विहादी गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो विहादी

कक्षा

१

हाम्रो विहादी

कक्षा १

लेखक तथा सम्पादकहरू

डा. शालिकराम पौड्याल   डा. प्रेमप्रसाद तिवारी   दिनेश भुसाल

प्रकाशक

विहादी गाउँपालिका

गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय

विहादी–४, वहाकीठाँटी, पर्वत,

गण्डकी प्रदेश, नेपाल

प्रकाशक : विहादी गाउँपालिका, पर्वत

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा निहित

संस्करण : वि.सं.२०८०, प्रथम

मूल्य : रू. ....../–

मुद्रण :

लेखन सहयोगी :

श्री जोखबहादुर सोनी (प्रधानाध्यापक, श्री शालिग्राम माध्यमिक विद्यालय, सेतीवेणी)

श्री कमला न्यौपाने पौडेल (प्रधानाध्यापक, श्री आम्बारी माध्यमिक विद्यालय, बर्राचौर)

श्री यामबहादुर थापा (प्रधानाध्यापक, श्री लक्ष्मी आधारभूत विद्यालय, गेप्ताङ)

श्री विकासबहादुर क्षेत्री (प्रधानाध्यापक, श्री जनसेवा प्राथमिक विद्यालय, वर्राचौर)

श्री जीवलाल पराजुली (प्रधानाध्यापक, श्री सरस्वती प्राथमिक विद्यालय, रानीपानी)

श्री टीकाराम भट्टराई (शिक्षक, श्री वहाकी माध्यमिक विद्यालय, वहाकी)

श्री शान्ता शर्मा (शिक्षक, श्री नेपाल तारा माध्यमिक विद्यालय, रानीपानी)

श्री जनक सुवेदी (शिक्षक, श्री चन्द्र माध्यमिक विद्यालय, खोरपोखरा)

श्री किसानबहादुर क्षेत्री (शिक्षक, श्री जनकल्याण माध्यमिक विद्यालय, बाच्छा)

श्री खगेश्वर न्यौपाने (शिक्षक, श्री सगरमाथा माध्यमिक विद्यालय, वहाकी)

श्री ममता खड्का क्षेत्री (शिक्षक, श्री जनकल्याण प्राथमिक विद्यालय, बाच्छा)

श्री युवराज न्यौपाने (शिक्षक, श्री शिला आधारभूत विद्यालय, शालिग्राम)

विहादी गाउँपालिकाको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक प्रयोजनका निम्ति यसको पूरै वा आंशिक अङ्क हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट अभिलेखबद्ध गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन । अन्यथा प्रतिलिपि अधिकारसम्बन्धी कानुनअनुसार कारबाही हुने छ।

हाम्रो भनाइ

प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक विहादी गाउँपालिकाद्वारा तयार पारिएको स्थानीय पाठ्यक्रमका विषयवस्तु, क्षेत्र र क्रममा आधारित रहेर निर्माण गरिएको छ। यस पाठ्यपुस्तकमा स्थानीय पुराताविक, ऐतिहासिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, पर्यटकीय स्थलहरू तथा सेरोफेरोका महत्त्वपूर्ण स्थल एवम् विषयवस्तुहरू समावेश गरिएका छन् । यस पाठ्यपुस्तकमा केन्द्रीय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका र स्थानीय आवश्यकताको आधारमा स्थानीय विषयवस्तुलाई समावेश गरिएको छ। विहादी गाउँपालिकाअन्तर्गतका विद्यालयहरूबाट आधारभूत तह उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थीले आन्तरिक वा बाह्य पर्यटकहरूलाई मार्गदर्शन गर्न सक्ने किसिमका पाठ्यवस्तु यस पाठ्यपुस्तकमा समावेश गरिएका छन् । पाठ्यपुस्तकमा बालबालिकाको उमेर, कक्षा र तहगत सिकाइस्तर फरक हुने हुनाले यस पक्षमा पनि ध्यान पुऱ्याइएको छ। यस पुस्तकमा क्रियाकलापअन्तर्गत रहेका सिर्जनात्मक क्रियाकलाप तथा परियोजना कार्यअन्तर्गतका निर्देशनअनुसार विद्यार्थीलाई शिक्षण गराउनु उपयुक्त हुने छ। पाठ्यपुस्तक शिक्षण सिकाइको महत्त्वपूर्ण साधन हो। त्यसैले यस पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म क्रियाकलापमुखी र रुचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ। प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकमा विहादी गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति, पर्यटकीय तथा धार्मिक स्थलहरू, संस्कृति, सङ्घसंस्थाहरू, योगलगायतका विषयवस्तुलाई कक्षागत स्तरका आधारमा क्रमशः समेटिएको छ। प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने क्रममा विहादी गाउँपालिकाको वेभसाइट, स्थानीय विज्ञजन आदिलाई सामग्रीको स्रोतका रूपमा उपयोग गरिएको छ। जस जसका सामग्रीलाई स्रोतका रूपमा लिइएको छ, उहाँहरूप्रति हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछौँ। पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा रचनात्मक सुझाव दिनुहुने विभिन्न विद्यालयका प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकहरूलाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौँ।

प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकको निर्माणमा सहयोग गर्नुहुने विहादी गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत तथा सम्पूर्ण कर्मचारी मित्रप्रति हार्दिक धन्यवाद तथा आभार प्रकट गर्दछौँ। हामीलाई हाम्रो विहादी पाठ्यपुस्तक लेखनका निम्ति जिम्मेवारी सुम्पनु भएकोमा गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री परविन गुरुङ र उपाध्यक्ष श्री मीना शर्मा तिवारी तथा विहादी गाउँकार्यपालिकालाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौँ। अन्त्यमा पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक परिवर्तन निरन्तर प्रक्रिया भएकाले आगामी दिनमा सरोकारवाला निकाय, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, पाठक र विद्वान्हरूबाट प्राप्त रचनात्मक सुझावका आधारमा परिमार्जन गर्दै जाने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछौँ।

वि.सं. २०८०

लेखक तथा सम्पादकहरू

प्राक्कथन

विहादी गाउँपालिकाद्वारा तयार पारिएको स्थानीय पाठ्यक्रमका विषयवस्तु, क्षेत्र र क्रममा आधारित रहेर हाम्रो विहादी पाठ्यपुस्तक प्रकाशित गरिएको छ। विहादी गाउँपालिकाको सामाजिक, आर्थिक, कला, संस्कृति, सांस्कृतिक, धार्मिक, नैतिक, पर्यटकीय, औद्योगिक, स्वास्थ्य, व्यापारिक, कृषिजस्ता विषयमा विद्यार्थीलाई जानकारी गराई नैतिकवान्, अनुशासित, र सृजनशील नागरिक तयार गर्न मद्दत पुऱ्याउने उद्देश्यका साथ स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको हो। यस पाठ्यपुस्तकमा स्थानीय पुरातात्त्विक, ऐतिहासिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, पर्यटकीय स्थलहरू तथा सेरोफेरोका महत्त्वपूर्ण स्थल एवम् विषयवस्तुहरू समावेश गरिएका छन्। यस पुस्तकको अध्ययनबाट विद्यार्थीले आफ्नो गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति, स्थानीय ऐनकानुन, सेवासुविधा, स्थानीय संस्कृति, चाडपर्व, जातजाति, सामाजिक अनुशासन र परम्परागत सिपका बारेमा जानकारी लिन सक्ने छन्। विहादी गाउँपालिकाअन्तर्गतका विद्यालयहरूबाट आधारभूत तह उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थीले आन्तरिक वा बाह्य पर्यटकहरूलाई मार्गदर्शन गर्न सकून् भन्ने अपेक्षा राखी पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तकको प्रकाशन गरेका हौँ। यसले विद्यार्थीको स्थानीय कला तथा सौन्दर्यप्रतिको अनुराग, मानवीय मूल्य, मान्यता र आदर्शको संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्ने भावनाको विकास गरी पाठ्यपुस्तकको सहयोगले अनुभवबाट प्राप्त परम्परागत ज्ञान, सिप, परम्परा र संस्कृतिलाई पहिचान गरी उजागर गर्नेदेखि संस्करण, सम्बर्द्धन र विकासका लागि भावना र तदअनुकूलको व्यवहार निर्माणमा समेत अहम् भूमिका खेल्छ। हाम्रो विहादी पाठ्यपुस्तक निर्माणको अपेक्षा पनि यही रहेको छ।

हाम्रो विहादी स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखन तथा सम्पादनमा प्राविधिक सहकार्य गर्ने नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही र लेखक तथा सम्पादक मण्डलका डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी र हाम्रै शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाका प्रमुख श्री दिनेश भुसालज्यू तथा सम्पूर्ण शिक्षक मित्रलाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु। पाठ्यपुस्तक निर्माणका क्रममा अमूल्य सुझाव दिनुहुने विभिन्न सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयका प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकहरूलाई हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु। त्यस्तै गाउँपालिकाका उपाध्यक्षज्यू, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतज्यू, वडाध्यक्ष एवम् कार्यपालिकाका सदस्यहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु। अन्त्यमा, शैक्षिक सत्र २०८० बाट यस पाठ्यपुस्तकको पठनपाठन सबै सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयमा लागु हुने कुरामा म विश्वस्त छु। पाठ्यपुस्तकमा रहेका केही कमीकमजोरी भएमा औँल्याएर सुझाव दिनुहुन अनुरोध गर्दै पाठ्यपुस्तक समयसापेक्ष परिमार्जन र परिष्कार हुँदै जाने पनि प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछु।

परविन गुरुङ

अध्यक्ष, विहादी गाउँपालिका

विषयसूची

एकाइ	एकाइको नाम	पृष्ठ न.
एकाइ १	हाम्रो विहादी	१
पाठ १	हाम्रो विहादी	२
एकाइ २	प्राकृतिक स्रोत र सम्पदा	८
पाठ २	प्राकृतिक सम्पदा	९
पाठ ३	खानेपानीका स्रोत	१३
एकाइ ३	धार्मिक, ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थलहरू	१७
पाठ ४	हाम्रा धार्मिक स्थल	१८
एकाइ ४	सामाजिक संस्कार तथा मूल्यमान्यता	२६
पाठ ५	आदर सत्कार	२७
एकाइ ५	कृषि, पशुपक्षी तथा पेसाव्यवसाय	३२
पाठ ६	खाद्यबाली तथा फलफूल	३३
पाठ ७	तरकारी	४१
पाठ ८	घरपालुवा जनावर	४६
एकाइ ६	प्रकोप तथा विपद् व्यवस्थापन	५२
पाठ ९	प्रकोप र विपद्	५३
एकाइ ७	स्वास्थ्य र खेलकुद	६०
पाठ १०	सरसफाइ	६१
पाठ ११	स्थानीय खेल	६६
एकाइ ८	व्यक्ति, व्यक्तित्व र सामाजिक संस्था	७१
पाठ १२	मेरो परिवार	७२
एकाइ ९	सूचना तथा सञ्चार प्रविधि	७९
पाठ १३	सूचना प्रविधि	८०

एकाइ एक

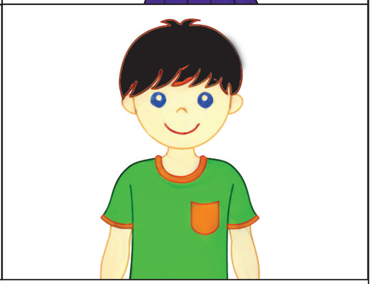
हाम्रो विहादी

एकाइगत उद्देश्य

» गाउँपालिकाको नाम बताउन,

» आफ्नो बस्ती भएको वडाको नाम, टोल बताउन,

» आफ्नो टोलको सामन्य परिचय दिन ।



पाठ १ हाम्रो विहादी

पाठगत उद्देश्य

» आफ्नो परिचय बताउन,

» आफ्नो बस्ती भएको वडाको नाम, टोल बताउन।

तपाईंको परिचय दिनुहोस्।

म मदन पराजुली हुँ। म एक कक्षामा पढ्छु। मेरा बुबा शिक्षक हुनुहुन्छ। मेरी आमा कर्मचारी हुनुहुन्छ।

तपाईंको पालिका र वडाको नाम के हो ?

मेरो घर विहादी गाउँपालिका वडा न. १ बाच्छा हो । मेरो जिल्लाको नाम पर्वत हो ।

अब तपाईंको परिचय दिनुहोस् ।

म मुना कुँवर हुँ । म एक कक्षामा पढ्छु । मेरा बुबा किसान हुनुहुन्छ । मेरी आमा घरको काम गर्नुहुन्छ । मेरा एक जना दाजु र एउटी दिदी हुनुहुन्छ । दाजु र दिदी विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ ।

तपाईंको वडा न. र गाउँको नाम के हो ?

मेरो गाउँपालिका विहादी हो । म वडा न. २ बर्राचौरमा बस्छु ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

जोडा मिलाऔँ :

आमा

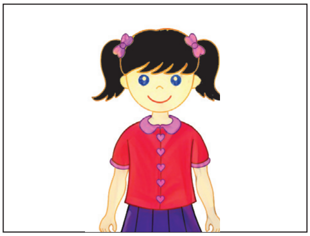
बुबा

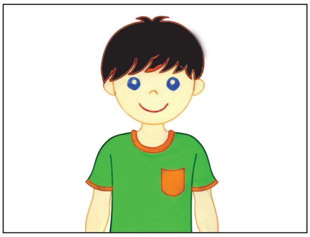
हजुरबुबा

हजुरआमा

दिदी

दाइ





खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मेरो घर विहादी गाउँपालिका .... बाच्छ्रा हो ।

(ख) मेरा बुबा .... हुनुहुन्छ ।

(ग) दाजु र दिदी ....मा पढाउनुहुन्छ ।

(घ) मेरी आमा घरको .... गर्नुहुन्छ ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको पालिकाको नाम के हो ?

(ख) तपाईँ कति न. वडामा बस्नुहुन्छ ?

(ग) तपाईँका बुबाले के गर्नुहुन्छ ?

(घ) तपाईँकी आमा के गर्नुहुन्छ ?

(ङ) तपाईँ बस्ने टोलको नाम के हो ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको विद्यालयको नाम के हो ?

(ख) तपाईँको विद्यालय कहाँ छ ?

(ग) तपाईँका कक्षामा कति जना हुनुहुन्छ ?

(घ) तपाईँका सबैभन्दा मिल्ने साथीको नाम के हो ?

अभिनय गरौँ :

तपाईँ आफ्ना बेन्चका साथीसँग पालैपालो परिचय गर्नुहोस् ।

परिचय गर्दा तलका कुरा सोध्नुहोस् :

» तपाईँको नाम के हो ?

» तपाईँको टोलको नाम के हो ?

» तपाईँ कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?

» तपाईँको पालिकाको नाम के हो ?

» तपाईँको परिवारमा कति जना हुनुहुन्छ ?

अनुमान गरौँ :

तपाईँको वडाको सेरोफेरोमा कतिओटा वडा रहेका छन् ? तिनीहरू कुन कुन हुन् ? अनुमान गरेर भन्नुहोस् ।

छलफल गरौँ :

तपाईँका परिवारका सदस्यले के के काम गर्नुहुन्छ ? सोचेर भन्नुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै चराको चित्र बनाउनुहोस् ।

एकाइ दुई

प्राकृतिक स्रोत र सम्पदा

एकाइगत उद्देश्य

» घरवरपर रहेका वनजङ्गलहरु पहिचान गर्न,
» पिउने पानीका स्रोतहरु पहिचान गर्न,
» प्राकृतिक स्रोतको सामान्य परिचय दिन ।

पाठ २ प्राकृतिक सम्पदा

पाठगत उद्देश्य

» घरवरपर रहेका वनजङ्गलहरू पहिचान गर्न,
» प्राकृतिक स्रोतको सामान्य परिचय दिन ।

प्रकृतिबाट पाइने कुरा नै प्राकृतिक सम्पदा हुन् । हाम्रो विहादी गाउँपालिकाका वनजङ्गल, जडीबुटी, खोलानाला, ढुङ्गा, माटो, बालुवा आदि प्राकृतिक सम्पदा हुन् ।

विहादी गाउँपालिकामा सामुदायिक वन रहेको छ । यहाँको वनमा साल, चिलाउने, कटुस, सिमल आदि रुख रहेका छन् । पाखोबारीका छेउछाउमा डालेघाँस खनियो, चिन्ने, बडहर, बाँस, काभ्रो, पाखरी पाइन्छन् ।

हाम्रो विहादी गाउँपालिकामा आँप, कटहर, लिची, केरा, बेलौती आदि फलफूल पाइन्छन् । यहाँ रुदिलो, निमपत्ता, खड्कादारी, घोडटाप्रे,

जम्मु, घिउकुमारी, रुदिलो, कुरिलो, बोहरी, बडहर, हर्रो, बर्रो, तुलसी, तितेपाती, चिनीलहरो जडीबुटी पाइन्छन् । विहादी गाउँपालिकामा विभिन्न खोलानाला छन् । बाच्छ्रा खोला, सेती खोला, सिब्दी खोला, खहरेखोला, टुँदीखोला, कालीगण्डकी नदी आदि रहेका छन् ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

जोडा मिलाऔँ :

आँप

केरा

बेलौती

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) विहादी गाउँपालिकामा .... वन रहेको छ ।

(ख) विहादी गाउँपालिकामा विभिन्न .... छन् ।

(ग) यहाँको .... साल, चिलाउने, कटुस, सिमल आदि रुख रहेका छन् ।

(घ) प्रकृतिबाट पाइने कुरा नै .... सम्पदा हुन् ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) हाम्रो विहादी गाउँपालिकामा कुन कुन सम्पदा छन् ?

(ख) यहाँका वनमा के पाइन्छन् ?

(ग) पाखोबारीका छेउछाउमा के के पाइन्छन् ?

(घ) विहादी गाउँपालिकामा कुन कुन फलफूल पाइन्छन् ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईंको टोलमा कुन कुन रुख पाइन्छन् ?

(ख) तपाईंले कुन कुन फल चिन्नुभएको छ ?

अभिनय गरौँ :

तपाईँले पालैपालो आफूले जानेका रुखका नाम भन्नुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

तपाईँको टोलमा जम्मा कति प्रकारका फल पाइन्छन् होला ? अनुमान गरेर भन्नुहोस् ।

छलफल गरौँ :

तपाईँका परिवारका खेतबारीमा कुन कुन रुख छन् ? सोचेर भन्नुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै फूलको रुखको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ ३ खानेपानीका स्रोत

पाठगत उद्देश्य

» खानेपानीका स्रोतहरू पहिचान गर्न ।

धारा, कुवा, इनार र खोला आदि खानेपानीका स्रोत हुन् । हामी यिनै स्रोतबाट पानी पाउँछौँ । हामीले यस्ता पानीका स्रोत बचाउनुपर्छ । पानीको स्रोत बचाउन वनजङ्गल काट्नुहुँदैन । बाढीपहिरो रोक्नुपर्छ । पानीका स्रोत सफा राख्नुपर्छ । पानीका स्रोतनजिकै वरिपरि दिसा, पिसाब र फोहर गर्नुहुँदैन । मूल वरिपरि झार उम्रिन्छन् । तिनलाई सफा गर्नुपर्छ । हामीले कुवा, धारा, मूल देखेका छौँ । यिनै हाम्रा पानीका स्रोत हुन् ।

हामी खोलाको पानी प्रयोग गर्छौं । हामीले मूलको पानी पाइपबाट घर घरमा पुऱ्याएका छौं । हामीलाई पानी वितरण गर्ने विभिन्न उपभोक्ता समिति छन् ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

जोडा मिलाऔँ :

खोला

कुवा

धारा

घैँटा

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) पानीको स्रोत बचाउन .... काट्नुहुँदैन ।

(ख) मूल वरिपरि .... उम्रिन्छन् ।

(ग) हामी ....को पानी प्रयोग गर्छौं ।

(घ) हामीले मूलको पानी ....बाट घर घरमा पुऱ्याएका छौँ ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) पानीका स्रोत के के हुन् ?

(ख) पानीका स्रोत बचाउन के गर्नुपर्छ ?

(ग) पानीका स्रोत कसरी सफा गर्न सकिन्छ ?

(घ) हामी मूलको पानी कसरी प्रयोग गर्छौं ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईंको टोलका पानी स्रोत के के हुन् ?

(ख) तपाईंले पानीका कुन कुन स्रोत देख्नुभएको छ ?

अभिनय गरौँ :

आफ्नो गाउँटोलमा कसरी पानीका स्रोत सफा गरिन्छ ? अभिनयसहित भन्नुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

तपाईंको टोलमा बाहेक अन्त कसरी पानी ल्याइएको छ होला ? अनुमान गरेर भन्नुहोस् ।

छलफल गरौँ :

तपाईंले देख्नुभएको कुनै पानीको स्रोतलाई कसरी सदुपयोग गर्न सकिन्छ ? सोचेर भन्नुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईंलाई मन पर्ने कुनै पानीको स्रोतको चित्र बनाउनुहोस् ।

एकाइ तीन

धार्मिक, ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थलहरू

एकाइगत उद्देश्य

» घरवरपरका धार्मिक महत्त्वका स्थल पहिचान गर्न,

» आफ्ना बाबुबाजे जन्मेका ठाउँको परिचय दिन ।

पाठ ४ हाम्रा धार्मिक स्थल

पाठगत उद्देश्य

» घरवरपरका धार्मिक महत्त्वका स्थल पहिचान गर्ने ।

देवता राखिएको ठाउँ देवालय हो । यसलाई मन्दिर पनि भनिन्छ । हाम्रो गाउँपालिकामा पनि देवालय छन् । देवालय धार्मिक स्थल हुन् ।

विहादी गाउँपालिकाको वडा न. १ मा बच्छेश्वर मन्दिर, बाच्छा कोट मन्दिर, गाईथुने घाट, देउराली गणेश मन्दिर, दक्षिण कालिका मन्दिर आदि मठमन्दिर रहेका छन् ।

बाच्छा कोट मन्दिर

बच्छेश्वर मन्दिर

विहादी गाउँपालिका वडा न. ३ रानीपानीमा गौरीशङ्कर महादेव शिवालय गुफा रहेको छ । यहाँ साधु सन्त बस्ने कुटी निर्माणाधीन अवस्थामा रहेको छ । यहाँ गौरीशङ्कर महादेवको मूर्ति, नन्दी र घण्टीहरू छन् ।

विहादी गाउँपालिका वडा नं. ३ रानीपानीमा शब्देश्वर शिवालय गुठी रहेको छ । यो मुक्तिनाथदेखि बग्दै आएको कालीगण्डकीको किनारामा रहेको छ ।

शब्देश्वर महादेव

विहादी गाउँपालिकाको वडा न. ४ मा रम्भादेवी मन्दिर, गौरादेवी मन्दिर, शिवपार्वती मन्दिर, गणेश मन्दिर, कुल मन्दिर आदि प्रसिद्ध मठमन्दिर रहेका छन् ।

गौरादेवी मन्दिर

रम्भादेवी मन्दिर

हाम्रो विहादी गाउँपालिका वडा नं ६ मा शिला शालीग्राम रहेको छ । यो पौराणिक स्थल हो । शिला शालिग्रामको मन्दिरमा बाह्रै महिना पूजाआजा हुन्छ । यहाँ वैशाखे सङ्क्रान्ति मेला लाग्छ । यहाँ साउन महिनाको सोमवार, हरिशयनी एकादशी, श्रीकृष्णअष्टमी, तिज आदि पर्वमा मानिसको घुइँचो लाग्छ । सेतीवेणीमा माघेसङ्क्रान्तिमा ठुलो मेला लाग्छ । यहाँ महाशिवरात्रि, रामनवमी पर्वमा विशेष पूजाआजा हुन्छ ।

शिला शालिग्राम

विहादी गाउँपालिकाको वडा न. ६ को छापमा कालिकादेवी मन्दिर रहेको छ । यहाँ हिन्दु धर्मावलम्बीहरूले विभिन्न किसिमका भाकल पूजा गर्छन् । यस मन्दिरमा तलातुम, बानी पोखरा, भन्ज्याङ, सुनपोखरी र वडा न. ६ का पूरै जनताले पूजा गर्छन् ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

जोडा मिलाऔं :

मन्दिर

गाउँपालिका भवन

शिला

विद्यालय

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) देवालय .... स्थल हुन् ।

(ख) यहाँ साधु सन्त बस्ने कुटी .... अवस्थामा रहेको छ ।

(ग) यो .... स्थल हो ।

(घ) यहाँ वैशाखे सङ्क्रान्ति .... लाग्छ ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) देवालय भनेको के हो ?

(ख) देवालय कस्ता स्थल हुन् ?

(ग) गौरीशङ्कर महादेव शिवालय कहाँ छ ?

(घ) रम्भादेवी मन्दिर कहाँ छ ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईंको टोलमा कुन कुन मन्दिर छन् ?

(ख) तपाईंले कुनै मन्दिरमा पूजा गर्नुभएको छ ?

अभिनय गरौँ :

आफ्नो गाउँटोलमा रहेका मठमन्दिरमा कसरी पूजा गरिन्छ ? अभिनयसहित भन्नुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

तपाईँको वडामा कतिओटा मन्दिर छन् होला ? अनुमान गरेर भन्नुहोस् ।

छलफल गरौँ :

तपाईँले देख्नुभएको कुनै धार्मिक स्थलको रक्षा कसरी गर्न सकिन्छ ? छलफल गरेर निष्कर्ष सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँको टोलको मन्दिरको चित्र बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ चार

सामाजिक संस्कार तथा मूल्यमान्यता

एकाइगत उद्देश्य

» परिवारका सदस्य तथा शिक्षकलाई शिष्टाचार व्यक्त गर्न,

» अनुशासन तथा स्वावलम्बन तथा शिष्टाचार व्यवहार अवलम्बन गर्न ।

पाठ ५ आदर सत्कार

पाठगत उद्देश्य

» साथी र गुरुहरूसँग घुलमिल हुन,

» परिवारका सदस्यहरूलाई आदर सत्कार र शिष्ट व्यवहार गर्न ।

जनक : गुरु, नमस्कार । आराम हुनुहुन्छ ?

गुरु : नमस्कार जनक । म सन्चै छु । तपाईंको खबर के छ त ?

जनक : मेरो त के हुनु र गुरु ? परीक्षा नजिक आउँदै छ । पढेर बसेको छु ।

गुरु : ल, कति राम्रो विचार । स्याबास ! ती को हुन् ?

जनक : यता आउँदै गरेका उहाँ मेरा साथी हुनुहुन्छ । उहाँ एक कक्षामा पढ्नुहुन्छ ।

गुरु : साथीसँग सधैँ मिलेर खेल्ने, पढ्ने गर्नुपर्छ है । साथीसँग कहिल्यै झगडा गर्नुहुन्न नि ।

जनक : हजुर मेरा गुरु हुनुहुन्छ । मलाई निकै माया गर्नुहुन्छ । म हजुरले भनेको मान्छु ।

गुरु : आहा ! कति असल बानी । तिम्रो बानी त निकै राम्रो छ । तिम्रा बुबाआमा के गर्नुहुन्छ नि ?

जनक : मेरा बुबा शिक्षक हुनुहुन्छ । उहाँ विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ । आमा कार्यालयमा काम गर्नुहुन्छ । म बुबाआमालाई घरको काममा सघाउँछु ।

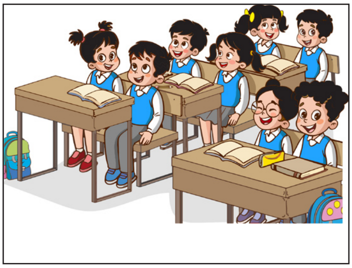
गुरु : तिमीसँग कुरा गरेर म त आज निकै खुसी भएँ ।

जनक : हवस् । फेरि भेटौँला है गुरु । म घर जान्छु है । हजुरको दिन शुभ होओस् ।

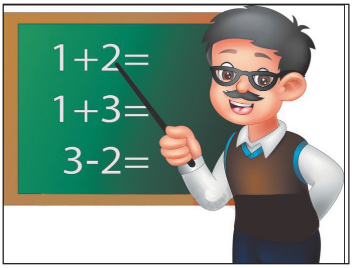
साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

चित्रसँग जोडा मिलाऔं :

गुरु

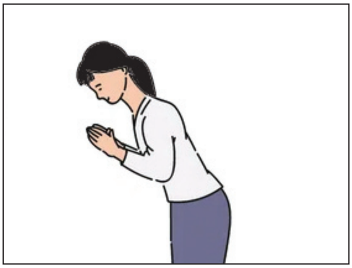


विद्यार्थी



नमस्कार

सहयोग



विद्यालय

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) .... नजिक आउँदै छ ।

(ख) साथीसँग कहिल्यै .... गर्नुहुन्न नि ।

(ग) .... कार्यालयमा काम गर्नुहुन्छ ।

(घ) हजुरको .... शुभ होओस् ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) कस कसको कुराकानी भएको छ ?

(ख) साथीसँग के गर्नुहुँदैन ?

(ग) जनकका बुबा के गर्नुहुन्छ ?

(घ) जनकका साथी कति कक्षामा पढ्छन् ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) राम्रा र असल बानी के के हुन् ?

(ख) साथीसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

अभिनय गरौँ :

गुरुलाई कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ? साथीको समूह बनाएर कक्षामा अभिनय गर्नुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

बाटामा हिँडेका साना बालबालिकालाई के गर्नुपर्ला ? अनुमान गरेर भन्नुहोस् ।

छलफल गरौँ :

तपाईँलाई मन पर्ने असल बानी के के हुन् ? साथीलाई भन्नुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

दुई जना मान्छे भेट भएको चित्र बनाउनुहोस् र रङ भर्नुहोस् ।

एकाइ पाँच

कृषि, पशुपक्षी तथा पेसाव्यवसाय

एकाइगत उद्देश्य

» आफ्नो टोलमा पाइने कृषि, खाद्यसामग्री, फलफूल, तरकारीको नाम बताउन,

» तरकारी फलफूलको चित्र हेरी रङ र स्वाद बताउन,

» घरमा पालिने पशुपक्षीको नाम भन्न तथा पशुपक्षी र चराचुरुङ्गीको आवाज निकाल्न ।

पाठ ६ खाद्यबाली तथा फलफूल

पाठगत उद्देश्य

» आफ्नो टोलमा पाइने खाद्यसामग्री र फलफूलको नाम बताउन ।

खाने अन्न नै अन्नबाली हुन् । बिरुवामा फूल फुलेर वा जराको विकास भएर फल फल्छ । विहादी गाउँपालिका कृषि उत्पादनका लागि प्रसिद्ध छ । हाम्रो गाउँपालिकामा विभिन्न प्रकारका फलफूल र खाद्यान्न उत्पादन हुन्छन् ।

धान

धान विहादी गाउँपालिकाको प्रमुख अन्नबाली हो । धानबाट चामल बन्छ । हामी चामलबाट भात बनाउँछौँ । भात हाम्रो मुख्य खाना हो । धानबाट भुजा र चिउरा पनि बन्छन् ।

मकै

मकै विहादी गाउँपालिकाको मुख्य बाली हो । यहाँ धेरै मकै फल्छ । यहाँका खेतबारीमा मकै फल्छ । हामी मकै उसिनेर वा पोलेर खान्छौँ । हामी मकै भुटेर पनि खान्छौँ । मकैलाई पिसेर आटो बनाइन्छ । मकैको आटो स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ ।

गहुँ

विहादी गाउँपालिकामा गहुँ फल्छ । हामी गहुँलाई पिठो बनाउँछौँ । गहुँको पिठाको रोटी बन्छ । गहुँ सबैलाई मन पर्छ ।

कोदो

विहादी गाउँपालिकामा कोदो फल्छ । यहाँका बारीमा कोदो फल्छ । कोदो स्वाथ्यका लागि राम्रो हुन्छ ।

तोरी

हाम्रो विहादी गाउँपालिकामा तोरी खेती हुन्छ । हामी तोरीबाट तेल निकाल्छौँ । हामी खानेकुरा पकाउँदा तेल प्रयोग गर्छौँ ।

आँप

हाम्रो विहादी गाउँपालिकामा आँप फल्छ। आँप गर्मी मौसममा फल्छ। आँप काँचामा अमिलो हुन्छ। आँप पाकेपछि गुलियो हुन्छ। आँप मिठो फल हो। हामी सबैलाई आँप मिठो लाग्छ।

मेवा

हाम्रो विहादी गाउँपालिकामा मेवा फल्छ। मेवा राम्रो फल हो। यसले हामीलाई फाइदा पुऱ्याउँछ। हाम्रो गाउँघरमा मेवा पाइन्छ।

केरा

हाम्रो विहादी नगरपालिकामा केरा पाइन्छ। केरा सबै ठाउँमा पाइने फल हो । केरा सुरुमा हरियो हुन्छ । केरा पाकेपछि पहेँलो हुन्छ। काँचो केरा टर्रो हुन्छ । पाकेको केरा गुलियो हुन्छ ।

बेलौती (अम्बा)

हाम्रो विहादी गाउँपालिकामा बेलौती पाइन्छ । बेलौतीलाई अम्बा वा अम्बक भनिन्छ । हाम्रो गाउँमा धेरै बेलौतीका रुख छन् ।

चित्रसँग जोडा मिलाऔँ :

धान

मकै

गहुँ

तोरी

अम्बा

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) खाने अन्नका लागि प्रयोग हुने बाली .... हो ।

(ख) विहादी गाउँपालिका कृषि उत्पादनका लागि .... छ ।

(ग) मकैको पिठो बनाएर .... पनि खाइन्छ ।

(घ) गहुँ पोषणयुक्त .... हो ।

(ङ) आँपलाई फलको .... भनिन्छ ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईंको खेतमा कुन कुन अन्न फल्छ ?

(ख) तपाईंको घरमा कुन कुन फलफूलका बोट छन् ?

(ग) तपाईंले मन पर्ने फलफूल कुन हो ?

(घ) तपाईंले कुन कुन अन्नबाली फलाएको देख्नुभएको छ ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) पाँचओटा अन्नबालीको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) पाँचओटा फलफूलको नाम लेख्नुहोस् ।

अभिनय गरौँ :

तपाईंले कक्षाका साथी मिलेर कुनै फल टिपेको अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

हाम्रो विहादी गाउँपालिकामा हामी कुन कुन फलफूल खेती गर्न सक्छौँ ? अनुमान गरेर भन्नुहोस् ।

छलफल गरौँ :

हाम्रो विहादी गाउँपालिकामा कुन कुन फलफूल खेतीबाट पैसा कमाउन सकिएला सोचेर भन्नुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

आँप र केराको चित्र बनाएर मिल्ने रङ लगाउनुहोस् ।

पाठ ७

तरकारी

पाठगत उद्देश्य

» स्थानीय तरकारीको नाम बताउन।

विहादी गाउँपालिकामा काउली, बन्दा, सिमी, बोडी, लौका, घिरौँला, भिन्डी, केराउ, रायो साग आदि तरकारी फल्छन्। हाम्रो गाउँघरमा पाइने भिन्डी र रायो सागलाई चिनाइएको छ।

भिन्डी

भिन्डीलाई चिप्लेका नामले समेत चिनिन्छ। यो धेरैका घरमा पाइन्छ। यो बर्खामा फल्छ । यसको स्थानीय बिउ निकै धेरै फल्छ । हामी यसलाई बारी तथा खेतमा लगाउँछौँ । यो खान पनि मिठो हुन्छ। हाम्रो गाउँमा पाइने भिन्डी अग्लो हुन्छ। लामो हुन्छ र यसको रङ सेतो हरियो हुन्छ । यहाँ हरियो भिन्डी पनि पाइन्छ । भिन्डीले खाना पचाउन सहयोग गर्छ ।

रायो साग

हाम्रो विहादी गाउँपालिकामा रायो खेती हुन्छ । यो सबैका घरमा हुन्छ । यसलाई मलको थुप्राको नजिक लगाइन्छ। जाडो याममा रायो खेती हुन्छ । यो साना साना झार वर्गमा पर्छ । मानिसले यसलाई तरकारीका रूपमा प्रयोग गर्छन् ।

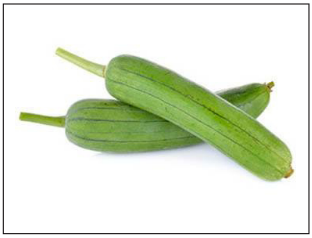
साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्रसँग जोडा मिलाऔँ :

काउली

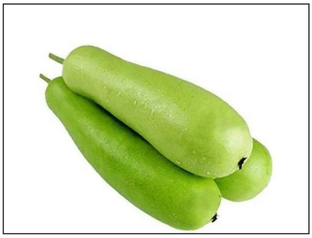
बन्दा

सिमी



बोडी

लौका



घिरौँला

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हाम्रो गाउँघरमा पाइने .... र रायो सागलाई चिनाइएको छ ।

(ख) यहाँ हरियो .... पनि पाइन्छ ।

(ग) जाडो याममा .... खेती हुन्छ ।

(घ) मानिसले यसलाई ....का रूपमा प्रयोग गर्छन् ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँलाई कुन कुन तरकारीको नाम थाहा छ ?

(ख) तपाईँको घरमा कुन कुन तरकारी फल्छन् ?

(ग) भिन्डी कहाँ कहाँ लगाइन्छ ?

(घ) रायो साग कहाँ कहाँ लगाइन्छ ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँलाई सबैभन्दा मन पर्ने तरकारी कुन हो ?

(ख) रायो साग कसरी खाइन्छ ?

अभिनय गरौँ :

तपाईँले कक्षाका साथी मिलेर कुनै तरकारी लगाएको अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

हाम्रो विहादी गाउँपालिकामा हामी कुन कुन तरकारी खेती गर्न सक्छौँ ? अनुमान गरेर भन्नुहोस् ।

छलफल गरौँ :

हाम्रो विहादी गाउँपालिकामा कुन कुन तरकारी खेतीबाट पैसा कमाउन सकिएला सोचेर भन्नुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै तरकारीको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ ८ घरपालुवा जनावर

पाठगत उद्देश्य

» घरमा पालिने पशुपक्षीको नाम भन्न तथा पशुपक्षी र चराचुरुङ्गीको नाम बताउन ।

बाख्रा

बाख्रा घरमा पालिने जनावर हो । बाख्रा निकै उपयोगी जनावर हो । बाख्रा मासु र मलका लागि पालिन्छ । विहादीका किसानले बाख्रापालन गरेका छन् । यहाँ व्यावसायिक बाख्रापालन गरिएको छ ।

गाई

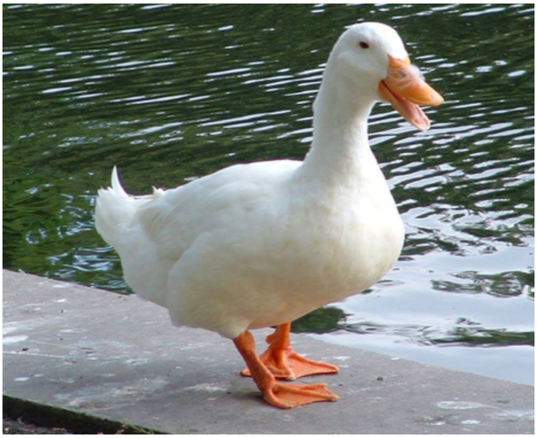
गाई घरमा पालिने जनावर हो । गाई दुधर कम्पोस्ट मलका लागि पालिन्छ । गोरुलाई जोत्नका लागि प्रयोग गरिन्छ । गाई हाम्रो नेपालको राष्ट्रिय जनावर हो ।

भैँसी

भैँसी घरपालुवा जनावर हो । विहादीका किसानले भैँसी पाल्छन् । यहाँका किसानको घर घरमा भैँसी हुन्छ । भैँसी किसानका लागि उपयोगी जनावर हो । हामी दुध, दही, घिउ, मही आदि मन पराउँछौँ ।

कुखरा र हाँस

विहादीमा कुखुरा तथा हाँस पालिन्छ। हामी कुखुरा तथा हाँस मासु र अन्डाका लागि पाल्छौँ। किसानले कुखुरा पालेर घर खर्च चलाउँछन्। यहाँ कुखुरा तथा हाँस पालिएको छ ।यहाँ लोकल कुखुरा र हाँसलाई खुला छोडिन्छ।



काग

काग कालो रङको चरो हो । यसलाई विहादी गाउँपालिकामा कौवा भनिन्छ । काग अरू चराभन्दा चतुर हुन्छ। कागलाई सूचना दिने पक्षी मानिन्छ । कागले समाचार ल्याउँछ भन्ने हाम्रो विश्वास छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्रसँग जोडा मिलाऔँ :

गाई

भैँसी

बाख्रा

काग

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) बाख्रा निकै उपयोगी .... हो ।

(ख) गाई हाम्रो नेपालको .... जनावर हो ।

(ग) विहादीका किसानले .... पाल्छन् ।

(घ) किसानले .... पालेर घर खर्च चलाउँछन् ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) बाख्रा केका लागि पालिन्छ ?

(ख) गाई केका लागि पालिन्छ ?

(ग) भैँसी कस्तो जनावर हो ?

(घ) हामी कुखुरा र हाँस केका लागि पाल्छौँ ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँलाई कुन कुन जनावरको नाम थाहा छ ?

(ख) तपाईँले कति चराका नाम जान्नुभएको छ ?

अभिनय गरौँ :

तपाईँ पनि कुनै एक जनावर जस्तै कराएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

कक्षामा अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

हामी भैँसीको दुधबाट के के बनाउन सकिन्छ ? अनुमान गरेर भन्नुहोस् ।

छलफल गरौँ :

तपाईँले घरमा पालेको कुनै जनावरका बारेमा पालैपालो कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै जनावरको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

एकाइ छ

प्रकोप तथा विपद् व्यवस्थापन

एकाइगत उद्देश्य

» प्रकोपबाट पुग्ने क्षतिबारे परिचित बन्न,

» घर तथा स्कुल वरपर हुने पहिरोबाट पुगेको क्षतिको परिचय दिन (बाढी, पहिरो तथा आगलागी)।

पाठ ९ प्रकोप र विपद्

पाठगत उद्देश्य

» प्रकोपबाट पुग्ने क्षतिबारे परिचित बन्न ।
» घर तथा स्कुल वरपर हुने प्रकोपबाट पुगेको क्षतिको परिचय दिन ।

हाम्रो वरिपरि विभिन्न घटनाहरू घट्छन् । केही घटना राम्रा हुँदैनन् । हामीलाई नराम्रा घटनाले असर पुऱ्याउँछन् । नराम्रा घटनामा बाढी, पहिरो, भूकम्प, दुर्घटना, आगलागी नराम्रा घटना हुन् । हाम्रो घरवरपर पनि नराम्रा घटना घट्छन् । तिनै घटना प्रकोप हुन् ।

आगलागी

आगाले हाम्रो घर डडाउँछ। आगाले जङ्गल डडाउँछ । आगो फैलनु नै आगलागी हो । हाम्रो गाउँपालिकामा आगाले घर नाश गर्न सक्छ । हामी आगाबाट बच्नुपर्छ । हामीले जहाँ पायो त्यहीँ आगो फाल्नुहुँदैन ।

सडक दुर्घटना

बाटामा हुने नराम्रो घटना दुर्घटना हो। हामीले ख्याल नगर्नाले दुर्घटना हुन्छ। हामी बाटामा हिँड्दा ख्याल गर्नुपर्छ। सडकको नियम पालना गर्नुपर्छ। हामी आफैँ दुर्घटनाबाट बच्नुपर्छ।

बाढी र पहिरो

नदी वा खोलामा पानी बढ्नु बाढी हो। धेरै पानी परेपछि बाढी आउँछ। धेरै पानी परेपछि पहिरो जान्छ। जमिन भत्कनु पहिरो हो।

भूकम्प

भूकम्प भनेको पृथ्वी हल्लनु हो । यसलाई भुइँचालो पनि भनिन्छ । ठुलो भूकम्पले घर, पुल, विद्यालय आदि भत्कन सक्छ । यसले मानिसलाई असर पार्छ ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्रसँग जोडा मिलाऔँ :

आगलागी

पहिरो

बाढी

भुइँचालो

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हामीलाई नराम्रा घटनाले .... पुऱ्याउँछन् ।

(ख) आगाले .... डडाउँछ ।

(ग) बाटामा हुने नराम्रो .... दुर्घटना हो ।

(घ) धेरै पानी परेपछि .... आउँछ ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) नराम्रा घटना भनेका के के हुन् ?

(ख) सडक दुर्घटना भनेको के हो ?

(ग) बाढी भनेको के हो ?

(घ) पहिरो कसरी जान्छ ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईंले भुइँचालोका बारेमा के थाहा पाउनुभएको छ ?

(ख) हामी कसरी प्रकोपबाट बच्न सक्छौँ ?

अभिनय गरौँ :

तपाईँ सडक दुर्घटनाबाट बच्न के के गर्नुहुन्छ ? कक्षामा अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

हामी प्रकोपबाट बच्नका लागि के के गर्नुपर्ला ? अनुमान गरेर भन्नुहोस् ।

छलफल गरौँ :

तपाईँले थाहा पाएको कुनै दुर्घटनाका बारेमा कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँले देखेको कुनै प्रकोपको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

शिक्षकको सहयोगमा तलका क्रियाकलाप गर्नुहोस् :

शिक्षक साथी तपाइँले विभिन्न पत्रपत्रिका तथा पोस्टरमा प्रकाशित भएका आगलागी, सडक दुर्घटना, बाढी, पहिरो, डुबान, भूकम्प गएका चित्र देखाएर दुर्घटनाका बारेमा विद्यार्थीलाई स्पष्ट पार्नुहोस् ।

विद्यार्थीलाई विद्यालय नजिकैको पहिरो वा नदी कटान क्षेत्रको देखाएर त्यहाँको वास्तविकताका बारेमा जानकारी दिनुहोस् । यस्तो प्राकृतिक विपत्ति आउनुको कारण पनि भनिदिनुहोस् ।

एकाइ सात

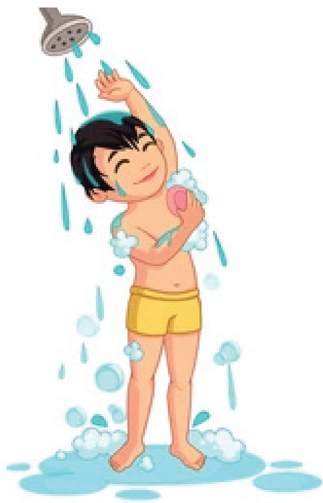
स्वास्थ्य र खेलकुद

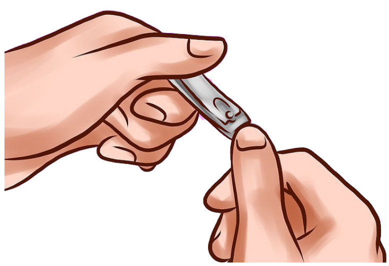
एकाइगत उद्देश्य

» (शरीरका अङ्गको सरसफाइ, डन्डीबियो खेल र घर र विद्यालयको सफाइ)

» आफ्नो स्वास्थ्यप्रति सचेत बन्न,

» स्थानीय खेलमा सक्रिय सहभागी हुन ।





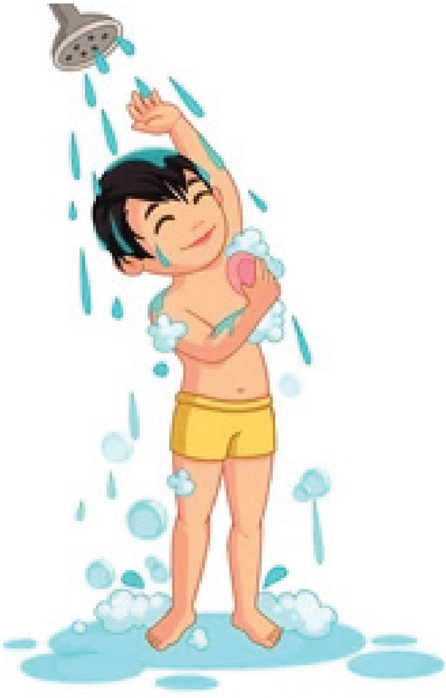
पाठ १० सरसफाइ

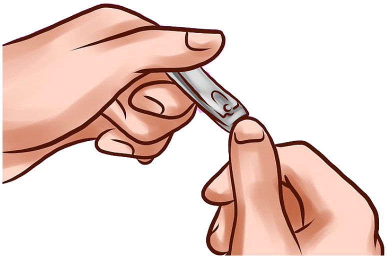
पाठगत उद्देश्य

» शरीरका अङ्गको सरसफाइ गर्न ।

म बिहान सबेरै उठ्छु । म शौचालय जान्छु । मैले साबुन पानीले हात धुन्छु । हामी बिहान उठेपछि सफा हुनुपर्छ ।

मैले बिहान र बेलुका ब्रस गर्छु । मैले नङ काट्छु । शनिवार मैले कपालका लामा रौँ काट्न भन्छु । कापालका रौँ काटेपछि नुहाउँछु । म दिउँसो पनि सफा हुन्छु ।





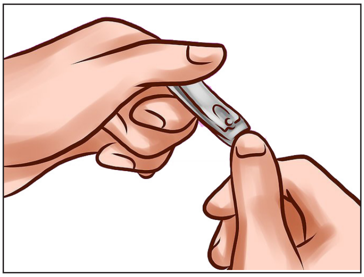
हामी दिउँसो विद्यालय हुन्छौँ । विद्यालयको कोठा सफा गर्नुपर्छ । कक्षामा फोहोर गर्नुहुँदैन । विद्यालयमा खाजा खाँदा हात धुनुपर्छ । विद्यालयमा हामी घरबाट ल्याएको खाजा खान्छौँ ।

म विद्यालयबाट घर फर्कन्छु । मैले पहिले राम्रोसँग साबुन पानीले हात धुन्छु । मैले घरको खाजा खान्छु । त्यसपछि गृहकार्य गर्छु । म केही समय साथीसँग खेल्छु । मैले मोबाइल चलाउँदिनँ । अरूलाई पनि यस्तै सल्लाह दिन्छु । मलाई कुनै सरुवा रोग लागेको छैन । हामी आफैँले आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुपर्छ ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

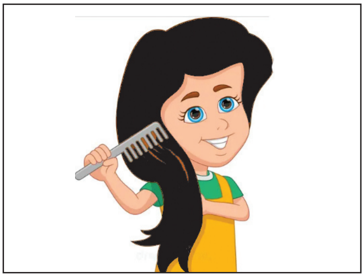
चित्रसँग जोडा मिलाऔं :

नुहाएको



नङ काटेको

ब्रस गरेको



घरवरिपरि सफा गरेको

क्पाल कोरेको

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मैले साबुनपानीले .... धुन्छु ।

(ख) शनिवार मैले कपालका लामा .... काट्न भन्छु ।

(ग) विद्यालयको कोठा .... गर्नुपर्छ ।

(घ) मैले .... चलाउँदिनँ ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँ बिहान उठेपछि के गर्नुहुन्छ ?

(ख) हामीले कति पटक ब्रस गर्नुपर्छ ?

(ग) हामी कसरी कक्षाकोठा सफा गर्न सक्छौँ ?

(घ) हामीले कहाँको खाजा खानुपर्छ ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँले कसरी आफ्नो सफाइ गर्नुहुन्छ ?

(ख) घरमा कुन कुन कुरा गर्नुपर्छ ?

अभिनय गरौँ :

तपाईँ घरमा कसरी सफाइ गर्नुहुन्छ ? कक्षामा अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

हामीले सरसफाइमा ध्यान दिएनौँ भने के हुन्छ होला ? अनुमान गरेर भन्नुहोस् ।

छलफल गरौँ :

तपाईँको कक्षाकोठालाई सफा राख्नका लागि तपाईँले के के काम गर्न सक्नुहुन्छ ? कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

सूची बनाऔँ :

तपाईँले देखेका सरसफाइका सामानका के हुन् ? सूची बनाउनुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ ११ स्थानीय खेल

पाठगत उद्देश्य

» स्थानीय खेल रुमाल लुकाइ, गट्टा खेल आदि खेल्न ।

हामी स्वस्थ रहन खेल्नुपर्छ । हामी दिनहुँ आफूलाई मन पर्ने खेल खेल्नुपर्छ । यसले हामीलाई फुर्तिलो बनाउँछ ।

रुमाल लुकाउने खेल

म दुई कक्षामा पढ्छु । मेरो नाम सन्दीप हो । मेरा साथी सजना, रमेश, गोपाल, मीना हुन् । हामी विद्यालयमा रुमाल लुकाइ खेल्छौँ ।

हामी गोलो घेरा बनाउँछौँ । हामीमध्ये एक जना साथी उठेर दौडनुहुन्छ । उहाँले एक जना कुनै साथीको पछाडि रुमाल

राखिदिनुहुन्छ । कुनै साथीको पछाडि रुमाल हुन्छ । रुमाल पछाडि हुने साथी दौडिनुहुन्छ । उहाँले अर्को साथीको पछाडि रुमाल राखिदिनुहुन्छ । आफ्नो पछाडि रुमाल राखेको थाहा नपाउने साथी खेलबाट बाहिरिनुपर्छ ।

गट्टा खेल

म एक कक्षामा पढ्छु । मेरो नाम नर्मदा हो । मेरा साथी दिपेश, कृपा, रमा, जुना हुन् । हामी खाली समयमा गट्टा खेल्छौँ । हामीलाई खेल्न रमाइलो लाग्छ ।

हामी दुई दुई जना साथी मिलेर गट्टा खेल्छौँ । हामीले हातमा पाँचओटा गट्टा लिन्छौँ । गट्टा भनेका ढुङ्गा हुन् । हामी यिनै ढुङ्गालाई उफाछौँ । हामी तिनै गट्टा फट्कारेर खेल्छौँ ।

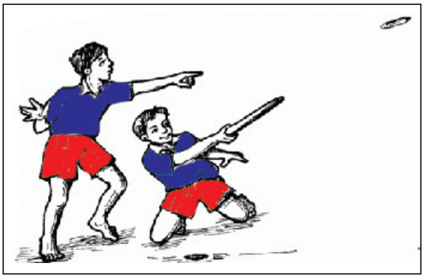
साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्रसँग जोडा मिलाऔँ :

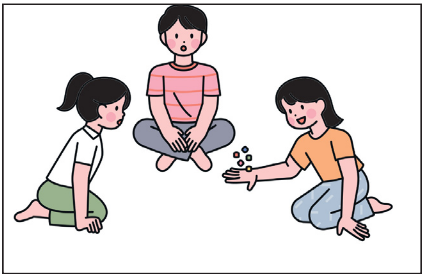
रुमाल लुकाइ

गुच्चा

दौड



गट्टा



डन्डीबियो

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हामी .... रहन खेल्नुपर्छ ।

(ख) हामी ....मा रुमाल लुकाइ खेल्छौँ ।

(ग) हामी मिलेर .... बनाएर बस्छौँ ।

(घ) गट्टा खेलमा ....ओटा ढुङ्गा लिइन्छ ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) दिनहुँ के गर्नुपर्छ ?

(ख) खेलले हामीलाई कस्तो बनाउँछ ?

(ग) हामी विद्यालयमा के के खेल्छौँ ?

(घ) गट्टा खेललाई के पनि भनिन्छ ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) रुमाल लुकाइ खेल कसरी खेल्न सकिन्छ ?

(ख) गट्टा खेल खेल्ने तरिकाबारे छलफल गर्नुहोस् ।

अभिनय गरौँ :

तपाईंका साथीहरू मिलेर रुमाल लुकाइ खेल खेलेको अभिनय गर्नुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

खेलबाट हुने फाइदा के के हुन् ? अनुमान गरेर भन्नुहोस् ।

छलफल गरौँ :

तपाईँलाई कुन कुन खेल मन पर्छ ? साथीलाई भन्नुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

कुनै एक खेल खेलेको चित्र बनाउनुहोस् र रङ भर्नुहोस् ।

एकाइ आठ

व्यक्ति, व्यक्तित्व र सामाजिक संस्था

एकाइगत उद्देश्य

» आफू र आफ्नो परिवारका सदस्यहरुको परिचय दिन,

» आफ्ना साथीहरुको नाम बताउन,

» आफूलाई अध्यापन गर्ने शिक्षकको परिचय दिन ।

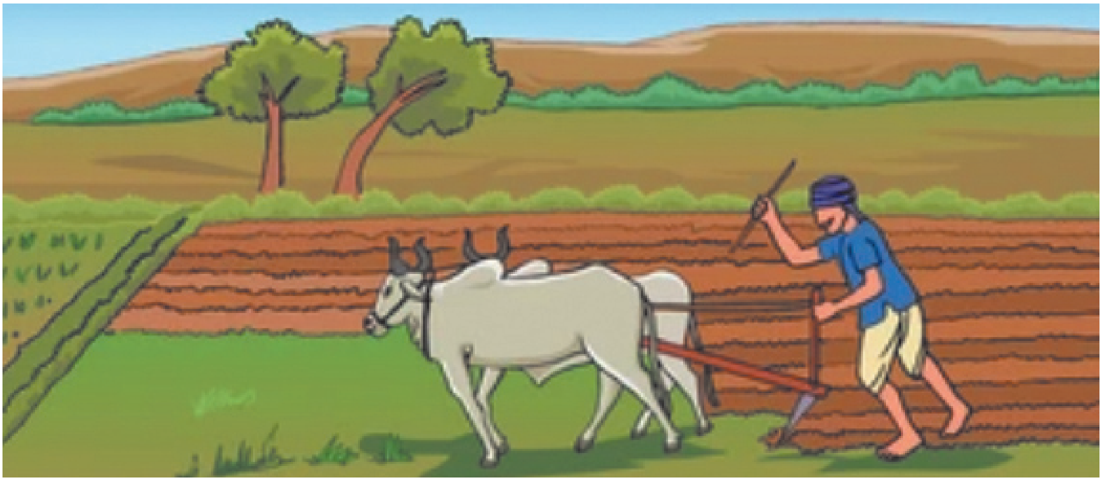
पाठ १२

मेरो परिवार

पाठगत उद्देश्य

» आफू र आफ्नो परिवारका सदस्यहरूको परिचय दिन,
» आफ्ना साथीहरूको नाम बताउन,
» आफूलाई अध्यापन गर्ने शिक्षकको परिचय दिन ।

मेरो नाम कमला थापा हो । मेरो घर विहादी गाउँपालिका वडा न. ५ मा छ । मेरो परिवारको मुख्य पेसा कृषि हो । बुबा खेतीको काम गर्नुहुन्छ । हामीले बुबालाई काममा सघाउँछौँ । बुबाले खेतबारीमा धान, गहुँ, मकै, तोरी बाली लगाउनुहुन्छ । बुबाले भटमास, सिमी, तोरी, काउली, सागपात फलाउनुहुन्छ । बुबाले केही अन्न हाम्रा लागि राख्नुहुन्छ । धेरै भएका अन्न घरबाट नै बिक्री गर्नुहुन्छ । हामी तिनै अन्न बेचेर लत्ताकपडा, नुन तेल, कापी, कलम किन्छौँ ।



मेरी आमा लुगा सिलाउनुहुन्छ । उहाँले सिलाइकटाइ सिक्नुभएको छ । उहाँ परिवार र छरछिमेकीका लागि लुगा सिलाउनुहुन्छ ।

मेरा दाजु कार्यालयमा काम गर्नुहुन्छ । उहाँले काम गरेर पैसा कमाउनुहुन्छ । यसरी कमाएको पैसा आवश्यक परेका वेला खर्च गर्नुहुन्छ ।

मेरा काका प्रहरी हुनुहुन्छ । उहाँले गाउँटोलका मानिसलाई सुरक्षा दिनुहुन्छ। उहाँले यो काम गरेबापत तलब पाउनुहुन्छ । बुबा यही तलबले घरव्यवहार चलाउनुहुन्छ ।

दीनानाथ मेरा छिमेकी हुनुहुन्छ । उहाँको परिवारको पेसा आरन चलाउनु हो । आरनबाट हँसिया, कुटो, कोदाली, कोदालो, ताप्के, फाली, खुर्पा, चुपी, बन्चरो, खुकुरी आदि औजार बनाउनुहुन्छ । ती औजार गाउँछिमेकमा बेच्नुहुन्छ । त्यही पैसाले आफ्नो घरखर्च चलाउनुहुन्छ ।

शकुन्तला मेरी साथी हुन् । हामी एउटै कक्षामा पढ्छौँ । शकुन्तलाको परिवार विहादी गाउँपालिकाको वडा न. ६ सेतीवेणीमा बस्नुहुन्छ । शकुन्तलाका बुबा व्यापार गर्नुहुन्छ । शकुन्तलाकी आमा विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ । शकुन्तलाका काका काठमाडौँमा जागिर गर्नुहुन्छ । शकुन्तलाका परिवारको आआफ्नै पेसा छ ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

चित्रसँग जोडा मिलाऔं :

कार्यालयमा काम गरेको

विद्यालयमा पढाएको

प्रहरीले सुरक्षा दिएको

पसलमा व्यापार गरेको

लुगा सिलाएको

आरनमा भाँडा बनाएको

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) घरमा बुबालाई सबैले .... सघाउनुहुन्छ ।

(ख) मेरी आमा .... काम गर्नुहुन्छ ।

(ग) मेरा दाजु .... काम गर्नुहुन्छ ।

(घ) शकुन्तलाका बुबा .... गर्नुहुन्छ ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईंको परिवारको मुख्य पेसा के हो ?

(ख) दाजुले के काम गर्नुहुन्छ?

(ग) आरनबाट के के बनाइन्छ ?

(घ) शकुन्तलाको परिवारका सदस्यले के के काम गर्नुहुन्छ ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) प्रहरीले के काम गर्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईंले कुन कुन पेसाका नाम जान्नुभएको छ ?

अभिनय गरौँ :

तपाईँका साथी मिलेर तपाईँलाई मन पर्ने कुनै पेसाको अभिनय गर्नुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

हामीले किन पेसा गर्छौं ? अनुमान गरेर भन्नुहोस् ।

छलफल गरौँ :

तपाईँका परिवारका सदस्यले गर्ने पेसा के के हो ? पालैपलो भन्नुहोस् ।

एल्बम बनाऔँ :

तपाईँका परिवारका सदस्यको नाम लेखी फोटो टाँस्नुहोस् ।

एकाइ नौ

सूचना तथा सञ्चार प्रविधि

एकाइगत उद्देश्य

» सूचना प्रविधिका सामग्रीको पहिचान गर्न,

» कम्प्युटर, मोबाइल टेलिभिजनको काम बताउन,

» माउस तथा किबोर्डको सामान्य प्रयोग गर्न ।

पाठ १३ सूचना प्रविधि

पाठगत उद्देश्य

» सूचना प्रविधिका सामग्रीको नाम बताउन ।

वर्तमान युग सूचना प्रविधिको युग हो । हामी सूचना प्रविधिका सामाग्रीको चलाउन सक्छौँ । अहिले प्रचलनमा रहेका सूचना प्रविधिहरू यसप्रकार छन् :

रेडियो

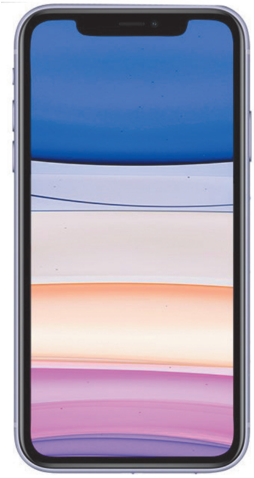
हामीले रेडियोमा समाचार र गीत सुन्छौँ ।

टेलिभिजन

हामीले टेलिभिजनमा समाचार हेर्छौं । देशविदेशका घटना हेर्न सक्छौं ।

टेलिफोन र मोबाइल

हामीले टेलिफोन र मोबाइलबाट टाढा टाढा रहेका मानिससँग कुराकानी गर्छौं ।



पत्रपत्रिका

हामीले पत्रपत्रिकामा देशविदेशका समाचार छापिन्छन् । हामी समाचार पढेर जानकारी लिन्छौँ ।

गोरखापत्र

GORKHAPATRA DAILY

राष्ट्रिय संस्करण

2021 June 16 Wednesday | Website: www.gorkhapatraonline.com

www.nationallife.com.np

प्रदेश बजेट

बाढी, पहिरो र डुबानबाट क्षति

• तीन जनाको मृत्यु, दुई बेपत्ता • पाँच सय विस्थापित • राहत र उद्धारमा कठिनाइ

कम्प्युटर

हामीले कम्प्युटरमा टाइप गरेर लेख्न सक्छौँ । हामी कम्प्युटरमा लेखेका कुरा सुरक्षित गर्न सक्छौँ ।

हुलाक सेवा

हुलाक सेवाबाट चिठी पत्र एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पठाउँछौँ ।

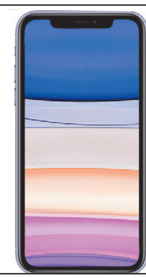
साथी, अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्रसँग जोडा मिलाऔँ :

रेडियो

टेलिभिजन

मोबाइल



पत्रपत्रिका

कम्प्युटर

गोरखापत्र
GORKHAPATRA DAILY
बाढी, पहिरो र डुबानबाट
• तीन जनाको मृत्यु, दुई बेपत्ता • पाँच सय विस्थापित • राहत र उ

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हामी सूचना प्रविधिका ....को चलाउन सक्छौँ ।

(ख) हामीले ....मा समाचार हेर्छौँ ।

(ग) हामी................................ पढेर जानकारी लिन्छौँ ।

(घ) हामी कम्प्युटरमा लेखेका कुरा .... गर्न सक्छौँ ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) हामी के चलाउन सक्छौँ ?

(ख) हामी रेडियोमा के सुन्छौँ ?

(ग) हामी मोबाइलबाट के गर्छौँ ?

(घ) हामी कम्प्युटरमा के गर्न सक्छौँ ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) हुलाकको प्रयोग केका लागि गरिन्छ ?

(ख) पत्रपत्रिकामा के हुन्छ ?

अभिनय गरौँ :

तपाईँका साथी मिलेर तपाईँलाई मन पर्ने कुनै साधन प्रयोग गरेको अभिनय गर्नुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

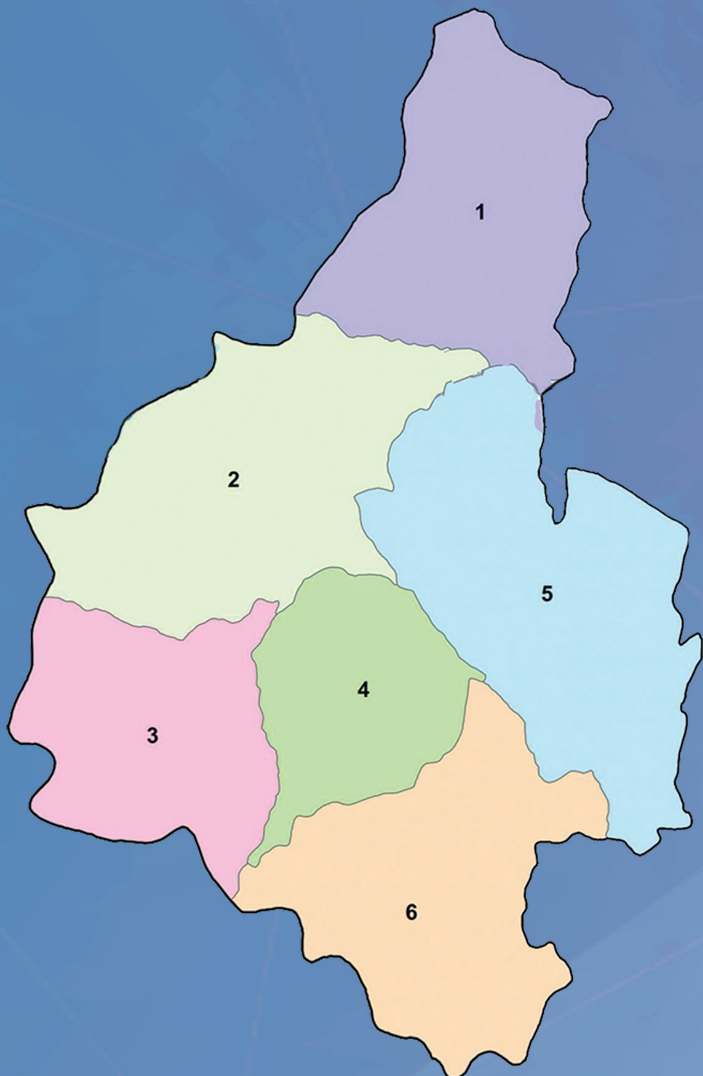
हामीलाई सूचना प्रविधि किन आवश्यक पर्छ ? अनुमान गरेर भन्नुहोस् ।

छलफल गरौँ :

तपाईँका घरमा घएका सूचना र प्रविधिका साधनका बारेमा पालैपलो सुनाउनुहोस् ।

एल्बम बनाऔँ :

तपाईँले देखेका सूचना र प्रविधिका साधनका चित्र जम्मा गरेर एल्बम बनाउनुहोस् । सबैले कक्षामा पालैपालो आआफ्नो एल्बम देखाउनुहोस् ।



प्रकाशक
विहादी गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय
विहादी-४, वहाकीठाँटी, पर्वत,
गण्डकी प्रदेश, नेपाल