अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षातर्फको

हाम्रो सेरोफेरो

तह–१ (संश्लेषित)

सिकाइ सामग्री

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षातर्फको

हाम्रो सेरोफेरो

तह -१ (संश्लेषित)

सिकाइ सामग्री

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक : नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

© सर्वाधिकार प्रकाशकमा

तह : एक, संश्लेषित

प्रथम संस्करण : वि.सं. २०७९

हाम्रो भनाइ

सिकाइ शिक्षा र जीविकोपार्जनको मूल हो । सिकारुमा अपेक्षित दक्षता विकास गर्न विभिन्न प्रकारका सिकाइ सामग्री आवश्यक पर्छन् । औपचारिक शिक्षामा पहुँच नपुगेका र विद्यालयबाहिर सिक्न चाहने सिकारुलाई व्यावहारिक, समयसापेक्ष र गुणस्तरीय शिक्षाको अवसर दिने अनौपचारिक शिक्षातर्फ आधारभूत साक्षरता, गणितीय अवधारणा र सिप एवम् जीवनोपयोगी सिपको विकासको अवसर प्रदान गर्नु आवश्यक छ । आधारभूत शिक्षाको माध्यमबाट सिकारुले प्राकृतिक तथा सामाजिक वातावरणप्रति सचेत भई अनुशासन, सदाचार र स्वावलम्बन जस्ता सामाजिक एवम् चारित्रिक गुणको विकास गर्नुपर्छ । व्यक्तिको सिकाइले विज्ञान, वातावरण र सूचना प्रविधिसम्बन्धी आधारभूत ज्ञानको विकास गराई कला तथा सौन्दर्यप्रति अभिरुचि जगाउनुपर्छ । यस्तै जातजाति, धर्म, भाषा, संस्कृति, क्षेत्रप्रति सम्मान र समभावको विकास पनि आधारभूत शिक्षाका अपेक्षित पक्ष हुन् । देशप्रेम, राष्ट्रिय एकता, लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यता तथा संस्कार सिकी व्यावहारिक जीवनमा प्रयोग गर्नु, सामाजिक गुणको विकास तथा नागरिक कर्तव्यप्रति सजगता अपनाउनु, स्तरअनुकूल व्यवहारकुशल सिपको प्रयोग गर्नु र दैनिक जीवनमा आइपर्ने व्यावहारिक समस्याहरूको पहिचान गरी समाधानका उपायको खोजी गर्नु पनि आधारभूत तहको शिक्षाका आवश्यक पक्ष हुन् । यस पक्षलाई दृष्टिगत गरी भौगोलिक विकटता, गरिबी, जनचेतनाको कमीजस्ता कारणले औपचारिक शिक्षा लिन नसकेका तथा बिचैमा पढाइ छाडेका बालबालिका, युवायुवती तथा प्रौढलाई सिकाइमा पहुँच पुऱ्याउन अनौपचारिक तथा वैकल्पिक सिकाइका लागि सिकाइ सामग्री विकासको थालनी गरिएको छ । राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप र राष्ट्रिय योग्यता प्रारूपको मूल मर्मअनुरूप सिकारुका लागि मूल पाठ्यवस्तु र परिधीय पाठ्यवस्तु समावेश गरी सिकारुले आफ्नै प्रयत्नमा सिक्न सक्ने क्रियाकलाप समावेश गरी यो सिकाइ सामग्री विकास गरिएको छ । यसबाट औपचारिक शिक्षा लिइरहेका विद्यार्थीले समेत लाभ लिन सक्छन् ।

यो सामग्री अनौपचारिक शिक्षातर्फ पहिलो तहका सिकारुका लागि विकास गरिएको हो र परीक्षण गरी परीक्षणबाट प्राप्त पृष्ठपोषणका आधारमा आवश्यक परिमार्जन गरी सबैका लागि सहज बनाइने छ । यसको विकासमा युनिसेफ नेपाल, केएर नेपाल र समुन्नत नेपालको प्राविधिक सहयोग रहेको छ । हाम्रो सेरोफेरो विषयको यस सिकाइ सामग्रीको विकास उद्धव प्याकुरेल र पवन कुमार अधिकारीले गर्नुभएको हो । यस पुस्तकको विकासमा शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रका महानिर्देशक श्री चूडामणि पौडेल, उपमहानिर्देशक श्री श्रीप्रसाद भट्टराई, निर्देशक श्री निलकण्ठ ढकाल, शाखा अधिकृत श्री वैकुण्ठ आचार्य र श्री विमला मिश्रको विशेष योगदान रहेको छ । यस पुस्तकको विकास तथा परिमार्जन कार्यमा संलग्न सबैप्रति शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र धन्यवाद प्रकट गर्छ ।

यो सिकाइ सामग्री निर्धारित सक्षमता विकासका लागि तयार पारिएको भएकाले सहजीकरण र सिकाइ क्रियाकलापको योजना नभई सिकारुको सिकाइलाई सहयोग पुऱ्याउने सहयोगी साधन हो । यसका लागि यस सामग्रीलाई सिकारुको सिकाइमा सहयोग पुऱ्याउने एउटा महत्वपूर्ण आधारका रूपमा सिकाइकेन्द्रित, अनुभवकेन्द्रित, उद्देश्यमूलक, प्रयोगमुखी र आफैँले गरेर सिक्ने ढाँचामा विकास गरिएको छ । सिकाइ र सिकारुको जीवन्त अनुभवबिच तादात्म्य कायम गर्दै यसको सहज प्रयोग गर्न सिकारुबाट अभ्यास र खोजको अपेक्षा गरिएको छ । यस सामग्रीलाई अझ परिष्कृत पार्नका लागि सहजकर्ता, सिकारु, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत विशेष भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्छ ।

वि.सं. २०७९ शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

विषयसूची

एकाइ	विषय	पृष्ठ सङ्ख्या
एकाइ १	म र मेरो परिवार	१
पाठ १	हाम्रो परिचय	१
पाठ २	हाम्रो परिवार	६
पाठ ३	हाम्रो खानेकुरा	१५
पाठ ४	हाम्रो छिमेकी	२२
पाठ ५	मेरो सामान	२७
एकाइ २	हाम्रो दैनिकी	३४
पाठ १	योग र कसरत	३४
पाठ २	हाम्रो बानी	३९
पाठ ३	ताप र प्रकाश	४५
एकाइ ३	हाम्रो समुदाय	५५
पाठ १	असल नागरिक	५५
पाठ २	रोग र उपचार	६१
एकाइ ४	हाम्रो विद्यालय	७०
पाठ १	हाम्रो सिकाइ केन्द्र	७०
पाठ २	प्रकोप र हाम्रो सुरक्षा	७५

एकाइ ५	हाम्रा वरपरका जीवजन्तु	८५
पाठ १	सजीव र निर्जीव	८५
पाठ २	जनावर र बोटबिरुवा	९१
एकाइ ६	हाम्रो वातावरण	१०२
पाठ १	सरसफाइ	१०२
पाठ २	हाम्रा वरपर पाइने वस्तु	११२
एकाइ ७	हाम्रो सिर्जना	११८
पाठ १	सिर्जनात्मक काम	११८
पाठ २	कागजका सामान	१२२
एकाइ ८	हाम्रो संस्कृति	१३१
पाठ १	हाम्रो चाडपर्व	१३१
एकाइ ९	सञ्चार, प्रविधि र बजार	१३७
पाठ १	सूचना र सञ्चार	१३७
पाठ २	हाम्रो उत्पादन	१४२
एकाइ १०	हाम्रो संसार	१५०
पाठ १	मौसम	१५०
पाठ २	हाम्रो पृथ्वी	१५७

एकाइ १

म र मेरो परिवार

पाठ १. हाम्रो परिचय

(क) परिचय गीत गाउनुहोस् र त्यसै गरी आफ्नो परिचय गर्नुहोस् :

नमस्कार,

सीता मेरो नाम

पढ्ने लेख्ने काम

अधिकारी थर

गैराटोल घर ।

नमस्कार,

नोर्बु मेरो नाम

पढ्ने लेख्ने काम

तामाङ हो थर

माझगाउँ घर ।

सिकारुको जात, परम्परा संस्कृतिअनुसार नमस्कार जस्तै सम्बन्धित अभिवादनको अभिनयसहित छलफल गराउनुहोस् ।

(ख) गीत गाउनुहोस् र उत्तर भन्नुहोस् :

नमस्ते छ नमस्ते
गुरुबालाई नमस्ते
दुई हात जोडेर
गुरुमालाई नमस्ते

मामामाइजू आमाबा
मान्यजन नमस्ते
घरमा आउने पाहुना
सबैलाई नमस्ते

सँगसँगै पढ्ने खेल्ने
साथी भाइलाई नमस्ते
आदर गर्छु ठुलालाई
माया छ है सानालाई

उत्तर भन्नुहोस् :

(अ) तपाईँ गुरुलाई कसरी अभिवादन गर्नुहुन्छ ?

(आ) आफूभन्दा ठुलालाई कसरी आदर गर्नुपर्छ ?

(इ) सानालाई कसरी माया गर्नुपर्छ ?

(ग) नाम खेल खेल्नुहोस् :

गोलो घेरामा बसेर पालैपालो परिचय गराउनुहोस् :

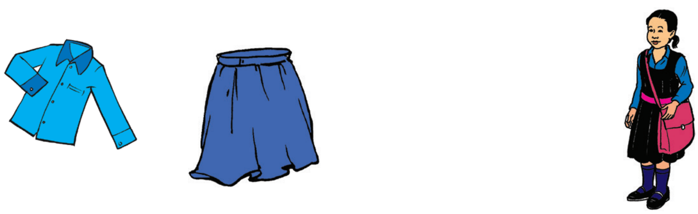
(घ) तपाईँले लगाउने गरेको पोसाकको नाम साथीलाई सुनाउनुहोस् । कुन कुन पोसाक गर्मी र जाडोमा लगाउनुहुन्छ, तालिकामा लेख्नुहोस् :

गर्मीमा लगाउने पोसाक	जाडामा लगाउने पोसाक

(च) हेर्नुहोस् र चिन्नुहोस् :

कसकसले के के लुगा लगाएका छन्, छलफल गर्नुहोस् :

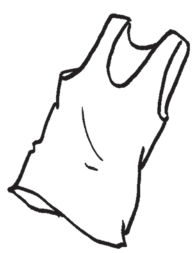
यो चोलो र फरिया हो । हजुरआमाले चोलो र फरिया लगाउनुहुन्छ ।	यो भोटो र कछाड हो । हजुरबाले भोटो र कछाड लगाउनुहुन्छ ।
यो कुर्ता र सलवार हो । आमाले कुर्था र सलवार लगाउनुहुन्छ ।	यो सर्ट र पाइन्ट हो । बुबाले सर्ट र पाइन्ट लगाउनुहुन्छ ।

यो कमिज र धोती हो । मामाले कमिज र धोती लगाउनुहुन्छ ।	यो सर्ट र कट्टु हो । भाइ सर्ट र कट्टु लगाउँछन् ।
	
यो सर्ट र जामा हो । म सर्ट र जामा लगाउँछु ।	

(छ) घरमा सोधेर आउनुहोस् :

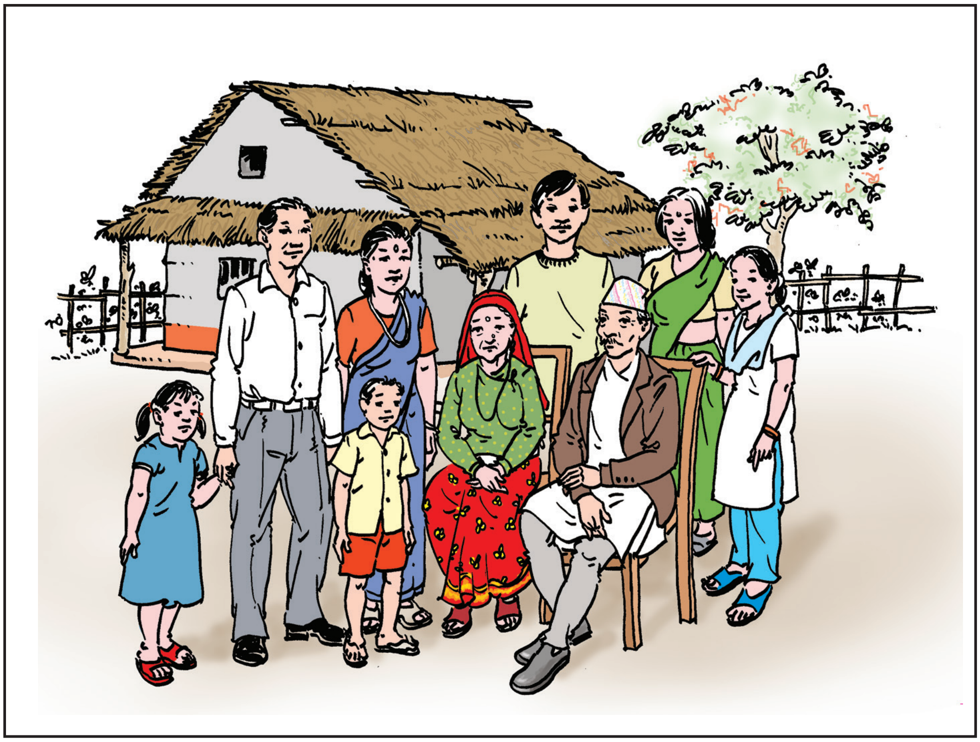
तपाईंको घरमा कसकसले कुन कुन पोसाक लगाउनुहुन्छ ? घरमा आमाबालाई सोधेर आउनुहोस् र साथीलाई पोसाकको नाम भन्नुहोस् ।

(ज) मिल्दो रङ भर्नुहोस् :

पाठ २ हाम्रो परिवार

(क) हेर्नुहोस्, सुन्नुहोस्, पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस्:



म दावा हुँ । मेरो घर बागमती नगरपालिका वडा नं. ३ मा पर्छ । मेरो घरमा हजुरबा र हजुरआमा हुनुहुन्छ । हजुरबा ६५ वर्षको हुनुभयो । हजुरआमा ६१ वर्षको हुनुभयो । उहाँहरू खेतबारीमा काम गर्नुहुन्छ । मेरा आमाबुबा हुनुहुन्छ । बुबा ४० वर्षको हुनुभयो । आमा ३५ वर्षको हुनुभयो । बुबा व्यापार गर्नुहुन्छ । आमा पढाउनुहुन्छ । मेरो घरमा काका र काकी हुनुहुन्छ । काका ३५ वर्षका हुनुभयो । काकी ३२ वर्षकी हुनुभयो । काका गाडी चलाउनुहुन्छ । काकी लुगा सिलाउनुहुन्छ । मेरो घरमा म र बहिनी छौँ । म ९

वर्षको भएँ । बहिनी ६ वर्षकी भई । म बिरामी भएकाले मेरो पढाइ छुट्यो । म अहिले सिकाइ केन्द्रमा पढ्दै छु । बहिनी स्कुलमा कक्षा एकमा पढ्दै छे । हाम्रो परिवारमा जम्मा आठ जना छौँ । हाम्रो संयुक्त परिवार हो । हामी एकले अरूको काममा सहयोग गर्छौं । हामी हजुरबा, हजुरआमा, बुबा, आमा, काका र काकीलाई आदर सम्मान गर्छौं । उहाँहरू पनि मलाई र बहिनीलाई माया गर्नुहुन्छ ।

(अ) दावाको जस्तै तपाईंको घरमा को को हुनुहुन्छ ? कति कति वर्षको हुनुभयो ? के के काम गर्नुहुन्छ ? घरमा सोध्नुहोस् र साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

(आ) तपाईंको परिवारका सदस्यहरूको नाता, उमेर र पेसा सोधेर तालिकामा लेख्नुहोस् :

क्र.सं	परिवारका सदस्यको नाम	नाता	उमेर	पेसा
१				
२				
३				
४				
५				

(ख) गीत गाउनुहोस् र उत्तर भन्नुहोस् :

नाता

बुबाले बा भन्नुहुन्छ
मैले हजुरबा
खाना दिँदै भन्नुहुन्छ
खा खा बाबु खा

बाले आमा भन्नुहुन्छ
मैले हजुरमा
खाजा दिँदै भन्नुहुन्छ
म त गर्छु आँ

घरको काम सिकाउने
बुबा मेरो साथी
बोल्न खेल्न सिकाउने
आमा झनै जाती

दाजु मेरा असल छन्
सँगै खेल्छौँ मिली
रमाइलो परिवार
घरै झिलिमिली

उत्तर भन्नुहोस् :

(अ) तपाईंको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

(आ) बुबाको बुबालाई के भन्नुपर्छ ?

(इ) बुबाकी आमालाई के भन्नुपर्छ ?

(ई) तपाईंको परिवारमा कति जना हुनुहुन्छ ?

(उ) तपाईंको परिवारका सदस्यको नाम भन्नुहोस् ?

(ग) चित्र हेर्नुहोस् र काम चिन्नुहोस् :

(घ) सुन्नुहोस्, पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

मेरा हजुरबुबा भान्छामा खानेकुरा पकाउनुहुन्छ । कहिलेकाहीँ हामीलाई कथा सुनाउनुहुन्छ । मेरा हजुरआमा पनि भान्छामा काम गर्नुहुन्छ । मेरा आमाबुबा खेतबारीमा तरकारी लगाउनुहुन्छ । म भान्छामा पानी ल्याउन सहयोग गर्छु । चुल्हामा आगो फुक्न सहयोग गर्छु । बढार्न सहयोग गर्छु । सिकाइ केन्द्रमा नियमित पढ्न जान्छु । खेल्दै पढ्दै गर्छु । मलाई मनपर्ने चित्र बनाउँछु । मेरो पढाइ र काम देखेर हजुरबुबा हजुरआमा खुसी हुनुहुन्छ । तपाईंको नि ?

(ङ) मैले घरमा गर्ने काम :

(अ) पसल गई सामान किनेर ल्याउने

(आ) ....

(इ) ....

(ई) ....

(उ) ....

(च) गीत गाउनुहोस् :

हजुरबुबा घर बसी काम सघाउने
खाना दिने हजुरआमा हामी अघाउने
आमाबुबा व्यापारी हुन् जानुहुन्छ पसल
हामीलाई माया गर्ने सबै जना असल ।

हाम्री काकी शिक्षक हुन् स्कुल पढाउने
हाम्रा काका खेती गरी अन्न बढाउने
राम्रोसँग पढी लेखी माथि कक्षा चढ्न
हामी दिदी भाइ सधैँ केन्द्र जाने पढ्न ।

हाम्रो परिवारमा छन् जना जम्मा आठ
फरक काम हेरी हेरी सिक्छौँ हामी पाठ
स्कुल पनि जान्छौँ हामी खेल्छौँ काम गर्छौँ
मिलिजुली परिवारमा खुसियाली भर्छौँ ।

(छ) अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् :

सम्बन्ध	नेपालीमा नाता	तपाईँको मातृभाषामा भन्ने नाता
बुबाका बुबा	हजुरबुबा	
बुबाका हजुरबुबा		
बुबाकी आमा		
आमाकी बहिनी		
बुबाकी दिदी र बहिनी		
आमाका बुबा		
आमाका भाइ		
दिदीका श्रीमान्		

(ज) पढ्नुहोस्, बुझ्नुहोस् र उत्तर भन्नुहोस् :

नवीना पिँढीमा बसेर चित्र बनाउँदै थिइन् । घरमा को हुनुहुन्छ ? एक पुरुष नवीनाको अगाडि उभिएर सोधे । घरमा म छु । मैले तपाईँलाई चिन्न सकिनँ । नवीनाले भनिन् । मेरो नाम रामबहादुर हो । मेरो घर पारि गाउँमा छ । म तिम्रो मित बुबा हुँ । बुबासँग भेटघाट गरौँ भनेर आएको ।

ओहो ! मितबुबा नमस्कार । ल, यता बस्नुहोस् । नवीनाले पिँढीमा गुन्द्री ओछ्याइन् । करुवामा पानी दिइन् । म बुबालाई बोलाउँछु भन्दै आँगनको डिलमा पुगिन् । उनले ठुलो स्वर निकालेर बुबालाई बोलाइन् । घरमा पाहुना आएको कुरा बताइन् । बुबा खेतको काम छाडेर आउनुभयो । बुबाले मित बुबालाई नमस्कार गर्नुभयो र भन्नुभयो मितछोरी धेरै असल रहिछिन् ।

(अ) कस्ता मानिसलाई पाहुना भनिन्छ ?

(आ) नचिनेको पाहुना आउँदा के के गर्नुपर्छ ?

(इ) तपाईँको घरमा पाहुना आउँदा कसरी सम्मान हुन्छ ?

(झ) अभिनय गर्नुहोस् :

चिनेको पाहुना आउँदा कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ र नचिनेको पाहुना आउँदा कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ साथी मिलेर कथाको जस्तै अभिनय गर्नुहोस् ।

(ञ) तपाईँको छिमेकमा कसले के काम गर्नुहुन्छ, छिमेकमा गएर सोध्नुहोस् र तालिकामा भर्नुहोस् ।

क्र.सं	नाम थर	पेसा	काम
१	रामबहादुर	डकर्मी	घर बनाउने
२			
३			
४			
५			

पाठ ३ हाम्रो खानेकुरा

(क) चित्र हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

छलफलका लागि प्रश्न

(अ) माथिको चित्रमा कुन कुन खानेकुरा देख्नुभयो ?

(आ) तपाईंको खेतबारीमा चित्रमा भएका मध्ये कुन कुन खानेकुरा फल्छन् ?

(इ) यीमध्ये तपाईंले कुन कुन खानेकुरा खानुभएको छ ?

(ई) तपाईं बिहान बेलुका धेरै जसो कुन कुन खानेकुरा खानु हुन्छ ?

(उ) स्वस्थ र फुर्तिलो बन्न कस्ता खानेकुरा खानुपर्छ ?

(ऊ) माथिका खानेकुरामध्ये कुन कुन खानेकुरा काँचै खान सकिन्छ ?

(ख) गीत गाउनुहोस् :

धान कुटी चामल छ मकै पिसी पिठो

भात ढिँडो तरकारी खान कति मिठो

माछा मासु अण्डा घिउ खान्छु दुध दही

फुर्तिलो र बलियो छु सधैँ स्वस्थ भई

काफल र सुन्तला छन् आँप मेवा केरा

आफैँ टिप्ने आफैँ खाने बगैँचा छन् मेरा

काँक्रो मुला साग सिमी फर्सी लौका गाजर

खान पाए मिलाएर चल्थ्यो हाम्रो जाँगर

उत्तर भन्नुहोस् :

अ) धान कुटेपछि के बन्छ ?

आ) फुर्तिलो र बलियो हुन के खानुपर्छ ?

(इ) तपाईंको घरमा कुन फलफूलका बोटबिरुवा छन् ?

(ई) तपाईंको खेतबारीमा फल्ने पाँचओटा तरकारीको नाम भन्नुहोस् ।

(ग) चित्र हेर्नुहोस्, बुझ्नुहोस् र भन्नुहोस् :

(घ) छलफल गर्नुहोस् र तालिका भर्नुहोस् :

कुन खानेकुरा कहाँबाट प्राप्त हुन्छ, घरमा अवलोकन गर्नुहोस्, अभिभावकलाई सोध्नुहोस् र तालिका भर्नुहोस् :

के	कहाँबाट
दुध	गाई, भैंसी
अन्डा	
माछा	
धान	
मकै	
तरकारी	
फलफूल	

(ङ) अवलोकन गर्नुहोस्, लेख्नुहोस् र भन्नुहोस् :

घरमा तपाईंको अभिभावकले दाल भात, तरकारी अचार बनाएको अवलोकन गर्नुहोस् र सिकाइ केन्द्रमा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

(च) कथा सुन्नुहोस्, पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

अशोक भान्छामा आए । भान्छामा भएका सबै खानेकुरा हेरे । कसौँडीको भातले अशोकलाई हेर्दै भन्यो, “अशोक म त तिम्रै खेतमा फलेको अन्न हुँ । म ताजा छु । मलाई जसले खान्छ उसले शक्ति प्राप्त गर्छ ।” कराईको सागले भन्यो, “मलाई जसले खान्छ ऊ स्वस्थ हुन्छ । उसका आँखा पनि तेजिला हुन्छन् ।” कचौराको अचारले भन्यो, मलाई जसले खान्छ उसको शरीर फुर्तिलो हुन्छ । हर्पेको दही र कुँडेको दुधले भने, “हामीलाई जसले खान्छ ऊ छिटो बढ्न र हुर्कन सक्छ ।” ढक्कीको फलफूलले भने, “स्वस्थ हुन चाहनेले हामीलाई खान्छन् ।”

अशोकको आँखा दराजको चाउचाउ, बिस्कुट र दालमोठमा पुग्यो । चाउचाउ, बिस्कुट र दालमोठ खुबसँग हाँसे, “हा हा हा हा ...., जसलाई अशोकले मन पराउँदैनन् उनीहरूकै ठुलो फुर्ती । हेर अशोक तिनिहरूभन्दा त हामी धेरै मिठा छौँ ।”

अशोक भान्छाबाट धारामा गए । उनले हातमा साबुन लगाए । हात मिचिमिची धोए र भान्छामा आए । उनले थालमा भात, तरकारी र अचार राखे । एउटा कचौरामा दाल राखे । अर्को कचौरामा दही राखे । गिलासमा दुध राखे । उनले खाना मिठो मान्दै खाए र हात धोए । दिउँसो खाजाका लागि झोलामा फलफूल राखे । चाउचाउ, बिस्कुट र दालमोठलाई फर्केर हेर्दै हेरेनन् । उनी केन्द्रमा पढ्न हिँडे । चाउचाउ, बिस्कुट र दालमोट जिल्ल परे ।

उत्तर भन्नुहोस् :

(अ) कुन खानाले शक्ति दिन्छ ?

(आ) कुन खानाले रोगबाट बचाउँछ ?

(इ) रोगबाट बचाउन के के खानुपर्छ ?

(ई) दालमोठ चाउचाउ र बिस्कुट किन जिल्ल परे होलान् ?

(ज) पोषण गीत गाऔँ र अभिभावकलाई पनि सुनाउनुहोस् :

गीतको लय : रोइला भाखा

धान मकै गहुँ कोदामा कार्बोहाइड्रेट्स पाइने
काम गर्न शक्ति दिने अन्नहरू चाहिने
(मिलाएर खाने हो)[२] बिहान दिउसो साँझमा परिवारको माझमा

दही दुध माछा मासु प्रोटिन तत्त्व पाइने
शरीर वृद्धि विकास गर्न यही तत्त्व चाहिने
(मिलाएर खाने हो)[२] बिहान दिउसो साँझमा परिवारको माझमा

हरिया साग सिस्नु आँप मेवा फर्सी केरा
गाजर कागती सुन्तलामा भिटामिनको डेरा
(मिलाएर खाने हो)[२] बिहान दिउसो साँझमा परिवारको माझमा

घिउ नौनी मासु दुध बदाम भटमास
शरीरको वृद्धि विकास चिल्लो चिजको बास
(मिलाएर खाने हो)[२] बिहान दिउसो साँझमा परिवारको माझमा

अन्न गेडागुडी साग खेतबारीमै पाइन्छ
मिहिनेतको फल मिठो खेती गरी खाइन्छ
(मिलाएर खाने हो)[२] बिहान दिउसो साँझमा परिवारको माझमा

(झ) छलफल गर्नुहोस् र तालिका भर्नुहोस् :

(अ) कुन समूहमा कुन कुन खानेकुरा पर्छन्, तालिकामा भर्नुहोस् :

खानेकुराको समूह	तपाईँले खाने गरेको खानेकुरा
शक्ति दिने खानेकुरा	
हुर्कन र बढ्न मदत गर्ने खानेकुरा	
रोग लाग्नबाट बचाउने खानेकुरा	

(आ) एक हप्तासम्म तपाईँले खानेकुरा फाले, नफालेको तलको जस्तै तलिका बनाएर ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

मिति	खानेकुराको नाम	खानेकुरा फालेँ	खानेकुरा फालिन

ञ) तपाईँलाई मनपर्ने दुईओटा फलफूलको चित्र बनाउनुहोस् र रङ भर्नुहोस् :

पाठ ४

हाम्रो छिमेकी

(क) हेर्नुहोस्, छलफल गर्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

प्रश्नहरू

(अ) चित्रमा कतिओटा घर छन् ?

(आ) चित्रमा मानिस के के गर्दै छन् ?

(इ) तपाईंको घर वरपर अरू घर छन् कि छैनन् ?

(ई) तपाईंका घर वरपरका मानिसलाई तपाईं के भन्नुहुन्छ ?

(उ) तपाईंको छिमेकमा कतिओटा घर छन् ?

(ऊ) छिमेकीसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

(ए) दु:ख सुख परेका बेला छिमेकीले के गर्छन् ?

(ख) तपाईँको छिमेकी साथीहरूको नाम, ठेगाना सोध्नुहोस् र लेख्नुहोस् :

मेरो साथीको नाम सञ्जीव शाह हो । उसको घर बकैया नगरपालिका वडा नं. २ सर्लाहीमा पर्छ ।
मेरो साथीको नाम सुदीक्षा यादव हो । उनको घर बकैया नगरपालिका वडा नं. २ सर्लाहीमा पर्छ ।

(ग) कथा सुन्नुहोस्, पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

निशा छिमेकी साथीहरूसँग गट्टा खेल्दै थिइन् । आमाले निसालाई खाना खान बोलाउनुभयो । निशाले हात धोइन् र आमाबुबासँगै बसेर खाना खाइन् । छिमेकी काकाको खेत रोपाइँ थियो । उनका आमाबुबा खेत रोपाइँमा मेला जानुभयो ।

भोलिपल्ट निशाको खेत रोपाइँ थियो । काकाकाकी पनि रोपाइँमा मेला आउनुभयो । यसरी पर्म गर्दा काम गर्न सजिलो हुने रहेछ । यो कुरा निसाले केन्द्रमा साथीहरूलाई सुनाइन् ।

उत्तर भन्नुहोस् :

(अ) निशाको सँग खेल्दै थिइन् ?

(आ) निशाको आमाबुबा कहाँ जानुभयो ?

(इ) पर्म कोसँग गरिन्छ ?

(ई) तपाईँको छिमेकमा पनि पर्म हुन्छ ?

(उ) तपाईँ छिमेकमा ऐँचोपैँचोको चलन छ कि छैन ?

(ऊ) तपाईँ छिमेकीलाई कुन कुन काममा सहयोग गर्नुहुन्छ ?

(घ) कथा पढ्नुहोस् र खेल खेल्नुहोस् :

गाउँको नजिकै एउटा जङ्गल थियो । जङ्गलमा एउटा स्याल बस्थ्यो । स्याल चलाख थियो । एक दिन स्याललाई भोक लाग्यो । जङ्गलको नजिकै कुखुरा चर्दै थिए । स्याल कुखुरा नजिकै पुग्यो । कुखुराले स्याल आएको देखे । कुखुरा चुपचाप खोरतिर भागे । स्यालले कुखुरालाई लखेटिरहेको थियो । एउटा कुखुरा दौडन सकेन । त्यो कमजोर थियो । त्यसलाई स्यालले च्याप्पै समातेर लग्यो । यसैगरी स्यालले धेरै कुखुरा समातेर लग्यो ।

एक दिनको कुरा हो । गाउँका सबै कुखुरा मिलेर सल्लाह गरे । सेतो कुखुराले भन्यो, "अब स्यालदेखि डराएर भाग्न हुँदैन । स्याल देख्नेबित्तिकै मालिकलाई भन्नुपर्छ ।" कालो कुखुराले भन्यो, "कसरी भाग्ने ? सबै स्याल देखेपछि भाग्छन् ।" रातो भालेले भन्यो, "सबै ठुलो स्वरमा कराउनुपर्छ । हामी कराएको हाम्रा मालिकले सुन्छन् । मालिक आएपछि स्याल डराएर भाग्छ ।"

अर्को दिन स्याल गाउँ पस्दै थियो । स्याल देख्नेबित्तिकै कुखुरा क्वाँक क्वाँक क्वाँक एकै पटक कराउन लागे । स्यालले कुखुरालाई लखेट्न लाग्यो । तुरुन्तै मालिकले थाहा पाए । उनी लट्ठी लिएर आए र स्याललाई भगाए । सबै कुखुरा जोगिए । सबै कुखुरा मिलेकाले स्याल भगाउन सफल भए । कुखुरा खुसी भए ।

(ङ) सुन्नुहोस्, पढ्नुहोस्, बुझ्नुहोस् र के गर्न हुन्छ, के गर्न हुँदैन छलफल गर्नुहोस् :

(अ) आफूलाई सन्चो नभएमा अभिभावकलाई भन्नुपर्छ ।

(आ) आफूलाई सन्चो नभएमा कसैलाई भन्न हुँदैन ।

(इ) परिवार वा छिमेकमा कोही बिरामी हुँदा सहयोग गर्नुपर्छ ।

(ई) सिकाइ केन्द्र गएका बेलामा बिरामी भए सिकाइ केन्द्र शिक्षकलाई भन्नुपर्छ ।

(उ) बिरामी भएका बेला घरमा कोही नभए छिमेकीलाई भन्नुपर्छ ।

(ऊ) बिरामी भएका बेला डाक्टरको सल्लाह मान्नुपर्छ ।

(च) तपाईँले आफ्नो छिमेकीलाई के के सहयोग गर्नुभयो र छिमेकीबाट के के सहयोग लिनुभयो, तालिकामा भर्नुहोस् :

छिमेकीको नाम	भन्ने गरेको नाता	गरेको सहयोग	पाएको सहयोग

(छ) भाँडाकुटी खेल्दै परिवारका सदस्यको अभिनय गर्नुहोस् ।

(ज) छिमेकमा कोही बिरामी पर्नुभयो । अब तपाईँ कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ? साथी मिलेर अभिनय गर्नुहोस् ।

(झ) तपाईँलाई कुन कुन समस्या पर्‍यो भने को कोसँग के के सहयोग लिनुहुन्छ, बुँदा थप्दै जानुहोस् ।

(अ) कापी कलम सकिएमा आमाबुबालाई भन्छु ।

(आ)

(इ)

(ई)

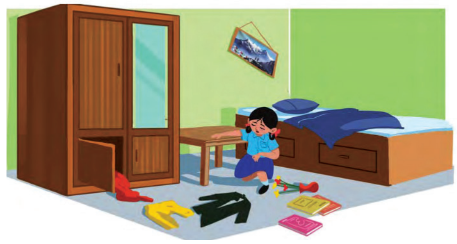
(उ)

(ऊ)

(ञ) घरको चित्र बनाउनुहोस् र रङ भर्नुहोस् :

पाठ ५ मेरो सामान

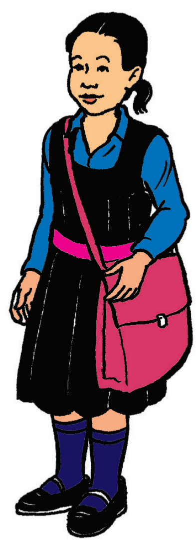
(क) हेर्नुहोस्, सुन्नुहोस्, पढ्नुहोस्



यो मेरो झोला हो । म झोलामा किताब, कापी, कलम र स्केल राख्छु । झोलालाई किलामा झुन्ड्याउँछु ।

म केन्द्रको पोसाक दराजमा राख्छु । खेलिसकेपछि खेलौना दराजमा राख्छु । मञ्जन बुरुस बट्टामा राख्छु । साबुन, नङ्कट र काइयो जस्ता सरसफाइका सामानलाई पनि मिलाएर राख्छु ।

तपाईँ नि ?



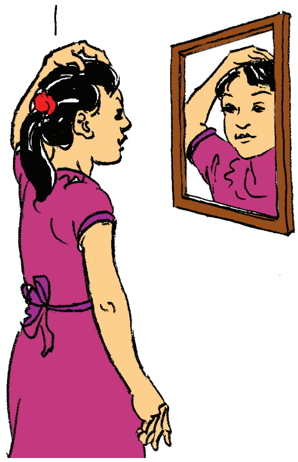
(ख) समूहमा गीत गाउनुहोस् :

बुरुसले दाँत माझ्ने

काइँयो कपाल कोर्ने

नैनीले नङ काट्ने

साबुनले हात धुने ।



रुमालले जिउ पुछ्ने

चप्पल लगाई हिँड्ने

सफा सुग्घर भएपछि

हामी ऐना हेर्ने ।

(ग) हेर्नुहोस् र भन्नुहोस् :

तपाईँ कुन सामान कुन कामका लागि प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

(घ) गीत गाउनुहोस् :

धान कुट्ने ढिकी, घाँस काट्ने हँसिया
मकै पिस्ने घट्टमा, धान काट्ने कचिया
खेत जोत्ने ट्र्याक्टरले, खन्ने चाँदे कोदाली
मोही पार्ने ठेकीमा, घुर्रो नेती मदानी ।

कपाल काट्ने कैँचीले, चुलेसीले आलु
होसियार हुँदै काट्छन्, निशा, राम, लालु
हतासाले गुन्द्री बुन्ने, बनाएर तान
खुकुरीलाई दापमा राख्छौँ, तरबारलाई म्यान ।

मिटरले लुगा नाप्ने, लिटर दुध तेल
कसौँडीमा भात पाक्छ, ताईमा हाल्ने सेल
जोख्नलाई ढक तराजु, समयलाई घडी
सबै सामान प्रयोग गर्छौं, बुझ्छौँ लेखी पढी ।

(ङ) पढ्नुहोस् र के के काम गर्न के के सामान चाहिन्छ, तालिकामा भर्नुहोस् :

गोपाल घाँस काट्दै छन् । उनको साथमा डोको, नाम्लो र हँसिया छ । रमला र रसिक भान्छामा खाना पकाउँदै छन् । उनीहरूका साथमा डाडु, पुन्युँ, कराई, कुकर, थाल, कचौरा छन् । हरि र गीता पढ्दै गरेका छन् । उनीहरूका साथमा किताब, कापी, पेन्सिल, रुलर, झोला छन् । राधा र कृष्ण धारामा हात धुँदै गरेका छन् ।

उनीहरूको साथमा साबुन, मञ्जन, बुरुस, नङकट, रुमाल छन् । अनु लुगा सिलाउँदै छिन् । उनको साथमा कल, कैँची र सियोधागो छ । बलबहादुर र दिलमाया खेतमा खन्दै छन् । उनीहरूको साथमा कुटो, कोदालो र कोदाली छ ।

सामानको नाम	काम

(च) तपाईँको घरमा भएको कुटो, कोदलो वा खन्ने कुरा हेर्नुहोस् र चित्र बनाउनुहोस् ।

(छ) जोख्ने सामग्री बनाउनुहोस् :

बाक्लो कागज, डोरी र लठ्ठी ठिक पारौँ र सहजकर्ताको सहयोग लिई तराजु बनाउनुहोस् :

तपाईँले कति सिक्नुभयो आफैँ गरेर हेर्नुहोस् :

(क) तपाईँको परिवारका सदस्यको पेसा र नाता सम्बन्ध समेटेर पाँचदेखि आठ वाक्यको एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

(ख) उत्तर दिनुहोस् :

(अ) तपाईँका बुबाका बुबालाई तपाईँ के भन्नुहुन्छ ?

उत्तर : ....।

(आ) तपाईँको घरमा आउने मान्यजनलाई कसरी आदर सत्कार गर्नुहुन्छ ?

उत्तर : ....।

(इ) तपाईँको परिवारका सदस्य के के काम गर्नुहुन्छ ?

उत्तर : ....।

(ई) तपाईँ आफ्नो सामानको सुरक्षा कसरी गर्नुहुन्छ ?

उत्तर : ....।

(ऊ) तपाईँ छिमेकमा कुन कुन काममा सहयोग गर्नुहुन्छ ?

उत्तर : ....।

(ग) तल दिइएका कुन कुन खानेकुराले हाम्रो शरीरमा के के काम गर्छन्, तालिकामा भर्नुहोस् :

क.स	खानेकुरा	काम
१	सागसब्जी	
२	अन्न	
३	दही दुध, माछा र मासु	
४	फलफूल	
५	घिउ, तेल	

(घ) उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँमा भर्नुहोस् :

(अ) खेतीपाती गर्नेलाई .... भनिन्छ । (किसान/कुचिकार)

(आ) गाडी चलाउनेलाई .... भनिन्छ । (ड्राइभर/डाक्टर)

(इ) .... ले बिरामी जाँच्छन् । (ड्राइभर/डाक्टर)

(ई) .... ले पढाउँछन् । (शिक्षक/नर्स)

(ऊ) सामान बेच्नेलाई .... भनिन्छ । (व्यापारी/शिक्षक)

(ङ) तल दिइएका कुन कुन सामान कुन कुन काममा प्रयोग गरिन्छ, उदाहरणमा दिइएको जस्तै गरी वाक्यमा लेख्नुहोस् :

झोला	कोदालो	हँसिया	बुरुस	थर्मामिटर	ढक तराजु	मानो पाथी

(अ) झोलामा किताब र कापी राखिन्छ ।

(आ) ....

(इ) ....

(ई) ....

(उ) ....

(ऊ) ....

(ए) ....

एकाइ २

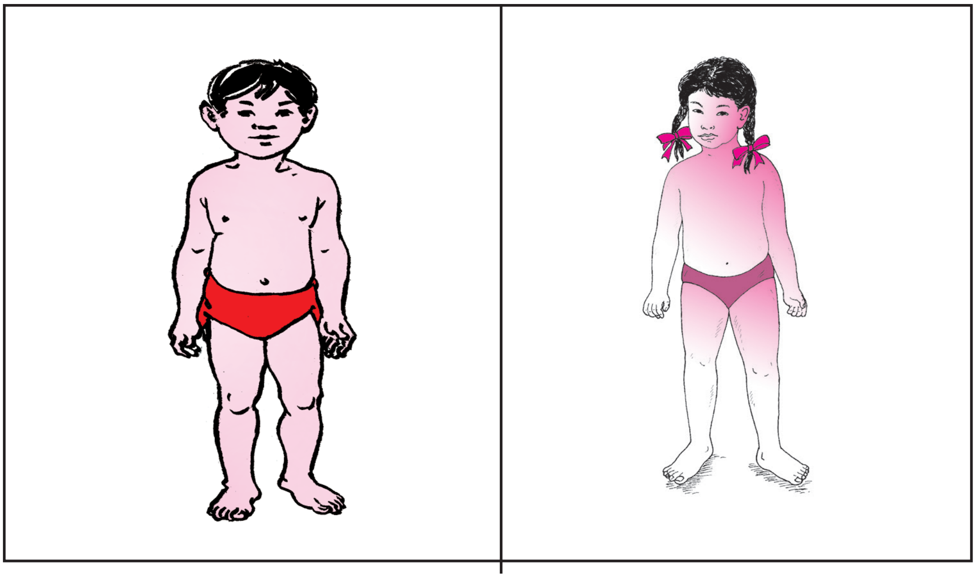
हाम्रो दैनिकी

पाठ १

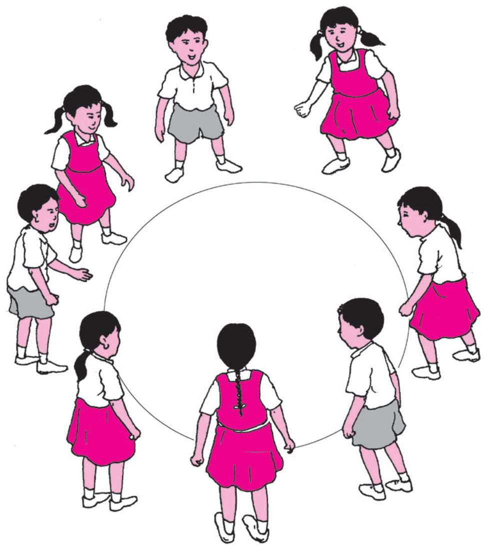
योग र कसरत

(क) जिउ तपाउने क्रियाकलाप गर्नुहोस् :

(ख) अङ्ग चिन्नुहोस् र कुन अङ्गले के काम गर्छ भन्नुहोस् :



(ग) खेल खेल्नुहोस् :

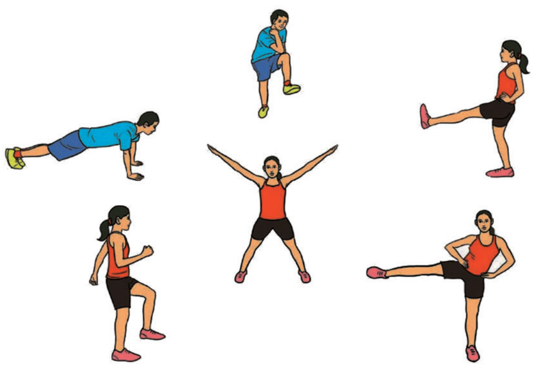


सहजकर्तालाई निर्देशन

- सबै सिकारुलाई गोलो घेरामा राख्नुहोस् ।
- सबै सिकारुलाई आफ्नो आफ्नो अङ्ग छुँदै अङ्का नाम भन्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- कुन अङगले के काम गर्छ, बताउनुहोस् ।
- अब खेल खेलौँ भन्नुहोस् । म अङ्गको नाम भन्छु, तपाईंहरूले अङ्ग छुँदै अङ्गको नाम भन्नुपर्छ । अङ्ग देखाएर नाम भन्न नसके र अर्कै अङ्ग देखाएर नाम भनेमा खेलबाट बहिरिनुपर्छ भन्नुहोस् ।
- अब तपाईँले अङ्गको काम भन्नुहोस् । जस्तै "हेर्छ वा देख्छ" सिकारुले आआफ्नो आँखा देखाएर "आँखा" भन्ने छन् । यदि आँखा बाहेक कुनै अङ्ग देखार त्यस अङ्गको नाम भनेमा ती सिकारुलाई बाहिर राख्नुहोस् ।
- खेललाई छिटो छिटो अगाडि बढाउनुहोस् । गल्ती गर्ने सिकारुलाई खेलबाट बाहिर पार्दै जानुहोस् । अन्तमा जो बाँकी रहन्छ ऊ नै विजेता हुने छ । यो खेल बारम्बार दाहोऱ्याएर खेलाउनुहोस् ।

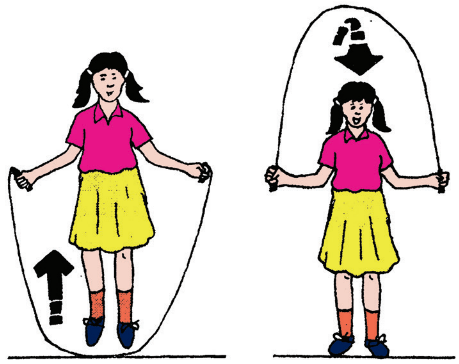
(घ) हेर्नुहोस्, बुझ्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस् :

(ङ) हेर्नुहोस्, बुझ्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस् :

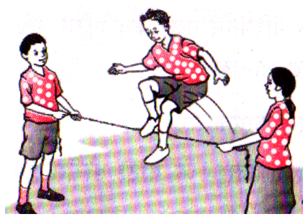


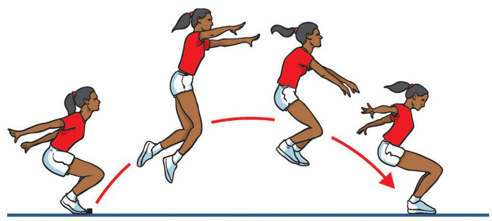
(च) हेर्नुहोस्, बुझ्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस् :

(छ) हेर्नुहोस्, बुझ्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस् :

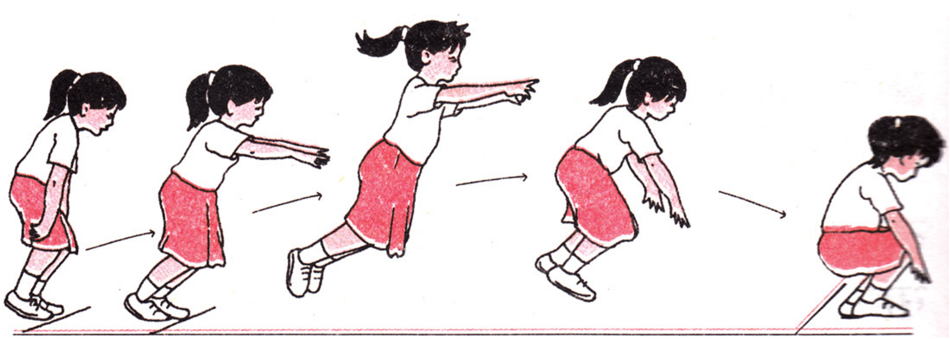


(ज) हेर्नुहोस्, बुझ्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस् :

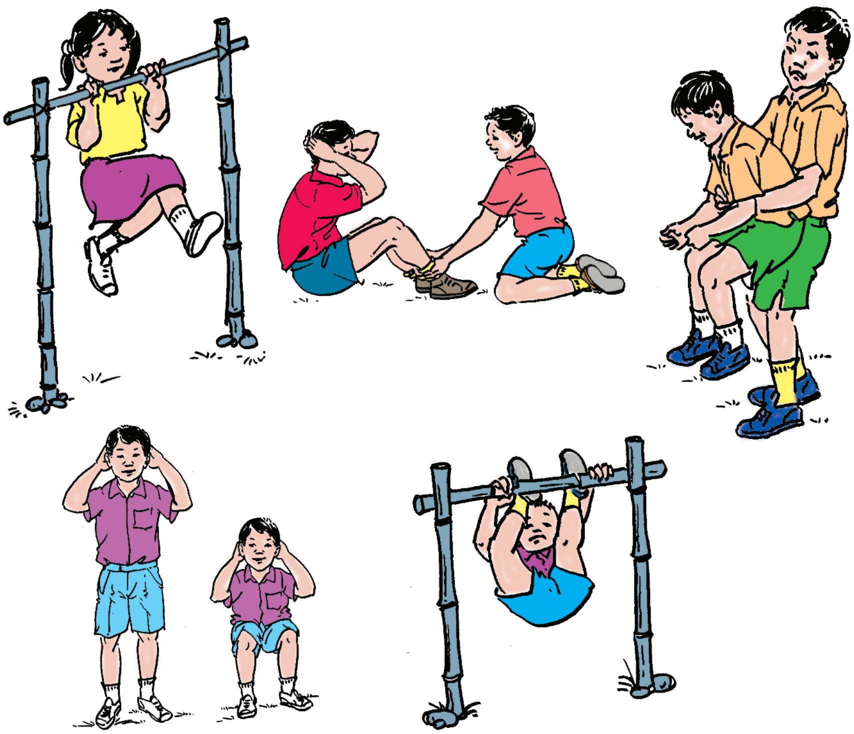




(झ) हेर्नुहोस्, बुझ्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस् :



(ञ) हेर्नुहोस्, बुझ्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस् :



सधैँ योग गर्नाले शरीर स्वस्थ हुन्छ । पढ्न र काम गर्न मन लाग्छ । सम्झिने शक्ति बढाउँछ । यसले हाम्रो शरीरलाई फुर्तिलो बनाउँछ ।

पाठ २ हाम्रो बानी

(क) हेर्नुहोस्, पढ्नुहोस् र सुनाउनुहोस् :

म बिहान सबेरै उठ्छु ।

म ओछ्यान मिलाउँछु ।

म चर्पीमा दिसापिसाब गर्न जान्छु

म धारामा साबुन पानीले
हात मुख धुन्छु ।

म हप्तामा तीन पटक नुहाउँछु ।

म घरआँगन सफा राख्छु ।

यो त मेरो सरसफाइ गर्ने बानी हो । तपाईंको नि ?

(ख) हेर्नुहोस्, पढ्नुहोस्, बुझ्नुहोस् र गर्नुहोस् :

राज भान्छामा गए । भान्छामा त झिँगा नै झिँगा । राज आँगनमा गए । आँगनमा पनि झिँगा नै झिँगा राज धारामा गए । धारामा पनि झिँगा नै झिँगा । राजले विचार गरे, झिँगा किन आयो होला ? विचार गर्नुहोस् त ?

भान्छामा जुठो रहेर हो कि ? घरआँगन फोहोर भएर हो कि ? घर वरपर दिसापिसाब गरेर हो कि ? धारा फोहोर भएर पो हो कि ?

ओहो ! झिँगाले त रोग पो सार्छ त ! झाडापखाला फैलिन्छ । अब के गर्ने होला ?

राजले भान्छामा सफाइ गरे । आँगन सफा गरे । धारा सफा गरे । राजले साबुन पानीले मिचिमिची हात धोए । अहिले त झिँगा हरायो । हामी पनि त्यसै गर्ने कि ?

(ग) तपाईँ पनि राजले जस्तै तपाईँको कक्षाकोठा सफा गर्नुहोस् । चौर सफा गर्नुहोस् । हात धुनुहोस् ।

(घ) तपाईँ कुन कुन काम गरेपछि हात धुनुहुन्छ ? साथीलाई बताउनुहोस् ।

(ङ) हेर्नुहोस् र चिन्नुहोस् :

(च) गीत गाउनुहोस् र शिक्षक र अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् :

सबै भन्छन् हामीलाई
ज्ञानी बाबु नानी
दिन दिन सबेरै
उठ्ने हाम्रो बानी

हात मुख आफैँ धुने
दाँत पनि माझ्ने
कपाल कोर्ने चट्ट पर्ने
ऐना हेरी जाँच्ने

हेर्नलाई आँखा हाम्रा
सुन्नलाई कान
स्वाद लिने जिब्रो हाम्रो
बास्ना सुँघ्ने नाक

काम गर्न लेख्नलाई
हाम्रा दुई हात
हिँड्न नाँच्न बस्न उठ्न
दुई गोडा साथ

शरीर ढाकी रक्षा गर्ने
छाला यसको नाम
फरक फरक अङ्ग हाम्रा
फरक फरक काम

(च) पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

रामलाल केन्द्र जाँदै थिए । बाटामा धारो थियो । धारा खुला थियो । पानी खेर गइरहेको थियो । रामलालले धारा बन्द गरे । पानी खेर जान पाएन । रामलाल पसल पुगे । उनलाई कापी किन्नु थियो । पसलमा सामान किन्ने मानिस लाइन बसेका थिए । उनी पनि कापी किन्न लाइन बसे । रामलालले आफ्नो पालामा कापी किने । उनी केन्द्र पुगे । साथीहरू धारामा पानी खान लाइन बसेका थिए । उनी पनि पानी खान लाइन बसे । पानी खाएर रामलाल चर्पी गए । उनी चर्पीमा पनि लाइन बसे । सबै साथीहरू मिलेर चर्पी सफा गरे । कक्षाकोठा पनि सफा गरे । कुहिने फोहोर र नकुहिने फोहोर छुट्टै भाँडामा राखे । रामलालको राम्रो बानी देखेर साथीहरूले पनि सिके । सबैको राम्रो बानी देखेर रामलाल र उनका साथीलाई सहजकर्ताले स्यावास भन्नुभयो ।

(छ) तपाईँको आफ्नो राम्रा बानीमा मात्र ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

(अ) पालो पर्खने । ☐

(आ) खानेकुरा खेर नफाल्ने । ☐

(इ) बिहान सबेरै उठ्ने । ☐

(ई) शरीरको सरसफाइ गर्ने । ☐

(उ) ठुलालाई आदर गर्ने । ☐

(ऊ) सानालाई माया गर्ने । ☐

(ए) साथीसँग सधैँ मिल्ने । ☐

(ऐ) घर आँगन सफा गर्ने । ☐

(ओ) घरको काममा सहयोग गर्ने । ☐

(ज) तपाईँका के के बानी राम्रा छन्, साथीलाई सुनाउनुहोस् । साथीको पनि सुन्नुहोस् र तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

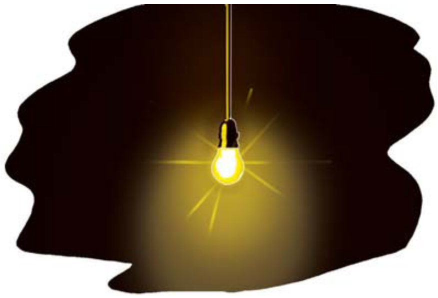
तपाईँका राम्रा बानी	साथीको राम्रा बानी

(झ) तपाईँको घरमा कसकसको राम्रा बानी के के छन् सोध्नुहोस् र लेखेर ल्याउनुहोस् । साथीलाई पनि सुनाउनुहोस् ।

पाठ ३ ताप र प्रकाश

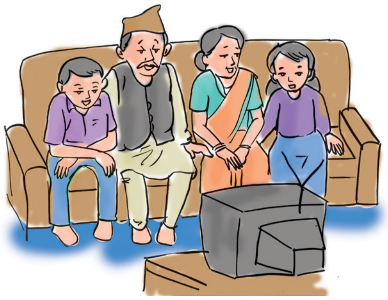
(क) हेर्नुहोस् र सिक्नुहोस् :

कस्तो पोल्ने घाम लागेको हो !
आकाशमा बादल देखिँदैन ।
घाम बेस्सरी चर्केको छ ।



हाम्रो घरमा बजुली बत्ती छ । बिजुली बत्ती बालेपछि घरै उज्यालो हुन्छ । घामको उज्यालो र बिजुलीको उज्यालो उस्तै उस्तै छ ।

हाम्रो घरमा टिभी छ । बिजुली जोडेपछि टिभी हेर्न सकिन्छ ।

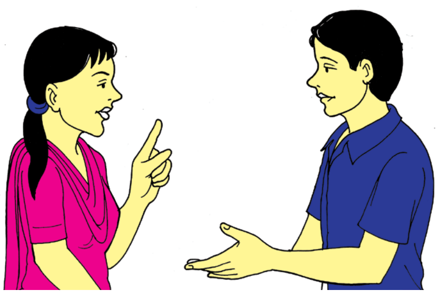


हाम्रो घरमा पङ्खा छ । पङ्खामा बिजुली जोडेपछि पङ्खा घुम्छ । घुमेको पङ्खाले शीतल हावा दिन्छ ।

बिजुलीमा ताप र प्रकाश दुवै छन् । त्यसैले त खाना पकाउन पनि मिल्दो रहेछ ।

कम्प्युटरमा बिजुली जोडेर चलाउन पनि मिल्दो रहेछ ।

मोबाइल चार्ज गर्न पनि मिल्ने रहेछ ।



बिजुलीको कति धेरै काम छ । बिजुली प्रयोग गर्दाचाहिँ होसियार हुनुपर्ने रहेछ ।

(ख) ताप र प्रकाश दुवै पाइने स्रोत के के छन्, घर र घर वरपर स्रोत अवलोकन गर्नुहोस् र तल क्रमशः थप्दै जानुहोस् :

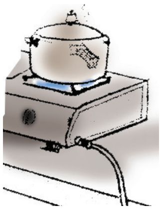
(अ) घामबाट ताप प्रकाश दुवै पाइन्छ ।

(आ)

(इ)

(ग) हेर्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

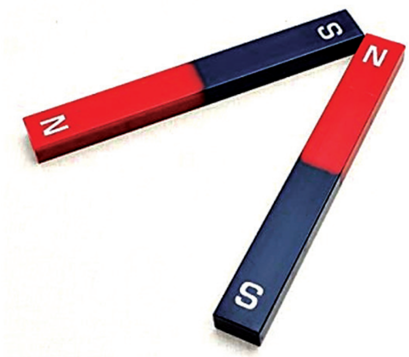
बिजुलीबाट खाना पकाउन सकिन्छ । त्यस्तै अरू के केबाट खाना पकाउन सकिन्छ ? चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् ।



(घ) तपाईँको घरमा कुन कुन इन्धन प्रयोग गरी खाना पकाइन्छ ? साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ ४. चुम्बक

(क) पढ्नुहोस्, बुझ्नुहोस् र उत्तर लेख्नुहोस् :



"बुबा, ल हेर्नुहोस त ! फलामले फलाम तान्यो !" दिनेशले बुबालाई भने । बुबाले हाँस्दै भन्नुभयो, "त्यो एउटा चुम्बक हो । अर्को फलाम हो । फलामलाई चुम्बकले तान्छ । दुईओटा चुम्बकलाई नजिक राख्दा एउटा चुम्बकले अर्को चुम्बकलाई कि तान्छ कि घचेट्छ । चुम्बकका दुई ध्रुव हुन्छन् । उत्तरी ध्रुवलाई N र दक्षिणी ध्रुवलाई S ले सङ्केत गरिएको हुन्छ । यसबाट चुम्बकमा शक्ति रहेको कुरा थाहा हुन्छ । रेडियो, स्पिकर, टेलिभिजन, माइक्रोफोन आदिमा चुम्बक प्रयोग गरिएको हुन्छ ।"

उत्तर लेखौँ :

(अ) तपाईँको घरमा ब्याट्रीबाट चल्ने के के उपकरण छन् ?

(आ) तपाईँको घरमा बिजुलीबाट चल्ने उपकरण के के छन् ?

(ख) प्रयोग गर्नुहोस्, चुम्बकीय र अचुम्बकीय वस्तु चिनेर तालिकामा लेख्नुहोस् :

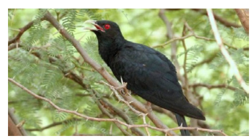
फलामको किला, प्लास्टिकको रुलर, ताल्चा, साँचो, काठको छेस्का, इरेजर, सलाई, कपडाको टुक्रा, स्ट्याप्लर पिन, ढुङ्गा आदिलाई चुम्बकले तानेर हेरौँ :

चुम्बकीय वस्तुको नाम	अचुम्बकीय वस्तुको नाम

पाठ ५

ध्वनि

(क) सुन्नुहोस्, पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :



आशिका पिँढीमा बसेर पढिरहेकी थिइन् । “का का का” आँगनको डिलमा बसेर काग करायो । आशिकाले कागतिर हेरिन् काग उड्यो । एकैछिनपछि भैँसीले “आईं” गऱ्यो । उनले सोचिन् “कागको भन्दा भैँसीको आवाज निकै ठुलो छ ।” एकछिनपछि उनका बुबाले रेडियो बजाउनुभयो । रेडियोमा गीत सुनेर आशिकालाई आनन्द लाग्यो । उनी खाना खाएर केन्द्रमा गइन् । केन्द्रमा जाँदा गाडीले हर्न बजायो । उनलाई हर्नको चर्को आवाज मन परेन । माइकबाट विज्ञापन बजिरहेको थियो । त्यो चर्को आवाज पनि आशिकालाई मन परेन । उनी केन्द्र पुगिन् । केन्द्रमा गुरुआमाले भन्नुभयो, “कुनै ध्वनि सुन्दा आनन्द लाग्छ । मन पर्ने गीत बजेको, कोइली कराएको आनन्द

लाग्छ । कतिपय ध्वनि तपाईँलाई मन नपर्न सक्छन् । टिभी बजेको चर्को आवज, चर्को हर्न, चट्याङ्याङ परेको, माइकबाट निस्केको चर्को आवाज मन पर्दैन । यस्ता चर्को आवाजले सुन्ने क्षमता कम गराउँछ । यसलाई ध्वनि प्रदूषण भनिन्छ ।" आशिकाले भनिन्, चर्को आवाज मन नपर्ने मात्र हैन रहेछ । यसले त असर पनि पो गर्दो रहेछ ।"

(ख) तपाईँलाई कस्तो लाग्छ, कारण बताउनुहोस् :

(अ) पढिरहेका बेला चर्को स्वरमा स्पिकर बजाएमा

(आ) नाचगानमा बाजा बजाएमा

(इ) निद्रा लागेका बेलामा ठुलो स्वरमा कुकुर भुकेमा

(ई) बिहान मधुर स्वरमा चरा कराएमा

(उ) कुरा गरिरहेका बेला नजिकै आएर काग कराएमा

(ग) बिहानदेखि बेलुकासम्म तपाईँले सुनेका ध्वनिको सूची बनाउनुहोस् र तालिकामा भर्नुहोस् :

केको ध्वनि	प्रदूषण गर्छ कि गर्दैन ?

(घ) विभिन्न चराचुरुङ्गी र जनावरहरूको ध्वनि नक्कल गर्नुहोस् र अभिनयसहित साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

तपाईँले कति सिक्नुभयो आफैँ गरेर हेर्नुहोस् :

(क) योगासन गरेर देखाउनुहोस् :

(अ) सुखासन (आ) सवासन (इ) भुजङ्गासन

(इ) पद्मासन (ई) ताडासन

(ख) शारीरिक क्रियाकलाप गरेर देखाउनुहोस् :

(अ) हाइजम्प (आ) लङ्जम्प

(इ) कुर्कच्चा र पन्जाले हिँड्ने अभ्यास

(ई) भकुन्डो फाल्ने र उफार्ने अभ्यास

(ग) आफ्नो सरसफाइको अवस्था मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

क्र.सं	स्वस्थकर बानी	सधैँ गर्छु	कहिलेकाहीँ गर्छु	कहिले पनि गर्दिना
१	कानको सरसफाइ			
२	दाँतको सरसफाइ			
३	कपालको सरसफाइ			
४	नङको सरसफाइ			
५	अनुहारको सरसफाइ			
६	हातगोडाको सरसफाइ			

(घ) तपाईँका पाँचओटा राम्रा बानी लेख्नुहोस् :

(अ) ....।

(आ) ....।

(इ) ....।

(ई) ....।

(उ) ....।

(ङ) तलका अवस्थामा के के गर्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् :

(अ) निद्रा लागेका बेला

....।

(आ) रोग लाग्नबाट बच्न

....।

(इ) पिउने पानी सफा र सुरक्षित पार्न

....।

(ई) वरपरको वातावरण सफा राख्न

....।

(उ) नङ लामो भएका बेला

....।

(ऊ) चुम्बकीय वस्तु चिन्न

....।

(च) प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) तपाईँले कुन कुन आसन बस्न सिक्नुभयो ?

(आ) फोहोर पानी पिउँदा के हुन्छ ?

(इ) पानीलाई शुद्ध पार्ने सबैभन्दा उत्तम उपाय कुन हो ?

(ई) ताप र प्रकाशका पाँचओटा स्रोतको नाम लेख्नुहोस् ।

(उ) तपाईँको वरपर ध्वनि प्रदूषण गर्ने वस्तु के के छन् ?

एकाइ ३

हाम्रो समुदाय

पाठ १ असल नागरिक

(क) सुन्नुहोस्, पढ्नुहोस् र उत्तर लेख्नुहोस् :

आनन्दी बजार जाँदै थिइन् । बाटामा एक मानिस भेटिन् । ती मानिसको हातमा सेतो छडी थियो । ती मानिस बाटो छाडेर अप्ठ्यारातिर अघि बढे । आनन्दीले कुरा बुझिन् । यी मानिस दृष्टिविहीन हुन् । उनले हत्तपत्त ती मानिसको पाखुरा समाइन् । उनले ती मानिसलाई अप्ठ्यारो बाटातर्फ जान रोकेर सहयोग गरिन् । केही पर पुगेपछि दुःख पाएको मानिस भेटिन् । उनले दुःख पाएको मानिसलाई केही पैसा दिइन् । उनी केही पर पुगिन् र लाइन बसेर बस चढिन् । उनी सिटमा बसिन् । केहीबेरमा एक ज्येष्ठ नागरिक गाडी चढ्नुभयो र उनको छेउमा उभिनुभयो । आनन्दी उठिन् र उहाँलाई आफ्नो सिटमा बसाइन् । उनी बजार पुगिन् । त्यहाँ एक सानो बालक बाटो काट्न खोज्दै थिए । उनले ती बालकलाई बाटो पारि पुऱ्याइदिइन् ।

उनी पसलमा सामान किन्दै थिइन् । स्यावास आनन्दी भनेको उनले सुनिन् । आनन्दीले पछाडि फर्केर हेरिन् । उनकी गुरुआमा उनलाई हेरेर हाँसिरहनुभएको थियो । उनले गुरुआमालाई नमस्कार गरिन् । गुरुआमाले भन्नुभयो, "म घरदेखि यहाँसम्म तिम्रो पछि पछि छु । तिम्रो असल काम सबै देखेँ । तिमी एक असल नागरिक हौ ।"

उत्तर भनौँ :

(अ) आनन्दीले दृष्टिविहीन मानिसलाई के सहयोग गरिन् ?

(आ) आनन्दीले ज्येष्ठ नागरिकलाई किन सिट छाडिन् ?

(इ) आनन्दी कसरी असल नागरिक भइन् ?

(ई) तपाईँ असल नागरिक हुन के के असल काम गर्नुभएको छ ?

(ख) तलको अवस्थामा के सहयोग गर्न सकिन्छ होला, साथीसँग छलफल गर्नुहोस् र तालिकामा भर्नुहोस् :

अवस्था	सहयोग
१. बिस्कुन सुकाएको छ । पानी पर्न लाग्यो ।	
२. ज्येष्ठ नागरिक गाडी चढ्न लाग्दा	
३. आमाले खाजा बनाउँदै गर्दा	
४. सँगै हिँडेको साथी लड्दा	
५. गाईवस्तुले बाली खाँदा	
६. परिवारका सदस्यलाई सन्चो नहुँदा	
७. साथीले कलम ल्याउन बिसिँदा	

(ग) तलका ठिक भनाइमात्र कापीमा लेख्नुहोस् :

(अ) साथी साथीबिच मिलेर खेल्नुपर्छ ।

(आ) मान्यजन र पाहुनालाई अभिवादन गर्नुपर्छ ।

(इ) खेल खेल्दा साथीसँग झगडा गर्नुपर्छ ।

(ई) खानेकुरा धेर पारी फाल्नुपर्छ ।

(घ) गीत गाउनुहोस् :

असल मान्छे हुनलाई, असल काम गर्नु छ
सहयोग सेवा गर्नलाई अघि अघि सर्नु छ ।

धारा कुवा सफा गरी स्वच्छ पानी पिउनु छ
बाटोघाटो सफा गरी सुरक्षित हुनु छ ।

खोप लाउन भाइबैनी स्वास्थ्य केन्द्र लानु छ
वृद्ध आमाबुबालाई सेवा गर्न जानु छ ।

असल काम सिक्नलाई, पढ्न केन्द्र जानु छ
स्कुल छुट्ने साथी खोजी, खोजी लानु छ ।

अरूलाई असल देख्न आफू असल हुनु छ
खराब बानी संस्कारलाई सबै धुनु छ ।

(ङ) सुन्नुहोस्, पढ्नुहोस् र तपाईँले प्राप्त गरेको अधिकार लेख्नुहोस् :

रामप्रीत पोसिलो खानेकुरा खान्छन् । मौसमअनुसारका लुगा लगाउँछन् । उनी साथीसँग मिलेर खेल्छन् । बिरामी हुँदा उपचार पाउँछन् । अभिभावक, आफन्त र शिक्षकहरूबाट माया तथा हेरचाह पाउँछन् । अभिभावकसँगै बसेर कुराकानी गर्छन् । अभिभावकसँग घुमफिर गर्छन् । आफ्ना निजी विचार तथा भावना व्यक्त गर्छन् । सिकाइ केन्द्रमा गई लेखपढ गर्छन् । समुदायमा हुने कार्यक्रममा सहभागी हुन्छन् । आफूले सबै बालअधिकार प्राप्त गरेकामा रामप्रीत खुसी छन् ।

रामप्रीतले जस्तै तपाईँले कुन कुन अधिकार प्राप्त गर्नुभएको छ, सूची तयार गर्नुहोस् :

(अ) पोसिलो खाना खान

(आ)

(इ)

(ई)

(च) तपाईँको गाउँमा असल मानिस को को हुनुहुन्छ, नाम लेख्नुहोस् । उहाँहरूले असल काम के के गर्नुहुँदो रहेछ, अवलोकन पनि गर्नुहोस् र तालिकामा भर्नुहोस् :

क्रसं	नाम	असल काम

(छ) तपाईँ समुदायभित्रको कुन कुन काममा सहयोग गर्नुहुन्छ, तलका बुँदा पढ्नुहोस् र उदाहरणमा दिइएजस्तै गरी भर्नुहोस् :

क्र.सं	सहयोग	गर्छु वा गर्दिन
१	वृक्षरोपण गर्न	
२	धारा कुवा सफा गर्न	
३	बाटोघाटो सफा गर्न	
४	स्वास्थ्य सरसफाइको प्रचार गर्न	
५	कुलत विरुद्ध सचेतना जगाउन	
६	कुसंस्कार हटाउन	
७	बालसङ्गठनको कार्यक्रममा सहभागी हुन	

(ज) **समाजमा असल काम गर्ने व्यक्तिलाई कसरी सम्मान गर्न सकिन्छ, साथी, सहजकर्ता र अभिभावकसँग छलफल गर्नुहोस् र सूची बनाउनुहोस् :**

(अ) दोसल्ला ओढाएर

(आ)

(इ)

(ई)

(झ) **स्थानीय खेल खेल्नुहोस् :**

आफ्नो ठाउँमा खेलिने परम्परागत खेल स्थानीय खेल हुन् । यस्ता खेलका नाम र नियम स्थानअनुसार फरक हुन सक्छन् :

एक खुट्टे खेल	गट्टा खेल
डन्डिबियो खेल	लक्कुढाल्ने खेल

(ञ) **तपाईँको गाउँघरतिर खेलिने स्थानीय खेलहरू के के छन्, नाम लेखी साथीसँग मिलेर खेल्नुहोस् :**

(अ) .... (आ) ....

(इ) .... (ई)...................................

पाठ २

रोग र उपचार

(क) सुन्नुहोस्, पढ्नुहोस् र उत्तर लेख्नुहोस् :

केन्द्रमा पढाइ भइरहेको थियो । "ऐया ! मलाई त कस्तो पेट दुख्यो !" लखन कराए । गुरु लखन नजिकै जानुभयो । लखनको पेट छाम्नुभयो । उहाँले लखनलाई स्वास्थ्य केन्द्र लिएर जानुभयो । स्वास्थ्य केन्द्रमा धेरै थरीका बिरामी थिए । जाँच गराउन लखन पालो कुरेर बसे । डाक्टरले बिरामीलाई भनेका कुरा सुनिरहे । "तपाईं के भएर आउनुभएको ?" बिरामीले बिस्तारै बताए, "तारन्तार पातलो दिशा गइरह्यो । वाकवाक पनि भयो । त्यही भएर आएको । डाक्टरले जाँच्दै भने, "ल, तपाईंलाई त झाडापखाला भएछ । झाडापखाला एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने रोग हो । झाडापखाला जस्तै रुघाखोकी, आउँ, जुका, क्षयरोग, दादुरा, पोलियो, टाइफाइड, लहरे

खोकी र कोभिड-१९ पनि सर्ने रोग हुन् । तपाईंले जथाभावी दिसा पिसाब गर्नुभयो भने यो रोग सर्न सक्छ । सरसफाइमा ध्यान दिनुभएन भने यो रोग सर्न सक्छ । चर्पीमा मात्र दिसा गर्नुपर्छ । खोक्दा हाछ्यौँ गर्दा रुमालले मुख छोप्नुपर्छ । पानी उमालेर खानुपर्छ ।

खाना खानुअघिपछि र कुनै काम गरेपछि साबुन पानीले हात धुनुपर्छ । ल, तपाईँ जीवनजल र प्रशस्त झोलिलो खानेकुरा खानुहोस्, ठिक हुन्छ ।" डाक्टरले दबाई दिँदै भने । बिरामी हस भन्दै गए ।

अर्को बिरामीको पालो आयो । अर्को बिरामी वृद्ध थिए । उनलाई सास फेर्न गाह्रो भइरहेको थियो । डाक्टरले जाँच्दै भने, तपाईँलाई दम भएको रहेछ । दम, मुटुको रोग, पत्थरी, क्यान्सर, मोटोपन नसर्ने रोग हुन् । खानपानमा ध्यान दिएन भने यस्ता रोग लाग्छ ।" डाक्टरले दम रोगीको उपचार गरे र पठाए । अब लखनको पालो आयो । डाक्टरले पेटमा छामछुम गरे र जाँचे । के के हुन्छ भनेर सोधे । लखनले आफूलाई भएको कुरा राम्रोसँग बताए । डाक्टरले भने, "तपाईँको पेटमा हावा भरिएको छ । बेलाबेलामा खानेकुरा खाइरहेन भने यस्तो हुन्छ । यसलाई ग्यास्ट्रिक रोग भनिन्छ ।"

लखनले सोधे, डाक्टर साहेब ! यो चाहिँ सर्ने रोग कि नसर्ने रोग हो ?

डाक्टरले हाँस्दै भने, “यो नसर्ने रोग हो । पेट खाली राखेन भने यो रोग लाग्दैन ।

उत्तर भन्नुहोस् र लेख्नुहोस् :

(अ) लखन किन कराए ?

(आ) लखनलाई कसले अस्पताल लिएर गए ?

(इ) के के गर्नाले झाडापखाला रोग सर्न सक्छ ?

(ई) तीनओटा सर्ने रोगको नाम लेख्नुहोस् ।

(उ) तीनओटा नसर्ने रोगको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) मिल्दो शब्द छानेर कोठामा लेख्नुहोस् :

मुटुरोग, झाडापखाला, हैजा, रुघाखोकी, आउँ, बाथ, क्षयरोग, पत्थरी, लहरेखोकी, क्यान्सर, दादुरा, मोटोपन, जुका, पोलियो, टाइफाइट, दम, औलो, डेङ्गु, कोभिड-१९

सर्ने रोग	नसर्ने रोग

(ग) मिल्ने शब्दमा धर्काले जोडा मिलाउनुहोस् :

सर्ने तरिका	रोग
फोहोर माटाबाट	क्षयरोग
थुक वा सिँगानको छिटाबाट	जुका
लामखुट्टेले टोकेर	कालाजार
झिँगाबाट	झाडापखाला
फोहोर पानीबाट	मलेरिया
	आउँ
	रुघाखोकी

(घ) गीत गाउनुहोस् र अभिनयसहित नाच्नुहोस् :

झाडापखालाको गीत

भाखा : रेसम फिरिरी

पखाला तुरुरु पखाला तुरुरु
ऐया आमा पेट दुख्यो, रुन्छु धुरुरु

बिहानको खाना मैले हात नधोई खाँदा
भुनभुनाउँदै थालभरि झिँगैझिँगा बस्दा

पखाला......................

नछोपेको फोहोर पानी बासी खाना खाँदा
हैरान भयो पटक पटक चर्पी दौडी जाँदा

पखाला तुरु.............

चर्पी जाँदा साबुन र पानी पनि चाहिने
मिचिमिची हात नधोए दिसा पनि खाइने

पखाला तुरुरु..................

चर्पी जाँदा चप्पल पनि सधैँ लाउनु पर्छ
खाली गोडा जाँदा जुका पैतालामा सर्छ

पखाला तुरुरु....................

फलफूल नपखाली म त कहिल्यै खान्नँ
कुहिएका बासी खाना त्यो त छुँदै छुन्नँ

पखाला तुरुरु..................

रिँगाटाले लडेँ आमा लौ न समाउनुहोस्
जीवनजल झोल कुरा छिटो खुवाउनुहोस्

(ङ) साथी साथी मिलेर नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जानुहोस् र अवलोकन गर्नुहोस् । संस्थाका व्यक्तिसँग पनि छलफल गर्नुहोस् र प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) तपाईँले भ्रमण गरेको स्वास्थ्य संस्थाको नाम के हो ?

उत्तर : ....

(आ) यो स्वास्थ्य संस्थाको स्थापना कहिले भएको थियो ?

उत्तर : ....

(इ) यस संस्थामा कसकसले काम गर्छन् ?

उत्तर : ....

(ई) यस संस्थाले विशेष गरी कुन कुन रोगको उपचार गर्छ ?

उत्तर : ....

(उ) यस संस्थामा कहाँ कहाँका मानिस उपचार गर्न आउँछन् ?

उत्तर : ....

(ऊ) यस संस्थामा एम्बुलेन्स सेवा छ कि छैन ?

उत्तर : ....

(च) कोभिड-१९ छिटो सर्ने रोग हो । यो कोरोना भाइरसका कारण लाग्छ । कोभिड-१९ बाट जोगिन के के गर्नुपर्छ ? अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् :

(अ) ....

(आ) ....

(इ) ....

(ई) ....

(उ) ....

(छ) तपाईँको परिवारमा कसकसलाई सर्ने रोग र नसर्ने रोग लागेको थियो, सोध्नुहोस् र तालिका भर्नुहोस् :

क्रसं	नाम	सर्ने रोग	नसर्ने रोग
१			
२			
३			
४			
५			

(ज) तपाईँको समुदायमा बिरामी बोक्न प्रयोग गरिने कुनै एक साधनको चित्र कोरी स्थानीय वस्तुबाट रङ बनाएर भर्नुहोस् ।

तपाईँले कति सिक्नुभयो आफैँ गरेर हेर्नुहोस् :

(क) खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

मेरो नाम .... हो । मेरो घर .... जिल्लामा पर्छ । मेरो स्थानीय तहको नाम .... गाउँपालिका/नगरपालिका हो । म वडा नं. .... मा बस्छु ।

(ख) तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) तपाईँ छिमेकीलाई कुन कुन काममा सहयोग गर्नुहुन्छ ?

(आ) तपाईँको गाउँमा सामाजिक सेवाका काम गर्ने दुई व्यक्तिको नाम लेख्नुहोस् ।

(इ) तपाईँले घर र छिमेकका ज्येष्ठ नागरिकलाई के कस्तो सहयोग गर्नुभएको छ ?

(ई) असल नागरिकमा हुनुपर्ने पाँचओटा गुणहरू लेख्नुहोस् ।

(उ) सर्ने र नसर्ने तीन तीनओटा रोगका नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) ठिक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(अ) बालबालिकालाई पढ्न, लेख्न र खेल्न पाउने अधिकार छ ।

(आ) समाजमा असल काम गर्ने मानिसलाई सम्मान गर्नुपर्छ ।

(इ) छिमेकीलाई सहयोग गर्ने बानी राम्रो होइन ।

(ई) असहाय र अशक्तलाई सहयोग गर्नु असल नागरिको कर्तव्य हो ।

(उ) समाजमा झैझगडा गर्ने बानी राम्रो हो ।

(ङ) खाली ठाउँमा भर्नुहोस् :

(अ) आँखाले नदेख्ने मानिसलाई ....भनिन्छ ।
(सुस्त मनस्थिति/दृष्टिविहीन)

(आ) छिमेकीलाई सहयोग गर्नु .... नागरिकको गुण हो ।
(असल/खराब)

(इ) झाडापखालाको बिरामीले .... खानुपर्छ ।
(झोलिलो खानेकुरा/चाउचाउ)

(ई) क्यान्सर .... रोग हो । (सर्ने/नसर्ने)

(उ) कोभिड १९ .... रोग हो । (सर्ने/नसर्ने)

(च) झाडापखाला रोग लाग्नुको दुईओटा कारण लेख्नुहोस् :

(अ) ....

(आ) ....

एकाइ ४

हाम्रो विद्यालय

पाठ १

हाम्रो सिकाइ केन्द्र

(क) हेर्नुहोस्, सुन्नुहोस्, पढ्नुहोस् र उत्तर लेख्नुहोस् :

म हसिना हुँ । म सिकाइ केन्द्रमा पढ्छु । यो मेरो सिकाइ केन्द्र हो । मेरो सिकाइ केन्द्रमा दुईओटा कोठाहरू छन् । दुईओटै कोठा फराकिला र उज्याला छन् । दुवै कोठामा भुइँमा कार्पेट हालिएको छ । मेरा धेरै जना साथी छन् । हामी एउटा कोठामा बसेर पढ्छौँ । हामी पढ्ने कोठाको भित्तामा हामीले बनाएका चित्र टाँस्ने दुईओटा ठुला पाटी छन् । हाम्रो कार्यतालिका छ । ठुलो ऐना छ । पढ्नका लागि विभिन्न पम्पलेट, पोस्टरहरू राखिएका छन् । अर्को कोठामा पुस्तकालय छ । पुस्तकालयमा विभिन्न शैक्षिक सामग्री छन् । विभिन्न बाजा छन् । हामी कार्यतालिकाअनुसार कक्षा र पुस्तकालय सफा गर्छौं । सामानहरू मिलाएर राख्छौं ।

सामानहरू सिक्नेबेलामा मात्र प्रयोग गर्छौं ।

हाम्रो सिकाइ केन्द्रमा खेल्ने चौर पनि छ । खेल्ने चौर वरिपरि फूल बगैँचा छ । हामी फूल बगैँचा गोडमेल गर्छौं । पानी हाल्छौ । हाम्रो सिकाइ केन्द्रमा धारा र चर्पी पनि छ । हामी चर्पीमा मात्र दिसापिसाब गर्छौं । दिसापिसाब गरेपछि र सरसफाइको काम गरेपछि हामी सफासँग हात धुन्छौं । हामीलाई हाम्रो सिकाइ केन्द्र रमाइलो लाग्छ ।

उत्तर भन्नुहोस् र लेख्नुहोस् :

(अ) तपाईँको सिकाइ केन्द्रको नाम के हो ?

(आ) तपाईँको सिकाइ केन्द्रमा कतिओटा कोठा छन् ?

(इ) तपाईँ सिकाइ केन्द्रको सरसफाइ कसरी सफा राख्नुहुन्छ ?

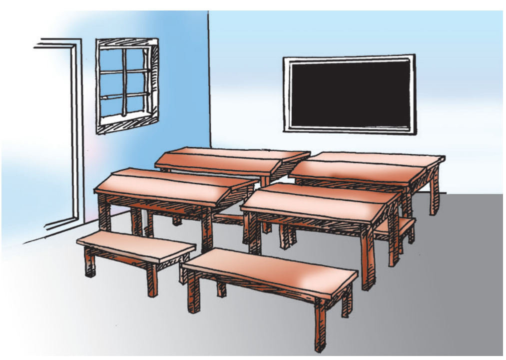
(ई) सिकाइ केन्द्रको शौचालय र धारा को को मिलेर सरसफाइ गर्नुहुन्छ ?

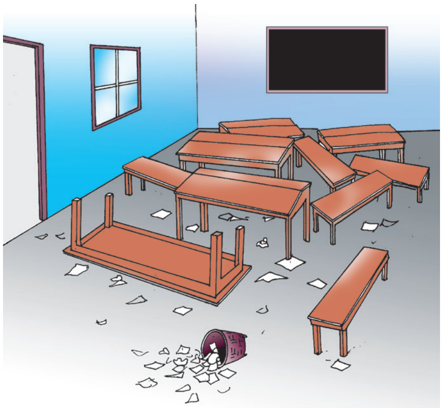
(उ) सिकाइ केन्द्रको फूलबारीको हेरचाह गर्न के के गर्नुहुन्छ ?

(ख) आफ्नो सिकाइ केन्द्रको सरसफाइको अवस्था अवलोकन गरी तलको तालिका भर्नुहोस् :

क्र.सं	विवरण	सफा छ	फोहोर छ
१	आफू बस्ने कक्षाकोठा		
२	शौचालय		
३	पानीको धारा		
४	खेल्ने चउर		
५	पुस्तकालय		
६	फूलबारी		

(ग) चित्र हेर्नुहोस् र उत्तर भन्नुहोस् :





(अ) तपाईंलाई कुन चित्र मन पर्‍यो ? र किन ?

(आ) तपाईं आफ्नो कक्षाकोठाका सामग्री कसरी जतन गर्नुहुन्छ ?

(इ) खेल खेल्दा कसरी सामग्री कसरी जतन गर्ने गर्नुभएको छ ?

(घ) तपाईँ पुस्तकालय कसरी प्रयोग गर्नुहुन्छ, तपाईँले प्रयोग गर्ने तरिकालाई ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

क्र.सं	पुस्तकालय प्रयोगको तरिका	गर्छु वा गर्दिन
१	एउटा पुस्तक पढिसकेपछि मात्र अर्को पुस्तक पढ्छु ।	
२	पुस्तक जहाँबाट झिकेको हो त्यहीँ राख्छु ।	
३	आफूले पढेको पुस्तकको डायरीमा सूची बनाउँछु ।	
४	पुस्तक पढ्दा जतनसाथ पाना पल्टाउँछु ।	
५	पुस्तक पढ्दा नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्छु ।	
६	पुस्तक केका बारेमा लेखिएको छ त्यो पनि डायरीमा लेख्छु ।	
७	पुस्तकालयको सरसफाइमा सहभागी हुन्छु ।	
८	पुस्तकालयभित्र साथीसँग मिलेर पढ्छु ।	

(ङ) स्थानीय लोकलयमा तपाईँको सिकाइ केन्द्रको राम्रा कुरा समेटेर गीत तयार गर्नुहोस् । गीत गाउने र नृत्य गर्ने अभ्यास पनि गर्नुहोस् । सरस्वती पूजाका दिन अभिभावकलाई सिकाइ केन्द्रमा बोलाउनुहोस् र तपाईँले तयार गरेको गीत नृत्य प्रस्तुति गर्नुहोस् ।

(च) वातावरण दिवसका दिन विद्यालयको परिसरमा वृक्षरोण गर्नुहोस् । सो वृक्षरोण कार्यक्रममा आफ्ना अभिभाकलाई पनि सहभागी गराउनुहोस् ।

(छ) तपाईँको सिकाइ केन्द्रमा कुन कुन समयमा के के कार्यक्रम हुन्छन्, सहजकर्ताको सहयोगमा तालिका भर्नुहोस् :

क्र.सं	महिना	गते	कार्यक्रमको नाम

(ज) स्थानीय रङ बनाउनुहोस् र साथी साथीबिच चित्रकला प्रतियोगिता सञ्चालन गर्नुहोस् ।

(झ) खेर जाने कागजलाई काट्नुहोस् वा च्यात्नुहोस् र विभिन्न आकारका टुक्रा बनाउनुहोस् । ती टुक्रालाई चार्टपेपरमा टाँस्दै कोलाज चित्र बनाउनुहोस् :

(ञ) रङ्गीन कागजका टुक्राहरू काटेर धागामा टाँस्नुहोस् र माला बनाएर कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

पाठ २

प्रकोप र हाम्रो सुरक्षा

(क) हेर्नुहोस्, पढ्नुहोस् र उत्तर लेख्नुहोस् :

आगाको लप्काले भेट्न सक्छ । यसरी निहुरिएर हिँड्नु राम्रो हुन्छ । ओहो ! ठूलो हुरी बतास पो चल्यो । यस्तो बेलामा त सुरक्षित ठाउँमा बस्नुपर्छ ।

ओहो ! जमिन हल्लियो ! भुइँचालो आए जस्तो छ । भुइँचालो आउँदा भाग्नु हुन्न । सुरक्षित ठाउँमा बस्नुपर्छ ।

पानी परेको छैन । कसरी यति ठुलो बाढी आयो ? अँ पक्का पनि पहाडमा ठुलो पानी पऱ्यो । खोला तर्ने बेलमा निकै होस पुऱ्याउनुपर्छ । खोला नघटी तर्न खोज्दा बगाउन सक्छ । हामी यतै बस्नुपर्छ । बाढी पहिरो, भुइँचालो, आगलागी, हुरीबतास, चट्याङ प्राकृतिक प्रकोप हुन् । यस्ता प्रपोकबाट बच्न होसियार हुनुपर्छ । सुरक्षित ठाउँमा बस्नुपर्छ ।

उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) तपाईँ भूकम्प आएका बेलामा कसरी आफ्नो सुरक्षा गर्नुहुन्छ ?

उत्तर : ....

(आ) बाढीबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

उत्तर : ....

(इ) हुरीबतास चलेको बेलामा जथाभावी हिँड्दा के के खतरा हुन सक्छ ?

उत्तर : ....

(ई) चट्याङ्बाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

उत्तर : ....

(ख) गीत गाउँदै अभिनय गर्नुहोस् :

हावाहुरी चल्न लाग्यो हुरुरुरु
खेल्न छाडीभित्र जाऔँ खुरुखुरु
चट्याङ पनि पर्न सक्छ छिन भरमा
सुरक्षित भई बस्नुपर्छ भित्र घरमा

बाढीपहिरो आगलागी डुबानमा पनि
बस्नुपर्छ सुरक्षित होसियार बनी
खुला ठाउँ खोजी बसौँ भुइँचालो आए
बाढीबाट जोगिन्छ है, अग्लो ठाउँ गए

गड्याङ्गुडुङ् हुन थाले, स्विच बन्द गरौँ
आपत्‌विपत् पर्दाखेरि, बच्ने जुक्ति गरौँ
छैन डर आफ्नै भर जुक्ति गरेपछि
सुरक्षित हुन सक्छौँ विपत् टरेपछि ।

(ग) धर्का तानेर जोडा मिलाऔँ :

(अ) बाढी	(अ) घर, वनजङ्गलमा आगो लाग्नु
(आ) चट्याङ	(आ) अग्लो जमिन भत्किएर झर्नु
(इ) भुइँचालो	(इ) खोलाको पानी ठुलो र धमिलो हुनु
(ई) आगलागी	(ई) आकाशमा बादल लागी मेघ गर्जनु
(उ) पहिरो	(उ) खोलामा सफा पानी बगिरहनु
	(ऊ) जमिन हल्लनु

(घ) भुइँचालो आउँदा कसरी सुरक्षित हुन सकिन्छ, पूर्वअभ्यास गरौँ ।

सहजकर्ताले सिटी बजाएर इसारा दिनुहुने छ । एक मिनेटसम्म डेस्कमुनि डेस्कको खुट्टा समातेर बस्नुहोस् । एक मिनेटसम्म भुइँचालो आएको सम्झनुहोस् । बाहिर हुनेहरू बाहिर नै बस्नुहोस् । सिटी

रोकिएपछि सबै जना डेस्कमुनिबाट बाहिर निस्कनुहोस् । टाउकामाथि बाक्ला किताब वा झोला राखेर लाइन बस्नुहोस् र बाहिर निस्कनुहोस् । पहिले नै तोकिएको खुला स्थानमा आई लाइनमा बस्नुहोस् । शिक्षकले अब पूर्वअभ्यास सकियो भित्र जाऔँ भनेपछि कक्षामा जानुहोस् ।

(घ) सहजकर्ता र अभिभावकको सहयोग लिई हुरीबतास, आगलागी, बाढी, पहिरो, चट्याङबाट बच्ने उपायको पूर्वअभ्यास गर्नुहोस् ।

(ङ) चित्र हेर्नुहोस् र छलफल गरी उत्तर लेख्नुहोस् :

उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) चङ्गा उडाउँदा किन होसियार हुनुपर्छ ?

उत्तर : ....

(आ) सडकमा भकुन्डो गुडाउँदा के हुन सक्छ ?

उत्तर : ....

(इ) हतियार चलाउँदा होसियार भएन भने के हुन्छ ?

उत्तर : ....

(ई) डेस्क बेन्चमाथि दौडँदा के हुन्छ ?

उत्तर : ....

(उ) सडक वारपार कस्तो कस्तो ठाउँबाट गर्नुपर्छ ?

उत्तर : ....

(ऊ) किन माक्स लगाएर हिँड्नुपर्छ ?

उत्तर : ....

(च) समूहमा छलफल गरी घर, विद्यालय र अन्य स्थानमा घट्न सक्ने दुर्घटना लेख्नुहोस् :

घरमा	विद्यालयमा	अन्य स्थानमा
आगाले पोल्ने	बेन्चबाट लड्ने	बाटामा लड्ने

(छ) समूहमा छलफल गरी दुर्घटनाका कारण लेख्नुहोस् :

घरमा	विद्यालयमा	अन्य स्थानमा
आगो चलाउँदा	चकचक गर्दा	बाटो चिप्लो भएर

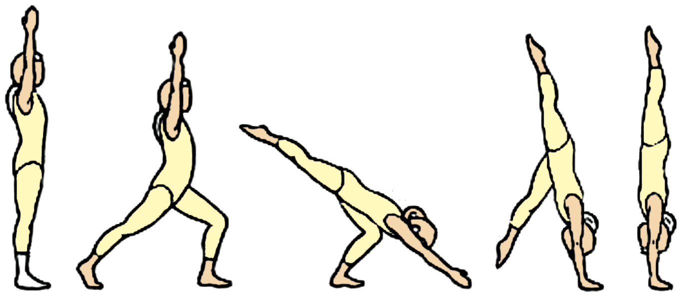
(ज) समूहमा छलफल गरी दुर्घटना रोकथामका उपाय लेख्नुहोस् :

घरमा	विद्यालयमा	अन्य स्थानमा
आगोसँग नखेल्ने	चकचक नगर्ने	होसियार भएर हिँड्ने

(झ) सानोतिनो घाउचोट लाग्दा सिकाइ केन्द्रमा र घरमा कसरी प्राथमिक उपचार गर्न सकिन्छ, सहजकर्ता र अभिभाकसँग छलफल गर्नुहोस् । छलफलपछि प्राथमिक उपचारको अभिनय गरी देखाउनुहोस् ।

(ञ) तेर्सो काठ वा फलेकमा हिंड्ने खेल खेल्नुहोस् ।

(ट) चित्रमा देखाए जस्तै गरी हातले टेकी छेउबाट पल्टने खेल खेल्नुहोस् :



तपाईंले कति सिक्नुभयो, आफैं गरेर हेर्नुहोस् :

(क) तपाइँ पुस्तकालय कसरी प्रयोग गर्नुहुन्छ ? तपाइँले प्रयोग गर्ने तरिकालाई ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

क्र.सं	पुस्तकालय प्रयोगको तरिका	गर्छु वा गर्दिन
१	एउटा पुस्तक पढिसकेपछि मात्र अर्को पुस्तक पढ्छु ।	
२	पुस्तक जहाँबाट झिकेको हो त्यहीँ राख्छु ।	
३	आफूले पढेको पुस्तकको डायरीमा सूची बनाउँछु ।	
४	पुस्तक पढ्दा जतनसाथ पाना पल्टाउँछु ।	
५	पुस्तक पढ्दा नबुझेका कुरा सहजकर्तासँग सोध्छु ।	

६	पुस्तक केका बारेमा लेखिएको छ, त्यो पनि डायरीमा लेख्छु ।	
७	पुस्तकालयको सरसफाइमा सहभागी हुन्छु ।	
८	पुस्तकालयभित्र साथीसँग मिलेर पढ्छु ।	

(ख) उत्तर भन्नुहोस् र लेख्नुहोस् :

(अ) तपाईँको सिकाइ केन्द्रको नाम के हो ?

उत्तर : ....

(आ) तपाईँको सिकाइ केन्द्रमा कतिओटा कोठाहरू छन् ?

उत्तर : ....

(इ) तपाईँ सिकाइ केन्द्रको सरसफाइ कसरी गर्नुहुन्छ ?

उत्तर : ....

(ई) कुहिने र नकुहिने फोहार भनेको के हो ?

उत्तर : ....

(उ) तपाईँको गाउँघरमा आइपर्ने पाँचओटा विपद् लेख्नुहोस् ?

उत्तर : ....

(ग) धर्का तानेर जोडा मिलाऔँ :

(अ) बाढी	घर, वनजङ्गलमा आगो लाग्नु
(आ) चट्याङ	अग्लो जमिन भत्किएर झर्नु
(इ) भुइँचालो	खोलाको पानी ठुलो र धमिलो हुनु
(ई) आगलागी	आकाशमा बादल लागी मेघ गर्जनु
(उ) पहिरो	खोलामा सफा पानी बगिरहनु
	जमिन हल्लनु

(घ) दुर्घटना रोकथामका उपाय लेख्नुहोस् :

घरमा	विद्यालयमा	अन्य स्थानमा
आगोसँग नखेल्ने	चकचक नगर्ने	होसियार भएर हिँड्ने

(ङ) तपाईँको सिकाइ केन्द्रको चित्र बनाउनुहोस् र रङ भर्नुहोस् ।

एकाइ ५

हाम्रा वरपरका जीवजन्तु

पाठ १

सजीव र निर्जीव

(क) हेर्नुहोस्, सुन्नुहोस्, पढ्नुहोस् र उत्तर लेख्नुहोस् :

हाम्रो घर र सिकाइ केन्द्र वरपर धेरै किसिमका वस्तु छन् । ती वस्तु जीवजनावर, बोटबिरुवा, ढुङ्गा, माटो, पानी, काठ, फलाम, कागज आदि हुन् । यिनै वस्तु मिलेर वातावरण बनेको हुन्छ । वातावरणमा वस्तु दुई किसिमका हुन्छन् । ती हुन् सजीव र निर्जीव । सजीव वस्तुले खाना खान्छन् । सास फेर्छन् । हिँडडुल गर्न सक्छन् । सजीव वस्तुमा चेतना हुन्छ । सजीव वस्तुले दिसापिसाब गर्छन् । ती वस्तु मानिस, पशुपन्छी, जीव र बोटबिरुवा हुन् । निर्जीव वस्तुले खाना पनि खाँदैनन् । सास पनि फेर्दैनन् । हिँडडुल पनि गर्दैनन् ।

चेतना पनि हुँदैन र दिसापिसाब पनि गर्दैनन् । निर्जीव वस्तु ढुङ्गा, माटो, काठ, फलाम, कागज, पानी आदि हुन् ।

सजीवका लक्षण	निर्जीवका लक्षण
खाना खान्छन् ।	खाना खाँदैनन् ।
बढ्छन् ।	बढ्दैनन् ।
हिँडडुल गर्छन् ।	हिँडडुल गर्दैनन् ।
बच्चा जन्माउँछन् ।	बच्चा जन्माउँदैनन् ।
चेतना हुन्छ ।	चेतना हुँदैन ।
दिसापिसाब गर्छ ।	दिसापिसाब गर्दैनन् ।
सास फेर्छन् ।	सास फेर्दैनन् ।

उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) के के मिलेर वातावरण बन्छ ?

उत्तर : ....

(आ) सजीव वस्तुका लक्षण के के हुन् ?

उत्तर : ....

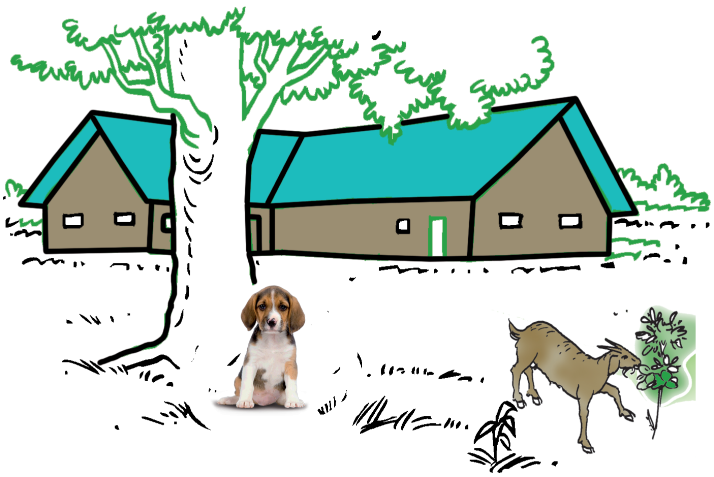
(इ) निर्जीव वस्तुका लक्षण के के हुन् ?

उत्तर : ....

(ख) तपाईँको घर वरपर अवलोकन गर्नुहोस् । घर वरपरको वातावरणमा भएका विभिन्न वस्तुको सूची बनाउनुहोस् । ती सजीव हुन् वा निर्जीव हुन्, तालिकामा भर्नुहोस् :

सजीव	निर्जीव

(ग) हेर्नुहोस्, सुन्नुहोस् र पढ्नुहोस् :



जनावर र बिरुवा दुवै सजीव हुन् । यी दुवैका धेरै जसो गुणहरू मिल्दाजुल्दा हुन्छन् । यीहरू दुवैको वृद्धि हुन्छ । खाना खान्छन् । चेतना हुन्छ । सन्तान जन्माउँछन् । सास फेर्छन् ।

जनावर र बिरुवाका केही गुण भने फरक हुन्छन् । जनावरले देखाउने चाल र बिरुवाले देखाउने चाल फरक हुन्छ । जनावर एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा हिँडडुल गर्न सक्छन् । बिरुवा उम्रिएकै

स्थानमा स्थिर रहन्छन् । बिरुवाको जरा पानीतिर र हाँगाहरू प्रकाशतिर बढ्छन् । जनावरहरू विभिन्न रङका हुन्छन् । प्राय: बिरुवा हरिया रङका हुन्छन् । जनावर र बिरुवाका शरीरमा पाइने अङ्गहरू फरक फरक हुन्छन् ।

हरिया बिरुवाले प्रकाशको उपस्थितिमा आफ्नो खाना आफैँ बनाउँछन् । खाना बनाउन बिरुवालाई पानी र कार्बनडाइअक्साइड ग्याँस चाहिन्छ । बिरुवाका जराले पानी जमिनबाट सोसेर लिन्छ । पातले हावाबाट कार्बनडाइअक्साइड लिन्छ । बिरुवाले बनाएका खाना विभिन्न भागमा सञ्चित हुन्छन् । शाकाहारी जनावरहरूले बिरुवाबाट खाना प्राप्त गर्छन् ।

(घ) दिइएको जनावर र बिरुवाबिच अङ्गका आधारमा फरकहरू लेख्नुहोस् :

जनावरमा भएका अङ्ग	बिरुवामा भएका अङ्ग

(ङ) आफ्ना वरपरका केही जनावर र बिरुवाहरू अवलोकन गरी तलको तालिका भर्नुहोस् :

लक्षण	बिरुवा	जनावर
खाना प्राप्त गर्ने तरिका		
चाल		
रङ		
भाग/अङ्ग		

(च) तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) जनावर र बिरुवाबिच के के भिन्नता पाइन्छ ?

उत्तर : ....

....

(आ) सूर्यमुखी फूलले कसरी चाल देखाउँछ ?

उत्तर : ....

(इ) बिरुवाले कसरी खाना प्राप्त गर्छ ?

उत्तर : ....

(ई) बिरुवा प्रायः जसो कुन रङका हुन्छन् ?

उत्तर : ....

(उ) जनावर र बिरुवाको चालमा के फरक छ ?

उत्तर : ....

(छ) तपाईँको घरमा पालेका जनावरले के के खान्छन्, सूची बनाउनुहोस् र कुनै दुईओटा खानेकुराको चित्र बनाउनुहोस् ।

(ज) तपाईँको घर वरपर पाइने कुन कुन जीव जनावरले बच्चा जन्माउँछन्, अवलोकन गर्नुहोस् र बच्चा जन्माउने जीव जनावरको नामको सूची बनाई साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ २ जनावर र बोटबिरुवा

(क) हेर्नुहोस्, सुन्नुहोस् र पढ्नुहोस् :

हामीले हाम्रो वरपर विभिन्न जनावर देखेका छौँ । गाई, भैँसी, बाख्रा, बाघ, भालु, हात्ती, गैँडा जस्ता धेरै प्रकारका जनावरहरू जमिनमा बस्छन् । माछा, गोही पानीमा बस्छन् । कछुवा, भ्यागुता, सर्प पानी र जमिन दुवै ठाउँमा बस्छन् । चराका पखेटा हुन्छन् । चरा उडेर एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जान सक्छन् । माछा पानीमा पौडन्छन् । सर्प घिस्रेर एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जान्छन् । भ्यागुतो उफ्रेर एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जान्छ । जनावरका खुट्टा हुन्छन् । जनावर खुट्टाले हिँडेर एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जान्छन् ।

गँगटो र शङ्खेकिराको बाहिरी भाग कडा हुन्छ । यसले भित्री अङ्गको सुरक्षा गर्छ । गँगटाको अगाडिको भागमा रहेको एक जोडा खुट्टाले खाना समात्छ । चराको चुच्चो कडा हुन्छ । चराको प्वाँख हुन्छ । यसले शरीर न्यानो राख्न र उड्न सहयोग गर्छ । चराले चुच्चाको सहायताले खाना खान्छ ।

जिराफको घाँटी लामो हुन्छ । यसले अग्लो बिरुवाको घाँस खान मद्दत गर्छ । बाघका दाँत लामा र तिखा हुन्छन् । यसका सहायताले बाघले काँचो मासु लुछेर खान्छ ।

अक्टोपसका शरीरमा आठओटा हातहरू हुन्छन् । ती हातहरूलाई टेन्टाकल्स भनिन्छ । यिनले पानीमा पौडन र खाना समात्न सहयोग गर्छन् । डल्फिन पखेटाको सहायताले पानीमा पौडिन्छ ।

भ्यागुताको छाला ओसिलो हुन्छ । छालाले सास फेर्न सहयोग गर्छ ।

(ख) वरपरका जीवजनावरहरूको सूची बनाउनुहोस् र बासस्थानका आधारमा छुट्याई लेख्नुहोस् :

पानीमा बस्ने जनावर	जमिनमा बस्ने जनावर

(ग) जनावरका निम्नलिखित अङ्गहरूले तिनीहरूलाई कसरी सहयोग गर्छन्, लेख्नुहोस् :

अङ्ग	सहयोग
हाँसको खुट्टाको पन्जा	पानीमा पौडन
भेडाको लामो रौँ	
दुम्सीका काँडा	
माउसुलीको लामो जिब्रो	
हात्तीको सुँड	
मुसाको थुतुनो	
चिलको पन्जा	
गाईभैँसीको पुच्छर	
लङ्गुर र बाँदरको पुच्छर	

(घ) गीत गाउनुहोस् र तालिका भर्नुहोस् :

मासु खाने जनावरका तिखा तिखा दाँत
सिकार गर्ने चार खुट्टा नङ्ग्राका साथ
घाँस खाने जनावरका खुट्टामा छ खुर
चपाउने दाँत मोटा खान्छन् खुरुखुर

जङ्गली जनावरको जङ्गल हो घर
घरपालुवा जनावरलाई गोठ खोरको भर
सर्प, मुसा भ्यागुता, दुलामा पसे
उड्ने चरा गुँड बनाई गुँडमा बसे

(ङ) उदाहरणमा दिइएजस्तै तलको तालिका भर्नुहोस् :

जनावरको नाम	पाइने ठाउँ	सहयोग गर्ने विशेष अङ्ग	अङ्गको उपयोग
माछा			
गँगटा			
भ्यागुता			
परेवा			
सर्प			
पुतली			
शङ्खेकिरा			
चितुवा			
बाँदर			
माकुरा			

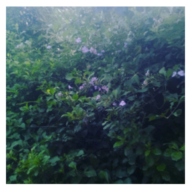
(च) तपाईँको वरपर पाइने जीवजनावरको सूची बनाउनुहोस् र कुन जनावर कुन समूहमा पर्छन्, तालिका भर्नुहोस् :

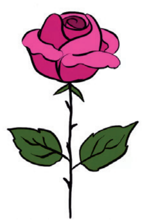
शाकाहारी	मांसाहारी	सर्वाहारी

(छ) तपाईँको घरमा कुन कुन जनावर पालिएका छन् ? ती जनावर कुन कुन कामका लागि पालिएका हुन् ? अभिभावकको सहयोग लिई तालिका भर्नुहोस् :

जनावर	के कामका लागि
गाई	दुधका लागि, मलका लागि

(ज) हेर्नुहोस्, सुन्नुहोस् पढेर उत्तर लेख्नुहोस् :





हाम्रो वरपर विभिन्न प्रकारका बोटबिरुवा छन् । प्राय: जसो बिरुवा हरिया हुन्छन् । कोही विरुवा ठुला हुन्छन् । कोही बिरुवा मझौला हुन्छन् । कोही बिरुवा साना हुन्छन् । साना बिरुवाको डाँठ मसिनो र नरम हुन्छ । धान, मकै, गहुँ र रायोका डाँठ मसिना हुन्छन् । यी बिरुवा एक मौसमभन्दा बढी बाँच्न सक्दैनन् । यिनलाई झारपात भनिन्छ ।

गुलाफ, निलकाँडा, सुन्तला, कागती मझौला आकारका बिरुवाहरू हुन् । यी ज्यादै ठुला र ज्यादै साना हुँदैनन् । यिनको डाँठ बाक्लो र कडा हुन्छ । यी बिरुवा केही वर्षसम्म बाँच्न सक्छन् । यिनलाई बुट्ट्यान पनि भन्ने गरिन्छ ।

साल, आँप, सिसौ, उत्तिस र सल्ला ठुला बिरुवा हुन् । यिनीहरूको डाँठ मोटा र बलिया हुन्छन् । यस्ता बिरुवा धेरै वर्षसम्म बाँच्छन् । यी बिरुवालाई रुख भनिन्छ ।

उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) झारपातका डाँठ कस्ता हुन्छन् ?

उत्तर : ....

(आ) कुन किसिमका बिरुवाहरू धेरै वर्षसम्म बाँच्छन् ?

उत्तर : ....

(इ) मझौला आकारका केही वर्षसम्म बाँच्ने कुनै पाँचओटा बिरुवाको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ....

(ई) कडा डाँठ भएका ठुला बिरुवालाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ....

(झ) गीत गाउनुहोस् र उत्तर लेख्नुहोस् :

आज मैले दाल, भात, तरकारी खाएँ
बिरुवाले खानेकुरा दिने थाहा पाएँ
स्याउ, अम्बा, कागती बिरुवामै फुल्छन्
अन्न, सागपात, गेडागुडी बिरुवामा झुल्छन् ।

कोही ठुला रुख छन् कोही साना साना
गोडमेल सिँचाइ गरे फल्छन् दाना दाना
सास फेर्न स्वच्छ हावा बिरुवाले दिन्छ
दूषित हावा तानी तानी उसैले नै लिन्छ ।

उत्तर भन्नुहोस् र लेख्नुहोस् :

(अ) तपाईंको घर बगैँचामा कुन कुन फलफूलका बोटबिरुवा छन् ?

उत्तर : ....

(आ) तपाईँको खेतबारीमा कुन कुन अन्न फल्छन् ?

उत्तर : ....

(इ) तपाईँले आज कुन कुन अन्न, तरकारी र फलफूल खानुभयो ?

अन्न ....

फलफूल ....

तरकारी ....

(ई) बोटबिरुवाले हामीलाई कुन ग्याँस दिन्छ, बिरुवाले कुन ग्याँस लिन्छ ?

उत्तर : ....

(ञ) तपाईँको करेसाबारीमा कुन कुन तरकारी फल्छन् ? सूची बनाउनुहोस् र कुनै दुईओटा तरकारीको चित्र बनाउनुहोस् ।

तपाईँले कति सिक्नुभयो, आफैँ गरेर हेर्नुहोस् :

(क) उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) के के मिलेर वातावरण बन्छ ?

उत्तर : ....

(आ) सजीव वस्तुका लक्षण के के हुन् ?

उत्तर : ....

(इ) झारपातका डाँठ कस्ता हुन्छन् ?

उत्तर : ....

(ई) कुन किसिमका बिरुवा धेरै वर्षसम्म बाँच्छन् ?

उत्तर : ....

(उ) मझौला आकारका केही वर्षसम्म बाँच्ने कुनै पाँचओटा बिरुवाको नाम लेख्नुहोस् :

उत्तर : ....

....

....

(ऊ) पानीमा बस्ने तीनओटा जनावरको नाम लेख्नुहोस् ?

उत्तर : ....

(ख) तल दिइएका कुन जनावर कुन समूहमा पर्छन् तालिका भर्नुहोस् :

गाई, बाघ, कुकुर, बिरालो, बाख्रा, भेडा, चितुवा, गिद्ध, सर्प, भैँसी, मुसा, कुखुरा, चौँरी, बाज, गैँडा, मृग

शाकाहारी	मांसहारी	सर्वहारी

(ग) धर्का तानी जोडा मिलाउनुहोस् :

जीव	चाल
भ्यागुतो	घामतिर पर्किने
मानिस	पौडिने
सूर्यमुखी फूल	उफ्रने
बिरुवाको जरा	छुँदा बन्द हुने
माछा	उड्ने
दुबो	हिँड्ने
लज्जावती बिरुवाको पात	भुइँमा वरिपरि फैलने
चिल	जमिनमुनि भित्र भित्र जाने

(घ) बिरुवाको चित्र बनाउनुहोस् र पाँचओटा भागको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) निम्नलिखित जीवलाई खाद्य शृङ्खलाको क्रममा मिलाई लेख्नुहोस् :

(अ) मुसो, मकै, बिरालो

(आ) सर्प, किरा, फट्याङ्ग्रा, भ्यागुतो, चिल

(इ) घाँस, चितुवा, मृग

(च) तालिकामा दुई दुईओटा बिरुवाको नाम लेख्नुहोस् :

फूल फुल्ने बिरुवा		
फूल नफुल्ने बिरुवा		
जमिनमा पाइने बिरुवा		
पानीमा पाइने बिरुवा		
एक बर्से बिरुवा		
बहु बर्से बिरुवा		

एकाइ ६

हाम्रो वातावरण

पाठ १.

सरसफाइ

(क) गीत गाउनुहोस् :

घर आँगन सफा सुग्घर राख्ने, रोगहरू लाग्दैन
घर वरिपरि पानी जम्न नदिऊँ, लामखुट्टे जाग्दैन
घर आँगन सफा राखौँला, लामखुट्टे भगाऔँला ।

घरबाट आउने कसिङ्गरलाई, खाडलमा हाल्नु छ
कम्पोस्ट मल बनाएर, खेतबारी मल्नु छ
घर आँगन सफा राखौँला, किरा झिँगा भगाऔँला ।

घरमा पाल्ने जीवजनावरलाई छाडा छाड्नु हुँदैन
चर्पीमा मात्र दिसापिसाब गरे रोगले छुँदैन
चर्पीमा दिसा गरौँला, रोगव्याध भगाऔँला ।

पानीको मुहान, धारा र कुवा सरसफाइ गर्ने हो
निर्मल स्वच्छ रोगरहित पानी भाँडामा भर्ने हो
धारा कुवा सफा राखौँला, सफा पानी पिऔँला ।।

धुवाँरहित चुलो प्रयोग नगरी खानेकुरा पकाउँदा
धुवाँले हावा दूषित पार्छ वृक्षरोपण नगर्दा
वृक्षरोपण गरौँला, स्वच्छ हावा बनाउँला ।।

उत्तर भन्नुहोस् र लेख्नुहोस् :

(अ) घर वा सिकाइ केन्द्र वरपर किन पानी जम्न दिनुहुँदैन ?

(आ) पानीका स्रोत कसरी फोहोर हुन्छन् ?

(इ) घरबाट निस्कने कसिङ्गलाई कहाँ फाल्नुपर्छ ?

(ई) दिसापिसाब किन चर्पीमा मात्र गर्नुपर्छ ?

(उ) खानेकुरा पकाउँदा धुवाँरहित चुलो किन प्रयोग गर्नुपर्छ ?

(ऊ) वृक्षरोपण किन गर्नुपर्छ ?

(ख) तपाईंको घर र सिकाइ केन्द्र वरपर अवलोकन गर्नुहोस् । कहाँ कहाँ पानीका खाडल छन् ? सिकाइ केन्द्र वरपरका पानी जम्ने खाडल साथीहरू मिलेर पुर्नुहोस् र घर वरपरका खाडल अभिभावकसँग मिलेर पुर्नुहोस् ।

(ग) सुन्नुहोस् र पढ्नुहोस् :

सपना र लालबाबु

सपना र लालबाबु बिहान चाँडै सिकाइ केन्द्र आइपुगे । उनीहरू सिकाइ केन्द्रको चौरमा भकुन्डो खेल्न लागे । भकुन्डो खेल्दा खेल्दै गुडेर तल पुग्यो । सपना र लालबाबु भकुन्डाको पछि पछि दौडिए ।

“ऐया ! ” लालबाबु चिच्याए र थुचुक्क बसे ।

“के भयो लालबाबु ? सपनाले नजिकै गएर सोधिन् ।

"मेरो गोडामा काटे जस्तो छ । हेर त रगत आएछ ।" लालबाबुले रुँदै भने ।

"ओहो ! तिमीलाई यो सिसाले काटेछ क्यारे ! हेर, यहाँ नजिकै कति धेरै फुटेका सिसा ।" सपनाले सिसा देखाउँदै भनिन् ।

"त्यति खेरै नजिकैबाट एउटा आवाज आयो, "हा हा हा लालबाबु ! हिजो त्यो सिसा तिमीले नै यहाँ फालेका हौ नि । त्यो फुटेका सिसा मलाई दिएको भए अहिले तिमीलाई काट्ने नै थिएन ।"

"हो, मैले बाटामा सिसी भेटेको थिएँ । त्यो सिसी मैले नै यहाँ ल्याएर फुटाएको हुँ ।" लालबाबुले सम्झिए । सपना र लालबाबुले यताउता हेरे । त्यहाँ त कोही थिएनन् । कहाँबाट यो आवाज आएको होला ? दुवै जना छक्क पर्दै हेर्न लागे ।

"कसैले लुकेर भनेको हो कि ?" भनी सपना केही परसम्म हेर्न पुगेकी थिइन् । उनी चिप्लेर डङ्ग्रङ्ङ लडिन् ।

"त्यति खेरै त्यहाँ कोही बोल्यो, "अघि आफैँले फालेको केराको बोक्रामा आफैं चिप्लियौ नानी । त्यो बोक्रा मलाई दिएको भए तिमी लड्दैनथ्यौ ।

सपनाले सम्झिन्, "हो त, यो केराको बोक्रा मैले नै फालेको हो । मैले केराको बोक्रा फालेको देख्नेचाहिँ को रहेछ ?" सपना लालबाबुनजिक आइन् । उनले भनिन्, "हिजो सरले भन्नुभएको थियो नि । जथाभावी फोहोर फाल्नु हुन्न । कुहिने फोहोर र नकुहिने फोहोर छुट्टा छुट्टै डस्टबिनमा राख्नुपर्छ ।"

"हो सपना जभाभावी फोहोर फाल्दा त आफैँलाई पो असर पर्ने रहेछ ।" लालबाबुले फुटेको सिसा टिपेर नजिकैको नकुहिने लेखेको डस्टबिनमा राख्न लागे । सपनाले कुहिने फोहोर टिपेर डस्टबिनमा राख्न लागिन् ।

कुहिने र नकुहिने डस्टबिन एकसाथ बोले, "स्याबास लालबाबु र सपना । अब तिमीहरूलाई सिसाले काट्दैन । चिप्लेर पनि लड्दैनौ ।" सपना र लालबाबु छक्क परेर दुवै डस्टबिनलाई हेरिरहे ।

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) सपना र लालबाबु कहाँ खेल्दै थिए ?

उत्तर : ....

(आ) सपना र लालबाबुले सिकाइ केन्द्रको चौरमा के खेले ?

उत्तर : ....

(इ) कसको गोडाबाट रगत आयो ?

उत्तर : ....

(ई) लालबाबुको गोडालाई केले काटेको थियो ?

उत्तर : ....

(उ) सपना कसरी लडेकी रहिछिन् ?

उत्तर : ....

(घ) तपाईँको घर र सिकाइ केन्द्र वरपर अवलोकन गर्नुहोस् र तलको तालिकामा ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

क्र.सं	अवलोकन गरिएका ठाउँहरू	राम्रो	सुधार गर्नुपर्ने
१	घरको आँगन		
२	भान्छाकोठा		
३	सुत्ने कोठा		

४	शौचालय		
५	धारा		
६	गोठ		
७	करेसाबारी		
८	कक्षाकोठा		
९	खेल्ने चौर		

(ङ) तपाईँको घर वरपर, सिकाइ केन्द्र, बाटोघाटो र पसल वरपर अवलोकन गर्नुहोस् । अवलोकन गर्दा तपाईँले देखेका कुहिने र नकुहिने फोहोरको सूची बनाउनुहोस् र तालिकामा भर्नुहोस् :

कुहिने फोहोर	नकुहिने फोहोर

(च) घरमा अभिभावक र सिकाइ केन्द्रमा सहजकर्तासँग मिलेर सूचीमा उल्लिखित कुहिने र नकुहिने फोहोर व्यवस्थापन गर्नुहोस् ।

(छ) नयाँ सामग्री निर्माण गर्नुहोस् :

फ्याँक्न ठिक्क पारिएका कतिपय वस्तुबाट नयाँ सामग्री बनाउन सकिन्छ । उदाहरणका लागि कागज, कागजका बट्टा, प्लास्टिकका झोला, बोतल र फलामका किलाबाट नयाँ सरसामान बनाउन सकिन्छ । तपाईँ यी सामानबाट के बनाउन सक्नुहुन्छ ? सिकाइ केन्द्रमा सहजकर्ता र घरमा अभिभावकको सहयोग लिई एउटा सामग्री बनाएर सिकाइ केन्द्रमा प्रदर्शन गर्नुहोस् :

(ज) पढ्नुहोस्, बुझ्नुहोस् र गर्नुहोस् :

हाम्रो वरपर रुखबिरुवा, खोलानाला, ताल र पोखरी रहेका हुन्छन् । वनजङ्गल, नदी, पहाड, हिमाल तथा झरना पनि हुन्छन् । यी प्राकृतिक सम्पदा हुन् । यिनले प्रकृतिलाई सुन्दर बनाउँछन् । पर्यटकहरू हिमाल हेर्न आउँछन् । हिमालको हिउँ पग्लेर नदी बन्छन् । पानी माछालगायतका जीवहरूको बासस्थान हो । नदीको पानी खेतबारीको सिँचाइका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

पोखरीको पानीमा माछा पाल्न सकिन्छ । भैँसी र गैँडा पोखरीमा आहाल बस्छन् । हाँस पनि पोखरीमा पौडिन्छ ।

हामीले प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्नुपर्छ । मानिसका गलत गतिविधिले गर्दा त्यस्ता सम्पदाको अवस्था बिग्रन सक्छ । वनजङ्गल मास्दा बाढीपहिरो जान सक्छ । खोलानालाको संरक्षण गर्न जथाभावी ढुङ्गा र बालुवा निकाल्नु हुँदैन । मानिसहरूले फालेका फोहोर र विषादी पानीमा मिसिएमा त्यहाँ रहेका जीव मर्छन् ।

(झ) प्राकृतिक सम्पदाका फाइदाहरू पहिचान गरी तालिकामा भर्नुहोस् :

र्‍याफ्टिङ गर्न, माछा पाल्न, खेतबारीको सिँचाइ गर्न, डुङ्गा चलाउन, पानीजहाज चलाउन, घाँस दाउरा प्राप्त गर्न, पशुपंक्षीको बासस्थान, नदीको स्रोत

प्राकृतिक सम्पदा	फाइदा
खोला वा नदी	
पोखरी	
वनजङ्गल	
समुद्र	
ताल	
हिमाल	

(ञ) मिल्दो उपाय छानेर तालिकामा भर्नुहोस् :

डढेलो नलगाउने, बिरुवा रोप्ने, प्लास्टिक नबाल्ने, फोहोर नफाल्ने, गाईवस्तु छाडा नछाड्ने

प्राकृतिक सम्पदा	संरक्षणका उपाय
भिरालो जमिन	
वनजङ्गल	
खोला	
हावा	

पाठ २ हाम्रा वरपर पाइने वस्तु

(क) पढ्नुहोस् र उत्तर लेख्नुहोस्

हावा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा बहन्छ । हावा चलेका बेला रुखका पात हल्लिछन् । हावा ग्याँस पदार्थ हो ।

पानी अग्लाबाट होचातिर बग्छ । त्यसैले धाराबाट पानी झर्छ । पानी, दुध, तेल जस्ता वस्तु तरल पदार्थ हुन् ।

ढुङ्गा, किताब र भकुन्डो ठोस वस्तु हुन् । यिनको आकार हुन्छ । तरल र ग्याँस वस्तुको आकार हुँदैन । दुध, पानी, तेल जस्ता वस्तुलाई जुन भाँडामा राख्यो त्यस्तै आकार बन्छ ।

उत्तर भन्नुहोस् र लेख्नुहोस् :

(अ) के चल्दा रुखका पात हल्लिन्छन् ?

उत्तर : ....

(आ) दुध कुन प्रकारको पदार्थ हो ?

उत्तर : ....

(इ) पानी किन उँधो वा तल बग्छ ?

उत्तर : ....

(ई) कुन प्रकारको वस्तुको आकार हुन्छ ?

उत्तर : ....

(ख) सही वा गलत छुट्याई चिनो लगाउनुहोस् :

(अ) ठोस वस्तुको आकार हुन्छ । सही/गलत

(आ) पानी तताउँदा बाफ बन्छ । सही/गलत

(इ) पानीको आकार हुन्छ । सही/गलत

(ई) हावालाई देख्न सकिन्छ । सही/गलत

(उ) पानी चिस्याउँदा बरफ बन्छ । सही/गलत

(ऊ) मैनबत्ती बाल्दा पग्लिन्छ । सही/गलत

(ग) ठोस, तरल र ग्याँस छुट्याई तालिकामा भर्नुहोस् :

पेन्सिल, तेल, टायर, पानी, दुध, बरफ, जुस, असिना, बाफ, धुवाँ, आइसक्रिम, बादल, नेलकटर, कापी, ढुङ्गा, माटो

ठोस	तरल	ग्याँस

(घ) ठोस, तरल र ग्याँस पदार्थका तीन तीनओटा गुण लेख्नुहोस् :

ठोस पदार्थ	तरल पदार्थ	ग्याँस पदार्थ
१.	१.	१.
२.	२.	२.
३.	३.	३.

(ङ) तपाईँको वरपरका वस्तु अवलोकन गर्नुहोस् र कुन ठोस, कुन तरल र कुन ग्याँस हुन्, तालिकामा सूची बनाउनुहोस् :

ठोस वस्तु	तरल वस्तु	ग्याँस वस्तु
१.	१.	१.
२.	२.	२.
३.	३.	३.
४.	४.	४.

(च) डोरी, पराल, कागज, धागो आदि प्रयोग गरी झुन्ड्याउन मिल्ने खालका सजावटका सामग्री तयार गर्नुहोस् ।

(छ) खाली ठाउँमा भर्नुहोस् :

(अ) आकार हुने वस्तु .... हुन् । (ठोस/तरल/ग्याँस)

(आ) पानी तताउँदा .... बन्छ । (बरफ/बाफ/थोपा)

(इ) पानी दुध .... तरल पदार्थ हुन् । (तेल/बरफ/पिठो)

(ई) फलाम र .... पानीमा डुब्ने वस्तु हुन् । (कागज/बरफ/ढुङ्गा)

(उ) मैनबत्ती तताउँदा .... अवस्थामा परिवर्तन हुन्छ । (ठोस/तरल/ग्याँस)

(ऊ) असिना पग्लिएर .... बन्छ । (पानी/ठोस/बरफ)

(ज) तपाईँको वरपर भएका वस्तुका ससाना टुक्रा जम्मा गर्नुहोस् । एउटा डेक्चीमा पानी भर्नुहोस् र प्रत्येक वस्तुका टुक्रा पानीमा राख्नुहोस् । त्यसो गर्दा कुन वस्तु डुब्यो र कुन वस्तु उत्रियो तालिकामा भर्नुहोस् :

उत्रिएको वस्तु	डुबेको वस्तु

तपाईँले कति सिक्नुभयो, आफैँ गरेर हेर्नुहोस् :

(क) उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) घर वा केन्द्र वरपर पानी जम्यो भने के हुन्छ ?

(आ) पानीका स्रोत कसरी सफा राख्न सकिन्छ ?

(इ) घरबाट निस्कने कसिङ्गलाई कहाँ फाल्नुपर्छ ?

(ई) जथाभावी दिसापिसाब गर्नाले के हुन्छ ?

(उ) वृक्षरोपण किन गर्नुपर्छ ?

(ख) सही वा गलत छुट्याई चिनो लगाउनुहोस् :

(अ) ठोस वस्तुको आकार हुन्छ ।	सही/गलत
(आ) पानी तताउँदा बाफ बन्छ ।	सही/गलत
(इ) पानीको आकार हुन्छ ।	सही/गलत
(ई) हावालाई देख्न सकिन्छ ।	सही/गलत
(उ) पानी चिस्याउँदा बरफ बन्छ ।	सही/गलत
(ऊ) मैनबत्ती बाल्दा पग्लिन्छ ।	सही/गलत

(ग) खाली ठाउँमा भर्नुहोस् :

(अ) आकार हुने वस्तु .... हुन् । (ठोस/तरल/ग्याँस)

(आ) पानी तताउँदा .... बन्छ । (बरफ/बाफ/थोपा)

(इ) पानी दुध .... तरल पदार्थ हुन् । (तेल/बरफ/पिठो)

(ई) फलाम र ...... पानीमा डुब्ने वस्तु हुन् । (कागज/बरफ/ढुङ्गा)

(उ) मैनबत्ती तताउँदा .... अवस्थामा परिवर्तन हुन्छ ।
(ठोस/तरल/ग्याँस)

(ऊ) असिना पग्लिएर .... बन्छ । (पानी/ठोस/बरफ)

(घ) मिल्दो उपाय छानेर तालिकामा भर्नुहोस् :

डढेलो नलगाउने, बिरुवा रोप्ने, प्लास्टिक नबाल्ने, फोहोर नफाल्ने, गाईवस्तु छाडा नछाड्ने

प्राकृतिक सम्पदा	संरक्षणको उपाय
भिरालो जमिन	
वनजङ्गल	
खोला	
हावा	

(ङ) दिइएका वस्तु कुन ठोस, कुन तरल र कुन ग्याँस हुन्, तालिकामा सूची बनाउनुहोस् :

पानी, बाफ, ढुङ्गा, काठ, धुवाँ, हावा, तेल, मटितेल, माटो, फलाम, दुध, कपास, नाइट्रोजन, अक्सिजन, डिजेल, पेट्रोल, कागज, मोही, कार्बन

ठोस वस्तु	तरल वस्तु	ग्याँस वस्तु
१.		
२.		
३.		

एकाइ ७

हाम्रो सिर्जना

पाठ १

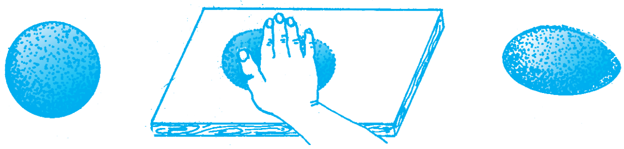
सिर्जनात्मक काम

(क) हेर्नुहोस् र चित्र छलफल गर्नुहोस् :

(ख) हेर्नुहोस्, पढ्नुहोस् र गर्नुहोस् :

हाम्रो वरपर माटो पाइन्छ । कुनै माटो चिम्ट्याइलो हुन्छ । चिम्ट्याइलो र लेसिलो माटालाई मुछेपछि गिलो हुन्छ । गिलो माटालाई थिचेर र मिलाएर विभिन्न वस्तुका नमुना बनाउन सकिन्छ । गिलो माटाबाट गोलाकार चुच्चा, गाडी, फलफूल, घर र चरा बनाउन सकिन्छ ।

माटाको सामान बनाउनुहोस् :



माटामा अलि अलि पानी हाल्दै मुछेर गिलो बनाउनुहोस् । थोरै माटालाई हत्केलामा राखी दुवै हातले घुमाउनुहोस् । माटाका विभिन्न प्रकारका गुच्चा बनाउनुहोस् । यस्ता ठुला साना गुच्चाहरू जोडेर वा थिचेर विभिन्न वस्तुहरू बनाउनुहोस् ।

(ग) **मुछेको माटो लिएर गोला आकारका डल्ला बनाउनुहोस् । गोलो आकारलाई थिचेर, प्वाल पारेर, चिमोटेर, तानेर विभिन्न वस्तुका नमुना बनाउनुहोस् :**

(घ) माटाका स्ल्याबमा बुट्टा बनाउनुहोस् :

मुछेको माटाका डल्लालाई बेलनाले बेल्दै पातलो स्ल्याब बनाउनुहोस् । सो स्ल्याबमा सिन्काले कोरेर खाल्टो चित्र बनाउनुहोस् । पैसा, चुरा, औँलाले थिचेर खोपिल्टे बुट्टा पनि बनाउनुहोस् ।

(ङ) माटाका खेलौना बनाउनुहोस् :

माटाका पात, डल्लामा प्वाँख, सिन्का, गेडागुडी आदि जोडेर खेलौना बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस् :

(च) माटाका क्वाइलबाट सामान बनाउनुहोस् :

मुछेको माटालाई टेबुलमा राखेर बिस्तारै अगाडि पछाडि गर्दै रगड्नुहोस् । त्यसपछि माटाको लाम्चो डोरी जस्तो बन्छ । त्यसलाई बेर्दै भाँडा, खेलौना जस्ता नमुना बनाउनुहोस् :

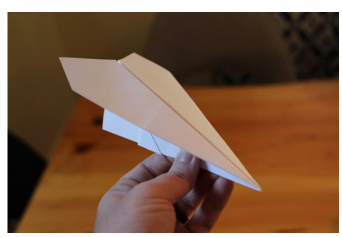
पाठ २ कागजका सामान

(क) हेर्नुहोस्, पढ्नुहोस् र कागजको खेलौना बनाउनुहोस् :

कागजबाट धेरै प्रकारका वस्तु बनाउन सकिन्छ । कागजलाई पट्याएर हवाईजहाज, चरा, फूल, पुतली, डुङ्गा बनाउन सकिन्छ । बट्टामा सिन्का, बिर्को, डोरी आदि जोडेर घर र गाडी बनाउन सकिन्छ । कागज पट्याएर गरिने कार्य ओरिगामी हो ।

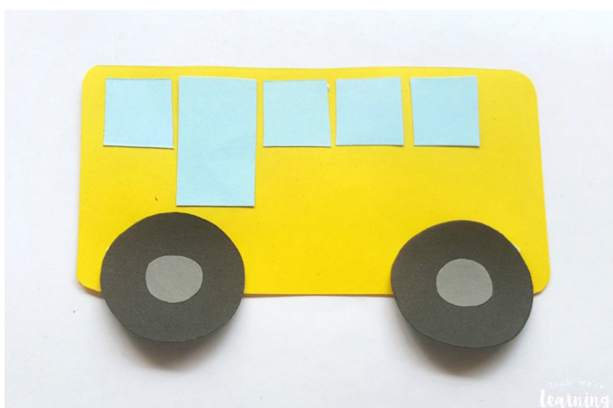
(ख) कागजलाई पट्याएर हवाईजहाज, चरा, फूल, पुतली, डुङ्गा बनाउनुहोस् :

(अ) कागजबाट सजाउने वस्तु बनाउनुहोस् :



(आ) कागज पट्याएर रुख बनाउनुहोस् :

(ग) कागजका बट्टा, सिन्का, बिर्को आदि जोडेर घर, गाडी जस्ता वस्तुको नमुना बनाउनुहोस् :



पाठ ३. हाम्रो गीत र नृत्य

(क) समूहमा गीत गाउनुहोस् :

ल ला ला ला ला ला ला..

आज हामी साना साना फूलका कोपिला
भोलिपर्सि वीर बन्ने हामी जोसिला
फूलका कोपिला हौँ फूलका कोपिला
हामी जोसिला हौँ हामी जोसिला

पौरखी यी हाम्रा साना साना हात रे
फूल रोप्छौँ देशभरि एकै साथ रे
साना हातले हो.....साना हातले
एकै साथले हो...... एकै साथले

ल ला ला ला ला ला ला ला ....

हामी सबै उन्नतिको बाटो हिँड्दछौँ

देशलाई उठाउने बाचा गर्दछौँ
बाटो हिँड्दछौँ हो बाटो हिँड्दछौँ
बाचा गर्दछौँ हो बाचा गर्दछौँ

हातेमालो गर्दै बढ्छौ ज्योति बालेर
सबै फोहोर अन्धकार मैलो फालेर
ज्योति बालेर हो ज्योति बालेर
मैलो फालेर हो मैलो फालेर

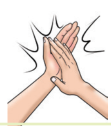
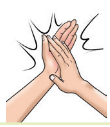
आज हामी साना साना फूलका कोपिला
भोलिपर्सि वीर बन्ने हामी जोसिला

(ख) घेरामा बसेर ताली बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् :

(अ) एक हातलाई तल पारी अर्को हातले हत्केलामा बजाऔँ । एक, दुई, तीन, चार, गन्ती गर्दै बजाउनुहोस् ।

(आ) अब एक ताली एक खाली अभ्यास गरी ताली बजाउनुहोस् :

हात जोडेको अवस्था ताली हो । हात खुला गरेको अवस्था खाली हो । आठसम्म गनेर ताली खालीको अभ्यास गर्नुहोस् ।

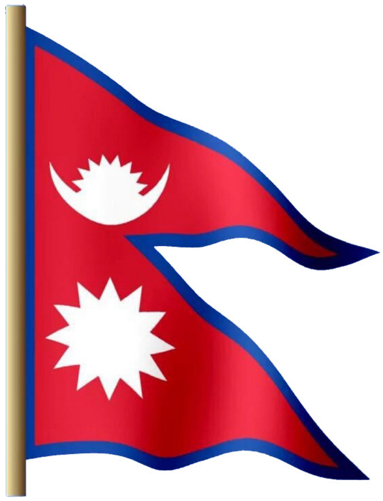
	....		....		....		....
ताली	खाली	ताली	खाली	ताली	खाली	ताली	खाली
१	२	३	४	५	६	७	८

(ग) ताली बजाउँदै बालगीत गाउनुहोस् :

पहिले एक ताली एक खालीको तालमा लाला लाला भनेर लय निकाल्नुहोस् । केहीबेर अभ्यास गर्नुहोस् र त्यही लय र तालमा गीत गाउनुहोस् :

ताली	खाली	ताली	खाली	ताली	खाली	ताली	खाली
१	२	३	४	५	६	७	८
लाला	लाला	लाला	ला	लाला	लाला	लाला	ला
आइत	बार	बिहा	नै	घाम	सित	उठेँ	म
हात	मुख	धोए	र	पढ्न	बसेँ	म	~
सोम	बार	बिहा	नै	आम	सति	उठेँ	म
कापी	कमल	लिए	र	लेख्न	बसें	म	~
मङ्गल	बार	फूलबा	रीमा	फूल	सारें	मङ्ग	ले
त्यहीफू	ललाई	सारे	मैले	आफ्नै	ढङ्ग	ले	~
बुध	बार	फूलबा	रीमा	जब	आमा	जानु	भो
मेरो	काम	देखे	र	खुसी	हुनु	भो	~
बिही	बार	घर	मा	मैले	गीत	गाउँ	दा
मेरी	सानी	सानि	माले	चक	लेट	दिनु	भो
शुक्र	बार	स्कुल	मा	मैले	गीत	गाउँ	दा
खुसी	भई	गुरु	माले	स्याबास	दिनु	भो	~
शनि	बार	नुहा	एँ	हाँसे	खेलेँ	रमा	एँ
मिठो	खाजा	खाए	पछि	पुस्तक	समा	एँ	~
यस	रीनै	बिते	मेरा	सात	बार	सात	दिन
भन	साथी	कस्ता	रहे	तिम्रा	सात	दिन	~

) राष्ट्रिय गीत गाउनुहोस् :



सयौं थुँगा फूलका हामी एउटै माला नेपाली
सार्वभौम भई फैलिएका मेची महाकाली
प्रकृतिका कोटी कोटी सम्पदाको आँचल
वीरहरूका रगतले स्वतन्त्र र अटल

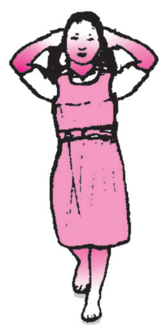
ज्ञानभूमि शान्तिभूमि तराई पहाड हिमाल
अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल
बहुल जाति भाषा धर्म संस्कृति छन् विशाल
अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो जय जय नेपाल ।

(ङ) हेर्नुहोस् र गर्नुहोस् :

खुला ठाउँमा उभिनुहोस् । हात र खुट्टालाई खुला राख्नुहोस् । शिक्षकले सिकाएअनुसार पहिले खुट्टाको त्यसपछि हातको र कम्मरको अभ्यास गर्नुहोस् र स्थानीय गीतमा नाच्नुहोस् ।

(च) नाच्न सिक्नुहोस् :

(अ) दुवै हात कम्मरमा राख्नुहोस् र गोडासँगै कुर्कुच्चा पनि चलाउनुहोस् ।



(आ) चित्रमा जस्तै शिरमा हात राखी गोडाको कुर्कुच्चाले दायाँतिर झुकेर भुइँमा हान्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

(इ) हातले फूल बनाई गोडा उफार्दै नाच्नुहोस् ।

(ई) शिरमाथि हातले फूल बनाई गोडा उफार्दै अगाडि पछाडि गर्दै नाच्नुहोस् ।

(च) गीत गाउनुहोस् र नाच्नुहोस् :

सानी सानी पुतली हेर नाचेको
कति राम्रो नाचेको कम्मर भाँचेको
हामी पनि मिलिजुली नाँचौं साथी हो
रमाउँदै पुतली झैं उडौं माथि हो
सानी सानी ....
कोही गीत गाऊँ साथी कोही मादल बजाऊँ
हार्मोनियम झ्याली अनि बाँसुरी नि बजाऊँ
सानी सानी.......................................
१, २, ३, ४ गन्ती गर्दै गोडा चाली नाचौं
हाउभाउ मिलाएर कम्मर पनि भाँचौं

(छ) तपाईंले कुन कुन बाजा देख्नुभएको छ, नाम लेख्नुहोस् ।

(ज) तपाईंलाई कुन कुन बाजा बजाउन आउँछ ? सहजकर्ता र साथी समक्ष बजाएर सुनाउनुहोस् ।

(झ) स्थानीय गीत गाउनुहोस् र हाउभाउसहित नृत्य गर्नुहोस् ।

तपाईँले कति सिक्नुभयो, आफैँ गरेर हेर्नुहोस् :

(क) स्थानीय लोकलयमा एउटा गीत लेख्नुहोस् र साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

(ख) माटाको चरा बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

(ग) कागजलाई पट्याएर हवाईजहाज, चरा, फूल, पुतली, डुङ्गा बनाउनुहोस् ।

(घ) साथीलाई स्थानीय गीत गाउन लगाउनुहोस् र अभिनयसहित नृत्य गर्नुहोस् ।

(ङ) तपाईँको गाउँमा प्रचलित बाजाहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

एकाइ ८

हाम्रो संस्कृति

पाठ १.

हाम्रो चाडपर्व

(क) गीत गाउनुहोस् र उत्तर लेख्नुहोस् :

दशैँ आयो साथी हो मिठो ते खाऔँ
चङ्गा पनि उडाऔँ पिङ खेल्न जाऔँ
मान्यजनको हातबाट टीका लगाउने
नयाँ लुगा लगाएर हामी रमाउने

झिलिमिली बत्ती बाली देउसी खेलौँला
सप्तरङ्गी टीका लगाई तिहार मनौँला
फागु पर्व फागु खेल्ने रङ मोलेर
नाच्ने, गाउने रमाउने दिल खोलेर

छठमा गर्ने सूर्य पूजा नदी किनार गई
इद, उल फितर मान्ने सबै साथ रही
माघे पर्व, चैते दशैं आउँछ नयाँ वर्ष
चाडपर्व मनाउँदा हुन्छ हर्षै हर्ष ।

ल्होसार पर्व उधौँली र उभौली छ हाम्रो
साकेलामा झ्याम्टा ढोल बज्छन् झनै राम्रो
क्रिसमसको चुच्चे टोपी नमाजको पाठ
सबै मिली चाड मान्छौँ खुसी साटासाट

उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) तपाईंले मनाउने कुनै तीनओटा चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर : ....

(आ) तपाईं उक्त चाडपर्वमा के के परिकार खानुहुन्छ ?

उत्तर : ....

(इ) चाडपर्व मनाउँदा तपाईं के कस्ता पोसाक लगाउनुहुन्छ ?

उत्तर : ....

(ई) के तपाईं छिमेकीका चाडपर्वमा सहभागी हुनुभएको छ ?

उत्तर : ....

(ख) तपाईंको परिवारमा कुन कुन चाड कहिले कहिले मनाइन्छ ? अभिभावकलाई सोधेर सूची बनाउनुहोस् र तालिकामा भर्नुहोस् :

चाडको नाम	मनाउने महिना

(ग) उदाहरणमा दिए जस्तै गरी खाली ठाउँमा भर्नुहोस् :

उदाहरण :

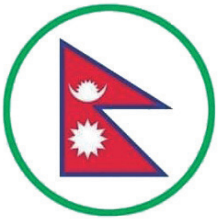
हाम्रो घरमा मनाउने चाडपर्वको नाम माघी हो । यस चाडमा महिलाले चोली र लेहङ्गा लगाउँछन् ।

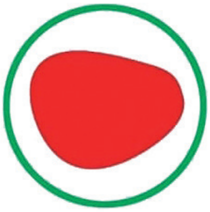
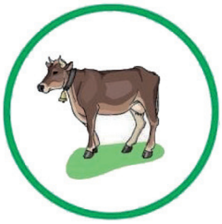
हाम्रा घरमा मनाइने चाडको नाम ....हो । यो चाडमा ....लुगा लगाइन्छ । अर्को पर्वको नाम ....हो । यी पर्वमा ....खान्छौँ । मेरो छिमेकीको चाडपर्व ....हो । छिमेकीको चाड पर्वमा......................खान्छन् ।

(घ) चाडपर्व र खानेकुरा बिच जोडा मिलाउनुहोस् :

(अ) भक्का, घिउ, चाकु, तरुल	तिहार
(आ) क्वाँटी (उमारेको गेडागुडी)	माघी
(इ) सेलरोटी	इद
(ई) मिठाई	जनैपूर्णिमा
	होली

(ङ) छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो राष्ट्रिय जनावर गाई हो । गाई उपयोगी जनावर हो । हिन्दुहरूले तिहारको लक्ष्मीपूजाका दिन गाईको पूजा गर्छन् । हाम्रो राष्ट्रिय पक्षी डाँफे हो । डाँफे हिमालमा पाइन्छ । राष्ट्रिय रङ सिम्रिक हो । हाम्रो राष्ट्रिय फूल लालीगुँरास हो । यो पहाडी र उच्च हिमाली भेगमा फुल्ने फूल हो । हाम्रो राष्ट्रिय झन्डा तीनकुने आकारको छ । यसमा रातो, सेतो र निलो हुन्छ ।

(च) राष्ट्रिय चिह्नको नाम लेख्नुहोस् ।

(छ) राष्ट्रिय चिह्नको नमुना तयार गर्नुहोस् ।

(ज) तपाईँले मनाउने गरेको दुईओटा चाडपर्वको समयमा गरिने कुनै कुरा जनाउने गरी रेखाचित्र कोर्नुहोस् र रङ भर्नुहोस् ।

(झ) आफ्नो चाडपर्व मनाउँदा लगाउने पोसाकहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ञ) आफ्नो सांस्कृतिक पोसाक लगाएर केन्द्रमा आउनुहोस् र रमाइलो गर्नुहोस् ।

तपाईँले कति सिक्नुभयो, आफैँ गरेर हेर्नुहोस् :

(क) उत्तर लेख्नुहोस् :

अ) तपाईँले मनाउने कुनै पाँचओटा चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् ।

आ) तपाईँ उक्त चाडपर्वमा के के परिकार खानुहुन्छ ?

(इ) चाडपर्व मनाउँदा तपाईँ के कस्ता पोसाक लगाउनुहुन्छ ?

(ई) के तपाईँ छिमेकीको चाडपर्वमा सहभागी हुनुभएको छ ?

(ख) चाडपर्व र खानेकुरा बिच जोडा मिलाउनुहोस् :

(अ) भक्का, घिउ, चाकु, तरुल	तिहार
(आ) क्वाँटी (उमारेको गेडागुडी)	माघी
(इ) सेलरोटी	इद
(ई) मिठाई	जनैपूर्णिमा
	होली

(ग) राष्ट्रिय चिह्नको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) नेपालको राष्ट्रिय झन्डाको चित्र बनाउनुहोस् र रङ भर्नुहोस् ।

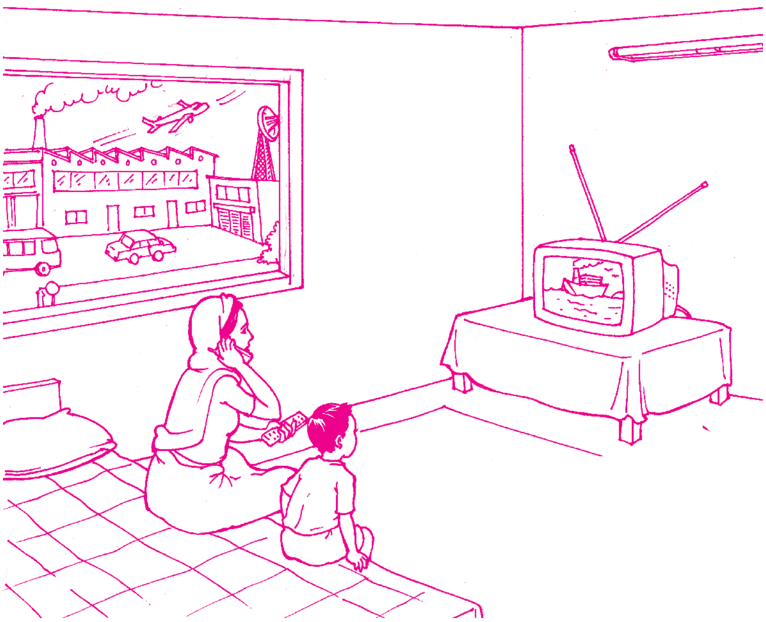
एकाइ ९

सञ्चार, प्रविधि र बजार

पाठ १

सूचना र सञ्चार

(क) हेर्नुहोस्, चिन्नुहोस र छलफल गर्नुहोस् :



एक ठाउँको खबर अर्को ठाउँमा पुऱ्याउने काम सञ्चार हो । हामी रेडियो सुनेर र टेलिभिजन हेरेर खबर वा जानकारी प्राप्त गर्छौं । यसलाई सूचना भनिन्छ । टेलिफोन, पत्रपत्रिका सञ्चारका साधन हुन् । पत्रपत्रिका पढेर नयाँ कुरा थाहा पाइन्छ । मोबाइल र टेलिफोनबाट एकआर्कासँग कुराकानी गर्न सकिन्छ । सञ्चारका साधनबाट सूचना लिन र दिन सकिन्छ । आफूले थाहा पाएको खबर अरूलाई भन्नु सञ्चार हो ।

मोबाइल फोनबाट मौखिक कुराकानीका साथै भिडियोबाट पनि कुरा गर्न सकिने भएको छ । प्रविधिको प्रयोगले कामलाई सजिलो बनाउँछ । यसका बेफाइदा पनि छन् । मोबाइल फोन धेरै हेर्दा आँखामा समस्या आउँछ । कम्प्युटर र टिभी लामो समय हेर्दा पनि आँखामा समस्या आउँछ ।

उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) सूचनाका माध्यम के के हुन् ?

उत्तर : ....

(आ) सूचना एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पुर्‍याउनुलाई के भनिन्छ ?

उत्तर : ....

(इ) छिमेकी गाउँटोलमा खबर पठाउनुपर्दा कुन कुन तरिका अपनाइन्छ ?

उत्तर : ....

(ई) तपाईँ देश विदेशमा घटेका विभिन्न घटनाहरू कसरी थाहा पाउनुहुन्छ ?

उत्तर : ....

(उ) मोबाइल फोनको गलत प्रयोगले के हानी हुन्छ ?

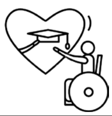
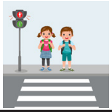
उत्तर : ....

(ऊ) टिभी र कम्प्युटरको प्रयोग गर्दा के के सावधानी अपनाउनुपर्छ ?

उत्तर : ....

(ख) सङ्केत हेर्नुहोस् र कुन सङ्केतसँग कुन काम मिल्छ, तालिकामा भर्नुहोस् :

सडक किनारामा रोकिने वा बाटो काट्ने, जेब्रा क्रसिङको प्रयोग, पार्किङ नगर्ने, सूचना पढ्ने, मोबाइल प्रयोग नगर्ने, धूमपान नगर्ने, अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई प्रथिमिकता दिने, हर्न नबजाउने, विद्युत् पोल नछुने

सङ्केत चित्र राख्नुहोस्	गरिने काम
	
	

(ग) कम्प्युटर र मोबाइल फोनको प्रयोगबाट कुन कुन काम गर्न सकिन्छ ? तालिकामा भर्नुहोस् :

कम्प्युटर	मोबाइल फोन

(घ) तपाईँ पुगेका ठाउँमा प्रयोग भएका सूचनालाई तलको तालिका भर्नुहोस् :

पुगेको ठाउँ	प्राप्त सूचना
मन्दिर	जुत्ताचप्पल बाहिर फुकालेर मात्र भित्र प्रवेश गर्नुहोला ।

(ङ) सञ्चार खेल खेल्नुहोस् :

लाइनमा बसौँ । एकछेउबाट साथीको कानमा एउटा समाचार भनौँ । समाचार सुन्ने साथीले नजिकको साथीलाई खुसुक्क त्यही समाचार सुनाऊँ । यसरी नै अर्को छेउको साथीसम्म समाचार सञ्चार गर्दै जाऔँ । अन्तमा अन्तिमको साथीसम्म कस्तो समाचार पुगेछ, सबैले सुन्ने गरी भनौँ ।

(च) तपाइँको घरमा प्रयोग हुने सञ्चारका साधनको चित्र बनाई नाम लेख्नुहोस् ।

पाठ २ हाम्रो उत्पादन

(क) हेर्नुहोस्, सुन्नुहोस्, पढ्नुहोस् :

म गुन्द्रीमा बसेको छु । यो गुन्द्री आमाले बुन्नुभएको हो । म डोकामा घाँस ल्याउँछु । डोको बुबाले बन्नुभएको हो । म कहेलेकाहीँ मुढामा बस्छु । मुढा काकाले बन्नुभएको हो । म दराजमा किताब राख्छु । दराज छिमेकी काकाले बनाउनुभएको हो । बुबाले ठेकी मदानीले मोही बनाउनुहुन्छ । ठेकी मदानी पनि गाउँघरमा नै बनाएको हो । म जाडामा उनीको स्विटर र टोपी लगाउँछु । उनीको स्विटर र टोपी छिमेकी काकीले बन्नुहुन्छ । म आफ्नै करेसाबारीमा फलेको तरकारी खान्छु । आफ्नै खेतबारीमा फलेको अन्न फलफूल खान्छु । यी सबै स्थानीय उत्पादन हुन् । हामी प्राय: स्थानीय उत्पादन प्रयोग गर्छौं ।

उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) तपाईँको घरमा नै बनेका चारओटा स्थानीय सामानको नाम लेख्नुहोस् :

उत्तर : ....

(आ) तपाईँको छिमेकमा बन्ने चारओटा स्थानीय सामानको नाम लेख्नुहोस् :

उत्तर : ....

(इ) तपाईँको खेतबारीमा फल्ने पाँचओटा तरकारीको नाम लेख्नुहोस् :

उत्तर : ....

(ई) तपाईँको खेतबारीमा फल्ने तीनओटा फलफूलको नाम लेख्नुहोस् :

उत्तर : ....

(ख) अभिभावकलाई सोधेर तपाईँको गाउँमा उत्पादन हुने स्थानीय वस्तुको नाम लेख्नुहोस् :

....

....

....

....

....

(ग) तपाईँको घर र सिकाइ केन्द्रमा भएका सामानको सूची बनाउनुहोस् र कुन सामान कहाँ उत्पादन भएका हुन् तालिकामा भर्नुहोस् :

सामानको नाम	उत्पादन भएको ठाउँ

(घ) तपाईँको घरमा प्रयोग हुने सामानको सूची बनाउनुहोस् र कुन कुन सामान गाउँघरमै बनेको हो र कुन कुन सामग्री बजारबाट किनेर ल्याएको हो, अभिभावकको सहयोग लिई तालिकामा भर्नुहोस् :

गाउँघरमा बनेको	बजारबाट किनेर ल्याएको
डोको	साबुन

(ङ) तपाईँको घरमा प्रयोग हुने खोलसहितको साबुन वा टुथपेस्ट लिनुहोस् । उक्त सामानका खोलमा लेखेका कुराहरू पढेर निम्न लिखित कुराहरू लेख्नुहोस् :

(अ) टुथपेस्टको नाम :

(आ) बनेको ठाउँ :

(इ) उद्योग वा कम्पनीको नाम :

(ई) बनेको मिति :

(उ) म्याद सकिने मिति :

(च) हेर्नुहोस्, पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

हामी धेरै किसिमका सामान प्रयोग गर्छौं । सामान प्रयोग गर्दा खेर नजाने गरी गर्नुपर्छ । खेर फाल्यो भने छिटो सकिन्छ । बचत गर्‍यो भने आवश्यक परेका बेलामा प्रयोग गर्न पाइन्छ ।

आफूसँग भएका सबै पैसा एकै पटक खर्च गर्न हुँदैन । आवश्यक सामान मात्र किन्नुपर्छ । सस्तो र राम्रो सामान किन्नुपर्छ । बचेको पैसा खुत्रुकेमा राख्ने बानी बसाल्नुपर्छ । थोरै थोरै पैसा खुत्रुकेमा जम्मा गरी धेरै बनाउन सकिन्छ । बचत गरेको पैसाले आफूलाई आवश्यक परेको वस्तु किन्न पाइन्छ ।

(छ) ठिक भनाइलाई ठिक र बेठिक भनाइलाइ बेठिक लेख्नुहोस् :

(अ) खानेकुरा धेर पारेर फाल्नुपर्छ । ....

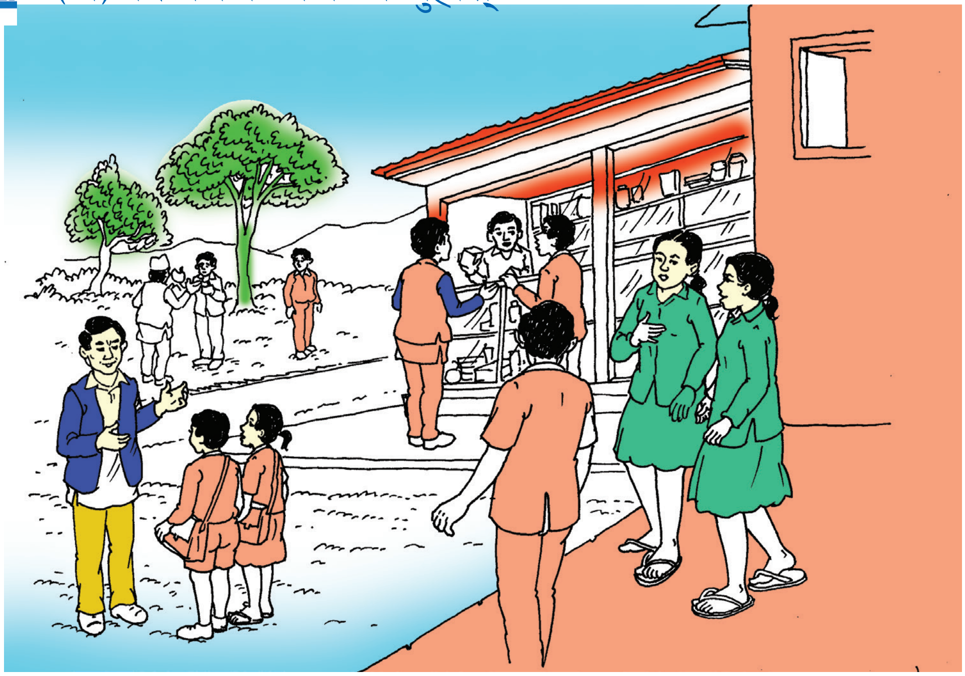
(आ) कापीमा पूरा पानाभरि लेख्नुपर्छ । ....

(इ) आवश्यक पर्दा मात्र धारामा पानी खोल्नुपर्छ । ....

(ई) खुत्रुकेमा पैसा जम्मा गर्ने बानी राम्रो हो । ....

(उ) प्रयोग गरेपछि मञ्जनको बिर्को खुला राख्नुपर्छ । ....

(ज) किनमेल खेल खेल्नुहोस् :



(झ) सबै जनाले घरबाट प्लास्टिक वा कागजको बट्टा ल्याउनुहोस्। त्यसमा माथिपट्टि पैसा छिराउने लाम्चो प्वाल बनाउनुहोस् । आफ्नो नाम लेखेर टाँस्नुहोस् । बट्टाको सबै कुनाहरूमा टेप टाँसेर खोल्न नमिल्ने बनाउनुहोस् ।

तपाईँले कति सिक्नुभयो, आफैँ गरेर हेर्नुहोस् :

(क) उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) सूचना एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पुऱ्याउनुलाई के भनिन्छ ?

(आ) तपाईँ देश विदेशमा घटेका विभिन्न घटना कसरी थाहा पाउनुहुन्छ ?

(इ) मोबाइल फोनको गलत प्रयोगले के हानि हुन्छ ?

(ई) तपाईँको छिमेकमा बन्ने चारओटा स्थानीय सामानको नाम लेख्नुहोस् ।

(उ) तपाईँको खेतबारीमा फल्ने पाँचओटा तरकारीको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) कम्प्युटर र मोबाइल फोनको प्रयोगबाट कुन कुन काम गर्न सकिन्छ, तालिकामा भर्नुहोस् :

कम्प्युटर	मोबाइल फोन

(ग) ठिक भनाइलाई ठिक (✓) र बेठिक (✗) भनाइलाइ बेठिक लेख्नुहोस् :

(अ) खानेकुरा धेर पारेर फाल्नुपर्छ । ....

(आ) कापीमा पूरा पानाभरि लेख्नुपर्छ । ....

(इ) आवश्यक पर्दा मात्र धारामा पानी खोल्नुपर्छ । ....

(ई) खुत्रुकेमा पैसा जम्मा गर्ने बानी राम्रो हो । ....

(उ) प्रयोग गरेपछि मञ्जनको बिर्को खुला राख्नुपर्छ । ....

(घ) तपाईँको गाउँमा उत्पादन हुने स्थानीय वस्तुको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) निम्नअनुसारका कार्यमा कसरी मितव्ययिता अपनाउन सकिन्छ ? लेख्नुहोस् :

(अ) नयाँ लुगा किन्दा ....

(आ) चाडपर्व मनाउँदा ....

(इ) खाना पकाउँदा ....

(ई) बिजुली बत्ती बाल्दा ....

(उ) लुगा धुँदा ....

एकाइ १०

हाम्रो संसार

पाठ १ मौसम

(क) गीत गाउनुहोस् र उत्तर लेख्नुहोस् :

आकाशमा कतै पनि, छैन आज बादल
रमाइलो गीत गाऔँ, बजाएर मादल
चरीहरू आकाशमा फुर्र फुर्र नाच्छन्
घाम लाग्यो सफा मौसम, लुगा बिस्कुन सुक्छन् ।

आकाशमा बादल लाग्यो हेर्दा जुरै जुरा
कतै सेतो कतै कालो बादलका भुरा
घाम लाग्यो ढाकिसक्यो, आकाशमा धम्म
बदलिँदो मौसम यस्तो, बादल लाग्यो टम्म ।

बादल पनि लागेको छ, धेरै गर्मी भयो
उडाउँला झैँ गरिकन, हुरी बतास आयो
कुनै घरको छानो छैन, कुनै घरको पाली
यस्तो दु:ख पर्दाखेरि, बजाउँदिन ताली ।

आकाशमा कालो कालो, बादल जताततता
दर्के पानी पर्न थाल्यो, ओडिहालौँ छाता
चिसो चिसो हुन लाग्यो, चरी गुँड बसे
पानी पर्दा भिज्दिनँ म, घरभित्र पसेँ ।

उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) आकाश सफा हुँदा कस्तो मौसम हुन्छ ?

उत्तर : ....

(आ) बदलिँदो मौसम कस्तो हुन्छ ?

उत्तर : ....

(इ) हुरी बतास आउँदा के के हानि हुन्छ ?

उत्तर : ....

(ई) पानी पर्दा किन छाता ओड्नुपर्छ ?

उत्तर : ....

(ख) जोडा मिलाउनुहोस् :

(अ) जाडाको समय	रुखमुनि नबस्ने
(आ) गर्मीको समय	बाटामा हिँड्ने
(इ) हाबाहुरीको समय	बाक्लो लुगा लगाउने
(ई) वर्षाको समय	छाता ओड्ने
	पङ्खा चलाउने

(ग) तलका शब्द प्रयोग गरी उपयुक्त वाक्य बनाउनुहोस् :

म	पानी पर्दा जाडो हुँदा गर्मी हुँदा	छाता ओढारमा रुखको छहारीमा बाक्लो लुगा आगो घाममा सेतो र पातलो लुगा पङ्खाको अगाडि	ओढ्छु । बस्छु ।

(अ) म पानी पर्दा छाता ओढ्छु ।

(आ) .... ।

(इ) .... ।

(ई) .... ।

(उ) .... ।

(ऊ) .... ।

(ए) .... ।

(घ) तलको अवस्थामा तपाइँ के गर्नुहुन्छ ? साथीलाई सुनाउनुहोस् :

(अ) पानी परेका बेला

(आ) चर्को घाम लागेका बेला

(इ) बिजुली चम्केको बेला

(ई) हिउँ परेको बेला

(ङ) जाडो वा गर्मी समयमा लगाउने पहिरनको रेखाचित्र बनाई रङ भर्नुहोस् ।

(च) हेर्नुहोस्, चिन्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

माथिको चित्र हेरी उत्तर भन्नुहोस् :

(अ) चित्रमा तपाईंले के के देख्नुभयो ?

(आ) चित्रमा कुन अङ्कले कस्तो भूस्वरूप देखाउँछ ? तालिकामा देखाउनुहोस् :

हिमाल	खोँच	पहाड	उच्च पहाड	समथर

(इ) घरहरू किन समथर ठाउँमा बनाइएको होला ?

(छ) पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

हामी बस्ने ठाउँ जमिन हो । हाम्रो वरपर देखिने आँगन, खेतबारी, पहाड र चउर पनि जमिन हो । जमिन ढुङ्गा र माटो मिली बनेको हुन्छ । माटामा पानी र हावा पनि मिसिएको हुन्छ । सबै ठाउँको जमिन एकैनासको हुँदैन । जमिनको उचाइ फरक फरक हुन्छ । हामी बस्ने जमिन पनि कतै अग्लो त कतै होचो हुन सक्छ । कतै समथर, कतै खोँच र कतै भिरालो पनि हुन सक्छ । समथर जमिनमा घर बनाइन्छ । सजीवहरू मरेपछि कुहिएर माटामा मिसिन्छन् । यस्तो माटो मलिलो हुन्छ । मलिलो जमिनमा खेती गरिन्छ ।

(ज) तपाईँको घर वरपरको जमिन अवलोकन गरी तालिका भर्नुहोस् :

भूस्वरूप	छ/छैन	छ भने कुन दिशामा छ ?
खोला भएको ठाउँ		
समथर ठाउँ		
पहाड भएको ठाउँ		
भिरालो ठाउँ		
खोँच भएको ठाउँ		
हिउँले ढाकेको ठाउँ		
जङ्गलले ढाकेको ठाउँ		

(झ) सहजकर्ताको सहयोगमा निम्नलिखित क्रियाकलाप गर्नुहोस् :

(अ) के माटामा हावा हुन्छ ?

एउटा काँचको गिलासमा माटाको डल्लो राख्नुहोस् । माटाको डल्लो डुब्ने गरी पानी हाल्नुहोस् । अवलोकन गरी तालिका भर्नुहोस् :

के देखियो ?	के निष्कर्ष निकाल्नुभयो ?

(आ) के माटामा पानी मिसिएको हुन्छ ?

एउटा काँचको गिलासमा माटो भर्नुहोस् । माथिबाट प्लास्टिकले बन्द गर्नुहोस् । केही समयपछि प्लास्टिक निकालेर अवलोकन गरी तालिका भर्नुहोस् ।

प्लास्टिकको भित्री सतहमा के देखियो ?	के निष्कर्ष निकाल्नुभयो ?

(इ) माटामा अरू के के छन् ?

एउटा काँचको गिलासमा पानी र माटो भर्नुहोस् र अवलोकन गर्नुहोस् ।

माटामा के के देखियो ?	के निष्कर्ष निकाल्नुभयो ?
	माटामा जैविक वस्तु मिसिएको हुन्छ ।

(झ) आफ्नो गाउँको नक्सा बनाउनुहोस् र कहाँ कहाँ के के छन् ? नामाकरण गर्नुहोस् ।

पाठ २ हाम्रो पृथ्वी

(क) हेर्नुहोस्, पढ्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

हामी पृथ्वीमा बस्छौँ । पृथ्वी सुन्तला जस्तै गोलो छ । पृथ्वी तीनओटा तह मिली बनेको छ । यसको बाहिरी तह क्रस्ट हो । हामी यस तहमा घर बनाउने र खेती लगाउने गर्छौं । क्रस्टबाट तलतिर गहिरो गरी खन्दै जाने हो भने धेरै तल दोस्रो तह फेला पर्छ । उक्त तह तातो हुन्छ । यसलाई म्यान्टल भनिन्छ । पृथ्वीको सबैभन्दा भित्री तहलाई कोर भनिन्छ । यो भाग ज्यादै तातो हुन्छ ।

पृथ्वीको तीनओटा तहलाई उसिनेको अण्डासँग तुलना गर्न सकिन्छ ।

अन्डा	पृथ्वी
(अ) बहिरी खोस्टा	....
(आ) सेतो भाग	....
(इ) पहेँलो भाग	....

उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) चित्रमा देखाइएको हरियो भागले के जनाउँछ ?

(आ) हामी पृथ्वीको कुन भागमा बस्छौँ ?

(इ) चित्रमा निलो भागले के जनाउँछ ?

(ई) पृथ्वीको कुन भागमा पानी जहाज चल्छन् ?

(उ) पृथ्वीको आकार कस्तो छ ?

(ख) पृथ्वी विभिन्न पत्र देखिने नमुना तयार गर्नुहोस् :

नरिवलको आधा खपटो वा आधा काटेको प्लास्टिकको बलमा मुछेको माटो भरी सुकेपछि रङ पोतेर चित्रको जस्तै पृथ्वीका विभिन्न भागहरू देखाउनुहोस् ।

(ग) गरेर हेर्नुहोस् :

चित्रमा जस्तै अँध्यारो कोठामा बलेको टर्चलाइट अगाडि ग्लोब राख्नुहोस् । ग्लोबलाई बिस्तारै घुमाउनुहोस् । ग्लोबमा एकातिर उज्यालो र अर्कातिर अँध्यारो देखिन्छ ।

पृथ्वी भुरुङ (घुर्रा) घुमे झैँ आफैँ घुम्छ । यसरी घुम्दा पृथ्वीको सूर्यतिर फर्किएको भाग उज्यालो हुन्छ । यसलाई दिन भनिन्छ । बाँकी आधा भाग छेकिएर अँध्यारो हुन्छ । यसलाई रात भनिन्छ । यसरी नै पृथ्वीमा दिन र रात हुन्छ ।

(घ) मिल्ने शब्द छानी तलका खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

भित्री, उज्यालो, क्रस्ट, दिन, बिच, कोर, बाहिरी, रात, म्यान्टल, अँध्यारो

(अ) पृथ्वीको .... भागलाई दिन भनिन्छ ।

(आ) पृथ्वीको घमाइले गर्दा .... र .... हुन्छ ।

(इ) पृथ्वीका तीनओटा पत्र ...., ... र .... हुन् ।

(ई) पृथ्वीको सबभन्दा .... पत्रलाई क्रस्ट भनिन्छ ।

(उ) पृथ्वीको बिच पत्रलाई .... भनिन्छ ।

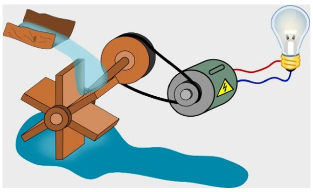
(ङ) पढ्नुहोस् र उत्तर लेख्नुहोस् :

पृथ्वीमा हावा र पानी हुन्छ । हावा गतिशील हुन्छ । गतिशील हावामा शक्ति हुन्छ । हावाको सहायताले चरा उड्छन् । बेलुन र चङ्गा उडाउन पनि हावा चाहिन्छ ।

हावा हाम्रा लागि ज्यादै उपयोगी छ । पङ्खाबाट निस्कने गतिशील हावाले गर्मीको बेला शीतल दिन्छ । किसानहरूले गतिशील हावालाई प्रयोग गरी धान, कोदो, गहुँ आदिको भुस उडाउँछन् ।

हावाको कारण भिजेको लुगा पनि सुक्छ । हावामा बालबालिकाले कागजको फिरफिरे घुमाएर रमाइलो गर्छन् । हावाबाट अन्य धेरै उपयोगी काम गर्न सकिन्छ ।

नदीनालामा पानी बग्छ । बगेको पानीमा शक्ति हुन्छ । यसलाई प्रयोग गरी विद्युत् निकालिन्छ । पानीघट्ट घुमाएर अन्न पिसिन्छ । बगेको खोलाबाट काठ बगाएर अर्को ठाउँमा पुऱ्याउन सकिन्छ ।



बगेको पानीमा डुङ्गा चलाई आवात्जावत् गर्न मिल्छ । यसै गरी बगेको पानीलाई खेतबारीमा सिँचाइ गर्न प्रयोग गरिन्छ ।

धारा, कुवा र इनारको सफा पानी खान प्रयोग गरिन्छ । लुगा धुन प्रयोग गरिन्छ । गाईवस्तुलाई खुवाउन प्रयोग गरिन्छ । त्यसैले धारा कुवा, इनारको पानीलाई संरक्षण गर्नुपर्छ ।

उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) चराहरू उड्न के चाहिन्छ ?

उत्तर : ....

(आ) लुगा सुक्न के चाहिन्छ ?

उत्तर : ....

(इ) घट्ट घुमाउन के चाहिन्छ ?

उत्तर : ....

(ई) बगेको पानीलाई खेतबारीमा लगेर के गरिन्छ ?

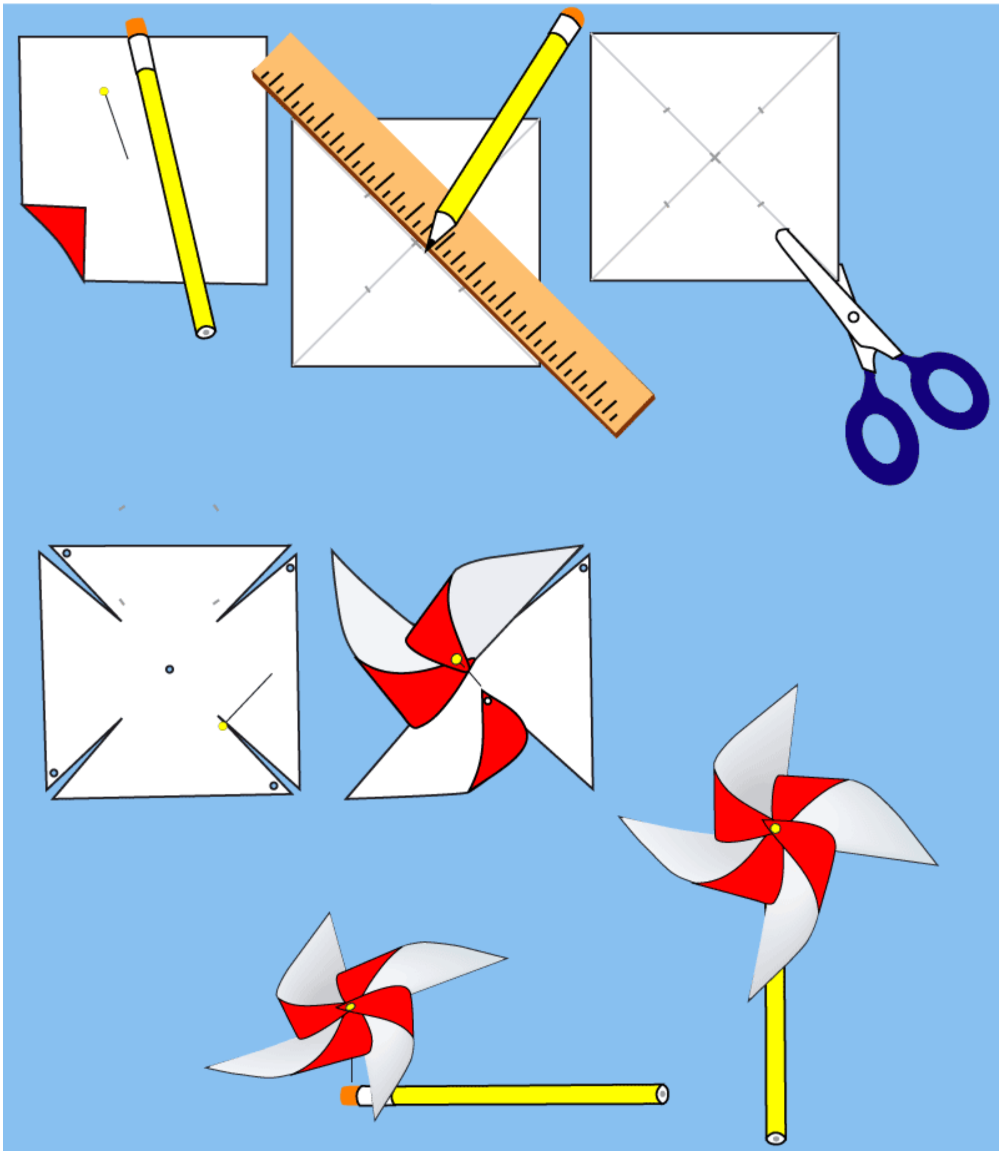
उत्तर : ....

(च) तपाईँको टोल छिमेकमा हावा र पानीबाट के के काम भएका छन् लेख्नुहोस् :

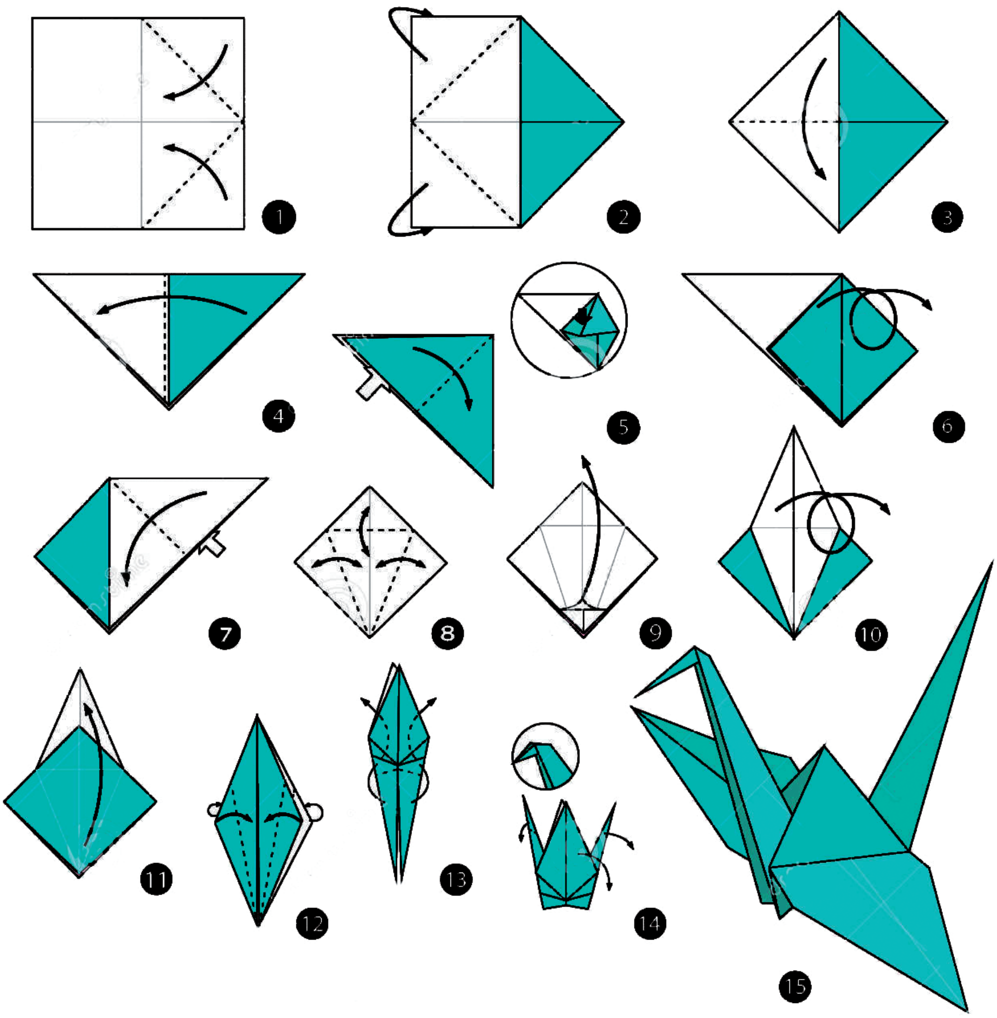
गतिशील हावाबाट गरिने काम	गतिशील पानीबाट गरिने काम
१. अन्नमा मिसिएको भुस छुट्याउन	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

(छ) कागजबाट विभिन्न वस्तु निर्माण गर्नुहोस् :

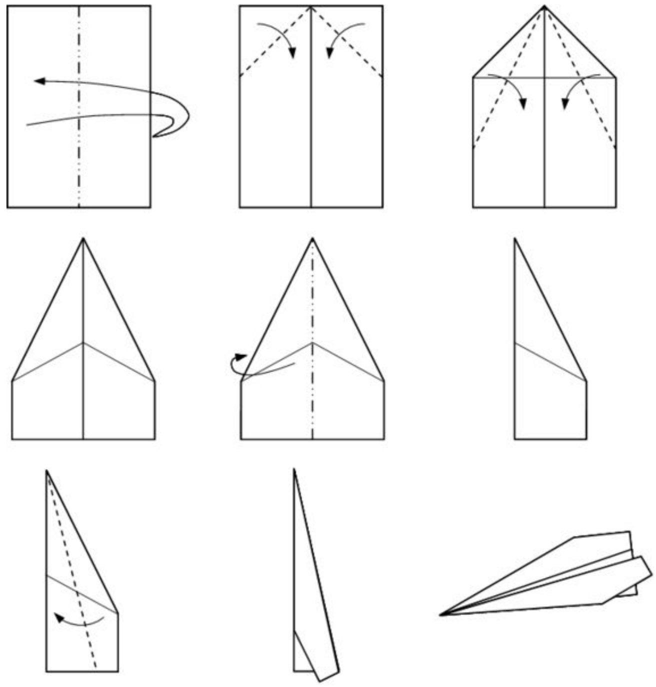
(अ) चित्रमा जस्तै कागजको फिरफिरे बनाएर उडाऔँ



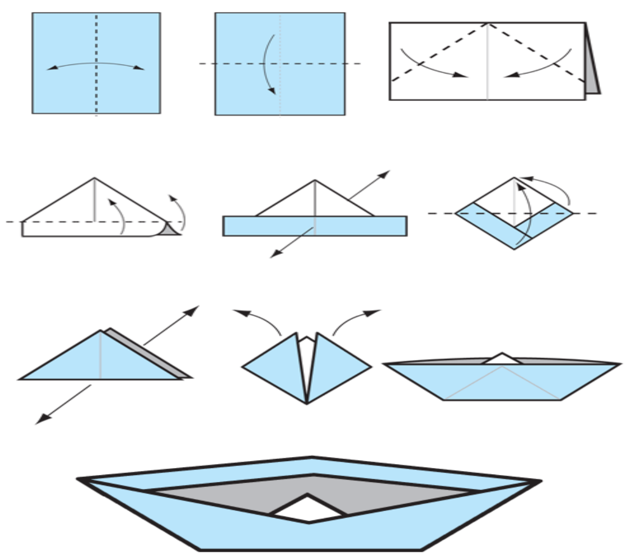
(आ) चित्रमा जस्तै चरा बनाएर उडाऔँ :



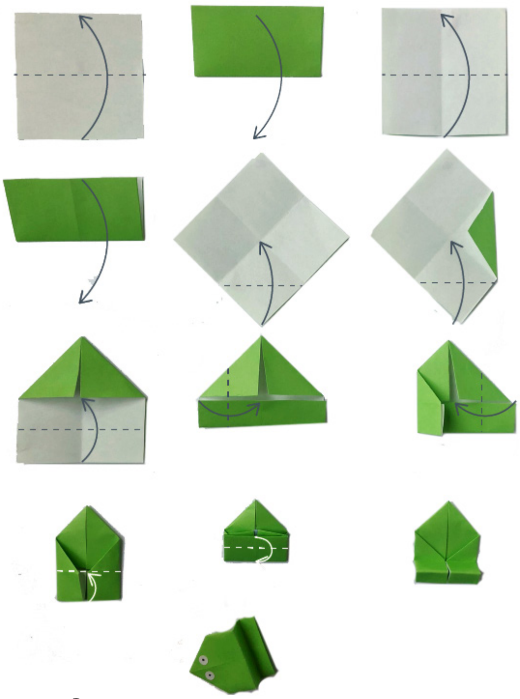
(इ) कागजबाट हवाईजहाज बनाऔँ :



(ई) कागजको डुङ्गा बनाऔँ :



(उ) कागजको भ्यागुतो बनाऔँ :



(ए) चित्रमा दिइएजस्तै पुरानो बोतल, सलाइन पाइन आदि खोजेर थोपा सिचाइँ गर्नुहोस् :

यूटुवमा हेरर टर्वाइन बनाउनुहोस् ।

दुवै हातको हत्केलामा अड्याएर धाराको पानीमा थाप्दा के हुन्छ ?

यस क्रियाकलापबाट बगेको पानीमा .... हुन्छ भन्ने कुरा बुझिन्छ ।

(ज) साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् र तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

पानीका स्रोत	संरक्षण गर्ने तरिका
धारा	
इनार	
पोखरी	
खोला	
ट्युबेल	
मूल	

तपाईंले कति सिक्नुभयो, आफैँ गरेर हेर्नुहोस् :

(क) उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) आकाश सफा हुँदा कस्तो मौसम हुन्छ ?

(आ) बदलिँदो मौसम कस्तो हुन्छ ?

(इ) हुरी बतास आउँदा के के हानि हुन्छ ?

(ई) चराहरू उड्न के चाहिन्छ ?

(उ) लुगा सुक्न के चाहिन्छ ?

(ऊ) पृथ्वीको आकार कस्तो छ ?

(ख) मिल्ने शब्दहरू छानी तलका खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

भित्री, उज्यालो, क्रस्ट, दिन, बिच, कोर, बाहिरी, रात, म्यान्टल, अँध्यारो

(अ) पृथ्वीको .... भागलाई दिन भनिन्छ ।

(आ) पृथ्वीको घुमाइले गर्दा .... र .... हुन्छ ।

(इ) पृथ्वीका तीनओटा पत्र ...., ... र .... हुन् ।

(ई) पृथ्वीको सबभन्दा...................... पत्रलाई क्रस्ट भनिन्छ ।

(ऊ) पृथ्वीको बिच पत्रलाई .... भनिन्छ ।

(ग) तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

पानीका स्रोत	संरक्षण गर्ने तरिका
धारा	
इनार	
पोखरी	
खोला	
ट्युबेल	
मूल	

(घ) तलको अवस्थामा तपाईँ के गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् :

(अ) पानी परेका बेला

(आ) चर्को घाम लागेका बेला

(इ) बिजुली चम्केको बेला

(ई) हिउँ परेको बेला

(उ) हुरी चलेको बेला

(ऊ) गड्याङ्गुडुङ गरेर बिजुली चम्केको बेला

(ङ) चार किसिमका मौसम झल्कने चित्र बनाउनुहोस् ।

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर