# हाम्रो रेसुङ्गा
# स्थानीय पाठ्यपुस्तक
## कक्षा-३

प्रकाशक
रेसुङ्गा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय,
तम्घास, गुल्मी

## विषयसूची


एकाइ-एकः हाम्रो रेसुङ्गा ४

पाठ-१ःहाम्रो नगरपालिका ४

पाठ-२ः सामुदायिक वन र सडकहरू ९

एकाइ -दुईः हाम्रो संस्कार र संस्कृति १५

पाठ–१ःहाम्रो नगरका जाति, भाषा र पहिरन १५

पाठ-२ःकुलपूजा १८

**पाठ-३**ःहाम्रो लोकसङ्गीत २१

एकाइ-तीनः नैतिक शिक्षा, शिष्टाचार र स्वावलम्बन २४

पाठ–१ःअतिथिसत्कार २४

पाठ-२ःसेवा नै धर्म हो २८

पाठ-३ः स्वावलम्बी बनौं ३१

पाठ-४ः सजनाको बानी ३४

पाठ-५ः रमिलाको खुत्रुके ३७

एकाइ-चार: हाम्रा स्थानीय पेसाव्यवसाय, पर्यटन र आर्थिक क्रियाकलाप ४१

पाठ-१ :हस्तकला ४१

पाठ-२: सुन्तलाखेती ४५

पाठ-३ :तरकारीखेती ४८

पाठ-४ :हाम्रो पर्यटन र आर्थिक क्रियाकलाप ५२

एकाइ -५: असल भोजन, स्वास्थ्य र खेलकूद ५५

पाठ-१: असल भोजन ५६

पाठ–२ :स्वस्थ शरीर ५९

पाठ-३ :स्वस्थ शरीरका लागि आवश्यक तत्वहरू ६२

पाठ-४: व्यक्तिगत सरसफाइ ६६

पाठ–३: वातावरणीय सरसफाइ ६९

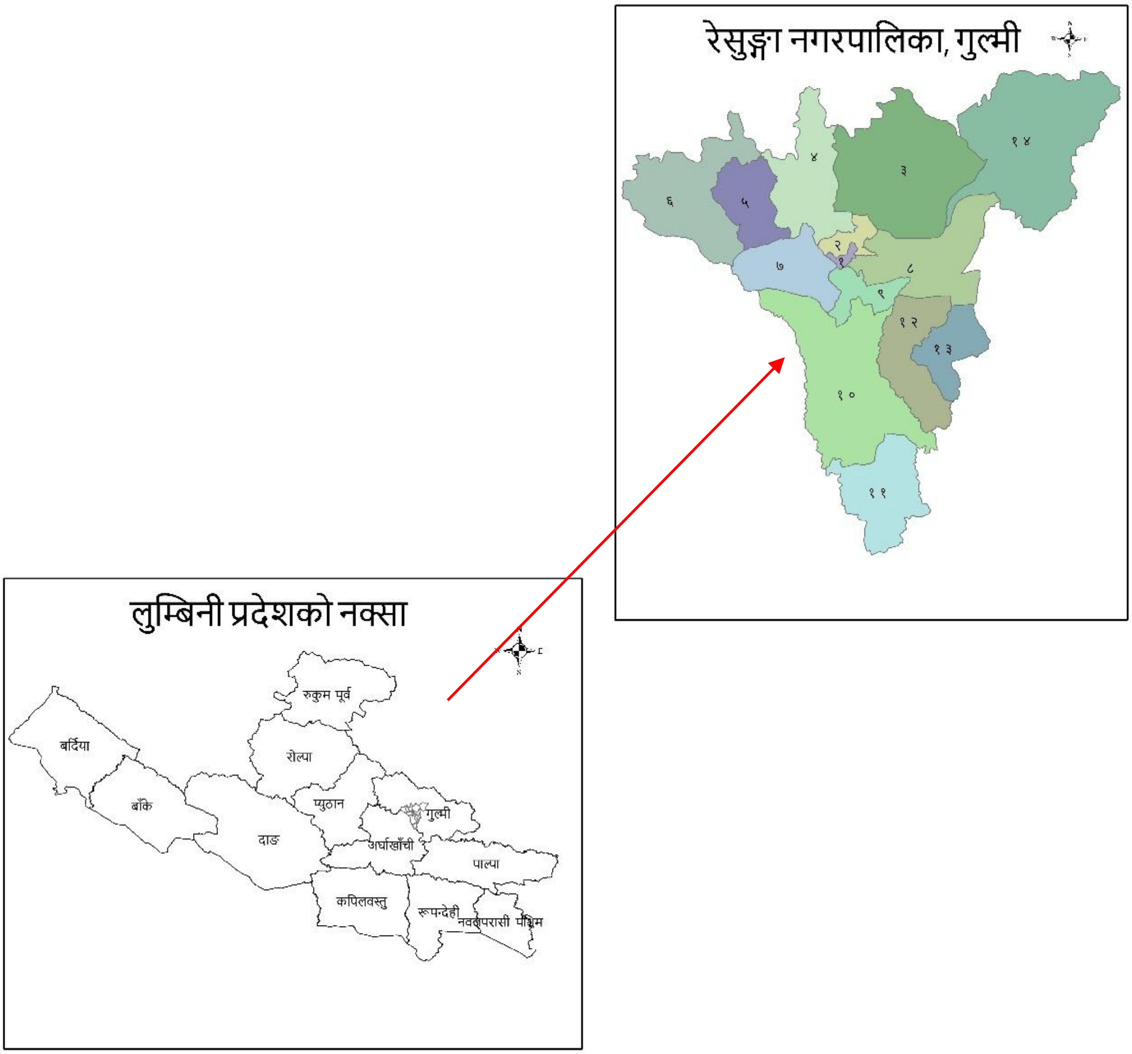
पाठ:५ :स्थानीय खेल ७३

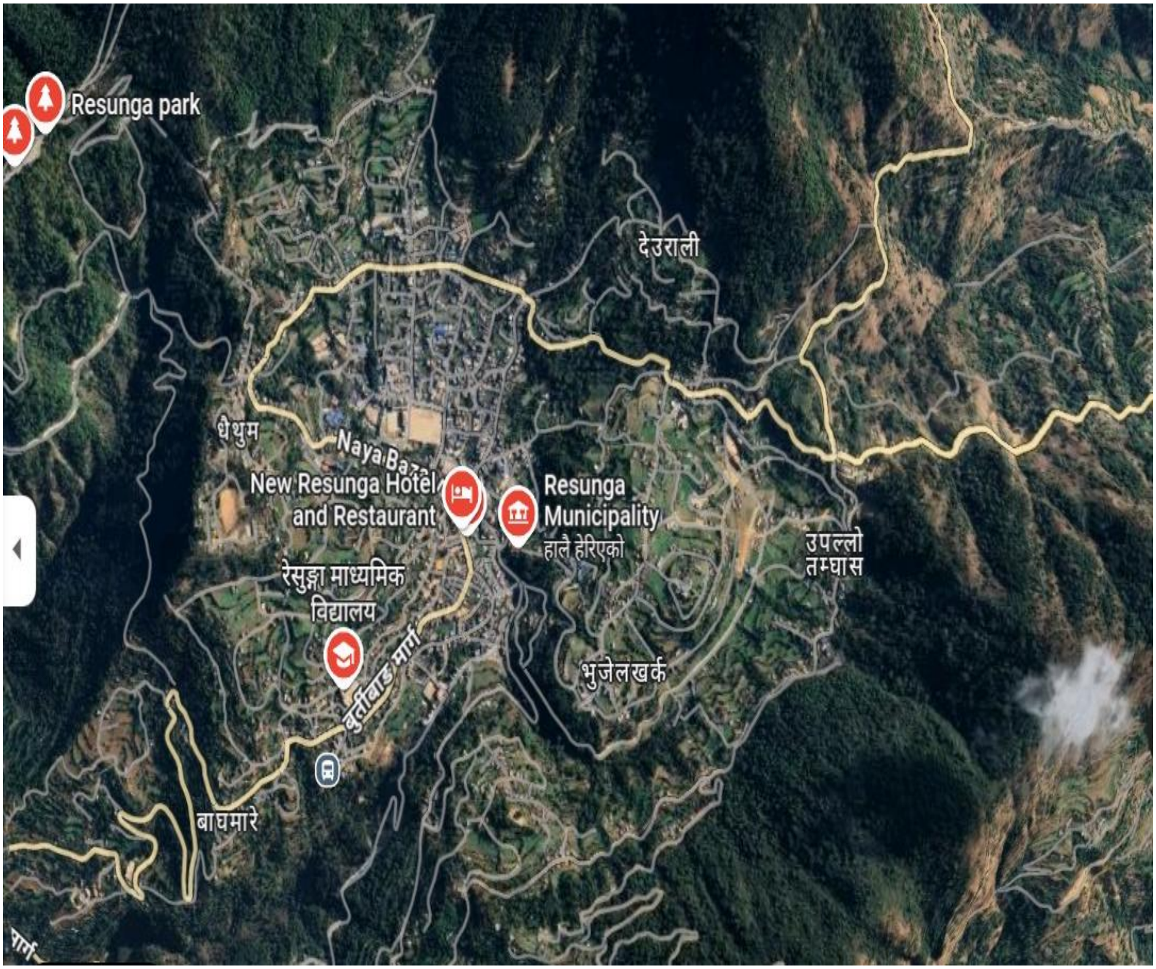
# एकाइ-एकः हाम्रो रेसुङ्गा

## पाठ-१

## हाम्रो नगरपालिका

१ नक्सा हेरेर वर्णन गर्नुहोस्-






## रेसुङ्गा नगरपालिकाका मुख्यमुख्य सडक

रेसुङ्गा नगरपालिका लुम्बिनी प्रदेशको गुल्मी जिल्लामा पर्छ। रेसुङ्गा तपोभूमिको नामबाट रेसुङ्गा नगरपालिकाको नामकरण भएको हो। यो पहाडी भूभाग, शीतल हावापानी भएको, प्राकृतिक सम्पदाले भरिपूर्ण र मनोरम छ। गुल्मी जिल्लाको सदरमुकाम रहेको तम्घास बजार पनि रेसुङ्गा नगरपालिकामा पर्छ। त्यसकारणले हाम्रो नगरपालिका जिल्लाकै केन्द्रको रूपमा रहेको छ ।

यहाँ बाह्मण, क्षत्री, मगर , गुरुङ, नेवार, कामी, दमाई, सार्कीलगायतका विविध जातजातिको बसोबास छ।यसको क्षेत्रफल ८३.७४ वर्ग कि.मि. छ ।यसको पूर्वमा गुल्मीदरबार गाउँपालिका, पश्चिममा अर्घाखाँची जिल्ला र धुर्कोट गाउँपालिका,उत्तरमा इस्मा गाउँपालिका र मुसिकोट नगरपालिका, दक्षिणमा अर्घाखाँची जिल्ला पर्छन्।छल्दी र पनाहा खोलाहरू यस नगरपालिकाको पश्चिम र उत्तर सीमा हुँदै बग्छन्।त्यसैगरी बडीगाड नदी यसको पूर्वी सीमा भएर बग्छ।यहाँ रेसुङ्गा र अर्जुनलगायतका प्रसिद्ध धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू छन्।

रेसुङ्गा नगरपालिकामा चौध वडाहरू रहेका छन्। प्रत्येक वडामा एक वडाध्यक्ष र चार वडा सदस्य रहेका छन्।एक नगरप्रमुख र एक नगर उपप्रमुख रहने व्यवस्था छ।नागरिकको घरदैलोमा स्वास्थ्यसेवा पुऱ्याउने उद्देश्यले वडाहरूमा शहरी स्वास्थ्यसेवा केन्द्र, आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र, स्वास्थ्य चौकी जस्ता स्वास्थ्यसेवाप्रदायक संस्थाहरू रहेका छन् ।

## अभ्यास

### १. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) रेसुङ्गा नगरपालिकाको नामकरण.........बाट भएको हो । (रेसुङ्गा तपोभूमि, अर्जुनडाँडा,उनायचौर )

ख) रेसुङ्गा नगरपालिका जिल्लाको मुख्य...........हो। (केन्द्र, सीमाना, उपकेन्द्र)

ग) प्रत्येक वडामा............वडा सदस्य रहने व्यवस्था छ । (पाँच, चार,तीन )

घ) रेसुङ्गा नगरपालिकाको पूर्वमा.......गाउँपालिका पर्छ ।

(धुर्कोट, गुल्मीदरबार,इस्मा)

### २. जोडा मिलाउनुहोस् -

| | |
|---|---|
| सामुदायिक वन | उपचार गर्ने, ठाउँ |
| स्वास्थ्य चौकी | पठनपाठन हुने ठाउँ |
| विद्यालय | वडाध्यक्ष |
| वडा कार्यालय | जडीबुटी पाइने क्षेत्र |

### ३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) वडामा कतिजना सदस्यहरू रहन्छन्?

ख) रेसुङ्गा नगरपालिका कुन प्रदेशमा पर्छ ?

ग) रेसुङ्गा नगरपालिकाको क्षेत्रफल कति छ?

घ) गुल्मी जिल्लाको केन्द्र कहाँ पर्छ?

## परियोजना कार्य -

- तपाईंको वडाका अध्यक्ष र सदस्यहरूको नाम लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।
- तपाईंको वडाभित्रका स्वास्थ्यसेवाप्रदायक संस्था र क्लिनिकहरूको नाम र ठेगाना अभिभावकलाई सोधेर टिपोट गरी ल्याउनुहोस्।

## शिक्षकलाई निर्देशन -

- *रेसुङ्गा नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्था पहिचान गर्न लगाउनुहोस्।*
- *लुम्बिनी प्रदेशको नक्सा प्रर्दशन गरी रेसुङ्गा नगरपालिका देखाउन लगाउनुहोस् ।*
- *विद्यालय रहेको वडामा अवस्थित स्वास्थ्य प्रदायक संस्थाको भ्रमण गराई त्यहाँबाट प्राप्त हुने सेवाको बारेमा जानकारी गराउनुहोस्।*

# पाठ-२

# सामुदायिक वन र सडकहरू

## सामुदायिक वन

सामुदायिक वन

स्थानीय समुदायको सक्रिय सहभागितामा व्यवस्थितरूपमा सञ्चालित वनहरूलाई सामुदायिक वन भनिन्छ।

रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र ५० वटा सामुदायिक वनहरू दर्ता भई उपयोगमा रहेका छन्। वडा नं १४ मा रहेको जागृत सामुदायिक वन रेसुङ्गा नगरपालिकाको सबैभन्दा ठूलो सामुदायिक वन हो। रेसुङ्गा सामुदायिक वन १,२,८ र ९ वडाहरूमा फैलिएको छ। वडा नं.१० मा सबैभन्दा धेरै ९ वटा सामुदायिक वन रहेका छन्।

## सामुदायिक वनको महत्व

- यो समुदायको स्वामित्वमा समुदायद्वारा सञ्चालित हुन्छ ।
- समुदायका सदस्यहरूले आवश्यकतानुसार प्रयोग गर्छन् ।
- समुदायका सदस्यहरूको आयआर्जनमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- वातावरणीय संरक्षण र सुन्दरता बढाउँछ ।
- वन्यजन्तुको संरक्षण र संवर्धन हुन्छ ।

## सडक

मानिस एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जानआउनको लागि बनाइएको बाटोलाई सडक भनिन्छ।

सडकहरू सबैका साझा हुन्छन्।सडकहरू चौडाइ र लम्बाइका आधारमा साना र ठूला प्रकृतिका हुन्छन्।राजमार्ग, ग्रामीण सडक, शहरी सडक, पैदल मार्ग आदि सडकका प्रकार हुन्।रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्रका मुख्य सडकहरू अधिकांश कालोपत्रे भइसकेका छन्।केही सडकहरू कालोपत्रे हुने क्रममा छन्।केही

सडकहरू स्तरवृद्धि हुँदैछन्। अन्य भित्री सडकहरू पनि सम्पन्न हुने क्रममा रहेका छन्। नगरका मुख्य बजारक्षेत्रमा सडकको अवस्था राम्रो छ। सबै वडाहरूमा

सडकको पहुँच छ। भँगारीदेखि तम्घास-पनाहघाट हुँदै पश्चिम जाने, तम्घासदेखि भाडगाउँ-बेंहोरे हुँदै उत्तर जाने, तम्घासदेखि नेटा हुँदै अर्घाखाँची जाने, खर्ज्याङदेखि सिमिचौर हुँदै तम्घास आउने यहाँका प्रमुख सडकहरू हुन्। तम्घासदेखि रेसुङ्गा तपोभूमिको महापोखरी हुँदै पूर्वतर्फ जाने, तम्घासदेखि खाम्सेपानी-भुवनपानी-चेक्मी हुँदै पश्चिमतर्फ जाने, तम्घासदेखि गर्जुरा हुँदै पराल्मी-रातामाटातर्फ जाने सडकहरू पनि यहाँका महत्वपूर्ण सडक हुन्।

## अभ्यास

### १. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क) सामुदायिक वन.........द्वारा सञ्चालित हुन्छ ।(गाउँ /समुदाय/पालिका )

ख) रेसुङ्गा सामुदायिक वन........वडामा फैलिएको छ।

(१,२,८ र ९/१,५,७र १०/१,२,८ र १४)

ग) नगरको मुख्य बजारक्षेत्रमा सडकको अवस्था......छ। (राम्रो/खराब/ दयनीय )

घ) नगरपालिकाका सबै वडाहरूमा सडकको...........छ । (लम्बाइ/मात्रा/पहुँच)

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

क) रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र ५० सामुदायिक वन रहेकाछन्। ☐

ख) सामुदायिक वनको स्वामित्व प्रदेश सरकारमा रहन्छ। ☐

ग) सडकहरू सबैका साझा हुन्छन्। ☐

घ) नगरभित्रका सबै सडक कच्ची छन्। ☐

## ३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क)सामुदायिक वन भनेको के हो ?

ख)सडक भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

ग) रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्रको सबैभन्दा ठूलो सामुदायिक वन कुन हो ?

घ) सडकका प्रकारहरू के के हुन् ?

### परियोजना कार्य-

तपाईंको वडामा रहेका सामुदायिक वनहरू कुनकुन हुन्? अभिभावकलाई सोधेर सूची बनाउनुहोस् ।

### *शिक्षकलाई निर्देशन-*

- *आफ्नो वडाभित्र रहेको कुनै एक सामुदायिक वनको भ्रमण गराई सो वनको परिचय गराउँदै त्यहाँ भएका वस्तुहरूको विवरण सङ्कलन गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।*
- *माथिको नक्सामा नगरभित्रका मुख्यमुख्य सडकको छलफल गराउँदै पहिचान गराउनुहोस् ।*

## पढौं र बुझौं

रेसुङ्गा नगरपालिकाको सीमाना र यहाँ भएका धार्मिक स्थलहरूका बारेमा शिक्षक र विद्यार्थीबीच भएको कुराकानी-

शिक्षकः रामु ! तिमीले रेसुङ्गा नगरपालिकाको सीमानाको बारेमा केही भन्न सक्छौ ?

रामः सकिहाल्छु नि सर ! मलाई त घरमा मेरा हजुरबाले श्लोककै रूपमा यो कुरा सिकाउनु भएको छ नि सर ।

शिक्षकः ए हो र, लौ सबै साथीहरूलाई सुनाउन त ।

रामः हुन्छ सर, सबै साथीहरूले राम्रोसँग सुन्नुहोस् है त ।

गुल्मीदरबार पूर्वमा छ, पश्चिम अर्घाखाँची
धुर्कोट नि पश्चिमै छ, बर्बोटको माथि
उत्तरमा इस्मा पर्छ, मुसिकोट पनि
दक्षिणमा अर्घाखाँची, सिमीचौर मुनि

शिक्षकः स्यावास् राम ! तिमीले त कवितामै सीमाना छुट्याइदियौ त ।

# एकाइ -दुईः हाम्रो संस्कार र संस्कृति

## पाठ-१

## हाम्रो नगरका जाति, भाषा र पहिरन

रेसुङ्गा यो नगरमा थरीथरी जाति
अनेक छन् भेषभूषा अनेक भाषाभाषी।

मगर गुरुङ, नेवारका अनेक थरी जात
बाहुन क्षत्री सबैको छ यहाँ बसोबास।

मुसलमानको उर्दू भाषा सबैलाई ज्ञात
नेवारी हो भाषा उनको नेवार हो जात।

जात हेरी भेष यहाँ पोसाक अनेक थरी
दौरा, सुरुवाल, गुन्यु, चोली रेसुङ्गाको हो कि ?

मगर गुरुङ, नेवार र मुस्लिमका भाषा
एकआपसमा मात्र बोल्ने आफ्नै बोली भाका।

नेपाली हो साझा भाषा नगरमा बोल्ने
कार्यालयको कामकाजमा सधैं भरी चल्ने ।

पहिरनले जात चिन्न गरायो नि सहज
कति राम्रो भेषभूषा ! कति राम्रो लवज !

## अभ्यास

### १. जोडा मिलाउनुहोस्-

| | |
|---|---|
| पोसाक | उर्दू |
| मुसलमान | गुन्यु ,चोली |
| सरकारी कामकाजको भाषा | नेवारी भाषा |
| नेवार | नेपाली |

### २. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क)अनेक थरी पोसाकले नगर.........भएको छ। (कुरूप, फोहोर, सुन्दर )

ख)उर्दू..................................जातिको भाषा हो।(मगर, नेवार, मुस्लिम)

ग)हाम्रो सरकारी कामकाजको भाषा..................हो। (नेपाली, मगर, उर्दू)

घ)जात चिन्न..............ले सहज गराउँछ। (पहिरन, हिँडाइ, हाँसो )

## ३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) नेवारी कुन जातले बोल्ने भाषा हो ?

ख) सरकारी कामकाजको भाषा कुन हो ?

ग) रेसुङ्गा नगरपालिकामा बोलिने भाषाहरू कुनकुन हुन् ?

घ) उर्दू कुन जातिका मानिसले बोल्ने भाषा हो ?

## परियोजना कार्य-

तपाईं बसोबास गरेको समुदायमा कुनकुन जातजातिका मानिसहरू रहेका छन् ? तिनले लगाउने पोसाक र भाषाका बारेमा अभिभावकलाई सोधी सूची तयार गर्नुहोस् ।

## शिक्षकलाई निर्देशन-

*नगरभित्र बसोबास गर्ने जातजातिको श्रव्यदृश्य सामग्री प्रदर्शन गराएर जातजाति पहिचान गराउनुहोस् र घरमा लगाउने पोशाकको बारेमा भन्न लगाउनुहोस्।*

# पाठ-२

## कुलपूजा

पाका पुस्तादेखि आफ्नो वंशले गर्दै आएको पूजा नै कुलपूजा हो। परम्परादेखि पुज्दै आएका देवतालाई कुलदेवता भनिन्छ। जात, थर, गोत्रअनुसार वंश फरकफरक हुन्छ। वंशअनुसार कुलपूजा गर्ने चलन हुन्छ। हाम्रो स्थानीय समुदायमा पनि विभिन्न जातजातिहरूले आ-आफ्नो विधिले कुलपूजा गर्छन्।

कुलपूजामा देवता उत्रिने, धामी काम्ने, बली दिने, पूजापाठ गर्ने जस्ता कार्य हुन्छन्। सबैको फरक फरक पद्धति र चलन अनुसार कुलपूजा हुन्छ।

कुलपूजालाई देवाली पूजा पनि भनिन्छ। कुलपूजामा शुद्ध खाना खाने, व्रत बस्ने, चोखो कपडा लगाउने चलन छ।सबै दाजुभाइ भेला भई पूजा गर्ने चलन छ। कुलको मन्दिरलाई गौरो पनि भन्ने गरिन्छ। आफ्नो परम्परा र पद्धतिअनुसार निश्चित तोकिएको तिथि, समय र वर्षमा पूजा हुन्छ।

## अभ्यास

### १. जोडा मिलाउनुहोस् –

| | |
|---|---|
| क) गोत्र अनुसार | देवाली |
| ख) कुलपूजा | वंशको देवता |
| ग) कुलदेवता | गौरो |
| घ) कुलको मन्दिर | वंश |

## २. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

(शुद्ध ,कुलदेवता,पद्धति,देवाली)

क) पुर्खादेखि पुज्दै आएका देवतालाई..................भनिन्छ।

ख) कुलपूजा गर्ने आफ्नै...................................हुन्छ।

ग) कुलपूजालाई........................................पूजा पनि भनिन्छ।

घ) कुलपूजामा.........................................खाना खानुपर्छ।

## ३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क) कुलपूजा भनेको के हो ?

ख) कुलपूजामा कस्ता कार्यहरू गरिन्छ ?

ग) कुलपूजा कहिले गर्ने गरिन्छ ?

घ) कुलदेवता कसलाई भनिन्छ ?

## परियोजना कार्य-

तपाईंको परिवारले कहिले र कसरी कुलपूजा गर्नुहुन्छ ? अभिभावकलाई सोधी लेख्नुहोस् ।

## *शिक्षकलाई निर्देशन-*

*कक्षामा विद्यार्थीलाई आ-आफ्ना कुलपूजा गर्ने तरिका र समयका बारेमा छलफल गराउनुहोस् । साथै श्रव्यदृश्य सामग्रीको माध्यमबाट कुलपूजाको अवधारणा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।*

# पाठ-३

## हाम्रो लोकसङ्गीत

सरायँ नाच

सोरठी नाच

नाच्ने, गाउने र बजाउने कार्यलाई सङ्गीत भनिन्छ ।नाच, गान र बजानलाई सङ्गीतका अङ्ग भनिन्छ ।सङ्गीतलाई छोटकरीमा बागीना पनि भन्ने गरिन्छ।हाम्रो समुदायमा प्रचलित गीतहरू लोकगीत हुन् ।परम्परादेखि हाम्रो गाउँघरमा बज्दै आएका बाजा लोकबाजा हुन् ।लोकगीत र लोकबाजाको तालमा नाचिने नाच नै लोकनृत्य हो।

हाम्रो रेसुङ्गा नगरपालिका क्षेत्रमा असारे गीत, सवाई, तीज गीत, जिउँती , देउसी, भैलो, भजन, झ्याउरे जस्ता लोकगीतहरू गाइन्छन्।

यहाँ खैंजडी, मजुरा, मादल, मुर्चुङ्गा, बाँसुरी, सारङ्गी, दमाहा, टेम्को, सहनाई, नरसिंगा, कर्नाल, झ्याली, एकतारे जस्ता लोकबाजाहरू बजाइन्छ।यहाँ देउसी, भैलो, मारुनी, घाटु, रोपार, कालिका, सराय, लाखे जस्ता नाचहरू प्रचलित छन्।

## स्थानीय लोकगीत

तम्घासको चिदीचौर आहा ! कति राम्रो !
रेसुङ्गा र अर्जुन त धरोहर हाम्रो।
डाँडापाखा चारैतिर हेर कति राम्रा !
देउसी भैलो भजन र झाम्रे गीत हाम्रा।
संस्कार र संस्कृति छन् सबैभन्दा राम्रा
मादलुको तालमा सधै नाच्ने बानी हाम्रा।

### अभ्यास

### १. जोडा मिलाउनुहोस्-

| | |
|---|---|
| क) मादल | तीजगीत |
| ख) लोकगीत | लोकनृत्य |
| ग) घाटु | बाजा गीत नाच |
| घ) बागीना | लोकबाजा |

### २. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

(लोकबाजा , लोकनृत्य, खैंजडी , सङ्गीत)

क) नाच्ने, गाउने र बजाउने कार्यलाई..............भनिन्छ ।

ख) मादल.............................................बाजा हो ।

ग) स्थानीय नाचलाई.................................भनिन्छ ।

घ) भजन गाउँदा....................................बजाइन्छ ।

## १ तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क)सङ्गीत भनेको के हो ?

ख)हाम्रा समुदायमा प्रचलित लोकगीतहरू के के हुन् ?

ग) मादल कस्तो बाजा हो ?

घ) रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र के कस्ता लोकगीतहरू प्रचलित छन् ?

## परियोजना कार्य-

तपाईको समुदायमा के-कस्ता लोकगीत गाउने गरिन्छ ? अभिभवाकलाई सोधेर कुनै एउटा लोकगीत लेखेर ल्याउनुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

*शिक्षकलाई निर्देशन-*

- *कक्षामा विद्यार्थीहरूलाई मादल बजाउन लगाएर लोकगीत गाउन र नृत्य गर्न लगाउनुहोस् ।*
- *शिक्षकले श्रव्यदृश्य सामग्रीको प्रयोग गरी लोकगीत तथा लोकनृत्य सम्बन्धी थप क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।*

# एकाइ-तीनः नैतिक शिक्षा, शिष्टाचार, स्वावलम्बी

## पाठ-१

## अतिथिसत्कार

एकादेशमा धनवीर नाम गरेका किसान र उनकी श्रीमती बस्थे ।उनीहरू गरीब थिए।उनीहरूको घर वनको नजिकै थियो ।धेरैजसो ज्याला मजदुरी गरेर साँझबिहानको छाक टार्थे।घरमा खान लगाउन धौ-धौ थियो।ओड्ने बिछ्याउने कपडाहरू पनि धेरै थिएनन् ।उनीहरूका दिन दुःखले बितेका थिए ।

एक दिनको कुरा हो।झमक्क साँझ पर्न थालेको थियो।यत्तिकैमा एकजना बटुवा उनीहरूको घरमा बास माग्न आए ।

बटुवा : हजुर!बास पाइएला ?

धनवीरः पाइन्छ हजुर । साँझका पाहुना देउतासमान भन्छन् ।

(बटुवा आफूले बोकेर ल्याएको झोला पिंढीमा बिसाएर धनवीरका छेउँमै रहेको गुन्द्रीमा बसे।)

बटुवा : टाढाबाट हिँडेर आइयो हजुर! अब यता कतै नजिकै घर पनि रहेनछन्। बाटोमा लठ्ठी पनि भाँचियो । साह्रै थकाइ लागेको छ ।

धनवीर : ठिकै छ । दुःख-सुख गरेर बसौंला नि।धनवीर र बटुवाको कुरा सुनेर धनवीरकी श्रीमतीले बाहिर आएर नमस्ते गरिन् ।धनवीरले श्रीमतीलाई खान

पकाउन सङ्केत गरे। श्रीमती भने हिचकिचाए जस्तो गरिन्। धनवीर श्रीमतीसँगै भित्र पसे ।

श्रीमतीः हामीसँग चामल त थोरै छ । यसले दुई जनालाई मात्र पुग्छ । तीन जनालाई पुग्दैन।

धनवीर: ठिकै छ। पकाऊ। पाहुनालाई पेटभरि खान दिउँला। बाँकी रहेको हामी दुईले बाँडेर खाउँला ।

(धनवीर फेरि आएर बटुवासित कुरा गर्न थाले) एकैछिनमा खाना तयार भयो। श्रीमतीले पाहुनालाई खान दिइन् । पाहुनाले सँगै खाऊँ न भनेर कर गर्न थाले ।उनीहरूले पाहुनालाई नखुवाई खाँदैनौं भनेर खाएनन्। उनीहरूले सँगै खाना खान नमानेको हुँदा बटुवाले खाना खाए। त्यसपछि बटुवाले उनीहरूका गतिविधि नदेखेजस्तो गरेर हेरे। उनीहरूलाई खानका लागि पुग्ने खाना थिएन। थोरै-थोरै बाँडेर खाए ।

त्यसपछि सुत्न जाने बेला भयो। उनीहरूसित कपडा थोरै थिए। उनीहरूले पाहुनालाई बिस्तरा लगाएर सुताए। बटुवालाई अचम्म लाग्यो।

भोलिपल्ट बटुवा आफ्नो बाटो लाग्न थाल्दा धनवीरले राम्रो लौरो बनाएर दिए। बटुवा खुसी हुँदै आफ्नो बाटो लागे। केही दिनपछि बटुवाले चारजना भरिया लगाएर उनीहरूलाई खाना र कपडा लिएर आइपुगे। आफूहरूले नखाएर पनि

अतिथिलाई खुवाएको अनि आफू सुत्ने कपडा नहुँदा पनि अतिथिलाई सुताएको अनि हिड्ने बेलामा लौरोसमेत बनाएर पठाएकोमा निकै खुसी थिए। आफूले नखाएर नलगाएर सेवा गरेपछि यसको परिणाम राम्रो हुने रहेछ ।

## अभ्यास

### १. जोडा मिलाउनुहोस् -

| | |
|---|---|
| अतिथि | भारी बोक्ने मान्छे |
| सत्कार | दलान |
| भरिया | पाहुना |
| पिंढी | मानमनितो |

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

क)धनवीरको घरमा खानलाउन धौधौ थियो। ☐

ख)धनवीरले बटुवालाई बास दिएनन्। ☐

ग) धनवीरले बटुवालाई राम्रो लौरो बनाएर दिए। ☐

घ) धनवीरले जाने बेलामा बटुवालाई वास्ता गरेनन्। ☐

## ३. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

(पिढीं, लौरो, बटुवा, खेतबारी)

क) धनवीरले...................मा काम गर्थे।

ख) धनवीर......................मा बसेर सुस्ताए।

ग) धनवीरले बटुवालाई...........बनाएर दिए।

घ) ...............ले भरिया लगाएर धनवीरलाई खाना र कपडा ल्याइदिए।

## ४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क) धनवीर र उसकी श्रीमतीले के काम गर्थे ?

ख) धनवीर र उसकी श्रीमतीले किन थोरै खाएर सुते ?

ग) धनवीर र उसकी श्रीमतीले पाहुनालाई ओड्ने ओछ्याउनेको व्यवस्था कसरी गरे ?

घ) बटुवाले धनवीर र उसकी श्रीमतीलाई किन सहयोग गर्ने विचार गरे ?

## परियोजना कार्य-

घरमा अभिभावकलाई सोधेर घरमा आएका अतिथिलाई के कसरी स्वागत सत्कार गर्नुपर्छ लेखेर ल्याई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

## *शिक्षकलाई निर्देशन-*

*प्रस्तुत कथाका धनवीर, उनकी श्रीमती र बटुवाको भूमिका दिएर विद्यार्थीलाई अभिनय गराउनुहोस् ।*

# पाठ-२

## सेवा नै धर्म हो

एकादेशमा एकजना सज्जन मान्छे थिए। उनी सधैभरी गरीब, दुःखी, असहाय व्यक्तिहरूको सेवामा लागिरहन्थे। उनको समय यस्तै मानवहरूको सेवामा बित्थ्यो। गाउँ र शहर-शहर घुमेर गरीब, दुःखी, असहाय व्यक्तिहरू खोजेर सेवा गर्थे ।एक दिनको कुरा हो ।उनी यस्तै सेवा गरेर घरतिर फर्कंदै थिए। घरको बगैंचामा तीनजना मानिसहरू गुनगुन गरेर केही कुरा लेख्दै थिए। उनी नजिक गएर उनीहरूसँग सोधे, 'तपाइँहरू को हुनुहुन्छ ? तपाइँहरू के लेख्दै हुनुहुन्छ ?

हामीहरू देवदूत हौं। यहाँ त हामीले आज ईश्वरलाई माया गर्ने व्यक्तिहरूको नाम सङ्कलन गर्दैछौं। ती सज्जनलाई जिज्ञासा लाग्यो र नजिकै गएर उनीहरूले बनाएको सूची हेरे तर त्यहाँ उनको नाम थिएन। उनी केही नबोली घरभित्र पसें ।उनी आफ्ना काममा निरन्तर लागिरहे। मानवसेवा गर्ने आफ्नो कर्तव्य छोडेनन् ।

त्यसको केही दिनपछि फेरि उनले आफ्ना बगैचामा त्यस्तै मान्छे गुनगुन गर्दै केही लेखिरहेको देखे। यसपटक उनलाई उनीहरू पहिले देखेका देवदूत हुन् भन्ने कुरा ठम्याउन बेर लागेन। उनले नजिक गएर सोधे- तपाईंहरू फेरि के लेख्दै हुनुहुन्छ ? देवदूतहरूले जबाफ दिए-आज त हामी ईश्वरले माया गर्ने मान्छेको सूची बनाउँदै छौं। उनले उत्सुक भएर सूचीमा हेरे। त्यसमा पहिलो नम्बरमा उनकै नाम थियो।

## अभ्यास

### १. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

(सज्जन मान्छे , देवदूतहरू, ईश्वरले, मानवसेवा)

(क) बगैंचामा..........................ले सूची बनाउँदै थिए।

(ख)....................ले मानिसहरूको सेवा गर्दै हिँड्थे ।

(ग) .....................................नै ईश्वरको पूजा हो।

(घ) निस्वार्थ सेवा गर्ने मानिसहरूलाई.............माया गर्छन् ।

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

क) एका देशमा एकजना सज्जन मान्छे थिए । ☐

ख) सज्जन मान्छेले कसैलाई सहयोग गर्न चाहँदैनथे । ☐

ग) देवदूतहरूले ईश्वरका भक्तहरूको नाम टिप्दै थिए । ☐

घ) सज्जनको नाम ईश्वरले माया गर्नेहरूको सूचीमा थिएन । ☐

## ३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क)सज्जन मान्छेले के काम गर्थे ?

ख)सज्जन मान्छेले बगैंचामा के देखे ?

ग) देवदूतहरूले कसको सूची बनाउँदै थिए ?

घ) ईश्वरले कसलाई माया गर्छन् ?

## परियोजनका कार्य-

तपाईंको छरछिमेकमा रहेका कुनै एक सज्जन व्यक्तिले गरेका राम्रा कामहरूको टिपोट अभिभावकको सहयोगमा गर्नुहोस्।

## शिक्षकलाई निर्देशन-

*"मानव सेवा नै धर्म हो" भन्ने आसय भएको कुनै एउटा सान्दर्भिक कथा कक्षामा सुनाएर विद्यार्थीहरूलाई बुझाउनुहोस् ।*

## पढौं र बुझौं

*मानवसेवा गर्ने व्यक्ति ईश्वरका प्रिय हुन्छन् । हामीले सकेसम्म गरिब, दुःखी र असहाय मानिसहरूको सेवा गर्नुपर्छ । हामीले ईश्वरको पूजा, ध्यानमात्र गरेर धर्म हुन्छ भन्ने सोच्छौं । मानिसमा पनि ईश्वर बसेका हुन्छन् ।मान्छेको सेवा गर्दा ईश्वरको सेवा हुने रहेछ। धर्म मन, वचन र कर्मले गर्न सकिन्छ ।*

## पाठ-३

# स्वावलम्बी बनौं

समयमै बिहानमा उठ्ने बानी गरौं
झिसमिसे उज्यालोमै नित्य कर्म थालौं।

आफू सुत्ने बिस्तरालाई मिलाएर राखौं
सिकेका छौं आफ्नो काम आफै गर्न थालौं।

आफूसक्दो काम गर्ने बानी पनि पारौं
त्यसैले त सक्ने काम हामी आफै गरौं।

स्कूलबाट फर्किएर हातमुख धोऔं
साबुनपानी प्रयोग गरी सफा हामी बनौं।

घरको खाना मिठो मानी सधै खाने गरौं
आफ्नो थाल आफै माझ्ने बानी हामी पारौं।

कापी, किताब झोला सबै आफै मिलाएर
सुख दिऊँ आमालाई काम सघाएर।

आफू सुत्ने कोठा सधैं सफा राखौं आफै
आफ्नो काम आफै गर्ने बानी सिकौं आजै ।

## अभ्यास

### १. खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क)बिहानमा छिटो उठ्ने बानी..............................हो। (राम्रो/नराम्रो)

ख)हामीले आफू सुतेको बिस्तरा आफै मिलाउनु...........। (पर्छ/ पर्दैन)

ग) स्कुलबाट फर्किएपछि हातखुट्टा.......................(धुनुपर्छ/धुनुपर्दैन)

घ) कापी, किताब ठीक ठाउँमा राख्ने बानी............हो ।(खराब/असल)

### २. तलका कविताका छुटेका अंशहरू पूरा गर्नुहोस्-

क)घरको खाना.........सधै खाने गरौं

ख)आफ्नो थाल आफै माझ्ने ....................।

ग) कापी, किताब झोला सबै.....................

घ) ..................आमालाई काम सघाएर ।

### ३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क)तपाईंले आफ्नो घरमा कुन-कुन काम गर्नुहुन्छ ?

ख)स्कुलबाट फर्केपछि के गर्नुपर्छ ?

ग) तपाईं बिहान कतिखेर उठ्नुहुन्छ ?

घ) तपाईं बाआमालाई कुन-कुन काममा सघाउनुहुन्छ ?

## परियोजना कार्य-

तपाईंले बिहान उठेदेखि साँझसम्म के के काम गर्नुहुन्छ ? सूची बनाउनुहोस् ।

## *शिक्षकलाई निर्देशन-*

परिवारमा हुने सहयोग,स्वयंको आत्मनिर्भरता आदिको महत्व स्पष्ट पार्दै आफ्नो काम आफै गर्न विद्यार्थीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

### खेल खेलाउनुहोस्ः-

*कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई पङ्तिबद्ध उभिन लगाउनुहोस् ।एउटा भाँडामा भरी पानी राखेर टाउका माथिबाट नपोखी यताउता नहेरी आफू पछिका साथीलाई पास गर्न लगाउनुहोस्।सो गर्दा भाँडाको पानी पोखिनु हुँदैन। यो क्रियाकलाप गर्दा पानी पोखेमा खेलबाट बाहिर गर्नुहोस् ।कसैले पोखेर पानी घटेमा पुनः भरिदिनुहोस् । पानी नपोखी पास गर्न सक्नेलाई विजयी घोषणा गर्नुहोस् ।*

## पाठ-४

# सजनाको बानी

सजना कक्षा तीनमा पढ्छिन्। उनको परिवारमा बहिनी, दाइ, र बाआमासमेत हुनुहुन्छ। उनी आफूले सकेको काम आफै गर्छिन्। उनी विद्यालय जाँदा बहिनीलाई पनि लिएर जान्छिन्। विद्यालय जाँदा बाटोमा भेटेका मानिसहरूलाई बोलाउँदै अनि आफूभन्दा ठूलालाई नमस्कार गर्छिन्। बहिनीको कपाल कोरिदिने गर्छिन्। बहिनीका पोसाक र झोला मिलाउन सहयोग गर्छिन्। बहिनी सानी छन्। उनी यसै वर्षदेखि विद्यालय जान थालेकी हुन्। उनी विद्यालय सधैं समयमा पुग्छिन्।

एक दिनको कुरा हो। सजना विद्यालय जाँदै थिइन्। चौबाटामा एकजना माग्ने मान्छे रोइरहेको थियो। उसको एउटा खुट्टो छोटो भएकोले लट्ठीको सहाराले मात्र हिड्न सक्थ्यो। बदमास केटाहरूले उसको लट्ठी भाँचिदिएका रहेछन्। उसको माग्ने भाँडो पनि फालिदिएका रहेछन्। लट्ठी नभएर ऊ हिड्न सकिरहेको थिएन। ऊ रोइरहेको थियो। सजनाले उसको हालखबर बुझिन्। नजिकैको घरमा गएर काकालाई एउटा लट्ठी बनाइदिन भनिन्। बाटोमा

एक छिन रोकिएर सबै साथीहरूलाई पर्खिन्।साथीहरू जम्मा भए। सजनाले सबैसित थोरैथोरै खाजा उबारेर उसलाई दिइन्। सबैले ल्याएको थोरैथोरै खाजा दिंदा पनि उसलाई प्रशस्त भयो।खाएपछि ऊ आफ्नो बाटो लाग्यो ।सजनाको राम्रो बानी देखेर काका, काकी तथा साथी भाइहरूले पनि स्यावासी दिए। मिलेर काम गर्ने हो भने अरूको सहयोग गर्न पनि सजिलो हुन्छ।सजनाको काम सरहरूले पनि थाहा पाएर उनलाई स्यावासी दिनुभयो ।

## अभ्यास

### १. ठीक शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् -

क)सजनाले बाटोमा............................लाई भेटिन् । (धनी, माग्ने, गुरु)

ख)सजनाले आफूभन्दा ठूलालाई............गर्छिन्।(नमस्कार, प्रशंसा, गाली)

ग) चौबाटामा माग्ने..............थियो । (कराइरहेको, रोइरहेको, हाँसिरहेको)

घ) सजनाले सबैसित थोरैथोरै................. मागिन्। (पैसा,कपडा, खानेकुरा)

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

क)सजनाले बहिनीलाई सहयोग गर्दिनथिन् । ☐

ख)उनले बाटामा माग्ने मान्छे देखिन् । ☐

ग) गरिब दुखीको सहयोग गर्ने खराब बानी हो। ☐

घ) सजनाको बानी देखेर सबैले स्याबासी दिए । ☐

## ३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) सजना कति कक्षामा पढ्छिन् ?

ख) सजनाको परिवारमा को-को हुनुहुन्छ ?

ग) सजनाले चौबाटामा कसलाई देखिन् ?

घ) बदमास केटाहरूले माग्नेलाई के गरेछन् ?

## परियोजना कार्य-

तपाईंले अशक्त र असहायहरूलाई के कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ? बताउनुहोस् ।

## शिक्षकलाई निर्देशन-

*सान्दर्भिक कथाको माध्यमबाट अशक्त र असहायहरूलाई कसरी सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने धारणा कक्षामा प्रष्ट पार्नुहोस् ।*

# पाठ-५

## रमिलाको खुत्रुके

रमिला कक्षा तीनमा पढ्छिन्। उनलाई आफ्नो काम आफै गर्न मन लाग्छ। उनी पैसा पनि खूब बचत गर्छिन्। उनले आफ्नो काम सकेसम्म आफै गर्छिन्आवश्यक परेमा बाआमा र साथीहरूसित सहयोग माग्छिन्। आफ्नो काम गर्न उनलाई कसैले सिकाउन पर्दैन। आफ्ना सबै काम ठीकठीक समयमा गर्ने उनको बानी छ ।

रमिलाले एउटा खुत्रुके किनेर घरमा राखेकी छन्। उनले यो कुरा कसैलाई भनेकी छैनन्। चाडपर्व र आफन्तहरूले दिएका पैसा खर्च नगरी उनले त्यही खुत्रुकेमा लगेर राख्छिन्। उनले खुत्रुकेमा पैसा जम्मा गरेको एक वर्ष जति भयो।

एक दिन उनका गुरु र गुरुआमाहरूले उनीहरूलाई शैक्षिक भ्रमण र वनभोज गराउने योजना सुनाउनु भयो। यसका लागि प्रत्येक विद्यार्थीबाट पैसा उठाउनुपर्ने कुरा आयो। सबै विद्यार्थीहरूले बाआमासँग पैसा माग्ने योजना बनाउन

थाले। रमिलाले आफ्ना खुत्रुकेका बारेमा सोचिन्। पक्कै पनि खुत्रुकेमा आवश्यक पैसा हुनुपर्छ ।

रमिला खुसी हुँदै घरमा आइन्। सधैंजस्तो खाजा खाएर आफ्ना नियमित काम सकिन्। साँझको खाना खाएपछि बाआमाले घरव्यवहारका कुरा गर्दै हुनुहुन्थ्यो। रमिलाले आज विद्यालयमा भएका कुरा सुनाइन्। छोरीलाई घुम्न र वनभोज जानका लागि पैसा जुटाउने सल्लाह बाआमाले गर्दै हुनुहुन्थ्यो। यत्तिकैमा रमिला दौडेर आफ्नो कोठामा गइन्। पलङमुनि लुकाएर राखेको खुत्रुके ल्याइन्। खुत्रुके देखेर बा छक्क पर्नु भयो। रमिलाले खुत्रुके फुटाल्न बालाई लगाइन्। खुत्रुकेमा जम्मा भएका पैसा देखेर बाआमा खुसी हुनुभयो।

भोलिपल्ट रमिलाका बा उनलाई लिएर विद्यालय पुग्नुभयो। छोरीले वनभोजका लागि पैसा आफैले खुत्रुकेमा बचत गरेर राखेको कुरा पनि सुनाउनु भयो। गुरुहरूले रमिलाको यस्तो राम्रो बानी सबै साथीहरूलाई सुनाउनु भयो। सबैले ताली बजाएर हौसला पनि दिनुभयो ।गुरुले भन्नुभयो नानी हो ! बचत गर्ने बानी राम्रो हो। जोगाउनु पनि कमाउनु सरह हो। हामीले सानैदेखि बचत गर्ने बानी बसाल्नु पर्छ। तपाईहरूले पनि रमिलाको जस्तै असल बानी विकास गर्नुपर्छ।

## अभ्यास

### १. तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानेर भर्नुहोस् -

क)रमिलाले पैसा................राखेकी थिइन् । (खुत्रुकेमा, बाकसमा, गोजीमा)

ख)साथीहरूले रमिलालाई..............हौसला दिनुभयो। (माला लगाएर, ताली बजाएर, अबिर लगाएर)

ग) सबैले रमिलाले जस्तै......बानी गर्नुपर्छ। (खर्च गर्ने, वचत गर्ने, पैसा माग्ने)

घ) जोगाउनु पनि.......................सरह हो ।(खर्च गर्नु, कमाउनु, बाँड्नु)

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

(क)गुरुहरूले शैक्षिक भ्रमण र वनभोजको लागि पैसा ल्याउन भन्नुभयो। ☐

(ख)रमिलाको खुत्रुके खाली थियो । ☐

(ग) रमिलाले हातमा परेको पैसा सबै खर्च गर्थिन् । ☐

(घ) रमिलालाई सबैले प्रशंसा गर्नुभयो । ☐

### ३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क)रमिलालाई के गर्न मन लाग्छ ?

ख)रमिलाको बानी कस्तो थियो ?

ग) रमिलाले के कुरा घरमा कसैसित भनेकी थिइनन् ?

घ) विद्यालयमा गुरुहरूले कस्तो योजना सुनाउनु भयो ?

## परियोजना कार्य-

तपाईंलाई प्राप्त भएको पैसा कसरी बचत गर्ने गर्नु भएको छ ? लेखेर ल्याई कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

## शिक्षकलाई निर्देशन-

घरमा खुत्रुके बनाएर बचत गर्ने विद्यार्थी कुन-कुन छन् ? आपसमा छलफल गराउनुहोस् ।सबै विद्यार्थीलाई घरमा खुत्रुकेमा पैसा सङ्कलन गर्न उत्साहित गराउनुहोस् ।

## पढौं र बुझौं -

*रमिलाले आफ्नो काम आफैले गरेजस्तै हामीले पनि आफ्नो काम आफै गर्ने बानीको विकास गर्नुपर्छ ।अनावश्यक काममा पैसा मास्नु हुँदैन । थोरैथोरै गरेर सङ्कलन गर्दै जाँदा ठूलो परिमाणमा पैसा सङ्कलन हुने रहेछ । राम्रो काम गर्दा कहिलेकाँही सुटुक्क गरेर रमिलालेजस्तै अभिभावकलाई अचम्म पार्न सकिन्छ । रमिलाले एक वर्षभित्रमा धेरै पैसा सङ्कलन गरेर आफ्नो आवश्यकता पूरा गरे जस्तै हामीले पनि घरमा थोरैथोरै भए पनि पैसा सङ्कलन गरेर राख्न सिक्नुपर्छ।*

# एकाइ-चारः हाम्रा स्थानीय पेसा, व्यवसाय, पर्यटन र आर्थिक क्रियाकलाप

## पाठ-१

## हस्तकला

हस्तकला भन्नाले हातद्वारा निर्मित कलात्मक वस्तुलाई जनाउँछ।यसमा काठ, ढुङ्गा, माटो, कागज, कपडा, धातु, ऊन आदि प्रयोग गरी कलात्मक सामग्रीहरू निर्माण गरिन्छ ।श्रम र सीपको प्रयोग गरेर वस्तुहरू उत्पादन गरिने भएकोले हस्तकलाका सामग्रीहरू मूल्यवान् हुन्छन्।हस्तकलाको माध्यमबाट परम्परा र संस्कृतिको जगेर्ना गर्न सकिन्छ । श्रम, सीप र स्थानीय कच्चा पदार्थको प्रयोग गरी हस्तकलाका सामग्रीहरू निर्माण गरिन्छ।यिनले निश्चित समुदायको पहिचान गराउँछन्।मौलिक कला तथा संस्कृतिलाई जोगाउन हस्तकला महत्वपूर्ण हुन्छ।विदेशी पर्यटकहरू नेपाल भ्रमणमा आउँदा हस्तकलाका वस्तुहरू किनेर लैजाने गर्छन्।यसबाट हाम्रो देशलाई विश्वसामु चिनाउन सहयोग भइरहेको छ ।मेसिनहरूको बढ्दो प्रयोगले हस्तकला संकटमा परेको छ।हस्तकलाको संरक्षण गर्नु जरुरी छ ।

## अभ्यास

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

क) हस्तकलाका सामग्रीहरू निर्माण गर्दा मेशीनहरूको प्रयोग हुन्छ । ☐

ख) हस्तकलाका सामग्रीहरू तयार गर्दा श्रम, सीप र स्थानीय कच्चा पदार्थको प्रयोग हुन्छ। ☐

ग) हामीले हस्तकलाको सम्मान र संरक्षण गर्नुपर्छ । ☐

घ) हस्तकलाको माध्यमबाट परम्परा र संस्कृतिको जगेर्ना हुँदैन । ☐

**२. जोडा मिलाउनुहोस् -**

| | |
|---|---|
| हस्तकला | घुम्ने मान्छे |
| पर्यटक | चिनारी |
| पहिचान | चलिआएको कुरा |
| परम्परा | हातद्वारा निर्मित कला |

## ३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) हस्तकला भन्नाले के बुझिन्छ ?

ख) हस्तकलाका सामग्रीहरू किन महत्वपूर्ण हुन्छन् ?

ग) विदेशी पर्यटकहरूले कस्ता सामग्री किन्न चाहन्छन् ?

घ) हस्तकलालाई के कुराले संकटमा पारेको छ ?

### परियोजना कार्य-

तपाईंको गाउँटोलमा प्रचलित हस्तकलाका सामग्रीहरूको बारेमा छिमेकीहरूसँग सोधपुछ गरी सूची तयार गर्नुहोस्।

### *शिक्षकलाई निर्देशन-*

*विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय समुदायमा हस्तकलाका सामग्री निर्माण हुने स्थलहरूको अवलोकनभ्रमण गराई त्यहाँ निर्मित सामग्री र निर्माणप्रक्रियाबारे छलफल गराउनुहोस् ।*

## पढौं र बुझौं

### हस्तकलाहरू-

**काष्ठकलाः काठ प्रयोग गरी निर्माण गरिने सामग्रीहरू-**

मूर्ति, टुँडाल, कलात्मक झ्याल, ढोका, ठेको, ठेकी, गौवा, आरी, हर्पे, चौंठी, मधुस, खुत्रुके, बाकस, सारङ्गी, मादल, कुर्ची, टेबल, सोफा, पलङ आदि।

**प्रस्तरकलाः ढुङ्गा प्रयोग गरी निर्माण गरिने सामग्रीहरू-**

मूर्ति, शिलालेख, सिलौटो, लोहोरो, झाँतो, पानीघट्टा आदि ।

**माटो प्रयोग गरी निर्माण गरिने वस्तुहरू-**

मूर्ति, घैंटो, फाँक, हाँडी, आरी, गिलास, पाला, खुत्रुके, मटुलो आदि ।

**कागज प्रयोग गरी निर्माण गरिने वस्तुहरू-**

चित्र, चङ्गा, फूल, माला, खाम, फाइल, सजावटका सामग्री, सामान बेच्ने थैला आदि ।

**कपडा प्रयोग गरी निर्माण गरिने वस्तुहरू-**

थाङ्का, गुडिया, खेलौना, कलात्मक रुमाल, पोसाक, टेबुलपोस, झण्डा, ब्यानर, झोला आदि ।

**धातु प्रयोग गरी निर्माण गरिने वस्तुहरू-**

मूर्ति, गरगहना, भाँडाकुडा, हतियार, औजार आदि ।

बेत/बाँसबाट निर्माण गरिने वस्तुहरू-

डोको, डालो, थुन्से, फुँगो, ढकिया, मान्द्रो, कोठो, कुर्ची, टेबल, सोली, सुपो आदि ।

# पाठ-२

## सुन्तलाखेती

*भाडगाउँमा उत्पादित सुन्तला*

सुन्तला नेपालको लोकप्रिय फल हो। पहाडी भू-भागमा सुन्तलाखेती गरेर राम्रो उत्पादन लिन सकिन्छ। बिक्री गरेर तुरुन्तै पैसा प्राप्त गर्न सकिने हुनाले यसलाई नगदे बाली भनिन्छ। सुन्तलामा पाइने भिटामिन सि, खनिज पदार्थ र एण्टिअक्सिडेण्टले हाम्रो शरीरलाई फाइदा पुऱ्याउँछ। यसको नियमित प्रयोगले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतासमेत बढाउँछ। नेपालको पहाडी भेगका इलाम, सिन्धुली, गोरखा, कास्की, स्याङ्जा, पर्वत, बाग्लुङ, पाल्पा, गुल्मी, लगायतका जिल्लाहरूमा सुन्तलाखेती गरिन्छ।

हाम्रो रेसुङ्गा नगरपालिकाको भाडगाउँ, बेंहोरे, अर्खले, सेउघा, भुवनपानी, बालकाटे चेक्मी र गुरुङगाउँमा व्यावसायिकरूपमा सुन्तलाखेती गरिन्छ । यहाँका सुन्तला गुलिया, मिठा र रसिला हुन्छन् । सुन्तला उत्पादनका लागि विशेष गरी भाडगाउँ प्रसिद्ध छ। पूर्वोत्तर फर्किएको भूभाग सुन्तलाखेतीका लागि राम्रो मानिन्छ। सुन्तला

पाक्ने समय कात्तिकदेखि माघसम्म हो। त्यतिबेला लटरम्म पाकेका पहेँला सुन्तलाहरूले गाउँहरू निकै सुन्दर देखिन्छन्। सुन्तलाखेती कसरी गरिन्छ भन्ने बारेमा पनि हामीलाई जानकारी हुनुपर्छ। सुन्तलाको बिउ राख्दा ठूला, राम्रा र स्वस्थ सुन्तलाबाट दानाहरू निकालेर घाममा सुकाइन्छ । राम्ररी सुकिसकेका दानाहरूलाई राम्रो ब्याड तयार गरी चैत्र र वैशाख महिनामा छरिन्छ। राम्रो बेर्ना उत्पादन गर्न करीब १ वर्ष लाग्छ।

बेर्नाहरू तयार भएपछि रोप्नका लागि खाडल तयार गरिन्छ। करीब ३-४ मिटरको अन्तरमा कम्तीमा ३-४ फिट गहिरो खाडल खनी त्यसमा पात पतिङ्गर, मल भरेर १ महिनासम्म राख्ने र असार महिनामा राम्रो बेर्ना छनोट गरी रोप्नुपर्छ। समयसमयमा गोडमेल, मलजल एवं रेखदेख गर्दा ३-४ वर्षमै उत्पादन लिन सकिन्छ। कहिलेकाहीँ यसमा रोग लाग्न सक्छ। रोग लागेमा कृषि प्राविधिकको सल्लाहबमोजिम उपचार गरी रोग नियन्त्रण गर्नुपर्छ ।

## अभ्यास

### १. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) नेपालको..........भूभागमा सुन्तलाखेती गरिन्छ । (पहाडी, हिमाली, तराई)

ख) सुन्तलामा भिटामिन.......................पाइन्छ । (ए, बि, सि)

ग) सुन्तलाको बेर्ना तयार गर्न.......समय लाग्छ। (६ महिना, १ वर्ष, २ वर्ष)

घ) सुन्तला रोप्ने खाडल................................फिट गहिरो हुनुपर्छ। (१-२ फिट, २-३ फिट,३-४ फिट)

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

क) सुन्तलामा भिटामिन 'सि' प्रशस्त पाइन्छ । ☐

ख) सुन्तलाको बेर्ना उत्पादन गर्न २ वर्ष समय लाग्छ। ☐

ग) सुन्तलाखेती भित्री मधेसमा फस्टाउँछ । ☐

घ) रेसुङ्गा नगरपालिकाको भाडगाउँ सुन्तलाको लागि प्रसिद्ध छ । ☐

## ३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) सुन्तलालाई किन नगदेबाली भनिन्छ ?

ख) रेसुङ्गा नगरपालिकाका कुन-कुन ठाउँहरूमा व्यावसायिक रूपमा सुन्तला खेती गरिन्छ ?

ग) सुन्तला पाक्ने समय कुन हो ?

घ) सुन्तलामा रोग लागेमा के गर्नुपर्छ ?

### परियोजना कार्य-

तपाईंको नजिक पर्ने सुन्तलाबगैंचामा गई सुन्तलाकृषकको सहयोग लिएर उत्पादनसम्बन्धी जानकारी टिपोट गरी ल्याउनुहोस् ।

### *शिक्षकलाई निर्देशन-*

*रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्रको कुनै एक सुन्तला पकेट क्षेत्रको भ्रमण गराई सुन्तलाको नर्सरीसम्बन्धी अवधारणा प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।*

# पाठ-३

## तरकारीखेती

मालतीको घर रेसुङ्गा नगरपालिका वडा न.१४ रातामाटामा पर्छ। उनी घर नजिकैको विद्यालयमा कक्षा तीनमा पढ्छिन्। मालतीका बाआमा आफ्नै खेतबारीमा काम गर्नुहुन्छ। उहाँहरूले एउटा दुहुनो गाई र केही बाख्रा पाल्नुभएको छ। उनका बाआमाले अन्य कृषिकार्यसँगै तरकारीखेती गर्नुहुन्छ। तरकारी उत्पादन गर्न उहाँहरूले निकै मेहनत गर्नुहुन्छ। आफ्नै खेतबारीमा उत्पादन भएको तरकारी बिक्री गरेर मालतीको घरमा राम्रो आम्दानी भएको छ।

मालती गृहकार्य सकेर फुर्सदको समयमा बाआमासँग तरकारीबारीमा जान्छिन्। उनले त्यहाँ आफूले सक्ने काम गरेर बाआमालाई सघाउँछिन्। बारीमा विभिन्न तरकारीहरू लटरम्म फलेको देखेर उनी दङ्ग पर्छिन्। अहिले मालतीको बारीमा आलु, मूला, बन्दा, गाजर, लसुन, प्याज, ब्रोकाउली, साग, फूलगोभी, लगायत थुप्रै मौसमअनुसारका तरकारी उत्पादन भइरहेका छन्। उनको बारीमा

उत्पादन हुने तरकारीमा रासायनिक मल तथा औषधीको प्रयोग हुँदैन। गाई,बाख्राको मलमात्र प्रयोग गरेर खेती गरिने भएकोले बिषादिरहित स्वस्थकर तरकारी उत्पादन हुन्छ।

यतिबेला बारीमा भएको तरकारी उत्पादन भइसकेपछि फेरि खनजोत गरेर अन्य तरकारी रोप्ने बारेमा मालतीका बाआमा बारीमै बसेर छलफल गर्दै हुनुहुन्छ। अबको केही समय पछि सिमी, भान्टा, बोडी, भन्डी, घिरौँला, चिचिन्नो, लौका, तोराएँ, तितेकरेला, कबेली, काँक्रो, गोलभैंडा, जुकेना फर्सी जस्ता तरकारी लगाइन्छ। तरकारी खेतीको लागि टनेल निर्माण गर्ने, सिंचाइको व्यवस्था गर्ने तथा बेर्ना उमार्नको लागि ब्याड तयार गर्ने जस्ता कार्यमा ध्यान दिनुपर्छ। तरकारीखेतीमा कहिलेकाहीँ विभिन्न रोग र किराको प्रकोप हुने गर्छ। यस्तो भएमा घरायसी औषधीजन्य वस्तुहरू जस्तैः खरानी, खली, गाईभैंसीको गहुँत, तितेपाती, वनमारा, काँचोपात, सिस्नु, खिर्रो, टिमुर आदिको प्रयोग गर्नुका साथै कृषिप्राविधिकको सहयोग पनि लिनुपर्छ। मालतीले बाआमाको कुराकानी निकै ध्यान दिएर सुनिरहेकी छन्।

## अभ्यास

### १. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) मालतीका बाआमाले आफ्नै..........मा काम गर्नुहुन्छ।

(खेतबारी, कारखाना, पसल)

ख)मालतीका बाआमाले.........गाई र केही बाख्रा पाल्नु भएको छ ।

(थारो, दुहुनो, ब्याउने)

ग) मालती फुर्सतको समयमा बाआमासँग.............मा जान्छिन् ।

(बजार, वन, खेतबारी)

घ) तराकारीखेतीमा कहिलेकाँही विभिन्न रोग र.......को प्रकोप हुन्छ ।

(चोर, किरा, वन्यजन्तु)

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

क)तरकारी खेतीबाट प्रशस्त आम्दानी गर्न सकिन्छ।

ख)मालतीका बाआमा नोकरी गर्नुहुन्छ।

ग) तरकारीखेतीमा रोगकिरा लागेमा कृषि प्राविधिकको सहयोग लिनुपर्छ।

घ) खरानी,खली आदि प्रयोग गरेर रोगकिरा हटाउन सकिन्छ।

## ३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् -

क)मालतीको बारीमा कुनकुन तरकारी उत्पादन भइरहेका छन् ?

ख)मालतीको बारीमा उत्पादन भएको तरकारी किन स्वस्थकर हुन्छ ?

ग) तरकारीखेती गर्दा कुनकुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ?

घ) तरकारी बालीमा रोगकिरा लागेमा के गर्नुपर्छ?

## परियोजना कार्य -

तपाईंको करेसाबारीमा उत्पादन भएका तरकारीहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

## *शिक्षकलाई निर्देशन-*

*पायक पर्ने कुनै एक व्यावसायिक तरकारीखेतीको अवलोकन भ्रमण गराई त्यहाँको गतिविधि र महत्वको बारेमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।*

# पाठ-४

## हाम्रो पर्यटन र आर्थिक क्रियाकलाप

रेसुङ्गा नगरपालिकामा हेर्न र घुम्न लायक थुप्रै स्थानहरू छन्।ऐतिहासिक एवं धार्मिक तपोभूमि रेसुङ्गाको नामबाट हाम्रो नगरपालिकाको नाम रहेको छ।रेसुङ्गा नगरपालिकामा १४ वडाहरू रहेका छन्।यहाँ विभिन्न मठमन्दिरहरू रहेका छन् ।वर्षेनी थुप्रै स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरू रेसुङ्गाभ्रमणका लागि आउँछन्।पर्यटकहरू आउँदा यहाँको अर्थतन्त्र चलायमान हुन्छ।रोजगारीका अवसरहरू सिर्जना हुन्छन्।यस क्षेत्रको प्रचारप्रसार हुन्छ।समग्रमा यसले रेसुङ्गाको विकासमा टेवा पुऱ्याउँछ ।

*रेसुङ्गा यज्ञशाला*

*रेसुङ्गा टावर*

यहाँका मुख्य पर्यटकीय स्थलहरूमा रेसुङ्गा तपोभूमिलगायत विभिन्न स्थलहरू पर्दछन् ।केही प्रमुख स्थलहरू यसप्रकार छन् -

सिद्धस्थान मन्दिर, रेसुङ्गा यज्ञशाला, रेसुङ्गा मठ(विष्णुपादुका र शिवालय), गरुडस्थान, रामकुवा, सानो रेसुङ्गा ऋष्यश्रृङ्गाश्रम, रेसुङ्गागुफा (शशिधरआश्रम),रेसुङ्गा महापोखरी, साउने मन्दिर, रेसुङ्गा गोशाला, रेसुङ्गा

गर्जुरा पार्क

पशुपति शिवालय

पार्क,सीताराम मन्दिर, मनकामना मन्दिर, रेसुङ्गा भ्यूटावर, तम्घास बजार, बालउद्यान, तम्घासस्थान मन्दिर, धागीथुम भगवती मन्दिर, जोगीथुम भगवती मन्दिर, अर्जुन भगवती मन्दिर, अर्जुन डाँडा सेल्फी टावर, उनायचौर, ह्वाक्ने छहरा आदि ।

रेसुङ्गा नगरपालिका आफैमा सुन्दर एवं रमणीय छ।यहाँका मठमन्दिर, सम्पदा एवं ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थलहरूको प्रवर्धन र संरक्षण गर्नु हामी सबैको साझा दायित्व हो।यी स्थानहरू सुन्दर, आकर्षक र सफा हुनुपर्छ।रेसुङ्गा पार्कबाट देखिने तम्घास बजारलगायतका दृश्यहरूले जोसुकैलाई पनि लोभ्याउँछन् ।रेसुङ्गा नगरपालिकाको **"जाऔँ हिंड रेसुङ्गा"**अभियानले यस क्षेत्रको पर्यटनविकासमा ठूलो मद्दत पुऱ्याइरहेका छ। यहाँ देशविदेशका विभिन्न

ठाउँहरूबाट पर्यटकहरू आइरहेका छन्। पर्यटकहरू आउने क्रम बढ्दै गइरहेको छ ।

यो रेसुङ्गा नगरबासीहरूका लागि खुसीको कुरा हो ।पर्यटकहरूका लागि सुविधायुक्त होटल, सूचनाकेन्द्र, पथप्रदर्शकहरू जस्ता आधारभूत कुराहरूको व्यवस्था हुनु आवश्यक छ ।यहाँ एउटा व्यवस्थित संग्रहालय स्थापना गरेर पुरातात्विक महत्वका वस्तुहरूको संग्रह गर्न सकिएमा पर्यटनविकासमा थप टेवा पुग्नेछ ।

अभ्यास

## १. जोडा मिलाउनुहोस् -

| | |
|---|---|
| धार्मिक स्थल | रेसुङ्गा पार्क |
| पर्यटकीय स्थल | रेसुङ्गा यज्ञशाला |
| जाऊँ हिंड रेसुङ्गा | होटल रेष्टुरेन्ट |
| पर्यटन व्यवसाय | हाम्रो अभियान |

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

क) रेसुङ्गा नगरपालिकामा हेर्न र घुम्नलायक थुप्रै स्थानहरू छन् । ☐

ख) रेसुङ्गा गोशाला अर्जुन डाँडामा अवस्थित छ । ☐

ग) "जाऊँ हिंड रेसुङ्गा" अभियानले पर्यटनविकासमा मद्दत पुऱ्याएको छ। ☐

घ) पर्यटनविकासको लागि होटल चाहिन्न । ☐

## ३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क) रेसुङ्गा नगरपालिकामा कति वडाहरू रहेका छन् ?

ख) रेसुङ्गा क्षेत्रभित्रका कुनै ५ पर्यटकीय स्थलहरूको नाम बताउनुहोस् ।

ग) पर्यटन प्रवर्धनकालागि रेसुङ्गा नगरपालिकाले कुन अभियान ल्याएको छ ?

घ) रेसुङ्गा क्षेत्रमा पर्यटनलाई व्यवस्थित गर्न के गर्नु पर्ला ?

## परियोजना कार्य-

रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र रहेका घुम्नलायक स्थलहरूको बारेमा छलफल गरेर त्यस्ता स्थानहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

रेसुङ्गा क्षेत्रको पर्यटकीय महत्वका बारेमा एउटा अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

## शिक्षकलाई निर्देशन-

विद्यार्थीहरूलाई रेसुङ्गा तपोभूमिको शैक्षिक अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् । भ्रमणका क्रममा देखिएका महत्वपूर्ण कुराहरू टिपोट गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

## एकाइ -५ः असल भोजन, स्वास्थ्य र खेलकूद

### पाठ-१

### असल भोजन

मेरो नाम समीर पाण्डे हो। म रेसुङ्गा नगरपालिका वार्ड नम्बर-७ कुँडापानीमा बस्छु। मेरो परिवारमा दिदी, भाइ, बा र आमा गरी पाँच जना बस्छौं। हाम्रो घर वरपर करेसाबारी छ। करेसाबारीमा हरिया सागपात, आलु,गाजर, टमाटर, केराउ, बोडी, सिमी आदि लगाएका छौं। हाम्रो बारीमा मेवा, बेलौती, केरा, सुन्तला आदि फलफूलका बोटहरू छन्। हाम्रो बारीमा मकै,गहुँ,कोदो,फापरलगायतका अन्नबाली उत्पादन हुन्छन् ।यी अन्नहरूले शरीरमा शक्ति प्रदान गर्छन् ।

हामी आफ्नै करेसाबारीको ताजा, सागसब्जी र फलफूल खाने गर्छौं। यिनी खानेकुराले हाम्रो शरीरलाई शक्ति दिन्छन्। शरीरका अङ्गहरूको वृद्धिविकास गर्छन्। शरीरलाई रोगको विरुद्ध लड्ने शक्ति प्रदान गर्छन्। यस्ता खानेकुराले

हाम्रो शरीरलाई कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटिन, भिटामिन, चिल्लो र खनिज पदार्थ प्रदान गर्छन्। यी सबै तत्व समावेश भएको खानालाई सन्तुलित भोजन भनिन्छ ।

## अभ्यास

### १. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क)समीरको परिबारमा...............................जना सदस्य छन् । ( ३,५,७)

ख)सबै तत्व समावेश भएको खानालाई.............भोजन भनिन्छ ।(पत्रु, सन्तुलित, असन्तुलित)

ग) हरिया सागपात र पहेंला फलफूल..............खानेकुरा हुन् । (पौष्टिक,कुपोषणयुक्त, हानिकारक)

घ) मकै, गहुँ, कोदो, फापर....................हुन् ।(नगदेबाली,दलहन,अन्नबाली)

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

क)ताजा र अर्गानिक खानेकुराले मानिस स्वस्थ र निरोगी बन्छ । ☐

ख)समीरका करेसाबारीमा सबै तरकारी सडेगलेका हुन्छन् । ☐

ग) मकै, गहुँ, कोदो, फापरले शक्ति प्रदान गर्दैनन्। ☐

घ) तरकारी र फलफूल आफ्नै करेसाबारीमा उत्पादन गर्नु राम्रो हो। ☐

## ३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क)समीरले आफ्नो करेसाबारीमा केके फलाउँछन् ?

ख)स्वस्थ जीवनका लागि के-कस्ता खाने कुरा खानुपर्छ ?

ग) सन्तुलित भोजन भनेको के हो ?

घ) अन्नसमूहमा केके खाने कुरा पर्छन् ?

## परियोजना कार्य-

आफ्नो करेसाबारीमा उत्पादन हुने फलफूल र तरकारीहरूको सूची निर्माण गरी ल्याउनुहोस् ।

## *शिक्षकलाई निर्देशन-*

*भोजनको धारणा स्पष्ट पार्दै पत्रु खाना र असल खाना बीचको भिन्नता बताउनुहोस् र विद्यार्थीलाई असल खाना खानको लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।*

## पढौं र बुझौं ।

हामी पनि समीरले जस्तै आफ्नो करेसाबारीमा उत्पादन गरेका ताजा र स्वच्छ खानेकुरा खाने गरौं।यस्ता खानेकुराले हामीलाई तागत दिन्छन्।शरीरको वृद्धिविकास र सुरक्षा पनि गर्छन् ।बासी, सडेगलेका, पत्रु र विषादि प्रयोग गरेका खानेकुरा नखाऔं।असल खाना खानाले स्वस्थ र निरोगी बन्न सकिन्छ। आफ्नो छरछिमेकमा पनि असल भोजनको बारेमा ज्ञान बाडौं ।

# पाठ-२

## स्वस्थ शरीर

स्वस्थ शरीरको विषयमा दुई भाइ बीचको संवाद पढ्नुहोस् -

भाइः दाइ दर्शन, आरामै हुनुहुन्छ ? स्वस्थ शरीरको विषयमा दाइसँग केही सोध्नु थियो। बताइदिनु हुन्छ कि ?

दाइः हुन्छ नि भाइ। स्वस्थ शरीरको विषयमा शिक्षकले सिकाएअनुसार बताउँछु ।

भाइ : हुन्छ दाइ।

दाइः भाइ ! हामी स्वस्थ हुनका लागि कुनै रोग नलागेको हुनुपर्छ। शरीर, मन, मस्तिष्क स्वस्थ भए पछि मात्रै हामी पूर्णरूपमा स्वस्थ हुन्छौं। स्वस्थ शरीरका लागि शरीरका अङ्गहरूको नियमित सरसफाइ , सन्तुलित खाना र व्यायाम आवश्यक पर्दछ ।

भाइः दाइ ! अब यस विषयमा अरू कुरा पनि भएमा बताइ दिनुहोस् न !

दाइः स्वस्थ शरीरका लागि पर्याप्त निद्रा र आराम पनि हुनुपर्दछ। यसैगरी पूजा पाठ गर्ने, मन पवित्र राख्ने, खुसी हुने र सकारात्मक सोच राख्नाले पनि शरीर स्वस्थ हुन्छ। स्वस्थ शरीरका लागि अरूको रिस, डाह, लोभ, ईर्ष्या गर्नु हुँदैन ।

भाइः स्वस्थ शरीरका बारेमा यति धेरै बताउनु भएकोमा धन्यवाद दाइ !

दाइ : हो भाइ ! हामीले माथिका कुरामा ध्यान दिन सकेमा शरीरलाई स्वस्थ, तन्दुरुस्त र बलियो बनाउन सकिन्छ। यस्ता कुराहरू हामीले परिवार र छरछिमेकलाई पनि सिकाउनु पर्छ ।

भाइ : हवस् दाइ ! हामो परिवार र छिमेकका साथी भाइसँग पनि स्वस्थ बानी व्यवहारबारे जानकारी गराउनेछु।

## अभ्यास

### १. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क) स्वस्थ शरीरका लागि–.....खाना खानु पर्छ ।(चिल्लो, सन्तुलित, पिरो)

ख) हामी निरोगी हुन....................गर्नुपर्छ ।(व्यायाम, चिन्ता, रिसराग)

ग) स्वस्थ शरीरका लागि..............आवश्यक पर्छ।(असन्तुलित खाना,पैसा,सरसफाइ)

घ) स्वास्थ्यका लागि......................आवश्यक छ ।(खुसी, रिस, डाहा)

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

क) स्वस्थ शरीरका लागि शारीरिक व्यायाम आवश्यक हुन्छ । ☐

ख) स्वस्थ रहनका लागि रातभरी जागा रहनु पर्छ । ☐

ग) मन स्वस्थ नभई शरीर स्वस्थ हुन्न। ☐

घ) पोषणयुक्त खानाले हामीलाई बिरामी बनाउँछ । ☐

## ३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क) दाइभाइको बीचमा के विषयमा कुराकानी भएको छ ?

ख) स्वस्थ शरीरका लागि केके चाहिन्छ ?

ग) शरीर स्वस्थ राख्न केके कुरामा नियन्त्रण हुनुपर्छ ?

घ) हामीले शरीरको सरसफाइ किन गर्नुपर्छ ?

### परियोजना कार्य-

स्वस्थ रहनका लागि अपनाउन पर्ने कुराहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

### *शिक्षकलाई निर्देशन-*

*विद्यार्थीहरूलाई नजिकको स्वास्थ्य संस्थाको अवलोकन भ्रमण गराई स्वास्थ्यकर्मीसँग स्वस्थ रहने उपायहरू बताउन अनुरोध गरी विद्यार्थीहरूलाई टिपोट गराउनुहोस् ।*

# पाठ-३

## स्वस्थ शरीरका लागि आवश्यक तत्वहरू

स्वस्थ शरीर

स्वस्थ शरीरकोलागि फलफूल

म युवराज खनाल हुँ।मेरो घर रेसुङ्गा नगरपालिका-५ भुवनपानीमा पर्छ। मेरो एउटा भाइ छ।उसको नाम नवराज खनाल हो।म र मेरो भाइले स्वस्थ शरीरका लागि स्वस्थकर खाना खान्छौं। मस्त निदाउँछौं। शान्त वातावरणमा बसेर पढ्छौं।शारीरिक कसरत गर्छौं र खेल पनि खेल्छौं।यसो गर्नाले हामी स्वस्थ छौं ।

दुई भाइ मिलेर काम गर्छौं।झगडा नगरी मिलेर बस्छौं।घरपरिवार र छरछिमेकमा आफूसक्दो सहयोग गर्छौं।हामीमा रिस ,राग, डाह, लोभ कत्ति पनि छैन।हामीले पूजापाठ, धर्मकर्म, सामाजिक संस्कार तथा चाडपर्वहरू पनि मनाउँछौ। यसबाट हाम्रो मन र शरीर स्वस्थ रहेको छ।

## अभ्यास

### १. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

क)युवराजको भाइ..................हो ।(हेमराज, गजराज, नवराज)

ख)स्वस्थ शरीरका लागि...........खाना खानु हुँदैन ।(सन्तुलित,पत्रु, पोषिलो)

ग) स्वस्थ शरीरका लागि...............पनि एउटा तत्व हो।(निद्रा, रिस, लोभ)

घ) पूजापाठ र धर्मकर्मले हाम्रो............स्वस्थ रहन्छ। (पेट, टुप्पी, मन)

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

क)दाइभाइले छरछिमेकमा सहयोग गर्छन् । ☐

ख)स्वस्थ शरीरका लागि असल भोजन आवश्यक पर्दैन। ☐

ग) स्वस्थ शरीरका लागि खेल खेल्नु आवश्यक छ । ☐

घ) चाडपर्व मनाउन आवश्यक छैन । ☐

### ३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्-

क)स्वस्थ शरीरका लागि आवश्यक तत्वहरू केके हुन् ?

ख)कस्तो खानालाई स्वस्थकर खाना भनिन्छ ?

ग) केके गर्नाले मन अशान्त हुन्छ ?

घ) कस्तो वातावरणमा बसेर पढ्नुपर्छ ?

## परियोजना कार्य-

शरीर स्वस्थ राख्न तपाईं केके गर्नुहुन्छ लेखेर ल्याउनुहोस् ।

## *शिक्षकलाई निर्देशन-*

*स्वस्थ शरीरको लागि आवश्यक तत्वहरूको चार्ट प्रस्तुत गरी स्वस्थ रहनका लागि प्रेरित गर्नुहोस् ।*

## हेरौं र छलफल गरौं

पोषिलो खाना

सन्तुलित भोजन

प्रार्थना

शारीरिक कसरत तथा खेलकुद

सरसफाइ

घरको सरसफाइ

# पाठ-४

## व्यक्तिगत सरसफाइ

सफा बालक

फोहोरी बालक

### व्यक्तिगत सरसफाइका विषयमा कक्षामा शिक्षक र विद्यार्थीबीचको संवादः

शिक्षकः विद्यार्थी भाइबहिनीहरू! आज हामी व्यक्तिगत सरसफाइका विषयमा प्रश्नोत्तर विधिबाट पढ्छौं ।

विद्यार्थीहरू : हुन्छ सर !

शिक्षकः सरसफाइको विषयमा जान्न खोजेको कुरा सोध्न सक्नुहुन्छ।

राजुः व्यक्तिगत सरसफाइ भनेको के हो सर ?

शिक्षकः व्यक्तिगत सरसफाइ भनेको मानिस स्वस्थ र निरोगी रहन व्यक्तिगत स्वच्छता कायम राख्ने कार्य हो। यसमा मानिसले आफ्नो शरीर सफा र स्वस्थ बनाउने काम गर्छ । जस्तैः नियमित रूपमा नुहाइ धुवाइ गर्ने, दाँत माझ्ने नङ काट्ने, कपाल काट्ने, कपाल कोर्ने आदि ।

दीपिकाः सर ! व्यक्तिगत सरसफाइ गर्दा हुने फाइदाको बारेमा पनि बताइदिनु हुन्छ कि ?

शिक्षक : हुन्छ दीपिका। नियमित सरसफाइ गर्नाले मानिस स्वस्थ र निरोगी भएर बाँच्न सक्छ।सरसफाइले सुन्दरता बढाउँछ । दिमागलाई चुस्त दुरुस्त राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।रोगका किटाणुहरू फैलिन दिँदैन । सफा मान्छेलाई सबैले मन पराउँछन् ।

विनोद : सरसफाइ नगर्दा के हुन्छ नि सर ?

शिक्षक : राम्रो कुरा सोध्नुभयो।ल सुन्नुहोस्।नियमित रूपमा सरसफाइ नगर्दा मानिस फोहोरी हुन्छ।फोहोरी मान्छेलाई कसैले मन पराउँदैन। फोहोरी मान्छे रोगी हुन्छ। सरसफाइ नगर्दा शरीरमा रोगका किटाणुहरू फैलिन्छन्।किटाणु फैलिएपछि जटिल प्रकृतिका रोगहरू लाग्न सक्छन् ।

विद्यार्थीहरू : धन्यवाद सर !

## अभ्यास

### १. खाली ठाउँ भर्नुहोस् —

(सुन्दरता, व्यक्तिगत, निरोगी, रोग)

क)नुहाउने काम.......................... सरसफाइ हो।

ख)नियमितरूपमा सरसफाइ गर्दा.......................हुन सकिन्छ।

ग) सरसफाइ नगर्दा मानिसलाई...............................लाग्दछ।

घ) सरसफाइले.............................बढाउँछ ।

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

क)हामी सधैं सफा रहनुपर्छ । ☐

ख)दाँत माझ्ने कार्य व्यक्तिगत सरसफाइमा पर्दैन। ☐

ग) व्यक्तिगत सरसफाइले मानिसलाई रोग लाग्न दिंदैन । ☐

घ) सफासुग्घर रहनाले मानिस स्वस्थ र सुन्दर हुन्छ । ☐

## ३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क)व्यक्तिगत सरसफाइ भनेको के हो ?

ख)व्यक्तिगत सरसफाइमा केके पर्छन् ?

ग) सरसफाइ गर्दा केके फाइदा हुन्छन् ?

घ) सरसफाइ नगर्दा स्वास्थ्यमा कस्तो असर पर्छ ?

## परियोजना कार्य-

तपाईंले आफ्नो शरीर सफा राख्न केके क्रियाकलाप गर्नुहुन्छ ? बताउनुहोस् ।

## *शिक्षकलाई निर्देशन-*

*दैनिकरूपमा विद्यार्थीहरूको व्यक्तिगत सरसफाइको जाँच गरी व्यक्तिगत सरसफाइ कायम राख्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।*

# पाठ-३

## वातावरणीय सरसफाइ

मेरो नाम सन्देश घिमिरे हो। म रेसुङ्गा नगरपालिकाको वार्ड नं १० सिमिचौरमा बस्छु। म कक्षा-३ मा पढ्छु ।

हामीले नियमितरूपमा घरभित्र, घरबाहिर आँगन, दलान, गोठ, धारा, करेसाबारी, सडक, खेलमैदान, विद्यालयपरिसर लगायतका क्षेत्रमा सरसफाइ गर्छौं ।यसरी गरिने सरसफाइलाई वातावरणीय सरसफाइ भनिन्छ ।

घरभित्र कुचो लगाएर बढार्ने, लिपपोत गर्ने, पोछा लगाउने काम नियमितरूपमा गर्नुपर्छ। सड्ने गल्ने फोहरबाट मल बनाउन सकिन्छ। नकुहिने फोहोर बिक्री गर्न सकिन्छ। चर्पीमा मात्र दिसापिसाब गर्नुपर्छ। नियमितरूपमा चर्पी सफा गर्नुपर्छ ।घर वरिपरि फलफूल तथा सुन्दर बोटबिरुवाहरू रोप्नुपर्छ। यसो गर्दा वरिपरिको वातावरण स्वच्छ राख्न सकिन्छ ।वातावरण सफा भएमा हामी स्वस्थ हुन्छौं ।

यसैगरी विद्यालयभित्र र बाहिर गरिने सरसफाइका क्रियाकलापहरू पनि वातावरणीय सरसफाइ अन्तर्गत पर्छन्। फोहरमैलाको सङ्कलन, गोडमेल, स्वच्छ र सफा पानीको प्रयोग, सफा शौचालयको प्रयोग गर्ने क्रियाकलाप पनि वातावरणीय सरसफाइमा पर्छन् ।

## अभ्यास

### १. खाली ठाउँ भर्नुहोस्-

(सफा, चर्पी, मल, वातावरणीय)

क)विद्यालय वरपर गरिने सरसफाइ.................हो ।

ख)हामीले घरभित्र र बाहिर....................गर्नुपर्छ ।

ग) दिसापिसाव....................................मा मात्र गर्नुपर्छ।

घ) कुहिने फोहोरबाट.................बनाउन सकिन्छ ।

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

क)नियमित रूपमा घरभित्र र बाहिरको सरसफाइ गर्नुपर्छ। ☐

ख)घरका धारा, चर्पी, दलान, आगनको सरसफाइ नियमितरूपमा गर्नुपर्दैन। ☐

ग) घरभित्र र बाहिर स्वच्छ र सफा भएमा हामी निरोगी हुन्छौं । ☐

घ) फोहोर घर र विद्यालयको वरिपरि फाल्नुपर्छ। ☐

## ३. जोडा मिलाउनुहोस्-

घरको सरसफाइ

वातावरणीय सरसफाइ

व्यक्तिगत सरसफाइ

विद्यालय सरसफाइ

## ४. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क)वातावरणीय सरसफाइ भनेको के हो ?

ख)वातावरणीय सरसफाइ अन्तर्गत केके पर्छन् ?

ग) घर वरपरको सरसफाइ कसरी गर्न सकिन्छ ?

घ) विद्यालयको सरसफाइ अन्तर्गत केके पर्छन् ?

## परियोजना कार्य-

तपाईंको समुदायमा हुने गरेका वातावरणीय सरसफाइसम्बन्धी क्रियाकलापहरूलाई तलको तालिकामा भर्नुहोस्।

| क.सं. | क्रियाकलाप |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

## *शिक्षकलाई निर्देशन-*

*वातावरणीय सरसफाइको महत्व बताउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई विद्यालयपरिसरको सरसफाइ कार्यमा सहभागी गराउनुहोस् ।*

## पाठ:५

## स्थानीय खेल

### रसी नाघ्ने(स्किपिङ) खेल

रसी नाघ्ने खेल हाम्रो समुदायमा खेलिंदै आएको छ। पहिले खेलाडीहरू लाइनमा लाग्नु पर्छ । एउटा रसीका दुई टुप्पा दुई हातले समातेर एकल वा डबलरूपमा पालैपालो उफ्रिएर रसी नाघ्दै जानुपर्छ ।जसले धेरै पटक रसी नाघ्न सक्छ उसले नै खेल

लक्कुढाल

जित्छ । रेफ्रीको निर्देशनमा पालैपालो यो खेल खेल्दै जानुपर्छ। यसले शरीर स्वस्थ र सन्तुलनमा राख्छ।

### *लक्कुढाल खेल*

लक्कुढाल खेल हाम्रो स्थानीय समुदायमा बढी मात्रामा खेल्ने गरेको पाइन्छ। यसमा पक्ष र विपक्ष मिलेर एउटा ढुङ्गाको चाङ(लक्कु) बनाउने र पालैपालो

बलले सो ढुङ्गाको चाङलाई हानेर ढलाउने र त्यो चाङ आफै बनाउन जाने र विपक्षले सो चाङ नबनाउँदै बलले हानेमा विपक्षको जित हुन्छ। विपक्षले बलले नहान्दै भत्किएको चाङ पूरा बनाएमा आफ्नो जित हुन्छ। यो खेल खेल्दा मनोरञ्जनका साथै शारीरिक व्यायाम पनि हुन्छ।

**खेलका फाइदा**

- नियमित रूपमा खेल खेल्दा शरीर र मस्तिष्कको विकास हुन्छ ।
- तनाव हटाउन मद्दत पुग्छ ।
- सिक्ने भावनाको विकास हुन्छ ।
- खेलबाट बालबालिकाको तन्दुरुस्ती बढ्छ।
- शारीरिक क्षमताको विकास हुन्छ।
- सामाजिक भावनाको विकास हुन्छ ।

अभ्यास

**१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् –**

( सन्तुलन, बल, मस्तिष्क, राम्रो,)

क) नियमित रूपमा खेल खेल्ने बानी..............................हो।

ख) स्किपिङ खेलले शरीर स्वस्थ र .......................मा राख्दछ ।

ग) लक्कूढाल खेलमा ढुङ्गाको लक्कुलाई..............ले हानिन्छ ।

घ) नियमितरूपमा खेल खेल्दा शरीर र.........को विकास हुन्छ ।

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

क)स्वस्थ र तन्दुरुस्तीका लागि खेल खेल्नु आवश्यक छ। ☐

ख)लक्कुढाल खेल एक्लै खेल्न सकिन्छ । ☐

ग) रसी नाघ्ने खेल शारीरिक सन्तुलनका लागि उपयोगी हुन्छ । ☐

घ) लक्कुढाल खेलले खेलाडीमा अल्छीपन बढाउँछ । ☐

## ३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् -

क)रसी नाघ्ने खेलले शरीरलाई के फाइदा हुन्छ ?

ख)लक्कुढाल खेल कसरी खेलिन्छ?

ग) खेलबाट हुने फाइदा के के हुन ?

घ) रसी नाघ्ने खेल खेल्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

### परियोजना कार्य-

तपाईंले आफ्ना साथीहरूसँग खेल्ने गरेका खेलहरूमध्ये मनपर्ने कुनै एक खेल खेल्ने तरिका लेखेर ल्याउनुहोस्।

### शिक्षकलाई निर्देशन-

क) डण्डीवियो, बाघचाल, कबड्डी खेलको अभ्यास गराउँदै ती खेलको महत्वबारे छलफल गराउनुहोस्।

ख) उपलब्ध हुने खेलाडी वा प्रशिक्षकसँग विद्यार्थीहरूलाई खेलसँग सम्बन्धित अन्तरक्रिया गराउनुहोस्।