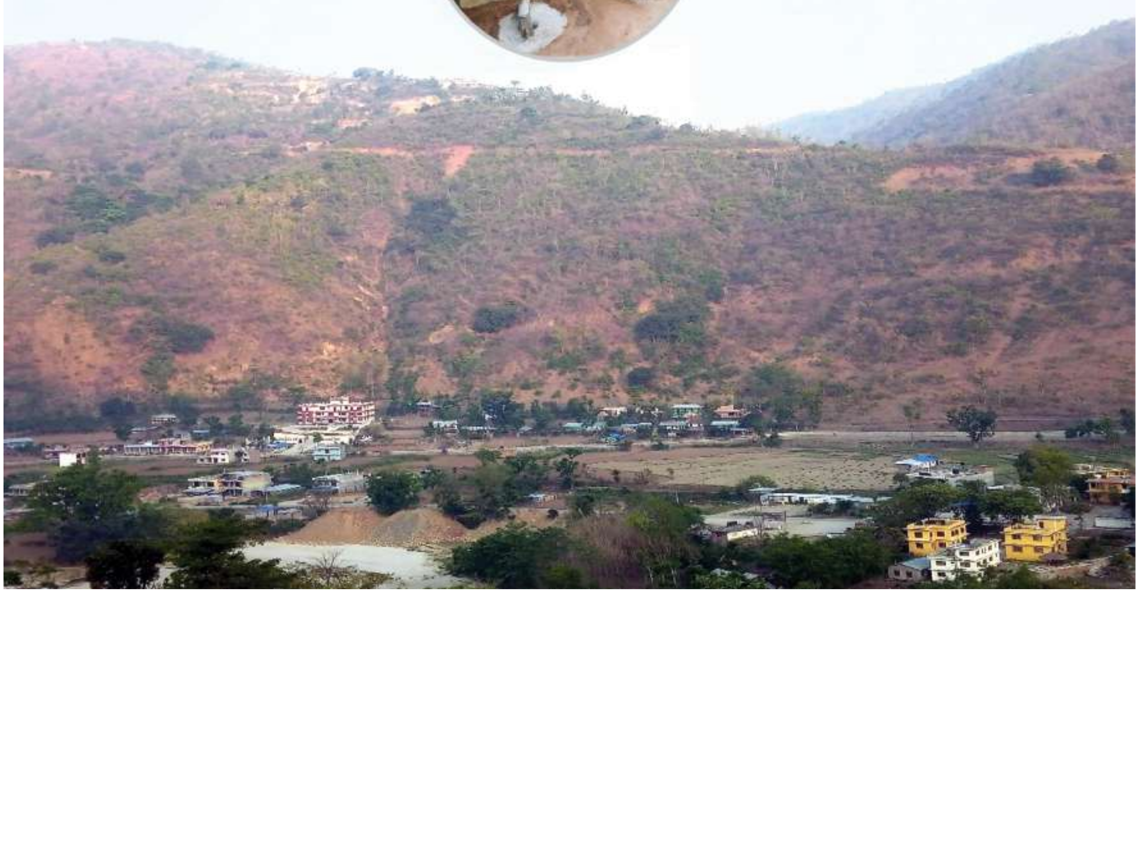
स्थानीय विषयको सन्दर्भ सामग्री

हाम्रो माण्डवी हाम्रो गौरव

कक्षा–१



हाम्रो माण्डवी हाम्रो गौरव

कक्षा-१

विद्यार्थीको नाम :..

रोल नम्बर :........................

विद्यालयको नाम :..

माण्डवी गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

जस्पुर, प्यूठान

लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

प्रकाशक : माण्डवी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
जस्पुर, प्यूठान

सर्वाधिकार © माण्डवी गाउँपालिका

माण्डवी गाउँपालिकाको लिखित स्वीकृति बिना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पूरा वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधनमा उतार्न वा अन्य रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन।

प्रकाशक : वि.स. २०८०

मूल्य : रू.

मुद्रण : स्वस्तिक अफसेट प्रेस एण्ड स्टेशनरी
बुटवल, रूपन्देही
९८५७०७६११७

पाठ्यपुस्तक सम्बन्धी पाठकहरूका कुनै पनि प्रकारका सुझावहरू भएमा माण्डवी गाउँपालिका शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ। पाठकहरूबाट आउने सुझवाहरू शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा हार्दिक स्वागत गर्दछ।

हाम्रो भनाइ

आधुनिक प्रविधिको सिकाइसंगसँगै शिक्षाले आफू जन्मेको, हुर्केको र बसोबास गरिरहेको आफ्नो स्थानीय परिवेशप्रति माया ममता जगाई यसप्रतिको कर्तव्यबोध गराउँदै यहाँको चौतर्फी सम्भावना बोकेका पक्षहरूप्रति जानकार एवम् सचेत बनाउन सक्नुपर्छ । उनीहरूमा कला, सौन्दर्य, मानवीय मूल्य, आदर्श र वैशिष्ट्यहरूको संरक्षण तथा सम्वर्द्धन गर्ने भाव पैदा गराउनु पर्छ । विभिन्न जातजाति, भाषा, धर्म, कला, संस्कृति र क्षेत्रप्रति सद्भाव जगाउन प्रेरित गर्नु पर्दछ । यसैको अपेक्षाअनुरुप "**हाम्रो माण्डवी हाम्रो गौरव**" नामक पाठ्यपुस्तक प्रकाशित गर्न लागिएको हो ।

सामाजिक गुणको विकास तथा नागरिक कर्तव्यप्रति सजगता अपनाउनु, स्तरअनुकूल व्यवहार कुशल सिपको प्रयोग गर्नु र दैनिक जीवनमा आइपर्ने व्यवहारिक समस्याहरूको पहिचान गरी समाधानको उपायको खोजी गर्नु पनि आधारभूत तहका शिक्षाका आवश्यक पक्ष हुन् । यी पक्षलाई समेत दृष्टिगत गरी राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारुप २०७६ तथा स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वियन मार्गदर्शन २०७६ ले निर्धारण गरेको मापदण्ड र प्रक्रियागत चरणलाई अनुसरण गर्दै मिति २०७९ ज्येष्ठ २५ मा स्वीकृत "**हाम्रो माण्डवी हाम्रो गौरव**" नामक पाठ्यक्रमलाई मूल आधार मानी शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, स्थानीय तह लगायत शिक्षासँग सम्बद्ध व्यक्ति बिचको गोष्ठी, लामो अन्तरक्रिया एवम् निष्कर्ष सहित आवश्यक पृष्ठपोषणलाई आत्मासात् गदै यो "**हाम्रो माण्डवी हाम्रो गौरव**" **कक्षा** १, नामक पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको छ । यो पुस्तक आधारभूत तहको कक्षा १ मा स्थानीय पाठ्यपुस्तक तथा कार्यपुस्तकका रुपमा प्रयोग गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकको कार्यान्वियनले माण्डवी गाउँपालिकाको विविध पक्षको बारेमा विद्यार्थीहरूमा ज्ञान, सिप अभिवृद्धि तथा मूल्यमान्यता र कार्य गर्न सक्ने तत्परताको विकास गरी उनीहरूमा आफ्नो गाउँपालिकाप्रति प्रेम, सद्भाव जागृत हुने तथा यस क्षेत्रको विविध पक्षको विकास र अध्ययनका निम्ति सहयोग पुग्ने विश्वास गरिएको छ । समाज र सिकारुको आवश्यकता र मागलाई सम्बोधन गर्ने प्रयास समेत यसमा गरिएको छ ।

पाठ्यपुस्तकलाई विद्यार्थीमुखी, अभ्यासमुखी र त्रुटिरहित बनाउने अधिकतम प्रयास गरिएको छ । प्रकाशन योग्य बनाउन माण्डवी गाउँपालिका शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाको अहम् भूमिका रहेको छ । त्यसैगरी गाउँ शिक्षा समिति, स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण कार्यदल, गाउँपालिका अध्यक्ष श्री नमराज अधिकारी (रोशन), उपाध्यक्ष श्री पूर्णप्रसाद कालाथोकी, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री प्रकाश पाण्डै, स्वास्थ्य शाखा प्रमुख श्री ध्रुव कुमार पोखेल, सामाजिक विकास समिति संयोजक श्री प्रकाश वली, आवरण डिजाइन गर्ने श्री मंगल चौधरी र आवश्यक तथ्याङ्क उपलब्ध गराउनु हुने सूचना प्रविधि अधिकृत श्री अनिल अधिकारी ज्यूको योगदान अविस्मरणीय रहेको छ। "**हाम्रो माण्डवी हाम्रो गौरव**" विषयको यस पाठ्यपुस्तकको लेखन कार्यको संयोजकत्वको भूमिका प्रमुख प्रशासकीय अधकृत श्री प्रकाश पाण्डेले निर्वाह गर्नुभएको थियो भने श्री भगवता मल्ल, श्री खिमानन्द पोखेल, श्री काशिराम पोखेल, श्री अमर आचार्य, श्री टोप बहादुर मल्ल, श्री मेघराज अधिकारी, श्री विमला घिमिरे, श्री चुमान सिं गाहा, श्री प्रदिप भण्डारी, श्री होम बहादुर महरा, श्री टिकाराम बुढा मगर, श्री कुलराज थापा, श्री हेमन्त अधिकारी, श्री हेमराज रावत र श्री तुल्सी कार्कीबाट लेखन कार्य भएको हो । पाठ्यपुस्तकलाई यस स्वरुपमा ल्याउने कार्यमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्रका पाठ्यक्रम अधिकृत श्री युवराज अधिकारीको विशेष योगदान रहेको छ । साथै भाषा सम्पादन गर्नुहुने श्री मिनराज आचार्य प्रति हार्दिक कृतज्ञता सहित धन्यवाद ज्ञापन गर्दछ ।

सन्दर्भ सामग्री नमूना अभ्यासका आधारमा विषय शिक्षकले आवश्यकतानुसार अभ्यास गराउनु हुनेछ भन्ने अपेक्षा गरिएको यो सन्दर्भ सामग्री प्रकाशन हाम्रो पहिलो अभ्यास हो । सकेसम्म विद्यार्थीको रुचि, चाहना अनुसार स्तरयुक्त बनाउन सकियोस् भनी यथासक्य प्रयास गरिएको छ । तथापि सन्दर्भ सामग्रीमा हुनुपर्ने भाषाशैली, विषयवस्तु, प्रस्तुति, चित्राङ्कन आदि पक्षमा केही कमजोरीहरू हुन सक्छन्, तिनको सुधारका लागि सरोकारवालाहरूको राय महत्वपूर्ण हुनेछ तसर्थ यहाँहरूको रचनात्मक सुझावका लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

वि.स. २०८०

माण्डवी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
जस्पुर, प्यूठान ।

विषयसुची

एकाइ विषयवस्तु	पृष्ठसङ्ख्या
एकाइ-एक : माण्डवी पहिचान	**१**
पाठ-१ : मेरो परिवार	२
पाठ-२ : हाम्रो गाउँटोल	३
पाठ-३ : हाम्रा धार्मिक स्थल	५
पाठ-४ : नदी र खोला	७
पाठ-५ : हाम्रा सडक र बाटाहरू	९
पाठ-६ : मेरो विद्यालय	११
पाठ-७ : हाम्रो स्थानीय बजार	१२
पाठ-८ : हाम्रा स्वास्थ्य स्वयंसेविका	१४
एकाइ-दुई : हाम्रो संस्कृति, इतिहास र पर्यटन	**१६**
पाठ-१ : हाम्रा गाउँटोलका जातजाति	१७
पाठ-२ : गाउँ टोलका संस्कृति	२०
पाठ-३ : हाम्रा लोकगीत	२३
पाठ-४ : लोकबाजा	२४
एकाइ-तिन : जीवनोपयोगी सीप तथा मूल्य शिक्षा	**२६**
पाठ-१ : म र मेरो साथी	२७
पाठ-२ : मेरो गुरु	२९
पाठ-३ : मेलमिलाप	३२
पाठ-४ : हाम्रो नाता	३४
पाठ-५ : साथीलाई सहयोग गरौँ	३६
पाठ-६ : अनुशासनको पालना गरौँ	३७
एकाइ-चार : स्थानीय पेसा, व्यवसाय र प्रविधि	**३८**
पाठ-१ : हाम्रो अभिभावकको काम	३९
पाठ-२ : हाम्रा बालीनाली	४०

पाठ-३ : हाम्रो खानेकुरा	४२
पाठ-४ : हाम्रो बजार	४५
पाठ-५ : हाम्रा प्रविधिहरू	४६
पाठ-६ : घरेलु सामग्रीहरू	४९
एकाइ-पाँच : हाम्रो वातावरण	**५१**
पाठ-१ : घरपालुवा जनावर	५२
पाठ-२ : हाम्रा वरपरका बोटविरुवाहरू	५४
पाठ-३ : हाम्रो बगैंचा	५६
पाठ-४ : बिरुवा रोपौँ	५८
पाठ-५ : बिरुवाको हेरचाह गरौँ	६०
पाठ-६ : पानीका स्रोतहरू	६२
पाठ-७ : फोहोरमैला चिनौं	६४
पाठ-८ : फोहोरमैलाको रखाई	६६
पाठ-९ : व्यक्तिगत सरसफाइ	६८
पाठ-१० : विद्यालयको सरसफाइ	७०
पाठ-११ : समुदाय र सरसफाइ	७२
एकाइ-छ : दुर्घटना र विपद् व्यवस्थापन	**७४**
पाठ-१ : घरमा हुने दुर्घटना र सजगता	७५
पाठ-२ : गाउँमा हुने दुर्घटना र सजगता	७८
पाठ-३ : सडकमा हुने दुर्घटना र सजगता	८१
पाठ-४ : विद्यालयमा हुने दुर्घटना र सजगता	८३
एकाइ-सात : हाम्रा व्यक्तित्व, असल बानी व्यवहार र सामाजिक संघ संस्थाहरू	**८६**
पाठ-१ : असल बानी	८७
पाठ-२ : सबैको प्यारो म	९०
पाठ-३ : अग्रज व्यक्ति	९२

माण्डवी गाउँपालिका

माण्डवी पहिचान

पाठ-१ मेरो परिवार

हेरौँ, चिनौँ र भनौँ :

मेरो नाम सन्देश पोखेल हो । म माण्डवी गाउँपालिका वडा नं २ मा बस्छु । मेरो परिवारमा ९ जना सदस्यहरू हुनुहुन्छ । मेरो परिवारमा हजुरआमा बुवा, आमा, काका, काकी, दिदी र बहिनी हुनुहुन्छ ।

उत्तर भनौ :

(अ) चित्रमा कति जना परिवारका सदस्यहरू हुनुहुन्छ ?
(आ) तपाईंको परिवारमा कति जना सदस्यहरू हुनुहन्छ ?
(इ) तपाईंको परिवारमा को को हुनुहन्छ ?
(ई) तपाईं बुवाको आमालाई के भन्नुहुन्छ ?

खेल खेलौँ :

शिक्षकलाइ निर्देशन:
शिक्षकले विद्यार्थीहरूको संख्या अनुसार चिठ्ठा बनाउने र विद्यार्थीहरूलाई पालै पालो चिठ्ठा तान्न लगाई आफ्नो संख्या अनुसार पालै पालो आ-आफ्नो परिवारको परिचय दिन लगाउने ।

पाठ-२

हाम्रो गाउँटोल

दिशा छुट्याऔँ :

उत्तर

पश्चिम

पूर्व

दक्षिण

उत्तर भनौ :

(क) तपाईंको विद्यालयको पूर्वमा कुन गाउँ टोल पर्दछ ?
(ख) तपाईंको विद्यालयको पश्चिममा कुन गाँउ टोल पर्दछ ?
(ग) तपाईंको विद्यालयको उत्तरमा कुन गाँउ टोल पर्दछ ?
(घ) तपाईंको विद्यालयको दक्षिणमा कुन गाँउ टोल पर्दछ ?
(ङ) दिशा कति प्रकारको हुँदो रहेछ ?

शिक्षकलाइ निर्देशन: *कक्षामा दिशा छुट्याउने क्रियाकलाप गराउनुहोस। (जस्तै शैक्षणिक पाटी, बेन्च डेस्कमा बसेको अवस्थामा दिशा छुट्याउने, कक्षामा उभिन लगाएर चारै दिशा पहिचान गर्न लगाउने आदि)*

चित्र हेरौँ र चिनौँ :

जस्पुर गाउँ

चकचके गाउँ

एकचोटे गाउँ

मेरो नाम सुविधा थापा हो। मेरो गाउँपालिकाको नाम माण्डवी गाउँपालिका हो। म चकचके गाउँमा बस्छु। मेरो गाउँ वडा नं ५ मा पर्दछ। मेरो गाउँको पूर्वमा रम्दी गाउँ पर्दछ। पश्चिमा जस्पुर गाउँ पर्दछ। उत्तरमा अर्दुस गाउँ र दक्षिणमा एकचोटे गाउँ पर्दछ।

अभ्यास गरौ :

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर भन्नुहोस्।

(क) तपाईंको गाउँ टोलको नाम के हो ?

(ख) तपाईंको गाउँ टोल कति नम्वर वडामा पर्दछ ?

(ग) तपाईंको गाउँ कुन गाउँपालिकामा पर्दछ ?

(घ) तपाईंको गाउँको दक्षिण तर्फमा कुन गाउँ पर्दछ ?

२. खाली ठाउँमा तपाईका छिमेकी गाउँहरु भन्नुहोस्।

(क) मेरो गाउँको पूर्वमा ....गाउँ टोल छ।

(ख) मेरो गाउँको पश्चिममा ....गाउँ टोल छ।

(ग) मेरो गाउँको उत्तरमा ....गाउँ टोल छ।

(घ) मेरो गाउँको दक्षिणमा ....गाउँ टोल छ।

पाठ-३

हाम्रो धार्मिक स्थल

चित्र हेरौँ र चिनौँ :

सुपादेउराली मन्दिर

खड्ग मन्दिर

त्रिवेणी धाम

चर्च

गीत गाऔँ :

वरिपरि मन्दिरहरू पुजा गर्न आउने ।
पुजा गरी सकेपछि भजन कृतन गाउँने ।

मुस्लीमहरू पुजा गर्न मस्जिदमा जान्छन्
उनिहरु धर्म गुरु महमद लाइ मान्छन् ।

किस्चियनहरु पुजा गर्न चर्चमा जानी ।
मिठो मिठो बनाएर सबै मिलि खानी ।

बौद्धहरू ध्यानमग्न गुम्बामा बसी ।
गौतमलाइ सम्झिएर गुम्बा भित्र पसी ।

सबै धर्म हाम्रा लागि बराबर ठानी ।
धर्म मानी नानी बाबु बन्नु पर्छ ज्ञानी ।

अभ्यास गरौँ :

१. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

(क) तपाईंको गाउँमा रहेको एउटा मन्दिरको नाम भन्नुहोस् ।
(ख) तपाईं कुन धर्म मान्नुहुन्छ ?
(ग) मानिसहरु मन्दिरमा किन जान्छन् ?
(घ) क्रिस्चियन पूजा गर्न कहाँ जान्छन ?
(ङ) बौद्वहरु धर्म गुरु कसलाइ मान्दछन ?
(च) मुस्लिमहरू पूजा गर्न कहाँ जान्छन् ?

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

	गुम्वा
	चर्च
	मन्दिर
	मस्जिद

नदी र खोला

चित्र हेरौँ र चिनौँ :

अरुङ खोला

माडी नदी

झाङवाङ खोला

झिमरुक नदी

म दारिमचौर गाउँमा बस्छु। मेरो गाउँको छेउमा माडी नदी छ। मेरो गाउँको दक्षिणमा पाकुरी खोला छ। उत्तरमा झाङवाङ खोला छ। म कहिलेकाही बाबा आमासँग खोलामा नुहाउन जान्छु।

अभ्यास गरौँ :

१. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस्।

(क) तपाइको गाउँ नजिकै रहेको एउटा खोलाको नाम भन्नुहोस्।

(ख) तपाईंलाई थाहा भएको कुनै २ वटा नदीको नाम भन्नुहोस्।

(ग) तपाईं कुन खोलामा गएर नुहाउनुहुन्छ ?

(घ) खोलामा नुहाउँदा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

२. जोडा मिलाऔँ:

माडी नदी

अरङ खोला

झाङवाङ खोला

झिमरुक नदी

माण्डवी गाउँपालिका

पाठ-५

हाम्रा सडक र बाटाहरू

चित्र हेरौँ र चिनौँ :

तिराम वाटो

भालुवाङ प्यूठान सडक

उदयपुरकोट बाटो

तिग्रा बाटो

चकचके जाने बाटो

हाम्रो माण्डवी गाउँपालिका भित्र धेरै स्थानीय बाटा र सडकहरू छन् । हाम्रो गाउँटोलमा पनि धेरै बाटाहरू छन् । यी बाटाहरू अन्तर्गत रातापानी जाने बाटो, तिराम जाने बाटो, उदयपुरकोट जाने बाटो, तिघ्रा जाने बाटो, देविस्थान, चकचके जाने बाटो आदि रहेका छन् । एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सजिलै जान र सामानहरु ओसारपसार गर्नका लागि बाटा र सडकको आवश्यकता पर्छ ।

अभ्यास गरौँ :

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर भन्नुहोस् ।

(क) तपाईंको गाउँ टोलको सडकको नाम के हो ?

(ख) तपाईंको विद्यालय जाने बाटोको नाम के हो ?

(ग) हामीलाइ बाटो किन आबश्यक पर्छ ?

२. तपाईंको घरबाट विद्यालय आउँदा कुन-कुन बाटो वा सडक पर्छ ? चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ-६

मेरो विद्यालय

मेरो विद्यालयको नाम श्री सुन्नानी आधार माध्यमिक विद्यालय हो । मेरो विद्यालय वि.सं.२००६ सालमा स्थापना भएको हो । यो माण्डवी गाउँपालिका वडा नं.२ अरङ्खोला देखि दक्षिण रातापानी गाउँमा पर्दछ । मेरो विद्यालयको प्रधानाध्यापकको नाम खिमानन्द पोखेल हो । म कक्षा १ मा पढ्छु । मेरो विद्यालय सफा र सुग्घर छ । मेरा साथीहरू सहयोगी र मिलनसार छन् ।

अभ्यास

१. भनौँ र लेखौँ ।

(क) मेरो विद्यालयको नाम .... हो ।
(ख) म कक्षा .... मा पढ्छु ।
(ग) मेरो विद्यालय .... गाउँमा पर्दछ ।
(घ) मेरो विद्यालय .... नम्बर वडामा पर्छ ।
(ङ) मेरो विद्यालयको प्रधानाध्यापकको नाम .... हो ।

पाठ-७ हाम्रो स्थानीय बजार

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

जस्पुर बजार

चेरनेटा बजार

देविस्थान बजार

रातापानी बजार

(अ) माथिको चित्रमा कुनकुन ठाउँको स्थानीय बजार देखाइएको छ ?

(आ) तपाईं को सँग बजार जानुहुन्छ ?

(इ) तपाईं के-के सामान किन्न बजार जानुहुन्छ ?

पढौँ र बुझौँ :

म कुमालटार गाउँमा बस्छु । मेरो गाउको नजिकै देविस्थान बजार पर्दछ । म कहिलेकाही मेरो बाबा आमासँग बजार जान्छु । बजारमा धेरै मानिसहरु सामान किन्न जान्छन् । त्यहाँ कापी, कलम, दाल, चामल, कपडा, तेल, तरकारी लगायतका अरू सामानहरू किन्न पाइन्छ ।

अभ्यास गरौँ :

१. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

(क) तपाईंको घर नजिकको बजारको नाम भन्नुहोस् ।

(ख) तपाईंसँग भएको कापी कुन ठाउँबाट किनेर ल्याउनु भएको हो ?

(ग) तपाईं बजार किन जानुहुन्छ ?

२. ठिक भए ठिक चिह्न √ र बेठिक भए बेठिक चिह्न ✖ लगाउनुहोस् ।

(क) बजारमा कापी, कलम, दाल, चामल, आदि किन्न पाइन्छ । (   )

(ख) गाउँमा बजार हुँदैन । (   )

(ग) बजारमा धेरै मानिसहरू सामान किन्न जान्छन् । (   )

(घ) हामी बजार एक्लै जानु पर्दछ । (   )

३. जोडा मिलाऔँ ।

जस्पुर बजार

देविस्थान बजार

चेरनेटा बजार

रातापानी बजार

पाठ-८ हाम्रा स्वास्थ्य स्वयंसेविका

हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ :

(अ) तपाईंले चित्रमा के-के देख्नु भयो ?

(आ) तपाईंले स्वास्थ्य स्वयंसेविका देख्नु भएको छ ?

(इ) स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले के-के काम गर्नुहुन्छ ?

हाम्रो गाउँको स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको नाम खिमा थापा हो । उहाँले गर्भवती महिलालाई स्वास्थ्य सम्वन्धी सल्लाह दिनुहुन्छ । गर्भवतीलाई आइरन र क्याल्सीयम चक्कि बाड्नु हुन्छ । बालबालिकाहरूलाई पोलीयो थोपा खुवाउनु हन्छ ।

कविता पढौँ :

हाम्रो गाउँको रिता, सिता ।
अनि भाउजु देविका ।
तिनीहरू भगवान जस्ता ।
स्वास्थ्य स्वंसेविका ।

हरियो साडी लगाउँदा ।
कस्तो राम्रो सुहाउने ।
साना साना नानीहरूलाई
भिटामिन खुवाउने ।

भन्नुहुन्छ गर्भवतीलाई ।
पोसिलो खाना खाइरन ।
सल्लाह दिँदै बाँड्नुहुन्छ ।
क्याल्सियम र आइरन ।

अभ्यास गरौँ :

(क) तपाईंको गाउँ, टोलको स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको नाम भन्नुहोस् ।
(ख) तपाईंलाई भिटामिन कसले खुवाएको हो ?
(ग) महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले के-के काम गर्नुहुन्छ ?

एकाइ-२

हाम्रो संस्कृति, इतिहास र पर्यटन

पाठ-१

हाम्रा गाउँटोलका जातजाति

हेरौँ र गरौँ :

गीत गाऔँ :

माण्डवी गाउँपालिका

पढौँ र बुझौँ :

हाम्रो गाउँटोलमा धेरै जातजाति बसोबास गर्छन् । जसमा ब्राह्मण, क्षेत्री, ठकुरी, जनजाति र दलित पर्छन् । जनजातिहरू मध्ये मगर जाति धेरै बसोबास गर्छन् । मेरा धेरै मगर साथीहरू छन् । हामी मिलेर बस्छौँ । मेरो साथीको नाम कमल के.सी. हो । कमलको गाउँमा धेरै ठकुरीहरु छन् ।

खेल खेलौँ

अभ्यास :

उत्तर भनौँ :

(क) तपाईंको नामथर के हो ?

(ख) तपाईंका साथीहरूको नामथर भन्नुहोस् ।

(ग) तपाईंको गाउँटोलका जातजातिका नाम भन्नुहोस् ।

गीत गाऔँ :

हाम्रो माण्डवी
राम्रो माण्डवी

हाम्रो वरिपरि
जाति थरिथरी

भाषा थरिथरी
पोशाक नानाथरी

कहिले यताउता
डुल्छौँ घरीघरी

पढौँ र बुझौँ :

जनजातिहरूका आ-आफ्नै भाषा हुन्छन् । छुट्टै जातिगत पोसाक हुन्छन् । चाडपर्व मनाउँदा आफ्नै पोसाक लगाउँछन् । हाम्रो गाउँमा मगरहरूले मगर भाषा बोल्छन् । जनजाति बाहेकका जातिहरू नेपाली भाषा बोल्छन् । साधारण पहिरन लगाउँछन् ।

उत्तर भनौँ :

(क) तपाईंले बोल्ने भाषाको नाम के हो ?
(ख) तपाईंले लगाउने पोसाकलाई के भनिन्छ ?

पाठ-२

गाउँ टोलका संस्कृति

हेरौं र छलफल गरौं :

हाम्रो गाउँटोलमा धेरै जातजाति बसोबास गर्छन् । फरक धर्म मान्ने मानिसहरू बसोबास गर्छन् । धर्म अनुसारका फरक संस्कृति हुन्छन् । हिन्दूहरूले दशैं तिहार मनाउँछन् । क्रिश्चियनहरूले क्रिसमस मनाउँछन् । दशैंमा टीका र जमरा लगाउने गरिन्छ । ठूलाले सानालाई टीका लगाईदिँदा आशीर्वाद दिने गर्दछन् । तिहारमा सप्तरङ्गी टीका र फूलको माला लगाईन्छ । तिहारमा देउसी भैलो खेल्ने गरिन्छ । क्रिसमसमा शुभकामना आदान प्रदान गर्ने गरिन्छ । एकआपसमा उपहार पनि साटासाट गरिन्छ ।

पढौँ र बुझौँ:

मेरो नाम स्वर्णिम हो । म एक कक्षामा पढ्छु । मेरा धेरै साथिहरू जनजाति छन् । जनजातिहरुका छुट्टै चाडपर्व हुन्छन् । हामीहरूले हिन्दू धर्म मान्छौं ।

गीत गाऔँ :

तीज, तिहार, क्रिसमस मनाउँदा दशैं
रमाइलो र खुसी लाग्छ हामीलाई अझै
देउसी र भैलो खेल्न घरघरमा जानी
एकादशी मेलामा रमाएको बानी
चाडपर्व जे माने नि हामी सबै साथी
मेलमिलाप र एकता धर्म भन्दा माथि
बराहको सेवा गर्ने माघे सङ्क्रान्ति
जाऔँ सबै सुकेदह पुकरुकको माथि

कुराकानी गर्नुहोस् :

भोलि तीज हो । पिटर र स्मृती बाटामा भेट भए । उनीहरू कुराकानी गर्दै विद्यालय गए ।

स्मृती : पिटर ! भोलि त तीज हो नि । मामा घर जानी हो । तिमी पनि जानी होला नि?

पिटर : हामी त तीज मनाउँदैनौं त ।

स्मृती : किन मनाउँदैनौ नि पिटर ?

पिटर : बुवाले भन्नु भएको ।

स्मृती : किन भनेर बुवालाई सोधेनौ ?

पिटर : हिन्दूहरूले तिज मनाउँछन् । हामी इसाई धर्म मान्छौं । हामीले क्रिसमस मनाउँछौं ।

स्मृती : ओहो ! यस्तो फरक-फरक हुन्छ ? मलाई त थाहा थिएन ।

पिटर : आफ्नो घरमा सोधन । थाहा पाइहालिन्छ नि ।

स्मृती : अँ... सोध्नु पर्ला । तर हामीसँगै नाचौँला नि ।

पिटर : हुन्छ । बुवाले भन्नु भएको, हामी मिल्नु पर्छ रे ?

स्मृती : हुन्छ ! हुन्छ !

पढौँ र बुझौँ:

विभिन्न धर्म मान्ने हामीहरू मिलेर बस्नु पर्छ । एकआपसमा सहयोग गर्नुपर्छ । ठूलालाई आदर गर्नुपर्छ । सानालाई माया गर्नुपर्छ । जातिगत विभेद गर्न हुँदैन ।

गीत गाऔँ

नमस्कार ! नमस्कार !!
सबैलाई नमस्कार !
फरक-फरक छन् है
हाम्रा संस्कार
क्षेत्री, बाहुन, जनजाति
दलित भएनी
मिलीजुली बस्नुपर्छ
जहाँ गएनी
मिलीजुली बस्नुपर्छ
जहाँ भएनी ॥

माण्डवी गाउँपालिका

पाठ-३

हाम्रा लोकगीत

गीत गाऔँ :

असारे, माडीखोले
अनी झ्याउँरे गीत
हामीलेनी गाउनुपर्छ
आफ्ना साथीसित
दिदीबहिनी रमाउँदै
तीजका गीत गाउनी
हामीलाई नी किन होला
सँगै गाउन लाउनी
पूजा आजा लगाउँदा
भजन गाउने गर्छन्
ज्ञान गुणका कुरा गरी
भलो गर्ने गर्छन् ॥

हाम्रो गाउँटोलमा रोपाइँमा असारे गीत गाईन्छ। तीज गीत पनि गाईन्छ। तिहारमा सोरठी गाईन्छ। पूजा आजा गर्दा भजनकीर्तन गाईन्छ। मेला पर्वमा झ्याउरे र लोकगीत गाईन्छ।

अभ्यास :

(क) सुनौँ र गरौँ :

(अ) तपाईंलाई मनपर्ने गीत गाउनुहोस्।

(आ) अभिभावकसँग सोधी आफ्नो गाउँठाउँमा गाइने गीतहरुको नाम लेख्नुहोस्।

(ख) उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(अ) मलाई गीत गाउन .... लाग्दछ। (रसिलो, रमाइलो)

(आ) रोपाईंमा गाइने गीतलाई .... भनिन्छ। (असारे गीत, माडीखोले गीत)

पाठ-४

लोकबाजा

हेरौँ र चिनौँ :

हाम्रो गाउँघरमा विभिन्न बाजाहरू बजाइन्छ । विवाहमा पञ्चेबाजा बजाइन्छ । हाम्रो विद्यालयमा पनि बाजाहरू छन् । हाम्रो दाइले बासुरी र मुरली बजाउनुहुन्छ । मलाई झ्याम्टा, ढोलक, सारंगी, सहनाई, मादल मन पर्छ ।

अभ्यास :

बाजाको नाम लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंले देखेका बाजाका नाम लेख्नुहोस् ।
(ख) आफूलाई मन पर्ने बाजाको चित्र कोर्नुहोस् ।

मादल बजाऔँ :

गीतगाऔँ :

मादलको तालमा
बाँसुरीको तालमा
नाचौँ साथी छम्छम् ।
ढोलकको तालमा
ट्याम्काको तालमा
नाचौँ साथी छम्छम् ।।
नाचौँ साथी छम्छम् ।

माण्डवी गाउँपालिका

एकाइ-३

जीवनोपयोगी सिप तथा मूल्य शिक्षा

पाठ-१

म र मेरो साथी

सम्वाद गरौँ :

सरद : नमस्कार !

प्रकृति : नमस्कार ! सरद

सरद : के गर्दैहुनुहुन्छ ?

प्रकृति : म कक्षाकोठा सरसफाई गर्दै छु ।

सरद : तपाईं कहाँ बाट आउनुभयो ?

प्रकृति : म करेसाबारीमा विरुवा रोपेर आएँ ।

सरद : तपाईंका साथीहरू कहाँ हुनुहुन्छ ?

प्रकृति : मेरा साथीहरू विद्यालयको करेसाबारीमा फलफूल लगाउन लाग्नुभएको छ ?

सरद : जाउँ न त उतै तिर ।

ख) तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

अ. यहाँ कस-कसले कुरा गर्दैछन् ?

आ. प्रकृति के गरेर आउनुभयो ?

इ. तपाईंको घरमा करेसाबारी छ ?

ई. तपाईंको विद्यालयमा करेसाबारी छ ?

ग) चित्र हेरी के-के काम भइरहेको छ ? लेख्नुहोस् ।

माण्डवी गाउँपालिका

पाठ-२

मेरो गुरू

मेरो नाम मानव खत्री हो । म कक्षा १ मा पढ्छु । मेरो घर माण्डवी गाँउपालिका वडा नं. २ गोल्वाङमा पर्दछ । मेरो विद्यालयको नाम श्री गणेश प्राथमिक विद्यालय हो । मेरो विद्यालयमा असल साथीहरू हुनुहुन्छ । मलाई पढाउने गुरुहरू पनि असल हुनुहुन्छ । गुरूहरूले मलाई पढाइमा सहयोग गर्नुहुन्छ । नजानेको कुराहरू सिकाउनु हुन्छ । मलाई सधैँभरि राम्रो व्यवहार गर्न सिकाउनुहुन्छ । म गुरुजन सबैलाई सम्मान र आदर गर्छु ।

अभिनय गरौँ :

नमस्कार ! गुरु	⇨	नमस्कार ! बाबु
कता हिड्नुभयो गुरु ?	⇨	म विद्यालय जान लागेको
अनि तिमी नि ?	⇨	म पनि विद्यालय
जान लागेको गुरु	⇨	ल आउ सँगै जाऊँ ।

चित्र हेरी तलका प्रश्नहरू को उत्तर भन्नुहोस् :

(क) गुरुलाई तपाईंले कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ?

(ख) चित्रमा गुरुलाई कसरी सहयोग गरेका छन ?

(ग) आफ्नो गुरुलाई सम्मान किन गर्नुपर्छ ?

(घ) तपाईंहरूलाई पढाउने गुरुहरूको नाम भन्नुहोस् ।

नमस्ते खेल खेलौँ :

शिक्षकलाई निर्देशन : *यस खेलमा शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई खुल्ला चौरमा लगेर पालै पालो एक अर्कासँग नमस्ते गर्न सिकाउने र मान्यजनहरुको नक्कल गराएर पनि नमस्तेको धारणा दिन सकिन्छ ।*

पढौँ र बुझौँ

हामी एकअर्कालाई भेट्दा नमस्ते गर्नुपर्छ। मान्यजन तथा आफूलाई पढाउने गुरुहरूलाई जहाँ भेटेपनि नमस्ते गर्नुपर्छ। नयाँ साथी भेट्दा पनि नमस्ते तथा सन्चो बिसन्चो सोध्नुपर्छ।

शिक्षकको सहयोगमा रङ भर्नुहोस्।

शिक्षण निर्देशन : *आवश्यक प्रशस्त रङ कलर कक्षामा लगेर विद्यार्थीलाई सुहाउँदो रङ भर्न लगाउनुहोस्।*

पाठ-३ मेलमिलाप

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

माथिको चित्र हेरी तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

अ. चित्रमा तपाईंले के-के देख्नुभयो ? भन्नुहोस् ।

आ. चित्रमा के-के गरिरहेका छन् ?

इ. तपाईं पनि चित्रमा जस्तै मिलेर खेल खेल्नुहुन्छ ?

ई. सबै साथीहरूसँगै मिलेर खेल्नु कस्तो बानी हो ?

पढौँ र जानौँ :

मेरो नाम निषिधा अधिकारी हो । म कक्षा १ मा पढ्छु । मेरो घर माण्डवी गाउँपालिका वडा नम्बर १ मा पर्छ । म सधैँ विद्यालय जान्छु र साथीहरूसँग मिलेर बस्छु । समाजमा पनि मिलेर बस्छु । सबैलाई मेलमिलाप गर्नुपर्छ भनेर सल्लाह दिन्छु । कक्षामा पनि म मनिटरले भनेको सधैँ मान्छु । हामी सबै मिल्नु पर्छ । विद्यार्थीले जहिले पनि आफूलाई अनुशासनमा राख्नु पर्छ ।

अभ्यास :

(क) तलका चित्र हेरी राम्रो बानीमा ठिक ☑ र नराम्रो बानीमा बेठिक ☒ चिह्न लगाउनुहोस् ।

(ख) खाली ठाँउमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस ।

अ. लडेको साथीलाई ....गर्नुपर्छ। (छोड्ने, उठाउने)

आ.समाजमा सबै मिलेर......................................गर्नुपर्छ। (बस्नु, भाग्नु)

इ. आफ्नो साथीसँग सधैँ..............................पर्छ। (मिल्नु, झगडा गर्नु)

(ग) चित्रमा रङ भर्नुहोस् ।

पाठ: ४

हाम्रो नाता

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

(अ) चित्रमा के-के गरेको देख्नुभयो ?

(आ) तपाईंको परिवारमा यी मध्ये के के गरिन्छ ?

मेरो नाम शीतल परियार हो। म कक्षा १ मा पढ्छु। मेरो घर परिवारमा ६ जना बस्छौँ। मेरो हजुरबुवाको नाम प्रेम परियार हो। मेरो हजुरआमाको नाम मैना परियार हो। मेरो बुवाको नाम सागर परियार हो। मेरो आमाको नाम नमुना परियार हो। मैले आफू भन्दा ठूला मान्यजनलाई सधैं आदर गर्छु। नाता अनुसार ढोग तथा नमस्कार गर्छु। साथै सानालाई माया गर्छु। हामीले घरमा आउने पाहुनालाई सधैं भरी सम्मान तथा आदर गर्नुपर्छ।

अभ्यासः

(क) तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

अ. तपाईंको नाम के हो ?

उत्तरः...

आ. तपाईंको घरमा को को बस्नुहुन्छ ?

उत्तरः...

इ. तपाईंको हजुरबुवाको नाम के हो ?

उत्तरः...

ई. तपाईंले आमालाई कसरी आदर गर्नुहुन्छ ?

उत्तरः...

उ. तपाईंले कसैसँग भेट भएमा कसरी आदर गर्नुहुन्छ ?

उत्तरः...

(ख) धर्का तानेर जोडा मिलाऔँ :

हजुरबुवा

हजुरआमा

बुवा

आमा

दाजु

दिदी

शिक्षण निर्देशन : स्थानीय पोसाकको प्रयोग गरी स्थानीय स्तरको परिवार तथा नाता खुल्ने गरी अभिनय गर्न सहजीकरण गर्नुहोस् ।

पाठ-५ साथीलाइ सहयोग गरौँ

चित्र हेरौँ र गीत गाऔँ :

साथीलाई सहयोग गरौँ ।
सबैको प्यारो बनौँ ।

मानव जाति थरी थरी ।
बस्छौँ हामी वरीपरी ।

कसलाई के पर्छ ।
सहयोगले नै टर्छ ।

समाजमा सबै समान ।
सहयोग गरौ तमाम तमाम ।

१. तलको प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

(क) साथी अप्ठयारोमा पर्दा के गर्नु पर्छ ?
(ख) आँखा नदेख्ने साथीलाई कसरी सहयोग गर्छौ ?
(ग) तपाईंले अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई देख्नुभएको छ ?
(घ) अशक्त मानिसलाई तपाइँले कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ?

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) अपाङ्ग भएका व्यक्तिलाई हामीले.................गर्नुपर्छ । (सहयोग, हेला)
(ख) विद्यालयमा जाँदा............................ जानुपर्छ । (एक्लै, साथीसँगै)
(ग) आफूभन्दा सानालाई..........................गर्नुपर्छ । (माया, घृणा)

पाठ-६

अनुशासनको पालना गरौँ

अनुशासन हाम्रो गहना,
सबै साथी समान ।
भेदभाव नगरौँ,
हामी सबै समान ।

पढौँ र बुझौँ :

आफूभन्दा सानालाई माया गर्नु पर्छ । आफूभन्दा ठूलालाई आदर गर्नुपर्छ । एक आपसमा झै-झगडा गर्नुहुँदैन । आमा बुवा र गुरुले भनेको मान्नु पर्छ । सबै संग मिलेर बस्नु पर्छ । यस्ता काम गरेमा अनुशासीत भइन्छ । घरमा, विद्यालयमा र अन्य ठाउँमा हामीले अनुशासन पालना गर्नु पर्छ ।

ख) उत्तर भन्नुहोस :

अ) हामीले आफूभन्दा सानालाई के गर्नु पर्छ ?
आ) हामीले आफूभन्दा ठुलालाई के गर्नु पर्छ ?
इ) एक आपसमा के गर्नु हुदैन ?
ई) अनुशासन कहाँ कहाँ पालना गर्नु पर्छ ?

ग) तलका चित्र हेरौं र बुझौं :

घ) शिक्षकको सहयोगमा खेल खेलौँ । (रुमाल लुकाई खेल)

एकाइ-४

स्थानीय पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

पाठ-१ हाम्रो अभिभावकको काम

मेरो हजुरबुवा किसान हो। उहाँ खेती गर्नुहुन्छ। मेरो बुवा डकर्मी हो। उहाँ घर बनाउने काम गर्नुहुन्छ। मेरो आमा शिक्षक हो। उहाँ विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ। मेरो काका ड्राइभर हो। उहाँ गाडी चलाउनु हुन्छ। मेरो काकी पसले हो। उहाँ सामान बेच्नुहुन्छ। मेरो दाजु प्रहरी हो। उहाँ प्रहरी चौकीमा काम गर्नुहुन्छ। मेरो दिदी नर्स हो। उहाँ बिरामीको हेरचाह गर्नुहुन्छ।

कियाकलाप :

१. तलका चित्र हेरी चिन्नुहोस् र कसले के काम गर्नुहुन्छ ? भन्नुहोस्।

नर्स

सूचिकार

किसान

डकर्मी

ड्राइभर

ब्यापारी

मछुवा

शिक्षक

सिकर्मी

अभ्यास गरौँ :

क) तपाईंको हजुरआमाले के काम गर्नुहुन्छ ?

उत्तरः..

ख) तपाईंको बुवाले के काम गर्नुहुन्छ ?

उत्तरः..

ग) तपाईंको दाजुले के काम गर्नुहुन्छ ?

उत्तरः..

घ) तपाईंले के काम गर्नुहुन्छ ?

उत्तरः..

शिक्षण निर्देशन : पाठमा भएका पेशागत कामहरू लगायत विद्यार्थीहरूको अभिभावकहरूले गर्ने पेशागत कामहरू के-के छन व्यक्तिगत र सामुहिक रुपमा सोध खोज गर्न लगाउनुहोस् र यसमा प्रशस्त अभ्यास गराउनुहोस्।

पाठ-२ हाम्रा बालीनाली

तलका चित्रहरू हेरी चिन्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस्।

मकै

धान

टमाटर

बोडी

केराउ

काउली

प्याज

अदुवा

गहुँ

बन्दा

आलु

चना

क्रियाकलाप :

तपाइको घरमा उत्पादन हुने बालीनालीहरूमा ठिक (√) चिन्ह लगाउनुहोस्।

प्याज

टमाटर

स्याउ

मेवा

भटमास

भिण्डी

गोलभेडा

कागती

लौका

मुला

दूध

जोडा मिलाउनुहोस् ।

मकै

अदुवा

केराउ

आलु

बोडी

प्याज

जुनेलो

फिलुङ्गे

माण्डवी गाउँपालिका

पाठ-३ हाम्रो खानेकुरा

मोहन र समिक्षा मिल्ने साथीहरू हुन् । मोहन सधै आफ्नो घरको खाना मात्र खान्छ । आटो, रोटी, भुटेको मकै, भटमास, जुनेलो आदि सधैँ खान्छ । तोरी रायोको साग, दिनहुँ खान्छ । बेलौती, आँप, केरा आदि फलफूल खाइरहन्छ । चना, केराउँ पनि खाइरहन्छ । मोहन कहिल्यै बिरामी हुँदैन । पढाइमा पनि राम्रो छ ।

समिक्षा सधै चाउचाउको खाजा खान्छिन् । उनलाई सागपात मन पर्दैन । माछामासु धेरै मन पराउँछिन । बजारमा पाइने खानेकुरा सधैँ खान्छिन । आटो र रोटी समिक्षालाई हेर्न मन लाग्दैन । त्यसैले समिक्षा बिरामी भइरहन्छिन् । स्कूल कहिलेकाहीं मात्र जान्छिन् ।

अ) मोहनलाई के–के खाना मन पर्छ ?

आ) समिक्षा किन बिरामी भइरहन्छिन् ?

इ) तपाईंलाई के–के खाना मन पर्छ ?

गीत गाऔँ :

मकै गहुँ जुनेलो
बन्छ यसको खाना,
यस्ता खाना खाएपछि
बलियो हुन्छ ज्यान ।

खानु पर्छ सागपात
गेडा गुडी पनि
आटो ढिडो भात
खान्छु ज्ञानी बनी

भुटेको मकै भटमास
कुरुम कुरुम चपाउने
फलफूल पनि हो खास
रोगहरु धपाउने ।

जोडा मिलाउनुहोस् ।

तलका चित्र हेरी √ चिन्ह लगाउनुहोस् ।

कटर

खाएको छु [ ] खाएको छैन [ ]

फर्सी

खाएको छु [ ] खाएको छैन [ ]

माछा

खाएको छु [ ] खाएको छैन [ ]

केरा

खाएको छु [ ] खाएको छैन [ ]

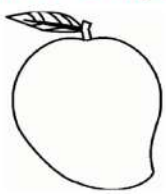
साग

खाएको छु [ ] खाएको छैन [ ]

रोटी

खाएको छु [ ] खाएको छैन [ ]

तलका खानेकुराहरूको चित्रहरूमा रङ भर्नुहोस् ।



शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो स्थानीय स्तरमा पाइने विभिन्न स्थानीय खानेकुराहरूको बारेमा सोधी प्रशस्त छलफल गराउनुहोस् र स्थानीय स्तरमा पाइने खानेकुराहरूलाई प्राथमिकता दिइने खालका अभ्यासहरु गराउनुहोस् ।

पाठ-४

हाम्रो बजार

रामलाल काकाले देविस्थान बजारमा तरकारी बेच्नुहुन्छ । फुर्वा मामाले चकचके र जस्पुर बजारमा फलफूल बेच्नुहुन्छ । महेश काकाले नयाँगाउँ बजारमा दुध बेच्नुहुन्छ । श्याम दाजुले चेरनेटा बजारमा घिउ बेच्नुहुन्छ । धोबाघाट बजारमा सुन्तला किन्न पाइन्छ । तिराम बजारमा काँक्रा किन्न पाइन्छ । रातापानी बजारमा टमाटर किन्न पाइन्छ । थक्लेनी बजारमा माछा किन्न पाइन्छ ।

अ) तपाईंको घरमा फलफूल कुन बजारबाट किन्नु हुन्छ ?

आ) तपाईंको घरबाट के–के चिजहरू बेच्नुहुन्छ ?

क्रियापलाप :

१. तपाईंको घरमा सामान किनमेल गर्न कुन–कुन बजारमा जानुहुन्छ अभिभावकसंग सोधी कक्षामा भन्नुहोस ?

२. तपाईंको घरमा के–के चिजहरू उत्पादन हुन्छ र कुन–कुन चिजहरू बेच्नुहुन्छ अभिभावकसंग सोधी कक्षामा बताउनुहोस् ।

पाठ-५

हाम्रा प्रविधिहरू

तलका चित्रहरू हेरौँ र छलफल गरौँ।

अ) चित्रमा के-के देख्नुभएको छ ?

आ) यस्ता कुन-कुन सामानहरू तपाईंको घरमा छ ?

तलका चित्रहरूमा के गर्न लागिएको छ छलफल गर्नुहोस्।

ढिकी कुटेको

कोल पेलेको

महीं पारेको

चाकी पिसेको

तपाईंको घरमा कुन कुन सामानहरू छन् ठिक √ चिन्ह लगाउनुहोस् ।

बन्चरो

कोदालो

सिलौटो

हसिया र खुर्पेटो

मदानी

नाम्लो

तल दिइएका स्थानीय प्रविधिहरू के काममा प्रयोग गरिन्छ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

चाकी

ठेकी

सुपो

ढिकी

फरुवा

डालो

हलो जुवा

मान्द्रो

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको समुदायमा लागी स्थानीय प्रविधिहरू प्रत्यक्ष अवलोकन गराई ती प्रविधिहरूले गर्ने कामहरूको बारेमा समेत स्पष्ट गराउनुहोस् ।

पाठ-६

घरेलु सामग्रीहरू

सालको पातबाट दूना र टपरी बनाइन्छ । बाँसको चोयाँबाट डोको, डालो, सुपो, मान्द्रो आदि बनाइन्छ । काठबाट हामी ठेकी बनाउछौँ । हलो जुवा पनि काठबाटै बनाउँछौँ । धानको परालबाट गुन्द्री बनाइन्छ ।

गीत गाऔँ :

दुना टपरी पातको
धागो बाटी नाम्लो,
ठेकी गिठी काठको
मालुकाको दाम्लो ।

चोया काटी मान्द्रो
मकै पातको चकटी
पराल बाटी गुन्द्रो
बस्नलाई राम्रो ।

घार्र घुर्र मही पार्ने
ठेकी भित्र मदानी
डोको भित्र घाँस राखी
आउनु भयो आमा नी ।

अभ्यास :

१. जोडा मिलाउनुहोस् ।

मकैको पात

पराल

धागो

बाँसको चोया

गिठीको काठ

सालको पात

परियोजना कार्य :

१. साल र मालुकाको पातहरु कक्षामा लिएर आउनुहोस् र दुना टपरी बनाउन अभ्यास गर्नुहोस् ।

२. चकटी र गुन्द्री कसरी, के बाट बनाइन्छ ? घरमा अभिभावकसंग सोधी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

माण्डवी गाउँपालिका

एकाइ-५ हाम्रो वातावरण

पाठ-१

घरपालुवा जनावर

क.चित्र हेरौं, पढौं र सिकौंः

अभ्यास : १

(अ) माथिको चित्रमा कुनकुन जनावरहरु देख्नुभयो ?

उत्तर :...

(आ) तपाईंको घरमा कुनकुन जनावर पाल्नुभएको छ ? नाम भन्नुहोस् ।

उत्तर :...

(इ) तपाईंको छिमेकीको घरमा कुनकुन जनावर पालेको देख्नुभएको छ ? नाम भन्नुहोस् ।

उत्तर :...

गाई, भैंसी, बाख्रा, बिरालो, कुखुरा, सुगुर, भेंडा, खरायो, कुकुर आदि जनावरहरू घरमा पाल्ने गरिन्छ । यसरी घरमा पालिने जनावरलाई घरपालुवा जनावर भनिन्छ ।

ख.गीत गाऔं :

गाइको दूध पोसिलो
तिमी धेरै खाऊ ।
बिरालोले खायो कि
हेरीकन आऊ ।

बाख्रा उफ्री गयो
गाई भए तिर ।
कुखुराको भाले हेर
कति राम्रो शिर ।

ग.उस्तै आवाज निकालौं :

गाई कराएको	बाँ बाँ
बिरालो कराएको	म्याउँ म्याउँ
बाख्रा कराएको	म्याँम्याँ
कुखुराको भाले कराएको	कुखुरी काँ
भैंसी कराएको	ह्वाएँ ह्वाएँ
मुसा कराएको	चिँचिँ

घ. जानी राखौँ

गाईको बच्चा	बाच्छा बाच्छी
बाख्राको बच्चा	पाठापाठी
कुखुराको बच्चा	चल्लाचल्ली
भैंसीको बच्चा	पाडा पाडी
भेंडाको बच्चा	पाठापाठी
कुकुरको बच्चा	छाउरा छाउरी

ङ. जोडा मिलाऔँ

गाई	पाठा
भेडा	पाडा
कुखुरा	बाच्छा
भैंसी	चल्ला
कुकुर	छाउरा

च. तपाईंलाई मन पर्ने घरपालुवा जनावरको चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् ।

माण्डवी गाउँपालिका

पाठ-२ हाम्रा वरपरका बोटविरुवाहरू

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

साल

सल्ला

निम

धान

गहुँ

तुलसी

केरा

चिउरी

सुन्तला

कटहर

अम्बा

आँप

(अ) माथिको चित्रमा कुनकुन बिरुवाहरू देख्नुभयो ?

(आ) तपाईंको घरवरपर अरु कुनकुन बिरुवाहरू देख्नुभएको छ ? नाम भन्नुहोस् ।

(इ) तपाईंले पढ्ने विद्यालयमा कुनकुन बोटविरुवाहरू पाइन्छन् ? नाम भन्नुहोस् ।

हाम्रो माण्डवी गाउँपालिकामा विभिन्न प्रकारका बोटबिरुवाहरू पाइन्छन् । कुनै बोटबिरुवा साना हुन्छन् भने कुनै बोटबिरुवा ठूला हुन्छन् । हामीले रोप्ने धान, गहु, मकै, फापर अन्नबाली हुन् । केरा, सुन्तला, आरु फलफूल हुन् । साल, सिसौ, साज, बैधारो काठको कामका लागि प्रयोग हुन्छन् । तुलसी, असुरो, गुर्जो जडिबुटी हुन् । बिरुवा लगाएर मात्र हुँदैन यसको हेरचाह पनि गर्नुपर्छ ।

अभ्यास

(क) तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईंको घरवरपर कुनकुन विरुवाहरू छन् ?

उत्तर : ....

२. ती बिरुवाबाट हामीले के-के पाउँछौं ?

उत्तर : ....

३. हामीहरूलाई बोटबिरुवाहरू किन चाहिन्छ ?

उत्तर : ....

४. तपाईंले घरमा कुनकुन बोटविरुवाहरू लगाउनु भएको छ ?

उत्तर : ....

(ख) जोडा मिलाउनुहोस् ।

धान	जडिबुटी
तुलसी	अन्नबाली
सुन्तला	काठ
साल	फलफूल
सागपात	तरकारी

पाठ-३

हाम्रो बगैंचा

चित्र हेरौँ र सिकौँ :

(अ) माथिको चित्रमा के-के देख्नुभयो ?
(आ) तपाईंको घरमा बगैंचा छ कि छैन ?
(इ) तपाईंको घरमा बगैंचा छ भने के-के छन् ?
(ई) तपाईंको छिमेकी घरको बगैंचामा के-के छन् ?
(उ) तपाईंले पढ्ने विद्यालयको बगैँचामा कुन-कुन बिरुवाहरू छन् ?

हाम्रो बगैँचामा विभिन्न किसिमका फूलहरू फूल्ने गर्दछ। ति फूलका रङ्ग विभिन्न किसिमका हुन्छन। फूलहरू केही औषधीको रुपमा प्रयोग हुन्छ भने केही घरमा सजावटका लागि प्रयोग गरिन्छ। बगैँचाबाट हामीले जडिबुटी पनि प्राप्त गर्दछौँ। बगैँचाले हाम्रो घर वरिपरीको वातावरणलाई सुन्दर र हरियाली बनाउन सहयोग गर्दछ।

गीत गाऔँ:

हाम्रो सानो बगैँचामा
फूलहरू फुल्छन् थरीथरी।
पुतली र भमराहरू
घुम्छन् फूलका वरिपरी॥

रोप्छौँ फूल अनेक थरी
बास्ना चल्छ वरीपरी।
जान्छौँ हामी बगैँचामा
गोडमेल गर्न घरीघरी॥

रङ्गीचङ्गी बगैँचामा
फूलेका फूल धेरै थरी।
साथिभाई मिलीजुली
खेल्छौँ खेल अनेक थरी॥

अभ्यास

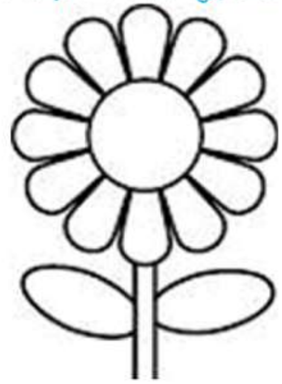
कविता हेरेर खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

पुतली. र..
घुम्छन् फूलका ....।
रोप्छौँ फूल ....
बास्ना चल्छ .... ॥

छोटो उत्तर भन्नुहोस्।

(अ) फूलहरू कहाँ फुल्छन् ?
(आ) पुतली र भमरा कहाँ घुम्छन् ?
(इ) तपाईंको बगैँचामा के-के छन् ?
(ई) साथीभाई मिलेर के खेल्छौँ ?

तल दिएको चित्रमा सुहाउदो रङ भर्नुहोस्।



बिरुवा रोपौँ

(अनिसा र दिपक कुराकानी सुनौँ)

अनिसा : दिपक, त्यहाँ के गर्दैछौ ? यता आउ न ।

दिपक : किन र अनिसा म त बिरुवा रोप्दैछु फुर्सद नै छैन बरु तिमी यहाँ आउ न

अनिसा : ए, धेरै नै रोपेछौ त । किन हो नि रोपेको ? म त खेल्न जान लागेको बरु जाम न हामी दुबै जना ।

दिपक : नाइँ अनिसा म त जान्न यती धेरै काम छ ।

अनिसा : किन हो नि बिरुवा रोप्न पर्ने

दिपक : बोटविरुवा रोपेपछि बाढी पहिरो कम हुन्छ त ।

अनिसा : ए हो र त्यसो भए म पनि खेल्न जाँदैन बिरुवा रोप्छु ल ।

दिपक : आउ न हामी सङ्गै मिलेर बिरुवा रोपौँ ।

अभ्यास गरौँ :

(अ) क-कसले कुराकानी गर्दैछन् ?

उत्तर : ....

(आ) के-को बारेमा कुराकानी गर्दैछन् ?

उत्तर : ....

(इ) बोटविरुवा रोपेपछि के कम हुन्छ ?

उत्तर : ....

(ई) दुबैले अन्तिममा के सल्लाह गरे ?

उत्तर : ....

केही जानकारी :

हामीले हाम्रो घर वरिपरि खाली भएको स्थानमा बोटविरुवा रोप्नु पर्दछ। बोटबिरुवाले घर वरिपरीको वातावरण हरियाली बनाउँछ।

बोटविरुवाबाट हामीले स्वच्छ हावा प्राप्त गर्दछौ। बोटबिरुवाले हाम्रो घरलाई बाढी, पहिरो बाट बचाउन सहयोग गर्दछ। बोटविरुवा बाट हामीले अक्सिजन प्राप्त गर्दछौ। त्यसैले सबैले बोटरुिवा रोप्नु पर्दछ।

तल दिएका चित्रहरुमा सुहाउदो रङ्ग भर्नुहोस्।

पाठ-५ बिरुवाको हेरचाह गरौँ

हेरौँ र सिकौँ :

मेरो नाम रमीता के. सी. हो । म कक्षा १ मा पढ्छु । मेरो घर माण्डवी गाउँपालिका वडा नंम्बर २ मा पर्छ । मेरो घरको नजिक एउटा सानो बगैँचा छ । त्यहाँ धेरै थरीका फलफूलका बोटबिरुवाहरू छन् । म मेरो हजुरआमासँग त्यस बगैँचामा जान्छु र गोडमेल गर्छु । स-साना बिरुवामा पानी हाल्छु र बिरुवाको वरिपरि मल पनि हाल्छु । बिरुवा मरेको ठाउँमा हजुर आमाले अर्को बिरुवा रोप्नु हुन्छ मैले पनि उहाँलाई बिरुवा रोप्नमा सघाउँछु । त्यस बगैँचामा गाई, बाख्रा नआउने गरी घेराबारको व्यवस्था बाबाआमाले गर्नु भएको छ । मेरो दाई दिदी र आमाले पनि त्यस बगैँचामा धेरै हेरचाह गर्नुहुन्छ ।

अभ्यास गरौँ :

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क. रमीताको बगैँचामा के-के छन् ?

उत्तर ....

ख. रमीता बगैँचा कोसँग जान्छिन् ?

उत्तर ....

ग. रमीताले कति कक्षामा पढ्छिन् ?

उत्तर ....

घ. रमीताको घर कति नं वडामा पर्छ ?

उत्तर ....

ङ. तपाईंको बगैँचामा के के छन् ?

उत्तर ....

२. ठिक र बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क. रमीताले कक्षा २ मा पढ्छिन् । ( )

ख. रमीताको घर वडा नमर २ मा पर्छ । ( )

ग. रमीताले बगैँचामा गाई बाख्रा चराउँछिन् । ( )

घ. हामीले बगैँचाको हेरचाह गर्नु हुँदैन । ( )

ङ. रमीता आफ्नो बाबासँग बगैँचा जान्छिन् । ( )

३. तलका बिरुवाको नाम लेख्नुहोस् ।

४. तपाईंको वरिपरि पाईने बिरुवाहरूमध्ये कुनै एउटाको चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् ।

पाठ-६

पानीका स्रोतहरू

हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ ।

धारा

कुलो

कुवा

अरङ्ग खोला

माण्डवी नदी

पोखरी

(अ) चित्रमा देखाइएका पानीका स्रोतहरु मध्ये तपाईले कुन-कुन स्रोतहरू देख्नु भएको छ ?

(आ) के सबै पानीका स्रोतहरुको पानी पिउन योग्य हुन्छन् ?

(इ) चित्रमा देखाइएका पानीका स्रोतहरू मध्ये कुन-कुन पानीका स्रोतहरू प्रयोग गर्नुभएको छ ?

पढौँ र जानौँ :

पानी पाइने ठाउँ नै पानीका स्रोत हुन् । पानी विभिन्न स्रोतबाट पाइन्छन् । धारा, कुवा, पोखरी, इनार, झरना, ताल, खोला, नदी, कुलो आदि पानीका स्रोत हुन् । हाम्रो माण्डवी गाउँपालिकामा कुवा, धारा, पोखरी, नदी, खोला आदि पानीका स्रोतहरू छन् । पानी अति आवश्यक पदार्थ हो । पिउन, खाना बनाउन, कपडा धुन, नुहाउन, सरसफाई गर्न, भाँडा माझ्न, सिंचाइ गर्न आदि कामका लागि प्रयोग गरिन्छ । हामीले पिउने पानी सफा र शुद्ध हुनुपर्छ ।

अभ्यास गरौँ :

१. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

(क) पानीका स्रोतहरू के के हुन् ?

(ख) हामीले कस्तो पानी पिउनु पर्छ ?

(ग) पानी कुन-कुन काममा प्रयोग गरिन्छ ?

(घ) तपाईंको घरमा पिउने पानी कहाँको प्रयोग गर्नहुन्छ ?

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

धारा

कुलो

पोखरी

कुवा

पाठ-७

फोहोरमैला चिनौं

हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ :

विद्यालयबाट निस्केको फोहोर

विद्यालयबाट निस्केको फोहोर

बजारबाट निस्केको फोहोर

समाजबाट निस्केको फोहोर

(अ) चित्रमा फोहोर के-के बाट निस्केको देख्नुहुन्छ ?

(आ) फोहोर निस्कने ठाउँ कहाँ-कहाँ होला ?

(इ) फोहोर कहाँ फाल्नु हुन्छ ?

(ई) कुहिने र नकुहिने फोहोरहरू किन फरक फरक भाँडोमा राख्नुपर्छ ?

(उ) फोहोर हुन नदिन के के गर्नु पर्छ ?

हामीले घरमा प्रयोग गरेर बाँकी रहेका काम नलाग्ने वस्तु नै फोहोरमैला हो । जुन फोहोर सडेर मल बन्दछ। त्यो कुहिने फोहोरमैला हो । जुन फोहोरमैला जस्तो छ त्यस्तै हुन्छ। त्यो नकुहिने फोहोरमैला हो । हाम्रो घरबाट निस्केका विभिन्न काम नलाग्ने वस्तुहरूलाई फोहोरमैला भनिन्छ ।

२. ठिक शब्द छानेर खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् ।

(अ) हाम्रो वातावरण .... हुनु पर्दछ। (सफा, फोहोर)

(आ) हामीले फोहोर वस्तु .... राख्नु पर्दछ। (छुट्याएर, सँगै)

(इ) फोहोर .... किसिमको हुन्छ। (एक, दुई)

(ई) प्लास्टिक .... वस्तु हो। (कुहिने, नकुहिने)

३. तलका कामहरू गर्न हुने भए (ठिक) र गर्न नहुने भए (बेठिक) लेख्नुहोस् ।

अ. कक्षाकोठा सफा राख्ने ☐

आ जथाभावी फोहोर फाल्ने ☐

इ. बोटबिरुवा रोप्ने ☐

ई. घर वरिपरि फोहोर फाल्ने ☐

उ. धुलोमा खेल्ने ☐

माण्डवी गाउँपालिका

पाठ-८

फोहोरमैलाको रखाई

हेरौँ, चिनौँ र सिकौँ :

हाम्रो समाजमा फोहोरमैला हुनुको कारण जथाभावी फोहोरमैला फाल्नु हो । फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन गर्न नसक्नाले समाज तथा विद्यालयमा फोहोरमैला हुन्छ।

फोहारमैलालाई व्यवस्थापन गर्न कुहिने र नकुहिने फोहोरमैलालाई फरक फरक भाडोमा जम्मा गर्नुपर्छ। फोहोरमैलालाई जथाभावी फाल्नु हुँदैन घर तथा विद्यालय अन्य ठाउँबाट निस्केका फोहोरमैलालाई छुट्टाछुटै फरक भाडोमा जम्मा गर्नुपर्दछ।

अभ्यास गरौँ :

१. तलका वस्तुहरू कुहिने र नकुहिने तालिकामा छुट्याउनुहोस् ।

कपालको रौँ, कपडा, पात, रबर, प्लास्टिक, तरकारी, मलमुत्र, फलाम, काठ, झारपात, कागज, सिसा, पराल, भुस, सिरिन्ज आदि ।

कुहिने वस्तु	नकुहिने वस्तु

२. सही उत्तर छान्नुहोस् ।

(क) फलाम .... वस्तु हो ।(कुहिने, नकुहिने)

(ख) पराल .... वस्तु हो ।(नकुहिने, कुहिने)

(ग) कक्षाकोठा .... राख्नुपर्छ। (सफा, फोहोर)

(घ) हामी सधैं .... हुनुपर्छ। (मैलो, सफा)

पाठ-९

व्यक्तिगत सरसफाइ

गीत गाऔँ :

नुहाई धुवाइ गरेर
कपाललाई कोरेर ।
नयाँ चाचा लाउँला
अनि पढ्न जाउँला ॥

बाबालाई भनेर
आमालाई भनेर ।
नङ काटी गरौँला
सफा जुत्ता लाउँला ॥

हेरौँ, पढौँ र बुझौँ

मेरो नाम नविन हो । म बिहानै उठेर शौचालय जान्छु । धारामा गई हात मुख धुन्छु । दिदीसँगै खाजा खान्छु । आमासँगै घरको आँगन पिँढी कुचोले सफा गर्छु । घरबाट निस्केको फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने डस्टबिनमा छुट्टा छुट्टै राख्छु । म सधै दिसापिसाब शौचालयमा मात्रै गर्छु । दिसापिसाब गरेपछि साबुनपानीले हात धुन्छु । म शौचालय सफा गर्छु । मैले प्रयोग गर्ने शौचालय धेरै सफा छ ।

अभ्यास गरौँ :

(अ) तपाईंले घरमा सरसफाइ गर्न कुन-कुन सामान प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

उत्तरः..

(आ) तपाईंले सरसफाई कसरी गर्नुहुन्छ ?

उत्तरः..

(इ) हातमुख धुन कहाँ जानुहुन्छ ?

उत्तरः...

(ई) फोहोरमैला कहाँ राख्नुहुन्छ ?

उत्तरः...

चित्र र शब्दको जोडा मिलाउनुहोस् ।

चित्र	शब्द
	धारा
	डस्टबिन
	कुचो
	घर
	शौचालय

माण्डवी गाउँपालिका

पाठ-१०

विद्यालयको सरसफाइ

चित्र हेरौँ र बुझौँ :

पढौँ र सिकौँ :

मेरो नाम समिर हो । म एक कक्षामा पढ्छु । मेरो कक्षाकोठा म लगायत मेरा साथीहरू मिलेर नियमित सफा गर्छौं । फोहोरहरूलाई कुहिने र नकुहिने डस्टबिनमा राख्छौं । त्यसैले कक्षाकोठा सफा छ । हामीलाई गुरु गुरुआमाहरूले गीत गाउँदै, खेल खेलाउदै रमाइलो तरिकाले सिकाउनु हुन्छ । कक्षाकोठामा डेस्क, बेन्च, सेतोपाटी, डस्टर, पुस्तक, दराज, घडी, कार्पेट, डस्टबिन छन् । कक्षाकोठाको भित्ताहरूमा पोस्टर, चार्टहरु, चित्रहरु टाँसिएका छन् । हामीले यी सबै सामानको जतन गर्छौं । हामीहरू एक आपसमा जानेका कुराहरु सिक्ने सिकाउने पनि गर्छौं ।

अभ्यास गरौँ :

१.उत्तर भनौं

(क) तपाईं कति कक्षामा पढ्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईंले पढ्ने कक्षाकोठामा के-के सामान छन् ?

(ग) तपाईंको कक्षाको भित्तामा के-के टाँसिएका छन् ?

(घ) भित्तामा के-को चित्रहरू छन् ?

(ङ) विद्यालयका फोहोरहरूलाई कसरी सफा गर्नुहुन्छ ?

पाठ-११ समुदाय र सरसफाइ

चित्र हेरौँ र बुझौँ :

पढौँ र बुझौँ :

मेरो नाम हरिमाया हो । मेरो घर माण्डवी गाउँपालिकाको वडा नं. ५ रम्दीमा छ । मेरो गाउँमा प्रत्येक शनिबार सरसफाइ गर्ने चलन छ । दाइ दिदीहरूले सरसफाइ गरेको देखेर मैंले पनि सरसफाइ गर्दछु । मैंले सरसफाइ गरेको देखेर मलाई सबैले माया गर्नुहुन्छ । गाउँ वरपर रहेका धारा, पाटीपौवा, मठमन्दिर, चौतारी सबै मिलेर सफा गर्दछौं । हाम्रो माण्डवी गाउँपालिकामा एक घर, एक धारा, एक घर, एक चर्पी अभियान संञ्चालनमा छ । त्यसैले हाम्रो गाउँ सफासुग्घर र रमणीय छ । समुदायका मानिसहरु स्वस्थ र निरोगी छन् ।

अभ्यास गरौँ :

१. उत्तर भनौँ

(क) तिम्रो घर कहाँ छ ?

(ख) हरिमायालाई किन सबैले माया गर्नुहुन्छ ?

(ग) गाउँमा सबै मिलेर के-के सफा गर्नुहुन्छ ?

(घ) माण्डवी गाउँपालिकामा के-के अभियान संञ्चालनमा छ ?

(ङ) समुदायको सरसफाइ किन गर्नुपर्छ ?

२. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

(क) हरिमायालाई सबैले .... गर्नुहुन्छ। (माया, हेला)

(ख) गाउँमा सबै मिलेर...................................गर्नु पर्दछ। (फोहोर सफा)

(ग) समुदायका मानिसहरू.................................. छन्। (स्वस्थ, रोगी)

(घ) हाम्रो गाउँ .... छ। (रमणीय , फोहोर)

माण्डवी गाउँपालिका

एकाइ-६

दुर्घटना र विपद् व्यवस्थापन

पाठ-१

घरमा हुने दुर्घटना र सजगता

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

प्रश्नहरू

(अ) चक्कु, कैँची चलाउन नजानेमा के हुन्छ ?
(आ) आगोको पोलाइबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?
(इ) बिजुली बत्ती बाल्दा के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?
(ई) चित्रमा के भएको देख्नु भयो ?
(उ) चित्रमा देखाइएका घटनाबाट बच्न के-के गर्नुपर्ला ?

पढौँ र बुझौँ :

हँसिया, चक्कु जस्ता वस्तुहरूमा धार हुन्छ। यी वस्तु चलाउँदा बिचार गर्नुपर्छ। बिचार नगरी चलाएमा चोट लाग्न सक्छ। बिजुली बत्ती बाल्दा चिसो हातले छुनु हुँदैन। चिसो हातले बत्ती बाल्दा करेन्ट लाग्छ। घरको झ्याल, ढोका, कौसीमा खेल्ने झुण्डिने गर्नु हुँदैन। जथाभावी उफ्रने दौड्ने गर्दा लडेर हात खुट्टा भाँचिन सक्छ।

ठिक भए ठिक चिह्न (√) बेठिक भए बेठिक चिह्न (✖) लगाऔँ :

अ) हँसिया, चक्कु चलाउन जाने हात काट्छ। ( )
आ) चिसो हातले बिजुली बत्ती बाल्दा करेण्ट लाग्छ। ( )
इ) घरको झ्याल, ढोका, कौसीमा खेल्ने झुण्डिने गर्नु हुँदैन। ( )
ई) जथाभावी उफ्रने दौड्ने गर्दा लडेर हात खुट्टा भाँचिदैन। ( )

गीत गाऔँ :

हँसिया नखेलाऊ
चोट लाउँछ
देऊ बरू आमालाई
काम आउँछ

विचार गर रूखमा
चढ्दा झर्दा
बाबालाई बोलाऊ
गाह्रो पर्दा

चर्पी जाँदा सधैँ
हुनु होसियारी
चिप्लिएर लडेमा
चोट लाग्ला फेरि

आगो छेउ गएमा
पोल्न सक्छ हात
हात पोले तिमीले
क्यारी खान्छौ भात ?

तिम्रा भाँडाकुटी
नराख खोपोमा
सर्प लुक्न सक्छ
घरको दुलोमा

अभ्यास

(क) तपाइँले हँसिया, चक्कु कसरी समाउनु हुन्छ ? समाएर देखाउनुहोस् ।

(ख) तपाइँको घरमा कुनै घटना घटेको छ ? छ भने साथीलाई सुनाउनुहोस्

(ग) जोडा मिलाउनुहोस् ।

चिप्लिएर लडेको

आगोले पोलेको

करेन्ट लागेको

सर्पले टोकेको

पाठ-२

गाउँमा हुने दुर्घटना र सजगता

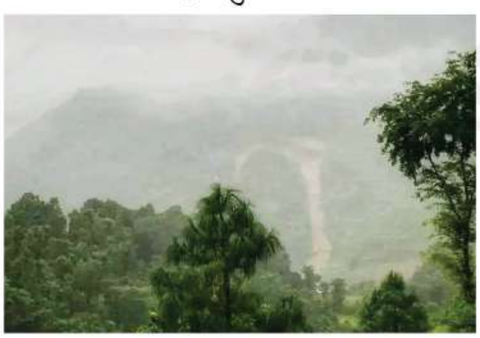
चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

आगलागी

सर्पको टोकाई

हावाहुरी

नदिमा बग्नु



पहिरो

बाढी

(अ) माथिको चित्रमा के-के भएको देख्नु भयो ?

(आ) चित्रमा जस्तै वास्तविक घटना देख्नु भएको छ ?

(इ) माथिका घटनाबाट बच्न के-के गर्नुपर्ला ?

पढौँ र बुझौँ :

मरो नाम जबुना पुन हो । म आँपचौरमा बस्छु । मेरो विद्यालय घरदेखि टाढा छ । म आधा घण्टा पैदल हिडेर मात्र विद्यालय पुग्छु । म हिड्ने गोरेटो बाटो अलि साँघुरो छ । उकालो, ओरालो र भिरको बाटो हिँडेपछि बल्ल विद्यालय आइपुग्छ । म बाटोमा एकदमै सजग भएर हिड्छु । बाटो नहेरी हतार हतार दौडिएमा भिरबाट लड्ने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले दिदी दाइसँग आउने जाने गर्छु ।

प्रश्न :

अ) तिम्रो घरदेखि विद्यालय कति टाढा पर्छ ?

उत्तरः...

आ) हतार गरी हिँडेमा के हुन्छ ?

उत्तरः...

कथा पढौँ :

एकदिन गीता एक्लै खोलामा पौडी खेल्न गइन् । खोलामा पौड्नका लागि रह बनाइएको थियो । गीतालाई रहमा पौडी खेल्न मन लाग्यो । उनलाई पौड्न आउँदैनथ्यो । रहको छेउमा पौड्ने विचार गरिन् । छेउमा पौडदा पौडदै रहको बिचमा पुगिन् ।

रहले गीतालाई डुबायो । उनी रहमा डुबुल्की मारिरहेको एकजना व्यक्तिले देखे । उनीले तुरुन्तै रहमा हाम फाले । उनले गीताको ज्यान बचाए । यस घटनाबाट बचेपछि गीताले कहिल्यै एक्लै नुहाउन नजाने निधो गरिन् र गीता घर फर्किन् ।

प्रश्न :

(अ) गीता किन खोलामा गइन् ?

उत्तरः...

माण्डवी गाउँपालिका

(आ) गीताले के गर्ने विचार गरिन् ?

उत्तरः...

(इ) गीताको ज्यान कसरी बच्यो ?

उत्तरः...

(ई) गीताले के निधो गरिन् ?

उत्तरः...

गीत गाऔँ :

हावा चल्यो सरर
पानी पऱ्यो दरर
खेल्न बाहिर निस्केको
चिसोले थरर

आकास सबै छोपियो
खोलानाला भरियो
बाढी आयो, पहिरो गयो
घर गोठ पुरियो

गाउँले सबै करायौँ
आपतमा पर्दा
धेरै साथी गुमायौँ
पहिरोमा पुरिँदा

हावा, हुरि, पानी पर्दा
नजाऔँ है बाहिर
आफ्नो जीउ जोगाउन
हुनुपर्छ माहिर

माथिको कविता हेरेर खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

सिरसिर...चल्यो
आकाश सबै...................................
बाढी, आयो.....................................गयो।
गाउँले सबै..।

पाठ-३ सडकमा हुने दुर्घटना र सजगता

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

सडकमा खेलेको

गाडीमा झुण्डिएको

क्षमता भन्दा बढी यात्रु बोकेको

दायाँबायाँ नहेरी बाटो काटेको

जेब्राक्रसिङबाट बाटो काटेको

सडकमा गाडीको चाप

(अ) माथिको चित्रमा के भइरहेको छ ?

(आ) तपाईंले चित्रमा देखाइएको जस्तो क्रियाकलाप गर्नुभएको छ ?

(इ) दुर्घटना हुनबाट बच्न के गर्नु पर्ला ?

गर्न हुने क्रियाकलापमा ठिक (√) र गर्न नहुने क्रियाकलापमा बेठिक (✖) चिह्न लगाऔँ ।

पढौँ र बुझौँ :

हामी सधैँ होसियार भएर हिड्नु पर्छ । होसियारी नअपनाउँदा चोटपटक लाग्न सक्छ । लापरवाही गर्दा दुर्घटना हुन सक्छ । सडकको दायाँ किनारबाट मात्र हिड्नुपर्छ । दायाँ बायाँ हेरेर जेब्रा क्रसिङबाट मात्र बाटो काट्नुपर्छ । सडकमा कहिल्यै खेल्न हुँदैन ।

खाली ठाउँ भरौँ :

होसियार, बाटो, चोटपटक, दायाँ, लापरवाही

(अ) सडकको .... किनारबाट मात्र हिड्नुपर्छ ।

(आ) धेरै जसो दुर्घटना.........................ले हुन्छ ।

(इ) दायाँ बायाँ हेरेर................................काट्नु पर्छ ।

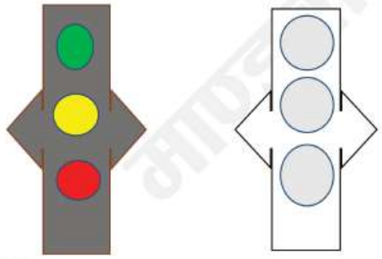
(ई) हामी सधैँ....................................भएर हिड्नुपर्छ ।

(उ) होसियारी नअपनाउँदा..........................लाग्न सक्छ ।

अभिनय गरौँ :

सडकमा हिड्दा कसरी हिड्नुपर्छ ? पालै पालै हिडेर देखाउनुहोस् ।

रङ भरौँ :



पाठ-४ विद्यालयमा हुने दुर्घटना र सजगता

चित्र हेरौँ र बुझौँ :

(अ) माथिको चित्रमा के भइरहेको छ ?

(आ) डेस्क बेन्चमा हिड्दा के हुन्छ ?

(इ) साथीसँग किन मिलेर खेल खेल्नुपर्छ ?

ई) माथिका दुर्घटना हुनबाट बच्न के गर्नुपर्ला ?

गीत गाऔँ:

विद्यालय घर सडकमा
सधैँ ख्याल गरौँ
दुर्घटना हुन सक्छ
होसियार बनौँ ।

साथीसँग खेल खेल्दा
सुरक्षित भइ खेलौँ
धारिला हतियार चलाउँदा
होसियार बनौँ ।

डेस्क माथि चढ्नु हुन्न
लडी घाउ चोट लाग्छ
चर्पी धारामा दौड्न हुन्न
दुर्घटना हुन सक्छ ।

जथाभावि दौड्न हुन्न्
लड्न पनि सक्छौँ
राम्रोसँग हिडने गरौँ
सुरक्षित हुन्छौँ ।

कथा सुनौँ :

मेरो नाम आयुषा पुन मगर हो । मेरो साथीको नाम राजु अधिकारी हो । हामी कक्षा एक मा पढ्छौँ । म विद्यालयमा सधैँ होसियार भएर हिँड्डुल गर्ने र पढ्ने लेख्ने गर्दछुँ । मेरो साथी राजु विद्यालयमा जथाभावी दौड्ने गर्दछन् ।

उनी झ्यालमा चढ्ने र डेस्कमाथि उफ्रने गर्दछन् । एकदिन उनी डेस्क माथि उफ्रदै गर्दा पल्टेर उनलाई चोट लाग्यो । शिक्षकले सम्झाउदै भन्नुभयो, "हामीहरू सधै होसियार भएर आफ्नो काम गर्दा सुरक्षित हुन्छौ" । लापरवाही गरेर जथाभाबी नराम्रो काम गरेमा दुर्घटना हुन्छ र चोटपटक लाग्दछ । त्यसपछि राजु पनि सधै होसियार भएर हिड्डुल गर्न थाले । सुरक्षित भएर साथीहरूसँग मिलेर बस्ने र खेल्ने गर्न थाले ।

अभ्यास

१. ठिक भए ठिक चिह्न (√) बेठिक भए बेठिक चिह्न (✖) लगाऔँ :

(अ) विद्यालयमा जथाभाबी दौडने गर्नुपर्दछ। (   )

(आ) खेलमैदानमा सुरक्षित भएर खेल्नुपर्दछ। (   )

(इ) कक्षाकोठाको झ्यालमा चढ्दा सुरक्षित हुन्छ। (   )

(इ) लापरवाही गर्दा दुर्घटना हुन्छ। (   )

(उ) पानीको धारा र शौचालयमा खेल्नु हुँदैन। (   )

२. विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटनाहरू के-के हुन ? लेख्नुहोस्।

१. जथाभावी दौड्दा लडेर   २...............................

३...............................   ४...............................

५...............................   ६...............................

हाम्रा व्यक्तित्व, असल बानी व्यवहार र सामाजिक संघ संस्थाहरु

पाठ-१

असल बानी

चित्र हेरौँ, र छलफल गरौँ :

उत्तर भन्नुहोस् ।

(अ) मााथिको चित्रमा के-के गरेको देख्नु भयो ?

(आ) तपाईंलाई चित्रमा के-के गरेको मन पऱ्यो ?

(इ) माथिका चित्रमध्ये तपाईंले के-के गर्न सक्नुहुन्छ ?

(ई) असल मानिस हुन के के गर्नुपर्ने रहेछ ?

गीत गाऔँ :

पढीलेखी ज्ञानी भै
असल बन्ने हो।
राम्रो काम गर्नेलाई
स्याबास ! भन्ने हो ।

हामी सबै मिलीजुली
बस्नु पर्छ यहाँ
एक अर्कामा सहयोग गरौँ
भएपनी जहाँ ।

गुरु आमा भन्नु हुन्छ
सबै मिली बस्नु पर्छ।
धेरै लेख पढ गरेर
ईमान्दार बन्नु पर्छ।

आज हामी साना साना
भोलि ठूला बन्दछौँ।
असल बानी, व्यवहार गर्न,
सबैलाई भन्दछौँ।

फूलबारीमा गई हेर
कति राम्रा फूल।
तिनलाई देऊ पानी
साथै देऊ मल।

हात धोऔँ मिलेर
साबुन पानी लिएर।
निरोगी भै बाचौँ है
सफा पानी पिएर।

अभ्यास गरौँ।

(क) ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(अ) खाना खानु अगाडि साबुन पानीले हात धुनु पर्छ। ( )
(आ) लेखपढ गर्नु राम्रो बानी हो। ( )
इ) साथीहरुसँग मिलेर पढ्नु राम्रो बानी होइन। ( )
ई) कक्षा कोठामा साथीसँग मिलेर बस्नु पर्दछ। ( )

(ख) तल दिएका भनाइहरू असल र खराब बानी के हुन् छुट्याई तालिकामा भर्नुहोस् ।

झुटो बोल्ने, मिलेर बस्ने, नमस्कार गर्ने, हात नधोइ खाना खाने, आफु भन्दा ठुलालाई आदर गर्ने, गृहकार्य नगर्ने, अरुसँग बोल्दा रिसाएर बोल्ने ।

असल बानी	खराब बानी

(ग) तलको चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरुलाई पाठमा भएका असल बानी व्यवहारहरु सम्बन्धी अभ्यासहरू बाहेक पनि अन्य असल व्यवहारहरू सकेसम्म व्यवहारगत रुपमा अभ्यास गराएर देखाउन लगाउनुहोस् ।

पाठ-२ सबैको प्यारो म

चित्र हेरौँ र भनौँ :

उत्तर भन्नुहोस् :

अ) तपाईंलाई घरमा क-कसले प्यारो गर्नुहुन्छ ?

(आ) तपाईंलाई विद्यालयमा क-कसले प्यारो गर्नुहुन्छ ?

पढौँ र बुझौँ :

मेरो नाम रबिन बिष्ट हो । म माण्डवी गाउँपालिका वडा नं. ४ मा बस्छु । मेरो परिवार सानो छ । मैले आफूभन्दा ठूला सबैले भनेको कुरा मान्दछु । म घरमा कहिल्यै झगडा गर्दिन । त्यसैले म सबैको प्यारो छु । म घरमा आफूले सक्ने काम पनि गर्छु ।

म कक्षा १ मा पढ्छु । मेरो विद्यालय माण्डवी गाउँपालिका ४ उदयपुरकोटमा पर्दछ । मैले गुरुबा र गुरुआमाहरूको कुरा मान्दछु । म ज्ञानी छु र कक्षाकोठामा सबै साथीहरूसँग मिलेर बस्दछु । मैले जानेका कुराहरू साथीलाई पनि सिकाउछु । त्यसैले मलाई विद्यालयमा सबैले प्यारो गर्नुहुन्छ ।

अभ्यास गरौँ।

(क) कोठाबाट खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

माया	प्यारो	असल	खुसी

(अ) ज्ञानी भएमा सबैको ....भईन्छ।

(आ) मलाई घरमा सबैले .... गर्नुहुन्छ ।

(इ) सबैले प्यारो गरेमा, म ....हुन्छु।

(ई) साथीहरूसँग मिलेर बस्नु ....बानी हो।

(ख) ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(अ) आफूभन्दा सानालाई माया गर्नुपर्छ। ( )

(आ) कक्षाकोठामा होहल्ला गरी बस्नुपर्छ। ( )

(इ) आफूभन्दा ठूलालाई आदर, सम्मान गर्नुपर्छ। ( )

(ई) अरु झगडा गर्दा आफू पनि झगडा गर्नु पर्दछ। ( )

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरूलाई सबैको प्यारो हुन हामीले गर्नुपर्ने असल बानी व्यवहारहरू कक्षामा नै प्रशस्त अभ्यास गराउनुहोस्।

माण्डवी गाउँपालिका

पाठ-३

अग्रज व्यक्ति

चित्र हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

माण्डवी गाँउपालिका वडा नं.३ आँपचौरमा चेत बहादुर पुन मगर बस्नु हुन्थ्यो। उहाँले गाँउ समाजको लागि ठूलो योगदान गर्नुभएको थियो। जसमा उहाँले गाँउमै विद्यालय स्थापना गरी सञ्चालन गर्नको लागि वि.स. २०४१ सालमा डेढ रोपनी र वि. स. २०७३ सालमा आधा रोपनी गरी जम्मा २ रोपनी जग्गा दान गर्नुभएको थियो। जहाँ हाल श्री रामेश्वरी प्राथमिक विद्यालय कक्षा ५ सम्म सञ्चालन भैरहेको छ।

उहाँ शिक्षाको माध्यमबाट समाज सुधार गर्न अग्रसर हुनुहुन्थ्यो। उहाँलाई गाँउलेहरू सबैजनाले रुचाँउथे। त्यसैले उहाँलाई अहिले सबैले सम्झिरहन्छन्। समाजको लागि असल कार्य गर्दा सबैले मन पराउँछन्। त्यसैले हामीले पनि असल कार्यहरू गर्नुपर्छ।

अभ्यास गरौँ :

(क) उत्तर भन्नुहोस् :

(अ) तपाईंको विद्यालयलाई सहयोग गर्ने अग्रज व्यक्ति को हुनुहुन्छ ? नाम भन्नुहोस्।

(आ) तपाईंको समुदायका अग्रज व्यक्तिले के-के सहयोग गर्नु भएको छ ? बताउनुहोस्।

(ख) ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(अ) हामीले अग्रज व्यक्तिलाई सम्मान गर्नु पर्दछ। ( )

(आ) अग्रज व्यक्तिका राम्रा कामहरूको सिको गर्नु पर्दछ। ( )

(इ) अग्रज व्यक्तिलाई सम्झिनु हुँदैन। ( )

शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय रहेको गाँउ टोलमा सामाजिक कार्यमा अगुवाई गर्ने व्यक्तित्वको चिनारी गराई योगदानको बारेमा छलफल गराउनुहोस्

माण्डवी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
जस्पुर, प्यूठान
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल