोल खोला र च्वाङ् खोला मिलेर मझेङ् खोला बन्छ। ☐

घ) भाडगाउँ र बेंहोरेको बीचमा छल्दी खोला छ। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) भाडगाउँमा के फल्छ ?

ख) रमेशका कक्षाशिक्षकको नाम के हो ?

ग) रमेशको घरबाट तल देखिने खोला कुन हो ?

घ) कुन खोलाबाट पानी लिफ्टिङ् गरिँदै छ ?

शिक्षकलाई निर्देशन- *आफ्नो गाउँटोलमा भएका खोला तथा नदीनालाको भ्रमण गराई नाम टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।*

पाठ-४

हाम्रो रेसुङ्गा

सानासाना नानी हामी रेसुङ्गा हो घर
अक्षर चिन्न हामी पढ्छौं स्कुलकै भर।

हामी आज सानासाना पाए राम्रो ज्ञान
भविष्यमा असल बन्छौं यही कुरा मान।

अर्जुन र रेसुङ्गा हुन् हाम्रा ठूला शान
मकै, कोदो, गहुँ, जौं, फापर अनि धान।

स्कुल छन् राम्राराम्रा स्वास्थ्य चौकी पनि
बाटाघाटा, मठ मन्दिर, पंधेरा र पानी।

गर्जुरा र उनायचौर प्राकृतिक सम्पत्ति
विमानस्थल रेसुङ्गा छ, भगवती माथि।

रेसुङ्गामा कुहिरो लाग्दा, अर्जुन हाँसेको
सिरथुम हाँस्दै गर्दा , मृगले नाचेको।

रेसुङ्गा

अर्जुन भगवती

अर्जुन डाँडा

रेसुङ्गा विमानस्थल

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क)सानासाना नानी हामी....................हो घर।

ख)हामी आज सानासाना पाए.......................।

ग) ....हुन् हाम्रा ठूला शान।

घ)स्कुल छन्.................स्वास्थ्य चौकी पनि।

२. ठीक भए (✓)चिन्ह र बेठीक भए (x)चिन्ह लगाउनुहोस्-

क)अर्जुन र रेसुङ्गा हाम्रा शान हुन्। ☐

ख)राम्रो ज्ञान पाए भविष्यमा असल बनिन्छ। ☐

ग) हाम्रा स्कुलहरू राम्रा छैनन्। ☐

घ) उनायचौर हाम्रो प्राकृतिक सम्पत्ति होइन। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क)हाम्रो नगरपालिकाको नाम के हो ?

ख)हाम्रा शान के के हुन् ?

ग) हाम्रा स्कुलहरू कस्ता छन् ?

घ)रेसुङ्गामा कुहिरो लाग्दा अर्जुन के गर्छ ?

शिक्षकलाई निर्देशन *-माथिको कविता सस्वर वाचन गराउँदै रेसुङ्गाको सामान्य जानकारी गराउनुहोस्।*

एकाइ-२ः हाम्रो संस्कार र संस्कृति

पाठ-१

हाम्रो गाउँटोलका जातजाति

नेवारी भेषभूषा

मगर भेषभूषा

मेरो नाम सुमन बस्नेत हो। म तम्घासमा बस्छु। मैले स्थानीय विद्यालयको कक्षा १ मा पढ्छु। मेरो कक्षाशिक्षकको नाम दीपक विश्वकर्मा हो। मेरा प्रधानाध्यापकको नाम शेखर गुरुङ हो। मेरो कक्षामा राधा काउछा, गीता शर्मा र मोहन श्रेष्ठ नामका गुरुहरूले पढाउनु हुन्छ।

गुरुङ भेषभूषा

रजी उल्लाह, सुरज परियार, शिव उपाध्याय र म ज्यादै मिल्ने साथी हौं। कक्षामा हामी एउटै बेन्चमा मिलेर बस्छौं। रजी उल्लाह त मेरा छिमेकी पनि हुन्। सुरज परियारको घर पनि हाम्रै टोलमा पर्छ। गीता शर्मा मिसको घर हामी विद्यालय जाने बाटोमा पर्छ। हामी सँगै विद्यालय जाने आउने गर्छौं ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क) शिक्षक दीपक..................थरका हुनुहुन्छ। (थापा, विश्वकर्मा, घर्ती)

ख) मोहन गुरु..................थरका हुनुहुन्छ। (श्रेष्ठ, नेपाली, गौतम)

ग) सुमन बस्नेत..................मा बस्नुहुन्छ। (तम्घास, अर्खले, सेउघा)

घ) मेरा प्रधानाध्यापकको नाम....हो । (रीता राना, शेखर गुरुङ, मीना सारू)

२. ठीक भए (✓) चिन्ह र बेठीक भए (x) चिन्ह लगाउनुहोस्-

क) रजी उल्लाह ब्राह्मण जातको विद्यार्थी हो। ☐

ख) दीपक सरको थर विश्वकर्मा हो। ☐

ग) शिव उपाध्यायको जात ब्राह्मण हो। ☐

घ) म सुमन बस्नेत मुसलमान हुँ। ☐

३. जोडा मिलाउनुहोस्-

सुमन	मुसलमान
गीता शर्मा	बस्नेत
मेरा कक्षाशिक्षक	मिस
रजि उल्लाह	दीपक विश्वकर्मा

४.तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) तपाईंको प्रधानाध्यापकको नाम लेख्नुहोस्।

ख) तपाईंको कक्षाशिक्षकको नाम लेख्नुहोस्।

ग) तपाईंको कक्षामा कुन कुन थरका विद्यार्थीहरूले पढ्नुहुन्छ ?

शिक्षकलाई निर्देशन- *गाउँटोलमा बस्ने जातजातिको चित्र, पोष्टरका माध्यमले जातजातिको बारेमा प्रष्ट पार्नुहोस्।*

पाठ-२

हाम्रा भाषा, संस्कृति र पहिरन

मेरो नाम रमेश बुढाथोकी हो। मेरो घर तम्घासको खानीगाउँमा पर्छ। हामी घरमा मगर भाषा बोल्छौं। हाम्रा कार्यक्रमहरूमा हामीले भोटो, कछाड, घलेक, पटुका र टोपी लगाउँछौं । आमा र दिदीले गुन्युचोली र घलेक लगाउनु हुन्छ। कण्ठे माला नौगेडी, फुली, मुन्द्री, बुलाकी, कल्ली र बाला लगाउनु हुन्छ।

मेरो साथी राजु बस्नेतको घर पनि छिमेकमा छ। उनी नेपाली भाषा बोल्छन्। उनका बाले घरमा भोटो र धोती लगाउनु हुन्छ। बजार जाँदा दौरा, सुरवाल र ढाकाको टोपी लगाउनु हुन्छ। म दशैंमा घर बाआमाको हातको टीका लगाउँछु। तीजमा राजु र म सँगै नाच्छौं। तिहारमा देउसी भैलो खेलेर रमाउँछौं ।

हाम्रो छिमेकमा मुसलमान समुदायको टोल छ। यो टोलमा अकबाल खान बस्छन्। उनी घरमा उर्दू भाषा बोल्छन्। मस्जिदमा गएर अल्लाहको प्रार्थना गर्छन्। पुरुषले कुर्ता पाइजामा र गोलो टोपी लगाउँछन्। महिलाहरू कुर्ता-सलवार, घाघर, चोली र बुर्का लगाउँछन्।

सीता श्रेष्ठ मेरी असल छिमेकी हुन्। उनले घरमा नेवारी भाषा बोल्छिन्। नेवारी पोसाक र गहना लगाउँछिन्। उनीहरू भीमसेन पूजा र म्ह पूजा गर्छन्। लाखेजात्रा र गाईजात्रा निकाली नाचगान गर्छन्। हाम्रो गाउँटोलमा फरकफरक भाषा, संस्कृतिका मानिसहरू भए पनि सबै मिलेर बसेका छौं।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क)रमेश बुढाथोकीको घर.........मा पर्छ। (खानीगाउँ, उर्लेनी, अर्खले)

ख)राजु बस्नेत.............. भाषा बोल्नुहुन्छ। (नेपाली, नेवारी , मगर)

ग) मुसलमानहरू................को प्रार्थना गर्छन्। (कृष्ण, देवी, अल्लाह)

घ) सीता श्रेष्ठ घरमा.............भाषा बोल्नु हुन्छ। (नेवारी, मगर, गुरुङ)

२. ठीक भए (✓) र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क)रमेश बुढाथोकीको घर गौंडाकोटमा पर्छ। ☐

ख)सीता श्रेष्ठले घरमा अंग्रेजी भाषा बोल्नुहुन्छ। ☐

ग) मुसलमानहरू मस्जिदमा अल्लाहको प्रार्थना गर्छन् । ☐

घ) राजु बस्नेतले नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ। ☐

३. जोडा मिलाउनुहोस्-

अकबाल खान	नेपाली
राजु बस्नेत	उर्दू
रमेश बुढाथोकी	नेवारी
सीता श्रेष्ठ	मगर

४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क)तपाईंको टोलमा कुनकुन भाषा बोलिन्छन् ?

ख)रमेश बुढाथोकीले घरमा कुन भाषा बोल्नुहुन्छ ?

ग) मुसलमान जातिको प्रार्थनास्थललाई के भनिन्छ ?

शिक्षकलाई निर्देशन-

कक्षामा मातृभाषा बोल्ने समूह बनाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो मातृभाषामा कुरा गर्न लगाई अरूलाई सुन्न र बोल्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

पाठ-३

हाम्रा खानाका परिकारहरू

सेलरोटी

पोषिलो खाजा

सिस्नो र आटो

मेरो नाम रोशन बुढाथोकी हो। मेरो घर दुबिचौरमा पर्छ। हामीले घरमा मकैको आटो मोहीसित खान्छौं। दिउँसको खाजा कोदो र फापरको रोटी खान्छौं। साँझको खाना कोदाको ढिंडो खाने गर्छौं। कर्कलाको तितौरा पार्छौं। बाँको र मूलाको सिन्की बनाएर खान्छौं।

तोरीको सुकासाग कति मीठो हुन्छ! झिलङ्गी र सोस्ताको दाल ज्यादै चोपिलो हुन्छ। बाइमेडाको चटनी खान्छौं। हाम्रा चाडपर्वमा सेलरोटी, ढकने, कुराउनी जस्ता मीठा खानेकुरा खान्छौं। माघे संक्रान्तिमा आमाले खित्रो पकाउनु हुन्छ। तरुल, गिठा, भ्याकुर जस्ता कन्दमूल उसिनेर खान्छौं। हामी सबै घरपरिबार, छरछिमेक भएर मीठामीठा परिकारहरू खाएर चाडपर्व मनाउँछौं।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क)रोशनको घर................मा पर्छ। (दुबिचौर,सिमिचौर,तम्घास)

ख)हामीले घरमा मकैको आटो.......सित खान्छौं।(काउली, पकौडा, मोही)

ग) साँझको खाना कोदोको...................खान्छौं। (दाल, भात, ढिंडो)

घ) माघे संक्रान्तिमा आमाले..............पकाउनु हुन्छ।(भात, दाल, खित्रो)

२. ठीक भए (✓) र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क)रोशन बुढाथोकीको घर दुबिचौरमा पर्छ। ☐

ख)दिउसको खाजा कोदो र फापरको रोटी खान्छौं। ☐

ग) आमाले वैशाखमा खित्रो पकाउनु हुन्छ। ☐

घ) हामीले दशैंमा कन्दमूल उसिनेर खान्छौं। ☐

३. जोडा मिलाउनुहोस् -

रोटी	सिन्की
मूला	तरुल
बाइमेडा	कोदो
माघे संक्रान्ति	चटनी

४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क)हामीले केको सिन्की खान्छौं ?

ख)हामीले घरमा केको आटो खान्छौं ?

ग) हामीले केको चटनी खान्छौं ?

घ) हामीले खित्रो कहिले खाने गर्छौं ?

शिक्षण निर्देशन-

स्थानीय खानाका परिकारहरू भएको श्रव्यदृश्य सामग्री प्रयोग गरी खानाको महत्त्वसमेत प्रष्ट पार्नुहोस्।

पाठ-४

हाम्रा लोकबाजा

पञ्चै बाजा

मादल

सारङ्गी

लोकजीवनमा परम्परादेखि बजाउँदै आएका बाजाहरूलाई लोकबाजा भनिन्छ। यहाँ बजाइने लोकबाजाहरू पञ्चै बाजा, मादल, सारङ्गी, बाँसुरी, मुर्चुङ्गा, एकतारे, खैजडी, मजुरा आदि हुन्। पञ्चै बाजामा ट्याम्को, सहनाई, ढोलक, दमाहा र झ्याली पर्छन्। यहाँ लोकबाजा सहनाईको परिचय दिइएको छ।

सहनाई

सहनाई बाजासमूहको एउटा महत्त्वपूर्ण सुर बाजा हो। यसले मीठो धुन दिन्छ। यो आकारमा सानो हुन्छ। यसलाई मुखले फुकेर बजाइन्छ। यो सुरिलो ढुंग्रा आकारको केही बाङ्गो हुन्छ। फुक्नेतिर मसिनो र आवाज निस्किनेतिर मोटो गोलो हुन्छ । यसले विभिन्न स्वर र गीतमा सुर दिन्छ ।

सहनाई

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क)परम्परादेखि स्थानीय तहमा बजाउँदै आएका..........बाजा हुन्। (लोक, आधुनिक, पौराणिक)

ख)पञ्चै बाजामा................ वटा बाजाहरू बजाइन्छन्। (चार, पाँच, छ)

ग) सहनाई ....बाजा हो। (सुर, ताल, नवीन)

घ) सहनाई.............बजाइन्छ। (हातले पिटेर, मुखले फुकेर,खुट्टाले छोएर)

२. ठीक भए (✓) र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क) मादल पञ्चै बाजा मध्येको एक हो। ☐

ख) सहनाई लोकबाजा हो। ☐

ग) सहनाई मुखले फुकेर बजाइन्छ। ☐

घ) सहनाई एकनासको मोटो हुन्छ। ☐

३. जोडा मिलाउनुहोस् -

पञ्चै बाजा	परम्परादेखि चलेका बाजा
लोकबाजा	सुरबाजा
सहनाई	सहनाई
मुखले फुकेर बजाइने	पाँचवटा बाजा

४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क) परम्परादेखि स्थानीय रूपमा बज्दै आएका बाजालाई के भनिन्छ ?

ख) पञ्चै बाजामा कुनकुन बाजा पर्छन् ?

ग) सहनाई कस्तो बाजा हो ?

घ) सहनाईले केमा सुर दिन्छ ?

शिक्षकलाई निर्देशन-कक्षामा स्थानीय बाजा प्रदर्शन गरी नामसहित परिचय गराउनुहोस्।

पाठ-५

स्थानीय लोकगीतहरू

"प्याउली पलायो रेसुङ्गाको डाँडैले फेरि बोलायो........

मौखिक रूपमा लोकजीवनमा प्रचलित गीतहरू नै लोकगीत हुन्। लोकगीतमा स्थानीय भाका हुन्छ। स्थानीय विषयवस्तु हुन्छन्। यहाँका सुख-दुःख, विरह व्यथाहरू हुन्छन्। लोकगीत मीठा र रसिला हुन्छन्।

लोकगीत सुनिरहूँ जस्ता हुन्छन्। लोकगीत संस्कार, पर्व, प्रार्थना आदि प्रकारका हुन्छन्। जिउँती (रत्यौली) संस्कारको लोकगीत हो। तीज, भैलो पर्वका लोकगीत हुन्। भजन प्रार्थनाको लोकगीत हो। यहाँ प्रचलित लोकगीतहरू झ्याउरे, असारे वाली, तीजगीत, भैलो, भजन, फागु आदि हुन् ।

वाली

असारै मासको दबदबे हिलो छि मलाई घिन लायो। [२]
पातली नानीलाई फरिया किन्दा छ बीस रिन लायो। [२]

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क) लोकगीतमा स्थानीय....................हुन्छ। (भाका, वेष, पोसाक)

ख) लोकगीत मीठा र.....................हुन्छन्। (तीता, तीखा, रसिला)

ग) वाली गीत...............................गीत हो। (असारे, भदौरे, माघे)

घ) तीजगीत....................हो। (लोकगीत, आधुनिक गीत, बालगीत)

२. ठीक भए (✓) र बेठीक भए (✗) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क) भैलो असारे गीत हो। ☐

ख) वाली असारे गीत हो। ☐

ग) लोकगीत स्थानीय भाकामा गाइन्छ। ☐

घ) तीजगीत पर्वगीत हो। ☐

३. जोडा मिलाउनुहोस्-

महिला	वाली
असारे	तीजगीत
झ्याउरे	पर्वगीत
भैलो	लोकगीत

४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क) लोकगीत कस्ता हुन्छन् ?

ख) तीजमा गाइने गीतलाई के भनिन्छ ?

ग) भैलो कस्तो लोकगीत हो ?

शिक्षण निर्देशन -

लोकगीतका नमूना प्रस्तुत गरी विद्यार्थीहरूलाई अभ्यास गराउनुहोस्।

एकाइ-तीनः नैतिक शिक्षा, शिष्टाचार, स्वावलम्बन

पाठः १

हामी साथी

साथी साथी मिलेर

स्कुल जान्छौं हिडेर।

स्कुल जाँदै गरेको

गुरुआमा भेटेर

नमस्कार गर्दछौं।

गुरुआमालाई नमस्ते गरेको

हामीसँगै बसेर

मिलीजुली पढ्दछौं।

पढ्दै गरेको

आपसमा मिलेर

खाजा खान्छौं रमेर।

खाजा खाँदै

खेल्छौं हामी मिलेर

बस्छौं पालो कुरेर ।

पालोकुर्दै

अभ्यास

१. मिल्ने शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

(मिलेर, हिंडेर, पालो, नमस्कार)

क)हामी स्कुल........................जान्छौं।

ख)हामी................................खेल्छौं।

ग) हामी गुरु/गुरुआमालाई................गर्छौं।

घ) हामी.................................कुरेर बस्छौं।

२. चित्र हेरेर जोडा मिलाउनुहोस्-

नमस्कार	
मिलिजुली पढ्छौं	
पालो कुर्छौं	
खाजा खान्छौं	

चित्र हेरेर ती काम ठीक (✓) वा बेठीक (×) के हुन् चिन्ह लगाउनुहोस्-

खाजा खाँदै गरेको

पढ्दै गरेको

पालो कुर्दै गरेको

गुरुआमालाई नमस्कार गर्दै गरेको

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क)तपाईं स्कुल कसरी जानुहुन्छ ?

ख)तपाईं गुरुआमालाई भेटेर के गर्नुहुन्छ ?

ग) तपाईं कसरी बसेर पढ्नुहुन्छ ?

घ) तपाईं आपसमा मिलेर के गर्नुहुन्छ ?

शिक्षकलाई निर्देशन-

श्रव्यदृश्य सामग्रीको प्रयोग गरी साथीसाथीबीच मिलेर काम गर्नुपर्छ भन्ने धारणा प्रष्ट पार्नुहोस्।

पाठ-२

आदरसम्मान

सबिनाको परिवारमा हजुरबा र हजुरआमा हुनुहुन्छ। उनका बाआमा हुनुहुन्छ। उनका एउटा भाइ छन्। उनको नाम सबल हो। सबिना ज्ञानी र असल छन्। सबल पनि ज्ञानी र असल छन्।

दुबै दिदीभाइ एकआपसमा खुबै मिल्छन्। कहिल्यै झगडा गर्दैनन्। घरको काममा बाआमालाई सघाउँछन्। अशक्तलाई आफूसक्दो मद्दत गर्छन्। उनीहरू सबैसँग नम्र व्यवहार गर्छन् र मिठो बोली बोल्छन्।

अभ्यास

१. मिल्ने शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

(सहयोग, माया, आदर, मिठो)

क)हामीले आफूभन्दा ठूलालाई.............गर्नुपर्छ ।

ख)हामीले आफूभन्दा सानालाई.............गर्नुपर्छ ।

ग) हामीले अशक्तहरूलाई.....................गर्नुपर्छ ।

घ) हामी सबैसँग...........................बोल्नुपर्छ ।

२. ठीक भए (✓) बेठीक भए(x)चिह्न लगाउनुहोस् -

क)म हजुरबालाई आदरसम्मान गर्छु । ☐

ख)हजुरआमालाई आदरसम्मान गर्नु पर्दैन। ☐

ग)भाइलाई माया गर्नुपर्छ । ☐

घ)बाआमाले भनेको मान्नु पर्दैन । ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क)तपाईंको परिवारमा कोको हुनुहुन्छ ?

ख)तपाईंले बाआमालाई कुन-कुन काममा सहयोग गर्नुहुन्छ ?

ग)हामीले कसकसलाई आदरसम्मान गर्नुपर्छ ?

शिक्षकलाई निर्देशन-

- पाठमा भएका चित्रहरू विद्यार्थीहरूलाई हेर्न लगाउनुहोस्। ती चित्रमा भएका क्रियाकलापबारे विद्यार्थीहरूबीच छलफल गराउनुहोस्। आफूले सहजीकरण गर्नुहोस्। अभिनयात्मक ढङ्गबाट हजुरबा, आमा, बाआमा आदि बनेर क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
- तलको विषयवस्तुमा आधारित भई सन्देशमूलक खेल खेलाउनुहोस् :

विद्यार्थीहरूलाई गोलो घेरामा बस्न/उभिन लगाएर एउटा बल/बेलुनमा 'प्रेम' शब्द लेखेर मुसुक्क मुस्कुराउँदै पास गर्न लगाउने । जुन साथीबाट प्रेम' लेखिएको बल पास गरिन्छ। त्यहींसम्म बल/बेलुन आउन दिने । आफूले अरूलाई जे कुरा बाँडिन्छ। त्यो कुरा आफूसँगै घुमेर आइपुग्छ भन्ने सन्देश प्रभावकारी रूपमा जानकारी गराउने ।

पढौं र बुझौं

गीत:

हजुरबुबा बसीबसी दाम्ला बाट्नुहुन्छ
हजुरआमा खुशी हुँदै बत्ती कात्नुहुन्छ।

रमाउँदै आमा घरको काम गर्नुहुन्छ
स्कुलमा गई बाबा पढाउनु हुन्छ।

घरमा आई खाजा खाई गृहकार्य गर्छु
परिवारलाई आफू सक्दो सहयोग गर्छु।

पाठ-३

सहयोग

सँगसँगै विद्यालय जाँदै गरेको

सँगसँगै पढ्दै गरेको

सजना रेसुङ्गा नगरपालिकाको वडा नं.१मा बस्छिन्।उनको छिमेकमा रमेश,दीपा र प्रबिनाको घर छ।उनीहरू मिलेर बस्छन्।सँगसँगै मिलेर विद्यालय जान्छन्।आफूसँग भएको खाजा बाँडेर खान्छन्।मिलेर चाडपर्व मनाउँछन्।चाडपर्व मनाउँदा चाहिएका सामान एकआपसमा लेनदेन गर्छन्। सजनाको बानी साह्रै राम्रो छ।उनी कक्षाकोठामा साथीलाई सहयोग गर्छिन्। नभएका सामान लिनेदिने गर्छिन्।काम पूरा भएपछि फिर्ता गर्छिन्।जानेका कुरा सबैलाई सिकाउँछिन्।उनको बानी असल छ।यो बानी सबैले रुचाउँछन्।उनलाई सबैले प्रशंसा गर्छन्।साथीहरूले पनि उनको बानी सिकेका छन्।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

(प्रंशसा, असल, छिमेक, बाँडेर)

क)सजनाको......मा रमेश र दीपकको घर छ।

ख)सजना र उनका साथी आफूसँग भएको खाजा.........खान्छन्।

ग) सजनाको बानी.................छ।

घ) सजनालाई सबैले.................गर्छन्।

२. ठीक भए (✓) र बेठीक भए (✗) चिन्ह लगाउनुहोस्-

क) साथीसँगबाट लिएका सामान काम सकिएपछि फिर्ता गर्नुपर्छ । ☐

ख) अरूसँग सहयोग लिने/दिने काम राम्रो होइन। ☐

ग) आफूले जानेका कुरा साथीलाई सिकाउनु हुँदैन। ☐

घ) हामीले साथीलाई सहयोग गर्नुपर्छ। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क)सजनाको घर कुन नगरपालिकामा पर्छ ?

ख)सजनाका साथीहरू कोको हुन् ?

ग) सजनाका साथीहरूले अरूलाई सहयोग गर्छन् कि गर्दैनन् ?

घ) तपाईंका साथीहरू कोको हुन् ? कुनै पाँचजना साथीहरूको नाम बताउनुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

विद्यार्थीहरूमा असल बानीव्यवहार विकास गर्ने खालका थप क्रियाकलाप गराउनुहोस्।

पाठ-४

म आफै गर्छु

म सजल हुँ। म कक्षा एकमा पढ्छु। म विद्यालय आफै जान्छु। म आफ्ना कपडा आफै लगाउँछु। मैले मेरो झोला आफै मिलाउँछु। मैले जुत्तामोजा मिलाएर लगाउँछु। म साथीहरूसँग मिलेर बस्छु।

म घरमा आएर मेरा सामान मिलाएर राख्छु। मलाई सामान मिलाउन आमाले सिकाउनु भएको हो। आमाले दिएको खाजा खान्छु र पढ्न लेख्न थाल्छु। पढेर कापी, किताब र कलम मिलाएर राख्छु। मैले मेरा मोजा आफै धुन्छु। मैले सक्ने काम आफै गर्छु।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

(मिलाएर, विद्यालय, मिलेर, मोजा)

क) सजल..........आफै जान्छन्।

ख) सजलले आफ्ना सामान आफै......राख्छन्।

ग) सजलले आफ्ना.........आफै धुन्छन्।

घ) सजल साथीहरूसँग...........बस्छन्।

२. ठीक भए (✓) र बेठीक भए (×)चिन्ह दिनुहोस्-

क)आफ्नो काम आफै गर्नु राम्रो हो। ☐

ख)घरमा सामान जथाभावी राख्नुपर्छ। ☐

ग)सजलले कापी र किताब मिलाएर राख्दैनन्। ☐

घ)सफा हुने बानी राम्रो हो। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क)तपाईंको नाम के हो ?

ख)तपाईं कति कक्षामा पढ्नुहुन्छ ?

ग)तपाईंले घरमा गर्ने काम लेख्नुहोस् ?

घ)मोजा धुन केके चाहिन्छ ?

शिक्षकलाई निर्देशन

आत्मनिर्भरता सम्बन्धी थप क्रियाकलापहरू गराई विद्यार्थीलाई आत्मनिर्भर बन्न प्रेरित गर्नुहोस्।

सुनौं, बुझौं र गरौं

आफ्नो काम आफै गर्नु राम्रो बानी हो। हामीले बाआमालाई आफूले सकेको काममा सहयोग गर्नुपर्छ। मोजा, धुन साबुन र पानी चाहिन्छ। खाना पकाउन दाउरा, ग्यास र पानी चाहिन्छ। अरूलाई सहयोग गर्ने बानी राम्रो हो। आफ्नो काम आफै गर्नु झनै राम्रो कुरा हो। हरेक सामान आआफ्नो ठाउँमा मिलाएर राख्नुपर्छ। ज्ञानी मान्छेलाई सबैले माया गर्छन्। सरासर विद्यालय जाने र आउने बानीको विकास गर्नुपर्छ।

एकाइ-चारः हाम्रा स्थानीय पेसाव्यवसाय, पर्यटन र आर्थिक क्रियाकलाप

पाठ-१

स्थानीय पेसाव्यवसाय

कृषि

बाख्रापालन

कुखुरापालन

माहुरीपालन

आरन

पठनपाठन

भैंसीपालन

गहुँखेती

मेरो नाम कमल राना हो। म कक्षा १ मा पढ्छु। मेरो घर रेसुङ्गा नगरपालिका वडा नं १० सिमिचौरमा छ। हाम्रो घरमा आमा, बा, दाइ, दिदी र मसहित पाँच जनाको परिवार छ। हाम्रो परिवारको मुख्य पेसा खेतीपाती र पशुपालन हो। आमाबाले खेतबारीमा काम गर्नुहुन्छ ।

विद्यालय बिदाको समयमा दाइदिदीले पनि घरको काममा सघाउनुहुन्छ। हामी सबै मिलेर काम गर्छौं। हाम्रो घरमा २ वटा भैंसी, ५ वटा बाख्रा र केही कुखुराहरू छन्। खेतीपाती गर्ने र पशुपक्षी पाल्ने मानिसलाई किसान भनिन्छ। हाम्रो घरको छेउँमा केरा, बेलौती र नसपातीका बोटहरू छन्। बाले घरमा उत्पादन भएका वस्तुहरू बजारमा लगेर बेच्नुहुन्छ। यस काममा आमाले समेत सघाउनुहुन्छ। हामीले घरमा उत्पादन भएका स्वस्थकर खानेकुराहरू खान्छौं। हामी सुखी र खुसी छौं।

गीत

भनभन साथी हो ! बिउ छर्ने कसरी ?
हेरहेर साथी हो ! सर्रसर्र यसरी।

भनभन साथी हो! धान रोप्ने कसरी ?
हेरहेर साथी हो ! छुपुछुपु यसरी।

भनभन साथी हो ! भैँसी दुहुने कसरी ?
हेरहेर साथी हो ! कार्रकुर्र यसरी।

भनभन साथी हो ! दही मथ्ने कसरी ?
हेरहेर साथी हो, घार्रघुर्र यसरी।

भनभन साथी हो ! झाँतो पिस्ने कसरी ?
हेरहेर साथी हो ! घर्रघर्र यसरी।

भनभन साथी हो ! ढिकी कुट्ने कसरी ?
हेरहेर साथी हो ! ढकढक यसरी।

अभ्यास

१. चित्र हेरेर नाम लेख्नुहोस्-

२. तपाईँको परिवारको बारेमा छोटो चिनारी लेख्नुहोस्-

मेरो नाम..हो। म कक्षा........................मा पढ्छु। मेरा बाको नाम.....................हो। मेरी आमाको नाम..............................हो। मेरो घर रेसुङ्गा नगरपालिका वडा नं ....मा पर्छ।

हाम्रो परिवारमा...जना छौँ। मेरो बाले...काम गर्नुहुन्छ। मेरी आमाले..काम गर्नुहुन्छ। हाम्रो परिवारको मुख्य पेसा...........................र...........................हुन्। घरमा सामानहरू किनबेच गर्ने काम.....................ले गर्नुहुन्छ। हामी सबै मिलेर घरका कामहरू गर्छौं। हामीलाई बाआमाले धेरै कामहरू सिकाउनुहुन्छ। मलाई हाम्रो परिवार राम्रो लाग्छ।

३. जोडा मिलाउनुहोस् -

गाईभैंसी	अण्डा-मासु
कुखुरा	दूध
बाख्रा	फलफूल
केरा	मासु

४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क)कमल रानाको घर कहाँ छ ?

ख)कमलको परिवारमा कति जना हुनुहुन्छ ?

ग) कमलको परिवारको मुख्य पेसा के हो ?

घ) खेतीपाती तथा पशुपालन गर्ने मानिसलाई के भनिन्छ ?

५. दिइएका चित्रहरू चिनेर त्यसको तल नाम लेख्नुहोस्-

पाठ-२

हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरू

रेसुङ्गा यज्ञशाला

अर्जुन भगवती मन्दिर

रेसुङ्गा पार्क

तम्घासस्थान मन्दिर

गोशाला

ट्री-हाउस

विश्वकर्मा मन्दिर

स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटक

रेसुङ्गा नगरमा हेर्न र घुम्नलायक धेरै ठाउँहरू छन्। यहाँ देश विदेशबाट मानिसहरू घुम्न आउँछन्। यसरी घुमफिर गर्न आउने मानिसलाई पर्यटक भनिन्छ। उनीहरू यहाँका प्रसिद्ध ठाउँहरूको अवलोकन गर्छन्। मठमन्दिरहरूको दर्शन गर्छन्। सुन्दर दृश्यहरू देखेर रमाउँछन्। पर्यटकहरू हाम्रा पाहुना हुन्। उनीहरूलाई सम्मान तथा सहयोग गर्नुपर्छ। उनीहरूसँग हाम्रा व्यवहार नम्र र शिष्ट हुनुपर्छ । हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरू सफा राख्नुपर्छ। हाम्रो नगरको "जाऊँ हिँड रेसुङ्गा" अभियानले यहाँको पर्यटनमा थप सहयोग पुगेको छ।

अभ्यास

१. आफ्नो गाउँटोलका घुम्नलायक स्थलहरू कुन-कुन हुन् ? बाआमासँग सोधेर लेख्नुहोस् -

रेसुङ्गा नगरपालिका वडा नं....................
१
२
३
४
५

१. अभिभावकको सहयोग लिई तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क) हाम्रो नगरमा मानिसहरू कहाँबाट घुम्न आउँछन् ?

ख) घुम्न आउने मानिसलाई के भनिन्छ ?

ग) हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरू कस्ता हुनुपर्छ ?

घ) पर्यटनविकासका लागि रेसुङ्गा नगरको अभियान के हो ?

शिक्षकलाई निर्देशन-

- *विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो आफ्नो टोल तथा छरछिमेकमा रहेका हेर्न तथा घुम्नलायक ठाउँहरूको नाम बताउन लगाउनुहोस् ।*
- *स्थानीय विषयवस्तु झल्किने कुनै एक बालगीत र नृत्यको अभ्यास गराउनुहोस् ।*

पढौं र बुझौं

कुन कहाँ पर्छ ? जानी राखौं ।

कुन	**कहाँ**
यज्ञशाला	रेसुङ्गा धाम
अर्जुन भगवती मन्दिर	अर्जुन डाँडा
रेसुङ्गा पार्क	गर्जुरा डाँडा
रेसुङ्गा विमानस्थल	रेसुङ्गा न.पा. वडा नं १०, सिमिचौर
रेसुङ्गा गोशाला	रेसुङ्गा पुण्यभूमि अन्तर्गत चौतारा

पाठ-३

हाम्रो बजार

किराना पसल

तरकारी पसल

औषधी पसल

दूध डेरी

सरला र उनकी आमाबीच भएको संवादः

सरला : आमा ! बाबाले घरमा चाहिने सामान कहाँबाट ल्याउनु हुन्छ ?

आमा : नानु ! केही नजिकैको पसलबाट र धेरै सामानहरू तम्घास बजारबाट ल्याउनुहुन्छ।

सरला : आमा ! सामान किन्ने पैसा कसरी आउँछ ?

आमा : हाम्रो घरमा भएका कुखुरा, बाख्रा, तरकारी, फलफूल, अन्न र दूध बेचेर।

सरला : यी सामान बाले कहाँ लगेर बेच्नुहुन्छ ?

आमा : छोरी ! केही सामानहरू गाउँटोलमै बेच्नुहुन्छ। बाँकी सामान तम्घास बजारमा लगेर बेच्नुहुन्छ।

सरला : आमा ! एकपटक मलाई पनि बजार घुमाउन लैजानुहोस् न !

आमा : हुन्छ नि छोरी जाउँला।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्दो अक्षर भर्नुहोस् -

(घुम्न, बजार, दूध, गाउँटोल)

क)सरलाका बाले सामान तम्घास.............बाट किन्नुहुन्छ।

ख)................बेचेर पैसा आउँछ।

ग) सरलाका बाले केही सामान..................मै बेच्नुहुन्छ।

घ) आमासँग सरला पनि बजार...............जान खोजिन्।

२. तपाईंको नजिक रहेको बजारमा तलका मध्ये कुन-कुन पसलहरू छन् ? पहिचान गरी भएकोमा (√) र नभएकोमा (×) चिन्ह लगाउनुहोस्।

क्र.सं	पसलका प्रकार	छ/ छैन
१.	किराना पसल	
२.	कपडा पसल	
३.	तरकारी पसल	
४.	औषधी पसल	

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क)सामान किन्नका लागि के चाहिन्छ ?

ख)पैसा कसरी प्राप्त हुन्छ ?

ग) सामान किनबेच गर्ने ठाउँलाई के भनिन्छ ?

घ) सरला कहाँ घुम्न जान खोजिन् ?

शिक्षकलाई निर्देशन-

विद्यालयको पायक पर्ने बजारको स्थलगत भ्रमण गराई त्यहाँ पाइने वस्तुहरूको बारेमा जानकारी गराउनुहोस्।

नोट तथा सिक्काहरू चिन्नुहोस् -

पढेर मनन गर्नुहोस्-

१. नोटको जतन गरौं।

२. सामान राम्ररी हेरी मूल्य बुझेर मात्र किन्ने बानी बसालौं।

३. श्रम (काम) को सम्मान गरौं।

४. अनावश्यक तथा फजुल खर्च नगरौं।

५. बचत गर्ने बानी बसालौं।

पाठ-१

शरीरका अंगहरूको सरसफाइ

शरीर सफा भएमा हामीलाई रोग लाग्दैन। शरीरका अंगहरूलाई नुहाइधुवाइ गरी सधै सफा गर्नुपर्छ।

बिहान उठेपछि सफा पानीले आँखा र हातमुख धुनुपर्छ। दिसापिसाब गरेपछि र खाना खानुभन्दा अगाडि साबुनपानीले मिचीमिची हात धुनुपर्छ। कपाल सफा राख्नुपर्छ। कपाल काँइयोले कोरेर मिलाउनुपर्छ। खाना खाइसके पछि नरम बुरुसले दाँत माझ्नुपर्छ। नङ काटनु पर्छ। सुत्नुभन्दा अगाडि हातखुट्टा राम्रोसँग धुनुपर्छ ।

तल दिइएका चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् र सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

फोहोरी बालकको तस्वीर

सफा बालकको तस्वीर

क) तपाईंलाई दुई बालक मध्ये कुन बालक मन पर्छ ?

ख) दुई बालकमा के फरक पाउनुहुन्छ ?

ग) के तपाईलाई आफ्नो शरीर फोहोर भएको मन पर्छ ?

घ) तपाईंले आफ्नो शरीरका कुन-कुन अंगहरू आफै सफा गर्न सक्नुहुन्छ ?

तल दिइएका चित्र हेर्नुहोस् र के भइरहेको छ ? बताउनुहोस्-

अभ्यास

१. तल दिइएका प्रश्नका सही उत्तर छान्नुहोस्-

क) शरीरलाई सफा किन राख्नुपर्छ ?

(अ) निरोगी हुन (आ) बिरामी हुन (इ) समय कटाउन (ई) फोहोरी हुन

ख) साबुनपानीले हात कुन अवस्थामा धुनुपर्छ ?

(अ) खेल्नु अगाडि (आ) सुत्नु अगाडि (इ) घर बाहिर जाँदा (ई) खाना खानु अगाडि

ग) कपाल कस्तो हुनुपर्छ ?

(अ) सफा (आ) नकोरेको (इ) जिङ्ग्रिङ्ग (ई) फोहोर

घ) दाँत कतिखेर माझ्नुपर्छ ?

(अ) खाना खानु अगाडि (आ) सुत्नु अगाडि (इ) खाना खाएपछि (ई) खेल्नु अगाडि

२. ठीक भए (✓) र बेठीक भए (x) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क) खाना खानु अगाडि साबुनपानीले हात धुनुपर्छ। ☐

ख) कपाल सफा र सुन्दर हुनुहुँदैन। ☐

ग) लामोलामो नङ राख्नुपर्छ। ☐

घ) खाना खाएपछि नरम बुरुसले दाँत माझ्नुपर्छ। ☐

३. मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

(काइँयो, साबुनपानी, दाँत, नङ्)

क) खाना खानुअघि....................ले हात धुनुपर्छ।

ख)......................ले कपाल कोरेर मिलाउनुपर्छ।

ग) खाना खाइसकेपछि.............. माझ्नुपर्छ।

घ).......................................काटनुपर्छ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

शरीरको सरसफाइ गर्ने तरिका श्रव्यदृश्य सामग्रीको माध्यमबाट विद्यार्थीहरूलाई सफा भई विद्यालय आउन सिकाउनुहोस् ।

पाठ-२

सरसफाइका सामग्रीहरू

रमा र गोपाल दिदी र भाइ हुन्। रमा बिहान चाँडै उठ्छिन्। भाइलाई पनि उठाउँछिन्। रमाले भाइलाई चर्पीमा लगेर दिसापिसाब गराउँछिन्। आफू पनि चर्पी जान्छिन्। चर्पीबाट फर्केपछि दुबैले साबुनपानीले मिचीमिची हात धुन्छन्। सफा काइँयोले कपाल कोरेर चिटिक्क पर्छन्। बेलाबेलामा नङकटले नङ काट्छन् र छोटा र सफा राख्छन्। बिहानसाँझ खाना खाइसकेपछि नरम बुरुस र मञ्जनले दाँत माझ्छन्। समयसमयमा साबुनपानीले नुहाउँछन्। नुहाएपछि सफा गम्छाले शरीर पुछ्छन्। उनीहरू सधैं सफासुग्घर हुन्छन्। गएको वर्ष रमाले आफ्नो विद्यालयबाट सरसफाइमा पुरस्कार पाएकी थिइन्।

दाँत सफा गर्ने बुरुस

नङकट

साबुन

गम्छा

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्-

काइँयो

साबुन

नङकट

दाँत माझ्ने बुरुस

२. ठीक भए (✓) र बेठीक भार (x) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क)दाँत माझ्नका लागि कडा बुरुस प्रयोग गर्नुपर्छ। ☐

ख)चर्पीबाट फर्केपछि साबुन र पानीले हात धुनुपर्छ। ☐

ग) काइँयोले नङ काट्नुपर्छ। ☐

घ) सफा गम्छाले शरीर पुछ्नुपर्छ। ☐

३. ठीक शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

(दाँत, नङकट, साबुनपानी, काइँयो)

क)कपाल....................ले कोरेर मिलाउनुपर्छ।

ख)नरम बुरुस र मञ्जनले.................माझ्नुपर्छ।

ग) नङ काट्न..............................चाहिन्छ ।

घ) दिसापिसाब गरेपछि...............ले हात धुनुपर्छ ।

४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क)दिसापिसाब गरेपछि के गर्नुपर्छ ?

ख)कपाल कोर्न चाहिने वस्तुको नाम बताउनुहोस्।

ग) तपाईंले दिनमा कति पटक दाँत सफा गर्नुहुन्छ ?

घ) नङ काट्न प्रयोग हुने सामानको नाम बताउनुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

शरीरको सरसफाइमा प्रयोग हुने सामग्रीहरू सङ्कलन गरी प्रदर्शन गर्नुहोस् र ती सामग्रीहरूको प्रयोग गर्ने तरिकासमेत बताइदिनुहोस्।

पाठ-३

सेरोफेरोको सरसफाइ

हरिको घर सेउघा हो। उनको घरआँगन सधैं सफा र चिटिक्क परेको हुन्छ। उनले बाआमालाई घरआँगन सफा गर्न सघाउँछन्। आमाले बिहानै रातो माटो र गोबरले घर लिप्नुहुन्छ। बाले चर्पी र धारा सफा गर्नुहुन्छ। हरिले पनि आफ्नो कोठा सफा गर्छन्।

उनको घर नजिकै विद्यालय छ। विद्यालय पनि सफा छ। हरि र उनका साथीहरू विद्यालयको सरसफाइमा सघाउँछन्। पालैपालो आफ्नो कक्षाकोठा सफा गर्छन्। फोहोर फाल्ने भाँडो(डष्टबिन)मा फोहोर राख्छन्।

हरिका बा र उनका छिमेकी मिलेर बाटोघाटो र चोकको सरसफाइ गर्छन्। उनको गाउँ पनि सफा छ। उनको गाउँमा हिड्दा आनन्द आउँछ।

तल दिइएका चित्रहरूमा केके काम भइरहेका छन् बताउनुहोस् -

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् -

(विद्यालय, डस्टबिन, जथाभावी, सफा)

क)फोहोरलाई..................मा राख्नुपर्छ।

ख)घर र आँगन सधैं.............. गर्नुपर्छ।

ग) फोहोरलाई..................... फाल्नु हुँदैन।

घ) हामी मिलेर...........को खेलमैदान सफा गर्नुपर्छ।

२. ठीक भए (√) र बेठीक भए (x) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क) फोहोरलाई जथाभावी फाल्नुपर्छ। ☐

ख) चर्पी सधैं सफा राख्नुपर्छ। ☐

ग) घरआँगनलाई कहिलेकाहीं मात्र सफा गरे हुन्छ। ☐

घ) विद्यालय सफा राख्नुपर्छ। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) हरिको घर कहाँ छ?

ख) हरिको घर कस्तो छ ?

ग) घरको सफाइ कसले गर्छ ?

घ) विद्यालयको कक्षाकोठा कसले सफा गर्छ ?

शिक्षकलाई निर्देशन-

विद्यालयमा खेलमैदान, कक्षाकोठा आदिको सरसफाइ गर्ने तरिका प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई सरसफाइ गर्न सिकाउनुहोस्।

पाठ-४

स्थानीय खेलहरू

डण्डीबियों

लक्कुढाल

भाले जुधाइ

रसी नाघ्ने

चुड़ी

चुड़ीखेल

मलाई खेल्न मनपर्छ। म साथीसँग मिलेर तातो आलु खेल खेल्छु। कहिलेकाहीं हामी मिलेर लक्कुढाल र गट्टा खेल पनि खेल्छौं। खेल्दा रमाइलो हुन्छ। पसिना

पनि आउँछ। खेलले शरीरलाई बलियो र निरोगी बनाउँछ। हाम्रो वरपर खेलिने स्थानीय खेल भालेजुधाइ, रुमाललुकाइ, लुकामारी, तातो आलु, गट्टा(चारी), लक्कुढाल, राज्य आदि हुन्।

तातो आलु खेल

तातो आलु

तातो आलु रमाइलो खेल हो। यो खेल समूहमा खेलिन्छ। यो खेल खेल्न एउटा बल र गीत वा संगीतको साधन चाहिन्छ। यो खेल खेल्नका लागि खुला ठाउँ चाहिन्छ।

<u>खेल्ने तरिका</u>

- सबै खेलाडीहरूलाई गोलो घेरामा उभ्याउने।
- तालो आलु (बल) लाई एउटा खेलाडीको हातमा दिने।
- सङ्गीत बजाउन सुरु गर्नासाथ खेलाडीले बल आफ्नो साथीलाई पास गर्न लगाउने।
- सङ्गीत रोकिदा जसको हातमा बल पर्छ, त्यो खेलबाट बाहिरिन्छ।
- अन्तिमसम्म तातो आलुबाट बच्ने खेलाडीले खेल जित्छ।

अभ्यास

१. यहाँ दिइएका खेलहरूमध्ये तपाईंले खेलेका खेलहरूमा गोलो घेरा ◯ लगाउनुहोस्-

चुङ्गी कबड्डी राज्य गट्टा (चारी)

रुमाललुकाइ लुकामारी तातो आलु लक्कुढाल

२. ठीक भए (√) बेठीक भए (x) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क)खेल खेल्दा रमाइलो हुन्छ। ☐

ख)लुकामारी स्थानीय खेल होइन। ☐

ग) रुमाललुकाई स्थानीय खेल हो। ☐

घ) खेल्नु स्वास्थ्यका लागि राम्रो होइन। ☐

३. जोडा मिलाउनुहोस्-

रुमाललुकाइ

गट्टा

तातो आलु

लक्कुढाल

४. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस्-

(रमाइलो, निरोगी, स्थानीय, समूह)

क)लक्कुढाल.......................... खेल हो।
ख)खेल खेल्दा शरीर......................बन्छ।
ग) तातो आलु...............मा खेलिने खेल हो।
घ) खेल खेल्दा ....हुन्छ।

५.तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क)तपाईंलाई मन पर्ने खेल कुनकुन हुन् ?
ख)खेलले शरीरलाई कस्तो बनाउछ ?
ग) तपाईंले तातो आलु खेल खेल्नु भएको छ ?
घ) कुनै चार स्थानीय खेलका नाम लेख्नुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

बालबालिकालाई तातो आलु लगायतका स्थानीय खेल खेलाउनुहोस्।