हाम्रो रेसुङ्गा
स्थानीय पाठ्यपुस्तक
कक्षा-२

प्रकाशक

रेसुङ्गा नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय,

तम्घास, गुल्मी

जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी

रेसुङ्गा नगरपालिका, गुल्मी

RESUNGA MUNICIPALITY, GULMI

विषयसूची

एकाइ–एकः हाम्रो रेसुङ्गा	१
पाठ-१ :रेसुङ्गा नगरपालिका	१
पाठ-२ :हाम्रा वडाहरू	४
पाठ-३ :हाम्रा सडक र खोलानालाहरू	६
पाठ-४:हाम्रो स्वास्थ्यसेवा	९
एकाइ–दुईः हाम्रो संस्कार र संस्कृति	१३
पाठ-१ :हाम्रो वडाका जातजाति र भाषा	१३
पाठ-२ :हाम्रा भेषभूषा	१६
पाठ-३ : स्थानीय चाडपर्वहरू	१९
पाठ-४:हाम्रा लोकगीत र बाजाहरू	२३
एकाइ-तीनः नैतिक शिक्षा, शिष्टाचार र स्वावलम्बन	२६
पाठ-१ :अभिवादन	२६
पाठ–२ :गुरु	३०
पाठ-३ :दैनिक व्यवहार	३३
पाठ-४ :मैले जानें	३७
पाठ-५ :कर्मको फल	४०
एकाइ-चारः हाम्रा स्थानीय पेसाव्यवसाय, पर्यटन र आर्थिक क्रियाकलाप	४३

पाठ–१ :हाम्रा पेसाव्यवसाय ४३

पाठ-२: पेसा हाम्रो कति राम्रो ! ४७

पाठ-३ :हाम्रो पर्यटन ५०

पाठ-४ :हाम्रा आर्थिक क्रियाकलापहरू ५३

एकाइ-पाँचः असल भोजन, स्वास्थ्य र खेलकुद ५६

पाठ-१ :शरीरको सरसफाइ ५६

पाठ-२ :व्यक्तिगत सरसफाइको महत्व ५९

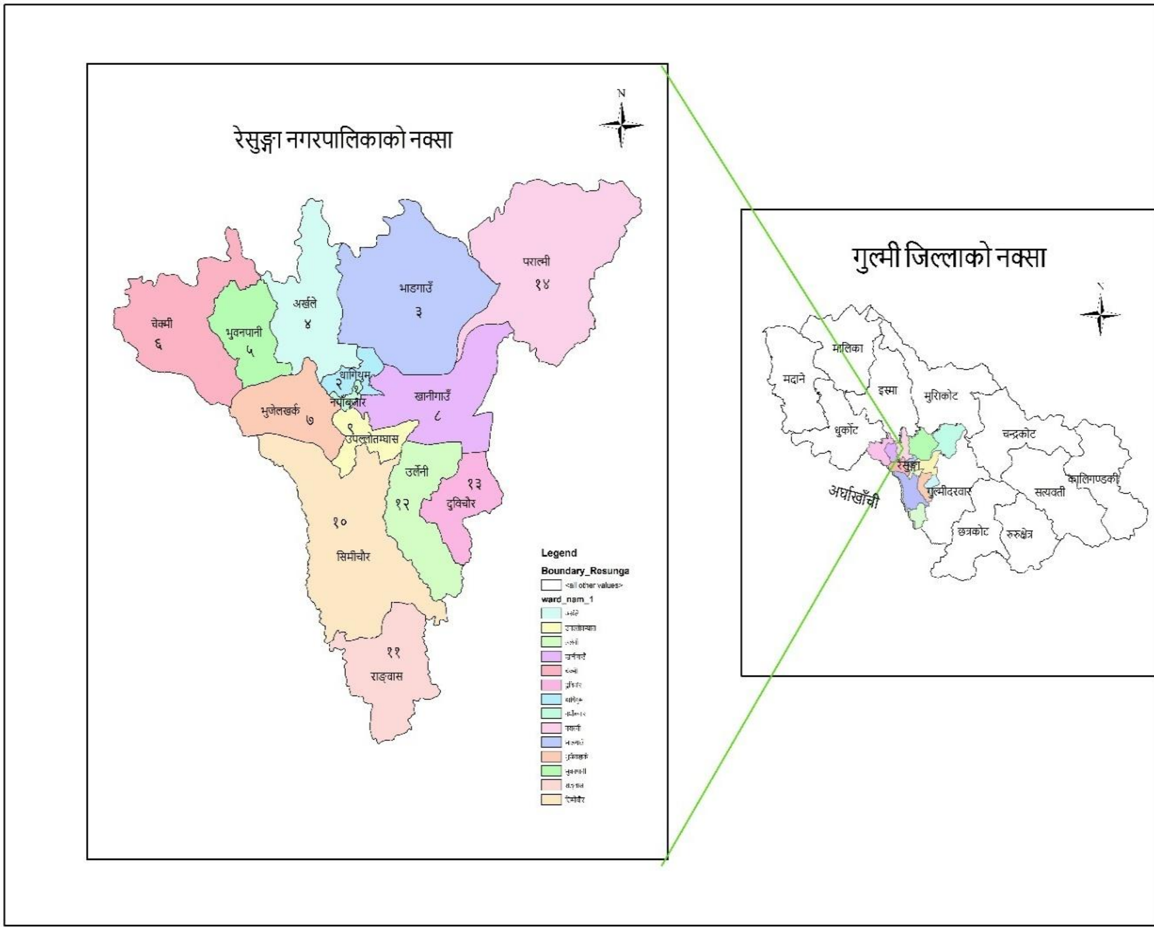
पाठ-३ :दैनिक रूपमा गरिने सरसफाइको सूची ६३

पाठ-४ :घर तथा विद्यालयको सरसफाइ ६७

पाठ-५ :स्थानीय खेल खेल्ने अभ्यास ७२

पाठ-१

रेसुङ्गा नगरपालिका



हाम्रो नगरपालिकाको नाम रेसुङ्गा नगरपालिका हो। यो गुल्मी जिल्लाको दक्षिणी सीमामा अवस्थित छ। हाम्रो नगरपालिकामा चौधवटा वडाहरू छन्। रेसुङ्गा

नगरपालिकाको नाम रेसुङ्गा तपोभूमिको नामबाट राखिएको हो। हाम्रो नगरपालिकाको स्थापना २०७१ साल वैशाख २५ गते भएको हो। नगर कार्यपालिकाको कार्यालय वडा नं. ९ चारीखोलामा रहेको छ।

मुसिकोट नगरपालिका, धुर्कोट गाउँपालिका, इस्मा गाउँपालिका, गुल्मीदरबार गाउँपालिका र अर्घाखाँची जिल्लाको छत्रदेव गाउँपालिका हाम्रा छिमेकी पालिका हुन्।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द राख्नुहोस् -

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

(ख) रेसुङ्गा नगरपालिकाको स्थापना...................सालमा भएको।(२०७१,२०७२,२०७३)

(ग) रेसुङ्गा नगर कार्यपालिकाको कार्यालय वडा नं...........मा पर्छ। (सात, आठ,नौ)

(घ) रेसुङ्गा नगरपालिकाको छिमेकी नगरपालिका.....हो। (धुर्कोट, मुसिकोट, इस्माकोट)

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

(क) रेसुङ्गा नगरपालिकामा चौध वडा छन्। ☐

(ख) रेसुङ्गा नगरपालिका गुल्मीको उत्तरी सीमामा पर्छ। ☐

(ग) रेसुङ्गा नगरपालिकाको स्थापना २०७३ सालमा भएको हो। ☐

(घ) रेसुङ्गा तपोभूमिको नामबाट रेसुङ्गा नगरपालिकाको नामकरण गरिएको हो। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

(क) रेसुङ्गा नगरपालिकाको कार्यालय कुन वडामा रहेको छ ?

(ख) रेसुङ्गा नगरपालिकाको स्थापना कहिले भएको हो ?

(ग) रेसुङ्गा नगरपालिकामा कतिवटा वडाहरू रहेका छन् ?

(घ) रेसुङ्गा नगरपालिका गुल्मी जिल्लाको नक्सामा कुन दिशामा अवस्थित छ ?

शिक्षकलाई निर्देशन-

रेसुङ्गा नगरपालिकाको नक्सामा वडा छुट्टयाउने अभ्यास गराउनुहोस्।

पाठ-२

हाम्रा वडाहरू

पढ्दै गरेको

रेसुङ्गाको नगरमा बस्छौं हाँसीहाँसी
सबै साथी मिली पढ्छौं, पुग्छौं माथिमाथि।

म त बस्छु वडा नौमा साथी बस्छ पाँचमा
वडा चारको साथी भन्छ लिऊँ किताब हातमा।

सिमिचौर विमानस्थलमा जहाज

वडा सातको " ट्रिहाउसमा" आमासँगै गयौं
वडा दशमा जहाज आउँदा सबै दङ्ग भयौं।

तीन वडाको सुन्तलाले मुखै रसाउँछ
गर्जुराले हिमाल हेर्दा मनै हसाउँछ।

रेसुङ्गाको सुन्तला

वडा छलाई दुई वडाले वारिबाट हेर्छ
वडा एकमा बजार गर्न बाबा आउनुहुन्छ।

बाह्र तेह्र आमने सामने लुकामारी खेल्छन्
वडा आठको गेटबाट वडा चौंध छिर्छन्।

सरायँ नाँच

एघारमा कालिका त कतै सरायँ खेल्छन्
रेसुङ्गाका चौध वडा एकआपसमा मिल्छन्।

अभ्यास

१.खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

(क) ट्रीहाउस.............................. वडामा पर्छ। (सात,आठ,नौ)

(ख) रेसुङ्गा विमानस्थल.....................वडामा पर्छ। (सात,दश,नौ)

(ग) कालिका नाच.........................वडामा प्रसिद्ध छ।(नौ, एघार, आठ)

(घ) बाबा बजार गर्न.....................वडामा आउनुहुन्छ।

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

(क) गर्जुराबाट हिमाल देखिन्छ। ☐

(ख) ट्री हाउस सिमिचौरमा पर्छ। ☐

(ग) तीन वडाको सुन्तलाले मुख रसाउँछ। ☐

(घ) रेसुङ्गा नगरपालिकामा सोह्र वडा छन्। ☐

३.तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

(क) रेसुङ्गा विमानस्थल कुन वडामा रहेको छ ?

(ख) गर्जुराबाट के देखिन्छ ?

(ग) रेसुङ्गा नगरपालिकामा कतिवटा वडा छन् ?

(घ) वडा नं. एघार के कुराका लागि प्रसिद्ध छ ?

परियोजना कार्य-

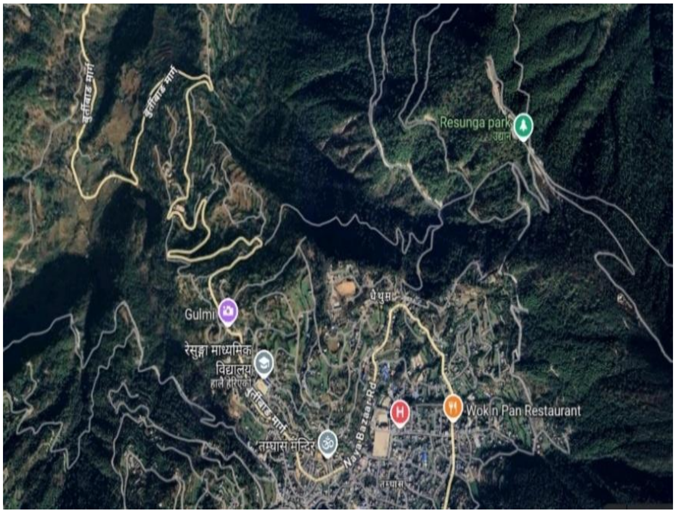
तपाईंको वडा के कुराका लागि प्रसिद्ध छ ? अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस्।

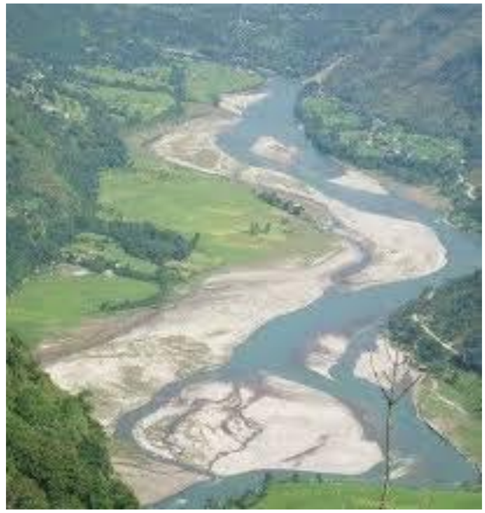
शिक्षकलाई निर्देशन-

रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्रका महत्वपूर्ण विशेषताहरू विद्यार्थीहरूलाई बताइदिनुहोस् ।

पाठ-३

हाम्रा सडक र खोलानालाहरू





मेरो नाम रोशन पन्थी हो। म उपल्लो तम्घास सोता टोलमा बस्छु। सोता टोल वडा नं. ९ मा पर्छ। मैले स्थानीय विद्यालयमा कक्षा दुईमा पढ्छु। मनिष, सुमना, दीपा मेरा मिल्ने साथीहरू हुन्। मनिष भुजेलखर्कबाट पढ्न आउँछ। भुजेलखर्क वडा नं. ७ मा पर्छ। यो हाम्रो छिमेकी वडा हो। सुमना बुढीचौरमा बस्छिन्। दीपा चारीखोलादेखि पढ्न आउँछिन्।

हाम्रो नगरपालिकालाई मोटरबाटाले अन्य जिल्लासँग जोडेको छ। नगरपालिकाभित्र थुप्रै मोटरबाटाहरू छन्। नगरपालिकाको केन्द्र तम्घासबाट सिमिचौर, दुबिचौर, पराल्मी, भाडगाउँ, सेउघा, भुवनपानी र नेटातर्फ जाने मोटरबाटाहरू छन्।

हाम्रो नगरपालिकामा विभिन्न नदी, खोला, छहरा र पोखरीहरू छन्। यहाँका मुख्य खोलाहरूमा भँगारी, अर्लादी, मझेङ, रैंदी, सेतीखोली, काला खोला, सिस्ने खोला आदि छन्। छल्दी र बडीगाड नदीहरू सीमा नदीका रूपमा रहेकाछन्। यहाँ अत्यन्त सुन्दर ह्वाँक्ने छहरा छ। रेसुङ्गामा महापोखरी छ।

ह्वाक्ने छहरा

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

(क) रोशन..............टोलमा बस्छन्। (सोता,भुजेलखर्क,चारीखोला)

(ख) मनिष.........बाट पढ्न आउँछन्। (बुढीचौर, भुजेलखर्क, उपल्लो तम्घास)

(ग) छल्दी र..................सीमा नदी हुन्। (रैंदी, बडीगाड, मझेङ)

(घ) रेसुङ्गामा....................................छ। (छहरा, खोला, महापोखरी)

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

(क) सुमना बुढीचौरमा बस्छिन्। ☐

(ख) रेसुङ्गा नगरपालिकामा नदी, खोला, छहरा र पोखरीहरू छन्। ☐

(ग) महापोखरी अर्जुन डाँडामा छ। ☐

(घ) मझेङ खोला रेसुङ्गा नगरपालिकामा पर्दैन। ☐

३.तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

(क) रोशनको घर कुन टोलमा पर्छ ?

(ख) रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्रको छहराको नाम के हो ?

(ग) भुजेलखर्क कति नम्बर वडामा पर्छ ?

(घ) रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्रका मुख्य खोलाहरू कुनकुन हुन् ?

परियोजना कार्य-

तपाईंको टोलमा भएका खोलाहरूको नाम लेख्नुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

आफ्ना वडाभित्र रहेका नदी, खोला, झरना र बाटाको भ्रमण गराई तिनीहरूको बारेमा जानकारी गराउनुहोस्।

पाठ-४

हाम्रो स्वास्थ्यसेवा

स्वास्थ्य चौकी

स्वास्थ्यजाँच गर्दै स्वास्थ्यकर्मी

एक दिन सुन्दर बिरामी परे। उनको पेट धेरै दुख्यो। उनका बा विदेशमा हुनुहुन्छ। उनले पेट दुखेको कुरा आमालाई भने। आमा आत्तिँदै छिमेकीलाई बोलाउनु भयो र सुन्दरलाई वडा कार्यालयसँगै रहेको स्वास्थ्य चौकीमा लैजानु भयो। स्वास्थ्यकर्मीहरू बिरामी जाँच्दै हुनुहुन्थ्यो। एक जना गर्भवती महिला र वृद्ध मान्छेलाई जाँच गरिसकेपछि सुन्दरको पालो आयो।

स्वास्थ्यकर्मी

गुल्मी जिल्ला अस्पताल

स्वास्थ्यकर्मीले सुन्दरलाई जाँचेर दुखाइ कम गर्ने औषधी दिनुभयो। सुन्दरले तितो भयो भनेर औषधी खान मानेनन्। आमाले फकाईफकाई औषधी खुवाउनु भयो र केही बेर आराम गर्न भन्नुभयो।

सुन्दर अरू बच्चाहरूले खोप लगाएको देखेर डराए। धेरै बिरामीहरू लाइनमा बस्नुभएको थियो। एक जना स्वास्थ्यकर्मीले एउटा दुब्लो बच्चालाई पोषणसम्बन्धी सल्लाह दिंदै हुनुहुन्थ्यो। भिटामिन 'ए' खाने दिनबारे महिला स्वास्थ्यस्वयंसेविकाले खोप तालिकाबारे बताइरहनु भएको थियो।

औषधी पसल

भिटामिन 'ए' खुवाउँदै

केही बेर आराम गर्दा पनि सुन्दरलाई सन्चो भएन। स्वास्थ्यकर्मीले सुन्दरलाई अस्पताल लैजान सल्लाह दिनुभयो। आमाले छिटोछिटो एम्बुलेन्स बोलाएर अस्पताल लैजानुभयो। अस्पतालमा डाक्टरले सुन्दरको सबै जाँच गर्नुभयो। एक दुई दिन अस्पतालमै बस्नुपर्ने कुरा भन्नुभयो । दुई दिन पछि सुन्दरलाई निको भयो र खुसी हुँदै घर आए।

अभ्यास

१.खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

(क) सुन्दरले पेट दुखेको कुरा..............लाई भने । (साथी,आमा,बा)

(ख) आमाले सुन्दरलाई वडा कार्यालयसँगै रहेको........मा लैजानु भयो।

(स्वास्थ्यचौकी, विद्यालय, अपस्पताल)

(ग) आमाले सुन्दरलाई....बोलाएर अस्पताल लैजानुभयो।(बस,एम्बुलेन्स, अटो)

(घ) आमाले फकाईफकाई......खुवाउनु भयो ।(मिठाइ, नास्ता, औषधी)

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

(क) एक दिन सुन्दर बिरामी परे। ☐

(ख) गर्भवती महिलालाई स्वास्थ्यचौकी जान पर्दैन । ☐

(ग) स्वास्थ्यकर्मीले सुन्दरलाई अस्पताल लैजान सल्लाह दिनुभयो । ☐

(घ) औषधी लिएर सुन्दर उसै दिन अस्पतालबाट घर फर्के । ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

(क) सुन्दरका बा कहाँ हुनुहुन्छ ?

(ख) सुन्दरलाई के भएको थियो ?

(ग) सुन्दरले औषधी खान किन मानेनन् ?

(घ) स्वास्थ्यचौकीमा पोषणसम्बन्धी सल्लाह कसले दिंदै थियो ?

परियोजना कार्य-

तपाईंको टोलमा भएका स्वास्थ्यप्रदायक संस्थाको नाम लेख्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

स्वास्थ्यचौकी र अस्पतालबाट उपलब्ध हुने सेवाको बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।

पाठ-१

हाम्रो वडाका जातजाति र भाषा

नेवार जातिको पहिरन

मगर जातिको पहिरन

रेसुङ्गा नगरपालिका वडा न.३ को विद्यालयमा कक्षा दुईमा पढाइ हुँदैछ। आजको कक्षाको विषय रहेको छ-***हाम्रो वडाका जातजाति र भाषा।*** कक्षाशिक्षक रमेश बस्नेत सरले भन्नु भयो-विद्यार्थी भाइ बहिनीहरू-मैले प्रश्न सोध्छु ; तपाईंहरूले उत्तर दिनुपर्छ।

रमेश सरः सीता ! तपाईंले आफ्नो जात, थर र घरपरिवारमा बोल्ने भाषा बताउनुहोस्।

सीता मरासिनी : सर! हामी ब्राह्मण जातिका हौं। हाम्रो थर मरासिनी हो। हामी घरमा नेपाली भाषा नै बोल्छौं।

रमेश सरः धन्यवाद सीता ! अब गीताले भन्नुहोस्।

गीता सारू : सर ! हामी मगर जातिका हौं। हाम्रो थर सारू हो। हामी घरमा मगर भाषा बोल्छौं।

रमेश सर: धन्यवाद गीता ! अब मोहनले आफ्नो जाति, थर तथा घरपरिवारमा बोल्ने भाषा बताउनुहोस् ।

मोहन श्रेष्ठ : सर ! हामी नेवार जातिका हौं। हाम्रो थर श्रेष्ठ हो। हाम्रो घरपरिवारमा नेवारी भाषा बोल्छौं।

रमेश सर : धन्यवाद मोहन !

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

(क) कक्षाशिक्षकको नाम.........हो। (रमेश बस्नेत, मोहन सारू, मोहन श्रेष्ठ)

(ख) सीता मरासिनी ....भाषा बोल्नुहुन्छ। (नेपाली, नेवारी, अंग्रेजी)

(ग) गीताको थर............................ हो। (श्रेष्ठ, मरासिनी, सारू)

(घ) मोहन श्रेष्ठले घरमा...............भाषा बोल्नुहुन्छ। (नेवारी, मगर, गुरुङ)

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

(क) सीता मरासिनी नेवार जातकी हुनुहुन्छ। ☐

(ख) मोहन श्रेष्ठ घरमा नेवारी भाषा बोल्नुहुन्छ। ☐

(ग) गीता सारू घरमा मगर भाषा बोल्नुहुन्छ। ☐

(घ) रमेश बस्नेत विद्यार्थी हुनुहुन्छ। ☐

३. जोडा मिलाउनुहोस् -

मोहन श्रेष्ठ	मगरभाषी
गीता सारू	नेवार जाति
सीता मरासिनी	कक्षाशिक्षक
रमेश बस्नेत	बाह्मण जाति

४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

(क) कक्षाशिक्षकको नाम के हो ?

(ख) सीता मरासिनीको घरपरिवारमा कुन भाषा बोलिन्छ ?

(ग) मोहन श्रेष्ठ कुन जातका विद्यार्थी हुनुहुन्छ ?

परियोजना कार्य-

तपाईंको वडामा भएका जातजाति र बोलिने भाषाको बारेमा अभिभावकलाई सोधेर टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो वडाभित्र केकस्ता जातजातिहरू बस्छन् ? कुनकुन भाषा बोल्छन् ? पालैपालो सोध्नुहोस् ।

पाठ-२

हाम्रा भेषभूषा

नेपाली पोसाक

मगर भेषभूषा

नेवारी भेषभूषा

भेषभूषा भन्नाले त्यहाँका मानिसले लगाउने आफ्नो समुदायको पहिचान सहितका लुगा तथा गहनालाई बुझाउँछ। जातजाति, धर्म संस्कृति र ठाउँअनुसार भेषभूषा फरकफरक हुन सक्छन्। हाम्रो रेसुङ्गा नगरपालिकाका वडाहरूमा पनि फरकफरक भेषभूषाका मानिसहरू बस्छन्।

कमल भुजेल वडा नं. १४ का बासिन्दा हुन्। उनको घरमा बुवा, आमा र दिदी हुनुहुन्छ। कमलकी आमाले गुन्यु, चोलो र घलेक लगाउनु हुन्छ। बुबाले भोटो, कछाड, आस्कोट र टोपी लगाउनु हुन्छ। गादो पार्नुहुन्छ। कमल र उनकी दिदी विद्यार्थी भएकाले विद्यालयको पोसाक लगाउँछन्।

हाम्रो नगरपालिकामा ब्राह्मण,क्षत्रीहरूले दौरा-सुरुवाल र टोपी लगाउँछन्। महिलाहरूले साडी-चोलो लगाउँछन्। नेवारहरूले कालो दौरा-सुरुवाल र भादगाउँले टोपी लगाउँछन्। महिलाहरूले चोली, पटुका र कालो धोती

लगाउँछन्। यहाँ गुरुङ जातिको समेत बसोबास छ। उनीहरूको पनि आफ्नै भेषभूषा छ। भेषभूषाले हाम्रो परिचय दिन्छ । भेषभूषालाई हामीले संरक्षण गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

(क) कमल भुजेल रेसुङ्गा वडा नं................का बासिन्दा हुन्। (१०,१२, १४)

(ख) कमलका बुवाले............................लगाउनुहुन्छ। (गादो, फेटा, पटुका)

(ग) नेवारहरूले कालो दौरा.............. लगाउँछन् । (धोती, सुरुवाल, पाइजामा)

(घ) बाहुन क्षत्रीहरूले........................ लगाउँछन् ।(दौरासुरुवाल, गादो, फेटा)

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

(क) भेषभूषाले संस्कृति झल्काउँछ। ☐

(ख) कमलकी आमाले दौरासुरुवाल लगाउनुहुन्छ। ☐

(ग) एक नम्बर वडामा नेवारहरूको बसोबास छ। ☐

(घ) ब्राह्मणहरूले बक्खु र दोचा लगाउँछन्। ☐

३. जोडा मिलाउनुहोस् -

कमलकी आमा	गादो र कछाड
मगर	गुन्युचोली घलेक
ब्राह्मण, क्षेत्री	कालो दौरासुरुवाल
नेवार	दौरासुरुवाल

४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

(क) भेषभूषा भनेको के हो ?

(ख) कमल भुजेलकी आमाले केके कपडा लगाउनुहुन्छ ?

(ग) ब्राह्मण, क्षत्रीहरूको पहिरन कस्तो हुन्छ ?

(घ) नेवार जातिले कस्तो पोसाक लगाउँछन् ?

परियोजना कार्य-

तपाईंको घरपरिवारमा केकस्ता पोशाक क-कस्ले लगाउनुहुन्छ? टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

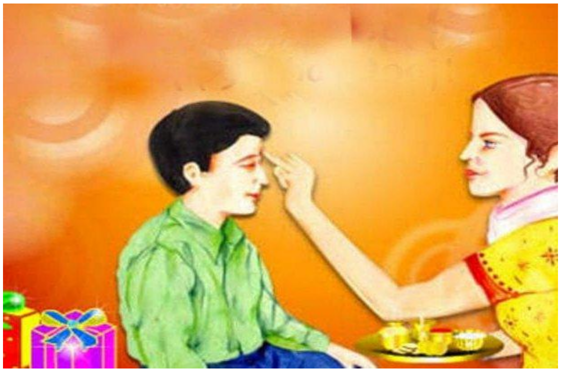
शिक्षकलाई निर्देशन-

विद्यार्थीहरूलाई फरकफरक स्थानीय पोसाक देखिने मेला महोत्सवहरूको स्थलगत अवलोकनभ्रमण गराएर प्रष्ट पार्नुहोस् ।

पाठ-३

स्थानीय चाडपर्वहरू

दशैं टीका



भाइटीका

हाम्रो गाउँघरमा विभिन्न चाडपर्वहरू मान्ने मान्छेहरू बस्छन्। आफ्नो आफ्नो जात र धर्मअनुसार चाडपर्व मनाउने चलन छ। हिन्दूहरूले दशैंलाई राष्ट्रिय चाड मान्छन्। त्यसैगरी तीज, तिहार, साउने संक्रान्ति, माघे संक्रान्ति, जनै पूर्णिमा, श्रीपञ्चमी, कृष्णअष्टमी, शिवरात्री, फागु जस्ता पर्वहरू मनाउँछन्। क्षेत्री र ब्राह्मणहरूले जनै पूर्णिमा र कुशे औंशीलाई महत्व दिन्छन्।

तिहार भैलो

नबाज पढदै

महिलाहरूले तीज पर्वलाई महत्व दिएको पाइन्छ। यहाँ बसोबास गर्ने मुसलमानहरूले इद पर्वलाई धूमधामसँग मनाउँछन्। यहाँका नेवार जातिहरू गाईजात्रा मनाउँछन्। हाम्रो स्थानीय समुदायमा गुरुङ जातिले लोसार पर्व मनाउँछन्। विभिन्न जातजातिले मनाउने यस्ता चाडपर्वले खुसी ल्याउँछन्। यी पर्वहरूलाई हामी सबैले रमाइलो गरी मनाउनु पर्छ ।

होली मनाउँदै

अभ्यास

१.खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क)आफ्नो जात र धर्मअनुसार......... मनाउने गरिन्छ। (चाडपर्व, नाँच, गान)

ख)दशैं हिन्दूहरूको.........................चाड हो। (महान्, विशाल, सामान्य)

ग) नेवारहरूले.............................पर्व मनाउँछन्। (लोसार, गाईजात्रा, इद)

घ) मुसलमानहरूको..........................मुख्य पर्व हो। (इद, क्रिसमस, दशैं)

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

(क) हाम्रो गाउँघरमा विभिन्न चाडपर्व मनाउने मानिसहरू बस्छन्। ☐

(ख) आफ्नो जात र धर्मअनुसार चाडपर्व मनाइँदैन। ☐

(ग) महिलाहरूले तीज पर्वलाई महत्व दिन्छन्। ☐

(घ) मुसलमानहरूले इद पर्व मनाउँदैनन्। ☐

३. जोडा मिलाउनुहोस्-

इद	महिला
तीज	मुसलमान
नेवार	गुरुङ
लोसार	गाईजात्रा

४ तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

(क) महिलाहरूको मुख्य चाड के हो ?

(ख) गाईजात्रा कुन जातिले मनाउने पर्व हो ?

(ग) इद पर्व कुन जातिले मनाउँछन् ?

(घ) हिन्दूहरूको राष्ट्रिय पर्व कुन हो ?

परियोजना कार्य-

तपाईंको वडामा कुनकुन जातिले केकस्ता चाडपर्व मनाउँछन् ? आफ्ना अभिभावकको सहयोग लिई टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

स्थानीय पर्वहरू झल्किने चित्र, पोष्टर, श्रव्यदृश्य सामग्रीका माध्यमबाट चाडपर्वको बारेमा प्रष्ट पार्नुहोस् ।

पाठ-४

हाम्रा लोकगीत र बाजाहरू

पञ्चैबाजा

वाद्यवादन

हाम्रो गाउँघरमा चाडपर्व, मेलापात, उत्सव आदिमा गाइने गीतलाई लोकगीत भनिन्छ। त्यस्तो बेलामा बजाइने बाजालाई लोकबाजा भनिन्छ। दु:ख-सुखमा, साथीसँग चाडपर्वमा लोकगीत गाइन्छ। स्थानीय बाजा मादल, खैंजेडी,मजुरा, बाँसुरी, डम्फु, एकतारे बजाइन्छ।

विवाहमा दुलाहापक्षको घरमा महिलाले जिउँती गाउँछन्। पूजापाठमा र मन्दिरहरूमा भजन-कीर्तन गाउने गरिन्छ। तिहारमा देउसीभैलो, फागुमा होली, असारमा वाली जस्ता पर्वगीत गाउने चलन छ। यी हाम्रा लोकगीतहरू मिठा र रसिला हुन्छन्। बाजाका सुर र तालले गीतलाई अझ मिठो बनाउँछन्। लोकगीतमा मादलको तालले सहयोग गर्छ। मादल, प्रमुख स्थानीय लोकबाजा हो।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्-

मादल	महिला
तीज गीत	लोकबाजा
जिउँती	भजनकीर्तन
पूजापाठ	विवाह

२. सही शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

(लोकबाजा,लोकगीत, होली, वाली)

(क) मादल स्थानीय.......................हो।

(ख) देउसी भैलो..........................हो।

(ग) फागुमा...................गीत गाइन्छ।

(घ) असारमा................गीत गाइन्छ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

(क) विवाहमा दुलाहा पक्षका महिलाहरूले कुन गीत गाउँछन् ?

(ख) देउसी भैलो कुन पर्वमा खेलिन्छ ?

(ग) वाली कुन महिनामा गाउने गरिन्छ ?

(घ) कुनै दुई लोक बाजाको नाम बताउनुहोस् ।

परियोजना कार्य-

तपाईंले आफ्नो गाउँटोलमा गाइने कुनै एक लोकगीत र लोकगीतसँगै बजाइने कुनै पाँच बाजाहरूको नाम आफ्ना अभिभावकलाई सोधेर टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

"लोकगीत "

प्याउली पलायो रेसुङ्गाको शिरले फेरि बोलायो ।
न्याउली करायो ....

शिक्षकलाई निर्देशन-

प्रचलित स्थानीय लोकगीतका नमुना र स्थानीय बाजाको प्रयोग गरिएका सङ्गीत सामग्री भिडियो, युट्युब आदिको प्रयोग गरी, देखाई लोकगीत र लोकबाजाको धारणा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

पाठ-१

अभिवादन

नमस्कार गर्दै

कमल र उनकी बहिनी कमला घरको ढोकाअगाडि उभिएका छन् ।आज भर्खरमात्र गाउँबाट उनका हजुरबा र हजुरआमा टुप्लुक्क आइपुग्नुभयो।

कमलः हेर्नुहोस् त आमा ! बाले हजुरबा र हजुरआमालाई लिएर आउनुभयो ।

ससुरालाई ढोग गर्दै बुहारी

(कमलकी आमा बाहिर निस्केर बहिनी कमलालाई काखमा लिएर सासूससुरा आएतिर लाग्नुभयो)

आमा : ढोग गरें ससुरा बा ! ढोग गरें सासू आमा !

हजुरबा हजुरआमा (एकै स्वरमा): भाग्यमानी भए, बुहारी !

आमा : कमला ! हजुरबा र हजुरआमालाई नमस्कार गर ।

कमलाः नमस्कार हजुरबा हजुरआमा !

हजुरबा हजुरआमाः भाग्यमानी भए नातिनी।

(हजुरबा हजुरआमाले कमलालाई काखमा लिई माया गर्नुभयो । कमल यी सबै कुरा उभिएर हेरिरहेका थिए।)

हजुरआमालाई नमस्ते गर्दै नातिनी

आमाः कमल यहाँ आऊ।हजुरबा हजुरआमालाई ढोग गर। (कमल ढोग नगरी सरासर भित्र गए।आमा पनि कमलका पछिपछि घरभित्र जानुभयो।)

आमाः कमल तिमीले किन ढोग नगरेको ? यो तिमीले राम्रो गरेनौ ।

कमल : आमा सबै जनाले बहिनीलाई मात्र माया गर्छन् ।मैले किन ढोग गर्नु त ?

आमाः कमल!बहिनीले सबैलाई नमस्कार गरेको हुँदा सबैले उनलाई माया गर्नुभएको हो।

कमलः आमा ! नमस्कार गर्नाले त्यति धेरै माया पाइन्छ ?

आमा : छोरा ! ढोग गर्नाले सबैले माया गर्नु हुन्छ। मायासँगै धेरै आशीर्वाद पनि दिनुहुन्छ । तिमीले मन्दिर जाँदा सधै ईश्वरलाई हात जोडी नमस्कार गर्छौ नि !

कमल : आमा! उहाँ त ईश्वर हो नि।

आमाः छोरा !ईश्वर त सबैमा हुनुहुन्छ। त्यसैले हामी सबै मान्यजनलाई शिर निहुराई ढोग गर्छौ।

हजुरबाआमालाई प्रणाम गर्दै

(कमल बाहिर आएर हजुरबा, हजुरआमालाई ढोग गर्छन्। हजुरबा हजुरआमाले उनलाई पनि धेरै माया गर्नुहुन्छ। धेरै शीर्वाद दिनुहुन्छ।

अभ्यास

१. मिल्ने शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

(ईश्वर, आशीर्वाद, ढोग, नमस्कार)

(क) कमलाले हजुरबा हजुरआमालाई..............................गरिन्।

(ख) कमलले हजुरबा हजुरआमालाई...........................गरे।

(ग) हजुरबा हजुरआमाले कमल र कमलालाई धेरै.........दिनुभयो।

(घ) ....सबै व्यक्ति र सबै ठाउँमा हुनुहुन्छ।

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

(क) कमलाले हजुरबा हजुरआमालाई नमस्कार गरिन् । ☐

(ख) आमाले हजुरबा हजुरआमालाई ढोग गर्नुभएन । ☐

(ग) हजुरबा हजुरआमालाई ढोग नगरी कमल भित्र गए। ☐

(घ) आफूभन्दा ठूलालाई आदर गर्नुपर्छ। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

(क) कमलका हजुरबा हजुरआमा कहाँबाट आउनुभयो ?

(ख) हजुरबा हजुरआमाले कमलालाई किन माया गर्नुभयो ?

(ग) हामीले मन्दिरमा के गर्छौं ?

(घ) तपाईंको परिवारमा कोको हुनुहुन्छ ?

परियोजना कार्य-

तपाईंको घरमा कसले कसलाई कसरी ढोग गर्नुहुन्छ ? अभिभावकको सहयोगमा लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई हजुरबा, हजुरआमा, बाआमाको भूमिका दिनुहोस्। केही विद्यार्थीलाई नाति नातिनी/छोराछोरीको भूमिका दिएर अभिवादन गर्ने अभिनय गराउनुहोस्।

पाठ-२

गुरु

दिएर ज्ञानको अटूट धारा
नासेर सबै अन्धकार सारा।
आमा र बाबु पछिका महान
गुरु यिनै हुन् भगवान जान।
प्रेरणाको भाव जगाई
बाटो छोडे सन्मार्गमा ल्याई।
आमा र बाबु पछिका महान
गुरु यिनै हुन् भगवान जान।
न स्वार्थको भाव छ, न व्यक्तिवाद
सबैमा राख्दछन् समान भाव।
आमा र बाबु पछिका महान
गुरु यिनै हुन् भगवान जान।

सत्य र न्यायको पाठ पढाई
जीवन संघर्षको बाटो बताई।

आमा र बाबु पछिका महान
गुरु यिनै हुन् भगवान जान।

अभ्यास

१.खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

(ज्ञान, महान, समान, भगवान)

(क) गुरुले...................... दिनुहुन्छ।

(ख) गुरुले सबैलाई............ठान्नुहुन्छ।

(ग) बाआमा पनि........... हुनुहुन्छ ।

(घ) बाआमा पछि...........गुरु हुनुहुन्छ ।

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

(क) गुरु महान् हुनुहुन्छ। ☐

(ख) गुरुले सत्मार्गमा ल्याउनुहुन्न। ☐

(ग) आमा र बाबुमा स्वार्थ हुँदैन। ☐

(घ) गुरुले सत्य र न्यायको बाटो देखाउनुहुन्न। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

(क) ज्ञान कसले दिन्छ ?

(ख) आमा बाबु पछिका ठूला को हुन् ?

(ग) जीवनमा संघर्ष गर्न कसले सिकाउँछ ?

(घ) तपाईंले गुरुलाई कसरी सम्मान गर्नुहुन्छ ?

परियोजना कार्य-

अभिभावकको सहयोगमा गुरुको बारेमा चार वाक्य लेखेर ल्याई कक्षामा सुनाउनुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

यस्तै प्रकृतिका अन्य गुरुप्रति आदरभाव जनाउने रचना प्रस्तुत गरी कक्षामा छलफल तथा अभ्यास गराउनुहोस्।

पढौं र बुझौं

शिक्षक अर्थात् गुरु हामीलाई ज्ञान दिने बाआमा पछिका महत्वपूर्ण व्यक्ति हुनुहुन्छ। उहाँहरूले हाम्रा हरेक काम राम्रा होऊन्, हामी असल बनौं, खराब बाटोमा नहिडौं भन्ने भावना राख्नुहुन्छ। हामीले बाआमालाई जस्तै गुरुलाई पनि भगवान्को रूपमा मान्छौं। गुरुगुरुआमामा स्वार्थको भावना पटक्कै हुँदैन। आफूले दुःख पाएर भए पनि बाआमाले हामीलाई खुसी, सुखी, ज्ञानी र असल बनाउने प्रयास गर्नुहुन्छ। जीवनमा संघर्ष र कठिनाई सहेर मात्र सफल बन्न सकिन्छ भन्ने

असल पाठ सिकाउने हाम्रा गुरु गुरुआमाले कसैप्रति भेदभाव राख्नुहुन्न। उहाँहरूका दृष्टिमा सबै विद्यार्थी बराबर हुन्छन् ।

पाठ-३

दैनिक व्यवहार

विद्यालय जाँदा दुई छात्रा नवीना र गीता बीच भएको संवादः

विद्यालय जाँदै

नवीनाः गीता ! के छ खबर ? बिहान कति बजे उठ्यौ ?

गीताः सब ठीक छ। म बिहान पाँच बजे उठें ।

नवीना : त्यति छिटो किन उठेकी त ?

गीता : आमाले भन्नु भएको बिहान सबेरै उठ्नु राम्रो हो रे !

नवीना : त्यति छिटो उठेर के गऱ्यौ त ?

गीता : उठेर बिस्तरामै बसी आफ्ना दुबै हात हेर्दै- मेरा हातमा भगवान् बस्नु भएको छ भन्ने सम्झें ।

नवीनाः हात हेरेर के हुन्छ ?

गीताः हातको दर्शन गरेर भगवान् सम्झिंदा हाम्रो दिनभरि राम्रो हुन्छ रे !

शिक्षकहरूलाई नमस्ते गर्दै

प्रार्थना एवं राष्ट्रिय गान गाउँदै

नवीनाः त्यसपछि के गर्‍यौ त ?

गीताः हातमुख धोएर बाआमा र दाइदिदीलाई नमस्कार गरें।

नवीनाः गृहकार्य कतिबेला गर्‍यौ त ?

गीताः बिहानको खाजा खाएर गृहकार्य गरें। अनि तिमी कतिबेला उठ्यौ नि ?

नवीना : म त सात बजेसम्म सुतेछु। गृहकार्य गर्न पनि बाँकी छ।

मिलेर पढ्दै

गीताः शिक्षकले बिहान छिटो उठ्नुपर्छ, अनुशासित हुनुपर्छ भनेको कुरा बिर्सियौ र ?

नवीना : ए ! मैले त भुसुक्कै बिर्सेछु।

गीताः हामी घरमा छिटो उठ्ने, ठूलालाई आदर गर्ने, सानालाई माया गर्ने, विद्यालयमा समयमा पुग्ने, अनुशासित भई गुरुहरूले सिकाएका कुराहरू ध्यान दिएर सिक्ने जस्ता कामहरू गर्नुपर्छ नि !

नवीनाः धन्यवाद गीता ! तिमीले मेरा आँखा खोलिदियौ। म पनि तिमीजस्तै ज्ञानी र अनुशासित बन्छु।

गीता : तिमीलाई पनि धन्यवाद ! हामी दुबैजना नैतिकवान् बनौं ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस्-

(नमस्कार, ड्रेस, अनुशासित, विद्यालय)

(क) हामी समयमै..................पुग्नुपर्छ ।

(ख) गुरुहरूलाई.......................गर्नुपर्छ।
(ग) हामी...............................हुनुपर्छ ।
(घ) विद्यालय जाँदा सधै........लगाउनुपर्छ ।

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

(क) आफूभन्दा ठूलालाई आदर गर्नुपर्छ। ☐

(ख) आफूभन्दा सानालाई माया गर्नुहुँदैन। ☐

(ग) बिहान अबेलासम्म सुत्नुपर्छ। ☐

(घ) कक्षामा अनुशासित भई बस्नुपर्छ। ☐

३. तलका पश्नको उत्तर दिनुहोस् -

(क) गीता र नवीना कहाँ जाँदैछन् ?
(ख) तपाईं कति बजे उठ्नुहुन्छ ?
(ग) हामीले आफूभन्दा ठुलालाई के गर्नुपर्छ ?
(घ) नवीनाका आँखा कसले खोलिदियो ?

परियोजना कार्य-

विद्यार्थीले कस्ता काम गर्नुपर्छ र कस्ता काम गर्नुहुँदैन, अभिभावकलाई सोधेर सूची तयार गरेर ल्याई कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

उपयुक्त शैक्षिक सामग्रीको प्रयोग गरी असल विद्यार्थीमा हुनुपर्ने गुणहरूका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।

पढौं र बुझौं

समयमै विद्यालय हामी सबै पुग्छौं,
प्रार्थना र पिटी गर्ने लाइनमा जुट्छौं ।

गुरुहरू सबैलाई नमस्कार गर्दै,
साथीभाइ हामी सबै अनुशासित हुन्छौं ।

अनुशासित बनी हामी कक्षातिर जान्छौं।

स्कूलको नियम हामी खुसी भई मान्छौं ,

ज्ञानी बनी शान्तसँग हामी सबै पढ्छौं ।

नच्यातेर कापीकिताब कक्षा सफा गर्छौं

सानालाई माया गर्दै ठूलालाई मान
सिकेका छौं खाना खाँदा नफालेर खान ।

पाठ-४

मैले जानें

एक हप्ता सात दिनमा छ दिन स्कुल जाने
हुनुहुन्न फोहरी नि भन्ने कुरा जानें।

आइतबार स्कुल जाने शनिबार छुट्टी
स्कुलमा जाँदा आउँदा हुनुपर्छ फुर्ती।

आफ्नो झोला सामानको हिफाजत गर्ने
नजानेका कुरा जति जान्नेलाई सोध्ने।

बाआमा गुरुवचन मैले सबै मानें
साथीसँग स्कुलमा धेरै कुरा जानें।

सानालाई माया गर्ने ठूलालाई मान
मैले जस्तै साथी तिमी राम्रा कुरा जान।

अभ्यास

१. मिल्ने शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

(क) एक हप्तामा......................दिन हुन्छन् । (छ, पाँच, सात)

(ख) हामीले सानालाई...............गर्नुपर्छ। (मान, माया, ढोग)

(ग) हामीले ठूलालाई...............गर्नुपर्छ। (मान, माया, ध्यान)

(घ) हामी........................ हुनु हुँदैन। (सफा, फूर्तिलो, फोहरी)

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

(क) हप्तामा सातै दिन विद्यालय जानुपर्छ। ☐

(ख) आफ्नो सामानको सुरक्षा आफै गर्नुपर्छ। ☐

(ग) बाआमा र गुरुको आज्ञा मान्नुपर्छ। ☐

(घ) नजानेका कुरा गुरुलाई सोध्नु हुँदैन। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

(क) क)एक हप्तामा कति दिन हुन्छन्?

(ख) ख) हप्तामा कति दिन स्कुल जानुपर्छ?

(ग) ग) कुन बार बिदा हुन्छ ?

(घ) हामीले ठूला र सानालाई के गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य-

शनिवारका दिन तपाईंले घरमा केके गर्नुहुन्छ ? लेखेर ल्याई कक्षामा सुनाउनुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन-

श्रव्यदृश्य सामग्रीको प्रयोग गरी विद्यार्थीको दैनिक व्यवहारसँग सम्बन्धित सन्देशमूलक गीत वा कविता कक्षामा सुनाई छलफल र अभ्यास गराउनुहोस्।

पढौँ र बुझौँ

एक हप्तामा सात दिन हुन्छन्। हामी आइतबारदेखि शुक्रबारसम्म विद्यालय जान्छौँ। शनिबार बिदा हुन्छ। नुहाउने, कपडा धुने, सरसफाइ गर्ने काम शनिबार गरिन्छ। हामी साथीभाइसँग स्वतन्त्र भई घुम्ने, खेल्ने गरिन्छ। बाआमासँग कतै घुम्न जाने अथवा उहाँहरूका काममा सहयोग गर्ने काम पनि शनिबार गर्छौं । हामीले कुनै पनि काम गर्दा फुर्तिसाथ गर्नुपर्छ । कसैले केही काम गर्दा झर्को मान्ने बानी राम्रो होइन। हामी सफासुग्घर र फूर्तिलो हुन सिक्नुपर्छ । आफ्ना झोला, सामानको सुरक्षा आफैं गर्नुपर्छ। सानालाई माया र ठूलालाई मान सम्मान-गर्ने , उहाँहरूबाट राम्रा कुरा सिक्ने गर्नुपर्छ ।

पाठ-५

कर्मको फल

एकादेशमा दुई दाजुभाइ थिए। दाजुको नाम राम र भाइको नाम श्याम थियो। राम सानैदेखि इमान्दार र अनुशासित थिए। बाआमाले भनेको मान्थे। खुरुखुरु विद्यालय जान्थे। श्याम अटेरी थिए। विद्यालय जान मान्दैनथे।

विद्यालय जान कर गर्न पर्थ्यो। विद्यालयमा गुरुले भनेको मान्दैनथे। साथीभाइसँग झगडा गर्थे। उनको बानी खराब थियो। समय बित्दै जाँदा दाजुले उच्च शिक्षा हासिल गरे। उनले प्रतिस्पर्धा गरेर सरकारी जागिर पाए। उनलाई सबै मानिसहरूले मानसम्मान गर्थे।

भाइले विद्यालय तहको पढाइ पनि राम्रोसँग पूरा गर्न सकेनन्। उनी फेल हुँदै गए। नपढेपछि राम्रो जागिर पाउने कुरै भएन। उनलाई सानो काम गर्न मन लागेन। जसले गर्दा उनी बेरोजगार बने।

उनलाई छरछिमेकी र गाउँलेहरूले मन पराउँदैनथे। उनलाई आफू इमान्दार परिश्रमी नभएकोमा पछुतो लाग्यो। उनको जीवन दुःखमय बन्यो। उनले सानैबाट राम्रो काम नगरे पछि गएर राम्रो मान्छे बन्न सकिन्न भन्ने शिक्षा पाए ।

अभ्यास

१. मिल्ने शब्द छानेर तलका खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

(इमान्दार, अटेरी, झगडा, मानसम्मान)

(क) राम सानैदेखि................ थिए।

(ख) श्याम साथीभाइसँग...........गर्थे।

(ग) श्याम.................स्वाभावका थिए।

(घ) रामलाई सबै मानिसले...........गर्थे।

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

(क) श्यामको स्वभाव राम्रो थियो। ☐

(ख) राम इमान्दार र परिश्रमी थिए। ☐

(ग) रामले बाआमाले भनेको मान्दैनथे। ☐

(घ) श्यामलाई नपढेकोमा पछि गएर पछुतो लाग्यो। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

(क) दाजु-भाइको नाम के-के थियो ?

(ख) दाजुले कस्तो जागिर पाए ?

(ग) भाइलाई किन पछुतो लाग्यो ?

(घ) हामी कसरी राम्रो मान्छे बन्न सकिन्छ ?

परियोजना कार्य-

असल मानिस बन्न केकस्तो बानी व्यवहार हुनुपर्छ ? अभिभावकको सहयोगमा लेखी कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन - समुदायका असल मानिसले गरेका कार्यहरूका बारेमा जानकारी गराई विद्यार्थीलाई असल बन्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

एकाइ-चारः हाम्रो स्थानीय पेसाव्यवसाय, पर्यटन र आर्थिक क्रियाकलाप

पाठ-१

हाम्रा पेसाव्यवसाय

भाडगाउँमा उत्पादित सुन्तला

जीवनयापनका लागि गरिने कामलाई पेसा भनिन्छ। पैसा कमाउनको लागि गरिने उद्योग, व्यापार, कृषि जस्ता कामलाई व्यवसाय भनिन्छ। हाम्रो गाउँटोलका मानिसहरूले विभिन्न पेसा तथा व्यवसाय गर्छन्।

रेसुङ्गा नगरपालिकाको वडा नं ३ का स्थानीय पेसा तथा व्यवसायका बारेमा भएका कुराकानीः

सुमन : गुड मर्निङ्ग रमा ! कता जान लागेकी ?

रमाः : गुड मर्निङ्ग सुमन ! धेरै टाढा होइन, यहीँ नजिकै अर्को टोलमा सानाबा, सानीमाको घर जान लागेकी ।

सुमनः आहा ! आज त कति राम्रो मौसम छ ।

रमा : अँ साँच्चै ! आजको मौसम निकै राम्रो छ।

सुमन : ठीक छ ल ! त्यसो भए आज हामी कक्षामा म्याडमले भन्नुभएको परियोजना कार्यका बारेमा छलफल गरौं।

रमा : कस्तो राम्रो कुरा, अँ साँच्चै हाम्रो परियोजना कार्य के हो रे? बताऊ न।

सुमन : हाम्रो गाउँटोलमा गरिने पेसा तथा व्यवसायको बारेमा सोधपुछ गरी जानकारी लिने र त्यसको टिपोट गर्ने । यसमा हामीले दाइदिदीहरूको पनि सहयोग लिन सक्छौं ।

रमा : मेरा दाइ प्रकाशले रेसुङ्गा बहुमुखी क्याम्पसमा पढ्नुहुन्छ।उहाँलाई यहाँको बारेमा धेरै जानकारी छ होला।एकपटक भेटेर अनुरोध गरौं न !

सुमन : अहो ! हेर न रमा, प्रकाश दाइ पनि टुप्लुक्क आइपुग्नु भयो ।

रमा : प्रकाश दाइ, यहाँका मानिसहरूको मुख्य पेसा तथा व्यवसायको बारेमा केही बताइदिनुहोस् न !

भैंसी पालन

प्रकाश : हाम्रो गाउँमा विभिन्न किसिमका पेसा तथा व्यवसायहरू गर्ने मानिसहरूको बसोबास छ । जागिर र वैदेशिक रोजगारी यहाँका मानिसहरूका मुख्य पेसा हुन् । कृषि, पशुपालन , सुन्तलाखेती, घरेलु उद्यम आदि यहाँका मुख्य व्यवसाय हुन् ।

सुमन : अँ दाजु , हाम्रो गाउँमा हर्क दाइको आरन छ। हरि दाइको कपडा सिलाउने पसल छ । कमला दिदीको सुन्तला नर्सरी छ । कृष्ण दाइले

डोका बुन्दै

डालो

बाँसबाट डोका , डाला, मान्द्रा बनाउनु हुन्छ। रमेश दाइको फर्निचर छ। यिनी पनि त स्थानीय व्यवसाय हुन् नि , होइन र दाइ ?

प्रकाश : तिमीले विद्यालयबाट पनि त धेरै कुराहरू थाहा पाइसकेका रहेछौ। स्थानीय स्रोतसाधन, ज्ञान, सीप एवं प्रविधिको उपयोग गरी जीवनयापनका लागि गर्ने कामलाई नै स्थानीय पेसा वा व्यवसाय भनिन्छ।

रमा : धेरै धेरै धन्यवाद दाइ ! अब हामीले यी कुराहरूलाई टिपोट गरेर 'हाम्रा गाउँका स्थानीय पेसा तथा व्यवसाय- भन्ने परियोजना कार्य स्कुलमा मेडमलाई बुझाउँछौं।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द भर्नुहोस् -

(क्याम्पस, सम्मान, वडा नं ३, पेसा)

(क) जीवनयापनका लागि गरिने खास कामलाई ....भनिन्छ।

(ख) हामीले हरेक काम तथा व्यवसायलाई ....गर्नुपर्छ।

(ग) सुमन र रमाको घर............................मा पर्छ।

(घ) रमाको दाइले...............................मा पढ्नुहुन्छ।

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

(क) रमा सानाबा सानिमाको घर जाँदैछन्। ☐

(ख) मेडमले रमा र सुमनलाई परियोजनाकार्य दिनुभएको छ। ☐

(ग) प्रकाशले काठमाडौंको कलेजमा पढ्छन्। ☐

(घ) पैसा कमाउन गरिने कामलाई व्यवसाय भनिन्छ। ☐

☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

(क) हर्क दाइले के काम गर्नुहुन्छ ?

(ख) रमाका दाइको नाम के हो ?

(ग) रमा र सुमनको परियोजना कार्य के हो ?

(घ) कृष्ण दाइले के बनाउनुहुन्छ ?

परियोजना कार्य-

तपाईंको गाउँटोलका मुख्य पेसाहरू के-के हुन् लेख्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

श्रव्यदृश्य सामग्रीको प्रयोग गरेर स्थानीय पेसाव्यवसाय सम्बन्धी जानकारी गराउनुहोस् ।

पाठ-२

पेसा हाम्रो कति राम्रो !

हेर हेर साथी हो, पेसा चिन्नु जाती हो।
नानाथरी पेसा हाम्रो ,सम्मान गर्नु अति राम्रो।
किसान गर्छन् खेतीपाती, अन्न छर्छन् बेलै माथि।
अन्नबाली मकै, गहुँ, धान, कोदो फल्छ,
यसैले त हामी सबको जीवनयात्रा चल्छ।

यत्ति मात्र होइन यहाँ तरकारी नि फल्छ,
स्वच्छ, ताजा फलफूल खाँदा स्वस्थ जीवन चल्छ।
पढाउँछन् शिक्षकले ज्ञान सीपका कुरा,
सिकाइसँग व्यवहार जोडे पढाइ हुन्छ पूरा।

मिलेर नै असल बन्न हामी सिक्नुपर्छ,
मिहिनेत र जाँगरले अघि बढ्नुपर्छ।
अस्पतालमा काम गर्छन् डाक्टर अनि नर्स,
उपचार र सेवामा नै बित्छन् कैयन् वर्ष।

हर्के दाइले गर्नुहुन्छ आरनमा काम,
भाँडाकुँडा कृषि औजार बनाउनलाई जाम।
पसलेले व्यापार गर्छन् सामान थरीथरी,
नम्र बोली, मीठो मुस्कान छर्छन् घरीघरी।

जे भए नि पेसा हाम्रा सम्मान गर्नु पर्छ ,
यसबाटै हामी सबको रोजीरोटी टर्छ ।
स्वदेशमै काम गरौं श्रम, सीप लगाई,
रमाएर यहीँ बसौं गरिबीलाई भगाई ।

अभ्यास

१. मिल्दो शब्द छानेर खाली ठाउँमा भर्नुहोस्-

(बिरामी, व्यापार, खेतीपाती, आरन, ज्ञान सीपका कुरा)

(क) किसानले..गर्छन् ।
(ख) डाक्टरले...............................को उपचार गर्छन् ।
(ग) हर्क दाइले...............................मा काम गर्छन् ।
(घ) पसलेले..गर्छन् ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

(क) हामीले सबै पेसाहरूलाई के गर्नुपर्छ ?

(ख) हाम्रो जीवनयात्रा केबाट चल्छ ?

(ग) हामी के बन्न सिक्नुपर्छ ?

(घ) हामी भाँडाकुँडा बनाउन कहाँ जान्छौं ?

परियोजना कार्य-

आफ्नो घर अथवा टोल छिमेकका मानिसहरूसँग सोधपुछ गरेर गाउँटोलका मानिसहरूले गर्ने मुख्य पेसा तथा व्यवसायको सूची तयार गर्नुहोस् ।

रेसुङ्गा नगरपालिका वडा नं.....गाउँटोलको नामः......................

क्र.सं.	मुख्य पेसा तथा व्यवसायहरू

शिक्षकलाई निर्देशन-

नजिक रहेका कृषि तथा घरेलु उद्योगको स्थलगत अवलोकन गराई स्थानीय पेसा तथा व्यवसायहरूको बारेमा विद्यार्थीहरूलाई अवगत गराउनुहोस् ।

पाठ-३

हाम्रो पर्यटन

पर्यटकीय स्थलः उनायचौर

रेसुङ्गा नगरपालिका पर्यटकीय हिसाबले महत्वपूर्ण रहेको छ। यहाँ विभिन्न किसिमका सुन्दर स्थलहरू रहेका छन्। जसमध्ये उनायचौर पनि एक हो। उनायचौर रेसुङ्गा नगरपालिकाको वडा नं. ५,६ र ७ को सीमानामा पर्छ। उनायचौर तम्घास बजारदेखि करिब ६ किलोमिटरको दूरीमा रहेको छ। यहाँ पुग्नका लागि पक्की सडकको व्यवस्था छ।

तम्घासबाट अघाखाँची जाने बाटो हुँदै नेटा बजार गएपछि दाहिनेतर्फ मोडिएर त्यहाँ जान सकिन्छ। पैदल यात्राबाट जाँदा पनि करिब १ घण्टाको समयमा त्यहाँ पुगिन्छ। सम्मो र फराकिलो ठाउँमा भगवती मन्दिर, ट्री हाउस र विद्युत् सब-स्टेसन रहेका छन्। यहाँबाट रेसुङ्गा, अर्जुन लगायत गुल्मी, अर्घाखाँची, पाल्पा, बाग्लुङ र प्युठान जिल्लाका विभिन्न भागहरू देख्न सकिन्छ। यहाँ आउने स्वदेशी तथा

विदेशी पर्यटकहरू ट्री हाउसमा चढेर आनन्द मान्दछन्। यहाँबाट उत्तरतर्फका हिमशृङ्खलाको मनमोहक दृश्यावलोकनको आनन्द लिन सकिन्छ। अवलोकनभ्रमण र वनभोजका लागि यो ठाउँ उपयुक्त रहेको छ। विद्यार्थीहरूलाई पनि शैक्षिक अवलोकन एवं वनभोजका लागि यहाँ लैजाने गरिन्छ।

अभ्यास

१. मिल्दो शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

(पक्की,४/५, उपयुक्त, विद्युत् सब)

(क) उनायचौर तम्घास बजारदेखि................कि.मी. दूरीमा पर्छ। ☐

(ख) तम्घासदेखि उनायचौरसम्म................सडकको व्यवस्था छ। ☐

(ग) उनायचौरमा ट्रीहाउस र.........................स्टेशन रहेकाछन्। ☐

(घ) वनभोजका लागि उनायचौर.....................................छ। ☐

२. ठीक भएमा (✓) बेठीक भएमा (×) चिन्ह लगाउनुहोस्-

(क) उनायचौर रेसुङ्गा नगरपालिकाको वडा नं ८ मा पर्दछ ।

(ख) उनायचौर पुग्नका लागि पक्की सडक छ ।

(ग) उनायचौरमा एउटा चिडियाखाना पनि छ ।

(घ) उनायचौरमा विद्युत् सब-स्टेशन छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् -

(क) उनायचौर कहाँ पर्छ ?

(ख) तम्घासदेखि उनायचौरसम्मको दूरी कति छ ?

(ग) उनायचौर जाने बाटो कस्तो छ ?

(घ) उनायचौरमा के-के छन् ?

परियोजना कार्य-

आफ्ना आमाबुबा वा अभिभावकसँग सोधेर आफ्नो वडामा रहेका घुम्नलायक स्थानहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

सि. नं	रेसुङ्गा नगरपालिका वडा नं ....मा रहेका घुम्नलायक स्थानहरू
१	
२	
३	

शिक्षकलाई निर्देशन-

वडाभित्रका घुम्नलायक ठाउँहरूमध्ये कुनै एक स्थलको अवलोकनभ्रमण गराउनुहोस् र भ्रमणका क्रममा देखिएका मुख्यमुख्य कुराहरू टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाई छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ-४

हाम्रा आर्थिक क्रियाकलापहरू

कृषिउपज सङ्कलन केन्द्र

गुल्मी महोत्सब

हाम्रो जीवनमा हामीलाई विभिन्न वस्तु तथा सेवाहरूको खाँचो पर्दछ। यसका लागि हामीले किनमेल गर्दछौं । दैनिक किनमेल भनेको हामीलाई दिनदिनै आवश्यक पर्ने सामानहरू किन्ने प्रक्रिया हो। सामान किन्ने मानिसलाई ग्राहक भनिन्छ। बेच्ने मानिसलाई पसले वा व्यापारी भनिन्छ। हामीले घरमा उत्पादन भएका वस्तुहरू बिक्री गर्छौं। आवश्यक वस्तुहरू पसल वा बजारबाट खरीद गर्छौं। यस्ता वस्तुहरूमा प्रायः खाद्यवस्तु, लत्ताकपडा, कापीकिताब, स्टेसनरी सामग्री, खेलौना, औषधीजस्ता सामानहरू पर्दछन्।

हामीले किनमेल गर्ने स्थानहरूमा स्थानीय पसल, कृषिफर्म, हाटबजार, मुख्य बजार आदि पर्दछन्। कहिलेकाहीं रमाइलो मेलामा राखिने स्टलहरू, गाउँटोल वा घरघरमै गई सामान बेच्ने व्यापारीहरूसँग पनि हामीले सामान किन्ने गर्दछौं। अहिले त अनलाइन सपिङ्ग पनि प्रचलनमा छ।

दैनिक किनमेल गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू-

१. आवश्यक वस्तुहरू किनमेलका लागि सूची तयार गर्ने।

२. किनमेलका लागि चाहिने पैसाको व्यवस्थापन गर्ने।

३. बजारमा वस्तुको मूल्य बुझेर मात्र सामान खरीद गर्ने।

४. पसलमा राखिने मूल्यसूची हेरेर मात्र किनमेल गर्ने।

५. हामीले किन्ने सामान राम्रो र गुणस्तरीय छ/छैन बुझ्ने।

६. उत्पादित मिति र म्याद समाप्त हुने मिति हेरेर मात्र किन्ने।

७. हिसाब ठीक भए नभएको चेक गर्ने।

८. पैसा तिरिसकेपछि बिल लिन नभुल्ने।

९. भिडभाड भएको अवस्थामा पालो पर्खिने।

१०. शिष्ट एवं विनम्ररूपमा आफूलाई प्रस्तुत गर्ने।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् -

सामान किन्ने मानिस	व्यापारी
सामान बेच्ने मानिस	मूल्यसूची
सामानहरू खरीद गर्ने प्रक्रिया	किनमेल
वस्तुहरूको मूल्यअंकित सूची	ग्राहक

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

(क) हामी सामान किन्न कहाँ जान्छौं ?

(ख) सामान किनमेल गर्नका लागि के चाहिन्छ ?

(ग) पैसा तिरिसकेपछि के लिन भुल्नु हुँदैन ?

(घ) सामान किनमेल गर्ने ठाउँमा भिड भएमा के गर्नु पर्दछ ?

परियोजना कार्य-

आफ्नो घरमा आमाबा वा अभिभावकसँग सोधपुछ गरेर एक साताका लागि आवश्यक पर्ने वस्तुहरूको खरीदसूची बनाउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको स्थानीय पसल, बजार, हाटबजार, मुख्य बजार, तरकारी वा फलफूल फर्म, गाईफर्म, भैंसीफर्म, कुखुराफर्म जस्ता ठाउँहरूको अवलोकनभ्रमण गराई किनमेल गर्ने वस्तु एवं प्रक्रियाको बारेमा जानकारी गराउने।

पाठ-१

शरीरको सरसफाइ

बिहान उठी हातमुख धुनुपर्छ सधैं
दिनको दुई पटक दाँत माझ्नुपर्छ सधैं।

नङ काटी हुनुपर्छ सधै सफासुग्घर
घर आँगन बढारेर फाल्नुपर्छ फोहर।

शरीर सफा भएन भने भइन्छ फोहोरी
रोग लागे हुन्न सन्चो दबाइ नगरी।

काइँयो सफा गरीगरी कपाल कोर्दछु
लगाई तेल कस्तो भएँ ऐनामा हेर्दछु।

खान्छु खाना हात धोई साबुनपानीले
नुहाई चट्ट पर्छु सधै असल बानीले।

दिसापिसाब गरे पछि हात धुन्छु सधैं

साबुनपानी लगाएर मिचिमिची सधैं।

सफा गम्छा प्रयोग गरी शरीर पुछ्दछु
शरीर सफा गर्ने कुरा राम्ररी बुझ्दछु।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् -

(क) दिनको …… पटक दाँत माझ्नुपर्छ। (एक, दुई,)

(ख) खाना खानुभन्दा अगाडि ….. धुनुपर्छ । (हात, कपाल)

(ग) कपाल………..ले कोर्नुपर्छ। (काइँयो, पेन)

(घ) शरीर सफा नगरे………….. भइन्छ। (स्वस्थ, फोहोरी)

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

(क) काटेको नङ जता फाले पनि हुन्छ। ☐

(ख) दिसापिसाब गरेपछि साबुनपानीले हात धुनुपर्छ। ☐

(ग) शरीरको सरसफाइ गर्नाले निरोगी भइन्छ। ☐

(घ) लामो नङ पाल्नु राम्रो हो। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

(क) बिहान उठेर के गर्नुपर्छ ?

(ख) घरआगनलाई के गर्नुपर्छ ?

(ग) शरीर सफा नभए के भइन्छ ?

(घ) हात कसरी धुनुपर्छ ?

परियोजना कार्य-

तपाईंले गर्ने दैनिक व्यक्तिगत सरसफाइका कामहरूको सूची तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो व्यक्तिगत सरसफाइका कामहरू भन्न लगाई आफ्नो शरीरको सरसफाइ गर्ने विषयवस्तुमा सहजीकरण गर्नुहोस्।

पाठ-२

व्यक्तिगत सरसफाइको महत्व

दाँत माझ्दै

पढ्दै लेख्दै

मेरो नाम विनिता पन्थी हो। मेरो घर रेसुङ्गा नगरपालिका वडा नं.-२ छापटोलामा पर्छ। म अहिले कक्षा दुईमा पढ्छु। म बिहान सबेरै उठ्छु। दिसापिसाब गरेपछि साबुनपानीले हातमुख धुन्छु। एक गिलास मनतातो पानी पिएपछि चिया-खाजा खान्छु। त्यसपछि गृहकार्य गर्न थाल्छु। बिहान नौ बजे खाना खाएर विद्यालय जान्छु। बेलुका विद्यालयबाट फर्किएपछि हातमुख र खुट्टा राम्ररी धोएर खाजा खान्छु। खाजा खाएपछि गृहकार्य गर्ने गर्छु। गृहकार्य सकिएपछि एकैछिन साथीसँग खेल्न जान्छु। खेलेर आएपछि हातखुट्टा धोएर मात्रै अरू काममा लाग्ने गर्छु।

हामीलाई शान्ता मिसले सधै सफा सुग्घर हुनुपर्छ भन्नुहुन्छ। मैले पोहोर साल कक्षा एकमा पढ्दा सफासुग्घर विद्यार्थी भनेर पुरस्कार पाएकी थिएँ। अहिले त

पोहोरभन्दा अलिक ठूली भएकी छु। सानातिना काम आफै गर्न सक्छु। नसक्ने काममा आमाले सहयोग गर्नुहुन्छ। मैले आफूले प्रयोग गर्ने मोजा, रुमाल आफै धुन्छु। जुत्ता, मोजा, झोला र पोशाक जस्ता आफ्ना सामानहरू ठीक ठाउँमा मिलाएर राख्छु। हाम्रो घरको प्रत्येक कोठामा डस्टबिनहरू छन्। फोहोर वस्तुलाई डस्टबिनमा राख्छु। हप्तामा सकेसम्म दुईपटक नुहाउने गर्छु। नुहाउने काममा आमाले पनि सहयोग गर्नुहुन्छ। हात-खुट्टाका नङहरू लामा भए भने फोहोर जम्छ भनेर आमाले बेलाबेलामा काटिदिनुहुन्छ। फोहोर कुराहरू सकेसम्म चलाउने खेलाउने गर्दिनँ। त्यस्ता चीजबीज छुनुपर्‍यो भने पनि राम्रोसँग साबुनपानीले हातखुट्टा धुने गर्छु ।

सफा मानिसलाई सबैले मन पराउँछन्। माया पनि गर्छन्। फोहोरी हुने हो भने रोग लाग्छ। औषधी खानुपर्छ। सुई लगाउनु पर्‍यो भने त दुख्छ पनि। त्यसैले फोहोरी भएर दुःख पाउनुभन्दा सफा हुनु राम्रो हो। शरीर सफा भयो भने स्वस्थ भइन्छ। स्वस्थ भइयो भने पढाइ-लेखाइ पनि राम्रो हुन्छ। स्वास्थ्य नै सबैभन्दा ठूलो धन हो रे ! यस्ता कुराहरू, मलाई शान्ता मिसले सिकाउनु भएको हो ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् -

(दुई पटक, धन, रोग, डष्टविन)

(क) फोहर वस्तुलाई..............मा राख्छु।

(ख) फोहरी हुने हो भने............ लाग्छ।

(ग) हप्तामा सकेसम्म................नुहाउने गर्छु।

(घ) स्वास्थ्य नै सबैभन्दा ठूलो.............हो ।

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

(क) फोहोर कुराहरू सकेसम्म चलाउनु पर्छ। ☐

(ख) सानातिना काम आफै गर्नुपर्छ। ☐

(ग) सफा मानिसलाई कसैले मन पराउँदैनन्। ☐

(घ) फोहोर वस्तुलाई डस्टबिनमा राख्नुपर्छ। ☐

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

(क) साँझको गृहकार्य सकेपछि विनिताले के गर्छिन् ?

(ख) नङहरू लामा भए भने के हुन्छ ?

(ग) कस्ता मानिसलाई सबैले मन पराउछन् ?

(घ) सबैभन्दा ठूलो धन के हो ?

परियोजना कार्य-

अभिभावकको सहयोग लिएर व्यक्तिगत सरसफाइ गर्दा हुने कुनै चार ओटा फाइदा लेखेर ल्याई कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

व्यक्तिगत सरसफाइ गर्दा हुने फाइदा र नगर्दा हुने बेफाइदाहरूको सूची बनाई कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पाठ-३

दैनिक रूपमा गरिने सरसफाइको सूची

उमेश र सरला कक्षा दुईका मन मिल्ने साथी हुन्। विद्यालय छुट्टी भएर घर फर्कंदा उनीहरू सरसफाइका कुरा गर्दै छन्। उनीहरूले के कुरा गरेका होलान् ? हामीले पनि थाहा पाइराखौं है त।

उमेश : सरला ! एउटा कुरा सोधौं ?

सरला: के कुरा ? सोध न।

उमेश : नरेश सरले गर्नुभएको कुरा के ! दैनिक रूपमा गरिने सरसफाइ।

सरला: अनि के भो त ?

उमेश : मलाई पनि सिकाइदेऊ है।

सरला : भइहाल्छ नि। ध्यान दिएर सुन। नत्र भन्दिनँ।

उमेश : कस्ती फटाही ! भन्छु भनेर फेरि भन्दिनँ ?

सरला : उमेश! तिमी बिहान कति बेला उठ्छौ ?

उमेश : आठ बजेसम्म सुत्छु। उठेपछि चियाखाजा खान्छु। एकछिन मोबाइल खेलाउँछु। अनि खाना खाएर स्कुल जान्छु।

सरला : एउटा प्रश्नको चारओटा जबाफ दियौ त।

उमेश : यस्ता कुरामा तिमीभन्दा चार कदम अगाडि छु के।

सरला : दैनिक रूपमा गरिने सफाइका कुरा गर्न खोजेको होइन ? म बताउँछु तिमीलाई। एक, दुई, तीन गरेर भन्छु। होमवर्क कापी माग्ने हैन नि फेरि। आफै गर्नुपर्छ।

१. बिहान सबेरै उठ्ने।

२. शौचालय गएर आएपछि साबुनपानीले हातमुख धुने।

३. बिहान र बेलुका दुई पटक दाँत सफा गर्ने।

४. खाना खानुभन्दा अघि र खाइ सकेपछि राम्रोसँग मिचिमिची साबुनपानीले हात धुने।

५. हातखुट्टाका नङ नेलकटरले काट्ने।

६. दिनहुँ तेल लगाएर काइँयोले कपाल कोर्ने।

७. समयसमयमा साबुनपानीले नुहाउने।

८. घर वरपर सरसफाइ गर्ने।

उमेश : यति धेरै कुरा कसरी जानेकी सरला ?

सरलाः स्कुलमा सर र मिसहरूले भनेर, घरमा आमाबाले सिकाएर, किताब पढेर र टेलिभिजन हेरेर थाहा पाएकी हुँ।

उमेश : कति चाँडै घर आइपुगिएछ। म खाजा खाएर होमवर्क गर्न आउँछु ल।

सरलाः ल ल।

अभ्यास

१. पाठ पढेर खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् -

(नेलकटर, सरसफाइ, स्वास्थ्य, दाँत)

(क) सरला र उमेशले................को बारेमा कुरा गर्दैछन् ।

(ख) बिहान बेलुका दुई पटक................. सफा गर्नुपर्छ ।

(ग) हातखुट्टाको नङ........................... ले काट्नुपर्छ ।

(घ) घर वरपर...................................गर्नुपर्छ ।

२. तलका कुराहरू राम्ररी पढेर उपयुक्त कोठामा (✓) चिन्ह लगाउनुहोस् -

क्र.सं.	दैनिक रूपमा गर्ने सरसफाइका कामहरूको सूची	गर्ने गरेको	गर्ने नगरेको
१.	बिहान ६ बजे भित्र उठ्ने गरेको ।		
२.	शौचालय गएपछि साबुनपानीले मिचिमिची हातमुख धुने गरेको ।		

क्र.सं.	दैनिक रूपमा गर्ने सरसफाइका कामहरूको सूची	गर्ने गरेको	गर्ने नगरेको
३.	दैनिक रूपमा दुई पटक अँगारले दाँत माझ्ने गरेको ।		
४.	साबुनपानीले हात नधोई खाना खाने गरेको ।		
५.	हातखुट्टाको नङ नेलकटरले काट्ने गरेको ।		
६.	आमाले नुहाउन बोलाउँदा भाग्ने गरेको ।		

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क)बिहान कतिबेला उठ्नुपर्छ ?

ख)शौचालय गएर आएपछि के गर्नुपर्छ ?

ग) हातखुट्टाका नङहरू लामा भए के गर्नुपर्छ ?

घ) तपाईंले बिहान दैनिक रूपमा गर्ने कुनै तीनओटा सरसफाइसम्बन्धी काम बताउनुहोस् ।

परियोजना कार्य-

तपाईंले दैनिक रूपमा सरसफाइसँग सम्बन्धित केके कामहरू गर्नुहुन्छ ? पाँच बुँदामा सूची तयार पारेर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

- *बालबालिकाहरू सफा भएनभएको हेरी सफा भई विद्यालय आउन प्रेरित गर्नुहोस् ।*
- *सरसफाइको महत्त्व दर्साउने श्रव्यदृश्य सामग्री प्रयोग गरी छलफल गराउनुहोस् ।*

पाठ-४

घर तथा विद्यालयको सरसफाइ

विद्यालय सरसफाइ

घरको सरसफाइ

विद्यार्थी भाइ बहिनीहरू ! आज हामी घर तथा विद्यालयको सरसफाइ भन्ने विषयमा छलफल गर्नेछौं। यस विषयमा छलफल गर्न दुई जना साथीहरूले वक्ताका रूपमा नाम टिपाउनु भएको छ। उहाँहरूले आफ्ना भनाइ राखिसकेपछि अन्य साथीहरूले पनि आफ्ना कुराहरू राख्न सक्नुहुनेछ। अब अगाडि आउँदै हुनुहुन्छ रोशनी परियार। उहाँले 'घरको सरसफाइ' भन्ने विषयमा आफ्ना भनाइहरू राख्दै हुनुहुन्छ।

रोशनी परियार-

घर तथा विद्यालयको सरसफाइ भन्ने विषयमा आफ्ना कुरा राख्ने अवसर दिनुभएकोमा गुरुलाई हार्दिक धन्यवाद! मानिस बस्ने निवासलाई घर भनिन्छ। घरलाई आवास, गृह, सदन, निकेतन जस्ता नामले पनि चिनिन्छ। घर

मानिसलाई नभइनहुने कुरा हो। घर मानिसलाई केवल बस्नका लागि मात्र होइन आफ्ना धनमाल, वस्तु, खाद्यान्न आदिलाई सुरक्षित ढङ्गले राख्नका लागि पनि चाहिन्छ ।घरले मानिसलाई घाम, पानी, आँधी, हुरीबाट जोगाउँछ। हामीलाई सुरक्षा

विद्यालय परिसर सरसफाइ

घरको सरसफाइ

दिने भएकोले हामीले पनि घरको सुरक्षा गर्नुपर्छ ।साथीहरू ! आकारका हिसाबले घरहरू साना वा ठूला हुन सक्छन्। जस्ता भएपनि घरको काम एउटै हो ।घरले हामीलाई आश्रय दिन्छ। घरलाई सफा र चिटिक्क बनाउनु पर्छ। घर र घरको वरपरको वातावरणको सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ। फोहोरले हामीलाई बिरामी बनाउँछ।

त्यसैले साथीहरू मैले घरको सरसफाइमा ध्यान दिने गरेकी छु। जथाभावी फोहर फाल्दिनँ। फोहरमैला व्यवस्थापनका लागि हाम्रो घरमा डस्टबिन राखिएका छन्। आमाले हरेक दिन बिहान घर वरपर सफा गर्नुहुन्छ। लिपपोत गर्नुहुन्छ। मैले पनि कुचो लगाउँछु। पोछा लगाउने काममा आमालाई सघाउँछु। हामीले घरमा भएका सामानहरूलाई मिलाएर राख्छौं। घर वरपरका अनावश्यक झारपातहरू उखेलेर फ्याँक्छौं।

हाम्रो घरको आँगनमा सानो फूलबारी पनि छ। फूलबारीमा ढकमक्क फूलहरू फुलेका छन्। मलाई त मेरो घर स्वर्गजस्तै लाग्छ। आजलाई मेरा कुरा यत्ति नै राखें। साथीहरूले घरलाई सुन्दर बनाउन अरू केके गर्नुपर्छ भन्नुहोला। हस् त धन्यवाद !

अब विद्यालयको सरसफाइ भन्ने शीर्षकमा बोल्दै हुनुहुन्छ आकाश बुढामगर-

आकाश बुढामगर- धन्यवाद गुरु ! रोशनी परियारले घरको सफाइका बारेमा धेरै कुराहरू भनिसक्नु भयो। अब मैले विद्यालयको सरसफाइका बारेमा आफ्ना कुरा राख्ने अनुमति चाहन्छु।

बस्ने ठाउँलाई घर भनेजस्तै पढ्ने र पढाउने ठाउँलाई विद्यालय भनिन्छ। विद्यालयलाई पाठशाला वा स्कुल पनि भन्ने गरिन्छ। घरजस्तै विद्यालय पनि सफा र सुन्दर हुनुपर्छ। विद्यालय विद्यार्थी, शिक्षक र कर्मचारीहरूको साझा घर हो। त्यसैले विद्यालयको सरसफाइमा ध्यान दिनु पनि सबैको कर्तव्य हो ।

विद्यालयलाई सफा र सुन्दर राख्न जथाभावी फोहोरमैला फाल्नु हुँदैन। फोहोर मैलालाई डस्टबिनमा मात्रै फाल्नुपर्छ। शौचालयमा मात्रै दिसापिसाब गर्नुपर्छ। दिसापिसाब गरेपछि पानी हाल्नुपर्छ। फोहोर वस्तु चलाएपछि राम्रोसँग मिचिमिची साबुनपानीले हात धुनुपर्छ। कागज र पलाष्टिकका टुक्राहरू जथाभावी फाल्नुहुँदैन। भित्ताहरू कोर्नुहुँदैन। कुहिने वस्तुहरू खाडलमा लगेर राख्नुपर्छ। यस्ता वस्तुबाट मल बनाउन सकिन्छ। त्यस्तो मल फूलबारी र करेसा बारीमा प्रयोग

गर्न सकिन्छ। यसले गर्दा विद्यालयको परिसर सुन्दर र हराभरा हुन्छ। (विद्यालयको घण्टी बजेको सुनिन्छ ।)

हस् त आजलाई यत्ति। आगामी दिनहरूमा यस्तै विषयमा थप छलफल गरौंला। धन्यवाद !

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

(क) मानिस बस्ने ठाउँलाई..................... भनिन्छ । (गोठ, घर)
(ख) हामीले घरको................................ गर्नुपर्छ। (सुरक्षा, तोडफोड)
(ग) पढ्ने पढाउने ठाउँलाई....................... भनिन्छ। (घर, विद्यालय)
(घ) कागजका टुक्रा र प्लाष्टिक जथाभावी फाल्नु.................। (पर्छ, हुँदैन)

२. जोडा मिलाउनुहोस् -

घर	पढ्नेपढाउने ठाउँ
विद्यालय	मानिस बस्ने ठाउँ
शौचालय	फोहोर बढार्ने साधन
कुचो	बोटबिरुवाको खाना
मल	दिसापिसाब गर्ने ठाउँ

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

(क) घरलाई कुनकुन नामले चिनिन्छ ?

(ख) घरको सरसफाइमा ध्यान नदिंदा के हुन्छ ?

(ग) कुहिने वस्तुहरू कहाँ लगेर राख्नुपर्छ ?

(घ) कुहिने वस्तुबाट के बनाउन सकिन्छ ?

परियोजना कार्य-

आफ्नो घर र विद्यालयलाई सफा राख्न आफैले गर्न सक्ने कामहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

विद्यार्थीहरूसँग घर र विद्यालयको सरसफाइको महत्त्वका विषयमा छलफल गर्नुहोस् र सरसफाइ सम्बन्धी क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

गाऊँ र बुझौं

घर स्कुल जताततै सफासुग्घर राखौं

यति कुरा साथीभाइ सबै जानी राखौं।

आहा! हेर फूलबारीमा फूल फुलेका छन्

फूलसित माहुरीका हूल भुलेका छन्।

रङ्गी-चङ्गी पुतलीको रूप हेर राम्रो

फूलबारी सजाउने काम तिम्रो हाम्रो।

घर स्कुल हाम्रा लागि बस्ने पढ्ने ठाउँ

सबै मिली सफा चट्ट पारौं आफ्नै गाउँ।

पाठ-५

स्थानीय खेल खेल्ने अभ्यास

भुरुङ

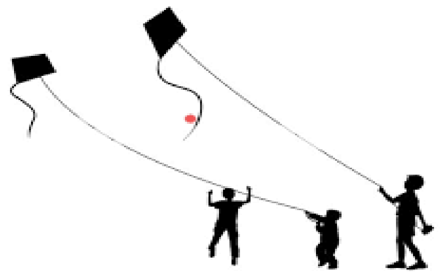
रुमाल लुकाइ

नानी बाबुहरू हो! तपाईंहरूलाई सबैभन्दा बढी खेल खेल्न मन लाग्छ। बालबालिकाले पढाइलेखाइ गर्नुका साथै खेलहरू पनि खेल्नुपर्छ। खेलले हाम्रो शरीरलाई निरोगी र फुर्तिलो राख्न सहयोग गर्छ।

तपाईंहरू साथीभाइसँग खेल्न कत्तिको मन पराउनुहुन्छ ? नढाँटनुहोस् है,सबै कुरा थाहा हुन्छ। मोबाइलमा गेम खेल्न पाउँदा निकै मज्जा आउँछ। हो कि होइन ?

हेर्नुहोस् है साथीहरू ! मोबाइल धेरै खेलाउँदा मन र शरीरलाई हानि गर्छ। रोगी बनाउँछ। आज हामी स्थानीय खेलका बारेमा कुरा गर्छौं। हाम्रै गाउँघरमा खेलिने खेललाई स्थानीय खेल भनिन्छ। यस्ता खेलहरू ठाउँअनुसार फरकफरक हुन्छन्। हाम्रो गाउँघरमा खेलिने खेलहरू लुकामारी, रुमाललुकाइ, चुङ्गी, चारी, भुरुङ नचाउने, चङ्गा उडाउने आदि हुन् ।

आज हामी रुमाललुकाइ खेल खेलौं। यो खेल सबैजना एकसाथ वा समूहसमूह बनाएर पनि खेल्न सकिन्छ। अब सबैजना गोलो घेरा बनाएर बसौं र अगाडि हेरौं। एकजना साथीले घुम्दैघुम्दै कुनै साथीको पछाडि रुमाल राखिदिन्छ। घुमेर आउँदासम्म थाहा नपाएमा त्यो साथीको पिठ्युँमा रुमालले हानिन्छ। यसैगरी पालैपालो खेलिन्छ। भोलिभोलि अरू खेल खेलौंला ।



चङ्गा उडाउँदै

अभ्यास

१. तलका कुनकुन खेलहरू तपाईंले खेल्नु भएको छ वा छैन ? सम्बन्धित कोठामा लेख्नुहोस् -

बाघचाल, चारी, चुङ्गी, रुमाललुकाइ,डण्डीबियो , चिं मुसी चिं, भुरुङ, फिरफिरे,राज्य, लुकामारी ।

क्र.सं.	खेलेको	नखेलेको
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		
६.		
७.		
८.		
९.		
१०.		

२. मिल्दा शब्दहरू छनौट गरी खाली ठाउँमा भर्नुहोस् :

(विजेता, चुङ्गी, खुट्टाले, मिलेर, अङ्क)

मलाई मन पर्ने खेल

मलाई मन पर्ने खेल..................हो । म साथीहरूसँग........चुङ्गी खेल खेल्छु । चुङ्गी खेलमा चुङ्गी ....उफार्नुपर्छ । चुङ्गी भुइँमा नझरेसम्म एक, दुई तीन भनी गणना गरिन्छ । ।सबैभन्दा बढी जसको अङ्क हुन्छ त्यो...........हुन्छ ।

३. तलका वाक्य ठीक भए (✓) र बेठीक भए (x) चिह्न लगाउनुहोस् -

(क) खेलले हाम्रो शरीर फुर्तिलो हुन्छ। ☐

(ख) रुमाललुकाइ खेलमा एक जना भए हुन्छ। ☐

(ग) रुमाललुकाइ खेलमा खेलाडीहरू गोलो घेरामा बस्दछन् । ☐

(घ) मोबाइल जति खेलाए पनि केही हुँदैन। ☐

४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

(क) तपाईंले खेल्ने कुनै दुईवटा स्थानीय खेलका नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) खेलले हाम्रो शरीरलाई के फाइदा हुन्छ ?

(ग) धेरै मोबाइल खेलाउँदा शरीरलाई के हुन्छ ?

क)रुमाललुकाइ खेल कसरी खेलिन्छ ?

परियोजना कार्य-

अभिभावकसँग सोधेर समुदायमा खेलिने कुनै एक स्थानीय खेलको नाम र खेल्ने तरिका लेखी कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन-

स्थानीय स्तरमा खेलिने खेलहरूको परिचय दिई त्यस्ता खेल खेल्ने अभ्यासमा विद्यार्थीलाई सहभागी गराउनुहोस् ।