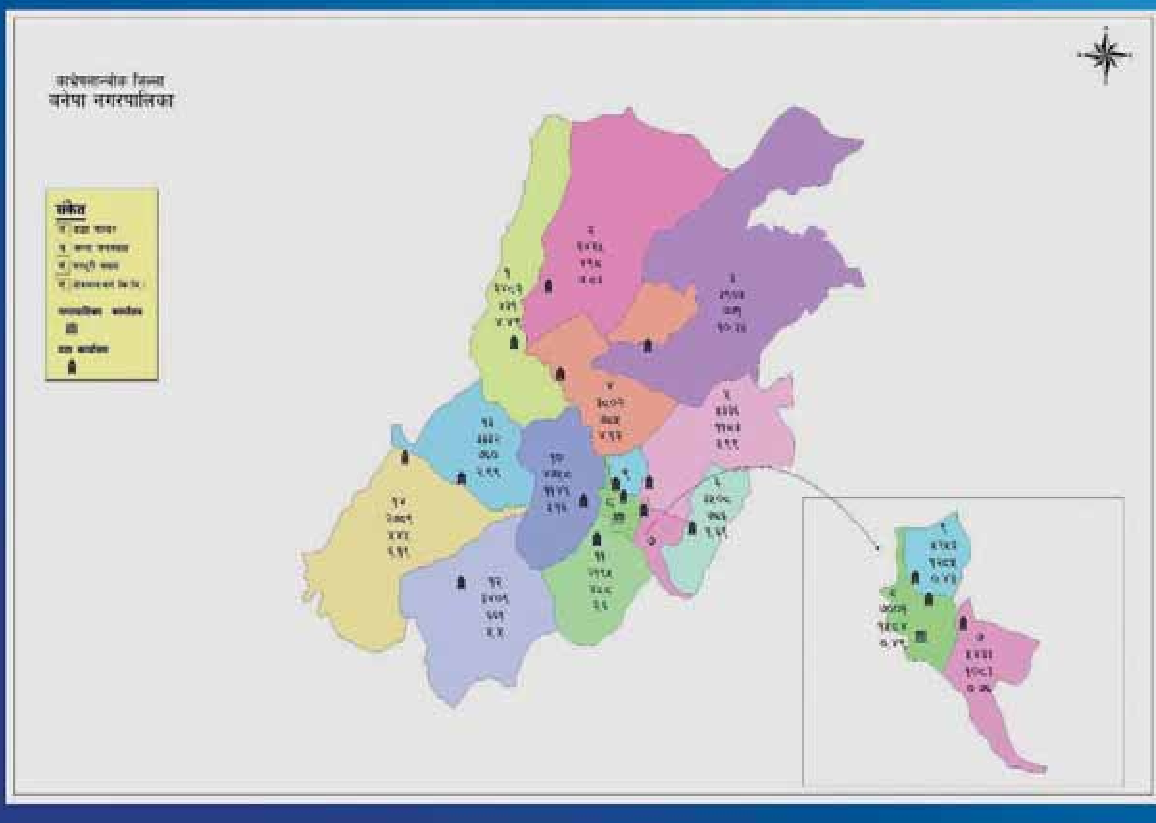
हाम्रो बनेपा हाम्रो गौरव

(स्थानीय पाठ्यपुस्तक)

कक्षा १

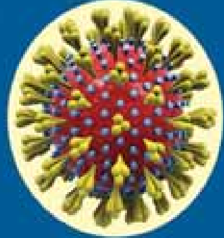


बनेपा नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

बनेपा, काभ्रेपलाञ्चोक

२०७७



कोरोना भाइरस रोगबाट बच्ने उपायहरू

बेलाबेलामा साबुनपानीले कम्तिमा २० सेकेन्ड मिचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने

खोक्दा हाच्छ्युं गर्दा नाक मुख टिस्यू पेपर वा कुहिनाले छोप्ने

हात मिलाउनु वा अंकमाल गर्नुको सट्टा, नमस्कार गर्ने

भिडभाडमा नजाने

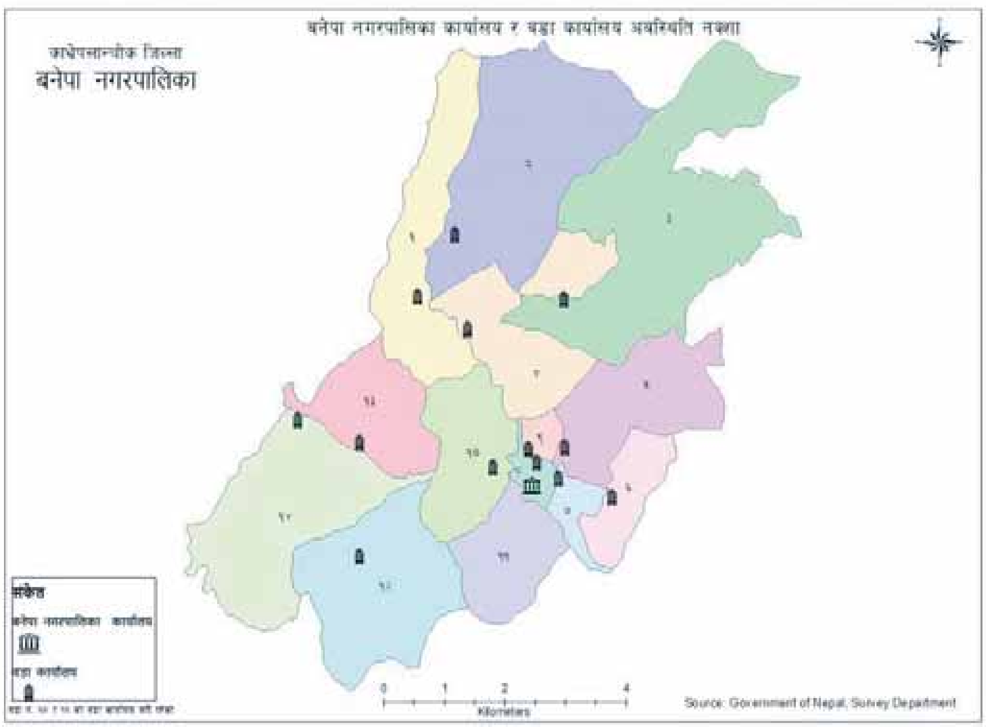
ज्वरो आएमा, खोकि लागेमा वा श्वाश फेर्न गाह्रो भएमा नजिकको तोकिएको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने

कोरोना भाइरस रोगका वारेमा थप जानकारीको लागि **१११५** वा **९८५१२५५८३९, ९८५१२५५८३७, ९८५१२५५८३४** मा सम्पर्क गरौं ।

हाम्रो बनेपा हाम्रो गौरव

(स्थानीय पाठ्यपुस्तक)

कक्षा १



बनेपा नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

बनेपा, काभ्रेपलाञ्चोक

२०७७

संरक्षक
लक्ष्मीनरसिंह बादे श्रेष्ठ
प्रमुख

सल्लाहकार
रेखा सापकोटा दाहाल
उप-प्रमुख

सल्लाहकार
कविराज उप्रेती
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
श्यामसिंह धामी
शिक्षा शाखा प्रमुख

लेखन सल्लाहकार
शिवराज त्रिपाठी
पुकार कर्णजित
रेनुकान्त भट्टराई
रवि लामा
वुद्धिमान जोशि

लेखन तथा सम्पादन
शिला कुमारी खरेल
ज्ञानु दाहाल
सजना डंगोल

लेखन सहयोगी
सुमित्रा तिवारी

भाषा सम्पादन
केशव प्रसाद ज्ञवाली
ज्ञानु दाहाल

प्रकाशक
बनेपा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, बनेपा काभ्रेपलाञ्चोक

कम्प्युटर लेआउट
नबिन श्रेष्ठ

नगर प्रमुखको भनाई

नेपालको संविधानले माध्यमिक तहसम्मको शिक्षाको व्यवस्थापन गर्ने अधिकार स्थानीय तहलाई प्रदान गरेको सन्दर्भमा बनेपा नगरपालिकाले समावेशी तथा गुणस्तरीय शिक्षालाई आर्थिक तथा सामाजिक रुपान्तरण माध्यमको रुपमा लिएको छ। शैक्षिक सुशासन कायम गर्न नीति, योजना, कानून तर्जुमाको साथै गुणस्तरीय तथा सान्दर्भिक शिक्षाको विकासका लागि स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयनलाइए महत्वपूर्ण प्रयासको रुपमा लिएको छ । स्थानीय पाठ्यक्रमको विकास तथा कार्यान्वयनले विद्यार्थीलाई विश्वव्यापी रूपमा सोच्ने र स्थानीय आवश्यकतानुसार कार्य गर्न सक्ने बनाउनुको साथसाथै स्थानीय सन्दर्भमा सोच्ने, कार्य गर्ने र समालोचनात्मक हुने क्षमताको विकास गर्दछ। यसको साथै स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई विश्वसँग जोड्न र विश्वव्यापी ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई स्थानीय परिवेशमा प्रयोग गर्न जोड दिन्छ। स्थानीय मूल्य, मान्यता, रीतिरिवाज, संस्कार, संस्कृति, पेसा, व्यवसाय र प्रविधिको संरक्षण र संवर्धनमा सहयोग पुऱ्याउनुको साथै तिनको हस्तान्तरणमा यसले योगदान पुऱ्याउँछ।

यसका लागि राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप,२०७६ले आधारभूत तह (कक्षा १-३) मा मातृभाषिक सिप/स्थानीय विषयवस्तु सम्बन्धी क्रियाकलाप समावेश गरी पाठ्यभार ५ र वार्षिक पाठ्यघन्टा १६० कायम गरेको छ। त्यसै गरी राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपमा आधारभूत तहकै कक्षा ४-८ मा मातृभाषा वा अन्य कुनै स्थानीय विषयवस्तु पाठ्यभार ४ र पाठ्यघन्टा १२८ तोकिएको छ। यसलाई कार्यान्वयन गर्न स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ ले दिएको अधिकार प्रयोग गरी यहाँको स्थानीय आवश्यकतालाई आत्मसात गरी स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन,२०७६का प्रक्रियाका आधारमा बनेपा नगरपालिकाबाट स्थानीय पाठ्यक्रमको निर्माण गरी कक्षा ८ को हाम्रो बनेपा हाम्रो गौरब पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको हो। बनेपा नगर कार्यपालिका र नगर शिक्षा समितिको निर्णयानुसार शैक्षिक सत्र २०७७ मा कक्षा १ र ८ को स्थानीय पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक विकास र लागू हुने भएको छ। साथै आधारभूत तहको कक्षा २,५ र ७ मा शैक्षिक सत्र २०७८ मा र कक्षा ३,४ र ६ मा शैक्षिक सत्र २०७९ मा कार्यान्वयन गर्न कार्ययोजना लागू गरिएको छ। यसै गरी यस नगरपालिकाले मातृभाषाको विकास तथा संरक्षण गर्न आधारभूत तह (कक्षा १-३) सम्म आगामी शैक्षक सत्रदेखि लागू हुने गरी मातृभाषाका पाठ्यक्रम तथा पाठ्यसामग्री विकास गरी लागू गर्न नगरपालिका प्रतिबद्ध रहेको छ।

हाम्रो बनेपा हाम्रो गौरव स्थानीय पाठ्यपुस्तक कक्षा १ विकासमा संलग्न सबै प्रधानाध्यापकहरू, शिक्षकहरू,विज्ञहरु,कर्मचारीहरु, लेखकहरु, जनप्रतिनिधिहरु, कार्यदल, नगर शिक्षा समितिका पदाधिकारीहरु, नगर कार्यपालिका सदस्यहरुलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहान्छु। आगामी दिनमा पनि स्थानीय पाठ्यक्रम कार्यान्वयनमा सम्बद्ध पक्षहरुबाट आवश्यक सहयोग प्राप्त हुने विश्वास गरेको छु। यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक सबै विद्यालयहरूमा पूर्ण कार्यान्वयन हुने आशा समेत व्यक्त गर्दछु।

लक्ष्मी नरसिंह बादे श्रेष्ठ
प्रमुख
बनेपा नगरपालिका, काभ्रे

हाम्रो भनाई

शिक्षालाई स्थानीय ज्ञान, जीवनोपयोगी सिप, स्रोत, कला, परम्परा र संस्कृतिसँग आबद्ध गर्ने कडीको रूपमा स्थानीय पाठ्यक्रम रहेको हुन्छ । स्थानीय पाठ्यक्रमको उद्देश्य स्थानीय परिवेश, आवश्यकता, व्यवसाय, परम्परा, संस्कार, भूगोल, विकास तथा प्रविधिको विकास तथा संरक्षण गर्नु रहेको हुन्छ। त्यसैगरी यसले विद्यार्थीहरूको स्थानीय कला तथा सौन्दर्यप्रतिको अनुराग, मानवीय मूल्य, मान्यता र आदर्शको संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्ने भावनाको विकास गरी पाठ्पुस्तकको सहयोगले हजारौं वर्षमा प्राप्त भएका रैथाने ज्ञान, सिप, परम्परा र संस्कृतिलाई पहिचान गरी उजागर गर्नेदेखि संस्करण, सम्बर्द्धन र विकासका लागि भावना र तद्अनुकूलको व्यवहार निर्माणमा समेत अहम् भूमिका खेल्दछ ।

यसै परिप्रेक्ष्यमा स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ ले प्रदान गरेको अधिकार प्रयोग गरी स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा निर्माण मार्गदर्शन, २०७६ अनुसार आधारभूत तहको कक्षा १–८ सम्मको लागि बनेपा नगरपालिकाद्वारा 'हाम्रो बनेपा हाम्रो गौरव' स्थानीय विषयमा पाठ्यक्रमको विकास गरिएको हो । पाठ्यक्रममा उल्लेखित सक्षमता र उद्देश्यहरू हासिल गर्न सहयोग पुग्ने गरी यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक विकासमा अमूल्य सल्लाह सुझावहरु प्रदान गर्नुहुने संरक्षक नगर प्रमुख श्री लक्ष्मीनरसिंह बादे श्रेष्ठज्यू प्राविधिक तथा प्रशासनिक सहयोग प्रदान गर्न हुने सल्लाहकारद्वय उपप्रमुख श्री रेखा सापकोटा (दाहाल)ज्यू र प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री कविराज उप्रेतीज्यूका साथै लेखकहरू, सम्पादकहरू, टाइपिङ तथा डिजाइनमा संलग्न सम्पूर्ण महानुभावहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं ।

बनेपा नगरपालिका भित्रका सम्पूर्ण विद्यालयहरूमा यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक कार्यान्वयन गरिनेछ । यो पाठ्यपुस्तकका विषयवस्तुहरू कार्यान्वयन गर्न शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप महत्वपूर्ण हुन्छ । यसको लागि शिक्षकले स्थानीय ज्ञान, सिप, प्रविधि, विज्ञको अनुभव तथा सहयोग लिई कार्यान्वयन गर्न सक्नुपर्छ । यसैगरी पाठ्यपुस्तकको कार्यान्वयन प्रभावकारी बनाउन विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावकलगायत सम्पूर्ण सरोकारवालाहरूको भूमिका महत्वपूर्ण ठानिएको छ ।

अन्त्यमा, यस पाठ्यपुस्तकमा राखिएका हरेक विषयवस्तुहरुलाई आफ्नो वडाको परिवेश अनुसार सिकाई गराउने वातावरण मिलाउनुहुन शिक्षक साथिहरुमा अनुरोध गर्दछौ । आगामी दिनमा यस पाठ्यपुस्तकलाई अद्यावधिक र परिमार्जन गर्न सबै सरोकारवालाहरूबाट अमूल्य तथा रचनात्मक सुझावहरू प्राप्त हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा

लेखकको भनाई

साना नानी बाबुहरुको चौतर्फी विकास गर्न सबै क्षेत्रको अध्ययन र सिकाइ/बुझाइले महत्व राख्दछ। एक्काइसौं शताब्दी विज्ञान प्रविधिले प्रयुक्त भएसकेको छ। जसका कारण घरको एक कुनामा बसेर संसारभर भएका नयाँ नयाँ प्रगतिहरु प्रत्यक्ष हेर्न सुन्न पाइन्छ। यसरी संसार नियाल्ने क्रममा आफ्नो स्थानीय कुराहरु आधुनिकता र सुविधातर्फ ढल्किदै गएको आभाष भैरहेको परिप्रेक्ष्यमा नेपालको संविधानले माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा व्यवस्थापनको जिम्मा स्थानीय तह वा सरकारलाई दिएको छ। स्थानीय तहले शिक्षासँग सम्बन्धित नीति, योजना तर्जुमा गर्दा स्थानीय आवश्यकता अनुरुपका कार्य गर्न सक्ने बनाउन स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिमा जोड दिन, स्थानीय मूल्य, मान्यता रीतिरिवाज, परम्परा, संस्कृति, संस्कार, पेशा, व्यवसाय आदिको संरक्षणमा जोड दिन स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित भएर स्थानीय पुस्तक तयार गरी लागू गर्ने योजना गरेको छ। यस योजना अनुसार कक्षा ८ को स्थानीय पाठ्यपुस्तक तयार भइ बनेपाका सम्पूर्ण विद्यालयहरुमा पठनपाठन प्रारम्भ भैसकेको छ।

नेपालको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारुप, २०७६ ले आधारभूत तह (१-३) मा स्थानीय विषयवस्तु समावेश गरी ५ पाठ्यभार प्रति हप्ता र वार्षिक पाठ्य घण्टा १६० कायम गरेको छ। बनेपा नगरपालिकाले "हाम्रो बनेपा हाम्रो गौरव" भनि स्थानीय पाठ्यपुस्तक कक्षा १ र ८ मा यसै शैक्षिक सत्र २०७७ देखि लागू गर्ने निर्णय गरेको छ। यसलाई क्रमशः लागू गर्दै शैक्षिक सत्र २०७९ सम्ममा कक्षा १ देखि ८ सम्म सबै कक्षाहरुमा लागू गर्न नगरपालिका प्रतिबद्ध रहेको छ। यस पाठ्यपुस्तकको अध्ययनले स्थानीय ठाउँ, जनजाति, पेशा, व्यवसाय, हावापानी, परिवेश, संस्कार संस्कृति, चाडपर्व, मौसम जस्ता कुराहरुको जानकारी गराउने जमर्को गरिएको छ।

कक्षा १ "हाम्रो बनेपा हाम्रो गौरव" पाठ्यपुस्तक लेखनको गहन जिम्मेवारी दिएर आफ्नो सिर्जनात्मक प्रतिभा प्रस्फुटन गर्न सहयोग गर्नुभएकोमा बनेपा नगरपालिका शिक्षा शाखा प्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्न चाहन्छौं। यस काममा हौसला र उत्प्रेरणा प्रदान गर्नु हुने प्रधानाध्यापक श्री पुकार कर्णजितज्यूलाई विशेष आभार प्रकट गर्दै यस पाठ्यपुस्तकका संरक्षक, सल्लाहकार लगायत सम्पूर्णमा हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छौं। आगामी दिनहरुमा पनि आवश्यक परेमा सहयोग गर्ने विश्वास दिलाउन चाहन्छौं। साथै यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक सम्पूर्ण विद्यालयमा कार्यान्वयन हुँदा गुरुवर्गहरुको सल्लाह र सुझावको अपेक्षा समेत गर्दछौं।

ज्ञानु दाहाल
शिला कुमारी खरेल
सजना डंगोल

विषय-सूची

एकाइ १. बनेपा नगरपालिका परिचय (आफु बसेको वडाको नाम र परिचय)

पाठ १.	म र मेरो वडा	१
पाठ २.	मेरो घर	२
पाठ ३.	मेरो विद्यालय	८
पाठ ४.	मेरा साथीहरु	१०
पाठ ५.	मेरो नगर	१२

एकाइ २. प्राकृतिक स्रोत र सम्पदा (आफ्नो वरपरको प्राकृतिक स्रोतको परिचय)

पाठ १.	जमिन	१६
पाठ २.	पानी	१९
पाठ ३.	हावा	२२
पाठ ४.	वनजङ्गल	२४

एकाइ ३. संस्कार र संस्कृति (घर परिवारमा गरिने आदर सत्कार तथा सम्मानका तरिका र अभ्यास)

पाठ १.	सानालाई माया	२७
पाठ २.	ठुलालाई आदर (नेवार, बाहुन, क्षेत्री, तामाङ)	२९
पाठ ३.	पाहुनाको सत्कार	३०
पाठ ४.	हाम्रा चाडपर्व	३३

एकाइ ४. स्थानीय पेसा उद्यमशीलता र प्रविधि (स्थानीय र परम्परागत पेसा परिचय)

पाठ १.	मेरो घरको काम	३७
पाठ २.	मेरो छिमेकीको काम	४०
पाठ ३.	परम्परागत पेसा (फलाम, सुन तथा चाँदी, कपडा बुन्ने, तेल पेल्ने, कुटानी पिसानी, जुत्ता बनाउने, व्यापार)	४४

एकाइ ५. स्वास्थ्य, सरसफाइ र खेलकुद (आफ्नो शरीरको अङ्गहरू सरसफाइको परिचय, घरको सरसफाइको परिचय)

पाठ १.	मेरो शरीरको अङ्ग	५२
पाठ २.	मेरो शरीरको सरसफाइ (हातगोडा, आँखा, नाक, छाला, जिब्रो, कान)	५३
पाठ ३.	घर आँगनको सरसफाइ	६३

एकाइ ६.	**विपद, वातावरण, दिगो विकास र हरित विद्यालय (आफू बसेको ठाउँको हावापानीको परिचय)**	
पाठ १.	आजको दिन (घाम लागेको दिन, बादल लागेको दिन, पानी परेको दिन)	६६
पाठ २.	जाडो मौसम (हिउँ, शीतलहर, हुस्सु, कुहिरो)	७१
पाठ ३.	गर्मी मौसम (हावाहुरी, आगलागी)	७५
पाठ ४.	वर्षातको मौसम (बाढी, पहिरो डुबान)	७८

एकाइ : १

बनेपा नगरपालिका परिचय

(आफू बसेको वडाको नाम र परिचय)

पाठ १. म र मेरो वडा

मेरो नाम शान्ति हो ।

म वडा नम्बर ८ मा बस्छु ।

मेरो नगरपालिकाको नाम बनेपा नगरपालिका हो ।

मेरो परिवारमा आमा, बुबा हुनुहुन्छ ।

मेरो परिवारमा हजुरआमा, हजुरबुबा हुनुहुन्छ ।

मेरो परिवारमा काका, काकी हुनुहुन्छ ।

मेरो परिवारमा दाइ, दिदी हुनुहुन्छ ।

वडा नम्बर ८ को वडा कार्यालयको चित्र

सुनौँ र भनौँ ।

मेरो वडामा बनेपा नगरपालिकाको कार्यालय छ । मेरो वडामा धेरै विद्यालयहरु छन् । मेरो वडामा दूर सञ्चारको कार्यालय छ । यस वडामा हुलाक कार्यालय छ । यहाँ बसपार्क पनि छ ।

क्रियाकलाप १. तल दिइएका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) तपाईँ को हो ?

ख) तपाईँको नाम के हो ?

ग) तपाईँको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

घ) तपाईँको बुबाको नाम भन्नुहोस् ।

ङ) तपाईँको आमाको नाम के हो ?

च) तपाईँको हजुरबुबाको नाम भन्नुहोस् ।

छ) तपाईंको हजुरआमाको नाम भन्नुहोस् ।

ज) तपाईं कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?

झ) तपाईं कुन नगरपालिकामा बस्नुहुन्छ ?

क्रियाकलाप २. तपाईंका परिवारका सदस्यहरूको फोटो खाली कोठामा टाँस्नुहोस्:

हजुरबुबा	
हजुरआमा	
बुबा	

आमा

दाइ

बहिनी

दिदी

भाइ

पाठ २. मेरो घर

यो मेरो घर हो । मेरो घर लामा गाउँमा छ । मेरो घर वडा नम्बर ९ मा पर्छ । मेरो वडाको पूर्वमा ५ नम्बर वडा पर्छ । मेरो वडाको पश्चिममा १० नम्बर वडा पर्छ । मेरो वडाको उत्तरमा ४ नम्बर वडा पर्छ । मेरो वडाको दक्षिणमा ८ नम्बर वडा पर्छ । यी सबै मेरा छिमेकी वडाहरु हुन् ।

गीत गाऔँ ।

बनेपाको पूर्वमा छ चण्डेश्वरी मन्दिर

पुण्यमती बगेकी छिन् पश्चिम दिशा हेर

उत्तरमा मेरो घर हरियाली वन

दक्षिणको धनेश्वरले तान्यो मेरो मन

पूर्व **पश्चिम** **उत्तर** **दक्षिण**

गीत गाऔँ ।

चरा बस्छ गुँडमा

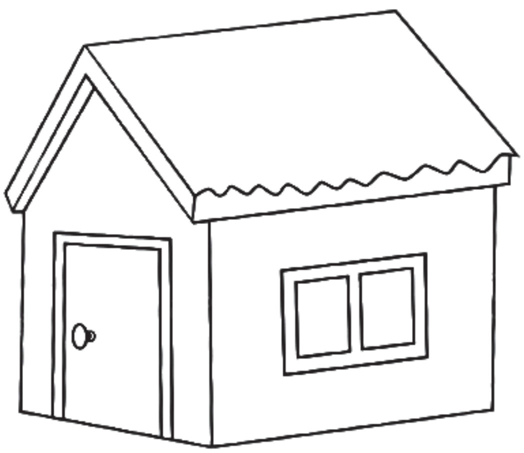
कमिला बस्छ दुलामा

मौरी बस्छ घारमा

म त बस्छु घरमा

गुँड **दुलो** **घार** **घर**

क्रियाकलाप १. तपाई बस्ने ठाउँ चिन्नुहोस् ।



क्रियाकलाप २. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपाईंको गाउँ वा टोलको नाम के हो ?

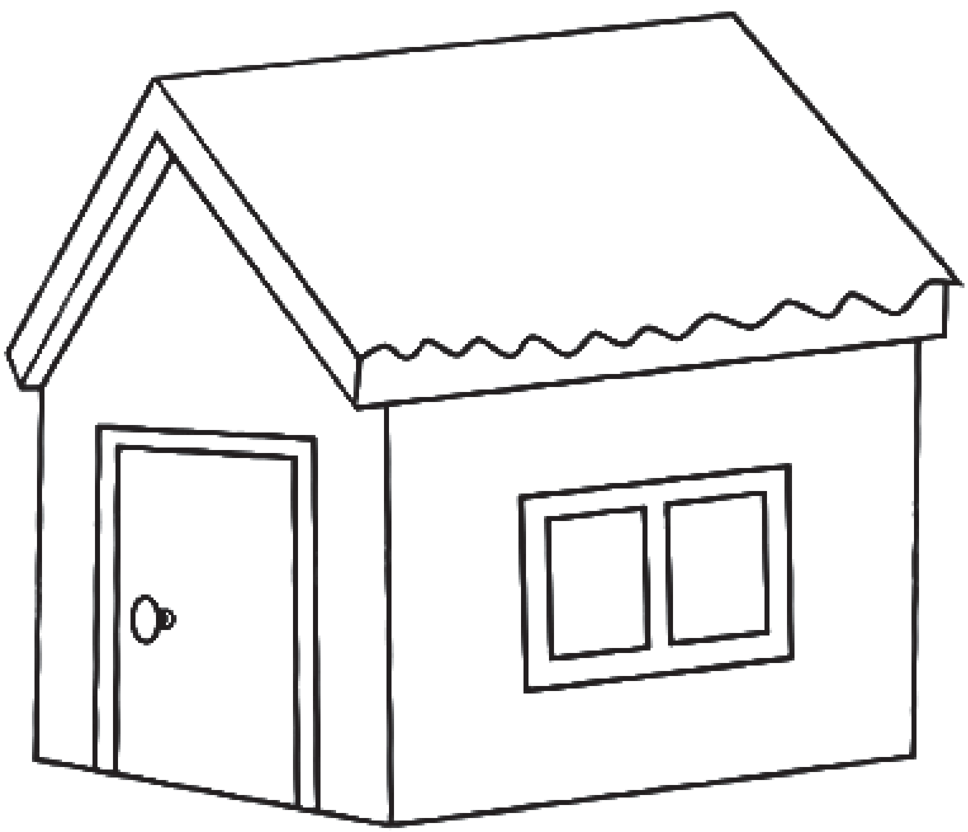
ख) तपाईंको घर कति वडा नम्बरमा पर्छ ?

ग) चार वटा दिशाको नाम भन्नुहोस् ।

घ) तपाईंका छिमेकी वडा कुन कुन हुन् ?

परियोजना कार्य:

तल दिइएको चित्रमा रङ लगाउनुहोस् ।



पाठ ३. मेरो विद्यालय

मेरो विद्यालयको नाम शिक्षा सदन माध्यमिक विद्यालय हो । मेरो विद्यालय दक्षुटोलमा छ । मेरो विद्यालय वडा नं. ८ मा पर्छ । मेरो विद्यालयको उत्तरमा लायकु चौर छ । मेरो विद्यालय सफा सुग्घर छ ।

शिक्षा सदन　　दक्षुटोल　　वडा नं. ८　　लायकु　　सफा

क्रियाकलाप १. तलका शब्द शिक्षकले भनेको सुनेर भन्नुहोस् ।

विद्यालय　　चौर　　उत्तर　　दक्षुटोल

क्रियाकलाप २. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

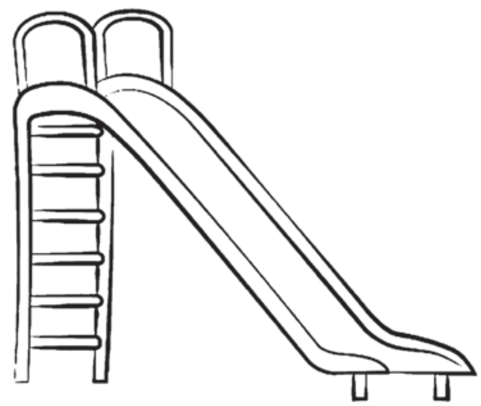
क) तपाइँको विद्यालयको नाम के हो ?

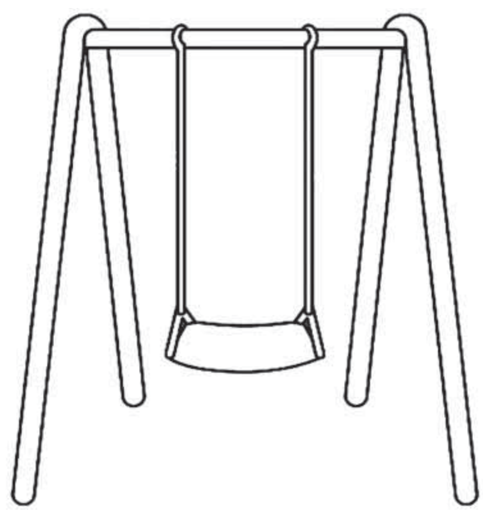
ख) तपाइँको विद्यालय कुन टोल/गाउँमा पर्छ ?

ग) तपाइँको विद्यालय कति नम्बर वडामा छ ?

परियोजना कार्य :

तल दिइएको चित्रमा रङ भर्नुहोस् ।





पाठ ४. मेरा साथीहरू

मेरो नाम सुमन मानन्धर हो । म कोवाहल टोलमा बस्छु । यो वडा नं. ८ मा पर्छ । अविशा तामाङ, श्वेता परियार र रमा थापा मेरा साथीहरु हुन् । श्वेता घोकेचौर वडा नम्बर नं. ५ मा बस्छिन् । अविशा पुलबजार वडा नम्बर नं. १० मा बस्छिन् । रमाचाहिँ इटपु वडा नम्बर १४ मा बस्छिन् । हामीहरु एउटै विद्यालयमा पढ्छौँ । हामी सबै बनेपा नगरपालिका मै बस्छौँ ।

कोबाहल **घोकेचौर** **पुलबजार** **इटपु**

क्रियाकलाप १. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) तपाईलाई मनपर्ने साथीको नाम के हो ?

ख) तपाईको साथीको घर कहाँ हो ?

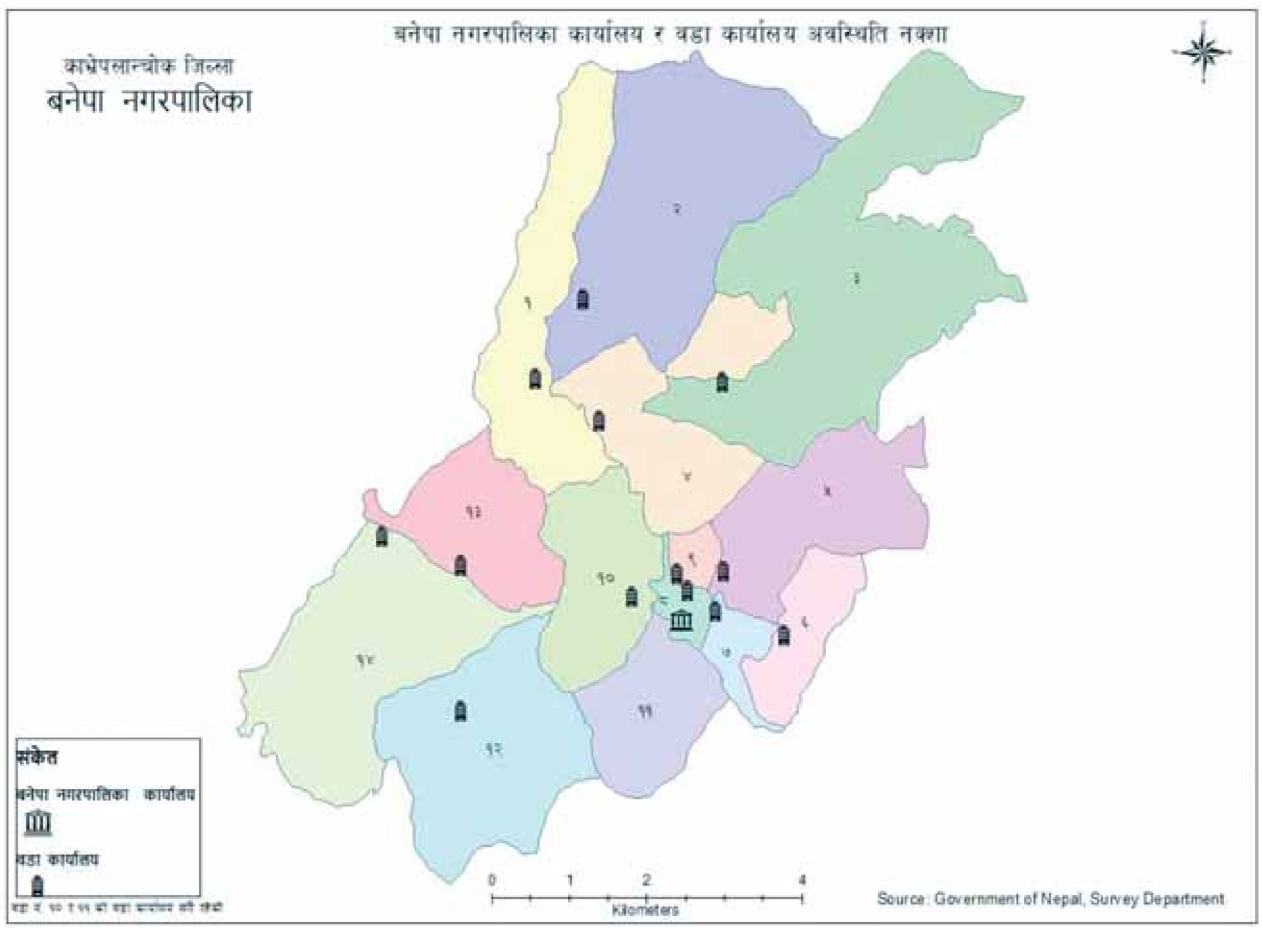
ग) हामी साथीसँग कसरी बस्नुपर्छ ?

क्रियाकलाप २. तलका चित्रमा के के भइरहेको छ, हेरेर बताउनुहोस् ।

परियोजना कार्य:

आफूलाई मन पर्ने साथीको नाम र बस्ने वडा पत्ता लगाउनुहोस् ।

पाठ ४. मेरो नगर



मेरो नगरको नाम बनेपा नगरपालिका हो। यहाँ धेरै जातजातिको बसोबास छ । मेरो नगरमा १४ वटा वडा रहेका छन् । मेरो नगरलाई अरनिको राजमार्गले छोएको छ । यहाँ धेरै बैंकहरु छन् । ठुला अस्पताल र नाम चलेका मन्दिर पनि छन् । मेरो नगरमा धेरै ठाउँबाट मानिसहरु सामान किन्न आउँछन् ।

जातजाति अरनिको राजमार्ग बैंक अस्पताल मन्दिर

क्रियाकलाप १. जोडा मिलाउनुहोस् ।

अस्पताल

बैंक

बाटो

मन्दिर

पसल

क्रियाकलाप २. तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) तपाईंको नगरको नाम के हो ?

ख) तपाईंको नगरमा कति वटा वडाहरु छन् ?

ग) तपाईं बिरामी हुँदा कहाँ जानुहुन्छ ?

घ) तपाईंले बैंक देख्नुभएको छ ?

क्रियाकलाप ३. चित्र हेरी ठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

गएको छु गएको छैन

देखेको छु देखेको छैन

गएको छु गएको छैन

चढेको छु चढेको छैन

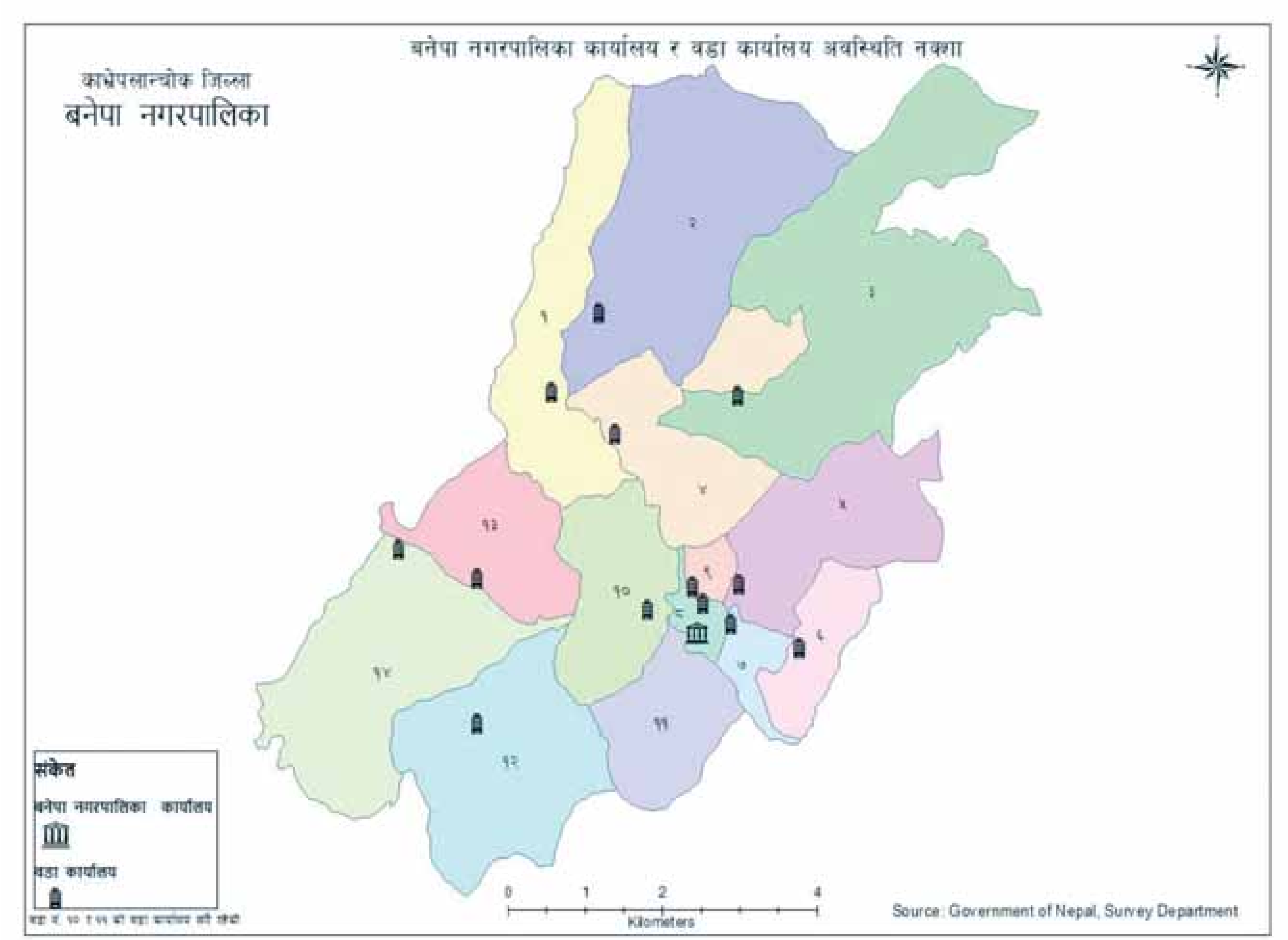
चढेको छु चढेको छैन

गएको छु गएको छैन

परियोजना कार्यः

तपाईँको घर वरिपरि के के सामान बेच्ने पसलहरू छन् हेरेर कक्षाकोठामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

तपाईँ बस्नुभएको कुन वडा हो चिनेर ठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।



एकाइ : २

प्राकृतिक स्रोत र सम्पदा

(आफ्नो वरपरको प्राकृतिक स्रोतको परिचय)

पाठ १. जमिन

बनेपाको बजार सम्म परेको ठाउँमा छ। गाउँहरु अग्लो र भिरालो परेको ठाउँमा छन् । नागी डाँडा अग्लो ठाउँमा छ । नयाँबस्ती होचो ठाउँमा छ ।

सम्म **अग्लो** **होचो** **भिरालो**

क्रियाकलाप १. गीत गाऔँ ।

सम्म बाटो हिँडेर
अग्लो ठाउँमा गएको
होचो भनी टेकेको
भिरालो रहेछ लडेको

क्रियाकलाप २. जोडा मिलाउनुहोस् ।

| अग्लो |

| सम्म |

| भिरालो |

क्रियाकलाप ३. चित्रमा के के देख्नुहुन्छ, भन्नुहोस् ।

पाठ २.   पानी

तलका चित्र चिनौँ ।

छलफल गरौँ ।

चित्र हेरेर भन्नुहोस् ।

परियोजना कार्यः

तपाईँ पानी के के काममा प्रयोग गर्नुहुन्छ ? कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

हावा

म हावा हुँ । मलाई कसैले बतास पनि भन्छन् । मलाई कसैले देख्न सक्दैन तर म सबैतिर हुन्छु । म नभई सजीब बाँच्न सक्दैनन् । श्वास फेर्न मेरो आवश्यकता पर्छ ।

हिजोआज म धेरै दुःखी छु । मलाई दुःखी बनाउने मानिसहरु नै हुन् । किन ....? भनेर सोध्छौ होला । तिमीहरु जथाभावी आगो बालेर प्लाष्टिक जलाउछौ, टायर बाल्छौ । जथाभावी कलकारखाना खोल्छौ । कलकारखाना चलाउँदा धुवाँ निस्कन्छ । गाडीहरु गुडाउँदा धूवाँ, धूलो उड्छ । ती सबै कुराहरु म मा आएर मिसिन्छन् र म फोहोर हुन्छु । अनि मलाई उकुस मुकुस हुन्छ ।

म पनि तिमीहरु जस्तै सफा भएर बस्न चाहन्छु ।
अब तिमीहरुले मलाई सफा बनाउनु पर्छ है ।
नत्र मैले गर्दा तिमीहरु रोगी हुन्छौ ।

क्रियाकलाप १. तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) हामीलाई श्वास फेर्न के चाहिन्छ ?

ख) हावा किन दु:खी छ ?

ग) धुवाँ, धुलो हावामा मिसिंदा के हुन्छ ?

क्रियाकलाप २. चित्रको बारेमा छलफल गरौँ ।

क्रियाकलाप ३. सुनेर भनौँ ।

हावा	सजीब	श्वास	दु:खी
प्लास्टिक	कलकारखाना	जथाभावी	धुवाँ
धुलो	फोहोर	उकुसमुकुस	

पाठ ४. वनजङ्गल

म हरियो वन हुँ । स्वच्छ पानीको स्रोतलाई जोगाइराख्छु । मैले माटोलाई बग्न दिन्न । म भएको ठाउँमा स्वच्छ हावा पाइन्छ । म जङ्गली जनावर र चराचुरुङ्गीहरुको वासस्थान हुँ । आजभोलि मेरो विनाश भइरहेको छ ।

स्वच्छ	**स्रोत**	**माटो**	**जङ्गली**
जनावर	**चराचुरूङ्गी**	**वासस्थान**	**विनाश**

छलफल गरौँ ।

चित्र छलफल गरौँ ।

परियोजना कार्य :

आफ्नो घर वा विद्यालय वरपर एउटा बिरूवा रोप्नुहोस् ।

संस्कार र संस्कृति

(घर परिवारमा गरिने आदर सत्कार तथा सम्मानका तरिका र अभ्यास)

पाठ १. सानालाई माया

गीत गाऔँ ।

कुट्नु हुन्न पिट्नु हुन्न
साथी बन्नुपर्छ
आफूभन्दा सानालाई
माया गर्नुपर्छ
सबै मिली रमाइलो
खेल्दा दायाँ बायाँ
ठूलालाई आदर गरौँ
सानालाई माया

चित्र हेरेर भन्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) तपाईलाई कसले कसले माया गर्नुहुन्छ ?

ख) तपाई कसलाई कसलाई माया गर्नुहुन्छ ?

क्रियाकलाप २. तल दिइएका वाक्यहरू ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क) भाइ बहिनीलाई पिट्नु राम्रो बानी हो ।

ख) साथीसँग मिलेर बस्नुपर्छ ।

ग) आफू भन्दा सानालाई माया गर्नुपर्छ ।

घ) भाइ बहिनीलाई पढ्न, लेख्न सिकाउनुपर्छ ।

क्रियाकलाप ३. आफूभन्दा सानालाई कसरी माया गरिन्छ, कक्षाकोठामा पालैपालो अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

गीत गाऔँ ।

भाइ मेरो सानो
बहिनी मेरी सानी
सानालाई माया गर्ने
मेरो राम्रो बानी

पाठ २. ठूलालाई आदर (नेवार, बाहुन, क्षेत्री, तामाङ)

हामी आफूभन्दा ठूलालाई आदर गर्छौं। हाम्रो समुदायमा थरीथरी जातजातिका मानिसहरु बस्छन्। जात अनुसार आदर गर्ने तरिका पनि फरक फरक छन्। नेवारहरु आफूभन्दा ठूलालाई भेट्दा शिर निहुराएर भाग्य भन्छन्। साथी भाइ र अरुलाई भेट्दा ज्वजलपा भन्छन्। बाहुन क्षेत्रीहरु नमस्कार गर्छन्। कोही कोही शिर निहुराएर दर्शन भन्छन्। तामाङहरु ल्हास्सो र फ्याफूल्ला भन्छन्।

भाग्य	**ज्वजलपा**	**नमस्कार**
दर्शन	**ल्हास्सो**	**फ्याफूल्ला**

क्रियाकलाप १. आफ्नो जात अनुसार ठुलालाई गरिने आदर अभिनय गरेर देखाउनुहोस्।

परियोजना कार्य :

आफ्नो समुदायमा गरिने आदरका तरिका बुवा आमासँग सोधी कक्षामा देखाउनुहोस्।

पाठ ३. पाहुनाको सत्कार

कुराकानी सुनौँ ।

(सबिन र उनकी दिदी आँगनमा खेल्दै थिए । आमा भित्र खाजा बनाउँदै हुनुहुन्थ्यो ।)

सबिन : ए आमा खाजा पाक्यो ?

दिदी : के भन्छ यो, भर्खर आमा भित्र जानुभएको, पाकेपछि बोलाइहाल्नुहुन्छ नि ।

सबिन : ए फुपू र फुपाजू आउनुभएछ ।

दिदी : ए हो त रहेछ त ।

(दुवै दिदी भाइ दौडेर गई फुपू र फुपाजूलाई नमस्कार गर्छन् ।)

सबिन : आराम हुनुहुन्छ फुपू, फुपाजू ? आउनुहोस् पिढीमा बस्नुहोस् ।

दिदी : ए आमा फुपू र फुपाजू आउनुभयो, बाहिर आउनुहोस् न ।

आमा : (भित्रबाट हतारिँदै आएर) नमस्कार नानी, नमस्कार बाबु, कति बेला आइपुग्नु भयो ?म त भित्र थिएँ थाहा नै पाइनँ ।

फुपू : नमस्कार, भाउजू भर्खर आइपुगेको ।

फुपाजू : नमस्कार, भाउजू आरामै छ ।

आमा : उता घरतिर के छ नि ?

फुपू, फुपाजू : घरतिर सबैलाई सन्चै छ । अनि दाइ खोई त ?

आमा : दाइ बजार जानुभएको थियो । आइपुग्ने बेला भयो, जाऔँ भित्र खाजा खादै गरौँ ।

सबिन र दिदी : आहा कति रमाइलो सबैजना खाजा खाने भित्र जाऔँ । (सबैजना भित्र पस्छन् ।)

आँगन	**फुपू**	**फुपाजू**	**नमस्कार**	**आराम**
पिँढी	**दाजु**	**भाउजू**	**सन्चै**	**दिदी**
भाइ	**बजार**			

छलफल गरौँ ।

क्रियाकलाप १. तल दिइएका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) तपाईंको घरमा को को आउनुहुन्छ ?

ख) पाहुना कसलाई भनिन्छ ?

ग) मामा माइजू घरमा आउँदा तपाई के गर्नुहुन्छ ?

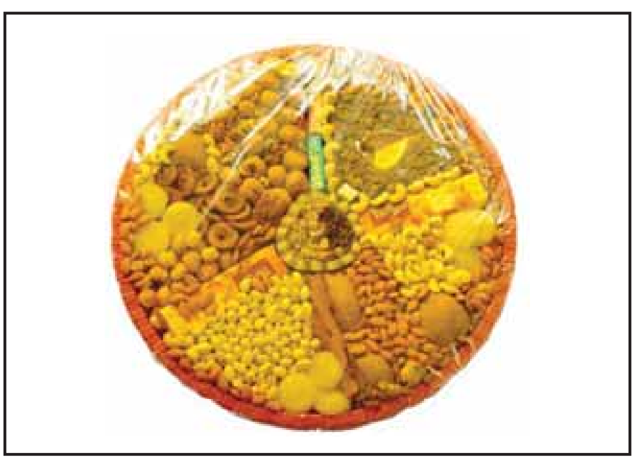
पाठ ४. हाम्रा चाडपर्व

शुभदिपावली

हामी सबै नेपालीहरुको महान चाड दशै र तिहार हो । आफ्नो जातजाति अनुसार स्थानीय रुपमा मनाइने चाडपर्वहरु धेरै छन् । बनेपामा बसोबास गर्ने नेवार समुदायले चण्डेश्वरी जात्रा, सिथी नःख, घण्टाकर्ण, कन्यापूजा, गाईजात्रा र योमरी पूर्णिमा विशेष रुपमा मनाइने गर्छन् । तीज बाहुन, क्षेत्री समुदायका महिलाहरुले मनाउने विशेष पर्व हो । त्यसै गरी तामाङ समुदायको विशेष पर्व ल्होसार हो ।

दशै	**तिहार**	**चण्डेश्वरी जात्रा**	**सिथी नःख**
घण्टाकर्ण	**कन्यापूजा**	**गाईजात्रा**	**योमरी पूर्णिमा**
तीज	**ल्होसार**		

छलफल गरौँ ।



गीत गाऔँ ।

गहुँ पाके सिथी

धान पाके योमरी

कृष्ण पञ्चमी कन्यापूजा

दशैँ तिहार भगवती

तीजमा शिवपूजा

परियोजना कार्य :

तपाईंको घरमा मनाइने चाडपर्व र खाइने खानेकुरा आफ्नो परिवारलाई सोधेर कक्षाकोठामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

एकाइ : ४

स्थानीय पेशा उद्यमशीलता र प्रविधि

(स्थानीय र परम्परागत पेशा परिचय)

पाठ १. मेरो घरको काम

सुनौँ ।

मेरो हजुरबुवा किसान हो । उहाँ खेती गर्नुहुन्छ । मेरो हजुरआमा गृहिणी हो । उहाँ घरको काम गर्नुहुन्छ । मेरो बुवा शिक्षक हो । उहाँ विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ । मेरो आमा नर्स हो । उहाँ अस्पतालमा काम गर्नुहुन्छ । मेरो काका प्रहरी हो । उहाँ प्रहरी कार्यालयमा काम गर्नुहुन्छ । मेरी काकी पसल चलाउनुहुन्छ । म विद्यालय जान्छु । म विद्यार्थी हुँ ।

किसान	गृहिणी	शिक्षक	नर्स
प्रहरी	पसले	विद्यार्थी	

छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप १. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) तपाईँको हजुरबुवा के काम गर्नुहुन्छ ?

ख) तपाईँको बुवा के काम गर्नुहुन्छ ?

ग) तपाईँकी आमा के काम गर्नुहुन्छ ?

घ) तपाईँ के गर्नुहुन्छ ?

परियोजना कार्यः

तपाईँको बुवा आमा के के काम गर्नुहुन्छ ? आफ्नो बुवा आमासँग सोधी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ २. मेरो छिमेकीको काम

मेरो नाम विनाक्षी हो । मेरा धेरै छिमेकीहरु छन् । माथिल्लो घरको ठुलो बुवा घर बनाउने काम गर्नुहुन्छ । उहाँ डकर्मी हुनुहुन्छ । तल्लो घरको दाइ काठको काम गर्नुहुन्छ । उहाँ सिकर्मी हुनुहुन्छ । पल्लो घरको काकी लुगा सिलाउनुहुन्छ । उहाँ सूचीकार हुनुहुन्छ । वल्लो घरकी दिदी अस्पतालमा काम गर्नुहुन्छ । उहाँ डाक्टर हुनुहुन्छ ।

छिमेकी	**डकर्मी**	**सिकर्मी**	**सूचीकार**	**डाक्टर**
माथिल्लो	**तल्लो**	**पल्लो**	**वल्लो**	

सबैले अभिनय गरौँ ।

पसले **शिक्षक** **डाक्टर** **नर्स**

क्रियाकलाप १. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

डकर्मी **सिकर्मी** **नर्स** **सूचीकार** **चालक**

क) काठको काम गर्नेलाई .... भनिन्छ ।

ख) घरको गारो लगाउनेलाई .... भनिन्छ ।

ग) लुगा सिउने मानिसलाई .... भनिन्छ ।

घ) बिरामीको हेरचाह गर्ने मानिसलाई .... भनिन्छ ।

ङ) गाडी चलाउने मानिसलाई .... भनिन्छ ।

क्रियाकलाप २. जोडा मिलाउनुहोस् ।

डाक्टर

शिक्षक

सिकर्मी

डकर्मी

सूचीकार

गीत गाऔँ ।

बस चलाउने ड्राइभर दाइ
घर बनाउने डकर्मी
चेक जाच गर्ने डाक्टर बाबु
काठको काममा सिकर्मी
घरमा आमा मिठो मिठो
खाना बनाउने
शिक्षकले कक्षाभित्र
हामीलाई सिकाउने
पसलेले सामान बेच्ने
प्रहरी चोर समाउने
कृषकले खेतबारीमा
अन्न सागपात उब्जाउने

परियोजना कार्य :

तपाईँको घरवरपरका छिमेकीहरू के के काम गर्नुहुन्छ सोधेर कक्षामा आफ्ना साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ ३. परम्परागत पेसा (फलाम, सुन तथा चाँदी, कपडा बुन्ने, तेल पेल्ने, कुटानी पिसानी, जुत्ता बनाउने, व्यापार)

फलामबाट बनेका सामाग्रीहरु

फलामबाट विभिन्न किसिमका सामानहरु बनाइन्छ । जस्तै : हँसिया, कुटो, कोदालो आदि । यी सामानहरु आरनमा बनाइन्छ । पहिले आरनमा फलाम तताउन आगो फुक्न खलाँतीको प्रयोग गरिन्थ्यो । अहिले यो कामका लागि बिजुलीको प्रयोग गरिन्छ । फलामको काम लोहारले गर्दछ ।

सुन तथा चाँदीबाट बनेका सामाग्रीहरु

हामी विभिन्न किसिमका गहनाहरु लगाउँछौ । धेरैजसो गहनाहरु सुनचाँदीबाट बनेका हुन्छन् । पहिले सबै किसिमका गहनाहरु मानिसले हातबाट बनाउने गर्थे भने अहिले मेसिनको प्रयोग गरेर बनाउने गरिन्छ । सुन तथा चाँदीको काम सुनारले गर्दछन् ।

सुनचाँदी **गहना** **मेसिन** **सुनार**

कपडा बुन्ने

हामी आफ्नो शरीर ढाक्न र आर्कषक देखिन लुगा कपडा लगाउछौँ। हामीले लगाउने कपडा पहिले हातेतानबाट बुनिन्थ्यो । अहिले मेसिनबाट बुनेका कपडाहरुको प्रयोग बढी मात्रामा गरिन्छ ।

तेल पेल्ने

हामी खानामा विभिन्न किसिमका परिकारहरु पकाउँछौ । ती तरकारीहरु के मा पकाइन्छ, तपाईँलाई थाहा छ ? तेल, तोरी, भटमास, सस्र्यूँ, सूर्यमुखी, झुसेतिल, आलस, बदाम, नरिवल आदिबाट बनाइन्छ। पहिले पहिले तेल पेल्न कोलको प्रयोग गरिन्थ्यो भने अहिले आधुनिक मिलको प्रयोग गरेर तेल पेलिन्छ ।

तेल	**तोरी**	**भटमास**	**सस्र्यूँ**
सूर्यमुखी	**झुसेतिल**	**आलस**	**बदाम**
नरिवल	**कोल**	**मिल**	

कुटानी, पिसानी

पहिलेका मानिसहरु धान कुट्नका लागि ढिकी र ओखलको प्रयोग गर्दथे । त्यसैगरी पिठो पिध्न प्रायः घर घरमा जाँतो हुन्थ्यो । गाउँघरतिर खोलाको छेउमा पानी घट्ट हुन्थ्यो तर आजभोलि धान कुट्ने, पिठो पिस्ने, चिउरा कुट्ने जस्ता कुटानी पिसानीका काम आधुनिक मिलबाट गरिन्छ ।

जुत्ता बनाउने

पहिलेका मानिसहरुले हातले सिलाएका छालाका जुत्ता लगाउने गर्दथे । आजकालका मानिसहरु विभिन्न प्रकारका जुत्ता लगाउने गर्दछन् । यी जुत्ताहरु छाला, प्लास्टिक, रबर, र कपडाबाट बनेका हुन्छन् । हिजोआज जुत्ताहरु हात तथा मेसिन दुवैबाट बनाइन्छ । जुत्ता बनाउने काम चर्मकारले गर्दथे ।

जुत्ता **छाला** **प्लास्टिक** **रबर**

कपडा **चर्मकार**

व्यापार

बनेपा शहर एउटा व्यापारिक केन्द्र हो । यहाँ विभिन्न जिल्लाबाट मानिसहरु सामान किन्न आउँछन् । यहाँ हामीले प्रयोग गर्ने सबै किसिमका सामानहरुको किनबेच हुन्छ ।

व्यापारिक केन्द्र **जिल्ला**

किनबेच **प्रयोग**

गीत गाऔँ ।

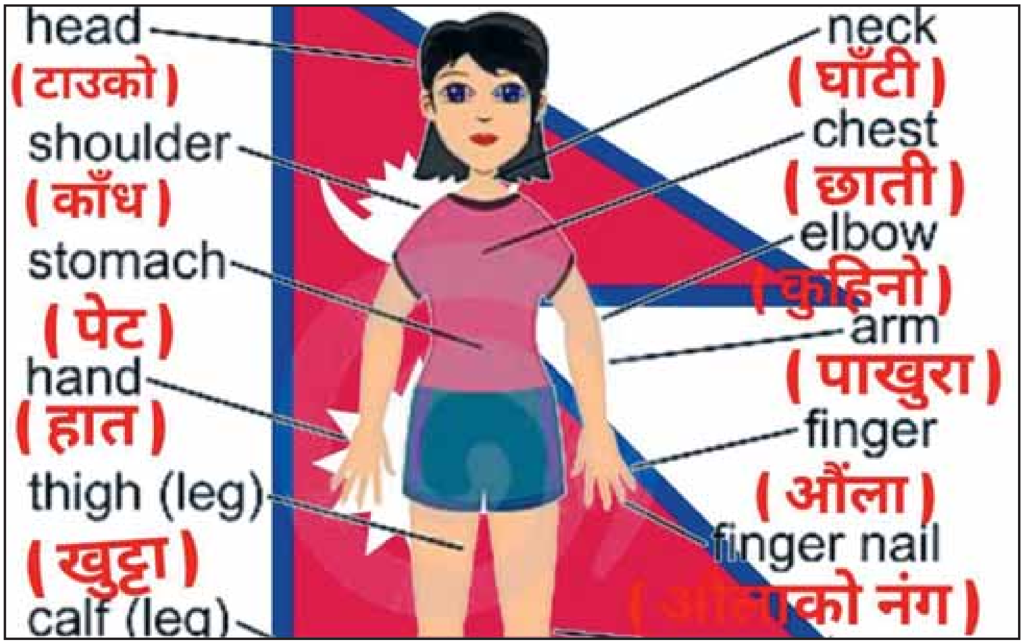
धान कुट्ने ढिकी त
पिठो पिध्ने जाँतो
हँसिया बनाउने आरन त
कपडा बुन्ने तान
सुन बनाउने सुनार त
तेल पेल्ने कोल
सामान किन्ने पसल त
जुत्ता बन्ने छाला

एकाइ : ५

स्वास्थ्य, सरसफाइ र खेलकुद

(आफ्नो शरीरको अङ्गहरु सरसफाइको परिचय,
घरको सरसफाइको परिचय)

पाठ १. मेरा शरीरका अङ्गहरू



क्रियाकलाप १. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) आँखाले के गर्छ ?

ख) तपाईंका कान कति वटा छन् ?

ग) नाकले के गर्छ ?

घ) तपाईंको हातमा कति वटा औंलाहरु छन् ?

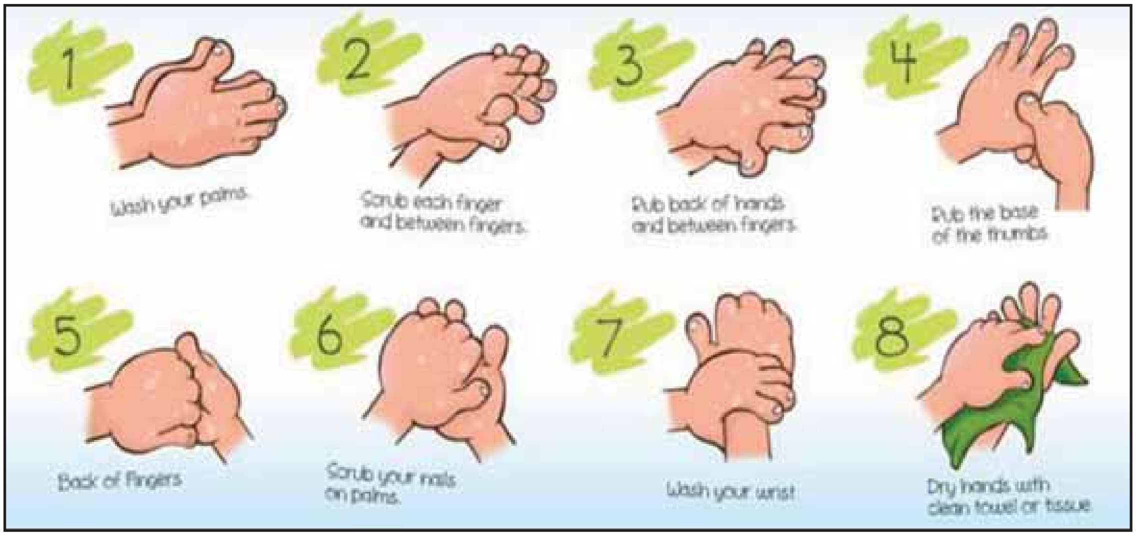
ङ) तपाईंको जिब्रो देखाउनुहोस् त ?

च) चकलेट गुलियो छ भनेर कसरी थाहा पाउनुहुन्छ ?

छ) बरफ चिसो छ भनेर कसरी थाहा पाउन सकिन्छ ?

पाठ २.   मेरो शरीरको सरसफाइ (आँखा, नाक, छाला, जिब्रो, कान)

हातगोडाको सफाइ



क्रियाकलाप १. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपाईं केले हात धुनुहुन्छ ?

ख) हामीले कुन कुन बेला हात धुनुपर्छ ?

ग) तपाईं हात केले पुछ्नुहुन्छ ?

अभिनय गरौँ ।

हातधुने तरिकाको पालैपालो अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

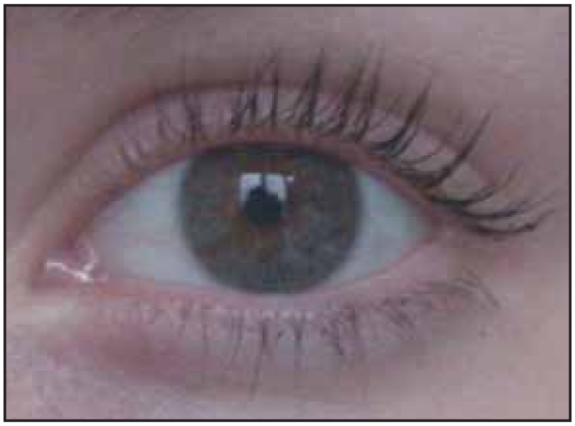
दाँतको सफाइ

दाँतले खानेकुरा चपाउने काम गर्छ। हामीले बिहान बेलुका दिनको दुई पटक दाँत माझ्नुपर्छ। गुलियो खाएपछि दाँत सफा हुने गरी मुख कुल्ला गर्नुपर्छ। गुलियो धेरै खाँदा दाँतमा किरा लाग्छ। दाँत माझ्दा बुरुसलाई तल माथि दायाँ बायाँ र भित्र पनि चलाउनुपर्छ।

दाँत **चपाउने** **बिहान** **बेलुका**

गुलियो **कुल्ला** **किरा**

आँखाको सफाइ



आँखा हाम्रो शरीरको अभिन्न अङ्ग हो । यसले हेर्ने काम गर्छ । आँखामा धुलो, फोहोर पस्न दिनु हुँदैन । आँखामा तिखो वस्तु वा अन्य कुनै सामानले घोच्नु हुँदैन । आँखालाई सफा पानीले धुनुपर्छ । आँखालाई तेजिलो बनाउन हरियो सागपात तथा पहेँला फलफुल सधैँ खाने गर्नुपर्छ ।

आँखा	**अभिन्न**	**धुलो**	**फोहोर**
तिखो	**तेजिलो**	**सागपात**	**फलफूल**

क्रियाकलाप १. तलका भनाइ ठीक भए (√) र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) आँखाले हेर्ने काम गर्छ ।

ख) आँखामा धुलो पर्दा मिच्नुपर्छ ।

ग) आँखा तेजिलो बनाउन हरियो सागपात र फलफूल खानुपर्छ ।

घ) आँखा पुछ्न फोहोर रुमाल प्रयोग गर्नुपर्छ ।

ङ) आँखा सफा पानीले धुनुपर्छ ।

नाकको सफाइ

नाकले सुँघ्ने काम गर्छ । नाकलाई सफा राख्नुपर्छ । नाक फोहोर भएमा सफा रुमालले पुछ्नुपर्छ । जथाभमवी कोट्याउनु हुँदैन । नाकको प्वालमा अन्य चिजहरु छिराउनु हुँदैन ।

नाक **सुँघ्ने** **कोट्याउनु** **प्वाल**

छिराउनु **रूमाल**

क्रियाकलाप १. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) नाकले के काम गर्छ ?

ख) नाक फोहोर भएमा के गर्नुपर्छ ।

ग) जथाभावी नाक कोट्याएमा के हुन्छ ?

कानको सफाइ

कानले सुन्ने काम गर्छ । कान दुई वटा हुन्छन् । कानेगुजी भरिदा कान फोहोर हुन्छ र चिलाउँछ । यसलाई सफा गर्दा जथाभावी कोट्याउनु हुँदैन । सुरक्षित तरिकाले सफा कपडा वा कपास बेरिएको सिन्काले कान सफा गर्नुपर्छ । नुहाउँदा कानमा पानी पस्न दिनु हुँदैन ।

कान कानेगुजी सुरक्षित कपडा कपास

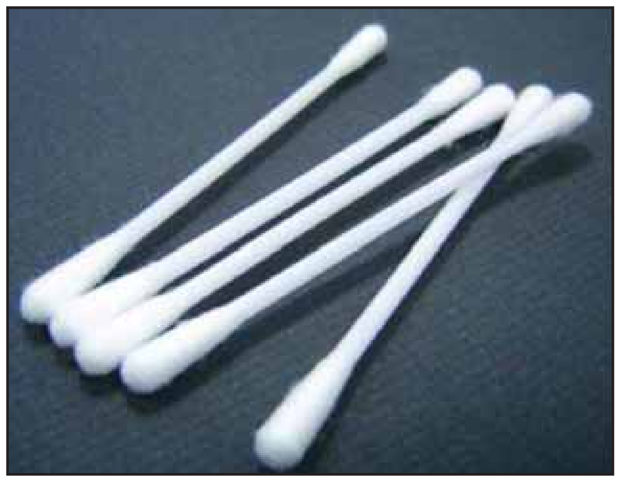
क्रियाकलाप १. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपाईंका कति वटा कान छन् ?

ख) कानले के काम गर्छ ?

ग) कान केले सफा गर्नुपर्छ ?

क्रियाकलाप १. कान सफा गर्न प्रयोग गरिने सामानमा ठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।



गीत गाऔँ ।

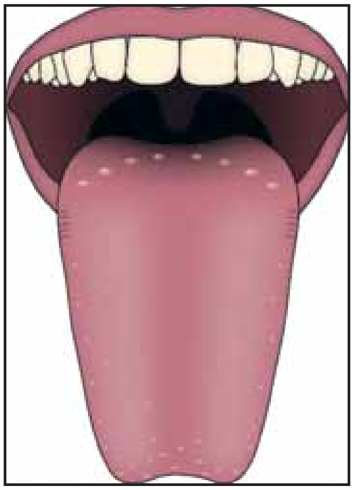
दायाँ कान बायाँ कान
मेरा दुईटा कान
कानको सुन्ने काम
कान सफा गर्न चाहिन्छ है ज्ञान

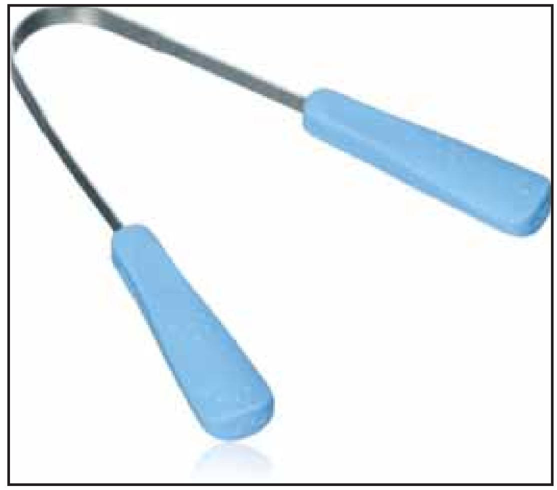
छालाको सफाइ

मेरो शरीर छालाले ढाकेको छ । छालाले तातो, चिसो, नरम, कडा, चिप्लो, खस्रो थाहा पाउँछ । छालामा पसिना आउँदा धुलो टासिएर फोहोर हुन्छ । छाला सफा राख्न समय समयमा साबुन पानीले नुहाउनुपर्छ । धूलो, हिलो खेल्नु हुँदैन । छाला फोहोर भयो भने घाउ खटिरा आउने र चिलाउने गर्छ ।

छाला	**तातो**	**चिसो**	**नरम**	**कडा**
चिप्लो	**खस्रो**	**पसिना**	**धुलो**	**हिलो**
घाउ	**खटिरा**	**साबुन**		

जिब्रोको सफाइ





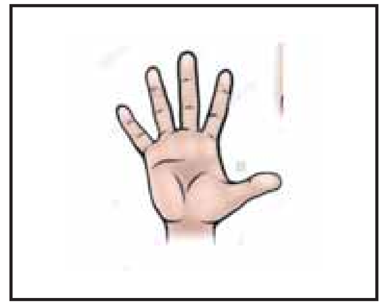
जिब्रोले खानेकुराको स्वाद थाहा पाउँछ। जिब्रो नभए हामी बोल्न सक्दैनौँ। समय समयमा जिभ्रीले जिब्रोको मयल सफा गर्नुपर्छ।

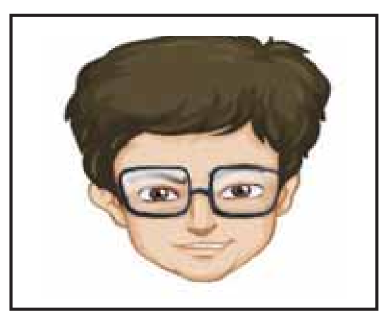
जिब्रो **स्वाद** **बोल्न** **जिभ्री** **मयल**

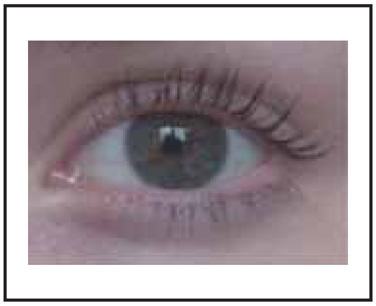
गीत गाऔँ ।

शरीर भरी छाला हाम्रो
तातो चिसो जान्ने
हेर्नको लागि आँखा राम्रो
दाँतले हो चपाउने
नाकको काम सुघीँ सुघीँ
गन्ध थाहा पाउँछ
मिठो तितो जिब्रोले
स्वाद थाहा पाउँछ

क्रियाकलाप १. जोडा मिलाउनुहोस् ।







परियोजना कार्य :

हाम्रो शरीर सफा राख्न चाहिने कुनै ५ वटा सामानको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ ३. घर आँगनको सरसफाइ

म घरमा बस्छु । आफू बस्ने घर आँगन सधैं सफा राख्नुपर्छ । म बिहान उठेर आफ्नो ओछ्यान मिलाउँछु । कोठा बढार्छु । आफूले प्रयोग गरेको सामान ठीक ठाउँमा राख्छु । आमाले घरको अन्य भाग तथा आँगन, पिँढी, कूचो वा झाडुले सफा गर्नुहुन्छ । घरबाट निस्केको फोहोर खाल्डोमा वा फोहोर राख्ने भाँडामा राख्नुपर्छ । जथाभावी दिसापिसाब गर्नु हुँदैन । दिसापिसाब चर्पीमा गर्नुपर्छ । चर्पी सधैँ सफा राख्नुपर्छ ।

घर	**आँगन**	**ओछ्यान**	**बढार्छु**	**पिँढी**
कूचो	**झाडु**	**खाल्डो**	**दिसापिसाब**	**चर्पी**

क्रियाकलाप १. चित्र र शब्दको जोडा मिलाउनुहोस् ।

चित्र शब्द	शब्द
	कूचो
	घर
	चर्पी
	डस्टबिन
	ओछ्यान
	झाडु

क्रियाकलाप २ फरक छुट्याउनुहोस् ।

परियोजना कार्य :

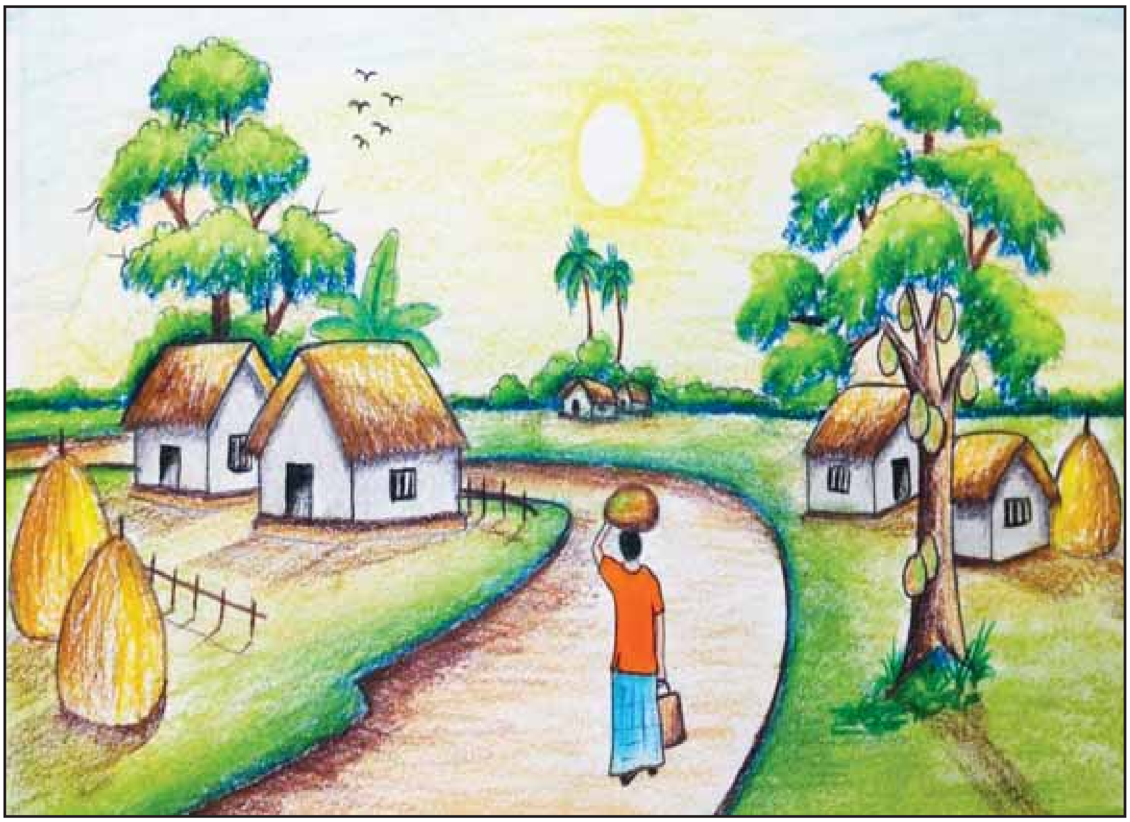
आफ्नो कक्षाकोठामा भएको फोहोर टिपी डस्टबिनमा हाल्नुहोस् ।

एकाइ : ५

विपद, वातावरण, दिगो विकास र हरित विद्यालय

(आफू बसेको ठाउँको हावापानीको परिचय)

पाठ १. आजको दिन, घाम लागेको दिन



गीत गाऔँ ।

झलमल घाम लाग्यो

तातो तातो बनायो

मलाई न्यानो बनायो

मेरो लुगा सुकायो

बादल लागेको दिन

गीत गाऔँ ।

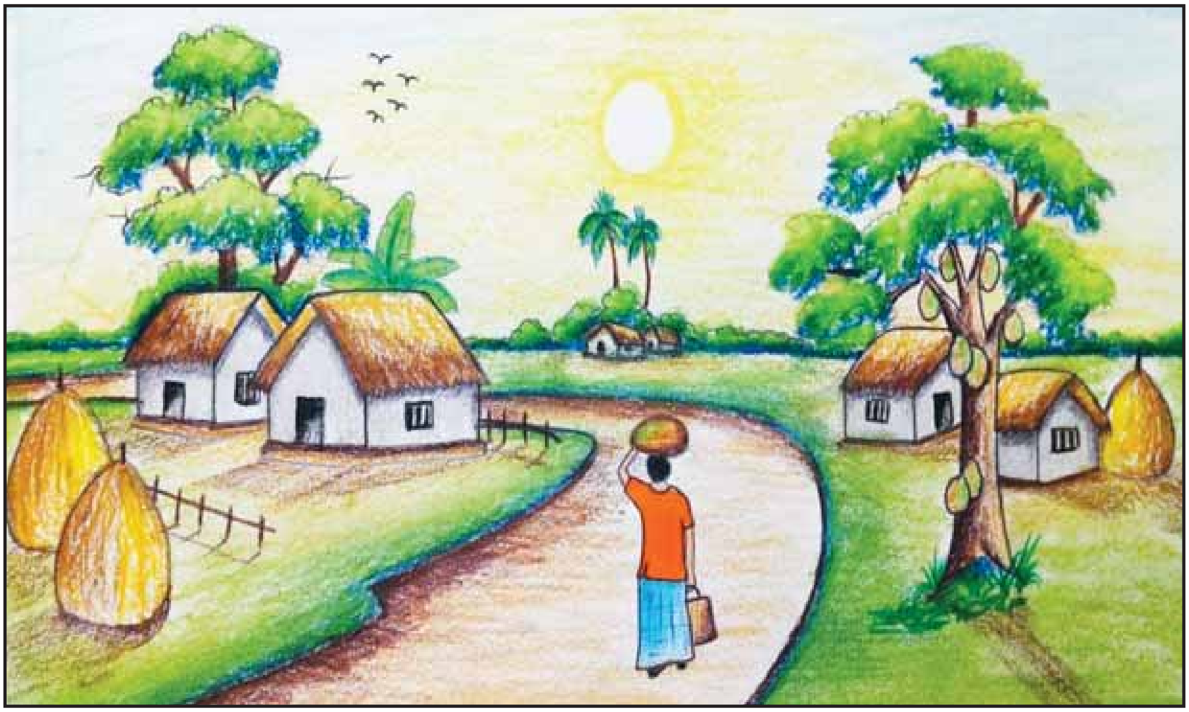
आच्छु आच्छु चिसो
आकाश हेर कालो
पानी पनि परेन
बादल मात्रै लाग्यो

पानी परेको दिन

गीत गाऔँ ।

गड्याङ गुडुङ गरेर
आकाश करायो
झझम पानी पऱ्यो
मलाई रुझायो ।

क्रियाकलाप १. तल दिइएका चित्र कुन कुन अवस्थाका हुन् हेरेर लेख्नुहोस् ।



परियोजना कार्य :

आजको दिन कस्तो छ ? अवलोकन गरेर कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ २. जाडो मौसम (हिउँ, शीतलहर, हुस्सु, कुहिरो)

गीत गाऔँ ।

हेर आज कुहिरोले
डाँडै छेकियो
शीतलहरले तराईमा
ज्यादै चिसो भो
हिमालमा हिउँ पऱ्यो
थर थर कमायो
जब घाम लाग्यो
न्यानो बनायो

चित्र हेरेर छलफल गरौँ ।

सुनौँ ।

"उठ बाबु उज्यालो भयो, चण्डेश्वरी मन्दिर जाऔँ" भनेर आमाले बोलाउनु भयो । मन्दिर जान बाहिर निस्कदा त सबैतिर आकाश जस्तै देखिन्छ। मलाई अचम्म लाग्यो र आमालाई "आज के भएको भनेर सोधे", आमाले आज हुस्सु कुहिरो लागेको हो। जाडो मौसममा प्रायःजसो दिन यस्तै हुन्छ । हिमाली भेगमा हिउँ पर्छ । तराईमा शीतलहर पर्छ अनि असाध्यै जाडो हुन्छ। यस्तो बेला बाक्लो लुगा लगाउने र आगो तापेर न्यानो बनाउनुपर्छ भन्नुभयो । अनि मैले जाडो मौसममा घाम लागे न्यानो हुन्छ भन्ने कुरा थाहा पाएँ ।

हुस्सु कुहिरो हिउँ शीतलहर

क्रियाकलाप १. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) जाडो मौसममा हिमाली भेगमा के पर्छ ?

ख) जाडो मौसममा तराईमा के हुन्छ ?

ग) जाडो मौसममा कस्तो लुगा लगाउनुपर्छ ?

घ) जाडोमा बिहान बनेपा कस्तो हुन्छ ?

क्रियाकलाप २. तल दिइएका चित्र कुन कुन अवस्थाका हुन् ? लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

आफनो शिक्षकलाई सोधेर जाडो मौसममा लगाउने लुगाको नाम लेख्नुहोस् ।

पाठ ३.   गर्मी मौसम (हावाहुरी, आगलागी)

गीत गाऔँ ।

चर्को घाम लागेर
गर्मी भएको
पसिनालाई बिलाउन
शीतल खोजेको
हावाहुरी चलेर
आगलागी भएछ
होसियार बनौँ है
मान्छेको ज्यानै गएछ

क्रियाकलाप १. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) चर्को घाम लाग्दा के हुन्छ ?

ख) गर्मी भएको बेला कहाँ बस्छौँ ?

ग) हावाहुरी चल्दा के हुन्छ ?

घ) आगलागी हुँदा के हुन्छ ?

परियोजना कार्य :

गर्मी मौसममा खाइने चिसो खानेकुराको नाम सोधेर उत्तरपुस्तिकामा लेख्नुहोस् ।

पाठ ४. वर्षातको मौसम (बाढी, पहिरो डुबान)

गीत गाऔँ ।

हिलो हिलो बाटो
बर्षातको बेलामा
चिप्लिएर लडेको
हिलो लाग्यो भोलामा
बाढी पनि आएछ
पहिरो नि गएछ
हेर साथी पुलबजार
डुबान पो भएछ

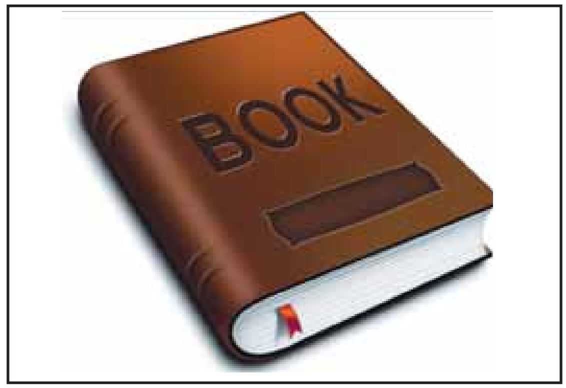
क्रियाकलाप १. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) धेरै पानी पर्दा के के हुन्छ ?

ख) पानी पर्दा ओड्ने २ वटा वस्तुको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) पहिरो जाँदा के हुन्छ?

क्रियाकलाप २. वर्षातको मौसममा प्रयोग गरिने वस्तुमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।



परियोजना कार्य:

पानी परिरहेको सफा चित्र बनाई रङ लगाउँनुहोस् ।

सि.नं.	बार	खाजाको प्रकार/मेनु	सामाग्री	तौल (ग्राम)
१	आईतबार	भुटेको मकै र भटमास	मकै	५०
			फर्सिको मुन्टा	५०
			लौकी	५०
			स्याउ	३०
			पाकेको केरा	३०
			शखर खण्ड	१५
			फर्सि	४०
			जम्मा	२६५
२	सोमबार	जाउलो	चामल	६०
			चना	२०
			कालो दाल	३०
			Rape Leaves	३०
			Amaranth (Tender)	२०
			गाजर	१५
			धनियाँ पात	५
			जम्मा	१८०
३	मंगलबार	फ्राईडराइस	चामल	१००
			आलु	१५
			चना	५
			हरियो साँग	१०
			प्याज	१०
			गाँजररमूला	१०
			तेल	
			जम्मा	३१०
४	बुधबार	भुटेको मकै च्युरा र तरकारी	आलु	३०
			चना	२०
			लौका	१०
			गोलभेडा	१०
			पाकेको केरा	५०
			कर्कलाको पात	२०
			टाइचिन च्युरा	१००
			लट्टेको साँग	२०
			सुकेको केराउ	४०
			जम्मा	३००
५	बिहिबार	सुख्खा रोटी र तरकारी	गँहुको पिठो	७०
			आलु	२०
			चना	२५
			काउली	५०
			टमाटर	५०
			भिण्डी	५०
			सिमि	५०
			पालुङ्गो	१५
			जम्मा	३५०
६	शुक्रबार	खिचडी	चामल	४०
			कालो दाल	५०
			कर्कलाको पात	३०
			तरूल	५०
			हरियो तरकारी	५०
			जम्मा	२२०

सावुन पानीले हात धुने ६ चरणहरु

बनेपा नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

बनेपा, काभ्रेपलाञ्चोक

२०७७