हाम्रो पचालझरना

कक्षा-१

पचालझरना गाउँपालिका

शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा

कालीकोट, कर्णाली प्रदेश

प्रकाशक: पचालझरना गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा
पडेक्षा, कालीकोट, कर्णाली प्रदेश

सर्वाधिकार प्रकाशकमा

गाउँपालिकाको लिखित स्वीकृतिविना यसको पुरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन । पाठ्यपुस्तक सम्बन्धमा सुझाव भएमा गाउँपालिकाको शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ ।

पहिलो संस्करण : वि.सं.२०८१

मुद्रक : अस्मिता पेपर प्रिन्ट अर्डर सप्लायर्स, सुर्खेत

मूल्य : रु.

हाम्रो भनाई

स्थानीय आवश्यकतालाई उचित रुपमा सम्बोधन गर्न शिक्षालाई स्थानीय आवश्यकतामा आधारित बनाउने प्रयास विश्वव्यापी रुपमा भईरहेको छ । केन्द्रिय पाठ्यक्रमले विश्वव्यापीकरण तर्फ जोड दिने र स्थानीयतालाई पूर्ण रुपमा समेट्न नसकेको अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै स्थानीय आवश्यकतामा आधारित शिक्षालाई थप एक विषयका रुपमा समावेश गर्दै आधारभुत तहमा १०० पूर्णाङ्कको स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण गरी यहींको माटो सुहाउँदो मानव स्रोत उत्पादन गर्ने लक्ष्य पचालझरना गाउँपालिकाले लिएको छ । विद्यालयमा अध्यनरत कलिला बालबालिकाको कोमल मानसपटलमा भोलिको समाजको सजीव छवि विजारोपण गर्न भनेर सुरुमा कक्षा एकको स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण गर्ने प्रयास गरिएको छ। स्थानीय आवश्यकता स्थानीय तहबाट नै पहिचान गरी यहाँका शैक्षिक, सामाजिक, धार्मिक, ऐतिहासिक, प्राकृतिक, सांस्कृतिक तथा पर्यटकीय महत्व बोकेका स्थलहरुको संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्ने प्रयत्न गरेको छ । यसलाई बहुआयामिक, समयानुकूल, व्यवहारिक र प्रयोगात्मक रुपमा प्रस्तुत गरेर विद्यार्थीहरुका लागि अझैँ उपयोगी पाठ्य सामाग्री बनाउने जमर्को गरेको छ।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारुप २०७६ ले कक्षा १ देखि ३ सम्मको लागि पाँच घण्टाको पाठ्यभार सहित स्थानीय विषयको प्रबन्ध गरेको छ । स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन २०७६ बमोजिम पचालझरना गाउँपालिकाले आधारभूत तहका लागि स्थानीय सरोकारवालाको सहभागितामा स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम एकिकृत ढाँचामा विकास गरी शैक्षिक सत्र २०७८ बाट लागु गरेको थियो । स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम कार्यान्वयनलाई थप सरल सहज र प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यले तयार पारिएको स्थानीय ज्ञान, सिप, संस्कृति, पसा, व्यवसाय र प्रविधिको संरक्षण, प्रबर्द्धन र विकास गर्न यस “हाम्रो पचालझरना”नामक पुस्तकले स्थानीय भावना, विषयवस्तु र आवश्यकतालाई आत्मसात गरी पाठ्यक्रमले अपेक्षा गरेको सक्षमतालाई पुरा गराउने विश्वास गरिएको छ। यस पाठ्यपुस्तकले

पचालझरना गाउँपालिकाको समग्र पक्षको सूचनामुलक जानकारी गराउनका लागि विषयवस्तुको स्थानीयता, औचित्यता र सान्दर्भिकतामा जोड दिएको छ । पुस्तकले शिक्षकलाई सिकाइ सहजीकरण गर्न तथा विद्यार्थीको सिकाईमा सहयोग पुऱ्याउने एउटा महत्वपूर्ण साधनका रुपमा मद्दत गर्ने अपेक्षा समेत गरिएको छ। अन्त्यमा कक्षा १ को पाठ्यपुस्तकको लेखन तथा निर्माण कार्यमा महत्पूर्ण भुमिका निर्वाह गर्नुहुने शिक्षक द्वय श्री राजबहादुर वोगटी र श्री मुनिचन्द्र उपाध्यायलाई हृदय देखि नै धन्यवाद दिन चाहन्छौँ। पाठ्पुस्तक निर्माण कार्यका लागि विशेष योगदान दिने पचालझरना गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री देवराज शाही, उपाध्यक्ष श्री अल्कीना बम, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री रामबहादुर भण्डारी, शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखा प्रमुख श्री नमराज शाही, प्रा.स. श्री अग्निप्रसाद अधिकारी, शिक्षा विभाग प्रमुख श्री अनरुप रोकाया र भाषिक तथा प्राविधिक रुपमा लेखन र सम्पादनमा सहयोग गर्नुहुने त्रिभुवन विश्वविद्यालय शिक्षा शास्त्र संकायका उप-प्रध्यापक तथा पाठ्यक्रम विध श्री सरद पौड्याल, मध्यपश्चिमाञ्चल विश्वविद्यालय, सुर्खेतका प्राध्यापक श्री कमलसिंह ठकुरी र विद्यादेवी मा.वि. मयकोटका प्रधानाध्यापक श्री कृष्णप्रसाद पोखेल लगायतका प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रुपमा पाठ्यपुस्तक लेखनमा विशेष योगदान पुऱ्याउनु हुने सबै प्रति पचालझरना गाउँपालिका हार्दिक आभार तथा कृतज्ञता व्यक्त गर्दछ । साथै यस पुस्तकको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्न गराउन र आ-आफ्नो ठाउँबाट रचनात्मक सुझाव प्रदान गर्न सम्पूर्ण विद्यालयका शिक्षक, विद्यार्थी तथा अभिभाकलाई पचालझरना गाउँपालिका हार्दिक अनुरोध गर्दछ।

२०८१ असार

पचालझरना गाउँपालिका
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा, कालीकोट

विषय सूची

एकाइ एक : हाम्रो पचालभ्फरना **१–१८**

पाठ १ : हामी, हाम्रो परिवार र टोल २

पाठ २ : हाम्रो वडा ५

पाठ ३ : मेरो विद्यालय ८

पाठ ४ : हाम्रो गाउँ टोलका धार्मिक स्थलहरु ११

पाठ ५ : हाम्रो हाटबजार १४

पाठ ६ : हाम्रो स्वास्थ्य संस्था १६

एकाइ दुई : हाम्रो संस्कार र संस्कृति **१९–३२**

पाठ १ : हाम्रा जातजातिहरु २१

पाठ २ : हाम्रो पहिरन २३

पाठ ३ : हाम्रा खानाका परिकारहरु २७

पाठ ४ : हाम्रा स्थानिय बाजाहरु ३०

एकाइ तीन : स्थानीय पेसा, व्यवसाय, पर्यटन र आर्थिक क्रियाकलाप **३३–४१**

पाठ १ : हाम्रा स्थानीय पेसा ३४

पाठ २ : हाम्रा घुम्नलायक ठाउँहरु ३७

पाठ ३ : हाम्रा घरेलु उत्पादनहरु ४०

एकाइ चार : रैथाने बाली **४२–४८**

पाठ १ : अन्न बाली ४३

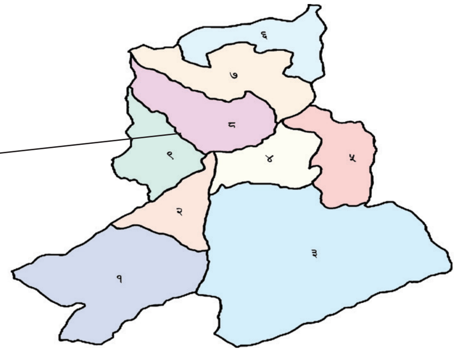
पाठ २ : हाम्रा तरकारी तथा फलफूलहरु ४६

एकाइ पाँच : जिवनोपयोगी सिपहरु	**४९–५७**
पाठ १ : अभिवादन	५०
पाठ २ : सहपाठी मेलमिलाप	५२
पाठ ३ : व्यक्तिगत सरसफाई	५५
एकाइ छ : स्थानीय जडीबुटी तथा वन्यजन्तु	**५८–६४**
पाठ : १ स्थानीय जडीबुटी	५९
पाठ : २ घर पालुवा जनावर र वन्यजन्तु	६२
एकाइ सात : विपत् व्यवस्थापन र हरित विद्यालय	**६५–७४**
पाठ : १ स्थानीय स्तरका विपद	६६
पाठ : २ बगैँचा	६९

हाम्रो

एकाइ एक : हाम्रो पचालझरना

कालीकोट जिल्ला



पचालझरना गा.पा.

पचालझरना

मष्टा धवलपुरा

बयालझरना

कालाशिल्ला

गाउँपालिका भवन

पाठ १ : हामी, हाम्रो परिवार र टोल

मेरो परिवारमा .... जना सदस्यहरु छन् । मेरो बुबा खेतीपातीको काम गर्नुहुन्छ । आमाले घरको काम गर्नुहुन्छ । म एक कक्षामा पढ्छु । मेरी सानी बहिनी पनि छे । मलाई बहिनीको धेरै माया लाग्छ ।

मेरो टोलको नाम .... हो । मेरो टोलमा .... घरहरु छन् । मेरो टोलमा .... जातिका मानिसहरु वसोवास गर्छन् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको परिवारमा कति जना सदस्य छन् ?

(ख) तपाईंको बुबाले के काम गर्नँहुन्छ ?

(ग) तपाईंको टोलको नाम के हो ?

(घ) तपाईंको टोलमा कति घरहरु छन् ?

२. तपाईंको घरमा भएका नातामा मात्र गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

हजुरबुबा, हजुरआमा, ठुलो बुबा, ठुली आमा, बुबा, आमा, काका, काकी, दाजु, भाइ, दिदी, बहिनी

३. तलका नाता पर्ने व्यक्तिको नाम लेख्नुहोस् :

हजुरबुबा -

हजुरआमा -

बुबा -

आमा -

दाजु -

भाइ -

दिदी -

बहिनी -

४. पुरुष र महिला नाता बिच जोडा मिलाउनुहोस् :

हजुरबुबा	आमा
बुबा	माइजु
काका	हजुरआमा
मामा	काकी

शिक्षकबाट कविता सुन्नुहोस् र सँगसँगै लय हालेर वाचन गर्नुहोस् ।

आमा बुबा भगवान
हाम्ले मान्नु पर्छ
नातागोता ठुलो सानो
सबले जान्नुपर्छ ।

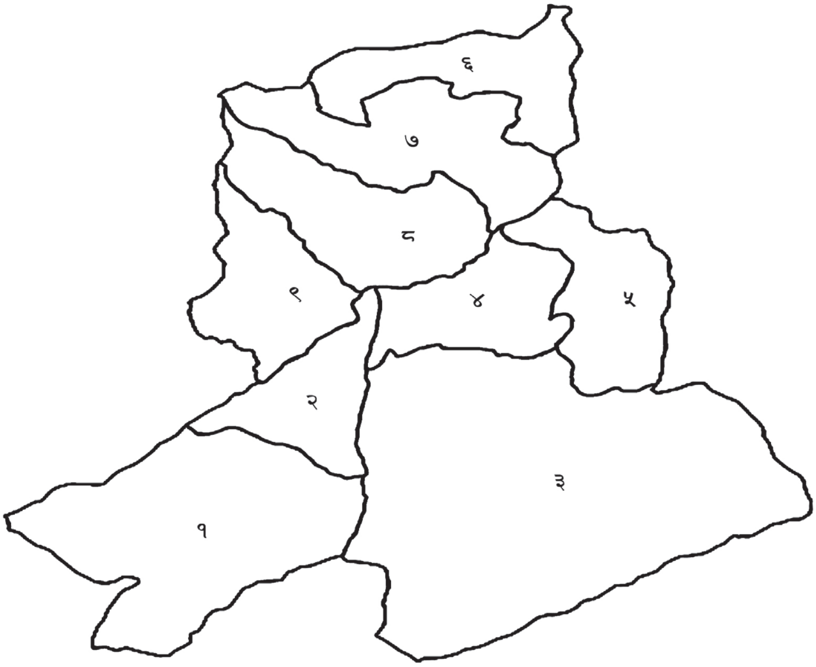
दाजुभाइ, दिदी बहिनी
बसौं मिलीजुली
एकताले हामी छुन्छौँ
सफलताको चुली ।

बुबा गर्छन् खेतीपाती
आमा घरको काम
पढिलेखि भविष्यमा
कमाउनु छ नाम ।

– मूनिचन्द्र उपाध्याय

पाठ २ : हाम्रो वडा

आफनो वडाभित्र रङ्ग भर्नुहोस् ।



पचालझरना गाउँपालिका

शिक्षकले भनेको सुन्नुहोस् र खाली ठाउँका ठिक शब्द भर्नुहोस् ।

मेरो घर .... वडामा पर्दछ । मेरो वडाभित्र .... टोलहरु छन् । सबै भन्दा ठुलो टोल .... हो । मेरो वडाको अध्यक्षको नाम .... हो । मेरो वडाको वडा कार्यालय .... ठाउँमा रहेको छ । मेरो टोल नजिक .... खोला र .... नदी छ । मेरो टोल नजिकै .... जङ्गल छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईं कति नं. वडामा वस्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईंको वडाभित्र कुनकुन टोल छन् ?

(ग) तपाईंको वडाध्यक्षको नाम के हो ?

(घ) तपाईंको टोल नजिक कुन जङ्गल छ ?

(ङ) तपाईंको टोल नजिक पर्ने नदी वा खोलाको नाम लेख्नुहोस् ।

२. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक भन्नुहोस् :

(क) मेरो घर वडा नं. ५ मा पर्छ ।

(ख) मेरो टोल नजिक कर्णाली नदी छ ।

(ग) मेरो गाउँका घरहरु ढुङ्गा र माटोबाट बनेका छन् ।

(घ) मेरो टोलमा एउटै जातिका मानिसहरु मात्र बस्छन् ।

(ङ) मेरो टोलका मानिसहरु सधैं झगडा गर्छन् ।

३. उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) मेरो गाउँको सबै भन्दा नजिक .... नदि छ ।

(राप्ती, कर्णाली)

(ख) मेरो गाउँका घरहरु ....ले बनेका छन् ।

(ढुङ्गा-माटो, इट्टा-सिमेन्ट)

(ग) मेरो गाउँपालिकाको नाम ....हो ।

(पलाता, पचालझरना)

(घ) मेरो घर ....मा छ । (सहर, गाउँ)

(ङ) पचालझरना ....नं. वडामा पर्छ । (तिन, चार)

४. घर, विद्यालय, रुख र नदीको चित्र बनाउनुहोस् ।

सबै मिली शिक्षकसँगै गीत गाऔँ ।

वरपर वनजङ्गल
बिचमा मेरो घर छ
सबै मिली हाम्रो गाउँको
विकास गर्नुपर्छ ।

फरक-फरक जात-जाति
बस्छन् मेरो गाउँमा
सबैजना घुम्न आउनु
स्वर्गतुल्य ठाउँमा ।

जतातै हरियाली
बाली कति राम्रो
यही वडालाई चिनाउने
जिम्मेवारी हाम्रो ।

- राजबहादुर बोगटी

पाठ ३ : मेरो विद्यालय

शिक्षकको सहयोगले खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

मेरो विद्यालयको नाम .... हो । यहाँ .... कक्षासम्म पढाइ हुन्छ। मेरो विद्यालयमा .... जना शिक्षकहरु हुनुहुन्छ । मेरो विद्यालयका प्रधानाध्यापकको नाम .... हो। मेरो टोलमा अरुपनि विद्यालय छन् । मेरो नजिकको छिमेकी विद्यालय ....हो ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको विद्यालयको नाम के हो ?

(ख) तपाईंको विद्यालयको प्रधानाध्यापकको नाम के हो ?

(ग) तपाईंको टोलमा कतिओटा विद्यालय छन् ?

(घ) तपाईंको छिमेकी विद्यालयको नाम लेख्नुहोस् ।

२. शिक्षकको सहयोगमा तपाईंको विद्यालयका शिक्षक र शिक्षिकाहरुको नाम तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :

शिक्षकको नाम	शिक्षिकाको नाम

३.तपाईंको विद्यालयमा भएका वस्तुमा मात्र गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

बेन्च, दमाहा, क्यारेम्बोर्ड, गाडी, झण्डा, कुर्सी, मादल, चर्पी, पुस्तकालय, फुलबारी, हार्मोनियम, कम्प्युटर, डस्टबीन

४. आफ्नो विद्यालयको चित्र बनाउने प्रयास गर्नुहोस् :

यो पनि जानिराखौँ ।

बैशाख, जेठ, असार
आफ्नो गाला मसार ।
साउन, भदौ, असोज
दोकानको खाना नखोज ।
कात्तिक, मंसिर, पुष
तिमी कहिल्यै नरुस ।
माघ, फागुन, चैत
सबले पढौं है त ।

-राजबहादुर बोगटी-

शिक्षकको सहयोगमा सात बारका नाम लेख्नुहोस् :

आ = आइतबार

सो =

मं =

बु =

बि =

शु =

श =

पाठ ४ : हाम्रो गाउँ-टोलका धार्मिक स्थलहरु

कालाशिल्ला मन्दिर

कालिका मन्दिर

शिक्षकले पढेको सुनेर हाम्रा देवताहरु चिनौं ।

कालाशिल्ला, कुर्मिमष्टा, देहडु, धवलपुरा, कालीका, खोदाइमष्टा, सुदुपाध्या, कवामष्टा, पचालो, गोविचन्द, लुवासुरी, दाडेमष्टा, रम्मालमष्टा, वज्यू पद्यमावती, सिमुमष्टा, खापरमष्टा, महादेव, भैरव, मदाना, बुर्किमष्टा, भुवानी, चुली मालिका, पुँग मालिका आदि ।

मेरो गाउँको नाम .... हो । यहाँ .... देवताका थान (मन्दिर) छन् । यहाँका मुख्य देवता .... हुन् । यहाँ .... महिनामा पैठ (जात्रा) लाग्छ । पैठमा धेरै रमाईको हुन्छ । यति बेला दमाहाको तालमा धामीहरु पतुर्छन् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंको गाउँको नाम के हो ?

(ख) तपाईंको गाउँमा कुनकुन देवताका थानहरु रहेका छन् ?

(ग) तपाईंका मुख्य देवताको पैठ कुन महिनामा हुन्छ ?

(घ) पैठमा के हुन्छ ?

२. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक भन्नुहोस्:

(क) हामी हिन्दु धर्म मान्छौं ।

(ख) पैठमा दमाहाको तालमा धामीहरु पतुर्छन् ।

(ग) पैठमा पसलहरु थापिएका हुँदैनन् ।

(घ) हामी जात्रा हेर्न जाँदा नयाँ कपडा लगाउछौं ।

(ङ) हाम्रा मुख्य देवताको पैठ चैत्र महिनामा हुन्छ ।

३. धार्मिक कार्यसँग मिल्ने कुरामा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

मन्दिर, दमाहा, शंख, घर, घन्ट, भुकुर, झ्याली, कालोपाटी, धामी, बेन्च, जंगल, रुमाल

४. तल दिइएका देउताहरु मध्ये तपाईको गाउँमा भएका देवताहरुको नाम मात्र भन्नुहोस्।

कालाशिल्ला, कुर्मिमष्टा, देहडु, धवलपुरा, कालीका, खोदाइमष्टा, सुदुपाध्या, कवामष्टा, पचालो, गोविचन्द, लुवासुरी, दाडेमष्टा, रम्मालमष्टा, वज्यू पद्यमावती, सिमुमष्टा, खापरमष्टा, महादेव, कैलाश, भैरव, मदाना, बुर्किमष्टा, भुवानी, चुली मालिका, पुँग मालिका आदि ।

कथा सुनौं र मनन गरौँ ।

सीता पचालझरना गाउँपालिकाको एउटा विद्यालयको कक्षा १ मा पढथिन् । एक दिन उनी बुबा आमासँग पचालझरना गाउँपालिका अन्तरगत वडा नं. १, सिकुमा रहेको चिउटे गरा पैठ (जात्रा) हेर्न गईन् । त्यहाँ हजारौं मान्छेहरुको भिड थियो । कोही पूजाआजा, कोही किनमेल, कोही धामी नाच, कोही देउडा खेल आदिमा व्यस्त थिए । सीताले आफूसँगै पढ्ने साथी रमीतालाई भेट्टाएर गफमा मस्त भइन् । उनका आमाबुबा धामी नाच हेर्दा हेर्दै छोरी कहाँ छे भन्ने पत्तै पाएनन् । सीताले आफ्ना आमाबुबालाई कहिँ कतै नदेखेपछि रुन थालिन् । यत्तिकैमा एक जना शिक्षक भेट्टिनुभयो । उहाँले सीताका आमाबुबासँग छोरीको भेट गराइदिनु भयो । उहाले भन्नु भयो; "यस्तो भिडमाडमा कहिल्यै पनि छोराछोरीलाई एक्लै छोडनु हुँदैन । बालबालिकाहरु पनि आफ्ना अभिभावकसँगै बस्नुपर्छ ।" यसरी सम्झाएपछि सीताका बुबा-आमाले पनि छोरी भेट्टाइदिएकोमा शिक्षकलाई धन्यवाद दिनुभयो ।

माथिको कथाबाट तपाईंले के के बुझ्नुभयो ? आफ्ना साथीभाइ र शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ ५ : हाम्रो हाट–बजार

मेरो गाउँ नजिकै .... बजार छ। यहाँको मुख्य बजार ....हो । यहाँ विभिन्न सामानहरु किनवेच हुन्छ । हामी आफूलाई चाहिने सामानहरु, यहीँबाट किनेर ल्याउँछौं। हाम्रो घर र बारीमा उत्पादन भएका तरकारी, फलफूल र सामानहरु लाई पनि यही बजारमा बेच्दछौं ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) मेरो गाउँ नजिक .... बजार छ ।

(ख) हाम्रो मुख्य बजार ....हो ।

(ग) हामी बजारमा सामानहरु .... गर्छौं ।

२. तपाईको गाउँ नजिकैको बजारमा कुन कुन सामानहरुको किनमेल हुन्छ ? कुनै १० ओटा सामानको नाम लेख्नुहोस् ।

३. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक भन्नुहोस् :

(क) हाम्रो गाउँ नजिक स्थानीय बजार छ ।

(ख) हामी आफुलाई चाहिने सामान बजारमा किन्छौ ।

(ग) हाम्रो बारीमा उत्पादन भएका तरकारी तथा फलफुलहरु स्थानीय बजारमा गएर बेच्छौं ।

(ङ) बजारमा सामान बेच्नाले हामीलाई घाटा हुन्छ ।

(च) हाम्रो स्थानीय बजार सम्म गाडी पनि पुगेका छन् । (

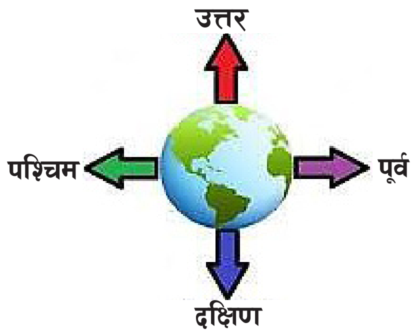
<u>यो पनि जानि राखौं</u> ।

म पूर्व दिशा तिर फर्केको छु ।

मेरो पछाडि पश्चिम दिशा छ ।

मेरा दायाँ हाततिर दक्षिण दिशा छ ।

मेरो बायाँ हाततिर उत्तर दिशा छ ।



पाठ ६ : हाम्रो स्वास्थ्य संस्था

मेरो गाउँको .... ठाउँमा एउटा स्वास्थ्य चौकी छ। हामी बिरामी भएमा स्वास्थ्य चौकी जान्छौँ। स्वास्थ्य चौकीमा डाक्टरले बिरामी भएका मानिसलाई औषधि दिनुहुन्छ। औषधिले रोग निको हुन्छ। हाम्रो स्वास्थ्य चौकीका प्रमुखको नाम .... हो।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

(क) तपाईंको गाउँमा रहेको स्वास्थ्य संस्था कहाँ छ ?

(ख) हामी बिरामी भए कहाँ जान्छौँ ?

(ग) तपाईंको स्वास्थ्य चौकी प्रमुखको नाम के हो ?

१. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक भन्नुहोस् :

(क) हामी बिरामी भएमा स्वास्थ्य चौकी जान्छौँ ।

(ख) स्वास्थ्य चौकीमा बिरामीको जाँच हुन्छ ।

(ग) हामीले स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह मान्नु हुदैन ।

(घ) डाक्टरले बिरामीको रोग निको पार्छन ।

(ङ) हामीले स्वास्थ्यकर्मीको अपमान गर्नुपर्छ ।

संवाद सुनौं र मनन गरौँ ।

शिक्षक : "तपाईको गाउँघर नजिक कुनै स्वास्थ्य संस्था छ र ?"

विद्यार्थी : "हो सर ! हाम्रो गाउँ नजिक एउटा सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र छ ।"

शिक्षक : "हो र ! हामी स्वास्थ्य संस्थामा किन जान्छौँ ?"

विद्यार्थी : "हामी बिरामी भयौँ भने स्वास्थ्य संस्था जान्छौँ ।"

शिक्षक : "हामी के कारणले बिरामी हुन्छौँ ?"

विद्यार्थी : "खै सर, मलाई त त्यति थाहा भएन ।"

शिक्षक : "ल सुन, हामी आफ्नै कारणले गर्दा बिरामी हुन्छौँ ।"

विद्यार्थी : "आफ्नै कारण भन्नाले के हो, सर ?"

शिक्षक : "ल ध्यान दिएर सुन । हामीले आफ्नो व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान नदिएको कारण बिरामी हुन्छौँ । "

विद्याार्थी : "व्यक्तिगत सरसफाई कसरी गर्ने सर ?"

शिक्षक : "हामीले सधै खाना खानु अघि र चर्पीबाट फर्किएपछि,

साबुन पानीले हात धुनुपर्छ। कपाल कोर्ने, दाँत माझ्ने आदि गर्नुपर्छ। आफुले लगाउने कपडा र आफ्नो कोठा सधैँ सफा गर्नुपर्छ। यसो गऱ्यौँ भने हामीलाई रोग लाग्दैन" ।

विद्यार्थी : "सरबाट मैले धेरै कुरा थाहा पाएँ। अबदेखि म सरले भनेजस्तै गर्छु र आफू पनि स्वस्थ बन्छु। "

शिक्षक : "स्यावास ! अब यी कुरा सबै साथीहरुलाई पनि भन है ?"

विद्यार्थी : "हुन्छ सर ! म त्यसै गर्छु। "

(त्यसपछि दुवैजना छुट्टिन्छन् ।)

माथिको संवादबाट तपाईले के बुझ्नु भयो ? बुझेका कुरा शिक्षक तथा साथीभाइलाई सुनाउनुहोस् ।

हाँसौँ र हसाँऔँ

भाइ : दिदी ! मलाई दश रुपैयाँ दिनुन ।

दिदी : किन र भाइ ?

भाइ : बरफ खान ।

दिदी : यस्तो जाडोमा पनि कसैले बरफ खान्छ ?

भाइ : जाडो भए म स्वीटर लगाएर खान्छु नि !

हा-हा-हा-हा-हा

एकाइ : दूई

हाम्रो संस्कार र संस्कृति

धामी पतुरेको

देउडा खेलेको

झोडा गाएको

कालाशिल्ला मन्दिर

दमाहा बजाएको

हुड्के नाचके

कविता पढौँ र बुझौँ ।

बाहुन, क्षेत्री, ठकुरी
दलित जाति हाम्रा
मिलिजुली बसेका छन्,
चलन कति राम्रा ।

झोडा, मागल, देउडा अनि
ठाडी भाका गाउने
हाम्रो जस्तो रहनसहन
अन्त कहाँ पाउने ।

कति राम्रा बाजागाजा
हुड्क्या नाच क्या राम्रो
आपसी सहयोग, सद्भाव
पहिचान हो हाम्रो ।

कथा, रुद्री, न्वारन अनि
घरको जग्गे (यज्ञ) पनि
संस्कृति जगेर्ना गरौं
जिम्मेवार बनी ।

- मूनिचन्द्र उपाध्याय

पाठ १ : हाम्रा जातजातिहरु

म................. गाउँमा बस्छु । मेरो गाउँमा .... जातिका मानिसहरु बसोबास गर्छन् । हामी सबै एक आपसमा मिलेर बस्छौँ । एकले अर्काको सम्मान गर्छौं ।

अभ्यास

१. मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

(क) मेरो जाति कुन हो ?

अ) बाहुन (आ)क्षेत्री (इ) ठकुरी (ई)दलित

(ख) हामी एक आपसमा कसरी बस्छौँ ?

अ) मिलेर (आ) झगडा गरेर (इ) रिस गरेर (ई) गाली गरेर

(ग) हामी एकले अर्काको के गर्छौं ?

अ) अपमान (आ) सम्मान (इ) रिस (ई)विरोध

२. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक भन्नुहोस् :

(क) मेरो जाति क्षेत्री हो ।

(ख) हामी एकले अर्कोको सम्मान गर्छौं ।

(ग) मेरो गाउँमा सबैभन्दा बढी ठकुरीहरु रहेका छन् ।

(घ) हामी आफुभन्दा सानालाई माया गर्छौं ।

(ङ) हाम्रो जातजातिमा भेदभाव छ ।

३. तपाईको गाउँटोलमा भएका जातजातिहरुमा मात्र गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

बाहुन, मगर, ठकुरी, दमाई, नेवार, शेर्पा, क्षेत्री, तामाङ, दलित, गुरुङ

हासौं र हसाऔं ।

हरि : ए गोपाल ! तँलाई विद्यालय आउन सधैँ ढिलो हुन्छ, किन ? कहिले काँही त छिटो आउने गरन ।

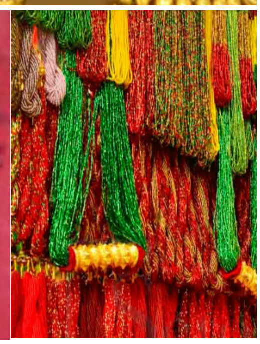
गोपाल : आज त छिट्टै आउने भनेर आठ बजे नै ठिक्क परेको थिएँ । तर बुबाआमाको झगडाले गर्दा ढिलो भयो ।

हरि : झगडा त बुबाआमा बिच भयो तर तँलाइ के भयो ?

गोपाल : के भएन भन् न ! जुत्ता लगाउन मात्र बाँकी थियो । जुत्ता लगाउँ भनेर जुत्ता राखेको र्‍याकमा हेरेको, जुत्ता नै छैन । यसो हेर्छु त एउटा जुत्ता बुबाको हातमा र अर्को जुत्ता आमाको हातमा । त्यहि जुत्ताले हानाहान गर्दा एउटा जुत्ता बारीको पाटामा र अर्को जुत्ता घरको छानामा पुगेछ । त्यसैले स्कुल आउन ढिलो भयो यार ।

हा-हा-हा-हा-हा

पाठ २ : हाम्रो पहिरन



हाम्रो आफ्नै पहिरन छ। हाम्रो टोलका पुरुषहरुले दौरा, सुरुवाल, टोपी, कोट, पाइन्ट, कमिज आदि लगाउँछन् । महिलाहरुले गुन्यूँ, चोली, सारी, ब्लाउज, कुर्ता-सुरुवाल आदि लगाउँछन् । महिलाहरुले तिलहरी, रिङ, मडहरी, फूली, बुलाकी, चुरा-पोते, आदि गरगहना समेत लगाउँछन् ।

अभ्यास

१. चित्रसँग मिल्ने शब्दमा जोडा मिलाउनुहोस् ।

कोट

तिलहरी

टोपी

सारी

कमिज

कुर्ता सुरुवाल

२. पुरुषाले लगाउने चार र महिलाले लगाउने चार पहिरनको नाम शिक्षकबाट सुनेर भन्नुहोस्।

३. तपाईँको गाउँका महिलाले लगाउने कुनै ८ ओटा गरगहनाको नाम भन्नुहोस् :

४. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक भन्नुहोस् :

(क) पुरुषहरुले दौरा सुरुवाल लगाउँछन् ।

(ख) तिलहरी एक पोशाक हो ।

(ग) चुरा, पोते र सिन्दुर नेपाली नारीको पहिचान हो ।

(घ) मडहरी हातमा लगाइन्छ ।

(ङ) टोपी नेपालीको गर्व हो ।

५. तपाईले देखेका गरगहनामा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

तिलहरी	रिङ	मडहरी	फुली
बुलाकी	बाला	चुरा	मंगलसुत्र
जन्तर	माला	पोते	चुँडी
पाउजु	कल्ली	बेरौटे	शीरबन्दी

गित गाउँ र रमाइलो गरौँ ।

गुन्यू चोली दौरा सुरुवाल
पोशाक कति जाति
लगाउँदा गर्वले
फूल्छ हाम्रो छाती ।

दौरा, सुरुवाल, सर्ट र पैन्ट
टोपी अनि कोट
हुर्काउने हाम्रै छ जिम्मा
संस्कृतिको बोट ।

गर्वसाथ लगाउँछन् नारी
सारी र फरिया
चुरा, पोते कति राम्रो
झन् राम्रा चरिया ।

तिलहरी फूली, टप
मडहरी बाला ।
यी सबको संरक्षण गरौं
अब हाम्रै पाला

- **राजबहादुर बोगटी**

पाठ ३ : हाम्रा खानाका परिकारहरु

मानिसलाई बाँच्नका लागि खाना चाहिन्छ । हाम्रो घरमा रोटी, तरकारी, दाल, भात, ढिडो आदि पकाइन्छ । हामी दुध, दही, मोही, घ्यू, मह, माछा, मासु पनि खान्छौँ । चाडवाडमा पुरी, सेलरोटी, फिनी रोटी, खिर, हलुवा जस्ता खानाका धेरै परिकारहरु तयार गरिन्छ । हामी विभिन्न खाना खाएर बाँचेका छौँ । खानबाट हामीले शक्ति पाउँछौँ

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस्।

(क) तपाईंको घरमा कुन-कुन परिकारका खाना पाक्छन् ?

(ख) तपाईंलाईं कुन खाना मन पर्छ ?

(ग) दुध-दही के बाट प्राप्त हुन्छ ?

(घ) खानाले हामीलाई के दिन्छ ?

२. शिक्षकको सहयोगमा तपाईंको घरमा खाइने खानाका नामहरु तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

खेतबारीबाट पाइने	जनावरबाट पाइने

३. दशै–तिहार जस्ता चाडपर्वमा तपाईको घरमा के कस्ता खानाका परिकारहरु पाक्छन् ? साथीभाइ सँग छलफल गरी भन्नुहोस्।

कथा सुनौँ र बुझौँ ।

हाम्रै पचालझरना गाउँपालिकाको एक गाउँमा राम र हरि नाम गरेका दुई दाजुभाई बस्थे । ती दुई मध्ये राम आफ्नै गाउँको खेतबारीमा उत्पादन हुने खानाका परिकारहरु खान रुचाउँथ्यो । हरि भने दोकानमा पाइने चाउचाउ, बिस्कुट, चिजवल, फ्रुटी जस्ता खानेकुरा खान रुचाउँथ्यो र खान्थ्यो पनि । राम चाहिँ हरि भन्दा तन्दुरुस्त, जाँगरिलो र तेजिलो

दिमाग भएको थियो। हरि भने अस्वस्थ, अल्छी र मन्द दिमाग भएको थियो।

एक दिन हरि धेरै बिरामी भयो र बुबाआमाले उसलाई अस्पताल लैजानु भयो ; डाक्टरले हरिको चेकजाँच गरेर भन्नु भयो । "हरि यस्तो अवस्थामा पुग्नुको मुख्य कारण उसको बजारिया खानपान (जङ्कफूड) नै हो । त्यसैले कुनै पनि अभिभावकले आफ्ना नानी बाबुहरुलाई जङ्कफूडबाट टाढै राख्नुपर्छ । बाबुनानीहरुले पनि यस्तो बानी हटाउनु पर्छ ।" डाक्टरको कुरा सुनेर हरि ठुलो पश्चातापमा पऱ्यो र उसले आफ्नो खानपिनमा सुधार गऱ्यो । बजारिया खानाको सट्टा आफ्नै खेतबारिमा उत्पादन भएका खाना खान थाल्यो । उ पनि राम जस्तै तन्दुरुस्त, जाँगरिलो र तेजिलो दिमाग भएको देखेर बुबा आमा पनि धेरै खुसी हुनुभयो । आजभोलि हरि "बजारिया खाना खानु हुदैन, यसले हाम्रो स्वास्थ्यलाई बिगार्छ" भन्दै आफ्ना साथी भाईलाई सम्झाउने कामका लागेको छ । यसरी हरि र उसका साथीहरु सबैले अवदेखि बजारिया खाने कुराहरुको सट्टा आफ्नै खेतबारीमा उत्पादन भएका खानाहरु खाई स्वस्थ रहने निधो गरे ।

माथिको कथा पढेर तपाईले के बुझ्नु भयो ? शिक्षक तथा साथीभाइलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ ४ : हाम्रा स्थानीय बाजाहरु

दमाहा

मादल

शङ्ख

झ्याली

हुड्को

सहनाइ

बाँसुरी

नरसिंह

म .... गाउँमा बस्छु । हाम्रो गाउँमा दमाहा, सहनाई, मुरली, मादल, हुड्को, झ्याली, झुकुर, शङ्ख आदि बाजारहरु बजाइन्छ। मलाई .... बाजा धेरै मन पर्छ । हामी विद्यालयमा मादल बजाएर नाच्छौं ।

अभ्यास

१. चित्र हेरी जोडा मिलाउनुहोस् :

मादल

दमाहा

मुरली

नरसिंह

हुड्को

झ्याली

शङ्ख

२. मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) पूजाआजामा .... बजाइन्छ ।

(शङ्ख, मुरली)

(ख) हाम्रो मुख्य नाच .... हो ।

(मारुनी, हुड्के)

(ग) धामीहरु .... को तालमा पतुर्छन् ।

(दमाहा, मादल)

(घ) विवाहमा .... बजाइन्छ ।

(भुकुर, सहनाई)

(ङ) हामी विद्यालयमा .... को तालमा नाच्छौं ।

(मादल, हुड्को)

३. तपाईको गाउँ टोलमा प्रचलित कुनै ८ ओटा बाजाको नाम भन्नुहोस्।

४. तपाईंको गाउँ टोलमा प्रचलित कुनै चार ओटा बाजाहरुको चित्र कार्ने प्रयास गर्नुहोस्।

मादलको तालमा नाचेर रमाईंलो गरौं।

एकाई तीन : स्थानीय पेसा, व्यवसाय, पर्यटन र आर्थिक क्रियाकलाप

पाठ १ : हाम्रा स्थानीय पेसा

हाम्रो गाउँमा धेरै मानिसहरु बस्छन् । उनीहरुले फरक-फरक काम गर्छन् । मेरो बुबाले.................... काम गर्नुहुन्छ । पल्लो घरका काकाले पढाउने काम गर्नुहुन्छ । मेरी आमा .... काम गर्नुहुन्छ । म पढने काम गर्छु ।

हाम्रो गाउँमा धेरैजसोले खेतीपातीको काम गर्छन् । कसैकसैले आरनमा काम गर्छन्, कसैले लुगा सिलाउने, जुत्ता सिलाउने, कसैले डोकाडाला आदि बुन्ने काम गर्छन् । कसैकसैले पशुपालन, व्यापार, नोकरी, कपडा बुन्ने, घर बनाउने काठ वा माटोबाट विभिन्न वस्तुहरुको निर्माण गर्ने काम पनि गर्छन् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) तपाईंको बुबाले के काम गर्नुहन्छ ?

(ख) पोल्ला घरका काकाले के काम गर्नुहुन्छ ?

(ग) तपाईंको मुख्य काम के हो ?

२. पेसा र चित्रको जोडा मिलाउनुहोस् ।

शिक्षक

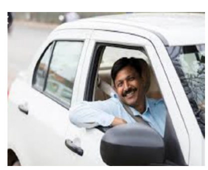
किसान

विद्यार्थी

डाक्टर

ड्राइभर

सिकर्मी



३. आफ्नो साथीसँग सोधेर उनिहरुका बुवाले गर्नेकाम सुन्नुहोस् र सुनाउनुहोस् :

गीत गाऔँ र रमाइलो गरौँ ।

धान मकै फलाउने
किसान कति राम्रो
लुगा सिलाई लाउन दिने
सुचिकार छन् हाम्रो ।

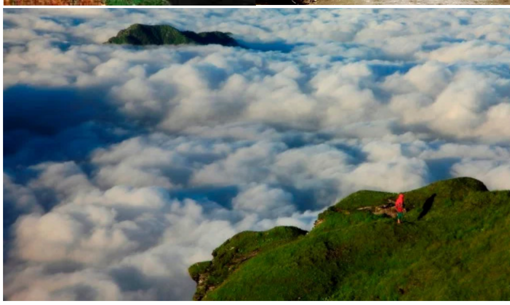
शिक्षा दिक्षा दिलाउने
शिक्षक कति राम्रो
बिरामी पर्दा निको पार्ने
डाक्टर छन् हाम्रो ।

डकर्मीले हामी बस्ने
घर बनाइ दिन्छन्
ड्राइभरले सधैँभरि
गाडी चलाइ दिन्छन् ।

व्यापारीले हामीलाई
सरसामान दिन्छन्
सेवा पनि दिन्छन् यिनले
मूल्य पनि लिन्छन् ।

–राजबहादुर बोगट

पाठ २ : हाम्रा घुम्नलायक ठाउँहरु



म.................. गाउँमा बस्छु । .... आदि मेरा गाउँका घुम्नलायक ठाउँहरु हुन् । यहाँ धेरै मानिसहरु घुम्न आउँछन् । हामीहरु पनि बिदाको दिन यी ठाउँमा घुम्न जान्छौँ । कहिलेकाहीँ गुरुहरुले हामीलाई शैक्षिक भ्रमणमा लैजानु हुन्छ । घुमफिर गरेर धेरै कुरा सिकिन्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) मेरो गाउँका घुम्नलायक ठाउँहरु................................
.... हुन् ।

(ख) हामीहरु बिदाको दिन .... जान्छौँ ।

(ग) गुरुले हामीलाई .... लैजानुहुन्छ ।

२. तलका चित्रसँग नामको जोडा मिलाउनुहोस् ।

वनजङ्गल

हिमाल

झरना

मन्दिर

नदी

बजार

३. तपाईंको गाउँका घुम्न लायक ठाउँहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

गीत गाऔँ, रमाईलो गरौँ ।

पचालझरना, बयाल झरना
यि हुन् घुम्ने ठाउँ
जङ्गलले घेरिएका
रमाईला यी गाउँ ।

फेदमा बग्छ करनाली
शिरमा हिमाल राम्रा
कालाशिल्ला, कालापाल्त
देवस्थल हाम्रा ।

डङ्शिले र पुँग अनि
हिमाल राम्रा चुली
घुमफिर गरी रमाउछौँ
रनवन डुली ।

डाँडाकाँडा लेकवेशी
अनगिन्ती खोला
यसै ठाउँमा सबैजना
घुम्न आउनु होला ।

–मूनिचन्द्र उपाध्याय

पाठ ३ : हाम्रा घरेलु उत्पादनहरु

मेरो बुबाले बाँस तथा निगालोबाट डोका, डालो, नाङ्ला आदि बनाउनुहुन्छ । माथिल्लो घरका काकाले भेडा-बाख्राको उनबाट राडी-पाखी बनाउनु हुन्छ। तल्लो घरकी ठुली आमाले स्याउबाट जुस, जाम र जेली बनाउनु हुन्छ। मेरो गाउँका कोही कोहीले काँचो कपडाबाट विभिन्न पोशाकहरु तयार गर्नुहुन्छ । कसैकसैले बाबियो, आल्दो आदिबाट डोरी, नाम्लो, कुचो जस्ता घरेलु सामान पनि बनाउँछन् । कसैकसैले माटो वा धातुबाट विभिन्न भाडावर्तन तथा औजारहरुको निर्माण गर्छन् ।

अभ्यास

१. तलका वाक्यहरु ठीक भए (√) र बेठिक भए (X) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) मेरा बुबाले बाबियोबाट डोरी बनाउनुहुन्छ । (   )

(ख) ठुली आमाले स्याउको जुस बनाउनुहुन्छ । (   )

(ग) उनबाट कुचो बन्छ । (   )

(घ) काँचो कपडाबाट पोशाक बनाउन सकिन्छ । (   )

(ङ) बाबियोबाट डोरी बन्दैन । (   )

२. तल दिइएका घरेलु उत्पादन मध्ये तपाईंको गाउँघरमा उत्पादन हुने वस्तुलाई गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

कुचो, डोको, राडी, पाखी, साबुन, मैनवत्ती, धुप, आँसी,

जाम, कुटो, कोट, टोपी, ठेकी, घैटो, कुर्ची, टेबुल आदि

३. शिक्षकको सहयोगमा तपाईको गाउँघरमा उत्पादन हुने वस्तुहरुको नाम तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

उनबाट उत्पादन हुने	बाँस वा निगालोबाट उत्पादन हुने

एकाइ चार : रैथाने बाली

धान

गहुँ

मकै

जौ

कागुनु

चिनु

कोदो

जनालो

फापर

पाठ १ : अन्न बाली

हाम्रा बाजेले चिनु, कागुनु, कोदो, जनालो, फापर, जौ आदि अन्नहरुको खेती गर्नु हुन्थ्यो रे । यो कुरा मेरो बुबाले भन्नु भएको हो । आजभोलि भने हाम्रो गाउँमा कसैकसैले मात्रै यिनी अन्नको खेती गर्छन् । धेरैजसोले धान, गहुँ, मकै, कोदो र जौको खेती गर्छन् । अन्नवाली सँगै हाम्रा खेतवारीमा सिमी, भट्टमास, गहत, केराउ, सोइटा, मसुरो लगायतका दलहन बालीको समेत खेती गरिन्छ । हामी तेलको लागि तोरी खेती पनि गर्दछौ । हामी आफ्नै खेतबारीमा उत्पादन भएका अन्नहरु खाएर बाँचेका छौँ ।

अभ्यास

१. चित्र हेरी जोडा मिलाउनुहोस् :

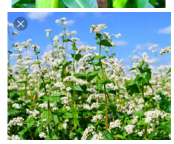
धान

गहुँ

मकै

कोदो

जौ



फापर

चिनु

कागुनु

जनालो

२. शिक्षकको सहयोगमा आफ्नो गाउँघरमा उत्पादन हुने कुनै ६ ओटा दलहन बालीको नाम लेख्नुहोस् ।

३. ठिक भए (√) र बेठिक भए (x) चिन्ह लगाउनुहोस् :

(क) हाम्रा बाजेले चिनु, कागुनु, जनालो जस्ता अन्नको खेती गर्नुहुन्थ्यो । ( )

(ख) सिमी दलहन बाली हो । ( )

(ग) आजभोली धेरै जसोले कागुनुको खेती गर्छन् । ( )

(घ) हाम्रो गाउँमा धान फल्दैन । ( )

(ङ) अन्नले हामीलाई शक्ति दिन्छ । ( )

(च) तोरीबाट तेल उत्पादन हुन्न । ( )

४. हाम्रो गाउँघरमा हराउदै गएका पुराना रैथाने बालीहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

५. आफ्नो गाउँघरमा पाइने पाँचओटा अन्नबाली र पाँचओटा दलहन बालीका दानाहरु सङ्कलन गरी सानोसानो कागजको पोका बनाएर ल्याउनुहोस् ।

पाठ २ : हाम्रा तरकारी तथा फलफूलहरु

हाम्रो गाउँमा आलु, फर्सी, करेला, मुला, भिण्डी, सिमी, बोडी, केराउ जस्ता तरकारीहरु उत्पादन हुन्छन्। यसका साथै पालुङ्गो, रायो, भाजी, चमसुर, पिंडालु लगायतका सागसब्जीहरु पनि उत्पादन हुन्छन् । हामी बजारिया तरकारी कहिल्यै किन्दैनौं । कसैकसैले व्यावसायिक रुपमा तरकारी खेती गरी आयआर्जन समेत गरिहरेका छन् ।

हाम्रो गाउँमा स्याउ, ओखर, नास्पाती, आरु, आलुवखडा लगायतका फलफूलहरु समेत उत्पादन गरिन्छन् । आजभोलि हाम्रो गाउँमा फलफूलहरुबाट पनि आयआर्जन गरिन्छ । मेरो पल्लो घरकी काकीले सधैं तरकारी र फलफूल बेचेर घरधन्दा चलाउनु हुन्छ । हामी पनि स्थानीय स्तरमै उत्पादन भएका

तरकारी तथा फलफूलहरु खाएर स्वस्थ्य र निरोगी बनेका छौँ ।

अभ्यास

१. तलको तालिकाभित्र आफ्नो बारीमा उत्पादन हुने तरकारी तथा फलफूलको नाम लेख्नुहोस् :

तरकारीहरुको नाम	फलफूलहरुको नाम

२. ठिक भए (√) र बेठिक भए (X) चिन्ह लगाउनुहोस् :

(क) हाम्रो गाउँमा ओखर फल्छ । ( )

(ख) हामी बजारीया तरकारी कहिल्यै किन्दैनौँ । ( )

(ग) हाम्रो बारीमा आँपका रुखहरु छन् । ( )

(घ) फलफूल तथा तरकारी खाएर हामी निरोगी हुन्छौँ । ( )

(ङ) फलफूलबाट पैसा कमाउन सकिदैन । ( )

३. आफ्नो बारीमा उत्पादन हुने फलफूल तथा तरकारीलाई मात्र गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

फर्सी, करेला, च्याउ, रायो, पालुङ्गो, स्याउ, ओखर, नास्पाति, केरा, आँप, अम्बा, सिमी, चम्सुर, प्याज, धनियाँ, काउली, आरु, केराउ, भटमास आदि ।

समुहमा मिलेर गीत गाऔँ ।

आलु, मुला काउली
बारीभरि लाउँला
लसुन, प्याज र धनिया
सधैँभरि खाउँला ।

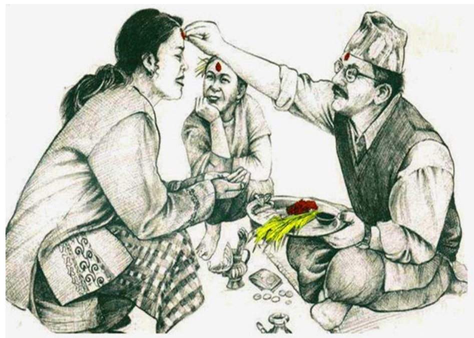
सिमी, बोडी, करेला
लहरामा फलाउँला
काँक्रा, फर्सी, चिचिण्डा
वर्षातमा खाउँला ।

रायो, चम्सुर, पालुङ्गो
तोरीको साग खाउँला
आँखा तेज राख्नलाई
भिटामिन ए पाउँला ।

–मूनिचन्द्र उपाध्याय

एकाइ पाँच : जीवनोपयोगी सिपहरु

पाठ १ : अभिवादन



हाम्रो गाउँमा नाता र उमेर अनुसार अभिवादन गरिन्छ। हामी आफ्ना बाजे-बज्यैँ, बुबा-आमा तथा मामा-माइजूलाई आफ्नो शिर झुकाएर ढोग गर्छौं । अरुलाई नमस्कार गर्छौं । घरमा आएका पाहुनालाई टिका लगाएर नाता अनुसारको अभिवादन गर्छौं । आफूभन्दा ठुलालाई आदार-सत्कार गर्छौं । आफूभन्दा सानालाई माया र सहयोग गर्छौं ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) तपाईं आफ्ना बाजे-बज्यैँ तथा बुबा-आमालाई कसरी ढोग गर्नुँहुन्छ ?

(ख) तपाईं आफूभन्दा साना भाइबहिनीलाई के गर्नुहुनछ ?

(ग) तपाईंको घरमा पाहुना आएमा के गर्नुहुन्छ ?

२. उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) हामी आफ्ना अभिभावकलाई ....ढोग गर्छौं ।
(शिर झुकाएर, हात जोडेर)

(ख) हामी घरमा आएका पाहुनालाई .... लगाउछौं ।
(आरोप, टिका)

(ग) हामी हाम्रा मान्यजनबाट .... लिन्छौं ।
(आशिर्वाद, श्राप)

(घ) हामी गुरुको आदेशलाई .... गर्छौं ।
(अस्वीकार, पालना)

(ङ) साना भाइ बहिनीलाई पठनपाठनमा ....गर्छौं ।
(सहयोग, रिसाउने)

३. चित्रमा देखाए जस्तै गरी अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

पाठ २ : सहपाठी मेलमिलाप

मिलेर पढेको

बाडीचुडी खाएको

अनुशासनमा रहेको

आफुले जानेको कुरा सिकाएको

साथी संग हात मिलाएको

गीत गाएको

माया गरेको

विद्यालयमा मेरा धेरै साथीहरु छन् । म साथीहरु सँग सधैं बस्छु । मलाई सबै साथीहरुले माया गर्छन् । म पनि साथीहरु लाई माया गर्छु । हामी सबैजना मिलेर पढ्ने, खेल्ने, खाजाहरु बाँडेर खाने गर्छौं । आफुले जानेको कुरा साथीभाईलाई सिकाउँछौं । नजानेको कुरामा साथीसँग सहयोग माग्छौं । हामी विद्यालयमा अनुशासनमा रहन्छौं । गुरुलाई आदर सत्कार गर्छौं ।

अभ्यास

१. तल दिइएका व्यवहारहरु बाट राम्रा र नराम्रा व्यवहार छुट्टाउनुहोस् :

झगडा गर्नु, नमस्कार गर्नु, सहयोग गर्नु, रिस गर्नु, मिलेर बस्नु, सफासुधार रहनु, कपडा मिलाएर लगाउनु, माया गर्नु, मारपिट गर्नु, उद्धार गर्नु, अनुशासनमा रहनु ।

२. तलका वाक्यहरु ठीक भए (√) र बेठिक भए (X) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) म साथीहरु सँग मिलेर बस्छु । ( )

(ख) म सफासुग्घर रहन्न । ( )

(ग) म आफुभन्दा ठुलालाई सम्मान गर्छु । ( )

(घ) म साथीलाई माया गर्दैन । ( )

(ङ) म आफुले जानेको कुरा साथीलाई सिकाउँछु । ( )

३. मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) म साथीसँग .... मिलाउछु । (हात, खुट्टा)

(ख) हामी साथीहरुसँग आफ्नो नास्ता .... खान्छौँ । (खोसेर, बाँडेर)

(ग) हामी आफुभन्दा सानालाई .... दिन्छौँ । (माया, दुःख)

(घ) अनुशासन हाम्रो .... हो । (कपडा, गहना)

(ङ) हामीले अरुको .... गर्नु हुदैन । (रिस, माया)

(च) ....मानिसलाई सबैले मन पराउँछन् । (अनुशासित र रिसाहा)

हाउभाउ सहित गीत गाऔं ।

सम्मान गर्छौं ठुलालाई
माया गर्छौं सानालाई
जतनका साथ राख्ने गर्छौं
किताबका पानालाई ।

हामी साना नानी
कति भाग्यमानी
पढीलेखी ज्ञानी भई
बन्छौ स्वाभिमानी ।

विद्यालय जादा खेरी
नास्ता पनि लाने हो
साथीभाइ सबको नास्ता
बाडीचुडी खाने हो ।

मिलिजुली पढ्छौ हामी
विद्यालय गएर
आफ्नो गाउँ बनाउने हो
पछी ठुलो भएर ।

सबै संग मिठो बोल्ने
बानी कति राम्रो
अनुशासन भन्ने कुरा
गहना हो हाम्रो ।

- **राजबहादुर बोगटी**

पाठ ३ : व्यक्तिगत सरसफाई

म एक विद्यार्थी हुँ । म कक्षा १ मा पढ्छु । म बिहान सबेरै उठी शौचालय जान्छु । साबुन पानीले हात धुन्छु । प्रत्येक दिन दाँत माझ्छु । हरेक शनिवार हात-खुट्टाका नङ काट्छु । समय-समयमा नुहाउँछु । आमाले धोएका सफा कपडा लगाउँछु । म सधैँ कपाल कोरेर विद्यालय जान्छु । म पनि आमालाई सक्ने काममा सहयोग गर्छु ।

अभ्यास

१. तलका वाक्य पढी ठिक भए (√) र बेठिक भए (X) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) म शौचालयबाट फर्किएपछि साबुन पानीले हात धुन्छु । (   )

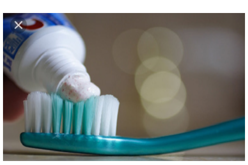
(ख) म कहिले काहीँ मात्रै दाँत माझ्छु । (   )

(ग) म प्रत्येक शनिवार हात खुट्टाका नङ काट्छु । (   )

(घ) म कपाल नकोरेरै विद्यालय जान्छु । (   )

(ङ) म आमालाई आफूले सक्ने काममा सघाउँछु । (   )

२. चित्र हेरौँ, चिनौँ, बुझौँ र जोडा मिलाउँ ।

के	केका लागि
	कपाल कोर्न
	नङ काट्न
	दाँत माझ्न
	घर सफा गर्न
	हात धुन र नुहाउन

३. तपाईंको घरमा भएका सामानहरुमा मात्र गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

शौचालय	साबुन	नङकट्	डस्टबिन
कुचो	धारो	फिल्टर	काइँयो
ब्रस-मन्जन	हार्पिक	पोछा	सोडा

४. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(क) म बिहान .... उठ्छु । (ढिलो, सबेरै)

(ख) म चर्पीबाट फर्किएपछि ....ले हात धुन्छु ।

(साबुन-पानी, नुन-पानी)

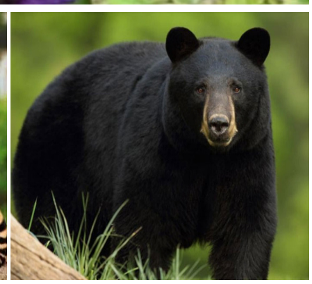
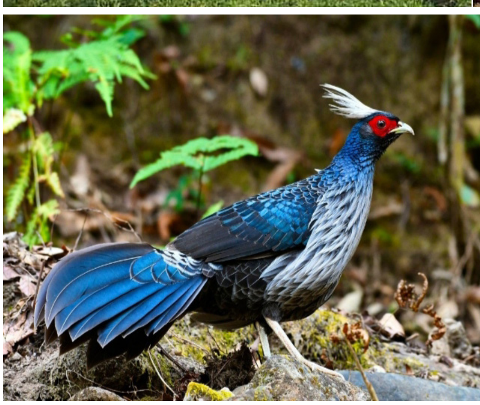
(ग) म .... दाँत माझ्छु । (कहिलेकाहीँ, सधैँ)

(घ) म आमालाई सक्ने काममा ....गर्छु ।

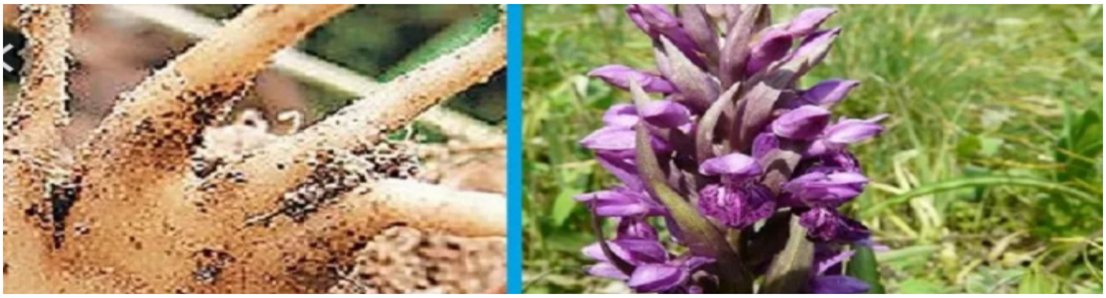
(सहयोग, अवरोध)

(ङ) म ....ले घर सफा गर्छु । (साबुन, कुचो)

एकाई ६ स्थानीय जडिबुटी तथा वन्यजन्तु

पाठ एक : स्थानीय जडिबुटी



म पचालझरना गाउँपालिकाको वडा नं.............. मा बस्छु । हाम्रो वरपरको जङ्गलमा.................. जस्ता जडिवुटीहरु पाइन्छन् । हामी चोटपटक लाग्दा, पेट दुख्दा, टाउको दुख्दा, रुघाखोकी लाग्दा यिनै जडिबुटीको प्रयोग गरी निको हुन्छौँ ।

अभ्यास

१. तलका जडिबुटीको नाम पढी तपाईको गाउँ नजिकैको जङ्गलमा पाइने जडिवुटीलाई मात्र गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

यार्सागुम्वा	तितो	कटुको
सतुवा	हातेजडी	विषकाप्रो
पुदिना	टिमुर	अदुवा
हर्रो	तुलसी	निम
बायाजडी	मरिच	बोझो

२. चित्र हेरी जडिबुटीको नाम लेख्नुहोस् ।

चित्र	नाम

३. मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) जडिबुटीबाट ....बन्छ । (खाना, औषधी)

(ख) ....हाम्रो जङ्गलमा पाइँदैन ।

(यार्सागुम्बा, टिमुर)

(ग) पुदिना औषधीको साथै ....मा पनि प्रयोग हुन्छ ।

(चट्नी, तरकारी)

(घ) पाँचऔंलेलाई गाउँघरको भाषामा ....पनि भनिन्छ । (विषकाप्रो, हातेजडी)

(ङ) कटुकोको स्वाद ....हुन्छ । (गुलिया, तितो)

<u>हाँसौं र हसाऔं</u>

शेरे : मिस ! हिजो राती तपाईले मेरो मोबाइलमा फोन गर्नु भएको थियो ?

मिसः नाँइ, मैले तिमलाई किन फोन गर्नु र ?

शेरे : आजभोलि त हजुरले पनि झुठो बोल्न थाल्नु भएछ है ?

मिस : किन, मैले के झुठो बोलें र ?

शेरे : बिहान उठेर मोबाइलमा हेर्दा "मिस कल" लेखेको थियो नि त । तपाईले फोन नगरेको भए कसरी "मिस कल" भनेर आउँथ्यो नि ?

हा-हा-हा-हा-हा

पाठ २ : घर पालुवा जनावर र वन्यजन्तु

हाम्रो गाउँघरमा विभिन्न जनावरहरु पालिन्छन् । घरमा पालिने जनावरलाई घरपालुवा जनावर भनिन्छ । गाई, भैसी, भेडा, बाख्रा, कुकुर, बिरोलो, बंगुर, कुखुरा, च्याखुरा आदि हाम्रा घर पालुवा जनावर हुन् । यी जनावरबाट हामीले विभिन्न खाने कुरा हरु प्राप्त गर्छौं । यिनीहरुबाट हामीले विभिन्न सेवा पनि लिन्छौं ।

वनजङ्गलमा बस्ने प्राणीहरुलाई वन्यजन्तु भनिन्छ । हाम्रो जंगलमा बाघ, भालु, मृग, कस्तुरी, स्याल, बादर जस्ता वन्यजन्तुहरु पाइन्छन् । डाँफे, कालीज, भ्याकुर, कोइली जस्ता चराचुरुङ्गी समेत पाइन्छन् ।

समुहमा लय हाली पढौँ र बुझौँ ।

गाई, भैंसी, भेडाबाख्रा
मिलिजुली बस्छन्
दिनभरि वनमा चरी
साँझ गोठमा पस्छन् ।

दुध, दही, घ्यू र मोही
गाई भैंसीले दिन्छ
खाने जति हाम्ले खान्छौँ
बाँकी कोहिले किन्छ ।

मेरो घरमा कुकुरले
घरको रक्षा गर्छ
हाम्रो सानो विरालोले
मुसा धेरै मार्छ ।

कुखुरा र च्याखुरा नि
पाल्ने गर्छौं हामी
आफै पनि खान पाउछौँ
आम्दानी छ दामी ।

बाघ, भालु, घोरल सबको
वनैमा हो घर
राति एक्लै बाहिर जान
लाग्छ यिनको डर ।

–राजबहादुर बोगटी

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) तपाईंको घरमा कुनकुन जनावरहरु पालिएका छन् ?

(ख) गाई-भैँसीबाट हामी के के पाउँछौँ ?

(ग) कुकुरले के काम गर्छ ?

(घ) बाघ कहाँ बस्छ ?

२. तल दिइएका जनावर मध्ये घरपालुवा जनावरलाई मात्र गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

गाई	बाघ	हात्ती	भालु
भेडा	स्याल	कुकुर	बाख्रा
फ्याउरो	कुखुरा	हाँस	बिरालो

३. तपाईंको जंगलमा पाइने चरा र जनावरका नाम तालिकामा लेख्नुहोस् ।

चराको नाम	जनावरको नाम

एकाई ७ : विपद व्यवस्थापन र हरित विद्यालय

पाठ १ : स्थानीय स्तरका विपद

कहिलेकाहीँ हाम्रो गाउँमा विभिन्न खालका प्राकृतिक विपदहरु आउने गर्छन् । बाढीपहिरो आउने, हावाहुरी चल्ने, आगलागी हुने , भुकम्प आउने , गाडी दुर्घटना हुने , करेन्ट लाग्ने, डुबानमा पर्ने जस्ता प्राकृतिक विपदले मानिसमा ठुलो जनधनको क्षति पुऱ्याउँछन् । विपदलाई रोक्न सकिदैन । त्यसैले यस्ता विपदबाट बच्न बेलैमा सचेत बन्नु पर्छ।

अभ्यास

१. तपाईले चित्रमा जस्तै कहिं कतै देख्नु भएको छ ? माथिको चित्रमा के के भइरहेको छ ? शिक्षकसँग छलफल गरी भन्नुहोस्।

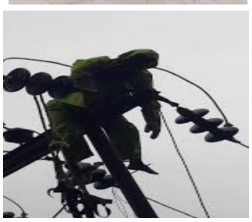
२. चित्र हेरी जोडा मिलाउनुहोस् ।

पहिरो गएको

हावाहुरी चलेको

बाढी आएको

आगलागी भएको



डुबानमा परेको

करेन्ट लागेको

गाडी दुर्घटना भएको

३. तलका वाक्य पढी ठिक भए (√) र बेठिक भए (X) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) हावाहुरी चल्दा घरबाट बाहिर निस्कनु हुँदैन । ( )

(ख) आगो लगाउनु असल काम हो । ( )

(ग) हामीले सडकको दाँया-बाँया हेरेर सचेत भई हिँड्नु पर्छ । ( )

(घ) विद्युतीय उपकरण जथाभावी चलाउनु हुँदैन । ( )

(ङ) हामीले सधैँ नदीमा नुहाउनु पर्छ । ( )

गीत गाऔँ ।

साना-साना नानी बाबु
ध्यान दिइ सुन
सलाई, लाइटर काँटीहरु
हुदैन है छुन ।

सडकको किनारबाट
हामीहरु हिँड्ने
दुर्घटना हुनबाट
सबैजना बच्ने ।

कहिलेकाहीँ भूकम्पले
ठुलो क्षति गर्छ
यसलाई रोक्न सकिदैन
सचेत बन्नु पर्छ ।

–मुनिचन्द्र उपाध्याय

पाठ २ : बगैँचा

म.................. विद्यालयमा पढ्छु । मेरो विद्यालयमा सुन्दर फूलबारी छ । यहाँ सयपत्री, हजारी, सूर्यमुखी, टौंरे, लाहुरे, मखमली जस्ता धेरै फूलहरु फूल्छन् । यसले हाम्रो विद्यालयको वातावरण स्वच्छ, सुन्दर र शान्त बनाएको छ । मेरो घरको बगैँचामा पनि मौसम अनुसारका फूलहरु फूल्छन् ।

हाम्रो बारीमा स्याउ, ओखर, नास्पाती, आरु लगायतका धेरै फलफूलहरु पनि फल्छन् । हामीले खानेजति फलफूलहरु खाएर बाँकी फलफूलहरु बेची घर खर्च चलाउँछौं ।

अभ्यास

१. तलका फूलहरु मध्ये तपाईंको विद्यालयको फुलवारीमा पाइने फूल चिनेर गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

२. आफ्नो बगैंचामा फल्ने फल तथा फूल्ने फूलहरुको नाम तालिकामा लेख्नुहोस् ।

फलहरुको नाम	फूलहरुको नाम

३. तलका चित्र र नामको जोडा मिलाउनुहोस् ।

केरा

स्याउ

सयपत्री

मखमली

ओखर

आरु

सुर्यमुखी

४. तपाईँलाई मनपर्ने कुनै दुई–दुई ओटा फल र फूलको चित्र बनाउनुहोस्।

गीत गाऔँ ।

मैले एउटा गीत गाउँछु
कुन साथीले सुन्छ
फलफूल खायौँ भने
स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ ।

फूलबारीले घरको शोभा
बढाएको हुन्छ
हाम्रो जस्तो सुन्दर ठाउँ
भन अर्को कुन छ ।

स्कूलको फूलबारीले
सुन्दरता छेरेको
त्यही भएर मेरो स्कूल
सबलाई मन परेको ।

–राजबहादुर बोगटी

गाँउ खाने कथाको उत्तर पत्ता लगाउनुहोस् ।

१. सेती गाई खोलामा गई, पानी खाई राती भएर आई, के हो ?

२. कानमा समाइ नाकमा बस्ने, के हो ?

३. तीन भाइको एउटै पगरी, के हो ?

४. जन्मदा ठुली भई जन्मने, पछि सानी हुँदै जाने, के हो ?

५. चाँदीको ठेकी, स्याउलाको बिर्को, के हो ?

६. धार्नी न बिसौली, दुई हातले उचाली, के हो ?

७. नदी न ताल, पानीको छाल, के हो ?

उत्तरहरु

मुला, टोपी, चश्मा, आँसु, कुचो, पुरी, ओदान

हाम्रो राष्ट्रिय गान लय मिलाएर गाऔँ ।

सयौँ थुङ्गा फुलका हामी एउटै माला नेपाली
सार्वभौम भई फैलिएका मेची महाकाली
प्रकृतिका कोटिकोटि सम्पदाको आँचल
वीरहरुका रगतले स्वतन्त्र र अटल
ज्ञानभूमि शान्तिभूमि तराई पहाड हिमाल
अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल
बहुल जाति भाषा धर्म संस्कृति छन् विशाल
अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो जय जय नेपाल ।

हाम्रा राष्ट्रिय चिन्हहरु चिनौँ ।

राष्ट्रिय झण्डा

निसाना छाप

राष्ट्रिय जनावर गाई

राष्ट्रिय पंक्षी डाँफे

राष्ट्रिय फूल लालीगुराँस

राष्ट्रिय रङ सिम्रिक