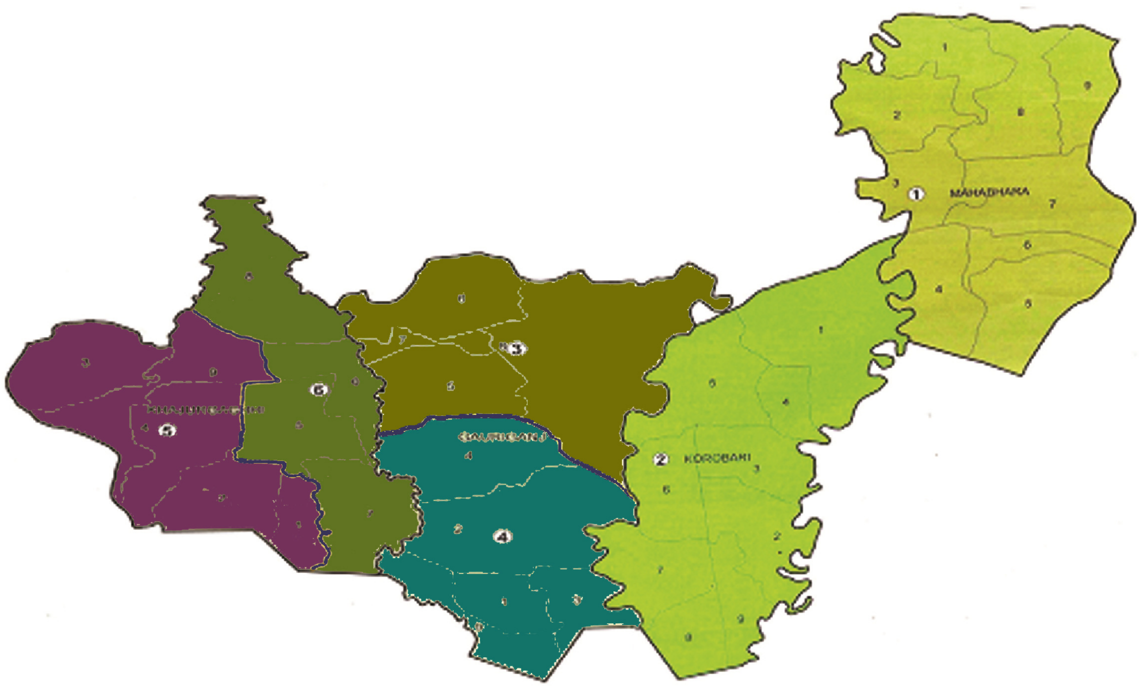
एकाइ : एक
पाठ : एक

हामी र हाम्रो स्थानीय तह

....

हाम्रो गौरीगञ्ज

गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको नक्सा हेरौँ र बुझौँ ।



सुचना तथा प्रविधि विभाग

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) तपाईं कुन पालिकामा बस्नुहुन्छ ?

ख) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा कतिवटा वडाहरू छन् ?

ग) तपाईं कुन वडामा बस्नु हुन्छ ?

२. क्रियाकलाप

क. गाउँपालिकाको नक्सामा कतिवटा वडा छन् ? भन्नुहोस् । आफ्नो वडा कुन हो ? कहाँ पर्छ ? चिन्नुहोस् ।

ख. आफ्नो पालिकाको नाम भन्नुहोस् ।

ग. तपाईं बस्ने वडा नम्बर भन्नुहोस् ।

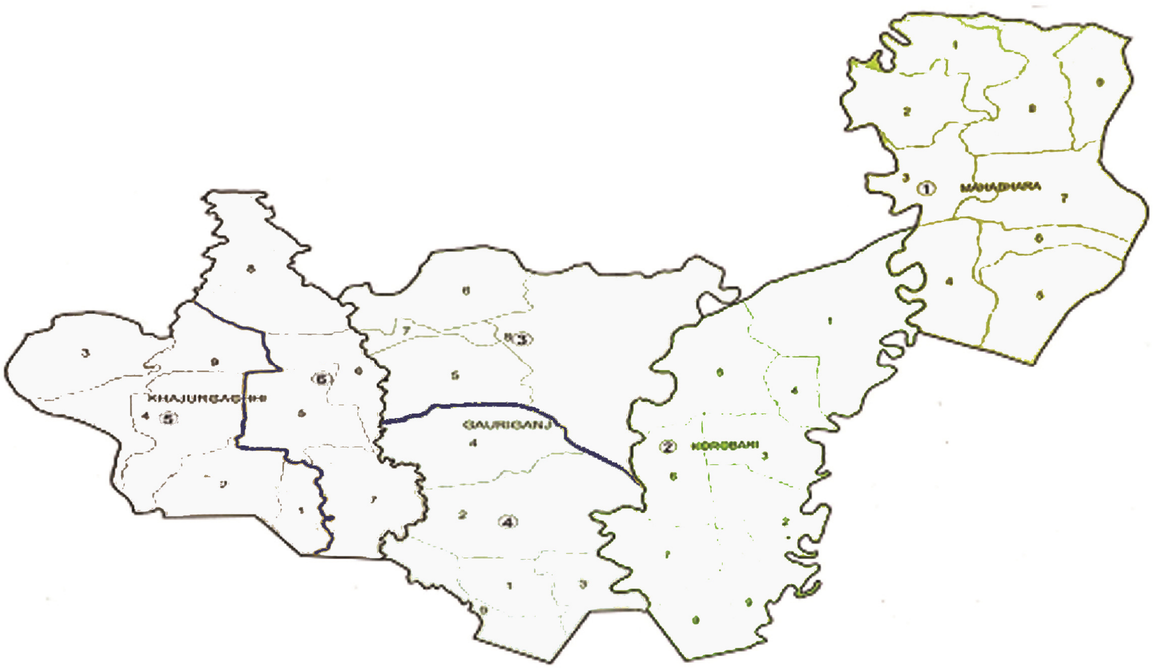
घ. तलका प्रश्नहरूको पालैपालो उत्तर दिनुहोस् ।

अ) तपाईं बस्ने वडामा कुनकुन टोलहरू छन् ?

आ) तपाईं बस्ने टोलको नाम के हो ?

इ) तल दिइएको चित्र हेर्नुहोस् र चिन्नुहोस् ।

ई) तल दिएको नक्सामा आफू बस्ने वडामा रङ भर्नुहोस् ।



सुचना तथा प्रविधि विभाग

पाठ : दुई

म र मेरो साथी

बन्दगी साथीहरू ! मेरो नाम नेहा हो ।

मेरो थर राजवंशी हो । म हिन्दु धर्म मान्छु ।

मेरो मिल्ने साथीको नाम कविता हो ।

उनको थर राई हो ।

उनीहरूको भाषामा साथीलाई यवा भनिन्छ । भाइलाई निछार भन्छन् ।

बहिनीलाई नाना भन्छन् ।

मेरा अरू साथीहरू यादव, ताजपुरिया र सोरेन थरका छन् ।

हामी सबै मिलेर टिफिनमा खाजा खान्छौँ ।

जोहार साथीहरू ! मेरो नाम दानियल हो ।

मेरो थर सोरेन हो । मेरो मिल्ने साथीको नाम दीपक राम हो ।

मेरा साथीहरू दक्कालाई भात भन्छन् । इतुलाई तरकारी र जिललाई मासु भन्छन् ।

मेरा साथीहरू राजवंशी, मण्डल अनि लिम्बूहरू छन् । हामी सधैँ मिलेर खेल्छौँ ।

नमस्कार साथीहरू, मेरो नाम डोल्मा हो ।

मेरो थर तामाङ हो । म बौद्ध धर्म मान्छु ।

मेरो मिल्ने साथी बिनिता ताजपुरिया हो ।

हाम्रो भाषामा भातलाई कान भनिन्छ ।

तरकारीलाई तासाइकारी र पानीलाई

क्युइ भन्दछन् । मेरो अरू साथीहरू ठाकुर,

शेर्पा र दाहाल थरका छन् ।

हामी सँगै विद्यालय आउछौँ ।

अभ्यास

१. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

क. तपाइँको नाम के हो ?

ख. तपाईंको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

ग. तपाइँ कुन धर्म मान्नुहुन्छ ?

घ. तपाइँको भाषामा भातलाई के भनिन्छ ?

ङ. तपाइँ कति वर्षको हुनुभयो ?

च. तपाइँको दुईजना साथीको थर भन्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. तल दिइएको खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द लेखेर पालैपालो आफ्नो परिचय दिनुहोस् ।

................साथीहरू मेरो नाम ....हो ।

मेरो थर................. हो ।

मसँग मिल्ने साथीको नाम ....हो ।

हाम्रो भाषामा आगोलाई ....भन्छन् ।

परियोजना कार्य

१. घरका सदस्यहरूलाई सोधेर तपाईँको भाषामा तल दिइएका शब्दहरूलाई के के भनिन्छ ? लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

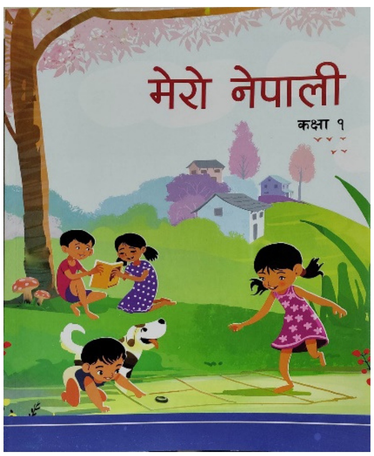
क्र.सं.	शब्द	तपाईँको भाषा
१.	भात	
२.	तरकारी	
३.	पानी	
४.	साथी	
५.	बुबा	
६.	आमा	
७.	किताब	

एकाइ : दुई
पाठ : एक

स्थानीय पर्यावरण

सजीव र निर्जीव

हेरौँ र चिनौँ ।



तपाईंको घर वरपर विभिन्न वस्तुहरू छन् । यी वस्तुहरूमध्ये केहीले खाना खान्छन् । केहीले खाना खाँदैनन् । केहीले सास पनि फेर्छन् । मानिस र जनावरले सास फेर्छन् । यिनीहरू सजीव वस्तु हुन् । बिरुवाले माटो र हावाबाट आफूलाई चाहिने खाने कुरा लिन्छन् । केही वस्तुले खाने कुरा खाँदैनन् । सास पनि फेर्दैनन् । त्यस्ता वस्तु निर्जीव हुन् । टेबल, किताब, घडी र कलम आदि निर्जीव वस्तु हुन् ।

अभ्यास

१. धर्का तानेर सजीव र निर्जीव वस्तुहरू छुट्याउनुहोस् ।

हात्ती		चरा
टेबल		पङ्खा
रुख	निर्जीव	माछा
कोदालो	सजीव	घडी
घोडा		सूर्य

२. उत्तर भन्नुहोस् ।

क) कसलाई खाना चाहिँदैन ?

ख) खाना केले खान्छ ? कुनै चारवटा नाम भन ।

ग) कसले सास फेर्छ ?

घ) कुन कुन वस्तुहरू आफैँ हिँड्न सक्छन् ?

३. तल दिइएको तालिका भर्नुहोस् ।

क्र.सं.	खाना खाने/सजीव	खाना नखाने/निर्जीव
१.	खसी	कुर्सी
२.		
३.		
४.		
५.		

४. आफ्नो विद्यालय वरिपरि भएका वस्तुहरू हेरेर तलको तालिका भर्नुहोस् ।

क्र.सं.	सजीव वस्तुहरू	निर्जीव वस्तुहरू
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		
६.		

पाठ : दुई

पानी

चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् ।

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

क. तपाईं हातमुख के ले धुनुहुन्छ ?

ख. तपाईंलाई तिर्खा लागेको बेला के पिउनु हुन्छ ?

ग. तपाईं लुगा केले पखाल्नु हुन्छ ?

घ. चामल केले पखाल्नु पर्छ ?

ङ. खोलामा के बग्छ ?

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. पानी कहाँ कहाँबाट आउँछ ?

ख. तपाईँ घरमा केबाट आएको पानी पिउनुहुन्छ ?

ग. पानी के के गर्न चाहिन्छ ?

घ. तपाईँ विद्यालयमा केबाट आएको पानी पिउनुहुन्छ ?

३. सफा चित्र बनाउनुहोस् ।

क) कल

ख) खोला

ग) पोखरी

घ) धारा

पाठ : तीन

पानीका स्रोतहरू

....

चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् ।

१. पोखरी

पानी विभिन्न ठाउँमा हुन्छ । धेरै पानी भएको ठाउँलाई पोखरी भनिन्छ । पोखरीको पानीमा माछा पनि हुन्छन् ।

२.

पानी बगिरहने ठाउँलाई खोला भनिन्छ । खोलाबाट पैनीमा पानी ल्याइन्छ । पैनीबाट खेतबारीमा पानी लगाइन्छ ।

३. कल

हामी सबैले कल देखेका छौँ । कलबाट जमिनमुनिको पानी निकालिन्छ । यो पानी विभिन्न काममा प्रयोग गरिन्छ ।

अभ्यास

१. तल दिइएका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द लेखेर भर्नुहोस् ।

क. मेरो घरमा .... बाट आउने पानी खान्छौँ ।

ख. मेरो घर नजिकको खोलाको नाम........... हो ।

ग. कलबाट............आउँछ ।

घ. म ....ले हात धुन्छु ।

२. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. तपाइँको घर नजिक पानीका स्रोत के के छन् ?

ख. खोला भनेको के हो ?

ग. तपाइँको गाउँघरमा कहाँ कहाँको पानीको प्रयोग गरिन्छ ?

घ. खेतबारीमा के केबाट पानी लगाइन्छ ?

३. तपाइँको गाउँमा भएका पानीका स्रोतहरू मध्ये कुनै दुईवटाका चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ : चार

सरसफाइ

....

चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् ।

म घरमा बस्छु । म बिहान उठेपछि ओछ्यान मिलाउँछु । मेरो कोठा आफैँ बढार्छु । मेरा सामान ठिक ठाउँमा राख्छु ।

आमाले आँगन बढार्नु हुन्छ । मेरो घरमा बढार्ने कुचो छ । यसलाई झाडु पनि भनिन्छ । घरबाट निस्केको फोहोर एकै ठाउँमा जम्मा गर्नु पर्छ ।

जथाभावी दिशापिसाब गर्नु हुँदैन । दिशापिसाब चर्पीमा गर्नुपर्छ । चर्पी सधैँ सफा राख्नुपर्छ ।

अभ्यास

१. चित्र हेरेर प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

चित्र नं. १

चित्र नं. २

क. तपाईँलाई कति नं. को चित्र मन पर्यो ?

ख. चित्र नं. २ मा मानिसहरू के गर्दै छन् ?

ग. चित्र नं. १ मा के देख्नु भयो ?

२. चित्र र शब्दको जोडा मिलाउनुस् ।

कुचो

चर्पी

डस्टबिन

ओछ्यान

घर

सामूहिक कार्य

क) आफ्नो कक्षा कोठा अगाडि फालिएका कागज, छेस्का, पात, चकलेटका खोल आदि टिपेर डस्टविनमा राख्नुहोस् ।

एकाइ : तीन

पाठ : एक

संस्कार र संस्कृति

हाम्रा चाडपर्व

चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् ।

अब गीत गाऔँ :

पानी काद सिरुवामा रङ खेल्दा हर्ष
आपसमा मायाप्रेम यसले बढ्ने गर्छ ।
दसैँमा नयाँ लुगा पिङ खेल्न जाने
तिहारमा हुकाहुकी, बगिया पिठ खाने ।

क्रिसमस इद हाम्रा पर्व सबैले मनाऔँ
लुँगी पँछी लगाएर सोराहीमा रमाऔँ ।
तिहारका सेलरोटी ठेकुवा छठका राम्रा
कला, भाषा, संस्कृति अनेक छन् हाम्रा ।

पढौँ र बुझौँ ।

दीक्षा विहान बेलुका भात खानुहुन्छ । कहिलेकाहीँ भातको साटो रोटी खानुहुन्छ । दीक्षाकी साथी सुमी हुनुहुन्छ । सुमी पान्ता भात खानुहुन्छ । सुमीलाई घुम्नीमुरी र भक्का पनि मिठो लाग्छ । दीक्षाले खिचडी र तरुवा मन पराउनुहुन्छ । सुमीलाई छठ पूजाको ठेकुवा मन पर्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

क. तपाईंको घरमा कुन कुन चाडपर्वहरू मनाउनुहुन्छ ?

ख. तपाईंलाई मन पर्ने चाड कुन कुन हुन् ?

ग. तपाईंको घरमा सधैँ खाइने खानेकुराको नाम बताउनुहोस् ।

घ. तपाईं चाडपर्वमा के के गर्नुहुन्छ ?

(२) धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् ।

(क) दसैँ	सिरुवा
(ख) छट	नयाँ लुगा
(ग) तिहार	ठेकुवा
(घ) सोराही	सेलरोटी, पिठ
(ङ) नयाँ वर्ष	लुँगी पँछी

(३) तपाईंको गाउँघरमा मनाउने अन्य चाडपर्व के के छन्, लेख्नुहोस् ।

(४) समूहमा मिलेर आफ्नो स्थानीय चाडपर्व मनाएको अभिनय गर्नुहोस् ।

पाठ : दुई

हाम्रा पहिरन

....

हाम्रो गाउँको नाम भाकुरमारी हो । यहाँका मानिसहरूले भिन्नाभिन्नै लुगा लगाउँछन् । यहाँका ताजपुरिया जातिले धोती, पेटानी र गम्छा लगाउँछन् । सन्थाल जातिले लुँगी र पँछी लगाउँछन् । राई र लिम्बू महिलाहरूले गुन्यु अनि चोलो लगाउँछन् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

क. तपाईंको घरका सदस्यहरूले लगाउने पहिरनको नाम भन्नुहोस् ।

ख. सन्थाल जातिले लगाउने पहिरनको नाम के हो ?

ग. राई जातिले लगाउने पहिरनको नाम भन्नुहोस् ।

(२) जोडा मिलाउनुहोस् :

ताजपुरिया/राजवंशी

सन्थाल

तामाङ्ग

मुस्लिम

परियोजना कार्य

१. तपाईँको घरमा लगाइने पहिरनको विवरण अभिभावकलाई सोधेर तालिका भरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

जात	पुरुषको पहिरन	महिलाको पहिरन

पाठ : तीन

हाम्रा खानेकुरा

चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् ।

पढौँ र बुझौँ ।

पारूकी आमाले भक्का पकाउनुहुन्छ । जाडो महिनामा धेरै भक्का पकाइन्छ । तातो भक्का चटनीसँग मिठो हुन्छ । पारू र उनको भाइ भक्का खान पाउँदा खुसी हुन्छन् ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् ।

भक्का

लड्डु

ढिँडो

दहीचिउरा

जुलबी

२. तपाइँको घरमा खाइने खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् ।

३. तपाइँलाई मनपर्ने खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् ।

४. भक्का कुन महिनामा धेरै पकाइन्छ ? लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

गोला घेरामा बस्नुहोस् र आफूलाई मनपर्ने खानेकुरा पालैपालो भन्नुहोस् ।

एकाइ : चार

पाठ : एक

हाम्रा मूल्यमान्यता र सकारात्मक व्यवहार

मेलमिलाप

चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् ।

कक्षा १ मा पढने रियाले आफ्नो बारेमा यसरी भन्नुभयो ।

नमस्कार साथीहरू, मेरो नाम रिया हो । म अहिले ६ वर्षकी छु । मेरो घर गौरीगञ्ज गाउँपालिका वडा नं. ६ मा पर्छ । म कक्षा १ मा पढ्छु । म साथीहरूसँग मिलेर कक्षामा पढ्छु । मलाई पढ्न र लेख्न धेरै मन पर्छ । मलाई नआएको कुरा गुरुलाई सोध्छु । गुरु साह्रै खुसी हुनुहुन्छ । गुरुआमाले खेल खेलाउँदै पढाउनु हुन्छ । मलाई साथीसँग मिलेर खेल्न मन पर्छ । मलाई चित्र बनाउन र नाच्न पनि आउँछ ।

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. रिया कति वर्षकी हुनुभयो ?

....

ख. रियाको घर कुन ठाउँमा पर्दछ ?

....

ग. गुरुआमाले कसरी पढाउनु हुन्छ ?

....

घ. रिया कोसँग खेल्नुहुन्छ ?

....

ङ. रियालाई के के गर्न मन पर्छ ?

....

च. तपाईंलाई के के गर्न मन लाग्छ ?

२. रियाले जस्तै आफ्नो बारेमा लेखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

नमस्कार.................., मेरो नाम ....हो । म ....

वर्षकी छु । मेरो घर ....मा पर्छ । म ....मा पढ्छु । गुरुआमाले

हामीलाई ....पढाउनु हुन्छ । मलाई साथीसँग मि

लेर......................मन पर्छ । मलाई ....पनि आउँछ ।

३. कक्षाकार्य

क) रियाले जस्तै अगाडि आएर आफ्ना बारेमा भन्नुहोस् ।

पाठ : दुई

शिष्टचार र अभिवादन

आदर

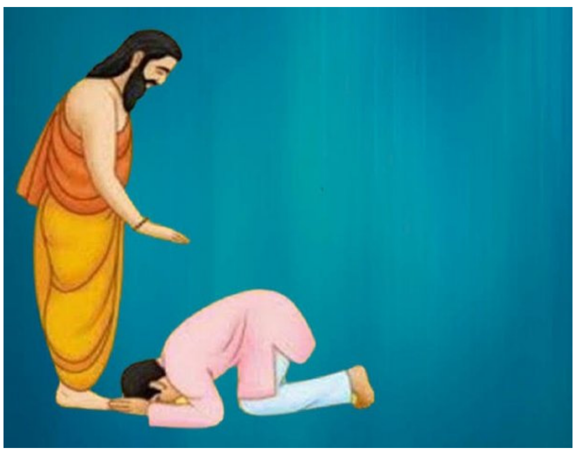
चित्र हेरौँ र बुझौँ ।

अरवाज खानको घरमा हजुरबुबा र हजुरआमा हुनुहुन्छ । अरवाज बिहान उठेर सबैलाई 'अस्सलामू अलैकुम' भनेर नमस्कार गर्नुहुन्छ । वहाँहरूले पनि 'वा अलैकुम अस्सलाम' भनी नमस्कार फर्काउनु हुन्छ ।

उज्जवल दङ्गाल विद्यालयमा शिक्षकलाई देख्नासाथ नमस्कार भन्नुहुन्छ। शिक्षकले पनि नमस्कार फर्काउनु हुन्छ । विद्या चौधरी साथीलाई शुभप्रभात साथी भनी नमस्कार गर्नुहुन्छ। साथीले पनि शुभप्रभात भनेर नमस्कार फर्काउनु हुन्छ।

अभ्यास

१. चित्रमा के के गर्दै हुनुहुन्छ ? छलफल गरी तपाईं कसलाई चित्रमा दिएजस्तै गर्नुहुन्छ, पालैपालो भन्नुहोस् ?



२. तल दिइएका अभिवादनसँग सम्बन्धित शब्दहरू कापीमा सार्नु होस् ।

अस्सलाम अलैकुम ....

बन्दगी ....

नमस्कार ....

ढोग ....

जोहार ....

सेवारो ....

दर्शन ....

शुभ प्रभात ....

शुभ रात्री ....

जोजोलोपा ....

कक्षाकार्य

कक्षामा सबै विद्यार्थीले तल उदाहरणमा दिए जस्तै नामसहित पालैपालो नमस्कार गर्नुहोस् ।

गीता राजवंशी : नमस्कार, सूर्य टुडु । मेरो नाम गीता राजवंशी हो ।

सूर्य टुडु : नमस्कार, गीता राजवंशी ।

एकाइ : पाँच

पाठ : एक

पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

परिवारको काम

१. हेरौँ र काम चिनौँ ।

मेरो नाम हरि ताजपुरिया हो । मेरो बुबा खेतीपातीको काम गर्नुहुन्छ । छिमेकीहरू पनि विभिन्न काम गर्नुहुन्छ । कोही पसल गर्नुहुन्छ । कोही झल्ला बनाउने काम गर्नुहुन्छ । कोही भुजा बनाउनुहुन्छ । कोही कुखुरा पाल्नु हुन्छ । कोही भने मजदुरी गर्नुहुन्छ ।

अभ्यास

१) तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) तपाईंको घरका सदस्यहरू के के काम गर्नुहुन्छ ?

ख) तपाईं पनि घरको काममा सहयोग गर्नुहुन्छ ? यदि गर्नुहुन्छ भने के के काम गर्नु हुन्छ ?

ग) हरिको बुबाले के काम गर्नु हुन्छ ?

घ) तपाईंलाई कुन काम मन पर्छ ?

२) धर्को तानेर जोडा मिलाउनुहोस् ।

झल्ला बनाउने

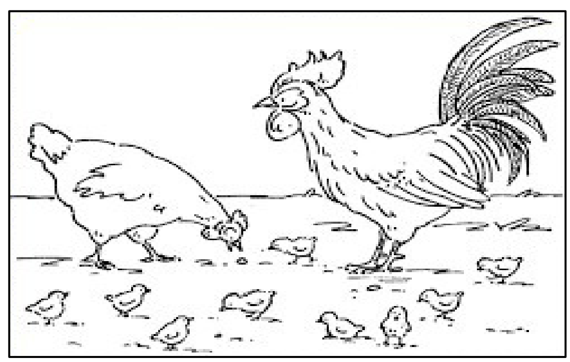
कुखुरा पालन

भुजा भुट्ने

खेती गर्ने

माछापालन

३) तल दिइएको चित्रमा रङ भर्नुहोस् ।



पाठ : दुई

मेरो घरको सामान

१. हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ ।

२.दिइएको चित्र हेरेर उत्तर भन्नुहोस् ।

अ) माथिका चित्रमा जस्तै तपाईंको घरमा के के सामानहरू छन् ?

आ) माथिको चित्रमा भएका सामानहरू मध्ये तपाईंको भान्सामा कुन कुन सामानहरू छन् ? भन्नुहोस् ।

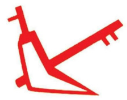
इ) माथिको चित्रमा कुन सामान के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ? भन्नुहोस् ।

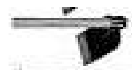
अभ्यास

१) तपाईंको घरमा भएको सामानहरू चिनेर खाली कोठामा ठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

हँसिया

पसनी


हलो


फरुवा

खला

जाँतो

चुँलेसी

बञ्चरो

ढिकी

ओखली

कुटो

तराजु

कैंची

ताक्री

मिक्चर

ट्याक्टर

खुकुरी

दाऊ

२) तपाईंको घरमा भएका कुनै पाँच वटा सामानहरूको नाम भन्नुहोस् ।

३) तपाईंलाई मनपर्ने कुनै तीनवटा खेतबारीमा प्रयोग गरिने सामानको चित्र बनाएर रङ भर्नुहोस् ।

एकाइ : छ
पाठ : एक

विपद् व्यवस्थापन

....

विपद्

हेरौँ र छलफल गरौँ ।

चित्र नं. १

चित्र नं. २

चित्र नं. ३

चित्र नं. ४

चित्र नं. ५

१. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) माथिका चित्रमा के के भइरहेको छ ?

ख) तपाईँले चित्रमा भए जस्तै के के देख्नु भएको छ ?

ग) चित्रमा भएका घटनालाई के भनिन्छ ?

घ) तपाईँले देख्नु वा सुन्नु भएको चित्रमा नभएका विपद्का बारेमा भन्नुहोस् ।

पाठ : दुई

मौसम

....

तलको मौसमको अवस्था चिनेर कस्तो मौसम हो ? छलफल गर्नुहोस् र भन्नुहोस् ।

चित्र- १

चित्र- २

चित्र- ३

चित्र- ४

चित्र - ५

चित्र- ६

चित्र- ७

चित्र- ८

पढौँ र सिकौँ ।

नानीहरू सुन्नुहोस् त ! हाम्रो वरपरको वातावरण परिवर्तन भइरहन्छ । कहिले घाम लाग्छ । कहिले पानी पर्छ । कहिले हावा चल्छ । कहिले धेरै जाडो हुन्छ । यी सबै अवस्थालाई मौसम भनिन्छ । धेरै घाम लाग्यो भने गर्मी हुन्छ । ठुलो पानी पर्यो भने खोलाहरूमा बाढी आउँछ । धेरै चिसो भयो भने जाडो हुन्छ । ठुलो हावा चल्यो भने रुख बिरुवाहरू ढल्छन् । यस्ता अवस्था आएमा यसलाई विपत् भनिन्छ ।

अभ्यास

१) चित्र हेरेर उत्तर भन्नुहोस् ।

चित्र- १

चित्र-२

चित्र- ३

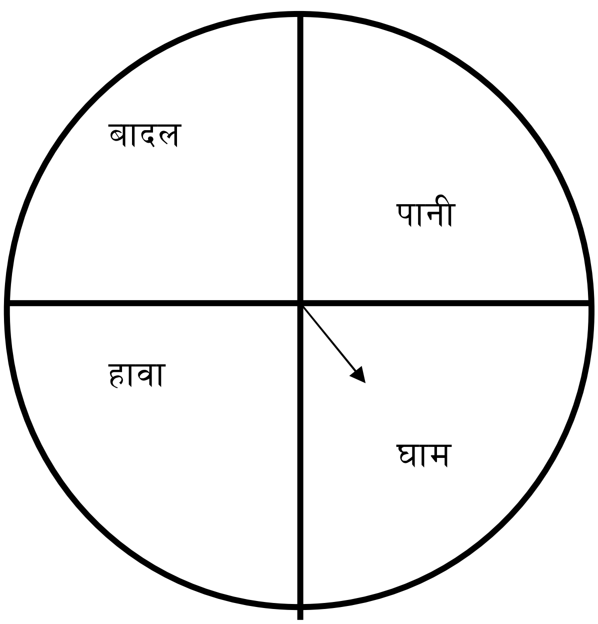
चित्र- ४

चित्र- ५

चित्र- ६

२) आजको मौसम कस्तो छ ? हेरेर र चार्ट

२. आजको मौसम कस्तो छ ? तलको चित्र हेरेर सुईले देखाउनुहोस् ।



३. सही उत्तरमा ठिक (√) चिह्न लगाउनुहोस् ।

अ. तपाइँको वरपर आजको मौसम कस्तो छ ?

घाम लागेको छ । ( )

बादल लागेको छ । ( )

हावा चलेको छ । ( )

पानी परेको छ । ( )

आ. ठुलो पानी आएर खोलामा बाढी आएको बेला तपाइँ के गर्नुहुन्छ ?

बाढी आएको ठाउँमा हेर्न जान्छु । ( )

घरभित्र बस्छु । ( )

चौरमा जान्छु । ( )

सुरक्षित ठाउँमा जान्छु । ( )

इ. हावाहुरी चलेको बेला के गर्नुपर्छ ?

घरभित्र बस्नुपर्छ । ( )

खुल्ला चौरमा खेल्नुपर्छ । ( )

सुकेको रुखको तल बस्नुपर्छ । ( )

जथाभावी डुल्नु पर्छ । ( )

ई. शीतलहरबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

लुगा नलगाई बस्नुपर्छ । ( )

घर बाहिर बस्नुपर्छ । ( )

साथीसँग खेल्न जानुपर्छ । ( )

न्यानो लुगा लगाएर घरभित्र बस्नुपर्छ । ( )

४. चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् ।

यता चित्र राख्ने ल

बाढीले बगाएको	हावा चलेको
हावा चलेको	बाढीले बगाए
घाम लागेको	धेरै जाडो
धेरै जाडो भएको	घाम लागेको

५. तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

अ. कुनै दुई विपद्को नाम भन्नुहोस् ।

आ. पानी पर्दा तपाईँ कहाँ जानुहुन्छ ?

इ. तपाईँ जाडो मौसममा कस्तो लुगा लगाउनुहुन्छ ?

पाठ : तीन

आगो

तलका अवस्था चिनेर मानिस आफैँले निम्त्याएको विपद्का चित्रहरूका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

चित्र- १

चित्र- २

चित्र- ३

चित्र- ४

पढौँ र सिकौँ ।

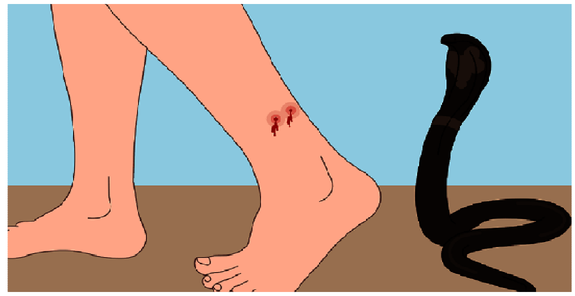
हामीलाई आगो नभइ नहुने वस्तु हो । हामी खानेकुरा आगोमा पकाउँछौँ । हामी आगोबिना बाँच्न सक्दैनौँ । नानीहरू हो ! आगोको हेलचेक्राईं गर्‍यो भने आगोले विनास गर्छ । हामीले आगोसँग खेल्न हुँदैन । केटाकेटीले भेट्ने ठाउँमा आगो बल्ने साधनहरू राख्न हुँदैन । घरमा आगो लाग्न सक्छ । हामी आफैँ जल्न सक्छौँ । जङ्गलमा आगो लाग्न सक्छ । आगोले गर्दा विपद् पनि आउँछ ।

अभ्यास

१. चित्रमा के के भइरहेको छ ? उत्तर भन्नुहोस् ।

चित्र- १

चित्र- २



चित्र- ३

चित्र- ४

चित्र- ५

चित्र- ६

२. तल दिइएका आगोका स्रोतहरूमध्ये तपाईँले देख्नुभएको स्रोत छ भने दिइएको कोठामा ठिक (√) चिह्न लगाउनुहोस् ।

सलाई	लाइटर	ग्यास	सल्किदै गरेको चुरोट

३. धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् ।

आगोले	खानुपर्छ ।
सफा खानेकुरा	कुदाउन हुँदैन् ।
सवारी साधन छिटो	विनास पनि गर्छ ।
सर्पले	पानी धेरै पिउनु पर्छ ।
झाडा पखाला लाग्दा	डस्छ ।

४. खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द भर्नुहोस् ।

क) खानेकुरा आगोमा .... खानुपर्छ । (पकाएर, नपकाई)

ख) सवारी साधन .... कुदाउनुपर्छ । (विस्तारै, छिटो)

ग) झाडा पखाला लाग्दा .... पानी पिउनुपर्छ । (धेरै, थोरै)

घ) आगलागी हुनु .... हो । (विपद्, राम्रो)

५. तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

अ. खाना पकाउन के बाल्नु पर्छ ?

आ. सलाई र लाइटर घरमा कसरी राख्नु पर्छ ?

इ. आगोको हेलचेक्राईंले के हुन्छ ?

ई. सर्पले के गर्छ ?

एकाइ : सात

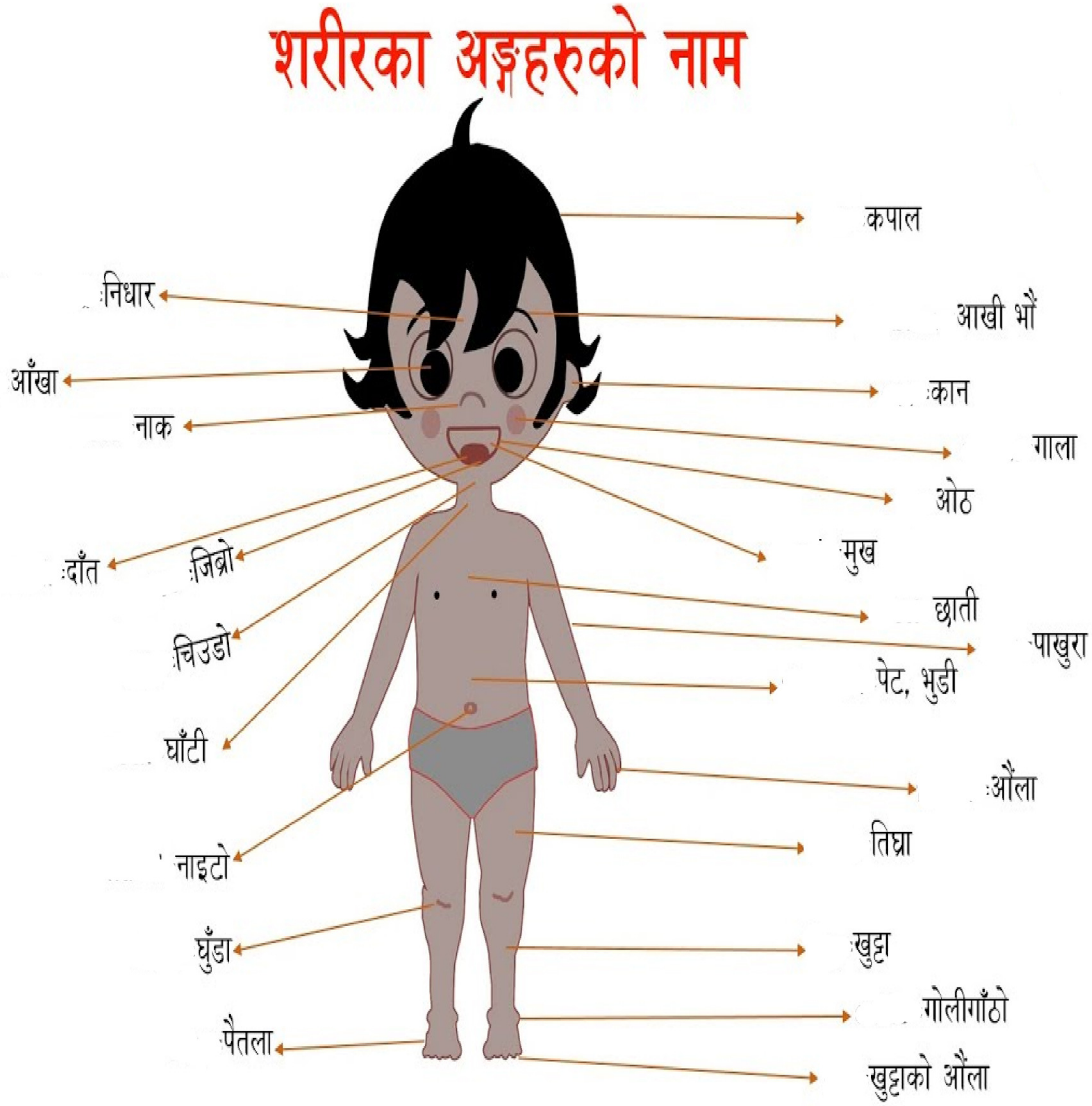
पाठ : एक

योग शिक्षा

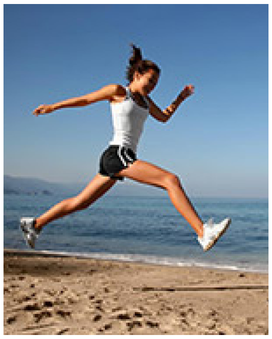
....

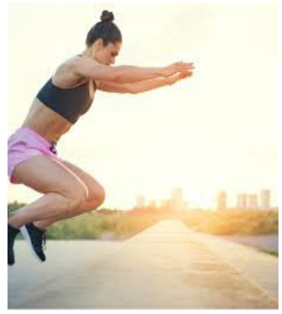
योग

१. हेरौँ र चिनौँ ।



२. हेर्नुहोस् र गर्नुहोस् ।





कम्मर घुमाएको

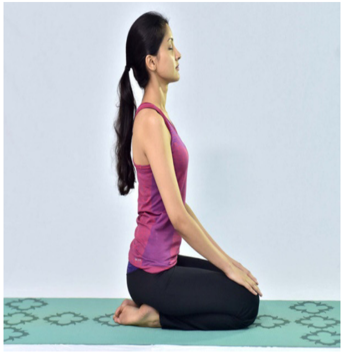
घाँटी घुमाएको

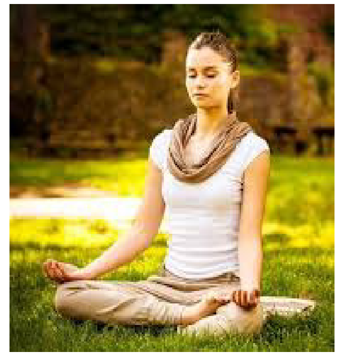
औँला घुमाएको आदिको चित्र हाल्ने ल ।

३. चित्रमा देखाएझैँ गर्नुहोस् ।

म सुखासनमा बसेको छु ।

म पद्मासनमा बसेको छु ।





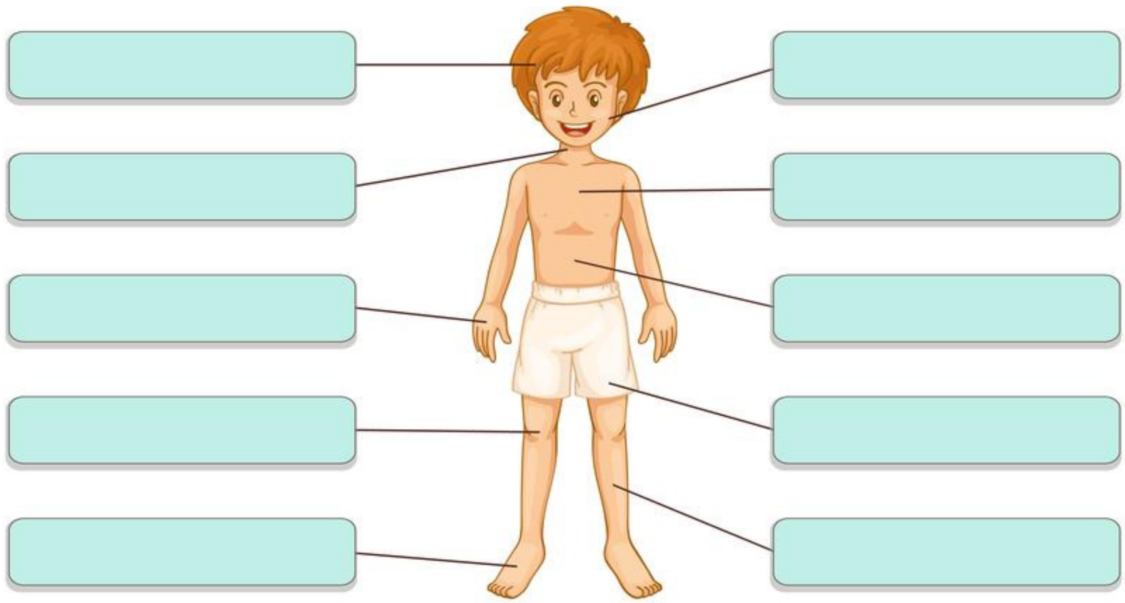
म बज्रासनमा बसेको छु ।

म ध्यान गर्छु ।

अभ्यास

१) तल दिएको चित्रमा अङ्गहरू चिनेर पढ्नुहोस् र लेख्नुहोस् ।

२) तल दिएको चित्रमा अङ्गहरूको नाम लेख्नुहोस् ।



३) तलका आसनहरू कुन कुन आसन हुन् ? भन्नुहोस् र लेख्नुहोस् ।