स्थानीय पाठ्यपुस्तक

हाम्रो बुद्धभूमि

कक्षा
३

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 पुऱ्याउनुका 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 खनालगायत सम्पूर्ण नगरपालिका परिवारप्रति 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 हाम्रो वडा ८

पाठ : २ हाम्रो नगरपालिका १३

एकाइ दुई : हाम्रो संस्कार र संस्कृति

पाठ : ३ हाम्रो संस्कृति १९

पाठ : ४ हाम्रा चाडपर्व २५

एकाइ तीन : हाम्रो नैतिक मूल्य मान्यता र सदाचार

पाठ : ५ सामाजिक सद्भाव ३१

पाठ : ६ सहयोगात्मक र सहकार्यात्मक ३८

एकाइ चार : वातावरण संरक्षण र विपद् व्यवस्थापन

पाठ : ७ प्रकोप र विपद् ४३

पाठ : ८ सुरक्षित विद्यालय ४९

एकाइ पाँच : स्वास्थ्य, पोषण, सरसफाइ र खेलकुद

पाठ : ९ स्वास्थ्य र सरसफाइ ५६
पाठ : १० स्थानीय खेल ६२

एकाइ छ : पेसाव्यवसाय, पर्यटन, आयआर्जन र प्रविधि

पाठ : ११ स्थानीय पेसा ६८
पाठ : १२ हाम्रा बालीनाली ७५
पाठ : १३ स्थानीय पर्यटकीय स्थल ८१
पाठ : १४ हाम्रा हाटबजार ८७

एकाइ सात : मेरो भविष्य

पाठ : १५ मेलमिलाप ९३
पाठ : १६ हाम्रो दिनचर्या ९९

एकाइ : एक

म र मेरो बुद्धभूमि

पाठ : १

हाम्रो वडा

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

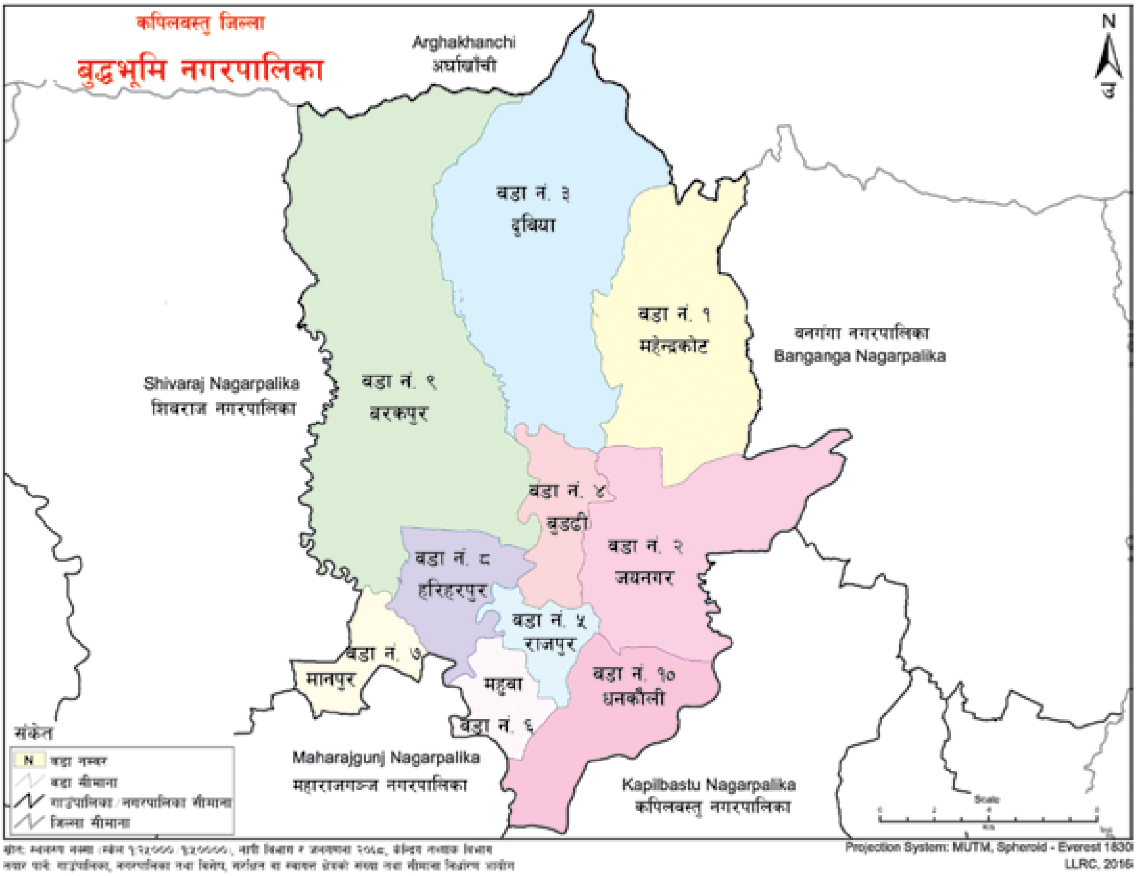
- आफू बसेको वडाका वडा अध्यक्ष र सदस्यको नाम बताउन ।

मेरो नाम सागर यादव हो । मेरो घर वडा न. ६ मा पर्छ । मेरो टोलको नाम लक्ष्मीपुर हो । मेरो वडाको वडा कार्यालय महुवामा छ ।

मेरो नाम आशिष कोरी हो । म बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. १० धनकौलीमा बस्छु । मेरो वडाको वडा कार्यालय धनकौलीमा छ । मेरो वडाको सिमाना वडा न. २ जयनगर, वडा न. ५ राजपुर र वडा न. ६ महुबासँग जोडिएको छ । मेरो वडाको दक्षिणमा कपिलवस्तु नगरपालिका रहेको छ ।

मेरो वडामा वडाध्यक्ष हुनुहुन्छ । उहाँ वडा कार्यालयमा जानुहुन्छ । उहाँले वडाबाट गरिने सबैका काम गरिदिनुहुन्छ । मेरा वडामा चार जना वडा सदस्य हुनुहुन्छ । चार जना वडा सदस्यमा दुई जना महिला र दुई जना पुरुष हुनुहुन्छ । दुई जना महिला

सदस्यमध्ये एउटीले दलित जातिको प्रतिनिधित्व गर्नुभएको छ। अरू दुई जना पुरुष वडा सदस्य पनि हुनुहुन्छ।



हाम्रा वडा सदस्य हाम्रै काममा लाग्नुहुन्छ। हाम्रो वडाका विकास निर्माणका काममा उहाँहरूको सक्रिय सहभगिता रहन्छ। हामीलाई वडाका काम सजिलो बनाइदिनका लागि एक जना वडा सचिव हुनुहुन्छ। उहाँले हाम्रा काम सजिलै गरिदिनुहुन्छ। हाम्रा जनप्रतिनिधिले हामीलाई सुविधा दिइरहनुभएको छ। उहाँहरूको समाजसेवाको भावनाबाट म प्रभावित भएको छु। मेरो जन्म दर्ता वडा कार्यालयमा नै भएको हो। वडाले हामीलाई विभिन्न सुविधा दिएको छ। हाम्रो वडाको कामबाट म प्रभावित भएको छु। सबैले आआफ्नो वडाबाट सुविधा पाएकै छौँ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

सडक	
विद्यालय	
स्वास्थ्य चौकी	
हाम्रो नगरपालिका	

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हाम्रा ....हाम्रै काममा लाग्नुहुन्छ।

(ख) उहाँले हाम्रा ....सजिलै गरिदिनुहुन्छ।

(ग) वडाले हामीलाई विभिन्न .... दिएको छ।

(घ) सबैले आआफ्नो ....बाट सुविधा पाएकै छौँ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

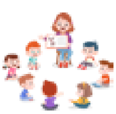
(क) तपाईँको वडाको नाम के हो ?

(ख) तपाईँका वडाध्यक्षको नाम के हो ?

(ग) तपाईँका वडामा कति जना वडा सदस्य हुनुहुन्छ ?

(घ) तपाईँको वडाकी दलित महिला सदस्यको नाम के हो ?

(ङ) तपाईँको वडाका अरू तीन सदस्यको नाम के हो ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँका वडामा वडा सदस्य र वडाध्यक्ष गरी कति जना हुनुहुन्छ ?

(ख) तपाईँको वडाका वडाध्यक्षले के के काम गर्नुहुन्छ ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग आफ्नो वडाको भ्रमण गर्नुहोस्। वडाबाट हामीले पाउने सुविधाका बारेमा साथीलाई सुनाउनुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँको वडाका वडा अध्यक्ष तथा वडा सदस्यमध्ये कुनै एक जनाको जीवनी बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् :

नाम :

जन्ममिति :

जन्मस्थान :

बुबाको नाम :

आमाको नाम :

शिक्षा :

चित्र बनाऔँ :

तपाईँको वडाको नक्सा बनाएर तपाईँ बस्ने ठाउँमा सङ्केत गर्नुहोस् ।

पाठ : २

हाम्रो नगरपालिका

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- **नगरपालिकाको प्रमुख र उपप्रमुखको बारेमा जानकारी लिन ।**
- **कपिलवस्तु जिल्लाको नक्सामा बुद्धभूमि नगरपालिकाको अवस्थिति बताउन ।**

(बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. ९ वरकुलपुरमा बस्ने आशा चौधरी र प्रमोद यादवका बिचमा आफ्नो नगरपालिकाको सिमाना अनि नगर प्रमुख र उपप्रमुखका विषयमा कुराकानी भइरहेको छ । हामी पनि उहाँहरूको कुरा सुनेर आफ्नो पालिकाका बारेमा जानकारी लिऔँ ।)

आशा : प्रमोद, हजुरलाई हाम्रो पालिकाका बारेमा के थाहा छ ?

प्रमोद : आशा, हाम्रो नगरपालिकाको नाम बुद्धभूमि हो। हाम्रो नगरपालिका कपिलवस्तु जिल्लामा रहेको छ। कपिलवस्तु लुम्बिनी प्रदेशमा पर्छ।

आशा : हाम्रो नगरपालिकाको सिमानामा के के छन् नि ?

प्रमोद : हाम्रो नगरपालिकाको पूर्वमा वाणगङ्गा नगरपालिका र कपिलवस्तु नगरपालिका रहेका छन् । यस्तै पश्चिममा शिवराज नगरपालिका रहेको छ। उत्तरमा अर्घाखाँची जिल्लाको शितगंगा नगरपालिका रहेको छ। यसको दक्षिणमा कपिलवस्तु नगरपालिका र महाराजगन्ज नगरपालिका रहेका छन्।

बुद्ध स्तम्भ

आशा : हाम्रो नगरपालिकामा कतिओटा वडा रहेका छन् ?

प्रमोद : हाम्रो नगरपालिकामा दशओटा वडा रहेका छन्।

आशा : हाम्रो नगरपालिकाका नगर प्रमुखको नाम के हो ?

प्रमोद : हाम्रो नगरपालिकाका नगर प्रमुखको नाम केशवकुमार श्रेष्ठ हो।

केशवकुमार श्रेष्ठ

मीरा थारु

आशा : हाम्रो नगरपालिकाका नगर उपप्रमुखको नाम के हो नि ?

प्रमोद : हाम्रो नगरपालिकाका नगर उपप्रमुखको नाम मीरा थारु हो ।

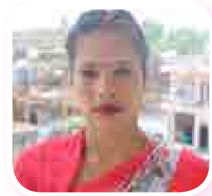
आशा : आज प्रमोदसँग कुराकानी गरेर हाम्रो नगरका बारेमा धेरै जानकारी पाएँ ।

प्रमोद : आशा, आज हतार भयो, अरू कुरा पछि गरौँला है ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

नगरपालिका



नगर प्रमुख

नगर उपप्रमुख

बुद्ध स्तम्भ

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हाम्रो नगरपालिकाको नाम .... हो।

(ख) कपिलवस्तु .... प्रदेशमा पर्छ।

(ग) उत्तरमा अर्घाखाँची जिल्लाको .... नगरपालिका रहेको छ।

(घ) हाम्रो नगरपालिकामा .... वडा रहेका छन्।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

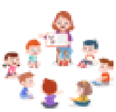
(क) तपाईं बुद्धभूमि नगरपालिकाको कति न. वडामा बस्नुहुन्छ ?

(ख) बुद्धभूमि नगरपालिकाको पूर्वमा के रहेको छ ?

(ग) बुद्धभूमि नगरपालिकाका नगर प्रमुखको नाम के हो ?

(घ) बुद्धभूमि नगरपालिकाका नगर उपप्रमुखको नाम के हो ?

(ङ) बुद्धभूमि नगरपालिकाको दक्षिणमा कुन पालिका छ ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईंको वडाले कुन कुन वडालाई छोएको छ ? आफ्नो वडाको नक्सा हेरेर भन्नुहोस्।

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग आफ्नो वडाको भ्रमण गर्नुहोस् । वडाको सिमानाका बारेमा कक्षामा सुनाउनुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँको नगरका नगर प्रमुख वा नगर उपप्रमुखमध्ये कुनै एक जनाको जीवनी बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् :

नाम :

जन्ममिति :

जन्मस्थान :

बुबाको नाम :

आमाको नाम :

शिक्षा :

चित्र बनाऔँ :

तपाईँको नगरपालिकाको नक्सा बनाएर नगरपालिका कार्यालय भएको ठाउँमा सङ्केत गर्नुहोस् ।

एकाइ : दुई

हाम्रो संस्कार र संस्कृति

पाठ : ३

हाम्रो संस्कृति

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- **वडाभित्रका जातजाति र वडाभित्र बोलिने भाषा पहिचान गर्न ।**
- **वडाभित्रका जातजातिले लगाउने पोसाक पहिचान गर्न ।**

तलको गीत गाऔँ

बुद्धभूमि नगरमा बस्छन् धेरै जाति
बाहुन, थारु, क्षेत्री, यादव सबै मेरा साथी ।

हाम्रो वडामा बोल्ने गर्छन् धेरै थरी भाषा
बाहुन क्षेत्री सबैले बोल्छन् नेपाली भाषा ।

थारुले बोल्ने थारु भाषा, मधेसीले अवधि
उर्दु, मगर, नेवारी भाषा अरू अनेक थरी ।

हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिका कपिलवस्तु जिल्लामा पर्छ । हाम्रो नगरपालिकामा दशओटा वडा छन् । यी सबै वडामा विभिन्न जातजातिको बसोबास रहेको छ । बुद्धभूमि नगरपालिकाका विभिन्न वडामा थारु, ब्राह्मण, मुस्लिम, यादव, केवट,

क्षेत्री, कामी, मगर, धोवी, पासी, मल्लाह, कहार, हरिजन नेवार, मगर, गुरुङ, सुनार, परियार आदि जातिको बसोबास पाइन्छ । यहाँका जातजातिका आआफ्नै भाषा र संस्कृति रहेका छन् । हाम्रो नगरपालिकामा अवधी, नेपाली, थारु, उर्दु, नेवारी, गुरुङ, मगर आदि भाषा बोलिन्छन् । यहाँका धेरै मानिसले अवधी भाषा बोल्छन् । नेपाली र अवधी सबैका साझा भाषा हुन् । अरू भाषा बोल्ने मानिस पनि अवधी भाषा प्रयोग गर्न सक्छन् ।

विभिन्न जातजाति

सर्ट

पाइन्ट

धोती

गाम्छा

हाम्रो वडामा बसोबास गर्ने सबै जातजातिका आआफ्नै पोसाक छन् । यहाँका मानिसले विशेष चाडपर्वमा आफ्नो जातको विशेषता बुझाउने पोसाक लगाउँछन्। सामान्य अवस्थामा लगाउने पोसाक उस्तै हुन्छन्। यहाँका मानिसका सर्ट, पाइन्ट, धोती, कुर्ता, गम्छा, चोलो, जामा, पेरुङ्गे टोपी, झल्लर, सेतो पटुका, कुर्ता, ब्लाउज आदि पोसाक हुन् । तराईका मानिसले धोती, कुर्ता, गम्छा जस्ता पोसाक लगाउँछन् ।

चोलो

जामा

कुर्ता सरवाल

पटुका

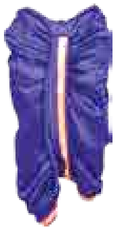
ब्लाउज

झल्लर

विभिन्न पोसाक

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

धोती		
कुर्ता		
लहङ्गा		
ब्लाउज		
पाइन्ट		

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) बुद्धभूमिका .... का आआफ्नै भाषा र संस्कृति रहेका छन् ।

(ख) नेपाली र अवधी सबैका साझा .... हुन् ।

(ग) अरू भाषा बोल्ने मानिस पनि .... भाषा प्रयोग गर्न सक्छन् ।

(घ) सामान्य अवस्थामा लगाउने .... उस्तै हुन्छन् ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) बुद्धभूमि नगरपालिकामा कुन कुन जातिको बसोबास रहेको छ ?

(ख) बुद्धभूमि नगरपालिकामा कुन कुन भाषा बोलिन्छन् ?

(ग) बुद्धभूमि नगरपालिकाका धेरै मानिसले कुन भाषा प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

(घ) बुद्धभूमि नगरपालिकाका मानिसको मुख्य पोसाक के हो ?

(ङ) बुद्धभूमि नगरपालिकाका मानिसले कस्तो कस्तो अवस्थामा आफ्नो पोसाक लगाउनुहुन्छ ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको वडामा बस्ने मानिसले कुन कुन भाषा प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग आफ्नो वडाको भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईँको वडामा बोलिने भाषाको सूची तयार पार्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँको टोलमा कुन कुन जातिका मानिसको बसोबास रहेको छ ? उहाँले कस्तो कस्तो अवसरमा कस्ता कस्ता पोसाक लगाउनुहुन्छ ? सबै पोसाकका नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै एउटा पोसाकको चित्र बनाउनुहोस् । त्यसमा मिल्ने रङ भर्नुहोस् ।

पाठ : ४

हाम्रा चाडपर्व

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- **स्थानीय जातिअनुसारका चाडपर्वको परिचय दिन**
- **स्थानीय जातिले गर्ने पूजा /प्रार्थनाहरूको परिचय दिन र महत्त्व बताउन (हिन्दु र मुस्लिम)**
- **आफ्नो वडाभित्रका विभिन्न जातिको चाडपर्व विशेषमा बनाइने खानाको परिकारको पहिचान गर्न ।**

हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकामा विभिन्न जातिको बसोबास रहेको छ । विभिन्न जातजातिका आआफ्नै चाडपर्व रहेका छन् । एकअर्काका पर्वमा रमाउनु हामी नेपालीको चिनारी हो । हामी सबैका पर्वमा सबैलाई शुभकामना दिन्छौँ । यहाँका मानिसले माघी, दसैँ, तिहार, अस्टिम्की (श्रीकृष्ण जन्माष्टमी) होली, जितिया, हरेरी, अटवारी, भुमे, रमजान/ इद, क्रिसमस डे आदि पर्व मनाउँछन् । हामीले बुद्धभूमि नगरपालिकामा मनाउने पर्वलाई निम्नानुसार चिनाउन सक्छौँ :

दसैँ

दसैँ नेपालीको प्रमुख चाड हो । दसैँमा आफ्ना नाताकुटुम्ब र मान्यजनबाट टीका तथा जमरा लगाइन्छ । दसैँमा ठुलाबडाबाट टीका लगाएर आशीर्वाद लिइन्छ ।

तिहार

तिहार हिन्दुको दोस्रो ठुलो पर्व हो । तिहार कार्तिक महिनामा पर्छ । तिहारमा दाजुभाइले दिदीबहिनीका हातबाट टीका लगाउँछन् । तिहारमा दीपावली गरिन्छ। तिहारमा देउसीभैलो खेलिन्छ।

हरेरी पूजा

हरेरी थारु जातिको पर्व हो । थारु समुदायले पनि हरेरी पर्व मनाउँछन् । यो पूजा धान बढी फलोस् भनेर गरिन्छ । धानमा लाग्ने किरा तथा रोग नाश होस् भनेर हरेरी पूजा गर्ने चलन छ । पहाडिया समुदायमा यसैलाई हरेलो पनि भनिन्छ।

बड्की अतवारी

बड्की अतवारी थारु समुदायको पर्व हो। यो थारु जातिको माघीपछिको ठुलो पर्व हो। बड्की अतवारीलाई दाजुबहिनीको मिलापको पर्व पनि मानिन्छ। यो पर्वमा अनदीको चामलको रोटी, लेप्सी आदि (पिठोमा भेली, चिनी हालेर बनाइएको परिकार) परिकार आदि खाइन्छन्।

भुमे पर्व

भुमे मगरहरूको चाड हो । यो पर्व असार १ गतेदेखि एक हप्तासम्म मनाइन्छ । हिउँदे बाली भित्रिएको खुसी अनि वर्षायामको बाली सप्रियोस् भनेर भुमे पूजा गरिन्छ ।

करवा चौथ

करवा चौथ हिन्दु नारीको पर्व हो । यो पर्व कात्तिक महिनाको कृष्ण पक्षको चतुर्थी तिथिमा मनाइन्छ । यो पर्व पति भएका नारीले मनाउँछन् ।

रमजान/इद

बुद्धभूमि नगरपालिकामा बसोबास गर्ने मुसलमान समुदायले इद उल फित्र (इद) पर्व मनाउँछन् । मुसलमानले मनाउने अर्को पर्व इदउल अजहा (बकर इद) हो । यहाँका मुसलमानले मोहर्रम पर्व पनि मनाउँछन् ।

क्रिसमस डे

बुद्धभूमि नगरपालिकामा इसाई धर्म मान्ने मानिस बस्छन् । यिनीहरूको मुख्य पर्व क्रिसमस डे हो ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

माघी	
दसैँ	
तिहार	
करवा चौथ	
इद	

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) विभिन्न जातजातिका आआफ्नै .... रहेका छन्।

(ख) हामी सबैका पर्वमा सबैलाई .... दिन्छौँ।

(ग) थारु समुदायले पनि .... पर्व मनाउँछन्।

(घ) मुसलमानले मनाउने अर्को पर्व .... हो।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

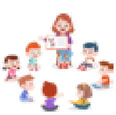
(क) बुद्धभूमि नगरपालिकामा कुन कुन पर्व मनाइन्छन् ?

(ख) हरेरी कुन जातिको पर्व हो ?

(ग) बड्की अतवारीलाई कस्तो पर्व मानिन्छ ?

(घ) तिहारमा के गरिन्छ ?

(ङ) मुसलमानका मुख्य पर्व कुन कुन हुन् ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) करवा चौथ कस्तो पर्व हो ?

(ख) दसैँ कस्तो चाड हो ? छलफल गर्नुहोस्।

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग आफ्नो वडाको भ्रमण गर्नुहोस्। तपाईँको वडामा मनाइने पर्वको सूची तयार पार्नुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँको टोलमा कुन कुन जातिका मानिसको बसोबास रहेको छ ? उहाँले कुन कुन पर्व कसरी मनाउनुहुन्छ ? कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै एउटा पर्व मनाएको चित्र बनाउनुहोस् । त्यसमा मिल्ने रङ भर्नुहोस् ।

एकाइ : तीन

हाम्रो नैतिक मूल्य मान्यता र सदाचार

पाठ : ५

सामाजिक सद्भाव

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- अरूप्रति दया, माया, करुणा भाव प्रकट गर्न ।
- आत्मनिर्भर हुने बानीको विकास गर्न ।

समाजका सबै व्यक्तिका बिचमा रहने राम्रो विचार नै सामाजिक सद्भाव हो। हामी कसैसँग पनि जातजातिका आधारमा झगडा गर्नुहुँदैन। कसैलाई पनि जाति, धर्म, संस्कृति, भाषा, क्षेत्र आदिका आधारमा भेदभाव गर्नुहुँदैन। सबै मानिससँग राम्रो सम्बन्ध राख्नुपर्छ। सबै व्यक्तिका राम्रा चालचलन सद्भाव भनिन्छ। मानिसका राम्रा चालचलन र क्रियाकलाप नै सद्भाव हुन्। सामजिक सद्भावका बारेमा तीन कक्षा छात्रछात्राका बिचमा भएको कुराकानी सुनौँ।

जमुना कोइरी : सलिम, तपाईँलाई सामाजिक सद्भावका बारेमा के थाहा छ ?

मोहम्मद सलिम : सबैसँग गरिने मेलमिलापको व्यवहार नै सामाजिक सद्भाव हो ।

जमुना कोइरी : सामजिक सद्भावमा के के पर्छन् त ?

मोहम्मद सलिम : सामाजिक सद्भावमा जातजाति, भाषा, धर्म, संस्कार, संस्कृति, क्षेत्रका आधारमा कसैलाई भेदभाव गर्नुहुँदैन । सबैलाई दाजुभाइको व्यवहार गर्नु सामाजिक सद्भावमा पर्छ।

जमुना कोइरी : ए, त्यसो भए सामाजिक सद्भावले समाजमा एकता गराउँछ ?

मोहम्मद सलिम : तपाईंले ठिक भन्नुभयो । समाजमा बस्ने सबै व्यक्तिसँग राम्रो सम्बन्ध राख्नुपर्छ भन्ने विषय नै सामाजिक सद्भाव हो ।

जमुना कोइरी : सामाजिक सद्भाव कसरी राख्न सकिन्छ त ?

मोहम्मद सलिम : हामी कहिल्यै जातजातिका आधारमा झगडा गर्नुहुँदैन । धर्मका आधारमा पनि विवाद गर्नुहुँदैन । एकले अर्कालाई सम्मान गर्नुपर्छ । सबैसँग मिल्नुपर्छ । यस्तो भावना नै सामाजिक सद्भाव हो ।

जमुना कोइरी : ओहो ; सलिमजी हजुरले मलाई राम्रा कुरा सिकाउनुभयो । यस्तै कुरा फेरि गरौँला ।

मोहम्मद सलिम : हुन्छ नि जमुनाजी, समय मिलाएर कुरा गरौँला ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

साथी

परिवार

कक्षा

सहयोग

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सबै मानिससँग राम्रो ....राख्नुपर्छ।

(ख) मानिसका राम्रा चालचलन र क्रियाकलाप नै .... हुन्।

(ग) सबैलाई दाजुभाइको व्यवहार गर्नु सामाजिक ....मा पर्छ।

(घ) हामी कहिल्यै जातजातिका आधारमा .... गर्नुहुँदैन।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

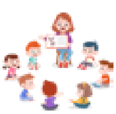
(क) सामाजिक सद्भाव भनेको के हो ?

(ख) सामाजिक सद्भावमा के के पर्ने रहेछन् ?

(ग) सामाजिक सद्भावले समाजमा के गराउँछ ?

(घ) सामाजिक सद्भाव कसरी कायम राख्न सकिन्छ ?

(ङ) समाजमा बस्ने व्यक्तिका बिचमा कस्तो सम्बन्ध हुनुपर्छ ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) सामाजिक सद्भाव कसरी कायम राख्न सकिन्छ ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग आफ्नो वडाको भ्रमण गर्नुहोस्। तपाईँको वडामा बस्ने जातजातिका बिचमा कस्तो सामाजिक सद्भाव छ ? बुँदा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

सबैसँग राम्रो सम्बन्ध राख्नु नै सामाजिक सद्भाव हो भन्ने विषयमा तपाईंले जानेका कुनै तीन कुरा टिपोट गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

कुनै एउटा मानिसले अर्को मानिसलाई सहयोग गरेको जनाउने चित्र बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पाठ : ७

सहयोगात्मक र सहकार्यात्मक

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

सहयोगात्मक र सहकार्यात्मक सिपको प्रयोग गर्न

एकले अर्कालाई आवश्यक परेका वेलामा गर्ने मद्दत सहयोग हो। मिलेर काम गर्नु नै सहकार्य हो। हामीले सबैलाई सहयोग गर्नुपर्छ। हामीलाई पनि आवश्यक पर्दा सहयोग माग्नुपर्छ। मानिस सामाजिक प्राणी हो। मानिस समाजमा बस्छ। मानिसले आपत्विपत् परेका वेला सहयोग गर्नुपर्छ। हाम्रो समाज एकअर्काको सहयोगमा टिकेको छ। कक्षाका साथीसँग मिलेर बस्नुपर्छ। साथीसँग विवाद गर्नुहुँदैन। साथीलाई आवश्यक पर्दा सहयोग गर्नुपर्छ।

मानिस मानिस मिलेर सहकार्य गर्नुपर्छ। आजको युग सहकार्यको हो। मिलेर काम गर्दा जस्ता काम पनि सजिलै गर्न सकिन्छ। आजको युग पनि सहकार्यको हो। सहकार्यबाट नै मानिसले ठुला उपलब्धि पाउन सक्छ। सहकार्यले मिलेर काम गर्ने संस्कार सिकाउँछ। हामी एक्लैले गर्ने काम मिलेर गर्दा धेरै सजिलो हुन्छ। सहकार्यले हामीलाई सामाजिक बनाउँछ। कक्षामा हामी मिलेर बस्छौँ।

एकले अर्कालाई सहयोग गर्छौं। आफूले जानेको अरूलाई सिकाउँछौं। अरूले जानेको सिक्छौं। यस्तै मिलेर काम गर्नु नै सहकार्य हो। हामीमा सहयोगी भावना र सहकार्यको भावना हुनुपर्छ। यी दुवै गुण भएका व्यक्ति सबैका प्रिय हुन्छन्। यस्ता व्यक्तिलाई सबैले मन पराउँछन्। समाजमा यस्तै व्यक्तिको आदर हुन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

मिलेर काम गरेको	
सहयोग गरेको	
बाटो कटाएको	
आपत्मा उद्धार गरेको	

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मिलेर काम गर्नु नै .... हो।

(ख) मानिस सामाजिक ....हो।

(ग) साथीसँग................. गर्नुहुँदैन।

(घ) आजको युग ....को हो।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

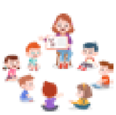
(क) सहयोग भनेको के हो ?

(ख) हाम्रो समाज केमा टिकेको छ ?

(ग) सहकार्यले के सिकाउँछ ?

(घ) हामीमा कस्तो भावना हुनुपर्छ ?

(ङ) कस्ता व्यक्ति प्रिय हुन्छन् ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) सहयोग र सहकार्य किन आवश्यक छ ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग आफ्नो वडाको भ्रमण गर्नुहोस्। तपाईंको वडामा बस्ने व्यक्तिका बिचमा कस्तो सहयोग र सहकार्यको भावना पाउनुभयो ? पालैपालो कक्षामा सुनाउनुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

समाजमा कसरी सहयोग र सहकार्यको विकास गर्न सकिन्छ होला ? अनुमानका आधारमा पाँच वाक्य लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

कुनै एउटा मानिसले अर्को मानिससँग सहकार्य (मिलेर काम गरेको) गरेको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

एकाइ : चार

वातावरण संरक्षण र विपद् व्यवस्थापन

पाठ : ७

प्रकोप र विपद्

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

प्राकृतिक तथा मानवीय कारणबाट हुन सक्ने विपत्तिहरूबाट सुरक्षित हुने उपाय बताउन ।

प्रकोप र विपद् भनेको के हो ?

प्रकृति तथा मानिसका कारण उत्पन्न समस्या नै प्रकोप हो । प्रकोपका कारण उत्पन्न समस्या विपद् हो । हामीले धेरै समस्या भोग्छौँ । ती समस्या प्रकृतिबाट आएका हुन्छन् । केही समस्या मानिस आफैले जन्माएको हुन्छ । मानिसले जन्माएको समस्या मानवीय हो । प्रकृतिका कारण जन्मिएको समस्या प्राकृतिक हो । हामीले विभिन्न प्रकारका प्रकोप भोगेका छौँ । तिनै प्रकोपका कारण जन्मेका विपद् पनि भोगेका छौँ । हामीले प्रकोपलाई रोक्न सक्दैनौँ । प्रकोपबाट बच्नका लागि सावधानी अपनाउन सक्छौँ । प्रकोपबाट आएको विपद्बाट बच्ने उपाय खोज्न सक्छौँ । मानिसका कारण हुने प्रकोपलाई घटाउन सक्छौँ ।

हामीले घर, विद्यालय तथा अरू ठाउँमा पनि प्रकोप भोग्छौँ । हामी प्रकोपबाट बच्नका लागि यी सबै ठाउँमा सावधान हुनुपर्छ । हामी सधैँ भोग्ने प्रकोप भनेका आगलागी, विद्युत्, सवारी दुर्घटना, संरचना भत्किने तथा विद्यालयमा हुने दुर्घटना पर्छन् ।

आउनुहोस्, प्रकोप र विपद्का बारेमा छलफल गरौँ ।

आगाका कारण आउने प्रकोपलाई आगलागी भनिन्छ। आगो हाम्रा लागि चाहिन्छ। आगालाई सही सदुपयोग गरिएन भने आगलागी हुन्छ। आगलागीबाट बच्नका लागि आगासँग खेल्नुहुँदैन। आगाको प्रयोग गर्दा सावधान हुनुपर्छ। लाइटर तथा सलाई सुरक्षित ठाउँमा राख्नुपर्छ।

आगलागीको चित्र, ग्यास आगलागीको चित्र

बिजुलीका कारणबाट पनि आगलागी हुन्छ। बिजुलीलाई चलाउन जानिएन भने करेन्ट लाग्छ। यसबाट मानिसको ज्यान जान सक्छ। बिजुलीको वायरिङ ठिक किसिमबाट नगर्दा घरमा आगलागी हुन्छ।

बिजुली दुर्घटना

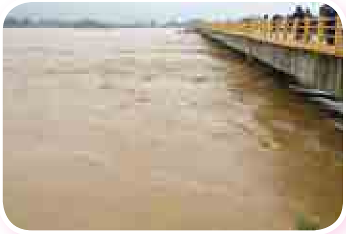
सवारीका साधन दुर्घटना हुनु सवारी दुर्घटना हो । सवारी साधनले पनि दुर्घटना गराउन सक्छन् । यसका लागि हामीले ध्यान दिनुपर्छ। सडक वारपार गर्दा जेब्रा क्रसिङ प्रयोग गर्नुपर्छ। हतारमा सडक पार गर्नुहुँदैन।

सडक दुर्घटना

हामी घरमा बस्छौँ । कहिलेकाहीँ घर भत्किएर समस्या ल्याउन सक्छ । त्यस्तै हामी विद्यालयमा बस्छौँ। विद्यालय भवन भत्किन सक्छ। विद्यालय तथा अन्य कुनै पनि भवन पुराना छन् भने निकै विचार पुर्‍याउनुपर्छ । त्यस्ता पुराना कमजोर भवनको नजिक जानुहुँदैन । सबै ठाउँमा विचार पुर्‍याउनुपर्छ। विचार पुर्‍याएर काम गर्दा हामी सुरक्षित हुन सक्छौँ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔं :

आगलागी	
सडक दुर्घटना	
बाढी	
डुबान	
घर भत्किएको	

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) प्रकोपका कारण उत्पन्न समस्या .... हो ।

(ख) प्रकृतिका कारण जन्मिएको समस्या .... हो ।

(ग) मानिसका कारण हुने ....लाई घटाउन सक्छौँ ।

(घ) आगालाई सही .... गरिएन भने आगलागी हुन्छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

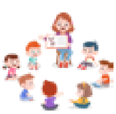
(क) प्रकोप भनेको के हो ?

(ख) विपद् भनेको के हो ?

(ग) मानिसले जन्माएको समस्यालाई के भनिन्छ ?

(घ) प्रकृतिका कारण जन्मिएको समस्या के हो ?

(ङ) प्रकोपबाट बच्नका लागि के गर्नुपर्छ ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) हामीले भोग्ने प्रकोप के के हुन् ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावक वा शिक्षकसँग आफ्नो वडाको भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईँको वडामा बस्ने व्यक्तिले कस्ता कस्ता प्रकोपको सामना गर्नुभएको छ ? सूची बनाएर पालैपालो कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

हामी प्रकोपबाट कसरी सुरक्षित हुन सक्छौँ भन्ने विषय अनुमान गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँले देखेको कुनै प्रकोपलाई जनाउने चित्र बनाएर त्यसमा मिल्ने रङ भर्नुहोस् ।

पाठ : ८

सुरक्षित विद्यालय

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- **विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटनाको पहिचान तथा सावधानी अपनाउन ।**

सुरक्षित विद्यालय भनेको के हो ?

विद्यालय सुरक्षित हुनका लागि प्राकृतिक तथा मानवीय समस्या आउनुहुँदैन। एउटा विद्यालय असुरक्षित हुँदा सयौँ विद्यार्थी र शिक्षक जोखिममा पर्छन् । विद्यालय

बाढी, पहिरो, हावाहुरी आदिबाट सुरक्षित हुनुपर्छ। विद्यालयमा विद्यार्थी बेन्चमा ठोक्किएर लड्नुहुँदैन। विद्यालयका सिँढी सुरक्षित हुनुपर्छ। विद्यार्थी आपसमा ठोक्किएर लड्ने खालको विद्यालय हुनुहुँदैन। त्यसैले विद्यालयलाई सुरक्षित बनाउनुपर्छ। विद्यालय सुरक्षासम्बन्धी विभिन्न प्रकारका कुरामा ध्यान दिनुपर्छ। विद्यालयमा कसरी सुरक्षित बस्ने भन्ने तालिम दिनुपर्छ। विद्यालयमा बालबालिका सुरक्षित हुनुपर्छ। विद्यालयमा विद्यार्थी डर र त्रासबिना पढ्न पाउनुपर्छ। सुरक्षित विद्यालयमा बालमैत्री पठनपाठन हुन्छ। विद्यालयलाई विभिन्न प्रकारका समस्याबाट बचाउनुपर्छ।

सुरक्षित विद्यालय हुन के के हुनुपर्छ ?

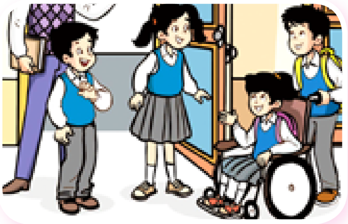
हाम्रो विद्यालयको भवन सुरक्षित हुनुपर्छ। विद्यालयको वरिपरि रहेका ठुला रुख काट्नुपर्छ। विद्यालय गर्मी मौसम र चिसो मौसम दुवैका लागि उपयोगी हुनुपर्छ। विद्यालयमा चौर हुनुपर्छ। विद्यालयलाई हावाहुरी तथा अन्य प्राकृतिक प्रकोपले प्रभाव पार्नुहुँदैन । विद्यालयका कोठा खुला हुनुपर्छ । विद्यालयका कोठामा सजिलै हावा खेल्नुपर्छ। विद्यालयमा बाढी र पहिरोको डर हुनुहुँदैन। विद्यालयमा विद्यार्थी पूर्ण रूपमा सुरक्षित हुनुपर्छ। विद्यार्थीलाई बाहिरी कुराले प्रभाव पारेको हुनुहुँदैन। विद्यार्थीलाई कक्षामा पढ्ने वातावरण उपयुक्त हुनुपर्छ। यी सबै गुण भएको विद्यालयलाई नै सुरक्षित विद्यालय भनिन्छ।

सुरक्षित विद्यालयका लागि आवश्यक विषय

- भवन भूकम्प प्रतिरोधात्मक छाना र भित्ताहरू बलिया हुनुपर्छ।
- विद्यालय ठुलो खोल्सा, नदी, खोला र कमजोर पहाडनजिकै हुनुहुँदैन।
- कक्षाकोठाका डेस्क बेन्चहरू सजिलैसँग निस्कन सक्ने हुनुपर्छ।
- कक्षाकोठामा दुईओटा ढोका हुनुपर्छ।
- विद्यालयमा खुला चौर हुनुपर्छ।
- विद्यालयमा मोटर पुग्ने बाटोको पनि व्यवस्था हुनुपर्छ।
- विद्यालय बालमैत्री र अपाङ्गता भएका विद्यार्थीमैत्री हुनुपर्छ।
- स्वच्छ खानेपानी र पानीसहितको शौचालय हुनुपर्छ।
- विद्यालयमा हिंसामुक्त शैक्षिक वातावरण हुनुपर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔं :

राम्रो सिँढी	
अपाङ्गतामैत्री	
शुद्ध खानेपानी	
व्यवस्थित खेल्ने मैदान	
शौचालय	

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) विद्यालय बाढी, पहिरो, हावाहुरी आदिबाट .... हुनुपर्छ ।

(ख) विद्यार्थी आपसमा ठोक्किएर लड्ने खालको .... हुनुहुँदैन ।

(ग) विद्यालयमा बालबालिका .... हुनुपर्छ ।

(घ) विद्यालयलाई विभिन्न प्रकारका ....बाट बचाउनुपर्छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

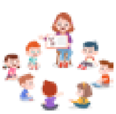
(क) विद्यालय सुरक्षित हुनका लागि के हुनुपर्छ ?

(ख) विद्यालय असुरक्षित हुँदा के हुन्छ ?

(ग) विद्यालय कस्तो मौसमका लागि उपयोगी हुनुपर्छ ?

(घ) विद्यार्थीलाई कुन कुराले प्रभाव पार्नुहुँदैन ?

(ङ) विद्यालयको वातावरण कस्तो हुनुपर्छ ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) कुन कुन कुराले विद्यालयलाई सुरक्षित बनाउँछ ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावक वा शिक्षकसँग आफ्नो वडाका विद्यालयको भ्रमण गर्नुहोस् । ती विद्यालयमा सुरक्षासम्बन्धी कुन कुन कुरा पुगेका छैनन् ? कापीमा टिपोट गरेर तपाईँका जनप्रतिनिधिसँग छलफल गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँको विद्यालयलाई सुरक्षित बनाउनका लागि के के काम गर्नुपर्ला ? अनुमान गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँले देखेको कुनै सुरक्षित विद्यालयको चित्र बनाएर त्यसमा मिल्ने रङ भर्नुहोस्। त्यसलाई कक्षामा देखाउनुहोस् ।

एकाइ : पाँच

स्वास्थ्य, पोषण, सरसफाइ र खेलकुद

पाठ : ८

स्वास्थ्य र सरसफाइ

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- स्वस्थ शरीरको लागि आवश्यक पर्ने तत्त्वहरू पहिचान गर्न ।
- सरसफाइ गर्दा हुने फाइदा र नगर्दा हुने असरहरू पहिचान गर्न ।
- आफ्नो वरपरको वातावरणको सरसफाइमा सहभागी हुन ।

सरसफाइ भनेको के हो ?

सरसफाइ भनेको सफा गरिने काम हो । शरीर, वातावरण आदिको सफाइ नै सरसफाइ हो ।

सरसफाइ किन आवश्यक हुन्छ ?

हामी स्वस्थ रहन शरीरका अङ्गको सफाइ गर्नुपर्छ। रोग लाग्न नदिन वातावरणको सरसफाइ गर्नुपर्छ।

सरसफाइका लागि के के गर्नुपर्छ ?

बिहान सबेरै उठ्नुपर्छ। बिहान उठेपछि सफा पानीले हातमुख धुनुपर्छ। बिहान र साँझ दाँत माझ्नुपर्छ। हामीले पटक पटक सफा पानीले आँखाको सफाइ गर्नुपर्छ। प्रत्येक हप्तामा हात र खुट्टाका नङ काट्नुपर्छ। नङमा जम्मा भएको फोहोर हाम्रो पेटमा पुग्छ। यसले हाम्रो स्वास्थ्यमा असर पुऱ्याउँछ। हामीले जथाभावी थुक्नुहुँदैन। थुकबाट मानिसमा सरुवा रोग सर्छन्। हामीले गर्मी मौसममा दिनदिनै नुहाउनुपर्छ। जाडो मौसममा पनि तातो पानीले नुहाउनुपर्छ। हामीले कपालका रौँ धेरै लामा

बनाउनुहुँदैन । समय समयमा रौँ काट्नुपर्छ। शौचालयको प्रयोग गरेपछि साबुन पानीले हात धुनुपर्छ। खाना खानुभन्दा अगाडि तथा खाना खाएपछि साबुनपानीले हात धुनुपर्छ । हामीले सधैँ आफ्नो स्वास्थ्यमा ध्यान दिनुपर्छ । हामीलाई कुनै समस्या देखिएमा नजिकको क्लिनिकमा उपचार गर्नुपर्छ । आफूलाई भएको समस्या आफ्ना अभिभावकलाई सुनाउनुपर्छ।

हात धोएको

नुहाएको

नङ काटेको

कपाल काटेको

सरसफाइका लागि अरु के के गर्नुपर्छ ?

हामीले आफ्नो घर र घरवरपरको सरसफाइमा पनि ध्यान दिनुपर्छ। हामी आफू मात्र सफा भएर हुँदैन। हामी बस्ने घर र विद्यालय पनि सफा हुनुपर्छ। बिहान उठेपछि आफ्नो कोठाको सफाइ गर्नुपर्छ। आफूले प्रयोग गरेका सामानको जतनमा ध्यान दिनुपर्छ। विद्यालयबाट फर्किएपछि आफ्ना सामानलाई निश्चित ठाउँमा राख्नुपर्छ। सबै साथी मिलेर आफ्नो कक्षाकोठा सफा गर्नुपर्छ। हामीले बिदाको दिनमा आफनो घरवरपर पनि सफा गर्नुपर्छ। घर वरपरको सरसफाइले सरुवा रोग फैलन दिँदैन। हामीले आफ्नो परिवार तथा कक्षाका साथीलाई पनि सरसफाइका बारेमा बुभाउनुपर्छ। हाम्रो सेरोफेरो सफा भएपछि हामी पनि स्वस्थ र निरोगी बन्न सक्छौँ।

सरसफाइ कार्यक्रम

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

नुहाएको	
दाँत सफा गरेको	
नङ काटेको	
हातमुख धोएको	
घरवरिपरि सफा गरेको	

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) बिहान उठेपछि सफा पानीले .... धुनुपर्छ ।

(ख) प्रत्येक हप्तामा हात र खुट्टाका ....काट्नुपर्छ ।

(ग) थुकबाट मानिसमा .... रोग सर्छन् ।

(घ) हामीले कपालका .... धेरै लामा बनाउनुहुँदैन ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

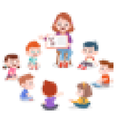
(क) स्वस्थ रहन के गर्नुपर्छ ?

(ख) कति पटक दाँत माझ्नुपर्छ ?

(ग) जाडो मौसममा कस्तो पानीले नुहाउनुपर्छ ?

(घ) कति कति वेला साबुनपानीले हात धुनुपर्छ ?

(ङ) सबै साथी मिलेर के गर्नुपर्छ ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) हामी सफा हुनका लागि के के गर्नुपर्छ ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावक वा शिक्षकसँग आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस् । त्यहाँको स्वास्थ्य तथा सरसफाइको अवस्था कस्तो रहेको छ ? कापीमा टिपोट गरेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँको घर र विद्यालयलाई सफा बनाउनका लागि के के काम गर्नुपर्ला ? अनुमान गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँले देखेको कुनै सफा विद्यालयको चित्र बनाएर त्यसमा मिल्ने रङ भर्नुहोस् । त्यसलाई कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ : १०

स्थानीय खेल

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

स्थानीय खेलहरू खेल्ने अभ्यास गर्ने र खेल खेल्दा हुने फाइदा पहिचान गर्ने ।

हामी स्वस्थ रहन नियमित खेल खेल्नुपर्छ। खेलले हाम्रो स्वास्थ्य राम्रो बनाउँछ। खेल खेल्न घर वा विद्यालयको खुला चउरमा जानुपर्छ। हामी हाम्रा साथीसँग मिलेर खेल खेल्दा रमाइलो हुन्छ। खेलले हाम्रा शरीरका सबै अङ्गलाई बलियो बनाउँछ। यसले हाम्रो मनलाई पनि स्वस्थ राख्छ। हामी खेल खेल्दा कसैसँग झगडा गर्नुहुँदैन। कसैलाई पनि गाली गर्नुहुँदैन। आफ्नो पालो पर्खनुपर्छ। पालो आएपछि मात्र खेलका लागि जानुपर्छ। हामी कुनै न कुनै खेल खेल्छौँ। खेलले हामीलाई मनोरञ्जन दिन्छ। हामी खेल खेलेर रमाउँछौँ। खेल खेल्दा हाम्रा साथी पनि धेरै हुन्छन्।

हामी हाम्रो टोलमा दौड र कबड्डी खेल्छौँ। यी हाम्रा रमाइला खेल हुन्। यी खेल खेलेर हामी रमाउँछौँ। मोबाइलका खेलभन्दा यस्ता खेल रमाइला हुन्छन्। यिनले हाम्रो स्वास्थ्यमा कुनै असर पार्दैनन्। खेल खेल्दा हामीले नियम पालना गर्नुपर्छ। साना साना विषयमा झगडा गर्नुहुँदैन। खेल खेल्दा कसैलाई चोटपटक लागेमा तुरुन्त अभिभावक वा शिक्षकलाई खबर गर्नुपर्छ। हामी खेलमा मात्र समय बिताउनुहुँदैन। मौसम हेरेर खेल खेल्नुपर्छ। धेरै गर्मी तथा जाडो मौसममा खेल्नुहुँदैन। आफू खेल्नका लागि गएको कुरा अभिभावक वा शिक्षकलाई जानकारी दिनुपर्छ। अभिभावकको अनुमतिबिना कतै पनि जानुहुँदैन। आफ्ना

समस्या अभिभावकसँग खुलेर राख्नुपर्छ। हामी हाम्रै बुद्धभूमिमा खेलिने दौड र कबड्डीका बारेमा छोटो जानकारी लिन्छौँ :

दौड

दौड

विभिन्न खेलमा दौड पनि एक हो। दौड मानिसका लागि आवश्यक हुन्छ। मानिस स्वस्थ रहन दौड आवश्यक पर्छ। दौडका लागि शरीर बलियो हुनुपर्छ । दौडका लागि शरीर तन्दुरुस्त हुनुपर्छ । दौडका लागि कुनै फराकिलो चउर आवश्यक हुन्छ। चउरमा कुनै खाडल, ढुङ्गा, गिटी हुनुहुँदैन । दौडका लागि जाडो मौसम उपयुक्त हुन्छ। यो खेल खेल पुरुष र महिला दुवैका लागि उपयोगी हुन्छ। हामी पनि समय मिलाएर दौडमा सहभागी हुन सक्छौँ।

कबड्डी

कबड्डी

हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकाको अर्को प्रचलित खेल कबड्डी हो। यो खेल पक्ष र विपक्ष बिच खेलिन्छ। यस खेलमा दुई समूह हुन्छन्। यस खेलका लागि कुनै पनि खेल सामग्रीको आवश्यकता पर्दैन। यस खेलमा ७/७ जनाको दुई समूह हुन्छ। यो खेल पुरुष र महिला दुवैका लागि उपयोगी हुन्छ। यस खेलमा जुन समूहले बढी अङ्क पाउँछ उसैको विजय हुन्छ। यो खेल पनि जाडो मौसमका लागि उपयोगी हुन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

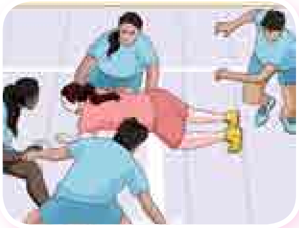
चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

दौडेको

क्रिकेट

कबड्डी

भलिबल

फुटबल 

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हामी हाम्रा साथीसँग मिलेर खेल खेल्दा .... हुन्छ ।

(ख) हामी खेल खेल्दा कसैसँग .... गर्नुहुँदैन ।

(ग) खेलले हामीलाई ....दिन्छ ।

(घ) खेल खेल्दा हामीले .... पालना गर्नुपर्छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

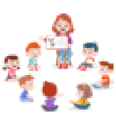
(क) खेल खेल्न कहाँ जानुपर्छ ?

(ख) खेलले के गर्छ ?

(ग) हामी कुन कुन खेल खेल्छौँ ?

(घ) खेल खेल्न गएको कुरा कसलाई जानकारी गराउनुपर्छ ?

(ङ) दौड खेलबाट के फाइदा हुन्छ ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँलाई मन पर्ने खेल के के हुन् ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँ आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस् । त्यहाँ तपाईँका साथी कुन कुन खेल खेलिरहनुभएको छ ? खेलको नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै एक खेल खेल्नका लागि के के सामग्री आवश्यक पर्छन् ? सोचेर कापीमा टिपोट गर्नुहोस् र तिनको नाम कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै खेल खेलेको चित्र बनाएर त्यसमा मिल्ने रङ भर्नुहोस् । त्यसलाई कक्षामा देखाउनुहोस् ।

एकाइ : छ

पेसाव्यवसाय, पर्यटन, आयआर्जन र प्रविधि

पाठ : ११

स्थानीय पेसा

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

वडाका व्यक्तिहरूले अपनाउने पेसा र कामहरूको विवरण बताउन ।

(सरिता चौधरी र तनुज यादव तीन कक्षामा पढ्नुहुन्छ । उहाँहरू बुद्धभूमि नगरपालिकामा बस्नुहुन्छ। उहाँहरू आआफ्ना टोलका मानिसले गर्ने व्यवसायका बारेमा कुराकानी गर्दै हुनुहुन्छ। हामी पनि उहाँका कुरा सुनौँ र उहाँका वडाका मानिसका पेसाका बारेमा बुझौँ।)

सरिता चौधरी : तनुज, सन्चै हुनुहुन्छ ?

तनुज यादव : सरिता, म त सन्चै छु। हजुर सन्चै हुनुहुन्छ ?

सरिता चौधरी : हजुरका बुबा के काम गर्नुहुन्छ ?

तनुज यादव : मेरा बाबा त खेतीपाती गर्नुहुन्छ । आमाले किराना पसल चलाउनुहुन्छ। अनि तपाईँका बाबाले के गर्नुहुन्छ नि ?

खेतीपाती

किराना पसल

सरिता चौधरी : मेरा बाबाले माछापालन गर्नुभएको छ। हामी सबैले बाबालाई सहयोग गर्छौं। हाम्रो घरमा त धेरै माछा पोखरी छन्। तपाईंका घरमा अरू को को हुनुहुन्छ ?

माछापालन

तनुज यादव : मेरो घरमा त ठुलाबाबा र ठुलीआमा पनि हुनुहुन्छ। उहाँहरू दुवै जना हाम्रै पालिकामा कर्मचारी हुनुहुन्छ। तपाईंका घरमा को को हुनुहुन्छ नि ?

कर्मचारी

सरिता चौधरी : हाम्रो घरमा दाइ र दिदी हुनुहुन्छ। उहाँहरू एक जना डाक्टर र एक जना नर्स हुनुहुन्छ। उहाँहरू अस्पतालमा काम गर्नुहुन्छ।

हामीलाई कुनै रोग लागेमा उहाँहरू नै औषधी दिनुहुन्छ। तपाईंका घरनजिक अरू को को हुनुहुन्छ त ?

डाक्टर

नर्स

तनुज यादव : मेरो घरनजिकैका काकाले मिल चलाउनुहुन्छ। उहाँले हाम्रा धान, गहुँ, तोरी आदिको कुटानीपिसानी गर्नुहुन्छ। त्यसबापत हामी उहाँलाई पैसा दिन्छौँ।

फ्लोर मिल

सरिता चौधरी : मेरो घरनजिकैका काका काठमाडौँमा बस्नुहुन्छ। उहाँले त्यहाँ होटल व्यवसाय गर्नुहुन्छ। हामी काठमाडौँ जाँदा उहाँकै होटलमा बस्छौँ । मेरो घरनजिकैका अर्का काका शिक्षक हुनुहुन्छ । उहाँले हाम्रै विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ। उहाँकी श्रीमती काकी पनि हाम्रो नजिकैको विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ।

शिक्षक

तनुज यादव : ओहो ; सरिता आज निकै रमाइलो कुराकानी गर्न पाइयो । अर्को दिन यस्तै कुराकानी गरौँला।

सरिता चौधरी : हुन्छ, तनुज आजलाई घरतिर लागौँ है त।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

खेतीपाती

चालक

व्यापारी

खेलाडी

शिक्षक

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) आमाले किराना ....चलाउनुहुन्छ।

(ख) हामी सबैले बाबालाई .... गर्छौं।

(ग) उहाँहरू दुवै जना हाम्रै पालिकामा .... हुनुहुन्छ।

(घ) हामीलाई कुनै रोग लागेमा उहाँहरू नै .... दिनुहुन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँका बुबा के काम गर्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईँका काकाको पेसा के हो ?

(ग) तपाईँकी दिदी के गर्नुहुन्छ ?

(घ) तपाईँका ठुलाबाबा के काम गर्नुहुन्छ ?

(ङ) तपाईँकी आमा के काम गर्नुहुन्छ ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँलाई कुन कुन कामको नाम थाहा छ ? पालैपालो भन्नुहोस्।

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँ आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस् । त्यहाँ तपाईँका छिमेकीले कुन कुन पेसाव्यवसाय गर्दै आउनुभएको छ ? पेसाको नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै एक पेसाको नाम टिप्नुहोस्। त्यो पेसाका लागि आवश्यक कुरा के के हुन् ? कापीमा टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस्।

चित्र बनाऔँ :

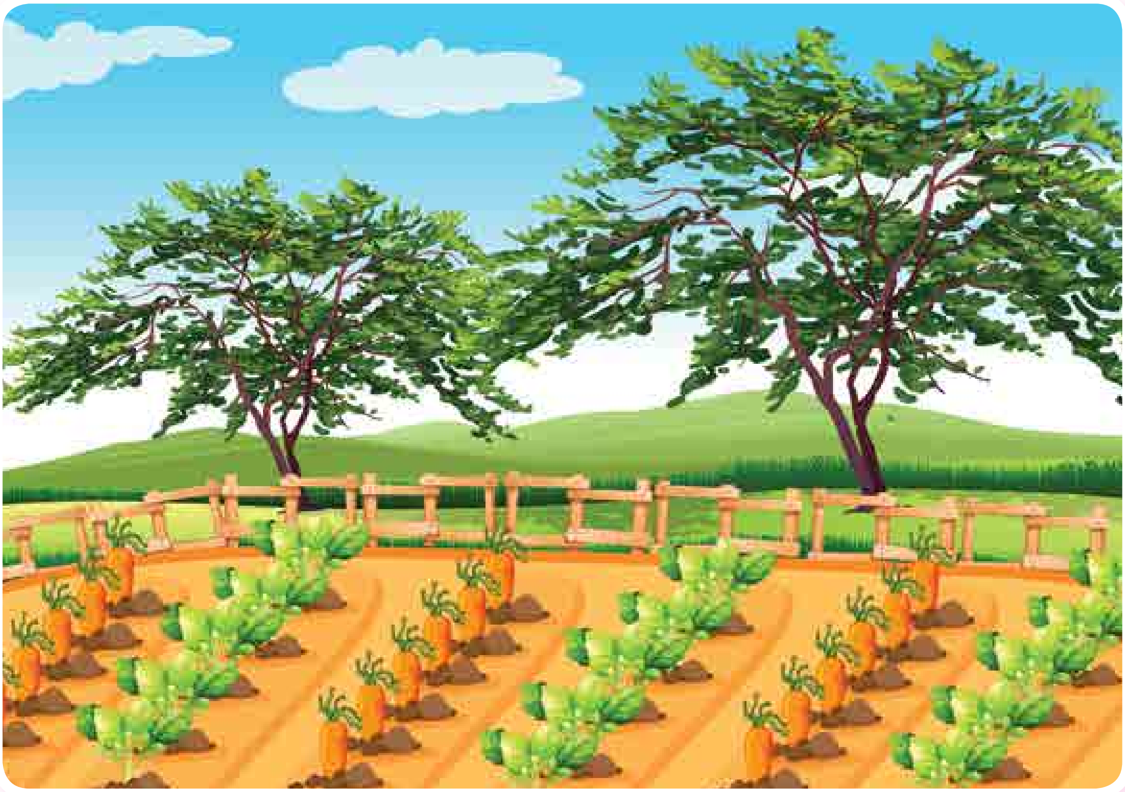
तलको चित्र हेर्नुहोस् र साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

पाठ : १२

हाम्रा बालीनाली

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने मौसमी तरकारी र फलफूल पहिचान गर्न र महत्त्व बताउन ।



हामीलाई खाना आवश्यक पर्छ। खानाबिना हामी बाँच्न सक्दैनौँ। हामीले खानाबाट विभिन्न तत्त्व पाउँछौँ। हामीले खानाका साथमा तरकारी तथा फलफूल खान्छौँ। तरकारी तथा फलफूल हाम्रो शरीरका लागि नभइनहुने कुरा हुन्। घरका दायाँबायाँ

र पछाडि तरकारी खेती गर्छौं । कसैले आफ्नो खेतबारीमा व्यावसायिक तरकारी खेती पनि गर्नुहुन्छ । हामी दैनिक तरकारी खान्छौं । तरकारी मानिसका लागि नभइनहुने कुरा हो । हाम्रो नगरपालिकाका धेरै मानिसले तरकारी खेती गर्नुहुन्छ । हामी पनि हाम्रा करेसाबारीमा तरकारी खेती गर्छौं । तरकारी खेतीबाट धेरै पैसा कमाउन सकिन्छ । तरकारी मौसमी र बेमौसमी हुन्छन् । आधुनिक प्रविधिको प्रयोगबाट बेमौसमी तरकारी उत्पादन हुन्छ । हिजोआज अर्गानिक तरकारी खेतीको प्रचलन बढेको छ । हामीले विषादी प्रयोग नभएका तरकारी खानुपर्छ ।

हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकामा काउली, बन्दा, खुर्सानी, गाँजर, मुला आदि तरकारी फलाउँछौं । त्यस्तै आलु, स्कुस, घिरौँला, रायो, प्याज, लसुन, गोलभेडा, अदुवा, बेसार, बोडी, सिमी, भिन्डी, घिरौँला, करेला, लौका, फर्सी, चिचिन्डा पनि फलाउँछौं । यी यहाँ फल्ने मौसमी तरकारी हुन् ।

आलु

स्कुस

प्याज

लसुन

गोलभँडा

अदुवा

बेसार

बोडी

काउली	बन्दा	गाँजर	मुला

घिरौंला	करेला	लौका	फर्सी

हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकामा विभिन्न प्रकारका फलफूल फल्छन्। यहाँ सबैका घरमा फलफूलका बोट हुन्छन्। यहाँका किसानले व्यवसाय गर्ने उद्देश्यले फलफूल खेती गर्नुभएको छ। हाम्रो वडामा आँप, कटहर, लिची, केरा, मेवा, अनार आदि फलफूल पाइन्छन् । यी विभिन्न फलफूलमध्ये आँपको व्यावसायिक खेती नै गरिएको छ। यहाँका सबै मानिसका घरमा आँपका रुख हुन्छन्। हामी पनि मौसमी तरकारी र फलफूल खानुपर्छ। यसबाट सन्तुलित आहार पाइन्छ। हाम्रो स्वास्थ्य पनि राम्रो हुन्छ। सबै साथीलाई फलफूल र तरकारी खानका लागि भन्नुपर्छ।

आँप	कटहर	लिची	मेवा

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔं :

आँप

केरा

मेवा

काउली

बोडी

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हामीले खानाबाट विभिन्न .... पाउँछौँ।

(ख) हामी दैनिक .... खान्छौँ।

(ग) तरकारी ....बाट धेरै पैसा कमाउन सकिन्छ।

(घ) तरकारी खेतीका लागि .... मल निकै राम्रो मानिन्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

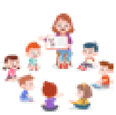
(क) हामी खानाका साथमा के खान्छौँ ?

(ख) हामी कहाँ कहाँ तरकारी खेती गर्न सक्छौँ ?

(ग) बेमौसमी तरकारी कसरी उत्पादन गर्न सकिन्छ ?

(घ) हिजोआज मानिस कस्ता तरकारी मन पराउँछन् ?

(ङ) बुद्धभूमि नगरपालिकामा कुन कुन तरकारी फल्छन् ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईंको टोलमा कुन कुन फलफूल उत्पादन हुन्छन् ? नाम लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईं आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस्। त्यहाँ पाइने तरकारी र फलफूलका नामको सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै एक फलको नाम टिप्नुहोस् । त्यसबाट हुने फाइदा के के हुन् ? बुँदामा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन परेको कुनै एक फलको चित्र बनाएर त्यसमा मिल्ने रङ भर्नुहोस् र त्यसलाई कक्षामा पालैपालो देखाउनुहोस् ।

पाठ : १३

स्थानीय पर्यटकीय स्थल

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- **नगरभित्र घुम्न लायक स्थानहरूको पहिचान गर्न र तिनको सामान्य परिचय दिन ।**

बुद्धभूमि नगरपालिकामा विभिन्न घुम्ने ठाउँ छन् । तिनै घुम्ने ठाउँलाई नै पर्यटकीय स्थल भनिन्छ । हाम्रो नगरपालिकामा धेरै ताल छन् । यहाँ विभिन्न मठमन्दिर, गुम्बा, मस्जिद आदि रहेका छन् । यी सबै रमाइला ठाउँ हुन् । हामीकहाँ ठुला ठुला चउर छन् । यी सबै हाम्रो नगरका सम्पत्ति हुन् । हाम्रो नगरमा रहेका रमाइला ठाउँलाई संरक्षण गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । हाम्रो नगरपालिकामा रामलक्ष्मण ताल, बुड्डी ताल, हरिहरपुर ताल जस्ता सिमसार क्षेत्र छन् । यिनले हाम्रो क्षेत्रको वातावरण संरक्षणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका छन् ।

रामलक्ष्मण ताल

बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. ३ को रनगाईमा रामलक्ष्मण ताल रहेको छ । यो ताल निकै ठुलो र राम्रो छ । यो ताल १३ हेक्टर क्षेत्रफलमा फैलिएको छ । यस तालको नजिकै रहेका दुईओटा साजका रुख काट्दा रगत निस्किएको र ती दुई रुखलाई रामलक्ष्मण नाम दिइयो । यही नामबाट यस तालको नाम पनि रामलक्ष्मण राखिएको हो । यस तालमा वनभोज स्थल, माछापालन, नौकाविहार गरिन्छ । बडादसैँको रामनवमी तथा चैतको रामनवमीमा यहाँ मेला लाग्छ । यस तालको

पानीबाट वडा न. ३ का खेतबारी सिँचाइ गरिन्छ। यसको रक्षा गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो।

रामलक्ष्मण ताल

हरिहरपुर ताल

बुद्धभूमि नगरपालिकाको वडा न. ८ मा हरिहरपुर ताल रहेको छ। यो ८४ बिगाहा क्षेत्रफलमा फैलिएको छ। यस तालको पानी सिँचाइमा प्रयोग हुन्छ। यो बुद्धभूमि नगरपालिकाको ठुलो सिमसार क्षेत्र हो। गर्मी मौसममा यहाँ विभिन्न देशबाट

चराचुरुङ्गी आउँछन्। यहाँ माछापालन पनि गरिएको छ। यस क्षेत्रको विकासका लागि हरिहरपुर तालको रक्षा गर्नुपर्छ।

बुड्डी ताल

बुद्धभूमि नगरपालिकाको वडा न. ४ मा बुड्डी ताल रहेको छ। यो ताल ६५ बिगाहा क्षेत्रफलमा फैलिएको छ। यो हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकाको शोभा हो। यसको विकासका लागि नेपाल सरकार तथा स्थानीय सरकारले योजना बनाएर काम गरेका छन्। अहिले यस तालको संरक्षणको काम भइरहेको छ। यस ताललाई पर्यटकीय क्षेत्रका रूपमा विकास गर्ने काम भइरहेको छ। यहाँ व्यावसायिक माछापालन, होमस्टे, बिच भागमा आइल्यान्डमा घोँगी आकारको थारु सङ्ग्राहलय, भ्यु टावर, वाटर फाउन्टेन, चिल्ड्रेन पार्क, गेस्ट हाउस, प्रशासनिक भवन, रेस्टुरेन्ट आदि निर्माण गर्ने योजना बनाइएको छ।

सेखुनिया ताल

सेखुनिया ताल बुद्धभूमि नगरपालिकाको वडा न. ७ मा रहेको छ। यो प्राकृतिक ताल हो। यस तालको पानीबाट सिँचाइको सुविधा प्राप्त भएको छ। यहाँ पानीमा

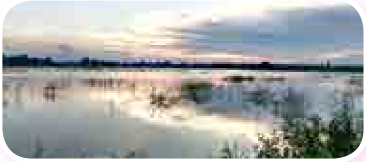
डुब्ने चराहरू पाइन्छन् । यो रमणीय पर्यटकीय स्थल हो ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

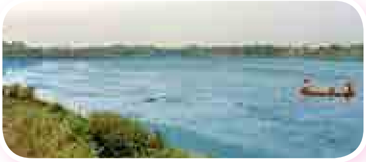
चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

रामलक्ष्मण ताल

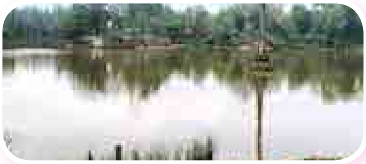
हरिहरपुर ताल



बुड्डी ताल



सेखुनिया ताल



पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हाम्रो नगरपालिकामा धेरै .... छन् ।

(ख) यस्ता रमाइला ठाउँको संरक्षण गर्नु हामी सबैको .... हो ।

(ग) बुड्डी ताल .... क्षेत्रफलमा फैलिएको छ ।

(घ) हरिहरपुर तालको पानी ....मा प्रयोग हुन्छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

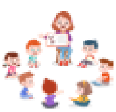
(क) हाम्रो नगरपालिकामा के के छन् ?

(ख) हाम्रो नगरपालिकामा कुन कुन ताल छन् ?

(ग) रामलक्ष्मण ताल कहाँ रहेको छ ?

(घ) सेखुनिया ताल कस्तो ताल हो ?

(ङ) हरिहरपुर ताल वडा न. कतिमा रहेको छ ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईंले कुन कुन ताल देख्नुभएको छ ?

(ख) बुड्डी तालको विशेषतामाथि छलफल गर्नुहोस् ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईं आफ्नो टोलको नजिकको तालको भ्रमण गर्नुहोस् । त्यस तालका प्रमुख विशेषता टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

कक्षाका सबैले आफूले देखेको नजिकैको तालको भ्रमण गर्नुहोस्। त्यस ताललाई कुन कुन काममा उपयोग गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा एउटा अनुच्छेद लेख्नुहोस्।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै तालको चित्र बनाउनुहोस् र त्यसमा मिल्ने रङ भर्नुहोस्।

पाठ : १४

हाम्रा हाटबजार

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

स्थानीय हाटबजार लाग्ने स्थान र बजारका बारेमा जानकारी लिन ।

व्यापारव्यवसाय गर्ने ठाउँलाई बजार भनिन्छ। मानिसले पैसा कमाउनका लागि व्यापार गर्छन् । व्यापार सेवाका लागि पनि गरिन्छ। मानिसले आफूले उत्पादन गरेका वस्तु बेच्नका लागि बजारमा लैजान्छन्। बजारमा हामीलाई चाहिने विभिन्न प्रकारका वस्तु पाइन्छन्। हामीले बजारबाट आफूलाई चाहिएका सरसामान किन्न सक्छौँ । बजारमा क्रेता र विक्रेताका बिचमा आर्थिक लेनदेन हुन्छ । हामीलाई चाहिएका सबै सामान पाइने ठाउँ नै बजार हो।

बजार नियमित लाग्न सक्छन्। कुनै कुनै ठाउँमा कुनै वारमा मात्र बजार लाग्न सक्छ। सधैँ लाग्ने बजारलाई हामी बजार मात्र भन्छौँ। कुनै विशेष वारका अवसरमा लाग्ने बजारलाई हामी हाटबजार भन्छौँ। ग्रामीण क्षेत्रमा हाटबजार लाग्छ। हाटबजार कुनै खुला स्थानमा लाग्छ। अहिले धेरै ठाउँमा हाटबजार लाग्छन्। हाम्रो बुद्धभूमिमा पनि हाटबजार लाग्छन्।

बुद्धभूमिका बजारमा तरकारी तथा फलफूल पाइन्छन्। त्यस्तै यहाँको बजारमा खानाका विभिन्न सामग्री पाइन्छन्। यहाँ चामल, दाल, चिनी, गेडागुडी तथा अरू दैनिक उपभोग्य वस्तु पाइन्छन्। बजारमा हाम्रा लागि आवश्यक लत्ताकपडा पाइन्छन्। यहाँका बजारमा माटाका भाँडा पाइन्छन्। त्यस्तै यहाँका बजारमा फलामका भाँडा पनि पाइन्छन्। यी भाँडाकुँडा यहीँका व्यक्तिले बनाएका हुन्।

बुद्धभूमि नगरपालिकाका बजारमा खेतीकिसानीका लागि आवश्यक सामग्री पाइन्छन्। खेतबारीमा लगाइने अन्नबालीका बिउबिजन पनि बजारमा पाइन्छन्। त्यस्तै हाम्रो नजिकैको बजारमा सामान राख्ने भाँडाकुँडा पनि पाइन्छन्। स्टिलका दराज अनि स्टिलकै सामान बजारमा पाइन्छन्। बजारमा माछामासु पनि पाइन्छ। हामीले माछामासु किन्दा सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ। हाटबजारमा विभिन्न प्रकारका तरकारी पनि पाइन्छन्। हामीले आफ्नो रुचिलाई ख्याल गरेर तरकारी किन्न सक्छौँ। यस्तै बजारमा काठबाट बनेका सामान पनि पाइन्छन्।

हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकाका वडा न. १ पत्थरकोटमा शनिवार हाटबजार लाग्छ। बुद्धभूमि नगरपालिकाको टिक्करमा मङ्गलवार हाटबजार लाग्छ । बुद्धभूमि नगरपालिकाको वडा न. २ गोरुसिङ्गेमा विहीवार हाटबजार लाग्छ। बुद्धभूमि नगरपालिकाको बुड्डी हनुमान चोकमा शनिवार हाटबजार लाग्छ । बुद्धभूमि नगरपालिकाको वडा न. ९ इमिलियामा सोमवार हाटबजार लाग्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

माटाका भाँडा

फलामका भाँडा

तरकारी

फलफूल

किराना पसल

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मानिसले पैसा कमाउनका लागि .... गर्छन्।

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

(ग) बजारमा क्रेता र विक्रेताका बिचमा .... लेनदेन हुन्छ।

(घ) हाटबजार कुनै .... स्थानमा लाग्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

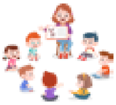
(क) बजार भनेको के हो ?

(ख) बजारमा के के पाइन्छन् ?

(ग) हाटबजार भनेको के हो ?

(घ) हाटबजारमा कुन कुन खानाका सामग्री पाइन्छन् ?

(ङ) बुद्धभूमि नगरपालिकामा कहाँ कहाँ बजार लाग्छन् ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईंले कुन कुन ताल देख्नुभएको छ ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईं आफ्नो टोलको नजिकको बजारको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँ पाइने तरकारीका नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तापईँलाई बजारमा सबैभन्दा राम्रो लाग्ने कुरा के हो ? टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्। तपाईँलाई किन राम्रो लागेको हो ? कारण मुखैले भन्नुहोस्।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँले देखेको कुनै नजिकको बजारको चित्र बनाउनुहोस् र त्यसमा मिल्ने रङ भर्नुहोस्।

मेरो भविष्य

पाठ : १५

मेलमिलाप

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

आफ्ना घरपरिवार र साथीहरूसँग मिलेर बस्ने बानीको विकास गर्न

सबै साथीसँग परस्परमा रहने राम्रो सम्बन्ध नै मेलमिलाप हो । हामी सामाजिक प्राणी हौँ । हामी समाजमा बस्छौँ । समाजका सबै मानिससँग हाम्रो राम्रो सम्बन्ध हुनुपर्छ। हामीले साना कुरामा निहुँ खोज्नुहुँदैन। सबैलाई आदर गर्नुपर्छ। कसैलाई पनि अपमान गर्नुहुँदैन। हाम्रो बोलीवचन नम्र हुनुपर्छ। आफूभन्दा ठुलालाई आदर र सानालाई माया गर्नुपर्छ। रिसाउने झर्कने बानी हटाउनुपर्छ।

ठुलालाई आदर र सानालाई माया

हाम्रो घरका सबैले भनेको मान्नुपर्छ। सधैँ हाँसेर काम गर्नुपर्छ। घरमा आमाबुबा तथा अरू सबैलाई आदर गर्नुपर्छ। मुस्कान हाम्रो ठुलो शक्ति हो। सबैलाई मुस्कुराएर

स्वागत गर्नुपर्छ। हाम्रो घरमा पाहुना आउनुहुन्छ। उहाँलाई हाँसेर घरमा स्वागत गर्नुपर्छ। राम्रोसँग आसनमा बसाल्नुपर्छ। घरमा कुनै अभिभावक नभए पनि सबै कुरा सोध्नुपर्छ। आफ्ना बुबाआमालाई खबर गर्नुपर्छ। घरमा आएका पाहुनालाई चियापानी दिएर स्वागत गर्नुपर्छ। आफूले सक्ने चिज दिएर स्वागत गर्नुपर्छ।

पाहुनको सत्कार

विद्यालय हामी सबैको साझा घर हो। हामी धेरै समय विद्यालयमा बिताउँछौँ। विद्यालय हाम्रा लागि रमाइलो हुनुपर्छ। हामीले विद्यालयमा ठुला दाइदिदीलाई

सम्मान गर्नुपर्छ। साना भाइबहिनीलाई माया गर्नुपर्छ। शिक्षकले भनेको मान्नुपर्छ। कक्षाकार्य तथा गृहकार्य समयमै पूरा गर्नुपर्छ। आफ्ना सामानको जतन गर्नुपर्छ। अरूका सामान चलाइदिनुहुँदैन। कसैलाई हेला गर्नुहुँदैन। मिठो बोलीवचनबाट सबैलाई प्रभाव पार्नुपर्छ। अनुशासनका कुरा कहिल्यै पनि बिर्सनुहुँदैन। अनुशासन पालना गर्ने व्यक्ति नै सफल हुन्छ। समयको महत्त्व ख्याल गर्नुपर्छ। मोबाइलमा खेल खेलेर समय बिताउनुहुँदैन। समय मिलाएर साथीसँग खेल्नुपर्छ। खेल खेल्दा साना विषयमा झगडा गर्नुहुँदैन।

मिलेर खेल्दै

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

हात मिलाएको

सँगै हिँडेको

एकै ठाउँमा खाजा खाएको

सँगै खेलेको

एकै ठाउँमा रमाइलो गरेको

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हामी .... प्राणी हौँ।

(ख) हामीले साना कुरामा .... खोज्नुहुँदैन।

(ग) मुस्कान हाम्रो ठुलो .... हो।

(घ) घरमा आएका पाहुनालाई .... दिएर स्वागत गर्नुपर्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

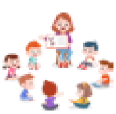
(क) मेलमिलाप भनेको के हो ?

(ख) हाम्रो बोलीवचन कस्तो हुनुपर्छ ?

(ग) हामीले आफूभन्दा ठुला र सानालाई के गर्नुपर्छ ?

(घ) घरमा पाहुना आउँदा के गर्नुपर्छ ?

(ङ) तपाईँ अरूलाई कसरी प्रभाव पार्नुपर्छ ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँले साथीसँग कसरी मेलमिलाप गर्नुहुन्छ ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँ आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस्। तपाईँले त्यहाँका कुनै व्यक्तिसँग कुराकानी गर्नुहोस्। तपाईँले सकेसम्म नम्र बोली प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईँको बोलीले कस्तो प्रभाव पार्‍यो भन्ने कुरा समावेश गरी तीन वाक्य लेख्नुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै साथीसँग मेलमिलापको अभिनय गरेर देखाउनुहोस् । मेलमिलापबाट हुने फाइदाका बारेमा साथीलाई बताउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

दुई जना साथी मिलेर हिँडेको बुझिने चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ : १५

हाम्रो दिनचर्या

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- आफूले दैनिक रूपमा गर्ने कामको तालिका बनाउन ।

हामीले दिनभरि गर्ने क्रियाकलापलाई दिनचर्या भनिन्छ। हामीले आफ्ना कामलाई मिलाएर गरेमा शारीरिक र मानसिक रुपमा स्वस्थ हुन्छौँ । स्वस्थ रहन हाम्रो दिनचर्या यस्तो हुनुपर्छ :

- सूर्योदय हुनुभन्दा ४५ मिनेट अगाडि उठ्नुपर्छ।
- असल र राम्रा कुरा सम्भेर मन मस्तिष्कलाई सकारात्मक बनाउनुपर्छ।
- एक गिलास सफा र शुद्ध पानी खानुपर्छ।

- शौचालयमा गई दिसा पिसाब गर्नुपर्छ।
- दाँत माझ्ने तथा मुख धुने गर्नुपर्छ।
- योग तथा ध्यान गर्नुपर्छ।
- मौसमअनुसार पानीको तापक्रम मिलाएर नुहाउनुपर्छ।
- दुध तथा मौसमअनुसारका फलफूल खानुपर्छ।
- बिहानको समयमा दुईदेखि तीन घण्टा पढ्नुपर्छ।
- ठिक समयमा खाना खाएर विद्यालय जानुपर्छ र अनुशासित भई पढ्नुपर्छ।
- विभिन्न अतिरिक्त क्रियाकलापमा सहभागी हुनुपर्छ।
- विद्यालयबाट फर्केपछि जुत्ता, पोसाक आदि सही ठाउँमा राख्नुपर्छ।
- साबुन पानीले हात, खुट्टा, मुख सफा गरी ताजा र सफा घरको खाजा खानुपर्छ।

- अभिभावकलाई काममा सघाउनुपर्छ।
- आवश्यक गृहकार्य गर्ने र पढेको कुरा दोहोऱ्याउनुपर्छ।
- ओछ्यानमा जानुभन्दा दुई घण्टाअगाडि हल्का खाना खानुपर्छ।
- पुनः पढाइ गर्ने र दिनभरिका महत्त्वपूर्ण विषयलाई सम्झनुपर्छ।
- रातीको ९–१० बजे ओछ्यानमा जाने र बुबाआमा, गुरु आदिलाई सम्झेर देब्रे कोल्टो परेर खुसीसाथ ७–८ घण्टा सुत्नुपर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

सुतेको	
खाएको	
पढेको	
खेलेको	
हिँडेको	

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हामीले दिनभरि गर्ने क्रियाकलापलाई .... भनिन्छ ।

(ख) सूर्योदय हुनुभन्दा .... मिनेट अगाडि उठ्नुपर्छ ।

(ग) विभिन्न अतिरिक्त क्रियाकलापमा .... हुनुपर्छ ।

(घ) आवश्यक .... गर्ने र पढेको कुरा दोहोऱ्याउनुपर्छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) दिनचर्या भनेको के हो ?

(ख) के गरेमा शारीरिक र मानसिक रुपमा स्वस्थ हुन्छौँ ?

(ग) तपाईँ कति बजे उठ्नुहुन्छ ?

(घ) तपाईँ बिहान कति बजेबाट पढ्नुहुन्छ ?

(ङ) तपाईँले विद्यालयमा के के गर्नुहुन्छ ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँले बिहानदेखि साँझसम्म के के काम गर्नुहुन्छ ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँ आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईँले भ्रमणका क्रममा के के देख्नुभयो ? सबै विषयलाई बुँदामा टिपोट गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

कक्षाका सबैले आफूले बिहानदेखि बेलुकासम्म गरेका कामको तालिका बनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै ठाउँको चित्र बनाउनुहोस् ।