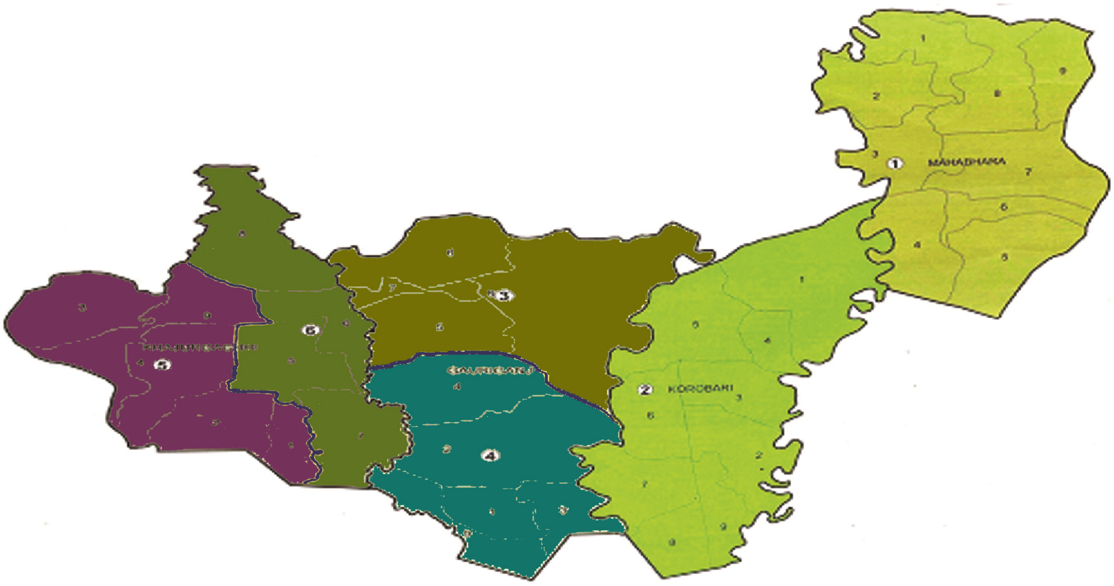
एकाइ : एक

पाठ : एक

हामी र हाम्रो स्थानीय तह

मेरो वडा

१. दिइएको चित्र अवलोकन गर्नुहोस् ।



सुचना तथा प्रविधि विभाग

पढौँ, बुझौँ र उत्तर भनौँ ।

(प्रत्येकमा एउटा एउटा फोटो राख्ने)

मेरो नाम रक्षा ताजपुरिया हो । हाम्रो पालिकाको नाम गौरीगञ्ज हो । यो पालिका तराईमा पर्दछ । यहाँ पुस माघमा निकै जाडो र जेष्ठ असारमा निकै गर्मी हुन्छ । हाम्रो पालिकामा छवटा वडाहरू रहेका छन् । म वडा नम्बर २ को भाकुरमारी गाउँमा बस्छु ।

विवेक राई दन्तकालीमा बस्नुहुन्छ । उहाँका घरका मान्छेले राई भाषा बोल्नुहुन्छ । उहाँको घर वडा नम्बर ३ मा पर्दछ । विवेकको साथी प्रदीप मण्डलको घर ठेकीटोला हो । उहाँको घर वडा नम्बर ३ मा पर्दछ । उहाँका घरमा मैथिली भाषा बोलिन्छ । मेरो साथी सविन थापाको घर बेलडाँगी हो । बेलडाँगी वडा नम्बर ४ मा पर्दछ ।

मेरो अर्को मिल्ने साथी दीपा राजवंशी हो । उहाँको घरका मानिसहरू राजवंशी भाषा बोल्नुहुन्छ । उहाँको र मेरो मामा घर खजुरगाछी हो । खजुरगाछी बजारमा वडा नम्बर ६ को कार्यालय छ । मामाघर जाँदा मैले साथीहरू बनाएको छु ।

मेरा साथीहरूको नाम अनिशा सिंह गन्गाई र प्रेरणा तामाङ हो । प्रेरणाको आमा र बाबा तामाङ भाषामा कुरा गर्नुहुन्छ ।

विद्यालयमा सबिना मुर्मु र मसँगै बस्छौं । उनीहरू सन्थाली भाषा बोल्छन् । सन्थाली भाषामा गाते भनेको साथी रहेछ ।

अभ्यास

१. तल दिइएको खाली ठाउँमा तपाईंको बारेमा मिल्दो शब्द भर्नुहोस् ।

क) मेरो नाम ....हो ।

ख) मेरो घर वडा नं. .... मा पर्छ ।

ग) मेरो वडाको वडा कार्यालय...................मा छ ।

घ) मेरो टोलको नाम ....हो ।

ङ) मेरो मातृ भाषा .... हो ।

च) गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा .... वटा वडा छन् ।

२. तलका प्रश्नहरूका उत्तर भन्नुहोस् ।

क) तपाईंको वडामा कुनकुन टोल छन् ?

ख) तपाईंको वडामा कुन कुन जाति बस्छन् ?

ग) तपाईंको वडामा रहेका रमाइला ठाउँ कुन कुन हुन् ?

घ) तपाईंको वडामा कुन कुन भाषाहरू बोलिन्छन् ?

ङ) तपाईंका छिमेकीहरू कुन कुन जात/थरका छन् ?

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

अ) विवेकको घरमा कुन भाषा बोल्नुहुन्छ ?

आ) सबिना मुर्मुको घर कहाँ छ ?

इ) तपाईं घरमा कुन भाषा बोल्नुहुन्छ ?

ई) प्रेरणाको जात (थर) के हो ?

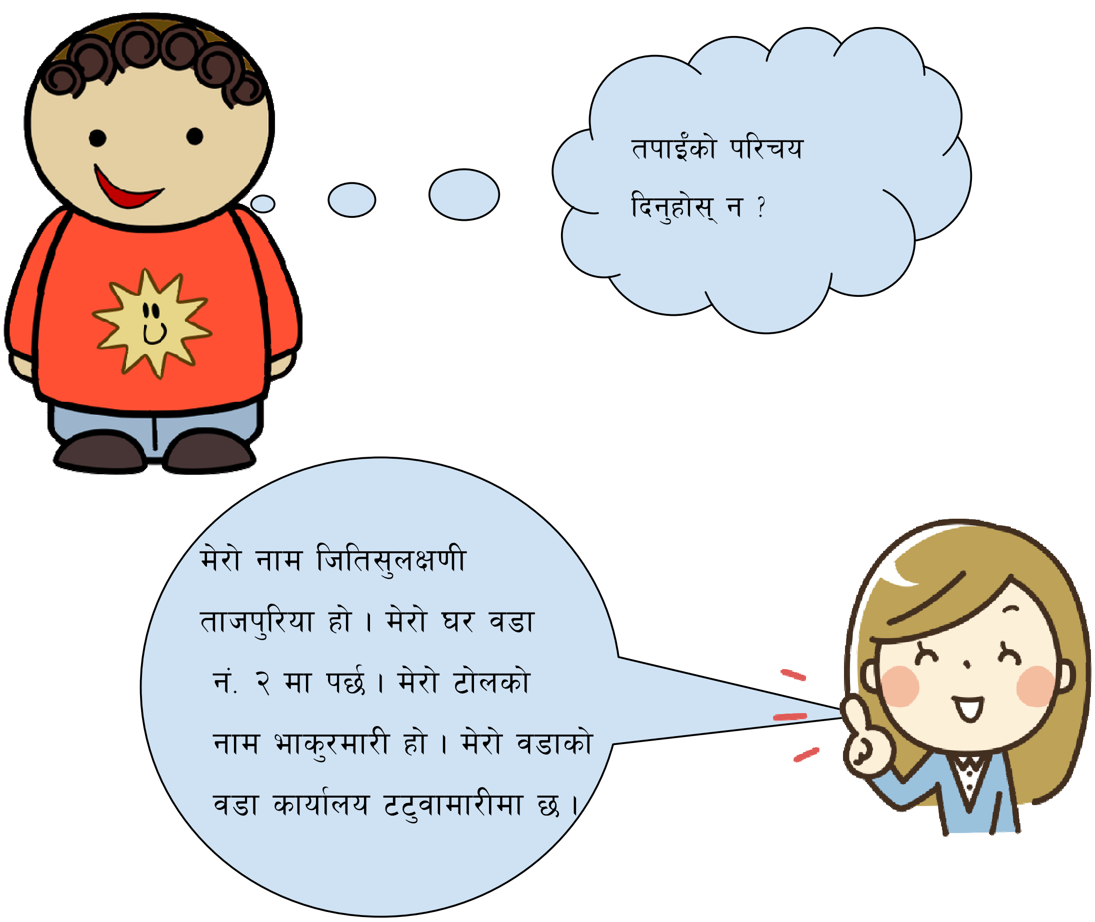
उ) साथीलाई सन्थाल भाषामा के भनिन्छ ?

४. तपाईँको छिमेकीको नाम, जात र भाषा तालिकामा भर्नुहोस् ।

क.सं.	छिमेकीको नाम	जात/थर	भाषा
१.			
२.			
३.			
४.			

सिर्जनात्मक कार्य

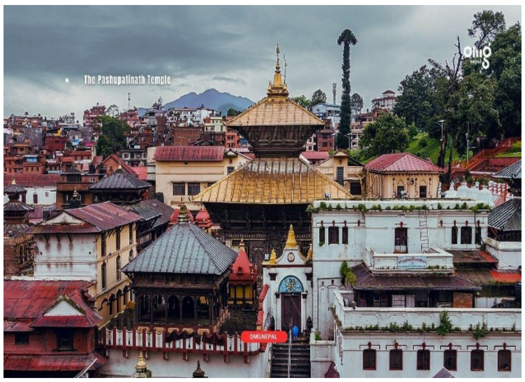
चित्रमा दिए जस्तै गरी आफ्नो साथीलाई पालैपालो सोध्नुहोस् ।



पाठ : दुई

धर्म र संस्कार

१. चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् ।



अ. माथिका चित्रका आधारमा उत्तर भन्नुहोस् ।

क) माथिका चित्रहरू के केका हुन् ?

ख) तपाईंले मान्ने धर्म कुन फोटासँग मिल्छ ?

शिक्षकलाई निर्देशन

माथिका चित्रहरू कुन कुन धर्मसँग सम्बन्धित छन्, चित्र देखाउँदै पालैपालो चिन्न लगाउनुहोस् र आफ्नो धर्म बताउन लगाउनुहोस् ।

२. पढौँ र बुझौँ ।

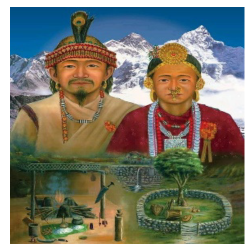
कविता दाहालको घर गौरीगञ्ज गाउँपालिका वडा नम्बर २ को तुलाचन चोकमा पर्छ । उहाँ कक्षा २ मा पढ्नुहुन्छ । उहाँहरूको परिवार हिन्दु धर्म मान्नुहुन्छ । दसैँ, तिहार, तिज जस्ता चाडपर्व मनाउनुहुन्छ । कविताकी आमा तीजमा ब्रत बस्नुहुन्छ । मन्दिरमा पूजा पनि गर्नुहुन्छ ।

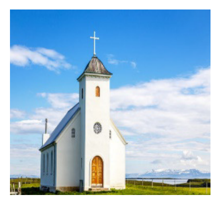
कविताकी अर्की साथी सुम्निमा राई हो । उहाँको घर तेलगानीमा रहेको छ । सुम्निमाको परिवारमा किराँत धर्म मान्नुहुन्छ । उहाँहरूको सबैभन्दा ठुलो चाड साकेला हो । सुम्निमा र उहाँका आफन्तहरू साकेला पर्व बुट्टेदार कपडा लगाएर ढोल र झ्याम्टा बजाएर नाचगान गरी मनाउँनुहुन्छ ।

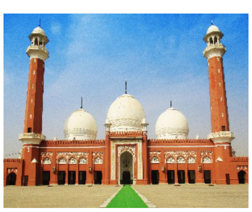
कविताकी अर्की साथीको नाम डोल्मा शेर्पा हो । उहाँको घर दन्तकालीमा पर्छ । डोल्माको परिवार बुद्धधर्म मान्नु हुन्छ । उहाँहरू गुम्बामा गएर ध्यान गर्नु हुन्छ । बुद्धजयन्ती उहाँहरूको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण दिन हो । यस दिन अन्य मानिसहरूले पनि स्तूपहरूमा प्रार्थना गर्छन् । बत्तीहरू बाल्छन् र ध्यान गर्छन् ।

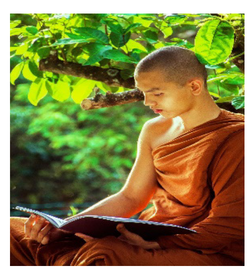
अभ्यास

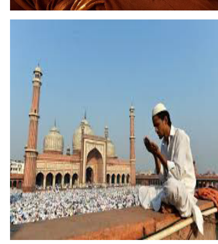
१. दिएका चित्रहरूको जोडा मिलाउनुहोस् ।











२. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) तपाइँको परिवारमा कुन धर्म मान्नुहुन्छ ?

(ख) तपाइँको परिवारमा मनाइने कुनै तीनवटा चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) तपाइँको मिल्ने साथी कुन धर्म मान्नुहुन्छ ?

(घ) हिन्दुधर्म मान्ने मानिसहरूले मनाउने कुनै तीनओटा चाडको नाम लेख्नुहोस् ।

३. तलको चित्रमा रङ भर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

तपाईँहरू आफ्नो घरमा चाडपर्व मनाउँदा के के गर्नुहुन्छ ? साथी र शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य:

१. आफ्नो अभिभावकलाई सोधेर तलको तालिका भरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

क्र.सं	**परिवारको सदस्यको नाम**	**उमेर**	**तपाईँसँगको नाता**

२. तल दिइएका शब्दहरू तपाईँको साथीको मातृभाषामा तलको तालिकामा लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

क्र.सं	**नेपाली भाषाका शब्द**	**साथीको भाषा (नेपाली भाषाबाहेक) को नाम**	**साथीको भाषामा भनिने शब्द**
१	किताब		
२	झोला		
३	कक्षा		
४	कोदालो		
५	हँसिया		
६	तरकारी		

एकाइ : दुई
पाठ : एक

स्थानीय पर्यावरण

वातावरण

वातावरण भनेको हामी वरिपरिको प्राकृतिक र मान्छेले बनाएका सम्पूर्ण कुराहरू हुन् । वातावरणमा हावा, पानी, ढुङ्गा, माटो, वनजङ्गल, जीवजन्तु, ताप आदि पर्दछन् ।

हामीलाई खानेकुरा, बस्ने वास, लगाउने लुगा जस्ता अति आवश्यक पर्ने कुराहरू हाम्रो वरिपरि रहेको वातावरणले दिन्छ । वातावरणमा भएका बोटबिरुवाले हामीलाई चाहिने दाउरा घाँस, काठ जस्ता कुराहरू दिन्छ । वातावरणको स्वच्छ वायुले हामीलाई सास फेर्न मद्दत गर्दछ । बाँच्नका लागि पानी आवश्यक छ । पानी खेतीपाती गर्न जीवजन्तुलाई पिउन र सरसफाइ गर्न आवश्यक छ । वातावरणले विभिन्न जनावर र रुखबिरुवालाई रहने स्थान दिन्छ । वातावरण भएकाले नै हामीले फलफूल, तरकारी र अन्न पाएका छौँ । सम्पूर्ण जीव तथा बोट बिरुवाका लागि वातावरण अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ । यसैले वातावरणबाट हामीले धेरै फाइदा पाएका छौँ ।

अभ्यास

१. तल दिइएको खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

क) हाम्रो वरिपरिको प्राकृतिक र मान्छेले बनाएका सम्पूर्ण कुराहरू .... हो ।

ख) हामीलाई सास फेर्नका लागि .... चाहिन्छ ।

ग) हामीलाई खेतीपाती गर्न र जीवजन्तुलाई पिउन .... चाहिन्छ ।

घ) जनावर र रुख बिरुवा रहने स्थान .... ले दिन्छ ।

ङ) हामीले वातावरणबाट फलफूल, तरकारी र .... पाएका छौँ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) वातावण भनेको के हो ?

ख) वातावरणमा के के कुराहरू पर्दछन्, कुनै चारवटाको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) हामी घाँस, काठ जस्ता कुराहरू कहाँबाट पाउँछौँ ?

घ) वातावरणबाट हुने कुनै चारवटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

पढौँ र छलफल गरौँ ।

रुखैरुख भएको ठाउँलाई वनजङ्गल भनिन्छ । गौरीगञ्ज गाउँपालिकाभित्र वनहरू रहेकाछन् । धेरै निजी छन् भने थोरै सरकारी छन् । गौरीगञ्ज गाउँपालिका वडा नं. ४ मा रहेको पुठीमारी वन सामुदायिक वन हो । यो करिब आठ बिघाको क्षेत्रफलमा फैलिएको छ । यो वनमा सखुवाका रुखहरू धेरै छन् साथै अन्य बिरुवाहरू पनि छन् । यस वनजङ्गलमा विभिन्न पशुपन्छी बसोबास गर्छन् ।

हाम्रो जीवनमा वनजङ्गलको महत्त्व ठुलो रहेको छ । यसले वातावरणलाई सफा राख्छ । त्यसैले हामीले वनजङ्गल जोगाउनुपर्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क. रुखैरुख भएको ठाउँलाई........ भनिन्छ ।

ख. हामीले.............जोगाउनु पर्छ ।

ग. गौरीगञ्जको सामुदायिक वनमा........... का रुखहरू धेरै छन् ।

घ) वनजङ्गलले वातावरण .... राख्छ ।

२ तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क. गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको सामुदायिक वन कति नम्बर वडामा पर्छ ?

ख. हामीले वनजङ्गललाई के गर्नुपर्छ ?

ग. कस्तो ठाउँलाई वनजङ्गल भनिन्छ ?

घ. तपाइँको घर नजिकै कुनै वन छ ? नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

१. तपाइँको घरवरिपरिको वातावरणमा पाइने कुराहरू तलको तालिकामा भरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

क..सं.	जनावरको नाम	बोट बिरुवाको नाम	चरा चुरुङ्गीको नाम

२. आफ्नो घर वरिपरि भएका कुनै दुईवटा रुखबिरुवाहरूको पात सङ्कलन गर्नुहोस् र पानामा टाँसेर बिरुवाको नाम लेख्नुहोस् ।

पाठ : दुई

पानीका स्रोतहरू

चित्र हेरौँ र चिनौँ

(गुरुआमा र विद्यार्थीहरूबिच भएको कुराकानी पढौँ र जानौँ)

गुरुआमा : नमस्कार विद्यार्थी भाइबहिनीहरू !

विद्यार्थी : नमस्कार गुरुआमा !

गुरुआमा : भाइबहिनीहरू, आज हामी हाम्रा घरमा पानीका स्रोतहरू के के छन्, भन्ने विषयमा छलफल गरौँ है ।

सबै विद्यार्थीः हुन्छ, गुरुआमा ।

गुरुआमाः ल भन्नुहोस् त, माथिका चित्रहरूमध्ये तपाइँहरूको घरमा कुन कुन पानीका स्रोतहरू छन् ?

रजनी : गुरुआमा मेरो घरमा कल छ ।

श्याम : मेरो घरमा खानेपानी ट्याङ्कीबाट ल्याएको धारा छ ।

सुकलाल : मेरो घरमा खानेपानीको व्यवस्था छैन । म नजिकै छिमेकी काका श्यामबहादुरको कलबाट पानी ल्याएर खान्छु ।

हरिशङ्कर : म त कलको पानी फिल्टर गरेर मात्र खाने गर्छु, गुरुआमा ।

गुरुआमा : स्याबास् ! सबैका घरमा भएका पानीका स्रोतहरू भन्नुभयो । अव भन्नुहोस् त तपाइँहरू पानी के के काममा प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

सागवतीः हामी घरमा पानी पिउनका लागि, गाईवस्तुलाई खुवाउनका लागि, सरसफाइका लागि प्रयोग गर्छौं ।

सेरकेटुः हामी खेती गर्न बोट बिरुवामा हाल्न, माछा पाल्नका लागि प्रयोग गर्छौं गुरुआमा ।

गुरुआमाः स्यावास् ! भाइबहिनीहरू, पानी हाम्रो शरीर र जीवलाई चाहिने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण बस्तु हो । पानी स्वस्थ र सफा हुन जरुरी छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क. रजनीको घरमा खानेपानीको स्रोत........ छ ।

ख. श्यामको घरमा खानेपानीको स्रोत........ छ ।

ग. सुकलालको घरमा खानेपानीको कुनै पनि......... छैन ।

घ. हरिशंकरले आफ्नो घरमा सधैँ पानी .... गरेर मात्र पिउनुहुन्छ ।

ङ) मेरो घरमा खाने पानीको स्रोत .... छ ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क. रजनीको घरमा खानेपानीको स्रोत के रहेछ ?

ख. कसको घरमा खानेपानीको स्रोत छैन ?

ग. सुकलालले कहाँबाट पानी ल्याउँनुहुँदो रहेछ ?

घ. पानीको कुनै तीनवटा प्रयोग लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

तपाईंको घरमा भएका खानेपानीका स्रोतहरूको चित्र बनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाईंको छिमेकीहरूका घरमा खानेपानीका स्रोतहरू के के छन् ? तालिकामा भरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

क..सं.	छिमेकिको नाम	खानेपानीको स्रोत
१.		
२.		
३.		
४.		

पाठ : तीन

सरसफाइ

१. हेरौँ र छलफल गरौँ ।

१. तल दिइएका प्रश्नका अधारमा छलफल गर्नुहोस् ।

क. माथिका चित्रमा के के देख्नुहुन्छ ?

ख. तपाईँको घर आँगन ककसले सफा गर्नुहुन्छ ?

घ. तपाईँले विद्यालयको सरसफाइमा कसरी सहयोग गर्नुभएको छ ?

२. पढौँ र छलफल गरौँ ।

हाम्रो गाउँको नाम चौरी हो । हाम्रो गाउँ गौरीगञ्ज वडा नं. १ मा पर्छ । हाम्रो गाउँको बिचमा हुलाकी सडक छ । हाम्रो गाउँ सफा छ । हामी बाटो र चौरमा फोहोर फाल्दैनौँ । हामीलाई सफा वातावरण मनपर्छ । हामी नियमित रूपमा घर वरपर सफा गर्छौं ।

हरेक शनिबार गाउँका सबैजना मिलेर हाम्रो टोल सफा गर्ने गर्छौं । हाम्रो घर नजिकको वाटामा ठुला मानिसहरू मिलेर खाल्डाखुल्डी पुर्नुहुन्छ । फोहोरहरू कुहिने र नकुहिने गरी छुट्याइन्छ । कुहिने वस्तु जम्मा गरी मल बनाइन्छ ।

हाम्रो ठाउँका मन्दिर, विद्यालय र बाटाहरू सफा छन् । यसैगरी कल, धारा र नदी पनि सफा छन् । त्यसैले हाम्रो गाउँलाई सबैले मन पराउँछन् । विद्यालयमा हामी पनि आफूले सकेको सरसफाइ गर्छौं । हामीलाई सफा बातावरण असाध्यै मन पर्छ ।

१. तलका मध्ये गर्न हुने र गर्न नहुने कामहरू मिल्ने कोठामा भर्नुहोस् ।

क. टोलका सबै मानिसहरू मिली आफ्नो टोल सफा गर्नुपर्छ ।

ख. खोलामा फोहोर मैला फ्याक्नु

ग. सामानहरू यत्रतत्र फ्याँक्नु

घ. फलफुलका बोक्राहरू बाटोमा फाल्नु

ङ. दैनिक घर आँगन सफा राख्नु

च. दैनिक पेन्सिल तिखार्दा आएको धुलो डस्टबिनमा राख्नु

छ. फोहोर मैलाहरू कुहिने र नकुहिने छुट्याएर डस्टबिनमा राख्नु

क.सं.	गर्न हुने	गर्न नहुने
१.		
२.		
३.		
४.		

२. तलका भनाइहरू ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् ।

क. हामी गाउँटोलको सरसफाइ गर्दैनौं । (..................)

ख. टोलको सरसफाइमा सबै सहभागी हुनुपर्छ । (..................)

ग. घरको सरसफाइ शनिबार मात्र गर्नुपर्छ । (..................)

घ. सफा र सुन्दर ठाउँ सबैलाई मनपर्छ । (..................)

क्रियाकलाप

१. गाउँटोल वरपरको वातावरण सफा राख्ने जिम्मेवारी ककसको होला समूह समूहमा छलफल गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

२. विद्यार्थीहरू तीन समूहमा विभाजित भई तलको चित्र हेरी वरपरको वातावरण फोहोर हुनका कारणहरू लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ : तीन
पाठ : एक

संस्कार र संस्कृति

चाडपर्व र परिकार

म सम्झना ताजपुरिया हुँ । म कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो घर गौरीगञ्ज गाउँपालिका वडा नं. २ को कोरोबारी भन्ने गाउँमा पर्दछ । मेरो गाउँ टोलमा विभिन्न चाडपर्वहरू मनाउने गर्दछन् । यहाँका मानिसहरू बैशाख १ र २ गतेका दिन नयाँ वर्षको उपलक्ष्यमा सिरुवा पर्व मनाउने गर्दछन् । यस पर्वमा हिलो छ्यापेर खुशीयाली साटासाट गरिन्छ ।

गाउँका मानिसहरू नयाँ वर्षको अवसरमा ग्राम देवताको मन्दिरमा भेला भएर पूजा गर्दछन् । यस पूजामा केरा, चामल र दुधको काची प्रसाद र खिर चढाउने गरिन्छ ।

यो दिन प्रत्येक घरमा विभिन्न मिठा परिकार तथा खानेकुराहरू पकाउने गर्दछन् । यस पर्वको दिन दालको बडी (पकौडा), सजिवन, पोय साग र पटुवाको सब्जी र अन्य परिकार पकाएर खाने गर्दछन् ।

फागु पूर्णिमाका दिन फगुवा पर्व मनाउने गर्दछन् । यस पर्वमा आआफ्ना देवी देवताको पूजाआजा गरिन्छ । नजिकका मठमन्दिरमा गएर लिपपोत गरी पूजासमेत गरिन्छ । यस पर्वमा प्रत्येक घरमा प/पो बनाएर खाने गर्दछन् । मेरा छिमेकी राजवंशी, गन्गाई, महतो, यादव, गिरी र हलुवाई आदि रहेका छन् । उनीहरू मध्ये कोही मौसमअनुसार स्थानीय परिकारका रूपमा कान्जी, फेदगो, पेल्का, खारी र सुकाती खाने गर्दछन् । कोही माघेसङ्क्रान्तीमा खिचडी, रसिया, भक्का र औसिया पर्वमा पिट्ठ र बगिया खाने गर्दछन् ।

अभ्यास

(१) जोडा मिलाउनुहोस् ।

(क) पेल्का	सिरुवा पर्व
(ख) बरी	ग्रामपूजा
(ग) प/पो	स्थानीय परिकार
(घ) खिर	फगुवा

(२) ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) नयाँ वर्षमा ग्रामदेवताको पूजा गरिन्छ । ( )

(ख) कान्जी गाउँघरको परिकार होइन । ( )

(ग) माघेसङ्क्रान्तीमा रसिया खाने गरिन्छ । ( )

(घ) औसिया पर्वमा पिट्ठ खाने गर्दछन् । ( )

(३) तलका प्रश्नहरूका छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) फगुवा पर्वमा कुन परिकार खाने गर्दछन् ?

(ख) तपाईंले मनाउने कुनै तीनवटा चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) सिरुवा पर्व कहिले मनाइन्छ ?

(४) तपाईंले खाने गरेको कुनै पाँचवटा स्थानीय परिकारको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

अभिभावकको सहयोगमा तलको तालिका भरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

क्र.सं.	पर्वको नाम	खानेकुरा
१.	साउन १५	खिर
२.		
३.		
४.		
५.		
६.		

पाठ : दुई

हाम्रो पहिरन र धर्म

मेरो नाम अञ्जु तामाङ हो । म कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो विद्यालय गौरीगञ्ज गाउँपालिका वडा नं. ३ को ठेकीटोला भन्ने गाउँमा पर्दछ । म बौद्ध धर्म मान्दछु र मेरा छिमेकीहरू हिन्दू धर्म मान्ने गर्दछन् । हाम्रो परिवारका सबैजना गुम्बामा गएर भगवान बुद्धको पूजा गर्दछौँ । मेरो परिवारमा बुबाले दौरासुरुवाल र आमाले चौबन्दीफरिया लगाउनु हुन्छ ।

मेरो नाम गीता राजवंशी हो । मेरो घर गौरीगञ्ज गाउँपालिका वडा नं. १ को महाभारा भन्ने गाउँमा पर्दछ । मेरो घर परिवारले हिन्दू धर्म मान्ने गर्दछन् । मेरो परिवारले विभिन्न देवी देवताहरूको पूजा गर्ने गर्दछन् । मेरी दिदीले गजी लगाउँछिन् । आमाले पेटानी र बुवाले धोती र कमिज लगाउनु हुन्छ ।

मेरो नाम जोसेफ टुडु हो । मेरो घर गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा पर्छ । मेरो घर वडा नं. २ को हेम्नाडाँगी टोलमा पर्दछ । म कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो विद्यालयको नाम श्री आधारभूत जनकल्याण प्राथमिक विद्यालय हो । मेरो घर परिवारमा क्रिश्चियन धर्म मान्नुहुन्छ । हामी प्रभु ईशुलाई ईश्वरको रूपमा मान्दछौँ । मेरो

घर नजिकै चर्च छ । यहाँ प्रत्येक आइतबार भेला भएर प्रभु ईशुको प्रार्थना गर्ने गर्दछन् । डिसेम्बर २५ का दिन प्रभुको जन्मोत्सवको रूपमा क्रिसमस डे मनाइन्छ । यस दिन नयाँ पोसाक लगाएर भजन, किर्तन र प्रार्थनासमेत गरिन्छ । मेरो मिल्ने साथीको नाम मो. सहवाज आलम हो । ऊ इस्लाम धर्म मान्छ । उसको बाबा मस्जिदमा गएर नमाज पढ्नुहुन्छ ।

अभ्यास

(१) जोडा मिलाउनुहोस् ।

(क) पेटानी	बौद्ध
(ख) क्रिसमस डे	हिन्दू
(ग) देवीदेवता	राजवंशी
(घ) गुम्बा	क्रिस्चियन

(२) ठिक भए (√) चिन्ह र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) क्रिश्चियनहरूले प्रार्थना गर्ने ठाउँलाई चर्च भनिन्छ । ( )

(ख) गुम्बामा भगवान शिवको पूजा गरिन्छ । ( )

(ग) राजवंशी महिलाले लगाउने पहिरन पेटानी हो । ( )

(घ) तामाङ जातिले लगाउने पोसाक चौबन्दी फरिया हो । ( )

ङ) इस्लाम धर्मावलम्वीहरू ग्रामथानमा गएर नवाज पढ्छन् । ( )

(३) चित्र हेरेर नाम लेख्नुहोस् ।

(४) तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) कुनै तीनवटा धर्मको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) हिन्दू धर्ममा कसको पूजा गरिन्छ ।

(ग) कुनै तीनवटा स्थानीय पोसाकको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) तपाईं कुन धर्म मान्नुहुन्छ ?

परियोजना कार्य

छिमेकी अभिभावकहरूसँग सोधीखोजी गरी तलको तालिका भरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

क्र.सं.	छिमेकीको नाम थर	लाउने पोसाक
१.		
२.		
३.		
४.		

एकाइ : चार

पाठ : एक

हाम्रा मूल्यमान्यता र सकारात्मक व्यवहार

सत्कार

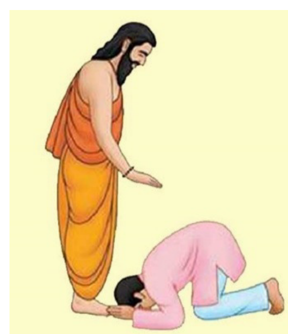
१. चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् ।

चित्र नं. क

चित्र नं. ख

चित्र नं. ग

चित्र नं. घ



चित्र नं. ङ

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) माथिका चित्रमा को को, के के गर्दै हुनुहुन्छ ? पालैपालो भन्नुहोस् ।

ख) तपाइँ विद्यालयमा कुन चित्रको जस्तो सत्कार गर्नुहुन्छ ?

ग) आफूभन्दा ठुलालाई भेट्दा के गर्नुपर्छ ?

घ) तपाइँ आफूभन्दा सानालाई के गर्नु हुन्छ ?

ङ) चित्र नं. ङ मा जस्तै तपाइँहरू पनि गर्नुहुन्छ ?

क्रियाकलाप

तपाइँको घरमा पाहुना आउनुहुँदा पाहुनालाई बुबाआमाले के के गर्नुहुन्छ, अभिभावकलाई सोधेर पालैपालो कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : दुई

सकारात्मक व्यवहार

(कक्षा २ मा पढ्ने सुमनले आफ्नो बारेमा यसरी बताउनु भयो ।)

नमस्कार साथीहरू, मेरो नाम सुमन श्रेष्ठ हो । म अहिले कक्षा २ मा पढ्छु । मेरा मिल्ने धेरै साथीहरू छन् । मेरो कक्षामा सँगै बस्ने साथीको नाम हेमराज महतो हो ।

उनको घर गौरीगञ्ज गाउँपालिका वडा नं. ६ मा पर्छ । हामी खाली समयमा साथी साथी मिलेर खेल्छौँ । कक्षामा सबै साथीलाई समान व्यवहार गर्छौं । कसैलाई पनि नराम्रो व्यवहार गर्दैनौँ ।

हामी विद्यालयमा आफूभन्दा ठुला दाजुदिदीहरूलाई तपाइँ भनेर बोलाउँछौँ । आफूभन्दा साना भाइबहिनीलाई माया र सहयोग गर्छौं । विद्यालयमा गुरुहरूलाई नमस्कार गर्छौं । हामी आफूले नजानेको कुरा साथीलाई सोध्छौँ । साथीहरूले पनि नजानेमा गुरुलाई सोध्छौँ । गुरुहरूले पनि हामीलाई धेरै मन पराउनु हुन्छ । हामीलाई खेलाउँदै रमाइलो गरी पढाउनु हुन्छ । हामीलाई विद्यालय जान पाउँदा रमाइलो लाग्छ ।

हाम्रो घरमा बुबाआमा, बहिनी र म छौँ । बुबाआमाले बहिनीलाई कोरीबाटी गरिदिनुहुन्छ । म बहिनीलाई माया गर्दै क ख सिकाउँछु । बहिनीले पनि मलाई माया गर्छिन् । बहिनी सामान छरिदिन्छिन् । म ती सामान मिलाउँछु । हाम्रोमा कुखुरा पनि पालेका छन् । म चारो हाल्ने काम गर्छु । कुखुराले चारो खाएको देखेर बहिनी रमाउँछिन् । त्यो देखेर बुबाआमा हाँस्नु हुन्छ ।

२. लय हालेर गाउनुहोस् ।

नमस्कार, नमस्कार मेरो नमस्कार
पढ्न लेख्न सिकाउने गुरुलाई नमस्कार ।

जन्माएर आफैँ लिने जीवनको भार
बुबाआमा दुवैलाई मनैदेखि आदर

नमस्कार नमस्कार मेरो नमस्कार
आफूभन्दा ठुलालाई गर्छु सत्कार

सँगै खेल्ने साथीलाई हामी गर्छौं प्यार
उठेपछि सबैलाई भन्छौँ नमस्कार ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) तपाईं खाली समयमा साथीसँग के गर्नु हुन्छ ?

ख) गुरुले तपाईँलाई के गर्नु हुन्छ ?

ग) तपाईंको मन पर्ने साथीको नाम के हो ?

घ) तपाईंको मिल्ने साथीका राम्रा बानी के के छन् ?

ङ) तपाईंको घरमा को को हुनुहुन्छ ?

च) तपाईं घरमा के के काम गर्नुहुन्छ ?

एकाइ : पाँच

पाठ : एक

पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

छिमेकीको काम

❖ लय हालेर पढौँ र छलफल गरौँ ।

मेरो बाबा खेतमा अन्न फलाउने
मेरी आमा घरमा झल्ला (धक्रा) बनाउने
खेतमा फल्छ धेरै धान, गहुँ, मकै
आफ्नै घरको झल्लामा पढ्न बस्छु सधैँ ।

पल्लो घरको काकाले पशुपालन गर्छन्
बाख्रा, कुखुरा, बँगुर अनि माछा पनि पाल्छन् ।
पशुपालनबाट पनि धेरै फाइदा हुने
घरव्यवहार चलाएर बचत पनि हुने ।

माथ्लो घरको आमाले भुजा भुट्नुहुन्छ
घरको लागि राखेर बेच्न लानुहुन्छ ।
हाम्रो गाउँघरका सबै स्थानीय काम
जोगाइ राख्नु पर्छ हामीले आफ्नो पहिचान ।

अभ्यास

१) तल दिइएको पेसा वा कामको नाम लेख्नुहोस ।

....

....

....

२) तपाईंको अभिभावकले गर्नु भएको पेसा वा कामहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

३) तपाईलाई मनपर्ने पेसा कुन हो ? किन मन पर्छ भन्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

तपाइँको छिमेकीलाई सोधेर उहाँहरूले गर्ने काम (पेसा वा व्यवसाय) तलको तालिकामा भरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क.सं.	छिमेकीको नाम	काम (पेसा) को नाम
१.		
२.		
३.		

पाठ : दुई

छिमेकीका सामान

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ ।

मेरा छिमेकीले काम गर्दा विभिन्न प्रकारका सामानहरूको प्रयोग गर्नुहुन्छ । ती सामानले कामलाई सजिलो बनाउँछन् । मेरो छिमेकमा हँसिया, दाऊ, बन्चरो आदि काट्ने कामको लागि प्रयोग गरिन्छन् । त्यसैगरी जोत्न वा खन्न पसनी, कुटो, कोदालो, ट्याक्टर आदि प्रयोग गरिन्छन् । अन्न कुटानीपिसानीका लागि छाम र गाहिन, जाँतो, ढिकी, लोहोरो, सिलौटो, मिल, मिक्चर आदि प्रयोग गरिन्छन् ।

राधिकाको छिमेकीले झल्ला बनाउनको लागि बेअँ, कुग्जा, खाँटी, दोदलोङ्ग आदिको प्रयोग गर्नुहुन्छ । त्यसैगरी भुजा भुट्नको लागि खला, चाल्नी, भाजनाति तथा मिलको प्रयोग गर्नुहुन्छ । उहाँहरूले पसलमा सामान नापजोख गर्नका लागि ढकतराजु, लिटर, मिटर आदिको प्रयोग गर्नुहुन्छ ।

शब्दार्थ

बेअँ- झल्ला बनाउन प्रयोग गरिने काठबाट बनेको औजार

कुग्जा- झल्ला बनाउँदा तान अडकाउन प्रयोग गरिने काठको किलो

खाँटी- झल्ला बनाउन प्रयोग गरिने बाँस बाट बनेको सामग्री

दोदलोङ्ग- झल्ला बनाउदा तान अडकाउन प्रयोग गरिने काठको सामग्री

खला- झुजा भुट्न प्रयोग गरिने माटोको भाँडो

भाजनाति- भुजा भुट्न प्रयोग गरिने सनपाटको बिरुबाबाट बनाइएको मुट्ठो

अभ्यास

१) जोडा मिलाउनुहोस् ।

दाउरा चिर्न

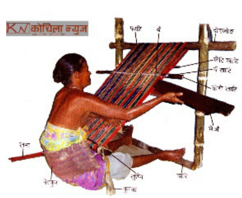
झल्ला बुनेको

मकै पिस्न

तरकारी काट्न

घाँस काट्न

यातायातको साधन



खेतबारी जोत्न

२) तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) घाँस काट्न कुन सामानको प्रयोग गरिन्छ ?

ख) झल्ला बनाउन आवश्यक पर्ने सामग्रीहरूको नाम लेख्नुहोस् ?

ग) तपाईंको छिमेकीले खनजोत र कुटानीपिसानीका लागि प्रयोग गर्ने कुनै पाँचवटा सामानको नाम लेख्नुहोस् ?

घ) पसनीलाई के के काममा प्रयोग गरिन्छ ?

३) तल दिइएका सामग्रीहरूको चित्र बनाउनुहोस् ।

पसनी

हलो

जाँतो

कोदालो

ढिकी

छाम र गाहिन

साइकल

परियोजना कार्य

तपाईंको छिमेकीसँग सोधेर गाउँघरमा प्रयोग गरिने सामग्रीहरूको नाम लेख्नुहोस् । ती सामग्री के के काममा प्रयोग गरिन्छन्, तालिका भरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	सामग्रीको नाम	काम
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

एकाइ : ६
पाठ : एक

विपद् व्यवस्थापन

विपद् परिचय

हेरौं, छलफल गरौं र पढौं ।

चित्र नं. १

चित्र २

चित्र ३

चित्र ४

चित्र ५

चित्र ६

चित्र ७

चित्र ८

छलफलका लागि प्रश्नहरू

क) माथि दिइएका चित्रहरूमा के के भइरहेको छ ?

ख) तपाईंको गाउँघरमा चित्रमा जस्तै भएको देख्नु भएको छ ?

ग) तपाईं माथिका चित्रमा देखाए जस्तै घटनामा पर्नु भएको छ ?

घ) माथिका चित्रहरूले केलाई बुझाउँछन् ?

ङ) चित्र नं. ५ को घटना कसका कारणले भएको होला ?

च) हावाहुन्डरी मानिसका कारणले आएको हो ?

अब पढौँ ।

मानिसको जीवनलाई असर पार्ने गरी घटेका घटनालाई विपद् भनिन्छ । विपद् कुनै मानिसको लापरवाहीका कारण हुने गर्छन् । कुनै विपद् आफैँ आउने गर्छन् । मानिसका कारणले आगलागी, सडक दुर्घटना, करेन्ट लाग्ने, सर्पले टोक्ने जस्ता घटना हुने गर्छन् । शीतलहर, बाढी, भुइँचालो, हावाहुरी, चट्याङ, डुबान जस्ता विपद्लाई प्राकृतिक विपद् भनिन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) विपद् भनेको के हो ?

ख) आफैँ आउने कुनै दुईवटा विपद्को नाम लेख्नुहोस् ।

ग) मानिसका कारणले हुने कुनै दुईवटा विपद्को नाम लेख्नुहोस् ।

घ) आगलागी हुनु कुन् विपद् हो ?

ङ) तपाईं कुनै विपद्मा पर्नु भएको छ ? छ भने विपद्को नाम लेख्नुहोस् ।

घटना पढौँ ।

ज्ञानुको परिवार गौरीगञ्ज गाउँपालिकामा बस्थ्यो । उनको सानो र सुखी परिवार थियो । ज्ञानुको घर नजिकै जङ्गल थियो । उनको परिवारमा बुबा, आमा, भाइ हुनुहुन्थ्यो । एक दिनको कुरा हो आमाले भान्साकोठामा सलाई भाइले भेट्ने ठाँउमा राख्नु भएछ । भाइले सलाई टिपेछन् । घर नजिकैको जङ्गलमा गएछन् । जङ्गलमा आगो बालेछन् । त्यो अरु कसैलाई थाहा भएन छ । आगो सल्कँदै रातमा ज्ञानुको घरछेउको गोठमा पुगेछ । गोठ डढेर दुईवटा बाखा मरेछन् । आगो निभाउन बारुणयन्त्र (दमकल) बोलाइएछ । मादक पदार्थ सेवन गरेका एक व्यक्ति बाटो काट्दै गर्दा दमकल दुर्घटनामा परेछ । ती व्यक्तिलाई दुर्घटनाबाट बचाउने हुँदा दमकल चालक घाइते भएछन् ।

जङ्गल, गोठ, आगो लागेर धुलो धुवाँले फोहोर मैला भएछ । वरपरको वातावरण दुषित भएछ । दुषित वातावरण र फोहोरमैलाले ज्ञानुको बुबालाई झाडापखाला लागेछ । विस्तारै त्यो झाडापखालाले हैजाको (महामारीको) रूप लिएछ । घरमा सबै विरामी परेछन् । सानो हेलचेक्राइले ठुलो विपद् आइलागेछ । त्यो विपद्मा छरछिमेकीले सहयोग गरेछन् । सबै छरछिमेकी बसेर धेरै कुरामा छलफल गरेछन् । गैरप्राकृतिक विपद् भनेको यही हो । यो मानिसले सृजना गरेको हो भन्ने निष्कर्षसहित विपद् आउन नदिन सचेत हुनुपर्ने रहेछ भन्ने कुरा भएछ ।

२. मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँमा भर्नुहोस् ।

(खानु, सलाई, पानी, मानिस)

क) केटाकेटीले भेट्ने ठाउँमा........... राख्नुहुँदैन् ।

ख) बाटामा हिंड्दा मादक पदार्थ........... हुँदैन ।

ग) झाडापखाला लाग्दा................ धेरै पिउनु पर्छ ।

घ) गैरप्राकृतिक विपद्.......... ले सिर्जना गरेको हो ।

३. जोडा मिलाउनुहोस् ।

खोलाको किनारमा घर	बाहिर खेल्नु हुँदैन ।
हावाहुरी चलेको बेलामा	बनाउनु हुँदैन ।
शीतलहरको बेला बाक्लो लुगा	घरभित्र बस्नुपर्छ ।
चट्याङ पर्दा	लगाउनु पर्छ ।

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) गैरप्राकृतिक विपद् कसले सिर्जना गरेको रहेछ ?

ख) गैरप्राकृतिक विपद् भनेको के हो ?

ग) गैरप्राकृतिक विपद्का कुनै चारवटा उदाहरण दिनुहोस् ।

अब पढौँ ।

मौसम छिन्छिन्मा परिर्वतन हुन्छ । कहिले बिहानै घाम लाग्छ । कहिले बादल लाग्छ । कहिले हावा हुन्डरी चल्छ । कहिले सानो पानी पर्छ । कुनै दिन ठुलो पानी पर्छ । यी सबै अवस्थालाई मौसम भनिन्छ । कहिले काहीँ आकासमा बादल लागेर चट्याङ पर्छ । चट्याङबाट मान्छे, पशुपंक्षी आदि मर्न सक्छन् । एकैछिन्मा ठुलो पानी आएर खोलामा बाढी आउँछ । बाढीले सबै थोक बगाउँछ । हावाहुन्डरी चल्छ । यसले रुखबिरुवा र घरहरू उडाउँछ । धेरै जसो जाडोको मौसममा शीतलहर चल्छ । शीतलहर चलेको मानिसलाई असर गर्छ । चट्याङ पर्नु, बाढी आउनु, हावा हुन्डरी चल्नु, शीतलहर चल्नु प्राकृतिक विपद् हुन् ।

५. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) कस्तो अवस्थालाई मौसम भनिन्छ ?

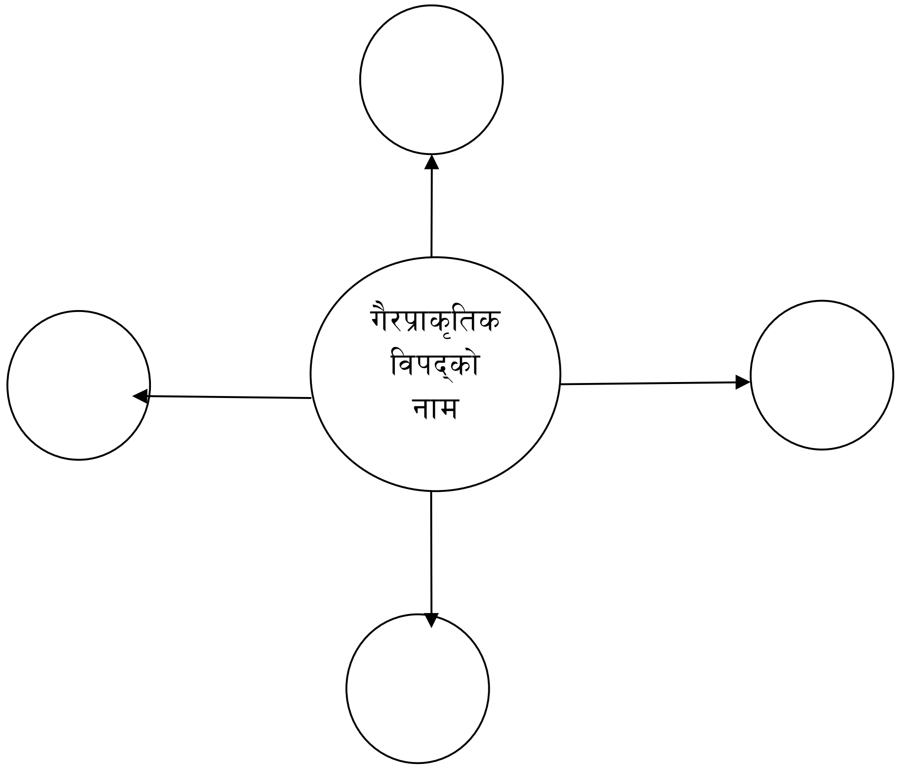
ख) प्राकृतिक विपद्का कुनै चारवटा उदाहरण दिनुहोस् ।

ग) आजको मौसम कस्तो छ ? लेख्नुहोस् ।

घ) तपाईंले जानेसुनेका अन्य प्राकृतिक प्रकोपको नाम लेख्नुहोस् ।

६. तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् ।

अ)



क्रियाकलाप

गैरप्राकृतिक विपद्का कुनै तीनवटा चित्रहरू सङ्कलन गर्नुहोस् र ती चित्रहरू कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।

एकाइ : सात

पाठ : एक

योग शिक्षा

१. व्यायाम

शरीरलाई तन्दुरुस्त बनाउन नियमित रूपमा गरिने शारीरिक कसरतलाई व्यायाम भनिन्छ । यसले काम गर्ने क्षमतामा वृद्धि गर्दछ । शरीरलाई सक्रिय बनाउँछ । तौल ठिक राख्न मद्दत गर्दछ । हड्डीलाई बलियो र मजबुत बनाउँछ । अर्थात् यसले शरीरलाई स्वस्थ र बलियो रहनका लागि मद्दत गर्छ ।

अब व्यायाम गरौं ।

क. विभिन्न हात, खुट्टा, घुँडा, औंला, घाटी, गर्दन, कम्मर, आँखा आदिका सुक्ष्म व्यायाम चित्र तथा दृश्यमा हेरेर गर्नुहोस् ।

ख. व्यायाम पाँचपाँच मिनेट गर्नुहोस् ।

कमरको व्यायाम

गर्दनको व्यायाम	पहिलो अवस्थाको चित्र	दोस्रो अवस्थाको चित्र	तेस्रो अवस्थाको चित्र
आँखाको व्यायाम	सिधा हेरेको चित्र	दायाँ हेरेको चित्र	बाया हेरेको चित्र
घुँडाको व्यायाम	सिधा राखेको	दायाँ घुमाएको	वायाँ घुमाएको
औँलाको व्यायाम	मुठी बाँधेको	खोलेको	बाँधेको

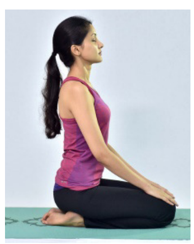
हातको व्यायाम	हात सिधा	हात माथि	अगाडि सिधा

२) योग अभ्यास

योग भनेको शरीर र मनलाई स्वस्थ राख्ने तरिका हो । यसमा विभिन्न किसिमका व्यायाम, श्वासप्रश्वासको अभ्यास र ध्यान गर्ने तरिकाहरू पर्दछन् । बिहानै उठेर योग अभ्यास गर्नाले हामीलाई धेरै फाइदा हुन्छ । योग अभ्यासले शरीर बलियो र स्वस्थ हुन्छ । मन शान्त हुन्छ । शरीर दिनभरी फूर्तिलो हुन्छ ।

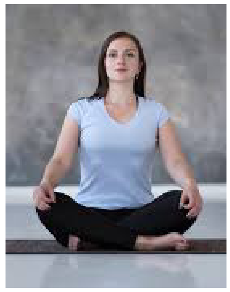
क. हेरेर पाँचपाँच मिनेट गर्नुहोस् ।

बज्रासन



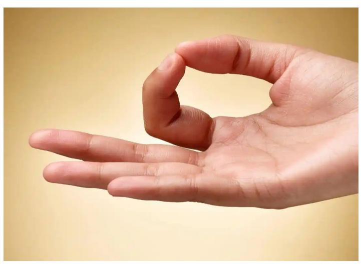
पद्मासन

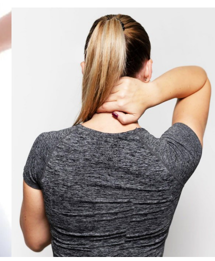
सुखासन



अभ्यास

१) चित्रमा देखाइएका अभ्यास कुन कुन अङ्गको हो ?





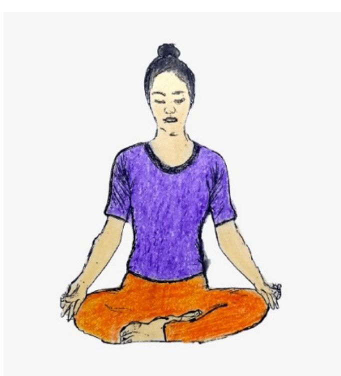
हात घुमाएको चित्र

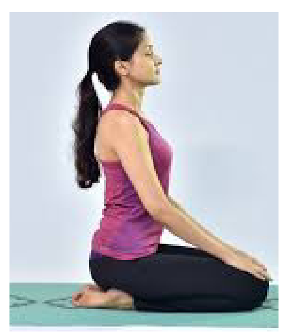
क) पाँचवटा आसनको नाम लेख ।

ख) ध्यानमा बस्दा आँखा र ढाडको अवस्था कस्तो हुन्छ ?

ग) योग अभ्यास गर्नाले के हुन्छ ?

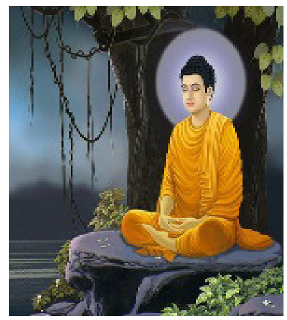
घ) तलदिएका विभिन्न आसनहरूको नाम लेख्नुहोस् ।





३) ध्यान

मनलाई एकै ठाउँमा केन्द्रित गर्नुलाई ध्यान भनिन्छ । यो मनको एक प्रकारको साधना पनि हो । योगको विभिन्न अङ्ग हुन्छन् । ती मध्ये आठौँ अङ्ग ध्यान हो । विहान, बेलुका र राति अथवा एकान्त स्थानमा कुनै पनि समयमा ध्यान गर्न सकिन्छ । तर अन्य समयको तुलनामा विहानको समयमा ध्यान गर्नु राम्रो मानिन्छ । ध्यानले मानिसलाई तनावमुक्त बनाउँछ । रक्तचाप, मुटुमा कुनै पनि प्रकारका समस्या देखापर्न दिँदैन ।



ध्यान गर्ने तरिका

क. आराम र सहज हुने गरी अनुकुल स्थानमा बस्ने

ख. आखाँ बन्द गर्ने

ग. सरल र सहज रूपमा सास लिने र छोड्ने

घ. आफ्ना सम्पूर्ण ध्यान श्वासप्रश्वास प्रक्रियामा दिने ।

(सास भित्र प्रवेश गर्दा हाम्रो शरीर फैलिने र बाहिर जाँदा खुम्चने भइरहेको हुन्छ । त्यसबेला स्वासप्रश्वासको क्रममा छाती, कुम, पेट आदिमा के कस्तो महसुस हुन्छ त्यसमा ध्यान दिनुहोस् ।)

अब ध्यान गरौँ ।

सामान्य ध्यानमा पाँच मिनेट बस्नुहोस् ।