विहादी गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक

हाम्रो विहादी

कक्षा

२

हाम्रो विहादी

कक्षा २

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 पुरातात्विक, 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 कार्यअर्न्तगतका 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	हाम्रा प्राकृतिक स्रोत र सम्पदा	९
एकाइ ३	धार्मिक, ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थलहरू	१४
पाठ ३	धार्मिक, ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थलहरू	१५
पाठ ४	देउराली मन्दिर	२०
पाठ ५	बाच्छाको परिचय र नामकरण	२६
एकाइ ४	सामाजिक संस्कार तथा मूल्यमान्यता	३१
पाठ ६	आदर र सत्कार	३२
एकाइ ५	कृषि, पशुपक्षी तथा पेसाव्यवसाय	३९
पाठ ७	हाम्रा स्थानीय कृषि उत्पादन	४०
पाठ ८	स्थानीय पेसाव्यवसाय	४५
एकाइ ६	प्रकोप तथा विपद् व्यवस्थापन	५१
पाठ ९	प्रकोप तथा विपद् व्यवस्थापन	५२
एकाइ ७	स्वास्थ्य र खेलकुद	५८
पाठ १०	सरसफाइ र पोषिलो खाना	५९
पाठ ११	हाम्रा स्थानीय प्रविधि	६४
पाठ १२	हाम्रा स्थानीय खेल	७१
पाठ १३	योग र ध्यान	७६
एकाइ ८	व्यक्ति, व्यक्तित्व र सामाजिक संस्था	८२
पाठ १४	व्यक्ति, व्यक्तित्व र सामाजिक संस्था	८३
एकाइ ९	सूचना तथा सञ्चार प्रविधि	८८
पाठ १५	सूचना तथा सञ्चार प्रविधि	८९

एकाइ एक

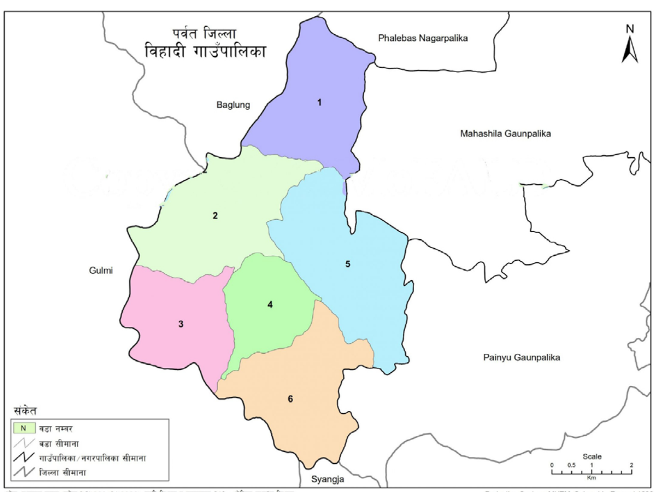
हाम्रो विहादी

एकाइगत उद्देश्य

» हाम्रो पालिकाको सिमाना र जातजाति,

» गाउँपालिकाको सामान्य परिचयसहित भौगोलिक अवस्था बताउन,

» गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने मुख्य जातिको नाम भन्न ।



स्रोतः स्वलरुप नक्सा (स्केल १:२५००० /१:५००००), नापी विभाग र जनगणना २०६८, केन्द्रिय तथ्यांक विभाग
तयार पार्नेः गाउँपालिका, नगरपालिका तथा विशेष, संरक्षित वा स्वायत्त क्षेत्रको संख्या तथा सीमाना निर्धारण आयोग

Projection System: MUTM, Spheroid - Everest 1830
LLRC, 2016

पाठ १ हाम्रो विहादी

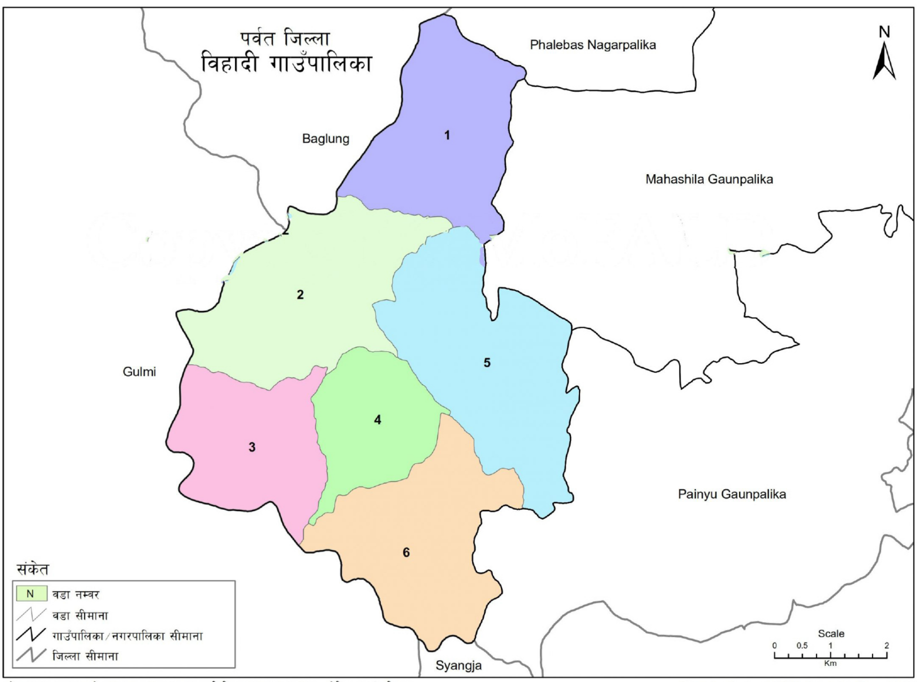
पाठगत उद्देश्य

- » गाउँपालिकाको सामान्य परिचयसहित भौगोलिक अवस्था बताउन,
- » गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने मुख्य जातिको नाम भन्न ।

पर्वत गण्डकी प्रदेशको एक जिल्ला हो । पर्वत जिल्लाका सातओटा पालिकामध्ये विहादी पनि हो । विहादी गाउँपालिका पर्वत जिल्लाको दक्षिणी भागमा पर्छ । यस पालिकाको स्थापना २०७३ सालमा भएको हो । यस गाउँपालिकाको सिमाना पूर्वमा महाशिला गाउँपालिका र पैंयु गाउँपालिकासँग जोडिएको छ । पश्चिमको सिमानामा गुल्मी र बागलुङ जिल्ला रहेका छन् । यस पालिकाको उत्तरमा बागलुङ जिल्ला र फलेवास नगरपालिका रहेका छन् । यस पालिकाको दक्षिणमा स्याङ्जा र गुल्मी जिल्ला रहेका छन् । यस पालिकाको क्षेत्रफल ४४.८० वर्गकिलोमिटर रहेको छ । मेरो पालिकामा छओटा वडा रहेका छन् ।

मेरो नाम दीक्षित भुसाल हो । म विहादी गाउँपालिका वडा न. ४ वहाकीठाँटी लिङसिङमा बस्छु । मेरो वडामा बसोबास गर्ने मुख्य जातिमा ब्राह्मण, क्षेत्री, नेवार, गुरुङ, दर्जी, घर्ती आदि रहेका छन् ।

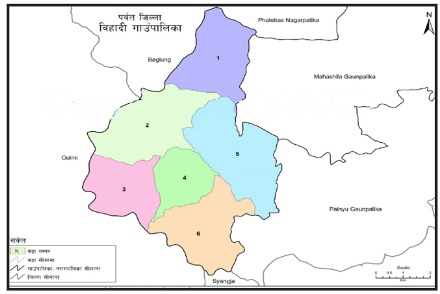
मेरो वडामा गाउँपालिकाको कार्यालय रहेको छ । मेरो वडा चार नम्बर हो । पुरानो वहाकीठाँटी गाविस हाल विहादी गाउँपालिकाको चार नम्बर वडा भएको छ । मेरो चार नम्बर वडामा लौके, लिङसिङ चपिनडाँडा, डाँडावारी भुसालचोक, गहते, लाम्पाटा, बाँस्कोट, लामाखर्क, तलातुम, बानीपोखरा, वहाकी भन्ज्याङ, खाल्टा, चिलाउनेखर्क, हर्केथुम्का आदि ठाउँ छन् ।



स्रोत: स्थलरुप नक्सा (स्केल १:२५०००/१:५००००), नापी विभाग र जनगणना २०६८, केन्द्रिय तथ्यांक विभाग
तयार पार्ने: गाउँपालिका, नगरपालिका तथा विशेष, संरक्षित वा स्वायत्त क्षेत्रको संख्या तथा सीमाना निर्धारण आयोग

Projection System: MUTM, Spheroid - Everest 1830
LLRC, 2016

जोडा मिलाऔं :



गाउँपालिका भवन

कालीगण्डकी

गाउँपालिकाको नक्सा

खाली ठाउँ भरौं :

(क) पर्वत जिल्लाका ....पालिकामध्ये विहादी पनि हो ।

(ख) यस गाउँपालिकाको सिमाना पूर्वमा .... गाउँपालिका र पैंयु गाउँपालिकासँग जोडिएको छ ।

(ग) यस पालिकाको क्षेत्रफल ....वर्गकिलोमिटर रहेको छ ।

(घ) मेरो पालिकामा ....ओटा वडा रहेका छन् ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) विहादी गाउँपालिका पर्वतको कुन भागमा पर्छ ?

(ख) विहादी गाउँपालिकाको स्थापना कति सालमा भएको हो ?

(ग) विहादी गाउँपालिकाको क्षेत्रफल कति छ ?

(घ) तपाईं विहादी गाउँपालिकाको कति न. वडामा बस्नुहुन्छ ?

(ङ) विहादी गाउँपालिकाका अध्यक्षको नाम के हो ?

(च) विहादी गाउँपालिकाका उपाध्यक्षको नाम के हो ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईंको वडामा कुन कुन जातिको बसोबास रहेको छ ?

(ख) तपाईंको वडामा रहेका मुख्य गाउँहरू कुन कुन हुन् ?

अभिनय गरौँ :

विहादी गाउँपालिकाका वडाहरू कता कता रहेका छन् ? हातको इसाराले सङ्केत गर्नुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

तापाईंको कक्षामा विहादी गाउँपालिकाका कुन कुन वडाका साथी आउनुभएको छ होला ? अनुमान गरेर भन्नुहोस् । तपाईंको अनुमान ठिक भयो कि भएन सबैलाई सोधेर पुष्टि गर्नुहोस् ।

स्वमूल्याङ्कन गरौँ :

विहादी गाउँपालिकाका छिमेकी पालिकाका नाम कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

पाठमा दिइएको ढाँचामा विहादी गाउँपालिकाको नक्सा बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

एकाइ दुई

प्राकृतिक स्रोत र सम्पदा

एकाइगत उद्देश्य

» विहादी गाउँपालिकामा रहेका स्थानीय स्थल र सम्पदाको परिचय,

» वनजङ्गलको उपयोगिता बताउन,

» माटाको उपयोगिता बताउन ।

पाठ २

प्राकृतिक सम्पदा

पाठगत उद्देश्य

» आफनो समुदायमा रहेका प्राकृतिक सम्पदाको सूची बनाउन,

» आफनो समुदायमा रहेका खानेपानीका स्रोत पहिचान गर्न,

» वनमा पाइने जडीबुटीका बारेमा जानकारी लिन।

प्रकृतिले दिएका साधन नै सम्पदा हुन् । प्रकृतिले दिएको सम्पत्तिलाई नै प्राकृतिक सम्पदा भनिन्छ । मानिस प्रकृतिकै अङ्ग हो । मानिसले प्रकृतिबाट विभिन्न कुरा पाएका हुन्छन् । मानिसले प्रकृतिबाट पाएका तिनै वस्तु नै प्राकृतिक सम्पदा हुन् । हाम्रो विहादी गाउँपालिका प्राकृतिक स्रोतका दृष्टिले धनी छ । यहाँ खोलानाला छन् । यहाँ ताल तथा सिमसार क्षेत्र छन् । यहाँ झरना, पोखरी र कुवा रहेका छन् । यिनै प्रकृतिले दिएका वस्तु नै प्राकृतिक सम्पदा हुन् । मानिसको जीवन चलाउन यी आवश्यक छन् । मानिसले प्राकृतिक वस्तुको उपयोग गर्छ । यस्ता प्राकृतिक वस्तु भएनन् भने हाम्रो जीवन चल्दैन । हामीले यी वस्तुको उपयोग र संरक्षण गर्नुपर्छ । प्रकृतिमा असर पुग्ने काम गर्नुहुँदैन ।

हाम्रो विहादी गाउँपालिकामा विभिन्न प्रकारका वन छन्। ती वनमा विभिन्न प्रकारका जडीबुटी पाइन्छन् । यहाँका जडीबुटी औषधीका आधार हुन् । हाम्रो विहादी गाउँपालिकामा धेरै जडीबुटी पाइन्छन् । ती जडीबुटीलाई हाम्रा पुर्खाले विभिन्न रोगको उपचारका लागि प्रयोग गदर्थे। आज हामी पनि उपयोग गरिरहेका छौँ । पाखनवेत, पिपला, टिमुर, मरहटी जस्ता औषधी बनाइने जडीबुटी हाम्रा सम्पदा हुन् । हाम्रो पालिका प्राकृतिक सम्पदामा धनी छ। यहाँका प्राकृतिक वस्तुको संरक्षण गर्नु हाम्रो जिम्मेवारी हो। यहाँ रहेका नयाँ कुरा खोज्नुपर्छ। पुराना कुराको संरक्षण गर्नुपर्छ।

विहादी गाउँपालिका प्राकृतिक स्रोतसाधनले अगाडि रहेको छ । यहाँ सामुदायिक वन छन्। यहाँका खोल्साखाल्सीमा पानीका मूल रहेका छन्। ठुला तथा साना खोला छन् । यहाँको कालीगण्डकी नदीबाट खानीजन्य पदार्थ बालुवा, गिटी, ढुङ्गा पाउन सकिन्छ।

विहादी गाउँपालिकाको वनमा साल, चिलाउने, कटुस सिमल आदिका रुखहरू रहेका छन् । पाखोबारीका छेउछाउमा डाले घाँस खनियो, चिन्ने, बडहर, बाँस, काभ्रो, पाख्री, टोटे, बेडुलो, गाय, राङसिङ, कुटमिरो पाइन्छन् । यहाँ फलफूलहरूमा सुन्तला, आँप, भुइँकटहर, कटहर, नासपति, लिची, केरा, बेलौती (अम्बा), अमला, लप्सी, आरु, आरुबखडा पाइन्छन् । यहाँ पाइने जडीबुटीहरूमा पुदिना, हर्रो, बर्रो, तुलसी, बोझो, घोडटाप्रे, जम्मु, घिउकुमारी छन् ।

विहादी गाउँपालिकाका महत्त्वपूर्ण धार्मिक एवम् पर्यटकीय स्थलका रूपमा शालिग्राम शिला, बच्छेश्वर मन्दिर, रम्भादेवी मन्दिर, शिवपुरी धाम, छापाकोट मन्दिर, लुङरिङकोट मन्दिर, शीतल गुफा, रानीपानी गुफा, गोल्र्याङक्षेत्र, गौरादेवी मन्दिर आदि रहेका छन् ।

रम्भादेवी मन्दिर

रानीपानी गुफा

लुङरिङकोट मन्दिर

शीतल गुफा

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

जोडा मिलाऔं :

बाँस

साल

सिमल

आँप

सुन्तला

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मानिस प्रकृतिकै .... हो ।

(ख) हाम्रो विहादी गाउँपालिका .... स्रोतका दृष्टिले धनी छ ।

(ग) हामीले यी वस्तुको उपयोग र .... गर्नुपर्छ ।

(घ) हाम्रो गाउँपालिका .... सम्पदामा धनी छ ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) प्राकृतिक सम्पदा भनेका के के हुन् ?

(ख) हाम्रो गाउँपालिका प्राकृतिक सम्पदामा कस्तो छ ?

(ग) हामीले प्राकृतिक वस्तुको के गर्नुपर्छ ?

(घ) हाम्रो गाउँपालिकामा कुन कुन जडीबुटी पाइन्छन् ?

(ङ) हाम्रो गाउँपालिकामा कुन कुन खानी छन् ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) प्राकृतिक सम्पदाको रक्षाका लागि के गर्नुपर्ला ?

(ख) हाम्रो गाउँका प्राकृतिक वस्तुको कसरी उपयोग गर्नुपर्छ ?

(ग) हामीलाई किन जडीबुटी चाहिन्छन् ?

अभिनय गरौँ:

तपाईंको टोलमा पाइने कुनै जडीबुटीको नाम कापीमा टिप्नुहोस् । ती जडीबुटीको औषधीय गुण पनि थाहा पाउनुहोस् । कक्षाको कुनै एक जना साथीले आफू बिरामी परेको अभिनय गर्नुहोस् । अर्को साथीले जडीबुटी खुवाएर निको बनाएको अभिनय गरेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

हाम्रो पालिकामा पाठमा भनिएकाबाहेक कति प्रकारका जडीबुटी पाइन्छन् होला ? अनुमान गरेर भन्नुहोस् । तपाईंको अनुमान ठिक भयो कि भएन भनेर शिक्षकलाई सोध्नुहोस् ।

स्वमूल्याङ्कन गरौँ :

प्राकृतिक सम्पदाको रक्षाका लागि गर्नुपर्ने कामको सूची बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

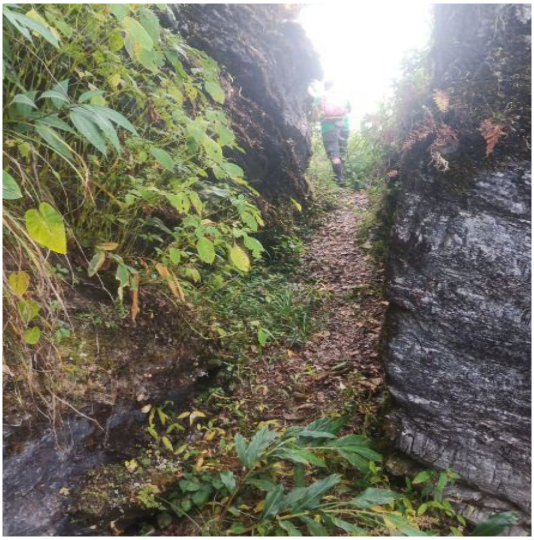
तपाईँले आफ्नै घरमा देखेको कुनै जडीबुटीको चित्र बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् । त्यसमा मिल्ने रङ पनि भर्नुहोस् ।

एकाइ तीन

धार्मिक, ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थलहरु

एकाइगत उद्देश्य

- शिवपुरीधाम तथा गोर्ल्याङधामको धार्मिक तथा पर्यटकीय महत्व,
- गुफा मन्दिरको धार्मिक महत्व,
- अन्य विभिन्न धार्मिक स्थानहरु ।



पाठ ३

धार्मिक, ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थलहरू

पाठगत उद्देश्य

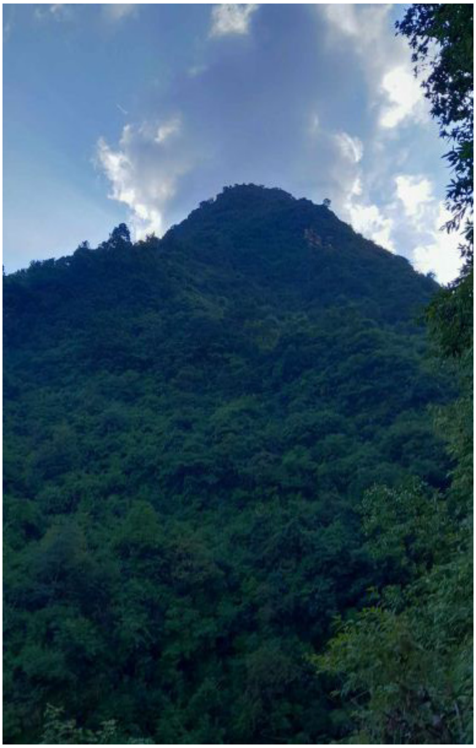
» गोर्ल्याङक्षेत्रको धार्मिक तथा पर्यटकीय महत्त्व ।

पर्वत जिल्लाकै उच्च रमणीय ठाउँ मध्ये गोर्ल्याङ क्षेत्र विहादी गाउँपालिका र महाशिला गाउँपालिकामा फैलिएको छ। यो क्षेत्र विहादी गाउँपालिका वडा न. १ र ५ र महाशिला गाउँपालिकाको वडा नम्बर १ र २ मा फैलिएको छ । यो क्षेत्र धार्मिक एवम् पर्यटकीय दृष्टिकोणले महत्त्वपूर्ण देखिन्छ । उत्तरमा फलेवास नगरपालिकाको पाङराङ, पूर्वमा महाशिला गाउँपालिकाको भोक्सिङ र होश्राङ्दी, दक्षिणमा विहादी गाउँपालिकाको वर्राचौर र उरामपोखरा तथा पश्चिममा बाच्छ्रा रहेको छ । विहादी गाउँपालिकाकै सबैभन्दा उच्च स्थानसमेत गोर्ल्याङधाम क्षेत्रमै रहेको छ । बाच्छ्रामा पर्ने उक्त स्थानको उचाइ समुद्र सतहदेखि २१८१ मिटर रहेको छ। अधिकांश भाग वनजङ्गलले ढाकेको छ । यहाँ सयौँ प्रजातिका जडीबुटी रहेका छन् । यहाँ कयौँ प्रजातिका वन्यजन्तु तथा चराचुरुङ्गी पाइन्छन् । यहाँ मृग, चितुवा, दुम्सी, लोखर्के, कालिज आदिको बसोबास रहेको छ ।

विहादी गाउँपालिका वडा न. १ को उपल्लो बाच्छागाउँ र वडा न. ५ को भतरेपाटा गोर्ल्याङ नजिकै रहेको छ। महाशिला गाउँपालिकाको होश्राङ्दी र भोक्सिङ क्षेत्रका केही बस्तीहरू यस क्षेत्रको नजिकै रहेका छन् । परापूर्वकालदेखि नै मानिसहरू जाडोका समयमा बँसी झर्ने र गर्मीको समयमा गोर्ल्याङतिर बस्ने गरेको पाइन्छ। उतै खेतीपाती गर्ने, गाईभैँसीको गोठ बनाउने, उतै जङ्गलमा छाड्ने र गाईभैँसी ब्याएपछि आफूसँगै बँसीमा झार्ने चलन रहेको थियो। गोर्ल्याङ क्षेत्रको पात्लेखर्कमा विहादी-४, लिङसिङका भुसालहरूका केही घरहरू वि.सं. २०४०।०४५ सम्म रहेका थिए । त्यहाँ व्यवस्थित रूपले मकै, कोदो, आलु, फापर जस्ता खाद्यान्न उत्पादन तथा पशुपालन गरेर जीविकोपार्जन गर्ने गरेको इतिहास पाइन्छ। हाल यस क्षेत्रमा मानववस्ती नै नरहेकोले मानवीय क्रियाकलाप हराएका छन् ।

गोर्ल्याङको शिरभन्दा काखमा प्राचीन समयदेखि नै देवीदेवताको थान स्थापना गरी दुधधार चढाउने तथा अन्य पूजाआजा गरेको पाइन्छ । गोर्ल्याङक्षेत्र र यस आसपासमा रहेका प्राचीन, धार्मिक तथा ऐतिहासिक क्षेत्रलाई समग्रमा गोर्ल्याङधाम भन्ने गरेको पाइन्छ। प्राचीन समयदेखि नै देवीको स्थानको रूपमा स्थापना गरे पनि हालसम्म व्यवस्थित रूपमा मन्दिर निर्माण भएको पाइँदैन । विहादी गाउँपालिकाको सेतीवेणी शिला, छापकोट मन्दिर, रम्भादेवी मन्दिर, लुङरिङको देउराली तथा कोट मन्दिर,

बाच्छाको बच्छेश्वर मन्दिर तथा कोट, कालीगण्डकी नदी किनारको गाईथुने घाट हुँदै फेरि सेतीवेणी शिलाको धार्मिक रिङरोड र रिङरोड वरपरका अन्य धार्मिक स्थललाई एक आपासमा जोडेर संयुक्त धार्मिक सर्किटका रूपमा विकास गर्नुपर्ने देखिन्छ । यसले विहादी गाउँपालिकालाई धार्मिक पर्यटकीय क्षेत्रका रूपमा विकास गराउँछ । ऐतिहासिक तथा धार्मिक क्षेत्र पैयुँकोटसमेत यो क्षेत्र नजिकै रहेकाले पर्यटकीय क्षेत्रको रूपमा विकास गर्न थप सहयोग मिल्ने देखिन्छ ।



शिवपुरीधाम

शिवपुरीधाम विहादी गाँउपालिका वडा न. ५ उरामपोखराको साविक वडा न.७ सालघारीमा रहेको छ । यसको पूर्वतर्फ सिब्दी खोला, केरेनी खोला र पैयुँ गा. पा. ३ वेहुलीबास, पश्चिममा पेदी खोला रहेको छ । यो धाम मिति २०७१/१०/०२ गते गुफाको रूपमा पत्ता लगाइएको हो । यहाँ २०७२ सालदेखि मन्दिर दर्ता गरेर पूजाआजा गर्न थालिएको हो । यस क्षेत्रमा शिवलिङ्ग, शिवपार्वती, दाहिने शङ्ख, ज्योर्तिलिङ्ग, जलकुण्ड तथा

दुईओटा गुफा रहेका छन् । यस मन्दिरमा शिवरात्रिलगायत सोमवारका दिन विशेष पूजाआजका लागि टाढा टाढबाट भक्तजन आउँछन् ।

श्री शिवालय मन्दिर अथवा गुफा मन्दिर रानीपानी

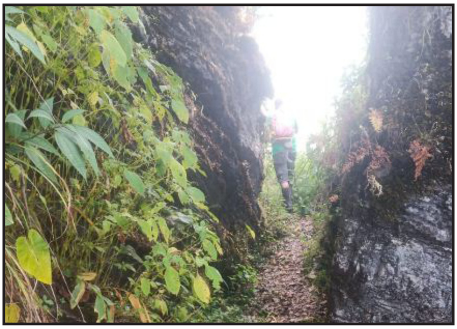
विहादी गाउँपालिका वडा न. ३ रानीपानीमा रहेको गौरीशङ्कर महादेव शिवालय गुफा रहेको छ । रानीपानीको तिलिङ्के डाँडा र दरबार डाँडामा शिवालय गुफा छ । दक्षिण भारतदेखि मुक्तिनाथ जाने तीर्थ यात्री यहाँ आएर एक रात बिताउँदा पुण्य प्राप्त हुन्छ भन्ने विश्वास छ । यहाँ एक रात बिताएर भगवान् गौरीशङ्करको पूजा गर्ने चलन छ ।

यस मन्दिर सत्ययुगकै पालाबाट नै प्रचलित रहेको भनाइ पाइन्छ । यहाँ साउनको सोमवार तथा शिवरात्रिका दिन ठुलो मेला लाग्छ । यसको ३८ रोपनी २ आना भएको पाखोबारी, खरबारी,वन तथा ३ रोपनी ४ आना खेत पनि छ । १९९० साल र २०७२ सालका महाभूकम्पले मन्दिरलाई क्षति पुऱ्याए पनि पुनर्निर्माण गरिएको छ । यहाँ धेरै राम्रा संरचना बनेका छन् ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

जोडा मिलाऔं :

बच्छेश्वर कोट



गोर्ल्याङधाम

खाली ठाउँ भरौं :

(क) यहाँ कयौं प्रजातिका .... तथा .... पाइन्छन् ।

(ख) विहादी गाउँपालिकाकै सबैभन्दा उच्च स्थान समेत .... क्षेत्रमै रहेको छ ।

(ग) यहाँ साउनको सोमवार तथा ....का दिन ठुलो मेला लाग्छ ।

(घ) यहाँ एक रात बिताएर भगवान् ....को पूजा गर्ने चलन छ ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) गोल्र्याङधाम कति न. वडामा रहेको छ ?

(ख) गोल्र्याङधामको स्थापना कसका पालामा भएको हो ?

(ग) गोल्र्याङधामको फेदीमा के छ ?

(घ) गोल्र्याङधाममा कुन कुन धार्मिक स्थल छन् ?

(ङ) देवीदेउराली थान कहाँ छ ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) गोल्र्याङधाम कस्तो ठाउँ हो ?

(ख) तपाईँको घरनजिकै कुन कुन मन्दिर छन् ?

अभिनय गरौँः

तपाईँको टोलमा कुनै देवीदेवताको पूजा गर्दा के कस्ता क्रियाकलाप गरिन्छ ? अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

हाम्रो पालिकामा गोल्र्याङधाम जस्तै अरू महत्त्वपूर्ण ठाउँ कहाँ कहाँ छन् होला ? अनुमान गरेर भन्नुहोस् । तपाईँको अनुमान ठिक भयो कि भएन भनेर शिक्षकलाई सोध्नुहोस् ।

स्वमूल्याङ्कन गरौँ :

तपाईँले जानेका विहादी गाउँपालिकाका कुनै प्रसिद्ध ठाउँका विशेषता कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै देवीदेवताको चित्र बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् । त्यसमा मिल्ने रङ पनि भर्नुहोस् ।

एकाइ चार

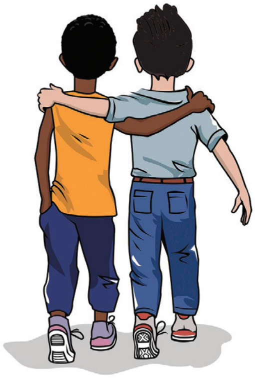
सामाजिक संस्कार तथा मूल्यमान्यता

एकाइगत उद्देश्य

» समाजका सबै जातजातिलाई सम्मान,

» अन्य जातजातिका पर्व, मेला तथा संस्कारमा सहभागी बनी सम्मान गर्न,

» एकअर्कामा आवश्यक पर्ने सहयोग आदानप्रदान गर्न ।



पाठ ४ मेलमिलाप र सहयोग

पाठगत उद्देश्य

» समाजका सबै जातजातिलाई सम्मान,
» अन्य जातजातिका पर्व, मेला तथा संस्कारमा सहभागी बनी सम्मान गर्न,
» एकअर्कामा आवश्यक पर्ने सहयोग आदानप्रदान गर्न ।

समाजमा बसोबास गर्ने मानिसहरू एकआपसमा मिलेर बस्नु नै मेलमिलाप हो । हामी आफ्नो गाउँ वा टोलमा सबैसँग मिलेर बस्नुपर्छ । कसैसँग झगडा गर्नुहुँदैन । झगडाले कसैलाई पनि फाइदा हुँदैन । एकअर्काले एकअर्कालाई आवश्यक परेका वेला सहयोग गर्नुपर्छ । मेलमिलाप र सहयोगी भावनाबाट समाज चलेको हुन्छ ।

परिवारका सदस्य सानातिना विषयमा अनावश्यक झगडा गर्नुहुँदैन । एकआपसमा मिलेर बसेको परिवार सबै भन्दा सुखी र खुसी हुन्छ । परिवारका सबै सदस्यले सबैलाई आदर, सम्मान र माया गरेमा परिवारमा शान्ति छाउँछ ।

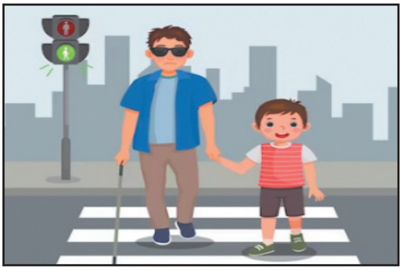
हामी छरछिमेकीसँग मिलेर बस्नुपर्छ। छिमेकी भनेका सुख र दुःखका असल साथी हुन्। कहिलेकाहीँ सानो कुरामा विवाद भए पनि त्यसलाई बिर्सनुपर्छ। मिलेर बसेको समाजलाई अरू कसैले हेप्न र दबाउन सक्दैनन् ।

छिमेकमा कसैलाई समस्या परेको छ भने खुला मनले सहयोग गर्नुपर्छ । हामी एकअर्काको चाडपर्वमा सहभागी हुन्छौँ । सबैका चाड सबै मिलेर मनाउँछौँ । हामी दसैँ, तिहार, तिज, जनैपूर्णिमा, माघेसङ्क्रान्ति आदि पर्व रमाइलो गरी मनाउँछौँ ।

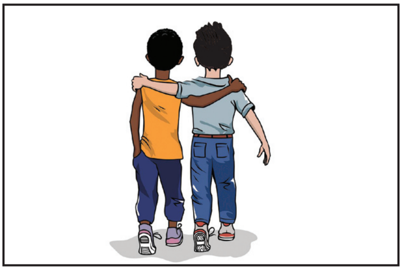
हामी कक्षाकोठामा पनि साथी साथीका बिचमा कहिल्यै झैझगडा गर्दैनौँ । हामीले साथीको सुखदुःखमा साथ दिनुपर्छ । हामी एकआपसमा मिलेर पढ्नुपर्छ, खेल्नुपर्छ। हामीले आफूले जानेका कुरा साथीलाई सिकाउनुपर्छ। आफूले नजानेका कुरा साथीसँग सोध्नुपर्छ । साथीलाई अप्ठ्यारो परेका वेला सकेको सहयोग गर्नुपर्छ। सहयोगी भावना राख्ने मानिस सबैको प्रिय पनि हुन्छ ।

जोडा मिलाऔँ :

झगडा



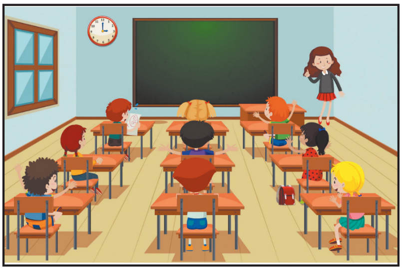
सहयोग



साथी

कक्षाकोठा

विद्यालय



खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मानिसहरू एकआपसमा मिलेर बस्नु नै .... हो ।

(ख) मेलमिलाप र सहयोगी भावनाबाट .... हुन्छ ।

(ग) एकआपसमा मिलेर बसेको परिवार .... हुन्छ ।

(घ) साथीको .... साथ दिनुपर्छ ।

(ङ) .... राख्ने मानिस सबैको प्रिय पनि हुन्छ ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) मेलमिलाप भनेको के हो ?

(ख) कस्तो परिवार सुखी र खुसी हुन्छ ?

(ग) छिमेकी भनेका को हुन् ?

(घ) साथी साथीका बिचमा के गर्नुहुँदैन ?

(ङ) कस्तो मानिस सबैको प्रिय हुन्छ ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) मेलमिलाप किन आवश्यक छ ?

(ख) समाज कसरी चलेको हुन्छ ?

(ग) के गरेमा परिवारमा शान्ति छाउँछ ?

अभिनय गरौँ:

तपाईँले कक्षामा कसरी असल व्यवहार देखाउनुहुन्छ ? अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

छिमेकमा मिलेर बस्दा के के फाइदा हुन्छन् ? अनुमान गरेर भन्नुहोस् । तपाईँको अनुमान ठिक भयो कि भएन भनेर शिक्षकलाई सोध्नुहोस् ।

स्वमूल्याङ्कन गरौँ :

तपाईँले आजसम्म कसैलाई अप्ठ्यारो परेका वेला सहयोग गर्नुभएको छ ? सहयोग गर्दा के के फाइदा हुन्छ ? कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

कसैले एक जना दृष्टिविहीनलाई बाटो काट्न मद्दत गरेको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

एकाइ पाँच

कृषि, पशुपक्षी तथा पेसाव्यवसाय

एकाइगत उद्देश्य

- » व्यावसायिक फलफूल तथा तरकारी खेती हुने स्थानहरु बताउन,
- » अर्गानिक तरकारी, फलफूल खेतीको सामान्य परिचय दिन,
- » घरपालुवा जनावरको आहारा तथा स्वभाव बताउन,
- » पशुचौपाया बस्ने ठाउँको नाम तथा सरसफाइ गर्ने तरिका बताउन,
- » घरपालुवा पक्षीको आहारा तथा वासस्थान बताउन,
- » हाम्रो समाजका मुख्य पेसा बताउन।

पाठ ५ अन्नबाली र फलफूल

पाठगत उद्देश्य

» आफ्नो वडामा पाइने परम्परागत अन्नबाली र फलफूलको महत्त्व बताउन,

» परम्परागत अन्नबालीको परिचय दिन ।

खाने अन्नका लागि प्रयोग हुने बाली खाद्यबाली हो । विहादी गाउँपालिकाका प्रमुख अन्नबालीअन्तर्गत धान, मकै, गहुँ, कोदो पर्छन् । यहाँ यिनै अन्नबालीको खेती गरिन्छ । यहाँका खेतबारीमा किसानले अन्न फलाउँछन् । यहाँका खेतबारीमा फल्ने अन्नबालीबाट सबैको गुजारा चल्छ ।

धान

धान सबैभन्दा पुरानो उत्पादित बाली हो । धानबाट प्रमुख रूपमा चामल, भुजा, चिउरा तयार हुन्छन् । पशुपालनका लागि धानको पराल, ब्रान, धानको ढुटो मुख्य आहार हुन् । च्याउ उत्पादनमा धानको पराल प्रयोग हुन्छ । विहादी गाउँपालिकाको प्राय: सबै वडामा धान उत्पादन हुन्छ ।

मकै

मकै विहादीमा उत्पादन हुने प्रमुख बालीमा पर्छ । धेरै मानिसहरूले उसिनेका वा पोलेका मकै खान मन पराउँछन् । मकैमा प्रशस्त पोषण तत्त्व हुन्छ । मकैमा भिटामिन बी, पोटासियम, फोसफोरस र फलाम पाइन्छ । मकै भुटेर वा पिठो बनाई ढिँडो खाइन्छ । यो वर्षे बालीका रूपमा खेती गरिन्छ ।

गहुँ

गहुँ विहादीको प्रमुख अन्नबाली हो । गहुँबाट पिठो बनाइन्छ । गहुँको पिठाको रोटी बनाएर खाइन्छ । गहुँको नल वा छ्वाली पशुआहारमा पनि प्रयोग हुन्छ । गहुँको उत्पादन वृद्धि गर्नका लागि कृषि मन्त्रालयले जोड दिएको छ । गहुँ पोषणयुक्त खाद्य बाली हो । गहुँको टुसामा अत्यधिक प्रोटिन र भिटामिन-बी हुन्छ ।

कोदो

कोदो प्रमुख अन्नबाली हो । कोदो स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त फाइदाजनक हुन्छ । यो सजिलै पच्छ । यसमा प्रशस्त मात्रामा शरीरलाई चाहिने पोषक तत्त्व पाइन्छ । कोदो बालबालिकालाई चाहिने पोषण भएको खानेकुरा हो । कोदाको परिकार खाएका बालबालिकाको दिमागको विकास तीव्र गतिमा हुन्छ ।

फलफूल खेती

फलफूललाई स्वास्थ्यवर्द्धक खाद्य वस्तु हो । व्यवस्थित तरिकाले फलफूल खेती गरेमा धेरै फाइदा हुन्छ । फलफूल अन्नबालीको तुलनामा बढी उत्पादन हुन्छ । फलका बोट हुर्कुन्जेल बगैँचामा अन्न तथा तरकारी बाली उत्पादन गर्न सकिन्छ ।

विहादी गाउँपालिकामा सुन्तला, आँप, केरा, मेवा, आरु, आरुबखडा, कागती, भोगटे जस्ता फलफूल उत्पादन हुन्छन् । यहाँको भिरालो जग्गामा सुन्तला, भुइँकटहर, कटहर, केरा जस्ता फलफूलको खेती गरेमा भूक्षय तथा पहिरो रोकिन्छ । पानी प्रदूषण हुन पाउँदैन । फलफूलका बोटले प्रदूषणलाई कम गराउँछन् । वातावरणलाई सफा राख्छन् । नेपालमा विवाह, व्रतबन्ध, पूजापाठ, मठमन्दिरमा पनि फलफूल चढाइन्छ । उपवास बस्नेले पनि फलफूल सेवन गर्छन् ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

चित्रसँग जोडा मिलाऔं :

धान

मकै

गहुँ

मेवा

कागती

खाली ठाउँ भरौँ :

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

(ख) च्याउ उत्पादनमा धानको .... प्रयोग हुन्छ ।

(ग) ....मा प्रशस्त पोषण तत्त्व हुन्छ ।

(घ) कोदो ....को सबैभन्दा पोषण भएको खानेकुरा हो ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) धानबाट के के तयार हुन्छ ?

(ख) मकै कसरी खान सकिन्छ ?

(ग) गहुँको नल वा छ्वाली केमा प्रयोग हुन्छ ?

(घ) फलफूल कस्तो खाद्यवस्तु हो ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) विहादी गाउँपालिकामा उत्पादन हुने प्रमुख खाद्यबाली के के हुन् ?

(ख) हाम्रा स्थानीय क्षेत्रमा उत्पादन हुने फलफूल कुन कुन हुन् ?

(ग) कोदो खाँदा हुने फाइदाबारे छलफल गर्नुहोस् ।

अभिनय गरौँ :

मौसमअनुसार गरिएको खेतीपातीको अवलोकन गर्नुहोस् र खेतीपाती गर्ने तरिकाका बारेमा पालैपालो अभिनयसहित कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

तपाईँको वडाका मानिसहरूले उत्पादन गरेका मुख्य खाद्यबाली र फलफूल खेतीका बारेमा अनुमान गरेर कापीमा टिपोट गर्नुहोस् । कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् । तपाईँले सुनाएको मिले नमिलेको शिक्षकलाई सोध्नुहोस् ।

स्वमूल्याङ्कन गरौँ :

तपाईँको परिवारमा मुख्य रूपमा प्रयोग हुने अन्न र फलफूलको नाम भन्नुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

फलफूल बगैँचाको चित्र बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस् ।

पाठ ६ घरपालुवा जनावर

पाठगत उद्देश्य

» आफ्नो वडामा पाइने परम्परागत अन्नबाली र फलफूलको महत्त्व बताउन,

» परम्परागत अन्नबालीको परिचय दिन ।

घरमा पालिने जनावरलाई घरपालुवा भनिन्छ । पशुपालन पनि कृषि व्यवसायमा नै पर्छ । हाम्रो विहादी गाउँपालिकाका घर घरमा पशुपालन गरिन्छ । यहाँका किसानले व्यावसायिकभन्दा घरकै कामका लागि पशुपालन गरेका छन् । विहादी गाउँपालिकामा गाई, भैँसी, बाख्रा, बुङ्गुर, कुखुरा, हाँस आदि पशुपालन गरिएको छ । यहाँका किसानले आफ्नो घरखर्च चलाउनका लागि पनि पशुपालन गरेका छन् । विहादी गाउँपालिकामा पालिने मुख्य पशुलाई निम्नानुसार चिनाउन सकिन्छ :

बाख्रा

बाख्रा स्तनधारी घरपालुवा जनावर हो । बाख्रा पाल्तु जनावरहरूमध्ये धेरै उपयोगी मानिन्छ । बाख्राहरू विभिन्न प्रजाति हुन्छन् । खरी, औले, तराई र सिन्हाल नेपालका रैथाने बाख्रा हुन् । नेपाल बाहिरका ल्याइएका जातहरूमा

जमुनापारि, बारबारी, सानन, बिटल, सिरोही र बोचर प्रमुख छन् । बाख्रा विशेषगरी मासुका लागि पालिन्छ । धेरै किसानले बाख्रालाई मासु र मलका लागि पाल्छन् ।

गाई

गाई घरपालुवा जनावर हो । गाई दुध र कम्पोस्ट मलका लागि पालिन्छ । हिन्दुहरूले गाईलाई लक्ष्मीको रूप मान्छन् । नेपालमा गाई तिहारका दिन गाईको पूजा गरिन्छ । गाईको दुध पौष्टिक पदार्थ हो । गाईको पिसाबलाई गौमूत्र अथवा गहुँत भनिन्छ । हिन्दु मान्यताअनुसार गोमूत्रले अपवित्रता नाश गर्छ । गोरुलाई गाडाहरू तान्ने र खेत बारीमा जोत्ने काममा प्रयोग गरिन्छ । गाई नेपालको राष्ट्रिय जनावर हो ।

भैँसी

भैँसी घरपालुवा जनावर हो । विहादीका किसानले दुध उत्पादनका लागि भैँसी पाल्छन् । भैँसी किसानका लागि निकै उपयोगी जनावर हो । यसको दुध, दही, घिउ, मही, गोबर पनि किसानका लागि निकै उपयोगी वस्तु हो । खेतबारीमा मलको उपयोग गरिन्छ ।

कुकुर

कुकुर घरपालुवा जनावर हो । कुकुर मानिससँग मिलेर बस्छ । कुकुरको सुन्ने र सुँघ्ने शक्ति अत्यन्त राम्रो हुन्छ । कुकुर घरको रेखदेखका लागि पालिन्छ । कुकुर आस्थावान् तथा आज्ञापालक जनावर हो । हिन्दु धर्मअनुसार कुकुरलाई यमराजको दूत मानिन्छ । तिहारमा कुकुरको पूजा पनि गरिन्छ ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

जोडा मिलाऔं :

कुकुर

बाख्रा

गाई

भैंसी

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हाम्रो विहादी गाउँपालिकाका घर घरमा .... गरिन्छ ।

(ख) यहाँका किसानले आफ्नो .... चलाउनका लागि पनि पशुपालन गरेका छन् ।

(ग) धेरै किसानले बाख्रालाई .... र मलका लागि पाल्छन् ।

(घ) गाई .... र कम्पोस्ट मलका लागि पालिन्छ ।

(ङ) विहादीका किसानले .... उत्पादनका लागि भैँसी पाल्छन् ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) कस्ता जनावरलाई घरपालुवा भनिन्छ ?

(ख) विहादी गाउँपालिकामा कुन कुन पशु पालिएको छ ?

(ग) हामीले बाख्राबाट के के पाउँछौँ?

(घ) गाईका कुन कुन चिज हामी प्रयोगमा ल्याउँछौँ ?

(ङ) हामीले भैँसीपालनबाट के के फाइदा लिन सक्छौँ ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको टोलमा कुन कुन पशु पालिएका छन् ?

(ख) तपाईँलाई सबैभन्दा कुन पशु मन पर्छ ?

(ग) हामीले पशुपालनबाट के फाइदा लिन सक्छौँ ?

अभिनय गरौँ:

तपाईँको घरमा पालिएको कुनै पशुको आवाजको नक्कल गरेर अभिनय गर्नुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

हाम्रो घरमा पशु किन पालिएको होला ? अनुमान गरेर भन्नुहोस् ।

स्वमूल्याङ्कन गरौँ :

तपाईँले आजसम्म देख्नुभएका सबै जनावरका नाम कापीमा टिपोट गरेर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै जनावरको चित्र बनाएर त्यसमा मिल्ने रङ लगाउनुहोस् ।

पाठ ७

हाम्रो समाजका मुख्य पेसा

पाठगत उद्देश्य

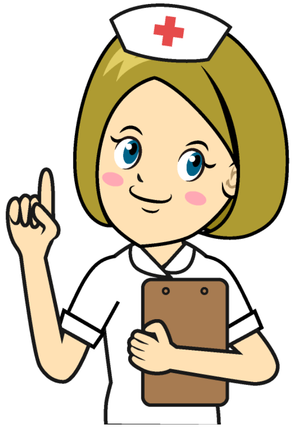
» आफ्नो घरका सदस्यको पेसाका बारेमा बुझ्न,

मेरो घर विहादी गाउँपालिका वडा न. ४ मा छ । मेरो परिवारको मुख्य पेसा कृषि हो । बुबा खेतीको काम गर्नुहुन्छ । घरमा बुबालाई सबैले काममा सघाउनुहुन्छ । बुबाले खेतबारीमा धान, गहुँ, मकै, तोरी बाली लगाउनुहुन्छ । आफ्नो खेतीबाट आएको भटमास, सिमी, तोरी, काउली, सागपात र केही अन्न आफ्नै लागि राख्नुहुन्छ । केही बजारमा लगेर बेच्नुहुन्छ । यसरी बेचेको पैसाले घरपरिवारका लागि चाहिने लत्ताकपडा, नुन तेल, कापी, कलम किनेर ल्याउनुहुन्छ ।

मेरा दाजु कार्यालयमा काम गर्नुहुन्छ। उहाँले काम गरेर पैसा कमाउनु हुन्छ। यसरी कमाएको पैसा आवश्यक परेका बेला खर्च गर्नुहुन्छ।

मेरा काका टोल विकास संस्थाका अध्यक्ष हुनुहुन्छ । उहाँले गाउँटोल छिमेकका मानिसहरूको समूह बनाएर समाज सेवाका काममा लगाउनु हुन्छ ।

छिमेकी काकी स्वास्थ्य स्वयम् सेविका हुनुहुन्छ । उहाँले छरछिमेकमा रहेका ज्येष्ठ नागरिक, अशक्त मानिसका लागि औषधी पुऱ्याउने काम गर्नुहुन्छ ।



हरिनारायण मेरा छिमेकी हुनुहुन्छ । उहाँको परिवारको पेसा आरन चलाउनु हो । उहाँले हँसिया, कुटो, कोदाली, कोदालो, चाँदे, ताप्के, फाली, खुर्पा, चुपी, बन्चरो, खुकुरी, कर्द जस्ता औजार बनाउनुहुन्छ । ती औजार गाउँछिमेकका मानिसलाई बेच्नुहुन्छ । यसरी आएको पैसाले आफ्नो घर खर्च चलाउनुहुन्छ ।

सरला मेरी साथी हुन् । हामी एउटै कक्षामा पढ्छौँ । सरलाको परिवार विहादी गाउँपालिकाको वडा न. ३ मा बस्नुहुन्छ। सरलाका बुबा व्यापार गर्नुहुन्छ । सरलाकी आमा विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ । सरलाका काका काठमाडौँमा जागिर गर्नुहुन्छ। सरलाका परिवारका सबैको आआफ्नै पेसा छ ।

जोडा मिलाऔं :

किसान

प्रहरी

शिक्षक

व्यापारी

कर्मचारी

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मेरो घर विहादी गाउँपालिका वडा न. .... मा छ ।

(ख) मेरा दाजु कार्यालयमा .... गर्नुहुन्छ ।

(ग) छिमेकी काकी .... काम गर्नुहुन्छ ।

(घ) हरिनारायणको पेसा .... हो ।

(ङ) सरलाका परिवारका सबैको .... छ ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको परिवारको मुख्य पेसा के हो ?

(ख) दाजुले के काम गर्नुहुन्छ ?

(ग) आरनमा के के बन्छन् ?

(घ) सरलाको परिवारका सदस्यले के के काम गर्नुहुन्छ ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँका परिवारका सदस्यले गर्ने पेसा के के हो ?

(ख) तपाईँको टोलमा कुन कुन पेसा गर्ने मानिस हुनुहुन्छ ? सोधेर लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

अभिनय गरौँ:

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै काम गरेको अभिनय गर्नुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

फलामबाट के के बनाउन सकिन्छ ?अनुमान गरेर भन्नुहोस् ।

स्वमूल्याङ्कन गरौँ :

तपाईँलाई कुन कुन पेसाका नाम थाहा छ ? सबै पेसाका नाम कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै पेसाको चित्र बनाएर त्यसमा मिल्ने रङ लगाउनुहोस् ।

एकाइ छ

प्रकोप तथा विपद् व्यवस्थापन

एकाइगत उद्देश्य

» भूकम्पको परिचय दिन,

» भूकम्प आएको वेला सुरक्षित हुन तथा गर्नुपर्ने उपाय अवलम्बन गर्न,

» झटपट झोलाको व्यवस्थापन गरी प्रयोग गर्न ।

पाठ ८ भूकम्प

पाठगत उद्देश्य

» भूकम्पको परिचय दिन,
» भूकम्प आएको वेला सुरक्षित हुन तथा गर्नुपर्ने उपाय अवलम्बन गर्न,
» झटपट झोलाको व्यवस्थापन गरी प्रयोग गर्न ।

भूकम्प पृथ्वीको भित्री सतहको गडबडीबाट हुने कम्पन हो । यसलाई भुइँचालो पनि भनिन्छ । भूकम्पको कम्पनलाई रेक्टर स्केलमा नापिन्छ । आठ रेक्टर स्केलभन्दा धेरै परिमाणका भुइँचालोलाई ठुलो भुइँचालो र त्यो भन्दा सानो ६ रेक्टर स्केलसम्मको भुइँचालोलाई मझौला भुइँचालो भनिन्छ। त्यस्तै ६ रेक्टर स्केलभन्दा सानो चार रेक्टर स्केलसम्मका भुइँचालोलाई सानो भुइँचालो भनिन्छ ।

भुइँचालो कतिखेर, कहाँ जान्छ भनेर अनुमान गर्न सकिँदैन । वैज्ञानिकका अनुसार भुइँचालो आउँदा चराचुरुङ्गी एकाएक कराउन थाल्छन्। गाईवस्तु आत्तिन्छन् । कुकुरहरू भुक्छन् । यस्ता अस्वाभाविक अवस्था नै भुइँचालो जान सक्ने सङ्केत हुन्। यस्तो अवस्थामा सतर्क रहनुपर्छ। यसबाट बच्न घर बलियो बनाउनुपर्छ । पुरानो घरको मर्मत सम्भार गर्नुपर्छ । भवन निर्माणका मापदण्डको पालना गर्नुपर्छ। विषादी तथा प्रज्ज्वलनशील पदार्थ

सुरक्षित ठाउँमा राख्नुपर्छ । भुइँचालो आइहाले ढोकाको चौकोस, खाट, टेबुल आदि सुरक्षित ठाउँमा बस्नुपर्छ । यस्ता सुरक्षासँग सम्बन्धित काम गरेमा भुइँचालोबाट जोगिन सकिन्छ ।

कुनैपनि विपद् आउँदा सुरक्षित रहन निकै सावधानी अपनाउनुपर्छ । आपत्का वेला ज्यान जोगाउनुपर्छ ।

सबैले आपत् कालका लागि झटपट झोला बनाउनुपर्छ । झटपट झोलामा तयारी खानेकुरा राख्नुपर्छ । यसमा पानीका बोतल राख्नुपर्छ । यसमा प्राथमिक उपचारका लागि प्रयोग हुने औषधी राख्नुपर्छ । त्यस्तै यस्तो झोलामा टर्चलाइट पनि हुनुपर्छ । कहाँ के भइरहेको छ भन्ने कुराको जानकारीका लागि रेडियो पनि राख्नुपर्छ । यस झोलामा हामीलाई तत्काल आवश्यक पर्ने वस्तुहरू राख्नुपर्छ । विपद्को अवस्थामा सबै कुरा खोज्ने फुर्सद हुँदैन । त्यसैले आकस्मिक झोला तयारी अवस्थामा राख्नुपर्छ ।

जोडा मिलाऔं :

भूकम्प

बाढी

पहिरो

आगलागी

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) भूकम्पको कम्पनलाई ....मा नापिन्छ ।

(ख) वैज्ञानिकका अनुसार भुइँचालो आउँदा .... एकाएक कराउन थाल्छन् ।

(ग) विषादी तथा प्रज्वलनशील पदार्थ ....ठाउँमा राख्नुपर्छ ।

(घ) हरेक व्यक्तिले आपत् कालका लागि .... झोला बनाउनुपर्छ ।

(ङ) भवन निर्माणका ....को पालना गर्नुपर्छ ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) भूकम्प भनेको के हो ?

(ख) भूकम्पलाई कुन स्केलमा नापिन्छ ?

(ग) भूकम्प आउने जानकारी कसरी पाइन्छ ?

(घ) भूकम्पबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँलाई झटपट झोलाका बारेमा के थाहा छ ?

(ख) झटपट झोला किन आवश्यक छ ?

अभिनय गरौँ:

भूकम्प आउँदा तपाईं के गर्नुहुन्छ ? अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

भूकम्पबाट बच्नका लागि के के गर्न सकिन्छ ? अनुमान गरेर भन्नुहोस् ।

स्वमूल्याङ्कन गरौँ :

तपाईंलाई कुन कुन प्रकोपको नाम थाहा छ ? कुनै एक प्रकोपका बारेमा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईंले देखेको कुनै एक प्रकोपको चित्र बनाउनुहोस् ।

एकाइ सात

स्वास्थ्य र खेलकुद

एकाइगत उद्देश्य

- » टोल समुदायको सरसफाइमा सहभागी बन्न,
- » सही मात्रामा पानी पिउन,
- » परम्परागत स्थानीय खेलमा सक्रिय सहभागी हुन ।

पाठ ९ सरसफाइ र पोषिलो खाना

पाठगत उद्देश्य

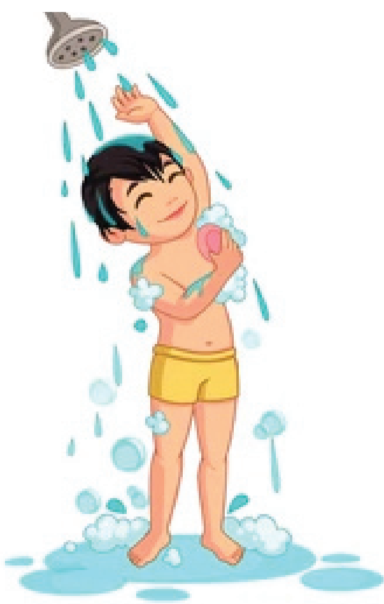
» आफ्नो सरसफाइका बारेमा बुझ्न,
» पोसिलो खानेकुराका बारेमा बुझ्न ।

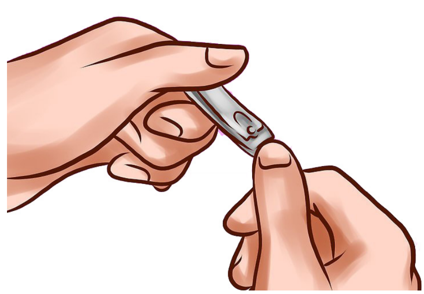
मेरो नाम कमला हो । म तीन कक्षामा पढ्छु । म विद्यालय जानुभन्दा अगाडि हातमुख धुन्छु । मैले हात धोएर मात्र खाना खान्छु । घरमा आमाले मलाई हात धुन सिकाउनुहुन्छ । मैले आमाले भनेको मान्छु । आमाले मलाई हाम्रै खेतबारीका खानेकुरा दिनुहुन्छ । मलाई तिनै खानेकुरा मन पर्छ । मैले दाल, भात, तरकारी, अचार, साग, भुटेका मकै खान्छु । हाम्रो घरमा भैँसी पनि छ । मैले सधैँ दुध खान्छु । आमाले मलाई घरमा बनाएको घिउ दिनुहुन्छ । मलाई घिउ र भात निकै मन पर्छ । हामी विभिन्न फलफूल खान्छौँ । हाम्रो घरमा धेरै प्रकारका फलफूलका बोट छन् । ती फलफूल फरक फरक समयमा फल्छन् । मलाई मेवा निकै मन पर्छ । हाम्रो

घरमा मेवाका रुख बोट छन् । मैले साथीलाई पनि मेवा दिन्छु । हाम्रा बुबाले हामीलाई मासु र अन्डा पनि ल्याइदिनुहुन्छ । मलाई मासु निकै मन पर्छ । मासु ल्याएको दिन हामी रमाउँछौँ ।

मैले सधैँ ब्रस गर्ने, नङ काट्ने र साबुनपानीले हात धुनुपर्छ भनेर भाइलाई सम्झाउँछु । आज आइतवार हो । गुरु तथा गुरुआमा सबै विद्यार्थीको सरसफाइ हेर्दै आउनुभएको छ । मैले सरसफाइमा ध्यान दिएकी छु । त्यसैले आज मलाई डर लागेको छैन ।

हामी दिउँसो खाजा खाने वेलामा पनि हामी सबै साथी मिलेर हातमुख धुन्छौँ । मैले घरमा पनि खानेकुरा खाँदा हात धुन्छु । मैले घरमा खाजा खाएर गृहकार्य गर्छु । मैले सरसफाइमा ध्यान दिएकी छु । मलाई कुनै सरुवा रोग लागेको छैन ।





सरसफाइ मानिसको जीवनका लागि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । मैले आफ्नो सुत्ने कोठा र पढ्ने कोठा सधैँ सफा गर्छु । मैले भाइलाई सुत्ने कोठामा रहेको ओच्छ्यान मिलाउन सिकाएकी छु । भाइले पनि ओच्छ्यान मिलाउने प्रयास गर्छन् । हामी दुवैले आआफ्ना काम आफैँ गर्छौं । हामीले पढ्ने कोठाका कागजका टुक्रा, धुलो आदि सफा गरेर डस्टबिनमा राख्छौँ । फोहोर राख्ने भाँडालाई डस्टबिन भनिन्छ ।

मैले फूलबारी सफा गर्ने र बिरुवामा पानी हाल्ने काम पनि गर्छु । कहिले काहीँ म आफैँ खाजा पनि बनाएर खान्छु । खाजा खाएपछि भान्साकोठा सफा गर्छु, भाँडा सफा गर्छु । घर वरपरको वातावरण फोहोर भएको मलाई कत्ति मन पर्दैन । मैले पसलबाट किनेर चाउचाउ, कुरमुरे, चाउमिन जस्ता पत्रु खाना खाने गरेकी छैन । यस्ता पत्रु खानाले हामीलाई असर गर्छन् । त्यसैले मैले घरमा पकाएका पोषणयुक्त खानेकुरा मात्र खान्छु ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

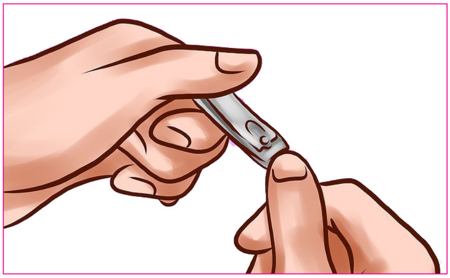
जोडा मिलाऔं :

ब्रस गरेको

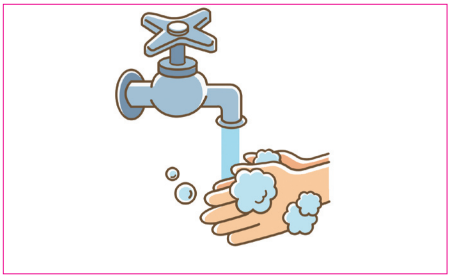
नुहाएको

नङ काटेको

हात धोएको



डस्टबिन



खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मैले घरमा खाजा खाएर ....गर्छु ।

(ख) मलाई कुनै ....ले लागेको छैन ।

(ग) भाइले पनि .... मिलाउने प्रयास गर्छन् ।

(घ) फोहोर राख्ने ....लाई डस्टबिन भनिन्छ ।

(ङ) यस्ता ....ले हामीलाई असर गर्छन् ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) बिहान उठेर के के गर्नुहुन्छ ?

(ख) विद्यालयमा कुन वार सरसफाइ हेरिन्छ ?

(ग) फोहोर कहाँ राख्नुपर्छ ?

(घ) विद्यालयबाट फर्केपछि के के गर्नुहुन्छ ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) स्वस्थ रहन के गर्नुपर्छ ?

(ख) तपाईँले सरसफाइ गर्दा के के गर्नुहुन्छ ?

(ग) हामी स्वस्थ र निरोगी हुन कस्ता खानेकुरा खानुपर्छ र कस्ता खानेकुरा खानुहुन्न ?

अभिनय गरौँ:

तपाईँ स्वस्थ रहन के के गर्नुहुन्छ ? अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

कुन कुन खानेकुरा पोषणयुक्त छन् ? अनुमान गरेर भन्नुहोस् ।

स्वमूल्याङ्कन गरौँ :

तपाईँले कुन कुन स्वस्थकर खाना खानुभएको छ ? कुनै एक खानाका बारेमा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै खानाको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ १०

पौष्टिक आहार

पाठगत उद्देश्य

» पौष्टिक आहारका बारेमा जानकारी पाउन,

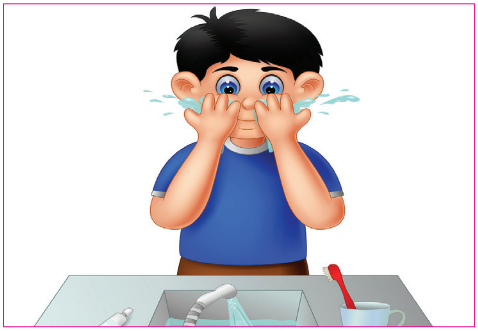
घरमा बनाइने खानेकुरा घरका खाना हुन् । दाल, भात, तरकारी, फलफूल, दुधदही, मकै, रोटी, गेडागुडी घरका खाना हुन् । यी खानेकुरा समय मिलाएर खानुपर्छ । हामी तन्दुरुस्त र निरोगी हुन्छौँ । जथाभावी खानेकुरा खानुहुँदैन । यसले हाम्रो स्वास्थ्यमा समस्या आउँछ । सबै प्रकारका तत्त्व पाइने खानेकुरालाई सन्तुलित भोजन भनिन्छ । यसमा शरीरलाई चाहिने पौष्टिक तत्त्व पर्याप्त मात्रामा हुन्छ । सन्तुलित भोजनले शरीर स्वस्थ रहन्छ । स्वस्थ मानिसले एक दिनमा अन्न, गेडागुडी, पशुपक्षीजन्य स्रोत, हरिया सागपात तथा पहेँला फलफूल आदि खानुपर्छ । सफासुग्घर हुन गरिने काम नै सरसफाइ हो । हामी स्वस्थ रहनका लागि दैनिक शरीरका अङ्ग सफा गर्नुपर्छ । शरीरका सबै अङ्गको सरसफाइमा ध्यान पुऱ्याउने मानिसलाई रोग लाग्दैन । शरीरका प्रत्येक अङ्ग सफा राख्नका लागि निम्न काम गर्न सकिन्छ ।

आँखा सफा राख्नका लागि दिनहुँ चार/पाँच पटक चिसो पानीले आँखा धुनुपर्छ । दाँत सफा राख्नका लागि दुई पटक बिहान अनि बेलुका ब्रस र मन्जनले दाँत सफा गर्नुपर्छ । हामी कतै बाहिरबाट आएपछि सधैँ हात धुनुपर्छ । शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि हात धुनुपर्छ । खाना खानुभन्दा पहिले राम्ररी मिचिमिची साबुन पानीले हात धुनुपर्छ । नङमा फोहोर अडिन सक्छ । त्यसैले हातखुट्टाका लामा नङ काट्नुपर्छ । सधैँ नुहाउने गर्नुपर्छ । सधैँ साबुन पानीले नुहाएमा छाला सफा हुन्छ र रोग लाग्दैन ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

जोडा मिलाऔं :

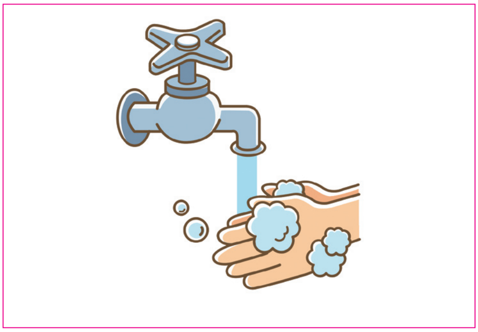
सन्तुलित भोजन



आँखा सफा गरेको

हात धोएको

दाँत माझेको



खाली ठाउँ भरौँ :

(क) घरमा बनाइने खानेकुरा घरका .... हुन् ।

(ख) सन्तुलित भोजनको सेवनले शरीर .... रहन्छ ।

(ग) सफासुग्घर हुन गरिने काम नै .... हो ।

(घ) शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि .... धुनुपर्छ ।

(ङ) सधैँ नुहाएमा छाला सफा हुन्छ र .... लाग्दैन ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँले के के खानेकुरा खानुभएको छ ?

(ख) तपाईँलाई मन पर्ने खाना कुन हो ?

(ग) सरसफाइ किन गर्नुपर्छ ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) घरका खानेकुरा के के हुन् ?

(ख) सन्तुलित भोजन भनेको के हो ?

(ग) मानिस स्वस्थ हुन के गर्नुपर्छ ?

अभिनय गरौँ:

तपाईँ टोलमा सरसफाइ कार्यक्रम कसरी सञ्चालन हुन्छ ? अभिनयसहित विद्यालय सफा गरेर देखाउनुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

हामी किन स्वस्थ रहनुपर्छ ? अनुमान गरेर भन्नुहोस् ।

स्वमूल्याङ्कन गरौँ :

तपाईँले कस्ता कस्ता सरसफाइ कार्यक्रम देख्नुभएको छ ? पालैपालो कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँको विद्यालय सफाइ गरेको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ ११ स्थानीय खेल

पाठगत उद्देश्य

» स्थानीय स्तरमा खेलिने खेलका बारेमा जानकारी लिन र खेल्न ।

स्थानीय रूपमा चलनमा रहेका खेललाई स्थानीय खेल भनिन्छ । खेल स्वास्थ्यका लागि अनिवार्य छ । बालबालिकाले मनोरञ्जनका लागि विभिन्न खेल खेल्दै आएको पाइन्छ । यहाँ विहादी गाउँपालिकामा बालबालिकाले खेल्ने गुच्चा, राज्य कोठा, लक्कुढाल खेलका बारेमा चर्चा गरिएको छ ।

गुच्चा

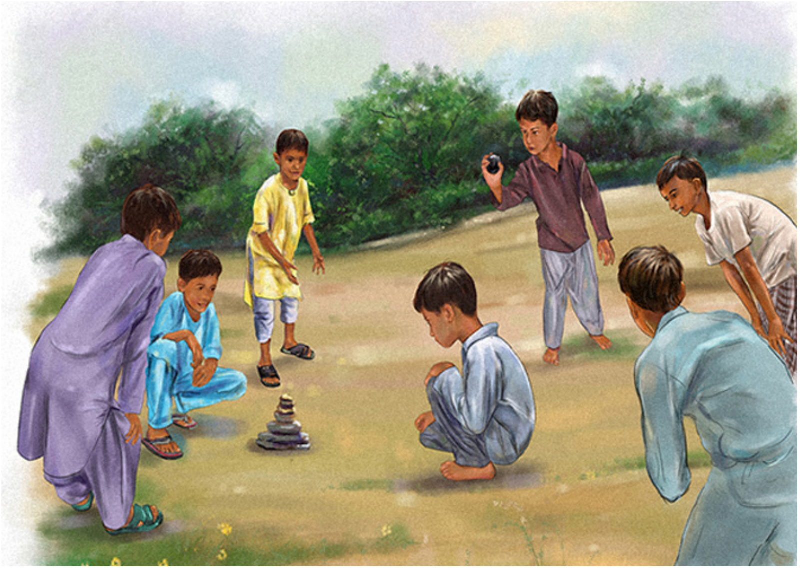
गुच्चा शिशा, फलाम तथा प्लास्टिक आदिबाट बनेको सानो गोलाकार खेलौना हो । बालबालिकाका लागि गुच्चा लोकप्रिय खेल हो ।

राज्यकोठा

राज्यकोठा जमिनमा छओटा कोठा बनाएर ढुङ्गाको गोलो ढक खुट्टाले हानेर खेलिने खेल हो । यसमा एउटा खुट्टाले जमिनमा टेकेर ढुङ्गाको गोलो ढकलाई हान्दै कोठा पार गरिन्छ ।

लक्कुढाल

लक्कुढाल गाउँघरमा खेलिने रमाइलो खेल हो । यस खेलमा ढुङ्गा वा इँटाको चाङ लगाएर राखिन्छ र कपडाको बलले केही दूरीबाट हानिन्छ । जसले उक्त ढुङ्गा वा इँटाको चाङ ढाल्न सक्छ उसले खेल जित्छ ।

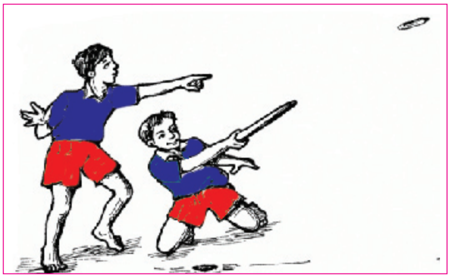


साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

चित्रसँग जोडा मिलाऔं :

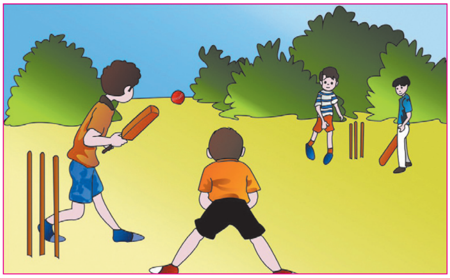
भलिबल

क्रिकेट



फुटबल

डन्डीबियो



दौड

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) स्थानीय रूपमा चलनमा रहेका खेललाई .... भनिन्छ ।

(ख) खेल स्वास्थ्यका लागि .... छ ।

(ग) बालबालिकाका लागि गुच्चा .... खेल हो ।

(घ) लक्कुढाल गाउँघरमा खेलिने .... खेल हो ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) स्थानीय खेल भनेको के हो ?

(ख) खेल किन अनिवार्य छ ?

(ग) राज्यकोठा कस्तो खेल हो ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) राज्यकोठा खेल कसरी खेलिन्छ ?

(ख) लक्कुढाल खेल खेल्ने तरिका भन्नुहोस् ।

अभिनय गरौँ :

शिक्षकको सहयोगमा विद्यालयको खाली चौरमा लक्कुढाल खेलको अभ्यास गर्नुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

तपाईँको टोलमा कुन कुन खेल खेलिन्छ ? अनुमान गर्नुहोस् । अनुमान गरी टिपोट गरेका खेलका नाम कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

स्वमूल्याङ्कन गरौँ :

तपाईँले जानेको कुनै खेल खेल्ने तरिकाका बारेमा कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

बलको चित्र बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस् ।

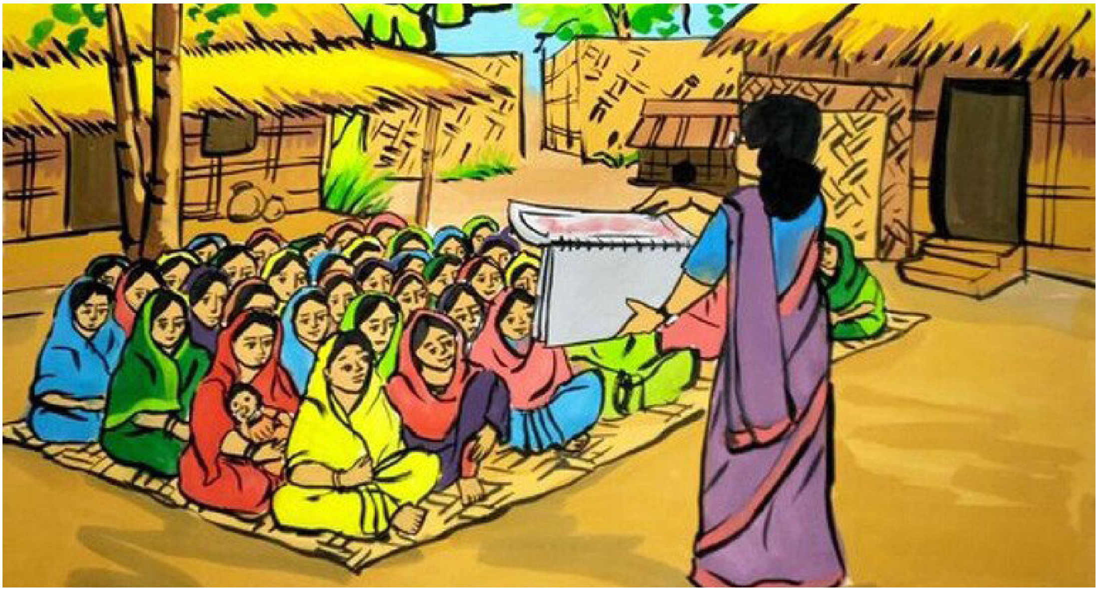
एकाइ आठ

व्यक्ति, व्यक्तित्व र सामाजिक संस्था

एकाइगत उद्देश्य

» आफ्नो गाउँटोलमा क्रियाशील सामाजिक सङ्घसंस्थाको परिचय दिन,

» सामाजिक संस्थाले समाजमा पुऱ्याएको योगदान बताउन ।



पाठ १२ आमा समूह र टोल विकास समूह

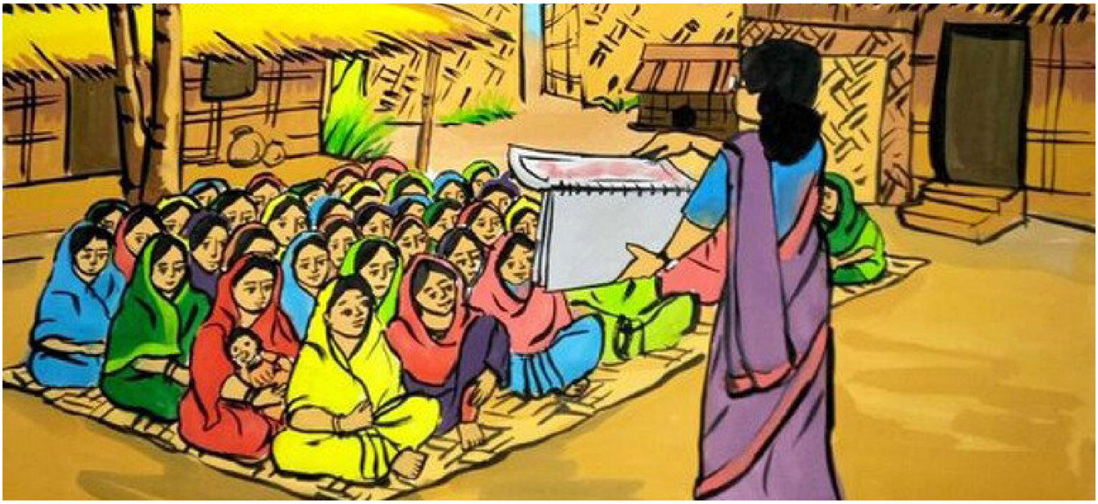
पाठगत उद्देश्य

» आमा समूह र टोल विकास संस्थाका बारेमा जानकारी लिन ।

हामी आफैँ सक्रिय भयौँ भने सबै काम सम्भव छ । आफ्नो गाउँघरको विकास हामीले नै गर्नुपर्छ । मिलेर काम गर्दा सजिलो हुन्छ । यस्ता विषयलाई उठाउने किसिमबाट आमा समूह तथा टोल विकास समूह बनेका हुन्छन् । यिनीहरू सामूहिक काम गर्ने संस्था हुन् । मानिस सामाजिक प्राणी हो । मानिस समाजमा बस्छ । मानिसले समाजकै लागि काम गर्छ । मानिसका सबै क्रियाकलाप समाजसँग जोडिएका हुन्छन् । समाजका यिनै गतिविधि सञ्चालनका लागि आमा समूह र टोल विकास समूह सक्रिय रहन्छन् ।

हाम्रो समाजमा आउने समस्या समाधान गर्ने काम आमा समूहले गर्छ । यसले कसैको घरमा विवाह, जात्रा तथा कुनै शुभ काममा सहयोग गर्छ । आफ्नो टोलमा रहेका विकास निर्माणका काममा पनि आमा समूहले सक्रिय रहन्छ । आमा समूह समाजमा सुखदुःखको साथी बनेको छ । आमा समूहले मानिसका जन्मदेखि मृत्युसम्मका धेरै काममा सघाउँछ । यसले समाजमा हुने भेदभावका विरुद्ध आवाज उठाउँछ । यसले आफ्नो क्षेत्रमा सुधार गर्नुपर्ने कामका लागि सक्रियता देखाउँछ । हाम्रो विहादी

गाउँपालिकामा आमा समूह सक्रिय छन् । यहाँका आमा समूहले पैसा जम्मा गरेर विविध काम गर्दै आएका छन् ।



वडाका बस्तीमा रहेका समस्याको समाधानका लागि टोल विकास संस्था गठन भएको हुन्छ । यसले टोलमा रहेका विकृति र विसङ्गतिलाई हटाउन सहयोग गर्छ । टोल सुधारका लागि यसले काम गर्छ । गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने व्यक्ति टोल विकास संस्थाको सदस्य हुन्छ । वडा समितिको सहयोगीका रूपमा टोल विकास संस्था गठन हुन्छ । टोल विकास समूहले सामाजिक अभियान, सुशासन, संस्थागत विकास, वातावरण संरक्षण, सरसफाइ, हरियाली प्रवर्धन आदि काममा सहयोग पुऱ्याउँछन् । हाम्रो गाउँपालिकामा पनि टोल विकास समूह सक्रिय रहेका छन् ।

हाम्रो समाजमा धार्मिक सङ्घसंस्था, महिला समूह, किशोरी समूह, युवाक्लब, बालक्लब, भूपू सैनिक समूह, बाजा समूह, कृषि समूह, रेडक्रस, स्काउट, लायन्स क्लब, लिओ क्लब, जेसिस जस्ता विभिन्न संस्थाले समुदायको विकासमा भूमिका खेल्छन् ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

जोडा मिलाऔं :

बाटो सफाइ

नहर सफाइ

वृक्षरोपण

सामुदायिक भवन निर्माण

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मानिस .... प्राणी हो ।

(ख) मानिसका सबै क्रियाकलाप ....सँग जोडिएका हुन्छन् ।

(ग) आमा समूह समाजमा ....को साथी बनेको छ ।

(घ) हाम्रो विहादी गाउँपालिकामा .... सक्रिय छन् ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) आफ्नो गाउँघरको विकास कसले गर्नुपर्छ ?

(ख) मानिस कस्तो प्राणी हो ?

(ग) आमा समूहले के काम गर्छ ?

(घ) आमा समूहले केका विरुद्ध आवाज उठाउँछ ?

(ङ) टोल विकास संस्थाको स्थापना किन हुन्छ ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) आमा समूहले कस्ता काममा सक्रियता देखाउँछ ?

(ख) टोल विकास समूहले के के काम गर्छ ?

(ग) हाम्रो समाजको विकासका लागि कस्ता संस्था आवश्यक छन् ?

अभिनय गरौँ:

मान्नुहोस्, तपाईँको टोलमा सरसफाइ काम भइरहेको छ ? तपाईँ पनि त्यही कार्यक्रममा हुनुहुन्छ । तपाईँले त्यहाँ कसरी काम गर्नुहुन्छ ? कक्षाका साथीले पालैपलो अभिनय गर्नुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

हाम्रो समाजको विकासका लागि आमा समूह र टोल विकास समूह जस्तै अरू कुन कुन समूहले काम गर्छन् होला ? अनुमान गरेर भन्नुहोस् । तपाईँको अनुमान ठिक भयो कि भएन भनेर शिक्षकलाई सोध्नुहोस् ।

स्वमूल्याङ्कन गरौँ :

तपाईँको टोलमा भएको टोल विकास संस्थाले के कस्ता काम गरेको छ ? कामको सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

आमा समूहले समाजको विकासका लागि गरेको कुनै राम्रो कामको चित्र बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् । कक्षामा सबैभन्दा राम्रो चित्र बनाउने साथीलाई ताली बजाएर हौसला दिनुहोस् ।

एकाइ नौ

सूचना तथा सञ्चार प्रविधि

एकाइगत उद्देश्य

» कम्प्युटरको परिचय दिन,

» पेन्टुल्सको प्रयोगबाट विभिन्न आकारका चित्र कोर्न,

» किबोर्डमा औँलाको सही प्रयोग गर्न,

» सूचना प्रविधिका साधनको नाम बताउन ।

पाठ १३ सूचना तथा सञ्चार प्रविधि

पाठगत उद्देश्य

- » कम्प्युटरको परिचय दिन,
- » पेन्टुल्सको प्रयोगबाट विभिन्न आकारका चित्र कोर्न,
- » किबोर्डमा औँलाको सही प्रयोग गर्न,
- » सूचना प्रविधिका साधनको नाम बताउन ।

म कम्प्युटर हुँ । मलाई सुसाङ्ख्य पनि भन्छन् । म सबैको प्रिय छु । मेरो नाम सुन्दासाथ मानिस खुसी हुन्छन् । म सबैका घरमा बस्छु । म कार्यालयका टेबुलमा बस्छु । अझ विद्यालयमा त मलाई राख्नका लागि छुट्टै कोठाको व्यवस्था गरिएको हुन्छ । मलाई पाएपछि मानिसले आफ्नो

काम मलाई नै गराउँछन् । म पनि खुसी भएर गराएको काम सजिलै र छिट्टै गरिदिन्छु । मेरो शरीरको आकार फरक फरक छ । म कतै ठुलो आकारमा अनि कतै मझौला आकारमा त कतै सानो आकारमा देखिन्छु । म जटिल प्रकारको मेसिन हुँ । थुप्रै ससाना मेसिनका अङ्ग मिलेर मेरो रूप बनेको छ । मेरो शरीरलाई बिजुलीमा जोडेपछि मैले काम गर्न थाल्छु । मभित्र ठुलो संसार अटाएको छ । मसँग मनिटर, सिपियु, मदर बोर्ड, माउस, किबोर्ड रहेका हुन्छन् । मैले यिनैसँग मिलेर काम गर्छु । मैले ठुला ठुला हिसाबकिताब एकै छिनमा गरिदिन्छु । त्यसैले मानिसले मलाई निकै मन पराएका हुन् । मानिसले मभित्र धेरै कुरा राख्न सक्छन् । ती कुरालाई मैले निकै सुरक्षित गरेर राखिदिन्छु । मानिसले मलाई प्रयोग गरेर ठुलाठुला किताब लेख्छन् । चलचित्र बनाउँछन् । चित्र बनाउँछन् । हिसाब गर्छन् । मानिसले गीत सुन्छन् । मानिसले इन्टरनेट जोडेर देशविदेशमा रहेका आफन्त, साथीसँग कुराकानी पनि गर्छन् ।

मेरो जन्म नहुँदासम्म टाइपराइटरको प्रयोग गरेर मान्छेहरूले लेख्ने र छाप्ने काम गर्थे । म आएपछि टाइपराइटरको प्रयोग हराउँदै गएको छ । मैले एकदमै छिटो टाइपराइटरले गर्ने काम गरिदिन्छु । म धेरै उपयोगी छु । मैले व्यापारीका हिसाबकिताब राखिदिन्छु । मैले राखेको हिसाब तुरुन्तै पाउन सकिन्छ । त्यसैले मलाई अहिलेसानै कक्षाबाट पढाउन थालिएको छ ।

मैले राम्रा राम्रा चित्र बनाइदिन्छु। मैले बनाएका चित्र राम्रा हुन्छन्। मलाई प्रयोग गरेर तपाईँहरू राम्रा राम्रा चित्र बनाउन सक्नुहुन्छ। मेरा मनिटर, माउस, किबोर्ड, सिपियु अङ्ग हुन्। यिनै अङ्गका सहयोगबाट मैले काम गर्छु। म आज सानो भएको छु। मेरो सानो रूपलाई ल्यापटप भनिन्छ। यसलाई झोलामा राखेर जहाँ पनि लैजान सकिन्छ। मैले गर्ने सबै काम ल्यापटपले गर्छ। मोबाइल पनि मेरा साना रूप हुन्। मेरो कामले आजका मानिस खुसी भएका छन्। मेरै कारण आज विश्व सानो गाउँ भएको छ। हामीले विश्वका घटना तत्काल थाहा पाउन सक्छौँ। मानिसका सबै काममा मेरो सहयोग छ। मलाई राम्रोसँग प्रयोग गरेर तपाईँले पनि फाइदा लिन सक्नुहुन्छ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

जोडा मिलाऔँ :

कम्प्युटर

मोबाइल

रेडियो

टेलिभिजन

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) म कार्यालयका ....मा बस्छु ।

(ख) मेरो शरीरको ....फरक फरक छ ।

(ग) मानिसले मभित्र धेरै .... राख्न सक्छन् ।

(घ) मैले एकदमै छिटो ....ले गर्ने काम गरिदिन्छु ।

(ङ) मेरो कामले आजका .... खुसी भएका छन् ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) कम्प्युटर कर्यालयमा कहाँ राखिन्छ ?

(ख) कम्प्युटरका कुन कुन अङ्ग हुन्छन् ?

(ग) मानिसले किन कम्प्युटरलाई मन पराएका हुन् ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँले कम्प्युटरका कुन कुन अङ्ग देख्नुभएको छ ?

(ख) तपाईँले कम्प्युटर प्रयोग गरेर चित्र बनाउन सक्नुहुन्छ ?

(ग) किन कम्प्युटर सबैको प्रिय बनेको छ ?

अभिनय गरौँ:

तपाईँले कक्षामा कम्प्युटर चलाए जस्तै अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

आज विश्वमा किन कम्प्युटरको सङ्ख्या बढेको होला ? अनुमान गरेर भन्नुहोस् ।

स्वमूल्याङ्कन गरौँ :

तपाईँले कम्प्युटरका कस्ता कस्ता प्रकार देख्नुभएको छ ? पालैपालो कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँको विद्यालय रहेको कम्प्युटरको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ १४ योगासन

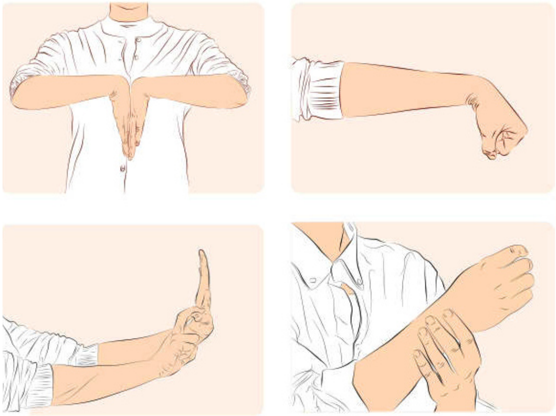
पाठगत उद्देश्य

» योगासनका बारेमा जानकारी लिन,

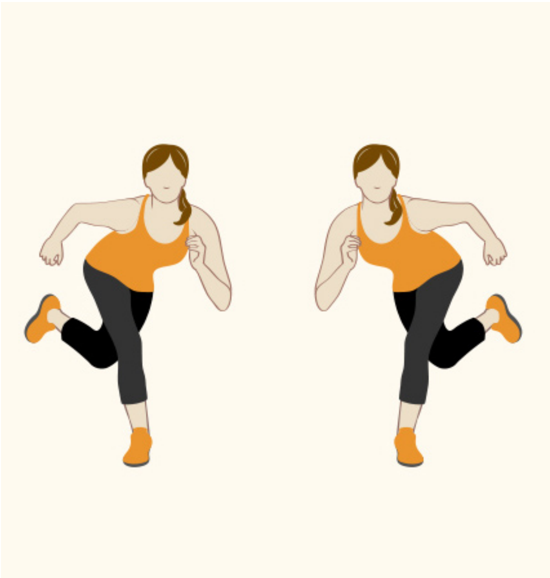
शरीरलाई तन्दुरुस्त, स्वस्थ, फुर्तिलो राख्न गरिने शारीरिक क्रियाकलापलाई कसरत भनिन्छ। कसरतले हामीलाई धेरै किसिमका फाइदा हुन्छ। कसरत नगर्दा उच्च रक्तचाप, हृदयघात, मधुमेह, दम, मुटुरोग र मोटोपना जस्ता स्वास्थ्य समस्याहरू बढ्छन् ।

शारीरिक कसरत गर्नुभन्दा अगाडि विस्तारै सुरु गरी सूक्ष्म व्यायाम गर्नुपर्छ । रोक्नु अगाडि पनि विस्तारै रोक्नुपर्छ । सुरुमा एकै पटक धेरै कसरत गर्नुहुँदैन। कसरत गरिसकेपछि केही समय आराम गर्नु जरुरी हुन्छ ।

हातको कसरत गर्दा ठाडो उभिएर हात सिधा अगाडि लैजानुपर्छ । हातलाई पालैपालो विपरीत दिशातिर चलाउनुपर्छ । हात अगाडि ल्याउने र सिधा बनाउने गर्नुपर्छ । हत्केलाले कुमलाई समातेर पालैपालो विपरीत दिशामा घुमाउनुपर्छ । हात माथि उठाउने, सिधा राख्ने र तल झार्ने गर्नुपर्छ ।



खुट्टाको कसरत गर्दा ठाडो उभिएर पैताला पालैपालो विपरीत दिशामा घुमाउनुपर्छ । हातलाई घुँडामा राखेर पालैपालो विपरीत दिशातिर चलाउनुपर्छ । गोडाफाट र सर्तकको अभ्यास गर्नुपर्छ ।



कम्मर र पेटको कसरत

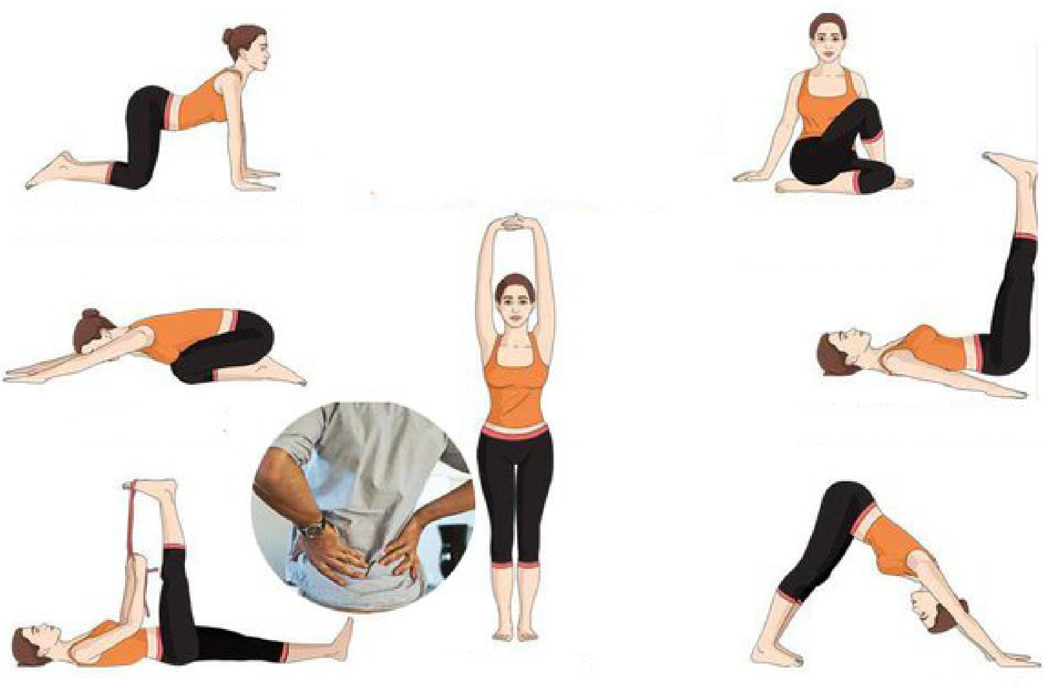
कम्मर र पेटको कसरतका लागि निम्नलिखित कसरत गर्न सकिन्छ :

» सिधा उभिएर दुवै हातले कम्मरमा समाएर पछाडि झुक्न प्रयास गर्ने ।

» उत्तानो परेर सुत्ने र खुट्टालाई उठाएर कम्मरलाई पाँच सेकेन्डसम्म हावामा छोड्ने

» पेटमा बल पर्ने गरी हातले जमिनमा टेकेर छाती तथा टाउको माथितिर उठाउने ।

» सिधा उभिएर दुवै हातले कम्मरमा समाएर पछाडि झुक्न प्रयास गर्ने ।



ओम र ध्यान

पद्मासनमा बसेर ओम उच्चारण गर्न सकिन्छ । ओम उच्चारण गर्दा एकाग्रता बढ्छ । शरीरमा ऊर्जा प्राप्त हुन्छ ।

ध्यान एक प्रकारको मानसिक क्रिया हो । ध्यानबाट एकाग्रता बढ्छ । ध्यानले मनमा सकारात्मक विचार आउँछ । मानसिक समस्याका लागि ध्यान उपयोगी हुन्छ ।

बज्रासन

बज्रासन गर्दा पहिले म्याटमा आरामसँग बस्नुपर्छ । त्यसपछि दुवै खुट्टालाई मोडेर बस्नुपर्छ । यो आसन खाना खाएलगत्तै गर्दा अत्यन्त लाभकारी छ । अरू वेला पनि गर्न सकिन्छ । चित्र हेरी बज्रासनको अभ्यास गर्नुहोस् ।

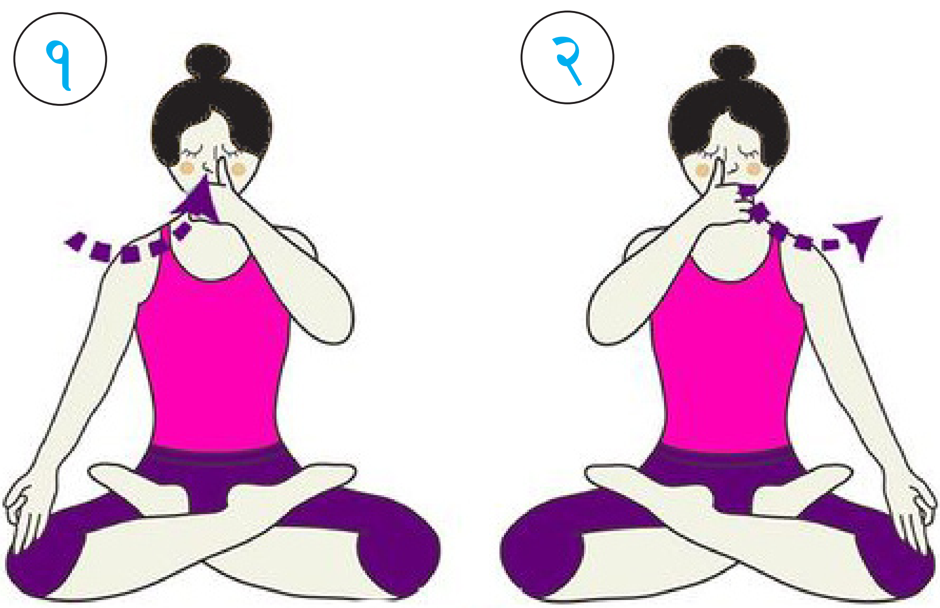
पर्वतासन

पर्वतासन गर्दा पद्मासनमा बस्नुपर्छ । लामो श्वास लिनुपर्छ । हत्केलालाई नमस्कार मुद्रामा राख्नुपर्छ । हातलाई टाउकोमाथि लगेर तन्काउनुपर्छ । श्वास छोड्दै सुरुको अवस्थामा फर्कनुपर्छ । पर्वतासनको चित्र हेरेर अभ्यास गर्नुहोस् ।

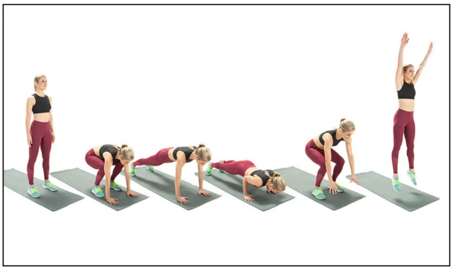
अनुलोम विलोम

एउटा नाकको प्वालबाट श्वास तान्ने र अर्को नाकको प्वालबाट छोड्ने विधिद्वारा गरिने प्राणायाम अनुलोम विलोम हो । अनुलोम विलोमको सही अभ्यास गर्नाले अन्य प्राणायामबाट भन्दा बढी लाभ मिल्छ । अनुलोम विलोम गर्दा सुखासन, अर्धपद्मासन, पद्मासन वा सिद्धासनमा केही समय आरामपूर्वक बस्नुपर्छ । कम्मर, गर्दन र टाउकालाई सोझो आसनमा राख्नुपर्छ । बायाँ हातलाई घुँडामाथि ज्ञान मुद्रामा राख्ने र दायाँ हातको बुढी औँलाले एकतर्फको नाक बन्द गर्ने तथा अर्को नाकले मध्यम गतिमा सास

लिने गर्नुपर्छ । अर्को नाकलाई खुला गरेर सोहीबाट ढिला गतिमा दुई गुणा समय लगाएर सास बाहिर निकाल्नुपर्छ र यति वेला अर्को नाक भने बन्द गर्नुपर्छ । पुनः यसरी नै बन्द गरिएको नाक खुला गर्ने, सास लिने र अर्को नाकले सास छोड्ने गर्नुपर्छ । यस प्रकारले कम्तीमा १० देखि १५ चक्र नियमित अभ्यास गर्नुपर्छ ।



चित्रसँग जोडा मिलाऔँ :



सुखासन

कसरत

ध्यान

पर्वतासन

बज्रासन

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) शरीरलाई स्वस्थ राख्न गरिने शारीरिक क्रियाकलापलाई .... भनिन्छ ।

(ख) शारीरिक कसरत गर्नुभन्दा अगाडि सूक्ष्म .... गर्नुपर्छ ।

(ग) ओम उच्चारण गर्दा .... बढ्छ ।

(घ) ध्यानले मनमा .... विचार आउँछ ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) कसरत भनेको के हो ?

(ख) कसरत गर्नुअगाडि के गर्नुपर्छ ?

(ग) ओम उच्चारणबाट के फाइदा हुन्छ ?

(घ) ध्यान गर्नाले हुने फाइदा के के हुन् ?

बेन्च समूहले उत्तर भनौँ :

(क) हात र खुट्टाको कसरत कसरी गर्न सकिन्छ ? भन्नुहोस् ।

(ख) पेट र कम्मरको कसरत कसरी गर्न सकिन्छ ? भन्नुहोस् ।

(ग) पर्वतासनको तरिकाबारे छलफल गर्नुहोस् ।

(घ) अनुलोम विलोमको तरिकाबारे छलफल गर्नुहोस् ।

अभिनय गरौँ :

शिक्षकको सहयोगमा विद्यालयको खाली चौरमा बज्रासन र पर्वतासनको अभ्यास गर्नुहोस् ।

अनुमान गरौँ :

तपाईँको विद्यालय वरपर कति योग केन्द्र छन् होला ? तपाईँको छिमेकमा कतिजना व्यक्तिले योग गर्छन् होला ? अनुमान गर्नुहोस् । अनुमान गरेको मिले नमिलेको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

स्वमूल्याङ्कन गरौँ :

तपाईँले ओम उच्चारण र ध्यानको अभ्यास गर्नुहोस् । यसो गर्दा तपाईँको शरीरमा कस्तो अनुभूति भयो ? साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

ध्यान गरेको र पर्वतासन गरेको चित्र बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस् ।

पाठ १५
हाम्रो पालिकाको खेलकुद कार्यक्रम

पाठगत उद्देश्य

» पालिकाको खेलकुद गतिविधिका बारेमा जानकारी लिन ।

विद्यार्थीको खेल सिप विकास गर्नका लागि विभिन्न खेलकुदका कार्यक्रम सञ्चालन हुन्छन् । विद्यालयले आफ्नो विद्यालयको वार्षिकोत्सव कार्यक्रम तथा अतिरिक्त क्रियाकलापअन्तर्गत विभिन्न खेलकुद कार्यक्रम सञ्चालन गरेका हुन्छन् । खेलकुद कार्यक्रममा रिले दौड, सामान्य दौड, हाइजम्प, लङजम्प, भलिबल, कपर्दी, क्रिकेट तथा अन्य स्थानीय खेल सञ्चालन हुन्छन् । खेलकुद कार्यक्रममा रिले दौड, सामान्य दौड, हाइजम्प, लङजम्प, भलिबल, कपर्दी, क्रिकेट तथा अन्य स्थानीय खेल सञ्चालन हुन्छन् । विद्यालयबाट नै स्थानीय स्तरको स्रोतसाधनको प्रयोग खेल आयोजना गरिन्छ । यसले विद्यार्थीको खेल सिपको विकासमा योगदान दिन्छ । यस्ता स्थानीय खेलबाट देशलाई योगदान दिन सक्ने खेलाडीहरुको बन्छन् । यसैका लागि खेल आवश्यक छ ।

विहादी गाउँपालिकाको प्रथम राष्ट्रपति रनिङ सिल्ड प्रतियोगिता

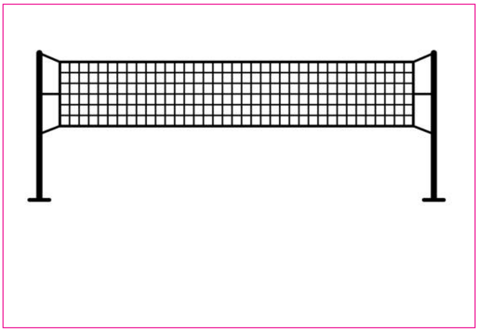
विहादी गाउँपालिकाको आयोजनामा मिति २०७९ माघ १८ गतेदेखि माघ २० गतेसम्म विहादी गाउँपालिका वडा नम्बर ३ इमिचौरमा विहादी

गाउँपालिका स्तरीय प्रथम राष्ट्रपति रनिङ सिल्ड प्रतियोगिता आयोजना गरिएको थियो । विहादी गाउँपालिकाका अध्यक्ष परविन गुरुङले उद्घाटन गर्नुभएको कार्यक्रममा चौधओटा विद्यालय सहभागी थिए । शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाका प्रमुख दिनेश भुसालको संयोजकत्वमा कार्यक्रम भएको थियो । त्यस प्रतियोगितामा श्री नेपाल तारा माध्यमिक विद्यालय चौधओटा पदकसहित प्रथम भएको थियो ।

साथी, अब क्रियाकलाप गरौं :

चित्रसँग जोडा मिलाऔं :

कपर्दी



खेल मैदान

भलिबल नेट

क्रिकेट ब्याट

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) खेल सिप विकास गर्नका लागि विभिन्न .... सञ्चालन गरिएको हुन्छ ।

(ख) खेल खेल्ने व्यक्तिलाई .... भनिन्छ ।

(ग) विहादी गाउँपालिकाको आयोजनामा मिति.......................देखि ....सम्म प्रथम राष्ट्रपति रनिङ सिल्ड प्रतियोगिता आयोजना गरिएको थियो ।

पाठ पढेर मुखैले उत्तर भनौँ :

(क) प्रथम राष्ट्रपति रनिङ सिल्डमा कतिओटा विद्यालय सहभागी भएका थिए ?

(ख) तपाईँलाई मन पर्ने कुनै पाँच खेलका नाम भन्नुहोस् ।

(ग) तपाईं विद्यालयमा कुन कुन खेल खेल्नुहुन्छ ?

(घ) तपाईँले कुन कुन खेल खेलेको देख्नुभएको छ ?

समूहमा काम गरौँ :

कक्षाका साथीको समूह बनाएर तल दिइएका खेल खेल्ने अभ्यास गर्नुहोस् :

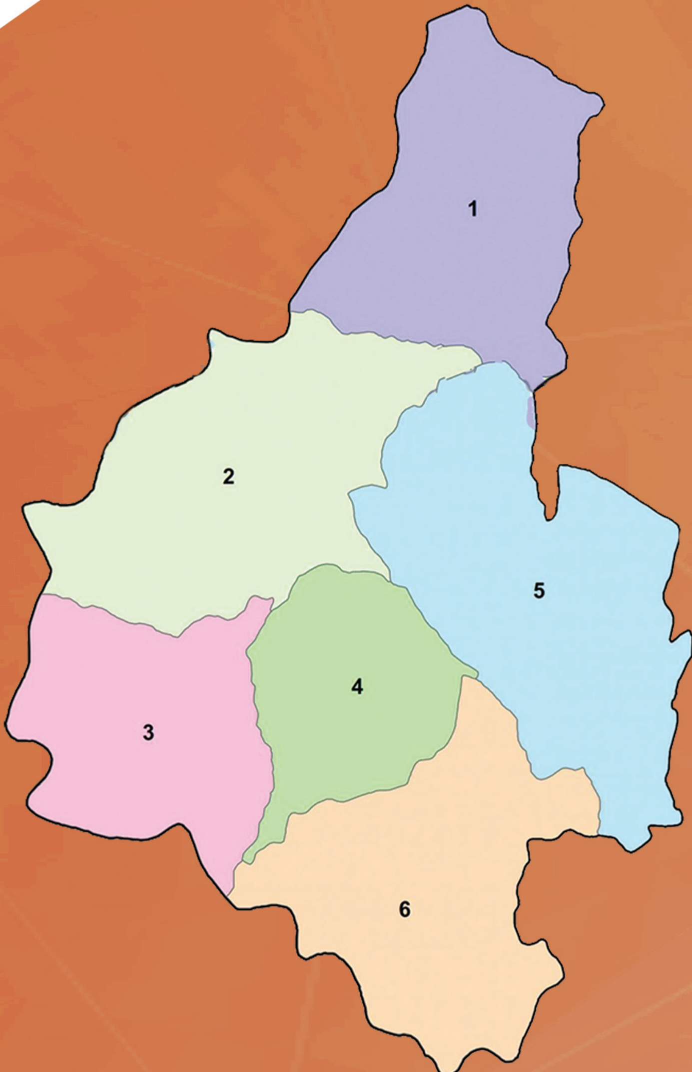
कपर्दी, भलिबल, क्रिकेट, फुटबल, डन्डीबियो

अभ्यास गर्नुहोस् :

कपर्दी, भलिबल, क्रिकेट, फुटबल, डन्डीबियो

चित्र बनाऔँ :

क्रिकेटको ब्याटको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् । सबैभन्दा राम्रो चित्र बनाउने साथीलाई ताली बजाएर सम्मान गर्नुहोस् ।



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