स्थानीय पाठ्यपुस्तक

हाम्रो बुद्धभूमि

कक्षा
१

लेखक तथा सम्पादक

डा. शालिकराम पौड्याल / डा. प्रेमप्रसाद तिवारी

स्थानीय स्रोत व्यक्ति : रामप्रसाद अर्याल

प्रकाशक :

बुद्धभूमि नगरपालिका

हनुमानचोक, बुड्डी, कपिलवस्तु, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

वेभसाइट : https://buddhabhumimun.gov.np

प्रकाशक : **बुद्धभूमि नगरपालिका**

हनुमानचोक, बुड्डी, कपिलवस्तु, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

इमेल : buddhabhumi.mun@gmail.com

info@buddhabhumimun.gov.np

लेखक तथा सम्पादक : डा. शालिकराम पौड्याल

डा. प्रेमप्रसाद तिवारी

स्थानीय स्रोत व्यक्ति : रामप्रसाद अर्याल

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

संस्करण : २०८०

डिजाइन : पि.एस. डिजाइन (मनोज मनोहर)

काठमाडौँ, नेपाल

प्रकाशकीय

नेपालको संविधानले माध्यमिक तहसम्मको शिक्षाको व्यवस्थापन गर्ने अधिकार स्थानीय तहलाई प्रदान गरेको सन्दर्भमा बुद्धभूमि नगरपालिकाले समावेशी तथा गुणस्तरीय शिक्षालाई आर्थिक तथा सामाजिक रूपान्तरण माध्यमका रूपमा लिएको छ । शैक्षिक सुशासन कायम गर्न नीति, योजना, कानुन तर्जुमाको साथै गुणस्तरीय तथा सान्दर्भिक शिक्षाको विकासका लागि स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयनलाई महत्त्वपूर्ण प्रयासको रूपमा लिइएको छ । स्थानीय पाठ्यपुस्तकको विकास तथा कार्यान्वयनले विद्यार्थीलाई विश्वव्यापी रूपमा सोच्ने र स्थानीय आवश्यकताअनुसार कार्य गर्न सक्ने बनाउनुको साथसाथै स्थानीय सन्दर्भमा सोच्ने, कार्य गर्ने र समालोचनात्मक हुने क्षमताको विकास गर्छ। यसको साथै स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई विश्वसँग जोड्न र विश्वव्यापी ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई स्थानीय परिवेशमा प्रयोग गर्न जोड दिन्छ। यसले स्थानीय मूल्य, मान्यता, रीतिरिवाज, संस्कार, संस्कृति, पेसा, व्यवसाय र प्रविधिको संरक्षण र संवर्धनमा सहयोग पऱ्याउनुका साथै तिनको हस्तान्तरणमा यसले योगदान पुऱ्याउँछ। यसका लागि राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ र स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन,२०७६ का प्रक्रियाका आधारमा बुद्धभूमि नगरपालिकाबाट स्थानीय पाठ्यक्रमको निर्माण गरी कक्षा १ देखि ३ सम्मको हाम्रो बुद्धभूमि पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको हो। बुद्धभूमि नगर कार्यपालिकाको निर्णयानुसार शैक्षिक सत्र २०८० मा कक्षा १ देखि ३ को स्थानीय पाठ्यपुस्तक विकास गरी लागु हुने भएको छ। स्थानीय पाठ्यक्रमको उद्देश्य स्थानीय परिवेश, आवश्यकता, व्यवसाय, परम्परा, संस्कार, भूगोल, विकास तथा प्रविधिको विकास तथा संरक्षण गर्नुरहेको हुन्छ। त्यसैगरी यसले विद्यार्थीको स्थानीय कला तथा सौन्दर्यप्रतिको अनुराग, मानवीय मूल्य, मान्यता र आदर्शको संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्ने भावनाको विकास गरी पाठ्पुस्तकको सहयोगले अनुभवबाट प्राप्त परम्परागत ज्ञान, सिप, परम्परा र संस्कृतिलाई पहिचान गरी उजागर गर्नेदेखि संस्करण, सम्बर्द्धन र विकासका लागि भावना र तद्अनुकूलको व्यवहार निर्माणमा समेत अहम् भूमिका खेल्छ। हाम्रो बुद्धभूमि पाठ्यपुस्तक निर्माणको अपेक्षा पनि यही रहेको छ।

हाम्रो बुद्धभूमि स्थानीय पाठ्यपुस्तकको लेखनमा प्राविधिक सहकार्य गर्ने नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही र लेखकहरू डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी र स्थानीय स्रोत व्यक्ति रामप्रसाद अर्याललाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु । पाठ्यपुस्तक निर्माणका क्रममा अमूल्य सुझाव दिनुहुने विभिन्न सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयका प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकहरूलाई हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु। त्यस्तै नगर उपप्रमुखज्यू, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतज्यू, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाका प्रमुख, वडाध्यक्ष एवम् कार्यपालिकाका सदस्यहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु। अन्त्यमा, शैक्षिक सत्र २०८० बाट यस पाठ्यपुस्तकको पठनपाठन सबै सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयमा लागु हुने कुरामा म विश्वस्त छु । पाठ्यपुस्तकमा रहेका केही कमीकमजोरी भएमा औँल्याएर सुझाव दिनुहुन अनुरोध गर्दै पाठ्यपुस्तक समयसापेक्ष परिमार्जन र परिष्कार हुँदै जाने पनि प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछु।

केशवकुमार श्रेष्ठ
नगरप्रमुख
बुद्धभूमि नगरपालिका

प्राक्कथन

एक्काइसौँ शताब्दी विज्ञान प्रविधिको युग हो । आज घरको एक कुनामा बसेर संसारभर भएका नयाँ नयाँ प्रगतिहरू प्रत्यक्ष हेर्न र सुन्न पाइन्छ । यसरी संसार नियाल्ने क्रममा आफ्ना स्थानीय कुराहरू आधुनिकता र सुविधातर्फ ढल्किँदै गएको अवस्थामा स्थानीय तहले शिक्षासँग सम्बन्धित नीति, योजना तर्जुमा गर्दा स्थानीय आवश्यकताअनुरूपका कार्य गर्न सक्ने बनाउन स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिमा जोड दिन, स्थानीय मूल्य, मान्यता, रीतिरिवाज, परम्परा, संस्कृति, संस्कार, पेसा, व्यवसाय आदिको संरक्षणमा जोड दिन स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित भएर स्थानीय पुस्तक तयार गरी लागु गर्ने योजना गरेको छ। यस पाठ्यपुस्तकको अध्ययनले स्थानीय ठाउँ, जातजाति, पेसा, व्यवसाय, हावापानी, परिवेश, संस्कार संस्कृति, चाडपर्व, मौसम जस्ता कुराहरूको जानकारी गराउने प्रयास गरिएको छ। कक्षा १ देखि ३ सम्मको हाम्रो बुद्धभूमि पाठ्यपुस्तक लेखनको गहन जिम्मेवारी नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्रलाई दिएकामा बुद्धभूमि नगरपालिकाप्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौँ । रचनात्मक सुझाव दिनुहुने विभिन्न विद्यालयका प्रधानाध्यापक, शिक्षक, कार्यपालिकालगायत सम्पूर्णमा हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौँ। त्यस्तै नगरपालिकाका प्रमुख केशवकुमार श्रेष्ठ, उपप्रमुख मीरा थारु, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत ध्रुवप्रसाद नेपाल, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा प्रमुख कृष्णप्रसाद भट्टराई, सूचना प्रविधि अधिकृत विमर्श खनालप्रति कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछौँ। यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक सम्पूर्ण विद्यालयमा कार्यान्वयन हुँदा विषय शिक्षकको सल्लाह र सुझावको अपेक्षासमेत गर्दछौँ।

नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र,
रूपन्देही

विषयसूची

एकाइ एक : म र मेरो बुद्धभूमि

पाठ : १ म र मेरो परिवार ८

पाठ : २ मेरो छिमेक र विद्यालय १४

एकाइ दुई : हाम्रो संस्कार र संस्कृति

पाठ : ३ स्थानीय जाति र भाषा १९

पाठ : ४ स्थानीय परिकार २४

एकाइ तीन : हाम्रो नैतिक मूल्य मान्यता र सदाचार

पाठ : ५ मेलमिलाप र सहयोग २९

पाठ : ६ आदर र सत्कार ३५

एकाइ चार : वातावरण संरक्षण र विपद् व्यवस्थापन

पाठ : ७ सुरक्षित जीवन ४१

एकाइ पाँच : स्वास्थ्य, पोषण, सरसफाइ र खेलकुद

पाठ : ८ सरसफाइ ४७

पाठ : ९ स्थानीय खेल ५२

एकाइ छ : पेसाव्यवसाय, पर्यटन, आयआर्जन र प्रविधि

पाठ : १० हाम्रा पेसा ५८

पाठ : ११ स्थानीय बालीनाली ६४

पाठ : १२ हाम्रा घुम्ने ठाउँ ६९

पाठ : १३ स्थानीय बजार ७४

एकाइ सात : मेरो भविष्य

पाठ : १४ राम्रा बानी ८०

एकाइ : एक

म र मेरो बुद्धभूमि

पाठ : १

म र मेरो परिवार

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- आफू र आफ्नो परिवारको परिचय दिन ।
- आफू बसेको गाउँटोलको नाम भन्न

तपाईँको परिचय दिनुहोस् ।

....

....

....

मेरो नाम अशोक चौधरी थारु हो।

म एक कक्षामा पढ्छु। मेरा बुबा कर्मचारी हुनुहुन्छ।

मेरी आमा स्वास्थ्य स्वयंसेविका हुनुहुन्छ।

मेरा दाजु विदेश पढ्न जानुभएको छ।

मेरो पालिकाको नाम बुद्धभूमि नगरपालिका हो।

मेरो घर वडा न. १ मा पर्छ। मेरो गाउँ भेलाइ हो।

चित्र १ : भेलाइगाउँ

म कमला केवट हुँ।

म कक्षा एकमा पढ्छु।

मेरा बुबा किसान हुनुहुन्छ।

मेरी आमा घरको काम गर्नुहुन्छ।

मेरा एक जना दाजु र एक जना दिदी हुनुहुन्छ।

दाजु विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ। दिदीले व्यापार गर्नुहुन्छ।

मेरो घर वडा न. १० मा पर्छ।

मेरो गाउँ धनकौली हो।

शिक्षक साथीहरू, यस पाठमा विद्यार्थीले परिचय दिंदा आफ्नो टोल र वडा भनेका छन् । यसै गरी सबै विद्यार्थीलाई आफ्नो वडा र टोलको परिचय दिन सिकाउनुहोस् ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

आमा

बुबा

हजुरबुबा

हजुरआमा

गाउँ

बाटो

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मेरा बुबा कर्मचारी ....।

(ख) मेरा ....विदेश पढ्न जानुभएको छ।

(ग) दाजु ....मा पढाउनुहुन्छ।

(घ) दिदीले .... गर्नुहुन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

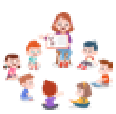
(क) तपाईँको पालिकाको नाम के हो ?

(ख) तपाईँ कति न. वडामा बस्नुहुन्छ ?

(ग) तपाईँका बुबाले के गर्नुहुन्छ ?

(घ) तपाईँकी आमा के गर्नुहुन्छ ?

(ङ) तपाईँ बस्ने टोलको नाम के हो ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

(ख) तपाईँको सबैभन्दा मिल्ने साथीको नाम के हो ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस्। तपाईँको टोल घुम्दा के के देख्नुभयो ? साथीलाई सुनाउनुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँ आफ्ना बेन्चका साथीसँग पालैपालो परिचय गर्नुहोस्। परिचय गर्दा तलका कुरा सोध्नुहोस् :

तपाईँको नाम के हो ?

तपाईँको टोलको नाम के हो ?

तपाईँ कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?

तपाईँको पालिकाको नाम के हो ?

तपाईँको परिवारमा कति जना हुनुहुन्छ ?

चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै चराको चित्र बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस्।

पाठ : २

मेरो छिमेक र विद्यालय

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

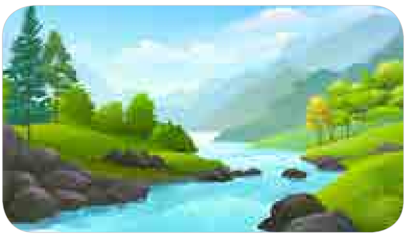
- आफ्नो छिमेकी गाउँटोलको नाम बताउन ।
- आफू पढ्ने विद्यालय र छिमेकी विद्यालयको नाम बताउन ।
- आफ्नो गाउँटोलको वरिपरिको गाउँटोलको नाम बताउन ।

म वडा न. ४ बुड्डीको हनुमान चोकमा बस्छु। मेरो वडासँग वडा न. २ जयनगर जोडिएको छ। मेरो छिमेकी वडा न. ३ दुबिया हो। वडा न. ५ राजपुर पनि मेरो वडासँग जोडिएको छ। मेरो वडाको सिमानामा वडा न. ८ हरिहरपुर रहेको छ। वडा न. ९ बरकलपुर पनि मेरो वडाको सिमानामा पर्छ। जयनगर, दुबिया, राजपुर, हरिहरपुर, बरकलपुर मेरा छिमेकी गाउँ हुन्।

म कक्षा एकमा पढ्छु। मेरो विद्यालयको नाम .... हो।
मेरो विद्यालय बुद्धभूमि नगरपालिकाको वडा न. .... मा रहेको छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

	विद्यालय
	घर
	बजार
	सडक
	खोला

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) म वडा न. ४ बुड्डीको .... चोकमा बस्छु।

(ख) मेरो छिमेकी वडा न. ३ .... हो।

(ग) मेरो वडाको सिमानामा वडा न. ..... हरिहरपुर रहेको छ।

(घ) म कक्षा ....मा पढ्छु।

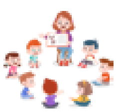
सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँ कहाँ बस्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईँको वडा कुन हो ?

(ग) तपाईँ पढ्ने विद्यालय कुन हो ?

(घ) तपाईँको विद्यालय कहाँ छ ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको वडाका छिमेकी वडा कुन कुन हुन् ?

(ख) तपाईँको टोलको नाम के हो ?

(ग) तपाईँको छिमेकी विद्यालय कुन हो ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग आफ्नो वडाको छिमेकी वडाको भ्रमण गर्नुहोस्। तपाईँको छिमेकी वडामा घुम्दा देखेका कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँका आफ्ना बेन्चका साथीहरू कुन कुन वडामा बस्नुहुन्छ ? पालैपालो सोध्नुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

पालिकाको नक्सा हेरी तपाईँको वडामा रङ लगाउनुहोस् ।

एकाइ : दुई

हाम्रो संस्कार र संस्कृति

पाठ : ३

स्थानीय जाति र भाषा

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- **आफ्नो गाउँटोलमा भएका जातिहरूको नाम बताउन**
- **आफू र आफ्नो परिवारमा बोलिने मातृभाषा पहिचान गर्न ।**

हाम्रो टोलमा थारु, ब्राह्मण, यादव, मुस्लिम, केवट, क्षेत्री, कुर्मी, कामी, मगर, धोबी, कहार, हरिजन, नेवार, दमाई आदि जातजातिको बसोबास छ। हाम्रो टोलमा अवधी, नेपाली, थारु, उर्दु भाषा बोल्छन् ।

मेरो नाम प्रकाश नेपाली हो । म बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. १ महेन्द्रकोटमा बस्छु। म घरमा नेपाली भाषा बोल्छु। मेरा साथी केवट, कुर्मी, मगर, मुस्लिम छन्। उनीहरूले बोल्ने भाषाका केही शब्द मैले सिकेको छु।

म एमरिन मुसलमान हुँ। हामी घरमा उर्दु र अवधी भाषा बोल्छौँ । मसँग कक्षामा पढ्ने साथी फरक फरक जातका हुनुहुन्छ। उहाँसँग कुराकानी गर्न म नेपाली भाषा प्रयोग गर्छु।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

जाति र भाषाको जोडा मिलाऔँ :

नेवार	अवधी
मगर	उर्दु
क्षेत्री	नेवारी
यादव	मगर
मुस्लिम	नेपाली

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हाम्रो ....मा अवधी, नेपाली, थारु, उर्दु भाषा बोल्छन् ।

(ख) म घरमा अवधी भाषामा .... गर्छु ।

(ग) उहाँहरू आफ्नै .... भाषामा कुराकानी गर्नुहुन्छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

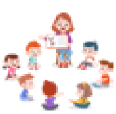
(क) रामलखन कहाँ बस्नुहुन्छ ?

(ख) दीपाको आफ्नो भाषा कुन हो ?

(ग) प्रकाशका साथी को को छन् ?

(घ) एमरिनको परिवारमा कुन भाषा बोलिन्छ ?

(ङ) तपाईँको परिवारमा कुन भाषा बोलिन्छ ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको टोलमा कुन कुन जाति बस्छन् ?

(ख) तपाईँको टोलमा बोलिने भाषा के के हुन् ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईँको टोलमा बस्ने विभिन्न भाषा बोल्ने व्यक्तिसँग भेट गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँ आफ्ना बेन्चका साथीलाई फरक फरक भाषाका वक्ता मान्नुहोस् । तपाईँले अर्को भाषा बोल्ने व्यक्तिसँग कसरी कुराकानी गर्नुहुन्छ ? अभिनय गरेर देखाउनुहोस् । आवश्यक परे शिक्षकको सहयोग पनि लिनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँको साथीको चराको चित्र बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस् ।

पाठ : ७

स्थानीय परिकार

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

घरमा बनाइने खानाका परिकारहरूको नाम बताउन ।

ढिकरी

ढिकरी थारु समुदायको खानाको परिकार हो। चाडपर्वमा यसको प्रयोग बढी गरिन्छ। ढिकरी चामलको पिठोबाट बनाइन्छ। थारु जातिको मनपर्ने खानेकुरा हो। घरमा अभिभावकले बनाएको हेरेर पनि ढिकरी बनाउने तरिका सिक्न सक्छौँ।

खिचडी

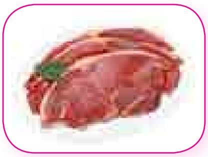
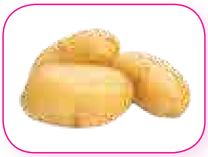
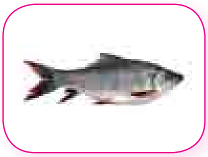
खिचडी सबै जातजातिको खानाको परिकार हो। खिचडी मासको दाल, चामल र घिउ मिसाएर बनाइने परिकार हो । माघे सङ्क्राति लगायतका चाडमा खिचडी खाइन्छ। यो पोषिलो खाना हो।

सेल रोटी

सेल रोटी मिठो रोटीको परिकार हो । यो रोटी दसैं, तिहार र पूजाआजामा बनाइन्छ । सेल रोटी चामलको पिठोबाट बनाइन्छ। सेल रोटी तेल तथा घ्युमा हालेर पकाइन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

	आलु
	भात
	माछा
	मासु
	चुकौनी

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) ढिकरी थारु समुदायको खानाको .... हो।

(ख) ढिकरी .... को पिठोबाट बनाइन्छ।

(ग) सेल रोटी .... मा हालेर पकाइन्छ।

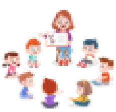
(घ) .... दसैँ, तिहार र पूजाआजामा बनाइन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) ढिकरी कसको खानाको परिकार हो ?

(ख) खिचडी कसको खानाको परिकार हो ?

(ग) सेल रोटी कस्तो परिकार हो ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँले चाडपर्वमा कुन कुन खाना खानुभएको छ ?

(ख) तपाईँको घरमा सधैँ खाइने खानेकुरा के के हुन् ?

(ग) तपाईँको परिवारमा विभिन्न चाडमा बनाइने परिकारको नाम भन्नुहोस्।

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँको टोलमा मनाइएको कुनै पर्वको बारेमा अवलोकन गर्नुहोस्। त्यो पर्वमा के के खानेकुरा पकाइएको छ ? नाम भन्नुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँले आफ्नो घरमा गहुँको पिठोबाट रोटी बनाउने तरिकाको अभ्यास गर्नुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने खानेकुराको चित्र बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस् ।

एकाइ : तीन

हाम्रो नैतिक मूल्य मान्यता र सदाचार

पाठ : ५

मेलमिलाप र सहयोग

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- **समूहमा मिलेर बस्ने बानीको विकास गर्न ।**
- **साथी र घरपरिवारका सदस्यहरूलाई सामान्य सहयोग गर्न ।**

म उमेश केवट हुँ । मनोज मेरा साथी हुनुहुन्छ । उहाँ एक कक्षामा पढ्नुहुन्छ । म र मनोज मिल्ने साथी हौँ । हामी टोलका साथीहरूसँग मिलेर खेल्छौँ ।

म साथीसँग कहिल्यै झगडा गर्दिनँ। म साथीसँग मिठो बोल्छु। साथीले पनि मलाई सहयोग गर्नुहुन्छ।

म विद्यालय जाँदा साना भाइबहिनीहरूलाई हात समातेर लैजान्छु। मेरो बानी देखेर शिक्षकहरू खुसी हुनुहुन्छ।

मेरा घरमा बुबाआमा हुनुहुन्छ। मैले बुबाआमालाई घरको काममा सघाउँछु। दाजुले मलाई पढ्न सिकाउनुहुन्छ। म बहिनीलाई माया गर्छु।

जीवन मेरा शिक्षक हुनुहुन्छ। उहाँले मलाई निकै माया गर्नुहुन्छ। म गुरुले भनेको मान्छु। म पढाइमा ध्यान दिन्छु।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

साथी

छिमेकी

शिक्षक

बुबा

दाजु

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हामी टोलका ....हरूसँग मिलेर खेल्छौँ ।

(ख) मेरो बानी देखेर शिक्षकहरू .... हुनुहुन्छ ।

(ग) दाजुले मलाई .... सिकाउनुहुन्छ ।

(घ) म गुरुले भनेको .... ।

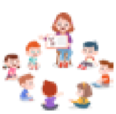
सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँले साथीलाई के भनेर आदर गर्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईँको मिल्ने साथी को हुनुहुन्छ ?

(ग) तपाईँले साना भाइबहिनीहरूलाई के गर्नुहुन्छ ?

(घ) तपाईँले बुबाआमालाई के गर्नुहुन्छ ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

(ख) साथीसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

(ग) तपाईँको असल बानी के हो ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस् । आफूभन्दा ठुला मानिससँग बोल्दा तपाईं, हजुरजस्ता आदरार्थी शब्दहरू प्रयोग गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँका छिमेकीसँग बाटो भेट हुँदा कस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ ? कक्षामा अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

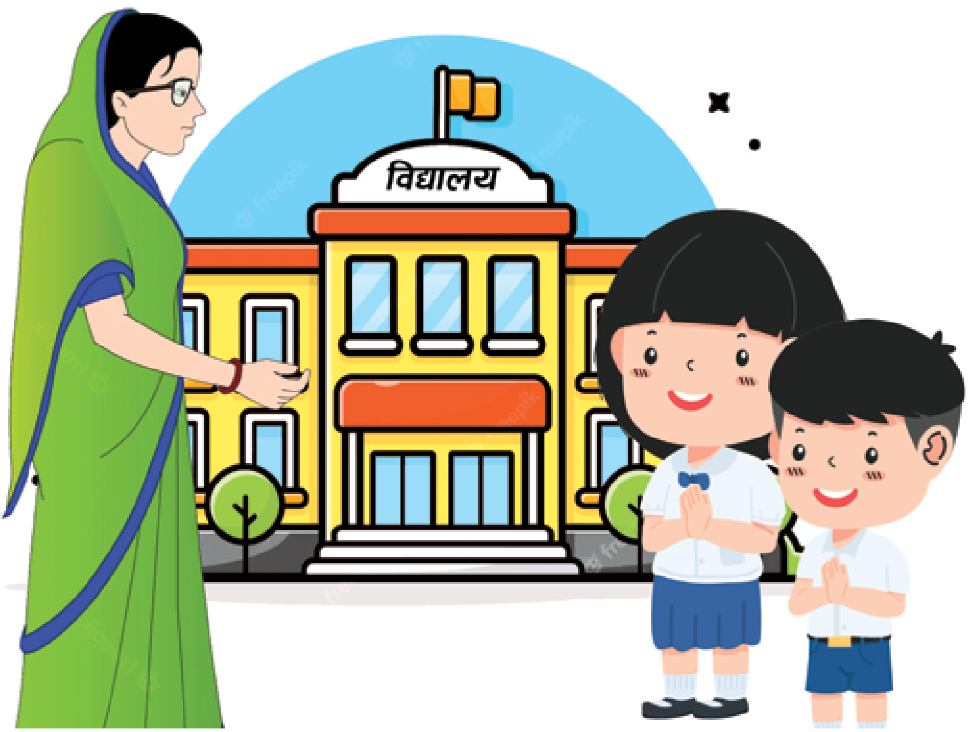
दुई जनाको नमस्कार गरेको चित्र बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस् ।

पाठ : ५

आदर र सत्कार

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- आदर सत्कार र शिष्टाचारसँग परिचित हुन ।



जनक : गुरुआमा, नमस्कार। सन्चै हुनुहुन्छ ?

गुरुआमा : नमस्कार जनक। म सन्चै छु। तिम्रो खबर के छ त ?

जनक : मेरो त के हुनु र गुरुआमा ? परीक्षा नजिक आउँदै छ। पढेर बसेको छु।

गुरुआमा : ल, कति राम्रो विचार। स्याबास, ती को हुन् ?

जनक : यता आउँदै गरेका उनी मेरा साथी हुन्। उनी एक कक्षामा पढ्छन्।

गुरुआमा : साथीसँग सधैँ मिलेर खेल्ने, पढ्ने गर्नुपर्छ है। साथीसँग कहिल्यै झगडा गर्नुहुन्न नि।

जनक : हजुर मेरा गुरुआमा हुनुहुन्छ। मलाई निकै माया गर्नुहुन्छ। म हजुरले भनेको मान्छु।

गुरुआमा : आहा ; कति असल बानी। तिम्रो बानी त निकै राम्रो। तिम्रो बुबाआमा के गर्नुहुन्छ नि ?

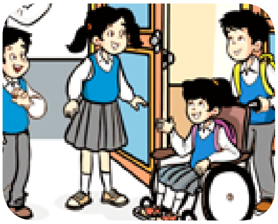
जनक : मेरा बुबा शिक्षक हुनुहुन्छ। उहाँ विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ। आमा कार्यालयमा काम गर्नुहुन्छ। म बुबाआमालाई घरको काममा सघाउँछु।

गुरुआमा : तिमीसँग कुरा गरेर म त आज निकै खुसी भएँ।

जनक : हवस्। फेरि भेटौँला है गुरुआमा। म घर जान्छु। हजुरको दिन शुभ होओस्।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

	गुरु
	विद्यार्थी
	नमस्कार
	सहयोग
	विद्यालय

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) .... नजिक आउँदै छ।

(ख) साथीसँग कहिल्यै .... गर्नुहुन्न नि।

(ग) .... कार्यालयमा काम गर्नुहुन्छ।

(घ) हजुरको .... शुभ होओस्।

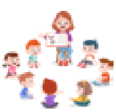
सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) कस कसको कुराकानी भएको छ ?

(ख) साथीसँग के गर्नुहुँदैन ?

(ग) जनकका बुबा के गर्नुहुन्छ ?

(घ) जनकका साथी कति कक्षामा पढ्छन् ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) राम्रा र असल बानी के के हुन् ?

(ख) साथीसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ? छलफल गर्नुहोस्।

(ग) तपाईँलाई मनपर्ने असल बानी के के हुन् ? साथीलाई भन्नुहोस्।

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

विद्यालयमा प्रधानाध्यापकको कोठामा जानुहोस्। पाठ पढेर आफूले सिकेको शिष्टाचार गरेर देखाउनुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

गुरुलाई कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ? साथीको समूह बनाएर कक्षामा अभिनय गर्नुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

गुरु र विद्यार्थी बिच कुराकानी गरेको चित्र बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस् ।

एकाइ : चार

वातावरण संरक्षण र विपद् व्यवस्थापन

पाठ : ७

सुरक्षित जीवन

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- **विद्यालय र घरमा हुन सक्ने दुर्घटनाको पहिचान तथा सावधानी अपनाउन ।**
- **सडक दुर्घटनाको अवस्था पहिचान गर्न र सुरक्षा उपायको पालना गर्न ।**

हाम्रो वरिपरि विभिन्न घटनाहरू घट्छन् । हाम्रो वरिपरिका केही घटनाहरू भने हामीलाई राम्रो लाग्दैनन् । नराम्रा घटनाहरूले हामीलाई असर पुऱ्याउँछन् । बाढी, भूकम्प, आगलागी आदि नराम्रा घटना हुन् । यस्ता नराम्रा घटना दुर्घटना हुन् ।

हामी घरमा बस्दा पनि दुर्घटना हुन सक्छ । आगो चलाउँदा पोल्न सक्छ । हतियार चलाउँदा काट्छ । विद्युत्को प्रयोगमा लापरबाही गर्दा करेन्ट लाग्छ । खोलाको नजिक जाँदा बगाउन सक्छ । झाडीमा जाँदा सर्पले टोक्न सक्छ ।

विद्यालयमा बेन्चमा चल्दा चोटपटक लाग्छ । खेल खेल्दा लड्न सकिन्छ । सिँढीबाट लडेर चोट लाग्न सक्छ । एकआपसमा ठोकिएर चोट लाग्छ । हामी घरमा बस्दा र विद्यालयमा हुँदा चोटपटक लाग्न सक्ने काम गर्नुहुँदैन ।

बाटामा हुने दुर्घटना सडक दुर्घटना हो। चालकको लापरबाहीका कारण दुर्घटना हुन्छ। तीव्र गतिमा सवारी साधन चलाउनुहुँदैन। हामी बाटामा हिँड्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ। बाटोको नियमको पालना गर्नुपर्छ। बाटोको किनाराबाट हिँड्नुपर्छ। बाटामा खेल्नुहुँदैन।

सडक दुर्घटना

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

- बस
- सर्प
- बाटो
- बाढी
- आगलागी

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हाम्रो वरिपरि विभिन्न ...... घट्छन् ।

(ख) तीव्र गतिमा .... साधन चलाउनुहुँदैन ।

(ग) नराम्रा घटना ....हुन् ।

(घ) खोलाको नजिक जाँदा .... सक्छ ।

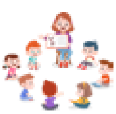
सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) दुर्घटना भनेको के हो ?

(ख) के कारणले करेन्ट लाग्छ ?

(ग) बाटामा हिँड्दा के गर्नुपर्छ ?

(घ) के पालना गर्नुपर्छ ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) सडक दुर्घटनाका कारण के के हुन् ?

(ख) घरमा हुन सक्ने दुर्घटना के के हुन् ? छलफल गर्नुहोस् ।

(ग) विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटना के के हुन् ? साथीलाई भन्नुहोस् ।

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँले कुनै दुर्घटना देख्नुभएको छ ? आफूले देखेको दुर्घटनाबारे साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

सडक दुर्घटनाबाट जोगिन के के उपाय गर्नुपर्छ ? साथीको समूह बनाएर समुदायमा नाटकको अभिनय गर्नुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

खोलामा बाढी आएको चित्र बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस् ।

एकाइ : पाँच

स्वास्थ्य, पोषण, सरसफाइ र खेलकुद

पाठ : ८

सरसफाइ

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- **शरीरका अङ्गको सरसफाइ गर्न ।**
- **व्यक्तिगत सरसफाइको लागि आवश्यक सामग्रीको नाम बताउन ।**
- **आफ्नो स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको नाम बताउन ।**

सफासुग्घर हुनका लागि गरिने काम नै सरसफाइ हो। हामी स्वस्थ रहनका लागि दैनिक शरीरका अङ्ग सफा गर्नुपर्छ। शरीरका सबै अङ्गको सरसफाइमा ध्यान पुऱ्याउने मानिसलाई रोग लाग्दैन । महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाले हामीलाई सरसफाइ गर्न सिकाउनुहुन्छ। शरीरका प्रत्येक अङ्ग सफा राख्नका लागि निम्न काम गर्न सकिन्छ :

आँखा सफा राख्नका लागि दिनहुँ चार/पाँच पटक चिसो पानीले आँखा धुनुपर्छ।

दाँत दिनको दुई पटक सफा गर्नुपर्छ । ब्रस र मन्जनले दाँत सफा गर्नुपर्छ।

हामी कतै बाहिरबाट आएपछि सधैँ हात धुनुपर्छ। शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि हात धुनुपर्छ। खाना खानुभन्दा पहिले राम्ररी मिचिमिची साबुन पानीले हात धुनुपर्छ।

नङमा फोहोर अडिन सक्छ। त्यसैले हातखुट्टाका नङ काट्नुपर्छ।

सधैँ नुहाउने गर्नुपर्छ। सधैँ साबुन पानीले नुहाएमा छाला सफा हुन्छ र रोग लाग्दैन।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

आँखा

हात

दाँत

शरीर

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सफासुग्घर हुनका लागि गरिने काम नै .... हो ।

(ख) शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि .... धुनुपर्छ ।

(ग) दाँत दिनको दुई पटक .... गर्नुपर्छ ।

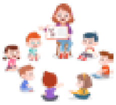
(घ) हातखुट्टाका नङ .... ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) सरसफाइ भनेको के हो ?

(ख) स्वस्थ रहन के गर्नुपर्छ ?

(ग) आँखा सफा गर्न के गर्नुपर्छ ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) हात कसरी धुनुपर्छ ?

(ख) नुहाएमा के हुन्छ ?

(ग) तपाईंको टोलमा सरसफाइ कार्यक्रम कहिले कहिले हुने गरेको छ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

विभिन्न पत्रपत्रिकाहरू तथा पोस्टरहरूमा प्रकाशित भएका स्वास्थ्य र सरसफाइसम्बन्धी चित्रहरू सङ्कलन गर्नुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गरी छलफल गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

घरको सरसफाइ कसरी गर्न सकिन्छ ? घरको भान्साकोठाको सरसफाइ गर्नुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

हात धोएको चित्र बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस् ।

पाठ : ८

स्थानीय खेल

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

स्थानीय खेलहरू पहिचान गर्न र खेल्ने अभ्यास गर्न ।

हामी स्वस्थ रहन खेल्नुपर्छ। हामी दिनहुँ आफूलाई मनपर्ने खेल खेल्नुपर्छ। यसले हामीलाई फुर्तिलो बनाउँछ।

म कक्षा एकमा पढ्छु। मेरो नाम फूलमाया हो। मेरा साथीहरू रामपुजन, हरिनारायण, सावित्री, जुना हुन्। खाली समयमा हामी घरमा भाँडाकुटी खेल खेल्छौँ।

साना साना बालबालिकाले विभिन्न भाँडा जम्मा गर्छन्। भात पकाउने खेल खेल्छन्। यही खेल भाँडाकुटी हो। यस खेलमा विभिन्न प्रकारका साना ठुला भाँडा जम्मा गरिन्छ। विभिन्न वस्तुलाई भाँडा मानेर भात पकाएको जस्तो गरिन्छ। भाँडाकुटी बालबालिकाका लागि निकै रमाइलो खेल हो। बालबालिका यो खेल खेल्न निकै मन पराउँछन्।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

- रुमाल लुकाई
- दौड
- लक्कुढाल
- डन्डीबियो

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हामी स्वस्थ रहन ....।

(ख) खेलले हामीलाई .... बनाउँछ।

(ग) हामी घरमा भाँडाकुटी .... खेल्छौँ।

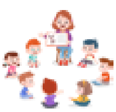
(घ) ....बालबालिकाका लागि निकै रमाइलो खेल हो।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) खेलले हामीलाई कस्तो बनाउँछ ?

(ख) स्वस्थ रहन के गर्नुपर्छ ?

(ग) भाँडाकुटी कस्तो खेल हो ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँले कुन कुन खेल खेल्नुभएको छ ?

(ख) तपाईँलाई मनपर्ने खेल कुन हो ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

विद्यालयको खेलकुद राखेको कोठामा जानुहोस्। त्यहाँ भएका विभिन्न खेलकुद सामग्रीको नाम थाहा पाउनुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

साथीहरू मिलेर मन पर्ने कुनै खेल खेल्नुहोस्।

चित्र बनाऔँ :

भकुन्डोको चित्र बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस् ।

एकाइ : छ

पेसाव्यवसाय, पर्यटन, आयआर्जन र प्रविधि

पाठ : १०

हाम्रा पेसा

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

आफ्नो अभिभावकले गर्ने मुख्य पेसाबारे बताउन ।

मेरो घर बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. ३ मा छ। मेरो परिवारको मुख्य पेसा कृषि हो । बुबा खेतीको काम गर्नुहुन्छ । घरमा बुबालाई सबैले काममा सघाउनुहुन्छ । बुबाले खेतबारीमा धान, गहुँ, मकै, तोरी बालीहरू लगाउनुहुन्छ ।

किसान धान रोप्दै

मेरी आमा लुगा सिलाउने काम गर्नुहुन्छ । उहाँले आफ्नो परिवारका लागि र छरछिमेकका मानिसहरूका लागि पनि लुगा सिलाउने काम गर्नुहुन्छ।

लुगा सिलाउँदै

मेरा दाजु कार्यालयमा काम गर्नुहुन्छ। उहाँले काम गरेर पैसा कमाउनुहुन्छ। यसरी कमाएको पैसा आवश्यक परेका बेला खर्च गर्नुहुन्छ।

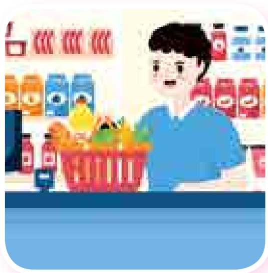
कार्यालयमा काम गर्दै

मेरा काका व्यापारी हुनुहुन्छ। उहाँले पसल गर्नुभएको छ। छिमेकका मानिसहरू उहाँको पसलमा सामान किन्न जानुहुन्छ।

पसल

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :



- कार्यालय
- खेत जोतेको
- लुगा सिलाएको
- पसल

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) घरमा बुबालाई सबैले .... सघाउनुहुन्छ ।

(ख) मेरी आमा .... काम गर्नुहुन्छ ।

(ग) मेरा दाजु .... काम गर्नुहुन्छ ।

(घ) मेरा काका .... हुनुहुन्छ ।

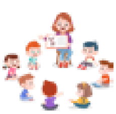
सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) बुबाले के काम गर्नुहुन्छ ?

(ख) दाजुले के काम गर्नुहुन्छ ?

(ग) काकाको पेसा के हो ?

(घ) आमाले के काम गर्नुहुन्छ ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईंका परिवारका सदस्यले गर्ने पेसा के के हो ? साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईं नजिकको छिमेकीको घरमा जानुहोस् । छिमेकी घरका मानिसले गर्ने पेसा सोध्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँका परिवारका सदस्यको नाम लेखी फोटो टाँस्नुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तलको चित्र हेर्नुहोस् र साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

पाठ : ११

स्थानीय बालीनाली

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- आफ्नो घरमा वर्षभरि उत्पादन हुने बालीको नाम बताउन ।

खाने अन्नका लागि प्रयोग हुने बाली अन्नबाली हो। बुद्धभूमि नगरपालिका कृषि उत्पादनका लागि प्रसिद्ध छ। नगरपालिका क्षेत्रमा विभिन्न प्रकारका खाद्यबालीको उत्पादन हुन्छ।

धान

धान बुद्धभूमि नगरपालिकाको एक प्रमुख अन्नबाली हो। धानबाट प्रमुख रूपमा चामल, भुजा, चिउरा तयार हुन्छन्।

मकै

मकै बुद्धभूमि नगरपालिकामा उत्पादन हुन्छ। मकै उसिनेर वा पोलेर खाइन्छ। मकै भुटेर पनि खाइन्छ। मकैको पिठो बनाएर आटो पनि खाइन्छ।

गहुँ

गहुँ बुद्धभूमि नगरपालिकाको प्रमुख अन्नबाली हो । गहुँको पिठोको रोटी बनाएर खाइन्छ । गहुँ पोषणयुक्त खाद्यबाली हो ।

तोरी

तोरी बुद्धभूमि नगरपालिकाको तेलहन बाली हो । तोरीबाट तेल निकालिन्छ र खानेकुरा पकाउँदा प्रयोग गरिन्छ ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

	धान
	मकै
	गहुँ
	तोरी

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) खाने अन्नका लागि प्रयोग हुने बाली .... हो ।

(ख) बुद्धभूमि नगरपालिका कृषि उत्पादनका लागि .... छ ।

(ग) मकैको पिठो बनाएर .... पनि खाइन्छ ।

(घ) गहुँ पोषणयुक्त .... हो ।

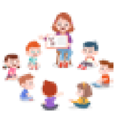
सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको खेतमा कुन कुन अन्न फल्छ ?

(ख) धानबाट के के बन्छ ?

(ग) तपाईँले मनपर्ने अन्न कुन हो ?

(घ) तपाईँले कुन कुन अन्नबाली फलाएको देख्नुभएको छ ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) पाँचओटा अन्नबालीको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईँको घरमा वर्षभरि उत्पादन हुने अन्नबाली के के हुन् ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्नो खेतबारीमा गएर त्यहाँ लगाइएका अन्नबालीको नाम लेख्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

धान कसरी रोपिन्छ ? अभिभावकसँग सोधेर थाहा पाउनुहोस् र साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईंको बारीमा भएका कुनै फलफूलको बोटको चित्र बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस् ।

पाठ : १२

हाम्रा घुम्ने ठाउँ

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- **गाउँटोल घुम्न लायक स्थानबारे जानकारी लिन ।**
- **आफ्नो गाउँटोल वरिपरि रहेका धार्मिक स्थलको पहिचान गर्न ।**

आज शनिवारको दिन हो । स्कुलमा बिदा छ । म बिदाको दिनमा नुहाउने, नङ काट्ने र लुगा धुने गर्छु । कहिलेकाहीँ नजिकैका राम्रा ठाउँमा घुम्न जान्छु । हाम्रो घर तथा गाउँ नजिक पनि घुम्न लायक ठाउँहरू छन् । पोखरी, ताल तलैया, बगैँचा, पार्क, धार्मिक स्थलहरू घुम्न लायक ठाउँहरू हुन् ।

पशुपतिनाथ मन्दिर

बुद्ध बाटिका

शिव मन्दिर

राम लक्ष्मण ताल

हरिहरपुर ताल

हाम्रो नगरपालिकाको वडा न. २ मा पशुपतिनाथको मन्दिर छ। यहाँ बुद्ध वाटिका पनि छ।

हाम्रो नगरपालिकाको वडा न. ३ रनगाईमा राम लक्ष्मण ताल छ।

हाम्रो नगरपालिकाको वडा न. ४ मा झडुलामाईको मन्दिर छ।

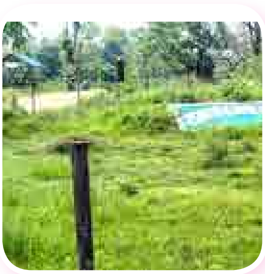
हाम्रो नगरपालिकाको वडा न. ५ मा मस्जिद रहेको छ।

हाम्रो नगरपालिकाको वडा न. ८ मा हरिहरपुर ताल छ।

हाम्रो नगरपालिकाको वडा न. ९ मा शिव मन्दिर छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :



- पशुपतिनाथ मन्दिर
- बुद्ध बाटिका
- राम लक्ष्मण पार्क
- हरिहरपुर ताल

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) म बिदाको दिनमा नुहाउने, नङ काट्ने र .... गर्छु।

(ख) नजिकैका .... ठाउँमा घुम्न जान्छु।

(ग) हाम्रो नगरपालिकाको वडा न. .... मा मस्जिद छ।

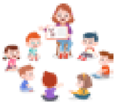
(घ) हाम्रो नगरपालिकाको वडा न. ९ मा .... छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईं विदाका दिन के गर्नुहुन्छ ?

(ख) घुम्न लायक ठाउँ कुन कुन हुन् ?

(ग) राम लक्ष्मण ताल कहाँ छ ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईंले कुन कुन ठाउँ घुम्नु भएको छ ?

(ख) तपाईं शनिवारको दिन के के गर्नुहुन्छ ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईंको टोलमा भएको कुनै धार्मिक ठाउँको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँ रहेका कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

आफ्नो वडामा रहेका घुम्ने ठाउँको सरसफाइ कार्यक्रममा सहभागी हुनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

आफ्नो टोलमा रहेको मन्दिरको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ : १३

स्थानीय बजार

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

घरमा उत्पादन भएका वस्तुहरू बिक्री गर्ने स्थान पहिचान गर्न ।

व्यापारव्यवसाय गर्ने ठाउँलाई बजार भनिन्छ। मानिसले आफूले उत्पादन गरेका वस्तु बेच्नका लागि बजारमा लैजान्छन् । बजारमा विभिन्न प्रकारका वस्तुहरू पाइन्छन् । हामीले बजारबाट आफूलाई चाहिएका सरसामान किन्न सक्छौँ । हामीलाई चाहिएका सबै सामान पाइने ठाउँ नै बजार हो।

गोरुसिंगे बजार

बुद्धभूमि नगरपालिकाको विभिन्न ठाउँमा बजार लाग्छ। गोरुसिङ्गे, इमिलिया, पत्थरकोट आदि बजार क्षेत्र हुन्। यहाँ घरका लागि चाहिने सामान किन्न पाइन्छ।

हाम्रो नगरपालिकाको विभिन्न ठाउँमा हाट बजार लाग्छ।

हाटबजार

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

हाट बजार

किराना पसल

तरकारी बजार

फलफूल पसल

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) व्यापारव्यवसाय गर्ने ठाउँलाई .... भनिन्छ ।

(ख) बजारमा विभिन्न प्रकारका .... पाइन्छन् ।

(ग) ....को विभिन्न ठाउँमा बजार लाग्छ ।

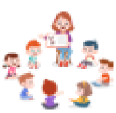
(घ) हाम्रो नगरपालिकाको विभिन्न ठाउँमा .... लाग्छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) बजार भनेको के हो ?

(ख) बजारमा के के पाइन्छ ?

(ग) हाम्रा बजार क्षेत्र कुन कुन हुन् ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईंको वडा वा वडा नजिक कहिले बजार लाग्छ ?

(ख) तपाईंले बजारबाट के के किन्नुहुन्छ ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईंको टोल वा वडामा लाग्ने कुनै बजारको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँ बेच्न राखिएका वस्तुको सूची बनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

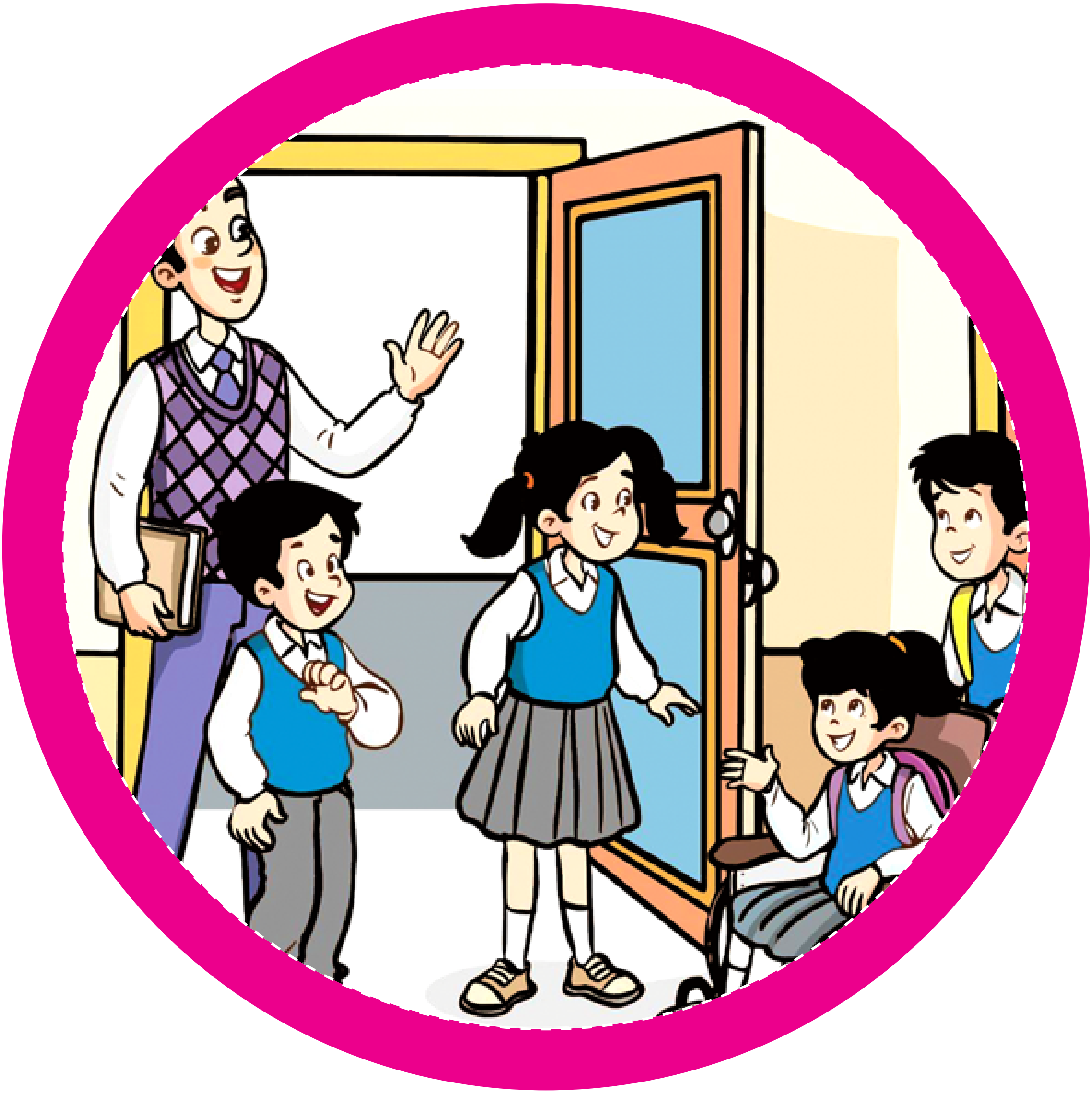
आफ्नो वडामा लाग्ने बजारमा गई फलफूल किन्नुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँ बजार जाँदा के के देख्नुभयो ? तपाईँलाई मन परेको वस्तुको चित्र बनाउनुहोस् ।

एकाइ : सात

मेरो भविष्य



पाठ : १८

राम्रा बानी

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- आफ्नो परिचय दिन र आफ्ना राम्रा बानीहरूको सूची निर्माण गर्न ।
- स्वस्थकर खाना खाने बानीको विकास गर्न ।

सबैका लागि राम्रो व्यवहार गर्नु नै राम्रो बानी हो । राम्रो बानी भएको मानिसलाई सबैले मन पराउँछन् । हामीले पनि राम्रो बानीबेहोरा देखाउनुपर्छ । आउनुहोस् राम्रो बानीका बारेमा छलफल गरौँ ।

शिक्षक : **ल सरिता तपाईँले भन्नुहोस्, राम्रो बानी भनेको के हो ?**

सरिता : हामी आफ्नो गाउँ वा टोलमा सबैसँग मिलेर बस्नुपर्छ। कसैसँग झगडा गर्नुहुँदैन । एकअर्कालेे एकअर्कालाई आवश्यक परेका वेला सहयोग गर्नुपर्छ।

शिक्षक : **सरोज, तपाईँलाई थाहा भएको कुरा बताउनुहोस् ।**

सरोज : परिवारका सबै सदस्यले सबैलाई आदर, सम्मान र माया गर्नुपर्छ। कहिलेकाहीँ सानो कुरामा विवाद भए पनि त्यसलाई बिर्सनुपर्छ। कसैलाई समस्या परेको छ भने खुला मनले सहयोग गर्नुपर्छ।

शिक्षक : **ल अब गीताले भन्नुहोस् । कस्ता खानेकुरा खानु राम्रो बानी हो ?**

गीता : हामीले घरमा बनाएका भात, दाल, तरकारी खानुपर्छ। अचार, दही र दुध खानुपर्छ। फलफूल खानुपर्छ। यस्ता खानेकुरा खाएपछि हामी निरोगी र बलियो हुन्छौँ । चाउचाउ, बिस्कुट र दालमोठ खानुहुँदैन। बजारका खानेकुरा खाँदा हामीलाई रोग लाग्छ। यस्ता खानेकुरा खानुहुन्न।

शिक्षक : तपाईँहरूले भनेका कुरा सबै ठिक छन्। ल म पनि केही भन्छु। साथी साथीका बिचमा कहिल्यै झैझगडा गर्नुहुँदैन । साथीको सुखदुःखमा साथ दिनुपर्छ । एकआपसमा मिलेर पढ्नुपर्छ, खेल्नुपर्छ । आफूले जानेका कुरा साथीलाई सिकाउनुपर्छ । नजानेका कुरा साथीसँग सोध्नुपर्छ। साथीलाई अप्ठ्यारो परेका वेला सकेको सहयोग गर्नुपर्छ। सहयोगी भावना राख्ने मानिस सबैको प्रिय पनि हुन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

	सहयोग
	खाना
	फलफूल
	दुध

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सबैका लागि राम्रो .... गर्नु नै राम्रो बानी हो ।

(ख) गाउँ वा टोलमा सबैसँग .... बस्नुपर्छ ।

(ग) .... आदर, सम्मान र माया गर्नुपर्छ ।

(घ) सहयोगी भावना राख्ने मानिस सबैको .... पनि हुन्छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) कस्तो बानी राम्रो हो ?

(ख) कसैलाई समस्या परेको छ भने के गर्नुपर्छ ?

(ग) कस्तो मानिस सबैको प्रिय हुन्छ ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईंका राम्रा बानी लेख्नुहोस् ।

(ख) राम्रा बानी के के हुन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

कुनै अनाथ आश्रमको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँ रहेका मानिसलाई सहयोग गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

विद्यालयको वरपरका पसलमा पत्रु खाना बिक्री नगर्न समूह बनाएर सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

घरका खाना र बजारका खानाको चित्र बनाउनुहोस् ।