बर्दिवास ज्ञानमाला

(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)

कक्षा–१

सम्पादक

प्रा.डा. श्रीधर गौतम

प्राज्ञ शशी लुमुम्बू

लेखक

सुरेश हाचेकाली

जिचेन स्याङतान

रमेश निरौला

प्रकाशक

बर्दिवास नगरपालिका

बर्दिवास बजार, महोत्तरी

मधेस प्रदेश, नेपाल

बर्दिवास ज्ञानमाला
(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)
कक्षा–१

प्रकाशक

बर्दिवास नगरपालिका
बर्दिवास बजार, महोत्तरी
मधेस प्रदेश, नेपाल

प्रथम संस्करण

वि.सं. २०७८

लेखक

सुरेश हाचेकाली
जिचेन स्याङतान
रमेश निरौला

सभ्यता अनुसन्धान केन्द्र
सूर्यविनायक-४, भक्तपुर, नेपाल
Email: sabhyata.anu@gmail.com

पाठ्यक्रम निर्माण (निर्माण समितिसँग सहकार्य) तथा पाठ्यपुस्तक लेखन

प्रतिलिपि अधिकार ऐन, २०५९ अनुसार यस पुस्तकको कुनै पनि अंश वा कुनै पुस्तक सभ्यता अनुसन्धान केन्द्र, सूर्यविनायक, भक्तपुरको अनुमतिबिना कुनै पनि माध्यमद्वारा पुनरुत्पादन वा फोटोकपी गर्न पाइने छैन । प्रकाशक बर्दिवास नगरपालिकाको हकमा भने यो नियम लागू हुने छैन ।

संरक्षक

माननीय गिरिराजमणि पोखरेल, पूर्व शिक्षा मन्त्री (सङ्घीय सरकार)
विदुरकुमार कार्की, नगर प्रमुख
रेवतीप्रसाद पराजुली, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

विशेष परामर्श

कृष्णमाया गौतम, नगर उप-प्रमुख

पाठ्यक्रम निर्माण समिति

गुञ्जबहादुर खड्का (संयोजक)
दीपकराज बराल
कुमार घिमिरे
सूर्यनारायण दास
इन्द्रराज लामा
सानुमाया पुलामी

परियोजना निर्देशक

शुक्रराज राई

विशेष परामर्श (संस्कृति र बालमनोविज्ञान)

मिजास तेम्बे, बेलायत

मधेसी संस्कार, संस्कृति

राजवीर महतो, बर्दिवास

कम्प्युटर- कला

सुरज बान्तावा राई

चित्र

मनिष राई, रवि बस्नेत, सविता तामाङ

ISBN
9789937-1-1066-2

प्रकाशकीय

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुरद्वारा जारी स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन-२०७६ ले कक्षा १ देखि कक्षा ८ सम्म स्थानीय सरोकारवालाहरूको संलग्नतामा स्थानीय तहलाई पाठ्यक्रम निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्ने अधिकार प्रदान गरेको छ । नेपालको संविधान-२०७२ को अनुसूची ८ मा आधारभूत र माध्यमिक शिक्षामाथि स्थानीय तहको अधिकार रहने व्यवस्था गरिएको छ । यसै सन्दर्भमा बर्दिवास नगरपालिका क्षेत्रभित्रका सम्पूर्ण सरकारी तथा सामुदायिक विद्यालयमा स्थानीयता झल्कने पाठ्यक्रम शैक्षिक सत्र २०७८ देखि लागू गरिएको हो । स्थानीयतालाई उजागर गरी विद्यार्थीसमक्ष पुऱ्याउनुपर्ने आवश्यकतालाई ध्यानमा राखी पाठ्यक्रम निर्माण र तदनुसार यो पाठ्यपुस्तक लेखन गरिएको छ ।

बर्दिवास ज्ञानमाला स्थानीय परिवेश, चालचलन, परम्परा, पर्यटकीय स्थल, आम्दानीका सम्भाव्य स्रोत, स्वास्थ्य, स्थानीय खेलजस्ता मौलिक र संरक्षण गर्नैपर्ने विषयहरूको महत्त्व बुझाउन स्थानीय सरकारले गरेको एक महत्वाकाङ्क्षी प्रयास हो । कक्षा १ देखि कक्षा ८ सम्म प्रत्येक कक्षामा १०० पूर्णाङ्कको रहने यी पाठ्यपुस्तकले केन्द्रद्वारा लागू पाठ्यक्रमको अपूर्णतालाई सम्बोधन गर्ने अपेक्षा गरिएको छ । अहिले पहिलो चरणमा हामीले कक्षा एकदेखि कक्षा पाँचसम्मको श्रृङ्खला तयार गरेका छौँ ।

बर्दिवास क्षेत्रका विद्यार्थीलाई स्थानीय स्रोत साधनको सम्भावना र महत्त्व पहिचान गर्न सक्ने बनाउनु पाठ्यक्रमको लक्ष्य हो । उच्च संवेदनशील चुरे र उच्च सम्भावनायुक्त तराई मधेस समेटिएको बर्दिवास नगरपालिकामा सिप, संस्कार र समावेशीताको लोभलाग्दो नमूना पाइन्छ । यस्ता विषय आगामी पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्ने र आवश्यकताअनुसार विकास गर्ने यो पाठ्यक्रमको ध्येय रहेको छ । पुस्तकमा बर्दिवास क्षेत्रका विषयवस्तु समेटिएका छन् । कतिपय विषयवस्तु हाम्रा आफ्ना मौलिक हुन् तर तिनको राष्ट्रिय महत्त्व छ । त्यसै गरी यस क्षेत्रका कतिपय विषय राष्ट्रिय स्तरका भए पनि बर्दिवासमा तिनको स्थानीय आयाम अलि फरक छ । स्थानीयतालाई राष्ट्रिय हुँदै अन्तर्राष्ट्रिय परिवेशसँग जोड्न यी पाठ्यपुस्तक प्रयत्नशील रहेका छन् । जसले गर्दा विद्यार्थीहरूलाई स्थानीयताको आँखीझ्यालबाट बाहिरि संसारलाई दृष्टिगत गर्ने अवसर प्राप्त हुने छ भन्ने विश्वास लिएको छु । पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकले गर्ने काम भनेको धारणा निर्माण हो । त्यो धारणालाई थप स्पष्टताका साथ उजागर गर्ने जिम्मा विद्यालय र शिक्षकमा रहन्छ । यही भावलाई आत्मसात् गर्दै विद्वान् शिक्षक, विद्यालय र सरोकारवालाहरूले पाठ्यक्रमको मर्मअनुरूप यस नगरपालिकामा स्थानीय पाठ्यपुस्तकको पठनपाठन गर्ने गराउने विश्वास लिएको छु ।

पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तक लेखन गर्न नगरपालिकाले स्थानीय सरोकारवाला र राष्ट्रिय स्तरका अनुभवी विज्ञलाई जिम्मा लगाएकाले पनि पाठ्यपुस्तक गुणस्तरीय भएको आकलन गरिएको छ । विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावक, शिक्षाप्रेमी, समाजसेवी र स्थानीय सरोकारवालासमक्ष आइपुगेका यी पाठ्यपुस्तकहरूलाई प्रभावकारी तरिकाले कार्यान्वयन गर्ने जिम्मा हामी सबैको हो । रचनात्मक र ग्रहणयोग्य सुझावले हामीलाई सदैव अगाडि बढ्न प्रेरणा दिने छन् । सरोकारवाला सबैको साझा प्रयत्नबाट अपेक्षित उपलब्धि हासिल हुन्छ भन्ने कुरामा हाम्रो अटुट विश्वास छ । नगर कार्यसमितिका पदाधिकारीहरू, नगर शिक्षा समिति, पाठ्यक्रम निर्माण समिति, कर्मचारी वर्ग, स्थानीय विज्ञ, प्रबुद्ध शिक्षक वर्ग, समाजका अगुवा र सरोकारवाला सबैको जागरुकता, सहयोग र समर्थनका कारण पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तक लेखन सम्भव भएको हो । सभ्यता अनुसन्धान केन्द्र, सूर्यविनायक, भक्तपुरले सरोकारवालासँग यथेष्ट परामर्श र सुझाव लिई पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तक लेखनमा गरेको मेहनतप्रति म नगरपालिकाका तर्फबाट कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु ।

बिदुरकुमार कार्की
नगर प्रमुख
बर्दिवास नगरपालिका

लेखकीय

बर्दिवास नगरपालिकाको कक्षा १ देखि कक्षा ५ सम्मका पाठ्यपुस्तकको श्रृङ्खला तयार गर्ने क्रममा पाठ्यक्रमले अवलम्बन गरेको वैश्विक शैलीको सोचाइ, स्थानीय शैलीको गराइ भन्ने मान्यतालाई आत्मसात् गरिएको छ । पाठ्यक्रम निर्माण गर्ने सिलसिलामा पाठ्यक्रम निर्माण समितिसँग समन्वय गर्दै सभ्यता अनुसन्धान केन्द्र, सूर्यविनायक, भक्तपुरले बर्दिवास नगरपालिका क्षेत्रका विभिन्न स्थानहरूको स्थलगत भ्रमणमार्फत सूचना तथा तथ्याङ्क सङ्कलन गऱ्यो । यस क्रममा यहाँको भौगोलिक, प्राकृतिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक पक्षको बहुआयामिक अध्ययन गर्ने अधिकतम प्रयास भयो । सङ्कलित सूचना तथा तथ्याङ्क उपर विभिन्न विधाका विषय विज्ञद्वारा विश्लेषण र प्रशोधन गरी पाठ्यक्रम निर्माण गरिएको हो ।

नगरपालिकाबाट स्वीकृत पाठ्यक्रमको ढाँचालाई अवलम्बन गरेर यहाँ सृजनात्मक तरिकाले चिठी, अन्तर्वार्ता, इमेल, निबन्ध, विज्ञापन, वक्तृत्व, संक्षिप्त तथ्य, संवाद, मनोवाद, नियात्रा, दोहोरी, प्यारोडी, नारा, डायरी, नाटक, कथा, छापा समाचार, रेडियो कार्यक्रम, भाषण, गाउँखाने कथाजस्ता स्वरूपको प्रयोगमार्फत पाठहरू निर्माण गरिएका छन् । यी ढाँचाहरूले शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापलाई रोचक र मनोरञ्जनपूर्ण बनाउन सहयोग गर्ने अपेक्षा गर्न सकिन्छ । प्रत्येक पाठसँग शिक्षक र विद्यार्थीहरू सहज तरिकाले घुलमिल हुन सकुन् भन्ने उद्देश्य राखेर सिङ्गो पाठलाई तल उल्लिखित विभिन्न स्मरणयोग्य अंशहरूमा विभाजन गरिएको छ ।

सिकाइ उपलब्धि	शिक्षकलाई सुझाव	शब्दज्ञान	एक झलकमा पाठ
मूल्य जगेर्ना	तथ्य मञ्जूषा	पाठ परावर्तन	समूहगत कार्य
परियोजना कार्य	फ्रेम-इतर सोच	अभिनय सत्र	

कक्षा १ र २ को हकमा माथि उल्लेख गरिएकामध्ये सिकाइ उपलब्धि, शिक्षकलाई सुझाव, शब्दज्ञान, पाठ परावर्तन, समूहगत कार्य र अभिनय सत्र समावेश गरिएको छ । बालबालिकाको तहगत बोध स्तरलाई विचार गरी यसो गरिएको हो । कक्षा ३ देखि भने माथि उल्लेख भएका सबै अवयवलाई समेटिएको छ ।

पाठ्यपुस्तकमा सरल र सम्प्रेष्य भाषाशैलीको प्रयोग गर्ने प्रयत्न भएको छ । विषयवस्तुमाथि शिक्षकको ध्यान केन्द्रित होओस् भनेर सिकाइ उपलब्धि तथा शिक्षकलाई सुझाव भन्ने अवयवको व्यवस्था गरिएको छ । शब्दज्ञान अवयवमार्फत पाठमा प्रयोग भएका जटिल शब्दलाई सरलीकरण गर्ने उद्देश्य राखिएको हो । स्तरअनुसार नयाँ शब्द सिक्दै गएपछि मात्र विद्यार्थीको भाषिक क्षमता वृद्धि हुँदै जाने तथ्य सर्वविदितै छ । मूल्य जगेर्ना अवयवले हाम्रो समाजमा खट्किँदै गएको नैतिक मूल्य-मान्यतालाई पुनर्जीवित गर्नुपर्ने आशय बोकेको छ । यसै गरी अर्को अवयवको रूपमा रहेको तथ्य मञ्जूषाले स्थानीयताको परिवेशबाट बालबालिकालाई बाहिरी दुनियाँतिर चियाउन र विषयलाई तुलनात्मक रूपमा हेर्न अभिप्रेरित गर्ने छ । समूहगत कार्य र परियोजना कार्यलाई निकै महत्त्वका साथ समावेश गरिनुको प्रमुख कारण सिकाइलाई समुदायसँग जोडेर व्यावहारिक बनाउनु हो । सामान्यतया कुनै पनि विषयवस्तुलाई हामी आफू बानी परेको एकल कोणबाट हेर्छौं र त्यसलाई नै सत्य मान्दछौं । तर त्यही विषयवस्तुलाई अर्को कोणबाट हेर्दा देखिने सत्य र सौन्दर्य फरक हुन्छ । हामीले यो यथार्थलाई भुलिरहेका हुन्छौं । तसर्थ यी पाठ्यपुस्तकमा विकास गरिएको फ्रेम-इतर सोच अवयवले विद्यार्थीहरूमा वैकल्पिक दृष्टिकोणको विकास होस् भन्ने आशय लिएको छ । यसले कुनै पनि स्थापित ज्ञानलाई प्रश्न गर्न र अर्को आयामबाट हेर्न सिकाउँछ । अन्तिम अवयवको रूपमा राखिएको अभिनय सत्रले आवाज, शैली, हाउभाउ आदिलाई नक्कल गर्न र रमाइलो गर्न सिकाउने आकाङ्क्षा राखेको छ ।

सारांशमा पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तक लेखनको परियोजना अगाडि बढाउने बर्दिवास नगरपालिका र हामीलाई पाठ्यपुस्तक लेखनको जिम्मेवारी दिने सभ्यता अनुसन्धान केन्द्र, सूर्यविनायक, भक्तपुरप्रति आभारी छौँ । विद्वान् शिक्षक, बुद्धिजीवी, अभिभावक, विद्यार्थीलगायत अन्य पाठकहरूबाट प्राप्त हुने रचनात्मक सुझाव र सल्लाह हाम्रा निम्ति सदैव मार्गदर्शक रहने छन् ।

– **लेखक**

विषयसूची

एकाइ १

हाम्रो वरपर

१.१ हाम्रो बर्दिवास ८
१.२ हाम्रा वरिपरि चराहरू १०
१.३ विद्यालयमा वृक्षारोपण १२
१.४ रातु खोला १४
१.५ वरपीपलको महत्त्व १६
१.६ बाँसघारीमा चरा १८
१.७ लिची फुल्न थालेपछि २०

एकाइ २

हाम्रा चालचलन र परम्परा

२.१ घुर ताप्ने चलन २३
२.२ सम्बन्धसूचक शब्दको प्रयोग २५
२.३ संसारीमाई पूजा २८
२.४ खानाको रूपमा खिर ३०
२.५ गम्छाको महत्त्व ३२
२.६ ऐँचोपैँचो ३४

एकाइ ३

हाम्रा रमणीय स्थल

३.१ घुम्न जाऔँ बर्दिवास बजार ३७
३.२ विजयसिंह पोखरी ३९
३.३ ढुङ्ग्रेमा राजधामी बाजे ४१
३.४ चुरेमा पदयात्रा ४३

एकाइ ४

हाम्रा आम्दानीका स्रोत

४.१ भुइँकटहर ४६
४.२ किम्बु खेती ४८
४.३ उर्मिलाको मने पाठो ५०
४.४ बर्दिवासका हटिया ५२
४.५ हात्तीलेटमा उखु खेती ५४
४.६ सुजनलताको बालखाता ५६

एकाइ ५

स्वास्थ्य र सरसफाइ

५.१ सही तरिकाले हात धोऔँ ५९
५.२ हाते रुमालको प्रयोग ६१
५.३ औषधीको रूपमा लसुन-प्याज ६३
५.४ हाँस्नुका फाइदा ६५
५.५ अनारको महत्त्व ६७
५.६ भिटामिन 'सी' को महत्त्व ६९
५.७ तीन मिनेट आँखा चिम्लिँदा ७१

एकाइ ६

खेलकुद तथा मनोरञ्जन

६.१ रुमाल लुकाइ ७४
६.२ चम्चा दौड ७६
६.३ तातो आलु ७८
६.४ चीँ मुसी चीँ ८०

एकाइ
१

हाम्रो वरपर

१.१ हाम्रो बर्दिवास

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवास नगरपालिकाको सामान्य परिचय बताउन ।
- बर्दिवाससँग जोडिएका दुई ठुला सडकका नाम बताउन ।

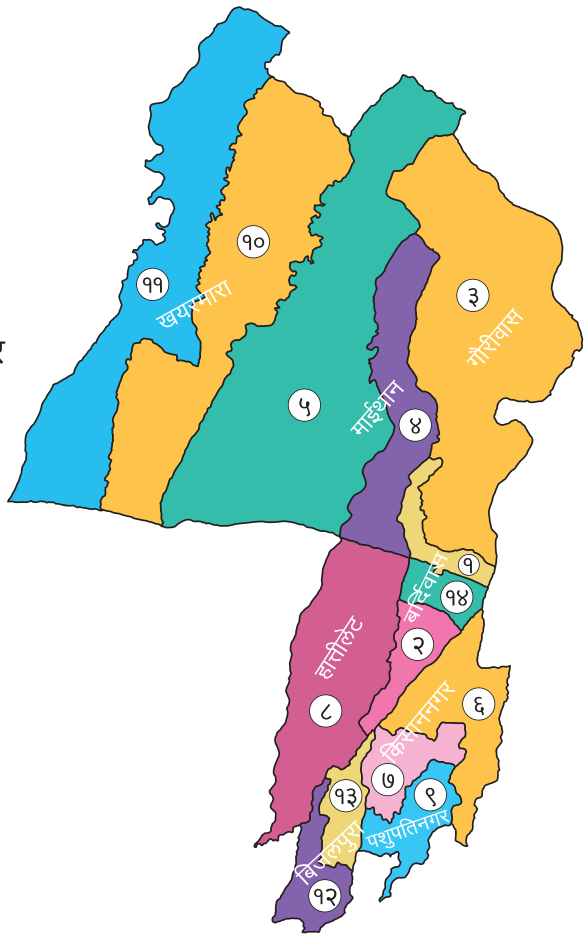
शिक्षकलाई सुझाव : नगरपालिकाको नक्सा प्रदर्शन गरेर विद्यार्थीलाई छलफलमा सरिक गराउनुहोला ।

कक्षा एकमा पढ्ने हामी, बालबालिका
घर हाम्रो बर्दिवास नगरपालिका

चुरे, भावर, तराई मधेस पर्छ नगरभरि
नेपालमा बस्छौँ हामी जिल्ला महोत्तरी
होचो हुन्छ चुरे पहाड सुक्खा हुन्छ भावर
तल हुन्छ तराई मधेस माटो हुन्छ उर्वर

पूर्व-पश्चिम राजमार्गमा हाम्रो पालिका
यहीँबाट विपीमार्ग पुग्छ बनेपा
जङ्गल, चरा, जडीबुटी हाम्रो वरपर
खुसी लाग्छ धेरै खाले देख्दा जनावर

कक्षा एकमा पढ्ने हामी, बालबालिका
घर हाम्रो बर्दिवास नगरपालिका ।



शब्दज्ञान

उर्वर : धेरै उब्जनी हुने

राजमार्ग : ठुलो सडक

पाठ परावर्तन

माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
तराई मधेस	पहिलेको गाविस
पूर्व-पश्चिम	जिल्ला
महोत्तरी	उर्वर
खयरमारा	राजमार्ग

समूहगत कार्य

क) माथिको कविता लय हालेर समूहमा गाउनुहोस् ।

ख) पहिलेका आठओटा गाविस मिलाएर बर्दिवास नगरपालिका बनाइएको हो । तिनीहरूको नाम तल दिइएको छ । कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

पशुपतिनगर
किसाननगर

विजलपुरा
गौरीवास

खयरमारा
हात्तीलेट

माईथान
बर्दिवास

१.२ हाम्रा वरिपरि चराहरू

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- चराहरुको सामान्य परिचय बताउन ।
- बर्दिवास नागरपालिकाभित्र पाइने केही चराहरुका नाम बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	खोज विधि प्रयोग गरी विद्यार्थीहरूलाई चराहरूको नाम र छोटो परिचय खोज्न लगाउनुहोला ।

म निर्मल चौधरी हुँ । म कक्षा एकमा पढ्छु । गोपाल कोइराला मेरो छिमेकी दाइ हो । दाइ क्याम्पसमा पढ्नुहुन्छ । उहाँ चराको फोटो खिच्नुहुन्छ ।

मलाई चरा मन पर्छ । चरालाई माया गर्नुपर्छ ।

बर्दिवासमा विभिन्न चरा पाइन्छन् । सुगा, ठेउवा, गिद्ध, काठफोरुवा, काग, रुपी, चिबे, जुरेली, भँगेरा केही हुन् ।

चराहरू हेर्नमा सुन्दर हुन्छन् । चराहरू निर्दोष हुन्छन् । आजकाल धेरै चराहरू हराउँदै गएका छन् । हाम्रा वरिपरि भएका चराहरू जोगाउनुपर्छ ।

शब्दज्ञान

सुन्दर : राम्रो

निर्दोष : दोष नभएको, सोझो

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा मिल्दो शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) मलाई चरा .... पर्छ । (मन, आँखा, खुसी)

ख) चरालाई .... गर्नुपर्छ । (माया, हेला, झगडा)

ग) चराहरू हेर्नमा .... हुन्छन् । (डरलाग्दा, दिक्दारलाग्दा, सुन्दर)

घ) धेरै चराहरू .... गएका छन् । (हराउँदै, नाच्दै, खेल्दै)

२. दिइएको तालिकामा तलका पाँच चराका नाम पत्ता लगाउनुहोस् :

(तित्रा, भँगेरा, काग, रुपी, गिद्ध, ढुकुर)

अ	ञ	ति	ण	ध	फ	ल	य	ली	ज्ञ
आ	ए	क	त्रा	ग	क्ष	व	रु	ह	त्त
ढु	कु	र	स	प	ट	को	न	पी	च
झ	का	ञ	ध	भँ	गे	रा	फ	व	क्ष
त्र	ज्ञ	ग	इ	ए	ऊ	ऋ	का	घ	ज
ज	थ	ब	भ	गि	द्ध	ष	ण	र	त

समूहगत कार्य

साथीहरूको समूह बनाएर पाठमा दिइएका बाहेक कुनै आठओटा चराका नाम भन्नुहोस् ।

अभिनय सत्र

विभिन्न चराहरूको आवाज निकाल्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

१.३ विद्यालयमा वृक्षारोपण

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- रुखबिरुवा रोपिसकेपछि त्यसलाई हुर्काउन गर्नुपर्ने क्रियाकलाप बताउन ।
- रुखबिरुवाबाट हुने केही फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	विद्यार्थीहरूमा बिरुवा रोप्ने संस्कार विकास गराउनुका साथै त्यसको नियमित अवलोकन गर्न लगाउनुहोला ।

(कलावती साहसँग एउटा डायरी छ । डायरी उनका मामाले दिनुभएको हो । त्यसमा उनी दैनिकी लेख्छिन् ।)

असार १० गते

बिहान पाँच बजे उठेँ । नुहाइधुवाइ गरेँ । आज मेरो जन्मदिन हो ।

आमाले मलाई टीका लगाइदिनु भयो । ज्ञानी बन्नू भन्दै आशीर्वाद दिनुभयो । नयाँ लुगा लगाएर विद्यालय गएँ । चकलेट बाँडेँ । विद्यालयको बगैँचामा लिचीको बिरुवा रोपेँ । बिरुवा हिजो बाबाले नर्सरीबाट किनेर ल्याइदिनुभएको हो । साथीहरू खुसी भए । गुरुहरूले पनि बधाई दिनुभयो ।

सबैको सामु दिनहुँ यो बिरुवा हेरचाह गर्ने वाचा गरेँ । यसलाई मल र पानी दिइरहनुपर्छ ।

बेलुकी चार बजे घर फर्केँ । बेलुका घरमा जन्मोत्सव मनाइयो ।

शब्दज्ञान

वृक्षारोपण : रुखबिरुवा रोप्ने काम

ज्ञानी : भनेको मान्ने

वाचा : प्रतिज्ञा, कसम

पाठ परावर्तन

१. तल बाकसमा दिइएका शब्दहरू शुद्धसँग पढ्नुहोस् :

नुहाइधुवाइ	जन्मदिन	ज्ञानी	आशीर्वाद
हेरचाह	वाचा	वृक्षारोपण	जन्मोत्सव

२. तलका क्रम नमिलेका शब्दलाई क्रम मिलाएर वाक्य बनाउनुहोस् :

क) हो/आज/जन्मदिन/मेरो

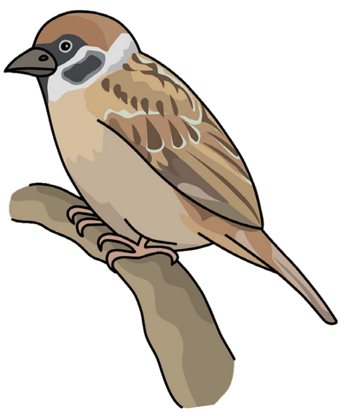
ख) लगाएर/गएँ/लुगा//विद्यालय/नयाँ

ग) लिचीको/रोपेँ/विद्यालयको/बगैँचामा/बिरुवा

घ) जन्मोत्सव/घरमा/बेलुका/मनाइयो

समूहगत कार्य

साथीसँग छलफल गर्दै कुनै पाँच प्रकारका रुखबिरुवाका नाम लेख्नुहोस् ।



१.४ रातु खोला

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- रातु खोलाको सामान्य परिचय र यो खोलामा पाइने तत्त्वहरुका नाम बताउन ।
- रातु खोलाको उद्गम स्थान र यो खेालामा गर्न नहुने काम बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : विद्यार्थीहरूलाई रातु खोलाको स्थलगत भ्रमण गराएर छलफल गराउनुहोला ।

किसाननगर, बर्दिवास
१५ जेठ, २०७८

प्रिय साथी मेलिना,
धेरै धेरै सम्झना ।

यो पत्रमा रातु खोलाबारे बताउँदैछु ।

रातु खोला निकै ठूलो खोला हो । चुरेका विभिन्न खोलाहरू रातु खोलामा मिसिन्छन् । रातु खोला पनि चुरेबाटै सुरु हुन्छ । यो खोलाको बगर धेरै ठुलो छ ।

रातु खोलाको बगरमा ढुङ्गा, गिट्टी र बालुवा पाइन्छ । यो निकै राम्रो मानिन्छ ।

हामीले खोला जोगाउनुपर्छ । चुरे जोगाउनुपर्छ । जथाभाबी ढुङ्गा, गिट्टी निकाल्नु हुँदैन ।

आजलाई यति नै ।
उही तिम्री साथी
रजिना

शब्दज्ञान

गिट्टी : ढुङ्गाका स-साना टुक्रा

जथाभावी : मनलाग्दो तरिकाले

पाठ परावर्तन

माथिको पाठको आधारमा खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) रातु खोला निकै .... खोला हो । (ठुलो/सानो/हलुका)

ख) रातु खोलामा विभिन्न .... मिसिन्छन् । (ढुङ्गाहरू/खोलाहरू/मान्छेहरू)

ग) रातु खोला .... बाट सुरु हुन्छ । (पहाड, तराई, चुरे)

घ) रातु बगरमा ढुङ्गा, ... र बालुवा पाइन्छ । (गिट्टी,रुख, खोला)

समूहगत कार्य

समूह बनाएर रातु खोलाबारे छलफल गर्नुहोस् ।

१.५ वरपीपलको महत्त्व

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- वरपीपलबाट हुने केही फाइदा बताउन ।
- वरपीपलका रुखको आकार बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र प्रश्नोत्तर विधि प्रयोग गरी विद्यार्थीहरूको अनुभवलाई केन्द्रमा राखेर पढाउनुहोला ।

(बर्दिवास क्षेत्रमा थुप्रै वरपीपल छन् । वरपीपलबारे लल्की र साम्बतीबिचको संवाद पढौँ ।)

लल्की : हाम्रो गाउँघरमा धेरै वरपीपलका रुख छन् ।

साम्बती : गर्मी हुँदा वरपीपल चौतारीमा शीतल हुन्छ ।

लल्की : मानिसहरू चौतारीमा बसेर दु:खसुखका कुरा गर्छन् ।

साम्बती : बाटोको बिचमा वरपीपलको रुख सुहाएको देखिन्छ ।

लल्की : वरपीपलले धेरै अक्सिजन दिन्छन् । मान्छेलाई सास फेर्न अक्सिजन चाहिन्छ ।

साम्बती : वरपीपललाई देवीदेवताको

रूपमा पूजाआजा गरिन्छ ।

लल्की : वरपीपलका रुख ठुला हुन्छन् । त्यहाँ चराचुरुङ्गी, सर्पजस्ता जीव बस्छन् ।

साम्बती : आजकाल सडक बनाउँदा र विस्तार गर्दा वरपीपल काटिन्छन् । दुःख लाग्छ । यसो गर्नुहुँदैन ।

शब्दज्ञान

संवाद : वार्तालाप, कुराकानी

चौतारी : वरपीपलको बोटमुनि मान्छे बस्न मिल्ने गरी बनाएको ठाउँ

अक्सिजन : सास फेर्ने हावा, प्राणवायु

जीव : जन्तु

विस्तार : बढाउने काम

पाठ परावर्तन

तलका वाक्यहरू पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्याउनुहोस् :

क) वरपीपल चौतारीमा शीतल हुन्छ । ☐

ख) पिपलको रुख स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छ । ☐

ग) वरपीपललाई मानिसहरू देवीदेवताको रूपमा मान्दछन् । ☐

घ). वरको रुखमा चराचुरुङ्गी बस्दैनन् । ☐

समूहगत कार्य

वरपीपलको बोटबाट हुने फाइदाबारे कक्षाकोठामा सामूहिक छलफल गर्नुहोस् ।

१.६ बाँसघारीमा चरा

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- चराहरू लोप हुँदै जानुका दुई प्रमुख कारण बताउन ।
- चराहरू जोगाउने उपाय बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	चराहरूलाई कसरी जोगाउन सकिन्छ भनेर विद्यार्थी-केन्द्रित छलफल गराउनुहोला ।

(मामासँग शिक्षा तामाङ घर फर्कंदै थिइन् । साँझ परिसकेको थियो । घर छेउमा बाँसघारी छ । बाँसघारीमा चरा कराइरहेका थिए । चराहरू किन यसरी कराएका होलान् ? शिक्षाले मामालाई सोधिन् ।)

मामा : चराहरूका लागि राम्रो बस्ने ठाउँ छैन । खानेकुरा पनि प्रशस्त छैन । वनजङ्गल मासिँदैछन् । ठुला ठुला रुख काटिँदै गएका छन् । धेरै चरा यही बाँसघारीमा बस्छन् ।

शिक्षा : झगडा चाहिँ किन गरेका ?

मामा : ठाउँ साँगुरो भयो । धेरै प्रकारका चरा हराइसकेका छन् । कति मरेर सकिए । कति चरा बसाइँ सर्छन् ।

शिक्षा : चरालाई कसरी बचाउने ?

मामा : जङ्गल र हरियाली बढाउनुपर्छ । चरा मार्नुहुँदैन ।

शब्दज्ञान

प्रशस्त : धेरै

बसाइँ सर्नु : ठाउँ छोडेर जानु

पाठ परावर्तन

माथिको पाठका आधारमा खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द छानेर लेख्नुहोस् :

क) चराहरूका लागि बस्ने ठाउँ .... छैन । (नराम्रो, राम्रो, सफा)

ख) ठाउँ साँगुरो भएपछि चराहरू .... गर्छन् । (रमाइलो, माया, झगडा)

ग) धेरै प्रकारका चरा .... छन् । (हराइसकेका, सुतिरहेका, उडिरहेका)

घ) कति चरा .... सर्छन् । (बसाइँ, खोला, आकाश)

समूहगत कार्य

चिडियाखानामा चरालाई थुनिएको हुन्छ । थुनेर राख्दा फाइदा वा बेफाइदा के हुन्छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

१.७ लिची फुल्न थालेपछि

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवासमा चैत वैशाख महिनाका केही विशेषता बताउन ।
- चैत वैशाख महिनामा प्राकृतिक सौन्दर्य अनुभूत गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : विद्यार्थीहरूलाई चैत वैशाख महिनाबारे प्रश्नोत्तर विधिद्वारा छलफल गराउनुहोला ।

चैत-वैशाख महिनामा गीत गाउँछे कोइली
नयाँ वर्ष सुरु हुँदा छाउँछ हरियाली

बर्दिवासमा लिची फुल्छ चैत वैशाख बेला
फूलमाथि भमरा र मौरी हुन्छन् भेला

जामुन पाक्छ वनतिर टिप्न जाऊँ साथी
ठण्डा-ठण्डा हावा खाँदै राईमण्डल माथि

किसानहरू बसेका छन् पर्खिएर पानी
खेतबारी खनजोत गर्ने कति राम्रो बानी

मूलमुहान सुके पनि पछि पलाउँछन्
किसानले सोइजन धेरै फलाउँछन् ।

शब्दज्ञान

खनजोत : खन्ने जोत्ने काम

मूलमुहान : जमिनबाट पानी उम्रिने ठाउँ

सोइजन : मोरिङ्गा, शीतल चिनी, सजिउन

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
सोइजन	महिना
चैत वैशाख	मोरिङ्गा
फूलमाथि	खनजोत
खेतबारी	भमरा

समूहगत कार्य

चैत वैशाखको बेला बर्दिवास नगरपालिकामा के के हुन्छ ? साथीहरूको समूह बनाएर छलफल गर्नुहोस् ।

अभिनय सत्र

कोइली चरी कुहु कुहु गर्दै कराउँछे । कोइली कराएको अभिनय गर्नुहोस् ।

एकाइ
२

हाम्रा चालचलन र परम्परा

२.१ घुर ताप्ने चलन

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- शीतलहरको सामान्य अर्थ र शीतलहर चल्ने समय बताउन ।
- घुर ताप्ने तरिका, कारण र अपनाउनुपर्ने सावधानीबारे बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	विद्यार्थीहरूबिच घुर तापेको अनुभव आदानप्रदान गर्न लगाएर कक्षालाई छलफलमय बनाउनुहोला ।

हिउँदको बेला बर्दिवासमा बाक्लो हुस्सु लाग्छ । चिसो बढ्छ । अलि परको वस्तु देख्न पनि गाह्रो हुन्छ । बाक्लो शीत पर्छ । यसलाई शीतलहर भनिन्छ । चिसोबाट जोगिन घुर तापिन्छ ।

शीतलहरबाट कतिपय मानिसको ज्यान जान्छ । बुढाबुढी र केटाकेटी प्रभावित हुन्छन् । शरीरलाई न्यानो राख्नुपर्छ ।

सडक र चोकचोकमा मानिसहरू घुर ताप्छन् ।

सबै मानिसले न्यानो लुगा किन्न सक्दैनन् । नगरपालिकाले काठका मुढा बाँड्ने गर्दछ । त्यसलाई आगो ताप्न प्रयोग गरिन्छ ।

घुर ताप्दा सावधान हुनुपर्छ । आगोले कपडा डढ्न सक्छ । धुवाँले असर गर्दछ । घुर ताप्न टोलछिमेकका मानिसहरू भेला हुन्छन् । गफगाफ चल्छ । यसले मानिसको सम्बन्धलाई सुमधुर बनाउँछ ।

शब्दज्ञान

न्यानो : तातो

सावधान : होसियार

सुमधुर : राम्रो

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
सम्बन्ध	बाक्लो शीत र हुस्सु
काठका	सुमधुर
शीतलहर	कपडा
न्यानो	मुढा

२. तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानेर राख्नुहोस् :

क) शीतलहरबाट जोगिन .... कपडा चाहिन्छ । (न्यानो, पातलो, कालो)

ख) बर्दिवासमा घुर ताप्ने .... हुन्छ । (चलन, खेल, चाड)

ग) शीतलहरले अलि परको वस्तु देख्न पनि .... हुन्छ । (सजिलो, लामो, गाह्रो)

घ) आगोले कपडा .... सक्छ । (भिज्न, डढ्न, सिलाउन)

समूहगत कार्य

तपाईंको छेउमै बसेको साथीसँग घुर ताप्दा अपनाउनुपर्ने होसियारीबारे छलफल गर्नुहोस् ।

२.२ सम्बन्धसूचक शब्दको प्रयोग

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- नेपाली भाषा बाहेक बर्दिवास नगरपालिकामा बोलिने अन्य मातृभाषामा प्रयोग हुने केही प्रमुख सम्बन्धसूचक शब्दहरू बताउन ।
- दैनिक जीवनमा ती शब्दहरूको प्रयोग गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : विभिन्न सांस्कृतिक पृष्ठभूमिबाट आएका विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको घरपरिवार र समुदायमा प्रयोग हुने मौलिक सम्बन्धसूचक शब्दहरूमाथि छलफल गराउनुहोला ।

(शिक्षकले तलको तालिका बनाइदिनुभयो । कक्षा १ का विद्यार्थीले भर्ने काम गरे । तालिकामा सम्बन्धसूचक शब्दहरू छन् ।)

नाम	समुदाय	मातृभाषा	नेपाली शब्द र मातृभाषा शब्द
पल्पसा डङ्गोल	नेवारी	नेपालभाषा/ नेवारी	हजुरबुवा-अजा, मामा-पाजु, माइजू-मलेजु, हजुरआमा-अजी, दिदी-तता, आमा-मा, ठुलोबुवा- धबुवा, ठुलीआमा-धमा, फुपू-निनी
फुर्बा तामाङ	तामाङ	तामाङ	बुवा-आबा, हजुरबुवा-मेमे, हजुरआमा-माम, मामा-आस्याङ, फुपू र माइजू-आङी, काका-आप्च्याङ, काकी-आम्च्याङ, फुपाजू-स्योलोन्, दिदी-नाना, बहिनी-आङा, दाइ-ज्योज्यो, भाइ-आले, ठुलोबुवा-आप्केन, ठुलीआमा-आम्डेन, सानीआमा-आसु, सानोबुवा-आगु

छिरिङ गुरुङ	गुरुङ	गुरुङ	हजुरबुवा-बाजे, हजुरआमा-बोजु, दाइ-हागैँ, भाइ-आली, दिदी-आना, बहिनी-आङा, बुवा-आपा, सानीआमा-आमच्याँ, भिनाजु-म्हौँ, फुपाजु-पुसाइँ
रामदयाल महतो	मधेसी	मैथिली	हजुरबुवा-बाबा, हजुरआमा-दादी, आमा-माई, दाइ-भैया, बहिनी-बहिन, माइजू-मामी, फुपाजु-पिउसा
नाङ्खान् मगर	मगर	मगर	हजुरबुवा-बाजु, हजुरआमा-बज्यै, बुवा-बोइ, आमा-मोइ, काका र सानोबुवा-बाबु, काकी र सानीआमा-छ्यामा, फुपाजु-निम्बा, फुपू-निनी, दिदी-दइ

शब्दज्ञान

सम्बन्धसूचक : सम्बन्ध बुझाउने
समुदाय : जात
मातृभाषा : बच्चाले जन्मिएपछि आमाबाट सिक्ने पहिलो भाषा

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
अजा	आमा
आस्याङ	सानीआमा
आमच्याँ	मामा
पिउसा	हजुरबुवा
मोइ	फुपाजु

२. दिइएको तालिकामा तलका सम्बन्धसूचक शब्दहरूमा घेरा लगाउनुहोस् ।

(स्योलोन, दादी, मलेजु, पुसाइँ, बोइ, पाजु, बहिन)

पु	छे	त	रि	तु	ला	हौ	दा	मा	पे
ञ	सा	ज्ञ	व	पा	थु	ज्या	दी	का	फ्रि
नौ	चि	इँ	म	ले	जु	ब	सा	बै	गे
घौ	रि	जै	कु	र	ओ	हि	ऋ	ऊ	सु
बि	म	रु	चौ	स्यो	लो	न	छा	पा	बो
अँ	नँ	खि	गू	ठै	ट	वा	मै	त्रि	इ

समूहगत कार्य

अभिभावकको सहयोगमा तपाईँको समुदायमा प्रयोग हुने अरू सम्बन्धसूचक शब्दहरू टिपेर ल्याउनुहोस् । कक्षाकोठामा छलफल गर्नुहोस् ।

अभिनय सत्र

आवाज ननिकाली साङ्केतिक भाषामा साथीहरूसँग कुरा गर्नुहोस् ।

२.३ संसारीमाई पूजा

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- संसारीमाई पूजा गर्नुका कारण बताउन ।
- यो पूजा गर्ने समय र तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : संसारीमाई पूजाको पूजा विधि र यसले कसरी विभिन्न समुदायहरूलाई एकै ठाउँमा जोड्छ भनेर छलफल गराउनुहोला ।

('बर्दिवास आवाज' मा प्रकाशित यो अन्तर्वार्ता पढौँ ।)

संवाददाता : संसारीमाई पूजा भन्नाले के बुझिन्छ ?

स्थानीय : यो वैशाख महिनातिर गरिने पूजा हो । यस पूजामा गाउँभरिका मानिस भेला हुन्छन् । संसारीमाई हरियालीकी देवी हुन् । उनीसँग पानी मागिन्छ । खडेरी नलागोस्, अन्नबाली सप्रियोस् भनेर उनको पूजा गरिन्छ ।

संवाददाता : संसारीमाईको पूजा गर्ने तरिका बताइदिनोस् न ।

स्थानीय : संसारीमाईको पूजा खोलाको छेउ वा नदी देखिने डाँडामा गरिन्छ । ढुङ्गालाई संसारीमाई मानेर पूजा गरिन्छ । गाउँलेहरू मिलेर पैसा उठाउँछन् । ठाउँअनुसार बोका अथवा पाठी किन्छन्, पूजा गर्छन् र बलि दिन्छन् । प्रसादस्वरूप मासु खान्छन् । कतै कतै कुखुरा, परेवा अथवा हाँस पनि चढाउँछन् ।

शब्दज्ञान

अन्तर्वार्ता : कुराकानी

संवाददाता : पत्रिका वा समाचार संस्थाका लागि समाचार खोज्ने व्यक्ति

खडेरी : पानी नपरेर सुक्खा भएको अवस्था

पाठ परावर्तन

तलका वाक्यहरू पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) संसारीमाई पूजा वैशाख महिनातिर गरिन्छ । ☐

ख) रुखलाई संसारीमाई मान्ने चलन छ । ☐

ग) संसारीमाईसँग पानी मागिन्छ । ☐

घ) ढुङ्गा, माटो सप्रियोस् भनेर संसारीमाईको पूजा गरिन्छ । ☐

समूहगत कार्य

संसारीमाई पूजामा बलि दिने चलनबारे साथीहरूको समूह बनाएर छलफल गर्नुहोस् ।

२.४ खानाको रूपमा खिर

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- खिर पकाउन चाहिने आवश्यक सामग्री उल्लेख गर्न ।
- खिर राम्रो खाना हो भन्ने कुनै तीन आधार पहिचान गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव :	बालबालिकालाई खिरको परिकारबारे उनीहरूको अनुभव साटासाट गर्न लगाउनुहोला ।

म मधुकर खनाल हुँ । आज मैले खिरको खाजा ल्याएको छु ।

दुधमा चामल हालेर खिर पकाइन्छ । साउन १५ गते खिर खाने पर्व हो । साउन महिनामा झरी पर्छ । खिरले फाइदा गर्छ ।

धेरै दुधमा थोरै चामल मिसाएर खिर बनाइन्छ । यसमा चिनी, घिउ, सुक्खा फल आदि मिसाइन्छ । त्यसपछि यो मिठो र पोसिलो हुन्छ । खिर नरम खाना हो । खिर बिरामीलाई पनि खुवाउन सकिन्छ तर यसमा चिल्लो हुनुहुँदैन । घिउ पनि राख्नुहुँदैन । यस्तो खिर बिरामीले सजिलै पचाउन सक्छन् । निल्न पनि गाह्रो हुँदैन ।

खिर बच्चा, वृद्धवृद्धा सबैका लागि उपयुक्त खानेकुरा हो ।

शब्दज्ञान

वृद्धवृद्धा : बुढाबुढी

उपयुक्त : राम्रो, उपयोगी, हानि नगर्ने

पाठ परावर्तन

१. तलका शब्दहरू शुद्धसँग दिइएको बाकसमा लेख्नुहोस् :

(खिर, पर्व, साउन, सुक्खा फल, बिरामी, वृद्धवृद्धा, खानेकुरा)

२. तलका वाक्यमा मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) साउन .... गते खिर खाने पर्व हो । (१४, १५, १६)

ख) साउन महिनामा .... पर्छ । (झरी, घाम, हिउँ)

ग) धेरै दुधमा थोरै .... मिसाएर खिर बनाइन्छ । (चामल, चना, मकै)

घ) खिर .... खाना हो । (खस्रो, कडा, नरम)

समूहगत कार्य

साथीहरूको समूह बनाएर खिर पकाउने सामग्रीको सूची तयार पार्नुहोस् ।

२.५ गम्छाको महत्त्व

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- गम्छाको सामान्य परिचय बताउन ।
- गम्छाका कुनै पाँच उपयोगिता बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : गम्छाको बारेमा कक्षाकोठामा सामूहिक छलफल गराउनुहोला ।

गम्छा सुतीको कपडाबाट बन्दछ । यसलाई काँधको एकापट्टि भिरिन्छ । मधेसीहरूको यो प्रिय कपडा हो । पहाडी र मधेसी दुवैले गम्छाको प्रयोग गर्दछन् ।

यो कपडा पातलो र हलुका हुन्छ । गर्मीको बेला घाम छेल्न टाउकोमा राखिन्छ । पसिना पुछ्न पनि गम्छा काम लाग्छ । यसले हाते रुमालको पनि काम गर्दछ । नुहाइसकेपछि गम्छाले जिउ पुछ्न सकिन्छ । जाडोको बेला मानिसहरू गम्छाले टाउको र कान छोप्छन् ।

यसलाई कहिलेकाहीँ धोती र कछाडको सट्टामा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

बर्दिवासका हाटबजार र कपडा पसलमा गम्छा बिक्री हुन्छ । सादा र कोठे बुट्टा भएका विभिन्न रङ्गका गम्छा पाइन्छन् ।

शब्दज्ञान

प्रिय : मन पराएको, प्यारो

सादा : एउटा मात्र रङ्ग भएको

पाठ परावर्तन

१. तलका शब्दहरू शुद्धसँग पढ्नुहोस् :

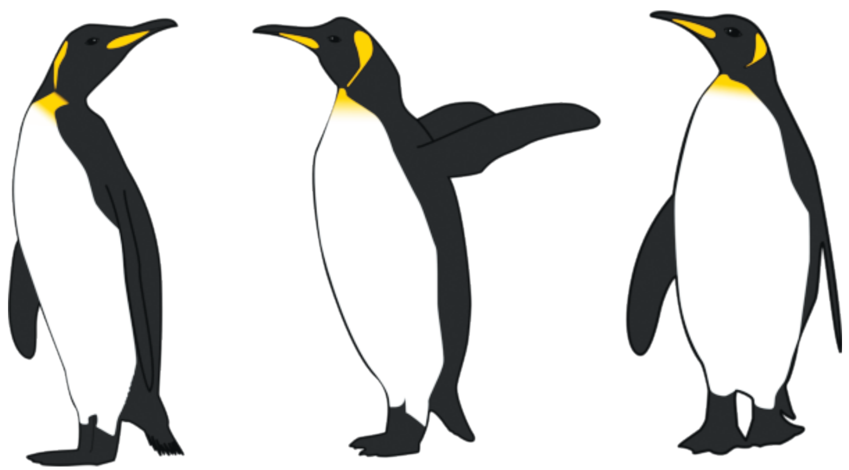
मधेसी	पहाडी	गम्छा	गर्मी
हातेरुमाल	धोती	हाटबजार	कछाड

२. माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
हाट	कपडा
सुती	बजार
धोती	गम्छा
बुट्टे	कछाड

समूहगत कार्य

गम्छाको प्रयोग के के काममा हुन्छ ? समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।



२.६ ऐँचोपैँचो

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- ऐँचोपैँचोको सामान्य अर्थ बताउन ।
- घरपरिवारमा हुने गरेका ऐँचोपैँचोका केही उदाहरण बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : विद्यार्थीलाई आफ्नो जीवनमा अभ्यास गरेको आपसी सरसहयोगको अनुभव सुनाउन लगाउनुहोला ।

सुनिता मगरको घर हात्तीलेटमा पर्छ । हिजो उनको घरमा धनगढीबाट मामामाइजू आउनुभयो । सुनिताकी माइजूलाई फापरको रोटी धेरै मन पर्दोरहेछ । साँझपख सुनिताकी आमा छिमेकीको घरमा जानुभयो । फापरको पिठो मागेर ल्याउनुभयो । छिमेकीले घट्टबाट हिजोमात्रै फापर पिसेर ल्याउनुभएको थियो ।

बेलुकी सुनिताकी आमाले भन्नुभयो, “हामीले छिमेकीसँग राम्रो सम्बन्ध राख्नुपर्छ । आज मैले छिमेकीकोबाट पिठो ल्याएँ । अस्ति उहाँहरूले हाम्रोबाट दुध लानुभएको थियो । पैँचो लगेको सामान सकेको बेला तिर्ने चलन हुन्छ । हाम्रो घरमा भैँसी ब्याएको छ ।

आवश्यक परे उहाँहरूले फेरि दुध लैजान सक्नुहुन्छ । यसरी सामानको सरसहयोग लिनेदिने प्रचलन हुन्छ । यसलाई ऐँचोपैँचो भन्छन् ।"

शब्दज्ञान

घट्ट : अन्नलाई पिसेर पिठो बनाउने मिल

प्रचलन : चलन

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँहरूमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) सुनिताको घरमा .... आउनुभयो । (काकाकाकी, मामामाइजू, दिदिभिनाजु)

ख) सुनिताकी माइजूलाई फापरको .... धेरै मन पर्दोरहेछ । (ढिँडो, भात, रोटी)

ग) सुनिताको घरमा भर्खरै .... ब्याएको छ । (बाख्रा, गोरु, भैँसी)

घ) सामानको सरसहयोग लिनेदिने प्रचलनलाई .... भन्छन् ।
(नराम्रो, ऐँचोपैँचो, राम्रो)

२. तलका शब्दहरू शुद्धसँग पढ्नुहोस् ।

ऐँचोपैँचो	सम्बन्ध	भैँसी	घट्ट	प्रचलन	सरसहयोग

समूहगत कार्य

तपाईंले घरमा र विद्यालयमा अरूलाई गर्नुभएको सहयोगबारे छलफल गर्नुहोस् ।

सहयोगका उदाहरण
मिनाक्षीलाई सिसाकलम दिएको ।

एकाइ
३

हाम्रा रमणीय स्थल

३.१ घुम्न जाऊँ बर्दिवास बजार

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवास बजारमा रहेका केही सेवा सुविधाहरू बताउन ।
- बर्दिवास बजारसँग जोडिएका दुई प्रमुख सडकको नाम बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : बर्दिवास बजारबारे छलफल गर्न लगाएर विद्यार्थीहरूको बुझाइलाई व्यक्त गर्न लगाउनुहोला ।

मेरो घर वडा नं. १० मा पर्दछ । म एलिसा श्रेष्ठ हुँ । हिजो निनीसँग बर्दिवास बजार घुम्न गएँ । यो बजार निकै ठुलो छ । पूर्व-पश्चिम राजमार्ग यही बजार भएर जाँदोरहेछ । काठमाडौँ पुग्न बर्दिवासबाटै वीपी राजमार्ग जाँदोरहेछ ।

बर्दिवास बजारमा ठुला ठुला होटल रहेछन् । विभिन्न सामान बेच्ने पसलहरू पनि देखिए । बर्दिवासबाट उत्तरतिर गौरीडाँडा भन्ने ठाउँ रहेछ । त्यहाँ रेडियो नेपालको कार्यालय रहेछ । छेउमा सर्पदंश उपचार केन्द्र पनि देख्यौँ । बर्दिवासमा विभिन्न विद्यालय र कलेजहरू पनि रहेछन् ।

घुम्ने क्रममा पुस्तक पसल, बैङ्क र कार्यालयहरू पनि देख्यौँ । निनीले मलाई नगरपालिकाको कार्यालय लैजानुभयो ।

शब्दज्ञान

राजमार्ग : ठुलो सडक

सर्पदंश : सर्पको टोकाइ

पाठ परावर्तन

१. तलका शब्दहरू शुद्धसँग पढेर बाकसमा लेख्नुहोस् :

(राजमार्ग, बर्दिवास, रेडियो, गौरीडाँडा, सर्पदंश, बैङ्क, कार्यलय, विद्यालय)

२. पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) बर्दिवास पूर्व-पश्चिम राजमार्गमा पर्दछ । ☐

ख) बर्दिवासमा ससाना होटल मात्र छन् । ☐

ग) गौरीडाँडामा रेडियो नेपालको कार्यालय रहेछ । ☐

घ) बर्दिवासमा विद्यालय र कलेजहरू देखिएनन् । ☐

समूहगत कार्य

आफ्नो एक जना साथीसँग मिलेर बर्दिवास बजारमा पाइने कुनै दस प्रकारका सामानको नाम लेख्नुहोस् ।

३.२ विजयसिंह पोखरी

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- विजयसिंह पोखरीको सामान्य परिचय बताउन ।
- यो पोखरीको हालको अवस्था बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : बर्दिवास नगरपालिकाको वडा नं १२ मा रहेको विजयसिंह पोखरीको इतिहास विद्यार्थीहरूलाई अत्यन्तै सरल शैलीमा व्याख्या गरिदिनुहोला ।

हाम्रो नगरपालिकाको वडा नं. १२ मा विजयसिंह पोखरी छ। धेरै वर्ष पहिलेको कुरा हो। पोखरीको नजिकै विजयसिंह राजाको दरबार थियो । यो पोखरी विजयसिंहले नै खनाएका हुन् भनिन्छ । पोखरीको पूरै भाग अहिले छैन । आधा मात्रै बाँकी छ । बाँकी आधा भागलाई पुरेर यहाँ एउटा विद्यालय बनेको छ । यो पोखरीलाई जोगाउनुपर्छ। केही वर्ष अघिसम्म यहाँ दरबारका इँटाहरू पाइन्थे। विजयसिंह राजा दनुवार वंशका थिए भन्ने भनाइ छ ।

निकै पहिलेसम्म पोखरीको छेउमा रेल आउँथ्यो । भारतको जयनगरदेखि यहाँसम्म रेलमार्ग थियो। बिचमा जनकपुर पर्दथ्यो। पछि खोलाको पुल भत्कियो। रेल पारिपट्टि नै रह्यो ।

शब्दज्ञान

दरबार : राजाको घर

वंश : खलक, कुल

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
विजयसिंह	इँटा
दरबारका	वंश
दनुवार	भारत
जयनगर	पोखरी

२. तलका वाक्यहरू पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) विजयसिंह पोखरी जोगाउनुपर्ने अवस्थामा पुगेको छ । ☐

ख) विजयसिंह नेवार वंशका राजा थिए । ☐

ग) विजयसिंह पोखरी खयरमारामा पर्दछ । ☐

समूहगत कार्य

विजयसिंह पोखरीको संरक्षण किन गर्नुपर्छ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

३.३ ढुङ्ग्रेमा राजधामी बाजे

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- राजधामी बाजे र उनको थानको सामान्य परिचय बताउन ।
- राजधामी बाजेको पूजा र दर्शन गर्ने अवसर बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	राजधामी बाजेको थानलाई कसरी पर्यटकीय गन्तव्य बनाउन सकिन्छ भनेर छलफल गराउनुहोला ।

ढुङ्ग्रे हाम्रै नगरपालिकामा पर्दछ । यहाँ राजधामी बाजेको थान छ । मुख्यतया मगरहरूले राजधामी बाजेको पूजा गर्छन् । अरू जातजातिले पनि उनलाई मान्दछन् । उनी जर्घा मगर थिए ।

सखुवाको फेदमा राजधामी बाजेको थान छ । उनी निकै शक्तिशाली धामी थिए । उनको मृत्युपछि यो थान बनाइएको हो । मानिसहरू कुखुराको भाले चढाउने भाकल गर्दछन् । आफूले सोचेको पूरा होस् भन्ने चाहन्छन् ।

बेहुलीलाई सुरुमा उनको थानमा दर्शन गराइन्छ । गाईवस्तु ब्याउँदा र नयाँ किनेर ल्याउँदा पनि उनको पूजा गरिन्छ । बच्चा जन्मिँदा पनि उनको पूजा गर्नुपर्छ ।

यो ठाउँको विकास गर्नु आवश्यक छ । प्रचार प्रसार पनि हुनुपर्छ । त्यसो भएमा मानिसहरूको जमघट बढ्छ ।

शब्दज्ञान

सखुवा : साल

भाकल : अदृश्य शक्तिसँग आफूले चाहेको कुरो प्राप्त होस् भनेर अनुरोध गर्ने र पूरा भएको खण्डमा केही चढाउँछु भन्ने वाचा

जमघट : भेटघाट

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) राजधामी बाजेको मन्दिर .... मा छ । (खयरमारा, विजलपुरा, ढुङ्ग्रे)

ख) राजधामी बाजे .... मगर थिए । (आले, जर्घा, पुन)

ग) बेहुलीलाई सुरुमा उनको थानमा .... गराइन्छ । (दर्शन, झगडा, खेल)

घ) यो ठाउँको .... हुनुपर्छ । (प्रचार प्रसार, बिनाश, जमघट)

१. तलका प्रश्नहरूको जवाफ मुखैले दिनुहोस् :

क) राजधामी बाजेको थान के को फेदमा छ ?

ख) राजधामी बाजे कस्ता धामी थिए ?

ग) राजधामी बाजेको पूजा कहिले कहिले गर्नुपर्छ ?

समूहगत कार्य

साथीसँग छलफल गरेर देवीदेवताको पूजा हुने कुनै तीनओटा स्थानको नाम लेख्नुहोस् ।

३.४ चुरेमा पदयात्रा

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- पदयात्राको सामान्य अर्थ बताउन ।
- पदयात्राका कुनै तीनओटा फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	छलफल र व्याख्या विधिबाट विद्यार्थीहरूलाई विषयवस्तुसँग परिचित गराउनुहोला ।

अघिल्लो हप्ताको कुरा हो । प्रधानाध्यापक हाम्रो कक्षाकोठामा आउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "भोलि हामी कक्षा छ र सातका विद्यार्थीसँग पदयात्रा जाँदैछौँ । यसका लागि चुरे रोजेको छ । जङ्गलको बाटो हिँड्नुपर्छ ।"

हाम्रो चुलबुले साथी मिलनले सोध्यो, "सर ! पदयात्रा भनेको के हो ?"

"पदयात्रा भनेको लामो र रमाइलो हिँडाइ हो । यसलाई अङ्ग्रेजीमा 'हाइकिङ' भनिन्छ । प्रायः पहाडको अग्लो ठाउँमा पदयात्रा गरिन्छ । आजकाल हरियाली भएको शान्त, समथर ठाउँमा पनि पदयात्रा हुन्छ ।"

उहाँले थप्नुभयो, "पदयात्राका मुख्य तीनओटा फाइदा हुन्छन् । हिँड्ने भएकाले शरीर तन्दुरुस्त हुन्छ । साथीभाइसँग समूहमा हिँडिन्छ । रमाइलो हुन्छ । घुम्ने क्रममा चरा, जनावर, जङ्गल, नयाँ ठाउँ देखिन्छ । विभिन्न प्रकारका मानिस भेटिन्छन् । उनीहरूका चालचलनबारे थाहा हुन्छ ।"

शब्दज्ञान

चुलबुले : चकचके, छटपटे, चञ्चले

तन्दुरुस्त : फुर्तिलो

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
पदयात्रा	ठाउँ
स्वस्थ	रमाइलो हिँडाइ
समथर	शरीर

२. माथिको पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) पदयात्रा भनेको गाडीको यात्रा हो । ☐

ख) पदयात्रा घरभित्र गरिन्छ । ☐

ग) पदयात्रा जाँदा कसैसँग बोल्नुहुँदैन । ☐

घ) साथीभाइसँग हिँड्दा रमाइलो हुन्छ । ☐

समूहगत कार्य

साथीसँग छलफल गर्दै माथिको पाठ पढेर पदयात्राका तीन फाइदा बताउनुहोस् ।

अभिनय सत्र

लौरो टेकेर असिनपसिन हुँदै उकालो चढिरहेको एक बुढो मानिसको अभिनय गर्नुहोस् ।

एकाइ ४

हाम्रा आम्दानीका स्रोत

४.१ भुइँकटहर

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- भुइँकटहर फलको सामान्य परिचय बताउन ।
- भुइँकटहरबाट लिन सकिने फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	भुइँकटहर बर्दिवासको कुन कुन क्षेत्रमा उत्पादन हुन्छ भनेर छलफल गराउनुहोला । विद्यार्थीको अनुभवलाई समेत यथेष्ट स्थान दिन सकिन्छ ।

प्रिय साथी अनारस,

यो इमेलमा तिम्रो नामजस्तै फलका बारेमा कुरा गर्दैछु । भुइँकटहरलाई अनारस वा काबेली कटहर पनि भन्दछन् ।

भुइँकटहर गर्मी ठाउँमा फल्छ । डुबान कम हुने उच्च ठाउँ चाहिन्छ । गर्मीको समयमा भुँइकटहर खाँदा शीतल महसुस हुन्छ ।

यो निकै स्वादिष्ट फल हो । यसमा पोषक तत्त्व पाइन्छ । बोक्रा ताछेपछि यसको गुदी खाइन्छ । भुइँकटहरमा रेसा (फाइबर) हुन्छ । हामीले खाएको खाना पचाउन रेसाले सहयोग पुऱ्याउँछ ।

किसानले निजी जग्गामा भुइँकटहर खेती गर्ने गरेका छन् । भुइँकटहरलाई रोग कीराले त्यति सजिलै आक्रमण गर्न सक्दैन । विषादीको प्रयोग नगरी भुइँकटहर फलाउन सकिन्छ । यसको बेर्ना पनि बिक्री हुन्छ ।

उही तिम्रो साथी

ससिद्धि

शब्दज्ञान

स्वादिष्ट : स्वादिलो

पोषक : पोसिलो

निजी : व्यक्तिगत

बेर्ना : सानो बिरुवा

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
काबेली कटहर	उच्च जग्गा
स्वादिष्ट	जग्गा
निजी	अनारस
डुबान कम हुने	फल

२. माथिको पाठ पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) भुइँकटहरमा पोषक तत्त्व पाइन्छ । ☐

ख) उच्च पहाडमा भुइँकटहरको खेती हुन्छ । ☐

ग) भुइँकटहरलाई कीराले सजिलै आक्रमण गर्छ । ☐

घ) भुइँकटहरमा प्रशस्त 'फाइबर' हुन्छ । ☐

ङ) बर्दिवासमा भुइँकटहर फलाउन सकिन्न । ☐

समूहगत कार्य

भुइँकटहरजस्तै तपाईंको क्षेत्रमा पाइने कुनै पाँच प्रकारका फलफूलका नाम लेख्नुहोस् । साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

४.२ किम्बु खेती

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- किम्बुको सामान्य परिचय बताउन ।
- यस बिरुवाको उपयोगिता बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	किम्बु खेतीबाट कसरी फाइदा लिन सकिन्छ भनेर छलफल गराउनुहोला ।

किम्बुको फल काँचोमा हरियो हुन्छ । त्यसपछि रातो हुन्छ । पाकेपछि कालो हुन्छ । यो छिटो-छिटो बढ्दछ ।

किम्बुको घाँस बाख्राले खान्छ । यो डाले घाँस हो । रेसम किरालाई किम्बुको पात खुवाइन्छ । यो किराले रेसमको धागो बनाउँछ । धागो निकालिसकेपछि कोया बाँकी रहन्छ । कोयाभित्र प्युपा हुन्छ । प्युपा कुखुरा, माछा र बङ्गुरलाई खुवाउन सकिन्छ । यसमा पोसिलो तत्त्व हुन्छ ।

रेसमको धागोबाट कपडा बन्छ । यी कपडा निकै राम्रा हुन्छन् । विदेशीले पनि मन पराउँछन् ।

बर्दिवासमा पनि किम्बु खेती गर्न सकिन्छ । किसानले आम्दानी बढाउन सक्छन् ।

शब्दज्ञान

डाले घाँस : रुखका हाँगामा हुने घाँस

कोया : भित्री भाग

प्युपा : राम्ररी विकास नभइसकेको रेसम किराको बच्चा

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
डाले	खेती
पोसिलो	घाँस
रेसम	तत्त्व
किम्बु	किरा

२. पाठका आधारमा तलका वाक्य पढी ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) किम्बुको घाँस बाख्राले खान्छ । ☐

ख) किम्बु भुइँघाँस हो । ☐

ग) रेसमको धागोबाट निकै राम्रा कपडा बन्छन् । ☐

घ) रेसम कीराले किम्बुको पात खान्छ । ☐

समूहगत कार्य

किम्बु खेतीबाट हुने कुनै तीनओटा फाइदा के हुन् ? तपाईंको छेउमा बस्ने दुई जना साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

४.३ उर्मिलाको मने पाठो

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बाख्रापालनका फाइदा बताउन ।
- बाख्राका खानेकुरा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : बाख्रापालनका फाइदाबारे विद्यार्थीहरूलाई मौखिक रूपमा सूची तयार गर्न लगाउनुहोला ।

उर्मिलाको घरमा एउटा मने पाठो छ । यसको रङ्ग टाटेपाटे छ । उर्मिलाले यसलाई माया गर्छिन् । लामकाने भनेर बोलाउँछिन् । यसका कान लामालामा छन् । उर्मिलाको घरमा अरू पनि खसी, बोका र बाख्रा छन् । उनका बुवाले बाख्रापालन गर्नुभएको छ । यसै पेसाबाट उहाँले पैसा कमाउनु हुन्छ । उनको घर बर्दिवास नगरपालिकामा पर्दछ ।

बर्दिवासमा प्रशस्त घाँस पाइन्छ । वनजङ्गल र झाडीहरू छन् । बाँसघारीबाट पनि घाँस पाइन्छ । अनाजको खोले पनि खसीबाख्रालाई खुवाइन्छ ।

खसीबाख्राका लागि दाना गाउँघरमै पाइन्छ । खसी, बाख्रा तथा बोका बिक्रीका लागि बजारको समस्या छैन ।

शब्दज्ञान

टाटेपाटे : विभिन्न रङ्ग मिसिएको
पेसा : काम
अनाज : अन्न
दाना : जनावरलाई दिइने खानेकुरा

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
लामकाने	खोले
अनाजको	पाठो
बिक्रीका लागि	मासु
खसीको	बजार

२. उपयुक्त शब्द छानेर तलका खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) विभिन्न अनाजको .... बनाएर बाख्रालाई खुवाउन सकिन्छ । (तरकारी, खोले, रोटी)

ख) बर्दिवासमा प्रशस्त ....पाइन्छ । (हिउँ, सुन, घाँस)

ग) खसीबाख्राका लागि ....गाउँघरमै पाइन्छ । (दाना, बाख्रा, माटो)

समूहगत कार्य

खसीबाख्रा पाल्नका लागि घाँस जरुरी हुन्छ । डालेघाँस, भुइँघाँस र बाँसको घाँस खसीबाख्राले खान्छन् । यसबारे साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

अभिनय सत्र

बाख्राको पाठो र बाख्रो कराएको अभिनय गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४.४ बर्दिवासका हटिया

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- हटियाको अर्थ र त्यहाँ किनबेच हुने सामानका नाम बताउन ।
- बर्दिवास नगरपालिकाभित्र लाग्ने हटियाहरूका नाम उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : विद्यार्थीहरूलाई छलफलमा सहभागी गराएर कक्षालाई विद्यार्थी-केन्द्रित बनाउनुहोला ।

(हटिया भन्नाले सामान किनबेच गर्ने ठाउँलाई बुझाउँछ । प्रायः बारको आधारमा हटिया लाग्छन् । निशा र रुपेशबिचको यो संवाद सुनौँ ।)

रुपेश : बर्दिवास बजारको हटिया गएको छु । हप्तामा दुई पटक लाग्छ । यो ठाउँ अघिपछि खाली हुन्छ ।

निशा : हटियामा धेरै प्रकारका सामान एकै ठाउँमा पाइन्छन् । आफ्ना सामान बिक्री गर्न सबैको पसल हुँदैन । हटियामा जोकोहीले सामान बेच्न सक्छ । हटिया मानिसहरूको जमघट हुने ठाउँ हो ।

रुपेश : हाम्रो घर गाउँमा छ । धेरै सजिउन फल्छ । आफ्नो तरकारी पसल छैन । बुवाआमाले हटियामा लगेर सजिउन बेच्नुहुन्छ ।

निशा : पशुपतिनगरको पतलैया, किसाननगरको चौलिखा, हात्तीलेटको ब्याङ्खाडी र हनुमानचोकजस्ता ठाउँमा पनि हटिया लाग्छन् ।

शब्दज्ञान

बिक्री : बेच्ने काम

जमघट : भेटभाट

पाठ परावर्तन

माथिको पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) बर्दिवासमा एउटा पनि हटिया लाग्दैन । ☐

ख) हटियामा सबै प्रकारका सामान एकै ठाउँमा पाइन्छन् । ☐

ग) हटियाले मानिसहरूको भेटघाट असम्भव बनाउँछ । ☐

घ) हटियामा मानिसले तरकारीमात्र बेच्न पाउँछन् । ☐

समूहगत कार्य

हटिया लाग्ने बारका आधारमा हटियाका नाम राख्ने पुरानो चलन पाइन्छ । साथीसँग छलफल गरेर जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
आइतबार लाग्ने	बिहीबारे हटिया
सोमबार लाग्ने	शुक्रबारे हटिया
बिहीबार लाग्ने	आइतबारे हटिया
शुक्रबार लाग्ने	सोमबारे हटिया

४.५ हात्तीलेटमा उखु खेती

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- उखुबाट बनाउन सकिने सामानको नाम बताउन ।
- उखु खेतीका फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : उखुजन्य उत्पादन जस्तै सखर, खुँदो, चिनीका बारेमा प्रश्नोत्तर विधिमार्फत शिक्षण गर्नुहोला ।

म पदम मगर हुँ । म कक्षा १ मा पढ्छु । मेरो घर हात्तीलेटमा पर्छ । मेरा बुवाआमा कृषक हुनुहुन्छ । हाम्रो बारीमा उखु खेती छ । छिमेकीहरूले पनि उखु खेती गरेका छन् । हात्तीलेटको आधाजसो जमिनमा उखु खेती हुन्छ ।

साथी ! उखुको लाँक्रा चाखेका छौ ? छैनौ भने हात्तीलेट आउनू है ।

उखु बिक्रीबाट बुवाआमाले पैसा कमाउनुहुन्छ । सो पैसाले घरका लागि आवश्यक पर्ने सामान किन्नुहुन्छ ।

उखु पेलेर चिनी बनाइन्छ । उखुबाट सखर र खुँदो पनि बन्दछ । उखुको जुस पनि मिठो हुन्छ ।

शब्दज्ञान

कृषक : किसान

लाँक्रा : बोट

खुँदो : उखुको रसबाट बनेको बाक्लो झोल

पाठ परावर्तन

माथिको पाठ पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) हात्तीलेटको आधाजसो जमिनमा उखु खेती हुन्छ । ☐

ख) उखुको रसबाट बनेको झोललाई सखर भनिन्छ । ☐

ग) उखु खाँदा फाइदा हुँदैन । ☐

घ) उखुको रसबाट खुँदो बनाउन सकिन्छ । ☐

समूहगत कार्य

उखुबाट बनाउन सकिने कुनै चार प्रकारका खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् । तिनीहरूको स्वादबारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

४.६ सुजनलताको बालखाता

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बैङ्क र सहकारीको सामान्य अर्थ बताउन ।
- खुत्रुकेमा पैसा राख्दाका बेफाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : अत्यन्तै सरल उदाहरण दिएर बैङ्क, खाता र बाल खाताको अवधारणा विद्यार्थीहरूलाई बुझाउनुहोला ।

मेरो नाम सुजनलता हो । बर्दिवास बजारको एउटा बैङ्कमा मेरो बालखाता छ । मेरो खातामा दुई हजार रूपैयाँ जम्मा भएको रहेछ । मलाई बैङ्कले ब्याज पनि दियो ।

भोलि मेरो खातामा बाबाले एक हजार रूपैयाँ थपिदिनु हुन्छ । मैले दसैँ-तिहारमा टीका लगाउँदा पैसा पाउँछु । मामाघरमा पनि दक्षिणा दिनुहुन्छ । मेरो खातामा पैसा बढिरहेको छ ।

मैले करिब एक वर्ष माटोको खुत्रुकेमा पैसा राखेँ । मलाई खुत्रुकेमा पैसा राख्ने कुरा

राम्रो लागेन । कागजका नोट ढुसी पर्ने रहेछन् । कुनै बेला माटोको खुत्रुके प्याट्ट फुट्न सक्छ । खुत्रुकेमा पैसा राख्दा ब्याज पनि आउँदैन । पैसालाई जथाभावी खर्च गर्नुहुँदैन । बैङ्क र सहकारी भनेका पैसा राख्ने ठाउँ हुन् । हामीले त्यहाँ पैसा राखेमा उनीहरूले हामीलाई पैसा थपेर दिन्छन ।

शब्दज्ञान

दक्षिणा : टीका लगाएर पाएको पैसा

खुत्रुके : पैसा राख्नका लागि सानो प्वाल भएको भाँडो

पाठ परावर्तन

१. माटोको खुत्रुकेमा पैसा राख्दा हुने बेफाइदाहरू के के हुन् ? छलफल गर्नुहोस् ।

२. माथिको पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) सुजनलतासँग माटोको खुत्रुके थियो । ☐

ख) सुजनलता पैसा जोगाउन चाहन्नन् । ☐

ग) बैङ्कमा पैसा राख्यो भने ढुसी पर्छ । ☐

घ) बैङ्कमा पैसा राख्दा ब्याज पाइँदैन । ☐

ङ) बाबाले बैङ्कमा सुजनलताका लागि बालखाता खोलिदिनुभयो । ☐

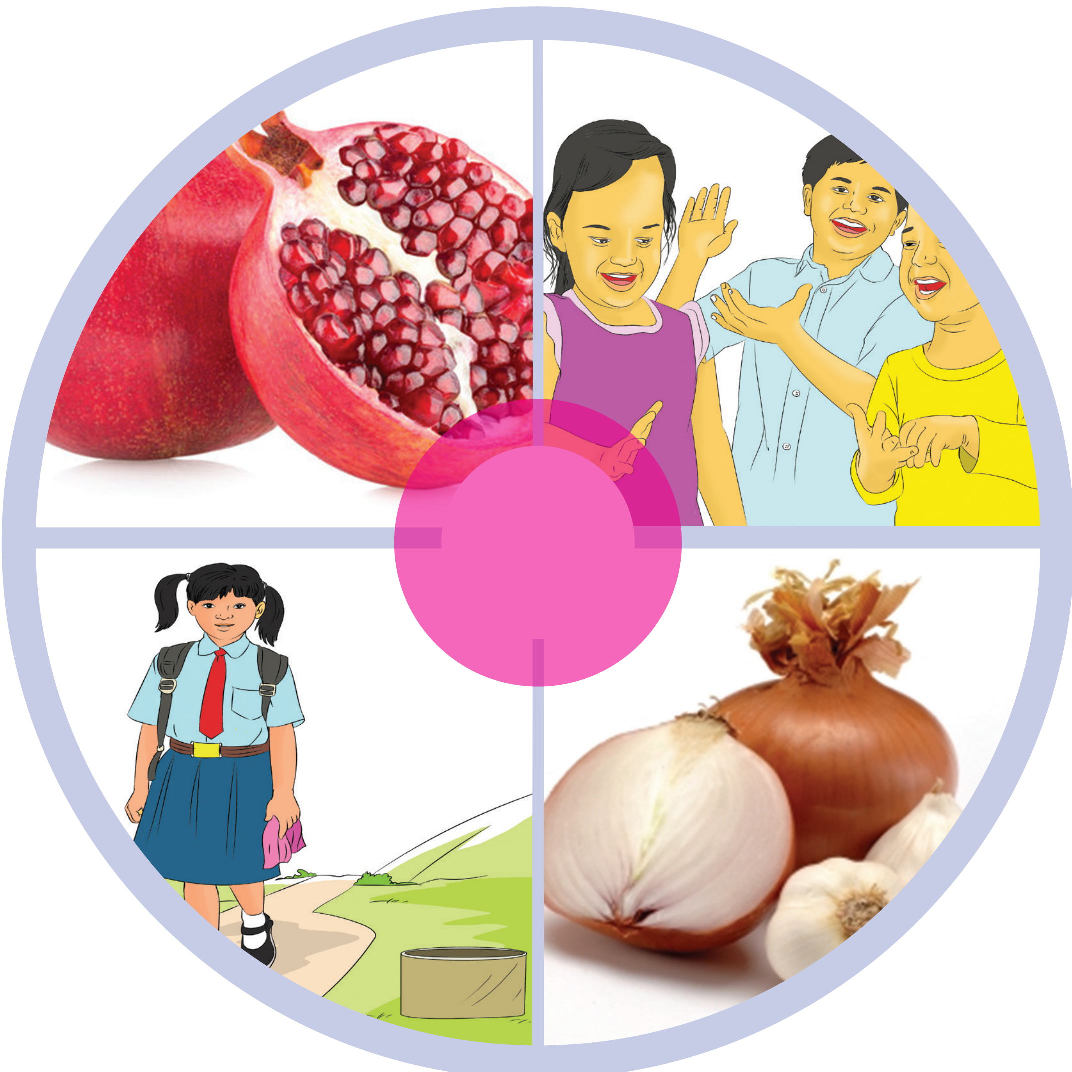
समूहगत कार्य

सामूहिक रूपमा यी शब्दहरूमाथि छलफल गर्नुहोस् :

बैङ्क	खाता	बालखाता	ब्याज

एकाइ ५

स्वास्थ्य र सरसफाइ



५.१ सही तरिकाले हात धोऔँ

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- हात धुनुपर्ने कारण र तरिका बताउन ।
- हात धुनुपर्ने अवस्था वर्णन गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : हात कसरी धुने र किन धुनेजस्ता प्रश्नहरूको उत्तरका लागि विद्यार्थीहरूलाई नै छलफलमा सरिक गराउनुहोला ।

हात धोए हात धोए बाबुनानीले
मिचीमिची हात धोए साबुनपानीले

सबैभन्दा बढी फोहोर हातले नै छुन्छ
आँखा, नाक, मुखबाट भाइरस छिर्ने हुन्छ
एकचोटि हात धुँदा बिस सेकेन्ड मिचौँ
साबुनपानी नभएमा स्यानिटाइजर झिकौँ

हात धोऔं पैसा, सेल्फोन, ल्यापटप छोएपछि
तौलियाले पुछ्नुपर्छ हात धोएपछि
खाना खानुअघि अनि खाइसकेपछि
नबिर्सेर हात धोऔँ चर्पी गएपछि

हात धोए हात धोए बाबुनानीले
मिचीमिची हात धोए साबुनपानीले ।

शब्दज्ञान

चर्पी	: दिसापिसाब गर्ने ठाउँ
भाइरस	: जीवाणु
स्यानिटाइजर	: जीवाणुबाट बच्न हातमा दल्ने झोल
सेल्फोन	: मोबाइल फोन

पाठ परावर्तन

१. तलका वाक्यहरू पढेर ठिक (✓) बेठिक (X) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) हात हाम्रो शरीरको एकदमै सफा भइरहने अङ्ग हो । ☐

ख) हात धोएपछि तौलिया वा सफा कपडाले राम्ररी पुछ्नुपर्छ । ☐

ग) हातबाट भाइरस सर्ने सम्भावना हुँदैन । ☐

घ) पैसाको माध्यमबाट पनि भाइरस सर्न सक्छ । ☐

ङ) एक पटकमा बिस मिनेटसम्म हात धोइरहनुपर्छ । ☐

२. तलका शब्दहरू शुद्धसँग पढ्नुहोस् :

भाइरस	स्यानिटाइजर	ल्यापटप	सेलफोन

समूहगत कार्य

- कस्तो अवस्थामा हात धुनुपर्छ ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।
- विद्यालयको हात धुने स्थानमा गएर साबुन पानीले मिचीमिची हात धुनुहोस् ।

५.२ हाते रुमालको प्रयोग

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- दैनिक रूपमा हाते रुमाल प्रयोग गर्नुपर्ने कारण बताउन ।
- हाते रुमाल प्रयोग गर्ने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : हाते रुमालको प्रयोग गर्दा हुने फाइदाबारे कक्षाकोठामा छलफल गराउनुहोला ।

(कक्षा शिक्षक र सोफियाबिचको यो संवाद पढौँ ।)

शिक्षक : तिम्रो हाते रुमाल खै सोफिया ?

सोफिया : माफ पाऊँ । मेरो हाते रुमाल बाटामा खसेछ ।

शिक्षक : कसरी खस्यो ?

सोफिया : बाबाले मलाई गौरीडाँडाको ओरालोमा मोटरसाइकलमा ल्याउँदै हुनुहुन्थ्यो । गोजीबाट रुमाल खसेछ । पछि थाहा पाएँ ।

शिक्षक : कस्तो दु:खद ! हामीसँग सधैँभरि हाते रुमाल हुनुपर्छ । हाते रुमाल के केमा प्रयोग गरिन्छ ?

सोफिया : हात धोएपछि हात सुक्खा पार्न प्रयोग गरिन्छ । मुख पुछ्न तथा सिँगान पुछ्न पनि प्रयोग गरिन्छ ।

शिक्षक : स्याबास सोफिया । घर पुग्नेबित्तिकै बुवाआमासँग हाते रुमाल किनी माग्नू ।

सोफिया : हवस् गुरु ।

शब्दज्ञान

संवाद : कुराकानी

दु:खद : दु:खलाग्दो, नराम्रो

पाठ परावर्तन

माथिको पाठ पढेर ठिक (✓) बेठिक (X) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) हाते रुमाल सफा हुनुपर्दैन । ☐

ख) हात चिसो पार्न हाते रुमाल प्रयोग गरिन्छ । ☐

ग) मानिसहरू आफ्नो हाते रुमाल गोजीमा बोकेर हिँड्छन् । ☐

घ) हाते रुमाल बोक्ने केटाकेटी राम्रा केटाकेटी हुन् । ☐

समूहगत कार्य

तपाईंको कक्षामा भएका साथीहरूमध्ये कुनै पाँच जनाको नाम लेख्नुहोस् । उनीहरूसँग हाते रुमाल भए नभएको विवरण तलको तालिकामा उल्लेख गर्नुहोस् :

साथीको नाम	हाते रुमाल भएको/नभएको	साथीको नाम	हाते रुमाल भएको/नभएको
		शर्मिला बराल	नभएको

५.३ औषधीको रूपमा लसुन-प्याज

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- लसुन-प्याज उपभोग गर्ने तरिका बताउन ।
- लसुन-प्याजको उपभोगबाट शरीरलाई हुने फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : सिङ्गो कक्षालाई लसुन-प्याज कसरी औषधी हो भनेर छलफल गराउनुहोला ।

बर्दिवासमा लसुन-प्याज उब्जन्छ। लसुन-प्याजमा कीटाणु मार्ने विशेष तत्त्व पाइन्छन् । यिनीहरू तरकारी र मसला मात्रै होइनन् । औषधी पनि हुन् ।

लसुनमा एक प्रकारको तेल पाइन्छ । जसले गर्दा लसुनबाट गन्ध आउँछ । धेरै मानिसहरू यो गन्ध मन पराउँदैनन् । तर त्यही गन्ध भएको तेलमा औषधीय गुण हुन्छ । लसुनको तेलबाट 'क्याप्सुल' बनाइन्छ । यस्तो क्याप्सुल चाहेको बेलामा खान सकिन्छ । पेट गडबड हुँदा लसुन हालेको जाउलो खाने चलन छ । रुघाखोकी लागेका बेलामा लसुनको सुप खानु राम्रो हुन्छ ।

प्याजले रोगसँग लड्ने शक्ति दिन्छ । यसमा रहेको गन्धले रुघा लागेको बेला नाक खोल्न मद्दत गर्छ । पखाला लागेको बेलामा दही, लसुन र प्याजको मिश्रण खानु राम्रो मानिन्छ । प्याजले कफ हटाउँछ ।

शब्दज्ञान

क्याप्सुल : औषधीका ट्याबलेट
पखाला : पातलो दिसा
मिश्रण : मिसावट
कफ : खकार, बाक्लो थुक

पाठ परावर्तन

१. तलका वाक्यहरू पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) लसुनले एक प्रकारको गन्ध उत्पन्न गर्दछ । ☐

ख) सबै मानिसले लसुनको गन्ध मन पराउँछन् । ☐

ग) लसुनलाई औषधीको रूपमा मात्र प्रयोग गर्न सकिन्छ । ☐

घ) प्याज शरीरका लागि हानिकारक छ । ☐

ङ) लसुनबाट 'क्याप्सुल' बनाउने चलन पनि रहेको छ । ☐

२. तलका शब्दहरू शुद्धसँग पढ्नुहोस् :

औषधीय गुण	लसुन प्याज	क्याप्सुल	जाउलो

समूहगत कार्य

तपाईंको छेउमा बसेको साथीसँग मिलेर लसुन-प्याज बाहेक हाम्रो खानामा प्रयोग हुने अन्य मसलाबारे छलफल गर्नुहोस् ।

५.४ हाँस्नुका फाइदा

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- हाँस्नुका फाइदा बताउन ।
- मुस्कानको महत्त्व उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव :	व्यक्तिगत तथा समूहगत रूपमा सिङ्गो कक्षालाई नै विभिन्न प्रकारले हाँस्न लगाउनुहोला ।

कक्षामा छिर्नेबित्तिकै मिन सरले दुईओटा चुट्किला सुनाउनुभयो । हामी मरीमरी हाँस्यौँ । निरुता भने हाँसिनन् । मलाई अचम्म लाग्यो । सरले कारण सोध्नुभयो । निरुताले भनिन्, “ठुलो स्वरमा हाँस्ने बोल्ने गर्नु हुँदैन । बुवाआमाले भन्नुभएको छ ।”

सरले भन्नुभयो, “अरूलाई असर पर्ने गरी हाँस्नु-बोल्नु हुँदैन तर कहिलेकाहीँ दिल खोलेर हाँस्नुपर्छ । हाँसोले मानिसको शरीर र मनलाई राम्रो गर्छ । अरूसँग भेट हुँदा र कुराकानी गर्दा मुस्कान दिनुपर्छ । मुस्कानसहितको भेट सबैलाई मन पर्छ । हाँस्ने मान्छेको मुटु बलियो हुन्छ । अँध्यारो अनुहार लगाउनेलाई कसैले मन पराउँदैन ।”

मैले यो कुरो घरमा सुनाएँ । आमाले एउटा रमाइलो चुट्किला सुनाउनुभयो । हामी करिब पाँच मिनेट जति हाँस्यौँ ।

शब्दज्ञान

चुट्किला : हँसाउनका लागि भनिने छोटो किस्सा

दिल : मन

पाठ परावर्तन

पाठका आधारमा मिल्ने शब्द छानेर तलका वाक्यहरू पूरा गर्नुहोस् :

क) कहिलेकाहीँ .... खोलेर हाँस्नुपर्छ । (दिल, आँखा, कपडा)

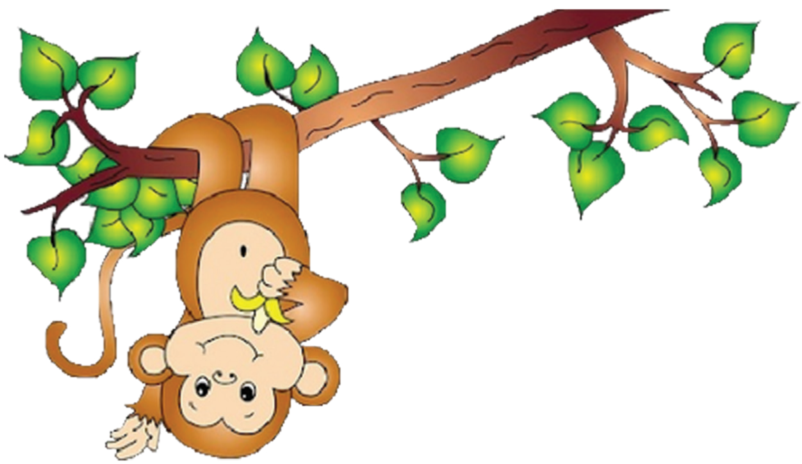
ख) सबैलाई .... सहितको भेट मन पर्छ । (रिस, मुस्कान, आक्रोश)

ग) कसैले पनि .... अनुहार लगाउनेलाई मन पराउँदैन ।

(उज्यालो, हँसिलो, अँध्यारो)

समूहगत कार्य

कक्षाकोठामा साथीसँग मिलेर कुनै चार भिन्न भिन्न प्रकारले हाँस्नुहोस् ।



५.५ अनारको महत्त्व

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- अनारमा पाइने तत्त्वका नाम बताउन ।
- अनार खाँदा हुने कुनै दुई फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	अनारको फाइदा लेखिएका विभिन्न शब्दपत्ती देखाएर व्याख्या गर्नुहोला ।

(विद्यालयमा बिहानी प्रार्थना चलिरहेको छ । हरेक दिन एक जना विद्यार्थी अगाडि गएर बोल्नुपर्ने हुन्छ । आज कक्षा १ की सुहानाको पालो हो । उनी अनारबारे बोल्दैछिन् ।)

साथीहरू ! हामीले अनार खानुपर्दछ । यसले फाइदा गर्दछ । अनारमा विभिन्न भिटामिन पाइन्छन् ।

अनारको रस पिउनु राम्रो हुन्छ । यसले शरीरको रगत एक अङ्गबाट अर्को अङ्गमा पुग्न सजिलो हुन्छ । अनारले आइरन भन्ने तत्त्वको कमी हुन दिँदैन । शरीरमा आइरनको मात्रा पर्याप्त भएमा रगतको कमी हुँदैन ।

रगतको कमीले शरीरमा विभिन्न समस्या उब्जन्छन् । गर्भवती महिला र बालबालिकाका लागि अनार सेवन एकदमै राम्रो हो ।

शब्दज्ञान

पर्याप्त : प्रशस्त, चाहिने जति

गर्भवती : पेटमा बच्चा भएकी महिला

सेवन : खाने काम

पाठ परावर्तन

माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
रगतको	जुस
अनारको	तत्त्व
गर्भवती	कमी
आइरन	महिला

समूहगत कार्य

साथीसँग मिलेर कुनै पाँच प्रकारका फलफूलको नाम लेख्नुहोस् ।

५.६ भिटामिन 'सी' को महत्त्व

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- भिटामिन 'सी' को कमीले शरीरमा हुने असर बताउन ।
- भिटामिन 'सी' पाइने फलफूल र सागपातका नाम बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : भिटामिन 'सी' पाइने फलफूल तथा तरकारीको नाम लेखिएका शब्दपत्तीहरू प्रदर्शन गरेर छलफल गराउनुहोला ।

आज शनिबार समृद्धि घरैमा छिन् । उनी कागती खान खासै मन गर्दिनन् । बाबाले समृद्धिलाई सम्झाउँदै हुनुहुन्छ ।

बाबा : हामीले मन परेको चिज मात्र खाने होइन । कति खानेकुरा हामीलाई रुचिकर हुँदैनन् । तर तिनीहरू शरीरका लागि अपरिहार्य हुन्छन् । कागतीमा भिटामिन 'सी' भन्ने तत्त्व पाइन्छ । यसको कमी भएमा नसा कमजोर हुन्छ । शरीरबाट रगत बग्छ । घाँटीमा घाउ आउन सक्छ ।

समृद्धि : भिटामिन 'सी' केमा पाइन्छ ?

बाबा : फलफूल र सागपातमा पाइन्छ । कागती, सुन्तला, ज्यामिर, भोगटे, जुनार, अङ्गुर, भुइँकटहरजस्ता फलफूलमा भिटामिन 'सी' पाइन्छ । कटहर, ब्रोकाउली, अम्बा, स्ट्रबेरी, बन्दागोभी, अमला, चुकन्दर र लट्टेमा पनि भिटामिन 'सी' पाइन्छ ।

शब्दज्ञान

रुचिकर : मन पर्ने

अपरिहार्य : नभई नहुने

पाठ परावर्तन

माथिको पाठको आधारमा तलका खाली ठाउँहरू भर्नुहोस् :

क) कागतीमा .... पाइन्छ । (भिटामिन 'डी', भिटामिन 'सी', भिटामिन 'के')

ख) हामीले प्रशस्त मात्रामा .... खानुपर्छ । (फलफूल, घाँस, स्कुसको बोक्रा)

ग) भिटामिन 'सी' को कमी भएमा शरीरबाट .... बग्छ । (आँसु, हाँसो, रगत)

घ) भिटामिन 'सी' को कमीले नसा .... हुन्छ । (बलियो, कमजोर, शक्तिशाली)

समूहगत कार्य

तीन जना साथीको समूह बनाएर भिटामिन 'सी' पाइने फलफूलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

५.७ तीन मिनेट आँखा चिम्लिँदा

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- ध्यान गर्ने सामान्य तरिका बताउन ।
- ध्यानका कुनै तीन फाइदा उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : विद्यार्थीहरूलाई एकाग्रतापूर्वक ध्यानको अभ्यास गराउनुहोला ।

कक्षामा एक जना नयाँ शिक्षक छिर्नुभयो । उहाँले हामीलाई आँखा चिम्लेर बस्न भन्नुभयो । तीन मिनेट जति आँखा चिम्लियौँ । त्यसपछि आँखा खोल्न लगाउनुभयो । सबैले आफ्ना अनुभव सुनायौँ ।

कृष्णाले निकै गाह्रो भएको बताइन् । मिलनले भित्रैदेखि आनन्द लागेको बताए । हिरालाई ध्यान एकत्रित गर्न सजिलो भयो रे । जानुकालाई अलि धेरै बेरसम्म आँखा चिम्लिन पाएको भए हुन्थ्यो जस्तो लागेछ । मैले आँखा चिम्लिरहँदा धेरै प्रकारका आवाज सुनेँ ।

त्यसपछि शिक्षकले भन्नुभयो, "बेलाबेलामा केही समयका लागि आँखा चिम्लनुपर्छ । यसले मनलाई शान्त राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ । सम्झिने शक्ति बढ्छ । मनको तनाव घट्छ । शारीरिक थकान घट्छ ।"

शब्दज्ञान

एकत्रित : एकै ठाउँमा ल्याउने काम

शारीरिक : शरीरको

थकान : थकाइ

पाठ परावर्तन

तलका खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द राखेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

क) आँखा चिम्लेर केही क्षण बस्दा .... महसुस हुन्छ । (वाक्क, आनन्द, दुःख)

ख) हिरालाई आँखा चिम्लिँदा ध्यान .... गर्न सजिलो भयो ।
(एकत्रित, खलबल, भङ्ग)

ग) आँखा चिम्लिरहँदा धेरै प्रकारका .... सुनिन्छ । (दृश्य, आवाज, फूल)

घ) केही बेर आँखा चिम्लिँदा मनको .... घट्छ । (खुसी, दुःखी, तनाव)

समूहगत कार्य

करिब दुई मिनेटसम्म आँखा चिम्लेर वरिपरिका आवाजहरू सुन्नुहोस् । त्यसका बारेमा आफ्नो अनुभव कक्षाकोठामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ ६

खेलकुद तथा मनोरञ्जन

६.१ रुमाल लुकाइ

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- रुमाल लुकाइ खेल खेल्न ।
- यो खेलका नियम चरणबद्ध रूपमा अवलम्बन गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : पाठमा लेखिएका खेलका नियमहरू आफैँले पढेर बुझ्न विद्यार्थीलाई कठिन हुन सक्छ । खेल खेलाउनुसँगै खेलका नियम पनि सरल र व्यावहारिक तरिकाले बुझाउनुहोला । प्रयोगात्मक विधि प्रयोग गरी विद्यार्थी सङ्ख्याको आधारमा एकै समूह वा विभिन्न समूह बनाएर यो खेल खेलाउनुहोला । यस पाठको उद्देश्य विद्यार्थीलाई खेलबारे सैद्धान्तिक ज्ञान दिनुभन्दा बढी व्यावहारिक रूपमा खेलको अभ्यास गराउनु हो । जसले गर्दा उनीहरू एकातिर व्यावहारिक रूपमा खेलको नियम बुझ्न सक्नेछन् । अर्कोतिर खेलेर मनोरञ्जन लिन सक्नेछन् । नियम राम्ररी बुझेपछि तत्काल भाषामा व्यक्त गर्न नसक्लान् तर समयक्रममा भाषिक सिपको विकाससँगै अभिव्यक्तिको त्यो क्षमता आर्जन गर्नेछन् ।

रुमाल लुकाइ एक प्रकारको रमाइलो खेल हो । यो खेल समूहमा खेलिन्छ । स-साना भाइबहिनीहरूमाझ रुमाल लुकाइ एकदमै लोकप्रिय छ । यसका लागि चौर अथवा फराकिलो ठाउँ चाहिन्छ ।

यो खेल खेल्नका लागि सबै सदस्यहरू गोलो घेरा बनाएर बस्नुपर्छ । खेलमा सहभागी सदस्यहरूमध्ये एक जनाले साथमा रुमाल बोक्नुपर्छ । त्यसपछि उसले समूहको पछाडिपट्टि वरिपरि घुम्दै जानुपर्छ । रुमालवालाले कसैको पछाडि सुटुक्क रुमाल राखिदिनुपर्छ । सहभागीहरू कसैले पनि पछाडि फर्केर हेर्न पाइँदैन । बसेको ठाउँबाट हातलाई फैलन सक्ने क्षेत्रसम्म

तन्काउन भने पाइन्छ । यदि रुमाल फेला पऱ्यो भने उसले रुमाल बोकेर कुद्नुपर्छ । अरु कसैले सङ्केत गर्न पाइँदैन । उसले पनि अघिको जस्तै कसैको पछाडि रुमाल खसाइदिनुपर्छ । रुमाल खसाल्नेलाई रुमाल भेट्नेले कुदेर छोएमा रुमाल खसाल्ने खेलाडी खेलबाट बाहिरिन्छ ।

आफ्नो पछाडि रुमाल खसेको चाल नपाउने सदस्यलाई रुमाल खसाउने सदस्यले एक फन्को लगाएर आइसकेपछि ढाडमा हिर्काउँछ । त्यसपछि त्यो हिर्काइने सदस्य खेलबाट बाहिरिन्छ । यसप्रकारले यो खेल अगाडि बढ्छ । अन्तिमसम्म बाँकी रहने सदस्यहरू नै विजेताभित्र पर्दछन् ।

शब्दज्ञान

सुटुक्क : कसैले थाहा नपाई

विजेता : जित्ने मानिस

पाठ परावर्तन

पाठका आधारमा तलका वाक्यहरू पढेर ठिक (✓) बेठिक (X) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) रुमाल लुकाइ एक जनाले मात्र पनि खेल्न सकिन्छ । ☐

ख) रुमालवालाले कसैको पछाडि सुटुक्क रुमाल राखिदिनुपर्छ । ☐

ग) सहभागीहरू कसैले पनि पछाडि फर्केर हेर्न पाइँदैन । ☐

घ) यो खेल खेल्दा सिधा रेखा बनाएर बस्नुपर्छ । ☐

समूहगत कार्य

आफू शिक्षकजस्तो बनेर साथीहरूलाई रुमाल लुकाइ खेल खेलाउनुहोस् ।

६.२ चम्चा दौड

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- नियमपूर्वक चम्चा दौड खेल खेल्न ।
- यो खेलका नियम क्रमबद्ध रूपमा अवलम्बन गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : चम्चा दौड खेलका नियमहरू पाठमा दिइएका भए पनि विद्यार्थीलाई आफैँले पढेर बुझ्न कठिन हुनसक्छ । खेल खेलाउनुसँगै शिक्षकले यसका नियम पनि सरल र व्यावहारिक तरिकाले बुझाउनु आवश्यक हुन्छ । विद्यालयको चौरमा वा हल भित्र यो खेल विद्यार्थीहरूबिच प्रतिस्पर्धात्मक रूपमा खेलाउनुहोला । यो पाठको उद्देश्य विद्यार्थीलाई खेलबारे सैद्धान्तिक ज्ञान दिनुभन्दा बढी व्यावहारिक रूपमा खेलको अभ्यास गराउनु हो । जसले गर्दा उनीहरू एकातिर व्यावहारिक रूपमा खेलको नियम बुझ्न सक्षम हुनेछन् । अर्कोतिर खेलेर मनोरञ्जन लिन सक्नेछन् । नियम राम्ररी बुझे पनि तत्काल भाषामा व्यक्त गर्न नसक्लान् । समयक्रममा भाषिक सिपको विकास हुनेछ । यससँगै विद्यार्थीमा अभिव्यक्ति क्षमता पनि आर्जन हुँदै जानेछ ।

चम्चा दौड खेल समूहमा खेलिन्छ । प्रारम्भ विन्दु र गन्तव्य विन्दु निर्धारण गर्नुपर्छ । बिचको दुरी करिब १५ मिटरको हुनु उपयुक्त मानिन्छ । प्रत्येक खेलाडीले मुखमा चम्चाको बिँड च्याप्नुपर्छ । चम्चाको खोपिल्टोमा गुच्चा राखिन्छ ।

रेफ्रीले सिट्टी बजाएपछि गन्तव्यतिर बढ्नुपर्छ । समूहका सबै व्यक्तिले एकै पटक

यात्रा सुरु गर्नुपर्छ । हातले गुच्चा र चम्चा छुन पाइँदैन । जुन खेलाडी सबैभन्दा पहिले सुरक्षित तरिकाले चम्चामा गुच्चा बोकेर गन्तव्यमा पुग्छ, उसले नै प्रथम स्थान हासिल गर्छ । त्यसपछि पुग्नेहरूले क्रमशः पछिल्ला स्थान हासिल गर्छन् ।

शब्दज्ञान

प्रारम्भ विन्दु : सुरु गर्ने स्थान

गन्तव्य विन्दु : पुग्नुपर्ने ठाउँ

पाठ परावर्तन

माथिको पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) चम्चा दौड खेलमा आँखा चिम्लेर कुद्नुपर्छ । ☐

ख) चम्चा दौड खेलमा प्रत्येक खेलाडीले मुखमा चम्चाको बिँड च्याप्नुपर्छ । ☐

ग) चम्चा दौड खेलमा कोही पनि विजेता हुँदैन । ☐

घ) चम्चा दौड खेल ओछ्यानमा बसेर खेल्न सकिन्छ । ☐

समूहगत कार्य

चम्चा दौड खेलका नियमहरू साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

६.३ तातो आलु

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- नियमपूर्वक तातो आलु खेल खेल्न ।
- यो खेलका नियम क्रमबद्ध रूपमा अवलम्बन गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : तातो आलु खेलका नियमहरू पाठमा दिइएका भए पनि विद्यार्थीलाई आफैँले पढेर बुझ्न कठिन हुनसक्छ । खेल खेलाउनुसँगै शिक्षकले यसका नियम पनि सरल र व्यावहारिक तरिकाले बुझाउनु आवश्यक हुन्छ । विद्यालयको चौरमा यो खेल विद्यार्थीहरूबिच प्रतिस्पर्धात्मक रूपमा खेलाउनुहोला । यो पाठको उद्देश्य विद्यार्थीलाई खेलबारे सैद्धान्तिक ज्ञान दिनुभन्दा बढी व्यावहारिक रूपमा खेलको अभ्यास गराउनु हो । जसले गर्दा उनीहरू एकातिर व्यावहारिक रूपमा खेलको नियम बुझ्न सक्षम हुनेछन् । अर्कोतिर खेलेर मनोरञ्जन लिन सक्नेछन् । नियम राम्ररी बुझेपछि तत्काल भाषामा व्यक्त गर्न नसक्लान् तर समयक्रममा भाषिक सिपको विकास हुनेछ । यससँगै विद्यार्थीमा अभिव्यक्ति क्षमता पनि आर्जन हुँदै जान्छ ।

तातो आलु खेल खेल्न करिब १० जना खेलाडीहरू चाहिन्छ । खेलाडीहरू गोलो घेरा बनाएर उभिनुपर्छ । गोलो घेराको बिचमा एक जना खेलाडी बस्नुपर्छ । त्यो खेलाडीले घण्टी बजाउन सुरु गर्छ । घण्टीको ठाउँमा सङ्गीतको धुन बजाउन पनि सकिन्छ । खेलाडीहरूले एउटाको हातबाट अर्कोको

हातमा बल पास गर्दै जानुपर्छ । सङ्गीतको धुनसँगै खेलाडीहरूको हातमा बल पास हुन सुरु गर्छ ।

यसरी खेलाडीहरू एक एक गरी बाहिरिँदै जान्छन् । अन्तिमसम्म बाँकी रहने खेलाडी विजेता बन्दछ । दोस्रो अन्तिमसम्म रहने खेलाडी उप-विजेता बन्दछ ।

धेरै दर्शकका बिचमा तातो आलु खेल खेल्नु राम्रो हुन्छ । यो खेलले वातावरणलाई रमाइलो बनाउँछ ।

शब्दज्ञान

विजेता : जित्ने खेलाडी

दर्शक : हेर्ने मान्छे, रमिते

पाठ परावर्तन

माथिको पाठका आधारमा ठिक (√) बेठिक (X) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) तातो आलु एक जना मात्र खेलाडीले खेल्ने खेल हो । ☐

ख) खेलाडीहरूले एउटाको हातबाट अर्कोको हातमा बल पास गर्दै जानुपर्छ । ☐

ग) हातमा तातो आलु पर्नु भनेको खेल जित्नु हो । ☐

घ) अन्तिमसम्म बाँकी रहने खेलाडी विजेता बन्दछ । ☐

समूहगत कार्य

समूहमा मिलेर तातो आलु खेल खेल्नुहोस् ।

६.४ चीँ मुसी चीँ

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- चीँ मुसी चीँ खेलका नियम क्रमबद्ध रूपमा अवलम्बन गर्न ।
- साथीसँग मिलेर चीँ मुसी चीँ खेल खेल्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : पाठमा खेलका नियमहरू दिइएका छन् । विद्यार्थीलाई आफैँले पढेर बुझ्न भने सहज नहुन सक्छ । शिक्षकले विद्यार्थीलाई खेल खेलाउनुसँगै यसका नियम पनि सरल र व्यावहारिक तरिकाले बुझाउनु जरुरी छ । विद्यार्थीहरूलाई नियम बुझाएर यो खेल खेलाउनुहोला । यस पाठको उद्देश्य विद्यार्थीलाई खेलबारे सैद्धान्तिक ज्ञान दिनुभन्दा बढी व्यावहारिक रूपमा खेलको अभ्यास गराउनु हो। जसले गर्दा उनीहरू एकातिर व्यावहारिक रूपमा खेलको नियम बुझ्न सक्नेछन् भने अर्कोतिर खेलेर मनोरञ्जन लिन सक्नेछन् । नियम राम्ररी बुझे पनि तत्काल भाषामा व्यक्त गर्न गाह्रो पर्ला तर समयक्रममा भाषिक सिपको विकास हुनेछ । परिणामस्वरूप विद्यार्थीमा अभिव्यक्तिको क्षमता वृद्धि हुँदै जानेछ ।

खयरमारा अनलाइनमा प्रकाशन भएको चीँ मुसी चीँ खेलबारे यो लेख पढौँ ।

चीँ मुसी चीँ
मुसाले खायो धान
तेरा दाजु मेरा दाजु
माछा मार्न गए
माछा मारी ल्याए
ढुङ्गामा सुकाए
सुकाएको माछा
चिलले लग्यो
हा ऽ ऽ ऽ ऽ ऽ

चीँ मुसी चीँ
मुसाले खायो धान
धान खाने मुसाको
समात न कान ।

चीँ मुसी चीँ खेल खेल्न खेलाडीको सङ्ख्या दुई वा दुईभन्दा बढी हुनुपर्छ । चार जनाभन्दा बढी खेलाडी त्यति उपयुक्त हुँदैनन् ।

खेलाडीले एकअर्काको हत्केलाको पछाडिको भागमा छाला समाउनुपर्छ । यसको तरिका चित्रमा हेर्न सकिन्छ । त्यसपछि चीँ मुसी चीँ गीत गाउनुपर्छ । गीत गाइसकेपछि दुवै हातले अर्काको दुवै कान समाउनुपर्छ । यो खेलमा विजय पराजय हुँदैन । रमाइलोका लागि चीँ मुसी चीँ खेलिन्छ ।

शब्दज्ञान

विजय : जित

पराजय : हार

पाठ परावर्तन

माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
माछा	सुकाए
ढुङ्गामा	मार्न
छाला	गाउनु
गीत	समाउनु

समूहगत कार्य

साथीहरूसँग सामूहिक रूपमा चीँ मुसी चीँ खेल खेलेर रमाइलो गर्नुहोस् ।

अभिनय सत्र

मानौँ तपाईं कुनै खेलमा विजेता हुनुभयो । यस्तो बेला कसरी आफ्नो खुसी व्यक्त गर्नुहुन्छ ? साथीहरूको अगाडि अभिनय गर्नुहोस् ।

बालगीत

मेरो गाउँ

शर्मिला घिमिरे

आहा कति रमाइलो छ
बर्दिवास गाउँ
कसले पो राख्यो होला
यति राम्रो नाउँ

पूर्व–पश्चिम राजमार्गमा
गाडी सरर
हावा चल्दा सिरसिर
पातै फरर

खेतैभरि धानका बाला
लहलह झुल्ने
बाह्रै मास थरी–थरी
फूलहरू फुल्ने

नदीनाला भरिभराउ
पानी छलल
खुसियाली सबका ओठमा
हाँस्दा गलल ।

फोटो ग्यालरी

पञ्चधुरामाई मन्दिर

चुरे पहाड

रातु बगरका ढुङ्गा

लहरे वरको गाछी

राईमण्डल

टुटेश्वर महादेव

भुइँयामहाराजको थान

डिहीबार थान

आधारशिला

गोरुगाडा

राँगापालन

आँपखेती