हाम्रो शंखरापुर

स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक

कक्षा १

शंखरापुर नगरपालिका

साँखु, काठमाडौँ

हाम्रो शंखरापुर

स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक

कक्षा १

विद्यार्थीको नाम : ....

रोलनम्बर : ....

विद्यालयको नाम : ....

प्रकाशक : शंखरापुर नगरपालिका,

साँखु, काठमाडौँ

सर्वाधिकार : शंखरापुर नगरपालिका

दोस्रो संस्करण : २०७८

हाम्रो भनाइ

विद्यालय तहको शिक्षाको व्यवस्थापन स्थानीय तहले गर्ने संवैधानिक प्रावधान भएकाले संविधान प्रदत्त अधिकार कार्यान्वयन गर्नु स्थानीय तहको कर्तव्य हो । विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ मा आधारभूत तहका कक्षा १ देखि ८ सम्म मातृभाषा तथा स्थानीय विषय अध्यापन गराउने प्रावधान रहेको छ । आधारभूत तह कक्षा १-३ को पाठ्यक्रम, २०७६ ले शैक्षिक सत्र २०७७ देखि मातृभाषा तथा स्थानीय विषय कक्षा एकबाट क्रमशः अध्यापन गराउनु पर्ने व्यवस्था छ ।

स्थानीय स्तरमा सरोकारवालाहरूको सहभागितामा स्थानीय आवश्यकता, स्थानीय विषयवस्तुहरू समावेश गरी स्थानीय स्तरमा निर्माण र कार्यान्वयन गर्ने उद्देश्यले शंखरापुर नगपालिकाले स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम हाम्रो शंखरापुर (कक्षा १-८), २०७६ स्वीकृत गरी सोका आधारमा कक्षा १ का लागि यो पाठ्यपुस्तक परीक्षणका रूपमा तयार गरिएको हो । स्थानीय पाठ्यक्रमले स्थानीय आवश्यकता, स्थानीय विषयवस्तु, स्थानीय विषयक्षेत्रलाई समेटी स्थानीय परिवेशको शिक्षा दिने कुरालाई जोड दिन्छ । स्थानीय व्यक्तिहरूको पाठ्पुस्तक लेखन कार्यमा क्षमता र सिपको विकास गर्ने अभिप्रायले पाठ्यपुस्तक लेखन कार्यमा यथासक्य स्थानीय शिक्षक, विज्ञ तथा विशेषज्ञहरूलाई प्रयोग गरिएको छ । आजका बालबालिका भोलिको देश निर्माणका कर्णधार हुन् । हरेक बालबालिकाले आफू जन्मे हुर्केको बासस्थानको भूगोल, प्राकृतिक सम्पदा, रीतिरिवाज, चालचलन, भाषा, कला संस्कृति, पेसा व्यवसाय र प्रविधिका बारेमा परिचित हुन आवश्यक हुन्छ । कक्षाकोठामा यस पाठ्यपुस्तकको गरिने प्रयोगले स्थानीय मूल्यमान्यताको संरक्षण र संवर्धनमा विशेष योगदान पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

यस पाठ्यपुस्तकको लेखन कार्य बौधराज निरौला, प्रकाशमान श्रेष्ठ, कृष्णलाल बजगाई, गायत्री दङ्गाल ढकाल, सीता गुरागाई, सुभास चन्द्र खरेल, राजेश्वर रिजाल, राघवकुमार झा र मेनुका तिवारी दुलालबाट भएको हो । विषयवस्तु सम्पादन बौधराज निरौला र कमला पोखरेलबाट भएको हो । भाषा सम्पादन चिनाकुमारी निरौलाबाट भएको हो । यस पाठ्यपुस्तकको लेआउट, डिजाइन तथा चित्राङ्कन ....बाट भएको हो । पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा प्रयोग भएका सन्दर्भसामग्री र चित्रहरू विभिन्नि पुस्तक तथा वेबसाइटबाट लिइएको छ । पाठमा केही व्यक्तिहरूका तस्बिरसमेत राखिएकाले सम्बन्धित सबैलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । पाठ्यपुस्तक लेखन, सम्पादन, डिजाइन कार्यमा योगदान दिनुहुने महानुभावहरू र पाठ्यक्रम विकास तथा मूल्याङ्कन समितिका पदाधिकारीहरूको योगदानको उच्च मूल्याङ्कन गर्दै यस कार्यमा संलग्न सबैप्रति कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु ।

पाठ्यपुस्तक विद्यार्थी सिकाइ सहजीकरणको अभिन्न अङ्ग हो । यस पाठ्यपुस्तकबाट पाठ्यक्रमले निर्धारण गरेका सक्षमता र सिकाइ उपलब्धिहरू अधिकतम पूरा हुने अपेक्षा गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकलाई यथाशक्य विद्यार्थी केन्द्रित, क्रियाकलापमुखी र रूचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकलाई अझ परिष्कृत र त्रुटिरहित बनाउनका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी, विज्ञ, शिक्षाप्रेमीलगायतको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुने भएकाले सम्बद्ध सबै पक्षबाट रचनात्मक सुझावका लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछु ।

सुवर्ण श्रेष्ठ

वि. स. २०७८

नगर प्रमुख

विषयसूची

क्र. स.	विषयवस्तु	पृष्ठ सङ्ख्या
१.	मेरो नगरपालिका	१
२.	परिवार र बासस्थान	६
३.	पानी	११
४.	सीमाको बस्ती	१७
५.	हाम्रा चाडपर्व	२२
६.	दसैँ	२७
७.	तिहार	३३
८.	माघे सङ्क्रान्ति	३९
९.	रमाइला ठाउँहरू	४५
१०.	हाम्रा सम्पदाहरू	५२
११.	शालीनदी	५७
१२.	हाम्रो पेसा	६२
१३.	हाम्रा औजारहरू	६८
१४.	शरीरको सफाइ	७४
१५.	घर र विद्यालयको सफाइ	७९
१६.	हाम्रो मौसम	८४
१७.	मेरो विद्यालयको बगैँचा	८९

पाठ १

मेरो नगरपालिका

क्रियाकलाप १

दिइएको भवनको चित्र कहाँको हो ? भवनको भित्तामा लेखिएको बोर्डमा हेरी के लेखेको छ, साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् :

आफू बस्ने ठाउँको परिचय गराउने खेल खेलाउनुहोस् :

साथीहरू गोलो घेरामा मिलेर बसौँ अनि पालैपालो आफ्नो ठाउँका बारेमा परिचय गरौँ ।

नमस्कार साथीहरू ! मेरो नाम नीता तामाङ हो । म शंखरापुर नगरपालिकामा बस्छु । यस नगरपालिकामा नौओटा वडाहरू रहेका छन् । मेरो घर वडा न. ९ मा पर्छ । मेरो टोलको नाम इन्द्रायणी हो ।

नमस्कार साथीहरू ! मेरो नाम सोनी श्रेष्ठ हो । मेरो नगरपालिकाको नाम शंखरापुर नगरपालिका हो । यस नगरपालिकाको वडा न.७ को साँखु बजारमा मेरो घर छ । मेरो टोललाई साल्खा टोल भनिन्छ ।

नमस्कार साथीहरू ! मेरो नाम रोनिश तिवारी हो । म शंखरापुर नगरपालिकाको वडा नम्बर ५ मा रहेको नयाँबस्ती टोलमा बस्छु । यो

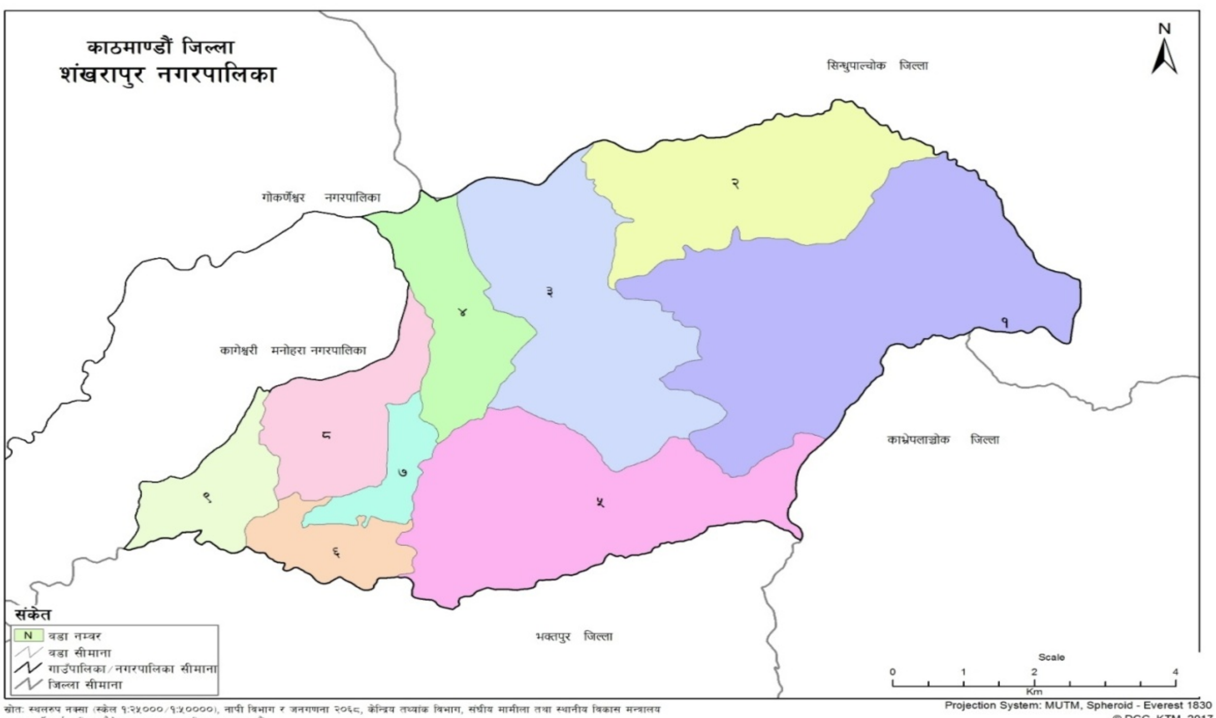
पालुवारीमा पर्छ । मेरो नगरपालिका ९ ओटा वडाहरू मिलेर बनेको छ ।

क्रियाकलाप २

दिइएको खाली ठाउँ भर्नुहोस् र साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् :

नमस्कार साथीहरू ! मेरो नाम........................ हो । मेरो नगरपालिकाको नाम ....हो । म यस नगरपालिकाको वडा नम्बर .... मा बस्छु । म बस्ने टोलको नाम..................हो । मेरो नगरपालिकामा ....ओटा वडाहरू छन् ।

शंखरापुर नगरपालिका



माथिको नक्सा शंखरापुर नगरपालिकाको हो । शंखरापुर नगपालिका २०७३ सालमा स्थापना भएको हो । यो नगरपालिका ९ ओटा वडाहरू मिलेर बनेको छ । साँखु बजार नगरपालिकाको मुख्य बजार हो । साँखु पुरानो

बजारसमेत हो । यो वडा नम्बर ६ र ७ मा पर्छ । यस नगरपालिकाको नगरपालिका कार्यालय वडा नम्बर ६ साँखुमा रहेको छ ।

क्रियाकलाप ३

दिइएको बाकसमा तपाईँलाई मन पर्ने दुई जना साथीको विवरण भर्नुहोस् :

नाम :	नाम : ....
नगरपालिका :	नगरपालिका : ....
वडा न. :	वडा न. : ....
टोलको नाम :	टोलको नाम : ....

अभ्यास

१. तलका शब्दहरू राखी वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् :

नगरपालिका, वडा, टोल, शंखरापुर

२. तल लेखिएका वाक्य पढेर ठिक वाक्यमा (√) चिह्न र बेठिक वाक्यमा (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) शंखरापुर नगरपालिका ९ ओटा वडा मिलेर बनेको छ । ( )

(ख) इन्द्रायणी शंखरापुर नगरपालिकाको पुरानो बजार हो । ( )

(ग) शंखरापुर नगरपालिकाको स्थापना २०७२ सालमा भएको हो । ( )

(घ) शंखरापुर नगरपालिकाको कार्यालय इन्द्रायणीमा छ । ( )

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाइँ बस्ने नगरपालिकाको नाम के हो ?

(ख) तपाइँ शंखरापुर नगरपालिकाको कुन वडामा बस्नुहुन्छ ?

(ग) शंखरापुर नगरपालिकाको पुरानो बजारको नाम के हो ?

सिर्जनात्मक अभ्यास

शंखरापुर नगरपालिकाको चित्र खोजेर रङ भर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन

- शंखरापुर नगरपालिकाको वृत्तचित्र, पोस्टर, नक्सा आदि कक्षामा प्रदर्शन गरी नगरपालिकासम्बन्धी सामान्य जानकारी गराउनुहोस् ।
- तपाइँको आफ्नो परिचय, नगरपालिकाको नाम, वडा, टोलका बारेमा कक्षाकोठामा बताउनुहोस् ।
- परिचय खेल जस्तै अन्य खेलका माध्यमबाट बालबालिकालाई उनीहरूको आफ्नो नगरपालिका, टोल र वडाको चिनारी गराउनुहोस् ।

पाठ २

परिवार र बासस्थान

क्रियाकलाप १

दिइएको चित्र हेरी परिवारका सदस्यहरूको नाता पहिचान गर्नुहोस् :

ईशा पाखिन पाँच वर्षकी भइन् । उनी कक्षा एकमा पढ्छिन् । उनको विद्यालयको नाम श्री कालिकाशरण माध्यामिक विद्यालय हो । उनको नगरपालिकाको नाम शंखरापुर नगरपालिका हो । उनको घर र उनी पढ्ने विद्यालय शंखरापुर नगरपालिका वडा नम्बर ३ को जहरसिंह पौवामा छ । उनका घरमा हजुरबा, हजुरआमा, बुबा, आमा, दिदी हुनुहुन्छ । ईशाको परिवार संयुक्त परिवार हो । उनीहरू सबै परिवार मिलेर बसेका छन् ।

ईशाका काकाको परिवार सानो छ । उनका परिवारमा काका, काकी र एक जना छोरीमात्र छन् । ईशाका काकाको परिवार एकल परिवार हो ।

क्रियाकलाप : २

१. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

(क) तपाईंको परिवारमा कति जना मानिसहरू हुनुहुन्छ ?

(ख) तपाईंका बुबाको नाम के हो ?

(ग) तपाईं बुबाको बुबालाई के भन्नुहुन्छ ?

(घ) तपाईंकी आमाको नाम के हो ?

(ङ) तपाईंका आमाबुबा के के काम गर्नुहुन्छ ?

ईशाका हजुरबा
र हजुरआमा
घरको रेखदेख
गर्नुहुन्छ ।
ईशाको
परिवारको मुख्य
पेसा कृषि हो ।
उनका बुबा
गाई पालन
गर्नुहुन्छ ।

ईशाकी आमा विद्यलयमा पढाउनु हुन्छ ।

उनीहरूको धेरै खेतबारी छ । बिदामा उनकी आमा खेतबारीमा काम गर्नुहुन्छ ।

ईशा र उनकी दिदी फुर्सदको समयमा बुबा र आमाको काममा सहयोग गर्दछन् ।

क्रियाकलाप ३

२. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

(क) तपाईंको नाम के हो ?

(ख) तपाईं कुन ठाउँमा बस्नुहुन्छ ?

(ग) तपाईंको नगरपालिकाको नाम के हो ?

(घ) तपाईंको घरमा आमाबुबा के काम गर्नुहुन्छ ?

अभ्यास

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) जहरसिंपौवा शंखरापुर नगरपालिकामा पर्छ ।

(ख) कालिकाशरण माध्यमिक विद्यालय वडा नम्बर ४ मा पर्छ ।

(ग) ईशाका बुबा विद्यालयमा पढाउनु हुन्छ ।

(घ) हामीले फुर्सदको समयमा आमाबुबालाई घरको काममा सघाउनु पर्छ ।

२. तलका मिल्दा शब्द राखी खाली ठाउँमा भर्नुहोस :

(एकल, संयुक्त, जहरसिंपौवा, शंखरापुर, किसान)

(क) .... परिवारमा छोराछोरी, आमाबुबा, हजुरआमा र हजुरबासमेत एउटै घरमा मिलेर बस्छन् ।

(ख) छोराछोरी र आमाबुबा मात्र बस्ने परिवारलाई............. परिवार भनिन्छ ।

(ग) साँखु सहर .... नगरपालिकामा पर्छ ।

(घ) कालिकाशरण माध्यमिक विद्यालय .... रहेको छ ।

(ङ) खेतीपाती गर्ने मानिसलाई .... भनिन्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको परिचय लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईंको विद्यालयको नाम के हो ?

(ग) तपाईंको घर कुन नगरपालिकाभित्र पर्दछ ?

(घ) तपाईं बसेको गाउँको नाम के हो ?

४. तपाईंको परिवारका सदस्यहरूको नाम र उहाँहरूले गर्ने काम लेख्नुहोस् ।

५. तपाईं बसेको स्थानको छोटो परिचय दिनुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन

(क) शिक्षकले आफ्नो परिचय नाम, परिवार र बासस्थानका बारेमा बताउने र यस क्रममा पारिवारिक पृष्ठभूमि झल्किने चित्र प्रदर्शन गर्दै आफ्नो परिचय दिई विद्यार्थीहरूलाई परिचय दिन लगाउनुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूका परिवारका सदस्यहरूले गर्ने काम पालैपालो सोध्ने

(ग) एकै प्रकारका काम गर्ने परिवारबाट आएका विद्यार्थीहरूका बिचमा अनुभव आदान प्रदान गर्न लगाउनुहोस् ।

(घ) विद्यार्थीहरूलाई आफ्ना परिवारका सदस्यहरू र उनीहरूले काम गरेको तस्बिर कापीमा टाँसेर प्रस्तुत गर्नका लागि परियोजना कार्य दिनुहोस् ।

पाठ ३

पानी

पानी हामी सबैलाई चाहिन्छ । पानीबिना हामी बाँच्न सक्दैनौं । हामीलाई पानी पिउन र खाना पकाउन चाहिन्छ । लुगा धुन, नुहाउन पनि पानी चाहिन्छ । त्यसैगरी शौचालय सफा गर्न पनि पानी चाहिन्छ । फूलबारीमा र खेतबारीमा हाल्न पनि पानी चाहिन्छ ।

नुहाउँदै गरेको

बिरूवामा पानी हाल्दै गरेको

पानी पिउँदै गरेको

थाल पखालिरहेको

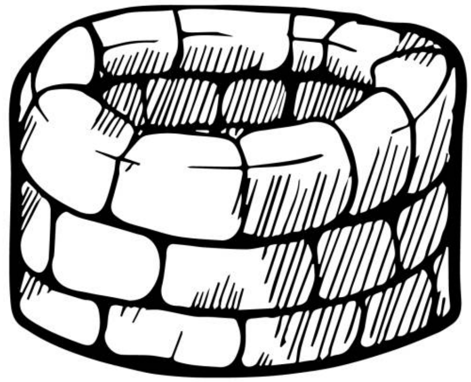
क्रियाकलाप १

दिइएको चित्र हेरेर सामूहिक रूपमा हात धुने अभ्यास गर्नुहोस् :

पानीका स्रोतहरू

पानीको मुहान भएका ठाउँलाई पानीका स्रोत भनिन्छ । हाम्रो वरपर पानीका धेरै स्रोतहरू छन् । केहीको नाम तल दिइएको छ :

शाली नदी पानीको स्रोत हो ।


कुवा र इनार पानीका स्रोत हुन् ।

मणिचूड पोखरी पानीको स्रोत हो ।

साँखुको ढुङ्गेधारा पानीको स्रोत हो ।

क्रियाकलाप २

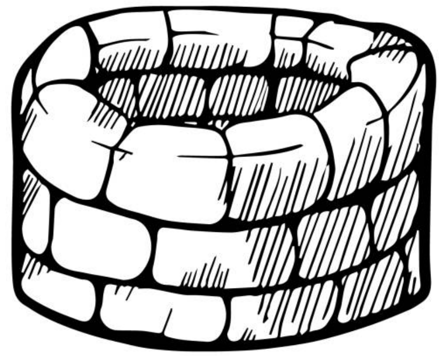
दिइएको चित्रमा रङ भर्नुहोस् । चित्र चिनेर तलका शब्दबाट छानेर नाम लेख्नुहोस् ।

खोला, धारो, कुवा, वन

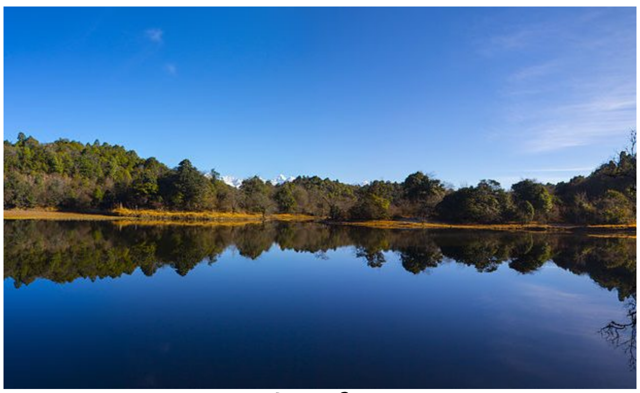
अभ्यास

१. दिइएका चित्रहरू हेरेर पानीका स्रोतहरूमा (√) र अन्यमा (x) गर्नुहोस् :

घर



इनार



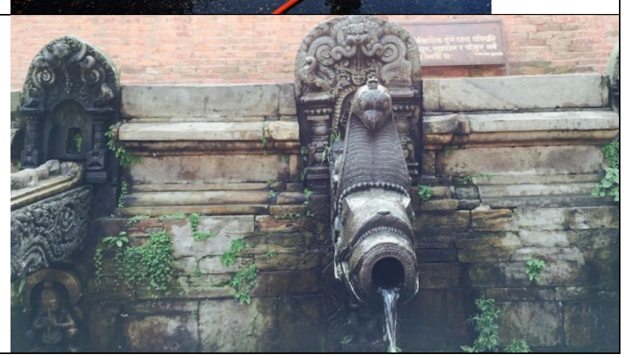
पोखरी

बाटो

धारो

खोला

२. शब्द र चित्रबिच जोडा मिलाउनुहोस् :

ढुङ्गे धारा	
पानीले बाटो सफा गरेको	
झरना	
दाँत माझेको	

३. तपाइँ कुन कुन कामका लागि पानीको प्रयोग गर्नुहुन्छ, बताउनुहोस् ।

४. आफ्नो घर वा विद्यालयनजिकै भएको खोला वा नदीको नाम अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

....

....

....

शिक्षण निर्देशन :

दैनिक जीवनमा पानीको उपयोगिताबारे बताइदिनुहोस्

विद्यालय नजिकमा भएका पानीका स्रोतहरू जस्तै : खोला, खोल्सा, कुवा, इनार आदिको अवलोकन गराई तिनीहरूको नाम बताउनुहोस् ।

पानी हामीलाई किन चाहिन्छ भनि प्रश्न गर्दै पानीको उचित प्रयोग बारेमा वृत्तचित्र देखाई प्रस्ट पार्नुहोस् । पाठमा लेखिएका शब्द तथा वाक्यहरू पढेर, चित्र देखाएर नामसमेत भन्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ४

सीमाको बस्ती

सीमा पुखुलाछीमा बस्छिन् । यो ठाउँ शंखरापुर नगरपालिकामा पर्दछ । उनी कक्षा एकमा पढ्छिन् । उनको बस्ती वरिपरि बोटबिरूवाहरू छन् । उनको बस्तीनजिक खेतबारी पनि छ । त्यहाँ मानिसहरूले खेती गर्छन् ।

पुखुलाछी गाउँ

खेतबारी

सुन्तला

सल्लो

सीमाको घरनजिकै खुला चउर रहेको छ । त्यहाँ बिदाको समयमा सीमा खेल्ने गर्छिन् । सीमाको बस्तीबाट अग्लो पहाड देखिन्छ । सीमाको बस्तीनजिक खेल्ने पार्क पनि छ ।

सीमाको बस्तीभन्दा अलि टाढा खेल मैदान छ । गणेशमान सिंह पार्क पनि उनको नगरपालिकाभित्र छ ।

खेलमैदानमा खेल्दै गरेको

अग्लो पहाड

सीमाको बस्तीभन्दा केहीपर वन पनि रहेको छ । त्यो वनमा मानिसहरू घाँस काट्न, दाउरा लिन जाने गर्दछन् । सलम्बुको वनमा सलम्बुदेवी रहेको छन् । रातमाटेडाँडामा पनि वन छ । इन्द्रायणीमा भएको वनलाई इन्द्रायणी वन भनेर चिनिन्छ ।

स्थानीय वन

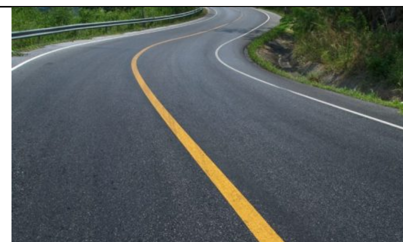
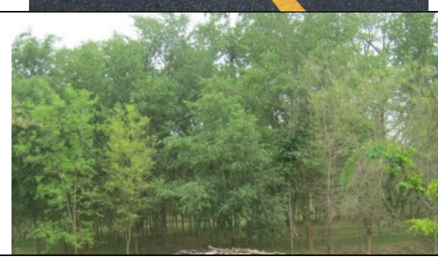
वनबाट दाउरा ल्याउँदै

क्रियाकलाप २

विद्यालयनजिक रहेको कुनै एक खेतबारी वा खेलमैदानको अवलोकन गरी त्यस ठाउँमा मानिसहरूले के गरिरहेका छन् भन्ने बारेमा शिक्षकलाई सोध्नुहोस् र छलफल गरी ठाउँको नाम पालैपालो बताउनुहोस् ।

अभ्यास

१. दिइएका शब्द र चित्रका बिचमा जोडा मिलाउनुहोस् :

खेत	
बस्ती	
खेलमैदान	
वन	

बाटो	

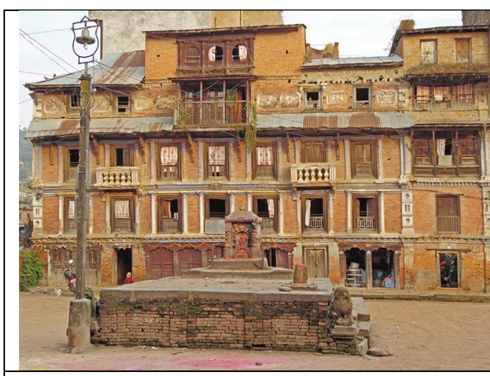
२. विद्यालय नजिक रहेको कुनै एक डाँडो र एक वनको नाम शिक्षकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

....

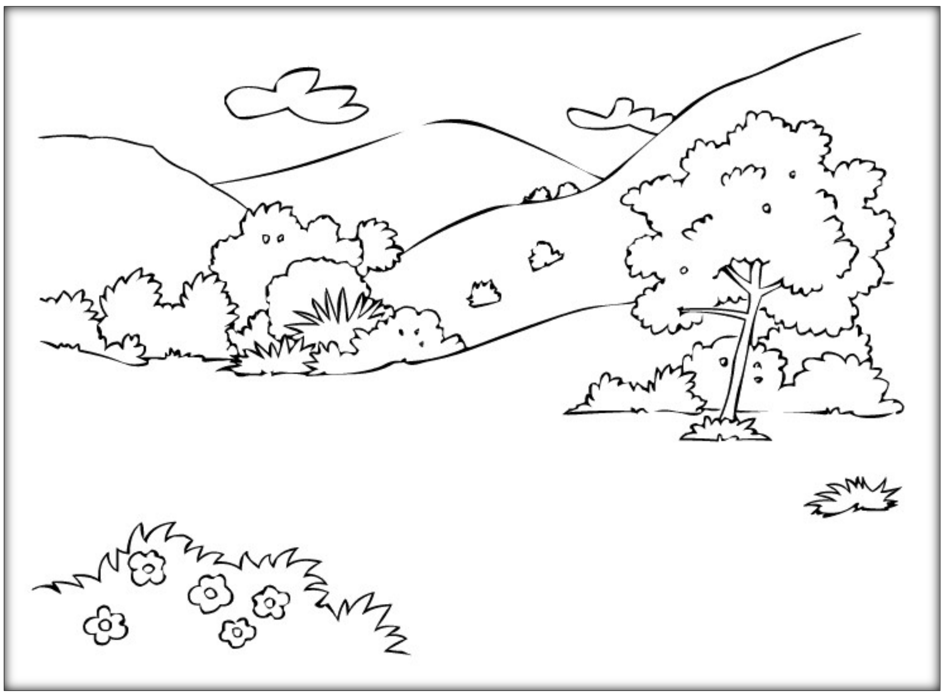
....

३. चित्रहरू चिन्नुहोस् र तलका शब्दहरू छानेर चित्रको तल लेख्नुहोस् :

(वन, पहाड, घर, मकैबारी)

४. दिइएको चित्रमा रङ भर्नुहोस् :



शिक्षण निर्देशन :

- विद्यालय नजिकमा भएका खेतबारी, खुला मैदान, वन, पार्क, पहाड आदिको अवलोकन गराई तिनीहरूको नाम बताउनुहोस् ।
- पाठमा लेखिएका शब्द तथा वाक्यहरू पढेर, चित्र देखाएर नामसमेत भन्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ५

हाम्रा चाडपर्व

चाडपर्वमा हामीलाई रमाइलो लाग्छ
राम्रो लाउने मिठो खाने मौका पनि आउछ

फरक जाति, फरक धर्म तर सँगै बस्छौँ

कहिले फरक, कहिले एउटै चाड मनाउछौँ ।

दशरामा देवी पूजा, टीका पनि लाउने

राम्रो लाई मिठो खाई आफन्तलाई भेट्ने

तिहारमा भाइलाई टीका साथै म्ह पूजा

चेलीहरू माइत जाने चाडपर्व हो तिज ।

क्वाटी खाने जनै फेर्ने जनै पूर्णिमामा

तिलका लड्डु घिउचाकु माघे सङ्क्रान्तिमा

सोनाम ल्होसार नयाँ वर्ष, पर्छ माघ महिना

महादेव र कुलको पूजा गर्ने गोनेङ्ह्यमा ।

बुद्धपूजा आफन्त भेट बुद्ध जयन्तीमा

घण्टाकर्ण, वोन संस्कार भूत भगाउनेमा

आमाबाको मुख हेर्ने हाम्रा आफ्नै पर्व

लुतो फाल्छौँ सफाइ गर्छौं, यसैमा छ गर्व ।

क्रियाकलाप १

तलका चित्र हेरेर साथीहरूलाई बताउनुहोस् :

घण्टाकर्ण

म्ह पूजा

तिज

दसैं

ल्होसार

गोनेङ्ह्य

क्रियाकलाप २

तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

जानी राखौँ

नेवारका चाड पर्व : घण्टाकर्ण, दसैँ, म्ह पूजा, माघे सङ्क्रान्ति, जनैपूर्णिमा, योमरि पुन्हि

बाहुन, क्षेत्रीका चाड पर्व : लुतो फाल्ने, तिज, दसैँ, तिहार, माघे सङ्क्रान्ति, जनैपूर्णिमा

तामाङका चाड पर्व : सोनाम ल्होछार, गोनेङ्ह्य, माघे सङ्क्रान्ति, बुद्धजयन्ती, वोन संस्कार

(क) बाहुन, क्षेत्री, नेवार, र तामाङ जातिले मनाउने साझा चाडपर्व कुन हुन् ?

(ख) दसैँ कुन कुन जातिले मनाउने चाड हो ?

(ग) तामाङ जातिले मनाउने दुईओटा चाडको नाम भन्नुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

(क) घण्टाकर्ण	तिलका लड्डु, घिउचाकु
(ख) सोनाम ल्होसार	जनै फेर्ने
(ग) जनै पूर्णिमा	योमरी खाने
(घ) माघे सङ्क्रान्ति	भूत भगाउने पर्व
	तामाङहरूको नयाँ वर्ष

२. खाली ठाउँमा तलका मिल्ने शब्द छानेर भर्नुहोस् :

(योमरी, जमरा, तामाङ, तिज)

(क) ल्होसार ....जातिले मनाउने चाड हो ।

(ख) दसैँमा टीका र ....लगाइन्छ ।

(ग) विवाह गरेका छोरीचेलीहरू ....मा माइत जान्छन् ।

(घ) योमरी पुन्हिमा ....बनाएर खाने चलन छ ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

(क) भूत भगाउन नेवार र तामाङ जातिले कुन पर्व मनाउछन् ?

(ख) बाहुन, क्षेत्री र नेवारले मनाउने साझा चाड कुन कुन हुन् ?

(ग) बुद्धजयन्ती कुन जातिले मनाउने पर्व हो ?

(घ) क्वाटी कहिले खाने चलन छ ?

(ङ) तपाईँले मनाउने दुईओटा चाडको नाम भन्नुहोस् ।

४. तलका चित्रका बारेमा बताउनुहोस् :

५. घरको काम : तपाईँले मनाउने चारओटा चाडपर्वका फोटा खोजेर दिइएको खाली ठाउँमा टाँस्नुहोस् :

फोटो (क)	फोटो (ख)

फोटो (ग)	फोटो (घ)

शिक्षण निर्देशन

यो पाठको शिक्षण गर्दा निम्न क्रियाकलाप गराउनुहोस् :

- विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले मनाउने चाडपर्वको नाम भन्न लगाएर सूची बनाउनुहोस् ।
- चाडपर्वको भिडियो युट्युबबाट खोजेर कक्षामा प्रदर्शन गरी छलफल गराउनुहोस् ।
- चाडपर्वका फोटा तथा पोस्टरहरू खोजेर कक्षामा प्रदर्शन गरी विद्याथीहरूलाई छलफल गराउनुहोस् ।
- चाडपर्व मनाउँदाका अनुभाव विद्यार्थीहरूलाई भन्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले चाडपर्व मनाएको फोटो खोजेर कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ६

दसैँ

क्रियाकलाप १

दिइएको चित्र हेरेर चित्रका बारेमा बताउनुहोस् :

दसैँ नेपालीहरूको ठुलो चाड हो । अन्याय र अत्याचार गर्ने दानव शक्तिमाथि देवताहरूले लडाइँमा विजय प्राप्त गरेको खुसियालीमा दसैँ पर्व मनाएको मानिन्छ । दसैँ घटस्थापनाको दिनबाट सुरू हुन्छ ।

दसैँमा ९ दिन देवीको पुजा गरिन्छ । घटस्थापनाको दिन दुर्गा भवानीको पूजा गरी प्राय : जौ र मकैको जमरा राख्ने गरिन्छ । दसैँको सातौँ दिनलाई फूलपाती भनिन्छ । यस दिन घर घरमा बेलपत्र, धानको बाला, अदुवाको बोट, उखु, केरा आदि फूलपातीका रूपमा घरमा लाने चलन छ ।

दुर्गा भवानी

दसैँको जमरा

दसैँको आठौँ दिनलाई महाअष्टमी र नवौँ दिनलाई महानवमी भनिन्छ । दसौँ दिनलाई विजया दशमी भनिन्छ । महाअष्टमी, महानवमी र विजयादशमीमा दुर्गा भवानीको भव्य पूजापाठ गर्ने चलन छ । विजयादशमीको दिन ठुलाबडा र मान्यजनका हातबाट टीका प्रसादसहित आशीर्वाद ग्रहण गर्ने चलन छ ।

दसैँमा टीका लगाइरहेको दृश्य

दसैँमा नयाँ लुगा लगाउने र मिठामिठा परिकार खाने चलन छ । दसैँमा दही, चिउरा, मासु, पुलाउ, तरकारी, दाल, भात आदि खाने गरिन्छ । दसैँमा पिङ खेल्दा धेरै रमाइलो हुन्छ ।

पिङ खेलिरहेको दृश्य

घटस्थापनाका दिन सुरू भएको दसैँ कोजाग्रत पूर्णिमाका दिन समाप्त हुन्छ । दसैँ लामो अवधिसम्म मनाइने चाड हो । दसैँ १५ दिन मनाइन्छ । दसैँमा चङ्गा उडाउँदा धेरै रमाइलो हुन्छ । हाम्रो नगरपालिकाको पुरानो सहर साँखुमा टीकाको राती पायो जात्रा गर्ने चलन छ ।

क्रियाकलाप २

तपाईँलाई दसैँमा सबैभन्दा मन पर्ने दुईओटा कुरा के के हुन्, साथीलाई भन्नुहोस् र साथीलाई पनि दसैँमा मन पर्ने दुईओटा कुरा के के हुन् सोध्नुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् ।

(क) सप्तमी	नवरात्रि
(ख) घटस्थापना	फूलपाती
(ग) कोजाग्रत पूर्णिमा	दसैँको पहिलो दिन
(घ) विजया दशमी	दसैँको अन्तिम दिन
	नवरात्रिको भोलि पल्ट

२. खाली ठाउँमा तलका मिल्ने शब्द छानेर भर्नुहोस् :

दुर्गा भवानी, विजया दशमी, महाअष्टमी, पायो जात्रा

(क) ....नेपालीहरूको सबैभन्दा ठुलो चाड हो ।

(ख) दसैँको आठौँ दिनलाई ....भनिन्छ ।

(ग) दसैँमा ....को पूजा गरिन्छ ।

(घ) साँखुमा विजया दशमीको राती............. मनाउने चलन छ ।

३. दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् :

(क) दसैँ चाड कति दिन मनाइन्छ ?

(ख) दसैँको पहिलो दिनलाई के भनिन्छ ?

(ग) फूलपातीका रूपमा प्रयोग हुने कुनै चारओटा वस्तुको नाम भन्नुहोस्।

(घ) दसैँमा कसले कसलाई टीका लगाउने प्रचलन छ ?

(ङ) जमरा कहिले राखिन्छ ?

४. दिइएको चित्रका बारेमा बताउनुहोस् :

५. तलको खाली ठाउँमा दसैँका क्रियाकलापका चारओटा फोटा खोजेर टाँस्नुहोस् ।

फोटो (क)	फोटो (ख)

फोटो (ग)	फोटो (घ)

शिक्षण निर्देशन

यो पाठको शिक्षण गर्दा निम्नलिखित क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

- विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले दसैं मनाउँदाका अनुभवहरू भन्न लगाई कक्षामा छलफल गराउनुहोस्
- दसैँका बारेका भिडियो युट्युबबाट खोजेर कक्षामा प्रदर्शन गरी छलफल गराउनुहोस् ।
- दसैं मनाएका फोटा तथा पोस्टरहरू खोजेर कक्षामा प्रदर्शन गरी विद्याथीहरू बिच छलफल गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले मनाएका दसैँका फोटा खोजेर कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनरहोस् ।

पाठ ७

तिहार

तिहार हिन्दुहरूको दोस्रो ठुलो चाड हो । तिहारलाई दीपावली पनि भनिन्छ । तिहार चाड पाँच दिनसम्म मनाइन्छ । पाँच दिनसम्म मनाइने भएकाले यसलाई यमपञ्चक पनि भनिन्छ ।

क्रियाकलाप १

दिइएका चित्र हेर्नुहोस् र साथीहरूसँग छलफल गरी चित्रका बारेमा बताउनुहोस् ।

तिहारमा काग, कुकुर, गाई, लक्ष्मी, गोबर्धन र भाइको पूजा गरिन्छ । तिहारमा घरमा झिलिमिली बत्ती बालेर लक्ष्मीको पूजा गरिन्छ । तिहारमा देउसीभैलो खेल्दा रमाइलो हुन्छ । तिहारमा सेल रोटी तथा मिठाई पकाएर लक्ष्मीलाई चढाउने र प्रसाद खाने गरिन्छ । पिङ खेल्ने, दीपावली गर्ने र देउसीभैलो खेल्दै रमाइलो गरिन्छ । सेलरोटी र मिठाई खाई रमाइलो गरी तिहार मनाउने गरिन्छ ।

सेल रोटी

तिहारको मसला

तिहारको पहिलो दिन कागको पूजा गरिन्छ । दोस्रो दिन कुकुरको पूजा गरिन्छ । तेस्रो दिन गाईको पूजा गरी साँझमा लक्ष्मीको पूजा गर्ने चलन छ । लक्ष्मी पूजा गरेको दिन साँझमा धनकी देवी लक्ष्मीको पूजा गरिन्छ । लक्ष्मी पूजाको दिन भैलो खेल्ने चलन छ । लक्ष्मी पूजाको भोलिपल्ट देउसी खेलिन्छ । तिहारमा पिङ पनि खेल्न पाइन्छ । यसरी पिङ खेल्ने, दीपावली गर्ने र देउसीभैलो खेल्ने र सेलरोटी मिठाईहरू खाएर रमाइलो गरी तिहार मनाउने गरिन्छ ।

भैलो खेल्दै

देउसी खेल्दै

तिहारको चौथो दिन गाईको गोबरको प्रतिमा बनाएर गोबर्धन पर्वतको पूजा गरिन्छ । नयाँ वर्ष नेपाल संवतका दिन नेवार समुदायले म्ह पूजा गर्छन । म्ह पूजा गोबर्धन पूजाका दिन पर्दछ । म्ह पूजामा आफ्नो जिउको पूजा गरी भोज खाने चलन छ ।

गोबर्धन पूजा

म्ह पूजा

तिहारको पाचौँ दिनलाई भाइटीका भनिन्छ । यस दिन दिदीबहिनीले दाजुभाइहरूलाई पूजा गरी सात रङको टीका लगाएर दुबो, सयपत्री र मखमली फूलको माला लगाइदिन्छन् । टीका लगाएर दिदिबहिनीले दाजुभाइलाई सेलरोटी, मिठाइ, मसला, लुगा तथा उपहार दिने चलन छ । दाजुभाइहरूले पनि दिदीबहिनीहरूलाई टीका लगाई लुगा, पैसा र उपहार दिने चलन छ ।

भाइटीका लगाउदै गरेको दृश्य

क्रियाकलाप २

तिहारमा गरिने कुनै तीनओटा कार्यहरू भन्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका वाक्य ठिक भए कोष्ठमा (√) चिह्न र बेठिक भए (X) चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) तिहारलाई यमपञ्चक पनि भनिन्छ । (   )

(ख) लक्ष्मी पूजाको दिन म्ह पूजा गरिन्छ । (   )

(ग) नेपाल संवतका दिन नेवार समुदायले म्ह पुजा गर्छन । (   )

(घ) लक्ष्मी पूजाको राती भैलो खेल्ने चलन छ । (   )

(ङ) तिहारको चौथो दिनमा गोबर्धन पर्वतको पूजा गर्ने चलन छ । (   )

२. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

(क) तिहारमा कुन कुन जनावरको पूजा गरिन्छ ?

(ख) म्ह पूजामा कसको पूजा गरिन्छ ?

(ग) लक्ष्मीलाई किन पूजा गरिन्छ ?

(घ) तिहारमा दिदिबहिनीले दाजुभाइलाई कति रङको टीका लगाइदिने चलन छ ?

(ङ) देउसी र भैलो कहिले कहिले खेलिन्छ ?

३. जोडा मिलाउनुहोस् :

(क) तिहारको पहिलो दिन	लक्ष्मी पूजा
(ख) तिहारको तेस्रो दिन	कुकुर पूजा
(ग) तिहारको चौथो दिन	काग पूजा
(घ) तिहारको पाँचौँ दिन	म्ह पूजा
	भाइटीका

४. दिइएको चित्रका बारेमा बताउनुहोस् :

५. दिइएको चित्रमा उपयुक्त रङ भर्नुहोस् :

शिक्षण निर्देशन
यो पाठको शिक्षण गर्दा निम्नलिखित क्रियाकलाप गराउनुहोस् : • विद्यार्थीहरूलाई तिहार मनाउँदाका अनुभवहरू भन्न लगाई कक्षामा छलफल गराउनुहोस् । • तिहारको भिडियो युट्युबबाट खोजेर कक्षामा प्रदर्शन गरी छलफल गराउनुहोस् । • तिहार मनाएका फोटा तथा पोस्टरहरू खोजेर कक्षामा प्रदर्शन गरी विद्याथीहरूलाई छलफल गराउनुहोस् । • विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले तिहार मनाउँदा खिचेका फोटा खाजेर कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनरहोस् ।

पाठ ८

माघे सङ्क्रान्ति

क्रियाकलाप १

दिइएका चित्रका बारेमा साथीहरूसँग छलफल गरी बताउनुहोस् ।

माघ एक गतेलाई माघे सङ्क्रान्ति भनिन्छ । यसलाई मकर सङ्क्रान्ति पनि भनिन्छ । माघ एक गतेबाट दिन लामा र रात छोटा हुन थाल्छन् । माघे सङ्क्रान्तिमा तरूल खाने पर्वलाई "पुसमा पाक्य माघमा खाक्य" भन्ने भनाइ छ । पुस महिनाको अन्तिम दिनको राती तरूल उसिन्ने अनि भोलिपल्ट माघे सङ्क्रान्तिमा खाने गरेकाले त्यसो भनिएको हो ।

माघे सङ्क्रान्ति पर्व नेपालभरि बसोबास गर्ने बाहुन, क्षेत्री, थारू, नेवार, तामाङ, राई, मगर, लिम्बू, गुरूङ आदि जातिहरूले आआफ्नो परम्पराअनुसार मनाउने गर्छन् । यस पर्वलाई थारू समुदायले माघी भनेर मनाउछन् । उनीहरूको नयाँ वर्ष यस पर्वबाट सुरू हुन्छ ।
माघे सङ्क्रान्ति दिन बिहानै पवित्र नदी, तलाउ र पोखरीमा नुहाएर मन्दिरमा पूजा गर्ने चलन छ ।

माघे सङ्क्रान्ति दिन नुहाउदै गरेको दृश्य

तामाङ समुदायले माघे सङ्क्राान्ति विशेष रूपमा मान्ने गर्दछन् । यस पर्वमा तामाङ समुदायले आफूभन्दा ठुलाबडा मान्यजनहरूलाई फूल प्रसाद दिँदै ढोग्ने र शुभकामना आदानप्रदान गर्ने चलन रहेको छ । तामाङ समुदायले यो पर्व एक महिनासम्म मनाउने गर्दछन् ।

मान्यजनबाट आशीर्वाद लिँदै

विशेष गरी नेवार समुदायले माघे सङ्क्रान्तिलाई घिउ चाकु खाने पर्वका रूपमा मनाउने चलन छ । यस दिन उनीहरू चाकु, तिलका लड्डु र घिउ खाने गर्दछन् । जाडोका बेलामा घिउ चाकु खानाले शरीर न्यानो हुन्छ ।

घिउ, तिलका लड्डु र तरूल

साँखु बजारमा माघे सङ्क्रान्तिका दिनमा पुरानो बसपार्क छेउको भगवती मन्दिरभित्र पूजा गरी गुठी भोज गरिन्छ । साँझतिर भगवतीको भव्य जात्रा गरी सहर घुमाइन्छ ।

क्रियाकलाप २

माघे सङ्क्रान्ति पर्व तपाईंको परिवारमा कसरी मनाइन्छ, लेख्नुहोस् ।

....
....
....
....

अभ्यास

१. तलका वाक्य ठिक भए कोष्ठमा (√) चिह्न र बेठिक भए (X) चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) माघे सङ्क्रान्तिलाई मकर सङ्क्रान्ति पनि भनिन्छ । ( )

(ख) घिउ चाकुले शरीर तातो बनाउँछ । ( )

(ग) माघे सङ्क्रान्ति सबै नेपालीहरूको साझा पर्व हो । ( )

(घ) माघे सङ्क्रान्तिको दिनबाट तामाङहरूको नयाँ वर्ष सुरू हुन्छ । ( )

(ङ) नेवार समुदायले माघे सङ्क्रान्तिलाई माघी भन्दछन् । ( )

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(क) माघे सङ्क्रान्ति माघ ......गते पर्दछ ।

(ख) माघे सङ्क्रान्तिका दिन घिउ, चाकु र .... खाने चलन छ ।

(ग) तामाङ समुदायले माघे सङ्क्रान्तिमा शुभकामना ....गर्ने चलन छ ।

(घ) ....नेपालीहरूको साझा पर्व हो ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

(क) माघे सङ्क्रान्तिमा खाने तरूललाई किन "पुसमा पाक्य माघमा खाक्य" भनिन्छ ?

(ख) कुन दिनबाट दिन लामा र रात छोटा हुन थाल्छन् ?

(ग) घिउ, चाकु र तरूल कुन दिन खाइन्छ ?

(घ) थारू समुदायमा नयाँ वर्ष कहिले सुरू हुन्छ ?

(ङ) तामाङ समुदायमा माघे सङ्क्रान्ति पर्व कति दिनसम्म मनाउने चलन छ ?

४. दिइएको चित्रका बारेमा बताउनुहोस् ।

५. घरको काम :

तिलका लड्डु र तरूलको सफा चित्र बनाएर रङ लगाउनुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन

यो पाठको शिक्षण गर्दा निम्नलिखित क्रियाकलाप गराउनुहोस् :

- विद्यार्थीहरूलाई माघे सङ्क्रान्ति मनाउँदाका अनुभवहरू भन्न लगाई कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।
- माघे सङ्क्रान्तिको भिडियो युट्युबबाट खोजेर कक्षामा प्रदर्शन गरी छलफल गराउनुहोस् ।
- माघे सङ्क्रान्ति मनाएको फोटा तथा पोस्टरहरू खोजेर कक्षामा प्रदर्शन गरी विद्याथीहरूबिच छलफल गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले माघे सङ्क्रान्ति मनाएको फोटो खाजेर कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्

पाठ ९

रमाइला ठाउँहरू

जहरसिंहपौवा

क्रियाकलाप १

१. तलका चित्रहरू हेर्नुहोस्, चिन्नुहोस् र वर्णन गर्नुहोस् :

जहरसिंहपौवा

हिमालको दृश्य

मानिसहरू यात्रा गर्दै

विद्यालय

माथिका चित्रहरू जहरसिंहपौवाका हुन् । यो ठाउँ शङ्खरापुरमा पर्छ । जहरसिंहपौवा साँखुबाट नजिकै छ । यहाँ सानो बजार छ । यहाँबाट हिमालहरू देखिन्छन् । यहाँको हावापानी सफा र स्वच्छ छ । यस ठाउँमा धेरै मानिसहरू घुम्न आउँछन् । यहाँबाट सूर्य उदाएको देखिन्छ । यहाँ हरिया वनपाखाहरू प्रशस्त छन् ।

देउराली

क्रियाकलाप २

तलका चित्रहरू हेरेर वर्णन गर्नुहोस् :

पटापको शिर देउराली हो । यो अग्लो ठाउँमा रहेको छ । यहाँबाट प्याराग्लाइडिङ उडाइन्छ । यहाँबाट पहाडहरू देखिन्छ । यहाँबाट हिमालहरू पनि देखिन्छ । देउरालीको वरिपरि जङ्गल छ । यहाँ मानिसहरू घुम्न आउँछन् ।

मणिचूड

तलका चित्रहरू हेर्नुहोस् र चित्रका बारेमा वर्णन गर्नुहोस् :

शिवलिङ्ग

चैत्यहरू र शिवलिङ्ग

मणिचूड कुण्ड

मणिचूड जाने बाटो

मणिचूडमा एउटा कुण्ड छ । यहाँ जनैपूर्णिमाका दिन मेला लाग्छ । यो ठाउँ हरिया बोटबिरूवाले भरिएको छ । यो शंखरापुर नगरपालिकाको वडा नम्बर ८ मा पर्छ । यहाँका दृश्य देख्दा मानिसहरू रमाइलो मान्छन् ।

बज्रयोगिनी

तलको चित्रमा के देख्नुभयो, वर्णन गर्नुहोस् :

यो बज्रयोगिनीको मन्दिर हो । यो मन्दिरको इतिहास पुरानो छ । यहाँ देवीको पूजा हुन्छ । यो मन्दिर साँखुबाट नजिकै छ । यस मन्दिरमा धेरै मानिसहरू पूजा गर्न आउँछन् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

	देउराली
	जहरसिंहपौवा
	मणिचूड
	बज्रयोगिनी

२. दिइएका उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) देउरालीबाट ....देखिन्छ । (हिमाल, मन्दिर, खोला)

(ख) जहरसिं पौवाबाट ....देखिन्छ । (सूर्योदय, नदी, बजार)

(ग) मणिचूडमा .... छ । (कुण्ड, धारा ,फोहोर)

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् :

(क) जहरसिंहपौवाबाट के देखिन्छ ?

(ख) देउराली कहाँको शिर हो ?

(ग) मणिचूडमा के छ ?

(घ) बज्रयोगिनीमा मानिसहरू किन आउँछन् ?

४. तपाइँको वरिपरि स्थानीय स्तरमा रहेका कुनै रमाइला ठाउँको वर्णन गर्नुहोस् ।

५. तलको चित्रमा रङ भर्नुहोस् र कक्षामा देखाउनुहोस् :

शिक्षण निर्देशन :

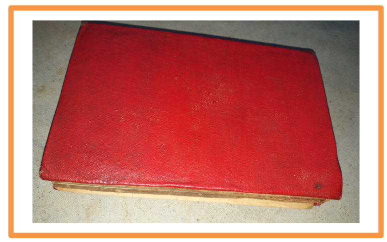
- जहरसिंहपौवाबाट पौवा,देउराली, मणिचूड र बज्रयोगिनीसँग सम्बधित फोटो, भिडियो, पावरप्वाइन्टमा प्रस्तुत गर्नुहोस् वा स्थानीय जानकार व्यक्तिसँग छलफल गराउनुहोस्
- जहरसिंहपौवा र देउरालीका विषयमा सामान्य परिचय गराउँदै कक्षामा प्रश्नोत्तर र छलफल गराउनुहोस् ।
- तपाइँको विद्यालयबाट नजिकमा रहेका रमाइला ठाउँमा विद्यार्थीलाई भ्रमण गराएर उनीहरूका अनुभव भन्न लगाउनरहोस् ।

पाठ १०

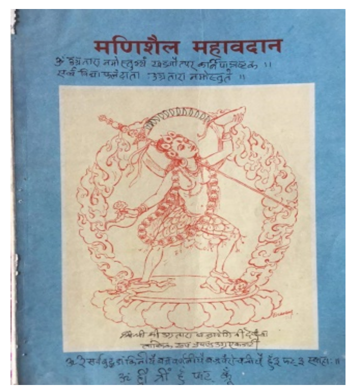
हाम्रा सम्पदाहरू

क्रियाकलाप १

तलका चित्रहरू हेरी साथीसँग छलफल गर्नुहोस्



मणिशैल महावदान



तपाईँले मणिशैल महावदान भन्ने शब्द कहिल्यै सुन्नु भएको छ ? यो पुरानो पुस्तक हो । यसमा बज्रयोगिनी देवीको उत्पत्तिको सम्बन्धमा बताइएको छ । साँखु नगरको स्थापनाका सम्बन्धमा पनि यस पुस्तकले जानकारी दिएको छ । बज्राचार्यहरूको वंशावली पनि यस पुस्तकमा समेटिएको पाइन्छ । यस पुस्तकमा दानवीर राजा मणिचूडको परिचय दिएको छ । महाराज मणिचूडले आफ्नै शरीरको मासु काटेरसमेत दान दिएको थियो भन्ने कथा यसमा पुस्तकमा लेखिएको छ ।

गुफा

बज्रयोगिनी क्षेत्रमा नौओटा ढुङ्गामा बनेका गुफाहरू रहेका छन् । तिनीहरू साना साना ढुङ्गाका कोठाहरू हुन् । गुफा भनेको ध्यान

साधना गर्न बस्ने ठाउँ भन्ने बुझ्नु पर्दछ । त्यहाँ देवताको उपासना वा आराधना पनि गरिन्छ । तिनलाई विहार पनि भनिन्छ ।

नौओटा ढुङ्गे गुफामध्ये सिद्ध गुफा प्रमुख गुफा हो । पहिला पहिला त्यो गुफाको सानो झ्यालबाट मानिस भित्र छिर्ने चलन पनि चलेको थियो । बज्रयोगिनी मन्दिर क्षेत्रमा जम्मा नौओटा विहार रहेका छन् ।

आजभोलि पनि त्यहाँका गुफामा ध्यान गर्नका लागि भिक्षुहरू आउने गर्दछन् ।

पाटीपौवा

तपाईंलाई थाहा छ ? पहिला पहिला आजभोलि जस्तो यातायातको सुविधा थिएन । हाम्रा बाजे बराजुका पालामा पैदल यात्रा गर्नु पर्थ्यो । हिँड्दा हिँड्दा थकाइ लागेपछि आराम गर्न र रात परेपछि बास बस्नका लागि त्यसबेला पाटीपौवा बनाउने चलन रहेको थियो । पाटीपौवा खुला रहेका सार्वजनिक घर हुन् । त्यहाँ निःशुल्क बस्ने सुविधा हुन्थ्यो ।

पाटीमा बसेर टोलका बासिन्दाहरूले आराम गर्थे । धार्मिक रीति चलाउन पनि तिनको उपयोग गरिन्थ्यो । सबैको साझा भलाइका लागि पाटी बनेका हुन्थे ।

घाम, पानी र आँधीहुरीबाट जोगिन तिनले ठुलो मदत गर्दथे । इँल्ला टोलको सदावर्त पाटीमा बास बस्नेलाई दाल चामल नुन निःशुल्क दिने चलन थियो । साँखु क्षेत्रमा रहेका अरू धेरै पाटी साधारण पाटीहरू हुन् ।

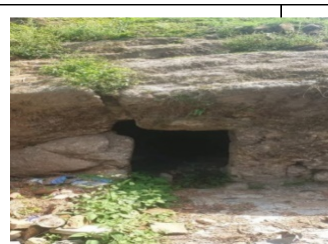
त्यहाँ प्राचीन कालमा काठमाडौँदेखि तिब्बतसम्म यात्रा गर्ने यात्रुहरूले बास बस्ने र आराम गर्ने गर्दथे । सन्यासी पौवा नाङ्लेभारेमा रहेको थियो । यस्ता अरू पनि धेरै पौवाहरू हाम्रो नगरपालिकाका विभिन्न ठाउँमा रहेको कुरा आज पनि सुन्न पाइन्छ ।

झोलुङ्गे पुल

हाम्रो नगरपालिकाको फेदी खोलामा एउटा झोलुङ्गे पुल रहेको छ । यो पुल श्री ३ जङगबहादुर राणाले बनाउन लगाएका हुन् भन्ने किम्बदन्ती रहेको छ । भोटसँग लडाइँ गर्दा खच्चडबाट सामान ओसार्नका लागि यो पुल बनाइएको हो । यो पुल हाम्रो देशकै सबैभन्दा पुरानो झोलुङ्गे पुल हो भन्ने विश्वास गरिन्छ । खोलामा बाढी आएका बेलामा यो पुल मानिसहरूको आवत जावतका लागि निकै सहयोगी थियो ।

क्रियाकलाप २

तलका चित्रहरू हेर्नुहोस् र चित्रको बारेमा बताउनुहोस् :

		
(क)	(ख)	(ग)

ग्रन्थ, गुफा, पाटीपौवा र झोलुङ्गे पुल हाम्रा सम्पदाहरू हुन । यिनीहरूको संरक्षण गर्नु पर्छ ।

क्रियाकलाप ३

कुनै पुरानो ग्रन्थको एक पेज, एक एकओटा पाटी, विहार र झोलुङ्गे पुलको तस्बिर कापीमा टाँसेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

(क) ग्रन्थ	आराम र बास
(ख) गुफा	मणिशैल महावदान
(ग) पाटीपौवा	खोला तर्ने माध्यम
(घ) पुल	ध्यान
	योग

२. तलका मिल्ने शब्दहरू छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(सिद्ध गुफा, श्री ३ जङ्गबहादुर राणा, बज्रयोगिनी, सदावर्त)

(क) मणिशैल महावदानमा .... देवीको उत्पत्तिका बारेमा बताइएको छ ।

(ख) नौओटा गुफामध्ये .... मुख्य गुफा हो ।

(ग) इँल्ला टोलको पाटी .... पाटी हो ।

(घ) फेदी खोलाको झोलुङ्गे पुल ....ले बनाउन लगाएका हुन् ।

३. **तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :**

(क) मणिशैल महावदानले कुन राजाको परिचय दिएको छ ?

(ख) बज्रयोगिनी क्षेत्रमा कतिओटा विहारहरू रहेका छन् ?

(ग) पाटीपौवा कस्ता घर हुन् ?

(घ) फेदी खोलाको झोलुङ्गेपुल कसले बनाउन लगाएका हुन् ?

शिक्षण निर्देशन

यस पाठलाई शिक्षण गर्न निम्नलिखित विधि अपनाउन सकिने छ :

- कुनै प्राचीन ग्रन्थ, ढुङ्गे गुफा, पाटीपौवा र झोलुङ्गे पुलको तस्बिर देखाएर वा पावर प्वाइन्टको सहयोग लिई ती वस्तुबारे छलफल गराउनुहोस् ।
- मणिशैल महावदान, नौओटा ढुङ्गे विहार, पाटीपौवा र फेदी खोलाको पुलका बारेमा स्थानीय विज्ञहरू बोलाइ कक्षा लिन लगाउनुहोस् ।
- पाटीहरू र ढुङ्गे विहारहरूको अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।
- फेदी खोलाको झोलुङ्गे पुल देखाई तिब्बत जाने पैदल मार्ग चिनाउनुहोस् ।
- माथिका सामग्रीहरूको तस्बिर देखाइदिने अथवा ती सबै स्थान र वस्तुहरूलाई पावरप्वाइन्टका माध्यमबाट परिचय गराउनुहोस् ।

पाठ ११

शालीनदी

क्रियाकलाप १
दिइएका चित्रहरू हेरेर चिन्नुहोस् । दिइएका जस्तै कुनै पाँचओटा शब्द चित्र हेरी भन्नुहोस् ।

जस्तै : खोला
....
....
....
....
....

रीता साँखुमा बस्छिन् । उनको घर नजिकै पवित्र शालीनदी छ । शालीनदी शंखरापुरको वडा नम्बर ७ मा पर्छ । यो धार्मिक स्थल हो। यहाँ हरेक वर्ष माघ महिनामा मेला लाग्छ । यस नदीमा स्नान गर्न मानिसहरू टाढा टाढाबाट आउँछन् । यहाँ माधवनारायण तथा स्वस्थानी माताको व्रत बस्छन् पूजा गर्छन् । रीता पनि माघ मेलामा आमासँगै शालीनदी जान्छिन् । सबैले पूजा गरेको हेर्छिन् । आफू पनि पूजा गर्छिन् । पूजा गर्न पाउँदा उनी खुसी हुन्छिन् ।

क्रियाकलाप २

तलका चित्रहरू हेर्नुहोस् र चित्रमा के देख्नुभयो, कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

माधवनारायण व्रत

माधवनारायण मन्दिर

माधवनारायण जात्रा

शालीनदी

रीता आमासँग शाली नदीका सबै ठाउँ घुम्छिन् । धेरै मानिसहरू व्रत बसेको देख्छिन् । व्रतमा माधवनारायणको पूजा हुन्छ । यहाँ माधवनारायणको जात्रा पनि हुन्छ । यस व्रतमा स्वस्थानी माताको पनि पूजा गरिन्छ । यो व्रतको महत्त्व धेरै छ । व्रतालुहरू शालीनदीको तिरमा व्रत बस्छन् । मानिसहरू यो व्रत एक महिनासम्म बस्छन् । आमाको कुरा सुन्दै यहाँ घुम्दा रीता खुसी

हुन्छिन् । उनी रमाउँदै घर फर्किन्छिन् । बाटामा मानिसहरू मन्दिर आइरहेको देख्छिन् । रीतालाई शालीनदी घुम्न मनपर्छ ।

क्रियाकलाप ३

आफ्नो घरनजिकै रहेको कुनै धार्मिक स्थलको चित्र बनाउनुहोस् र अभिभावकलाई सोधेर त्यसको वर्णन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

	शालीनदी
	माधवनारायण व्रत
	शाली नदी मेलाको भिड
	स्वस्थानी मन्दिर

२. तल दिइएका शब्दहरू शिक्षकको सहायतामा पढ्नुहोस् :

शाली नदी, माधवनारायण व्रत, स्वस्थानी, पवित्र स्थल, पूजा

३. दिइएका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(क) शालीनदीमा ....पूजा गरिन्छ । (स्वस्थानीको, रामको, कृष्णको)

(ख) रीताको घर नजिकै .... छ । (बागमती , शालीनदी , मनहरा)

(ग) यहाँ ....महिना मेला लाग्दछ । (एक, दुई, तीन)

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर भन्नुहोस् :

(क) शालीनदीमा मानिसहरू केको व्रत बस्छन् ?

(ख) शालीनदी शंखरापुरको वडा नम्बर कतिमा पर्छ ?

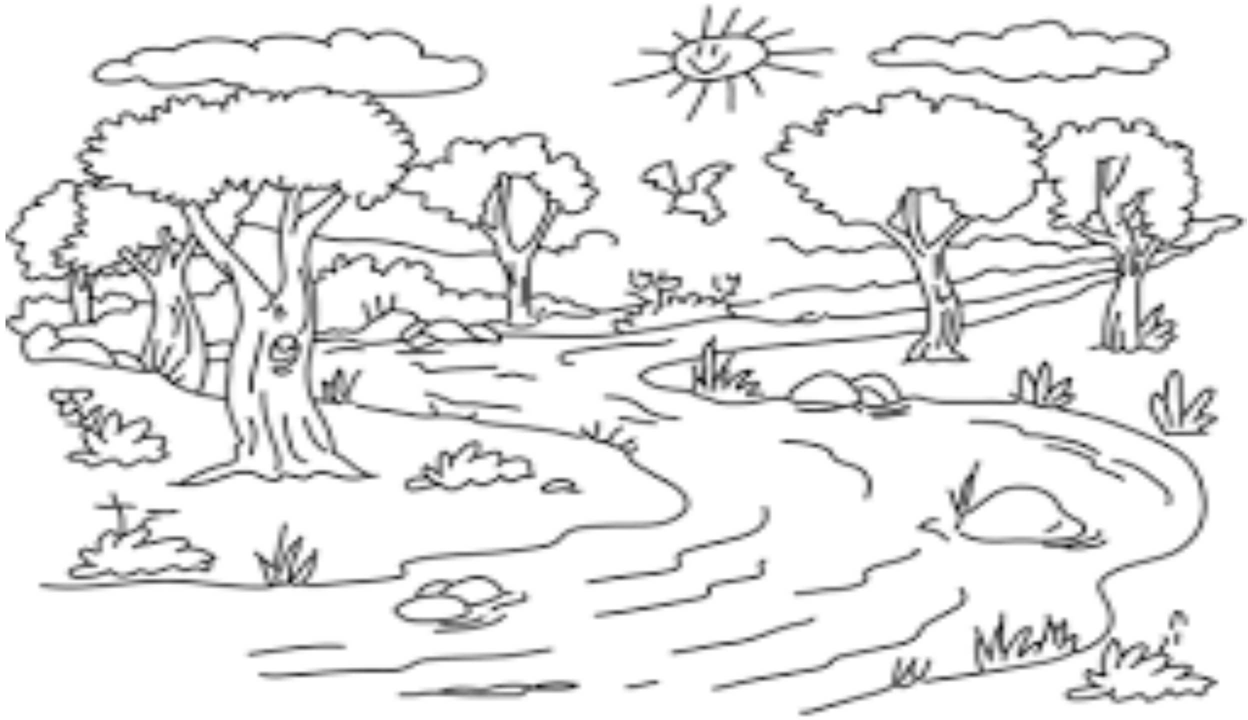
(ग) माधवनारायण व्रत कहाँ बसिन्छ ?

(घ) शालीनदी वरपर के के छन् ?

५. प्रयोगात्मक कार्य

(क) आफ्ना अभिभावकसँग शालीनदी घुम्न जानुहोस् र त्यहाँ देखेका कुराहरू कक्षामा एक अर्कालाई सुनाउनुहोस् ।

(ख) तल दिइएको चित्रमा रङ भर्नुहोस् :



शिक्षण निर्देशन

- शालीनदी र माधवनारायण व्रतसँग सम्बन्धित फोटो, भिडियोसहित श्रव्यदृश्य सामग्री प्रस्तुत गरी शिक्षण गर्ने ।
- शालीनदी क्षेत्रका फोटाहरू खोजेर कक्षामा छलफल गराउने ।
- विद्यार्थीहरूलाई शालीनदीमा स्वस्थानी व्रतको अवलोकन गराई कक्षाकोठामा प्रश्नोत्तर गराउने ।
- स्थानीय विज्ञसँग एक महिने स्वस्थानी व्रत र माधवनारायणका बारेमा छलफल गराउने ।

पाठ १२

हाम्रो पेसा

हाम्रो गाउँका मानिसहरू खेतबारीमा, कारखानामा र कार्यालयमा काम गर्छन् । केही मानिसहरू व्यापार गर्छन् ।

क्रियाकलाप १

१. दिइएका चित्र हेर्दै पढनुहोस् र विषयवस्तु बुझ्नुहोस् :

कृषक तरकारी टिप्दै

दिदी कार्यालयमा काम गर्दै

आमा फलफूल मिलाउँदै

बुबा माटाका भाँडाहरू बनाउँदै

काकी लुगा सिलाउँदै

काका खेत जोत्दै

दिदी कारखानामा काम गर्दै

मानिसहरू सडकमा काम गर्दै

ठुलाबा चोयाको डोको बुन्दै

मामा आरनमा हसियाँ बनाउदै

क्रियाकलाप २

१. तल दिइएका चित्रमा देखिएका मानिसहरू के के काम गरिरहेका छन्, लेख्नुहोस् ।

....

....

....

क्रियाकलाप ३

(क) तपाईंको परिवारका सदस्यहरू के के काम गर्नु हुन्छ, छलफल गर्नुहोस् ।

(ख) आमाबुबा, काकाकाकी र छिमेकीले के के काम गर्नुहुन्छ भन्नुहोस् र कापीमा लेख्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तल दिइएका चित्रहरू चिन्नुहोस् र जोडा मिलाउनुहोस् :

माटाका भाँडाहरूको पसल	
कुखुरालाई चारो दिँदै	
बाख्रालाई घाँस दिँदै	
तरकारी बारीमा काम गर्दै	

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) दिदी कारखानामा के गर्दै हुनुहुन्छ ?

(ख) ठुलाबा केबाट डोको बुन्नु हुन्छ ?

(ग) काका के गर्दै हुनुहुन्छ ?

(घ) बुबा के बनाउँदै हुनुहुन्छ ?

३. मिल्ने शब्द छानी खाली ठाँउ भर्नुहोस् :

(क) काकी ....काम गर्नुहुन्छ । (पसलमा, बजारमा, तरकारी बारीमा)

(ख) दिदी .... काम गर्नु हुन्छ । (कारखानमा, खेतमा अफिसमा)

(ग) गोरूले .... जोत्छ । (खेत, घर, कारखाना)

(घ) काकी मेसिनमा .....सिलाउनु हुन्छ । (जुत्ता , मोजा , लुगा)

४. तलका प्रश्नहरू पढी ठिक भए (✓) बेठिक भए (X) चिह्नको प्रयोग गरी कापीमा सार्नुहोस्

(क) हली हलो जोत्छन् ।

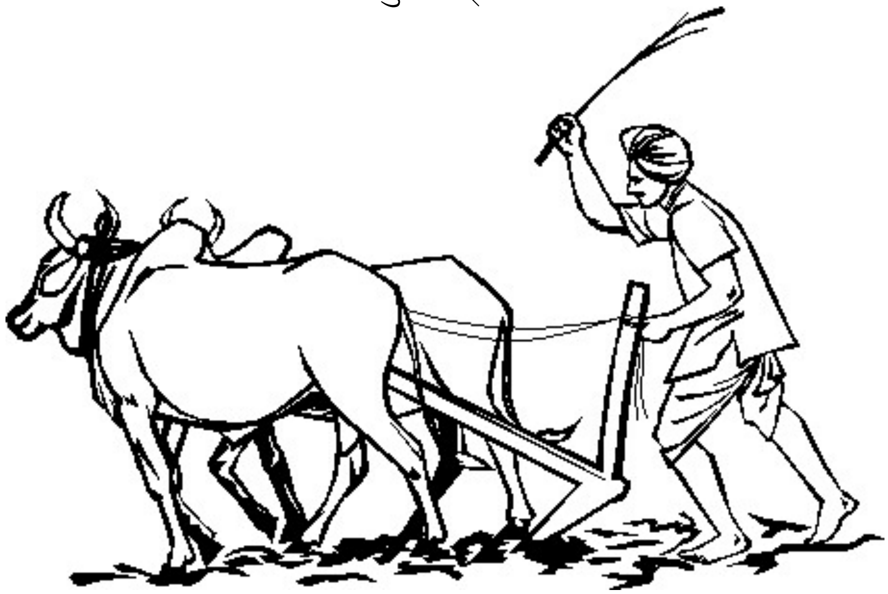
(ख) व्यापारी खेती गर्छन् ।

(ग) किसान लुगा सिलाउँछन् ।

(घ) कर्मचारी कार्यालयको काम गर्छन् ।

(ङ) मानिसहरू सडकमा काम गर्छन् ।

५ तलको चित्रमा रङ भर्नुहोस् :



शिक्षण निर्देशन

- स्थानीय मानिसहरूले गर्ने विभिन्न कामहरूको सूची ब्रोसर,पोस्टर, भिडियोमा देखाउने ।
- विभिन्न पेसासँग सम्बन्धित चित्र तथा पोस्टरहरू देखाई उक्त चित्रमा के के काम भएका छन् सोध्ने ।
- प्रत्येक विद्यार्थीलाई परिवारका सदस्यहरू के के काम गर्नुहुन्छ भनी सोध्ने ।
- विभिन्न पेसासँग सम्बन्धित भिडियो देखाएर छलफल गराउने ।
- विभिन्न पेसासँग सम्बन्धित चित्रका कार्टुनहरू पत्रपत्रिकाबाट खोज्न लगाउने ।

पाठ १३

हाम्रा औजारहरू

हाम्रो गाउँमा परम्परागत तथा आधुनिक कृषि औजारहरूको प्रयोग हुन्छ। आमाबुबा, काकाकाकी, दाजुदिदी तथा छिमेकीहरूले ती औजारहरू प्रयोग गरेर खेतबारीको काम गर्नुहुन्छ।

हँसिया : घाँस काट्ने औजार

काकी घाँस काट्दै

हलो : खेत जोत्ने औजार

काका खेत जोत्दै

चाँदे : खेतबारी खन्ने औजार

आमा चाँदेले बारी खन्दै

कुटो : खेतबारी खन्ने औजार

भाउजू कोदालाले खेतबारी खन्दै

हाते ट्र्याक्टर : खेत जोत्ने औजार

दाजु हाते ट्र्याक्टरले खेत जोत्दै

थ्रेसर: गहुँ चुट्ने मेसिन

थ्रेसरले गहुँ चुट्दै गरेको

क्रियाकलाप १

१. तलका चित्रमा दिइएका औजारहरूको नाम लेख्नुहोस् :

(क)

(ख)

(ग)

(घ)

(ङ)

(च)

२. तपाईंको घरका खेतबारीमा प्रयोग हुने औजारहरूको कुनै चारओटा नाम भन्नुहोस् र कापीमा लेख्नुहोस् :

अभ्यास

१. तल दिइएका चित्रहरू चिन्नुहोस् र जोडा मिलाउनुहोस् :

कोदालाले खेताबारी खन्दै	
हाते ट्र्याक्टरले खेत जोत्दै	
बन्चरो	
हँसिया	

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) काका केले खेत जोत्नु हुन्छ ?

(ख) थ्रेसरले के चुट्ने काम गर्छ ?

(ग) हँसियाले के गर्छ ?

(घ) कोदालाले के काम गर्छ ?

३.खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) .....बारी खन्ने औजार हो । (हँसिया, कुटो, खुकुरी)

(ख) धान काट्ने औजार ..... हो । (कोदालो, हँसिया, कुटो)

(ग) गमला .....बाट बन्छ । (घाम, माटो, ढुङ्गा)

(घ) कोदालो ......बाट बन्छ । (ढुङ्गो, माटो, फलाम)

(ङ) हलाले........जोत्ने काम गछ । (ढुङ्गा, खेतबारी, सडक)

४. तलका प्रश्नहरू पढी ठिक भए (✓) बेठिक भए (X) चिह्नको प्रयोग गरी कापीमा सार्नुहोस् :

(क) बुबा हलाले लुगा सिलाउनु हुन्छ ।

(ख) आमा हँसियाले घाँस काट्नु हुन्छ ।

(ग) म माटोको गमलामा भात खान्छु ।

(घ) भाइ कोदालाले बारी खन्छ ।

५ तलको चित्रमा रङ भर्नुहोस् :

शिक्षक निर्देशन

- स्थानीय पेसामा प्रयोग हुने औजारको फोटोसहित सूची तालिका बनाएर कक्षाकार्य तथा गृहकार्य दिई अभ्यास गर्न लगाउने ।
- स्थानीय मानिसहरूले गर्ने विभिन्न कामहरूको सूची ब्रोसर,पोस्टर, भिडियोमा देखाउने ।
- विभिन्न पेसासँग सम्बन्धित चित्र तथा पोस्टरहरू देखाई उक्त चित्रमा के के औजारहरू प्रयोग भएका छन् सोध्ने ।
- विद्यार्थीलाई उनका घर परिवारमा के के औजार प्रयोग गर्नुहुन्छ सोधेर भन्न लगाउने ।
- सामाजिक सञ्जालका माध्यमबाट विभिन्न औजारहरूसम्बन्धी विषयवस्तु अध्ययन गरी छलफल गराउने ।
- विभिन्न पेसासँग सम्बन्धित चित्रका कार्टुन पत्रपत्रिकाबाट खोज्न लगाउने ।

पाठ १४

शरीरको सफाइ

गाऔँ र रमाऔँ

आहा प्यारी नानी, कति राम्रो बानी
बिहान सधैँ उठेर, दाँत माझ्ने बानी
साबुन पानी लिएर, हात मिची धोएर
सफा रूमाल लिएर, पुरै पुछ्नु शरीर ।

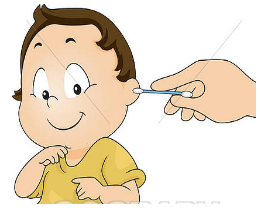
नैनी लिई हातमा, नङ काट हप्तामा
नङ ठुला भएमा, रोग लाग्छ शरीरमा
साबुन पानी लिएर, नुहाउ धारामा गएर
कपालमा तेल हालेर, काइँयो ऐना हेरेर ।

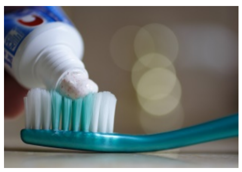
नाक मुख धोएर, पुरै सफा भएर
अनि जुता लाएर, विद्यालयमा पढेर
आहा प्यारी नानी, कति राम्रो बानी
सफा गर्ने बानी, निरोगी बन्छौ सानी ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

साबुन



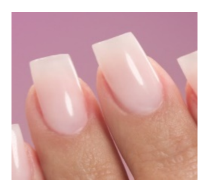


ब्रस,

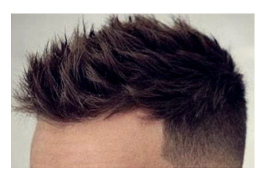
कान सफा

काइँयो

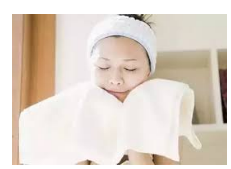
रुमाल



साबुन



नौन



२. दिइएका चित्र हेरेर नाम भन्नुहोस् :

३. दिइएका चित्रमा भएका वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् :

४. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

(क) दाँत केले माझ्नु पर्छ ?

(ख) नङ केले काट्नु पर्छ ?

(ग) हात केले धुनु पर्छ ?

(घ) शरीर केले पुछ्नु पर्छ ?

५. खालीमा ठाउँमा तलका उपयुक्त शब्द छानेर भर्नुहोस् :

(नैनी, मिचेर, दुई, सफाइ, सफा)

(क) हामीले दैनिक ....पटक ब्रस गर्नुपर्छ ।

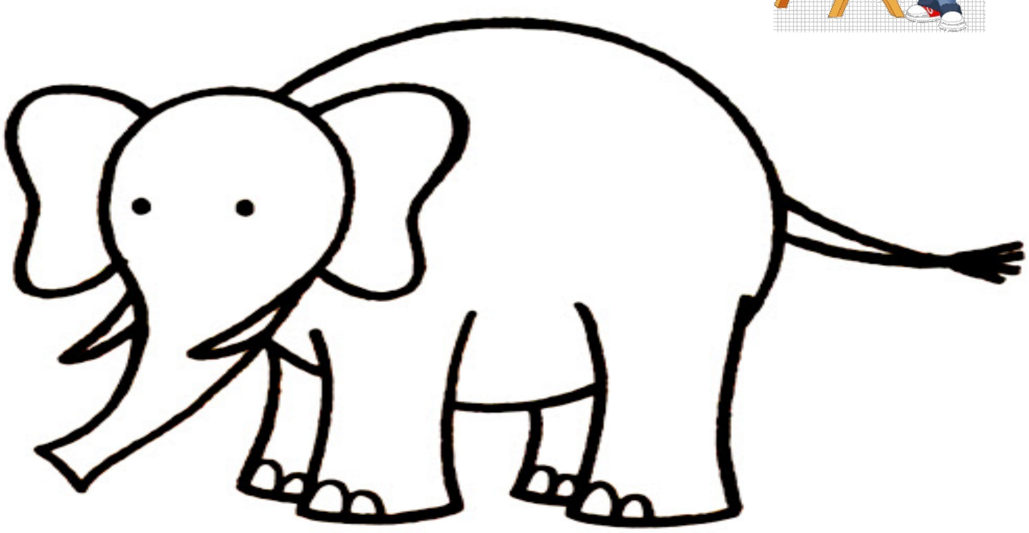
(ख) दैनिक शरीरको .... गर्नुपर्छ ।

(ग) नङ काट्न .... प्रयोग गर्नुपर्छ ।

(घ) हात .... धुनुपर्छ ।

(ङ) नाक, कान, आँखा सधैं......... गर्नुपर्छ ।

६. तलको चित्रमा रङ भर्नुहोस् :



शिक्षण निर्देशन

यस पाठमा सिकाइ सहजीकरण गर्न देहायका विधिहरू अपनाउन सकिने छ :

- बालबालिकाहरू सफा भए नभएको हेरी सफा गर्नका लागि सहजीकरण गर्ने ।
- सरसफाइका सामग्रीहरू देखाउने, भन्न लगाउने र लेख्न लगाउने ।
- सरसफाइ गीत लय तथा हाउभाउका साथ गाउने तथा समूहमा गाउन लगाउने ।
- आधारभूत शिक्षण विधिः श्रव्यदृश्य, कथाकथन, छलफल विधि, प्रश्नोत्तर विधि, प्रदर्शन विधि, खेल विधि, खोज विधि, समस्या समाधान विधि, अभ्यास विधि आदि प्रयोग गर्ने ।

पाठ १५

घर र विद्यालयको सफाइ

क्रियाकलाप १

तलका चित्रमा बालबालिकाहरू के गर्दैछन्, साथीसँग छलफल गरी भन्नुहोस् ।

मनिष बैर महादेव आधारभूत विद्यालयमा पढ्छन् । मनिषको विद्यालय सफा छ । मनिष र उसका साथीहरू मिलेर दैनिक कक्षाकोठा सफा गर्छन् । मनिषका कक्षामा फोहर राख्ने भाँडो पनि छ । मनिषका कक्षामा सबैको काम बाँडेर गर्छन् । सबै जना मिलेर काम गर्दा रमाइलो मान्छन् ।

क्रियाकलाप १

तलको चित्रका बारेमा साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

सानुमाया कक्षा एकमा पढ्छिन । उनकी आमा सधैँ बिहान सबेरै उठ्नु हुन्छ । घर आँगनमा कुचो लगाउनु हुन्छ । गोबर माटोले पिँढी र आँगन लिपपोत गर्नुहुन्छ । सानुमायाले पनि आमालाई घरको कममा आफूले सकेको सहयोग गर्छिन् । उनका बुबा गोठमा वस्तुको भकारो सोर्ने, पानी खुवाउने र दुध दुहुने काम गर्नुहुन्छ । सानुमायाको घर र करेसाबारी गाउँमा अरूको भन्दा सफा छ । घर आँगन सफा भएमा मानिसलाई रोग लाग्दैन । सानुमाया जस्तै तपाइँ पनि घर आँगन सफा गर्न आमालाई मदत गर्नुहुन्छ ? सानुमाया पढ्ने विद्यालयमा कक्षाकोठा र विद्यालय सफा राख्न यस्ता नियम बनाइएको छ :

(क) कक्षाकोठामा कागजका टुक्रा तथा खानेकुरा फाल्नु हुँदैन ।

(ख) कक्षामा पेन्सिल ताछेर फाल्नु हुँदैन ।

(ग) कक्षाकोठाको भित्तामा र डेस्कमा जथाभावी लेख्नु हुँदैन ।

(घ) कक्षाकोठाको फोहर डस्टबिनमा फाल्नुपर्छ ।

(ङ) शौचालय सधैँ सफा राख्नुपर्छ ।

(च) विद्यालयको खेल मैदान सबै साथी मिलेर सफा गर्नुपर्छ ।

(छ) विद्यालय हाम्रो घर आँगन जस्तै सफा राख्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप ३

तपाईंको विद्यालय र कक्षाकोठा सफा गर्न साथीहरूसँग छलफल गरी नियमहरू बनाई शिक्षकको सहयोगमा कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका वाक्य पढेर कोष्ठभित्र ठिक भए "ठि" र बेठिक भए "बे" लेख्नुहोस् ।

(क) कक्षाकोठा हप्तामा एक पटक सफा गर्नुपर्छ । (   )

(ख) पेन्सिल ताछेर चोउरमा फाल्नु पर्छ । (   )

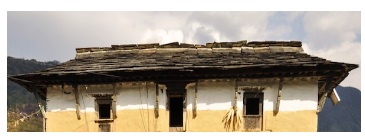
(ग) भित्ता तथा डेस्कमा जथाभावी लेख्नु हुँदैन । (   )

(घ. फोहर डस्टबिनमा फाल्नु पर्छ । (   )

(ङ) घर आँगन सफा राख्नु पर्छ । (   )

२. दिइएका चित्र हेरी नाम लेख्नुहोस् :

....



....

....

....

३. तलका प्रश्नहरूको कापीमा उत्तर लेख्नुहोस् :

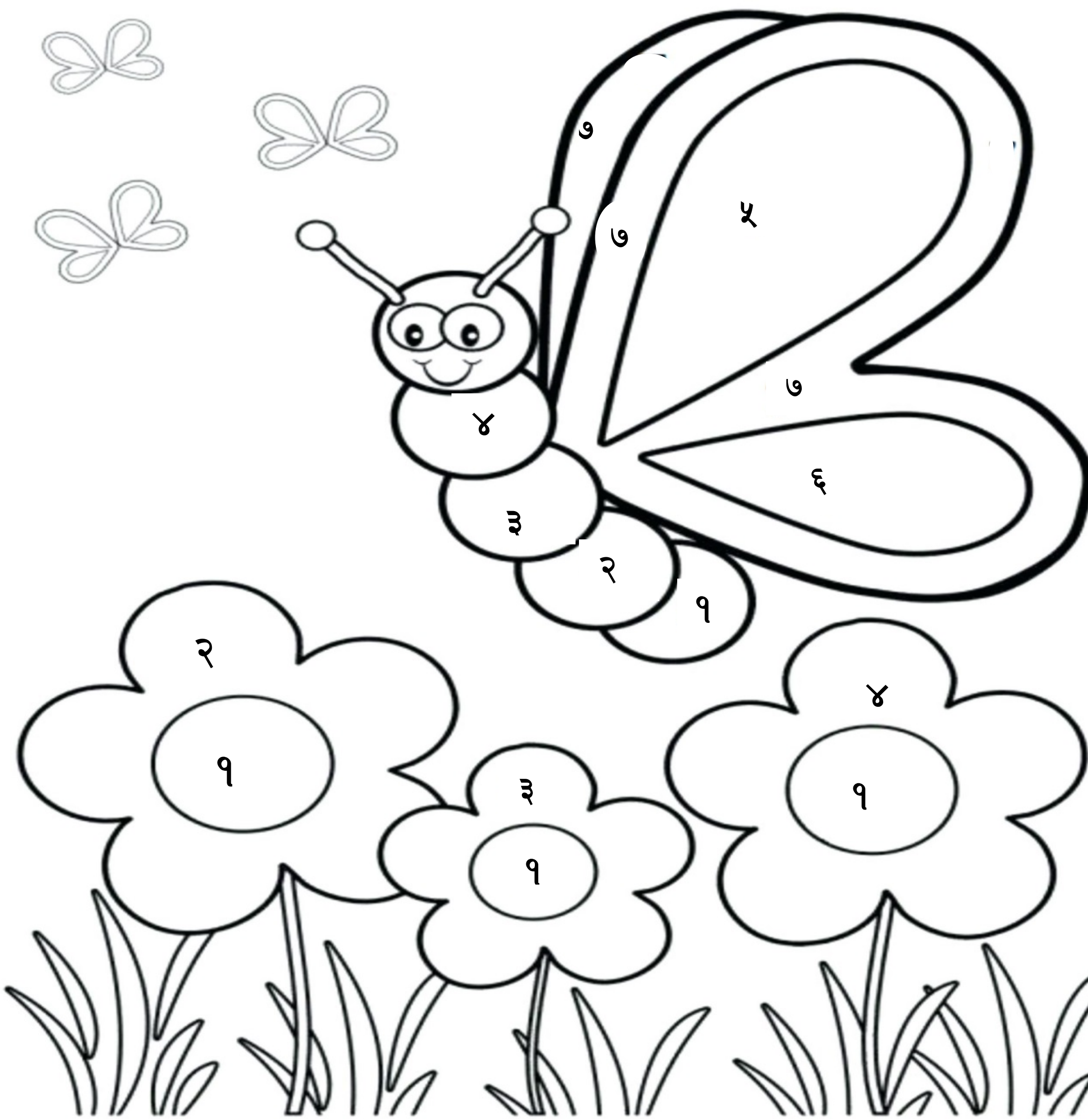
(क) कक्षा तथा घरको फोहर कहाँ फाल्नु पर्छ ?

(ख) विद्यालय कसले सफा गर्नुपर्छ ?

(ग) घर आँगन सफा भएमा के हुन्छ ?

(घ) विद्यालयका कक्षाकोठामा के के हुनुपर्छ ?

४. तलको चित्रमा रङ भर्नुहोस् :



१. पहेलो	२. निलो	३. गुलाबी	४. हरियो
५. सुन्तला	६. रातो	७. बैजनि	

शिक्षण निर्देशन

यस पाठको सिकाइ सहजीकरण गर्न देहायका क्रियाकलापहरू अपनाउन सकिने छ :

- विद्यार्थीलाई कक्षाकोठाको फोहरलाई डस्टबिनमा फाल्न प्रोत्साहन गर्ने ।
- कक्षाकोठा तथा विद्यालयको सरसफाइ गर्नुपर्ने कारणका बारेमा छलफल गर्ने ।
- विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराई कक्षाकोठामा नियम बनाउने ।
- सरसफाइका सामग्रीहरू देखाउने, भन्न लगाउने र लेख्न लगाउने ।
- घर आँगन कसरी सफा राख्ने भन्ने बारेका समूहमा छलफल गर्ने र निष्कर्ष सुनाउन उत्प्रेरित गर्ने ।
- शिक्षण विधिमा छलफल, प्रश्नोत्तर, प्रदर्शन विधि, खेल विधि, अभ्यास विधि प्रयोग गरी शिक्षण गर्ने ।
- वैकल्पिक शिक्षण विधि : श्रव्यदृश्य, कथाकथन, सूचना तथा सञ्चार प्रविधिमा आधारित विधिहरू आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्ने ।

पाठ १६

हाम्रो मौसम

तपाईँलाई कस्तो दिन मन पर्छ ? हामी रहेको ठाउँमा कहिले पानी पर्दछ । कहिले घाम लाग्छ । कहिले हावाहुरी चल्दछ । त्यस्तै कहिले बादल लागेर चिसो हुन्छ । असिना पानी परेको पनि देख्नु भएको होला । सधैँ घाम लागिरहने वा सधैँ पानी परिरहने पनि हुँदैन । आज जाडो भए भोलि गर्मी पनि हुनसक्छ । मौसम भनेको कुनै पनि दिन हुने जाडो, गर्मी, वर्षा आदिको अवस्था हो ।

क्रियाकलाप १

चित्र हेर्नुहोस् र कस्तो मौसम देख्नुभयो, भन्नुहोस् ।

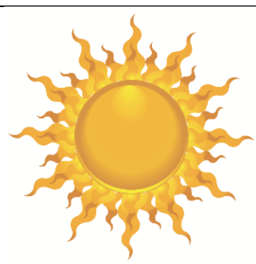
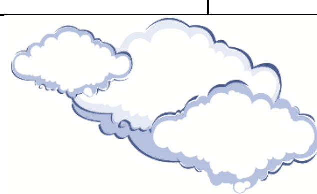
(पानी परेको दिन, बादल लागेको दिन, घमाइलो दिन, जाडो दिन)

क्रियाकलाप २

तल दिइए जस्तै मौसम तालिका बनाउनुहोस् । मौसम तालिकालाई कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस्नुहोस् । प्रत्येक दिनको मौसमको अवस्था कक्षाकोठामा छलफल गरी मौसम तालिकामा चित्र कोर्नुहोस् ।

मौसम तालिका

मौसम	घमाइलो	बादल/कुहिरो	पानी परेको	हावाहुरी
आइतबार				
सोमबार				
मङ्गलबार				
बुधबार				
बिहीबार				
शुक्रबार				

			
घमाइलो	बादल/कुहिरो	पानी परेको	हावाहुरी

तपाइँले थाहा पाउनु भयो ? प्रत्येक दिनको मौसम फरक हुन सक्छ । त्यसैले जाडो भयो भने हामी न्यानो लुगा लगाउँछौँ । गर्मीमा पातला लुगा लगाउँछौँ । पानी पर्दा वा घाममा बाहिर हिँड्दा छाता ओढ्छौँ ।

जाडो मौसमका लुगा	गर्मी मौसमका लुगा	पानी परेको मौसममा छाता ओढेको

क्रियाकलाप ३

हामी मौसमअनुसारका लुगा लगाउने तथा सामग्रीको प्रयोग गर्ने गर्दछौँ । तपाइँले जाडो र गर्मी मौसममा प्रयोग गर्ने पाँच पाँचओटा लुगा तथा सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

जाडो मौसम	गर्मी मौसम

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्दहरू राख्नुहोस् । (गर्मी दिन, घाम, न्यानो, छाता)

(क) जाडोमा हामी ....लुगा लगाउँछौँ ।

(ख) पानी परेका बेला ....ओढ्छौँ ।

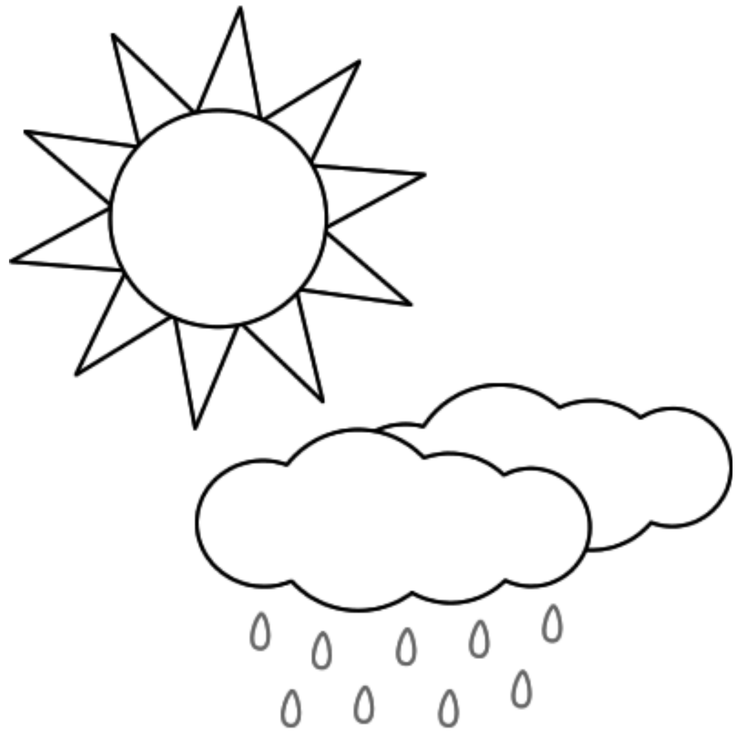
(ग) घमाइलो दिनमा हामी.................ताप्छौँ ।

(घ) ....मा पातला लुगा लगाउँछौँ ।

२. तलका चित्र हेरी कस्तो दिन हो, लेख्नुहोस् ।

....	....	....

३. तलको चित्रमा रङ भर्नुहोस् :



शिक्षण निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूलाई तत्कालको मौसम गर्मी, जाडो वा पानी परिरहेको आदि बारे सोध्ने ।
- साथै अन्य दिनहरू एक हप्ता अघिसम्मको मौसमको अवस्था कस्तो थियो भनेर पनि सोध्ने । मौसमअनुसार हामीले गर्ने व्यवहारका बारेमा विद्यार्थीहरूबिच छलफल गराउने ।

पाठ १७

मेरो विद्यालयको बगैँचा

मेरो विद्यालयको नाम बालज्योति आधारभूत विद्यालय हो । हाम्रो विद्यालयको आफ्नै बगैँचा छ । बगैँचामा धेरै किसिमका फलफूलका बिरूवाहरू छन् । यहाँ लप्सी, आलुबखडा, एभोकाडो, अम्बा, भोगटे, अमला जस्ता फलफूलका बोटहरू छन् । हाम्रो विद्यालयमा पिपल, जाकारान्डाका रूखहरू पनि छन् ।

लप्सी	**अम्बा**	**भोगटे**
आरु	**हलुवावेद**	**एभोकाडो**

आलुबखडा

पिपल

जाकारान्डा

क्रियाकलाप १

१.आफ्नो घर वरपर भएका कुनै तीन प्रकारका रूखहरूको नाम एकअर्कालाई भन्नुहोस् ।

हाम्रो विद्यालयमा फूलबारी पनि छ । फूलबारीमा विभिन्न रङका फूलहरू छन् । विद्यालयको बगैँचामा रङ्गीचङ्गी पुतली र चराहरू बस्ने गर्छन् । हामी पनि बगैँचामा खेल्छौँ । मलाई विद्यालयको बगैँचा धेरै मन पर्छ ।

सयपत्री	**मखमली**	**गुलाब**

लालुपाते	**गोदावरी**	**वेगमबेली**

क्रियाकलाप २

आफ्नो घर वरपर भएका कुनै तीन प्रकारका फूलहरूको नाम एक अर्कालाई भन्नुहोस् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्दहरू राख्नुहोस् ।

(रङ, फलफूल, पुतली, खेल्न)

(क) विद्यालय बगैँचामा ....का बोटहरू हुन्छन् ।

(ख) फूलबारीमा...................... धेरै हुन्छन् ।

(ग) फूलबारीमा विभिन्न ....का फूलहरू हुन्छन् ।

(घ) विद्यालय बगैँचामा .... रमाइलो हुन्छ ।

२. जोड मिलाउनुहोस् :

	गुलाबको फूल
	एभोकाडो
 पिपल	सयपत्री फूल
	पिपल

३. तलका चित्रमा रङ भरी नाम लेख्नुहोस् :

यो................................फूल हो ।

शिक्षण निर्देशन :
शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय बगैँचाको स्थलगत अवलोकन भ्रमण गराई त्यहाँ रहेका बिरुवाको नाम बताइदिनुहोस् ।

शंखरापुर गाथा

सूर्य उदाउँदा हिमाल हाँस्छ गुराँस तरेली -२
मणिचूड ताज, शालीनदी फाँट -२ झुल्दछ बयेली -२
लेक र बेंसी क्या राम्रो मौसम सुन्दर देउराली
शंखरापुर नगरपालिका -२ सबैको चौतारी -२

कला, संस्कृति, बज्रयोगिनी सम्पदा, पवित्र -२
डम्फु र धिमे, पञ्चेबाजा - २ खैंजडी मनभित्र -२
ज्वजलपा, नमस्कार , फ्याफुल्ला, समान चनारी
शंखरापुर नगरपालिका -२ सबैको चौतारी -२

आफ्नै छ श्रम, सिप, सिर्जना सभ्यता पौरख - २
जातजाति, जात्रा, पर्व, वेशभूषा -२ यो हाम्रो गौरव -२
पर्यटन, कृषि, झरना, खोला, सङ्गीत सुसेली
शंखरापुर नगरपालिका -२ सबैको चौतारी -२

रचनाकार : बिनोद मञ्जन, रामेश्वर श्रेष्ठ "शैलेन्द्र", बौधराज निरौला, गायत्री ढकाल
सङ्गीतकार : प्रदिप बोम्जन