विषय : हाम्रो सेरोफेरो, कक्षा १-३ एकीकृत पाठ्यक्रमका आधारमा निर्मित वहुकक्षा वहुस्तर शिक्षण सिकाई सामग्रीको रुजुसूची (Checklist)

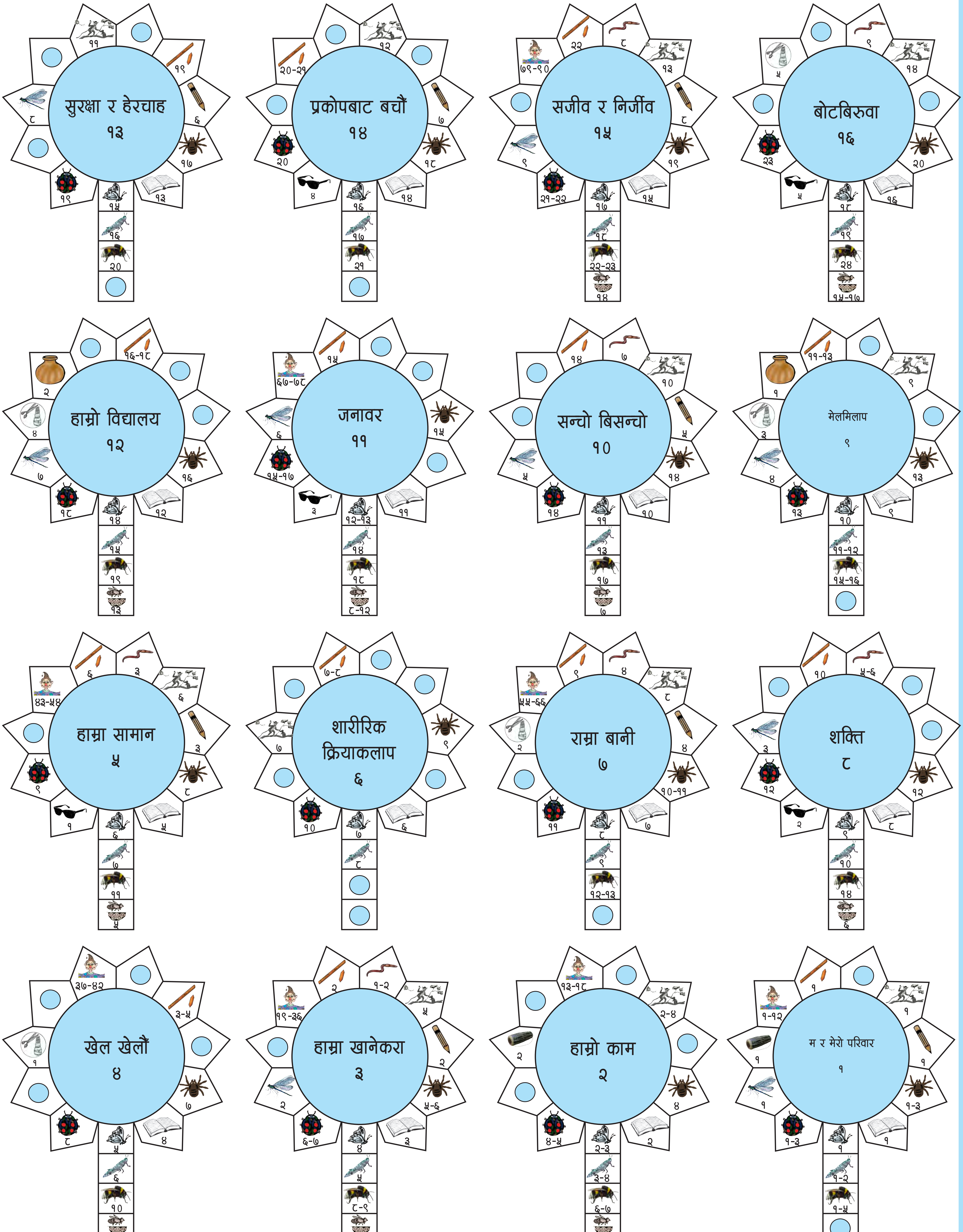
थिम	माइलस्टोन नं.	माइलस्टोन	मौरी -सर्वेक्षण)	भमरा -बालगीत)	फट्याङ्ग्रा -कथा)	पुतली -छलफल)	किताब -पठन अभ्यास)	माकुरा -अभ्यास)	पेन्सिल -चित्रकला)	बाँदर -अभिनय)	गड्यौला -प्रयोगात्मक)	डन्डी बियो -खेल)	गमकैँची -कोलाज र मोज्याक)	जोकर -मौन र ध्वनी अभिनय)	माटोको भाँडो -माटोको काम)	मादल -नृत्य र सङ्गीत)	गाइने किरा/पपेट सो/झुपडी	लेडीबग -मूल्याङ्कन)	चस्मा -परीक्षा)	जम्मा कार्ड	कार्यघण्टा	मुख्य सिकाइ उपलब्धि	सिकाइ उपलब्धिहरू (कक्षा १)	मुख्य सिकाइ उपलब्धि	सिकाइ उपलब्धिहरू (कक्षा २)	मुख्य सिकाइ उपलब्धि	सिकाइ उपलब्धिहरू (कक्षा ३)	व्यवहार कुशलसिप
म र मेरा परिवार -४०)	१	म र मेरो परिवार	-	१-५	१, २	१	१	१-३	१	१	-	१	-	१-१२	-	१	१	१-३	-	३४	८	आफु र आफ्नो परिवारको परिचय दिन	- आफ्नो नाम, ठेगाना र पहिरन बताउन - आफ्नो परिवारको सदस्यहरुको नाम र नाता वताउन - परिवारका सदस्यहरूलाई उपयुक्त अभिवादन गन - आफूभन्दा सानालाई माया गर्न - समूहमा साधारण बालगीतमा लय मिलाई खुट्टा चाल्न र शरिर हल्लाउन - मोटा, मसिना, सिधा रेखा कोर्न	आफ्नो परिवारप्रति सकारात्मक व्यवहार प्रदर्शन गर्न	- आफ्नो कक्षामा पढ्ने साथीहरूको घर ठेगाना बताउन - छरछिमेकीको आदर, सत्कार गर्न - आफ्नो परिवारका सदस्यहरूले लगाउने पहिरनको नाम बताउन - घरपरिवारका सदस्यहरूसँग सहयोग लिन र दिन - ज्यामितीय आकारमा आधारित विभिन्न आकृतिहरू बनाउन	परिवार र नातेदारसँग असल सम्वन्ध स्थापना गर्न	- आफु बसेको वडाको सामान्य परिचय दिन - नातेदार र पाहुनाहरूको सत्कार गर्न - आफ्नो र परिवारका सदस्यहरूको नातासम्बन्ध बुझ्न - आफ्ना पारिवारिक पृष्ठभूमि बताउन (पुर्खा, पुस्तागत) - गोलो, च्याप्टो, बाटुलो र लाम्चो आकारलाई जोडेर विभिन्न प्रकारका आकृति बनाउन	S 1.2 S 1.5 S 2.6 S 2.7 S 3.1 S 3.2 S 3.3
	२	हाम्रा काम	१	६, ७	३, ४	२, ३	२	४	-	२-४	-	-	-	१३-१८	-	२	-	४, ५	-	२७	८	आफ्नो परिवारका सदस्यले गर्ने काम बताउन	- आफ्नो परिवारका सदस्यहरूले गर्ने मुख्यमुख्य काम बताउन - समूहमा साधारण बालगीतमा लय मिलाई शरीर हल्लाउन - पेन्सिल, चक ,पेस्टल वा खरीको प्रयोग गरी मोटा, मसिना, बाङ् गाटिङ्गा रेखा कोर्न	आफ्नो परिवारका सदस्यको काम बताउन	- आफू र आफ्नो परिवारका सदस्यहरूको काम (पेसा) र उमेर बताउन - परिवारका सदस्यहरू बिरामी परेको अवस्थामा स्वास्थ्य सेवा लिन - परिवारका सदस्यहरू बिरामी पर्दा सहयोग गर्न - सिकेका जानेका गीतमा खुट्टा र हातको चाल मिलाई हाउभाउ सहित नृत्य गर्न	आफ्नो परिवार र समुदायको काममा सहयोग र सम्मान गर्न	- परिवारको काममा आफूले सकेको सहयोग गर्न - आफूले सिकेका गीतहरूलाई ताल र भाव मिलाई समूहमा साधारण नृत्य गर्न - समुदायका विभिन्न व्यक्तिहरूले गर्ने श्रमको पहिचान गर्न र सम्मान गर्न - समुदायको काममा आफुले सकेको सहयोग गर्न	S 1.3 S 3.3 S 5.7
	३	हाम्रा खानेकुरा	२, ३	८,९	५	४	३	५, ६	२	५	१, २	२	-	१९-३६	-	-	२	६, ७	-	४०	८	सफा र ताजा खानेकुरा खाने बानी बसाल्न	- आफुले खाने खानेकुराका नाम बताउन - स्थानीय स्तरमा पाइने सफा र ताजा खानेकुरा खाने बानी वसाल्न - खानेकुरा सफा राख्न - स्थानीय स्तरमा पाइने सफा र ताजा खानेकुरा खाने बानी बसाल्न - समूहमा साधारण बालगीतमा लय मिलाई खुट्टा चाल्न र शरीर हल्लाउन - मोटा, मसिना, सिधा र बाङ्गाटिङ्गा रेखा कोर्न	सफा र ताजा खानेकुरा खाने बानी बसाल्न	- घर र आफ्नो वरपर पाइने खानेकुराको पहिचान र उपयोग गर्न - रैथाने खानेकुराहरू पहिचान गरी सूची तयार पार्न - स्थानीय स्तरमा पाइने हरियो सागपात र पहेँला फलफूल खाने बानी बसाल्न	सफा र ताजा खानेकुरा खाने बानी बसाल्न	- विभिन्न प्रकारका खानेकुराको स्रोत पहिचान, वर्गीकरण र प्रयोग गर्न - आफ्नो शारीरिक स्वास्थप्रति सचेत रहन - साकाहारी र मांसाहारी पौष्टिक खानेकुराको पहिचान र प्रयोग गर्न	S 1.1 S 1.5
	४	खेल खेलौं	४	१०	६	५	४	७	-	-	-	३-५	१	३७-४२	-	-	-	८		१९	८	आफ्नो खेलौनाको प्रयोग गरी खेल खेल्ने अभ्यास गर्न	- आफ्नो खेलौना बताउन र घरमा भएका खेलौनाहरू प्रयोग गरी खेल खेल्न - साथीसँग रमाइलो गर्दै स्थानीय खेल खेल्न - लाइनमा मिलेर हिँड्न बानी विकास गर्न - शिक्षकको निर्देशन अनुसारका विभिन्न कथामा आधारित खेलहरू खेल्न	खेलौनाको प्रयोग गरी वा नगरी खेल खेल्ने अभ्यास गर्न	- परिवारका सदस्यहरूसँग खेलौना र स्थानीय सामग्रीहरू प्रयोग गरी खेल्न - शरीर तताउने सामान्य कसरत गर्न - जोडी जोडी बनाएर चारै दिशामा हिँड्न - निश्चित दिशामा हपिङ गर्न - निश्चित स्थानमा टेनिक्वट (रबर रिङ) फ्याँक्न - शिक्षक र समूह नेताको निर्देशनअनुसार कथाहरूमा आधारित खेलहरू खेल्न	विभिन्न खेल खेल्ने अभ्यास गर्न	- हात समाइ लखेटेर खेलिने खेलहरू खेल्न - छोटो दुरी हिँड्न र ससाना उचाइ नाघ्न - विभिन्न तरिकाले हप गर्न - साइड स्किपिङ र घुमेको डोरीमा स्किपिङ गर्न - सानो तौलका बलहरू निश्चित दिशामा फ्याँक्न - ताँती र पङ्क्तिमा ठिकसँग उभिन - सामूहिक रूपमा कदम मिलाएर हिँड्न - पाठ्यपुस्तकमा भएका कथा वस्तुहरूलाई सरल किसिमले अभिनय गर्न - आफू, समूह र शिक्षक निर्मित कथाहरूमा आधारित खेलहरू खेल्न	S 1.5 S 2.5
	५	हाम्रा सामान	५	११	७	६	५	८	३	६	३	६	-	४३-५४	-	-	-	९	१	१४	८	घरायसी सामानको जतनकासाथ उपयोग गर्न	- आफ्नो घरमा भएका सरसामानहरूको नाम बताउन र जतन गर्न - आफ्नो घरमा भएका सरसामानहरू उपयुक्त स्थानमा राख्न - साधारण उपकरणको अवलोकन गर्न र आवश्यकताअनुसार मापनका लागि प्रयोग गर्न - मोटा, मसिना, सिधा रेखा र बाङ्गोटिङ्गो रेखा कोर्न	सिकाइ र सरसफाइका लागि सरसामानहरू प्रयोग गर्न	- घरायसी दैनिक प्रयोगका सरसामानहरूको नाम बताउन र हिफाजतसाथ प्रयोग गर्न - व्यक्तिगत सरसफाइमा प्रयोग हुने सामग्रीहरूको पहिचान र प्रयोग गर्न - साधारण उपकरणको अवलोकन गर्न, आवश्यकताअनुसार मापनका लागि प्रयोग गर्न र तुलना गर्न - दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने सरसमानको सामान्य रेखाङ्कन गर्न	सिकाइ लागि सरसामानहरू प्रयोग गर्न	- साधारण उपकरणको आवश्यकताअनुसार मापनका लागि प्रयोग गर्न, परीक्षण गर्न र निष्कर्ष दिन - दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने सरसमानको रेखाङ्कन गर्न	S 1.1 S 2.7 S 4.4
मेरो दैनिक जिवन	६	शारीरिक क्रियाकलाप	-	-	८	७	६	९	-	७	-	७, ८	-	-	-	-	-	१०		१०	२०	आधारभुत शारीरिक क्रियाकलाप गर्न	- शिक्षकको निर्देशनमा आधारभूत योग गर्न (सुखासन, शिशु आसन र सबासन) - शरीरलाई विभिन्न दिशामा तन्काउन र झुकाउन - भकुन्डो गुडाउने र समाउने अभ्यास गर्न - ठिक तरिकाले हिँड्न, उभिन, बस्न र सुत्न र सिधा रेखामा दौडन - आफ्नो इच्छाअनुसार स्वतन्त्र रूपमा चित्र कोर्न - सिधा र बाँगोटिङ्गो रेखामा ताल मिलाएर हिँड्न - विविध दिशामा ताल मिलाएर शरीर घुमाउन र बटार्न	आधारभुत शारीरिक क्रियाकलाप गर्न	- शिक्षक र समूह नेताको निर्देशनमा आधारभूत योग -पुतली आसन, बज्रासन र बृक्षासन) गर्न - विविध दिशामा भकुण्डो फाल्ने र समाउने अभ्यास गर्ने - साधारण लङजम्प तथा हाइजम्प गर्न - सङ्गीतको तालमा विविध दिसामा शरीर घुमाउन र बटार्न - ज्यामीतिय आकारमा आधारित विभिन्न आकृति बनाउन	आधारभुत शारीरिक क्रियाकलाप गर्न	- शिक्षक र समूह नेताको निर्देशनमा आधारभूत योग -भुजंगासन, पद्मासन, ताडासन, अर्धचन्द्रासन) गर्न - भकुन्डो भुईंमा उफार्न, फाल्न र समाउन - कुर्कुच्चा र पञ्जाले हिड्ने अभ्यास गर्न - ठाडो वस्तुमा चड्ने झर्ने र वारमा झुन्डिने अभ्यास गर्न – खेर जाने वस्तुहरुको प्रयोग गरी राम्रा आकृती वनाउन	S 1.3 S 1.5
	७	राम्रा बानी	-	१२-१३	९	८	७	१०, ११	४	८	४	९	२	५५-६६	-	-	-	११		३३	१०	स्वस्थकर र सुरक्षित बानी बसाल्न	- शरीरका बाहिरी अङ्गहरूको पहिचान र सरसफाइ गर्न - हात धोएर खाने बानी बसाल्न - चर्पीमा दिसापिसाब गर्ने बानी बसाल्न - सफा र सुरक्षित पानी पिउने बानी बसाल्न - आफ्नो वरपर उपलब्ध सामग्रीहरूबाट बनाइएका रङहरू प्रयोग गरी औँला वा छेस्काले कागजमा स्वतन्त्र रूपले चित्र बनाउन	स्वस्थकर र सुरक्षित बानी बसाल्न	- खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा नाकमुख छोप्न र जथाभावी नथुक्न - शरीरका विभिन्न अङ्गहरू सफा गर्न - शरीरमा पानीको मात्रा सन्तुलन गर्न समय समयमा पानी पिउन - पिउने पानी सुरक्षित राख्ने तरिका पहिचान गर्न - ठिक तरिकाले हिँड्न, उभिन, बस्न र सुत्न - रङहरू चिन्न र तिनलाई मिश्रण गर्न	स्वस्थकर र सुरक्षित बानी बसाल्न	- शरीरका अङ्गहरू सफा राख्ने बानीको विकास गर्न - चर्पी तथा धारा र वरपरको वातावरण सफा राख्न - पिउने पानी सुरक्षित राख्न - रोग लाग्नबाट बच्न र स्वस्थकर बानी अवलम्बन गर्न - शरीरका लागि आराम,निद्रा र व्यायामको सन्तुलन मिलाउन - मनपर्ने विषयमा चित्र बनाउन	S 1.3 S 5.4
	८	शक्ति	६	१४	१०	९	८	१२	-	-	५, ६	१०	-	-	-	-	३	१२	२	१५	१०	दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने शक्तिका स्रोत पहिचान	- दैनिक जीवनमा विद्युत्को उपयोग उल्लेख गर्न - घरमा खाना पकाउन प्रयोग गरिने इन्धनको नाम बताउन - विभिन्न प्रकारका ध्वनिहरू पहिचान गर्न र तिनीहरूका स्रोत बताउन - वस्तु देख्न प्रकाश आवश्यक पर्ने तथ्य बताउन र प्रकाशका मुख्य स्रोत पहिचान गर्न	शक्तिका स्रोतहरूको परिचय र दैनिक जीवनमाप्रयोग गर्न	- दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने प्रकाशका स्रोतहरू पहिचान गर्न - दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने तापका स्रोतहरू पहिचान गर्न - विद्युत्को घरायसी प्रयोग बताउन - चुम्बकको प्रयोग गरी दिइएका वस्तुहरु मध्य चुम्बकले तान्ने वस्तु छुट्याउन - विद्युत्का प्रमुख स्रोतहरू पहिचान गर्न र विद्युतको घरायसी प्रयोग बताउन । - चुम्बकलाई शक्तिका रूपमा पहिचान गर्न - विभिन्न प्रकारका ध्वनिहरू पहिचान गरी यसका स्रोतहरू खोजी गर्न	शक्तिका स्रोतहरूको मितव्ययी उपयोग र संरक्षण गर्न	- दैनिक जीवनमा विद्युत्को उपयोगीता उल्लेख गर्न - विद्युत्को प्रयोगमा सावधानी अपनाउन - चुम्बकको प्रयोग गरी चुम्बकीय र अचुम्बकीय पदार्थ छुट्याउन - ध्वनि प्रदूषण र मानव जीवनमा यसको असर सम्बन्धमा सचेत हुन	S 1.2 S 3.4
हाम्रो समुदाय	९	मेलमिलाप	-	१५-१६	११, १२	१०	९	१३	-	९	-	११-१३	३	-	१	-	४	१३		२१	१३	सहयोगात्मक भावनाको विकास गर्न	- आफ्ना दौँतरीहरू र परिवारमा आपसी मेलमिलाप, सहयोग र सहकार्य गर्न - साथी र परिवारमा आपसी सहयोग लिन र दिन तथा सहकार्य गर्न - धारा, शौचालय आदिको प्रयोगको क्रममा पालो पर्खिन - साथीसँग रमाइलो गर्दै खेल -घेरामा खेलिने खेल, समूहमा खेलिने खेल) खेल्न - पात, रुखका बोक्रा, सिक्का, कपडा आदिलाई घोटेर विभिन्न टेक्सचर छपाइ गर्न र प्रदर्शन गर्न	सहयोग र सम्मानको व्यवहार प्रदर्शन गर्न	- आआफ्नो गाउँटोलमा सामाजिक काम गर्ने व्यक्तिहरूको नाम बताउन - छरछिमेकमा आपसी सहयोग लिन र दिन - सार्वजनिक स्थल र साधनहरू उपयोग गर्दा पङ्क्तिमा पालो पर्खन र अरूलाई पालो दिन - निर्धारित स्थानमा खेलिने साधारण खेलहरू खेल्न (साधारण लखेटाइ, कुकुर फुक्यो आदि) - साथीहरूसँग स्किपीङ खेल्न - तेल, कार्बन कागज प्रयोग गरेर विभिन्न आकारहरू छाप्न	सहयोग र सम्मानको व्यवहार प्रदर्शन गर्न	- छरछिमेकको काममा आफूले सकेको सहयोग गर्न - आफ्नो वडाका सामाजिक काममा सहभागी हुन र समाजसेवीहरूको सम्मान गर्न - जेष्ठ नागरिक, असहाय तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सम्मान र सहयोग गर्न - घरपविार र साथीसाथीमा समझदारी कायम गर्नका लागि आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्न - बालअधिकारप्रति सचेत रहन - स्थानीय खेलहरूको पहिचान, प्रदर्शन र सामूहिक रूपमा प्रतिस्पर्धा गर्न - मनपर्ने विषयमा चित्र बनाउन र रङ भर्न	S 3.2 S 3.3 S 5.1
	१०	सन्चो विसन्चो	७	१७	१३	११	१०	१४	५	१०	७	१४	-	-	-	-	५	१४		१५	१२	स्वास्थ्यप्रति सचेत हुन	- आफूलाई सन्चो नभएको कुरा परिवार, साथी र शिक्षकलाई बताउन - बिरामीपर्दा उपचार गर्न जाने स्वास्थ्य संस्थाहरूको नाम भन्न - आफू बिरामीपर्दा परिवार, साथी र शिक्षकको सहयोग लिन - सर्ने रोगहरूको नाम बताउन - विविध दिशामा मुढाझैं पल्टने अभ्यास गर्न	स्वास्थ्यप्रति सचेत भई व्यवहारमा अवलम्बन गर्न	- सर्ने र नसर्ने रोगहरूको नाम बताउन - रोग सर्ने माध्यमहरू बताउन - स्वास्थ्य सेवा दिने स्थानीय संस्थाहरूको छोटो परिचय दिन - बिरामी हुँदा स्वास्थ्य सेवा लिन - बिरामी, अशक्त र असहाय व्यक्तिलाई स्वास्थ्य सेवाका लागि सहयोग गर्न - स्वतन्त्ररूपमा अगाडि र पछाडि पल्टने अभ्यास गर्न	स्वास्थ्यप्रति सचेत भई व्यवहारमा अवलम्बन गर्न	- नसर्ने रोगका सामान्य कारक तत्वहरू बताउन - बिरामी हुँदा स्वास्थ्य सेवा लिन र अरूलाई स्वास्थ्यसेवा लिनका लागि उत्प्रेरित गर्न - खोपको आबश्यकता र महफव बताउन - धूमपान र मद्यपानको प्रयोगले परिवार र समुदायमा पर्ने असर बताउन - धूमपान र मद्यपानवाट टाढा रहन - निश्चित दिशामा भाला -टर्बो ज्याबलिन) फ्याँक्न	S 2.1 S 2.7 S 3.1
	११	जनावर	८-१२	१८	१४	१२, १३	११	१५	-	-	-	१५	-	६७-७८	-	-	६	१५-१७	३	३३	१५	आफ्ना वरपरका जनावरहरू पहिचान गर्न	- वरपरका जनावरहरू पहिचानगर्न - जनावरहरूको खानाचिन्न र नामबताउन - जनावरहरूकाबच्चाचिन्न र तिनीहरूकानामबताउन - जनावरहरूको हेरचाहमा सक्दो सहयोग गर्न - आफनो वरिपरि रहेका पशुपन्छीहरूको क्रियाकलापको अवलोकन गरी तिनको अभिनयगर्न	जनावरको वर्गिकरण र जीवहरूसँगको अन्तरनिर्भरता सम्बन्धमा जानकार हुन	- वरपरका जमिन र पानीमा बस्ने जनावरहरू चिन्न - जनावरलाई घरपालुवा र जङ्गली समुहमा वर्गीकरण गर्न - जनावरहरूको खाना चिन्न र खाने तरिका बताउन - जनावर र बिरुवाहरूबाट पाउने खानेकुराको नाम बताउन - आफ्ना वरिपरि पाइने पशुपन्छीको हिँडाइ र उफ्राइ र बोलीको नक्कल गर्न	जीवहरूसँगको अन्तरनिर्भरता र तिनीहरूको अनुकुलता सम्बन्धमा सुसूचित हुन	- जमिन र पानीमा बस्ने वरपरका जनावरका बाहिरी अङ्गहरू चिन्न र उपयोगीता बताउन - वरपरका जनावरहरूको खाना खान सघाउने अङ्गहरू चिन्न - विभिन्न मौसम र समयमा देखिने जनावरहरू चिन्न र तिनीहरूको सूची तयार गर्न - मानिसले जनावर र बिरुवाहरूबाट पाउने फाइदा -खाना र लुगा) बताउन - आफ्ना वरिपरि पाइने पशुपन्छीको हिँडाइ र उफ्राइ र बोलीको नक्कल गर्न	S 1.3 S 5.4
मेरो विद्यालय	१२	मेरो विद्यालय	१३	१९	१५	१४	१२	१६	-	-	-	१६-१८	४	-	२	-	७	१८		१६	१५	विद्यालयमा गरिने क्रियाकलापमा सचेतता अपनाउन	- आफ्नो विद्यालयको नाम ठेगाना बताउन - आफना साथीहरू र कक्षा शिक्षकको नाम बताउन - विद्यालयमा भएका सरसामानहरूको नाम बताउन - शरीर तताउने सामान्य कसरत गर्न - पी.टी. तालिका नं. १ देखि ३ सम्मका कसरतहरू ताल मिलाएर गर्न - प्राकृतिक वस्तुहरू टाँसेर सरल आकृतिहरूको संयोजन गर्न	शारीरिक कसरत, व्यायाम र खेलका सिप हासिल गर्न	- विद्यालयको कक्षाकोठा सरसफाइ गर्न - विद्यालयमा प्रयोग गरिने सामानको पहिचान गर्न र जतन गर्न - बगैँचाको निर्माणमा सहयोग गर्न - सतर्क, गोडाफाट र विश्राम जस्ता कार्यहरू गर्न र लाइनमा अगाडि हिँड्न - पी.टी. (तालिका नं. १ देखि ५ सम्मका) कसरतहरू ताल मिलाएर गर्न - २५ मिटरसम्मको दुरी दौडन - छापिएका चित्रहरूलाई काटेर वा च्यातेर टाँसी आफूलाई मनपर्ने आकार वा आकृति बनाउन - च्यातेका वा काटेका कागजका टुक्राहरूलाई संयोजन गरी नमुना तयार गर्न	शारीरिक कसरत, व्यायाम र खेलका सिप हासिल गर्न	- विद्यालयको हाताको सरसफाइ कार्यक्रममा सहभागी हुन - विद्यालयमा भएको खेल साम्रगी, पुस्तकालय तथा बुक कर्नरमा भएका सामानको जतन साथ प्रयोग गर्न - विद्यालयमा निश्चित समयमा गरिने क्रियाकलापहरू बताउन जस्तैः अभिभावक दिवस, वार्षिक उत्सव, आदि - पी.टी.तालिका नं. १ देखि ७ सम्मका ताल मिलाएर कसरतहरू गर्न - ५0 मिटरसम्मको दुरी दौडन - विभिन्न किसिमका कागजलाई काटेर/च्यातेर टाँसी आफूलाई मन पर्ने आकृति बनाउन - च्यातेका/काटेका कागजका टुक्राहरूलाई एकमाथि अर्को टाँस्दै चित्र संयोजन गर्न	S 2.3 S 3.5 S 5.6

विषय : हाम्रो सेरोफेरो, कक्षा १-३ एकीकृत पाठ्यक्रमका आधारमा निर्मित वहुकक्षा वहुस्तर शिक्षण सिकाई सामग्रीको रुजुसूची (Checklist)

थिम	माइलस्टोन नं.	माइलस्टोन	मौरी -सर्वेक्षण)	भमरा -बालगीत)	फट्याङ्ग्रा -कथा)	पुतली -छलफल)	किताब -पठन अभ्यास)	माकुरा -अभ्यास)	पेन्सिल -चित्रकला)	बाँदर -अभिनय)	गड्यौला -प्रयोगात्मक)	डन्डी बियो -खेल)	गमकैंची -कोलाज र मोज्याक)	जोकर -मौन र ध्वनी अभिनय)	माटोको भाँडो -माटोको काम)	मादल -नृत्य र सङ्गीत)	गाइने किरा/पपेट सो/भ्ुपडी	लेडीवग -मूल्याङ्कन)	चस्मा -परीक्षा)	जम्मा कार्ड	कार्यघण्टा	मुख्य सिकाइ उपलब्धि	सिकाइ उपलब्धिहरू (कक्षा १)	मुख्य सिकाइ उपलब्धि	सिकाइ उपलब्धिहरू (कक्षा २)	मुख्य सिकाइ उपलब्धि	सिकाइ उपलब्धिहरू (कक्षा ३)	व्यवहार कुशलसीप
	१३	सुरक्षा र हेरचाह	-	२०	१६	१५	१३	१७	६	११	-	१९	-	-	-	-	८	१९		१३	१३	घर, विद्यालय र समुदायमा घट्ने दुर्घटनाप्रति सचेत रहन	- फूलबारीको तथाबोटबिरुवाहरूको हेरचाहगर्न - घर विद्यालय, बाटोघाटो र समुदायमा घटेका दुर्घटनाबाटभएको चोटपटकव्यक्तगर्न - घर, विद्यालय र बाटोघाटोमा हुनेदुर्घटना र अपरिचित बेवारिसे वस्तुप्रति सचेत रहन	घर, विद्यालय र समुदायमा घट्ने दुर्घटनाप्रति सचेत रहन	- घाउचोट वा दुर्घटना भएको अवस्थामा प्राथमिक उपचार गर्नुपर्ने भन्ने कुरामा सचेत हुन - घर तथा विद्यालय र समुदायमा हुन सक्ने दुर्घटनाहरूको कारण र यस्ता दुर्घटनाहरूप्रति सावधान हुन - व्यक्तिगत सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन	घर, विद्यालय र समुदायमा घट्ने दुर्घटनाप्रति सचेत रहन	- प्राथमिक उपचारको अवधारणा बताउन - विभिन्न स्थानमा हुन सक्ने दुर्घटनामा प्राथमिक उपचारको सेवा लिन - घर तथा विद्यालय र समुदायमा हुने दुर्घटनाहरूका कारण र यिनीहरूबाट बच्ने उपाय अपनाउन - व्यक्तिगत सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन	S 1.5 S 2.1 S 3.1
	१४	प्रकोपबाट बचौं	-	२१	१७	१६	१४	१८	७	१२	-	२०, २१	-	-	-	-	-	२०	४	१३	१२	वरपरका घट्न सक्ने प्रकोपप्रति सजगता अपनाउन	- वरपरको वातावरणमा घट्न सक्ने प्रकोपप्रति सजग रहन - शिक्षकको निर्देशन अनुसार उचाइ र लामो उफ्रिन - विविध दिशामा मुढाभैं पल्टने अभ्यास गर्न	वरपरका घट्न सक्ने प्रकोपप्रति सजगता अपनाउन	- वरपर घट्न सक्ने प्रकोपबाट सुरक्षित हुन - एक खुट्टाले टेकी शरीर सन्तुलन गरी उभिन र जोडीमा अभ्यास गर्न - कागजका टुक्राहरुबाट सामान्य कोलाज बनाउन	वरपरका घट्न सक्ने प्रकोपप्रति सजगता अपनाउन	- वरपरको वातावरणमा घट्न सक्ने प्रकोपबाट सुरक्षित हुन - फलेक, बेन्च वा तेर्सो काठमा हिँड्ने अभ्यास गर्न - हातले टेकी छेउबाट पल्टने कार्य गर्न	S 1.5 S 2.1 S 3.1 S 4.3
हाम्रो वरपरका सजिवहरु	१५	सजीव र निर्जिव	१४	२२, २३	१८	१७	१५	१९	८	१३	८	२२	-	७९-९०	-	-	९	२१, २२		३३	९	सजिव र निर्जिव वस्तुका लक्षणहरू पहिचान गरी बर्गीकरण गर्न	- सजीव र निर्जिव वस्तुहरू पहिचान गर्न - सजीव र निर्जिव वस्तुहरूका लक्षण बताउन - सजीव र निर्जिव वस्तुमा फरक छुट्याउन	सजिव र निर्जिवका लक्षणहरू विभिन्न माध्ययवाट प्रदर्शन गर्न	- जनावरको चालको तरिका बताउन र अभिनय गर्न - आफ्नो वरपर भएका जनावर र वनस्पतिका सामान्य रेखाङ्कन गर्न	जनावर र वनस्पतिबीच भिन्नता खुट्याउन	- जनावर र वनस्पतिका आधारभूत लक्ष्यणहरू -चाल, शरीरका भागहरू र खाना प्राप्त गर्ने तरिका) का आधारमा भिन्नता छुट्याउन	S 1.2 S 1.3
	१६	बोटविरुवा	१५-१७	२४	१९	१८	१६	२०	-	१४	९	-	५	-	-	-	-	२३	५	१७	८	वरपरका विरुवाहरू पहिचान गरी बर्गीकरण गर्न	- वरपरका बिरुवाहरू पहिचान गर्न - ठुला, मभ्यौला र साना बिरुवाहरूलाई क्रमशः रुख, बुट्यान र भारपातमा वर्गीकरण गरी सामान्य बर्णन गर्न - बिरुवाका विभिन्न भागहरू -जरा, डाँठ, पात, फूल र फल) पहिचान गर्न	विरुवाका लक्षणहरू पहिचान गरी वर्गीकरण गर्न	- सजीव र निर्जीव बिच भिन्नता छुट्याउन - विरुवाहरूलाई फलफुल, अन्नवाली र तरकारी समुहमा छुट्याउन - विभिन्न बिरुवाका भागहरू (जरा, डाँठ, पात, फूल र फल) पहिचान गरी यसको काम बताउन	विरुवाका लक्षणहरू पहिचान गरी वर्गीकरण गर्न	- बिरुवाहरूलाई वर्गीकरण गर्न -फूल फुल्ने/नफुल्ने, जमिनमा/पानीमा पाइने, एकवर्षे/बहुवर्षे) - विभिन्न मौसममा पाइने बिरुवाहरू चिन्न र तिनीहरूको सूची तयार गर्न - बिरुवा रोप्न, यसको आवश्यक हेरचाह गर्न र समय समयमा आउने परिवर्तन अवलोकन गरी अभिलेख राख्न - खाद्य शृङ्खलाको साधारण उदाहरण दिन	S 1.2 S 1.3
हाम्रा वातावरण	१७	सरसफाइ	-	२५, २६	२०	१९	१७	२१	-	१५	-	-	-	-	-	-	१०	२४		१३	८	वरपरका वातावरण सरसफाइ गर्न र व्यवहारमा प्रदर्शन गर्न	- आफ्नो कोठा र विद्यालयको कक्षाकोठा सरसफाइगर्ने बानीबसाल्न - स्वच्छ वातावरणप्रति सचेत भई वरपरको वातावरण सफा राख्न सहयोग गर्न - घर तथा विद्यालयमा उत्पन्न हुने फोहोरलाई तोकिएको स्थानमा राख्न	वरपरका वातावरण सरसफाइ गर्न र व्यवहारमा प्रदर्शन गर्न	- घर तथा विद्यालय सफा राख्ने कार्यमा सहभागी हुन - वरपरको वातावरण फोहोर हुने कारणहरू बताउन - वरपरको वातावरण सफा राख्ने उपाय बताउन र सरसफाइ कार्यमा सहभागी हुन	वरपरका वातावरण सरसफाइ गर्न र व्यवहारमा प्रदर्शन गर्न	- विद्यालय, घर, छरछिमेक र टोलको सरसफाइमा सहभागी हुन - आफ्नो वरपरको वातावरण प्रदूषणका कारणहरू पहिचान गर्न - वातावरणीय स्वच्छताप्रति सजग रही प्रदुषण रोक्न सहयोग गर्न - कुहिने र नकुहिने फोहोरहरूको बर्गीकरण र उचित विसर्जन गर्न	S 2.1 S 2.7 S 3.2
	१८	हाम्रो वरपरका वस्तु	१८	२७	२१	२०	१८	२२	९	-	१०	२३	६	-	३	-	११	२५	६	१७	१२	वरपरका बस्तु तथा घटनाहको पहिचान गर्न	- वरपरका वस्तु तथाघटना सम्बन्धी खोजमूलक साधारण प्रश्नहरू सोध्न - वरपरको प्राकृतिक र मानव निर्मित वस्तुहरू पहिचानगर्न - आफ्ना वरपरका वस्तुलाई आकार, साइज, गन्ध, चिसो, तातो, कडा, नरमलगायतका गुणहरूका आधारमा चिन्न र छुट्याउन	वरपरका वस्तुका विशेषताहरू तथा घटनाहरूप्रति जिज्ञासु भइ सजगता प्रदर्शन गर्न	- आफ्नो गाउँ /टोलका सार्वजनिक सम्पत्तिहरूको सूची बनाउन - आफ्नो गाउँ /टोलका सार्वजनिक सम्पत्तिहरूको संरक्षण कार्यमा सहयोग गर्न - वरपरका वस्तु तथा घटनासम्बन्धी खोजमूलक साधारण प्रश्नहरू सोध्न - दैनिक जीवनमा हावा, पानी र माटाको उपयोगिता बताउन - वस्तुहरूलाई गुणका आधारमा वर्गीकरणगर्न (डुब्ने/उत्रने, घुल्ने/नघुल्ने, पारदर्शक/अपारदर्शक) - खेर गएका वा वरपर उपलब्ध सामग्रीहरू प्रयोग गरी विभिन्न नमुना संरचना निर्माण गर्न (जस्तै भवन, खेल्ने बस्तु, रोवोट)	वरपरका वस्तुका विशेषताहरू तथा घटनाहरूप्रति जिज्ञासु भइ सजगता प्रदर्शन गर्न	- आफ्नो समुदायमा भएका प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण र प्रयोग गर्न - वरपरका वस्तु तथा घटनाहरूसम्बन्धी खोजमूलक प्रश्न गर्न, अनुमान गर्न, अवलोकन गर्न र तर्क प्रस्तुत गर्न - ठोस, तरल र ग्यास पदार्थका आधारभूत गुणहरूको अवलोकन र परिक्षण गर्न - विमिन्न वस्तुहरूको प्रयोग गरी भुण्डाउन मिल्ने खालका सजावटका सामग्रीहरू निर्माण गर्न	S 1.4 S 1.5
हाम्रो सिर्जना	१९	नाचौं गाऔं	१९	२८, २९	२२	२१	१९	२३	-	१६	-	-	-	-	-	३	१२	२६		१५	१०	गायन तथा नृत्यद्वारा सिर्जनशीलता प्रस्तुत गर्न	- सुनेका स्थानीय गीतहरू समूहमा र एक्लै गाउन - समूहमा राष्ट्रियगान तथा राष्ट्रिय भावनाका गीत गाउन - एकल वा समूहमा तालीबजाउन - बालगीत तथा कक्षागत गीतमा ताली बजाउँदै गाउन - आफूले सिकेका गीतहरू लय, ताल र भाव मिलाई एकल र सामूहिक नृत्य गर्न	गायन तथा नृत्यद्वारा सिर्जनशीलता प्रस्तुत गर्न	- राष्ट्रिय गान, कक्षागत गीत, पाठ्यपुस्तकमा भएका बालगीतहरू र आफूले जानेका स्थानीय गीतहरू लय - लयमा ताली बजाउन - स्थानीय गीतमा नृत्य गर्न - आफूले सिकेका गीतहरू लय, ताल, भाव र चाल मिलाई एकल र सामूहिक नृत्य गर्न - स्थानीय बाजाहरू बजाउने अभ्यास गर्न	गायन तथा नृत्यद्वारा सिर्जनशीलता प्रस्तुत गर्न	- राष्ट्रिय गान, कक्षागत गीत, पाठ्यपुस्तकमा भएका बालगीतहरू लय मिलाई गाउन - तालमा ताली बजाउन - स्थानीय गीतमा नृत्य गर्न - स्थानीय बाजाहरू बजाउने अभ्यास गर्न	S 3.5 S 4.5 S 5.1
	२०	हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य	-	३०	-	२२	२०	२४	१०	-	-	-	७-१०	-	४-७	-	१३	२७	७	२३	१०	चित्र कोरी रंग भर्न र माटोवाट आकृति निर्माण गर्न	- आकृतिविहिन छपाइकार्य गर्न - सामान्य चित्रमा रंङ लगाउन - माटो, पिठो आदिमा विभिन्न आकृतिका वस्तुले थिचेर आकार प्रकार बनाउन		- आफ्नो गाउँ/टोलको सामान्य नक्सा कोर्न - कोरेको आफ्नो गाउँ/टोलको नक्शामा खोला, नदी, पोखरी आदि देखाउन - मन पर्ने वस्तुहरूको रेखा चित्र बनाउन - आकार, स्वरूप र रङहरूको पुनरावृत्ति गरी सामान्य बुट्टाहरू बनाउन - माटो, पिठो आदिको प्रयोग गरी गोलो चेप्टो, बाटुलो, लाम्चो आदि आकारका बस्तु बनाउन - रिलिफ प्रिन्ट ब्लक (relief print block) को प्रयोग गरी विभिन्न रङहरूमा छपाइ गर्न		- कागज र सिन्का प्रयोग गरी विभिन्न वस्तुको निर्माण गर्न - स्लेब (slab) मा विभिन्न प्रकारका आकृति वा फलफूलका बुट्टा बनाउन, विभिन्न आकारका मोडल बनाउन र वस्तुमा रङको प्रयोग गर्न - माटामा रेखा, आकार, टेक्सचर, बुट्टा आदि सम्बन्धी विविध प्रयोगहरू गर्न - माटाका स्ल्याब (clay slabs) मा माटोलाई बेरेर (coils) बनाइएका बुट्टाहरू तथा ससाना गोलाहरू (pellets) द्वारा अलङ्करण गर्न	S 1.4 S 2.6
हाम्रो सँस्कृति	२१	हाम्रा संकार	२०	३१	२३, २४	२३	२१	२५	११	१७	-	२४	-	९१-९६	-	-	-	२८		२१	८	आफ्ना सांकृतिक क्रियाकलापहरूसँग परिचित हुन	- परिवारमा मनाइने चाडपर्वको नाम बताउन - परिवारमा मनाइने चाडपर्वमा खाइने खानेकुराहरूको सूची तयार गर्न - घरमा विभिन्न समयमा गरिने क्रियाकलापहरू बताउन -जस्तै : जन्मदिन, कुलपूजा, विवाह, वर्तवन्ध आदि) - आफ्ना समुदायका संस्कारहरू (दशै, तिहार, छठ, क्रिसमस, इद, विभिन्न जात्रा आदि) को अवस्था भल्कने चित्रमा रङ भर्न	आफ्ना सांकृतिक क्रियाकलापहरूसँग परिचित भई सहभागी हुन	- परिवारमा मनाइने चाडपर्वमा लगाइने पोसाक पहिचान गर्न - आफ्ना चाडपर्वहरूमा सहभागी हुन - परिचित व्यक्तिसँग आबश्यक सहयोग लिन र दिन - आफ्ना समुदायका संस्कारहरू (दशै, तिहार, छट, क्रिसमस, इद, विभिन्न जात्रा आदि) को अवस्था भल्कने सामान्य रेखाङ्कन गर्न	आफ्ना सांकृतिक क्रियाकलापहरूसँग परिचित भई सहभागी हुन	- आफ्नो गाउँ टोलमा बोलिने भाषा, पोषाक र चाडपर्वसँग परिचित हुन - आफ्नो गाउँ टोलमा मनाइने चाडपर्वहरूमा सहभागी हुन - परिवारमा मनाइने चाडपर्वमा गरिने मुख्य मुख्य क्रियाकलापहरूको सूची तयार गर्न - आफ्ना समुदायका संस्कारहरु (दशै, तिहार, छठ,क्रिशमस, इद विभिन्न जात्राआदि) को अवस्था भल्कने सामान्य रेखांकन गर्न र रंग भर्न	S 3.5 S 5.1 S 5.2
	२२	राष्ट्रिय चिन्ह र बाजागाजा	-	३२	-	२४, २५	२२	२६	१२	-	-	-	-	९७-१०८	-	४	-	२९	८	२३	४	राष्ट्रिय चिह्न र बाजाहरू पहिचान गर्न	- राष्ट्रिय चिह्नहरूको पहिचान गर्न - स्थानीय बाजाहरूको नाम बताउन	राष्ट्रिय चिह्न र बाजाहरू पहिचान गर्न	- राष्ट्रिय चिह्नहरूको बर्णन गर्न - स्थानीय बाजाहरू बजाउने अभ्यास गर्न	राष्ट्रिय चिह्न र बाजाहरू पहिचान गर्न	- राष्ट्रिय चिह्नहरूको महत्व बताउन - स्थानीय बाजाहरू बजाउने अभ्यास गर्न	S 5.5
सञ्चार प्रविधि र बजार	२३	कुराकानी र जानकारी	२१	३३	२५	२६	२३	२७	१३	१८	११	-	११	-	-	-	-	३०		१५	५	दैनिक जीवनमा संचारकासाधनहरूको साबधानीपूर्वक उपयोग गर्न	- दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने सञ्चारका माध्यमहरूको नाम बताउन - आफ्नो परिवार र साथीहरूसँग मौखिक सञ्चार गर्न - सञ्चारका साधनहरू प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने सुरक्षाका उपायहरूप्रति सचेत रहन	दैनिक जीवनमा संचारका साधनहरूको साबधानीपूर्वक प्रयोग गर्न	- विभिन्न सञ्चार माध्यमहरूमार्फत सूचना प्राप्त गर्न र आदानप्रदान गर्न - सञ्चारका साधनहरूको प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने सुरक्षाका उपायहरूप्रति सचेत रहन	दैनिक जीवनमा संचारका साधनहरूको साबधानीपूर्वक प्रयोग गर्न	- सार्वजनिक स्थलहरूको सूचना, सङ्केत, पम्प्लेट, पोस्टर, ट्राफिक सङ्केत आदि पढ्न र सोको पालना गर्न - सिकाइ एवम् सञ्चारका लागि कम्प्युटर र मोबाइल फोनको प्रयोग गर्न र यिनीहरूको दुरूपयोगबाट हुने हानिप्रति सचेत रहन	S 3.1 S 4.2 S 4.4
	२४	यातायातका साधन र बजार	२२	३४	२६	२७, २८	२४	२८	-	१९	-	२५	-	-	-	-	-	३१	९	१५	५	यातायातका साधन र बजारसँग परिचित हुन	- यातायातका मुख्य साधनहरूको नाम बताउन - आफु र आफ्नो परिवारले प्रयोग गर्ने यातायातका साधनको पहिचान गर्न - आफ्नो परिवारका सदस्यहरूले बजारमा किनबेच गर्ने सामग्रीहरू पहिचान गर्न	स्थानीय उत्पादनको पहिचान गरी उपयोगमा मितव्ययीता अपनाउन	- आफ्नो गाउँ/नगरमा उत्पादित तथा निर्मित वस्तुहरूको पहिचान गर्न - परिवारको आम्दानीका स्रोतहरू पहिचान गर्न - घर तथा विद्यालयमा प्रयोग गरिने सामग्रीको प्रयोगमा मितव्ययीता अपनाउन	स्थानीय उत्पादनको पहिचान गरी उपयोगमा मितव्ययीता अपनाउन	- आफ्नो गा.पा./न.पा. मा उत्पादित तथा निर्मित वस्तुहरूको पहिचान गर्न र उपयोग गर्न - मितव्ययी रुपमा खर्च गर्न र आनो पैसा बचत गर्ने बानी बसाल्न	S 2.2
हाम्रो वरपरका संसार	२५	मौसम	-	३५	२७	२९	२५	२९	-	-	१२, १३	२६	१२	१०९ - १२०	-	-	१४	३२		२८	५	मौसमको अवस्थासँग परिचित हुन	- विभिन्न किसिमका मौसमको पहिचान गर्न - मौसम अनुकुल लुगाको छनोट गर्न	मौसम अनुरुप व्यवहार प्रदर्शन गर्न	- विभिन्न किसिमका मौसमका विशेषताहरू पहिचान गर्न - विभिन्न प्रकारका मौसम अनुकूल आफ्नो हेरचाह गर्न	मौसम अनुरुप व्यवहार देखाउन	- विभिन्न प्रकारका मौसमको विशेषता पहिचान गर्न र मानवीय जीवनमा तिनका असर व्याख्या गर्न - प्रतिकुल मौसमप्रति सचेत रहन - पृथ्वीमा दिन र रात हुनुको कारण बताउन	S 2.1 S 2.3
	२६	जमिन	-	३६	२८	३०	२६	३०	१४	-	-	-	१३	-	-	-	१५	३३		९	५	वरपरको भौगोलिक स्वरुपासँग परिचित हुन	- आफ्नो घर तथा विद्यालय वरिपरिको जमिनको स्वरूप पहिचान गर्न - कागजलाई स्वतन्त्ररुमा काटेर नयाँ आकृति वनाउन	वरपरको भौगोलिक स्वरुपको विवरण दिन	- चित्र हेरी भौगोलिक स्वरुप पहिचान गर्न - आफ्नो टोल, समुदाय र त्यस वरिपरिको भौगोलिक स्वरूप अवलोकन गरी विवरण दिन - त्रिभुज, चतुर्भुज, वर्गाकार तथा आयताकारमा कागज पट्याउन र कागजबाट विभिन्न आकृतिका वस्तुहरू बनाउन	वरपरको भौगोलिक स्वरुपको विवरण दिन	- माटामा हावा, जैविक पदार्थहरू र पानी हुन्छन् भन्ने तथ्य प्रदर्शन गर्न - आफ्नो वडाको प्राकृतिक स्वरूप, सामाजिक रहनसहन अबलोकन गरी बताउन - नक्सामा आनो वडाका सामान्य आकृति कोर्न र त्यहाँका महत्त्वपूर्ण स्थलहरू देखाउन - पृथ्वीको आकार वर्णन गर्न र भित्री तहहरूको नाम बताउन - ओरिगामीको परिचय दिन - कागजबाट चराको ओरिगामी तयार गर्न र कागजबाट सजावटका लागि वस्तु तयार गर्न	S 1.4 S 2.6 S 5.4
	२७	हावा र पानी	-	-	२९	३१	२७	३१	१५	-	१४, १५	-	-	-	-	५	-	३४	१०	१४	७	दैनिक जीवनमा हावा र पानीको उपयोगीता बताउन	- पानीका स्रोतहरु र दैनिक जीवनमा यसको उपयोगीता बताउज - दैनिक जीवनमा हावाबाट हुने काम अवलोकन गरी सामान्य क्रियाकलाप गर्न - कागज पट्याएर नमुना बनाउन - रङहरुको पहिचान गर्न - विभिन्न आकारहरु, बनोटहरु, बुट्टाहरुमा रङको प्रयोग गर्न	हावा र पानीका भौतिक गुणहरूसँग परिचित भइ उपयोगीता बताउन	- पानीका भौतिक गुणहरू पहिचान गर्न - पानीका स्रोतहरू पहिचान गर्न - दैनिक जीवनमा पानीका स्रोतहरू र यसको महफव बताउन - हावाको भौतिक गुणहरू र दैनिक जीवनमा यसको प्रयोगको पहिचान गर्न - स्थानीय क्षेत्रमा उपलब्ध सामग्रीबाट रङ बनाउन र ती रङहरूको प्रयोग गरी कागजमा चित्र बनाउन	गतिशील हावा र पानीका प्रयोग प्रदर्शन गर्न	- दैनिक जीवनमा गतिशील पानी शक्तिको प्रयोगको व्याख्या गर्न र प्रदर्शन गर्न - दैनिक जीवनमा गतिशील हावा शक्तिको प्रयोग व्याख्या गर्न र प्रदर्शन गर्न - पानी संरक्षणको उपायहरू अवलम्बन गर्न - स्वतन्त्र चित्र बनाइ रङ भर्न	S 1.2 S 2.6
जम्मा			२२	३६	२९	३१	२७	३१	१५	१९	५४	२६	१३	१२०	७	५	१५	३५	१०	५६०	-							

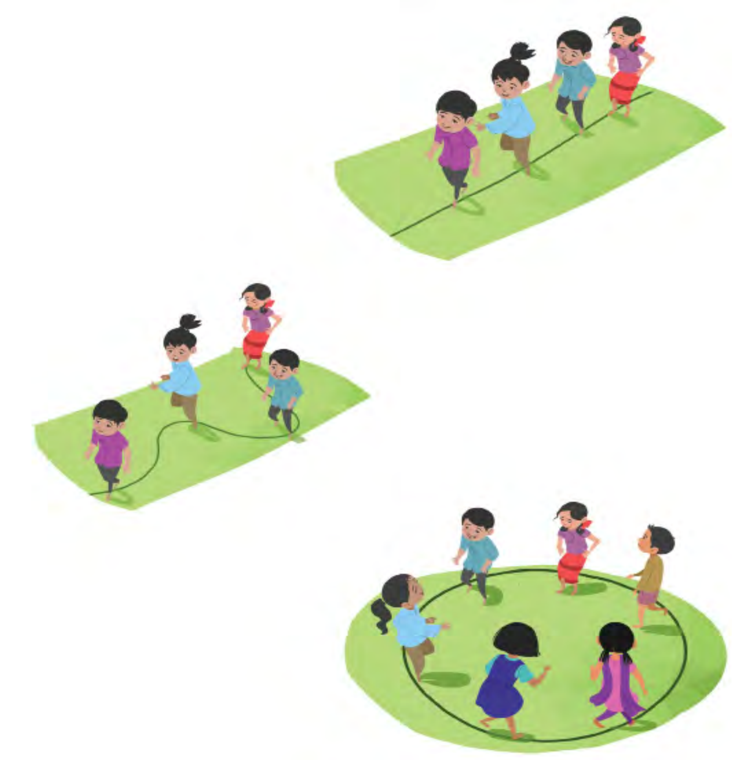
हाम्रो सेरोफेरो कक्षा १-३ (एकीकृत पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकमा आधारित) बहुकक्षा बहुस्तरका लागि निर्मित

सिकाइ सिँढी (Learning Ladder)

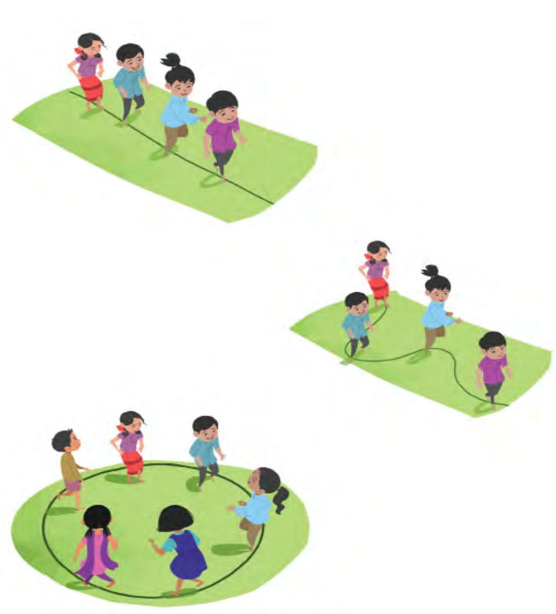


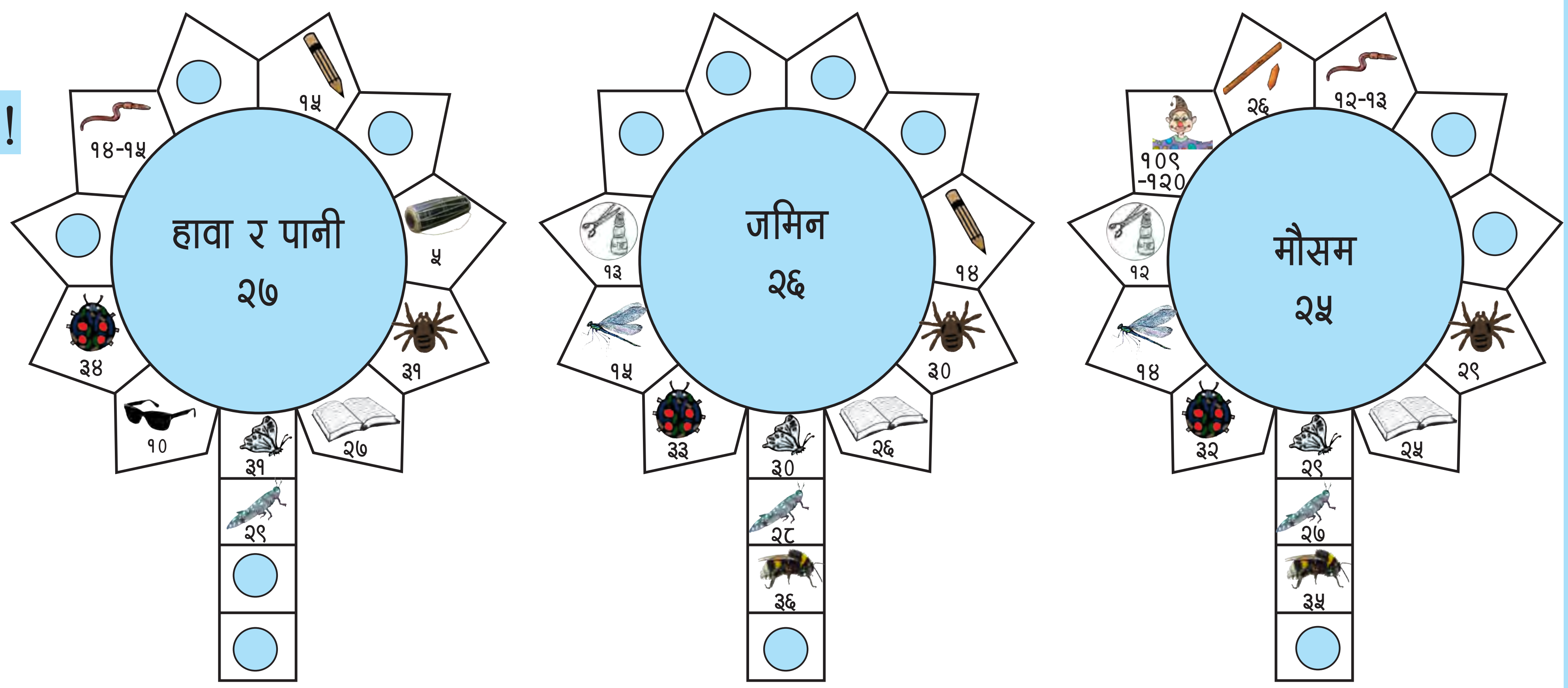
हाम्रो सेरोफेरो कक्षा १-३ (एकीकृत पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकमा आधारित) बहुकक्षा बहुस्तरका लागि निर्मित

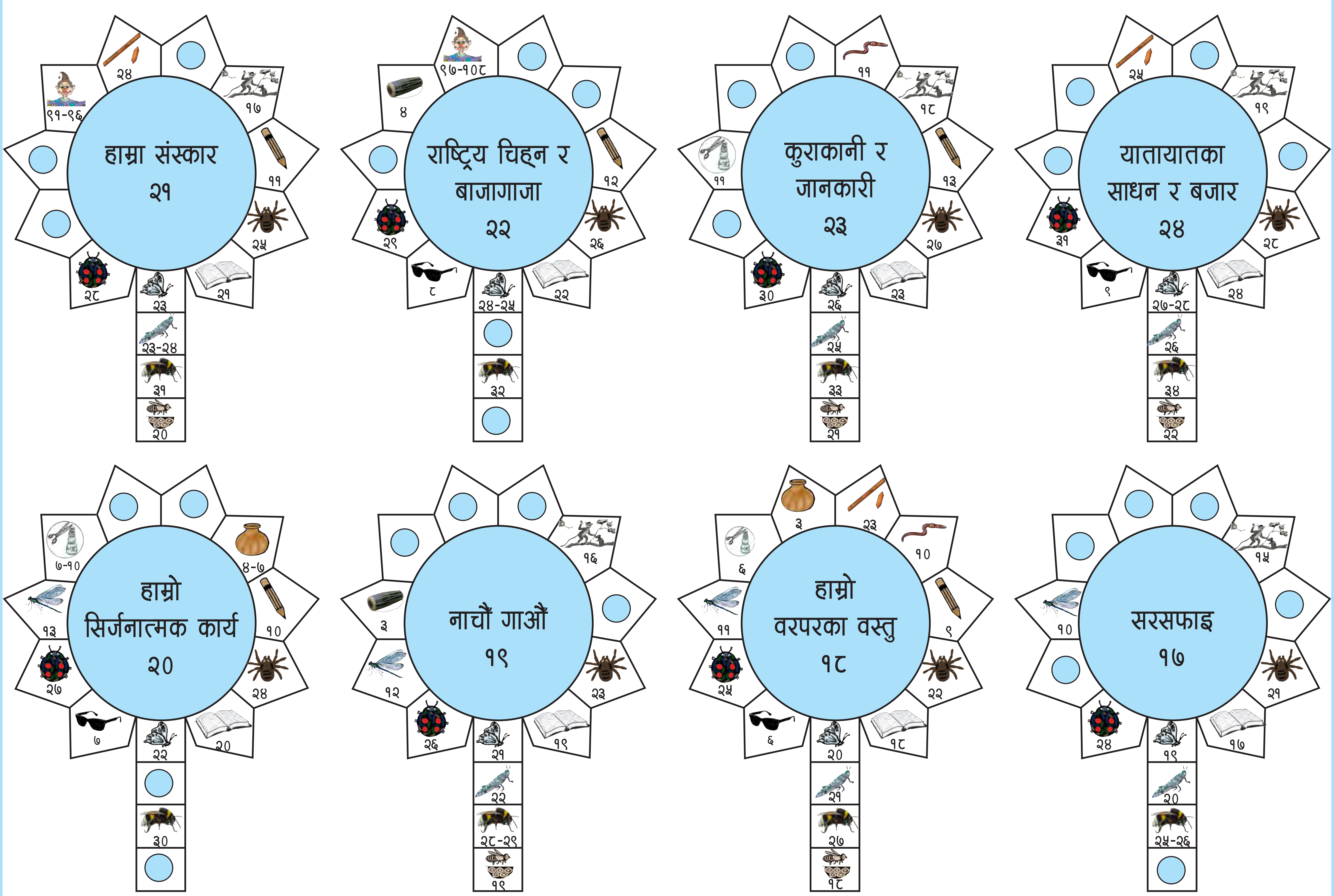
सिकाइ सिँढी (Learning Ladder)



तपाईँहरूलाई बधाइ छ !







हाम्रो सेरोफेरो

कक्षा १-३

म र मेरो परिवार

म र मेरो परिवार

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- चित्रमा के के देख्नुभयो ?
- यो चित्रमा को को हुनुहुन्छ होला ?
- तपाईँको नाम के हो ?
- तपाईँको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?
- तपाई बस्ने ठाँउको नाम भन्नुहोस् ।
- तपाईँले लगाउने पहिरनको नाम भन्नुहोस् ।
- तपाईँको परिवारका सदस्यको नाम भन्नुहोस् ।
- तपाईँको परिवारका सदस्यहरूले कसले कस्तो कपडा लगाउनुहुन्छ ? नाम भन्नुहोस् ।
- तपाईँको कक्षामा पढ्ने साथीको नाम बताउनुहोस् ।
- तपाईँको साथीहरूको घर ठेगाना पालैपालो भन्नुहोस् ।
- तपाईँको परिवारका सदस्यलाई कसरी अभिवादन गर्नुहुन्छ ?
- तपाईँ छरछिमेकीलाई कसरी आदर सत्कार गर्नुहुन्छ ?
- तपाईँ भाइबहिनीलाई कसरी माया गर्नुहुन्छ ?
- नातेदार र पाहुनालाई कसरी सत्कार गर्नुहुन्छ ?
- तपाईँको गाउँपालिका/नगरपालिका र वडा नं. भन्नुहोस् ।
- तपाईँको हजुरबा र हजुरआमाको नाम भन्नुहोस् ।
- तपाईँले ककसलाई नमस्कार गर्नुहुन्छ ?
- तपाईँका छिमेकी तपाईँको घरमा आएमा के गर्नुहुन्छ ?

लामो लहराको मीठो फल, के हो ?

दिनभरी सुत्छ, रातभरी उठ्छ, के हो ?

(बालबालिकाहरूलाई पनि साथी साथीमा यस्तै प्रश्न सोध्न लगाउनुहोस् । शिक्षकले थप प्रश्नहरू पनि गर्न सक्नुहुन्छ ।)

हाम्रा काम

हाम्रा काम

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- तपाईँको घरमा को-को हुनुहुन्छ ?
- तपाईँको आमा के गर्नु हुन्छ ?
- तपाईँको बुबा र आमाको उमेर कति कति होला ?
- तपाईँको बुबा के गर्नु हुन्छ ?
- तपाईँको दाइ के गर्नु हुन्छ ?
- तपाईँको दिदी के गर्नु हुन्छ ?
- तपाईँको घरको सबभन्दा मुख्य व्यक्ति को हो ?
- तपाईँ घरमा के-के काम गर्नुहुन्छ ?
- तपाईँ आमालाई के काम गरेर सहयोग गर्नुहुन्छ ?
- तपाईँ बुबालाई के काम गरेर सहयोग गर्नुहुन्छ ?
- तपाईँको घरमा साना भाइ-बहिनीलाई कसले खेलाउँछ ?
- सबैजना मिलिजुली काम गर्दा के-के फाइदा हुन्छ ?
- तपाईँको परिवारको मुख्य पेसा के हो ?
- तपाईँको छिमेकीले के काम गर्नुहुन्छ ?
- डाक्टरले के काम गर्छन् ?
- काठको काम गर्नेलाई के भनिन्छ ?
- खेतिपातीको काम गर्ने मानिसलाई के भनिन्छ ?
- समुदायमा बाटोघाटो, विद्यालय भवन बनाउँदा ककसले सहयोग गर्छन् ?
- तपाईँ घरको के के काममा सहयोग गर्नुहुन्छ ?
- समुदाय विकासका लागि तपाईँ के सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ ?
- हामीलाई कुन कुन पेसा गर्ने मानिसको आवश्यकता पर्दछ ?
- सबै पेसालाई सम्मान गर्नुपर्छ ? किन ? भन्नुहोस् ।

ढ्याप्पै पाइला, ल्याप्पै कान
दुईतिर पुच्छर लौ अब जान

(विद्यार्थीलाई पनि प्रश्न सोध्न लगाउनुहोस् ।)

हाम्रा काम

हाम्रा काम

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- चित्रमा तपाईँले के के देख्नुभयो ?
- तपाईँ बिहान कति बजे उठ्नुहुन्छ ?
- तपाईँ बिहान उठ्नासाथ के गर्नुहुन्छ ?
- विद्यालयमा के के गर्नुहुन्छ ?
- विद्यालयबाट फर्किएपछि घरमा के के गर्नुहुन्छ ?
- तपाईँ बुबाआमालाई के-के काम गरेर सघाउनुहुन्छ ?
- के तपाईँले फूलबारीमा फूल रोप्नु भएको छ ?
- तपाईँ गाईवस्तुलाई घाँस, पराल दिनुहुन्छ ?
- तपाईँको घरमा कसले खाना पकाउनुहुन्छ ?
- तपाईँ साथीसँग के के खेल खेल्नुहुन्छ ?
- तपाईँ विद्यालय वरिपरि भएका फोहोर कहाँ फाल्नुहुन्छ ?
- के आमाबाबुले गरेको कामलाई तपाईँ सम्मान गर्नुहुन्छ ?
- हामीले सबै कामलाई सम्मान गर्नुपर्छ, किन ?
- तपाईँको समुदायमा मानिसहरूले के के काम गर्छन् ?
- के चित्रमा देखाएका कामहरू तपाईँको समुदायमा पनि गर्छन् ?
- हामीले असल काम गर्ने मानिसलाई के गर्नुपर्छ ?
- विद्यालयमा क-कसले के के काम गर्नुहुन्छ ?
- तपाईँको परिवारका सदस्यको पेसा र उमेर भन्नुहोस् ।
- तपाईँ कति वर्षको हुनुभयो ?
- तपाईँको समुदायमा गरिने मुख्य पेसाहरू के के हुन् ?

धार्नी न बिसौली, दुई हातले उचाली के हो ?

(विद्यार्थीलाई पनि यस्तै प्रश्न सोध्न लगाउनुहोस् ।)

हाम्रा खानेकुरा

हाम्रा खानेकुरा

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- चित्रमा तपाईँले के के देख्नुहुन्छ ?
- हामी किन खाना खान्छौँ ?
- बच्चालाई किन शक्तिको आवश्यकता पर्छ ?
- शक्ति बढाउन कुन–कुन खानेकुरा खानुपर्छ ?
- तपाईँहरू के के पिउनुहुन्छ ?
- तपाईँहरू के के खानुहुन्छ ?
- पीठोबाट कुन–कुन खानेकुरा बनाइन्छन् ?
- विभिन्न प्रकारका गेडागुडीबाट के के बनाइन्छ ?
- तपाईँहरू कुन–कुन सागपात खानुहुन्छ ?
- कुन कुन खानेकुरा काँचै खान सकिन्छ ?
- तपाईँहरू कुन–कुन फलफूल खानुहुन्छ ? कुनै पाँचओटाको नाम भन्नुहोस् ।
- तपाईँलाई कुन–कुन खाना खान मन लाग्छ ?
- चाडपर्वमा तपाईँको घरमा के के खानेकुरा बनाइन्छ ?
- खानेकुराबाट के के फाइदा हुन्छ ?
- निरोगी हुन कुन–कुन खानेकुरा खानुपर्छ ?
- एकै प्रकारको खाना खाएमा के हुन्छ ?
- शारीरिक वृद्धिका लागि कुन–कुन खानेकुरा खानु पर्दछ ?
- खानेकुरा सुरक्षित राख्ने तीनओटा उपायहरू भन्नुहोस् ।
- बिरूवाबाट प्राप्त गरिने पाँच खानेकुराको नाम भन्नुहोस् ।
- तपाईँले जनावरबाट प्राप्त हुने कुन–कुन खानेकुरा खाने गर्नुभएको छ ?
- के हामीले खाने गरेका सबै खानेकुरा पोषणयुक्त छन् ?
- हाम्रो वरपर पाइने खानेकुरा के के हुन् ?
- चित्रमा दिइएको खानाहरूमध्ये कुन–कुन खाना शक्ति दिने, वृद्धि गर्ने र रक्षा गर्ने खानाहरू हुन् ?
- खानेकुरालाई सफा राख्न के के गर्नु पर्दछ ?

झुप्रो घरको ठुलो परिवार, के हो ?

(विद्यार्थीलाई पनि प्रश्न सोध्न लगाउनुहोस् ।)

खेल खेलौँ

खेल खेलौँ

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

- तपाईँले चित्रमा के के देख्नुभयो ?
- तपाईँको घरमा के के खेलौनाहरू छन् ?
- तपाईँलाई कुन खेलौना मन पर्छ ?
- तपाईँलाई कोसँग खेल्न मन पर्छ ?
- तपाईँ घरमा कोसँग खेल्नुहुन्छ ?
- के तपाईँलाई उफ्रेर खेल्ने खेलको नाम थाहा छ ?
- तपाईँहरू कति उचाइसम्म उफ्रन सक्नुहुन्छ ?
- तपाईँको समुदायमा के के खेलहरू खेलिन्छन् ?
- कुन खेल खेल्दा लाइनमा हिँड्नुपर्छ ?
- खेलौना प्रयोग गरी कुन कुन खेल खेल्नु भएको छ ?
- लाइनमा मिलेर हिँड्दा के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।
- तपाईँले हात समाइ लेखेटेर खेलिने खेल खेल्नु भएको छ ?
- डोरी खेल ककसले खेल्नुभएको छ ?
- भकुण्डोको प्रयोग गरी कुन कुन खेल खेल्न सकिन्छ ?
- रुमाल लुकाई खेल कसरी खेलिन्छ ?

पुड्के बाहुनको सुर्के चन्दन के हो ?

(बालबालिकालाई पनि यस्तै प्रश्न सोध्न लगाउनुहोस् ।)

हाम्रा सामान

हाम्रा सामान

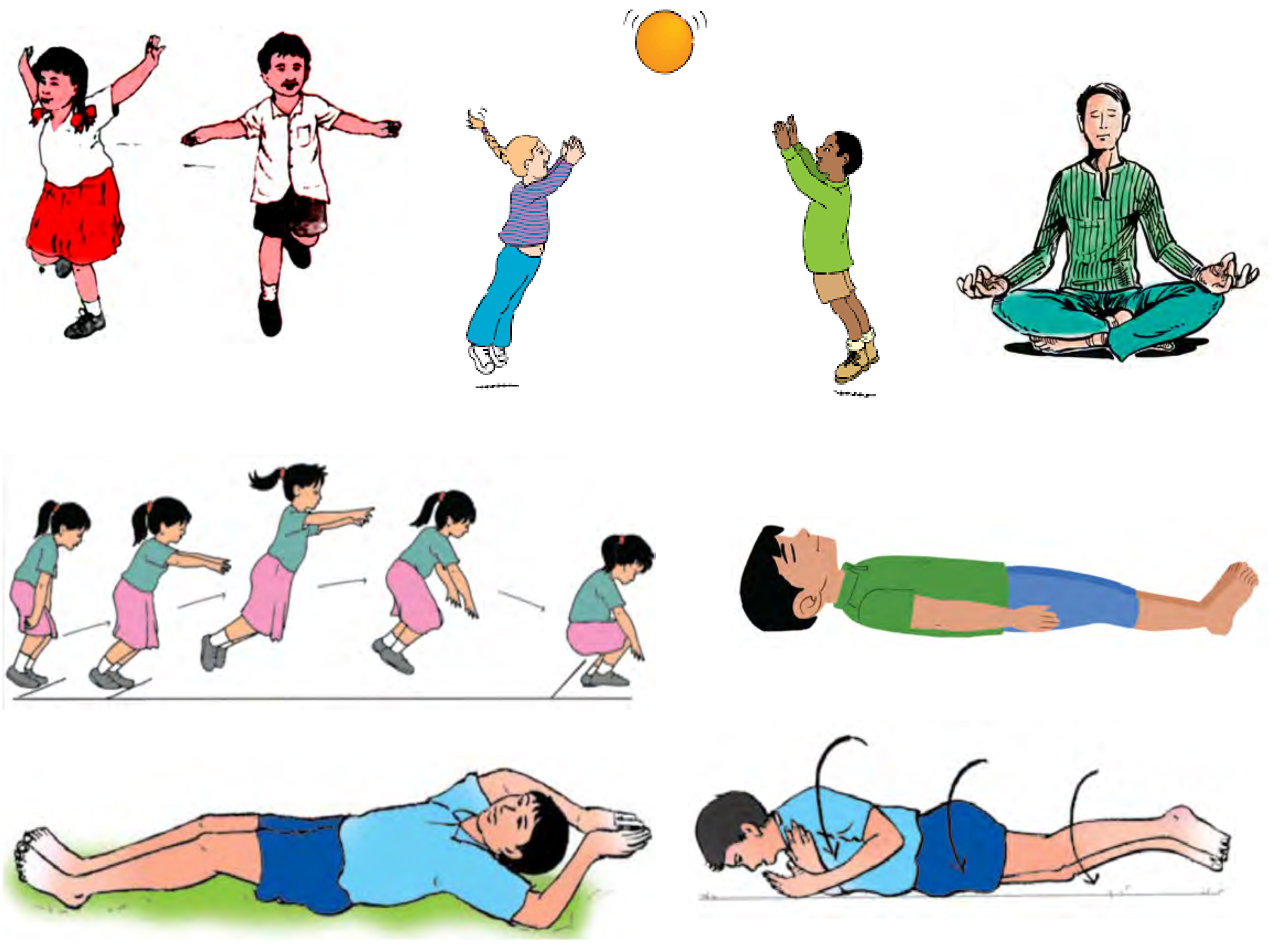
छलफलका लागि प्रश्नहरू

- तपाईँले चित्रमा के के देख्नुभयो ?
- दिइएका चित्रमध्ये तपाईँलाई कुन चित्र मन पऱ्यो ? किन ?
- तपाईँहरू के कस्ता सामान प्रयोग गरी खेल खेल्नुहुन्छ ?
- खेल खेलिसकेपछि ती सामानहरू कहाँ कहाँ राख्नुहुन्छ ?
- के ती सामानहरू राख्न निश्चित ठाउँ छ ?
- विद्यालयबाट घर फर्केपछि तपाईँहरू कपडा फेरेर कहाँ राख्नुहुन्छ ?
- कपडाहरूलाई धुलो मैलोबाट बचाउन के के गर्नुपर्छ ?
- काम सकेपछि लेख्न, पढ्न चाहिने सामग्रीहरू किन झोलामा राख्नुपर्छ ?
- साथीसँग कापी कलम नभएको बेलामा आफ्नो सामान दिने गर्नुभएको छ ?
- वस्तुको लम्बाइ नाप्न कुन उपकरणको प्रयोग गरिन्छ ?
- स्केल के काममा प्रयोग गर्नुहुन्छ ?
- कैँची, घडी, मोबाइल, टी.भी. के के काममा प्रयोग हुन्छ ?
- हाम्रो दैनिक जीवनमा अरु के के सामग्रीहरूको प्रयोग हुन्छ ? भन्नुहोस् ।
- ढक तराजु केका लागि प्रयोग गरिन्छ ?
- तपाईँहरूले अन्य कुन कुन उपकरण देख्नुभएको छ ? नाम भन्नुहोस् ।

नखाउँ भने दिनभरिको सिकार,
खाउँ भने कान्छा बाबुको अनुहार के हो ?

(बालबालिकालाई पनि यस्तै प्रश्न सोध्न लगाउनुहोस् ।)

शारीरिक क्रियाकलाप



शारीरिक क्रियाकलाप

छलफलका लागि प्रश्नहरू

१. चित्रमा मानिसहरूले के के गरेका होलान् ?

२. के तपाईंले दैनिक रुपमा शारीरिक व्यायामहरू गर्नु भएको छ ?

३. तपाईं के-कस्ता शारीरिक व्यायामहरू गर्नुहुन्छ ?

४. नियमित रुपमा व्यायाम गर्नाले के फाईदा हुन्छ ?

५. तपाईंलाई योग भनेको थाहा छ ?

६. के तपाईंलाई सुखासन भनेको थाहा छ ? (सबैलाई सुखासनको अभ्यास गराउने)

७. चित्रमा पद्मासन कुन हो ? (सबैलाई पद्मासनमा बस्न सिकाउने)

८.. के तपाईंलाई हपिङ गर्न आउंछ ?

९. तपाईंले भकुण्डो समाउने र फाल्ने खेल खेल्नु भएको छ ?

१०. बज्रासन भनेको कस्तो आसन होला ? (सबैलाई बज्रासनमा बस्न सिकाउने)

११. वृक्षाआसनको अभ्यास गरौं । (कुनै विद्यार्थीलाई वृक्षाआसनको जानकारी छ भने नमुना देखाउन लगाउने)

आकाशमा उड्छ, चरा होइन
जनै लाउँछ, बाहुन होइन, के हो ?

राम्रा बानी

राम्रा बानी

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- चित्रमा तपाई के के देख्नु हुन्छ ?
- धारामा केटीले के गरिरहेकी छिन् ?
- हामीले कहिले कहिले हात धुनुपर्छ ?
- हामीले हात नधोइ खानेकुरा खाएमा के हुन्छ ?
- हातमुख धुने बेला धारामा भिड भएमा के गर्नुपर्छ ? हामी कुनकुन ठाउँमा लाइन बस्नुपर्छ ।
- हामीले कहिले कहिले दाँत माझ्नु पर्छ ?
- जथाभावी दिसापिसाव गरेमा के हुन्छ ?
- घर आँगनबाट निस्केको फोहर कहाँ फाल्नु पर्दछ ?
- हामीले कहिले कहिले नुहाउनु पर्छ ?
- नदी, खोला, पोखरी वरिपरि दिसा पिसाव गर्न हुन्छ कि हुँदैन ?
- खोक्दा, हाछ्यूँ गर्दा नाकमुख नछोपेमा के हुन्छ ?
- जहाँ पायो त्यहीँ थुक्न हुन्छ कि हुँदैन ? थुक्यो भने के हुन्छ ?
- हामीले कक्षाकोठा किन सफा राख्नुपर्छ ?
- हामीले शरीरका अङ्ग सधैँ सफा राख्न के गर्नुपर्छ ?
- चर्पी तथा धारा फोहर भयो भने के हुन्छ ?
- पानी सफा राख्न के के गर्नुपर्छ ?
- फोहोर पानी पिउँदा के हुन्छ ?
- हामीले दिनमा कति पानी पिउनु पर्छ होला ?

एक खुट्टे गाई दैलोमा नअटाई, के हो ?

शक्ति

शक्ति

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

- चित्रमा के के देख्नुहुन्छ ?
- के तपाईंलाई विद्युत्को बारेमा थाहा छ ?
- तपाईंको घरमा पनि चित्रमा देखाएजस्तै सामग्रीहरू छन् ? के के छ भन्नुहोस् ।
- बेलुका अँध्यारो हुँदा बत्ती केबाट बाल्नुहुन्छ ?
- के विद्युत् नभएको बेला टेलिभिजन हेर्न सकिन्छ ?
- मोबाइल चार्ज गर्दा तपाईं केको प्रयोग गर्नुहुन्छ ?
- विद्युत्बाट हामी के के फाइदा लिन सक्छौं ?
- विद्युत्का प्रमुख स्रोतहरू के के हुन् ?
- दैनिक जीवनमा ताप र प्रकाशको के महत्त्व छ ? भन्नुहोस् ।
- विद्युत् प्रयोग गर्दा कस्ता कस्ता सावधानी अपनाउनु हुन्छ ?
- यस्ता सावधानी नअपनाएमा के के हुन सक्छ ?
- चुम्बकलाई किन शक्तिको स्रोत मानिएको होला ?
- घण्टी कसरी बजेको होला ?
- तपाईंहरूले के के को आवाज सुन्नुभएको छ ? ती आवाजहरू कसरी आएका होला ?
- ध्वनि प्रदुषण भनेको के होला ?
- ध्वनि प्रदुषणले हामीलाई के के बेफाइदा हुन्छ होला ?

भुँ भुँ गर्छ भमरा होइन,
काँधमा जनै छ बाहुन होइन, के हो ?

मेलमिलाप

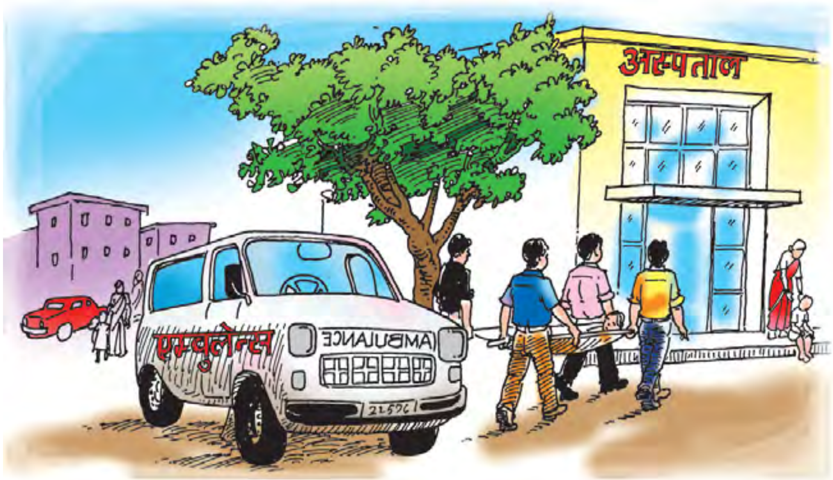
मेलमिलाप

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- तपाईँको मिल्ने साथी को हो ?
- साथीसँग झगडा गर्नुहुन्छ कि हुँदैन ?
- साथीसँग मिलेर के के काम गर्नुहुन्छ ?
- पानी परेका बेला तपाईँले आफ्नो छाता साथीलाई पनि ओडोउनु भएको छ ?
- आँखा नदेख्ने मान्छेलाई बाटोमा देख्नुभयो भने तपाईँ के गर्नुहुन्छ ?
- तपाईले गृहकार्य गर्न नजान्दा कसले सिकाउनु हुन्छ ?
- तपाईँ साथीसँग मिलेर के के गर्नुहुन्छ ?
- कुन कुन ठाउँमा पङ्क्तिमा पालो पर्खनुपर्छ ?
- छरछिमेक र विद्यालयका असहायहरूलाई कसरी सहयोग गर्नुपर्छ ?
- तपाईँ आफ्नो छरछिमेकमा के के काममा सहयोग गर्नुभएको छ ?
- तपाईँको टोलमा सामाजिक काम गर्ने व्यक्तिहरू को को छन् ?
- तपाईँले कसलाई सहयोग गर्नु भएको छ ?
- के सहयोग गर्नुभएको छ ?
- मेलमिलाप भएमा के फाइदा हुन्छ ?

नखाउँ भने दिनभरिको शिकार,
खाउँ भने कान्छाबाउको अनुहार, के हो ?

सन्चो बिसन्चो



छलफलका लागि प्रश्नहरू

- चित्रमा केके देख्नुभयो ?
- त्यहाँ कसले बिरामी जाँचेको छ ?
- के तपाईँ बिरामी हुनुभएको छ ?
- बिरामी हुँदा कसले उपचार गर्नुहुन्छ ?
- के तपाई स्वास्थ्य चौकी जानुभएको छ ?
- के तपाईँ अस्पताल पनि जानुभएको छ ?
- तपाईँ बिरामी परेको बेला ककसलाई भन्नुहुन्छ ?
- तपाईँले बिरामी साथीलाई सहयोग गर्नुभएको छ ?
- घरमा अरु बिरामी पर्दा के गर्नुहुन्छ ?
- तपाईँले सुनेका तिनओटा सरुवा रोगको नाम भन्नुहोस् ।
- नसर्ने ३ ओटा रोगको नाम बताउनुहोस् ।
- रोग कसरी सर्छ ?
- बिरामी, अशक्त र असहाय व्यक्तिलाई कसरी सहयोग गर्नु हुन्छ ?
- नसर्ने रोग कसरी लाग्छ ?
- खोप किन लगाउनुपर्छ ?
- धूमपानबाट केके असर पर्छ ?
- मद्यपानबाट के के असर पर्छ ?
- धूमपान र मद्यपानबाट कसरी टाढा रहन सकिन्छ ?
- तपाईँले कुन कुन खोप लगाउनुभएको छ ?
- विभिन्न खोपहरू किन लगाउनुपर्छ ?

काटेपछि मर्दा नि नमर्ने,
सर्दा नि नसर्ने, के हो ?

जनावर

जनावर

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- चित्रमा कुन कुन जनावरहरू छन् ?
- तपाईँको घरमा कुन कुन जनावर पाल्नुभएको छ ?
- घरमा पाल्ने जनावरलाई के भनिन्छ ?
- जङ्गलमा बस्ने जनावरलाई के भनिन्छ ?
- बाघ कहाँ बस्छ ?
- तपाईँले जङ्गलमा बस्ने कुन कुन जनावर देख्नुभएको छ ?
- गाई घरपालुवा जनावर हो कि जङ्गली जनावर हो ?
- हात्ती घरपालुवा जनावर हो कि जङ्गली जनावर हो ?
- मुसालाई दुलोमा बस्न सहयोग गर्ने अंगहरू कुन कुन हुन् ?
- माछालाई पानीमा पौडन सघाउने अङ्ग कुन हो ?
- चरालाई उड्नमा के ले सघाउँछ ?
- कुन कुन जनावर गुँडमा बस्छन् ?
- खरायो, भ्यागुता, पाठापाठी र बिरालो कसरी हिँड्छन् ? अभिनय गरौँ ।
- मानिसले जनावर र बिरुवाहरूबाट के के फाइदा पाउँछन् ?
- हात्तीलाई खाना खान कुन अङ्गले सहयोग गर्छ ?
- बिरालोले खाना कसरी खान्छ ?

खै खै बुढा म अघि जान्छु, के हो ?

जनावर

जनावर

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- चित्रमा कुन जनावर कहाँ बसेको छ ?
- घोडाको बच्चालाई के भनिन्छ ?
- कुखुराको बच्चालाई के भनिन्छ ?
- भ्यागुताको बच्चालाई के भनिन्छ ?
- बाख्राको बच्चालाई के भनिन्छ ?
- हात्तीको बच्चालाई के भनिन्छ ?
- गधाको बच्चालाई के भनिन्छ ?
- हाँसको बच्चालाई के भनिन्छ ?
- गाई कहाँ बस्छ ?
- माछा कहाँ बस्छ ?
- गड्यौला कहाँ बस्छ ?
- कमिला कहाँ बस्छ ?
- चराहरू कहाँ बस्छन् ?
- हात्ती बस्ने ठाउँलाई के भनिन्छ ?
- तपाईले सर्प र चिप्ले किरा देख्नु भएको छ ?
- सर्प जाडो वा गर्मी कुन समयमा पाइन्छ ?
- चिप्लेकिरा जाडो वा गर्मी कुन याममा पाइन्छ ?
- जाडो याममा पाइने ३ वटा जनावरको नाम भन्नुहोस् ।
- गर्मी याममा पाइने ३ वटा जनावरको नाम भन्नुहोस् ।
- बाघले कुन अङ्गले शिकार र खाना सघाउँछ ?
- कुकुरको दाँत धारिलो र तिखो हुनाले उसलाई के फाइदा हुन्छ ?
- शाकाहारी जनावर भनेको के हो ?
- तपाईँले कुन कुन मांसाहारी जनावर देख्नुभएको छ ?
- मासु र घाँसपात दुवै खाने जनावरलाई के भनिन्छ ?
- गाइ, बाख्रा आदिको थुतुनो बलियो हुन्छ । किन ?

झगडा गर्दैन त्यसले,
पिटाइ खान्छ मज्जाले, के हो ?

हाम्रो विद्यालय

हाम्रो विद्यालय :

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- चित्रमा के के देख्नुहुन्छ ?
- तपाईँको विद्यालयको ठेगाना भन्नुहोस् ।
- तपाईँको कक्षा शिक्षकको नाम भन्नुहोस् ।
- के तपाईँको विद्यालयमा पनि विद्यार्थीहरूले यसरी नै खेल्न पाउँछन् ?
- तपाईँको विद्यालय कुन कुन सामानहरू छन् ?
- तपाईँको कक्षाकोठामा कुन कुन सामानहरू छन् ?
- तपाईँको कक्षाकोठा कसले सफा गर्छ ?
- विद्यालय वरिपरि फोहोर भएमा के हुन्छ ?
- तपाईँले विद्यालय वरिपरि सफा गर्ने कार्यमा के के मदत गर्नुभएको छ ?
- विद्यालयमा बगैँचा निर्माण कसरी गर्न सकिन्छ ?
- के तपाईँहरू P.T. खेल्ने गर्नुहुन्छ ?
- कागजबाट कुन कुन सामान बनाउन सकिन्छ ?
- शिक्षकले के के सामान प्रयोग गर्नुहुन्छ ?
- यी सामानलाई कहाँ कहाँ राख्नुपर्छ ?
- डस्टबिनमा के के हाल्नुपर्छ ?
- घडीको काम के हो ?
- स्टापलरले के काम गर्छ ?
- तपाईँले विद्यालयको वार्षिकोत्सव, अभिभावक भेला जस्तो कार्यक्रममा भाग लिनुभएको छ ?
- विद्यालयको सामान किन जतन गर्नुपर्छ ?
- विद्यालयमा को को मिलेर सरसफाई गर्नुपर्दछ ?

झुप्रो घरको ठूलो परिवार के हो ?

सुरक्षा र हेरचाह

सुरक्षा र हेरचाह

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- चित्रमा के के देख्नुहुन्छ ।
- किन त्यस्तो भएको होला ?
- यसबाट बच्न के गर्नुपर्ला ?
- घर र स्कुलमा कहाँ कहाँ दुर्घटना हुन सक्छौं ?
- हामी सडकमा कसरी हिँड्नुपर्छ ?
- हामी दुर्घटनाबाट कसरी बच्न सक्दछौं ?
- कुनै अनौठो वस्तु देख्नुभयो भने तपाईं के गर्नुहुन्छ ?
- फूलबारी तथा बोटबिरुवाको हेरचाह कसरी गर्नुपर्छ ?
- सडक र बाटोघाटोमा कसरी चोटपटक हुन सक्छ ?
- बेवारिसे वस्तु चलाउँदा के हुन्छ ?
- दुर्घटना भएको अवस्थामा प्राथमिक उपचार कहाँ गराउनुपर्छ ?
- व्यक्तिगत सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन के गर्नुपर्दछ ?
- चित्रमा कुन कुन काम ठिक हुन् ? कुन कुन बेठिक हुन् ?
- तपाईंले बिरुवाको हेरचाह गर्न के के काम गर्नुभएको छ ?
- शरीरमा चोटपटक लागे के गर्नुहुन्छ ?
- धारिलो औजार चलायो भने के हुन्छ ?
- अपरिचित मानिसले दिएको खानेकुरा खानुहुन्छ कि हुँदैन ?
- बोटबिरुवाबाट के के प्राप्त गर्न सकिन्छ ?

फल झऱ्यो भुइँभरि,
रूख छैन वरिपरि, के हो ?

प्रकोपबाट बचौं :

प्रकोपबाट बचौँ :

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

- चित्रमा के के देख्नुहुन्छ ?
- पहिरो जाँदा कसरी बच्नुपर्छ ?
- घरमा आगलागी भएमा तपाइँ के गर्नुहुन्छ ?
- भुइँचालो आएको बेला कसरी जोगिनुपर्छ ?
- चित्रमा देखे जस्तै अरु प्राकृतिक प्रकोप के के होलान् ?
- तपाइँहरूले के के आपत विपत भएको देख्नुभएको छ ?
- प्राकृतिक प्रकोपमा परेका व्यक्तिलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ ?
- बाढीबाट जोगिन के गर्नुपर्छ ?
- भुइँचालोबाट जोगिने दुईओटा उपाय भन्नुहोस् ।
- तपाइँहरूको वरपर हुने सम्भावित दुई ओटा प्रकोपहरूको नाम भन्नुहोस् ।
- लामो समयसम्म पानी नपर्दा के हुन्छ ?
- धेरै पानी परेको बेला के हुन सक्छ ?
- आकाशमा बिजुली चम्किएको देख्नुभएको छ ?
- हावाहुरी चल्दा के के हुन्छ ?
- के तपाइँले असिना परेको देख्नुभएको छ ?
- असिना परेको बेला जोगिन के गर्नुपर्छ ?

फल झर्‍यो भुइँभरि,
रूख छैन वरिपरि, के हो ?

सजीव र निर्जीव

सजीव र निर्जीव

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- कुन-कुन जनावरहरू एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जान सक्छन् ?
- बिरुवाहरू एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जान सक्छन् कि सक्दैनन् ?
- गाईले के-के खान्छ ?
- कुन-कुन जनावरले मासु खान्छन् ?
- आगोमा हात राख्दा के हुन्छ ?
- लज्जावती झारलाई छुँदा के हुन्छ ?
- खाना चाहिने र नचाहिने वस्तुहरूको नाम भन्नुहोस् ।
- कुन-कुन वस्तुले श्वास फेर्छन् ?
- सास फेर्ने र नफेर्ने वस्तुको नाम बताउनुहोस ।
- बिरुवा सजीव हो कि निर्जीव हो ?
- सजीवका लक्षणहरू के के हुन्छन् ?
- निर्जीवका लक्षणहरू के के हुन्छन् ?
- बिरालोलाई खान बोलाउँदा आउँछ तर लट्ठी देखाउँदा भाग्छ किन ?
- बिरुवालाई जमीनबाट उखेलेर फाल्दा यो सुकेर मर्छ, किन ?
- गमलामा रोपेको फूल किन बढेको होला ?
- हवाइजहाज उड्छ चरा पनि उड्छ । के यी दुवै सजीव हुन् ?

झुप्रो घरको ठुलो परिवार, के हो ?

बोटबिरुवा

बोटबिरुवा

छलफलका लागि प्रश्नहरु

- चित्रमा कुन-कुन बोटबिरूवा देख्नुभयो ?
- आफ्नो बारीमा कुन-कुन बोटबिरूवा लगाउनु भएको छ ?
- तपाईंले कुन कुन बोटबिरूवामा पानी र मल हाल्नुभएको छ ?
- तपाईंले आँप, कटहर, केरा र स्याउका बोट देख्नुभएको छ ?
- तपाईंले देख्नुभएका ३/३ ओटा रुख र बुट्यानको नाम भन्नुहोस् ।
- तपाईंले कुन कुन झारपात देख्नुभएको छ ?
- बोटबिरूवाबाट हामीलाई के के फाइदा हुन्छ ?
- एकवर्षे र वहुवर्षे विरुवा भनेको के हो ?
- कुनै चारवटा बहुवर्षे बिरुवाको नाम भन्नुहोस् ।
- फूल फुल्ने तीन ओटा बिरुवाहरूको नाम भन्नुहोस् ।
- फूल नफुल्ने २ ओटा बिरुवाहरूको नाम भन्नुहोस् ।
- बिरुवाको विभिन्न भागहरू के के हुन् ?
- उन्यू र च्याउको फूल फुल्छ कि फुल्दैन ?
- तोरीको फूल देख्नुभएको छ ?
- पानीमा पाइने दुईओटा बिरुवाको नाम भन्नुहोस् ।
- पानीमा पाइने लेउ बिरुवा हो कि जनावर ?
- एक वर्षे र बहुवर्षे बिरुवा भनेको के हो ?
- बिरुवाका विभिन्न भागहरू केके हुन ?
- बोटबिरुवाको हेरचाह कसरी गर्नुपर्छ ?

चुच्चो छ पन्छी होइन,
झुन्ड्याउने छ झोला होइन, के हो ?

सरसफाइ

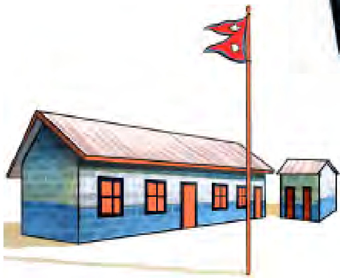
सरसफाइ

छलफलका लागि प्रश्नहरु

- चित्रमा के के देख्नुभयो ?
- तपाईंको घर क कसले सफा गर्नुहुन्छ ?
- घरबाट निस्केको फोहोर कहाँ राख्नुहुन्छ ?
- घर सफा राख्न के गर्नुपर्छ ?
- सरसफाइ गरेपछि हात केले धुनुपर्छ ?
- तपाईंको विद्यालय कस्तो छ ?
- कक्षाकोठा सफा छ कि फोहोर छ ?
- कक्षाकोठा कसले सफा गर्नुपर्छ ?
- सरसफाइका लागि के के सामान चाहिन्छ ?
- फोहोर मैला कहाँ राख्नुपर्छ ?
- तपाईंले सरसफाइ गर्ने गर्नुभएको छ ? कसरी ?
- वरपरको वातावरण फोहोर भएमा के हुन्छ ?
- वातावरण सरसफाइ कसरी गर्नुपर्छ ?
- घर, छरछिमेक र टोलको सरसफाइमा तपाईंले के के सहयोग गर्नुहुन्छ ?
- वरपरको वातावरण कसरी प्रदूषण हुन्छ ?
- प्रदूषण रोक्न के के गर्न सकिन्छ ?
- नियमित रूपमा तपाईंहरूले कक्षाकोठा र आफ्नो कोठा सफा गर्ने गर्नुभएको छ ?
- कुन कुन फोहोरहरू कुहिन्छन् ?
- कुन कुन फोहोरहरू कुहिन्छैन ?
- कुहिने र नकुहिने फोहोरहरू कहाँ कहाँ फाल्नुपर्छ ?

घुमाउने थालको पेटभरी घाउ, के हो ?

हाम्रा वरपरका वस्तु



हाम्रा वरपरका वस्तु

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- चित्रमा तपाईँले के के देख्नुभयो ?
- चित्रमा देखेका वस्तुहरू के तपाईँले आफ्नो वरपर देख्नुभएको छ ?
- चित्रमा देखिएका कुन कुन वस्तुहरू मान्छेले बनाएका हुन् ?
- हाम्रो वरपर मानिसले बनाएका के के वस्तुहरू छन् ? ती मध्ये कुन कुन हाम्रा सार्वजनिक सम्पत्तिहरू हुन् ?
- कस्ता सम्पत्तिहरू सार्वजनिक सम्पत्ति हुन् ?
- प्राकृतिक सम्पदा भनेको के हो ?
- हावा प्राकृतिक सम्पदा हो कि होइन ?
- हावा किन महत्त्वपूर्ण छ ?
- पानी र माटाको उपयोगिताहरू भन्नुहोस् ।
- प्राकृतिक तथा सार्वजनिक सम्पदाहरूको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ?
- चित्रमा देखिएका वस्तुहरू कुन कुन मानिसले बनाएका हुन् र कुन कुन प्राकृतिक हुन् ?

सनसन सनसन चलिरहन्छ, रूखबिरुवा नचाइरहन्छ,
आँधी बनेर आएको छ, कति उधुम मचाइरहेछ, के हो ?

नाचौँ गाऔँ

नाचौँ र गाऔँ

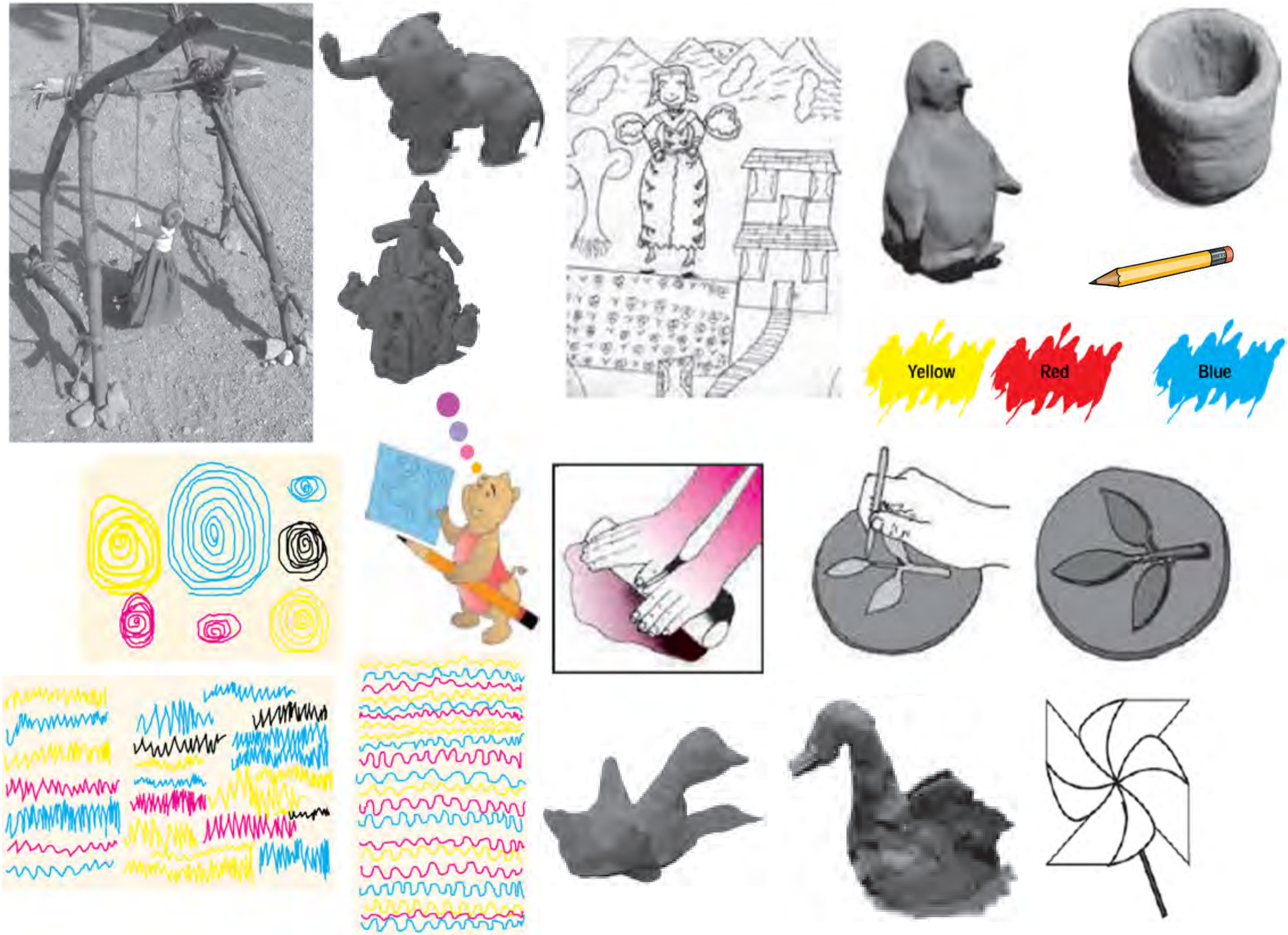
छलफलका लागि प्रश्नहरू

- चित्रमा तपाईँहरुले कुन कुन बाजाहरु देख्नुभयो ?
- तपाईँहरूलाई कुन कुन गीत गाउन आउँछ ?
- समुदायमा कुन कुन गीतहरू गाउने गरिन्छ
- (बाजाहरू देखाएर) के गीत गाउनलाई यस्तो किसिमको बाजाहरू बजाउनै पर्छ ?
- यो बाजाहरूको नाम के हो ? (चित्र देखाउने)
- तपाईँलाई पनि बाजा बजाउन आउँछ ? कुन बाजा बजाउन आउँछ ?
- तपाईँको घरमा पनि यस्ता बाजाहरू छन् ? छन् भने कुन कुन बाजा छन् ?

(आवश्यकता अनुसार अन्य प्रश्नहरू पनि शिक्षकले गर्न सकिने छ ।)

झन् जति ताच्छौ उति ठुलो देखिन्छ,
बढेको नताछेसम्म जस्ताको तस्तै हुन्छ, के हो ?

हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य



हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- चित्रमा के के देख्नुभयो ? के तपाईँले पनि चित्र बनाउनुभएको छ ?
- के के चित्र बनाउनुभएको छ ? चित्र बनाउन के के चाहिन्छ ?
- कुन कुन रङ देख्नुभयो ? तपाईलाई मनपर्ने रङ कुन हो ?
- माटोबाट के के वस्तु बनाउन सकिन्छ ?
- फिरफिरे बनाउन के के चाहिन्छ ?
- कागजबाट डुङ्गा बनाउनु भएको छ ? अरु के के बनाउनु भएको छ ?
- बट्टाबाट घर बनाउन के के चाहिन्छ ?
- (प्याजको छापबाट चित्र बनेको चित्र देखाउँदै) यो चित्र कसरी बनेको होला ?
- छपाइ कार्यमा के के चाहिन्छ ?

(आवश्यकताअनुसार अन्य प्रश्नहरू पनि सोध्न सकिने छ ।)

- विहान ठुलो, दिउँसो सानो र बेलुका फेरि ठुलो के हो ?
- घुमाउने थालको पेटभरि घाउ, के हो ?

हाम्रा संस्कार

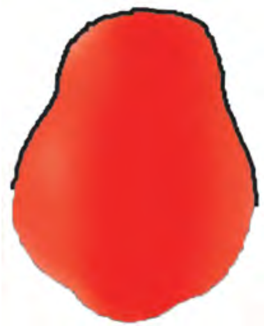
हाम्रा संस्कार

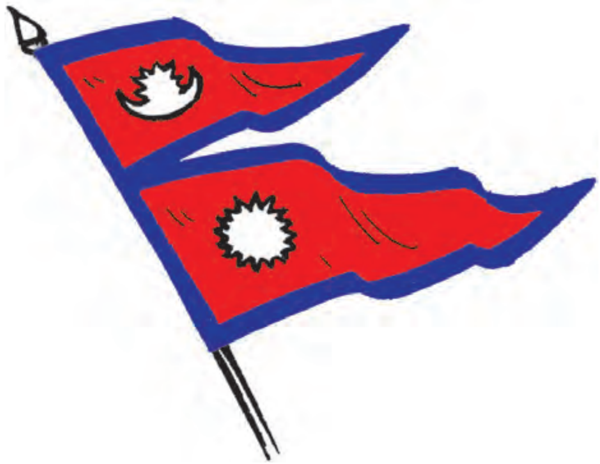
छलफलका लागि प्रश्नहरू

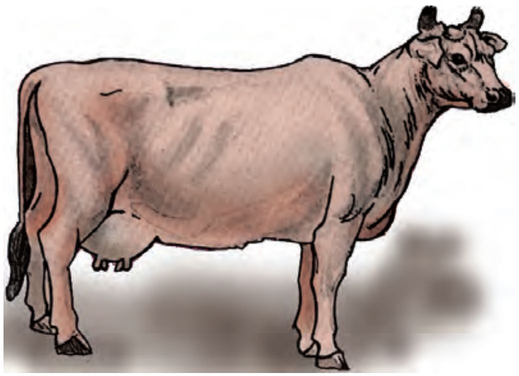
- तपाईंको समुदायमा कुन-कुन चाडपर्वहरू मनाइन्छ ?
- के तपाईंको गाउँमा कुनै मेला लाग्छ ?
- तपाईंको गाउंमा लाग्ने मेला हेर्न कुनकुन गाउँबाट मानिस आउँछन् ?
- मेला हेर्न तपाईको नातेदार पनि आएका थिए ?
- मानिसहरू मेलामा के-के गर्छन् ?
- मेलामा केके पाइन्छ ?
- तिम्रो घरमा कुन कुन चाडपर्व मनाईन्छ ?
- तिहारमा केके खानेकुरा पकाइन्छ ?
- माघे सङ्क्रान्तिका दिन तपाईंको घरमा के के खानेकुरा तयार गरिन्छ ?
- इदका दिन के के खान खाइन्छ ?
- क्रिसमसका दिन गाउँघरमा के के गरिन्छ ?
- के तपाईंका साथीहरू चाडपर्वका दिन तपाईको घरमा आउँछन् ?
- तपाईंको गाउँ/टोलमा कुन कुन जातजातिका मानिसहरूको बसोबास छ ?
- तपाईंले कस्ता कस्ता किसिमका पोसाक देख्नुभयो ?
- ल्होसार मनाउँदा के के गरिन्छ ?
- ल्होसार मनाउंदा के कस्ता पोसाक लगाउँछन् ?
- उधौली र उभौली चाडपर्व कहिले कहिले मनाइन्छ ?
- तपाईंको कुन कुन चाडपर्वमा सहभागी हुनुभएको छ ?
- तपाईं सहभागी भएका चाडपर्वहरू कुन कुन महिनामा पर्छन् सम्झेर भन्नुहोस् ?
- चाडपर्व किन मनाइन्छ ?
- म्ह पूजा कुन समुदायले मनाउँछन् ?
- तपाईंको गाउँ टोलमा कुन कुन भाषा बोलिन्छ ?

सुरिलो हाँगा, एउटा पात, के हो ?

राष्ट्रिय चिह्न र बाजागाजा







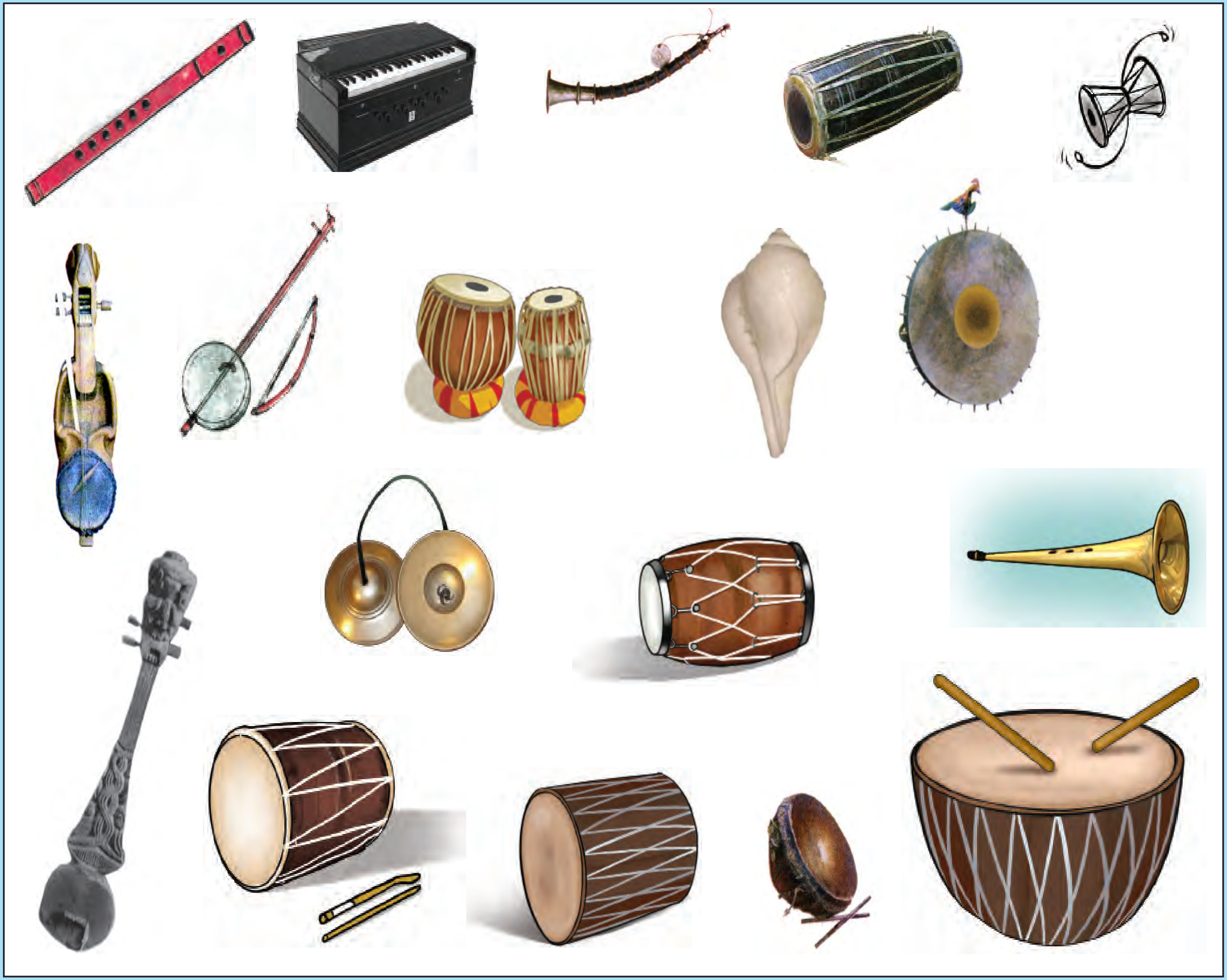
राष्ट्रिय चिह्न र बाजागाजा

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- चित्रमा तपाईँले के के देख्नुभयो ? चित्रमा दिइएको फूलको नाम के होला ?
- लालीगुराँस फूल कहाँ पाइन्छ ?
- सिम्रिकको रङ्ग कस्तो हुन्छ ?
- चित्रमा कुन जनावरको चित्र दिइएको छ ?
- डाँफे नेपालको कुन ठाउँमा पाइन्छ ? हाम्रो राष्ट्रिय पन्छी कुन हो ?
- हाम्रो राष्ट्रिय झन्डामा कुन कुन रङ प्रयोग भएको छ ?
- हाम्रो राष्ट्रिय फूल कुन हो ?
- हाम्रो राष्ट्रिय रङ कुन हो ?
- हाम्रा राष्ट्रिय चिह्नको के महत्त्व हुन्छ ?
- राष्ट्रिय झन्डालाई किन देशको शान भनिएको होला ?
- हाम्रो देशको राष्ट्रिय चिह्न कतिओटा छन् ?

- शक्तिवान छ देखिँदैन, छुन पुगे लिन्छ ज्यान, के हो ?
- हात्ती छिर्‍यो, पुच्छर अड्क्यो, के हो ?

राष्ट्रिय चिह्न र बाजागाजा



राष्ट्रिय चिह्न र बाजागाजा

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- चित्रमा तपाईँले के के देख्नुभयो ?
- धामी झाँक्रीले कुन बाजा बजाउँछन् ?
- शङ्ख कसरी बजाइन्छ ?
- तामाङ समुदायले विशेष कुन बाजा बजाउँछन् ?
- हातले बजाउने बाजाहरुको नाम भन्नुहोस् ।
- तपाईँहरूलाई कुन कुन बाजा बजाउन आउँछ ?
- तपाईँको घर तथा समुदायमा कुन कुन बाजा बजाइन्छ ?
- तपाईँले कुन बाजा कहाँ बजाउनु भएको छ ?
- मादल कसरी बजाइन्छ ? मादलबाट कस्तो आवाज आउँछ ?
- मादलको तालमा नाच्न ककसलाई मन पर्छ ?

ढ्याप्पै पाइला, ल्याप्पै कान दुईतिर पुच्छर लौ अब जान, के हो ?

कुराकानी र जानकारी

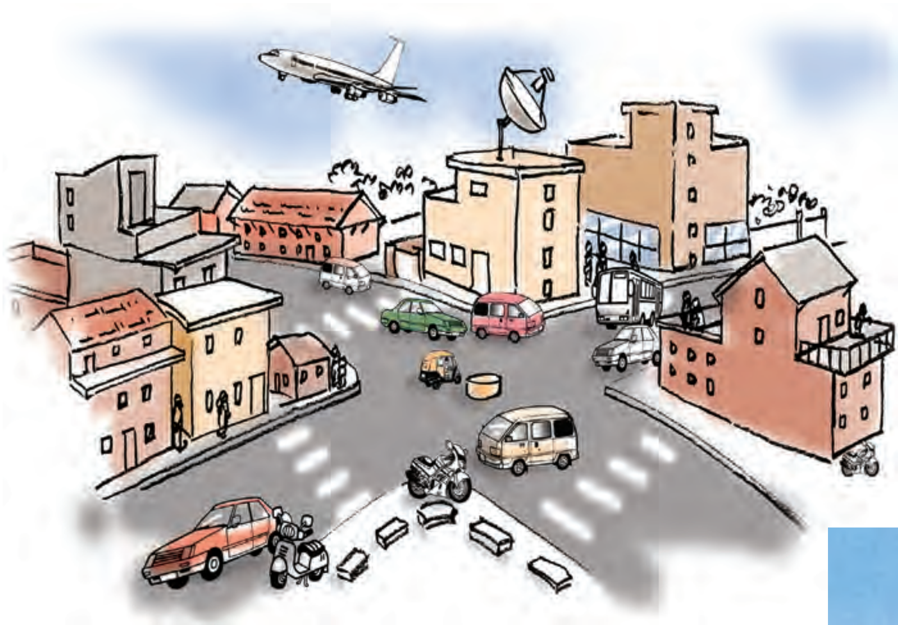
कुराकानी र जानकारी

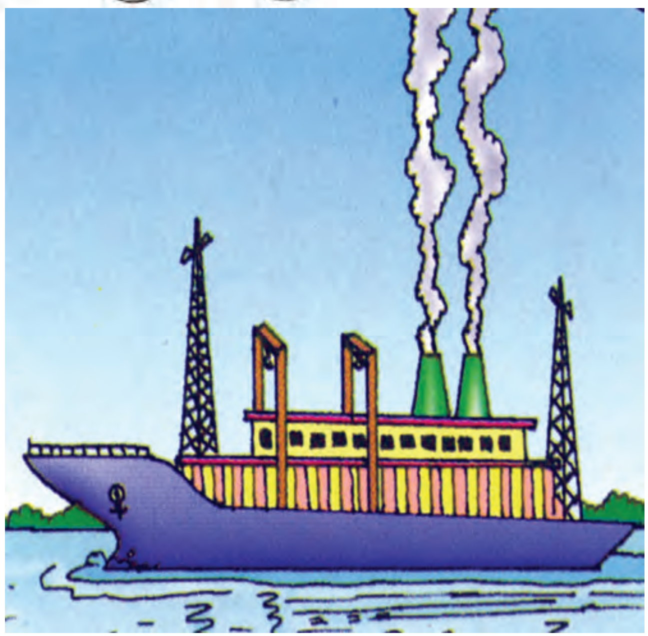
छलफलका लागि प्रश्नहरू

- चित्रमा तपाईँहरूले के के देख्नुहुन्छ ?
- टेलिफोन केका लागि प्रयोग गरिन्छ ?
- रेडियोबाट तपाईँले के के थाहा पाउनु हुन्छ ?
- तपाईँको घरमा टि.भी., रेडियोलगायत अन्य के के सामाग्री छन् ?
- पत्रपत्रिकाको प्रयोग के को लागि गरिन्छ ?
- तपाईँले कुनै बालपत्रिका पढ्नु भएको छ ?
- सूचना प्रविधिका कुनै ३ ओटा उदाहरण बताउनुहोस् ।
- तपाईँले कम्प्युटर देख्नु वा चलाउनुभएको छ ?
- कम्प्युटर भनेको के हो ?
- तपाईँहरूले कुन कुन सूचना र सङ्केत देख्नुभएको छ ?
- ट्राफिक सङ्केतमा कति रङको बत्ती हुन्छ ?
- बाटो काट्दा कहाँबाट काट्नु पर्छ ?
- कम्प्यूटर र मोबाइल सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्न के के गर्नु पर्दछ ?

आँखा छ देख्दैन, मुख छ बोल्दैन, खुट्टा छ हिड्दैन के हो ?

यातायातका साधन र बजार





यातायात साधन र बजार

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- के तपाईंहरू शहर जानु भएको छ ? कसरी ?
- कुनै ठाउँ छिटो पुग्नुपरेमा तपाईं के मा जानुहुन्छ ?
- बयलगाडा के कामको लागि उपयोग गरिन्छ ?
- धेरै जना चढ्न मिल्ने यातायात साधन कुनकुन हुन् ?
- नदी वा समुन्द्र पार गरेर जानुपरेमा कुन-कुन साधनको प्रयोग गर्न सकिन्छ ?
- आकाशमा उड्ने यातायातका साधनहरू देखेका छौ ? के के देख्नुभएको छ ?
- चित्रमा देखाए भन्दा अन्य कुन-कुन यातायातको साधन तपाईंको गाउँमा छन् ?
- रेल र बसमा कुन साधनले बढी मानिस बोक्न सक्छ ?
- पहाडमा प्रयोगमा आउने यातायातको साधनहरूको नाम भन्नुहोस् ।
- पानीमा चल्ने यातायातका साधनहरूको नाम भन्नुहोस् ।
- हावामा उड्ने यातायातका साधनहरुको नाम बताउनुहोस् ।
- तपाईं बजारबाट के कस्ता सामग्रीहरू खरिद गर्नुहुन्छ ?
- सामग्रीहरू खरिद गर्न के चाहिन्छ ?
- पैसा आम्दानी कसरी गर्न सकिन्छ ?
- बचत किन गर्नुपर्छ ?
- सामान बेच्नेलाई के भनिन्छ ?

हात खुट्टा केही छैन, जतासुकै जान्छ ,
बोल्ने मुख नभए पनि गोप्य कुरा खोल्छ, के हो ?

यातायातका साधन र बजार

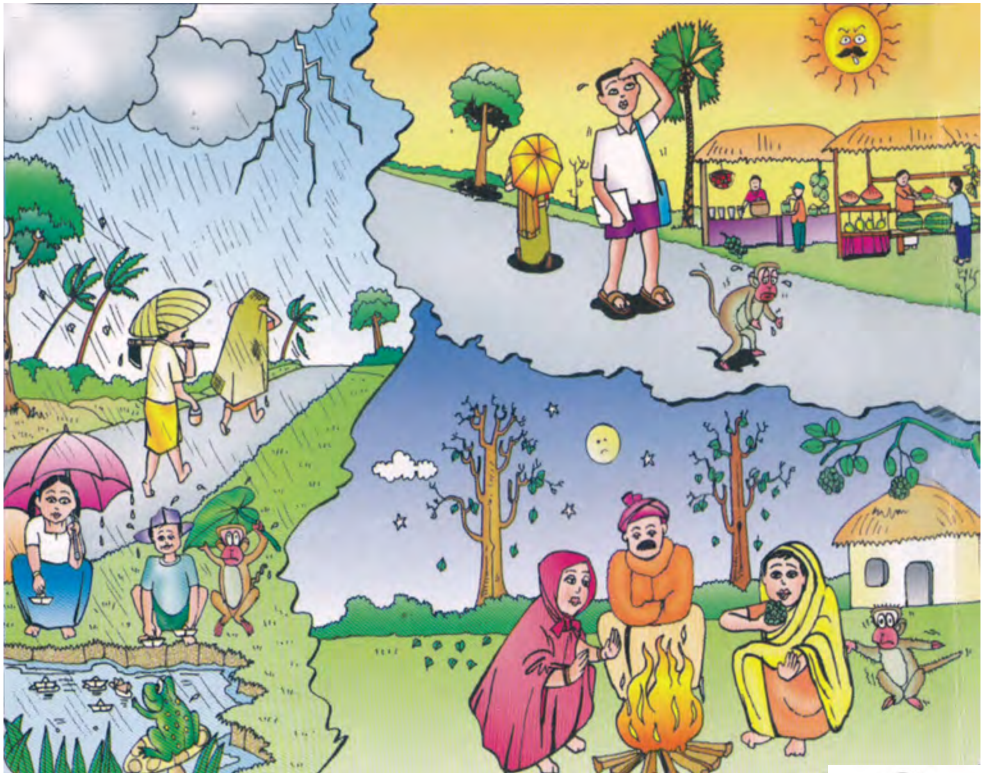
यातायातका साधन र बजार

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- तपाईँलाई मन पर्ने खानेकुरा के हो ?
- तपाईँलाई गाउँ र शहरमा उत्पादन हुने खाने कुरा मध्ये कुन मन पर्छ ?
- तपाईँलाई असाध्यै मन पर्ने कुनै ५ ओटा खाद्य बस्तुको नाम भन्नुहोस् ।
- चिनी के बाट बन्छ ?
- राडी गलैँचा के बाट बन्छन् ?
- बोरा र झोला के बाट बन्छ ? तपाईँले लगाउने लुगा कहाँ बनेको होला ?
- बिस्कुट कहाँ पाईन्छ ? तपाईँलाई आफ्नो गाउँमा उत्पादन हुने कुन कुन वस्तु बढी मन पर्छ ?
- आफ्नो गाउँघरमै उत्पादित वस्तु प्रयोग गर्दा हुने फाइदाहरू के के हुन् ?
- आफ्नै ठाउँमा बनेका सामान प्रयोग गर्ने कुनै तीन जना साथीको नाम भन्नुहोस् ।
- तपाईँ आफ्नो सरसफाई कसरी गर्नुहुन्छ ?
- आफूले प्रयोग गर्ने सामानहरूको कसरी जतन गर्छौं ?
- बजारमा पाइने तयारी खानेकुरा र गाउँघरमा आफैँल बनाएका खानेकुरामा कुन बढी स्वस्थकर हुन्छ ? किन ?

अगाडि शङ्ख पछाडि पङ्खा, के हो ?

मौसम



मौसम

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- चित्रमा कस्तो कस्तो मौसम देखाइएको छ ?
- आजको दिन कस्तो छ ? घाम लागेको छ कि पानी परेको छ ?
- बर्षात्को मौसममा भिज्नबाट बच्नको लागि के को प्रयोग गरिन्छ ?
- भिजे पछि चिसो लुगा लगाइरहनु हुन्छ कि हुदैन ?
- कुन मौसममा पोखरी, खोलामा पानीको सतह बढ्छ ?
- हिलो बाटोमा हिँड्दा होसियार हुनुपर्छ, किन ?
- पानी पर्न लागेको कसरी थाहा पाउँछौं ?
- हुरी बतास चल्दा बाहिर निस्कनु हुन्छ कि हुँदैन ?
- कस्तो दिन न्यानो हुन्छ ? कस्तो दिन चिसो हुन्छ ?
- पानी परेको दिन र घाम लागेको दिनमा के के फरक देखिन्छ ?
- के पानी परेको दिनमा घाम पनि लाग्छ ?
- जाडो हुँदा हामीलाई घाममा बस्न किन मन लाग्छ ?
- हुरी बतास भनेको के हो ? बतास चल्दा घर बाहिर निस्कन हुन्छ कि हुँदैन ?
- तरकारी छोपेको ढकनी बाहिर चिसाउँदा त्यसको पछाडि के के देखिन्छ ?
- जाडो मौसममा शरीरको हेरचाह कसरी गर्न सकिन्छ ?

नौ तल्ले घरको, झ्याल न ढोका, के हो ?

जमिन

जमिन

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- चित्रमा के के देख्नुभयो ? चित्रमा देखिएको जस्तो ठाउँमा हाम्रा घरहरू छन् ?
- हामीहरूमध्ये कसको घर भिरालो ठाउँमा छ ? कसको समथर ठाउँमा छ ?
- जमिन के ले बनेको होला ? जमिनमा पानी हुन्छ कि हुँदैन ?
- तपाईहरू बस्नुभएको टोलको नाम के हो ? अनि वडा नं. कति छ नि ?
- आफ्नो वडाको जमिनको कस्तो खालको छ ?
- तपाईँको वडामा अग्लो, होचो, समथर र ओसिलो ठाउँहरू छन् ?
- के सबै जमिन उस्तै छन् त ?
- माटोमा के के मिसिएको हुन्छ ?
- पृथ्वीको आकार कस्तो छ ?
- पृथ्वीका भित्रि सतहको नाम भन्नुहोस् ।
- तपाईँको टोल, समुदाय र त्यसको वरिपरिको जमिनको स्वरूप कस्तो छ ?

> - काटेपछि मर्दा नि नमर्ने, सर्दा नि नसर्ने के हो ?
> - चाँदीको ठेकीमा सेउलाको बिर्को के हो ?

हावा र पानी

हावा र पानी

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- तपाईँले हावाको सहायताबाट कुन कुन कामहरू भएको देख्नुभएको छ ?
- तपाईँले पानीबाट हाम्रो लागि उपयोगी हुने के के कामहरू गरेको देख्नुभएको छ ?
- तपाईँले पानी शुद्धिकरण हुने के के विधिहरू देख्नुभएको छ ?
- तपाईँले घरमा पानी शुद्धिकरण गर्न के कस्ता उपाय अपनाउनु भएको छ ?
- तपाईँले चङ्गा उडाउनुभएको छ ? त्यो चङ्गा के को मदतले उडेको होला ?
- तपाइको समुदायमा पानीको स्रोतहरू के के छन् ? भन्नुहोस् ।
- तपाईँलाई कपडा धुन के के चाहिन्छ ?
- तपाईलाई गर्मी हुँदा पङ्खाले के दिन्छ ?
- तपाईँले फिल्टर गरेको पानी पिउनु भएको छ ?
- हाम्रो विद्यालयमा फिल्टर छ कि छैन ?
- हावा के के काममा प्रयोग हुन्छ ?
- पानी कुन कुन काममा प्रयोग गरिन्छ ?
- पानीलाई कसरी संरक्षण गर्न सकिन्छ ?
- पानीको भौतिक गुणहरू के के हुन् ?

यहाँ पनि छैन, उहाँ पनि छैन,
फुल फुट्यो बोक्रा छैन, के हो ?

पूर्ण शिक्षक सहयोग समूह

Fully Teacher Supported Group

आंशिक शिक्षक सहयोग समूह

Partial Teacher Supported Group

सहपाठी सहयोग समूह

Peer Supported Group

स्वयम् सिकाइ समूह

Self Learning Group

म र मेरो परिवार

हिमालको फेदीमा, सानो मेरो गाउँ ।
पासाङ शेर्पा हो है बाबाको त नाउँ ।।

मेरी आमा डोल्मा हुन् सानीआमा ल्हामु ।
दाइ अनि दिदी छन् दोर्जे र साङ्मु ।।

परिवारकी सानी म कक्षा १ मा पढ्छु ।
साथी भाइ सबैलाई कथा सुनाउँछु ।।

आदर सम्मान

आमाबाबाको अघि पर्दा, सधैँ ज्यू गर्छु ।
स्कुल गइ समयमै, घर आउने गर्छु।।

गुरुबा र गुरुमालाई नमस्कार राम्रो ।
साथीभाइ मिलीजुली पढ्ने बानी हाम्रो ।।

दाजु, भाइ, दिदी, बहिनी, हात समाई हिँड्छन् ।
साथीसँग सधैँभरि मिलीजुली खेल्छन् ।।

शिष्टाचार

शिष्टाचार राम्रो (दर्शन, सेवारो, फ्याफुल्ला हाम्रो)[२]
मामा माइजू भेट हुँदा नमस्कार
गर्छौं हामी पाहुनालाई सत्कार
शिष्टाचार राम्रो (दर्शन, रामाराम, जदौ छ हाम्रो)[२]

सर मिसलाई गुड मर्निङ हेर
बा आमालाई ढोग गर्ने निउरेर
शिष्टाचार राम्रो (सलाम वालेकम, ज्वज्वलप्पा हाम्रो)[२]

हाम्रो पहिरन

मलाई धेरै मनपर्ने मेरो रातो जामा
चोली फरिया लाउनु पर्छ भन्नु हुन्छ आमा

दौरा, सुरुवाल, टोपी अनि कछाड र धोती
हजुरबुबा हिँड्नुहुन्छ, लौरी टेकी टेकी

छोटो छोटो भोटो लाउँदा भाइ कति राम्रो
आङ्गी, पाङ्देन, धोती, टोपी पहिरन हाम्रो

हिमाल चढ्ने सेर्पा दाइले बख्खु लाउनुभयो
हाकु अनि पटासीमा काकी आउनु भयो

जात जाती ठाउँ विशेष पोसाक थरी थरी
सबै पहिरन चिनौँ साथी सम्मान गरी गरी

लुगा कपडा

(कति सुहायो)[२]
दोर्जे दाइले बक्खु लाको कति सुहायो

(कति सुहायो)[२]
सानिमाले गुन्यू लाको कति सुहायो

(कति सुहायो)[२]
धनिलालले धोती लाको कति सुहायो

(कति सुहायो)[२]
गुरुङ दिदीले लुङ्गी लाको कति सुहायो

(कति सुहायो)[२]
हजुरबाको दौरासुरुवाल कति सुहायो

(कति सुहायो)[२]
मैले लाको स्कुल पोसाक कति सुहायो

(कति सुहायो)[२]
ठूलो बाको शिरमा टोपी कति सुहायो

(कति सुहायो)[२]
आफ्नो आफ्नो भेष भुषा कति सुहायो

मेरो परिवार

मेरो नाम अनिस हो । म पोखराको बाटुलेचौरमा बस्छु । मेरो परिवारमा हजुर बुबा, हजुरआमा, बुबा, आमा, हुनुहुन्छ । मेरो परिवारमा काका, काकी, म र बहिनी पनि छौं । म परिवारका ठुला व्यक्तिलाई आदर र सम्मान गर्छु । मलाई पनि सबैले माया गर्नुहुन्छ । म विरामी परेँ भने परिवारका ठुला मानिसलाई भन्छु । उहाँहरूले मलाई जँचाउन अस्पताल लैजानु हुन्छ ।

मेरी बहिनी म भन्दा ४ वर्षले कान्छी छिन् । मेरी बहिनीले मलाई दाई भन्छिन् । म बहिनीलाई धेरै माया गर्छु । हामी सबैजनाले घरको काममा सहयोग गर्छौं । आज मैले मेरो कोठा सफा गरेँ । मेरो बाले लुगा पट्याएर राख्नुभयो । म पाहुना, नातेदार र छिमेकीलाई आदर गर्छु ।

म आमासँग मामाघर जान्छु । मामाघर जाँदा आमा साडी र चोली लगाउनुहुन्छ । बुबाले सर्ट, पाइन्ट र कोट लगाउनु हुन्छ । म टिसर्ट र पाइन्ट लगाउँछु ।

म र मेरो परिवार

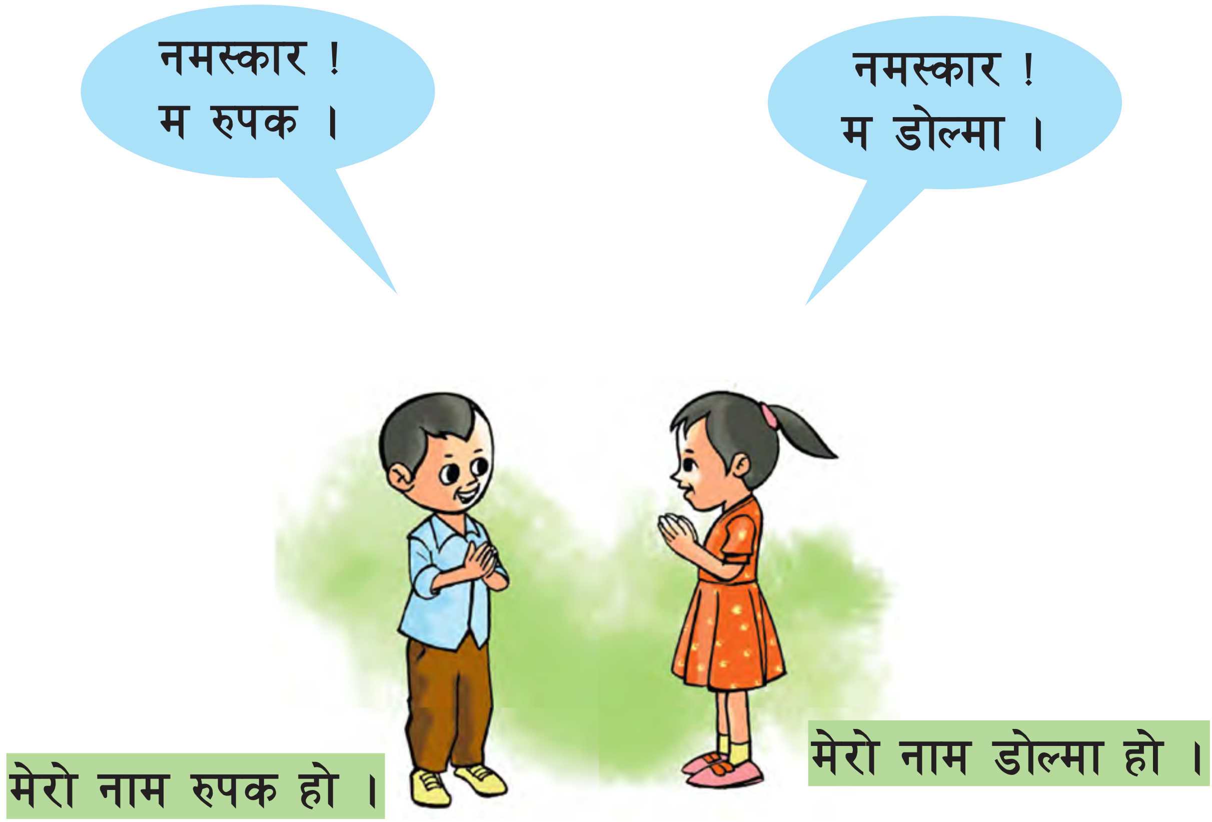
कुनै ठाउँमा राजु नाम गरेका केटा बस्थे । एकदिन उनी आमासँग मामाघर गए । मामाघरमा पुगेपछि मामा माइजुलाई नमस्कार गरे । मामाकी सानी छोरी खेलिरहेकी थिइन् । राजुले मामाकी छोरीलाई मिठाई दिए । बहिनी धेरै खुशी भइन् राजुले बहिनीलाई धेरै माया गर्छन् ।

राजुले मामाघरमा मिठो मिठो खानेकुरा खाए । उनी खुसी भए । मामाघरमा भोलिपल्ट सानो मामाको बिहे थियो । दौरा सुरुवाल कोट लगाएर बा जन्ति जानुभयो । आमा र माइजुहरू रत्यौली खेल्न थाल्नुभयो । नाचगान हुन थाल्यो । उनीहरू पञ्चेबाजामा नाचे । राजु र साथीहरूले नाचेको देखेर सबैजना खुसी भए । राजुकी आमा र माइजुहरूले साडी र ब्लाउज लगाउनुभएको थियो ।

विहेको भोलिपल्ट मामाघरमा विहेभोज भयो । मामाले छिमेकीहरूलाई स्वागत गर्नुभयो । पाहुनाहरूलाई पनि स्वागत गर्नुभयो । राजुले पनि मामासँगै बसेर पाहुनालाई स्वागत गरे । राजु केही साथीहरूसँग बसेर भोज खाए । त्यसपछि खेल्न गए । उनीहरूले भाँडाकुटी खेलेर रमाइलो गरे ।

म र मेरो परिवार

चित्रमा देखाए जस्तै गरी साथीलाई आफ्नो परिचय दिनुहोस्। साथीको परिचय पनि सुनौँ :



म र मेरो परिवार

तलका अनुच्छेद पढेर समूहमा साथीहरूलाई सुनाऔँ र तलको प्रश्न सोधौँ :

हामी परिवारमा मिलेर बस्छौँ । परिवारमा आफू भन्दा ठुला व्यक्तिलाई आदर गर्छौँ । साना भाइ बहिनीलाई माया गर्छौँ । अभिभावकले हामीलाई माया गर्नुहुन्छ । हामीले परिवारमा सकेको सहयोग गर्छौँ ।

उत्तर भन्नुहोस् :

अ) तपाईँको परिवारमा कति जना हुनुहुन्छ ?

आ) तपाईँको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

इ) तपाईँको परिवारमा कसले के काम गर्नुहुन्छ ?

इ) तपाईँको घरको के के काममा सहयोग गर्नुहुन्छ ?

म र मेरो परिवार

तलका अनुच्छेद पढेर समूहमा साथीहरूलाई सुनाऔँ र छलफल गरौँ :

जुनुको परिवार नयाँगाउँमा बस्छ । जुनुको परिवारमा आठ जना हुनुहुन्छ । हजुरबा, बा, आमा, काका, काकी, दाइ, बहिनी र जुनु । बाको एकजना भाइ हुनुहुन्छ । बाको भाइलाई उनी काका भन्छिन् । काकाको श्रीमतीलाई काकी भन्छिन् । काका र काकीको एउटी छोरी छिन् । उनी काकाकी छोरीलाई बहिनी भन्छिन् । जुनुको हजुरबाको एकजना भाइ हुनुहुन्छ । उहाँ अर्कै घरमा बस्नुहुन्छ ।

हजुरबा र हजुरआमा उनीहरूलाई धेरै माया गर्नुहुन्छ । राम्रा राम्रा कथा सुनाउनुहुन्छ । घरका काम पनि सिकाउनुहुन्छ ।

जुनुको बा शिक्षक हुनुहुन्छ । हजुरबा व्यापारी हुनुहुन्थ्यो । हजुरबाको बा सैनिक हुनुहुन्थ्यो । उहाँ माझि गाउँबाट बसाइँ सरेर आउनु भएको हो । जुनु हजुरबाको बालाई जिजुबा भन्छिन् । उनी ज्ञानी छिन् । उनी परिवारका मान्यजनलाई ढोग गर्छिन् । आदर गरेर बोल्छिन् । घरमा पाहुना आए भने उनी स्वागत गर्छिन् । घरको काममा आफूले सकेको सहयोग गर्छिन् ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

(अ) जुनुको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

(आ) तपाईंको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

(आ) बुबाको बहिनीलाई के भन्नुपर्छ ?

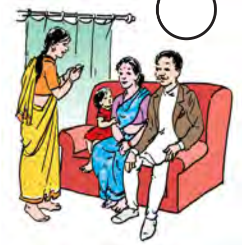
(इ) बुबाको भाइलाई काका भनिन्छ भने आमाको भाईलाई के भन्नुपर्छ ?

(ई) तपाईँ परिवारका मान्यजनलाई कसरी आदर गर्नुहुन्छ ?

(उ) तपाईँ घरको कुन कुन काममा सहयोग गर्नुहुन्छ ?

म र मेरो परिवार

आफ्ना परिवारका सदस्यहरूसँग मिल्ने चित्रमा गेडागुडीका/मकैका दाना राखौँ :



म र मेरो परिवार

आफूले लगाउने पहिरन चिनेर ठिक (√) लगाऔँ :

म र मेरो परिवार

समूहमा नमिल्ने चित्र पहिचान गरी टीका टाँसौँ :

म र मेरो परिवार

अभ्यास गरौँ :

(क) कसलाई कसरी आदर गरिन्छ ? जोडा मिलाउनुहोस् :

१. बुबा	१. नमस्कार
२. शिक्षक	२. हात मिलाउने
३. साथी	३. ढोग / नमस्कार

(ख) खाली ठाउँ भरौँ :

१. मामालाई ------------ गर्नुपर्छ । (नमस्कार, हेलो)
२. आमालाई ------------ गर्नुपर्छ । (ढोग, नमस्कार)
३. छिमेकी काकालाई ------- गर्नुपर्छ ।(नमस्कार, हाई)

(ग) साथीलाई सोधेर खाली ठाउँ भरौँ :

मेरो साथीको नाम -------------- हो । ऊ ---------- गा.पा./न.पा. को वडा नं. ------- मा बस्छ । उ ------- वर्षको भयो । उसलाई ---------------विषय धेरै मन पर्छ । हामी --------- कक्षामा पढ्छौँ ।हामी दुईजना मिलेर ---------- खेल खेल्छौँ । हामी शिक्षकलाई भेट्दा ------------- गर्छौँ । हाम्रो कक्षामा सबै साथीहरूको नाम ठेगाना भएको चार्ट राखिएको छ ।

म र मेरो परिवार

तलको पहिरन चिनी नाम लेखौँ :

--------------------------	--------------------------	--------------------------

--------------------------	--------------------------	--------------------------

म र मेरो परिवार

आफ्नो परिवारको बारेमा लेखौँ :

मेरो नाम ------------------------- हो । मेरो परिवारमा ---------- जना छौँ । मेरो बुबाको नाम ------------------------- हो । आमाको नाम ------------------------- हो । मेरा एकजना ------------- र एकजना --------------- छन् । मेरो बुबा ------------------------- काम गर्नुहुन्छ । हामी परिवारमा -------------- बस्छौँ । म आमालाई ---------------------- काममा सहयोग गर्छु । म साना --------------- लाई माया गर्छु ।

म र मेरो परिवार

अभ्यास गरौँ

जोडा मिलाऔँ :

बुबाको आमा	मामा
दाइको श्रीमती	हजुरबा
बुबाको भाइ	भाउजु
आमाको भाइ	नाति/नातिनी
बाको बा	हजुरआमा
म हजुरबाको	काका

ठिक वाक्यमा ठिक चिह्न (√) लगाऔँ :

(क) म वडा नम्बर चारमा बस्छु । (   )

(ख) वडा कार्यालयमा जन्म दर्ता गर्नुपर्छ । (   )

(ग) वडा कार्यालयले बाटो बनाउने काम पनि गर्छ । (   )

(घ) वडाले कुनै पनि काम गर्दैन । (   )

(ङ) हामीले भाइबहिनीलाई माया गर्छुपर्छ । (   )

(च) घरको काममा सहयोग गर्नुपर्छ (   )

(छ) विद्यालयबाट घर फर्केपछि पोसाक फुकालेर ठिक ठाँउमा राख्नुपर्छ (   )

म र मेरो परिवार

खाली ठाउँ भरौँ :

(क) घरमा नातेदार आउँदा .... गर्नुपर्छ ।

(नमस्कार/बेवास्ता)

(ख) नचिनेका पाहुना आए भने .... ।

(घर भित्र लैजानुपर्छ/बाहिरै राख्नुपर्छ)

(ग) पाहुना आएका बेला .... पर्छ ।

(चकचक गर्नु/ज्ञानी हुनु)

(घ) बाको बालाई .... भन्नुपर्छ ।

(हजुरबा/जिजुबा)

(ङ) आमाको भाइलाई .... भन्नुपर्छ ।

(मामा/काका)

(च) दाइको श्रीमतीलाई .... भन्नुपर्छ ।

(भाउजु/माइजु)

(छ) आमाको बहिनीलाई .... भन्नुपर्छ ।

(सानिमा/ठूलीआमा)

(ज) मामाको भाईलाई .... भन्नुपर्छ ।

(मामा/काका)

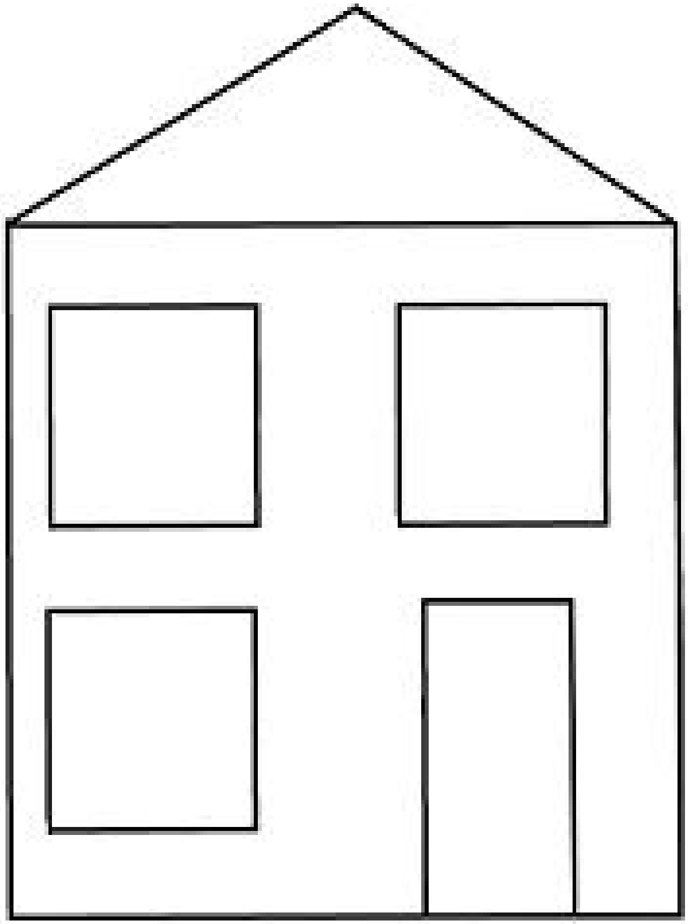
म र मेरो परिवार

कसलाई के भन्नुपर्छ ? लेखौँ :

सम्बन्ध	नाता	आफ्नो मातृभाषामा भन्ने नाता
बुबाको बुबा	हजुरबुबा	
बुबाको हजुरबुबा		
बुबाको आमा		
बुबाको भाइ		
बुबाको दिदी र बहिनी		
आमाको बुबा		
ठुलाबुबाको श्रीमती		

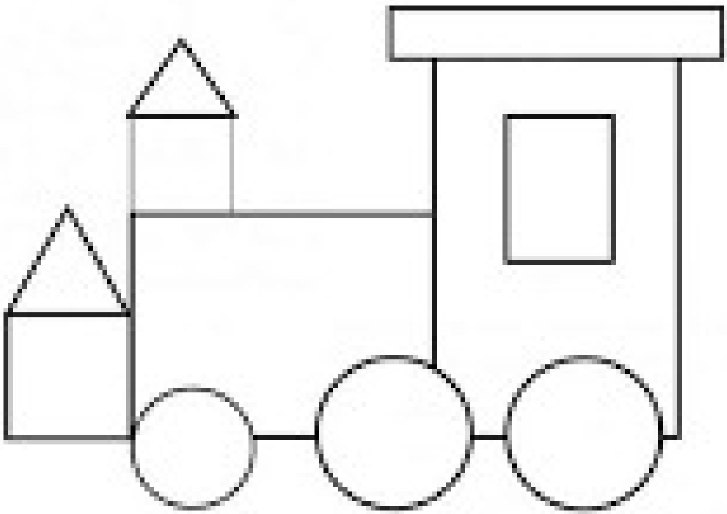
म र मेरो परिवार

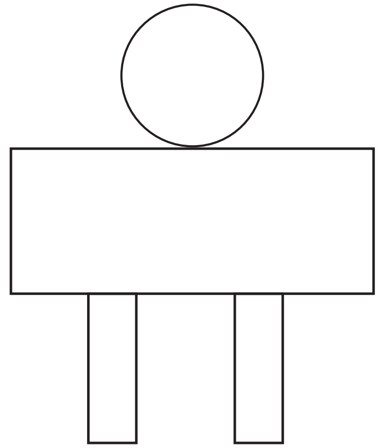
विभिन्न ज्यामितीय आकृति जोडेर चित्र बनाऔँ।

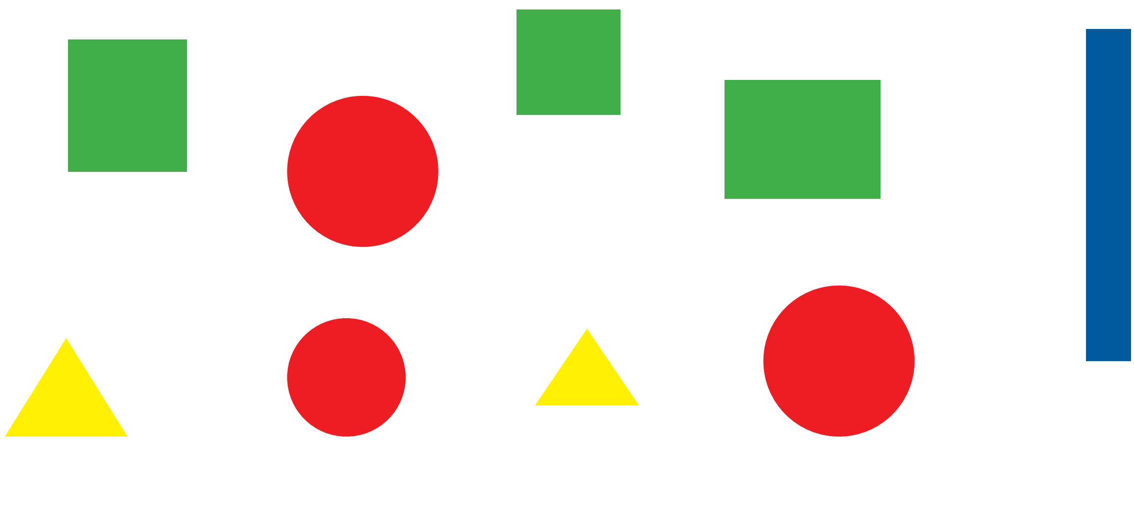


म र मेरो परिवार

विभिन्न ज्यामितीय आकृति जोडेर चित्र बनाऔँ।

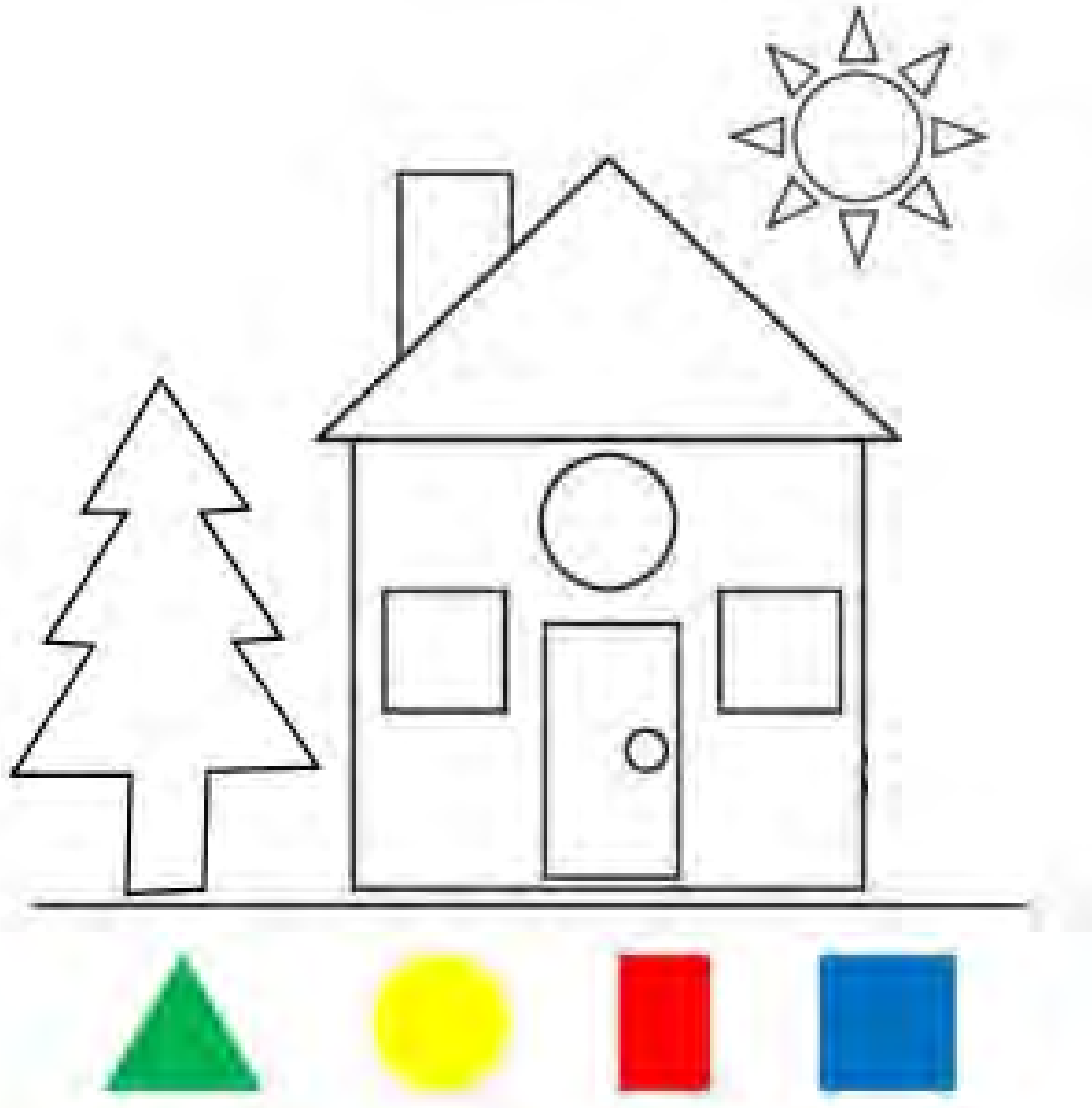






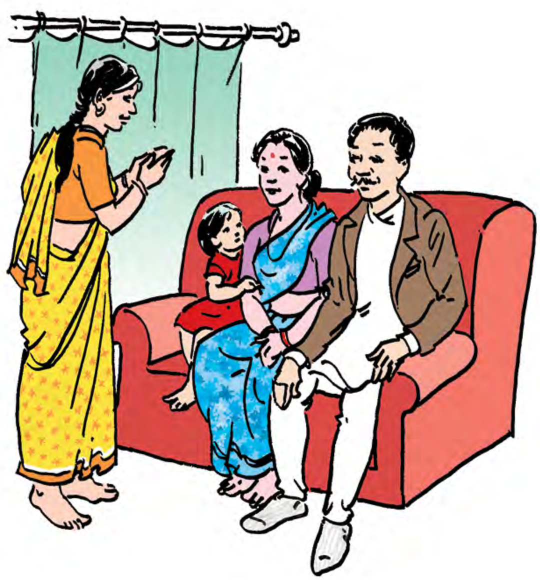
म र मेरो परिवार

विभिन्न ज्यामितीय आकृति जोडेर चित्र बनाऔँ।



म र मेरो परिवार

चित्रमा जस्तै अभिनय गरौँ :



चित्रमा जस्तै अभिनय गरौँ :

म र मेरो परिवार

जोडीमा खेल खेलौँ ।

आवश्यक सामग्री : घन्टी

खेल्ने तरिका

- परिवारका सदस्यहरूको नाम बताउने खेल खेल्नुहोस् ।
- यसका लागि खुला ठाउँमा जानुहोस् र एकै ठाउँमा उभिनुहोस् । शिक्षकको निर्देशन सुन्नुहोस् ।
- कुनै आवाजको सङ्केत (जस्तै : घन्टी, मोबाइल फोनबाट गीत बजाउने) सोको आवाज आउन्जेल घुम्ने वा नाच्ने क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।
- आवाज रोकिने वित्तिकै जो जहाँ छ, त्यहीँ रोकिने र आफ्नो नजिकको साथीसँग जोडी बन्ने कुनै विद्यार्थीको जोडी नपुगेमा शिक्षकसँग नै जोडी बन्ने ।
- आफ्नो जोडीसँग आफ्ना आफ्ना परिवारका सदस्यहरूको नाम बताउनुहोस् ।
- यो काम जोडीका दुबै जनाले पालै पालो गर्नुहोस् ।
- अब अर्को पटकमा आ-आफ्नो ठेगाना र वडा नं. भन्ने खेल खेल्नुहोस् ।

परिचय खेल खेलौँ ।

आवश्यक सामग्री :
- सिटी
- विद्यार्थीहरूको नाम र ठेगानाको सूची

खेल्ने तरिका :
खुला ठाउँमा गई गोलो घेराको ठाउँ ठाउँमा विद्यार्थीको ठेगाना उल्लेख भएको चार्ट वा कार्ड राख्नुहोस् । अगाडिको साथीको कम्मरमा समाती रेल गाडी छुक छुक छुक भन्ने गीत गाउँदै एकै दिशामा घेरामा घुम्नुहोस् । शिक्षकले भनेको कुनै एक ठेगानाको नाम सुन्नुहोस् । सो ठेगानामा घर भएका साथीहरू उक्त घेरामा जानुहोस् । अरु साथीहरू पुनः रेलकै घेरामा घुम्नुहोस् । पुनः शिक्षकले भनेको अर्को ठेगानाको नाम सुन्नुहोस् । सो ठेगाना भएका विद्यार्थी उक्त घेरामा आउनुहोस् । यसरी सबै विद्यार्थीको पालो नसकिएसम्म खेल खेल्नुहोस् ।

चार घरेको सानो रेल
गुड्न लाग्यो सुलुलु
छुक छुक छुक छुक छुक छुक
पाले दाइले सुन लौ सिठ्ठी बजायो
पाले दाइले रातो भन्डा देखायो
चार घरेमा रोकियो
(चार घरेको विद्यार्थी जति उक्त घेरामा जान्छन्)
चार घरेको सानो रेल
गुड्न लाग्यो सुलुलुलु
पाले दाइले हरियो झन्डा देखायो
गुड्न लाग्यो हाम्रो रेल
छुक छुक छुक छुक छुक छुक
... ... रोकियो

शिक्षक निर्देशनमा: सर समूह खेलको रुपमा पनि यो खेल खेल्नुहोस् । जस्तैः नाकपुर, कानपुर, कपालपुर ।

MS 1

१

हजुरबुबा

SS.016.03

GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 1

२

केटी

SS.016.03

GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 1

३

आमा

SS.016.03

GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 1

४

हजुरआमा

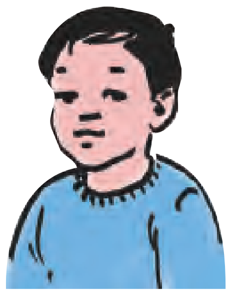
SS.016.03

GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 1

५



केटा

SS.016.03

GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 1

६

बुबा

SS.016.03

GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 1

७

टोपी

SS.017.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 1

८

चस्मा

SS.017.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 1

९

चौबन्दी चोलो

SS.017.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 1

१०

कोट

SS.017.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 1

११

गुन्यू

SS.017.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 1

१२

दौरासुरुवाल

SS.017.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

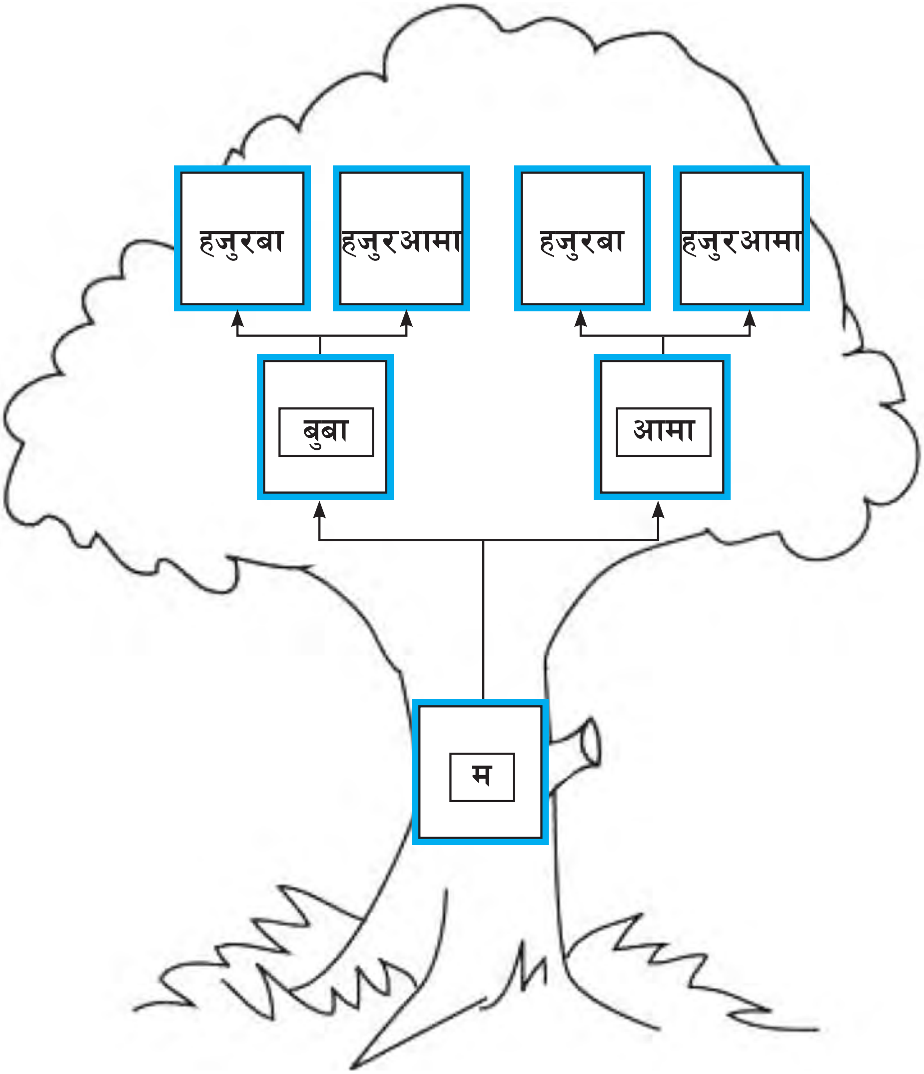
म र मेरो परिवार

तल दिइएको चित्रमा जस्तै पोसाक लगाएर स्थानीय गीत गाऔँ र नाचौँ। पोसाक प्रदर्शन गरौँ :

विद्यालयमा उक्त पोसाकहरू नभएको खण्डमा आ–आफ्नो घरबाट विभिन्न परम्परा झल्किने पोसाकहरू ल्याउनुहोस् :

म र मेरो परिवार

आफ्नो परिवारको रुख चित्र तयार गरौँ।



आफ्नो परिवारको फोटो टाँसेर वा नाम लेखेर आफ्नो परिवारको रुख चित्र तयार गर्नुहोस् । कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

म र मेरो परिवार

आफ्नो घरबाट साथीको घर कतातिर छ ? तल देखाएको जस्तो चित्रबाट देखाउनुहोस् ।

म र मेरो परिवार

आफ्नो घरबाट वडाकार्यालय कतातिर छ ? तल देखाएको जस्तो नक्सा बनाइ देखाउनुहोस् ।

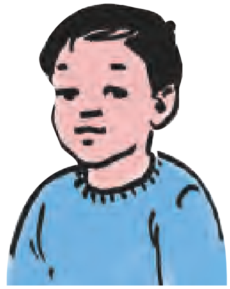
म र मेरो परिवार

जोडा मिलाऔं :

म र मेरो परिवार

मिल्दो चित्रसँग जोडा मिलाऔं :

म



आमा

हजुरबुबा

भाइ

म र मेरो परिवार

आफ्नो परिवारका सदस्यले लगाउने पहिरन चिनेर ठिक चिह्न (√) लगाऔँ :

कार्यपुस्तिकाको पेज नं. ४, ५ र ६को क्रियाकलापहरू गर्नुहोस् ।

म र मेरो परिवार

खाली ठाउँ पूरा गरौँ :

मेरो नाम -------------------- हो । मेरो ठेगाना --------------- हो । मेरो परिवारमा अभिवादन गर्दा ------------ गरिन्छ । यसलाई स्थानीय भाषामा ------------ भनिन्छ ।

म आफूभन्दा सानालाई -------------- गर्छु । आफूलाई सञ्चो नभएको कुरा --------------- लाई बताउँछु । मलाई मनपर्ने पहिरन --------------- हो । मेरो साथीको ठेगाना --------------- हो । छरछिमेकीमा आदर सत्कार गर्दा --------------- गर्दछु । मेरो परिवारका सदस्यहरूले लगाउने पहिरनका नाम -------------------- हुन् ।

नमस्कार, ज्वज्वलप्पा, फ्याफुल्ला, सेवारो,
प्रणाम, माया, शिक्षक, परिवार र साथी, सर्ट,
पाइन्ट, कुर्ता सुरुवाल

म र मेरो परिवार

कसले के लगाउँ छ? धागोले जोडौँ :

म र मेरो परिवार

नातेदारलाई कसरी आदर सत्कार गर्नुपर्छ ? लेखौँ ।

(१) बुढाहजुरबा/जिजुवा ----------------------------

(२) हजुरबा ----------------------------

(३) मामा ----------------------------

(४) काकाकाकी ----------------------------

(५) हजुरबुबा ----------------------------

(६) हजुरआमा ----------------------------

(७) दाजु ----------------------------

(८) दिदी ----------------------------

(९) गुरु/गुरूआमा ----------------------------

(१०) बुबाको साथी ----------------------------

म र मेरो परिवार

खाली ठाउँ भरौँ :

मेरो नाम ---------------- हो । म कक्षा ---------------- मा पढ्छु । मेरो ठेगाना -------------------- हो । मेरो साथीको घर ठेगाना ---------------- हो । मेरो परिवारका सदस्यहरूले ---------------------------------- जस्ता पहिरन लगाउँछन् । म छरछिमेकीमा आदर सत्कार गर्दा -------------------- गर्दछु । नातेदार र पाहुनालाई ---------------------- गर्दछु । मेरो वडा कार्यालयले --------------------- काम गर्दछ । मेरो परिवारमा -------------------- हुनुहुन्छ । मेरो हजुरबाको नाम ------------------ र हजुरआमाको नाम -------------------- हो । मेरो मामाघरको हजुरबाको नाम -------------------- र हजुरआमाको नाम ---------------- हो । मेरो बुबाको नाम ---------------- र आमाको नाम ---------------- हो । म घर को ---------- मा सहयोग गर्छु । मेरो हजुरबुबाले हामीलाई ---------------- सुनाउनुहुन्छ । मलाई आमाले लगाउने ---------------- मन पर्छ ।

म र मेरो परिवार

तलको अभ्यास गरौँ :

१. आफ्नो मामाघरको तीन पुस्ताको नाम लेख्नुहोस् :

नाता सम्बन्ध	नाम
(क) बुढाहजुरबा	------------------------------------
(ख) हजुरबा	------------------------------------
(ग) मामा	------------------------------------

२. आफ्नो घरको तीन पुस्ताको नाम लेख्नुहोस् :

नाता सम्बन्ध	नाम
(क) बुढाहजुरबा	------------------------------------
(ख) हजुरबुबा	------------------------------------
(ग) बुबा	------------------------------------
(घ) काका/ठूलोबा	------------------------------------

म र मेरो परिवार

पढौँ र तलका प्रश्नको उत्तर लेखौँ ।

घरमा आउने आफ्नो परिवारभन्दा बाहिरका मानिस पाहुना हुन् । पाहुनाहरूसँग शिष्ट र नम्र भएर बोल्नुपर्छ । आफूभन्दा ठूला पाहुनालाई चिनेको भए नाता अनुसार सम्बोधन गर्नुपर्छ । नचिनेको भए उमेरअनुसारको नाता लगाएर बोल्नुपर्छ । नचिनेका पाहुनाहरू घरमा आउँदा सरासर भित्र लैजानु हुँदैन । आफ्ना अभिभावकसँग भेटाउनुपर्छ । तपाईंको हो भनी सोध्नुपर्छ । किन आउनु भयो ? भनी सोध्नुपर्छ । उनीहरूलाई परिवारका ठुला मान्छेसँग नसोधी घरका सामान दिनु हुँदैन । नचिनेका पाहुनाले दिएको खानकुरा खानु हुँदैन । घरका मानिसले खाऊ भन्नुभयो भने मात्र खानुपर्छ ।

(क) घरमा नातेदार पाहुना आउँदा के गर्नुपर्छ ?

(ख) घरमा नचिनेका पाहुना आउँदा के गर्नुपर्छ ?

(ग) तपाईं घरको काममा के के सहयोग गर्नुहुन्छ ? सम्झेर लेख्नुहोस् ।
जस्तै :

(अ) पसल गई सामान किनेर ल्याइदिने ।

(आ) --

(इ) --

(ई) --

(उ) --

(ऊ) --

कसले के काम गर्छन् ?

आफ्नो समुदायका मानिसले कसले के काम गर्छन् ? सोधेर लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	नाम	पेसा
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		
६.		
७.		
८.		
९.		
१०.		

कसले के काम गर्ने

लय : रेलै घुमेर...

ड्राइभर दाजु (गाडी नै चलाउने)[२]
किसान परे तरकारी फलाउने
(सुन किसान दाइ)[२]
सम्मान गरौँ है आफ्नो पेसालाई

लोहार दाइले (हँसिया बनाउँदा)[२]
सिकर्मी सीप घरघरमा खन्याउँदा,
(गर्व गर्छौं है)[२]
हाम्रो सलाम छ सबै पेसालाई

डाक्टरले (बिरामी जाँच्ने)[२]
नाच्ने दाइले कम्मरै भाँच्ने
(धेरै राम्रो छ)[२]
सबै पेसालाई सम्मान हाम्रो छ

गुरुआमा (पढाउने असल)[२]
पसले दाइ चलाउँछन् पसल
(हे व्यापारी दाइ)[२]
सामान ल्याइदेऊ न हामी सबैलाई

घर र विद्यालयमा गर्ने काम

पल्ला घरे कान्छी काकी पढाउन जान्छिन्
माथ्लो घरकी ठुली आमा बैंकमा जागिर खान्छिन्
पारि घरे ठुली दिदी खेतमा काम गर्नु
तल्ला घरका काजी दाइलाई भारी बोक्नु पर्ने
हुन्न काम ठुलो र सानो, काम गर्न लाज कहिल्यैँ नमानौँ

गैरा घरे सुनार दाजु, गहनाको काममा
व्यस्त छ है, चिउरीबोटे लेखनदासको नाममा
बेँसी गाउँका कान्छा काका, गाउँमै शिक्षक भाछन्
विद्यार्थीको सिकाईमा सधैँ लागि राछन्
हुन्न काम ठुलो र सानो, काम गर्न लाज कहिल्यैँ नमानौँ

कोही मान्छे ज्यामी हुन्छन्, कोही ठेकेदार
कोही हुन्छन् सेना पुलिस, कोही डाक्टर
सानो पनि कामै हो, ठुलो पनि काम
सबले गर्नुपर्छ सम्मान, कामको
हुन्न काम ठुलो र सानो, काम गर्न लाज कहिल्यैँ नमानौँ

श्रमको सम्मान

डोल्मा र भुनिया टिफिन छुट्टिमा चौरमा बसेर कुराकानी गरिरहेका छन् । उनीहरू आफ्नो समुदायमा कसले के काम गर्छ भन्ने विषयमा छलफल गरिरहेका छन् ।

डोल्मा : ए भुनिया ! तिम्रो छिमेकमा मानिसहरू के के काम गर्छन् ? भन त ?

भुनिया : म तराईमा बस्छु । त्यहाँ कोही मानिस व्यापार गर्छन् । कोही खेतीपातीका काम गर्छन् । कसैले भारी बोक्छन् । पढेलेखेका मानिसहरू कोही पढाउने काम गर्छन् त कोही नोकरी गर्छन् । कसैले सवारी साधन चलाउँछन् ।

डोल्मा : मेरो गाउँ पहाडमा पर्छ । यहाँका धेरैजसो मानिसहरू पशुपालनमा लागेका छन् । त्यहाँ चिज उद्योग पनि छ । केही मानिसहरू ट्रेकिङ व्यवसायतिर लागेका छन् । केही मानिसहरू प्राविधिक शिक्षा पढी विभिन्न सङ्घसंस्था र कार्यालयमा जागिरे भएका छन् । अरुले गरेका कामहरूको सम्मान गर्ने बानी यहाँका मानिसहरूको छ ।

भुनिया : तर अहिले मानिसहरू कामको आधारमा ठूलो सानो ठान्ने गर्छन् नि होइन र ?

डोल्मा : त्यो चेतनाको कमीको कारण ले हो । हामीले सबै प्रकारका काम र पेसालाई सम्मान गर्नुपर्छ । श्रम गर्ने व्यक्तिहरूलाई इज्जत गर्न जान्नु पर्दछ । (कक्षा घन्टी लाग्छ । दुवैजना उठ्छन् ।)

भूनिया : कोठातिर जाऔँ डोल्मा, घन्टी लाग्यो नि !

डोल्मा : हुन्छ, जाउँ न त ।

छलफल गर्नुहोस् :

१. तपाईंको गाउँका मानिसले के के काम गर्छन् ?

२. कामको सम्मान किन गर्नुपर्दछ ?

३. मानिसले गर्ने श्रमलाई किन हेला गर्नुहुँदैन ?

कसले के काम गर्ने

समुदायमा विभिन्न मानिसहरू बसोबास गर्छन् । उनीहरूमा भिन्न भिन्न रुची, सिप र क्षमता रहेको हुन्छ । उनीहरूले आफ्नो रुची अनुसारको काम गर्छन् । समुदायमा सबैले आफूले जानेको काम गरेर एकले अर्कोलाई सहयोग गर्नुपर्छ । जस्तैः घर निर्माण गर्न सिकर्मी, डकर्मी, ज्यामीको आवश्यक पर्दछ । बिजुलीको काम गर्ने मानिसको आवश्यक पर्छ । खानेपानीको लागि पाइपको काम गर्ने प्लम्बरको आवश्यक पर्छ । घर बनाउन यी सबैले सहयोग गर्नु पर्दछ ।

गाउँघरमा सानातिना विवादहरू आइपर्न सक्छन् । ती विवादहरू मिलाउने काम गाउँ वा नगरपालिकाको उपाध्यक्ष वा प्रमुखले गर्छन् । वडामा वडाध्यक्ष र सदस्यहरू रहेका हुन्छन् । वडाध्यक्ष र सदस्यहरूले गाउँमा विकास निर्माणको कामको नेतृत्व गर्दछन् । हाम्रो समुदायमा विद्यालय पनि छ । विद्यालयमा शिक्षकहरूले विद्यार्थीहरूलाई पढाउनु हुन्छ । समुदायमा चिठ्ठीपत्र घरघरमा पुऱ्याउने हल्करा र हुलाकी पनि हुन्छन् । गाउँमा विकास निर्माणका कार्यहरू गर्न सरकारले इञ्जिनियर खटाएको हुन्छ । अस्पतालमा डाक्टर र नर्स रहेका हुन्छन् । गाउँका प्रत्येक गाउँ वा टोलमा सुत्केरी हुने महिलालाई सहयोग गर्न सुडेनी र महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेवकको व्यवस्था पनि गरिएको हुन्छ ।

कसले के काम गर्छ

आज शुक्रबारको दिन । पेमाको विद्यालयमा सहकार्यकलाप अन्तर्गत हाजिरी जवाफ प्रतियोगिता सञ्चालन हुँदैछ । त्यसको लागि ४ वटा समूहमा विद्यार्थीहरूलाई विभाजन गरिएको छ । प्रश्नको उत्तर दिने क्रम गोलाप्रथाबाट निर्धारण गरिएको छ । ठिक १ बजे कार्यक्रम सुरू हुनेछ । पहिलो प्रश्नको उत्तर दिने पालो बलभद्र समूहको छ पछि क्रमशः अरूसमूहलाई पनि प्रश्न सोधिने छ ।

प्रश्नकर्ताः काठको काम गर्नेलाई के भनिन्छ ?

बलभद्र समूहः सिकर्मी

प्रश्नकर्ताः ठिक, अब प्रश्न दिने पालो भक्ति थापा समूहको । प्रश्न छ- सुनको काम गर्नेलाई सुनार भनिन्छ भने माटाको भाँडा बनाउनेलाई के भनिन्छ ?

भक्ति थापा समूहः कुमाले

प्रश्नकर्ताः ठिक । अब प्रश्नको जवाफ दिने पालो अमरसिंह थापा समूहको । गाउँघरमा गर्भवती महिलालाई सुत्केरी गराउन सहयोग गर्ने महिलालाई के भनिन्छ ?

अमरसिंह थापा समूहः सुडेनी

प्रश्नकर्ताः ठिक । अब प्रश्नको उत्तर दिने पालो भिमसेन थापा समूहको । गाउँमा चिट्ठी घरघरमा पुऱ्याउनेलाई के भनिन्छ ?

भिमसेन थापा समूहः कटुवाल

प्रश्नकर्ताः गलत । कटुवाल भनेको डाँडामा बसेर सूचना दिने मानिस हो । अब यही प्रश्न बलभद्र समूहलाई जान्छ ।

बलभद्र समूहः हल्करा वा हुलाकी ।

प्रश्नकर्ताः ठिक । ल सबैलाई धन्यवाद ! आजको कार्यक्रममा बलभद्र समूहले प्रथम स्थान प्राप्त गर्न सफल भएको छ । उक्त सदनलाई धेरै धेरै बधाई छ ।

हाम्रा काम

चित्रमा दिए जस्तै आफूले गरेको काम समूहको साथीलाई सुनाऔँ। साथीको काम पनि सोधौँ :

हाम्रा काम

तलका काममध्ये तपाईँले गर्नुभएको काम साथीलाई सुनाऔँ र साथीको काम पनि सुनौँ । :

१. फूलमा पानी हाल्ने

२. आमाबालाई भान्छाको काममा सहयोग गर्ने

३. ओछ्यान मिलाउने

४. लुगा मिलाएर राख्ने

५. कक्षाकोठा सफा गर्ने

६. साथीलाई सहयोग गर्ने

७. परिवारका सदस्यहरू विरामी भएको कुरा छिमेकीलाई भन्ने र सहयोग लिन

८. विरामीलाई अस्पताल जान सल्लाहदिने

९. परिवारमा विरामीलाई तातोपानी दिने र औषधी खान सहयोग गर्ने ।

१०. हातमुख धुने

हाम्रा काम

पढौँ, बुझौँ र साथीलाई सुनाऔँ :

बिनोदको बुबा किसान हुनुहुन्छ । उहाँले गाई पाल्नुभएको छ । उहाँले गाउँका युवाहरूलाई रोजगारी पनि दिनुभएको छ । बिनोदकी आमा वडा अध्यक्ष हुनुहुन्छ । उहाँ वडा कार्यालयमा काम गर्नुहुन्छ । उहाँ नियमित १० बजे कार्यालय पुग्नुहुन्छ र ५ बजेसम्म जनताको सेवा गरेर फर्कनुहुन्छ ।

बिनोदको काकाले किराना पसल चलाउनु भएको छ । उहाँले पसल दर्ता गराउनु भएको छ । पसल चलाएर उहाँले राज्यलाई कर तिर्नुभएको छ । बिनोदको हजुरबुबा समाजसेवी हुनुहुन्छ । उहाँले गाउँघरमा झै झगडा एवम् मुद्दा मामिला मिलाइदिने काम गर्नुहुन्छ । उहाँलाई समाजका मानिसहरूले सम्मान गर्छन् ।

बिनोदको विद्यालयमा स्काउट टिम छ । उनी स्काउट टिमको सदस्य हुन । टोल छिमेकमा आपत बिपत पर्दा उनी उद्धार कार्यमा सहभागी हुने गर्दछन् । बिनोदको छरछिमेकको मानिसहरू शनिवार सधैँ आफ्नो गाउँको सरसफाइ गर्दछन् ।

उत्तर लेख्नुहोस् :

क) कस्ता व्यक्तिलाई असल नागरिक भनिन्छ ?

ख) असल नागरिकका गुणहरू के के हुन् ?

ग) तपाईको गाउँमा भएका समाजसेवीको नाम सोधखोज गरी लेख्नुहोस् ।

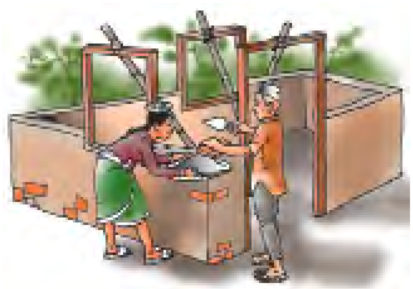
हाम्रा काम

तपाईँको परिवारका सदस्यहरूले गर्ने काममा टीका टाँस्नुहोस् :

कक्षा १ को कार्यपुस्तकको पेज नं. २२ को क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

हाम्रा काम

तलका चित्रमा दिइएका कामहरू पहिचान गरी लेख्नुहोस् :



हाम्रा काम

तपाईँले घरभित्र र घर बाहिर गर्ने ६/६ काम कागजको टुक्रामा ठूलो अक्षरमा लेखी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् :

घर भित्र गर्ने काम	घर बाहिर गर्ने काम
ओछ्यान मिलाउने	कक्षाकोठा बढार्ने
तरकारी केलाउने	धाराबाट पानी ल्याउने
किताब झोलामा राख्ने	कक्षामा सामान मिलाउने
जुत्तामा पालिस गर्ने	कालोपाटी सफा गर्ने

जोडा मिलाउनुहोस् :

◯ १. किसान	१. व्यापार गर्ने मानिस ◯
◯ २. व्यापारी	२. विद्यालयमा पढाउने मानिस ◯
◯ ३. शिक्षक	३. खेतबारीमा काम गर्ने मानिस ◯
◯ ४. कर्मचारी	४. घरको गारो लगाउने मानिस ◯
◯ ५. डकर्मी	५. कार्यालयमा काम गर्ने मानिस ◯

हाम्रा काम

साथीसँग छलफल गरी तलको तालिका भरौँ :

आफूले घरमा सहयोग गर्ने काम	साथीले घरमा सहयोग गर्ने काम
(१)	(१)
(२)	(२)
(३)	(३)
(४)	(४)
(५)	(५)

माथिका काममध्ये दुवैको मिल्ने दुइटा काम लेख्नुहोस् :

हाम्रा काम

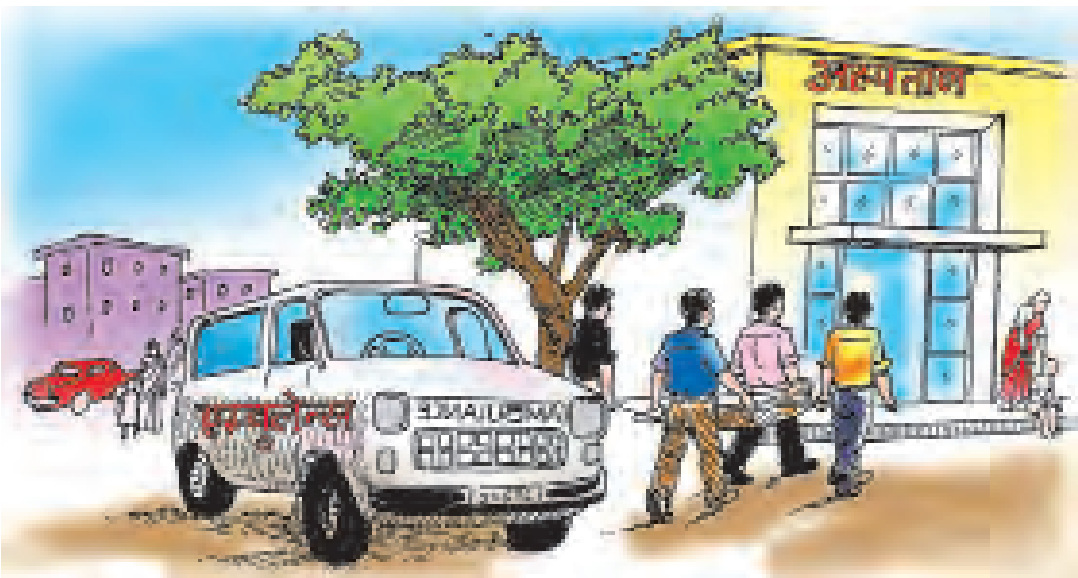
घरमा र विद्यालयमा गर्ने काम तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :

घरमा गर्ने काम	विद्यालयमा गर्ने काम
(क) फूलमा पानी हाल्ने	(क) कक्षाकोठा सफा गर्ने
(ख) ------------------------------	(ख) ------------------------------
(ग) ------------------------------	(ग) ------------------------------
(घ) ------------------------------	(घ) ------------------------------
(ङ) ------------------------------	(ङ) ------------------------------

हाम्रा काम

चित्र हेरी अभिनय गर्नुहोस् :

चित्रमा जस्तै अभिनय गर्नुहोस् :



चित्रमा जस्तै अभिनय गर्नुहोस् :

हाम्रा काम

चित्रमा जस्तै अभिनय गर्नुहोस् :

चित्रमा जस्तै अभिनय गर्नुहोस् :

हाम्रा काम

चित्रमा जस्तै अभिनय गर्नुहोस् :

MS 2

१३

झाडु लगाएको

SS.035.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 2

१४

साग पखालेको

SS.035.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 2

१५

बिरामीलाई दुध दिएको

SS.035.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 2

१६

फूलमा पानी हालेको

SS.035.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 2

१७

आमाछोरा खाना खाएको

SS.035.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 2

१८

पोषिलो खानेकुरा खाएको

SS.035.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

हाम्रा काम

तलको गीतलाई ताल र भाव मिलाई समूहमा नृत्य गर्नुहोस् ।

(लेकका हामी केटाकेटी, कुहिरो भित्र स्कूल छ
चौरीलाई चराउँदै दिन बित्छ, पढ्नु र लेख्नु मुस्किल छ) x२

(हिउँमा कोरेको अक्षर त, एकछिनमा बिलाई जाइजान्छ) x२
(दिनभरि हेर्नु छ गाईबस्तु, नहेरे भालुले खाइजान्छ) x२

(लेकका हामी केटाकेटी, कुहिरो भित्र स्कूल छ
चौरीलाई चराउँदै दिन बित्छ, पढ्नु र लेख्नु मुस्किल छ) x२

(नागीमा उडेको धुवाँ त, बादल बन्न जाइजान्छ) x२
(बादलको अक्षर आकाशमा, देखेर यो मन कल्पन्छ) x२

(लेकका हामी केटाकेटी, कुहिरो भित्र स्कूल छ
चौरीलाई चराउँदै दिन बित्छ, पढ्नु र लेख्नु मुस्किल छ) x२

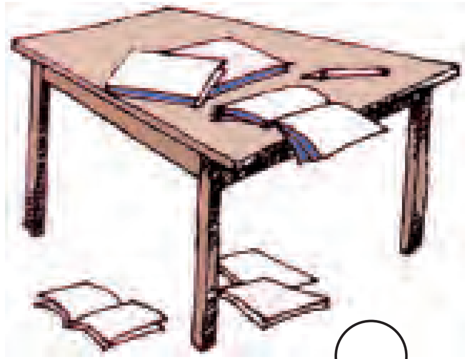
(कलमले लेख्ने मन थियो, हिउँले पो औंला खाइदियो) x२
(कुहिरोमा लुकेको इस्कुलले, टाढै बसेर बोलायो) x२

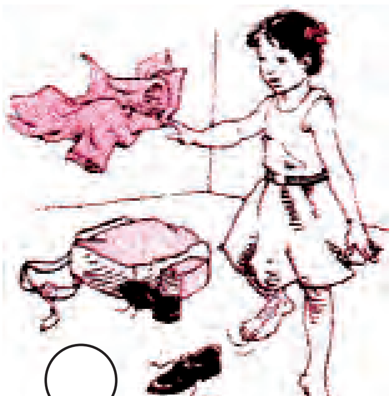
(लेकका हामी केटाकेटी, कुहिरो भित्र स्कूल छ
चौरीलाई चराउँदै दिन बित्छ, पढ्नु र लेख्नु मुस्किल छ) x२

गीतकार: आभास
संगीतकार: रामेश

हाम्रा काम

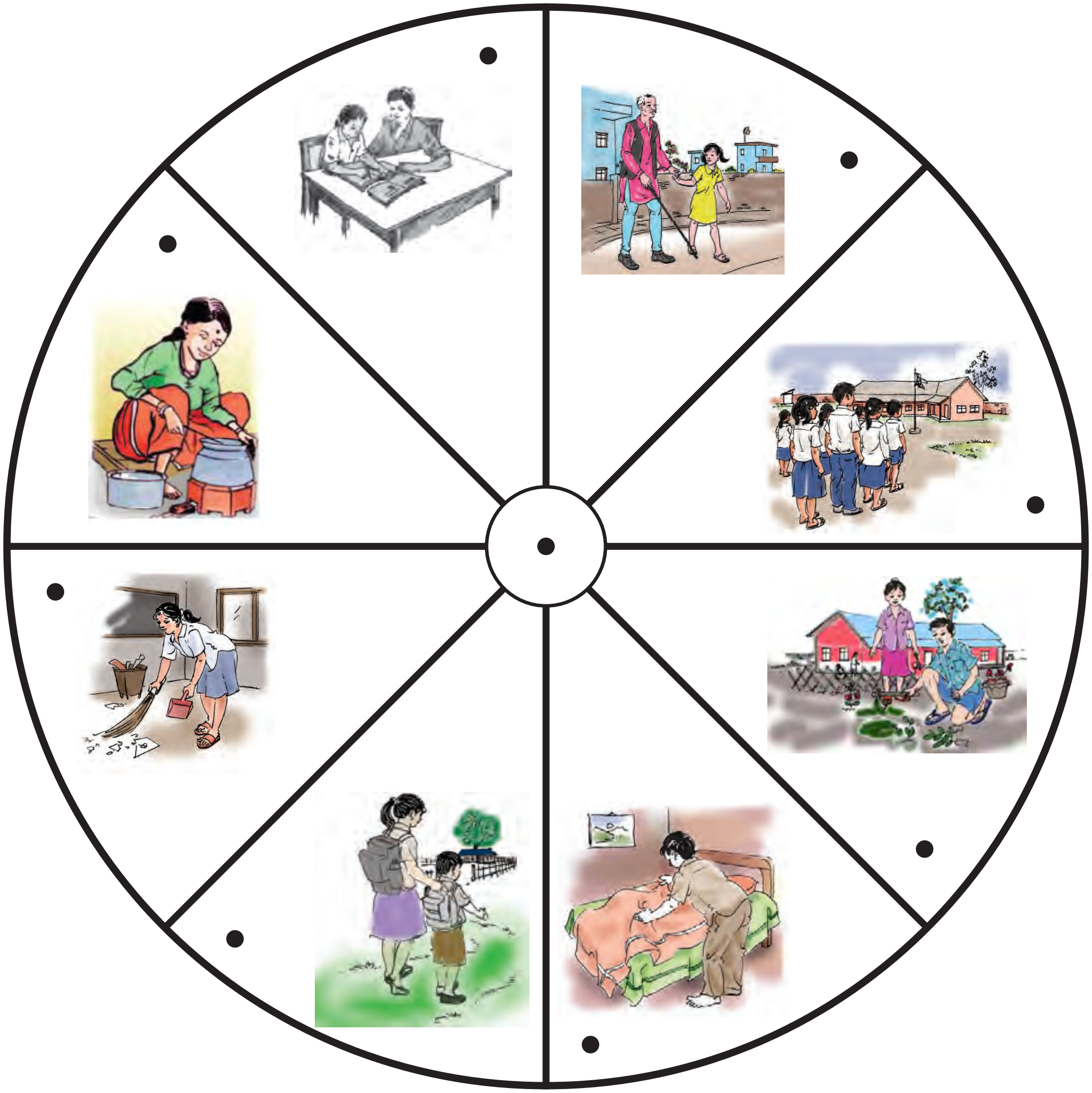
आफूले गर्ने काममा गेडागुडीका दाना राख्नुहोस् :





अभ्यास गरौँ :

१. घरभित्र गरिने काममा धागोद्वारा देखाउनुहोस् :



२. कार्यपुस्तकको पेज नं. २२ को (क) को क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

हाम्रा काम

आफूले गर्ने काममा मकैको दाना राख्न लगाउनुहोस् :

(१) गृहकार्य गर्ने ।

(२) फूलमा पानी हाल्ने ।

(३) भान्छामा दाउरा लगिदिने ।

(४) आंगन सरसफाइ गर्ने ।

(५) भाइ बहिनी खेलाउने ।

(६) कापी, किताब, झोलामा हाल्ने ।

(७) विद्यालय जाने ।

(८) कक्षाकोठा सफा गर्ने ।

(९) हात धुने ।

(१०) नुहाउने ।

हाम्रा काम

घरमा कुन काम कसले गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् :

कुन काम	कसले
खानेकुरा पकाउने	
लुगा कपडा धुने	
घरका अरूलाई काम सिकाउने	
किताब, कापी किन्ने	
लुगा कपडा किन्ने	
कोठा सफा गर्ने	
पानी ल्याउने	
बारीमा खन्ने	

हाम्रा काम

मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँमा भर्नुहोस् :

(किसान, डाक्टर, शिक्षक, सिकर्मी, व्यापारी, नर्स, सुडेनी, इन्जिनियर)

(१) खेतबारीमा काम गर्ने मानिस .... छन् ।

(२) .... ले विरामी जाँच्ने काम गर्नुहुन्छ ।

(३) झ्याल ढोका बनाउने मानिसलाई .... भनिन्छ ।

(४) घरको नक्सा बनाउने काम .... ले गर्नुहुन्छ ।

(५) गाउँमा .... ले सुत्केरी गराउने काम गर्नुहुन्छ ।

(६) विद्यालयमा .... ले पढाउने काम गर्नुहुन्छ ।

(७) अस्पतालमा .... ले विरामीको हेरचाह गर्नुहुन्छ ।

(८) सामानको खरिद बिक्री गर्ने मानिसलाई .... भनिन्छ ।

तल दिइएका व्यक्तिहरूले गर्ने कामको फाइदा लेख्नुहोस् ।

सि.नं.	श्रम/सिप	हामीलाई हुने फाइदा
१.	सिकर्मी	
२.	डकर्मी	
३.	सवारी चालक	
४.	इलेक्ट्रिसियन (बिजुलीको काम गर्ने व्यक्ति)	
५.	नाई (हजाम)	
६.	किसान	
७.	पाइलट	
८.	पेन्टर (रङ लगाउने मान्छे)	
९.	डाक्टर	

हाम्रा खानेकुरा

नजिकको खाद्य पसल र तरकारी पसलमा गएर खाना तथा तरकारीको सूची बनाई निम्न तालिका अनुसार वर्गीकरण गर्नुहोस् :

क्र.सं.	खाना/तरकारीको नाम	जनावरबाट पाइने	बिरुवाबाट पाइने	शक्ति दिने	वृद्धि र विकास गर्ने	रोगबाट बचाउने	पकाएर खाने	काँचै पनि खाने
१.	चामल		√	√			√	
२.	मासु	√			√		√	
३.								
४.								
५.								
६.								
७.								
८.								
९.								
१०.								

के कहाँबाट आउँछ ?

खानाको नाम	के बाट प्राप्त हुन्छ ?	कहाँ पाइन्छ	
		गाउँघरकै उत्पादन	बजारबाट किनेको
चामल	विरुवाबाट		

हाम्रा खानेकुरा

हे तागत दिने रोटी र साग
खानुपर्छ सबैले साथ साथ
खाना चिनेको, (मिलाई खान नि कत्ति जानेको)२
हे सागसब्जी पखाली खानु नि
राम्रोसँग पकाउने गर्नु नि
खाना चिनेको, (मिलाई खान नि कत्ति जानेको)२

हे बासी अनि सडेका नखानु
आफ्नै घरमा बनेका चिज खानु
खाना चिनेको (मिलाई खान नि कत्ति जानेको)२

हे दही, दुध फलफूल खाएर
खेल्नुपर्छ बलियो भएर
खाना चिनेको, (मिलाई खान नि कत्ति जानेको)२

हाम्रा खानेकुरा

धान, मकै, कोदो, फापर खाने गर बानी
बाहिरका खानेकुरा खानु हुन्न नानी
सागपात फलफुलले शरीर रक्षा गर्छ
यस्ता चिज खोजीखोजी खाने गर्नुपर्छ
खान्न म त बिस्कुट र चाउचाउ
मिठो हुन्छ बारीकै ताजा स्याउ

ढिँडो, रोटी, आँटो, भात शक्ति पाउन चाहिने
शरीरलाइ वृद्धि गर्न गेडागुडी खाइने
हरेक बार खाना चार मिलाएर खाऔँ
बिरुवा र जीवबाट सबै तत्व पाऔँ

खान्न म त बिस्कुट र चाउचाउ
मिठो हुन्छ बारीकै ताजा स्याउ

हाम्रा खानेकुरा

सन्तुलित आहार

गहुँ, फापर, कोदो
बन्छ यसको पिठो
धेरै धेरै परिकार
खानलाई मिठो ।

मासु, अन्डा, दुध
दही अनि घिउ
दिन दिन खान सके
स्वस्थ हुन्छ जिउ ।

अम्बा, आँप, स्याउ
हुन्छ धेरै रसिलो
मेवा, काफल, सुन्तला
खानुपर्छ पोसिलो ।

साग, सिमी, मुला
लौका, फर्सी, गाजर
मिलाएर खान पाए
चल्छ हाम्रो जाँगर

हाम्रा खानेकुरा

ढिँडो, रोटी हाम्रा लागि
शक्ति दिने खाना
यही खानाले हामीलाई
स्वस्थ राख्छ जान

आउ साथी घरैको खाजा खाउँ
बजारको अल्पपोषण खाना नखाउँ

गेडागुडी सागपात नियमित खाने
शरीर वृद्धि रक्षा गर्छन् यति कुरा जाने
बजारको चटपटे र पानीपुरी नखाउँ
आफ्नै घरमा बनाएको ताजा खाना खाउँ

दुध, ढिँडो, मासु र सागपात
दिनदिनै खानु है एकैसाथ

मिठो खाना र सफा पानी

एकदिन कमला, बिनु र सानु हाटबजार गएका थिए। उनीहरू बजारबाट घर फर्कँदै गर्दा बिनुले बाटामा चटपटे बेचिरहेको देखिन्। उनलाई चटपटे खान असाध्यै मन लाग्यो। बिनुले कमलालाई भनिन्– "ऊ हेर न सानु ! क्या मिठोमिठो चटपटे बेचिरहेको छ। जाऊँ न हामी सबै मिलेर खाऊँ।" सानुले त बाहिर बाटोमा बेचेको खुला खानेकुरा खान हुन्न भन्दै थिईन्। तर, सबैजनाले एकै स्वरमा 'खाउँ न खाउँ' भनेकाले सानु पनि खान गईन्। उनीहरू चटपटे किनेर खान लागिरहेका थिए। त्यसबेला एउटा बस खुब धूलो उडाउँदै हुइँकियो। त्यो धूलो चटपटेको ठेलागाडामा पनि पर्‍यो। बिनु, कमला र सानुले लिएको चटपटेको थालीमा पनि पर्‍यो। उनीहरूको चटपटेमा झिँगा पनि आएर बसेको थियो। झिँगालाई देखीदेखी उनीहरूले त्यो चटपटे मज्जाले खाए। चटपटे खाइसकेपछि पसलेसँगै खुला ठाउँमा राखेको पानी मागेर पिए। घर आएपछि उनीहरूको पेट दुख्यो। झाडा पखला लाग्यो र विद्यालय जान सकेनन्।

छलफल गर्नुहोस् :

१. हामीले कस्ता खाना खानु हुँदैन ?

२. कस्तो कस्तो ठाउँमा राखेको पानी पिउनु हुँदैन ?

३. खुला ठाउँमा बेच्न राखेका खानेकुरा खादाँ के हुन्छ ?

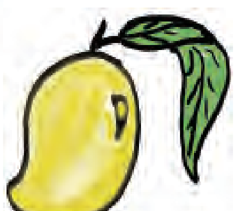
४. हामीले बजारमा कस्ता खानेकुराहरू खानु हुदैन ?

कस्तो खाना खाने ?

रीता कपिलवस्तुको इमिलिया गाउँमा बस्छिन् । उनको बारीमा धान, मकै र कोदो फल्छ । उनको घरबारीमा सुन्तला र केराको पनि खेती छ । घरमा गाई, भैँसी र बाख्रा पनि पालेका छन् । गाई भैँसीले दूध दिन्छन् । बाख्राले पाठापाठी जन्माउँछन् । यिनीहरूबाट हामी मासु प्राप्त गर्दछौं । कुखुराबाट अण्डा र मासु पाइन्छ । रीता दाल, भात, रोटी र तरकारी खान्छिन् । उनी फलफूल पनि खान्छिन् । रीता गाईवस्तुको दूध, दही, मोही, घ्यू र मासु पनि खान्छिन् । उनी खाजाका रूपमा मकै, चना, भटमास आदि खान्छिन् । उनको बारीमा विभिन्न फलफूल तथा सागपातहरू पनि छन् । ती फलफूल र सागपात मिलाएर खान्छिन् । उनी आफ्नै बारीमा फलेका खानेकुरा खाने भएकाले स्वस्थ र बलियो देखिन्छिन् । उनी अरूलाई पनि फलफूल तथा सागपात खानुपर्ने कुरा सल्लाह दिन्छिन् ।

१. कुन कुन खानाले शक्ति दिन्छ ?

२. कस्तो कस्तो खानेकुरा खानाले रोगबाट बचाउँछ ?



हाम्रा खानेकुरा

१. तपाईँलाई कुन कुन खाना मन पर्छ ? साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् :

हाम्रा खानेकुरा

तलको अनुच्छेद पढौँ, बुझौँ र छलफल गरौँ :

भोक लागेपछि हामी खानेकुरा खान्छौँ । भात, रोटी, आलु, ढिँडो खानेकुरा हुन् । यस्ता खानेकुराले शक्ति दिन्छ । दुध, दही, घिऊ, माछा, मासु, अन्डा, दाल, गेडागुडी पनि खानेकुरा हुन् । यी खानेकुराले हुर्कन र बढ्न सहयोग गर्छ । मौसम अनुसारको फलफुल र तरकारी पनि खानुपर्छ । यि खानेकुराहरूले रोग लाग्नबाट बचाउँछन् । बासी र नधोयी राखिएका खानेकुरा खाएमा रोग लाग्न सक्छ । खानेकुराहरू मिलाएर खान पर्छ । खाना खानुअघि र पछि सावुन पानीले हात धुनुपर्छ । धेरै खाने वा कम खाने बानी राम्रो होइन । खानेकुरा खेर फाल्नु हुदैन ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

१. हाम्रो घर र वरपर कुन कुन खानेकुराहरू पाइन्छ ?

२. तपाईँले आज के के खानुभयो ?

३. तपाईँले के के खानेकुरा खाने गर्नुभएको छ ?

४. तपाईँलाई कुन कुन खानेकुरा मिठो लाग्छ ?

५. के तपाईँ हरियो सागपात र तरकारी खानु हुन्छ ?

६. के के फलफुल खानु भएको छ ?

७. खानेकुरा खानु अघि र पछि के गर्नु पर्दछ ?

हाम्रा खानेकुरा

शान्ति र पेम्बाबिच खाजा खाने समयमा भएको कुराकानी।

शान्ति : पेम्बा ! भोक लागिसक्यो अब खाजा खाऊँ।

पेम्बा : हुन्छ शान्ति। मैले त आज सागको तरकारी र रोटी ल्याएको छु। तिमीले के ल्यायौ नि ?

शान्ति : मैले त अन्डा र चिउरा ल्याएको छु। हामी बाँडेर खाऊँ न है।

पेम्बा : हुन्छ। साबुनपानीले हात धोएर मात्रै खाऊँ है।

शान्ति : तिमीलाई थाहा छ, सागसब्जी केबाट पाइन्छ ?

पेम्बा : वनस्पतिबाट पाइन्छ। साग, काउली, गाजर, लौका, फर्सी जस्ता तरकारीहरू वनस्पतिबाट प्राप्त हुन्छन्। हाम्रो करेसाबारीमा हरिया सागपात पनि छन्।

शान्ति : फलफूलहरू पनि वनस्पतिबाट नै पाइन्छ है ?

पेम्बा : हो नि। दुध, दही र घिउ गाईभैँसी लगायतका जनावरबाट पाइन्छ। मासु, माछा र अन्डा पनि जनावरबाट पाइन्छ।

शान्ति : तिमीलाई थाहा छ, खुला राखेको खानेकुरा खानु हुँदैन नि ! फोहोर भाँडामा राखेका खानेकुरा पनि खानु हुँदैन।

पेम्बा : थाहा छ। म त त्यस्ता खानेकुरा खान्न नि। खानेकुरा सधैँ छोपेर राख्नुपर्छ। हाम्रो घरमा साग, गाजर, मुला र फलफूल राम्रोसँग पखालेर खाने चलन छ।

हाम्रा खानेकुरा

शान्ति : राम्रो चलन रहेछ । हामीले दाल, भात, तरकारी, रोटी र ढिँडो खानुपर्छ । दुध, फलफूल, माछा, मासु पनि खानुपर्छ ।

पेम्बा : मेरा बुबा शाकाहारी हुनुहुन्छ । बुबाले माछा, मासु र अन्डा खानुहुन्न । दही, दुध, फलफूल, सागसब्जी चाहिँ खानुहुन्छ ।

शान्ति : हामी त मांसाहारी हौँ । हामी माछा, मासु र अन्डा पनि खान्छौँ ।

पेम्बा : ए ! बल्ल बुझेँ । माछामासु खाने मांसाहारी र माछामासु नखानेलाई शाकाहारी भनिन्छ ।

छलफल गर्नुहोस् :

१. खानु अघि र पछि के गर्नुपर्छ ?

२. वनस्पतिबाट पाइने कुनै ४ वटा खानाको नाम भन्नुहोस् ?

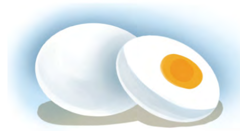
३. कस्तो खाना खाने व्यक्तिलाई मांसाहारी भनिन्छ ?

४. कस्तो खाना खाने व्यक्तिलाई साकाहारी भनिन्छ ?

शक्ति दिने	शरीर वृद्धि गर्ने	शरीर रक्षा गर्ने
चामल, धान, मकै, गहुँ, रोटी, जौ, फापर, मही, घिउ, आलु, सक्खर खण्ड, पिडालु	चना, केराउ, दुध, माछा, मासु, दाल, दही, अन्य गेडागुडीहरू	अङ्गुर, फर्सी, तर्बुजा, स्याउ, सुन्तला, केरा सागपात, किवि, लौका, एभोकार्डो, च्याउ, निउरो

हाम्रा खानेकुरा

आफूले खाएको खानामा मकैको दाना राख्नुहोस् :



हाम्रा खानेकुरा

अभ्यास गरौँ :

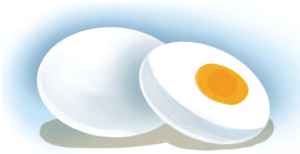
क) घरैमा तयार हुने खानेकुरामा ठिक चिन्ह (√)लगाऔँ :

त्र

ख) कार्य पुस्तकको पेज नं. १४ को अभ्यास गरौँ।

हाम्रा खानेकुरा

धागोले जोडा मिलाउनुहोस् :



हाम्रा खानेकुरा

अभ्यास गरौँ :

१. घरमा हुने खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् :

१. ------------------------	२. ------------------------
३. ------------------------	४. ------------------------
५. ------------------------	६. ------------------------
७. ------------------------	८. ------------------------
९. ------------------------	१०. ------------------------

२. आफ्नो वरपर पाइने खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् :

१. ------------------------	२. ------------------------
३. ------------------------	४. ------------------------
५. ------------------------	६. ------------------------
७. ------------------------	८. ------------------------
९. ------------------------	१०. ------------------------

जोडा मिलाउनुहोस् :

शक्ति दिने खाना
वृद्धि गर्ने खाना
रक्षा गर्ने खाना

भात

रोटी

दही

घिउ

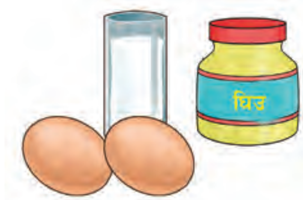
मासु

साग

स्याउ

ढिडो

अनार



हाम्रा खानेकुरा

१. तल दिइएका खाने कुराहरू किन खानुपर्छ ? कारण सहित लेख्नुहोस् ।

साग, फर्सी, लौका, घिरौंला, धनियाँ, बन्दा, काउली, आँप, केरा, आरु, मेवा, स्याउ, दाल, केराउ, सिमी, बोडी, गहत, रहर, चना, दही, दुध, घिउ, अन्डा आदि ।

२) **सधैं तरकारी र फलफूल मात्र खायो भने के हुन्छ होला ?**

३) **हामी खाना कसरी मिलाएर खानु पर्छ ?**

४) **दिइएका शब्दहरू खाली ठाउँमा भरेर एउटा कथा बनाउनुहोस् :**

(पकाएर, काँक्रो, रोटी, पखालेर, दही, केलाएर, मन, राम्रोसँग)

म मामा घर गएको थिए । माइजुले बारीबाट .... टिपेर ल्याउनुभयो । उहाँले त्यसलाई राम्रासंग .... काट्नुभयो । हामीले बाँडेर खायौं । मामाले बारीबाट साग टिपेर ल्याउनुभयो । राम्रोसँग ...., पखालेर पकाउनुभयो । मामाले खानेकुरा राम्रोसँग .... खानुपर्छ भन्नुभयो । हामीले .... तरकारी, दाल, ... खायौं । बजार बाट किनेर ल्याऐको केरा पनि खायौं । हाम्रो घरमा आफ्नो बारीमा केरा, आँप र .... छ । मलाई आँप धेरै .... पर्छ ।

हाम्रा खानेकुरा

१. साथीसंग छलफल गरी तल दिइएका खानेकुराको वर्गीकरण गर्नुहोस् :

अङ्गुर, चामल, फर्सी, तर्बुजा, धान, मकै, चना, केराऊ, दूध, माछा, मासु, स्याउ, सुन्तला, सागपात, केरा, गहुँ, रोटी, दाल, दही, भटमास, घिउ, मही

शक्ति दिने	शरीर वृद्धि गर्ने	शरीरको रक्षा गर्ने

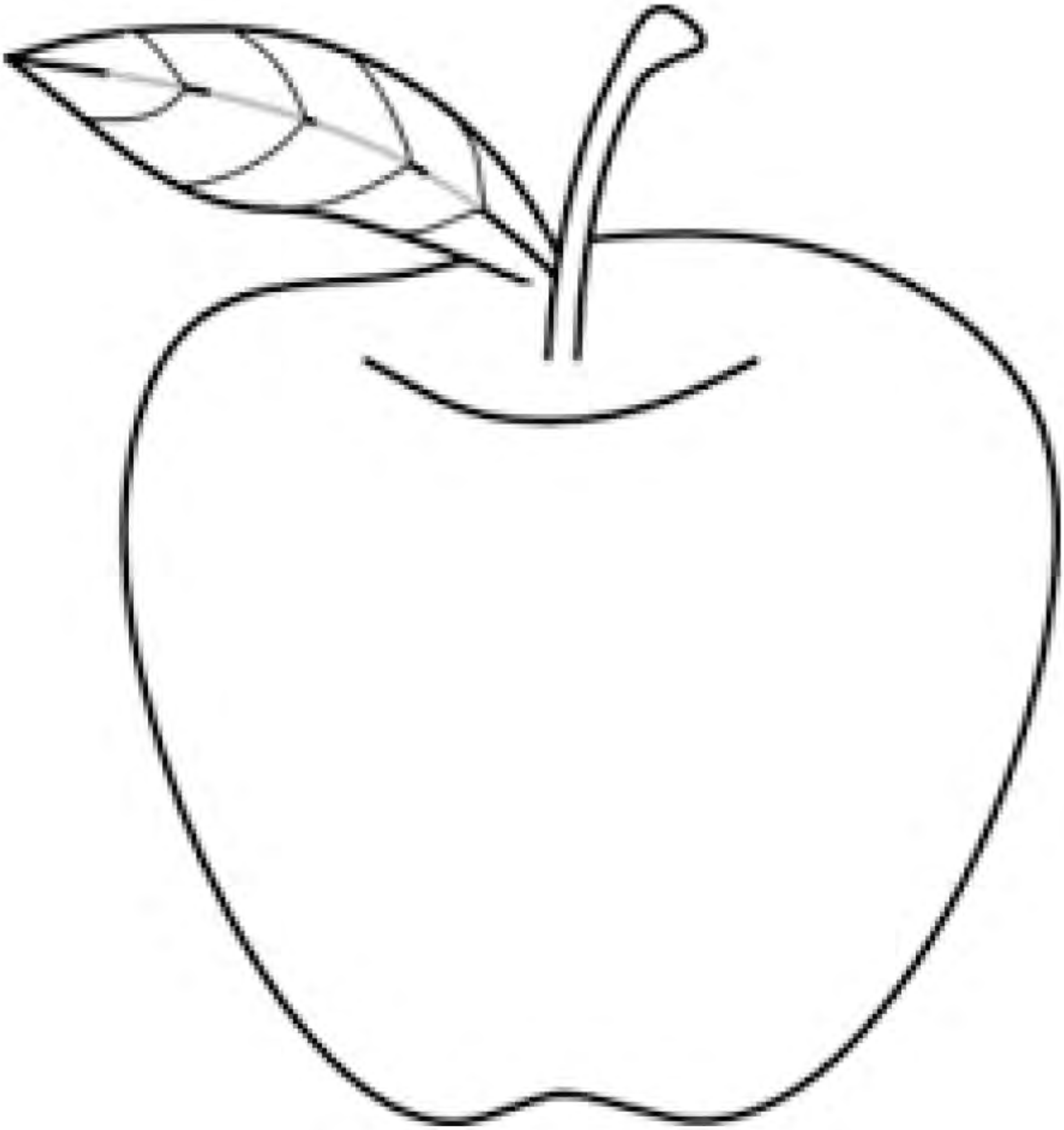
२. तल दिइएका खानेकुराको वर्गीकरण गर्नुहोस् :

अङ्गुर, चामल, फर्सी, तर्बुजा, धान, मकै, चना, केराऊ, दूध, माछा, मासु, स्याउ, सुन्तला, सागपात, केरा, गहुँ, रोटी, दाल, दही, भटमास, घिउ, मही, खसीको मासु, कुखुराको मासु

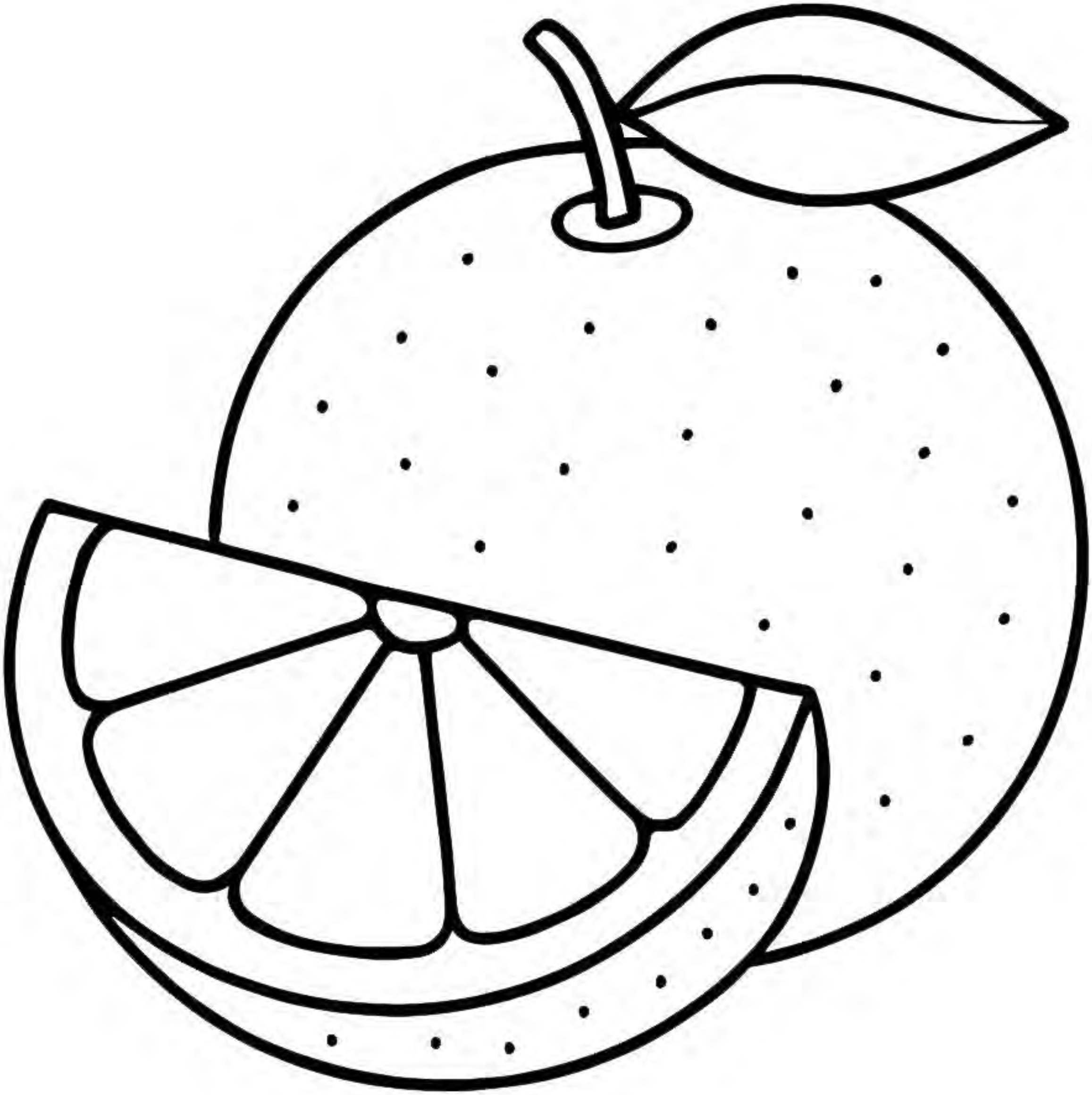
साकाहारी	मांसाहारी

हाम्रा खानेकुरा

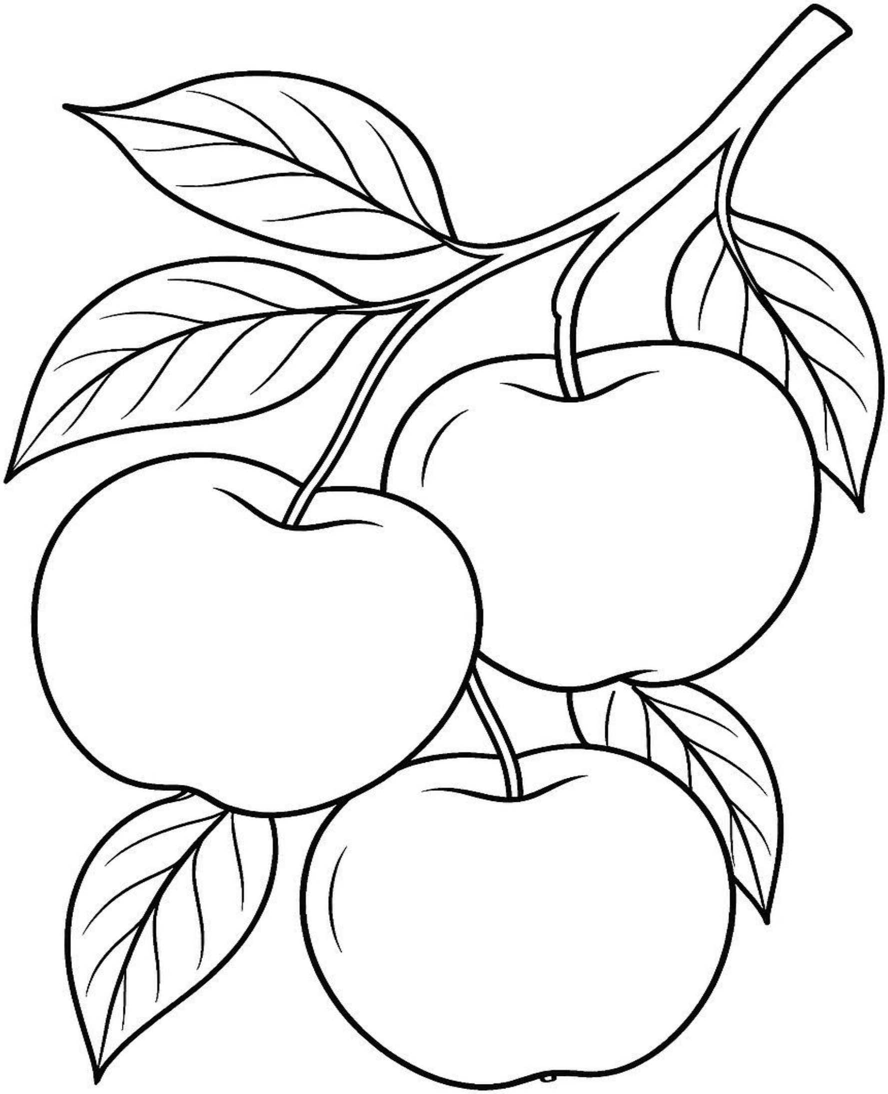
मिल्दो रङ भर्नुहोस् :



मिल्दो रङ भर्नुहोस् :



मिल्दो रङ भर्नुहोस् :



हाम्रा खानेकुरा

समुहका साथीसंग मिलेर पढौं, बुझौं र छलफल गरौं :

एक दिनको कुरा हो । भान्छामा हल्लीखल्ली भयो । भान्छामा रहेका खाने कुराहरू ठुलो स्वरमा कराइरहेका थिए । त्यहाँ फलफूल र तरकारी एकातिर थिए । भात, रोटी, ढिँडो अर्कातिर थिए । दुध, दही, अन्डा, माछा अर्कोतिर थिए ।

शिक्षकको निर्देशन अनुसार समूहमा मिलेर अभिनय गर्नुहोस् ।

गरौँ र सिकौँ

कक्षामा मौसम अनुसारका खानेकुराहरू जस्तैः मुला, गाजर, काक्रो लिएर आउनुहोस् । ती खानेकुरा राम्रोसंग नपखाली खाएमा के के समस्या हुन सक्छ पनि साथिहरूसंग छलफल गरौ । सबैजनाले पालैपालो धारामा साबुन पानीले हात धुनुहोस् । आफूले ल्याएको खानेकुरा राम्रोसंग धोएर वा काटेर सफा भाडोमा राख्नुहोस् । त्यसपछि सबैजना साथीलाई बाडेर खानुहोस् ।

प्रयोग गरौँ :

आवश्यक सामग्री

कागती चिनी तितेकरेला नुन

चार जना साथी मिलौँ। चार जनालाई कागती, चिनी, तितेकरेला, नुन एक एक ओटा वस्तु देऊ। चारै जनालाई दिइएको बस्तु जिब्रोमा क्रमस राख्न लगाऊ। जिब्रोमा ती वस्तुको स्वाद कुन भागले पत्ता पाउँछ ? सम्झी राखौँ। आफ्नो कापीमा जिब्रोको ठुलो चित्र बनाऔँ। चित्रमा ती वस्तुको स्वाद थाहा पाएको ठाउँमा वस्तुको पहिलो अक्षर लेखौँ। जस्तै: गुलियोको ठाउँमा–'गु', नुनिलोको ठाउँमा– 'नु'। जिब्रोको कुन भागले कुन स्वाद थाहा पाउँछ ? छलफल गरौँ।

हाम्रा खानेकुरा

प्रयोग गरौँ :

सामग्री : लसुन, अदुवा, नुन, चिनी, काठको टुक्रा, प्लाष्टिकको बोतल, घण्टी ।

तरिका :

- दुई जना साथीहरू आमने सामने बस्ने ।
- एकको आँखा रुमालले छोप्ने ।
- अर्को साथीले आँखा छोपेको साथीको नाक नजिकै लसुन, अदुवा लगेर यो के हो भनी सोध्ने ।
- त्यसैगरी आँखा छोपेको साथीको जिब्रोमा, क्रमशः नुन, चिनी, लसुन र अदुवा थोरै थोरै राख्ने र के हो भनी सोध्ने ।
- त्यसैगरी आँखा छोपेको साथीको कान नजिक प्लाष्टिकको बोतल, घण्टी बजाउने र के को आवाज हो भनी सोध्ने ।
- त्यसैगरी आँखा छोपेको साथीको हातमा क्रमशः काठको टुक्रा, कलम, ... राख्ने र यो कस्तो छ (चिसो, तातो, खस्रो, नरम) भनी सोध्ने ।
- अन्तमा साथीसँग छलफल गरौँ ।

खानेकुरा	कसरी थाहा पायौ ?
लसुन	
अदुवा	
नुन	
चिनी	
घण्टी	

खानेकुरा चिनौँ

आवश्यक सामग्रीः

१. मास, भटमास, धान, गहुँ, मकै, बोडी, रायोसाग, मेवा, स्याउ, गाजर, कोदो, बदाम वा अन्य

२. कार्डबोर्ड ३ वटा

खेल खल्ने तरीकाः

- ३ ओटा कार्डबोर्डमा क्रमशः शक्ति दिने खानेकुरा, शरीर वृद्धि गर्ने, खानेकुरा र शरीर रक्षा गर्ने खानेकुरा लेखेर कक्षा वा चौरको ३ ओटा कर्नरमा राख्नुहोस्।
- एक एक ओटा खानेकुराको नाम लेखिएको कार्ड लिनुहोस्। शिक्षकको निर्देशन वा सङ्केत आएपछि आफ्नो खानेकुरा कुन समुहमा पर्छ सोही कर्नरमा गएर बस्नुहोस्।

किटबक्सबाट खानेकुराको नाम लेखिएको जोकर कार्डहरू ल्याउनुहोस्। सबै साथीलाई जोकर कार्ड बाड्नुहोस्। अब फेरि माथिको जस्तै गरी खेल खेल्नुहोस्।

MS 3

१९

अङ्गुर

SS.053.03

GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 3

२०

रायो

SS.053.03

GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 3

२१

मुला

SS.053.03

GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 3

२२

केरा

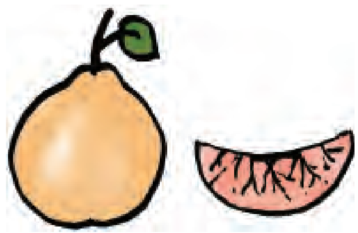
SS.053.03

GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 3

२३



सुन्तला

SS.053.03

GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 3

२४

धान

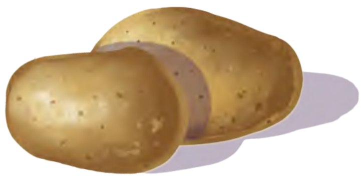
SS.053.03

GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 3

२५



आलु

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

SS.054.03 GRADE- 1, 2 & 3

MS 3

२६

गाजर

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

SS.054.03 GRADE- 1, 2 & 3

MS 3

२७

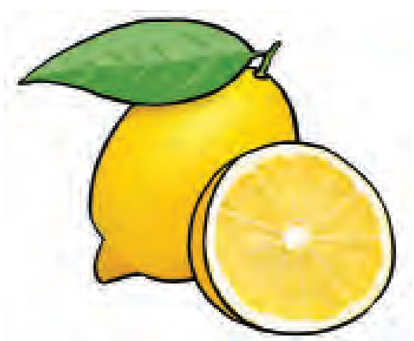
अण्डा

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

SS.054.03 GRADE- 1, 2 & 3

MS 3

२८



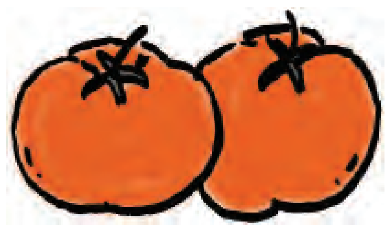
कागती

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

SS.054.03 GRADE- 1, 2 & 3

MS 3

२९



गोलभेडा

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

SS.054.03 GRADE- 1, 2 & 3

MS 3

३०

स्याउ

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

SS.054.03 GRADE- 1, 2 & 3

MS 3

३१

फर्सी

SS.055.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 3

३२

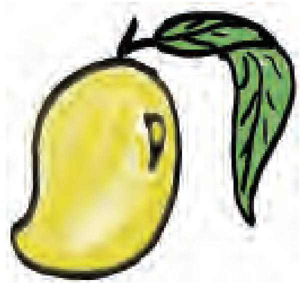
भन्टा

SS.055.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 3

३३



आँप

SS.055.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 3

३४

माछा

SS.055.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 3

३५

गाँजर

SS.055.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

MS 3

३६

मेवा

SS.055.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

हाम्रा खानेकुरा

खानेकुराको नाम लेखौँ:

१. आफ्नो अभिभावकसंग छलफल गर्नुहोस् र आफ्नो घरमा खाने गरेको खानेकुराहरूको नाम लेख्नुहोस् :

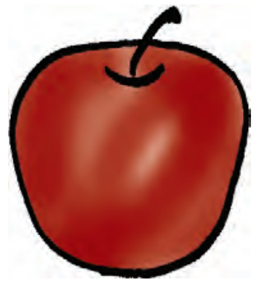
२. मन पर्ने कुनै दुईवटा खानेकुराको चत्र बनाउनुहोस् ।

हाम्रा खानेकुरा

पोस्टर बनाऔँ:

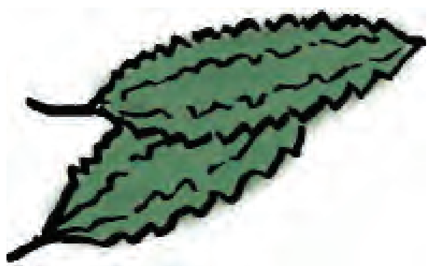
तपाइको समूदायमा के के खानेकुराहरू उत्पादन हुने गरेका छन् ? आमा, बुबा वा आफूभन्दा ठुलो व्यक्तिलाई सोधेर सूची तयार पार्नुहोस्। त्यसछि ती खाने कुराहरूको चित्र समावेस गरी पोस्टर तयार पार्नुहोस्। आफुले तयार पारेको पोस्टर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस्।

अङ्गुर



स्याउ

बन्दा



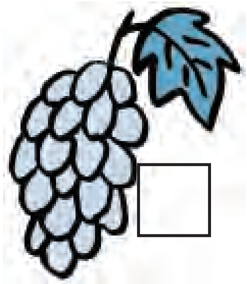
करेला

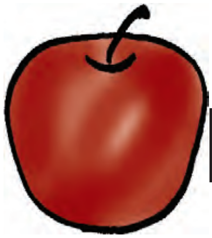
पोषण थाली तयार गर्नुहोस् :

विद्यार्थी भाई बहिनीहरू आफ्नो घर समूदायमा उपलव्ध हुने विभिन्न अन्न, गेडागुडी, हरियो सागपात, तरकारी, फलफूल, अन्डा, दूध, दही, माछा, मासु सङ्कलन गरी ल्याउनुहोस् । यसरी सङ्कलन गरिएका खानेकुरालाई नाङ्लो वा ठुलो थालमा सजाएर राख्नुहोस् । के तपाईँले पनि यस्तै खाने कुरा खाने गर्नुभएको छ ? छलफल गर्नुहोस् र खानालाई वर्गीकरण गरी चार्ट तयार गरेर कक्षाकोठामा टाँस्नुहोस् ।

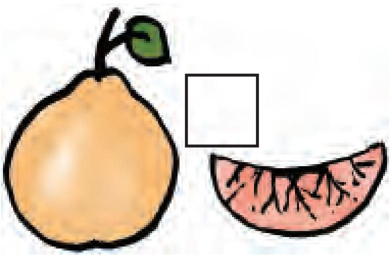
हाम्रा खानेकुरा

तल दिइएको चित्रमा आफूले खाने खानेकुरामा ठिक चिन्ह लगाउनुहोस् :

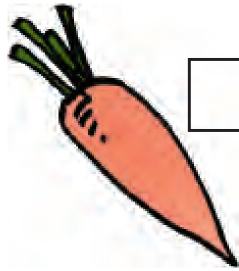
 ☐

 ☐

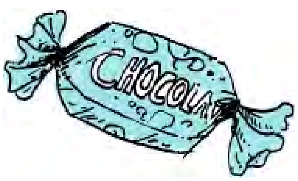
☐

 ☐

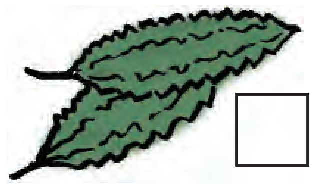
☐

 ☐

☐

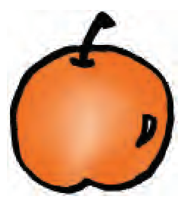
 ☐

☐

 ☐

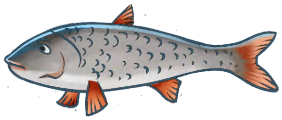
☐

☐

 ☐

हाम्रा खानेकुरा

काँचै खान मिल्नेमा हरियो र पकाएर खान मिल्नेमा रातो रङ लगाउनुहोस् :



हाम्रा खानेकुरा

तलको अभ्यास गर्नुहोस् :

१. धागोले जोडा मिलाउनुहोस् :

माछा	
मुला	
साग	
मेवा	

२. कार्यपुस्तकको पेज नं. ११ को (ख), पेज नं. १२ को (ग), पेज नं. १३ को (घ) र पेज नं. १४ को (च) को अभ्यास गर्नुहोस् :

हाम्रा खानेकुरा

तलको अभ्यास गर्नुहोस् :

(क) घरमा तयार हुने खानेकुराको सूची तयार गर्नुहोस् :

१. ----------------------- २. -----------------------

३. ----------------------- ४. -----------------------

५. ----------------------- ६. -----------------------

७. ----------------------- ८. -----------------------

९. ----------------------- १०. -----------------------

(ख) काँचै खाना मिल्ने र पकाएर खानुपर्ने खानेकुराको सूची तयार गर्नुहोस् :

काँचै खाने	पकाएर खाने
१. मूला -----------------	२. भात -----------------
३. -----------------------	४. -----------------------
५. -----------------------	६. -----------------------
७. -----------------------	८. -----------------------
९. -----------------------	१०. -----------------------

चिनेर जोडा मिलाउनुहोस् :

लौका

हरियो साग सब्जी

केरा

गाजर

मेवा

फर्सी

सिमी

रायो

करेला

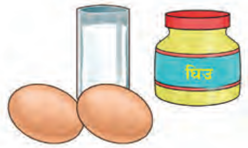
भिन्डी

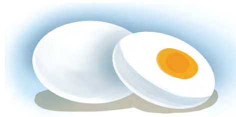
पहेँलो फलफूल

सुन्तला

हाम्रा खानेकुरा

तपाईँ बसेको ठाउँमा पाइने खानेकुराहरू पहिचान गरी लेख्नुहोस् :





१. .... २. ....

३. .... ४. ....

५. .... ६. ....

७. .... ८. ....

९. .... १०. ....

हाम्रा खानेकुरा

खानेकुराको स्रोत पहिचान गर्नुहोस् :

खानेकुरा	स्रोत
दूध	गाई, भैँसी, चौरी
अन्डा	
चामल	
मासु	
गेडागुडी	
घिउ	
फलफूल	
सागपात	
आलु	
मकै	

अभ्यास गरौँ:

क) तालिका पुरा गर्नुहोस् :

साकाहारी खानेकुरा	मांसाहारी खानेकुरा
१. सागपात	१. माछा
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.
६.	६.
७.	७.

ख) कार्य पुस्तकको पेज नं. १३ को अभ्यास गरौँ।

पाँच पाँचओटा खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् :

क) पाँच पाँचओटा खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् :

शक्ति दिने	शरीर वृद्धि गर्ने	शरीरको रक्षा गर्ने
१.	१.	१.
२.	२.	२.
३.	३.	३.
४.	४.	४.
५.	५.	५.

ख) कार्य पुस्तकको पेज नं. १४ को अभ्यास गरौँ।

खेल खेलौँ

तपाईंको समुदायको अवलोकन भ्रमण गरी त्यहाँ खेलिने खेलहरूको सूची तयार गर्नुहोस् :

स्थानीय खेलहरू	साधारण खेलहरू
१. घ्वाइँकासा	१. जोडी लखेटाइ
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.
६.	६.
७.	७.
८.	८.
९.	९.
१०.	१०.

खेल खेलौँ

साथीहरू सबै मिली खेलहरू खेल्छन्
सबै खेलका आफ्ना आफ्ना नियमहरू हुन्छन्
खेलले हाम्लाई स्वस्थ अनि फूर्तिलो बनाउँछ
खेल खेल्ने खेलाडीले इज्जत कमाउँछ

क्यारम, लुडो, भकुण्डो, पुतली र पजल
कार, ब्याट, चेस, अनि डोजर र बल
मोटर, गाडी, जहाज अनि भाँडाकुटीहरू
धेरै छन् है स्थानीय खेलका सामाग्रीहरु

खेल खेल्दा मिलिजुली खेल्ने गर्नुपर्छ
अनुशासित र सहयोगी हामी बन्नुपर्छ
पढ्न लेख्न मस्तिष्कलाई स्वस्थ राख्नुपर्छ
त्यसैले त नियमित खेल खेल्नुपर्छ

स्थानीय खेलहरू

हाम्रो शरीर स्वस्थ र तन्दुरुस्त हुनुपर्दछ । शरीर स्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्नका लागि स्वस्थकर खानेकुराको साथमा नियमित कसरत गर्नुपर्दछ । हाम्रो शरीरको कसरतको लागि परम्परागत रूपमा हामीले धेरै खेलहरू खेल्ने गरेका छौँ । ती खेलहरूलाई हामी स्थानीय खेल भनेर चिन्दछौँ । हाम्रो समुदायमा धेरै किसिमका स्थानीय खेलहरू छन् । जस्तै : डन्डीबियो, चुङ्गी, गट्टा, बाघचाल, इन्टुमिन्टु, रुमाल लुकाई, तेलकासा आदि ।

प्राय: सबै स्थानीय खेलहरू समूहमा मिलेर खेलिन्छ । यस्ता खेलहरूले हामी समूहमा कसरी मिलेर बस्नुपर्दछ भन्ने सिप पनि प्रदान गर्दछ । खेलले शारीरिक विकास मात्र नभइ मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन पनि मदत पुऱ्याउँछ । हामी जस्ता बालबालिकाहरूको सोच्ने शक्ति बढाउनको लागि पनि नियमित रूपमा खेलहरू खेल्नुपर्दछ । हामी विद्यालयमा फरक फरक खेलहरू खेल्छौँ । विद्यालयमा साथीहरूसँग मिलेर खेल खेल्दा रमाइलो हुन्छ ।

खेल खेलौँ

चित्रमा देखाएका खेलहरू कुन कुन हुन् ? साथीलाई सुनाउनुहोस् :

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

(अ) तपाईँलाई कुन कुन खेलौना मन पर्छ ?

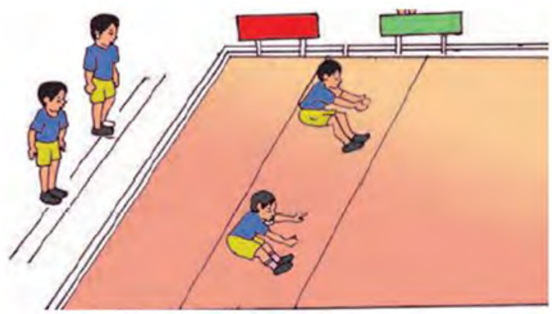
(आ) तपाईँ घरमा के के खेल्नुहुन्छ ?

(इ) तपाईँ घरमाकोसँग खेल्नुहुन्छ ?

खेल खेलौँ

पढौँ र छलफल गरौँ :

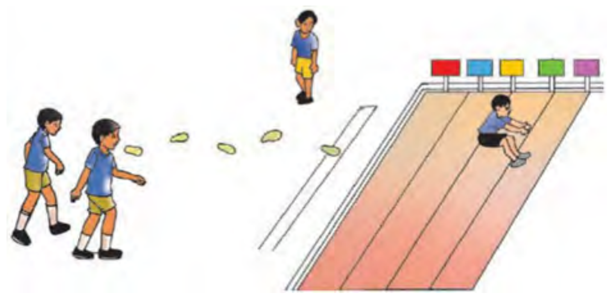
(अ) दुई खुट्टाले हपिङ् (Hopping) :



म दुई खुट्टाले पनि हपिङ् गर्न सक्छु । दुई खुट्टाले हपिङ् गर्दा गाह्रो हुन्छ । एकै ठाउँमा उभिएर एक्कै पटक दुईटै खुट्टा उठाएर उफ्रिनु दुई खुट्टाले गरिने हपिङ् हो । यसरी हपिङ् गर्दा सकेजति अगाडि फड्किने कोशिस गर्नुपर्छ ।

(आ) लामो उफ्राइ (Long jump) :

म लङ्जम्प पनि खेल्छु । शिक्षकको निर्देशनमा लाइनमा बस्छु । आफ्नो पालो आए पछि दौडेर जान्छु र उफ्रेर फड्किन्छु । दौडेर आई उफ्रेर पर पुग्ने खेल लङ्जम्प भनिन्छ ।



छलफलका लागि प्रश्नहरू:

(क) हपिङ कसरी गरिन्छ ?

(ख) लामो उफ्राइ कसरी गरिन्छ ?

खेल खेलौँ

पढौँ र छलफल गरौँ :

उफ्रँदै स्किपिङ खेलौँ

म उफ्रँदै स्किपिङ खेल्न सक्छु । स्किपिङ् खेल्न दुबै हातले डोरिका छेउहरू समाउनुपर्छ । त्यस्तै डोरीलाई पछाडी लगी अगाडितर्फ जमिनमा हुत्याउनु पर्छ । त्यही बेला छिट्टो उर्फेर डोरी नाध्नु पर्छ । यो काम छिटो छिटो गर्नु पर्छ । दुई जना साथीले हात समातेर पनि एकै पटक डोरी नाघेर यो खेल खेल्न सकिन्छ । यो खेल दुई जना साथीलाई डोरी घुमाउन लगाएर पनि खेल्न सकिन्छ ।

कसले टाढा फ्याँक्न सक्छ हेरौँ :

चउरमा शिक्षकले भने अनुसार लाइनमा बसौँ । केही पर चउरमा एउटा रेखा बनाऔँ । अब शिक्षकले दिएको गोलाकार बल दायाँ हातमा लिऔँ । बल लिएको हात काँधमाथि पुऱ्याऔँ । अब अलिकति अगाडिको रेखासम्म दौडेर जाऔँ । रेखामा पुगे पछि बल टाढा पुग्ने गरी फ्याँकौँ । कसले टाढा पुऱ्याए भनी शिक्षकले नाप्नु हुनेछ । जसले टाढा पुऱ्याउँछन् उनलाई ताली बजाएर सम्मान गरौँ । यसरी खेलिने खेललाई सटपुट खेल भनिन्छ ।

(क) स्किपिङ कसरी गरिन्छ ?

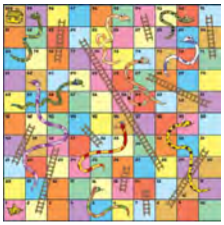
(ख) सटपुट खेल कसरी खेलिन्छ ?

खेल खेलौँ

धागोले जोडा मिलाउनुहोस् ।

खेल खेलौं

ससाना कागजका टुक्रामा खेलहरूको नाम लेख्नुहोस् र उपयुक्त ठाँउमा राखी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।



खेल खेलौं

१. × र √ चिह्न लेखिएका ससाना कागजका टुक्राहरू राख्नुहोस् र शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

(क) रुमाल लुकाइ खेल समूहमा खेलिन्छ । ☐

(ख) खेलले शरीरलाई थकान र कमजोर बनाउँछ । ☐

(ग) खेलले मस्तिष्कलाई तन्दुरुस्त राख्छ । ☐

(घ) हाम्रो समाजमा कार, मोटरगाडी र भाँडाकुटीहरू खेल्ने गरिँदैन । ☐

(ङ) एउटा समूदायमा एउटा मात्र स्थानीय खेल हुन्छ । ☐

(च) विद्यालयमा पनि खेलहरू खेलिन्छ । ☐

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

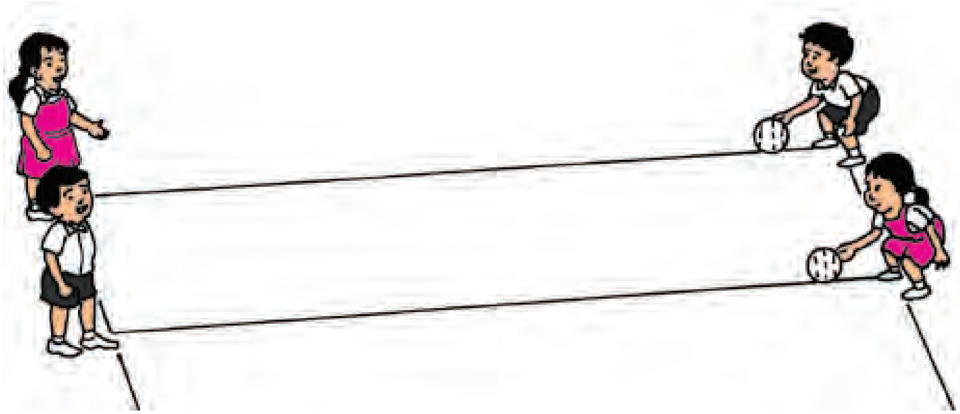
(क) स्किपिङ कसरी गरिन्छ ?

(ख) सटपुट खेल कसरी खेलिन्छ ?

(ग) कुनै ५वटा स्थानीय खेल खेल्नुहोस् ।

भकुण्डो खेल खेलौं :

१. बल फ्याँक्ने र समाउने खेल :



२. डालो वा टोकरीमा भकुण्डो राख्ने खेल :

खेल खेलौं

गतिशील अवस्थाका सिपहरू

(१) जिउ तताउने कार्यहरू

- तीन मिनेटसम्म घेरामा दौडन लगाऔँ ।
- खुट्टा घुँडा सिधा हुने गरी उचाल्न लगाऔँ ।
- घेरामा बाँयातर्फ एक फन्का लगाई फेरी उल्टो दिशामा घुम्न लगाऔँ ।

(२) जोडी लखेटाइ खेल खेल्न लगाऔँ ।

(३) ३० मिटर दुरीसम्म दौडन लगाऔँ ।

(३) एकखुट्टाले हप गर्न लगाऔँ, स्किपिङ गर्न लगाऔँ ।

(४) हावामा घुमी फर्कन लगाऔँ र उफ्रन लगाऔँ ।

(५) आधा मिटरको उचाईमा हाइजम्प गर्न लगाऔँ ।

(६) घेराभित्र पालैपालो बल फाल्न लगाऔँ ।

खेल खेलौँ

स्थानीय खेलहरू खेलौँ :

१. विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, तपाईँको स्थानीय स्तरमा खेलिने खेलहरू खेल्नुहोस् ।

२. कक्षाका सबै साथीहरूलाई विभिन्न समूहमा बाँड्नुहोस् । एउटा समूहलाई एउटा खेल खेल्न भन्नुहोस् ।

खेल खेल्ने तरिका

जस्तै : ४ ओटा समूह भएमा,

समूह १ : गट्टा

समूह २ : रुमाल लुकाइ

समूह ३ : चुङ्गी

समूह ४ : एक खुट्टे

तपाईँको स्थानीय स्तरमा खेलिने अन्य खेल पनि हुन सक्छ । खेल छनोट गर्नुहोस् र खेल्नुहोस् ।

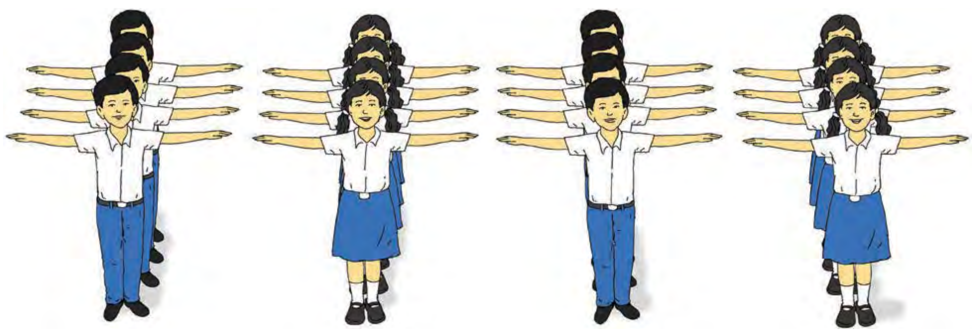
खेल खेलौँ

स्थानीय खेलहरू खेलौँ :

दिइएका चित्रमा जस्तै ठिक तरिकाले लाइनमा उभिनुहोस् :

टाउको सिधा राखी अगाडिका साथीको टाउकाका पछाडिको भाग हेर्नुहोस् । यसो गर्दा साथीले छेकेर ऊभन्दा अगाडिका साथीहरू नदेखिने हुनुपर्छ । अगाडिबाट लाइन सिधा देखिनुपर्छ । अगाडि हात फैलाउँदा साथीलाई छुनु हुँदैन ।

दायाँबायाँ हात फैलाउँदा दायाँबायाँका साथीहरूको हात छुनु हुँदैन । दायाँबायाँबाट पनि सिधा लाइन देखिनुपर्छ ।



खेल खेलौँ

योग गरौँ :

मोहन बिहान आफ्नो अभिभावकसँगै नियमित योग, गर्छन् । त्यसैले उनी स्वस्थ र फुर्तिला छन् । योगले शरीरमा स्फूर्ति बढाउँछ र तनाव घटाउँछ । यसले विभिन्न रोगहरु लाग्नबाट बचाउँछ । योगासन धेरै प्रकारका हुन्छन् ।

ताडासन अभ्यास गरौँ ।

भुजङ्गासन अभ्यास गरौँ

पद्मासन अभ्यास गरौँ ।

अर्धचन्द्रासन अभ्यास गरौँ ।

३७-४२ MS 4

३७

भलिबल

SS.068.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

३७-४२ MS 4

३८

क्यारिमबोर्ड

SS.068.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

३७-४२ MS 4

३९

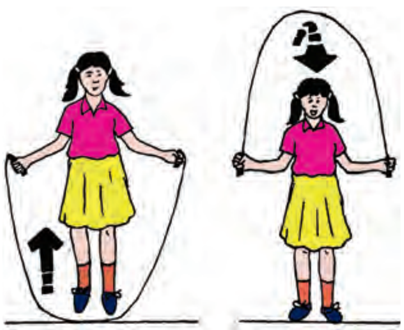
चुँगी

SS.068.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

३७-४२ MS 4

४०



स्कीपिङ

SS.068.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

३७-४२ MS 4

४१

व्याड्मीन्टन

SS.068.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

३७-४२ MS 4

४२

डण्डी बियो

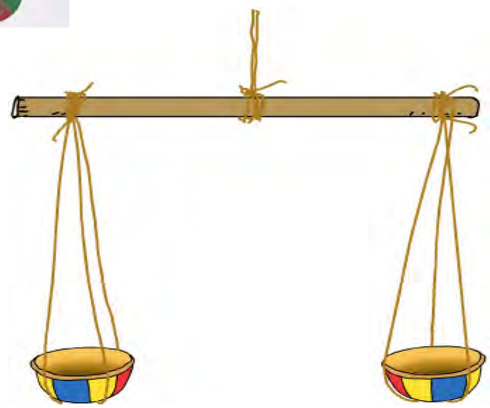
SS.068.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

खेल खेलौँ

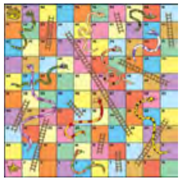
खेलौना बनाऔँ

वरपर उपलब्ध कागज, सिक्का, कपडा, धागो, रवर, पात, प्लाष्टिक आदिको प्रयोग गरी आफूलाई मनपर्ने खेलौना तयार गर्नुहोस् । साथै साथीहरूसंगै खेल्नुहोस् ।



खेल खेलौँ

१. आफ्नो समुदायमा खेलिने खेलहरूमा टीका टाँस्नुहोस् :



२. कार्यपुस्तकको पेज नं. १७ (क) र (ख) को क्रियाकलाप गर्नुहोस् :

खेल खेलौँ

धागोले जोडा मिलाऔँ :

○ पुतली खेल ○

○ चुङ्गी खेल ○

○ भकुन्डो ○

○ भाँडाकुटी ○

○ रुमाल लुकाई ○

खेल खेलौं

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द राख्नुहोस् :

(क) खेलले शरीर र --------------- लाई तन्दुरुस्त राख्छ ।

(ख) स्थानीय खेलहरू --------------- मा मिलेर खेलिन्छ ।

(ग) बाघचाल एउटा --------------- खेल हो ।

(घ) विद्यालयमा पनि --------------- खेल्ने गर्नुपर्छ ।

(ङ) ------------------ खेल खेल्नको लागि एउटा रुमाल चाहिन्छ ।

२. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नियमित रूपमा खेल खेल्नाले के फाइदा हुन्छ ?

(ख) स्थानीय खेल भनेको के हो ?

(ग) तपाईंको समुदायमा खेलिने कुनै पाँचओटा खेलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) रुमाल लुकाइ खेल कसरी खेलिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

हाम्रा सामान

तपाईँको समुदायमा भ्रमण गरेर तलको तालिका भर्नुहोस् :

सि.नं.	समुदायमा प्रयोग हुने सामग्री/उपकरणको नाम	के कामका लागि प्रयोग हुन्छ ?	कसरी जतन गरिन्छ ?
१.	ढक, तराजु	नाप तौल गर्न	ठीक ठाउँमा सुरक्षित राख्ने
२.			
३.			
४.			
५.			
६.			
७.			
८.			
९.			
१०.			

जतन गरौँ सामानलाई

किताब, कापी, कलम जति
राख झोलाभित्र ।

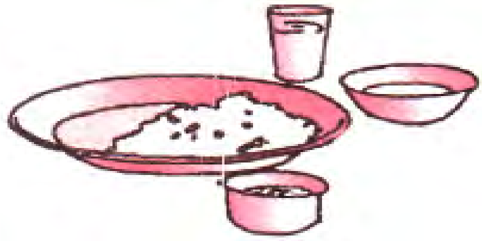
लुगा, जुत्ता, मोजा राख
ठिक ठाउँमा भित्र ।

आफ्नो सामान जताततै
राख्नु हुन्न नानी ।

जतन गरौँ सामानलाई
बन्नुपर्छ ज्ञानी ।

हाम्रा सामान

जतन गरौँ



भान्छा घरमा राख्छु म त भाँडाकुँडा जति,
थाल, गिलास, कचौरा र चम्चा कति कति ।

चिया, पानी गिलासमा, भात खान्छु थालमा,
हाल्छु नुन, घिउ म त, मिठो लाग्छ दालमा ।

मेच, पिर्का, गुन्द्री, मान्द्रो, खाटमाथि बस्छु,
सामान जति दराज, टेबुल, बाकसमा राख्छु ।

पढ्ने लेख्ने किताबकापी च्यात्दिनँ म, कहिल्यै
यस्तो बानी साथीहरुले मन पराउँछन् जहिल्यै ।

डोको, डालो, नाम्लो, खुर्पा, खुकुरीको नाम,
भन्न सक्छु साथी म त तिनीहरूको काम ।

यस्ता सामान जथाभावी राख्दै राख्नु हुन्न,
खोज्दा फेरि पाइँदैन, सकिन्छ है भुल्न ।

बाबा मेरा लगाउँछन् लुगा कमिज, धोती
उहाँलाई घेरै सुहाउने दौरा, सुरुवाल, टोपी ।

आमा मेरी लगाउने गुन्यु चोलो हेर,
हाकुपटासी लगाउँदा दिदी राम्री धेर ।

म पनि त आफ्नै देशको पोसाक लगाउँछु,
आफ्नो सामान जतन गर्न घरमा सघाउँछु ।

राम्रो बानी

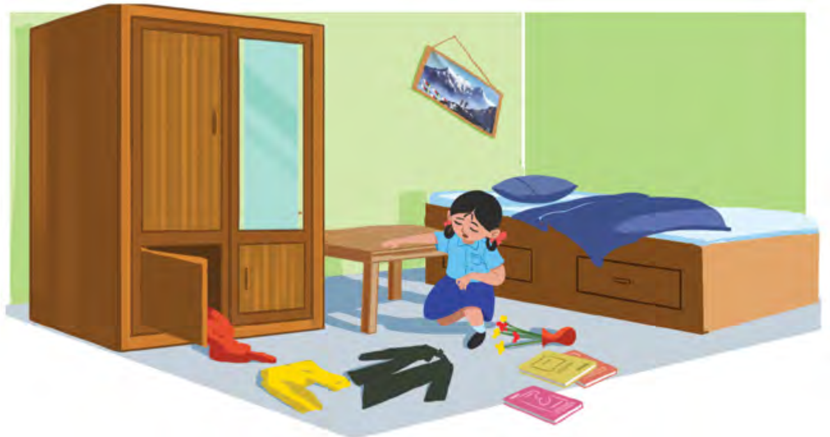
मीना ७ वर्षकी भइन् । उनी कक्षा २ मा पढ्छिन् । उनी आफ्नो सामान जथाभावी फाल्छिन् । उनी विद्यालयबाट घर फर्केपछि झोला घर बाहिरै फालेर खाजा खान्छिन् । उनी आफ्नो लुगा फुकालेर पनि ठिक ठाउँमा राख्दिनन् । मीना आफ्नो गृहकार्य गरेको कापी, कलम जथाभावी छाडेर खेल्न दौडिन्छिन् । उनलाई विद्यालय जाने बेलामा कापी, कलम र पोसाक नभेटेर सधैँजसो ढिलो हुन्छ । विद्यालयमा पनि ढिलो पुग्छिन् । मीनाले ढिलो गरेकी देखेर आमाले आफ्नो सामान ठिक ठाउँमा राख्न सम्झाउनु हुन्छ । मीनालाई गुरुआमाले समयमै आउन सम्झाउनु हुन्छ । मीना कहिलेकाहीँ त कापी, कलम घरमा नै बिर्सिएर आउँछिन् । उनलाई साथीहरूले पनि सहयोग गर्दैनन् ।

रजनी पनि ७ वर्षकी छिन् । उनी पनि कक्षा दुईमा पढ्छिन् । उनी सामानको जतन गर्छिन् । विद्यालयबाट फर्केपछि जुत्ता फुकालेर र्‍याकमा राख्छिन् । कपडाहरू फुकालेर तोकिएको ठाउँमा राख्छिन् । गृहकार्य सकेर कापी किताबहरू झोलामा राख्छिन् । उनी चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि पानी हाल्छिन् । त्यसपछि हात खुट्टा धोएर धारा राम्रोसँग बन्द गर्छिन् । धारा वरिपरि सरसफाइ पनि गर्छिन् । उनको यस्तो बानीले गर्दा उनीलाई घरमा आमाबुबा र विद्यालयमा गुरु गुरुआमाले धेरै माया गर्नु हुन्छ । यस वर्ष नियमित विद्यालय आउने विद्यार्थी भनेर उनले पुरस्कार समेत पाईन् । साथीहरूलाई सहयोग गर्ने बानीले उनका धेरै साथीहरू पनि छन् ।

कुनै नराम्रो बानी छ भने हामीले सुधार गर्नुपर्छ । नराम्रो बानीले हामीलाई नै हानी गर्दछ । नराम्रो बानी हुनेलाई अरुले मन पराउँदैनन् ।

हाम्रा सामान

हेरौँ, बुझौँ र छलफल गरौँ :



छलफलका लागि प्रश्नहरू:

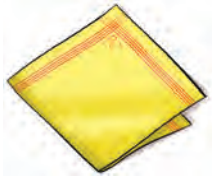
(क) चित्रमा के के देख्नुभयो ? साथीलाई बताउनुहोस् ।

(ख) माथिका चित्रमध्ये तपाईँलाई कुन मन पऱ्यो ?

(ग) दोस्रो चित्रमा बालिकाले किन आफ्नो सामान सजिलै नभेटेको होला ? सोचेर साथीलाई बताउनुहोस् ।

हाम्रा सामान

व्यक्तिगत सरसफाइमा प्रयोग हुने सामग्रीहरू चिनौँ र छलफल गरेर साथीहरूले प्रयोग गर्ने सामानहरू पत्ता लगाउनुहोस् ।



हाम्रा सामान

पढौँ, बुझौँ र छलफल गरौँ :

हाम्रो घरमा विभिन्न उपकरण प्रयोग हुन्छ । उपकरणले हाम्रो कठिन कामलाई सजिला बनाउँछ । कैँचीले कपडा काट्न सकिन्छ । फित्ताले नाप्न सकिन्छ । हातले समाउन नसक्ने आगोको कोइला चिम्टाले टिप्न सकिन्छ । पेचकसको प्रयोगले पेचकिला कस्न सकिन्छ ।

हामी दिनदिनै विभिन्न काम गरिरहेका हुन्छौँ । ती मध्ये कतिपय काम नाप्ने वा जोख्ने काम पनि गर्नु पर्दछ । नाप्नका लागि विभिन्न उपकरणको आवश्यकता पर्दछ । लम्बाइ नाप्न रुलर वा नाप्ने टेपको आवश्यकता पर्दछ । जोख्नको लागि तराजुको आवश्यकता पर्दछ । पानी तेल, दुध आदी भर्नको लागि लिटर वा सिलिन्डरको आवश्यकता पर्दछ । हाम्रो गाउँघरमा माना पाथीको प्रयोग पनि हुन्छ । यी सबै नाप्ने उपकरणहरू हुन् । बजारमा नाप्ने उपकरणहरू प्रयोग हुन्छन् ।

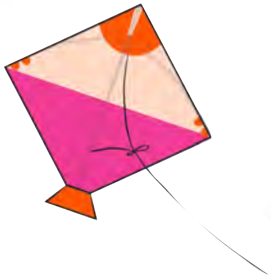
छलफलका लागि प्रश्नहरू:

(अ) तपाईँको घरमा कुन कुन उपकरण छन् ?

(आ) तपाईँले के के उपकरण प्रयोग गर्नु भएको छ ?

हाम्रा सामान

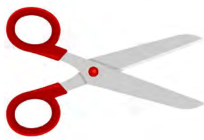
आफूले प्रयोग गर्ने गरेको सामानहरूलाई गोलो घेरा लगाऔँ :



हाम्रा सामान

जोडा मिलाऔँ :

◯ ◯ समय हेर्न



◯ ◯ नाप्नको लागि

◯ आगोको कोइला समाउन

◯ ◯ कागज काट्न

◯ ◯ खेतबारी खन्न

◯ ◯ घाँस काट्न

◯ ◯ बाँस काट्न

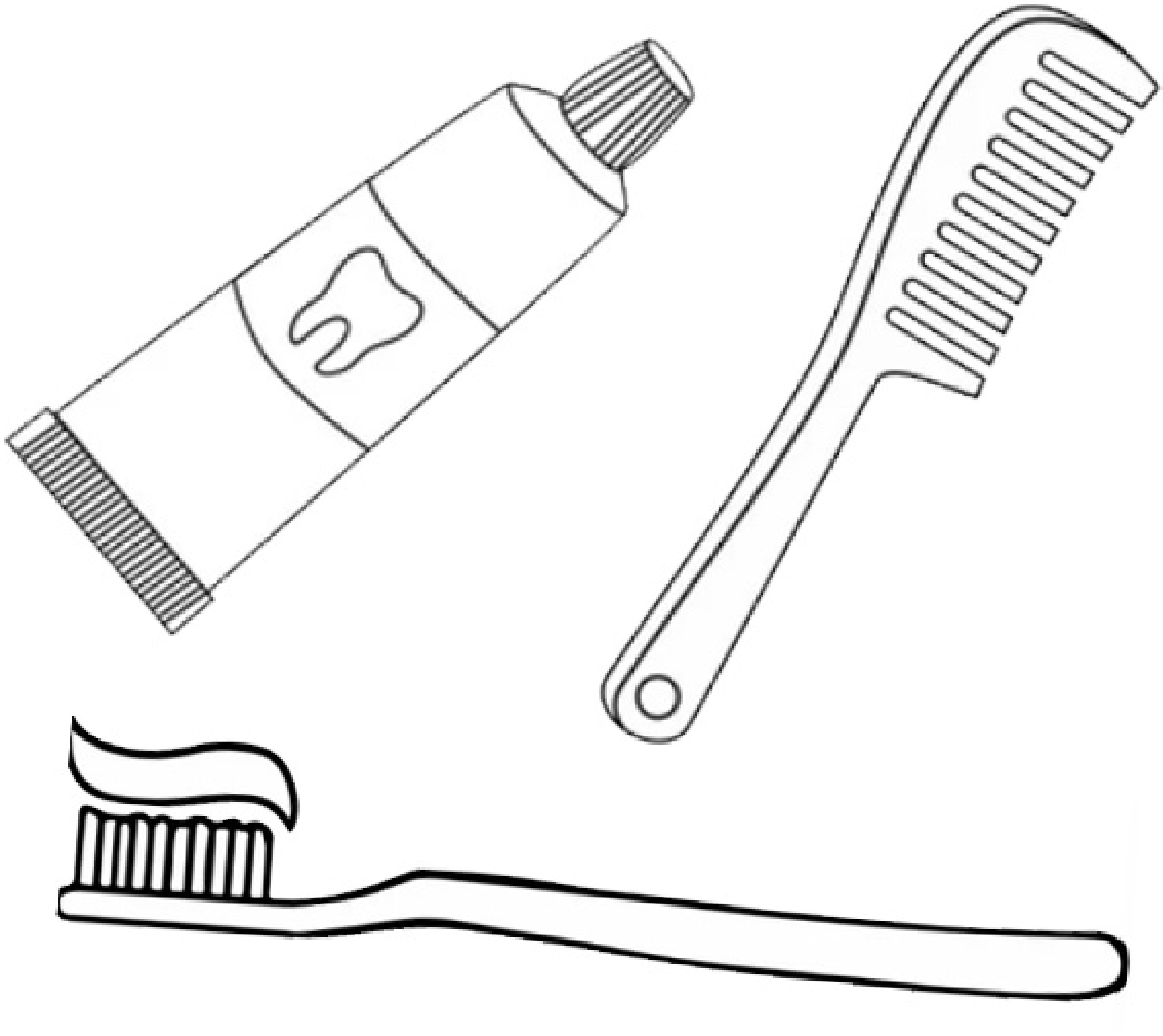
◯ ◯ कपाल कोर्न

हाम्रा सामान

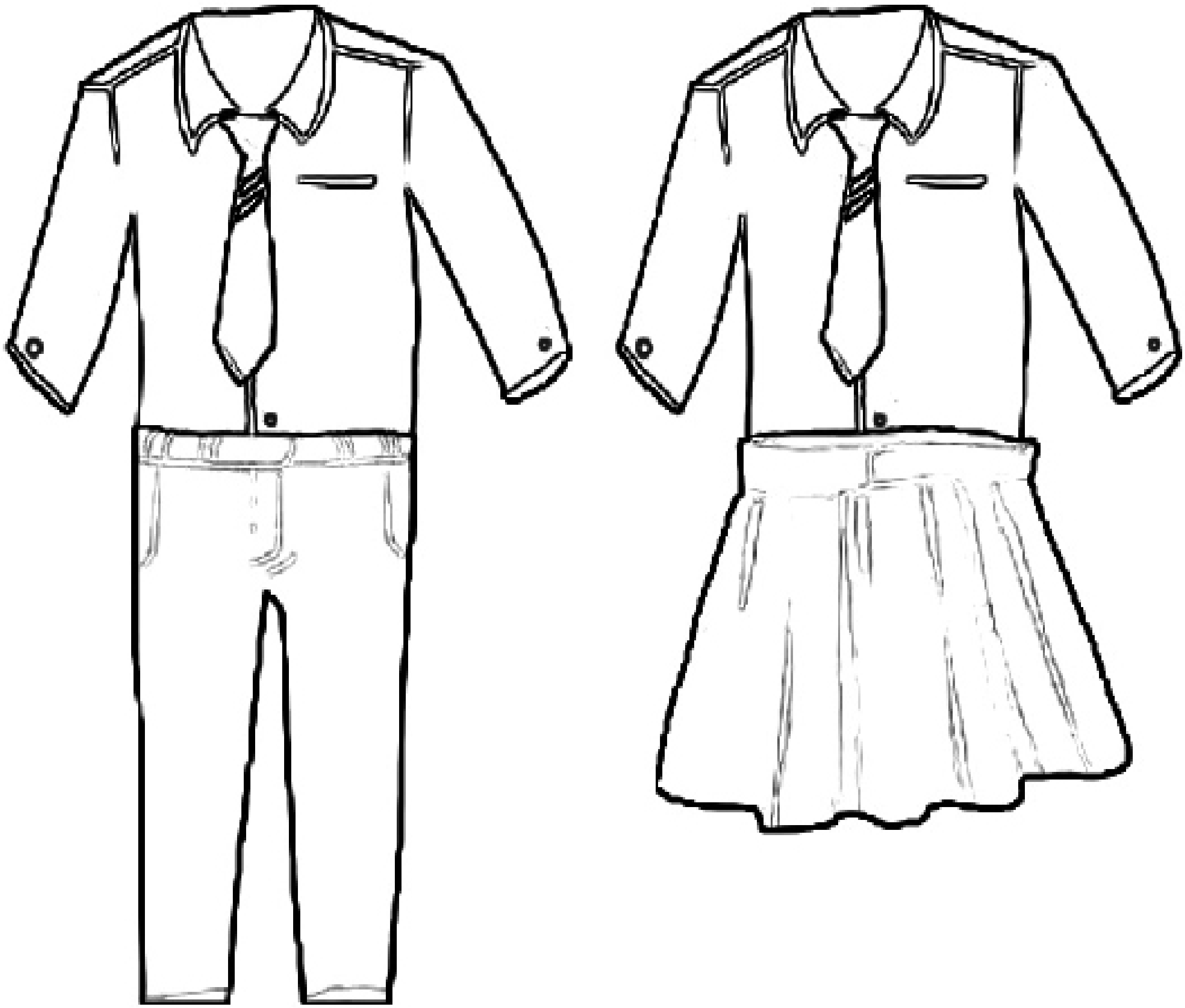
उदाहरणमा दिए जस्तै तलको तालिका भर्नुहोस् :

दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने सामग्री	के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ	कसरी जतन गर्न सकिन्छ
काइँयो	कपाल कोर्न	कपाल कोरी सकेपछि सफा गरेर निश्चित ठाउँमा राख्ने

चित्रहरूमा मिल्दो रङ भरौँ।



चित्रहरूमा मिल्दो रङ भरौँ।

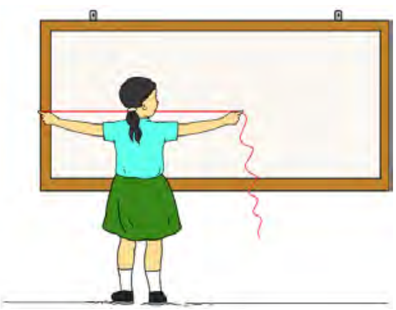


हाम्रा सामान

चित्रहरूमा मिल्दो रङ भरौँ।

हाम्रा सामान

चित्र अवलोकन गरी अभिनय गर्नुहोस् :



हाम्रा सामान

अभिनय गरौँ :

तलको सम्बाद अनुसार अभिनय गरौँ:

आवश्यक सामग्री : ठक, तराजु, पसलका लागि अन्य सामान

अभिनयको भूमिका : पसले/व्यापारी र ग्राहक/किन्ने मानिस, सामान किन्न पठाउने व्यक्ति (आमा, बुबा, दाजु...)

अभिनयका लागि तयारी :

आमा : बाबु/नानी... घरमा चिनी सकिए छ । जाउ त पसलमा गएर किनेर ल्याऊ ।

केटा/केटी : हुन्छ । आमा म जान्छु । खोइ पैसा दिनुहोस् न । (हातमा पैसा लिँदै गीत गाउँदै पसलतिर जाने)

केटा/केटी : नमस्कार पसले दाइ (पसलमा पुगेर)

पसले : नमस्कार नमस्कार । के दिउँ बाबु/नानी ।

केटा/केटी : १ के.जी. चिनी दिनुहोस् न ।

पसले : १ के.जी. को ढक राखेर जोखेर सामान दिने जोख्ने

केटा/केटी : तराजु राम्ररी मिलाउनु भयो त दाइ ?

पसले : अँ, ठिक छ हेर त ।

केटा/केटी : हस दाइ दिनुहोस् । ल पैसा लिनुहोस् ।

पसले : राम्ररी जाऊ है बाबु/नानी। बाटो चिप्लो छ ।

केटा/केटी : हस... सिमसिमे पानीमा ....

हाम्रा सामान

प्रयोग गरेर हेरौँ

(क) रुलरको प्रयोग गरेर आफ्नो डेस्कको लम्बाइ र चौडाइ नापौँ ।

(ख) नाप्ने सिलिन्डर प्रयोग गरी एउटा भाँडोबाट अर्को भाँडोमा पानी भरौँ । सिलिन्डर नभए मानाको प्रयोग गरौँ । कति माना वा लिटर पानी अटायो ? हिसाब गरौँ ।

(ग) विद्यालयमा भएको तराजुको प्रयोग गरी वस्तु जोखौँ ।

समूहमा बसी तराजु बनाऔँ :

आवश्यक सामग्री :

- बाक्लो कागतका दुईवटा टुक्रा
- डोरी
- लठ्ठी

अब ती कागजका टुक्राको छेउमा तीनवटा प्वाल पारौँ । तीनवटै प्वालमा डोरी छिराएर बराबर पारौँ र बाँध्औ । सो डोरीलाई लठ्ठीको छेउ छेउमा बाँध्औ। लठ्ठीको बीचमा एक टुक्रा डोरी बाँधेर झुन्ड्याउने बनाऔँ । अब तराजु तयार भयो । तराजु दुवैतिर सन्तुलन अवस्थामा रहने गरी डोरी मिलाऔँ । सामान जोख्ने अभ्यास गरौँ ।

"काम गर्दा खेर जाने वस्तु र कागजका टुक्रा आदि डस्टबिनमा राखौँ ।"

हाम्रा सामान

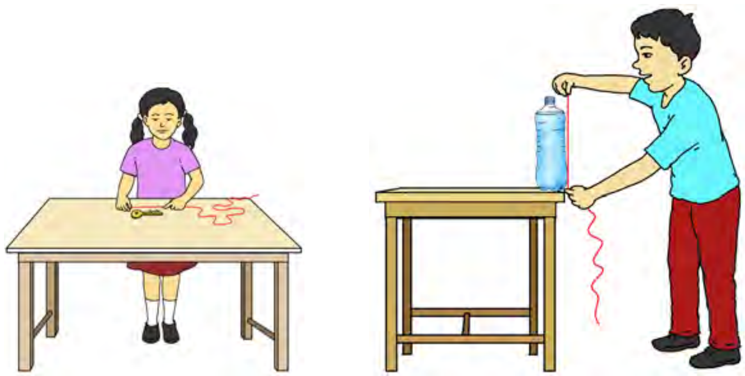
प्रयोग गरेर हेरौँ

किताबमा गाता लगाऔँ :

पाँच पाँचजनाको समूहमा बसौँ। आफ्नो टेबलमा राखिएका पुराना पत्रिकाहरूबाट आफूलाई चाहिने एक एकवटा झिकौँ । गाता नभएको आफ्नो एउटा किताब वा कापी निकालौँ । शुरुमा शिक्षकले गाता लगाएको राम्ररी हेरौँ । अब शिक्षकले जस्तै गरी गाता लगाउने प्रयास गरौँ। हामीले आफ्ना किताब, कापीमा आफैँ गाता लगाउन जान्नुपर्छ । यो वानीले हामीलाई स्वावलम्बी बन्न मदत गर्छ ।

नाप

चारजनाको समूहमा बस्नुहोस् । हरेक समूहले एउटा रुलर लिनुहोस् । त्यसपछि आफ्नो समूहमा भएको कापी, बेन्च र अन्य दुईओटा वस्तुहरूको लम्बाई नाप्नुहोस् । नाप सही छ कि छैन भन्ने कुरा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।



कापी किताब मिलाएर झोलामा राखौँ र जतन गरौँ ।

खेल खेलौँ

अभिनय गरी खेल खेलौँ:

कक्षा बाहिरको खुल्ला ठाउँमा जाऔँ । ४, ५ जनाको समूह हुने गरी समूह बनाऔँ । प्रत्येक समूहले भाँडाकुटीका सामग्री लिएर भाँडाकुटी खेल्न सुरु गरौँ । खेल्ने क्रममा परिवारका विभिन्न सदस्यको भूमिका निर्वाह गरौँ आवश्यकता अनुसार शिक्षकको सहयोग लिऔँ । परिवारमा एकले अर्कालाई सहयोग गरेको जस्तै भान्छाको काम, सरसफाइको काम भाँडाकुटी खेलेको चित्र आदिको भूमिका अभिनय गरौँ । घरमा कोही सदस्य विरामी परेको र उनले परिवारका सदस्यलाई भनेको र सहयोग मागेको अभिनय गरौँ। परिवार अन्य सदस्यले विरामीलाई औषधी खुवाएको, पानी दिएको, जँचाउन लगेको, विरामी निको भएको आदि भूमिका अभिनय पनि गरौँ।

४३-५४ MS 5

४३

जुत्ता

SS.081.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

४३-५४ MS 5

४४

दराज

SS.081.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

४३-५४ MS 5

४५

चक

SS.081.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

४३-५४ MS 5

४६

जामा

SS.081.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

४३-५४ MS 5

४७

झोला

SS.081.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

४३-५४ MS 5

४८

डस्टर

SS.081.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

४३-५४ MS 5 ४९

घडी

SS.082.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

४३-५४ MS 5 ५०

तराजु

SS.082.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

४३-५४ MS 5 ५१

पेचकस

SS.082.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

४३-५४ MS 5 ५२

रुलर

SS.082.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

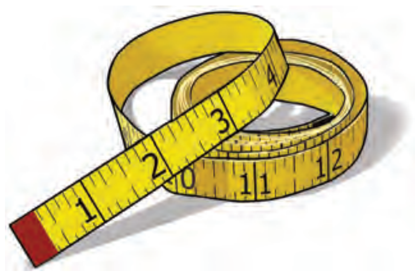
४३-५४ MS 5 ५३

थर्मोमिटर

SS.082.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

४३-५४ MS 5 ५४



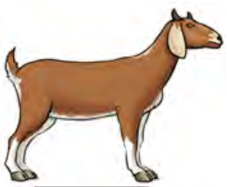
टेप

SS.082.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

हाम्रा सामान

चित्र हेरी आफ्नो घरमा भएका वस्तु वा सामानहरूमा ठिक (√) चिन्ह लगाऔँ:



कार्यपुस्तकको पेज नं. २६ (ख), पेज नं. २७ (क), पेज नं. २८ (ग) को क्रियाकलापहरू गर्नुहोस् ।

हाम्रा सामान

◯	तरकारी काट्न ◯
◯	बढार्ने ◯
◯	नाप्न ◯
◯	खेत खन्न ◯
◯	दाँत माझ्न ◯
◯	समय हेर्न ◯
◯	कागज/कपडा काट्न ◯
◯	तातो चिज समाउन ◯
◯	कपाल कोर्न ◯
◯	एकअर्कासँग कुरा गर्न ◯
	नयाँ नयाँ विषय बुझ्न/हेर्न ◯

कार्यपुस्तकको पेज नं. ६७ र ६८ को क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईँको दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने दश सामग्रीहरूको नाम लेख्नुहोस् ?

(ख) ती सामग्रीहरूको जतन किन गर्नुपर्छ ?

(ग) तलको तालिका पुरा गर्नुहोस् :

सि.नं.	सामग्रीको नाम	के काममा प्रयोग हुन्छ ?	कसरी जतन गर्ने ?
१.	हँसिया	डालेघाँस, दाउरा काट्न	सफा गरी उचित ठाउँमा राख्ने

कार्यपुस्तकको पेज नं. ५१ र ५२ को क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

योगासन र कसरत

(योग शिक्षक कक्षाकोठा भित्र जादैं)

शिक्षक: नमस्ते !

विद्यार्थी: नमस्ते सर !

शिक्षक: म तपाईँहरूलाई योगासन अभ्यास गराउन आएको हुँ । के तपाईँहरूलाई योग बारे केहि जानकारी छ ?

विद्यार्थी: (एक स्वरमा) छैन सर ।

शिक्षक: ए त्यसो भए आज हामी योगासन बारे बुझ्छौ अनि अभ्यास गर्छौं ।

विद्यार्थी: हुन्छ सर ।

(शिक्षकले किताब पल्टाएर पढ्न थाल्नु भयो ।)

> हाम्रो शरीर स्वास्थ र फुर्तिलो बनाउन सधै बिहान उठेर योगासन मा बस्नुपर्छ । योग गर्नाले स्मरण शक्ति बढ्छ साथै शरीर स्वस्थ र फुर्तिलो हुन्छ योगासनले विभिन्न रोगहरू लाग्नबाट बचाउँछ । योग गर्नु अघि हामीले विभिन्न बस्ने तरिका जान्नुपर्छ । जस्तै सुखासन, शिशुआसन, सबासन, पुतलीआसन, बज्रासन, बृक्षासन, भुजङ्गासन, पद्मासन, ताडासन र अर्धचन्द्रासन ।

शिक्षक: आजको लागि यति नै जानकारी दिन्छु । अब हामी योगासनका अभ्यास गर्छौं ।

विद्यार्थी: आहा ! (सबैजना खुसी भए ।) त्यसपछि शिक्षकले हामी सबैलाई योगासनको अभ्यास गराउनुभयो ।

योग र व्यायाम

योगले शरीर स्वस्थ बनाउँछ । पढ्न र काम गर्न मन लाग्छ । योग नियमित गर्नाले सम्भिmने शक्ति बढाउँछ । यसले हाम्रो शरीरलाई फुर्तिलो बनाउँछ ।

शारीरिक क्रियाकलाप

तलका आसनहरूको अभ्यास गरी समूहका साथीहरूलाई देखाउनहोस :

पुतली आसन:

- भूईमा पँलेटी कसेर बसौं । ढाड सिधा गरौं ।
- दुवै पैताला जोडेर दुबै हातको पञ्जाले उठ्याएर खुट्टाको पञ्जा समाऔं ।
- कुर्कुचालाई आफुतिर तानेर राखौं ।
- दुबै घुँडा एकैपटके उठाउँदै भुईमा राख्दै गरौं ।
- कति पटक गरियो गन्दै पनि जाऔं ।

बृक्षासन:

- सिधा भएर उभिऔं ।
- दाहिने खुट्टाको पैटला देब्रे खुट्टाको घुडामाथि अड्याएर राखौं ।
- स्वास तान्दै दुबै हात फैलाएर माथि उठाऔं । दुबै हात जोडी नमस्ते गरौं ।
- केहीबेर अडाएर बिस्तारै तल झारौं ।
- यो अभ्यास ३-४ पटकसम्म दोहोर्‍याउनुहोस् ।

बज्रासन :

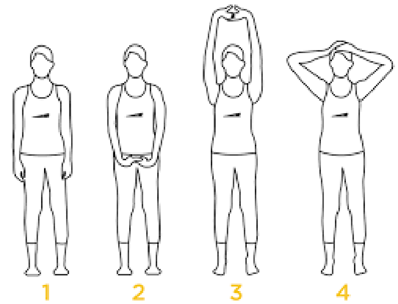
- अगाडि खुट्टा पसारेर भुईमा बस्नुहोस् ।
- पहिले दायाँ खुट्टा खुम्च्याएर फिलामुनि राख्नुहोस् ।
- अब बायाँ खुट्टा त्यसै गरी राख्नुहोस् ।
- केहीबेर आसन बसेर खुट्टा पसार्नुहोस् र आराम गर्नुहोस् ।
- दुबै हातको हत्केला आकासतिर फर्काएर आखाँ बन्द गर्नुहोस् ।

शारीरिक क्रियाकलाप

पढौं, बुझौँ र अभ्यास गरौँ:

मोहन बिहान आफ्ना अभिभावकसंगै नियमित योग गर्छन । उनी स्वस्थ र फुर्तिला छन् । योगले शरीर र मनलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ । योगले बिभिन्न रोगहरू पनि निको पार्दछ । योगका धेरै आसनहरू छन् । अब हामी केही सरल योगासन हरूको अभ्यास गरौँ ।

ताडासन:



- दुवै खुट्टा टेकेर सतर्क अवस्थामा उभिऔं ।
- दुबै हातलाई विस्तार तन्काउदै माथि लैजाऔँ।
- चित्रमा देखाएजस्तै हातलाई एक अर्कोसंग खाप्ट्याउदै माथि तन्काऔँ ।
- दुवै खुट्टा पैतालाले टेक्दै शरीरलाई सकेसम्म माथितिर तन्काऔँ र कुर्कुच्चालाई माथि उचालौँ । केहि बेर स्थिर अवस्थामा बसौँ ।

भुजङ्गासन:

- लम्पसार परेर घोप्टो परौँ ।
- पछाडि दुबै खुट्टा उठाऔँ र भुईमा हात टेक्दै कम्मर, ढाड र टाउको माथि उठाऔँ ।
- केहि बेरसम्म लामो श्वास फेर्दै यही आसनमा बसौँ ।
- अब विस्तारै कम्मर, ढाड र टाउकोलाई तल झारौँ ।

शारीरिक क्रियाकलाप

पद्मासन:

- भुइँमा खुट्टा पसासेर बसौँ ।
- चित्रमा देखाए जस्तै दाहिने खुट्टाको तिघ्रामाथि देब्रेखुट्टा राखौँ ।
- दुवै हातलाई घुडामाथि राख्दै हातको हत्केला फैलाउदै बुढी औला र चोर औलालाई जोडौँ ।
- ढाड, कम्मर र गर्दनलाई सिधा राखौँ ।
- लामो लामो श्वास फेर्दै केहि बेर शरीरलाई स्थिर राखौँ ।

अर्धचन्द्रसन:

- दुवै खुट्टा टेकेर सतर्क अवस्थामा उभिऔँ ।
- दुवै हातलाई दायाँ बायाँ फैलाऔँ ।
- अब लामो लामो श्वास फेर्दै बिस्तारै दाँया हातले दायाँ घुँडालाई समात्ने प्रयास गरौँ । शरीरलाई पछाडि ढल्काऔँ ।
- केहि बेरसम्म शरीरलाई सोही आसनमा राखौँ ।
- बायाँ खुट्टा पछाडि जमीनबाट केही माथि उठाऔँ ।
- शरीर सन्तुलनमा राखी चित्रमा जस्तै अभ्यास गरौँ ।

शारीरिक क्रियाकलाप

तलका अभ्यास गरेर समूहका साथीहरूलाई देखाउनुहोस् ।

सिधा रेखामा हिँडौँ ।

बाङ्गोटिङ्गो रेखामा हिँडौँ ।

घेरामा हिँडौँ ।

सुखासनमा बसौँ ।

पद्मासनमा बसौँ ।

शारीरिक क्रियाकलाप

क) तल दिइएका शब्द छान्नुहोस् र खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

शवासन, स्वस्थ, पढ्न, योग

१. योगले शरीर .... हुन्छ ।

२. योगासनको उदाहरण .... हो ।

३. हाम्रो सम्झिने शक्ति बढाउन .... गर्नुपर्दछ ।

४. योगासन र प्राणायाम गर्नाले .... मन लाग्छ ।

ख) शिक्षकको निर्देशन अनुसार तल चित्रमा देखाए जस्तै योगासनको अभ्यास गरौँ:

बज्रासन

वृक्षासन

पुतली आसन

शारीरिक क्रियाकलाप

क) खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

स्वस्थ, शरीर, फुर्तिलो, काम, पढ्न, भुजङ्गासन, पद्मासन, ताडासन

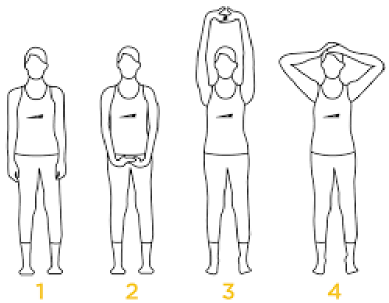
१. हाम्रो शरीर .... र .... बनाउन योग गर्नुपर्दछ ।

२. योग गर्नुअघि .... तताउने क्रियाकलाप गर्नुपर्दछ ।

३. योग गर्नाले .... र .... गर्न रुचि बढ्दछ ।

४. योगासनका उदाहरण .... र .... हुन् ।

ख) योगाभ्यास गरौँ र समूहका साथीलाई देखाऔँ :



ताडासन

पुतली आसन

भुजङ्गासान

पदमासन

शारीरिक क्रियाकलाप

समूहमा साथीहरूसंग मिलेर योगासनको अभ्यास गरौं ।

पद्मासन

सुखासन

बज्रासन

शिसुआसन

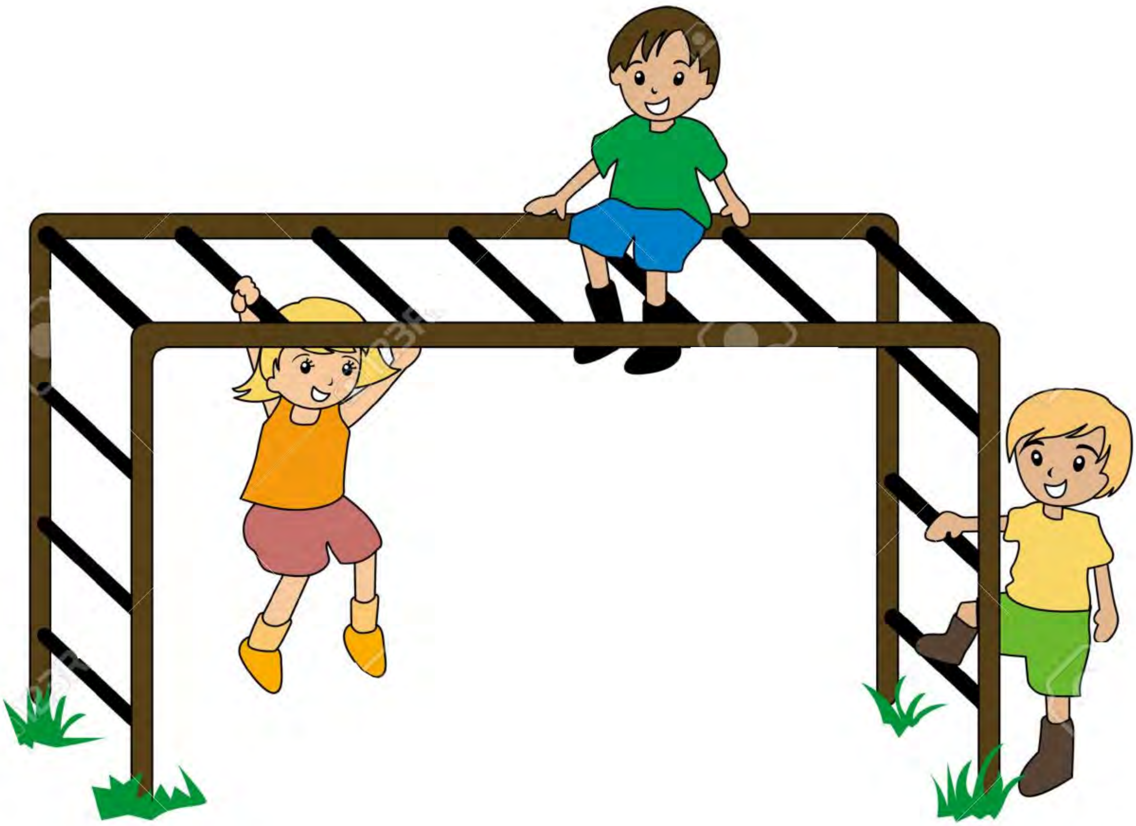
सवासन

शारीरिक क्रियाकलाप

खेल खेलौँ

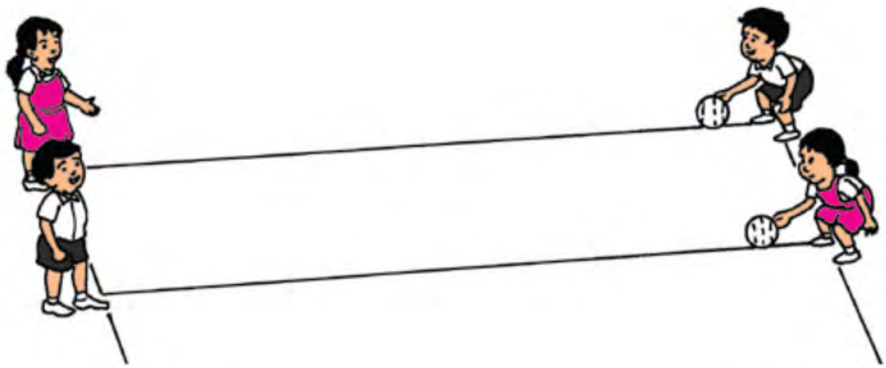
शिक्षकको निर्देशन अनुसार बारमा झुन्डिने अभ्यास गरौँः

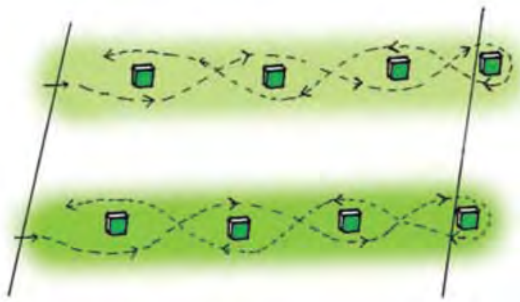
- लाइनमा उभिनुहोस् । अनि पालैपालो बारमा चढ्नुहोस् ।
- चित्रमा जस्तै दुई हातले डन्डीमा समातेर झुन्डिनुहोस् ।
- हात गले पछि आराम गर्नुहोस् ।
- बारको एक छेउबाट झुन्डिएर अर्को छेउमा पुग्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।



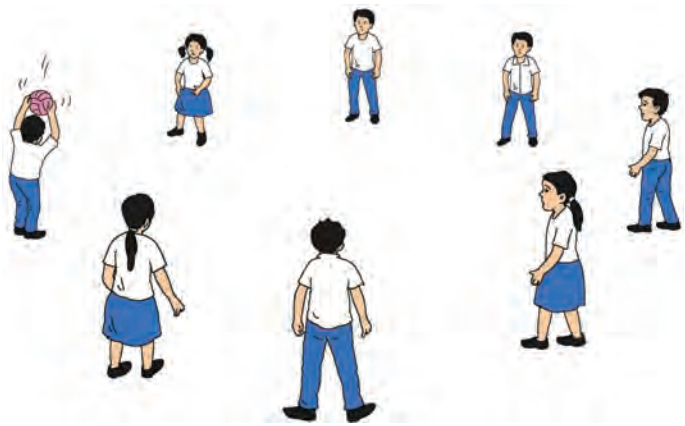
शारीरिक क्रियाकलाप

भकुन्डो खेलौं :



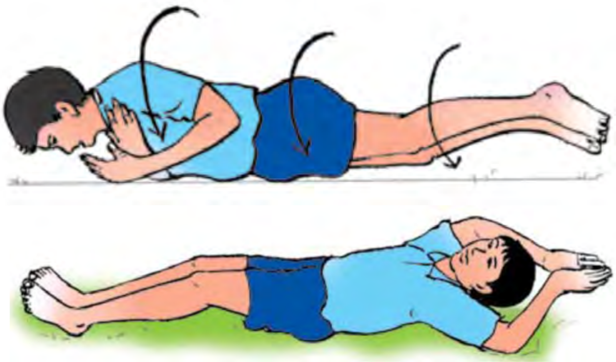


चित्रमा देखाए जस्तै गोलो घेरमा उभिऔँ । पालै पालो सबैलाई बल पास गरौँ ।

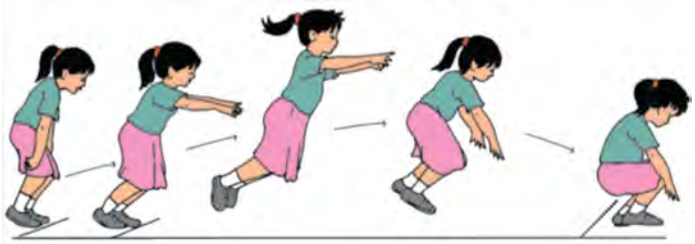


शारीरिक क्रियाकलाप

पल्टने अभ्यास गरौँ:

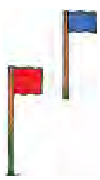


उफ्रने अभ्यास गरौँ:



एक खुट्टाले हपिङ गरौँ :

दौडने अभ्यास गरौँ:



शारीरिक क्रियाकलाप

दिइएको सम्वादका आधारमा पपेट तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस्

(रमा मनमनै गुनगुनाउनु हुन्छ, हैन निमालाई के भएछ अनुहार पनि मलिन छ ।)

रमा : निमा आज तिमीलाई सन्चो छैन कि क्या हो, अनुहार मलिन छ नि !

निमा : अलि निद्रा नपुगे जस्तो भएको छ ।

रमा : किन राती सुतेनौ र ?

निमा : सुतेँ तर अलि ढिलो भएको थियो ।

रमा : किन ढिला सुतेको त ?

निमा : घरमा पूजा थियो, त्यसैले रमा ।

रमा : ल हेर ! तिमीहरू सबै राती अबेरसम्म बस्ने गरेका छौं ?

साथीहरू : छैन रमा (सामूहिक रूपमा) । हामी त छिट्टै सुत्छौं ।

असलम : म त बिहान सबेरै उठेर विभिन्न योगासन गर्छु । त्यसपछि खाजा खाएर पढ्ने लेख्ने गर्छु ।

रमा : तिमी कति बेला सुत्छौ नि ? जुना !

जुना : म त बेलुका खाना खाएर एक घण्टा पढ्छु र सुत्छु । बिहान ६ बजे उठ्छु । एकछिन स्किपिङ खेलेर खाजा खान्छु । त्यसपछि पढ्न बस्छु ।

नमूना : म पनि जुनाले जस्तै गर्छु । मलाई त कक्षामा निद्रा आउँदैन ।
(यसरी पालैपालो साथीहरूले आफ्ना कुरा बताए ।)

रमा : स्याबास । हामी सबैले विद्यालयबाट घर गएपछि आराम गर्नुपर्छ । केहीबेर खेल्नुपर्छ र त्यसपछि घरमा आफूले गर्न सक्ने काममा सघाउनुपर्छ । बेलुका समयमा नै सुत्नु र बिहान सबेरै उठ्नुपर्छ । यसो गर्दा हामी स्वस्थ र निरोगी हुन्छौं ।

शारीरिक क्रियाकलाप

क. जोडा मिलाउनुहोस् :

○ शवासन

○

○ सुखासन

○

○ शिशुआसन

○

ख. योगासन को नाम लेख्नुहोस् :

....

शारीरिक क्रियाकलाप

ठिक (✔) बेठिक (✘) छुट्याऔँ :

१. योगले हामीलाई रोगी बनाउँछ ।

२. योग गर्नाले हामी स्वस्थ र फुर्तिलो हुन्छौँ ।

३. योगले हाम्रो स्मरण शक्ति बढाउँछौ ।

४. योग गर्नाले हामीलाई पढ्न मन लाग्दैन ।

शारीरिक क्रियाकलाप

१. प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क. योग गर्नाले के फाइदा हुन्छ ?

ख. कुनै दुई योगासनको नाम लेख्नुहोस् ।

२. खाली ठाउँ भरौँ :

(स्वस्थ, आसन, रोग)

योगले हाम्रो शरीरलाई............राख्न मदत गर्छ । नियमित योग गर्नाले विभिन्न .... लाग्न दिँदैन । योगका धेरै ....हरू छन् ।

३. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

क. योग गर्नु राम्रो हो । ☐

ख. विभिन्न शारीरिक क्रियाकलापले शरीर फुर्तिलो हुन्छ । ☐

ग. योग गर्दा कुनै नियम पालना गर्नु पर्दैन । ☐

घ. समयमा सुत्ने समयमा उठेर योग गर्ने बानी राम्रो हो । ☐

राम्रा बानी

सफा गरौँ

सफा गरौँ घर गोठ आँगनी
फोहोर गरे भइन्छ बिरामी

ताजा खानेकुरा खाँदा, स्वस्थ हुन्छौँ हामी
फलफूल, सागसब्जी खानेगरौँ बानी
वातावरण सफा राखे रोग पर भाग्छ
घर गोठ फोहोर गरे चाँडै रोग लाग्छ
सफा गरौँ, घर गोठ आँगनी
फोहोर गरे भइन्छ बिरामी

घरवारीमै उब्जाएको अन्नपात साग
खाना पानी सफा राख्न गाँउघर जाग
बासी खाँदा पेट दुख्छ, झाडावान्ता लाग्छ
समय मै सचेत हुँदा रोग टाढा भाग्छ

राम्रा बानी

सफा राख्नुपर्छ

दिसापिसाब चर्पीमा गरौँ,
जथाभावी फोहोर नगरौँ
जथाभावी दिसा गरे, फोहोर हुन्छ नानी
हावा पानी दूषित हुने, प्रदूषित पानी
दूषित हावा फोहोर पानी, रोगको हो खानी
समयमै यसलाई बुझी होसियार हौ नानी

दिसा पिसाब चर्पीमा नै गर्नुपर्छ नानी
दिसा गरी हात धुन साबुन र पानी
चर्पीलाई सधैँ भरी सफा राख्नुपर्छ
दिसा पिसाब गरेपछि पानी हाल्नुपर्छ

मिचिमिची हात धोऔँ

मिचिमिची हो हो मिचिमिची
मिचिमिची हो हो मिचिमिची

मिचिमिची हात धोऔँ साबुन पानीले
सधैँ स्वस्थ भइन्छ यस्तो बानीले
झाडा पखाला नि भाग्छ यस्तो बानीले
मिचिमिची हो हो मिचिमिची

खाना खानुभन्दा अघि चर्पी गएपछि
मिचिमिची हात धुन मान्नुहुन्न अल्छी
मिचिमिची औँला धोऔँ, धोऔँ कापकाप
बालबच्चा महिलापुरुष सबै एक साथ

मिचिमिची हो हो मिचिमिची
मिचिमिची हो हो मिचिमिची

https://youtu.be/EWnBJNscbP0 मा search गरी लयमा गाउने अभ्यास पनि गर्न सकिन्छ ।

गैरीगाउँको कथा

यो गैरीगाउँको कथा हो । गैरीगाउँमा शौचालय थिएन । उनीहरू खुला ठाउँमा दिसापिसाब गर्छन् ।

वर्षायाममा ठुलो पानी पर्यो । पानी परेकाले मुहानमा दिसापिसाब मिसियो ।

त्यही पानी पिउनाले गैरीगाउँमा झाडापखाला फैलियो । गाउँका सबै मान्छे बिरामी परे ।

गाउँका मानिसहरूले उनीहरूलाई अस्पताल लगेर उपचार गरे ।

खुला दिसापिसाब गरेकोले झाडापखाला फैलिएको कुरा बुझे त्यसपछि तिनीहरूले खुला ठाउँमा दिसापिसाब नगर्ने सल्लाहा गरे । अहिले सबैको घरमा सौचालय छ ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू

१. गैरी गाउँका मानिसहरू किन खुसी छन् ?
२. गैरी गाउँका मानिसहरू किन बिरामी परेका होलान् ?
३. तपाईं कहाँ दिसापिसाब गर्नुहुन्छ ?
४. जथाभावी दिसापिसाब गर्दा के हुन्छ ?
५. यस कथाबाट के सिक्नुभयो ?

राम्रा बानी

असल बानी

आशिष र अस्मिता असल दाजुबहिनी हुन् । उनीहरूलाई किन असल भनिएको होला ? अनुमान गर्नुहोस् त ? हो तपाईँहरूले भने जस्तै उनीहरू जथाभावी दिसापिसाब गर्दैनन् । दाँत राम्ररी माझ्छन् । आँखा र नाक पनि सफा पानीले नियमित रूपमा धुन्छन् । दिसा गरिसके पछि र खाना खानुअघि पछि साबुन पानीले राम्ररी हात धुन्छन् । नङ र कपालको पनि उपयुक्त स्याहार गर्दछन् । उनीहरूको कोठा र आँगन पनि सफा राखिएको हुन्छ । फोहोरहरू पनि एउटा खाल्डोमा राख्ने गर्दछन् । घर वरिपरि राम्रो बगैँचा छ । दुवै दाजुबहिनी विदाको दिन बगैँचामा बोटबिरुवाको हेर विचार गर्छन् । उनीहरूको धारा वरिपरि पनि सफा छ । सरसफाइको कार्यमा उनीहरू आमाबुबालाई सघाउँछन् । यी सबै कारणले टोलभरी नै उनीहरू असल केटाकेटी भनेर चिनिन्छन् ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू

१. हामीले कुन कुन बेला साबुन पानीले हात धुनुपर्छ ?

२. तपाईँहरूका राम्रा बानी के के छन् ?
प्रत्येकले एक एकओटा उदाहरण बताउनुहोस् ।

राम्रा बानी

हेरौँ, पढौँ, बुझौँ र छलफल गरौँ:

हामी शौचालयमा मात्र दिसापिसाब गर्छौं ।

हामी साबुन पानीले हात धोएर खाना खान्छौं ।

त्यसैले हामी स्वस्थ छौँ ।

हामी नियमित नुहाउँछौं ।

हामी घरआँगन सफा राख्छौं ।

राम्रा बानी

तलको अनुच्छेद पढौँ र छलफल गरौँ :

रमिला चौधरी कक्षा २ मा पढ्छिन् । उनको परिवारमा सबैभन्दा सानी उनी नै हुन् । उनलाई सबैले माया गर्नुहुन्छ । उनी बिहान उठ्ने बित्तिकै दिसा पिसाब गरेर साबुन पानीले हात धुन्छिन् ।

चिया खाजा खाएर पढ्न बस्छिन् । खाना खाएर दाँत माझ्छिन्, उनी खोक्दा र हाच्छिउ गर्दा मुख छोप्छिन् । घर वरिपरी जथाभाबी फोहोर फाल्दिनन् । आफ्नो कापी किताब मिलाएर राख्छिन् । धारामा फोहोर गर्दिनन् । रमिलाको सबै बानी राम्रा छन् ।

हामीले पनि राम्रा बानीको बिकास गर्नु पर्दछ ।

तलका प्रश्नहरू साथीलाई सोधी छलफल गर्नुहोस् :

१. दिसा पिसाब गरे पछि के के गर्नुपर्छ ?

२. दाँत कहिले कहिले माझ्नु पर्छ ?

३. जथाभाबी फोहोर गरे के हुन्छ ?

४. हामीले समय समयमा किन पानी पिउनु पर्दछ ?

राम्रा बानी

तलको अनुच्छेद पढौँ र छलफल गरौँ :

सबिना आफ्नो स्वास्थ्यप्रति सजग छिन् । उनी घरबाहिर निस्किँदा धुलो धुवाँबाट बच्न मास्क लगाउँछिन् । लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न झुल टाँगेर सुत्छिन् । रीता खाना खाएपछि दाँत माझ्छिन् । हरेक शनिबार उनी हातखुट्टाका नङ काट्छिन् । आफूले सक्ने सरसफाइ आफैँ गर्छिन् । उनी आफ्नो स्वास्थ्यप्रति निकै सजग छिन् ।

खुबलाल ताजा र सन्तुलित खाना खान्छन् । बासी सडेगलेका खानेकुरा खाँदैनन् । हरियो सागसब्जी र फलफूल खान्छन् । प्रशस्त पानी पिउँछन् ।

बेलुकी केहीबेर टिभी हेरेर समयमै सुत्छन् । बिहान सबेरै उठ्छन् ।

छलफल गरौँ :

(अ) तपाईँलाई सबिनाको बानी व्यवहार कस्तो लाग्यो ?

(आ) के रीताले जस्तै तपाईँ पनि नियमित दाँत माझ्नुहुन्छ ?

(इ) खुबलालको बानीसँग तपाईंका के के बानी मिल्छन ?

राम्रा बानी

तलको अनुच्छेद पढौँ र छलफल गरौँ :

सुन्तली आफ्नो स्वास्थ्यको खुब ख्याल राख्छिन् । उनी व्यस्त सडकमा निस्कदा सधैं मास्क लगाएर मात्र हिड्ने गर्छिन । उनी लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न सधैं सुत्ने बेला झुल टाँगेर मात्र सुत्दछिन् । उनी आफ्नो स्वास्थ्यको निकै ख्याल राख्छिन् ।

निमा हरेक दिन बिहान र बेलुका खाना खाएपछि दाँत माझ्ने गर्छिन् । हरेक शनिबार उनी हात खुट्टाको नङ काट्ने गर्छिन् । उनी आफ्नो मोजा आफै धुन्छिन् । उनी व्यक्तिगत स्वास्थ्य प्रति निकै चासो राख्छिन् ।

श्यामलाल स्वास्थ्य र सन्तुलित खाना खान्छन् । उनी बासी सडे गलेका खानेकुरा खान हुन्न भन्ने कुरा प्रति सचेत छन् । उनी हरियो सागसब्जी र फलफूल खान एवम् प्रसस्त पानी पिउन रुचाउंछन् । ऊ बेलुका खाना खाएर एकछिन टि.भी. हेर्छ र चाँडै सुत्छ र उ बिहान सबेरै उठेर आफ्नो गृहकार्य गर्छ ।

हरि लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न सधैं सुत्ने बेला झुल टाँगेर मात्र सुत्दछन् । बाहिर अध्यारोमा जानु पर्दा उनी टर्चलाईट बालेर निस्कन्छन् । उनले आफ्नो स्वास्थ्यको निकै ख्याल राख्दछन् । सफा र ताजा खाने र सफा पानी पिउने हुनाले उनी निरोगी पनि छन् ।

छलफल गरौँ :

१. शरीरका अंगहरू सफा राख्न के के गर्नु पर्छ ?

२. नङ कहिले कहिले काट्नु पर्दछ ?

३. पिउने पानी कसरी सुरक्षित राख्नु पर्छ ?

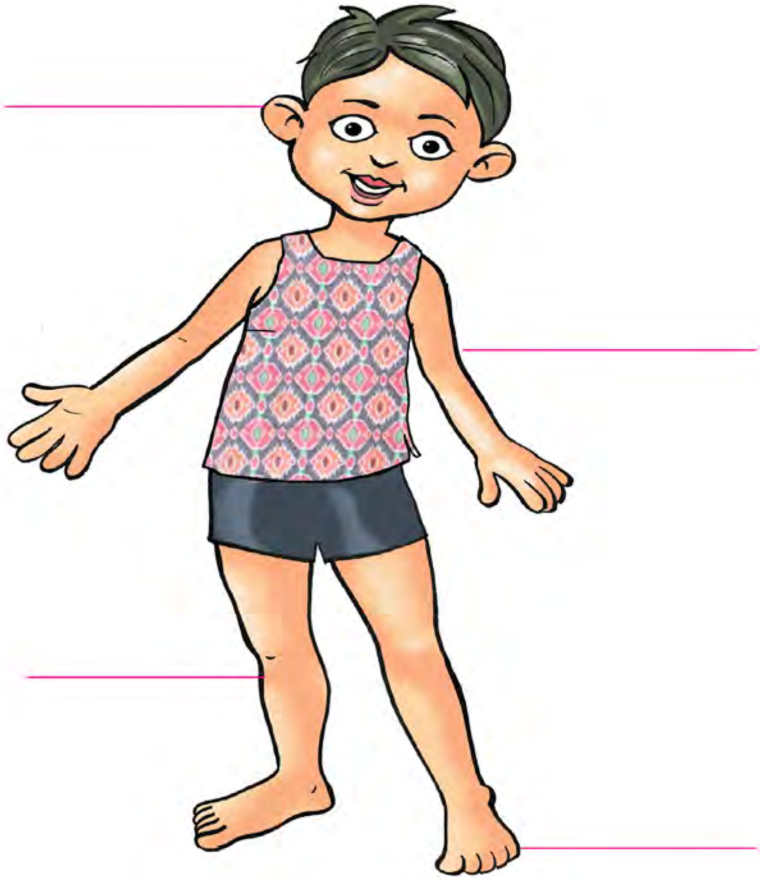
राम्रा बानी

तपाई कुन कुन कामका लागि पानी प्रयोग गर्नुहन्छ ? मिल्दो चित्रमा मकैको दाना राख्नुहोस् :

पानीको प्रयोग

राम्रा बानी

क) अङ्ग चिनौँ र नाम लेखौँ :



ससाना कागजका टुक्रामा अङ्गको नाम लेखेर ठिक अङ्गमा राख्नुहोस् ।

ख) कार्यपुस्तकको पेज नं. ३५ देखि ३९ सम्मको अभ्यास गरौँ ।

राम्रा बानी

मिल्ने शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

आँखा	स्वाद	सुँघ्ने
साबुनपानी	मञ्जन र ब्रस	कुचो

१. नाकको काम ------------------ हो ।

२. ------------------ ले हेर्ने काम गर्छ ।

३. जिब्राले ------------------ थाहा पाउँछ ।

४. ------------------ ले सुन्ने काम गर्छ ।

५. हात ------------------ ले धुनुपर्छ ।

६. दाँत सफा गर्न ------------------ को प्रयोग गरिन्छ ।

राम्रा बानी

१. ठिक वाक्यमा टिका टाँस्नुहोस् :

(क) खोक्दा, हाछ्यूँ गर्दा नाकमुख छोप्नु पर्छ । ☐

(ख) हामीले जथाभावी थुक्न हुँदैन । ☐

(ग) हामीले समय समयमा पानी पिउनु पर्दछ । ☐

(घ) चित्र बनाउँदा सफा र राम्रो बनाउनुपर्छ । ☐

(ङ) विभिन्न रङहरू मिसाइ फरक रङ बनाउन सकिन्छ । ☐

(च) चर्पीको प्रयोग पश्चात साबुन पानीले हात धुनु पर्छ । ☐

(छ) शरीरका अङ्गहरू सफा राख्नु पर्दैन । ☐

(ज) हामीले शरीर सफा राख्न नुहाउनु पर्दछ । ☐

२. कार्यपुस्तकको पेज नं. ३३ देखि ३७ सम्मको अभ्यास गरौँ ।

राम्रा बानी

१. समूहमा मिलेर गीत गाऔँ

कोरी बाटी कपाल त, पर्छु चिटिक्क
लामा लामा नङ देखे, पार्छु किटिक्क

मोति जस्ता दाँत मेरा, सफा राख्नाले
खाना खाई बुरुसले, सधैँ माझ्नाले

हातगोडा सफा गरी, राम्रो बन्ने छु
साथीसँग मिलीजुली, काम गर्ने छु

मुख धुन्छु कान पनि, सफा राख्ने छु
यही बानी राम्रो हुन्छ, साथीलाई भन्छु

पढी लेखी सबै जना, सिकौँ स्वास्थ बानी
राम्रो बानी सिकेर, हामी हुन्छौँ ज्ञानी

२. माथिको गीतको आधारमा तल दिइएका शब्दको छनोट गरी खाली ठाउँभरौँ :

(नङ, दाँत, बानीहरू कपाल)

(क) हामीले दिनदिनै -------------------------- कोर्नुपर्छ ।
(ख) खाना खाएपछि बुरुसले-------------------- माझ्नुपर्छ ।
(ग) हामील असल --------------------------अपनाउनु पर्छ ।
(घ) स्वस्थ रहन -------------------------- पनि काट्नुपर्छ ।

३. कार्यपुस्तकको पेज ३४ र ३५ को अभ्यास गरौँ ।

राम्रो बानी

पानीको उपयोगिताबारे पाँचओटा वाक्यहरू बनाउनुहोस् :

पानी	पिउन लुगा सुकाउन खाना पकाउन नुहाउन बिस्कुन सुकाउन लुगा धुन घर आँगन सफा गर्न दाउरा चिर्न करेसाबारीमा	प्रयोग गरिन्छ ।

१. --

२. --

३. --

४. --

५. --

राम्रा बानी

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

तोकिएको, सफा, स्वतन्त्र चित्र, व्यायाम, वातावरण, लुगा

(क) चर्पी तथा धारा र वरपरको .... सफा राख्नुपर्छ ।

(ख) रोग लाग्नबाट बच्न .... पानी पिउनुपर्छ ।

(ग) शरीरका लागि आराम, निन्द्रा र .... को सन्तुलन मिलाउनुपर्छ ।

(घ) आफूलाई मनपर्ने विषयमा बनाइएको चित्रलाई .... भनिन्छ ।

(ङ) घर तथा विद्यालयमा उत्पन्न हुने फोहोरलाई .... स्थानमा राख्नुपर्छ ।

२. आफ्ना मिल्दो बानीमा ठिक चिह्न (√) लगाउनुहोस् :

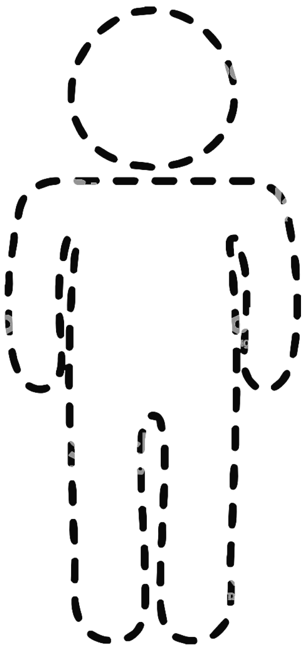
राम्रो बानी		√
१.	म बिहान सबेरै उठ्छु ।	
२.	म नियमित योग र व्यायाम गर्छु ।	
३.	म हरेक दिन प्रशस्त पानी पिउँछु ।	
४.	म बेलुका समयमा नै सुत्छु ।	
५.	म नियमित नुहाउँछु ।	
६.	म हरियो साग, तरकारी र फलफूल खान्छु ।	
७.	म हातगोडाको नङ काट्छु र सफा राख्छु ।	

राम्रा बानी

चित्र बनाऔँ र रङ भरौँ:

रङ भरौँ :

चित्र कोरौँ :



एउटा सेतो कागजमा स्थानीय सामग्रीबाट बनाइएका रङ प्रयोग गरी छेस्का वा औँलाले चित्र बनाउनुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

राम्रा बानी

दिइएको चित्र कापीमा कोर्नुहोस् र उपयुक्त रङ भर्नुहोस् ।

राम्रा बानी

तल दिइएको चित्र बनाइ रङ भर्नुहोस् ।

राम्रा बानी

अभिनय गरौँ

समूहमा मिलेर तलको सम्बादमा भएको चङ्खे खरायो, खरायोका साथीहरू र गोहीको अभिनय गर्न तयारी गर्नुहोस् । को के बन्ने र के के गर्ने भनी छलफल गर्नुहोस् । त्यसपछि अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

चङ्खे : आहा कति राम्रो बगैँचा रहेछ । त्यहाँको फलफूल खान पाए त क्या मज्जा हुन्थ्यो । (सानो स्वरले भनेको)

गोही (बिस्तारै चङ्खे अगाडी आउँछ): ए ! को हो तिमी ?

चङ्खे : म चङ्खे । फलफूल खान जान लागेको ।

गोही : त्यहाँ कोही जान पाउँदैन । यो हाम्रो बगैँचा हो । (रिसाउँदै) तिमी आयौ भने तिमीलाई नै खाइदिने छौँ ।

चङ्खे : (रिसाउँदै) यो पोखरी तिम्रो मात्र हो र ? हाम्रो पनि हो । हामीले फलफूल खान किन नपाउने ?

गोही : (रिसाउँदै) तिमी भागिहाल । यहाँ भित्र जान पाउँदैनौ ।

चङ्खे : (साथीहरू बोलाउँदै) ए... साथीहरू ! मिठा मिठा फलफूल खान आओ ... ।

(खरायोका साथीहरू खोई, फलफूल कहाँ छ भन्दै दौडेर आउँछन् ।)

साथीहरू: यहाँ त गोही छ नि । कसरी जाने ?

राम्रा बानी

चङ्खे : (साउती गर्दै) मसँग एउटा जुक्ति छ ।

साथीहरू: के जुक्ति ? छिटो भन न ।

चङ्खे : तिमीहरू यो गोहीलाई अल्मल्याओ अनि म पछाडिबाट गएर फलफूल ल्याउँछु ।

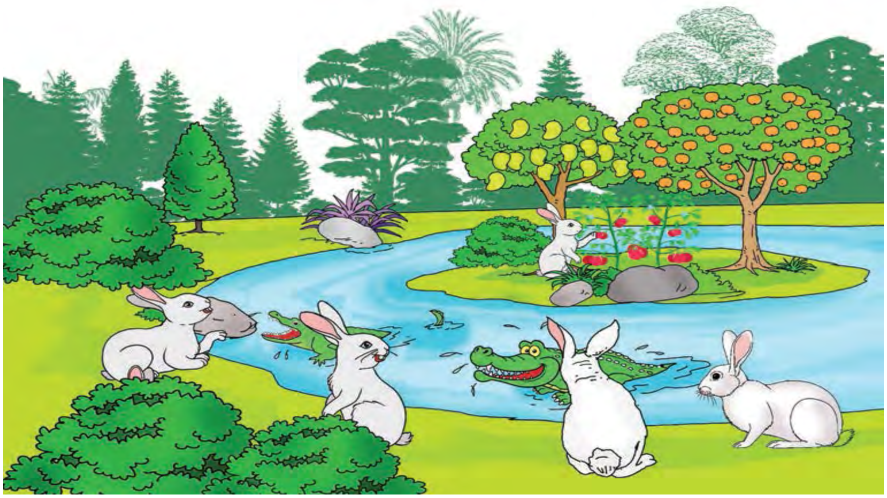
साथीहरू: (जिस्क्याउँदै) गोही दाइ ! गोही दाइ ! पारी जान देऊ न । फलफूल खान देऊ न ।

गोही : (दुवै हातले छेक्दै) जान दिन्नँ ! जान दिन्नँ ! भागिहाल यहाँबाट ।

(केहीबेर खरायोहरूले गोहीलाई जिस्क्याएपछि)

चङ्खे : (चङ्खे पोको बोकेर) भागौँ भागौँ साथी हो मैले फलफूल ल्याएँ ।

साथीहरू: गोहीलाई झुक्यायौँ, फलफूल खान पायौँ । (हाँस्दै सबै भाग्छन् । गोहीहरू जिल्ल पर्छन)



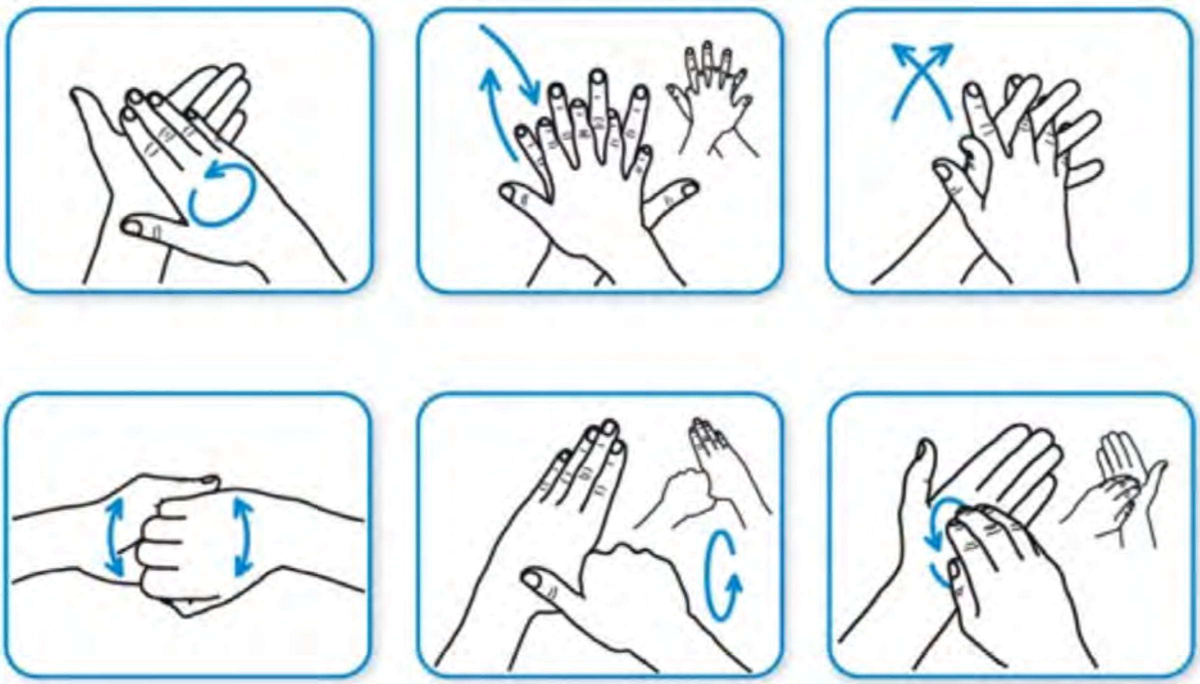
राम्रा बानी

१. दाँत माझ्ने अभ्यास गरौँ ।

क) घर वा विद्यालयबाट दाँत माझ्ने बुरुस् र मञ्जन ल्यायौँ ।

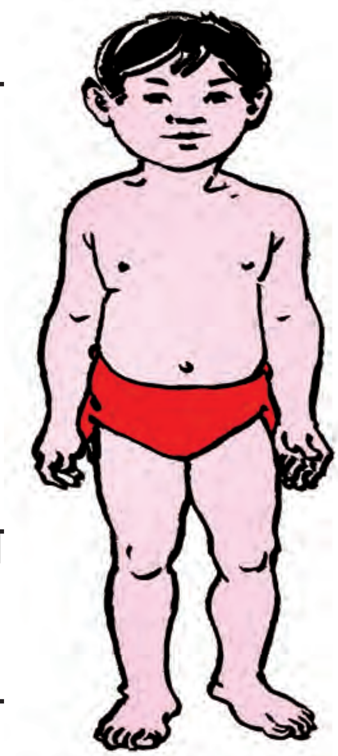
ख) धाराको लाइनमा उभिएर उपयुक्त तरिकाले दाँत माझ्ने अभ्यास गरौँ:

२. शिक्षकको निर्देशनमा हात धुने अभ्यास गरौँ ।



राम्रा बानी

छायाँ चित्र बनाऔँ ।



आवश्यक सामग्री: पुरानो पत्रिका, गम, रङ्गीन पेन्सिल र कटर ।

प्रयोग गर्ने तरिका :

१. पत्रिकालाई २ पन्नाका बिचमा गम राखेर टाँसौँ ।

२. पत्रिकाको लम्बाइ ५ वर्षको बालक जत्रो बनाऔँ ।

३. पत्रिका जमिनमा राखौँ र पत्रिकामाथि उत्तानो परेर एउटा बालकलाई सुताऔँ ।

४. पेन्सिलको सहयोगले टाउकादेखि खुट्टासम्मको शरीरको खाका बनाऔँ ।

५. उक्त खाकामा बालकलाई हेर्दै उसको आँखा, नाक, मुख र कान बनाऔँ । लुगा, जुत्ता, टोपी पनि बनाऔँ ।

६. त्यस खाकामा सबै भागको नाम लेखौँ ।

७. त्यस चित्रको माथिल्लो भागमा जसको शरीरको खाका बनाएको हो उसैको नाम लेखेर कक्षाकोठामा टाँसौँ ।

खेल खेलौं

खेल खेलाउने तरिका :

बाहिर चौरमा जाऔं । चौरको ५ ठाउँमा ५ ओटा रेल स्टेशन बनाऔं । रेल स्टेशनको नाम दाँतपुर, कानपुर, कपालपुर, पोसाकपुर र नङपुर राखौं । अन्य सबै विद्यार्थीहलाई एक अर्काको कुम्भमा समातेर लाइनमा उभिन लगाऔं । तलको उदाहरणमा देखाएको जस्तै रेलको खेल खेलौं ।

उदाहरण:

जनकपुरको सानो रेल गुड्न लाग्यो सुलुलु
छुक .. छुक .. छुक.. छुक.. छुक.. छुक..
पाले दाइलाई हेर लौ, हरियो झण्डा देखायो,
छुक .. छुक .. छुक.. छुक.. छुक.. छुक..
पाले दाइले सुन लौ, सिठ्ठी बजायो,
जनकपुरको सानो रेल दाँतपुरमा रोकियो
(सबै जनाको दाँत जाँचिन्छ)

यसै गरी पाँच वटै स्टेशनमा पुग्ने गरी खेल खलौं र हरेक स्टेशनमा पुगे पछि नाम अनुसारको जाँच गरौं ।

राम्रा बानी

तलको जस्तै ठिक तरीकाले हिड्ने, उभिने र बस्ने अभ्यास गरौँ ।

ठिक तरिकाले हिडेको

ठिक तरिकाले उभिएको

ठिक तरिकाले बसेको

५५-६६ MS 7

५५

रुमाल

SS.103.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

५५-६६ MS 7

५६

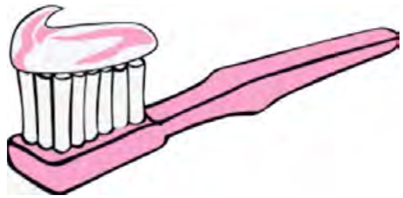
साबुन

SS.103.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

५५-६६ MS 7

५७



ब्रस

SS.103.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

५५-६६ MS 7

५८

काँइयो

SS.103.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

५५-६६ MS 7

५९

नैनी

SS.103.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

५५-६६ MS 7

६०

कनकर्नी

SS.103.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

५५-६६ MS 7

६१

नाक

SS.104.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

५५-६६ MS 7

६२

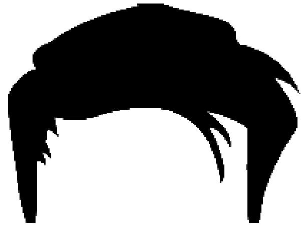
कान

SS.104.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

५५-६६ MS 7

६३



कपाल

SS.104.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

५५-६६ MS 7

६४

गोडा

SS.104.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

५५-६६ MS 7

६५

दाँत

SS.104.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

५५-६६ MS 7

६६

मुख

SS.104.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

राम्रा बानी

कोलाज चित्र बनाऔँ

रङ्गीन कागज टुक्रा टुक्रा बनाई फोटोकपी पेपरमा गमको सहायताले विभिन्न आकृति बन्ने गरी टाँस्नुहोस् र डिस्प्ले बोर्डमा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

(क) आफ्नो वरपर बेसार, किम्बु, पात, चुकन्दर, घण्टी फूल, मुरङ्ग फूल (Morning glory) आदि सङ्कलन गरी पिसेर वा निचोरेर रङ बनाउनुहोस् । उक्त रङ सेतो कागजमा लगाएर डिस्प्ले बोर्डमा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

(ख) छेस्का वा औंलामा रङ लगाई आफूलाई मन पर्ने चित्र बनाउनुहोस् र डिस्प्ले बोर्डमा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

जोडा मिलाउनुहोस् :

○ सुन्ने काम

○

○ सुँघ्ने काम

○

○ हिँड्ने काम

○

○ हेर्ने काम

○

राम्रा बानी

१. खाली ठाउँ भरी वाक्य पूरा गरौं :

साबुन पानीले हात धुन्छौं ।	नुहाउँछु ।	
दिसा पिसाब गर्छौं।	सफा राख्छौं ।	व्यायामको जरुरत हुन्छ ।

(क) हामी शौचालयमा ------------------------------

(ख) हामी घर आँगन --

(ग) खाना खानुअघि --

(घ) म नियमित रूपमा ------------------------------------

(ङ) हाम्रो शरीरको लागि आराम, निन्द्रा र------------------------------------

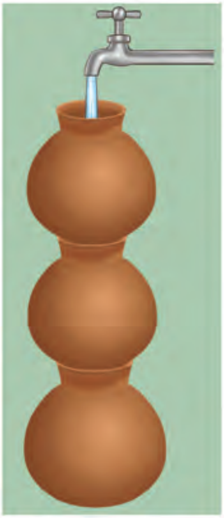
२. कार्यपुस्तकको पेज नं.४१ (ङ) को क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

राम्रा बानी

तपाइँको घरमा पानी शुद्ध बनाउन के के गर्नुहुन्छ ? (√) लगाउनुहोस् :

☐

☐



☐

☐

☐

☐

राम्रा बानी

मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) खाना खाइसकेपछि ब्रस र मन्जनले ------------------------- सफा गर्नुपर्छ ।

(ख) सिङ्गान आएमा ------------------------- सफा गर्नुपर्छ ।

(ग) कपाल सधैँ ---------------- ले कोरेर सफा राख्नुपर्छ ।

(घ) हरेक दिन चिसो पानीले --------------- पखाल्नुपर्छ ।

(ङ) खाना खानुभन्दा पहिला ------------------- ले सफासँग हात धुनुपर्छ ।

(च) खोक्दा हाच्छिउँ गर्दा ------------------- छाप्नु पर्दछ ।

(छ) शरीरमा पानीको मात्रा सन्तुलन गर्न ------------------- पानी पिउन पर्दछ ।

दाँत	काइयो	आँखा
नाक	साबुन पानी	
नाकमुख	समय समयमा	

राम्रा बानी

प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) व्यक्तिगत सरसफाइ भनेको के हो ?

(ख) पानी सुरक्षित राख्ने ४ वटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

(ग) शरीरका अङ्गहरूको नियमित सरसफाइ गरेन भने के हुन्छ ?

(घ) चर्पी सफा राख्न के गर्नु पर्दछ ?

(ङ) धारा वरपर फोहोर भएमा के हुन्छ ?

(च) रोग लाग्नबाट बच्न के के गर्नपर्छ ?

(छ) चर्पी तथा धारा वरपरको वातावरण कसरी सफा राख्न सकिन्छ ? कुनै तीनओटा उपाय लेख्नुहोस् :

(ज) रोग लाग्नबाट बच्न के के गर्नुपर्छ ? कुनै तीनओटा क्रियाकलापहरू लेख्नुहोस् :

(झ) शरीर स्वस्थ राख्न के केको सन्तुलन मिलाउनुपर्दछ ?

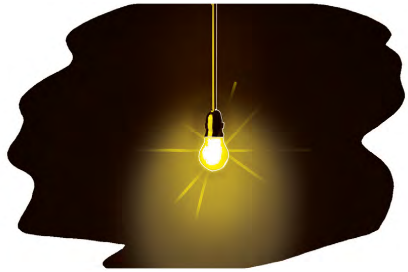
शक्ति

आफ्नो विद्यालय वा घर नजिकको छिमेकीहरूको घरमा जानुहोस्, सोधपुछ गरी तलको तालिका भर्नुहोस्:

सि.नं.	घरमुलीको नाम	विद्युतबाट चल्ने उपकरणहरू के के छन् ?	के कस्ता कामका लागि विद्युतको प्रयोग गर्नुहुन्छ ?
१.			
२.			
३.			
४.			
५.			
६.			
७.			
८.			
९.			
१०.			

बिजुली

विजुलीले पङ्खा घुम्ने, बत्ती पनि बल्ने
कुकर अनि वासिङ मेसिन यसै बाट चल्ने
कारखानाको ठूलो मेसिन, आईरन र फ्रिज
टि.भी, ए.सी. सबै चल्ने क्या मजाको चिज



राइस मिल, स:मिल, बिजुलीबाट चल्छ
कम्प्युटर र रेडियो नि यसैबाट चल्छ
रात परे अँध्यारोमा उज्यालो नि दिन्छ
बिजुलीको प्रयोगले काम सरल बन्छ

पानी, प्रकाश, हावाबाट विद्युत् निकालिन्छ
उपयोगी शक्तिको, स्रोत हामीलाई चाहिन्छ
होस पूर्वक काम गरे अनेक लाभ मिल्छ
लापारवाही गऱ्यो भने ज्यानै लिन्छ

शक्ति

रमिलाको घरमा बिजुली

रमिलाको घर सिन्धुपाल्चोक जिल्लाको हेलम्बुमा पर्छ । केही वर्ष अघिसम्म उनको घरमा दाउरा कोइलाबाट खाना पकाउने गरेको थियो । दाउरा र कोइलाबाट खाना पकाउँदा धेरै समय लाग्थ्यो । धुवाँ भएर उनलाई सास फेर्न पनि कठिन भएको थियो । जाडोमा कोठा तताउने कुनै उपकरण पनि थिएन । उनलाई टि.भी. हेर्न र समाचार सुन्न धेरै मन पर्थ्यो । त्यसैले उनी टि.भी. हेर्नका लागि छिमेकी साथी हरिशको घरमा जान्थिन् । हरिशको घरमा टि.भी. र बिजुली बत्ती थियो । साँझ पनि बिजुली बत्तीको उज्यालो हुन्थ्यो । अहिले रमिला अत्यन्तै खुसी छिन् । उनको घरमा पनि हरिशको घरको जस्तै बिजुली बत्ती छ । टि.भी. छ । खाना पकाउने राइस कुकर छ । कोठा तताउन हिटर छ । कपडामा लगाउने आइरन छ । साँझ उज्यालो बत्तीमा पढ्न पाउँछिन् । मोबाइल चार्ज अहिले आफ्नै घरमा गर्छिन् । यो सबै खुसी उनलाई विद्युत्ले दिएको हो भन्छिन् । विद्युत् त ठुलो शक्ति पो रहेछ । यसको सहायताले ठुला ठुला मेसिन चल्ने, कम्प्युटर चल्ने, साउन्ड सिस्टम चल्ने, हिटर, पङ्खा, टि.भी. चल्ने हुँदोरहेछ भन्छिन् ।

शक्ति

एकदिनको कुरा हो- रमिलाको भाइ रामले टि.भी. खोल्न लागेको रहेछ । टि.भी.को तार विद्युत्मा जोड्न लागेका बेला उसको हातले नाङ्गो तार छुन पुगेछ । रामलाई करेन्ट लाग्यो र बेहोस भयो । तत्काल अस्पताल पुऱ्याएर मात्र उ बाँच्न सफल भयो । त्यसैले विद्युत्को प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाएन भने ठुलो दुर्घटना हुन्छ । रमिला भन्छिन्- "विद्युत् सावधानीका साथ प्रयोग गरे दैनिक जीवन सजिलो हुन्छ, यसरी होसियारीपूर्वक प्रयोग गरेन भने ठूलो दुर्घटना हुन सक्छ ।"

अहिले रमिला टि.भी., पङ्खा, हिटर, इन्डक्सन चुलो, मेसिन, आइरन चलाउँदा नाङ्गो र चिसो हातले विद्युतको तारलाई छुँदिनन् । स्वीचको मात्र प्रयोग गर्छिन् ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

१. विद्युत कस्ता कामका लागि प्रयोग हुन्छ ?
२. विद्युतबाट चल्ने उपकरण के के हुन् ?
३. विद्युतको प्रयोगमा कसरी सावधानी अपनाउन सकिन्छ ?

शक्ति

हेरौँ पढौँ र छलफल गरौँ :

विद्युत् हाम्रो लागि अति आवश्यक छ । विद्युत्बाट हामी धेरै काम गर्न सक्छौँ । यसबाट बत्ती बाल्न, खाना पकाउन, टि.भी. हेर्न सकिन्छ । यसै गरी पङ्खा चलाउन र हिटर बाल्न विद्युत् चाहिन्छ । कम्प्युटर चलाउन र मोबाइल चार्ज गर्न पनि विद्युत् प्रयोग गरिन्छ । विद्युत्को प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

१. बिजुलीको नाङ्गो तार छोएमा के हुन्छ ?

२. तातो आइरन कहाँ राख्नुपर्छ ?

शक्ति

हेरौँ पढौँ र छलफल गरौँ :

हामी बोल्दा आवाज निस्कन्छ । मादल बजाउँदा पनि आवाज आउँछ । रेडियोबाट गीत बज्छ । फोनमा अरुको आवाज आउँछ । बाजाबाट मिठो आवाज आउँछ । आवाज चर्को वा मधुरो हुन सक्दछ । चर्को आवाज धेरैलाई मन पर्दैन । आवाजलाई ध्वनि भनिन्छ ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

(अ) के सबै चिजबाट आवाज आउँछ ?

(आ) तपाईँलाई कुन वस्तुको आवाज मन पर्छ ?

(इ) त्यो आवाज किन मन परेको होला ?

(ई) आवाज कसरी आएको होला ?

शक्ति

हेरौँ पढौँ र छलफल गरौँ :

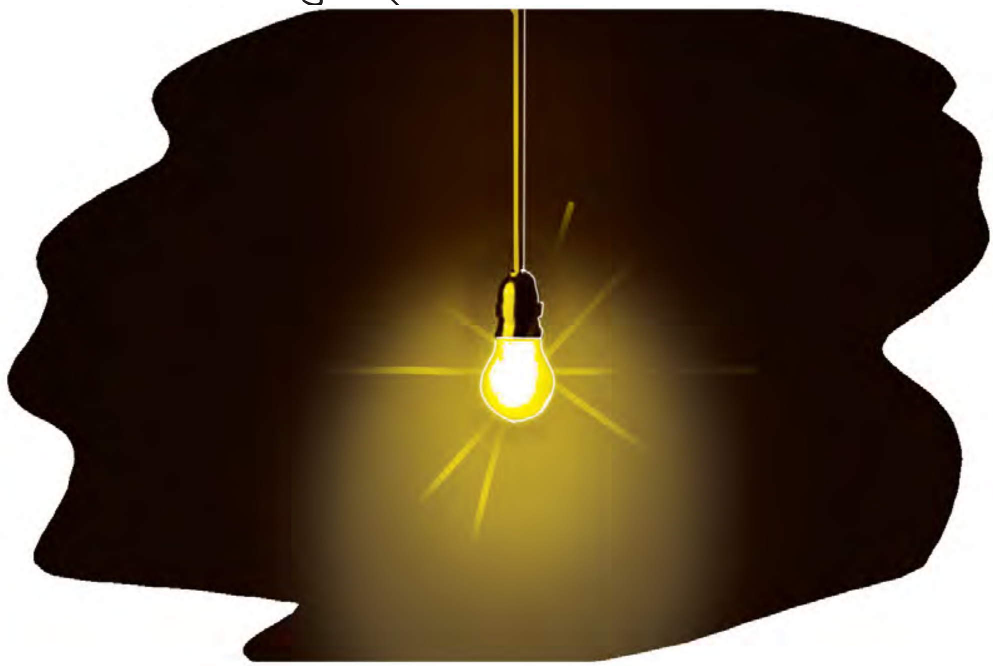
वस्तुहरू थर्केर ध्वनि निस्कन्छ । यसरी निस्केको ध्वनि हामी कानले सुन्छौँ । के तपाईँहरूले हवाईजहाज उड्दाको आवाज सुन्नु भएको छ ? चराहरू कराउँदा निस्किएको आवाज त सुन्नु भएकै होला ? धारामा गाग्री भर्दा, मोटरसाइकल गुड्दा, सिट्ठी फुक्दा, बोल्दा पनि ध्वनि निस्किन्छ । ध्वनि निकाल्ने वस्तु नै ध्वनिका स्रोत हुन् ।

अरू के केबाट ध्वनि निस्किन्छ, साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

शक्ति

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

विद्युत शक्तिको एउटा मुख्य स्रोत हो । विद्युत शक्ति बत्ती बाल्नु, टि.भी. हेर्न, कम्प्यूटर चलाउन, मोबाइल चार्ज गर्न प्रयोग गरिन्छ । साथै अन्य धेरै कार्यहरू गर्नको लागि विद्युत् प्रयोग हुन्छ । ति के के हुन् ? साथीसँग छलफल गरी पत्ता लगाउनुहोस् ।

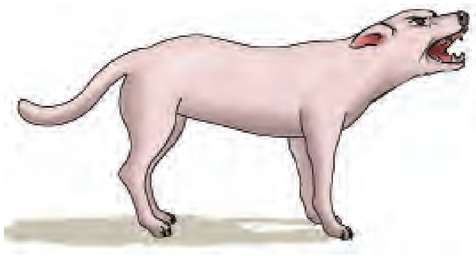


माथिको चित्र हेर्नुहोस् । बत्ती के कारणले बलेको होला ? अनुमान गर्नुहोस् र साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

दिउँसो सुकाएको लुगा बेलुका हेर्दा पुरै सुकेको हुन्छ । लुगा के ले सुकेको होला ? छलफल गर्नुहोस् ।

शक्ति

हेरौँ पढौँ र छलफल गरौँ :



चित्र १

चित्र २

कुनै ध्वनि सुन्दा आनन्द लाग्छ । मन पर्ने गीत बजेको, कोइली कराएको आनन्द लाग्छ । कतिपय ध्वनि तपाईँलाई मन नपर्न सक्छन् । चर्को आवाजले टिभी बजेको, चर्को हर्न बजेको, चट्याङको आवाज र माइकबाट निस्केको चर्को आवाज मन पर्दैन । यस्ता चर्को आवाजले सुन्ने क्षमता घटाउँछ । यसलाई ध्वनि प्रदूषण भनिन्छ ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

(क) चित्र १ मा कुकुर के गर्दै छन् ?

(ख) चित्र १ र चित्र २ को ध्वनिमा के फरक छ ?

तपाईँलाई कस्तो लाग्छ, कारण पनि बताउनुहोस् :

(क) पढिरहेको बेला चर्को आवाजमा टिभी बजाएमा

(ख) नाचगानमा बाजा बजाउँदा

(ग) निद्रा लागेको बेलामा ठुलो स्वरले कुकुर भुकेमा

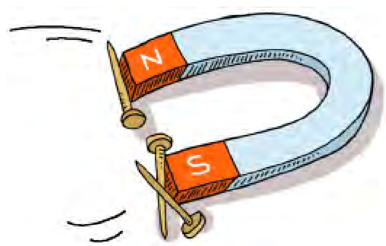
(घ) बिहान मधुर स्वरले चरा कराएमा

(ङ) कुरा गरिरहेको बेला नजिकै काग कराएमा

शक्ति

हेरौँ पढौँ र छलफल गरौँ :

विद्युत् उपयोगी शक्ति हो । यसबाट दैनिक जीवनमा प्रयोग गरिने उपकरणहरू चलाउन सकिन्छ । इन्डक्सन चुलो, पङ्खा, हिटर, टिभी, बत्ती विद्युतबाट चल्ने उपकरणहरू हुन् । मोबाइल फोन, रिमोट, पानी तान्ने पम्प, विद्युतीय बस आदि पनि बिद्युत्बाट चल्ने उपकरणहरू हुन् । विद्युतीय उपकरणको प्रयोग गर्दा होसियारी अपनाउनुपर्छ । भिजेको हातले विद्युतीय उपकरण चलाउँदा करेन्ट लाग्न सक्छ । थाहा नभएको विद्युतीय उपकरणहरू चलाउँदा दुर्घटना हुन सक्छ । चार्ज छुटाएर मात्र मोबाइल फोन चलाउनुपर्छ । विद्युत् बहेको नाङ्गो तार छोएमा करेन्ट लागेर ज्यानै जान सक्छ । विद्युत् सर्ट भएमा आगलागी पनि हुन सक्छ ।



फलामबाट बनेका वस्तुहरूलाई चुम्बकले आफूतिर तान्छ । एउटा चुम्बकले अर्को चुम्बकलाई तान्छ वा धकेल्छ । चुम्बकका दुई ध्रुवहरू हुन्छन् ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

(क) के विद्युत्बिना आइरन तात्छ होला ?

(ख) तपाईँले विद्युत्बाट चल्ने कुन कुन उपकरण देख्नुभएको छ ?

(ग) फलामको किलालाई केले तानेको होला ?

(घ) के तपाईँले चुम्बक देख्नुभएको छ ?

१. जोडा मिलाउनुहोस्

मोबाइल फोन

कम्प्युटर

टि.भी.

राइस कुकर

पङ्खा

शक्ति

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) हामीले कुरा गर्दा मुखबाट .... निस्कन्छ ।

(आवाज/खानेकुरा)

(ख)चर्को आवाजले कानलाई असर .... । (पार्छ /पार्दैन)

२. आवाज निकाल्ने वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् । जस्तै :

.....घन्टी.........................   ....

....

....

३. कार्यपुस्तकको पेज नं. ५४ र ५५को अभ्यास गर्नुहोस् ।

शक्ति

१. खाली ठाउँ भरौँ :

(क) वस्तु थर्कदा .... निस्कन्छ । (ध्वनि/ताप)

(ख) ध्वनि सुन्ने अङ्ग .... हो । (आँखा/कान)

(ग) मादलको आवाजभन्दा .... को आवाज ठुलो हुन्छ । (हवाईजहाज उड्दा/थपडी बजाउँदा)

(घ) हामी .... ध्वनि आएमा कान बन्द गर्छौं । (मसिनो/चर्को)

(ङ) बाँसुरीबाट निस्कने ध्वनि .... लाग्दो हुन्छ । (दिक्क/आनन्द)

२. कार्यपुस्तकको पेज नं. ५४ र ५५ को अभ्यास गर्नुहोस् ।

शक्ति

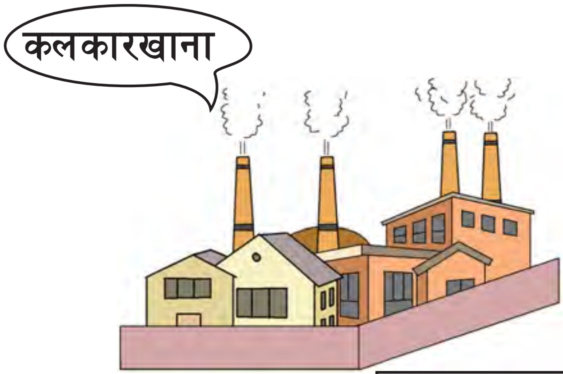
३. दिइएका कामलाई मिल्दो कोठामा लेखौँ :

दिशा छुट्याउन	मोबाइल चार्ज गर्न	टि.भी. हेर्न	बत्ती बाल्न
किलालाई तान्न	पङ्खा चलाउन	फ्रिज चलाउन	हिटर बाल्न

विद्युत्बाट गरिने काम	चुम्बकबाट गरिने काम
....	....
....	....
....	....
....	....

शक्ति

१. निम्नलिखित अवस्थामा उत्पन्न हुने ध्वनि दिक्क लाग्ने वा आनन्द लाग्ने कस्तो हुन्छ, लेख्नुहोस् :



२. तालिका पूरा गर्नुहोस् :

विद्युतीय उपकरणहरु	उपयोग
राइस कुकर	खाना पकाउन

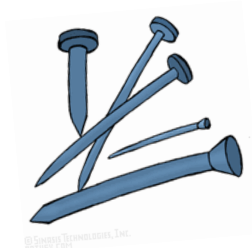
३.कार्यपुस्तकको पेज नं. ४५ र ५० को अभ्यास गर्नुहोस् ।

चुम्बकको प्रयोग

सामग्रीहरू : चुम्बक, फलामका काँटी तथा किलाहरू ।

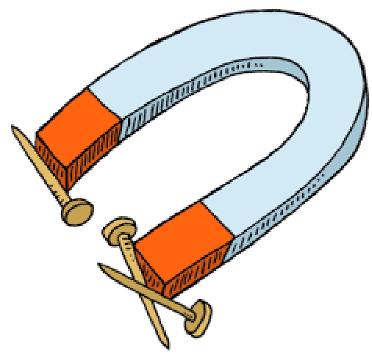
क्रियाकलाप- १

- सफा टेबलमा केही फलामका कण तथा काँटीहरू राख्नुहोस् ।
- नजिकै चुम्बक लग्नुहोस् ।
- के हुन्छ, हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।



क्रियाकलाप- २

- दुईओटा चुम्बक सँगै राख्नुहोस्, के हुन्छ ? हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।
- ती दुई चुम्बकलाई अघिको भन्दा विपरित पारेर फेरि सँगै राख्नुहोस्, के हुन्छ ? हेर्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।



शक्ति

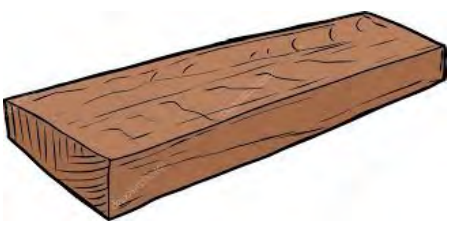
बत्ती बालौँ

सामग्रीहरू :

ब्याट्री दुईओटा, एउटा चिम, दुई टुक्रा तार, एउटा सानो काठको फल्याक र दुईओटा ल्वाङकिला (तारकिला) ।

बत्ती बाल्ने विधिः

फल्याकमा ब्याट्रीलाई टेपले अड्याऔँ । चिमको दुई विन्दुमा ब्याट्रीको दुई टर्मिनलबाट आएका तारका छेउ राम्ररी टाँसौँ । अब फल्याकमा ठोकिएको किलालाई तार बाँधिएका किलाले छुवाउँदा बत्ती बल्छ ।
शिक्षकले चिमको ठाउँमा सानो मोटरमा विद्युत पङ्खा जोडी घुमाएर पनि देखाउन र बिजुलीका काम देखाउन सक्नुहुनेछ ।



हावाको शक्ति

आवश्यक सामग्री : पोलिथिनको बलियो थैलो, पाइप, धागो, पिर्का

तलको क्रियाकलापमा भनेअनुसार कार्य गर्नुहोस् ।

- पोलिथिनका दुई ओटा बलिया थैला र दुई ओटा पाइप ल्याउनुहोस् ।
- पाइपलाई थैलाको मुखभित्र पसाउनुहोस् ।
- थैलाको मुख बलियोसँग बाँध्नुहोस् ।
- पाइप भएको भागलाई बाहिरपट्टि राख्नुहोस् ।
- थैलामाथि एउटा काठको पिर्का राख्नुहोस् ।
- पिर्कामा एउटा बालक/विद्यार्थी राख्नुहोस् ।
- पाइपलाई मुखले फुकेर हावा भर्नुहोस् ।
- अब हेर्नुहोस्, के भयो ?

वस्तु चिन्ने खेल

आवश्यक सामग्रीहरू :

स्टील गिलास वा जग, गच्चा, लट्ठी, चामल, मकै, ढुङ्गा, पेन्सिल, कटर, आदि ।

खेल्ने तरिका :

- खेल खेल्न चाहिने एक जना विद्यार्थीलाई अगाडि बोलाउनुहोस् र बाहिर केही नदेख्ने गरी आँखामा पट्टी बाँध्नुहोस् ।
- स्टीलको गिलास वा जगमा गुच्चा राख्नुहोस् र हल्लाएर आवाज सुन्न लगाउनुहोस् र त्यो के को आवाज हो वस्तु पत्ता लगाउन भन्नुहोस् । अनुमान गरी वस्तु चिन्न सकेमा ताली बजाइ हौसला प्रदान गर्नुहोस् ।
- फेरि गिलास वा जगमा पेन्सिल हाल्नुहोस् र आवाज सुनेर वस्तु चिन्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी नै सबै चिन्ने खेल खेल्नुहोस् ।
- यो खेललाई समूह समूहमा प्रतिस्पर्धात्मक ढङ्गले पनि खेलाउन सकिन्छ । जस्तैः समूह 'क' र 'ख' विभाजन गर्नुहोस् । खेल कुन समूहबाट खेल्ने हो निधो गर्नुहोस् । समूहका विद्यार्थीहरुलाई पहिलो राउन्ड, दोस्रो राउन्ड, तेस्रो राउन्ड गरी सबैको पालो नसकेसम्म खेलाउनुहोस् । जुन समूहले बढी अङ्क ल्याउँछ, उसको विजय हुन्छ ।

शक्ति

ध्वनि पहिचान गर्नुहोस् :

बिहानदेखि बेलुकासम्म तपाईँले सुनेका ध्वनिको सूची तयार गर्नुहोस् र तालिका भर्नुहोस् :

केको ध्वनि	प्रदूषण गर्छ कि गर्दैन ?
१. जोडले हर्न बजेको	गर्छ

शक्ति

हाम्रो दैनिक जिवनमा प्रयोग हुने प्रकाश शक्तिबाट चल्ने उपकरणको सूची तयार गर्नुहोस् :

१. ---

२. ---

३. ---

४. ---

५. ---

त्यसपछि मनपर्ने उपकरणको चित्र बनाइ रङ भर्नुहोस् ।

शक्ति

तपाईंको गाउँ वरपर विद्युतबाट चल्ने उपकरण पहिचान गर्नुहोस्:
बिहानदेखि बेलुकासम्म तपाईंले देख्नुभएको विद्युतीय उपकरणको सूची तयार गर्नुहोस् :

१. --

२. --

३. --

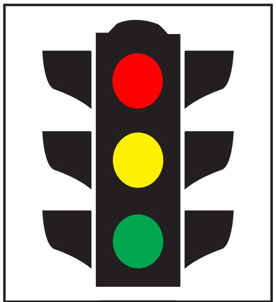
४. --

५. --

त्यसपछि मनपर्ने उपकरणको चित्र बनाइ रङ भर्नुहोस् ।

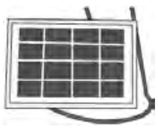
शक्ति

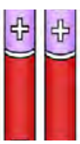
विद्युतबाट चल्ने उपकरणमा ठिक (√) चिन्ह लगाउनुहोस् :



शक्ति

विद्युतीय स्रोत र त्यसबाट चल्ने उपकरणलाई धर्काले जोड्नुहोस् :





तलका विद्युतीय साधनहरूको प्रयोग लेख्नुहोस् ।

(क)

(ख)

(ग)

(घ)

(ङ)

(च)

मेलमिलाप

मिलेर बस्ने हो

हा हा....(साथीसँग मिलेर बस्ने हो)२
सँगै खेली सँगै सँगै हास्ने हो ।
(नाचौँ घुमेर)२ गरौँ रमाईलो सबै मिलेर ।

हा हा ....(आऊ साथी सँगै सँगै पढौँन)२
सहयोग गर्दै अगाडि बढौं न ।
(नाचौँ घुमेर)२ गरौँ रमाईलो सबै मिलेर

हा हा ....(दु:ख आपत परदा खेरी)२
सहयोग गरौं अबेर नगरी ।
(नाचौँ घुमेर)२ गरौँ रमाईलो सबै मिलेर

हा हा ....झै झगडा (कसैले नगरौं)२
मित्रभाव सबैमा लौ भरौं
(नाचौँ घुमेर)२ गरौँ रमाईलो सबै मिलेर ।

थममाया काकी

थममाया काकी सारै असल छिन्
(समाजको भलाइमा खट्छिन रातदिन)[२]
कहिले धारा मर्मत गर्छिन्, कहिले सफाइ गर्छिन्,
कहिले खोपको प्रचार गर्छिन्, कहिले उद्धार गर्छिन्
गारो सारो पर्दा सबलाई उनकै भर चाहिने,
यस्तो समाजसेवी मान्छे खोज्दा कहाँ पाइने
थममाया काकी सारै असल छिन्,
(समाजको भलाइमा खट्छिन रातदिन)[२]

हामी पनि थममाया जस्तै बन्नुपर्छ,
समाजको भलाइमा सधैँ जुट्नुपर्छ
समाजका असल मानिस पहिचान गरी,
ती मानिसको सम्मानमा लागौँ सधैँभरि
थममाया काकी सारै असल छिन्
(समाजको भलाइमा, खट्छिन् रातदिन)[२]

असहायलाई मदत गरौँ

आऊ साथी आऊ, एउटा गीत गाऔँ
असहाय दु:खीलाई मद्दत गर्न जाऔँ

हजुरबुबा हजुरआमा हिँड्न सक्नुहुन्न
खाना दिऊँ, हात समाऊँ हेला गर्नु हुन्न

टुहुरा छन् हाम्रा साथी छैनन् बाबुआमा
खान दिऊँ लाउन दिऊँ नलाऊँ धेरै काम

बिरामी भए कोही घरमा पर्छ हाम्रै खाँचो
पानी दिऊँ, औषधी र भनौँ है जाँचौँ

अपाङ्ग र असहाय हामी जस्तै ठानी
बसालौँ है उनीहरूलाई मद्दत गर्ने बानी

मेलमिलाप र सहयोग

आशिष कक्षा दुई मा पढ्छन् । उनी अनुशासित छन् । आफ्नो सामानको पनि जतन गर्छन् । उनी सबै साथीसँग मिल्छन् । उनी साथीहरूलाई आवश्यक परेको सामान दिने र आफूलाई आवश्यक परेको सामान लिने गर्छन् । साथीसँग मिलेर खेल्ने र पढ्ने गर्छन् । ऊ कक्षामा शिक्षकले भनेको मान्छन् । साथीहरूसँग कहिल्यै झगडा गर्दैनन् । सबैले उनलाई धेरै माया गर्छन् । असहाय र अपाङ्गलाई पनि सहयोग गर्छन् । कक्षाकोठामा बोल्दा हात उठाएर मात्र बोल्छन् । बाहिर जाँदा वा भित्र आउँदा शिक्षकलाई सोध्ने गर्छन् । आशिषले फोहोर कतै देखेमा डस्टविनमा हाल्छन् ।

डोल्माको पनि राम्रा बानी छन् । उनी हिँड्दा लडिएला भनेर होसियारी साथ हिँड्छिन् । बस चढ्दा लाइनमा बसेर चढ्छिन् । बसमा असक्त र असाहय आएभने सिट छोडिदिन्छिन् । गुडिरहेको बसबाट झर्नु हुदैन रोकिएपछि मात्र झर्नुपर्छ भन्ने उनलाई थाहा छ । जेब्रा क्रस र आकाशे पुलबाट मात्र बाटो पार गर्छिन् । धारामा पानी भर्दा लाइन बस्छिन् ।

आशिष र डोल्मा ज्ञानी छन् । उनीहरू मान्यजनलाई आदर गर्छन् । धारा खोलेपछि बन्द गर्छन् । बिरुवाको हेरचाह गर्छन् ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

१. आशिषको कुन कुन बानी मनपर्यो ?
२. दोल्माका राम्रा बानी के के हुन् ?
३. तपाईंको राम्रा बानी के के छन् ?
४. हामीले कहाँ कहाँ पालो पर्खन पर्दछ ?

सहयोग

शनिवार विद्यालय बिदा भएको हुँदा रामलाई बुबाले बजार घुमाउन लैजानु भयो । उनीहरूले बाटोमा थरीथरीका मानिसहरू देखे । मोटर, कार, बस, मोटर साइकल, साइकल आदि गुडिरहेको देखे । यस्तैमा रामले सडकमा लडिरहेको मानिस देखे । उनले बुबालाई, "बुबा ! त्यो मानिस किन लडेको होला ?" "ए ! नजिकै गएर हेरौँ न त !" बुबाले भन्नुभयो । उनीहरू नजिकै गएर हेरे । त्यो मानिस गाडीबाट खसेका रहेछन् । उनको शरीरभरि चोट लागेको रहेछ । टाउकोबाट रगत बगेको रहेछ । एकै छिनमा धेरै मानिस त्यहाँ जम्मा भए । को होला ? रामको बुबाले उसलाई विस्तारै उठाउनु भयो । अनि एउटा ट्याक्सी रोकेर बुबा र रामले त्यो घाइते मानिसलाई ट्याक्सीमा चढाएर अस्पताल लगे । अस्पतालमा घाइते मानिसको घाउ सफा गरी औषधी लगाई दिए । एकैछिनमा रगत थामियो । ती घाइते मानिस केही छिनपछि होस्मा आए । उनले आफ्नो दाजुलाई बोलाई दिन अनुरोध गरे । बुबाले मोबाइल नम्बर सोधी फोन गरि दिनुभयो । घाइते मानिसको दाजु एक घन्टामा त्यहाँ आइपुगे । उनी बजारदेखि नजिकैको गाउँमा बस्दा रहेछन् । बुबाले घटनाको बारेमा जानकारी गराउनुभयो । भाइलाई सहयोग गरी अस्पताल ल्याई उपचार गर्न सहयोग पुऱ्याएकोमा धेरै खुसी भई बुबालाई धन्यवाद दिए । यसरी रामको बुबाले एक अपरिचित व्यक्तिलाई सहयोग गर्नुभयो । तपाईंहामी सबैले आपत र विपत परेका मानिसलाई पनि सहयोग गर्नुपर्छ । यदि रामको बुबाले सहयोग नगरेको भए, ति मानिसलाई के हुन्थ्यो होला ?

१. तपाईंलाई पनि कुनै अपरिचित व्यक्तिले सहयोग गरेको छ ?

२. के तपाईंले पनि अपरिचित व्यक्तिलाई सहयोग गर्नुभएको छ ? साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

मेलमिलाप

आपसी सहयोग

सन्चलाल र लखन कक्षा दुईमा पढ्छन् । उनीहरू एकअर्कामा खुब मिल्दछन् । सञ्चलालका बुबा किसान र लखनका बुबा गाडी मर्मत गर्ने मिस्त्री हुन् । सञ्चलालका बुबाको उखु बारी थियो । उनको बुबा उखु लिन जाँदा बारीमा ट्र्याक्टर बिग्रियो । सञ्न्चलालको

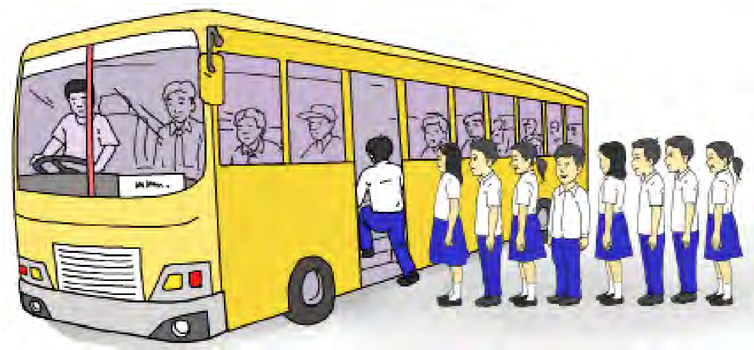
बुबाले ट्र्याक्टर बनाउन धेरै प्रयास गर्नुभयो तर सक्नुभएन । उनी निरास भए । यो दृश्य सन्चलालले देखिरहेका थिए । उनले लखनका बुबा मिस्त्री भएको कुरा सम्झिए ।

उनी लखनको घरमा गए । आफ्ना बुबा समस्यामा परेको कुरा लखनलाई सुनाए । लखनले यो कुरा आफ्नो बुबालाई बताए । लखनका बुबा सञ्चलालको खेतमा पुगे । उनले ट्र्याक्टर बनाई दिए ।

सञ्चलालका बुबा उखु लिएर चिनी मिलतिर जानुभयो । सडकमा एक जना महिलाले रोक्ने सङ्केत गरेको देख्नुभयो । उहाँले ट्र्याक्टर छेउमा रोक्नुभयो । ती महिलालाई बजार जानुपर्ने रहेछ । सञ्चलालका बुबाले उहाँलाई ट्र्याक्टरमा राखेर बजारसम्म लगिदिनुभयो । ती महिला लखनकी आमा हुनुहुन्थ्यो । यसरी सञ्चलालको गाउँमा सहयोग लिनेदिने चलन रहेको छ ।

मेलमिलाप

तलका चित्र हेर्नुहोस् र साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :



छलफलका लागि प्रश्नहरू :

१. माथिको चित्रहरूमा के के भइरहेको छ ?

२. तेस्रो चित्रमा बालबालिकाहरू कसरी हिँडेका छन् ?

मेलमिलाप

पढौँ र छलफल गरौँ :

मानिस सामाजिक प्राणी हो । हामी समूहमा वा समाजमा मिलेर बस्नुपर्छ । अर्को महत्त्वपूर्ण कुरा भनेको मानिस एकले अर्कोलाई सहयोग र सम्मान गर्नुपर्दछ । बाटो काट्ने बेला कुनै वृद्ध वा बालक देखेमा उनलाई बाटो काट्न सहयोग गर्नुपर्छ । बस चढ्ने बेला पनि बालबालिका र ज्येष्ठ नागरिकलाई पहिलो प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ । त्यस्तै गरी शिक्षक लगायत आफ्नै साथीहरूलाई पनि सम्मान गर्नुपर्छ । शिक्षक तथा बुबा आमाले भनेको मान्नु पर्दछ । आफुभन्दा ठूलालाई सम्मान गर्नुपर्दछ । साथीहरूसँग झगडा नगरी मिलेर बस्नु पनि सम्मान हो । चर्पीमा वा पानी पिउने ठाउँमा लाईनमा बसी पालो कुर्नु पर्छ ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

१. तपाईँहरूले के कस्तो कामको लागि क-कसलाई सहयोग गर्नुभएको छ ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

२. छरछिमेकमा के कस्ता काममा सहयोग गर्नु पर्ला ? छलफल गर्नुहोस् ।

३. हामीले कुन कुन ठाउँमा पालो पर्खनु पर्छ ?

४. धारा, कुवा, शौचालय, बसपार्क आदिमा पालो नपर्खेमा के हुन्छ ?

५. असहाय र दु:खी व्यक्तिलाई के गर्नुपर्छ ?

६. छिमेकमा के कस्ता काममा सहयोग गर्नुपर्दछ ?

मेलमिलाप

पढौँ र छलफल गरौँ :

सुन्तली सहयोगी स्वभावकी छिन । उनले छरछिमेकमा धेरै सहयोग गरेकी छिन् । आज शनिबार भएकोले सुन्तली छिमेकी आमालाई विस्कुत सुकाउन सहयोग गरेकी छिन् ?

पेम्बा विद्यालय जाँदै थिए । एकजना अपरिचत व्यक्तिले उनलाई वडा कार्यलय जाने बाटो सोधे । पेम्बाको विद्यालय र वडा कार्यालयसँगै रहेको छ । उसले ती व्यक्तिलाई वडा कार्यालयसम्म पुग्न सहयोग गरे । दिपक आँगनमा खेल्दै थिए । छिमेकीको बाख्रा फुकेर नजिकैको बाली खाएको दृश्य उनले देखे । उनले बाख्रालाई खोरमा लगेर थुनिदिए । यतिबेरसम्म छिमेकी आमा घाँस बोकेर घर आईपुग्नु भएको थियो । छिमेकी आमा दिपकको व्यवहार देखेर खुसि हुनुभयो । आज वडा कार्यालयमा समाजसेवीहरूलाई सम्मान गर्ने कार्यक्रम छ । कृपाको हजुरआमाले वन संरक्षणमा ठूलो योगदान गर्नुभएको छ । त्यसैले उहालाई आज सम्मान गरिँदै छ । कृपा पनि हजुरआमासँगै वडा कार्यालय गईन् । हजुर आमालाई कदरपत्रसहित सम्मान गरियो । अरू धेरै मानिसहरू पनि सम्मानित भएका छन् । कृपालाई आफू ठूलो भएपछि सामाजिक काम गर्ने इच्छा जागेर आयो ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

१. सुन्तलीले छिमेकीमा के सहयोग गरिन् ?
२. पेम्बाले कसलाई सहयोग गरे ?
३. दिपकले छिमेकमा कसरी सहयोग गरे ?
४. के तपाईँलाई पनि आफ्नो छिमेकमा सहयोग गर्न मनपर्छ ? किन ?
५. तपाईँले आफ्नो छिमेकमा के सहयोग गर्नु भएको छ ?
६. तपाईँको समुदायमा क-कस्ले सामाजिक काममा सहयोग गरेका छन् ?

मेलमिलाप

तपाईंको कक्षामा तलका नियमहरू पालना भएका छन् वा छैनन् ? गेडागुडीको दाना राखौं :

बोल्नका लागि हात उठाएको

छ ☐ छैन ☐

डस्टबिनमा फोहोर हालेको

छ ☐ छैन ☐

लाइनमा मिलेर हिंडेको

छ ☐ छैन ☐

मिलेर खेलेको

छ ☐ छैन ☐

मेलमिलाप

१. साथीसँग छलफल गरेर छरछिमेकमा गरेका सहयोग लेख्नुहोस् :

(क) ....

(ख) ....

(ग) ....

(घ) ....

(ङ) ....

२. सार्वजनिक स्थल र साधनको उपयोग गर्दा पङ्क्तिमा पालो पर्खनुपर्ने कुन कुन स्थान होलान् ? छलफल गरेर लेखौँ :

(क) ....

(ख) ....

(ग) ....

(घ) ....

(ङ) ....

३. कार्यपुस्तकको पेज नं. ७० को साथीसँग छलफल गरौँ भन्ने क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

मेलमिलाप

१. आफ्नो वडामा समाजका लागि काम गर्ने व्यक्तिहरूले के के गरेका छन् ? साथीसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

(क) ____________________

(ख) ____________________

(ग) ____________________

(घ) ____________________

(ङ) ____________________

२. असहाय तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्ने तरिका लेख्नुहोस् :

(क) डोऱ्याएर सम्बन्धित ठाउँमा पुऱ्याई दिने

(ख) ____________________

(ग) ____________________

(घ) ____________________

(ङ) ____________________

३. साथीसँग छलफल गरी तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

क्र.स.	म सहभागी भएका सामाजिक कामहरू
१.	टोल सरसफाइ
२.	
३.	
४.	
५	

मेलमिलाप

चित्र हेरी अभिनय गरौँ

मेलमिलाप

चित्र हेरी अभिनय गरौं

मेलमिलाप

स्किपिङ खेलौँ

सबै जना चउरमा जानुहोस् । उनीहरूलाई लाइनमा बसेर सबैले एकएक वटा स्किपिङ गर्ने डोरी लिनुहोस् । शिक्षकले सिकाउनुभए जस्तै गरी डोरी हातमा लिएर बिस्तारै तालमा गन्ती गर्दै स्किपिङ खेल्नुहोस् । अभ्यास गर्ने क्रममा सुरुमा ढिलो लयमा, मध्ये लयमा र अन्तमा छिटो छिटो लयमा एक, दुई, तिन, चार गणना गर्दै स्किपिङ गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् । नजानेका साथीलाई जान्नेले र शिक्षकले सहयोग गरेर सिकाउन सकिन्छ । स्किपिङ गर्न जानीसकेपछि तीन-तीन जनाको समूहमा बसी एक जनालाई स्किपिङ गर्ने, दोस्रोलाई गणना गर्ने र तेस्रोलाई घडी हेर्ने पालो लगाइ खेल्नुहोस् । कति समयमा कति पटक स्किपिङ गऱ्यो भनी छलफल गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहमा भूमिका परिवर्तन गर्दै पटक पटक खेल्नुहोस् । बिच बिचमा आराम गर्नुहोस् । थकाइ मार्दै, नक्कल गर्दै अभ्यास गर्दै खेल्नुहोस् । खेल्ने अभ्यास भइसकेपछि आपसमा प्रतिस्पर्धा गर्नुहोस् । नरोकिकन निश्चित समयमा कसले धेरै पटक स्किपिङ गर्न सक्छ तिनलाई ताली बजाएर सम्मान गर्नुहोस् ।

मेलमिलाप

तीन खुट्टे दौड खेलौँ :

खेल्ने तरिका :

- जोडी जोडीमा एक जनाको दाँया र अर्कोको बाँया गोडा डोरीले बाँधी विद्यार्थीहरूलाई दौडिन तयार बनाउनुहोस् ।
- दौड सुरु हुने र अन्तिम हुने लाइन निश्चित गर्नुहोस् ।
- सबै जोडीलाई सुरु हुने लाइनमा उभ्याउने र सिठ्ठी बजाई दौड सुरु गर्नुहोस् ।
- जुन जोडीले छिटो दौड पूरा गर्छ त्यो जोडी विजेता हुन्छ ।
- दौडिनको लागि साथीको सहयोग कत्तिको महत्त्वपूर्ण रह्यो छलफल गर्नुहोस् ।

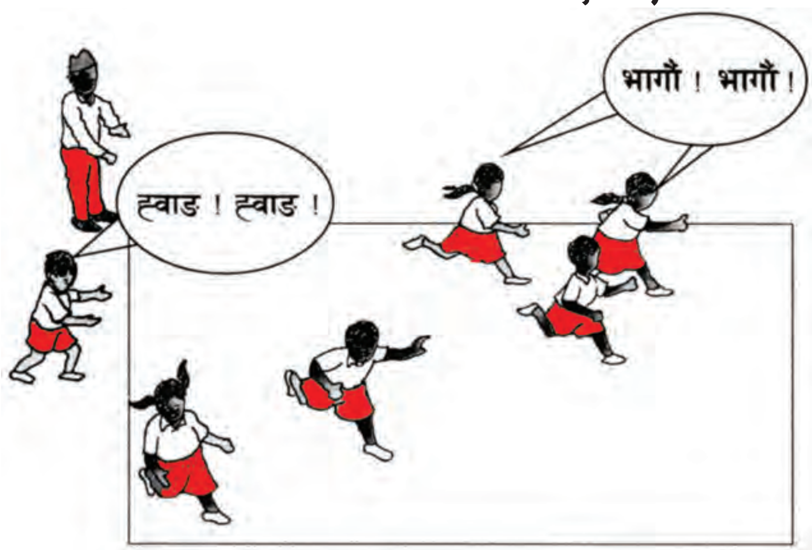
यस्तै तरिकाले सिकाइ क्रियाकलापको बिचबिचमा रुमाल लुकाइ, विरालो र मुसा, हात्ती लखेटाइ आदि खेलहरूको सामूहिक अभ्यास गर्न सक्नु हुनेछ ।

मेलमिलाप

कुकुर फुस्क्यो खेल खेलौँ

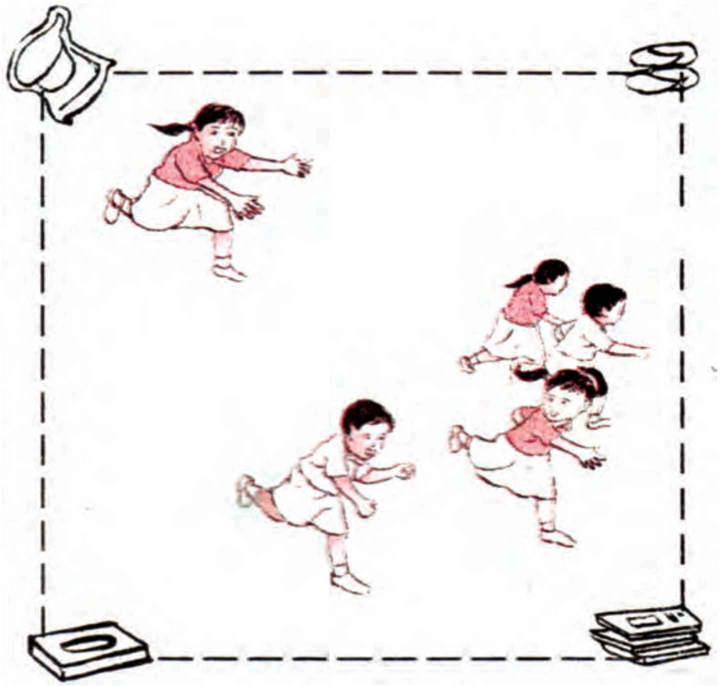
खेल्ने तरिका:

- यसका लागि एकजना विद्यार्थीलाई अभिनयका लागि कुकुरको भुमिका तोकौँ । बाँकी विद्यार्थी साथीहरूलाई निश्चित सीमानाभित्र छरिएर रहन लगाऔँ ।
- कुकुर को भुमिका गर्ने साथीलाई सिमाना बाहिर टुक्रुक्क बस्न लगाऔँ । शिक्षकले सिटी फुक्नासाथ खेल सुरु गर्न लगाऔँ ।
- कुकुरको भुमिका गरेको साथीले सीमानाभित्र पसी ह्वाङ् ह्वाङ् गर्दै कराउँदै सबै साथीहरूलाई लखेटेर छुन खोज्छ ।
- कुनै एकजना विद्यार्थीलाई छोएपछि त्यो साथी कुकुर बन्छ र फेरि आवाज निकाल्दै अरू साथीहरूलाई छुन खोज्छ ।
- यसरी पालैपालो खेल्दै सबैको पालो सकिएपछि खेल समाप्त हुन्छ ।



मेलमिलाप

तेलकासा खेल खेलौँ



खेल्ने तरिका:

- घेरा बनाऔँ र विद्यार्थीलाई घेराभित्र राखौँ ।
- खेलको नियम बताऔँ ।
- कुनै एकजनालाई लखेट्ने काम दिऔँ ।
- अन्य साथीलाई भागेर घेराबाहिर जान नदिऔँ ।
- लखेट्ने साथीले कसैलाई छोयो भने छोइमाग्ने साथीलाई लखेट्न लगाऔँ ।
- यसरी सबैको पालो नपुगेसम्म खेलाऔँ ।

भित्र बाहिर खेल खेलौँ

खेल्ने तरिका :

- शिक्षकको निर्देशनमा सबै जना गोलो घेरामा उभिऔँ ।
- शिक्षक संग मिलेर खेलको नियम बनाऔँ ।
- शिक्षकले खेल खेलाएको हेरौ र अभ्यास गरौँ ।
- शिक्षकले 'भित्र' भन्दा सबै विद्यार्थी घेराभित्र हुनुपर्छ भने 'बाहिर' भन्दा घेरा बाहिर ।
- झुक्किएर निर्देशनअनुसार गर्न नसक्ने विद्यार्थी खेलबाट बाहिरिन्छ ।

- अन्त्यसम्म जो बाकीँ रहन्छ, उसैको जित हुन्छ ।
- अब एक जनालाई शिक्षकले जस्तै खेल खेलाउने भुमिका दिऔँ ।
- अन्यले फेरी खेलमा सहभागी बनौँ ।
- खेलको नियमको पालना गरी रमाइलो गर्दै खेल पुरा गरौँ ।
- अन्त्यमा जो बाकी रहन्छ, ऊ नै बिजेता हुन्छ ।

मेलमिलाप

रुमाल लुकाइ खेल खेलौँ

आवश्यक समाग्री : रुमाल

खेल्ने तरिका

- सबै जना चउरमा घेरा लागेर बस्नुहोस् ।
- एक जनाले रुमाल लिएर घेरा बाहिर पट्टि वरिपरि घुम्नुहोस् ।
- एक जनाको पछाडि रुमाल सुटुक्क लुकाउनुहोस् ।
- कसैले पनि नभनिदिनुहोस् ।
- रुमाल राखेको थाहा पाउने व्यक्तिले रुमाल लिएर लखेट्नुहोस् ।
- थाहा नपाए रुमाले पिटेर लखेट्नुहोस् ।
- पालै पालो खेल्नुहोस् ।

घोटेर चित्र छापौँ

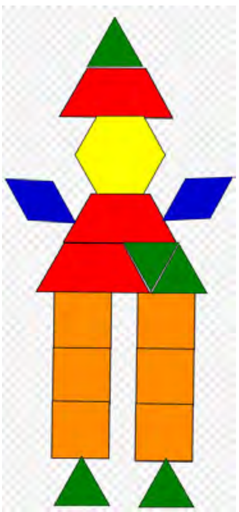
सिक्का, चुरा, सिक्का, विर्को, आदिलाई सादा कागजको पाना मुनि राख्नुहोस् । पाना माथि सिसाकलमले कोर्नुहोस् धेरै बेर घोटेपछि, सिक्का, विर्को, चुराको चित्र बन्छ ।

मेलमिलाप

कार्वन पेपर मुनि कागज राखौँ, कार्वनलाई माथि चित्र राखौँ । चित्रमा सिसाकलमले कोरौँ । सबै भन्दा तलको कागजमा कस्तो चित्र बन्यो साथीलाई देखाउनुहोस् ।

मेलमिलाप

रङ्गीन कागजबाट विभिन्न ज्यामितीय आकारहरू काट्नुहोस् र आकारहरू जोडेर कोलाज चित्र बनाउनुहोस् : (गोलो, च्याप्टो, बाटुलो र लाम्चो आकारलाई जोडेर)



परियोजना कार्य गरौँ

(१) सबै साथीहरूको बिचार समेटेर कक्षा नियम बनाउनुहोस् र कक्षामा टाँस्नुहोस् :

(क) साथीसँग मिलेर खेल्छौँ

(ख) बोल्नु अघि हात उठाउँछौँ

(ग) ---

(घ) ---

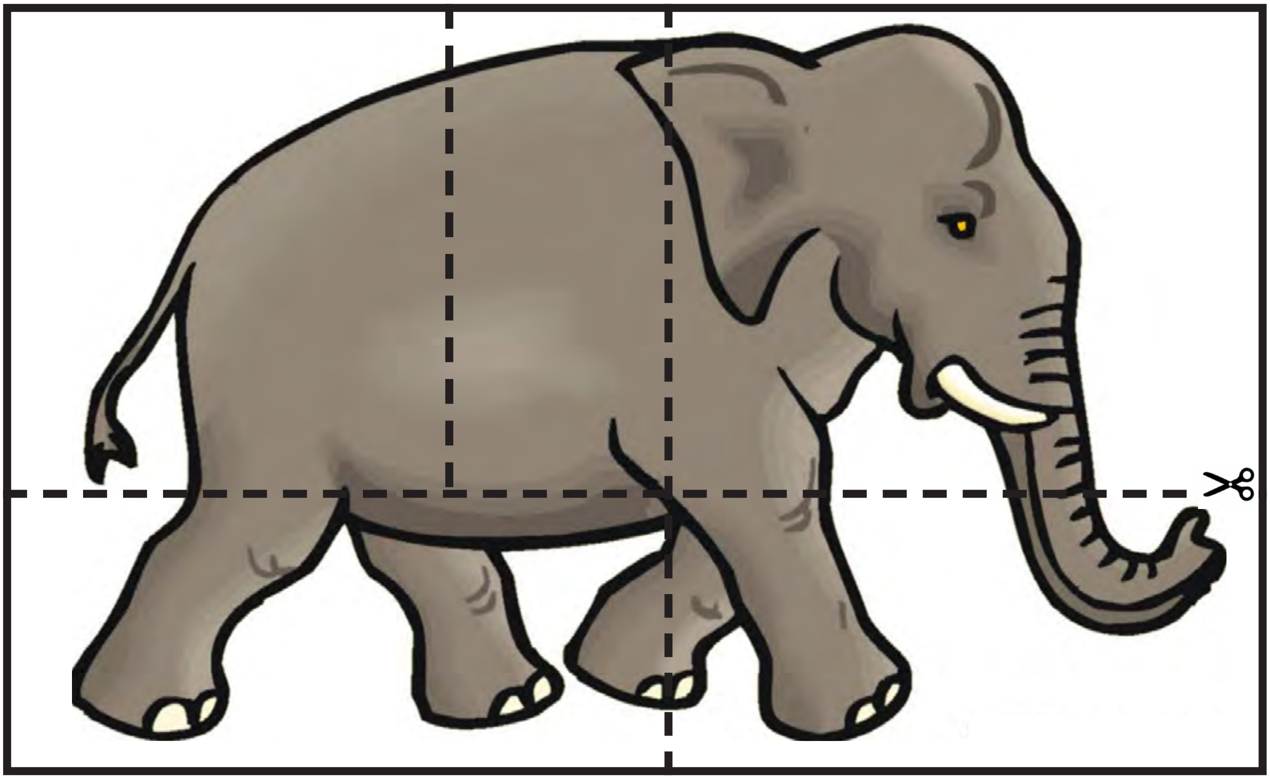
(ङ) ---

मेलमिलाप

परियोजना कार्य गरौँ

पजल बनाउनुहोस् ।

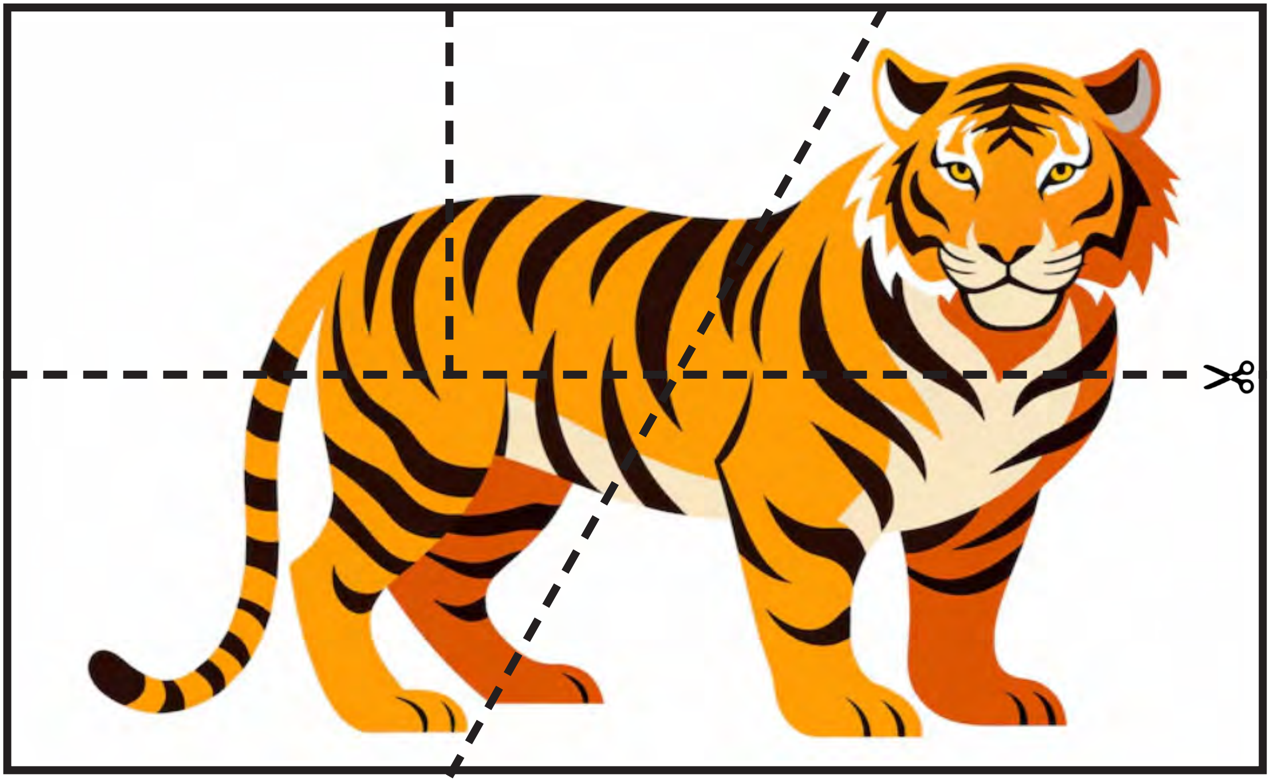
- जनावरहरूको सिङ्गो चित्र तीन चार टुक्रा पारी छुट्टाछुट्टै सेट तयार गर्नुहोस् र समूह विभाजन गरी प्रत्येक समूहलाई एक एक सेट तयार गर्नुहोस् ।
- अब समुह समुहमा टुक्रा टुक्राहरू जोडी सिङ्गो चित्र बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।



परियोजना कार्य गरौँ

पजल बनाउनुहोस् ।

- जनावरहरूको सिङ्गो चित्र तीन चार टुक्रा पारी छुट्टाछुट्टै सेट तयार गर्नुहोस् र समूह विभाजन गरी प्रत्येक समूहलाई एक एक सेट तयार गर्नुहोस् ।
- अब समुह समुहमा टुक्रा टुक्राहरू जोडी सिङ्गो चित्र बनाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।



मेलमिलाप

१. मिल्नेमा धर्का तानेर जोडौँ :

लाइन मिलेर हिँड्न

कक्षाकोठा फोहोर गर्न

साथीसँग झगडा गर्न

हुन्छ

हुँदैन

कक्षाकोठा सफा राख्न

साथीसँग मिलेर पढ्न

साथीलाई उछिनेर हिँड्न

२. तलका वाक्यमा ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस्।

(क) कक्षामा हामीले बोल्नु भन्दा पहिले हात उठउनुपर्छ । ☐

(ख) लाइनमा अभिएर आफ्नो पालोमा पानी खानुपर्छ । ☐

(ग) बस चढ्दा लाइन बस्नुपर्दैन । ☐

(घ) खेल खेल्दा साथीसँग मिल्नुपर्दैन । ☐

३. कार्यपुस्तकको पेज नं. ६१ (क) र पेज नं. ६३ (ग) को क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

मेलमिलाप

१. तपाईँको टोलमा सामाजिक काम गर्ने दुईजना व्यक्तिहरूको नाम र काम लेख्नुहोस् :

	नाम	काम
(क)		
(ख)		

२. छिमेकीलाई कसरी आपसी सरसहयोग गर्नुहुन्छ ?

	नाम	काम
(क)		
(ख)		

३. कुन कुन ठाउँमा पङ्क्तिमा पालो पर्खनुपर्छ ?

	नाम	काम
(क)		
(ख)		

४. असहाय र अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् :

(क) --

(ख) --

(ग) --

५. निश्चित घेरामा खेलिने २ वटा खेलको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

मेलमिलाप

१. कस्तो कामलाई सामाजिक काम भनिन्छ लेख्नुहोस् :

(क) --

(ख) --

२. छरछिमेकबाट कसरी सरसहयोग लिने/दिने गर्नुहुन्छ ? २ वटा तरिका लेख्नुहोस् ।

(क) (सहयोग लिने) --

(ख) (सहयोग दिने) --

३. असहाय र अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ? ३ वटा तरिका लेख्नुहोस् ।

(क) --

(ख) --

(ग) --

३. तपाईँले साथीलाई कसरी सहयोग गर्नुभएको छ ? लेख्नुहोस् ।

(क) --

(ख) --

(ग) --

मेलमिलाप

१. तपाईँले छर छिमेकमा कुन कुन काममा सहयोग गर्नुभएको छ ? कुनै २ वटा काम लेख्नुहोस् :

....

....

२. एउटा स्थानीय खेलको नाम लेखी यो खेल कसरी खेलिन्छ ? लेख्नुहोस् :

खेलको नाम: ....

खेल खेल्ने तरिका ....

....

....

३. असहाय र शारीरिक रूपमा कमजोर भएको व्यक्तिलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ । कुनै २ वटा सहयोगको तरिका लेख्नुहोस् :

....

....

सन्चो बिसन्चो

सर्ने र नसर्ने रोग पहिचान गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	रोगको नाम	सर्ने रोग	नसर्ने रोग
१.	रुघा खोकी	√	
२.	क्यान्सर		√
३.			
४.			
५.			
६.			
७.			
८.			
९.			
१०.			

धूमपान नगरौँ

(धुवाँ फिरिरी)[२] चुरोट खानु हुन्न बाबा धुवाँ फिरिरी
एक सर्को तान्छु, दुई सर्को तान्छु भन्दै बानी लगायौ
कापी, कलम किन्ने पैसा चुरोट मै सकायौ
(धुवाँ फिरिरी)[२] चुरोट खानु हुन्न दाजै धुवाँ फिरिरी

कैले छाती दुख्यो भन्दै अस्पताल धाउँछौ
खोक्दाखोक्दै रातभरि कति दुःख पाउँछौ
(धुवाँ फिरिरी)[२] चुरोट खान हुन्न काका धुवाँ फिरिरी

खान पनि मन नलाग्ने, दुब्लाउँदै गा'छौ
कस्तो बानी लायौ बाबा कमजोर पनि भा'छौ
(धुवाँ फिरिरी)[२] चुरोट कहिल्यै नखाऊँ साथी धुवाँ फिरिरी

सन्चो बिसन्चो

रोगबाट बचौँ

घटना १ :

चिनाराम हरेकदिन ५-६ पटक भन्दा बढी धूमपान गर्दछन् । केही समय अघि उनि बिरामी परे । घरका सदस्यहरूले अस्पताल लगे । डाक्टरले उनको स्वास्थ्य परीक्षण गरे । रिपोर्टमा फोक्सोको क्यान्सर भएको देखियो ।

घटना २ :

धनविरलाई मदिरा सेवन गर्ने लत लागेको छ । धेरै मदिरा सेवनको कारण उनलाई कलेजोको रोग लागेको छ । केहि समय देखि उनलाई उच्च रक्त चापको समस्या पनि देखापरेको छ ।

घटना ३ :

सोहनका काका दिनभरी घरमा बस्नुहुन्छ । उहाँ धेरै समय टि.भी. हेर्नुहुन्छ । नजिकै रहेको हाटबजार जादा पनि गाडी चढेर जानुहुन्छ । उहाँ धेरै मोटो हुनुहुन्छ । केही समय यता उहाँलाई मधुमेह रोग देखापरेको छ ।

घटना ४ :

निकितालाई विद्यालयमा अकस्मात पेट दुख्यो । त्यो कुरा उनले गुरुआमालाई बताईन् । उनलाई तुरुन्तै स्वास्थ्यचौकी लगियो । त्यहाँ विभिन्न सर्नेरोग लागेका मानिसहरू पनि थिए । कोही खोकी लागेर, कोही क्षयरोग लागेर आएका बिरामी थिए । आफूलाई बिरामी हुँदा शिक्षक साथीको सहयोग उनले पाएका थिए । आफूले पनि बिरामी र अशक्तहरूलाई सहयोग गर्ने सोच बनाए । उनी स्वाथ्यचौकी उपचार गरेर चाँडै निको भइन् ।

सन्चो बिसन्चो

पढौँ, बुझौँ, र छलफल गरौँ :

(अ) तपाईँ बिरामी परेको बेला कसलाई भन्नुहुन्छ ?

(आ) तपाईँले बिरामी साथीलाई सहयोग गर्नुभएको छ ?

(इ) घरमा अरु बिरामी पर्दा के गर्नुहुन्छ ?

(ई) तपाईँले सुनेका तिनओटा सरुवा रोगको नाम बताउनुहोस् ।

सन्चो बिसन्चो

पढौँ, बुझौँ, र छलफल गरौँ :

सरुवा रोग :

कुनै रोगी व्यक्तिबाट अर्को निरोगी व्यक्तिमा सर्ने रोग सरुवा रोग हो । सरुवा रोग आँखाले नदेख्ने किटाणु, विषाणु र परजिवीका कारणले सर्ने गर्दछ ।

रोग सर्ने माध्यमहरू :

१. रोगी व्यक्तिसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क (Direct Contact) गर्नाले
२. प्रदुषित हावा र दुषित पानीको प्रयोगले
३. झिँगा र लामखुट्टे
४. पशुपंक्षी
५. सडेगलेका खानेकुरा खानाले

सरुवा रोगहरू :

१) औलो	२) क्षयरोग	३) झाडा-पखाला
४) हैजा	५) कोरोना	६) डेङ्गु ज्वरो
७) रुघा खोकी	८) लुतो	९) दाद
१०) बर्ड फ्लु		

सन्चो बिसन्चो

पढौँ, बुझौँ, र छलफल गरौँ :

नसर्ने रोग :

जुन रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दैन, त्यस्ता रोगहरूलाई नसर्ने रोग भनिन्छ।

नसर्ने रोगका कारक तत्त्वहरू :

१) अस्वस्थतकर खानपान
२) निष्क्रिय जिवनशैली
३) चुरोट, खैनी र रक्सीको प्रयोग

नसर्ने रोगहरू :

१) मधुमेह	२) उच्च रक्तचाप	३) क्यान्सर
४) दम	५) मुटुको रोग	६) रतन्धो
७) रिकेट्स	८) स्कर्भी	

सन्चो बिसन्चो

पढौँ, बुझौँ, र छलफल गरौँ :

धूमपान र मद्यपान

धूमपान एउटा कुलत हो । हाम्रो शरीरको लागि धूमपान अत्यन्तै हानिकारक हुन्छ र यसले हाम्रो ज्यान समेत लिन्छ । धूमपानले वरिपरि भएका मानिसहरूलाई पनि असर गर्दछ । चुरोट, हुक्का र बिडी धूमपान गर्ने वस्तु हुन् । मे ३१ गते विश्वभरि धूमपान बिरुद्ध दिवस मनाइन्छ ।

धूमपानका असरहरू

- क्यान्सर, फोक्सोको रोग, हृदयघात, उच्च रक्तचाप

मद्यपान भन्नाले रक्सीजन्य पदार्थको सेवन बुझिन्छ । मानिसहरू साथीहरूसँग रमाइलो गर्न वा पीडा भुलाउन वा निन्द्रानलाग्दा मद्यपान गर्छन् । धेरै मात्रामा रक्सी पिएमा यसले हानी पुऱ्याउँछ ।

मद्यपानका असरहरू

- टाउको दुख्ने, रक्त अल्पता, उच्च रक्तचाप, कलेजोको रोग, मुटु रोग , क्यान्सर, कुपोषण, दुर्घटना

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

१. धूमपान भनेको के हो ?

२. मद्यपानका असरहरू के के हुन् ?

३. धूमपान र मद्यपानको बानी लागेका व्यक्तिहरूलाई कसरी सम्झाउन सकिन्छ ?

सन्चो बिसन्चो

तलका दिइएका सर्नेरोगहरू चिन्नुहोस र गेडागुडीको दाना राख्नुहोस् :

दादुरा	मधुमेह	क्षयरोग
दम	रुघाखोकी	क्यान्सर
कुपोषण	हैजा	आँखा पाक्ने
मुटुरोग	रक्तचाप	सुकेनास
	पत्थरी	

सन्चो बिसन्चो

१) खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

अ. एउटा मानिसबाट अर्को मानिसमा सजिलै सर्ने रोग .... रोग हो । (सरुवा, नसर्ने, दीर्ध)

आ. रुघाखोकी एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा .... । (सर्छ, सर्दैन, देखिँदैन)

इ. दुषित पानी पिएमा .... रोग लाग्छ । (औलो, झाडापखाला, लुतो)

ई. दुषित .... बाट दादुरा रोग लाग्दछ । (हावा, पानी, माटो)

२) धर्का तानेर सरुवा रोग देखाउनुहोस्:

क) लुतो ◯
ख) मुटुरोग ◯
ग) रुघा खोकी ◯
घ) झाडापखाला ◯
ङ) दम ◯
च) पत्थरी ◯

◯ सर्ने रोग

सन्चो बिसन्चो

तालिका पूरा गरौँ :

सर्ने रोग	नसर्ने रोग
१. --------------------------	१. --------------------------
२. --------------------------	२. --------------------------
३. --------------------------	३. --------------------------
४. --------------------------	४. --------------------------
५. --------------------------	५. --------------------------

१. रुघाखोकी
२. झाडापखाला
३. लुतो
४. दम
५. दाद
६. क्यान्सर
७. मधुमेह
८. उच्च रक्तचाप
९. हैजा
१०. क्षयरोग
११. बर्डफ्लु
१२. डेँगु
१३. औलो
१४. कुपोषण रोग
१५. मुटु रोग
१६. आँखा पाक्ने रोग

सन्चो बिसन्चो

१) तलको कोठाबाट उपयुक्त शब्द छानेर तालिका पूरा गरौँ :

फोहोरमाटो, फोहर पानी, लामखुट्टे,
थुक वा सिगानको छिटा, दुषितहावा

रोग	सर्ने माध्यम
आउँ पर्ने	--
रुघाखोकी	--
जुका	--
औलो	--
क्षयरोग	--
	--

२. खाली ठाउँ भरौँ :

(क) झिङ्गाको माध्यमबाट सर्ने रोग ---------- हो ।

(ख) फोहर हातबाट सर्ने रोग ---------- हो ।

(ग) औलो ---------- बाट सर्छ ।

(घ) जुकापर्ने रोग ---------- बाट सर्छ ।

(ङ) रुघाखोकी ---------- बाट पनि सर्छ ।

सन्चो बिसन्चो

१. ठिक वाक्यमा ठिक (√) र बेठिक वाक्यमा (×) लगाउनुहोस् :

क) मधुमेह सरुवा रोग हो । ☐

ख) क्यान्सर किराबाट सर्छ । ☐

ग) हैजा किटाणुबाट सर्छ । ☐

घ) धूमपान र मद्यपानले मुटुरोग हुन्छ । ☐

ङ) दम रोग हावाबाट सर्छ । ☐

च) क्षयरोग सरुवा रोग हो । ☐

छ) दादुरा लाग्दा ज्वरो आउँदैन । ☐

ज) मृगौलाको रोग छिटोछिटो सर्छ । ☐

झ) फोहोर खाना र पानीले झाडापखाला लाग्दछ । ☐

ञ) रुघा लाग्दा तातो पानी खानुपर्छ । ☐

२. कार्यपुस्तकको पेज नं. ८४को अभ्यास गरेर शिक्षकलाइ देखाउनुहोस् ।

सन्चो बिसन्चो

३. तलको तालिका पढेर प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

नसर्ने रोग	कारण
१. क्यान्सर	धूमपान तथा मद्यपान, अस्वस्थयकर खानपान
२. मधुमेह	अस्वस्थकर खानपान, मोटापना, निष्क्रिय जीवनशैली
३. दम	निष्क्रिय जीवनशैली धूमपान, धुवाँधुलो,अस्वस्थकर खानपान
४. उच्च रक्तचाप	निष्क्रिय जीवनशैली, अधिक तनाव

(क) क्यान्सर रोग लाग्ने कारण के हो ?

(ख) धूमपानबाट के के रोग लाग्छ ?

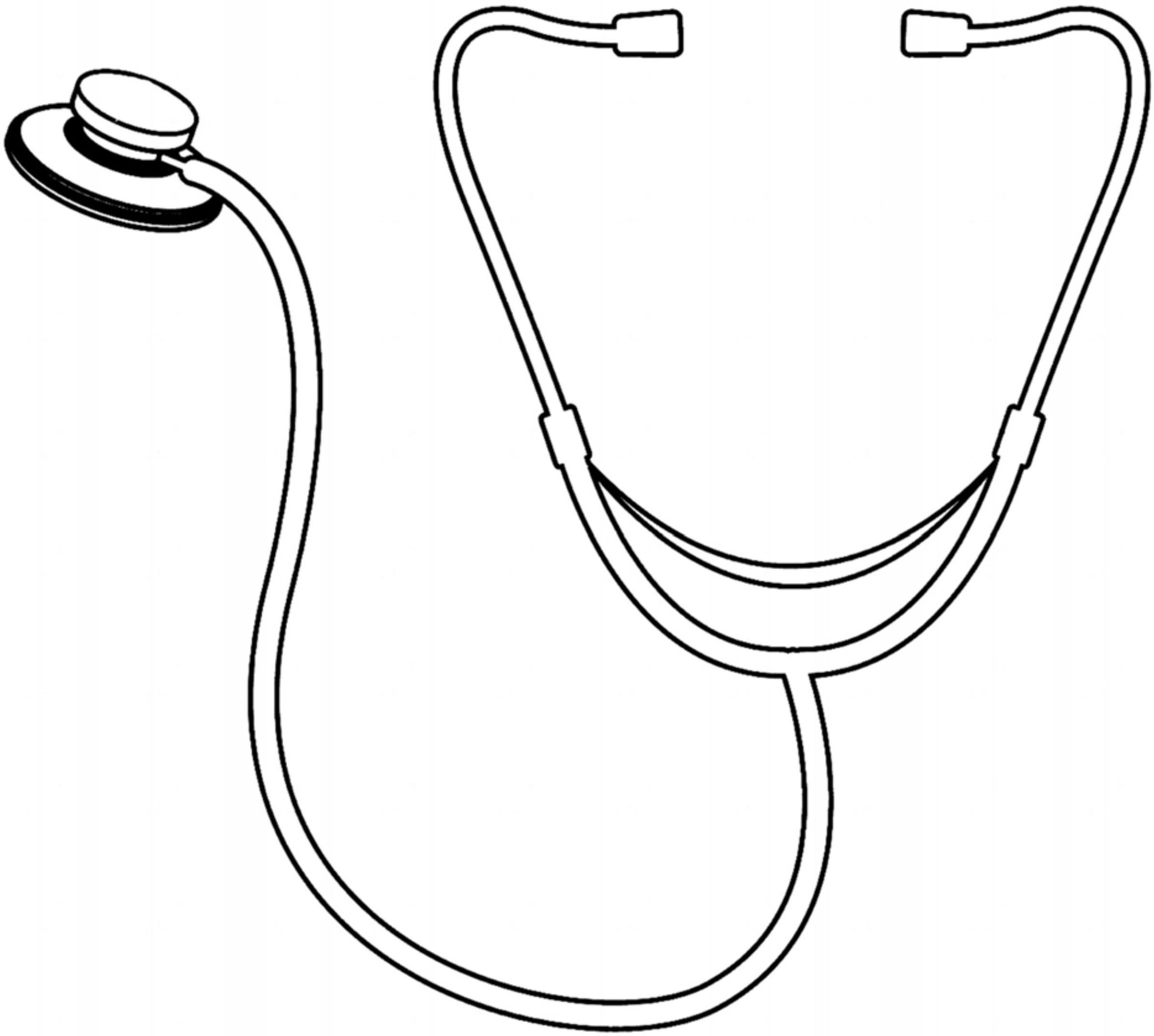
(ग) स्वस्थयकर खानपानले के के रोग लाग्छ ?

(घ) धुवाँ धुलोले असर गर्ने रोग कुन हो ?

(ङ) मधुमेह रोग किन लाग्छ ?

सन्चो बिसन्चो

रङ भरौँ र नाम लेखौँ :



सन्चो बिसन्चो

हेरेर चित्र कोरौँ र रङ भरौँ :

सन्चो बिसन्चो

हेरेर चित्र कोरौँ र रङ भरौँ :

अभिनय गरौं

धूमपानको असर

आवश्यक सामग्री: मट्टितेल, टुकी, डाडु, सलाई ।

क्रियाकलाप गर्ने तरिका :

- सलाइको सहायताले मट्टितेलबाट बल्ने टुकी बालौँ ।
- टुकी बलेको अलि माथि धुवाँ आएको भागमा डाडु घोप्टो पारी केहीबेर राखौँ ।
- केहीबेरपछि डाडुको रङ्गमा आएको परिवर्तन अवलोकन गरी छलफल गरौँ ।
- छलफलबाट धूमपानको असर अनुमान गरौँ ।
- धूमपानले डाडुमा आएको रङ जस्तै हाम्रो शरीरमा पनि होला कि नहोला ? विचार गरौँ र छलफल गरौँ ।

सन्चो बिसन्चो

लठ्ठी फाल्ने खेल (भाला)

चउरमा जानुहोस् । लाइनमा भिन्नुहोस् । लाइन अगाडि एउटा रेखा तान्नुहोस् । रेखामा बसेर पालैपालो एक हातले लठ्ठी फाल्नुहोस् । कसको लठ्ठी टाढा पुग्यो हेर्नुहोस् । जसले लठ्ठी टाढा फ्याँक्न सक्छ उसको जित हुन्छ ।

सन्चो बिसन्चो

पल्टनबाजी

- आवश्यक सामग्री सङ्कलन गरौँ ।
- शिक्षकले पल्टनबाजी प्रदर्शन गरेको अबलोकन गरौँ ।
- घाँस भएको मैदानमा जाऔँ वा म्याट वा पराल बिछ्याऔँ ।
- पालैपालो टुक्रुक्क बसौँ ।
- बिस्तारै कुर्कुच्चा उठाई हातको पन्जाले अगाडि जमिनमा टेकौँ ।
- टाउकाले टेकेजस्तो मात्र गरी शरीरलाई अगाडि कुच्चाऔँ ।
- दुवै गोडाले टेकी उभिऔँ ।
- दुई तीनपटक मात्र पल्टन बाजी गराई अन्य खेल खेलौँ ।
- दुबै गोडाले टेकी उभिऔँ ।
- दुई तीन पटकसम्म यो अभ्यास गरौँ ।

सन्चो बिसन्चो

वर्षभरि तपाईँको परिवारमा कसलाई के रोग लागेको छ । अभिभावकलाई सोधेर सूची बनाउनुहोस् ।

परिवारको सदस्यको नाम	रोग

सन्चो बिसन्चो

वर्षभरि तपाईँको घरमा कसलाई के रोग लागेको छ । अभिभावकलाई सोधेर सूची बनाउनुहोस् । साथै समुदायमा देखा परेको सर्ने नसर्ने रोगका वर्गीकरण गर्नुहोस् ।

परिवारको सदस्यको नाम	रोग
----------------------------------	----------------------------------
----------------------------------	----------------------------------
----------------------------------	----------------------------------
----------------------------------	----------------------------------
----------------------------------	----------------------------------
----------------------------------	----------------------------------
----------------------------------	----------------------------------

रोगको वर्गीकरण

सर्ने	नसर्ने
----------------------------------	----------------------------------
----------------------------------	----------------------------------
----------------------------------	----------------------------------
----------------------------------	----------------------------------

सन्चो बिसन्चो

तपाईँको घरमा विभिन्न रोगहरूबाट बच्न के के खोप लिनुभएको छ । सोधेर तालिका बनाउनुहोस् ।

परिवारको सदस्यको नाम	खोप	रोग

कुनै खोप नलिएको भए सोधेर पत्ता लगाउनुहोस् । साथै खोप नलिनाको कारण पनि पत्ता लगाउनुहोस् ।

सन्चो बिसन्चो

१. **तलका प्रश्नको जवाफ लेख्नुहोस् :**

(क) तपाईँ बिरामी परेको बेला कसलाई भन्नुहुन्छ ?

(ख) बिरामी जाँच्न लगिने ठाउँको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) कुनै तिनओटा सर्ने रोगहरूको नाम लेख्नुहोस् :

----

२. कार्यपुस्तकको पेज नं. ६७ (ङ) र (च) को क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

सन्चो बिसन्चो

१. तलका प्रश्नको जवाफ लेख्नुहोस् :

(क) कुनै तीनओटा सर्ने र नसर्ने रोगको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) रोग सर्ने माध्यमहरू के के हुन् ?

(ग) स्वास्थ्य सेवा दिने संस्थाको नाम लेख्नुहोस् ।

२. आफ्नो मिल्दो बानीमा ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

बानीहरू	√
(क) म बिहान सबेरै उठ्छु ।	
(ख) म नियमित व्यायाम र योग गर्छु ।	
(ग) म हरेक दिन प्रसस्त पानी पिउँछु ।	
(घ) म नियमित नुहाउने गर्छु ।	
(ङ) म हरियो साग, तरकारी अनि फलफूल खान्छु ।	
(च) म हातखुट्टाको नङ छोटो र सफा राख्छु ।	
(छ) म सागसब्जी र फलफूल नियमित खान्छु ।	

सन्चो बिसन्चो

१. तलका प्रश्नको जवाफ लेख्नुहोस् :

(क) कुनै तिनओटा सर्ने रोग र नसर्ने रोगको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) बि.सी.जी. खोप कुन रोगको बिरुद्ध प्रयोग गरिन्छ ?

(ग) खोप कति पटक लगाइन्छ ?

(घ) जन्मने वित्तिकै कुन खोप लगाउनु पर्छ ?

(ङ) क्षयरोगको लक्षण के के हुन् ?

(च) मधुमेहको लक्षण के के हुन् ?

(छ) धूमपान र मद्यपानले के असर गर्छ ?

२. जोडा मिलाऔँ :

(क) बि.सी.जी.	(क) पोलियो रोग
(ख) पि.सी.भी.	(ख) कोभिड-१९
(ग) डि.पी.टी.	(ग) क्षय रोग
(घ) पोलियो थोपा	(घ) निमोनिया
(ङ) भेरोसेल	(ङ) भ्यागुते रोग, लहरे खोकी र धनुष्टङ्कर

जनावर

जनावरहरू खोजी गरौँ :

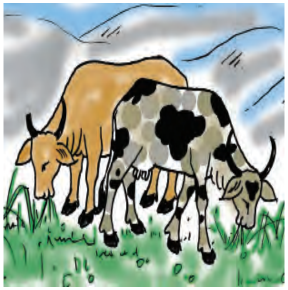
तपाईंको समुदायमा विभिन्न प्रकारका जनावरहरू कुन मौसममा देखापर्छन् पत्ता लगाएर तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :

सि.नं.	जीवजन्तुको नाम	देखापर्ने मौसम/समय
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		
६.		
७.		
८.		
९.		
१०.		

जनावर

समुदायमा भएका जनावर खोजी गरौँ :

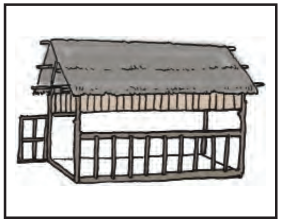
क्र.सं.	जनावरको नाम	गाउँमा	
		छ	छैन
१.	गाई		
२.	गोरु		
३.	बाख्रा		
४.	बिरालो		
५.	बाँदर		
६.	कुकुर		
७.	भालु		
८.			
९.			
१०.			
११.			
१२.			

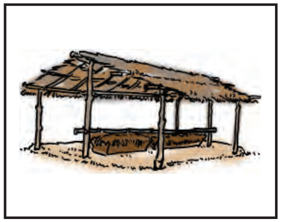


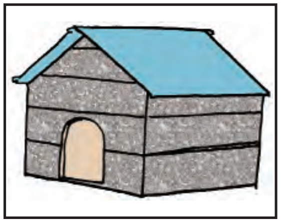
जनावर

कुन जनावर कहाँ बस्छन् ? खोजी गरी लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	घर पालुवा जनावर	बस्ने ठाउँ	जङ्गली जनावर	बस्ने ठाउँ
१.	गाई		बाघ	गुफा
२.	गोरु		भालु	
३.	बाख्रा		स्याल	
४.	बिरालो		बाँदर	
५.	कुखुरा		गैँडा	
६.	कुकुर		हरिण	
७.	भेडा		हात्ती	







जनावर

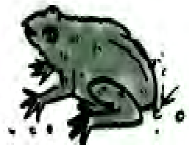
आफ्नो वरपर पाइने पन्छी खोजी गरी लेख्नुहोस् ।

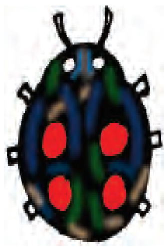
क्र.सं.	पन्छीको नाम	समुदाय	
		छ	छैन
१.	परेवा		
२.	मैना		
३.	सारस		
४.	गिद्ध		
५.	भँगेरा		
६.	काग		
७.	कुखुरा		
८.			
९.			
१०.			

जनावर

विभिन्न प्रकारका किराहरू पहिचान गरी लेख्नुहोस् ।

क्र.सं.	किराको नाम	फाइदा पुऱ्याउने	नोक्सान गर्ने
१.	माहुरी		
२.	रेशमकिरा		
३.	झिङ्गा		
४.	लामखुट्टे		
५.	पुतली		
६.	फट्याङ्ग्रा		
७.	माकुरा		
८.	कमिला		
९.			
१०.			
११.			
१२.			





जनावर

बस्ने ठाउँ

मौरी बस्ने ठाउँ के हो ?
हात्ती बस्छ कहाँ ?
घोडा बस्ने ठाउँ के हो ?
गाई बस्छ कहाँ ?
बाखा बस्छन् कुन ठाउँमा
भेडा बस्छन् कहाँ ?
सिंह राजा बस्छन् कहाँ ?
माछा बस्छन् कहाँ ?

मौरी बस्ने घार त हो ।
हात्ती हात्तीसार ।
घोडा बस्ने तबेला त
गोठ गाईको घर
भेडा बस्ने भेडीचोक
बाखा बस्ने खोर
गुफाभित्र सिंह बस्छ
माछा बस्ने कुर ।

दुध खान्छिन् सानीले

गाई भैंसी जनावर हुन् यिनलाई माया गरौं
घाँसपात लिनलाई बेसीतिर झरौं
गोठालो जानीले, हेरचाह गर्ने बानीले धेरै दुध खान्छिन् सानीले....
मानिस बिना सम्भव छैन यिनको गाँस, बाँस
दिनै पिच्छे दिनुपर्छ यिनीलाई घाँस
गोठालो जानीले, हेरचाह गर्ने बानीले, धेरै दुध खान्छिन् सानीले....

हामीलाई दुध दिन्छन्, हेरचाह गर्नुपर्छ
वोटविरुवा हुर्काउनलाई मल हाल्नुपर्छ ।
गोठालो जानीले, हेरचाह गर्ने बानीले, धेरै दुध खान्छिन् सानीले....
पशुपंक्षी वोटविरूवाले हामीलाई मदत गर्छन् ,
हेरचाह नगरेमा यिनीहरू मर्छन्
गोठालो जानीले, हेरचाह गर्ने बानीले, धेरै दुध खान्छिन् सानीले....

बोट बिरुवा, जनावर र हामी

रीमा शेर्पा सोलुखुम्बु जिल्लाको सदरमुकाम सल्लेरीमा बस्छिन् । उनी कक्षा ३ मा पढ्छिन् । एक दिनको कुरा हो । उनी एकान्तमा बसेर केही कुरा सोच्दै थिइन् । उनी यो संसारमा मानिस मात्र भएको भए कति रमाइलो हुन्थ्यो ! टोक्ने, हान्ने र बालीनाली खाइदिने कोही हुने थिएनन् भनेर सो चिरहेकी थिइन्। बोटबिरुवा नभएको भए हावाहुरी चल्दा हाँगा भाँच्चिएर हामीलाई लाग्ने पनि थिएन । उनले यो कुरा दिदीलाई सुनाइन् । दिदीले उल्टो कुरा गर्‍यौ बहिनी भन्नुभयो । बोटबिरूवा, जनावर र हामी मानिसबीच अत्यन्त नजीकको सम्बन्ध छ भनेर बताई दिनुभयो । उहाँले रीमालाई यसरी सम्झाउनुभयो- “हामीले खाने सबै शाकाहारी खाना बोटबिरूवाबाट पाउँछौँ । बिरूवालाई खाना बनाउँदा चाहिने हावा (कार्वन डाइअक्साइड ग्याँस) हामी तथा जनावरले श्वास फेर्दा दिइरहेका हुन्छौं । अरू जनावरले पनि त्यही बोटबिरूवा खाएर बाँच्छन् । कुनै जनावरले अर्को जनावर खाएर बाँच्छन् । यसरी यी तिनै थरीका सजीवको आपसी सम्बन्ध छ ।”
दिदीले अझै बुझाउँदै भन्नुभयो- यसरी वनस्पति र जनावरबाट हामीले धेरै फाइदा पनि पाएका छौँ । काठ, जडिबुटी, दाउरा, वातावरण संरक्षण आदिको लागि बोटबिरूवा आवश्यक छन् । जनावरबाट पनि हाड, छाला, मासु हामीलाई प्रप्त हुन्छ। मलमूत्रबाट बोटबिरूवा सपार्न मदत गरेका छन् ।
दिदीका यी कुराले रीमाको मन बदलियो । बोटबिरुवा र जनावरलाई पनि हामीले मानिसलाई जत्तिकै हेरचाह गर्नुपर्दो रहेछ । बोटबिरुवाको संरक्षण गर्नु हाम्रो कर्तव्य रहेछ ।

कथा पढौँ र छलफल गरौँ :

आमा आहारा खोज्न निस्कनुभयो ।

अण्डाबाट बचेरा निस्क्यो । आमालाई नदेखेपछि बचेरा आमा खोज्न हिँडे ।

जनावर

के तपाईँ मेरी आमा हो ?
होइन ! म पाठाको माउ हो ।
के तपाईँ मेरी आमा हो ?
होइन ! मेरो बच्चा त छावा हो । आऊ, म तिम्री आमासँग भेट्टाइदिन्छु ।
आमा...
आऊ... ! तिमी कहाँ गएका थियौ ?

जनावर

पढौँ, छलफल गरौँ :

अपेक्षा कक्षा दुईमा पढ्छिन् । उनको घरमा एउटा कुकुर छ । यसको नाम काली हो । काली गएको वर्ष सानी थिई । अहिले यो ठुली भएकी छे । अपेक्षा अहिले यसैसँग खेल्छिन् ।
कालीलाई खुला छोड्दा ऊ खुसी हुँदै घर वरिपरि घुम्छे । अपेक्षा यसलाई खाना खान दिन्छिन् । खाना पाउँदा यो खुसी हुन्छे ।
अहिले कालीले ५ ओटा ससाना छाउराहरू जन्माएकी छे । अपेक्षा यिनीहरूलाई धेरै माया गर्छिन् ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

(अ) कालीलाई कसले खाना दिन्छ ?

(आ) कालीमा सजीवका के कस्ता गुणहरू छन् ?

(इ) हामीले जनावरको हेरचाह किन गर्नुपर्दछ ?

(ई) तपाईँहरूको घरमा कुन जनावरहरू छन् ? कसरी हेरचाह गर्नुहुन्छ ?

जनावर

पढौँ, बुझौँ र छलफल गरौँ :

यो संसारमा विभिन्न किसिमका जनावरहरू छन् । कुनै जनावर जमिनमा बस्छन् । कुनै जनावर पानीमा बस्ने गर्छन् । हामीले जङ्गलमा घुम्न जाँदा हात्ती, बाघ, गैँडा आदि देख्न सक्छौ । ती जनावरहरूलाई हामी जङ्गली जनावर भन्छौँ । हाम्रो गाउँघरमा पनि जनावरहरू घरमा पालेको देख्न सक्छौँ । ती जनावरहरूलाई घरपालुवा जनावर भन्छौँ । कुकुर, भेडा, गाई, चौँरीगाइ आदि घरपालुवा जनावर हुन् । माछा र कछुवा पानीमा बस्ने जनावर हुन् । जनावरहरू शाकाहारी तथा मांसाहारी दुवै खाले हुन्छन् । हात्ती, गाई, भेडाबाख्रा कुखुरा आदिले घाँसपात तथा अन्न खान्छन् । बाघ, चितुवा, कुकुर आदिले मासु खान्छन् ।

हामीले खाने दाल, भात, रोटी, तरकारी, फलफूल आदि खानेकुराहरू बिरुवाबाट पाइन्छ । जनावरहरूबाट मासु, अण्डा, दुध, दही, चिज जस्ता खानेकुरा पाइन्छ ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

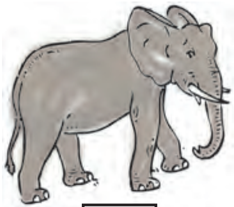
१. तपाईँले कुन कुन जनावर देख्नुभएको छ ?
२. के तपाईँको घरमा पनि जनावर छन् ? छलफल गर्नुहोस् ।
३. घरमा पालिने जनावरलाई के भनिन्छ ?
४. पानीमा बस्ने जनावरहरू कुन कुन होलान् ?
५. हामीले जनावरबाट कुन कुन खाना पाउन सक्छौँ ?
६. हामीले बिरुवाबाट कुन कुन खाना पाउँछौँ ?

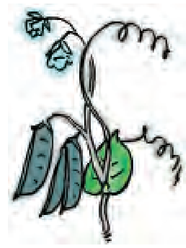
जनावर

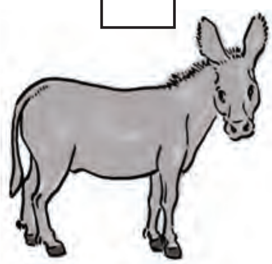
कुन जनावरको बच्चा होला ? जोडा मिलाउनुहोस् :

जनावर

चित्र हेरेर कुन कुन जनावर हुन् ? चिनेर गेडागुडीको दाना राख्नुहोस् :







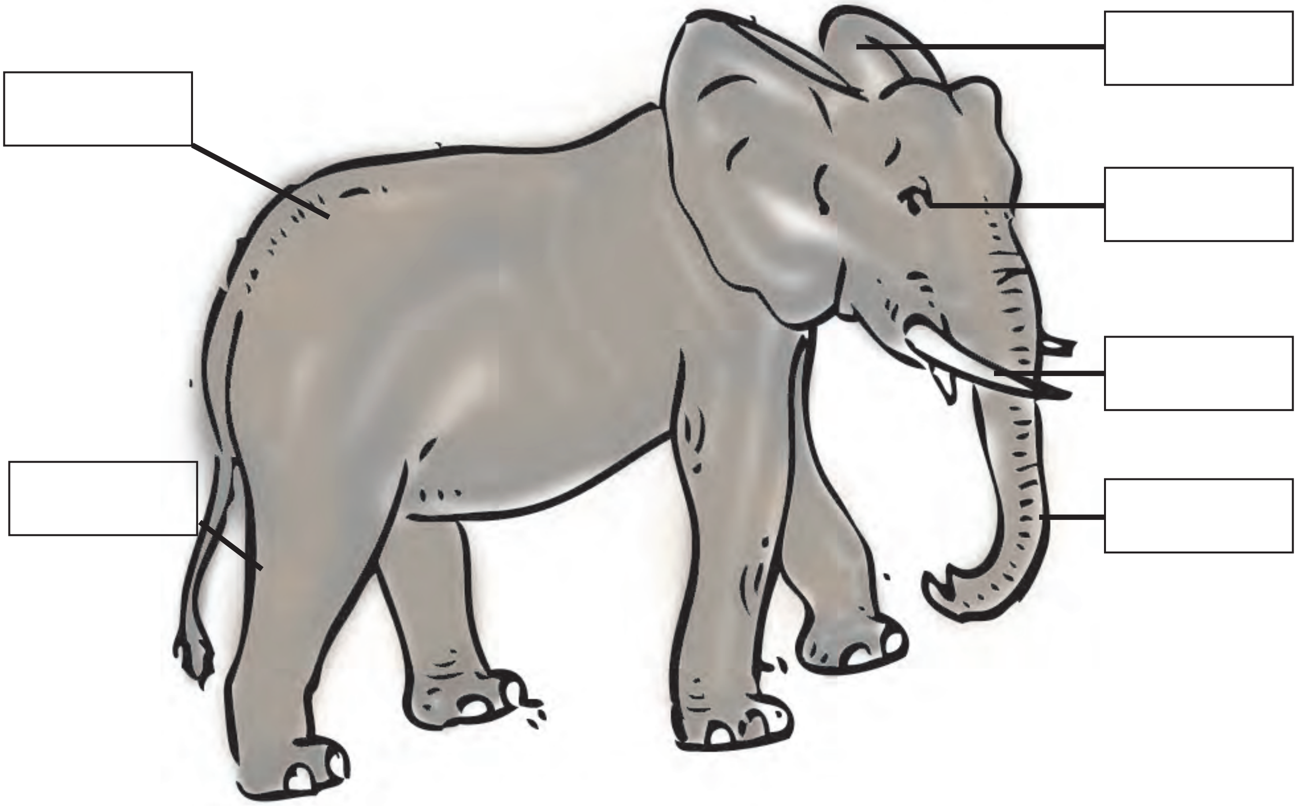
जनावर

घरपालुवा र जङ्गली जनावर छुट्याएर लेखौँ :

घर पालुवा जनावर	जङ्गली जनावर

जनावर

दिइएको जनावरको अङ्गहरूको नाम लेख्नुहोस् :



जनावर

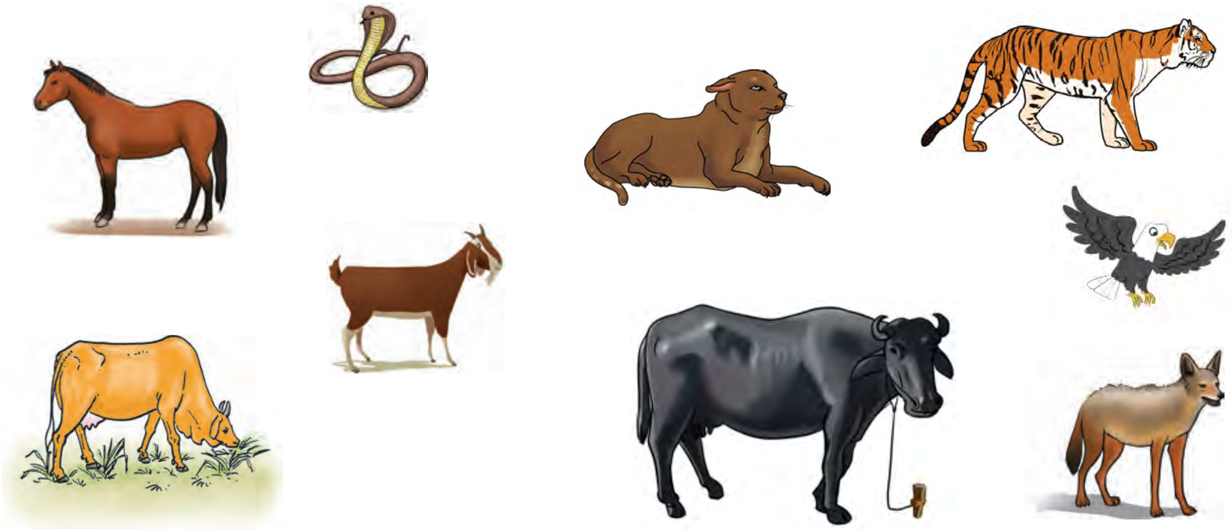
जमिनमा बस्ने र पानीमा बस्ने जनावर छुट्याउनुहोस् :

भ्यागुता, माछा, गोही, सर्प, ह्वेल, घडियाल, गाई,
भैँसी, बाख्रा, कुखुरा

जमिनमा बस्ने	पानीमा बस्ने	जमिन र पानी दुवैमा बस्ने

जनावर

शाकाहारी र मांसाहारी जनावर छुट्याउनुहोस् :

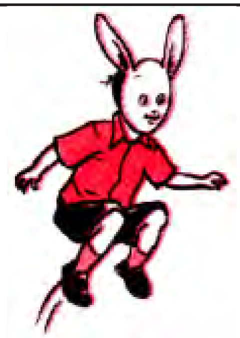


चील, गाई, बाख्रा, स्याल, बाघ, कुकुर, घोडा, सर्प, भैंसी

शाकाहारी	मांसाहारी

अभिनय खेल खेल्नुहोस् :

खरायो उफ्राइ



भ्यागुता उफ्राइ

पाठापाठी उफ्राइ

बिरालो हिँडाइ

जनावर

हाँस र खरायोको हिँडाइ

खेल्ने तरिका :

शिक्षकले बताएको खेलको नियम ध्यान दिएर सुनौँ र नमूना प्रदर्शन हेरौँ । खेलमैदानमा लहरमा बसेर तोकिएको दूरीसम्म हाँस र खरायोको हिँडाइको नक्कल गर्दै हिँडौँ । जो विद्यार्थी तोकिएको चिह्नमा पहिला पुग्छ, ऊ नै प्रथम हुन्छ ।

६७-७८ MS 11

६७

बाघ

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

SS.157.03 GRADE- 1, 2 & 3

६७-७८ MS 11

६८

सर्प

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

SS.157.03 GRADE- 1, 2 & 3

६७-७८ MS 11

६९

भ्यागुता

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

SS.157.03 GRADE- 1, 2 & 3

६७-७८ MS 11

७०

गाई

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

SS.157.03 GRADE- 1, 2 & 3

६७-७८ MS 11

७१

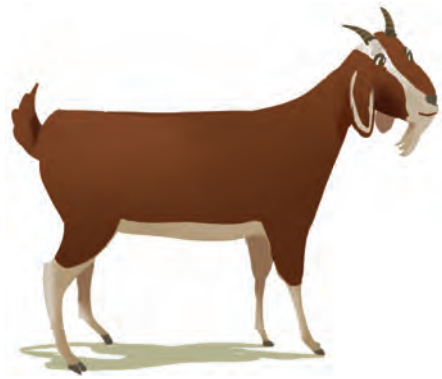
भैँसी

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

SS.157.03 GRADE- 1, 2 & 3

६७-७८ MS 11

७२



बाखा

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

SS.157.03 GRADE- 1, 2 & 3

६७-७८ MS 11

७३

स्याल

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

SS.158.03 GRADE- 1, 2 & 3

६७-७८ MS 11

७४

कुकुर

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

SS.158.03 GRADE- 1, 2 & 3

६७-७८ MS 11

७५

परेवा

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

SS.158.03 GRADE- 1, 2 & 3

६७-७८ MS 11

७६

चिल

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

SS.158.03 GRADE- 1, 2 & 3

६७-७८ MS 11

७७

बिरालो

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

SS.158.03 GRADE- 1, 2 & 3

६७-७८ MS 11

७८

चौँरी गाई

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

SS.158.03 GRADE- 1, 2 & 3

जनावर

परियोजना कार्य:

- तपाईँको समूदायमा पाइने जनावरहरूको सूची बनाउनुहोस्
- त्यसपछि आमा बुबासंग सोधेर तलको तालिका पुरा गर्नुहोस् ।

जनावरको नाम	खाना

जनावर

परियोजना कार्य:

- तपाईँको समूदायमा पाइने जनावरहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
- जनावरको सूचीबाट घरपालुवा र जंगली जनावरमा वर्गीकरण गरी तालिका पुरा गर्नुहोस् ।

घरपालुवा जनावर	जंगली जनावर

जनावर

परियोजना कार्य:

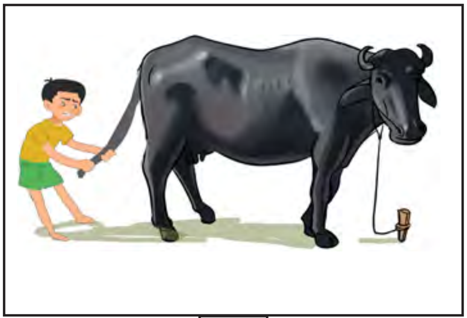
- तपाईँको घरमा एक हप्तासम्म खाने गरेको खानेकुरा र लुगा कपडाहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
- ती खानेकुरा र लुगाकपडाको श्रोत पत्ता लगाइ तालिका बनाउनुहोस् ।

खाना	श्रोत	लुगा	श्रोत

- तपाइले यो परियोजना कार्यमा समावेश भएका जनावर र विरुवाहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

जनावर

गर्न हुने काममा ठिक (√) र गर्न नहुने काममा बेठिक (×) लगाउनुहोस् :



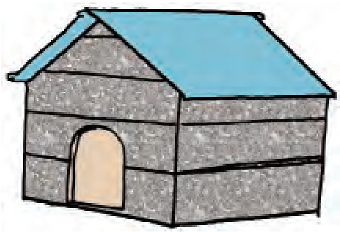
जनावर

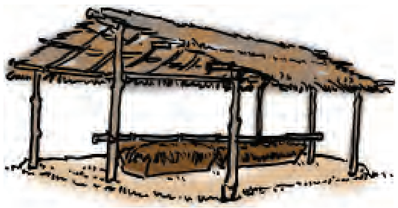
के कहाँ बस्छ, जोडा मिलाउनुहोस् :

भैँसी	घार
चरा	गोठ
बाघ	हात्तीसार
मौरी	ओडार
बाख्रा	गुँड
घोडा	खोर
हात्ती	तबेला
सिंह	कुर
माछा	गुफा

जनावर

के कहाँ बस्छ ? चित्र हेरी जोडा मिलाउनुहोस् :





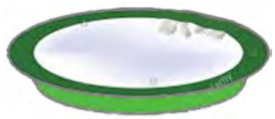
जनावर

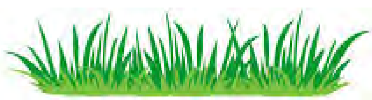
केको बच्चालाई के भन्छन् ? जोडा मिलाउनुहोस् :

जनावरको नाम	बच्चाको नाम
गैँडा	पाठो
गधा	छावा
कुखुरा	केटो
हाँस	चल्लो
बाख्रा	टिउरो
हात्ती	पाजी

जनावर

१. कसले के खान्छ ? धर्का तानेर देखाउनुहोस् :

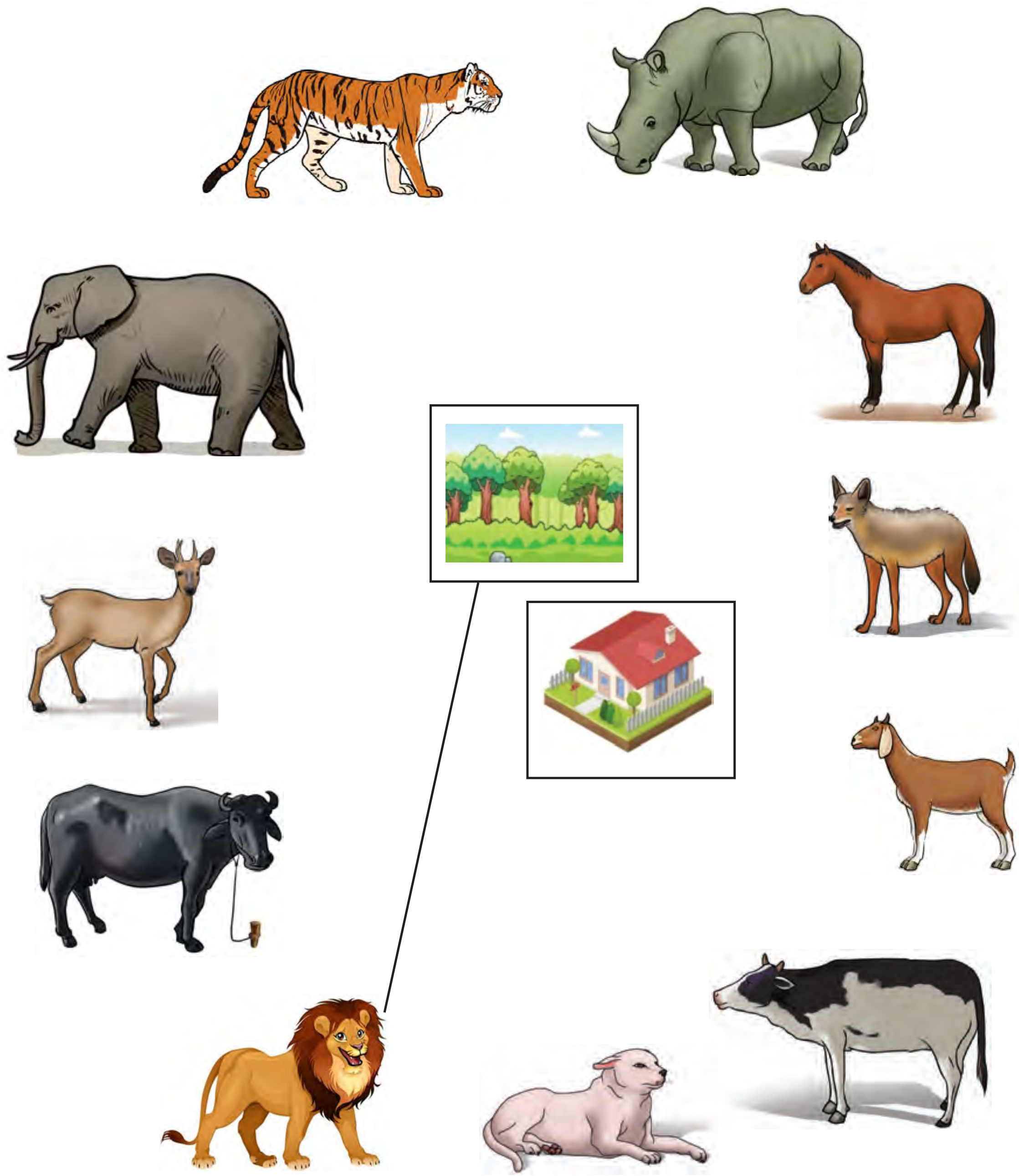




२. कार्यपुस्तकको पेज नं. ७१(ग), पेज नं. ७२(ङ), पेज नं. ७३(च), पेज नं. ७४(झ) र पेज नं. ७५(ञ) को क्रियाकलापहरू गर्नुहोस् :

जनावर

घरपालुवा र जङ्गली जनावर चिनेर धर्काले जोड्नुहोस् :



जनावर

कसले के खान्छ ? जोडा मिलाउनुहोस् :

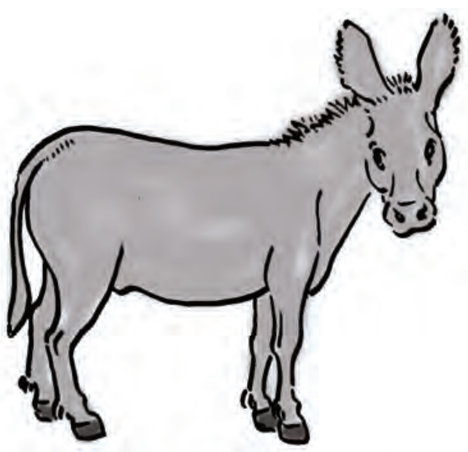
बाघ	दूध
गाई	हाड
कुखुरा	मासु
कुकुर	गेडागुडी
बिरालो	घाँस

जनावर

जोकर लोगोमा भएका कार्डहरू लिनुहोस् र अलग अलग राख्नुहोस् :

उदाहरण :

घाँस खाने	मासु खाने



गधा

सिंह

जनावर

जोडा मिलाउनुहोस् :

बोटबिरुवा र जनावर	खाना
गाई	तेल
खसी	मेवा
मकैको बोट	दुध
हाँस / कुखुरा	मासु
मेवाको बोट	अण्डा / मासु
तोरी	रोटी / ढिँडो

जनावर

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

१. मानिसले जनावरबाट कुन कुन खाना प्राप्त गर्छ ?

२. मानिसले बिरुवाबाट कुन कुन खाना प्राप्त गर्छ ?

३. कुकुरले कुन अङ्गले कसरी खाना खान्छ ?

४. घरपालुवा र जङ्गली जनावरका तीन तीनओटा नाम लेख्नुहोस् ।

५. जमिन र पानी दुवैमा बस्ने ३ ओटा जनावरको नाम लेख्नुहोस् ।

जनावर

खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) हात्तीले ------------------ को सहायताले खाना खान्छ ।

(हात/सुँड)

(ख) गाइले ------------------ को सहायताले खाना खान्छ ।

(खुट्टा/थुतुनो)

(ग) बाँदरले ------------------ को सहायताले खाना खान्छ ।

(हात/खुट्टा)

(घ) ------------------ को सहायताले खाना खाने किरा लामखुट्टे हो ।

(खुट्टा/सुँड)

(ङ) ------------------ ले खाना चपाउन सहयोग गर्दछ ।

(ओठ/दाँत)

जनावर

कुन जनावरले के खाना खान्छ ? लेख्नुहोस् :

जनावर	खाना
१. बाघ	
२. गाई	
३. परेवा	
४. भैँसी	
५. स्याल	
६. सर्प	
७. भ्यागुता	
८. माछा	
९. भेडा	
१०. चितुवा	

जनावर

उदाहरणमा दिइएजस्तै तलको तालिका भर्नुहोस् :

जनावरको नाम	पाइने ठाउँ	सहयोग गर्ने विशेष अङ्ग	अङ्गको उपयोग
माछा	पानी	फुल्का (गिल्स)	सास फेर्न
गँगटो			
भ्यागुता			
परेवा			
सर्प			
पुतली			
शङ्खेकिरा			
चितुवा			

जनावर

१. पाँच पाँचओटा सूची तयार पार्नुहोस् :

मानिसले जनावरबाट पाउने फाइदा	मानिसले बिरुवाबाट पाउने फाइदा
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) माछा ------------ बस्ने जनावर हो । (जमिन/पानी)

(ख) बाघ ------------ जनावर हो । (मांसाहारी/साकाहारी)

(ग) हात्तीले -------- को सहायताले खान खान्छ । (सुँड/मुख)

(घ) खरायो ---- हिँड्न र उफ्रन सक्छ । (छिटोछिटो/विस्तारै)

(ङ) कछुवा ------------ विस्तारै हिँड्छ । (उफ्रेर/घस्रेर)

जनावर

१. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) हाम्रो वरपर गर्मी मौसममा देखापर्ने कुनै तीनओटा पशुपक्षीको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) जनावरहरू के के कुराको लागि बिरुवामा भर पर्दछन् ?

(ग) बिरुवाहरू के के कुराको लागि जनावरमा भर पर्दछन् ?

(घ) यदि संसारमा अरु बोटबिरुवा र जनावर नभई मानिस मात्र भयो भने के हुन्छ होला ? आफ्नो विचार लेख्नुहोस् ।

२. जनावरका निम्नलिखित अङ्गहरूले तिनीहरूलाई कसरी सहयोग गर्छन्, लेख्नुहोस् :

अङ्ग	सहयोग
हाँसको खुट्टाको पन्जा	पानीमा पौडिन
भेडाको लामो रौँ	
दुम्सीको काँडा	
माउसुलीको लामो जिब्रो	
हात्तीको सुँड	
मुसाको चुच्चो परेको थुतुनो	
चीलको पञ्जा	
गाईभैँसीको पुच्छर	

हाम्रो विद्यालयका सामानहरूको अवस्था पहिचान

नाम	जतन गरेको छ	जतन गरेको छैन
१. घन्टी		
२. घडी		
३.		
४.		
५.		
६.		
७.		
८.		
९.		
१०.		

हाम्रो विद्यालय

लय : रेलै घुमेर...

(हाम्रो स्कुल)[२] साथी, हेर त कति राम्रो छ
(दस बजे लाइन बस्दछौँ)[२] हात फैलाइ पिटी नि खेल्दछौँ
(हाम्रो स्कुल)[२] .....
(सफा सुग्घर, आफैँले गर्ने हो)[२] खेल खेली रमाइलो गर्ने हो
(हाम्रो स्कुल)[२] .....
(सामानहरू जतन गरेर)[२] जथाभावी नराखौँ छरेर
(हाम्रो स्कुल)[२].....
(कागजका सामान बनाई)[२] रङ चोपी गर्दछौँ छपाई
(हाम्रो स्कुल)[२].....
(वार्षिक उत्सव रमाइलो हुने)[२] गित संगित सबैको मन छुने
(हाम्रो स्कुल)[२].....
(स्कुलमा बगैँचा बनाउने)[२] मिलिजुली फुलबारी सजाउने
(हाम्रो स्कुल)[२].....

रीताको विद्यालय

रीताको विद्यालयको नाम विनायक बाल आधारभूत विद्यालय हो । यो विद्यालय बडाल गाउँमा रहेको छ । उनीहरूको विद्यालय सफा छ । उनीहरू कक्षामा फोहोर गर्दैनन् । चउरमा पनि फोहर फाल्दैनन् । उनीहरू फोहोर, कागजका टुक्राहरू, पेन्सिल ताछेको धुलोलाई डस्टविनमा हाल्छन् । रीता र उनका साथीहरू हरेक दिन घर जानुअघि कक्षा सफा गर्छन् । हरेक शुक्रबार कक्षाको हाता र चउर सफा गर्छन् । कक्षामा भएका सामानहरू जतन गरेर राख्छन् । धारामा पानी खोलेर छोड्दैनन् । शौचालय पनि सफा राख्छन् । कहिलेकाहीँ खेल खेल्छन् । पिटी पनि खेल्छन् । रीतालाई चित्र बनाउन रमाइलो लाग्छ । सबैले बनाएका चित्रहरू कक्षामा सजाएर राख्ने गर्दछन् ।

उनीहरूको विद्यालयमा अभिभावक दिवस, वार्षिक उत्सव हुने गर्छ । रीता र उनका साथीहरू गीत गाउने, नाच्ने क्रियाकलापमा भाग लिने गर्छन् । उनीहरूले विद्यालयमा बगैँचा पनि बनाएका छन् । उनीहरू सबै आफ्नो विद्यालयलाई माया गर्छन् । विद्यालयका सम्पत्तिहरूको संरक्षण गर्छन् । उनीहरूको मिलनसार र सहयोगी बानी विद्यालयका शिक्षक र अभिभावकहरूले समेत मन पराएका छन् ।

हाम्रो विद्यालय

तलको चित्र हेर्नुहोस् । तपाईँको विद्यालयमा के कस्ता खेल खेल्नुहुन्छ, समूहका साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

हाम्रो विद्यालय

पढौँ, बुझौ र छलफल गरौँ :

म कक्षा दुईमा पढ्छु । हाम्रो विद्यालयको नाम नमुना विद्यालय हो । मलाई किताब पढ्न धेरै मनपर्छ । म कक्षाभित्र कागज काटेर विभिन्न चित्रहरू बनाउँछु । चित्र बनाउँदा कागज काट्न र टाँस्नका लागि कैँची, गम, सिसाकलम, इरेजर, सार्पनर, रुलर आदि सामग्रीहरू चाहिन्छ । ती सामग्रीहरू प्रयोग गरिसकेपछि जतनका साथ जहाँबाट लिएको हो, त्यही राख्ने गर्छु । कागज काट्दा साना साना टुक्राहरूले भुइँ फोहोर पनि हुन्छ । कागजका फोहोरहरू त म तुरुन्तै सफा गरिहाल्छु ।

हाम्रो विद्यालयमा सानो बगैँचा पनि छ । हामी साथीहरू सबैले मिलेर बगैँचा बनाएको हो । हामी सधैँ पालो मिलाएर बगैँचामा पानी हाल्छौँ । हाम्रो विद्यालयमा वर्षभरि धेरै रमाइला कार्यक्रमहरू हुन्छन् । वार्षिकोत्सव र अभिभावक दिवस मलाई धेरै मन पर्छ । ती कार्यक्रममा हामी वक्तृत्वकला, कविताका साथै गायन तथा नृत्यहरू पनि गर्छौं ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

(अ) तपाईँहरू कक्षाकोठामा को को मिलेर सरसफाई गर्नुहुन्छ ?

(आ) के तपाईँ विद्यालयको बगैँचाको हेरचाह गर्नुहुन्छ ?

(इ) कक्षाकोठामा प्रयोग गरिने सामानको जतन कसरी गर्नुहुन्छ ?

(ई) कक्षाकोठा सफा नगरे के हुन्छ ?

हाम्रो विद्यालय

पढौँ, बुझौँ र छलफल गरौँ :

मलाई मेरो कक्षाकोठा धेरै मन पर्छ । मेरो कक्षामा धेरै रमाइला किताबहरू र खेलका सामग्रीहरू छन् । रमाइला कथा किताबहरू बुक कर्नरमा राखिएका छन् । हामी हप्ताको एकदिन बुक कर्नरमा भएका किताब अध्ययन गर्ने गर्छौं । घरमा पनि किताब लिएर जान्छौँ । बिहानी बैठकको समयमा आफूले पढेको किताबको बारेमा साथीहरूलाई सुनाउँछौँ । हामी किताब पढिसके पछि मिलाएर राख्छौँ ।

हाम्रो स्कुलमा एउटा ठुलो पुस्तकालय पनि छ । बुक कर्नरको किताब बाहेक पुस्तकालयको किताब पनि पढ्छौँ ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

(अ) के तपाईंको विद्यालयमा बुक कर्नर र पुस्तकालय छन् ?

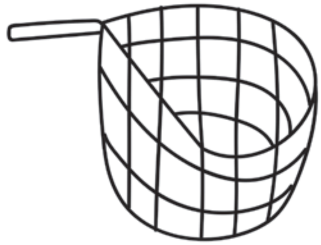
(आ) छन् भने के कस्ता पुस्तकहरू छन् ?

(इ) वर्षभरिमा हामीले के कस्ता पुस्तकहरू पढ्नु पर्ला ?

(इ) पुस्तकहरूको जतन किन गर्नुपर्दछ ?

हाम्रो विद्यालय

आफ्नो विद्यालयमा भएको सामानको नाम चिनौं र लेखौं :



हाम्रो विद्यालय

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) मेरो विद्यालयको नाम ---------- हो ।

(ख) मेरो विद्यालय वडा नं. ---------- मा रहेको छ ।

(ग) मेरो विद्यालय नजिकै वडाको --------- छ ।

(घ) हाम्रो प्रधानाध्यापकको नाम ---------- हो ।

(ङ) हाम्रो कक्षा शिक्षकको नाम ---------- हो ।

(च) मेरो मिल्ने साथीको नाम ---------- हो ।

२. तपाईँको विद्यालयमा के के सामानहरू छन् ? साथीसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् :

(क) टेबल

(ख) ---------------

(ग) ---------------

(घ) ---------------

(ङ) ---------------

(च) ---------------

हाम्रो विद्यालय

१. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

(क) काम नलाग्ने कागजहरू डस्टविनमा फाल्नुपर्छ । (..........)

(ख) वार्षिक उत्सवमा विद्यालयमा रमाइलो कार्यक्रम हुन्छ । (..........)

(ग) खेलकुदका सामान खेलिसकेपछि जहाँ खेलेको हो त्यही छोड्नुपर्छ । (..........)

(घ) हामीले दैनिक रूपमा कक्षा सफा गर्नुपर्छ । (..........)

(ङ) चक/मार्करले जथाभावी लेख्नु हुँदैन । (..........)

२. साथीसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् :

सामानको नाम	जतन गर्ने तरिका
चक	
डस्टर	
किताब	
कुचो	
कालोपाटी	

हाम्रो विद्यालय

चित्र हेरी काम लेख्नुहोस् :

हाम्रो विद्यालय

खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) कागज प्वाल पार्न ------------------ को प्रयोग गरिन्छ ।

(पन्चिङ मेसिन/डस्टर)

(ख) लेख्ने पाटीमा लेखेपछि ---------------------- पर्छ ।

(त्यसै छाड्नु/पुछ्नु)

(ग) काम सकिएपछि सामानहरू ---------------------- पर्छ ।

(जतन गर्नु/त्यसै छाड्नु)

(घ) अभिभावक दिवसमा विद्यालयमा ---------------------- भेला हुन्छन् ।

(छिमेकीहरू/अभिभावकहरू)

(ङ) बाथरुममा काम सकिएपछि ---------------------- पर्छ ।

(सफा गर्नु/त्यसै छाड्नु)

(च) विद्यालय हाता वरिपरि ---------------------- गर्नुपर्छ ।

(सफा/फोहोर)

(छ) विद्यालयमा ---------------------- कार्यक्रम गरिन्छ ।

(अभिभावक दिवस/विवाह भोज)

हाम्रो विद्यालय

आफूले र साथीले भाग लिएको कार्यक्रमहरू कापीमा लेख्नुहोस् :

विद्यालय सरसफाइ, अभिभावक दिवस, वार्षिकोत्सव, गायन प्रतियोगिता, नृत्य प्रतियोगिता, हाजिरी जवाफ प्रतियोगिता, पि.टी., कवाज, दौड, चित्रकला, माटोबाट वस्तु निर्माण, कविता प्रतियोगिता, हिज्जे प्रतियोगिता, नाटक,

मैले भाग लिएको कार्यक्रम	साथीले भाग लिएको कार्यक्रम
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.
६.	६.
७.	७.
८.	८.
९.	९.
१०.	१०.

कवाज गरौँ :

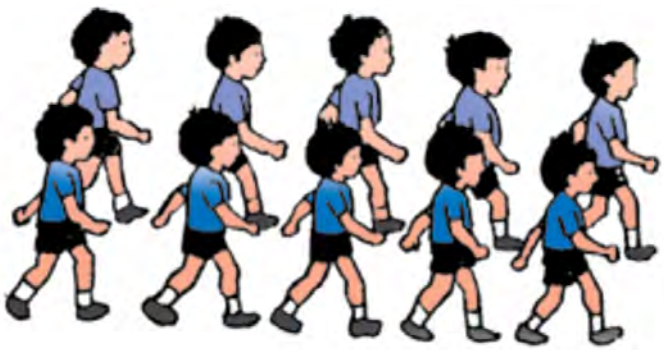
सतर्क

गोडाफाट

लाइनमा अघिपछि हिँडौँ ।

लाइनमा सँगसँगै हिँडौँ ।

लाइनमा सँगै उभिऔँ ।

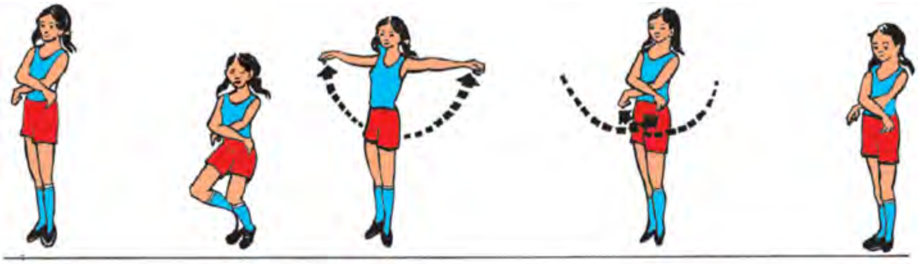


लाइनमा सँगै हिँडौँ ।

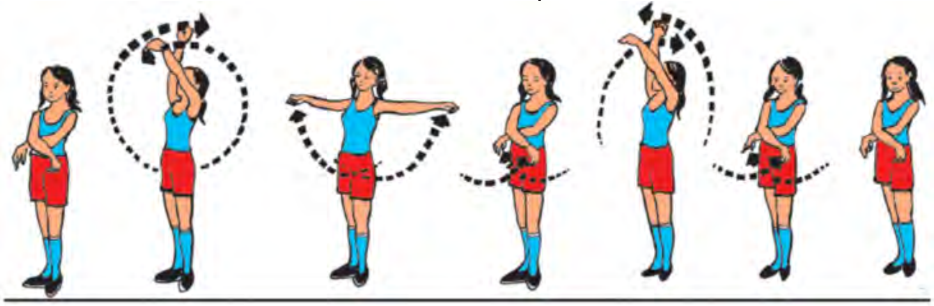
शारीरिक अभ्यास

तालिका न. १ :

तालिका न. २ :



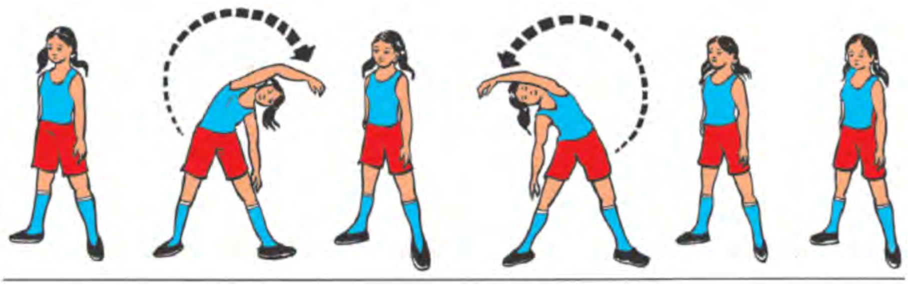
तालिका न. ३ :



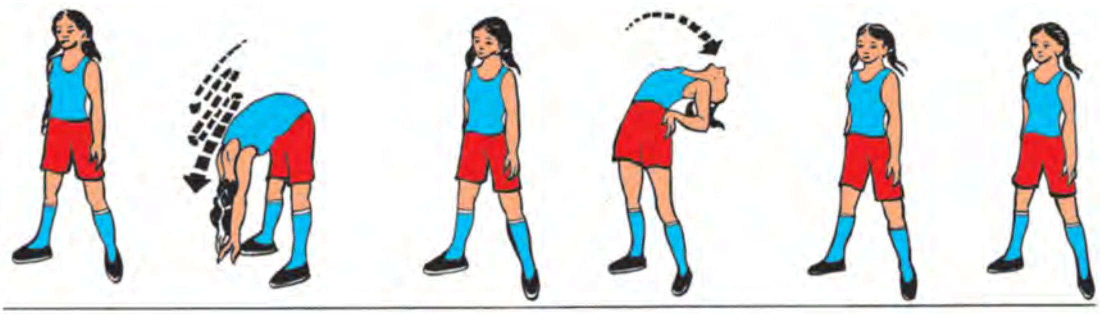
तालिका न. ४ :

हाम्रो विद्यालय

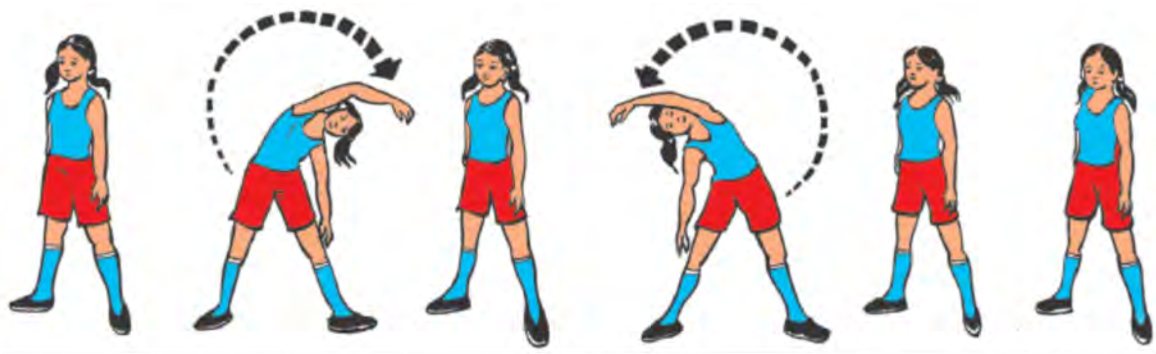
तालिका न. ५ :



तालिका न. ६ :



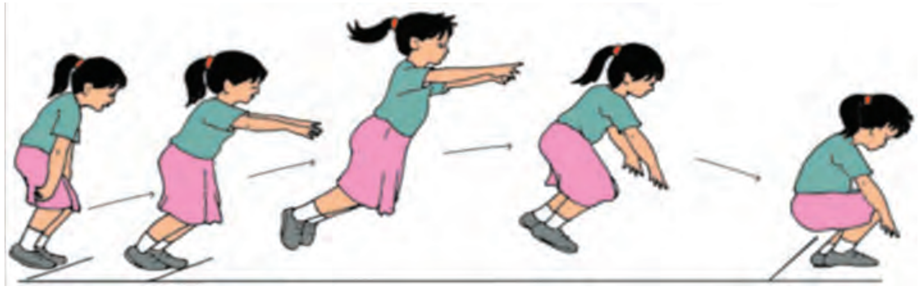
तालिका न. ७ :



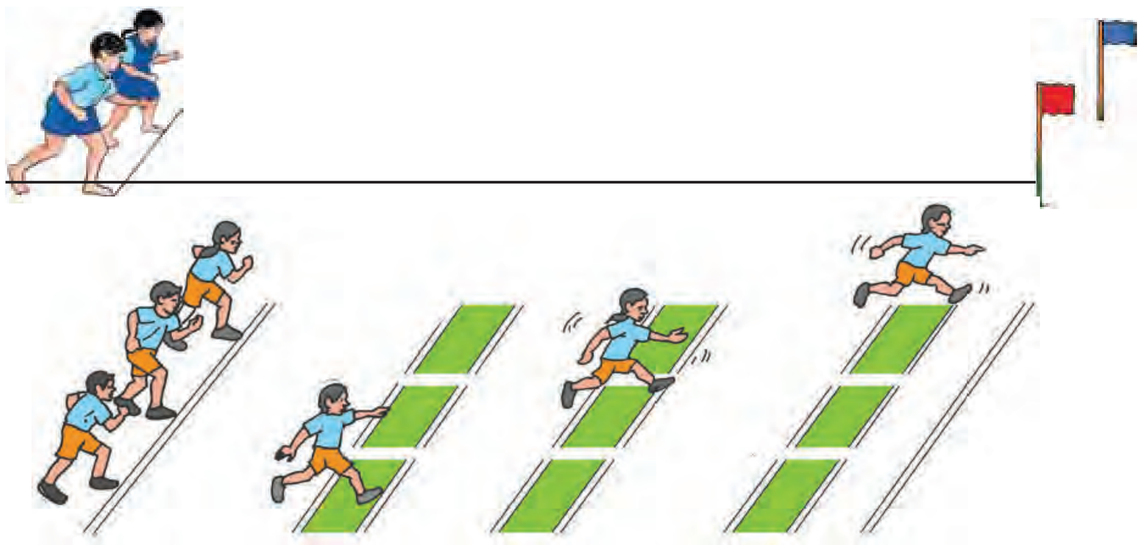
हाम्रो विद्यालय

पल्टने अभ्यास गरौँ :

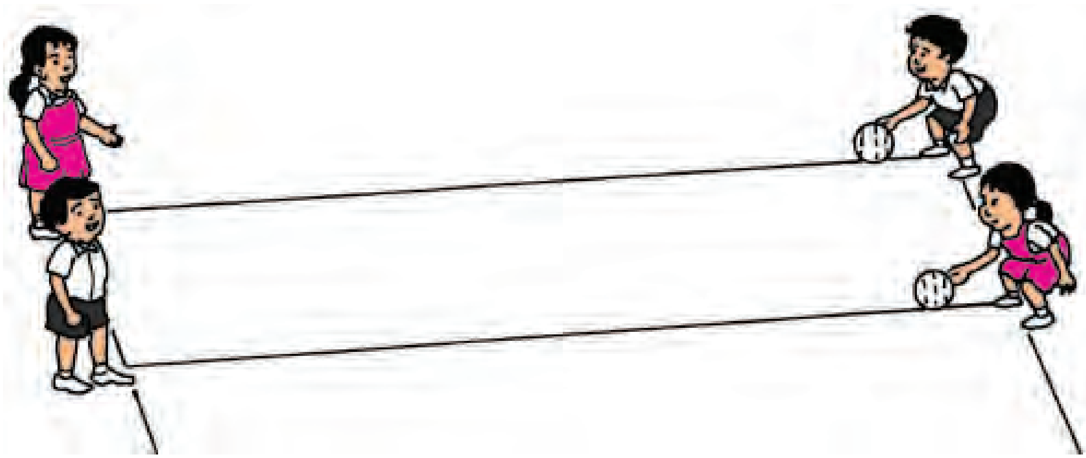
उफ्रने अभ्यास गरौँ :

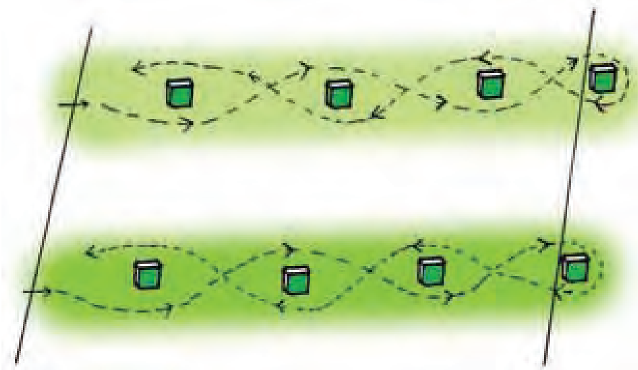


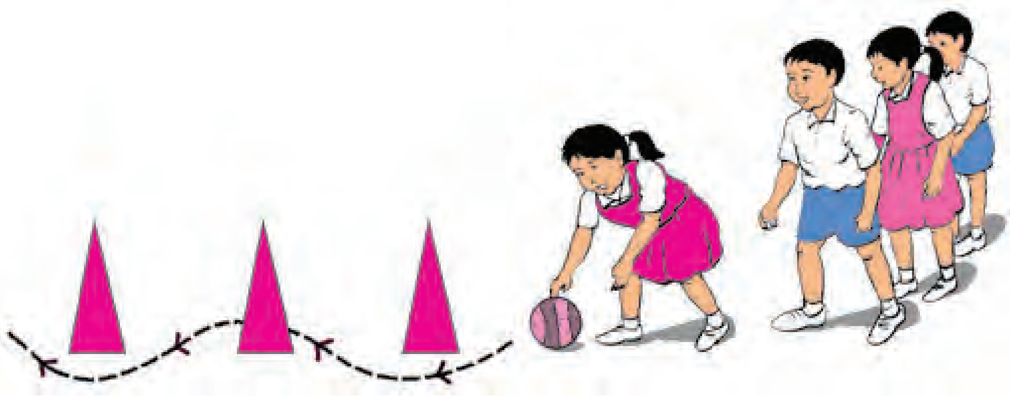
दौडने अभ्यास गरौँ :



भकुन्डो खेल

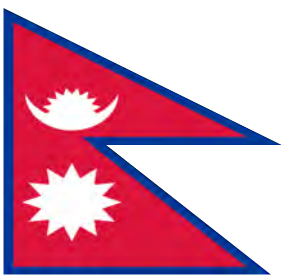






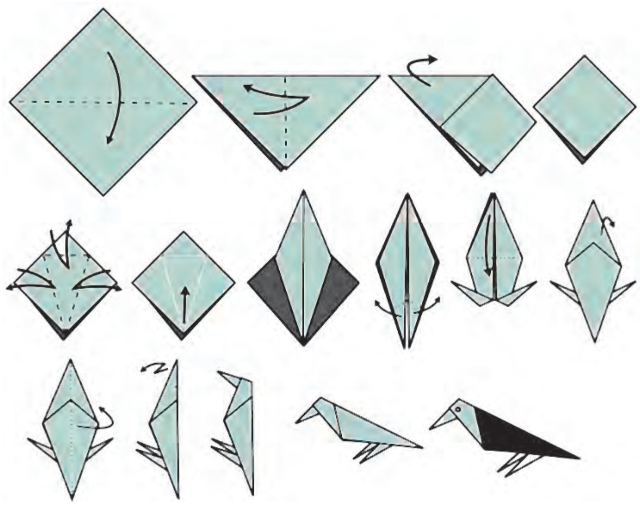
छपाइ कार्य

पात, प्याजका टुक्रा, आलुका टुक्रा, सिक्का, चुरा, हातलाई विभिन्न रङमा चोप्नुहोस् । त्यसलाई कागजको पानामा टाँसेर छाप लगाउनुहोस् । यसरी धेरै छाप लगाएर, फूल, रुख आदिको चित्र बनाउनुहोस् ।



कोलाज

(क) कागज पट्याएर चरा, ढुङ्गा, फूल, प्लेन सजावटका वस्तु बनाउनुहोस् र प्रदर्शन गर्नुहोस् ।



(ख) विभिन्न चित्रका टुक्रा रङ्गिन कागजका टुक्रा, प्वाँख, रुखका पात, कपडाका टुक्रा आदि टाँसेर चरा, फूल, मान्छे, गाडी आदिको कोलाज बनाउनुहोस् ।

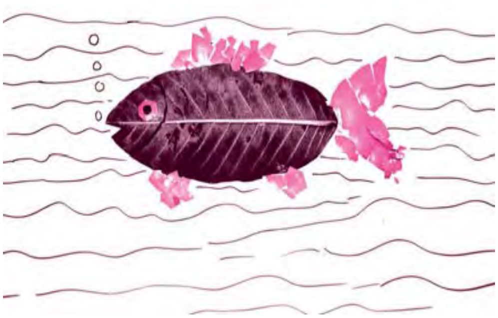
(ग) छापिएका चित्रहरूलाई काटेर वा च्यातेर टाँसी आफूलाई मनपर्ने आकार वा आकृति बनाउनुहोस् ।

(घ) च्यातिएका/काटेका कागजका टुक्राहरूलाई एकमाथि अर्को टाँस्दै चित्र बनाउनुहोस् ।

(ङ) प्राकृतिक वस्तुहरू टाँसेर सरल आकृतिहरूको निर्माण गरौँ । जस्तै : कपासको प्रयोग गरेर खरायोको चित्र बनाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

विद्यार्थीहरूको स-साना समूह बनाई विद्यालयको बगैँचा, करेसाबारी र वरपर पाइने विभिन्न प्रकारका पात, हाँगा, जरा, ढुङ्गा, माटो, बालुवा आदि र फलफूलका बोक्राहरू संकलन गर्नुहोस् । ती सामग्रीहरू सेतो कागज वा रङ्गीन कागजमा गमले टाँसेर आफूलाई मन लागेको आकृति बनाई कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।



परियोजना कार्य

साथीहरूको तीन वटा समूह बनाई एक समूहले कक्षाकोठा सफा गर्ने, दास्रो समूहले कक्षाका सामग्रीहरूलाई मिलाएर राख्ने, तेस्रो समूहले कक्षा सजाउने काम गरी सकेपछि समूहमा छलफल र सहपाठी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

कक्षाका साथीहरूको चारवटा समूह बनाई एक समूहले विद्यालयको चउर वरपरको र बगैँचाको फोहोर टिप्ने, दोस्रो समूहले झारपात उखेल्ने, तेस्रो समूहले कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याउने र चौथो समूहले सरसफाईमा प्रयोग गरिएका सामग्रीहरूको बारे सरसफाइ गरी जतनका साथ राख्नुहोस् । तल दिइएको तालिका अनुसार छलफलका गरी प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् ।

सरसफाईमा प्रयोग गरिएका सामाग्री	
चौर र बगैचां संकलन	
कुहिने फोहोर	
नकुहिने फोहोर	

हाम्रो विद्यालय

जोडा मिलाउनुहोस् :

	कुचो
	कुर्सी
	भित्ते घडी
	बेन्च
	लेखनेपाटी
	डस्टबिन
	टेबल
	किताब

हाम्रो विद्यालय

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) हाम्रो विद्यालयको नाम ------------------------------ हो ।

(ख) हाम्रो विद्यालय ------------------------------ मा पर्दछ ।

(ग) हाम्रो कक्षा शिक्षकको नाम ------------------------- हो ।

(घ) हाम्रो प्रधानाध्यापकको नाम ------------------------ हो ।

(ङ) मेरो मिल्ने साथीको नाम ---------------------------- हो ।

२. कार्यपुस्तकको पेज नं. ८५ (ख) र (ग) को क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

३. कार्यपुस्तकको पेज नं. ११० (क) को क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

जोडा मिलाउनुहोस् :

धुलो प्यान

वाइपर

डस्टर

डस्टबिन

कुचो

हाम्रो विद्यालय

१. उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) विद्यालयमा को को मिलेर सरसफाइ गर्नुहुन्छ ?

(ख) विद्यालय फोहोर भए के हुन्छ ?

(ग) कलम ताछेको धुलो कहाँ फाल्नुपर्छ ?

(घ) बेन्चमा किन लेख्नु हुँदैन ?

(ङ) बगैँचाको सरसफाइ गर्न कुन कुन सामान चाहिन्छ ?

२. विद्यालयका बगैँचा निर्माणमा हामी के के काममा सहयोग गर्न सक्छौँ, लेखौँ :

(क) बिरुवा रोपेर

(ख)

(ग)

(घ)

(ङ)

जोडा मिलाउनुहोस् :

○ विद्यालय हाता सफा गर्ने	विद्यार्थी ○
○ अभिभावक दिवश	किताब ○
○ खेल सामग्री	अभिभावक ○
○ कागज टाँसेर आकृति बनाउने	भकुन्डो ○
○ बुक कर्नर	कोलाज ○

उत्तर लेख्नुहोस् :

१. तपाईंको विद्यालयमा भएका पाँचओटा सामानको नाम लेख्नुहोस् ।

२. विद्यालयको हाता के के कुराले फोहोर हुन्छ ?

३. विद्यालयको हाता फोहोर हुन नदिन के गर्नुपर्छ ?

४. तपाईंको विद्यालयको चउर र विद्यालय जाने बाटो कसले सफा गर्छन् ?

५. विद्यालयको सामान जतन गर्ने काम कस-कसले गर्नुपर्छ ?

६. तपाईंले विद्यालय वरिपरि सफा गर्न के के गर्नुभएको छ, लेख्नुहोस् ।

७. तपाईंले अभिभावक दिवसमा कुन कुन काममा भाग लिनुभएको छ ?

८. तपाईंले खेल सामग्रीको प्रयोग गरिसकेपछि कहाँ राख्नु हुन्छ ?

९. तपाईंलाई मन परेको पुस्तक कुन हो ? र किन ?

सुरक्षित रहेर

विद्यालय र घरमा, सुरक्षित रहेर
हिँड्नुपर्छ सबैले, होसियार भएर ।

चर्पी र धारामा, चिप्लो हुनसक्छ
लडेर घाउचोट, पनि लाग्न सक्छ।

सडकको पेटीबाट, सधैँ हिँड्नुपर्छ
दायाँ बायाँ हेरेर, बाटो काट्नुपर्छ ।

सडकको दायाँ किनारबाट, हिँड्ने गरौँ
सधै जेब्रा क्रसिङबाट, बाटो काट्ने गरौँ ।

धारिलो हतियारले, हात काट्न सक्छ ।
खाली खुट्टा हिँड्नु हुन्न, काँडा बिझ्न सक्छ ।

जथाभावी नदौड है, लड्न पनि सक्छौ
राम्रोसँग हिँड्ने गरे, सुरक्षित हुन्छौ ।

सुरक्षा र हेरचाह

दुर्घटनाबाट बचौँ

रूखमा चढी हाँगा हल्लाई सोइसोइला खेल्ने
केरा बोक्रा सडकमा जथाभावी फ्याँक्ने
यस्तो कामले दुर्घटना हुन सक्छ साथी
दुर्घटनाले लान सक्छ सिधै हामीलाई माथि

गाडी आउँदा सडकमा खेल खेल्नु हुन्न
करेन्ट लाग्छ, नाङ्गो तार छुँदै छुनुहुन्न
लौरो लिई कुकुरलाई चुट्न जानु हुन्न
घरको रेलिङ छतमा पनि खेल्न जानु हुन्न ।

चक्कु, सलाई, आगोसँग खेल्नु हुँदै हुन्न
होस नपुऱ्याई बाटोमा नि हिड्ने गर्नुहुन्न
दुर्घट्नाबाट बच्न अपनाऔँ यी बानी
होसियार बनौँ सधै यति कुरा जानी ।

सुरक्षा र हेरचाह

एक दिन नानुको बुबा अखबार पढेर दलानमा बस्नुभएको थियो । अचानक नानुको भाइ अँगेना नजिकै आएर रुन थाल्यो । उनको भाइको हात नराम्रोसँग पोलेको थियो । नानु रुँदै कराउँदै बुबालाई भन्न गईन् । बुबाले छोरालाई अस्पताल लानुभयो । आगोले पोलेकोले उनलाई धेरै दिनसम्म अस्पतालमा भर्ना गरेर उपचार गर्नुपर्‍यो ।

एक दिन नानु विद्यालय जाँदै थिइन् । उनले बाटोमा केही केटाकेटीहरूले अरिङ्गालको गोलामा ढुङ्गा हान्दै गरेको देखिन् । नानुले नहान भन्दा पनि उनीहरूले मानेनन् । तिनीहरूलाई अरिङ्गालले टोक्न थाल्यो । अरिङ्गालले टोक्दै गर्दा उनीहरू आत्तिएर दौडदा लडेर घाउचोट लाग्यो । यो घटनाले नानुलाई धेरै दुःखी बनायो । उनी बाटोको छेउमा उभिएर मनमनै सोच्न थालिन्, “ओहो हामीले होसियार भएनौँ भने त दुर्घटना पो हुँदो रहेछ । म त अब सावधान हुन्छु । साथीहरूलाई पनि भन्छु ।” यत्तिकैमा नानुको साथीको पिताले बोलाइन् । नानु झसङ्ग भइन् ।

सुरक्षा र हेरचाह

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

बोटबिरुवाबाट हामीलाई धेरै फाइदा हुन्छ । यसबाट अन्न, तरकारी र फलफूल पाइन्छ । घाँस, दाउरा र काठ पनि पाइन्छ । विभिन्न जडिबुटीहरू बिरुवाबाट नै पाइन्छ । हामीले बिरुवालाई माया गर्नुपर्छ । बिरुवाको फूल र मुन्टा टिप्नु हुँदैन । बिरुवालाई मलजल र गोडमेल गर्नुपर्छ ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

१. बोटबिरुवाबाट हामीलाई के के फाइदा हुन्छ ?

२. कलिलो बिरुवाको मुन्टा टिप्यो भने के हुन्छ ?

सुरक्षा र हेरचाह

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

हामी सधैँ होसियार भएर हिँड्नुपर्छ । होसियारी नअपनाउँदा चोटपटक लाग्न सक्छ । लापरबाही गर्दा दुर्घटना हुन्छ । दुर्घटनाप्रति सधैँ होसियार रहनुपर्छ । दुर्घटनाबाट आफू बच्नुपर्छ । अरुलाई पनि बचाउनुपर्छ ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

(क) माथिको चित्रमा के भइरहेको छ ?

(ख) त्यस्तो किन भएको होला ?

(ग) यसबाट बच्न के गर्नुपर्ला ?

सुरक्षा र हेरचाह

पढौँ र छलफल गरौँ :

पासाङ कक्षा दुईमा पढ्छिन् । उनको विद्यालयमा बगैँचा छ । उनलाई बगैँचामा काम गर्न मन पर्छ । उनका साथीहरू पनि बगैँचामा काम गर्न धेरै रुचाउँछन् । आज उनले घरबाट गाईवस्तुको मल ल्याएकी छिन् । उनी बगैँचामा मल हाल्दैछिन् । उनका साथीहरू भने बिरुवा सार्ने, गोडमेल गर्ने, पानी हाल्ने र घेराबार लगाउने काम गर्दैछन् । हिजो मात्र शिक्षकले बगैँचाको हेरचाह गर्ने काम दिनुभएको थियो । उनीहरू आज त्यही काम गरिरहेका छन् । पासाङका धेरै साथीहरूमध्ये समिता पनि एक हुन् । आज उनी जुत्त फुकालेर खाली खुट्टाले बगैचा जाँदा सिसाले खुट्टा काट्यो र रगत बग्यो । उनलाई शिक्षकले तुरुन्तै प्राथमिक उपचार गरेर अस्पताल लग्नुभयो । मनोज पनि घेरा बार लगाउँदै गर्दा हँसियाले हात काटेर घाइते भए । शिक्षकले होसियार अपनाउन सचेत गराउँदा गराउँदै पनि दर्घट्ना हुन पुग्यो त्यसैले कुनै पनि काम गर्दा हामीले होसियार हुनुपर्छ । खाली खुट्टा बगैचा जानुहुन्न भनेर उहाँले सबैलाई सम्झाउनुभयो । अर्को चोटी गल्ती नगर्ने भन्दै सबै विद्यार्थी कक्षाकोठामा लागे ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

१. दुर्घटना के केबाट हुन सक्छ ?
२. सुरक्षाका उपायहरू कसरी अपनाउनुपर्छ ?
३. समितले गरेको काम तपाईलाई कस्तो लाग्यो ?
४. कुनै पनि काम गर्दा किन होसियारी अपनाउनु पर्दछ ?

सुरक्षा र हेरचाह

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

(क) बालबालिकाले किन मास्क लगाएर हिँडेका होलान् ?

(ख) बालबालिकाले किन जेब्राक्रसिङबाट बाटो काटेका होलान् ?

(ग) स्कुटरमा चढ्ने मानिसहरूले किन हेलमेट लगाएका होलान् ?

(घ) मानिसहरू किन झुल टाँगेर सुतिरहेकाछन् ?

(ङ) माथिको चित्रमा व्यक्तिगत सुरक्षाको लागि के के उपायहरू अपनाइएका छन् ?

(च) तपाईँले व्यक्तिगत सुरक्षाको के के उपायहरू अपनाउनु भएको छ ?

सुरक्षा र हेरचाह

गर्न नहुने काममा गेडागुडीको दाना राखौँ :

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

सुरक्षा र हेरचाह

गर्न हुने काममा गेडागुडीको दाना राखौँ :

सुरक्षा र हेरचाह

उपयुक्त कोठामा छुट्याएर लेख्नुहोस् :

चक्कु र हँसिया चलाउँदा, विद्युतीय उपकरण चलाउँदा, बार्दली, भऱ्याङ र छतमा खेल्दा, खेल मैदानमा खेल्दा, डेस्क, बेन्चमा उफ्रँदा, टुटेफुटेका खेल सामग्री खेल्दा, पौडी खेल्न सिक्दा, चक्कु र हँसिया नचलाउने, बार्दली, भऱ्याङ, छतमा नचल्ने, खेल्दा अनुशासित तरिकाले खेल्ने, जानेको व्यक्तिसँग सिक्ने, विद्युतका लाईनहरू भएको ठाउँमा नछुने, कुकुर तथा अन्य जनावरहरूलाई नजिस्काउने, डेस्क बेन्चमा राम्ररी बस्ने, खेल मैदानमा ढुङ्गाइँट्टाका टुक्राहरू हटाउने, विद्युतीय सामग्रीहरू नचलाउने ।

दुर्घटनाहरूको कारण	अपनाउनुपर्ने सावधानी
१. पौडी खलन सिक्दा	खोलानालामा नजाने
२.	
३.	
४.	
५.	
६.	

सुरक्षा र हेरचाह

खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

धारिलो	रेलिङ	दायाँ
खुड्किलो	उपचार	खेल्नु

(क) अस्पतालमा घाउ, चोटको लागेको -------------------------- गरिन्छ ।

(ख) हामीले बाटोको बिचमा -------------------- हुँदैन ।

(ग) सडकमा हिँड्दा सडकको ------------------ छेउ लागेर हिँड्नु पर्छ ।

(घ) ------------------------ सामानहरू चलाउनु हुँदैन ।

(ङ) भऱ्याङमा हिँड्दा एक एक -------------------------- टेकी हिँड्नुपर्छ ।

(च) घरको कौसी र भऱ्याङमा -------------------------- राख्नुपर्छ ।

सुरक्षा र हेरचाह

जोडा मिलाउनुहोस् :

(क) स्वास्थ्य संस्था	(क) सवारी दुर्घटनाबाट बच्ने उपाय
(ख) प्राथमिक उपचार	(ख) सफा र सुरक्षित हुनुपर्छ
(ग) खेल मैदान	(ग) चोटपटक भएको
(घ) ट्राफिक नियम	(घ) घाइतेको अवस्था बिग्रन नदिन सुरुमा गरिने उपचार
(ङ) बिजुलीको प्रयोग	(ङ) उपचार गर्ने स्थान
	(च) यातायात र अन्य धेरै सुविधा भएको ठाउँ

घर तथा विद्यालय र समुदायमा हुन सक्ने दुर्घटनाका कारणहरूको सूची तयार पार्नुहोस् :

(क) धारिलो हतियार चलाउँदा

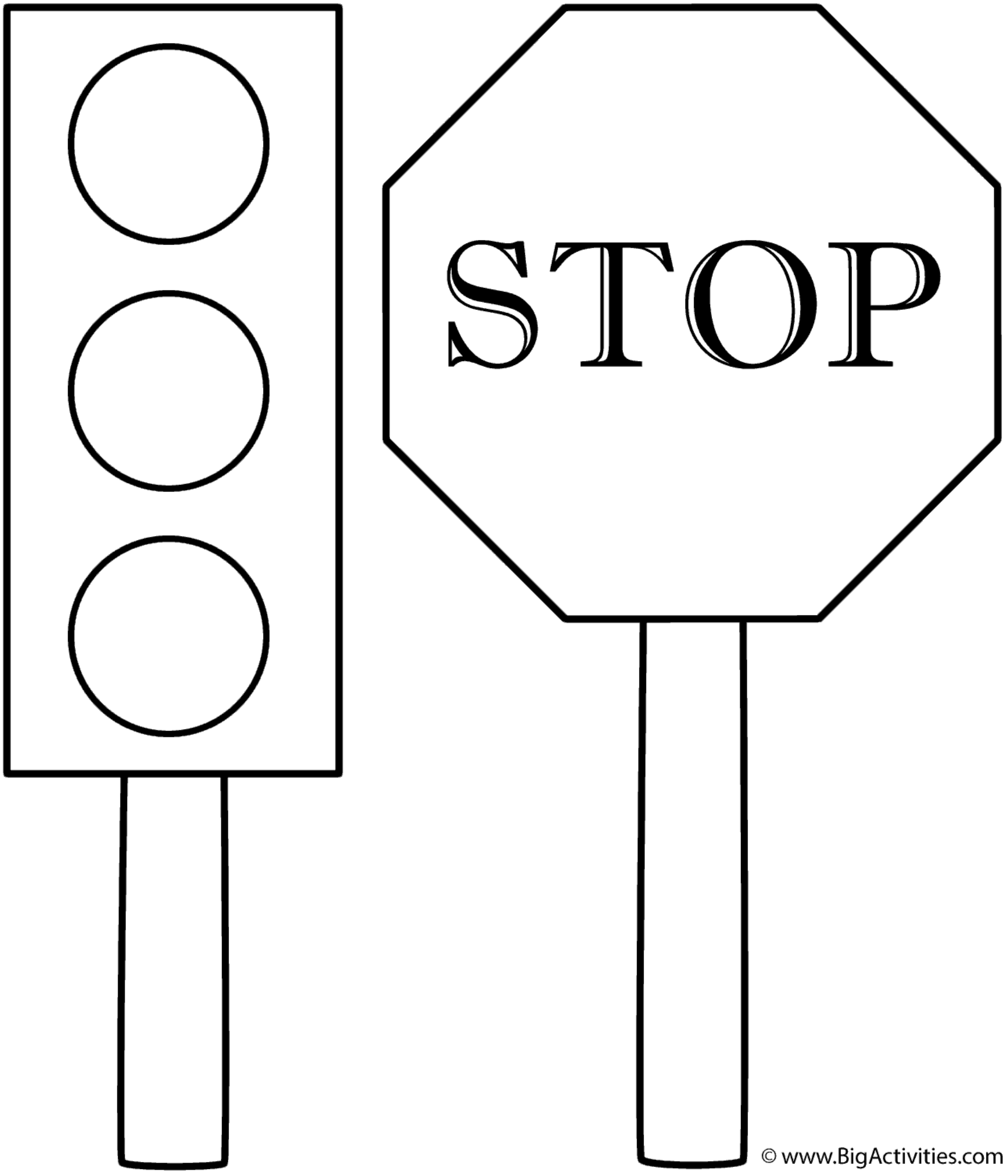
(ख) ----------------------------

(ग) ----------------------------

(घ) ----------------------------

(ङ) ----------------------------

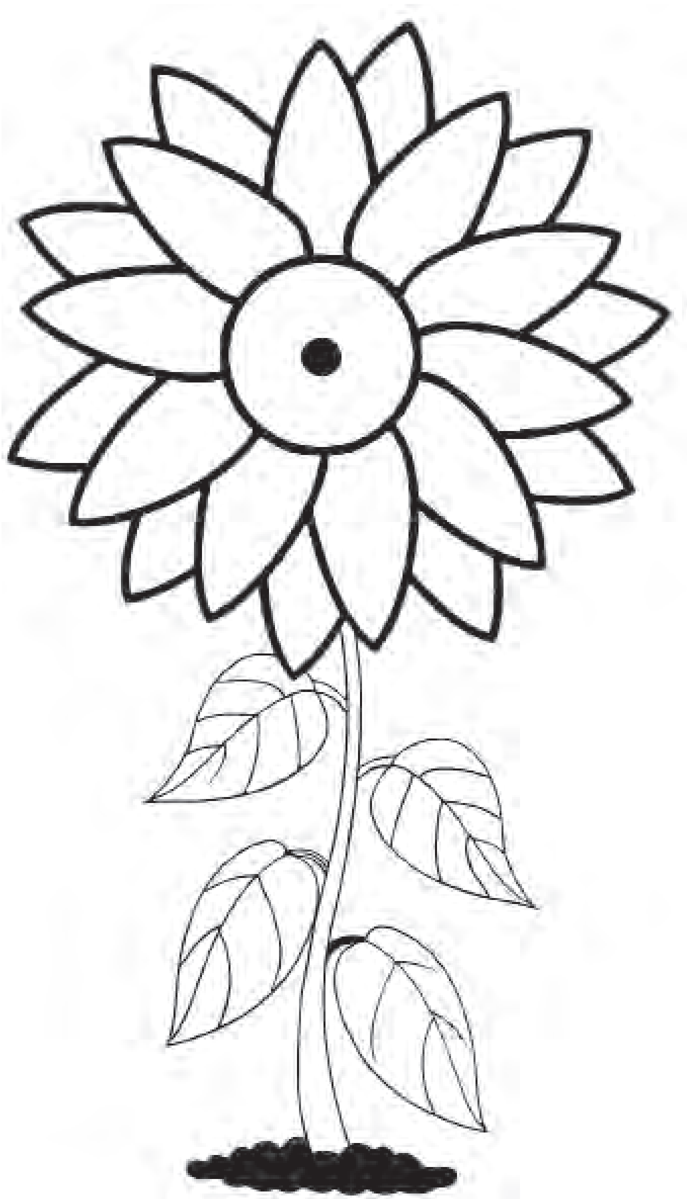
चित्र कोरी उपयुक्त रङ भर्नुहोस् :



© www.BigActivities.com

सुरक्षा र हेरचाह

चित्र कोरी उपयुक्त रङ भर्नुहोस् :



चित्र कोरी उपयुक्त रङ भर्नुहोस् :

सुरक्षा र हेरचाह

कसरी घरमा सुरक्षित पुग्न सकिन्छ ? रङ लगाएर बाटो देखाउनुहोस् :

अभिनय गरौँ

परियोजना कार्य

१. सबै विद्यार्थीले घरबाट एक एक ओटा बिरुवा लिएर आउनुहोस्। विद्यालयको करेसाबारी वा फूलबारीमा बिरुवा रोप्नुहोस् र नियमित एक हप्तासम्म हेरविचार गर्नुहोस् ।

२. हेर बिचार गर्दा आफूले के के गर्नुभयो । कक्षामा सुनाउनुहोस् । साथै आफूले रोपेको बिरुवा कस्तो भयो ? चित्र बनाएर देखाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

सबै विद्यार्थीहरूले घरमा अभिभावकलाई सोधि विभिन्न दुर्घटनाहरूको सूची तयार पार्नुहोस् । ति दुर्घटनाहरूबाट बच्ने उपायहरू बारे छलफल गर्नुहोस् । छलफलबाट निस्केका उपायहरू चार्टपेपरमा आकर्षक बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

कार्टुन बक्स र कागजहरू प्रयोग गरी प्रथमिक उपचार बाकसको नमुना बनाउनुहोस् । त्यस बाकस भित्र प्राथमिक उपचारका लागि चाहिने सामाग्रीहरूको नमूना पनि राख्नुहोस् ।

सुरक्षा र हेरचाह

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(स्वच्छ हावा, खाना, हाँगा, हेरचाह, करेसाबारी)

(अ) बोटबिरुवाले हामीलाई .... दिन्छ ।

(आ) बोटबिरुवालाई हामीले .... गर्नपर्छ ।

(इ) बोटबिरुवाको .... भाँच्नु हुँदैन ।

(ई) म .... मा बिरुवा रोप्छु ।

(उ) हाम्रो लागि बोटबिरुवा .... को स्रोत हो ।

सुरक्षा र हेरचाह

२. ठिक (√) वा बेठिक (×) छुट्याउनुहोस् :

(क) नचिनेको मानिसले दिएको खानेकुरा खानुहुन्छ । ☐

(ख) धारिलो औजार चलायो भने काट्छ । ☐

(ग) सडकको पेटीबाट हिँड्ने बानी राम्रो हो । ☐

(घ) शौचालयमा खेल्नु हुँदैन । ☐

(ङ) दायाँ र बायाँ नहेरी बाटो काट्नुपर्छ । ☐

३. कार्यपुस्तकको पेज नं. ९५ को (झ) र (ञ) को क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

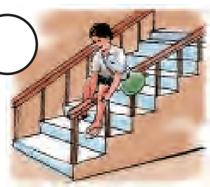
४. कार्यपुस्तकको पेज नं. १०२ को (ख) को क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

५. कार्यपुस्तकको पेज नं. १०३ को (घ) र (ङ) को क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

सुरक्षा र हेरचाह

धागोले देखाउनुहोस् :

म
मनपराउँछु



सुरक्षा र हेरचाह

तलका चित्रमा देखाएका कार्यहरू गर्दा के हुनसक्छ ? र कसरी होसियारी अपनाउन सकिन्छ ? लेख्नुहोस् :

के गरेमा ?	के हुन सक्छ ?	के गरेमा ?	के हुन सक्छ ?

सुरक्षा र हेरचाह

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

१. विभिन्न स्थानमा हुनसक्ने कुनै पाँच प्रकारका दुर्घटनाको नाम लेख्नुहोस् :

(क) ....

(ख) ....

(ग) ....

(घ) ....

२. दुर्घटना भएमा प्राथमिक उपचारको सेवा लिन कहाँ जानुपर्छ ?

(क) ....

(ख) ....

(ग) ....

(घ) ....

४. बोटबिरुवाको हेरचाह कसरी गर्नुपर्दछ ?

....

५. सडकमा जेब्राक्रस किन बनाइन्छ ?

....

सुरक्षा र हेरचाह

घर, विद्यालय र समुदायमा घट्न सक्ने दुर्घटनाका कारणहरू लेख्नुहोस् :

घरमा हुनसक्ने दुर्घटनाका कारणहरू	विद्यालयमा हुनसक्ने दुर्घटनाका कारणहरू	समुदायमा हुनसक्ने दुर्घटनाका कारणहरू
आगोसँग खेल्दा	चकचक गर्दा	कुकुरलाई जिस्क्याउँदा

घर, विद्यालय र समुदायमा घट्न सक्ने दुर्घटना रोकथामका उपायहरू लेख्नुहोस् :

घरमा हुनसक्ने दुर्घटनाका रोकथामका उपायहरू	विद्यालयमा हुनसक्ने दुर्घटनाका रोकथामका उपायहरू	समुदायमा हुनसक्ने दुर्घटनाका रोकथामका उपायहरू
आगोसँग नखेल्ने	बेन्चमा नचल्ने	कुकुरलाई नजिस्क्याउने

बच्ने जुक्ति गरौँ

विपत पार्ने हावाहुरी हिउँ चट्याङ् पर्दा
डर हुन्छ जथाभावी भित्र बाहिर गर्दा

बाढीपहिरो आगलागी डुबानमा पनि
बस्नुपर्छ सुरक्षित होशियार बनी ।

खुला ठाउँ खोजी बस्नु, भुइँचालो आए
बाढीबाट जोगिन्छ है, अग्लो ठाउँ गए

गड्याङ्गुडुङ हुनथाले, स्विच बन्द गरौँ
आपतविपत पर्दाखेरि, बच्ने जुक्ति गरौँ ।

प्राकृतिक प्रकोप

म छिरिङ हुँ । मेरो घरनजिक हिमाल छ । जाडो महिनामा हिउँ पर्छ । हिउँ परेका बेला हामी बाहिर जाँदैनौँ । न्यानो लुगा लगाएर घरभित्रै बस्छौँ ।

म मनोहर हुँ । मेरो घरदेखि अलिपर पहिरो गएको छ । हामी त्यता जाँदैनौँ । वर्षामा हाम्रो घरनजिकको खोलामा बाढी आउँछ । बाढी आएका बेलामा खोला तऱ्यो भने बगाउन सक्छ । त्यसैले हामी खोलातिर खेल्न पनि जाँदैनौँ ।

म मुन्नी हुँ । मेरो घर मधेसमा छ । वर्षा याममा खोला बढेर हाम्रो गाउँमा बाढी पस्छ । त्यस बेला पानीले नभेट्ने अग्लो ठाउँमा बस्न जान्छौँ । पानीले नडुबाएको ठाउँ सुरक्षित हुन्छ । यहाँ गर्मी याममा हुरी बतास चल्छ । हुरी बतास चल्न थालेपछि हामी घरभित्रै बस्छौँ ।

माथिको कथामा आधारित भएर छलफल गरौँ :

क) बाढीबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

ख) पहिरो गएको ठाँउमा किन जानुहुँदैन ?

ग) हुरिबतास आउँदा के गर्नुपर्छ ?

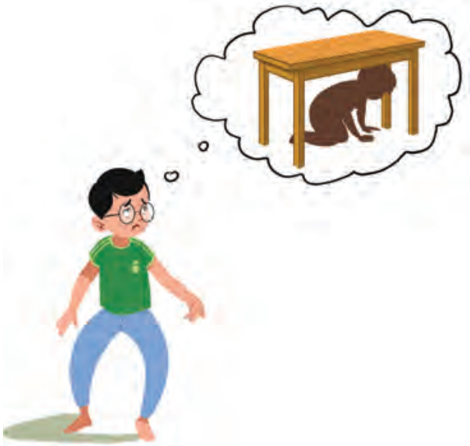
घ) आगलागीबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

प्रकोपबाट बचौँ

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

राजु र शान्ति आँगनमा खेल्दै थिए ।

अचानक जमिन हल्लियो । भुइँचालो आयो भनी दिदी कराइन् ।



राजुले सम्झिए, "भुइँचालो आउँदा टेबलमुनि लुक्नुपर्छ ।" उनी घरभित्र जान खोजे ।

शान्तिले उनलाई रोकिन् । बाहिर भएको मानिस बाहिर नै खुला ठाउँमा बस्नुपर्छ । भित्र जानु हुँदैन ।

प्रकोपबाट बचौं

उनीहरू आँगनमा नै टुक्रुक्क बसे ।

काका माथिल्लो तलामा हुनुहुन्थ्यो । उहाँ खाटमुनि छिर्नुभयो ।

भुइँचालो रोकियो । परिवारका सबैजना आँगनमा जम्मा भए । घर अलिकति चर्कियो । सबैजना सुरक्षित भए ।

प्रकोपबाट बचौँ

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

के तपाईँले बाढीले घरहरू बगाएको, पहिराले घर खेत पुरिएको वा आगो लागेको घटना देख्नु भएको वा सुन्नु भएको छ ? बाढी आउनु, पहिरो गई घर खेत पुरिनु, आँधीबेहरी चल्नु, आगो लाग्नु, भुइँचालो जानु जस्ता प्रकृतिमा हुने विभिन्न प्रकारका विनाशकारी घटनाहरूलाई प्राकृतिक प्रकोप भनिन्छ । तीमध्ये यहाँ हामी आगलागीको बारे छलफल गर्नेछौँ ।

आगलागी (Fire)

आगोका कारण कहिलेकाहीँ घर जलेर जनधनको क्षति हुन्छ भने कहिले जङ्गलहरूमा आगो लागेर रूखबिरुवा र जनावरहरू नष्ट हुने गर्छन् । घरमा कसरी आगो लाग्छ होला ? जङ्गलमा कसरी आगो लाग्यो होला ? एक छिन सोचौँ त !

आगोलाई जथाभावी छोडियो भने र हावाहुरी लाग्दा घरमा आगलागी हुनसक्छ । मट्टीतेल, पेट्रोल जस्ता बल्ने पदार्थ आगोको नजिक राख्दा पनि आगो लाग्न सक्छ । टुकी मैनबत्ती जथाभावी बालेर छोड्दा र विद्युत्को प्रयोग उचित तरिकाबाट नगर्दा पनि घरमा आगलागी हुन सक्छ । जङ्गलमा चुरोट खाई फालेका ठुटा वा बलेको सलाईको

प्रकोपबाट बचौँ

काँटी आदिबाट रूखका सुकेका पातहरू सल्केर पनि डडेलो लाग्न सक्छ । घरमा आगो लाग्दा मानिस, धनसम्पत्ति नष्ट हुन्छ । जङ्गलमा आगो लाग्दा रूख बिरुवा र जङ्गली जनावरहरू जलेर नष्ट हुन्छन् । जङ्गल नष्ट भएमा बाढी पहिराको प्रकोप बढ्छ र वातावरण बिग्रन्छ । आगलागीबाट बच्न घरमा विभिन्न कामका लागि बालेको आगो काम सकिएपछि राम्रोसँग निभाउनु पर्छ । वनजङ्गल नजिक बले को सलाईका काँटी वा बलेका अन्य वस्तु जथाभावी फाल्नु हुँदैन ।

आगोको नजिक मट्टीतेल, पेट्रोल राख्नु हुँदैन । घरहरूमा एकै चोटी धेरै बिजुलीका उपकरणहरू प्रयोग गर्नुहुँदैन । यसबाट तार जली आगलागी हुन सक्छ । आगो, पटाकासँग खेल्ने र चल्ने गर्नुहुँदैन । यी कुराहरूमा सचेत र होशियार भएमा मात्र प्रकोपबाट बच्न सकिन्छ ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

१. जङ्गलमा आगलागी के के कारणबाट हुन सक्छ ?

२. अचानक घरमा आगो लागेमा के गर्नु पर्दछ ?

३. बाढी आएको खोलामा जान हुन्छ कि हुँदैन ? गएमा के हुन सक्छ ?

प्रकोपबाट बचौँ

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

बाढी आउनु, पहिरो गई घर खेत पुरिनु, आँधीबेहरी चल्नु, आगो लाग्नु, भुइँचालो जानु जस्ता प्रकृतिमा हुने विभिन्न प्रकारका विनाशकारी घटनाहरूलाई प्राकृतिक प्रकोप भनिन्छ । यस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरूले ठूलो मात्रामा जनधनको क्षति गर्दछन् । तपाईहरूँले यस किसिमका प्राकृतिक प्रकोपहरूका बारेमा समाचारमा सुनेको पढेको वा देख्नुभएको छ ?

बाढी (Floods)

तपाईँले समय समयमा हाम्रो देशमा मात्र होइन छिमेकी देश लगायत अन्य देशहरूमा बाढी आएको समाचार सुन्नु भएकै हौला । वर्षायाममा धेरै वर्षा भएमा नदी सतहभन्दा माथिबाट पानी बग्छ । यसैलाई बाढी भनिन्छ । बाढीले वरपर भएका पुल, खेत, मानिस, जनावर, रूख, बिरुवा आदि बगाएर लैजान्छ । बाढी आउँदा ठूलो मात्रामा जनधनको क्षति हुन्छ । बाढीले धेरै नोक्सान गर्ने हुनाले रोकथाम गर्नुपर्छ । प्राकृतिक प्रकोप भनिए तापनि यसमा मानिसको पनि ठूलो भूमिका हुन्छ । त्यसैले यसको रोकथाम मानिसले नै गर्नुपर्छ । मानिसले रूख बिरुवा रोपेर बाढीको प्रकोपलाई कम गर्न सकिन्छ । रूख बिरुवाको जराले माटोलाई च्याप्नुका साथै पानीलाई सोसेर लिन्छ, सबै पानी नदीमा पुग्न पाउँदैन र बाढी कम हुन सक्छ । रूखबिरुवाले बाढीको बेगलाई पनि रोक्छ । त्यसैले खोलाका छेउमा रूखहरू रोप्नुपर्छ । जथाभावी रूख काट्नु हुँदैन । नदीर खोलाको पानीलाई जथाभावी बग्न नदिन तटबन्ध गर्नुपर्छ । नदी, खोलाबाट जथाभावी बालुवा, ढुङ्गा निकाल्नु हुँदैन । नदी किनारमा घरहरू पनि बनाउनु हुँदैन ।

प्रकोपबाट बचौँ

पहिरो (Landslides)

प्रायः वर्षायाममा ठुलो पानी पर्दा भिरालो जमिनको माटो भिजेर गह्रौ भई तल झर्छ । यसैलाई पहिरो भनिन्छ । पहिरो जाँदा ढुङ्गा, माटो र बोटबिरुवा पनि खस्छन् । यसले घर, खेत, मानिस, जनावरसमेत पुर्छ । पहिरोले कहिलेकाहीँ खोला थुनिएर बाढी पनि आउन सक्छ । बाढीजस्तै पहिरोको रोकथाम पनि मानिसले गर्न सक्छन् । पहिरो रोकथाम गर्न नाङ्गा डाँडामा वृक्षारोपण गर्नुपर्छ ।

रूखहरू रोप्नाले रूखका जराले माटोलाई समातेर राख्छ र पहिरो जानबाट रोक्छ । जथाभावी रुख काट्ने र जङ्गलमा डडेलो लगाउनु हुँदैन । गाई वस्तुहरूलाई सधैँ एकै ठाउँमा मात्र चराउनु हुँदैन । सधैँ एकै ठाउँमा चराउने गरेमा त्यहाँको घाँस नष्ट हुन्छ र माटो खुकुलो भई पहिरो जाने सम्भावना हुन्छ । भिरालो जमिनमा खेती गर्दा गह्रा बनाएर खेती गर्नुपर्छ । भिरालो जमिनमा गह्रा बनाई खेती गर्नाले पहिराको रोकथाम कसरी हुन्छ होला, के तपाईँलाई थाहा छ ?

छलफलका लागि प्रश्नहरू :

१. बाढी आएको बेला कसरी सुरक्षित हुनुपर्छ ?

२. पहिरो जानबाट रोक्न के गर्नुपर्छ ?

प्रकोपबाट बचौँ

तलको अवस्थामा के गर्नुपर्छ ? जोडीमा छलफल गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् :

(क) हुरी बतास चलेको बेला

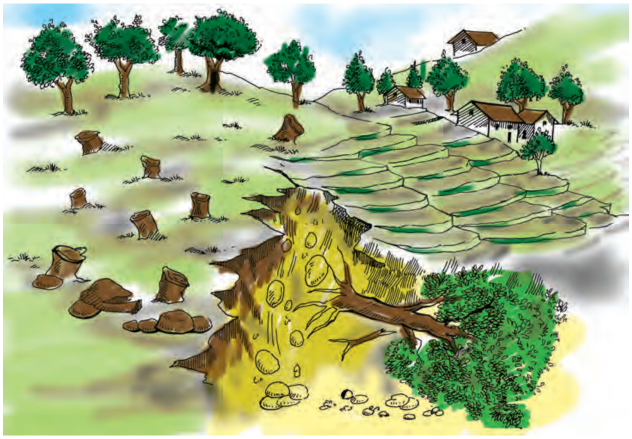
(ख) पहिरो जाँदा

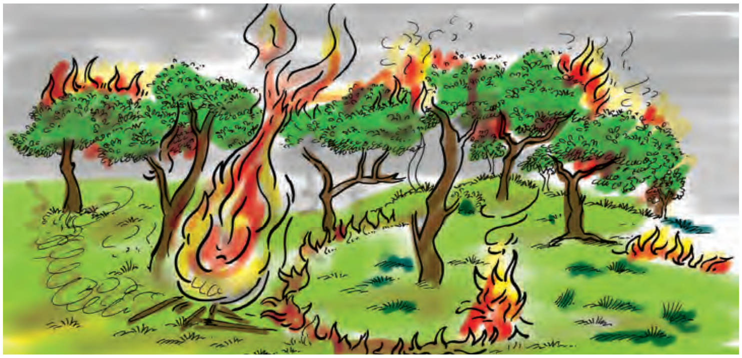
(ग) भुइँचालो आएको बेला

(घ) घरमा आगो लाग्दा

(ङ) बाढी आउँदा

(च) आपत् विपत्का बेला





प्रकोपबाट बचौँ

तालिकाबाट कुनै ६ ओटा विपत्तिहरू पहिचान गरी घेरा लगाउनुहोस् :

क	अ	ज	रा	यो	गा	ख	वा	पा	नी
ई	सि	व	र्षा	डु	ब	डे	ढी	आ	मा
प	ना	री	हा	वा	हु	री	ख	ग	घ
हि	म	पा	त	न	छ	ग	म	ला	डी
रो	भू	क	म्प	च	द	या	ड	गी	त

प्रकोपबाट बचौँ

कसरी सुरक्षित हुन सकिन्छ ? लेख्नुहोस् :

(क) हावाहुरी

(ख) आगलागी

(ग) बाढी

(घ)पहिरो

प्रकोपबाट बचौँ

तलको चित्रमा आकर्षक हुनेगरी आफुलाई मनपर्ने रङ भर्नुहोस् ।

प्रकोपबाट बचौँ

तलको चित्रमा आकर्षक हुनेगरी आफुलाई मनपर्ने रङ भर्नुहोस् ।

प्रकोपबाट बचौँ

तलको चित्रमा आकर्षक हुनेगरी आफुलाई मनपर्ने रङ भर्नुहोस् ।

प्रकोपबाट बचौँ

अभिनय गरौँ :

भुकम्प पूर्वाभ्यास गर्नुहोस् :

१. शिक्षकले सिटी बजाउनुहुने छ ।

२. सिटी बजुन्जेल भुइँचालो आएको सम्झेर आफू बसेको बेन्च मुनि टाउको लुकाएर बस्नुहोस् । शिक्षक पनि त्यसरी नै बस्नुपर्छ ।

३. सिटी रोकिएपछि भुइँचालो रोकियो अब विस्तारै बाहिर चउरमा खुल्ला ठाउँमा जानु भनी शिक्षकले भन्नुहुने छ ।

४. सबैजना लाइन लागेर टाउको किताब वा ब्यागले छोपेर बाहिर खुल्ला ठाउँमा गई लाइनमा बस्नुपर्छ ।

५. शिक्षकले हाजिरी लिनुहुने छ । हाजिरी सुन्नुहोस् ।

६. आफ्नो साथी आए कि आएनन् हेर्नुहोस् । नआएको साथीको नाम शिक्षकलाई भन्नुहोस् ।

७. शिक्षकको निर्देशन पछि कक्षामा जानुहोस् ।

प्रकोपबाट बचौं

अभिनय गरौँ :

विद्यार्थीहरूलाई पाँचओटा समूहमा विभाजन गरी तल उल्लेखित पाँचओटा विषयवस्तुहरू एउटा समूहलाई एउटा दिई अभिनय प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

विषय वस्तु

१. हुरी बतास चलेको बेला

२. पहिरो जाँदा

३. भुइँचालो आएको बेला

४. आगलागी भएको बेला

५. बाढी आएमा

छलफल

१. यी अवस्थाहरूमा के कसरी सुरक्षित हुनुपर्छ ?

२. यी अवस्था आउनुअघि कसरी सजग हुनुपर्छ ?

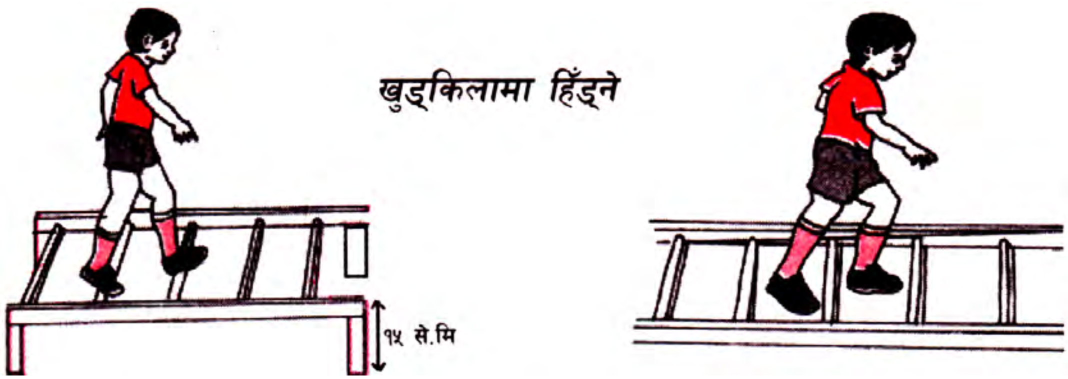
३. यी अवस्थाहरूमा के कसरी सहयोग पुऱ्याउन सकिन्छ ?

प्रकोपबाट बचौँ

सन्तुलन कार्य

- शिक्षकले एकपटक नमुनाको रूपमा गरेको प्रदर्शन हेरौँ ।
- एक खुट्टाले टेकी अर्को खुट्टा उठाएर उभिने अभ्यास गरौँ ।
- एक खुट्टाले मात्र टेकी जोडीमा उठबस गरौँ ।
- दायाँ बायाँ गोडामा सन्तुलन गराऔँ ।
- आँखा बन्द गरी सुरक्षित रही अभ्यास गरौँ ।

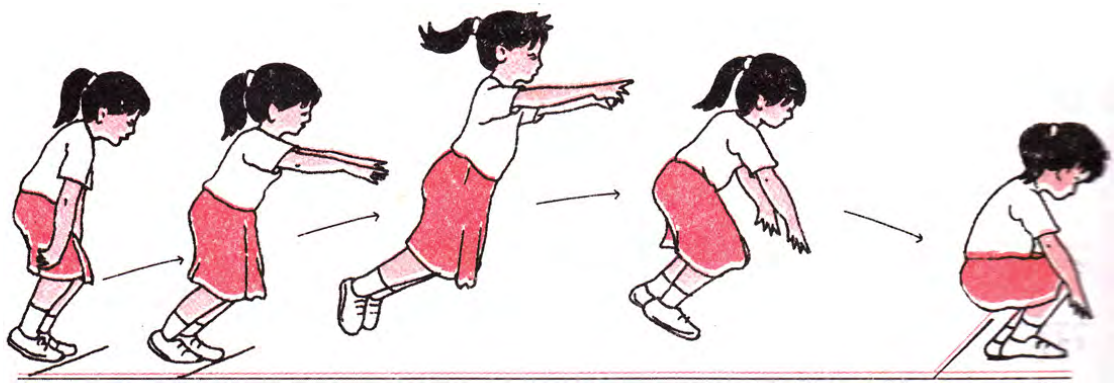
सन्तुलन



- फलेकमा सन्तुलन
- खुड्किलामा सन्तुलन
- औंलाको टुप्पोमा गोठेलौरीको सन्तुलन
- कम्मरमा रिङको सन्तुलन (Hulahoop)

प्रकोपबाट बचौं

हिँडाइ, दौडाइ र उफ्राइको अभ्यास



आवश्यक सामाग्रीः (डोरी, नाप्ने फित्ता, चुना वा कमेरो, सिट्ठी आदि) जुटाऔं ।

- यो खेल खेल्नु अघि जिउ तताउने अभ्यास गरौं ।
- पहिला शिक्षकले गरेको हिँडाइ, दौडाइ, उफ्राइ प्रदर्शन हेरौं ।
- अब शिक्षक सँगसँगै अभ्यास गर्न गरौं ।
- श्वास लामो लिँदै छोड्दै केही बेर आराम गरौं ।

प्रकोपबाट बचौं

जोडा मिलाउनुहोस् :

घर छेउछाउमा बाँध बनाउने

घरभित्र भएमा खाट मुनि बस्नुपर्छ

वरपर वातावरणमा वृक्षारोपण गरेर

आगो बाल्ने साधनहरू जथाभावी केटाकेटीले भेट्ने ठाउँमा नराख्ने

१. कार्यपुस्तिका पेज नं. ९९ को (ग), पेज नं. १०० को (३) को क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

प्रकोपबाट बचौं

उपयुक्त वाक्य छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

बाहिर भएको मानिस बाहिर नै खुल्ला ठाउँमा बस्नुपर्छ ।

आगलागी भएको घरभन्दा टाढा बस्नुपर्छ ।

पहिरो गएको ठाउँको नजिक बस्नर हुँदैन ।

घर बाहिर निस्कन र रुखको छेउछाउमा बस्नुहुँदैन ।

बाढी प्रभावित क्षेत्रबाट टाढा बस्नुपर्छ र सकेसम्म अग्लो स्थानमा बस्नुपर्छ ।

१. पहिरो जाँदा : --

२. भुइँचालो आएको बेला : ------------------------------------

३. घरमा आगलागी भएमा : ------------------------------------

४. बाढी आएमा : --

५. हुरी बतास चलेको बेला: ----------------------------------

प्रकोपबाट बचौँ

तालिका पूरा गर्नुहोस् :

प्रकोप	सुरक्षित हुने उपायहरू
पहिरो जाँदा	
भुइँचालो आएको बेला	
आगलागी भएको अवस्था	
बाढी आएको अवस्था	
हुरी बतास चलेको बेला	

सजीव र निर्जीव

गाउँ/समुदाय सर्वेक्षण गरी विवरण संकलन गर्नुहोस् :

क्र.सं.	सजीव वस्तुको नाम	निर्जीव वस्तुको नाम

सजीव र निर्जीव

खाना खाने तरिका

फरक फरक जनावर, खाना धेरै थरिका
बेग्लै हुन्छ तिनको, खाना खाने तरिका ।

मुसा खाने बिरालो, दूध खान्छ चाटेर
पानी चाट्ने कुकुरले, मासु खान्छ लुछेर ।

गाई बाख्रा, खरायो, खान्छन् घाँस भेडाले
भ्यागुतो निल्छ सर्पले, खान्छन् चारो चराले ।

उडुस र उपिँया रगत चुसी अघाउने
फूलको रस चुसेर मौरीहरू रमाउने ।

सजीव र निर्जीव

जीवहरूको चाल

सानो सानो बिरुवा, भोलि ठूलो हुनेछ,
हावा पानी नहुँदा, मरेर यो जानेछ ।

जन्मे भूरा माछाको, अण्डा फुटी पानीमा,
जीव सधैं लोभिन्छ, मीठो खाने बानीमा ।

भ्यागुताको उफ्राइ, कस्तो लाग्छ तिमीलाई,
चाल हो यो जीवको, रुख जरा फिँजाई ।

सजीव र निर्जीव

साथी साथी

भुर् भुर् गर्ने भमराले
मिठो रस चुस्यो ।
रङीचङ्गी पुतली नि
फूलमाथि बस्यो ।

नछोऊ नानी पुतलीलाई
भाग्छ डराएर ।
भमरो नि उड्न सक्छ
भुँ भुँ कराएर ।

पोखरीमा पौडे माछा
भ्यागुतो छ छेउमा ।
ट्वार्रटुर्र गर्दो रै'छ
किरा खाने दाउमा ।

माछा पनि साथी हाम्रो
भ्यागुतो नि साथी
साथीसँगै खेल खेल्नु
हुँदो रै'छ जाती !

सजीव र निर्जीव

वरपर तलमाथि धेरै वस्तु हुन्छन्
कोही हुन्छन् सजीव त कोहीलाई निर्जीव हुन्छन् ।
बच्चा पाउने खाना खाने फोहर फाल्ने गर्छ
बृद्धि हुन्छ, चेतना छ यताउती सर्छ ।।

वनस्पति जन्तु दुवै सजीव हुन जानी
सानो बढ्दै ठुलो हुन्छ बुझी राख नानी ।
उड्ने जहाज, गुड्ने मोटर, सबै निर्जीव हुन्छन्
ढुङ्गा माटो कुर्सी टेबल अरू निर्जीव कुन छन् ।।

गाई, बाख्रा, कुकुर, किरा, बिराला र हात्ती
चाल हुन्छ सन्तान पाउँछन् बुझिराख साथी ।
खाना खाने, थाहा पाउने गुण यिनका अरु
सास फेर्ने, विष्टा गर्ने खोजौँ लक्षण बरु ।।

सजीव र निर्जीव

सजीव चिन्ने तरिका

जाकिर हुसैन नेपालगञ्ज उपमहानगरपालिका वडा नं. १ मा बस्छन् । उनी कक्षा ३ मा पढ्छन् । एकदिन कक्षामा सरले सजीव र निर्जीव वस्तुको बारेमा पढाउनु भयो । उनी घर फर्केपछि खाजा खाएर बार्दलीमा पढ्न बसेका थिए । त्यतिकैमा एउटा मैनाचरी उडेर आयो र केराको बोटमा बस्यो । जाकिर हुसैन मैनाचरीलाई हेरेर सोच्ने थाले र मनमनै भन्न थाले, “चराहरू स्वतन्त्र रुपमा आकाशमा उडेको देख्दा मलाई पनि उडुँ उडुँ लाग्दछ । माछा पानीभित्र पौडेको देख्दा म पनि पौडुँ पौडुँ जस्तो लाग्छ । तर मेरो पखेटा छैन कसरी उड्नु ? हाम्रो आँगनमा पोखिएका अन्नका दाना, बारीमा फलेका अन्नबाली चराले खाइ दिएर हैरान पारेका छन् । तै पनि मलाई यी चराहरू देख्दा रमाईलो लाग्छ । मकैका विरुवाहरू चराले ठुङ्दा समेत नबोलिकन बस्छन् । तर यिनीहरूको जरा फैलिएका हुन्छन् । मानिसहरू जस्तै यिनीहरू पनि ठुलो हुदै जान्छन् । त्यसैले हाम्रो वरिपरि पाइने सम्पुर्ण विरुवाहरू पनि सजीव हुन् । बल्ल पो कक्षाकोठामा सिकेको कुरा याद भयो । आकाशमा उड्ने हवाईजहाज, सडकमा गुड्ने मोटर र पानीमा चल्ने पानीजहाज पनि एक ठाउँबाट अर्को ठाँउमा त जान्छ नि । तर सरले भन्नुभएको ती सबै निर्जीव वस्तु हुन अरे ।”

यत्तिकैमा दिदीले लामखुट्टेले टोक्छ भित्र आइज जाकिर भनेर बोलाउनु हुन्छ । जाकिर झसङ्ग हुन्छ र आफ्नो कापी कलम बोकेर कोठाभित्र जान्छ ।

सजीव र निर्जीव

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

हाम्रो वरपर विभिन्न वस्तुहरू छन् । ती वस्तुमध्ये केहीले खाना खान्छन् । केहीले खाँदैनन् । खाना खाने वस्तु सजीव हुन् । यिनीहरूले सास पनि फेर्छन् । जनावर, मानिस, बिरुवा सजीव हुन् । बिरुवाले पनि माटो र हावाबाट आफूलाई चाहिने कुरा लिन्छन् । केही वस्तुले खानेकुरा खाँदैनन् । सास पनि फेर्दैनन् । त्यस्ता वस्तु निर्जीव हुन् । टेबल, किताब, भकुन्डो, कलम निर्जीव हुन् ।

साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

१. कसलाई खाना चाहिन्छ ?

२. कसलाई खाना चाहिँदैन ?

३. कसले सास फेर्छन् ?

४. कुन कुन वस्तुहरू आफैँ हिँड्न सक्छन् ?

५. के किताब पनि बच्चा जस्तै बढ्छ ?

सजीव र निर्जीव

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

गाईले घाँस चर्छ । बिरालोले दूध चाट्छ । कुकुराले चारो टिप्छ । बाघले मासु लुच्छ । यी जनावरले खाना खाने केही तरिकाहरू हुन् । अब बिरुवाले खाना खाने तरिकाबारेमा जानकारी लिऊ है त ।

बिरुवाले आफ्नो खाना आफैँ बनाउँछ । बिरुवाले पानी र हावाबाट आफ्नो खाना तयार पार्दछ । यसको लागि सूर्यको प्रकाश पनि चाहिन्छ । जनावरहरू खानाका खोजीमा यताउती जाने गर्छन् । बिरुवाहरू खाना खोज्न कतै पनि हिँड्दैनन् ।

सजीव र निर्जीव

पढौँ र छलफल गरौँ :

सजीव वस्तु अन्तर्गत जनावर र वनस्पति पर्दछन् । सजीव वस्तुका केही आधारभूत लक्षणहरू हुन्छन् । जस्तै :

१. हिँड्डुल गर्ने
२. सास फेर्ने
३. खाना खाने
४. बच्चा जन्माउने
५. वृद्धि विकास हुने

निर्जीव वस्तुहरू हिँड्डुल गर्न सक्दैनन् । यसलाई खाने कुरा पनि चाहिँदैन । यसले न त सास नै फेर्छन त बच्चा नै जन्माउन सक्छ ।

सजीव वस्तुहरूले खाना प्राप्त गर्ने तरिकाहरू पनि फरक फरक हुन्छ । बोट बिरुवाहरूले खाना आफैँ बनाउंछ बोटविरुवाहरूले हावा, पानी र प्रकाशको मदतबाट आफ्नो खाना आफैँ बनाउँछ ।

जनवारहरूले आफ्नो खाना आफैँ बनाउन सक्दैन । शाकाहारी जनावरहरू आफ्नो खानाको लागि बोटबिरुवा र वनस्पतिहरूमा निर्भर हुन्छन । मासाहारी जनावर आफूभन्दा साना तथा कमजोर जनावरको शिकार गरेर आफ्नो खाना प्राप्त गर्दछन् । जस्तै गाईले घाँस खान्छ भने बाघले जरायोको शिकार गरी आफ्नो खाना प्राप्त गर्दछन् ।

सजीव र निर्जीव

पढौँ र छलफल गरौँ :

सजीव वस्तुका चाल र अङ्गहरू

सजीव	चाल	अङ्ग
माछा	पौड्ने	आँखा, फुल्का
चराचुरुङ्गी	उड्ने	आँखा, पखेटा, खुट्टा, चुचुरो
गाई, कुकुर, हात्ती	हिड्ने	आँखा, खुट्टा, पुच्छर, दाँत
सर्प	घस्रने	आँखा, जिब्रो, पुच्छर

साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

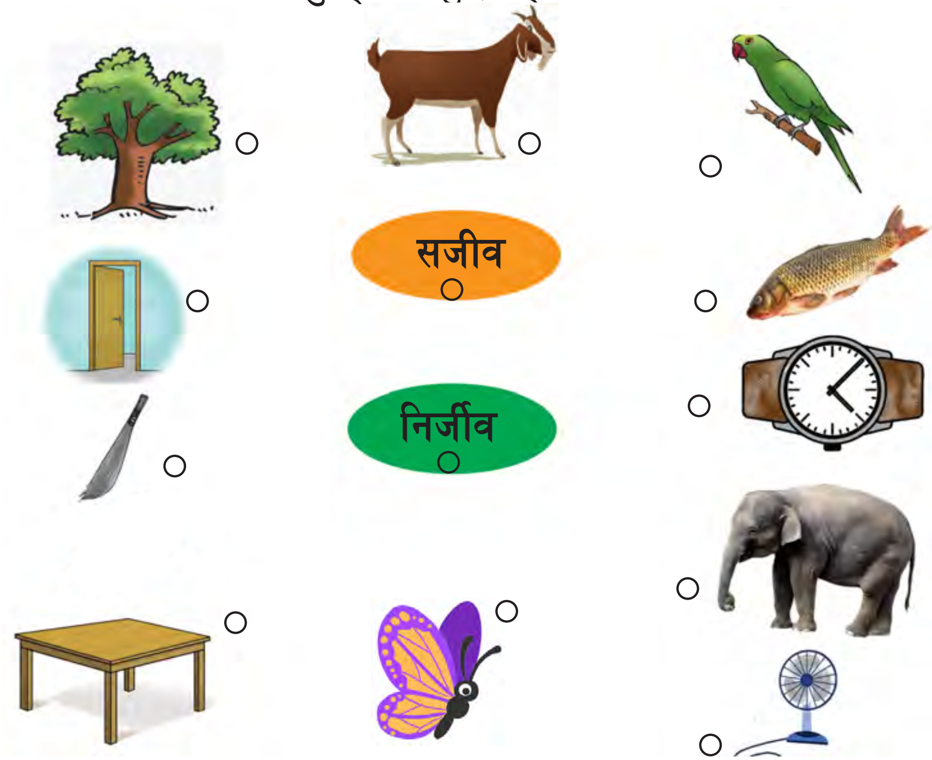
(क) तपाईंको घर वरपर कुन जनावरले कस्तो चाल देखाएका छन् । छलफल गर्नुहोस् ।

(ख) तपाईंले देखेका विभिन्न जनावरहरूको अङ्गबारे छलफल गर्नुहोस् ।

(ग) तपाईले देखेको वस्तुहरू सजीब हुनु कि निर्जीब कसरी छुट्याउनु हुन्छ ? छलफल गुर्नहोस् ।

सजीव र निर्जीव

(क) सजीव र निर्जीव छुट्याउनुहोस् :

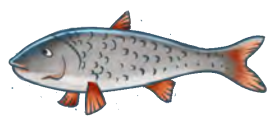


(ख) माथि दिइएका वस्तुहरूमा खाना खाने र नखाने छुट्याउनुहोस् ।

खाना खाने वस्तु	खाना नखाने वस्तु
----------------	----------------
----------------	----------------
----------------	----------------
----------------	----------------
----------------	----------------

सजीव र निर्जीव

तलका चित्रमा क कसले सन्तान जन्माउँछन् ? कोठामा टीका या मकैको दाना राख्नुहोस् ।



सजीव र निर्जीव

१. सहि भनाइमा ठिक चिन्ह लगाउनुहोस्

क) गाईले सन्तान उत्पादन गर्छ ।

ख) बिरुवाले सन्तान उत्पादन गर्दैनन् ।

ग) बिरुवाले श्वास फेर्छ ।

घ) लज्जावती झारले चेतना देखाउँछ ।

ङ) साइकल सजीव हो किनकी यो दगुर्छ ।

२. विद्यालय वरिपरि देखिने सजीव र निर्जीव वस्तुको नाम लेख्नुहोस् :

निर्जीव वस्तु	सजीव वस्तु
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.
६.	६.

सजीव र निर्जीव

१. जोडा मिलाउनुहोस्

चरा	हिड्छ
सर्प	उफ्रन्छ
माछा	घस्रन्छ
मानिस	पौडन्छ
	उड्छ

२. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) घस्रने कुनै दुइ ओटा जनावरको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) चराहरू एक ठाँउबाट अर्को ठाँउ कसरी पुग्छन् ?

(ग) कुन कुन वस्तुहरू आफैँ हिँड्न सक्छन् ?

(घ) के किताब पनि बच्चा जस्तै बढ्छ ?

(ङ) हिडेर एक ठाँउबाट अर्को ठाँउसम्म पुग्ने कुनै तीनवटा जनावरको नाम लेख्नुहोस् ?

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) हात्ती .... हिँड्छ । (लस्केर/फटाफट)

(ख) भ्यागुता .... हिँड्छ । (दौडेर/उफ्रेर)

(ग) घोडा .... हिँड्छ । (टकटक/लसक लसक)

(घ) चरा .... उड्छ । (सुइँया/भुर्र भुर्र)

(ङ) पुतली .... उड्छ । (फुर फुर/टक्क टक्क)

२. उदाहरण हेरेर तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

गुण	बिरुवा	जनावर
खाना खाने तरिका	जमिनबाट सोसेर	चपाएर, निलेर
खाना प्राप्त गर्ने तरिका		
हिँड्डुल		
रङ		
शरीरका भागहरू		

सजीव र निर्जीव

१. प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) माछालाई पानीमा पौडिन कुन अङ्गले सहयोग गर्छ ?

(ख) चौँरीगाईलाई जाडोबाट केले जोगाउँछ ?

(घ) कुकुरले खाना खाँदा कुन कुन अङ्गको प्रयोग गर्छ ?

(ङ) जुकाको खाना के हो ? कसरी खान्छ ?

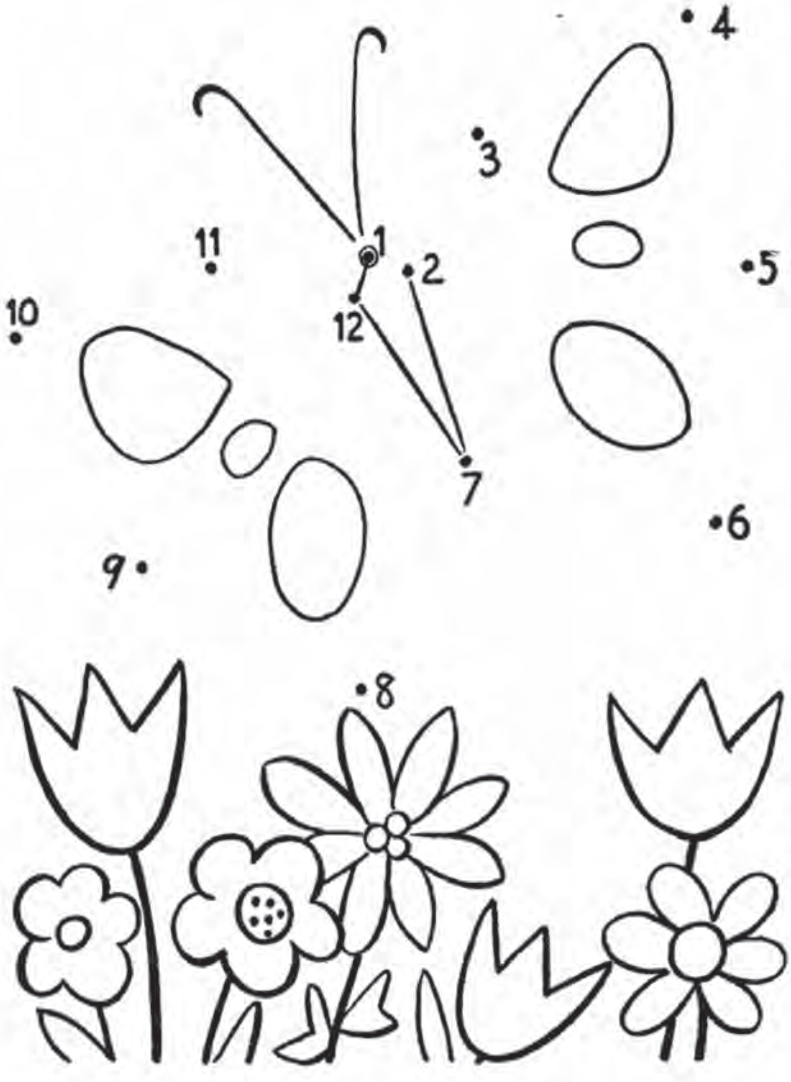
२. निम्नलिखित जनावरका अङ्गहरूले कसरी सहयोग गर्छन्? लेख्नुहोस् ।

अङ्ग	सहयोग
हाँसको खुट्टाको पन्जा	पानीमा पौडिन
भेडाको लामो रौँ	
दुम्सीको काँडा	
माउसुलीको लामो जिब्रो	
हात्तीको सुड	
मुसाको चुच्चो परेको थुतुनो	
चिलको पन्जा	
गाईभैंसीको पुच्छर	

सजीव र निर्जीव

चित्र कोरी रङ भरौँ :

१ देखि १२ सम्म जोड्नुहोस् । के को चित्र बन्छ ? नाम लेख्नुहोस् र रङ भर्नुहोस् ।

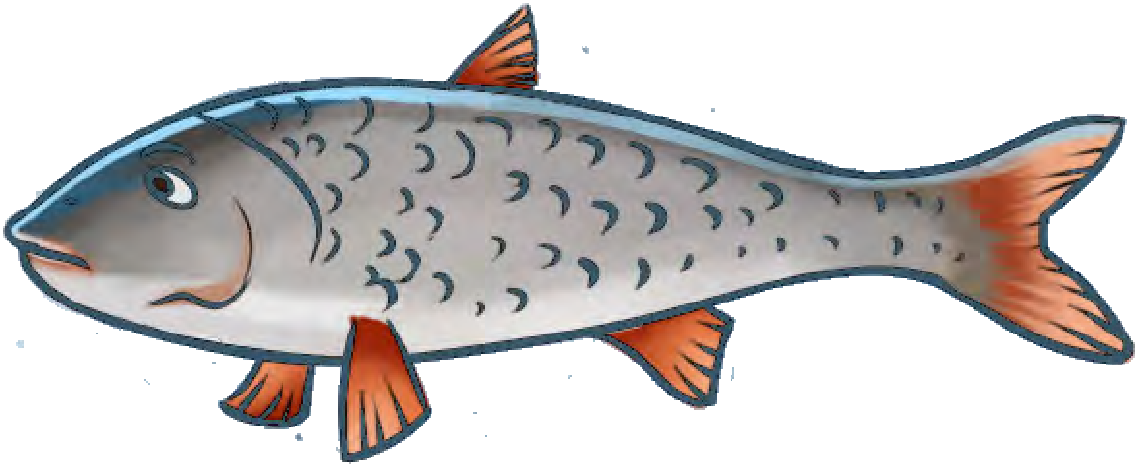


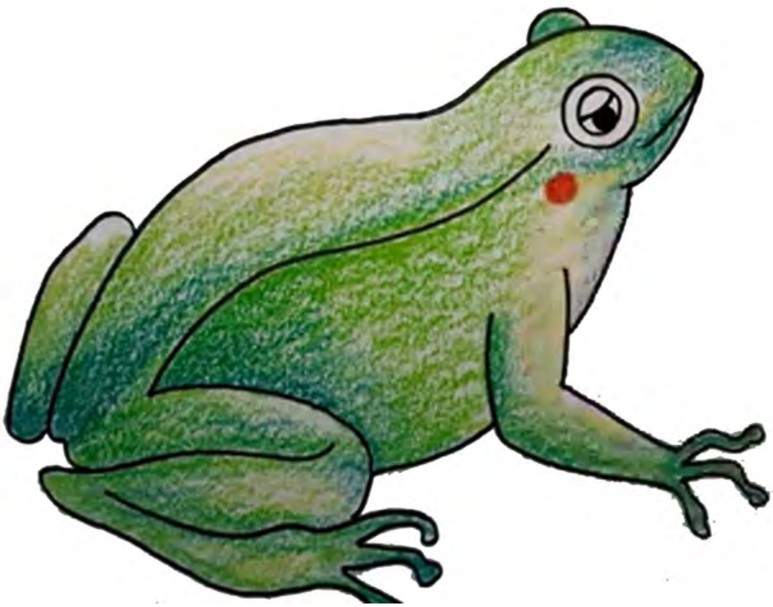
_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

सजीव र निर्जीव

चित्र कोरी रङ भरौँ :

तपाईँलाई मन पर्ने जनावरको चित्र बनाइ रङ भर्नुहोस् ।

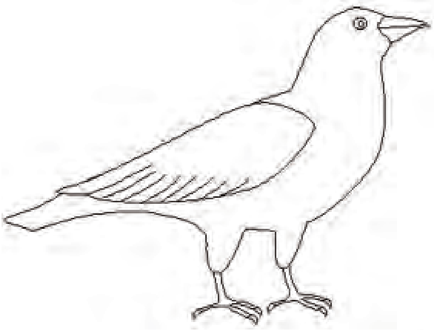


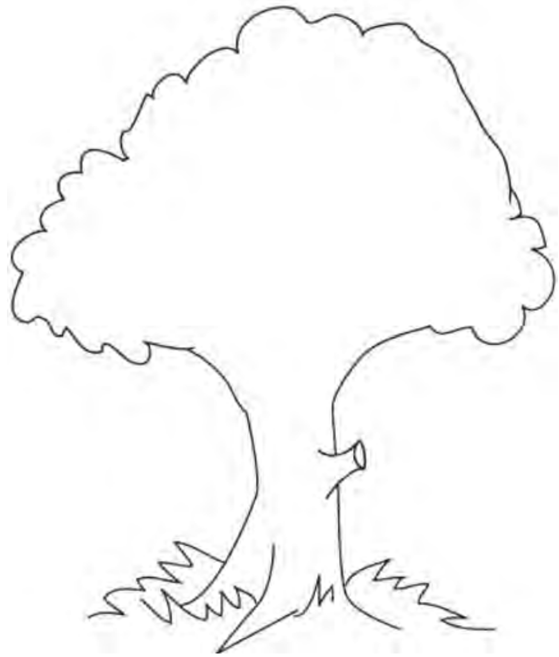


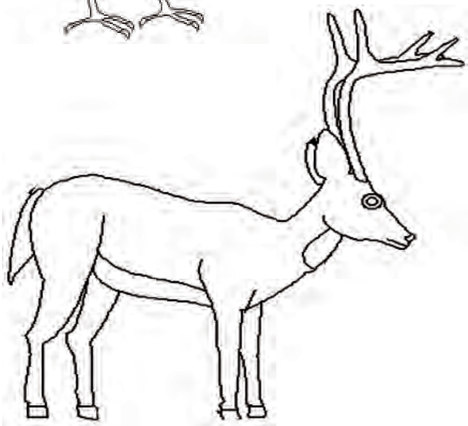
सजीव र निर्जीव

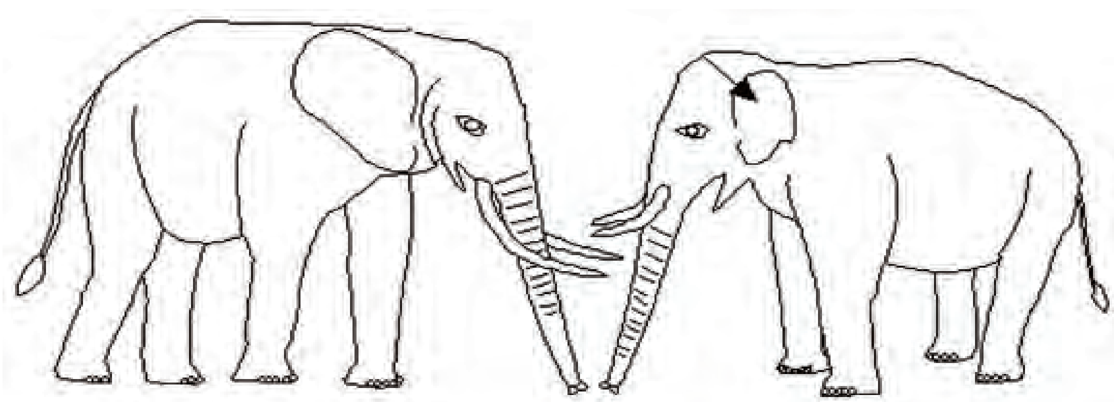
चित्र कोरी रङ भरौँ :

आफूलाई मनपर्ने जनावर वा वनस्पतिको चित्र कोर्नुहोस् र रङ भर्नुहोस् ।









सजीव र निर्जीव

अभिनय गरौँ :

(क) जनावरहरू जस्तै : बिरालो, कुकुर, गाई, बाख्रा, भेडा, भैँसी, चौँरी आदि जनावरहरूको पालैपालो आवाज निकाल्नुहोस् । त्यसैगरी चराहरू काग, भँगेरा, सुगा, कोइली, परेवा, ढुकुर आदिको पालैपालो आवाज निकाल्नुहोस् ।

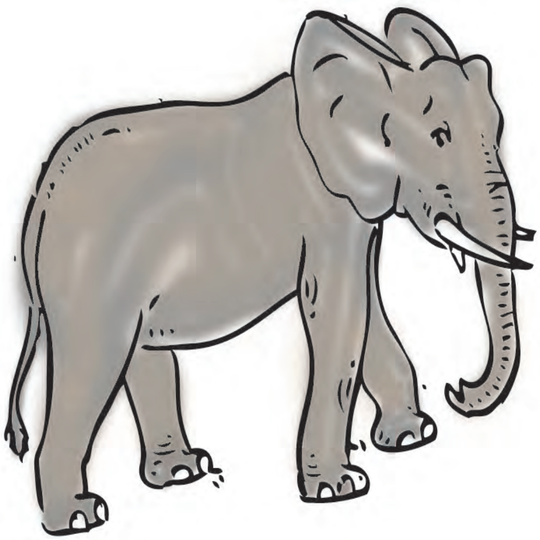
(ख) विभिन्न जनावर, चराहरू, किराको उफ्राइ, हिँडाइ, उडाइ र व्यवहारको नक्कल गर्नुहोस् । जस्तै : हात्ती, घोडा, भ्यागुता, हाँस, कछुवा, बाँदर, सर्प, मुसा, बाघ आदि ।

(ग) ३/४ जनाको समूह बनाएर प्रत्येक समूहले फट्याङ्ग्रा कार्डमा भएका कथामा अभिनय गर्न साथीहरूबीच के के बन्ने र कसले के बोल्ने भनी छलफल गर्नुहोस् । त्यसपछि अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

सजीव र निर्जीव

विभिन्न जनावरहरूको पपेट लिनहोस् । ती जनावरहरूले हिडेको, खाएको, कराएको र हाउभाउको नक्कल गरेर संबाद सहित पपेट–शोमा देखाउनुहोस् ।

जस्तैः
विरालो म्याउ गर्छ ।
गाइले बां गर्छ ।
हात्ती लमक लमक हिड्छ



संवाद बनाउने काममा शिक्षकको सहयोग लिनुहोस् ।

सजीव र निर्जीव

प्रयोगात्मक कार्य गरौँ

१) विद्यालय बाहिर चौरमा जानुहोस्। त्यहाँ पाइने कुनै सजीव वस्तुलाई ५ मिनेट हेर्नुहोस् । ती जीवले के के क्रियाकलाप गरे ? अवलोकन गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

२) विद्यालय बाहिर चौरमा जानुहोस् । त्यहाँ पाइने कुनै बिरुवालाई ५ मिनेट अवलोकन गरी ति बिरुवाको बारे लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३) विद्यालय बाहिर चौरमा जानुहोस् । त्यहाँ पाइने कुनै ३ ओटा जनावर अवलोकन गरी तलको तालिका भर्नुहोस् ।

जनावर	देखिएका कुराहरू

सजीव र निर्जीव

झारपात, बुट्यान र रुख चिन्ने खेल

- शिक्षकको सहयोगमा कम्तिमा ५/५ ओटा झारपात, बुट्यान र रुखहरूको नामको सुची तयार गर्नुहोस् ।
- खुला चौर वा कक्षाकोठाको छेउमा तीन ओटा स्थान पहिचान गरी झारपात, वुट्यान र रुख लेख्नुहोस् ।
- सबै विद्यार्थीहरू उक्त स्थानहरू भन्दा ठिक अगाडि लाइनमा बस्नुहोस् । एक जनाले सुचीमा भएका नामहरू पालैपालो उच्चारण गरिएको बिरुवा झारपात, बुट्यान र रुख के हो सोही स्थानमा गएर अभिनुहोस् ।
- सबै विद्यार्थीहरू सम्बन्धित स्थानमा पुगेपछि आ-आफ्नो विरुवाको प्रकार (झारपात, वुट्यान र रुख)का गुणहरू बारे छलफल गरी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सजीव र निर्जीव

सजीव र निर्जीव चिन्ने खेल

- सजीव र निर्जीव वस्तुहरूका जोकर कार्ड संकलन गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक विद्यार्थीले एक एक ओटा कार्ड लिनुहोस् ।
- कक्षाकोठाको एक कुनामा सजिव र अर्को कुनामा निर्जीव लेखिएको कार्ड टास्नुहोस् ।
- आफूलाइ परेको कार्ड सजीव भए सजीवको कुनामा र निर्जीव भए निर्जीव लेखिएको कुनामा जानुहोस् ।
- आफ्नो कार्ड देखाउँदै निम्नअनुसार बोल्नुस् । "यो ...... हो, यसले ...... खान्छ । यो .... (बढ्छ/बढ्दैन), यसले सन्तान उत्पादन ....। यसले सास .... त्यसैले यो .... हो"
- पालैपालो सबैले माथिको तरिका गर्नुहोस् ।

उदाहरण :

यो गाई हो । यसले घाँस खान्छ । यो सानोबाट ठूलो हुन्छ । यसले सन्तान उत्पादन गर्छ । यसले सास फेर्छ । त्यसैले गाई सजीव हो ।

७९-९० MS 15

७९

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

बाँदर

SS.207.03 GRADE- 1, 2 & 3

७९-९० MS 15

८०

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

बाघ

SS.207.03 GRADE- 1, 2 & 3

७९-९० MS 15

८१

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

स्याल

SS.207.03 GRADE- 1, 2 & 3

७९-९० MS 15

८२

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

कुखुरा

SS.207.03 GRADE- 1, 2 & 3

७९-९० MS 15

८३

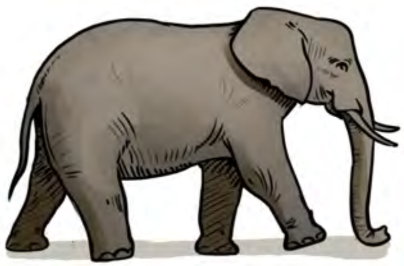
हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

खरायो

SS.207.03 GRADE- 1, 2 & 3

७९-९० MS 15

८४



हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

हात्ती

SS.207.03 GRADE- 1, 2 & 3

७९-९०

MS 15

८५

भ्यागुता

SS.208.03

GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

७९-९०

MS 15

८६

काग

SS.208.03

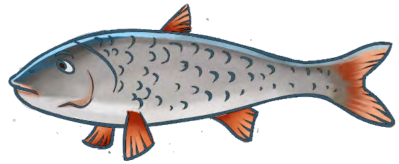
GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

७९-९०

MS 15

८७



माछा

SS.208.03

GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

७९-९०

MS 15

८८

गाडी

SS.208.03

GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

७९-९०

MS 15

८९

मोटरसाइकल

SS.208.03

GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

७९-९०

MS 15

९०

हवाइजहाज

SS.208.03

GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

सजीव र निर्जीव

परियोजना कार्य

- तपाइको वरपर भएको कुनै जनावर छनोट गर्नुहोस् ।
- विहानदेखि बेलुकासम्म उक्त जनावरको अवलोकन गरेर के के गर्दछ टिप्नुहोस् । तलको तालिका अनुसार टिपोट गर्नुहास् ।
- अन्य के के लक्षण वा बानी देखाउँछ ? सोध खोज पत्ता लगाउनुहोस् ।
- आफुले गरेको परियोजना कार्य कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

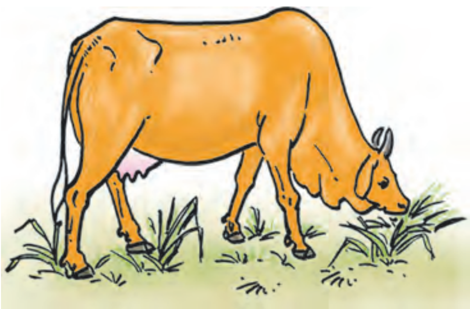
जनावरको नाम	गरेको क्रियाकलाप	प्रयोग गरेको अङ्ग

सजीव र निर्जीव

परियोजना कार्य

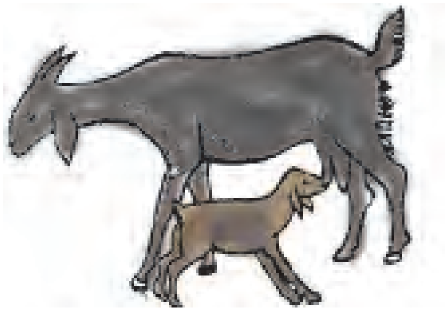
- तपाईँको वरपर पाइने जनावरहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
- ती जनावरहरूको समावेश गरी एउटा रंगीन पोस्टर बनाउनुहोस् ।
- आफूले तयार गरेको पोस्टर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् :

पोष्टरका नमूनाः



चरिरहेको गाई

सुतिरहेको बाघ



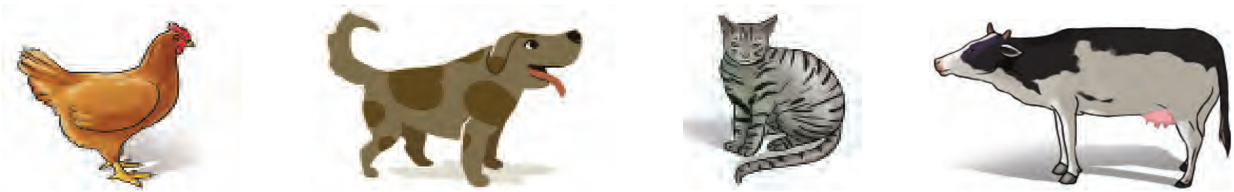
भर्खर जन्मेको पाठो र माउ

रुख

सजीव र निर्जीव

परियोजना कार्य

तपाईँको घर वरपर पाइने जनावरहरूको अवलोकन गर्नुहोस् । ती जनावर हरूको चाल र खाना खाने तरिका पत्ता लगाइ तालिका पूरा गर्नुहोस् । कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

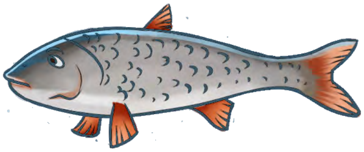


जनावर	चाल	खाना खाने तरिका

सजीव र निर्जीव

विद्यालय वरिपरि पाइने सजीव र निर्जीव वस्तुको नाम लेख्नुहोस् :

निर्जीव वस्तु	सजीव वस्तु
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.
६.	६.



सजीव र निर्जीव

जोकर कार्ड ल्याउनुहोस् र अलग अलग मिलाएर राख्नुहोस्

उदाहरणः

खाना खाने

फूल

खाना नखाने

डमरु

सजीव र निर्जीव

जोडा मिलाऔं

जनावर

चाल

दौडिने

हिँड्ने

पौडिने

उड्ने

घिस्रिने

रुखमा हाम फाल्ने

उफ्रने / फट्किने

सजीव र निर्जीव

जोकर कार्ड ल्याउनुहोस् र अलग अलग मिलाएर राख्नुहोस्

उदाहरण:

चाल देखाउने	चाल नदेखाउने
भाले	पङ्खा

सजीव र निर्जीव

तल दिइएका जनावरहरू घरपालुवा वा जङ्गली के हुन् ? चिनेर धागोले देखाउनुहोस् ।

घरपालुवा जनावर

जङ्गली जनावर

सजीव र निर्जीव

जोकर कार्ड ल्याउनुहोस् र अलग अलग मिलाएर राख्नुहोस्

उदाहरणः

चेतना हुने

माछा

चेतना नहुने

हथौडा

सजीव र निर्जीव

जोकर कार्ड ल्याउनुहोस् र अलग अलग मिलाएर राख्नुहोस्

उदाहरणः

बच्चा जन्माउने

गाई र बाच्छा

बच्चा नजन्माउने

हतौडा

सजीव र निर्जीव

प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्

१. बिरालो र पेन्सिलमा पाइने कुनै ३ वटा फरकहरू लेख्नुहोस् ।

२. बिरुवा र जनावरमा पाइने २ वटा फरक लेख्नुहोस् ।

३. चेतना देखाउने कुनै ४ वटा वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

४. कुनै ४ वटा जनावर र तिनीहरूका बच्चाको नाम तालिका बनाई लेख्नुहोस् ।

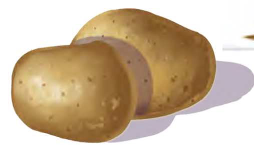
५. खेलौना, मोटर निर्जीव वस्तु हो । किन ? कुनै २ वटा कारण लेख ।

बोटबिरुवा

क्र.सं.	बोटबिरुवाको नाम	बिरुवाको किसिम		
		झारपात	बुट्यान	रुख
१.	आँप			
२.				
३.				
४.				
५.				
६.				
७.				
८.				
९.				
१०.				

बोटबिरुवा

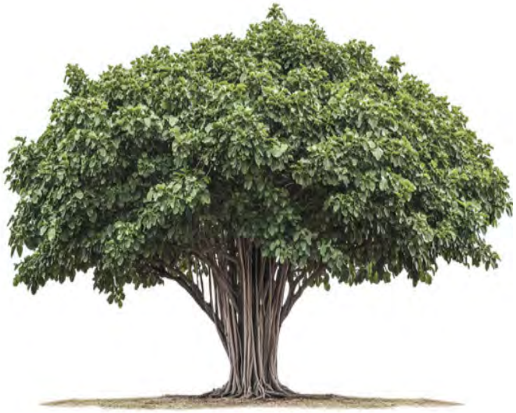
बोटबिरुवाको नाम	अन्नबाली	फलफूल	तरकारी
१. पिडालु			
२.			
३.			
४.			
५			
६			
७			
८			
९			
१०			



बोटबिरुवा

बोटबिरुवाको नाम	फुल फुल्ने	फुल नफुल्ने	एकवर्षे	बहुवर्षे
१. पिपल				
२. जाई				
३.				
४.				
५				
६				
७				
८				
९				
१०				

शीतल छहारी



(शीतल छहारी प्यारो छ हाम्रो)[२]
वर र पिपल चौतारी राम्रो

हाम्रो वरपर धेरै बोटबिरुवा पाइने
ती बिरुवा सधैं भरि हामीलाई चाहिने
रुख बुट्यान, झारपात छुट्याउन जान्ने
आजै देखि जानी राखौँ केलाई के हो भन्ने

(शीतल छहारी प्यारो छ हाम्रो)[२]
वर र पिपल चौतारी राम्रो

फलफूल, अन्न, सागपात तरकारी खान
बोटबिरुवा नभई हुन्न यति कुरा जान
जरा, डाँठ, पात, फूल अनि फल लाग्ने
तरकारी र फलफूल खाँदा भोक भाग्ने

(शीतल छहारी प्यारो छ हाम्रो)[२]
वर र पिपल चौतारी राम्रो

बोटबिरुवा, जनावर र हामी

कुनै शहरमा नीता नाम गरेकी बालिका बस्थिन् । उनको एउटा भाइ पनि थियो । उसको नाम अशोक थियो । उ कक्षा ३ मा पढ्थ्यो । एक दिन अशोक बगैंचामा रोपेको फूलको कोपिला चुड्दै थियो । यत्तिकैमा दिदी आउनुभयो । “अशोक के गरेको ? किन फूलको कोपिला चुडेको ?” भन्नुभयो । उल्टै अशोकले दिदीलाई भन्न थाल्यो, “दिदी मलाई त कहिलेकाहीँ यस्तो लाग्छ, यो संसारमा मानिस मात्र भएको भए कति रमाइलो हुन्थ्यो ! टोक्ने, हान्ने र बालीनाली खाइदिने कोही हुने थिएनन् । हावाहुरी चलेको बेला बोटबिरुवाको हाँगा भाँच्चिदा हामीलाई कुनै असर पुग्ने थिएन ।” बोटबिरूवा, जनावर र हामी मानिसबिच अत्यन्त नजीकको सम्बन्ध छ भनेर बताई दिनुभयो । उहाँले मलाई यसरी सम्झाउनुभयो, “हामीले खाने सबै शाकाहारी खाना बोटबिरूवाबाट पाउँछौं । बिरूवालाई खाना बनाउँदा चाहिने हावा (कार्वनडाइअक्साइड ग्यास) जीव जनावारले श्वास फेर्दा दिइरहेका हुन्छन् । अरू जनावरले पनि त्यही बोटबिरूवा खाएर बाँच्छन् । कुनै जनावर अर्को जनावर खाएर बाँच्छन् । यसरी यी तिनै थरीका सजीवको आपसी सम्बन्ध छ ।” यसरी वनस्पति र जनावरबाट

बोटबिरुवा

हामीले धेरै फाइदा पाएका छौँ । काठ, जडिबुटी, दाउरा, वातावरण संरक्षण आदिको लागि बोटबिरूवा आवश्यक छन् । जनावरले हाड, छाला, मासु दिएर हामीलाई सहयोग गर्छन् । मलमूत्रबाट बोटबिरूवा सपार्न मदत गरेका छन् ।

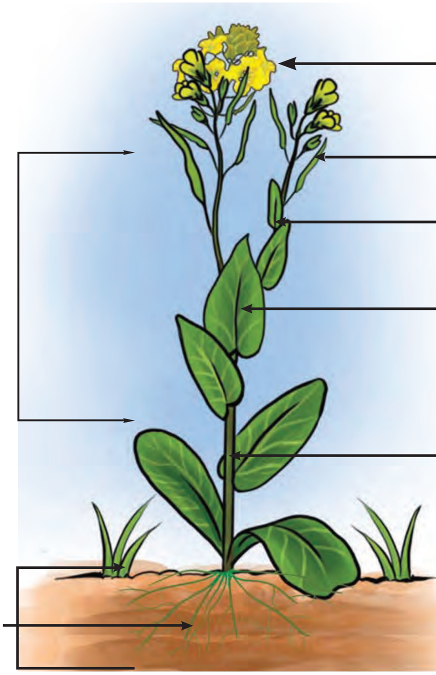
दिदीको यि कुराले अशोकको मन परिवर्तन भयो । उसले दिदीलाई भन्यो "दिदी अब मैल सबै कुरा बुझें हामीले बोटबिरूवा र जनावरलाई पनि हामीले मानिसलाई जत्तिकै हेरचाह गर्नुपर्दो रहेछ । बोटबिरुवाको संरक्षण गर्नु हाम्रो कर्तव्य रहेछ । अब म कहिलै बिरुवा उखालेर फाल्दिन ।"

तपाईँलाई यो कथा कस्तो लाग्यो ? कथामा भएका राम्रा कुराहरू छलफल गर्नुहोस् ।

बोटबिरुवा

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

हाम्रो वरपर विभिन्न बिरुवाहरू छन् । केही बिरुवाहरू होचा छन् । केही अग्ला छन् । नरम डाँठ भएका साना बिरुवा झारपात हुन् । कडा डाँठ भएका मझौला बिरुवा बुट्यान हुन् । कडा डाँठ भएका अग्ला बिरुवा रुख हुन् । रुखको डाँठमा धेरै हाँगा हुन्छन् । बिरुवाका पात पनि हुन्छन् । बिरुवामा फूल फुल्छ । फल पनि फल्छ । रुखमा फल फल्छन् ।



साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

(क) चित्रमा के के देख्नुभयो ?

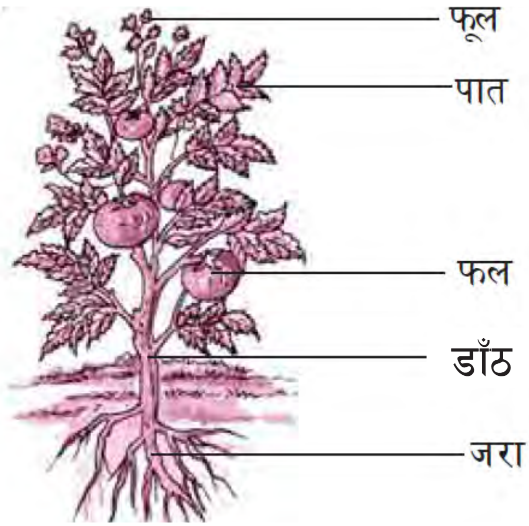
(ख) बिरुवामा कुन कुन भाग छन् ?

(ग) जमिनबाहिर बिरुवाका कुन कुन भाग छन् ?

(घ) जमिनभित्र बिरुवाका कुन भाग हुन्छ ?

बोटबिरुवा

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :



बिरुवाहरूलाई साना, मझौला र ठूला गरी तीन समूहमा बाँड्न सकिन्छ । साना बिरुवालाई झारपात भनिन्छ । यिनीहरू नरम र कमजोर हुन्छन् । सयपत्री, पुदिना, बाबरी, धनियाँ, विभिन्न प्रकारका साना घाँसहरू आदि झारपात हुन् । मझौलाखाले बिरुवाहरूलाई बुट्यान भनिन्छ । यिनीहरू झारपातभन्दा अलि ठूला र बलिया हुन्छन् । निलकाँडा, गुलाफ, चियाको बोट आदि बुट्यान हुन् । बलिया फेद र ठूलाठूला आकारमा हुने बिरुवाहरू रूख हुन् । पीपल, आँप, सल्लो आदि बिरुवा रूखका उदाहरण हुन् । बिरुवाका विभिन्न भागहरू हुन्छन् । जरा, डाँठ, पात, फूल र फल बिरुवाका मुख्य भागहरू हुन् ।

जरा- जमिनमुनि रहने बिरुवाको भागलाई जरा भनिन्छ । जराले बिरुवालाई जमिनमा अड्याइराख्छ ।

डाँठ- जमिनभन्दा माथिका बिरुवाको भागलाई डाँठ भनिन्छ । डाँठले पात, हाँगा, फूल र फललाई थामिराख्ने बिरुवाको भागलाई डाँठ भनिन्छ ।

पात- प्रायः हरिया रङका, चेप्टा आकारका, बिरुवाको डाँठ र हाँगामा हुने बिरुवाको भागलाई पात भनिन्छ ।

फूल र फल- फूल बिरुवाको रङ्गीन भाग हो । यसबाट पछि फल बन्छ ।

तपाईँको घर वरिपरि के कस्ता बिरुवाहरू छन् ? झारपात, बुट्यान र रुख वर्गमा कुन कुन पर्दछन् ? छलफल गर्नुहोस् ।

बोटबिरुवा

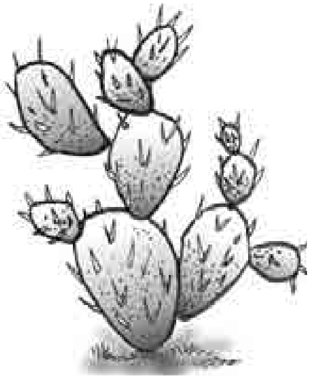
हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

बिरुवाहरू हाम्रो वरिपरि जहाँतहीँ पाइन्छन् । खेत, बारी, पहाड, मैदान र बाटोको छेउछाउमा विभिन्न किसिमका बिरुवाहरू हुन्छन् । तपाईँको घर वरपरका बिरुवाहरू अवलोकन गर्नुहोस् । तपाईँले विभिन्न किसिमका बिरुवाहरू देख्नु भएको छ ? जमिनमा पाइने बिरुवाहरूलाई स्थलीय बिरुवा भनिन्छ । बिरुवाहरू आकार, नाप र बनोट अनुसार धेरै प्रकारका हुन्छन् । सुख्खा छाया परेको ठाउँ र ओसिलो अथवा पानीमा उम्रने बिरुवाहरूबिच धेरै कुरामा फरक पाइन्छ । त्यस्तै हिमाल, पहाड, तराई र मरुभूमिमा पाइने बिरुवाहरू पनि फरक फरक हुन्छन् ।

उनिउँ र च्याउका बिरुवाहरू ओसिलो र छहारीमा उम्रन्छन् । यिनीहरूलाई पानी र घाम बढी चाहिँदैन । सल्ला, धुपी जस्ता बिरुवाहरू चिसो हावापानीमा मात्र उम्रन्छन् । यी रूखहरू अग्ला र कडा हुन्छन् । यिनका पात फराकिलो नभई सियो जस्तै तीखा हुन्छन् ।

आँप, पीपल, वर आदिका रूख र बिरुवाहरू अग्ला र हाँगिएका हुन्छन् । जाडो मौसममा यी बिरुवाहरूका पात झर्छन् । सुख्खा र गर्मी ठाउँमा पाइने बिरुवाहरूका काण्ड साना र बाक्ला हुन्छन् । सिउँडीजस्ता कुनैकुनै

बोटबिरुवा



बिरुवाका पातहरू काँडामा परिणत भएका हुन्छन् । यसले पानी कम खर्च गरी बिरुवालाई बचाउँछ । बिरुवाहरूलाई तिनीहरूको बनोट अनुसार झारपात, बुट्यान र रूख गरी तीन वर्गमा छुट्याइएका हुन्छन् भन्ने कुरा तपाईंले कक्षा २ मा पढ्नु भइसकेको छ । तीन वर्गका विरुवाहरू मध्ये कुनै एकवर्षे र कुनै बहु बर्षे विरुवाहरू हुन्छन् ।

प्राय: झारपात वर्गमा पर्ने सबै बिरुवाहरू एकबर्षे हुन्छन् । बोट बिरुवाहरू सन्तान उत्पादन तथा खाना प्राप्तीको लागि विभिन्न जीवजन्तु प्रति निर्भर हुनुपर्दछ । बोटबिरुवा र जनावरहरू एक अर्को प्रति निर्भर हुंदाको प्रकृति हेर्दा एक किसिमको प्रणाली वा श्रृङ्खला नै देखिन्छ, जसलाई हामी खाद्य श्रृङ्खला भन्दछौं । फट्याङ्ग्राले घास वा विरुवाको पात खाने, फट्याङ्ग्रालाई भ्यागुतोले खाने, भ्यागुतोलाई सर्पले खाने र सर्पलाई चिलले खाने। यो खाद्य श्रृङ्खलाको उदाहरण हुन् ।

बोटबिरुवा

तल दिइएको बिरुवाहरूलाई मिल्ने समूहमा राख्नुहोस् :

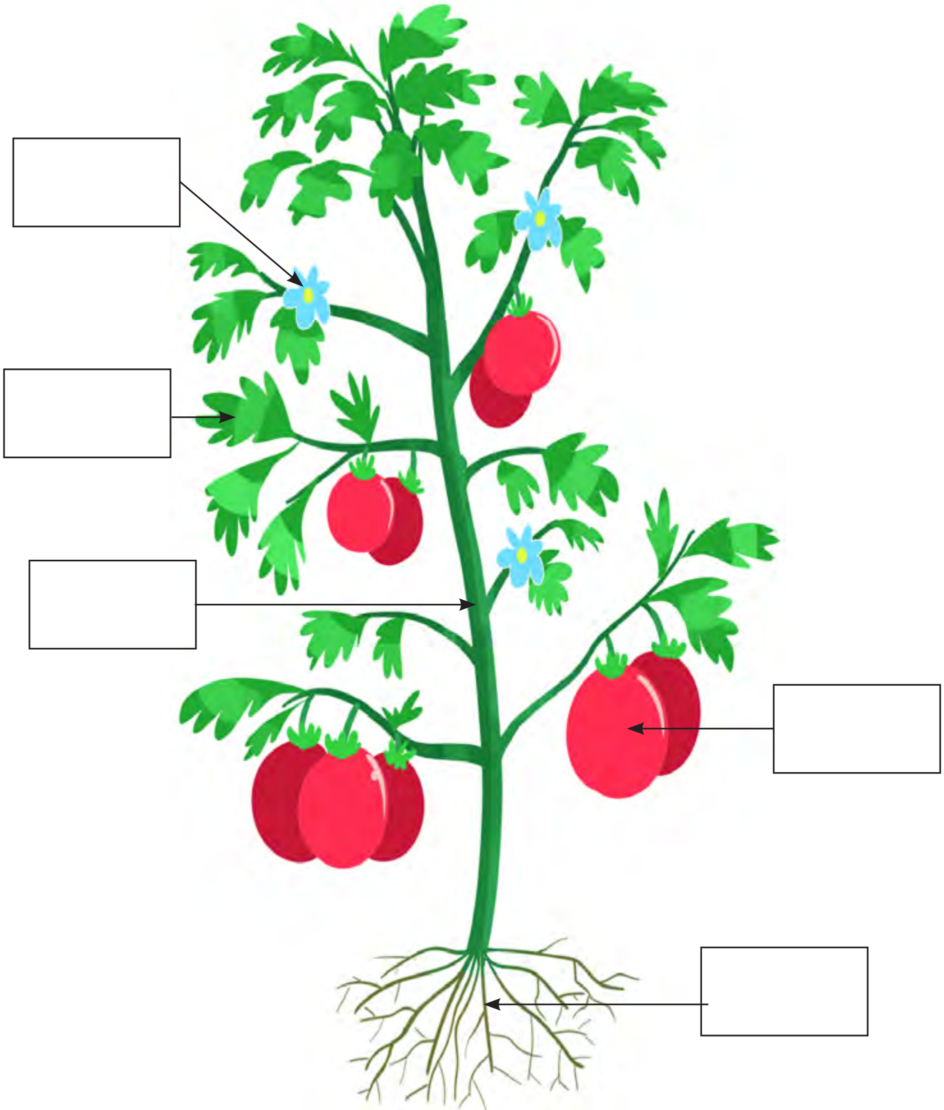
मुला, चना, साल, पीपल, गुलाफ, प्याज, धनिया, उत्तिस, कमल, सयपत्री

झारपात	बुट्यान	रुख

पढेर सुनाउनुहोस् :

बोटबिरुवा

बिरुवाका भागहरूको नाम लेख्नुहोस् :



सबै भागहरूको नाम पढ्नुहोस् र साथीहरुलाई सुनाउनुहोस्:

जरा, डाँठ, पात, फूल, फल

बोटबिरुवा

१. कक्षाकोठा बाहिर जानुहोस् । त्यहाँ वरपरका बिरुवा हेर्नुहोस् । तिनीहरू झारपात, बुट्यान र रुख के हो चिनेर बर्गीकरण गर्नुहोस् । अब तलको तालिकामा बिरुवाको नाम मिलाएर लेख्नुहोस् ।

झारपात

बुट्यान

रुख

२. तलका वाक्यहरू ठिक भए (√) चिन्ह र बेठिक भए (X) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) धनिया झारपात समूहमा पर्छ । ☐

(ख) झारपात भन्दा अलि ठूलो र बलियो बिरुवालाई बुट्यान भनिन्छ । ☐

(ग) सिसौ रुख समूहमा पर्दछ । ☐

(घ) चियाको बोट झारपात समूहमा पर्छ । ☐

(ङ) आँपको रुख नरम र कमजोर हुन्छ । ☐

(च) गुलाफको बोट पानीमा पाइन्छ । ☐

(छ) कमल पानीमा पाइन्छ । ☐

(ज) धान एक वर्षे बिरुवा हो । ☐

बोटबिरुवा

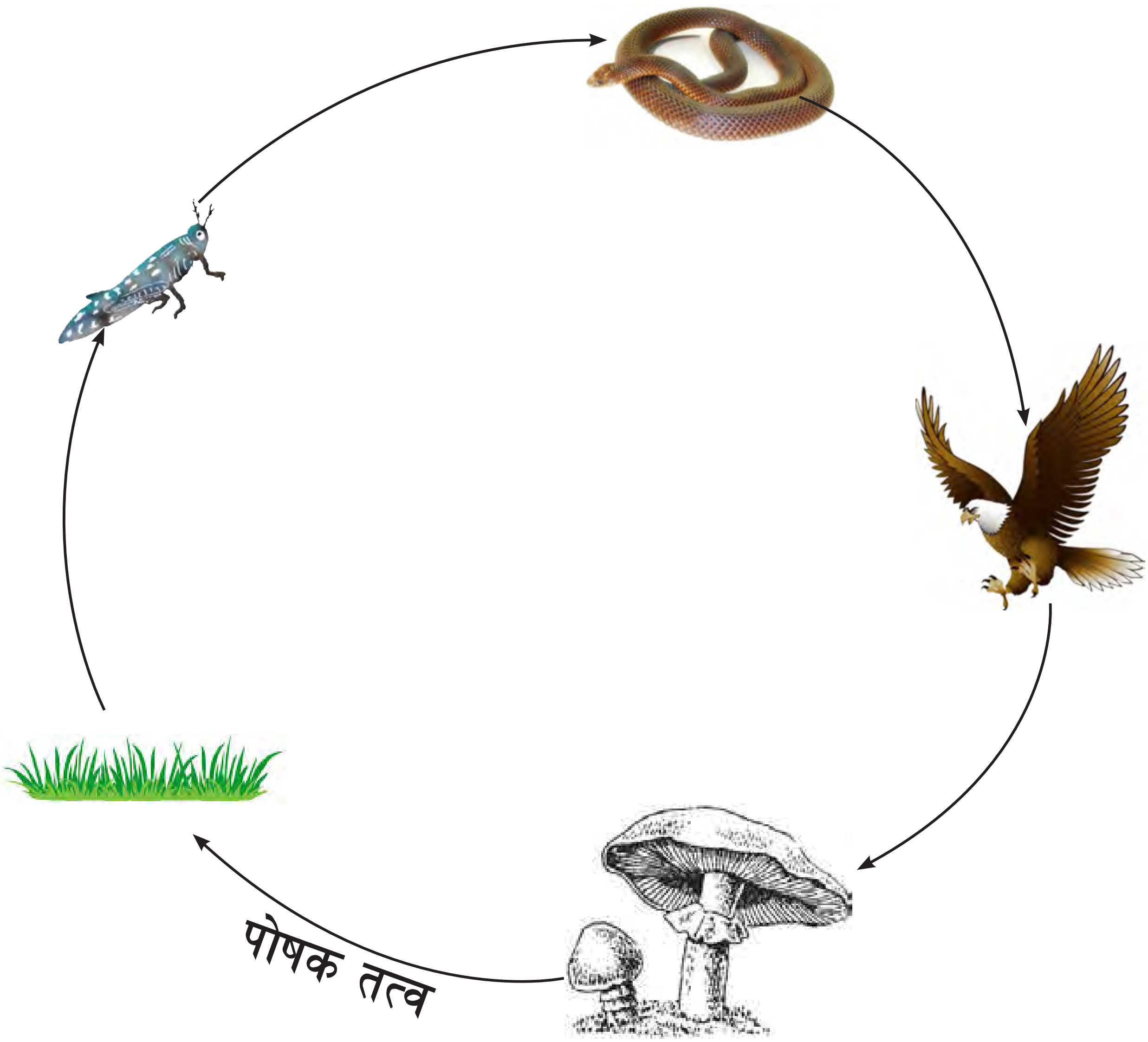
वर्गीकरण गर्नुहोस् :

धान, मकै, फर्सीको मुन्टा, आँप, साल, सिसौ, निउरो, कटुस, लसुन, कागती, मेवा, करेला, उन्यू, पालुङ्गो, पिँडालु, गुलाफ फूलको बोट, गहुँ, काउली, प्याज, चिलाउने, धुपी, कमलको फूल

फूल फुल्ने	फूल नफुल्ने	जमीनमा पाइने	पानीमा पाइने	एकवर्षे	बहुवर्षे

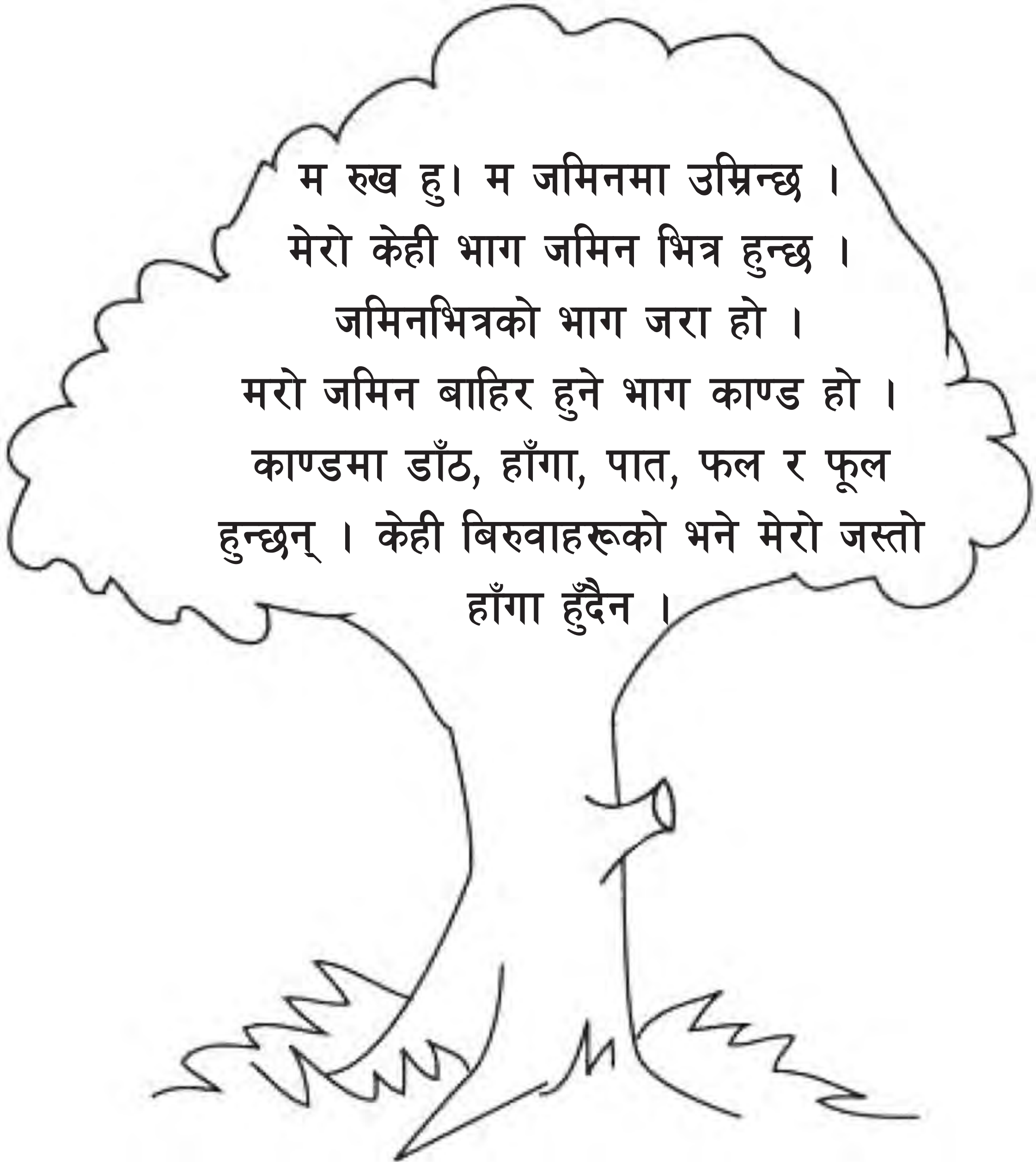
बोटबिरुवा

खाद्य श्रृङ्खला बनाई जनावर र तिनीहरूको सम्बन्ध लेख्नुहोस् :



बोटबिरुवा

रुखको चित्र छातीमा टाँसेर तल दिइएको जस्तै बोलेर अभिनय गरौँ ।



म रुख हु। म जमिनमा उम्रिन्छ ।
मेरो केही भाग जमिन भित्र हुन्छ ।
जमिनभित्रको भाग जरा हो ।
मरो जमिन बाहिर हुने भाग काण्ड हो ।
काण्डमा डाँठ, हाँगा, पात, फल र फूल
हुन्छन् । केही बिरुवाहरूको भने मेरो जस्तो
हाँगा हुँदैन ।

बोटबिरुवा

आकृति र अनन्त मिल्ने साथीहरू हुन् । उनीहरू जनावर र बिरुवाहरूबाट हुने फाइदा सम्बन्धी कुराकानी गर्दै छन् ।

आकृति : अनन्त ! आज तिमीले के खायौ ?

अनन्त : मैले त आज दाल, भात, आलुको तरकारी, मुलाको अचार र दही खाएँ ।

आकृति : अनन्त ! तिमीलाई थाहा छ, हामीले खाएका यी खानाहरू कहाँबाट प्राप्त हुन्छन् ?

अनन्त : किन थाहा नहुनु आकृति । यी सबै चिजहरू मेरा बुबाले बजारबाट किनेर ल्याउनुहुन्छ ।

आकृति : (हाँस्दै) खानेकुराहरू कि बजारबाट कि खेतबारीबाट ल्याउने त हो नि । आकृतिले त यी खानाहरूको स्रोत पो सोधेको ।

अनन्त : आज मैले खाएका दाल, भात, आलु र मुला बिरुवाबाट पाइन्छ । दही जनावरबाट प्राप्त हुन्छ ।

आकृति : अनन्त ! अरू कुन कुन खानाहरू जनावरबाट प्राप्त हुन्छ ? तिमीलाई थाहा छ ?

अनन्त : किन थाहा नहुनु नि ! जनावरबाट अन्डा, मासु, मह, घिउ, माछा, पनिर, चिज आदि पाइन्छ ।

आकृति : बिरुवाबाट के के खानेकुरा पाइन्छन् नि ?

अनन्त : बिरुवाबाट सागपात, तरकारी, फलफूल, अन्नहरू र गेडागुडी पाइन्छ ।

आकृति : हो हो तिमीले ठिक भन्यौ ।

सबै एक साथ : हामीलाई त जनावर र बिरुवाबाट ठुलो फाइदा पो हुँदो रहेछ ।

बोटबिरुवा

प्रयोग गरेर हेरौँ

आवश्यक सामग्री : माटाका भाँडाहरू- २ वटा, एकै खालका बिउहरू, पानी, मल, पानी राख्ने भाँडा ।

तरिका :

- दुईओटा माटाका भाँडाहरू लिनुहोस् ।
- एउटामा माटो, केही मल राखी केही बिउहरू राख्नुहोस् ।
- अर्कोमा माटो राखी केही बिउहरू राख्नुहोस् ।
- मल हालेको भाँडामा दिनहुँ पानी छर्कनुहोस् । तर मल नहालेको भाँडामा केही पनि नगर्नुहोस् ।
- बिउ अङ्कुराउन थालेपछि मल हालेको भाँडामा रहेको बिरूवालाई नियमित पानी दिँदै जानुहोस् तर अर्कोमा नहाल्नुहोस् ।
- स्याहार पाएको र नपाएको बिरूवाहरू बीच के भिन्नताहरू देखिए ? चित्र कोरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

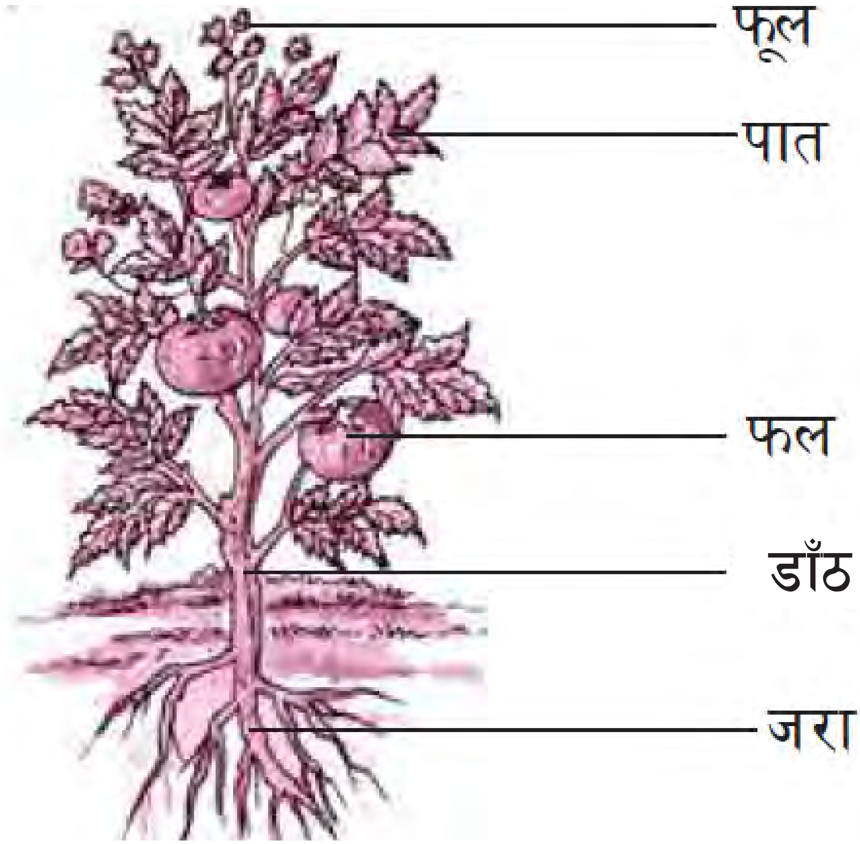
पानी, मलजल हालेको बिरूवा

पानी मलजल नहालेको बिरूवा

बोटबिरुवा

टाँसेर पोस्टर बनाउनुहोस् :

ठुलो आकारको एक पाना कागजमा एउटा फूल फुल्ने बिरुवा टाँस्नुहोस् । विभिन्न भागहरूको नामाकरण गर्नुहोस् । कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् । ठुलो आकारको एक पाना कागजमा एउटा बिरुवा लिएर टाँस्नुहोस् । विभिन्न भागहरूको नामाकरण गर्नुहोस् । अनि कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् । ठुलो आकारको एक पाना कागजमा रङ्गीन काजका टुक्राहरू टाँसेर बिरुवाको कोलाज चित्र बनाउनुहोस् ।



बोटबिरुवा

कोलाज बनाउनुहोस्

सानो बिरुवालाई कापीमा सेलो टेपले टाँस्नुहोस् । ठुला बिरुवाका पात टाँस्नुहोस् । फूल पनि टाँस्नुहोस् : कस्तो देखियो ? कक्षामा प्रदर्शनी गर्नुहोस्:

बोटबिरुवा

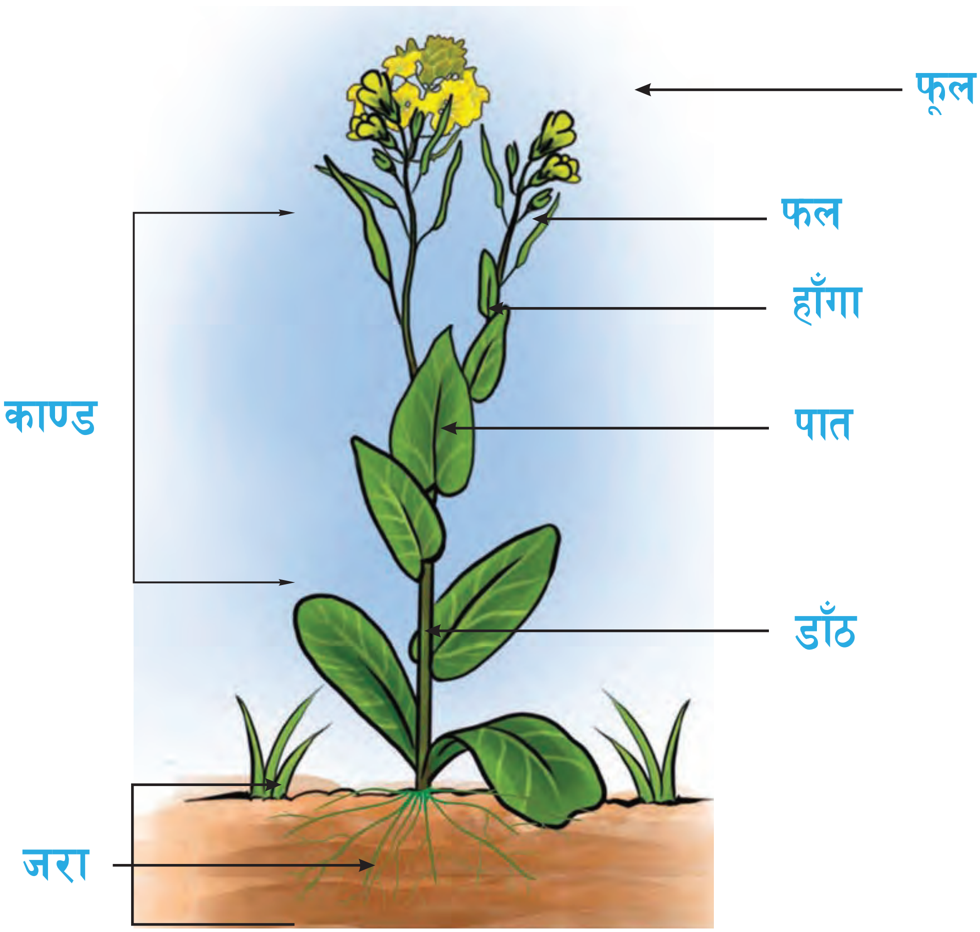
१. तलका खाली कोठाहरूमा मिल्ने अक्षर लेख्नुहोस् । बिरुवाका भागहरूको नाम जनाउने शब्द बन्ने अक्षर लेख्नुहोस् :

बि							
रु							
							पा
ज		ल					
				डाँ			हाँ
		ण्ड					

२. कार्यपुस्तकको पेज नं. १२५ (घ) र पेज नं. १२६(ङ) अभ्यास गर्नुहोस् :

बोटबिरुवा

३. हेर्नुहोस्, चिन्नुहोस् र उत्तर लेख्नुहोस् :



(क) चित्रमा के के देख्नुभयो ?

(ख) बिरुवामा कुन कुन भाग छन् ?

(ग) जमिन बाहिर बिरुवाका कुन कुन भागहरू छन् ?

(घ) जमिन भित्र बिरुवाका कुन कुन भागहरू छन् ?

बोटबिरुवा

१. सूची तयार गर्नुहोस् :

रुखको नाम	बुट्यानको नाम	झारपातको नाम

२. बिरुवाका विभिन्न भागहरूको नाम लेख्नुहोस् :

३. तपाइँको वरपरका ५ ओटा बिरुवाहरूको नाम लेख्नुहोस्।

४. एउटा बिरुवाको चित्र बनाई विभिन्न भागहरूको नाम लेख्नुहोस्।

बोटबिरुवा

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) एकवर्षे र बहुवर्षे बिरुवा कस्ता बिरुवा हुन् ? एकएक उदाहरण दिनुहोस् ।

ख) जमिनमा पाइने र पानीमा पाइने बिरुवा बिच एउटा फरक लेख्नुहोस् ।

ग) बिरुवाले खाना कसरी बनाउँछ ?

घ) जनावरले खानाको लागि केमा भर पर्दछ ?

ङ) खाद्य श्रृङ्खलाको एउटा उदाहरण दिनुहोस् ।

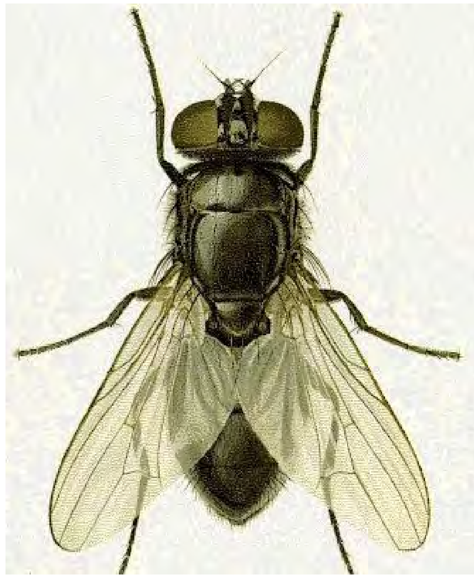
२. तलको तालिकामा बिरुवाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

फूल फुल्ने	फूल नफुल्ने	जमिनमा पाइने	पानीमा पाइने	एकवर्षे	बहुवर्षे

झिङ्गा हाम्रो ठुलो शत्रु

(लयः जीवन हाम्रो सङ्लो पानी हो.......)

झिङ्गा हाम्रो ठुलो सत्रु हो - - - २
भुरुरु बाबै उडेर बस्छ खानामा - - - २



खानापानी छोपी राख
झिङ्गा बस्न नदिऔँ
झिङ्गा आई बस्यो भने,
त्यसलाई फाली देऔँ ।

झिङ्गा हाम्रो ठूलो सत्रु हो - - - २
भुरुरु बाबै उडेर बस्छ खानामा - - - २

झिँगा बसे फोहोर हुन्छ
खाना सफा राखौँ
स्वस्थ हुन झिँगाबाट
सधैँ टाढा बसौँ ।

झिङ्गा हाम्रो ठुलो सत्रु हो - - - ४

सरसफाइ

गोलो घेरा बनाइ

लय : बाबरी फूलको बोट

गोलो घेरा बनाई हात समाई बसौँ त
सरसफाइ गीत गाउनलाई कम्मरै कसौँ त
समाऔँ सबले हात (गोलो घेरामा घुमौँ एकै साथ)[२]

कपालमा तेल ए साथी हाल्यौ कि हालेनौ
हातको मयल ए साथी फाल्यौ कि फालेनौ
हात हेरौँ त खै, (सधैँ हात गोडा त धुनुपर्छ है)[२]

दिसा पिसाब गरेर हात धुनुपर्दछ
नधोएमा शरीरमा रोग धेरै सर्दछ
नङ हेरौँ त खै, (एक एक हप्तामा नङ काटौँ है)[२]

आफ्नो शरीर सरसफाइ गर्नलाई सिकौँ
मुख धुनलाई साथीभाइ कहिल्यै नबिसौँ
दाँत हेरौँ त खै, (खाना खाएपछि दाँत माझौँ है)[२]

कागज च्याती ए साथी जहाँसुकै नफालौँ
फोहोर टिपी ए साथी डस्टबिनमै खसालौँ
सुनाऊ सबैलाई, (सबै मिलेर गरौँ सरसफाइ)[२]

खाना खाऔँ है

सफा गरौँ घर गोठ आँगनी,
सफा भए रोग जति भागनी
ताजा खानेकुरा खाँदा, स्वस्थ हुन्छौँ हामी
फलफुल सागसाब्जी, अन्नपात नामी

वातावरण सफा राखे, निरोगी भइन्छ
होइन भने रोग लागि, विरामी पो भइन्छ ।
सफा गरौँ, घर गोठ आँगनी
सफा भए रोग जति भागनी

घरवारी मै उब्जाएको साग र फलफुल
खानै पर्छ, वासी खाने नगरे है भूल
बासी खाँदा पेट दुख्छ, झाडावान्ता लाग्छ
समय मै सचेत हुँदा रोग टाढा भाग्छ

नखाउँ नखाउँ सडेका खाना
ताजा खाना खाऔँ है सबजना ।

सरसफाइ

हाम्री छोरी कमला

हाम्री छोरी कमला सानी सानी नानी
(हात मुख धोएर खाना खाने बानी)[२]

दिशा पिसाब गर्न उनी चर्पीमा नै जान्छिन्
आफ्नो कोठा सफा गरी पढ्नलाई बस्छिन्
कक्षा कोठा सरसफाइमा उनि सर्ने
विद्यालय सरसफाइमा पनि अघि सर्ने

हाम्री छोरी कमला सानी सानी नानी
(मिचिमिचि हात धुने कति राम्रो बानी)[२]

घर आगनका फोहोर लगी खाल्टोमा नै राख्ने
घर, छिमेक, टोल सफाइमा सहभागी हुने
ज्ञान गुनका कुराहरू साथिलाई भन्छिन्
आपत बिपत पर्दा उनी सहयोग गर्न पुग्छिन् ।

हाम्री छोरी कमला सानी सानी नानी
(हात मुख धोएर खाना खाने बानी)[२]

सरसफाइ

रेखाको घर सफा छ । घरमा सबैजना सफाइमा ध्यान दिन्छन् । सबै मिलेर घर सफा गर्छन् । घरको नजिकै फूलबारी पनि छ । सबैजना मिलेर फूलबारी र करेसाबारीको हेरचाह गर्छन् ।

सरसफाइ

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

यो फुर्वाको विद्यालयको कक्षाकोठा हो । फुर्वा र साथीहरू मिलेर कक्षाकोठा पनि सफा गर्छन् । कक्षामा फोहोर बढार्ने कुचो र फोहोर राख्ने भाँडो छ । सबैले त्यसमा फोहोर राख्छन् । फुर्वाको कक्षामा सबै जना मिलेर काम गर्छन् । हामी पनि सबै मिलेर विद्यालय सफा गर्छौँ । विद्यालयबाट निस्केको फोहोर निश्चित ठाउँमा फ्याँक्छौँ ।

तपाईँको विद्यालय र कक्षाकोठा कस्तो छ ? छलफल गर्नुहोस् । फोहोर भए सबै मिलेर सफा गर्नुहोस् ।

सरसफाइ

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

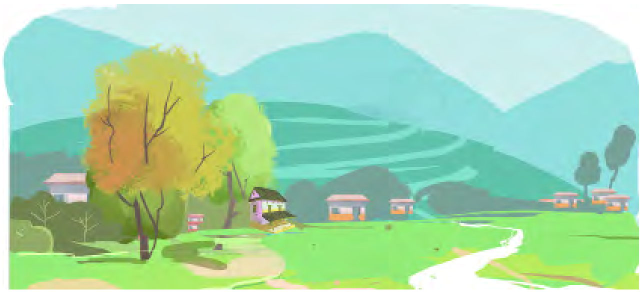
हाम्रो गाउँको नाम सुन्दरपुर हो । हाम्रो गाउँ सफा छ । हामी बाटो र चउरमा फोहोर फाल्दैनौँ । हामीलाई सफा वातावरण मन पर्छ । हामी नियमित रूपमा घर वरपर सफा गर्छौँ ।

हरेक शनिबार सबै जना मिलेर हाम्रो टोल सफा गर्ने गर्छौँ । हामी बालबालिकाहरू वरपरका फोहोरहरू टिप्छौँ । ठुला मानिसहरू खाल्डाखुल्डी पुर्नुहुन्छ । फोहोरहरू कुहिने र नकुहिने गरी छुट्याइन्छ । कुहिने वस्तु जम्मा गरी मल बनाइन्छ ।

हाम्रा ठाउँका मन्दिर, विद्यालय र बाटा सफा छन् । यसैगरी धारा, कुवा, इनार र नदी पनि सफा छन् । त्यसैले हाम्रो गाउँलाई सबैले मन पराउँछन् ।

सरसफाइ

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :



हामीहरूले वातावरण सधैं सफा राख्नुपर्छ । हामीहरूले जथाभाबी फोहोर फाल्नु हुँदैन । दिसापिसाब पनि चर्पी मै गर्नुपर्छ । आजकाल हाम्रो वरपरको वातावरण प्रदुषित हुँदै गएको छ । वातावरण प्रदुषणले हुँदा हामीलाई रोग लाग्छ । हाम्रो वातावरणमा धेरै कारणहरुले प्रदुषण हुन्छ, ती मध्य केहि कारणहरू तल दिइएका छन् ।

- ठूला उद्योगहरूले धुँवा धुलो तथा रसायनिक पदार्थ फाल्नाले ।
- जथाभावी दिशा पिसाब गर्नाले ।
- कागज तथा प्लाष्टिकका झोला जथाभावी फाल्नाले ।
- खेतबारीमा अत्याधिक किट्नाशक औषधि प्रयोग गर्नाले, आदि ।

हामीहरूले वातावरण सफा राख्न फोहोरहरूलाई उचित स्थानमा बिसर्जन गर्नुपर्छ । हामीले फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने गरि दुई समुहमा बाँड्न सक्छौं । कुहिने फोहोरहरू सागपात, फलफूल, कागज आदि हुन् ।

नकुहिने फोहोरहरू सिसा, प्लाष्टिक, फलाम आदि हुन् । कुहिने फोहोर र नकुहिने फोहोरलाई छुट्टा छुट्टै गरी डस्टबिनमा फाल्नुपर्छ । कुहिने फोहोरबाट हामी कम्पोस्ट मल बनाउन सक्छौं ।

तपाईंहरूले वातावरण स्वच्छ राख्न के कस्ता क्रियाकलाप गर्नुभएको छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

सरसफाइ

कक्षाकोठा र वरपर अवलोकन गरौँ । सरसफाइको अवस्था कस्तो छ ? मिल्दोमा ठीक (√) चिह्न लगाऔँ :

ठाउँ	सफा छ	फोहोर छ
कक्षाको भुइँ		
कक्षाको भित्ता		
डेस्क बेन्च		
लेख्ने पाटी		
कक्षामा आउने बाटो		
हात धुने ठाउँ		
विद्यालयको चौर		
चमेना गृह		
शौचालय		
फूलबारी		

सरसफाइ

१. तपाईँले पालना गरेका कक्षा नियममा ठिक (√) लगाउनुहोस् :

(क) भुइँमा फालिएका कागज फोहोरदानीमा राख्ने ☐

(ख) सिसाकलमको धुलो डस्टबिनमा हाल्ने ☐

(ग) डेस्कमा कलमले जथाभावी नलेख्ने ☐

(घ) झ्यालबाट फोहोर नफाल्ने ☐

(ङ) कक्षाकोठाको भित्तामा जथाभावी नलेख्ने ☐

(च) पुस्तकालयबाट झिकेको किताब सही ठाउँमा राख्ने ☐

(छ) साबुन पानीले हात धुने ☐

(ज) चर्पीमा दिशापिसाब गर्ने ☐

(झ) सबै सामान ठीक ठाउँमा राख्ने ☐

(ञ) विद्यालय वरपर सरसफाइ गर्ने ☐

२. कार्यपुस्तकको पेज नं. १३० (घ) र १३२ (च) को क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

सरसफाइ

१. तल दिइएका गर्न हुने र नहुने कामहरू मिल्ने कोठामा भर्नुहोस् :

- खुला ठाउँमा दिशा पिसाब गर्नु ।
- दैनिक आँगन बढार्नु ।
- सामानहरू जथाभावी फाल्नु ।
- रुख रोप्नु ।
- मानिसहरू मिलेर आफ्नो टोल सफा गर्नु ।
- खोलामा फोहोर फाल्नु ।
- पेन्सिल ताछेको धुलो डस्टबिनमा राख्नु ।
- फलफूलका बोक्राहरू बाटोमा फाल्नु ।

गर्न हुने कामहरू	गर्न नहुने कामहरू

२. कार्यपुस्तकको पेज नं. १४० र १४१को क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

सरसफाइ

१. खाली ठाँउमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

(क) हामी हरेक दिन ------------ सफा गर्छौं । (घर/टोल)

(ख) शनिवारको दिन ------------ ले टोलका खाल्डाखुल्डीहरू पुर्छन । (साना बालबालिकाहरू/ठूला मानिसहरू)

(ग) नमूना गाउँ ------------ भएमा सबैले मन पराउँछन् । (फोहोर/सफा)

२. तलका भनाइहरू ठिक भए ठीक (√) र बेठिक भए बेठिक (X) चिन्ह लेख्नुहोस् :

(क) नमूना गाउँका मानिसहरू सरसफाइ गर्दैनन् । ☐

(ख) नमूना गाउँका सबै मानिसहरू सरसफाइ मा सहभागी हुन्छन् । ☐

(ग) घरको सरसफाइ शनिवार मात्र गर्नुपर्छ । ☐

(घ) सफा गाउँलाई सबैले मन पराउँछन् । ☐

सरसफाइ

१. तल दिइएका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस्

क) हामीले कागजका टुक्राहरू कुन ठाउँमा फाल्नुपर्छ ?

ख) हाम्रो वरपरको वातावरण प्रदुषण हुनुका कारणहरू के के हुन् ?

ग) दुईओटा कुहिने फोहोरहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) दुईओटा नकुहिने फोहोरहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ङ) हामीलाई कोठा सफा गर्न के के चाहिन्छ ?

२. तपाईँले पालना गरेको सरसफाइ नियममा ठिक (√) लगाउनुहोस् :

क) कक्षाकोठाको भित्तामा जथाभावी नलेख्ने ☐

ख) डेस्क बेन्चमा नटेक्ने ☐

ग) झ्यालबाट फोहोर नफाल्ने ☐

घ) फोहोरदानीको प्रयोग गर्ने ☐

ङ) जथाभावी कागजका टुक्रा नफाल्ने ☐

च) पालैपालो कक्षाकोठा सरसफाइ गर्ने ☐

छ) व्यक्तिगत सामानको हिफाजत गर्ने ☐

ज) आफ्नो सुत्ने कोठाको सरसफाइ गर्ने ☐

झ) घर तथा टोलको सरसफाइमा सहभागी हुने ☐

३. कार्यपुस्तकको पेज नं. १३५ देखि १४३ सम्मको अभ्यासहरु गर्नुहोस् ।

सरसफाइ

हेरौँ पढौँ र अभिनय गरौँ :

जतातत्तै फालेको सामान मिलाएर राखौँ ।

समूहमा साथीसंग मिलेर आ-आफ्नो भुमिका बाढौं र अभिनय गरौँ ।
अन्तिममा शिक्षाको निश्कर्ष सुनौँ ।

सरसफाइ

अभिनय गरौँ :

यो टारी गाउँ हो । यस गाउँमा प्रकृति नामकी केटी पनि छिन् । उनी कक्षा तीनमा पढ्छिन् । एक दिन एउटा झिँगा उनको घरमा आयो ।

सरसफाइ

आफ्नो छिमेकमा भ्रमण गर्नुहोस् र छिमेकलाई सोधेर कुहिने र नकुहिने फोहोरमा चिन्ह लागाउनुहोस् ।

फोहोर	कुहिने	नकुहिने
चकलेटको खोल		
तरकारीको बोक्रा, जरा		
काँचका दुक्राहरु		
गोबर		
प्लाष्टिक		
झरेको पात		
कपडा		
पेन्सिलको धुलो		

सरसफाइ

हप्ताभर सरसफाइ कार्यमा सहभागी हुनुहोस् । आफुले गरेको काम तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

वार	गरिएको कार्य
आइतवार	विद्यालयको कक्षाकोठा सरसफाइ गरेको
सोमवार	
मंगलवार	
बुधवार	
बिहीवार	
शुक्रवार	
शनिवार	

सरसफाइ

तलको निर्देशन अनुसार क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

(क) विभिन्न समूह बनाएर कक्षाकोठा, विद्यालय तथा टोलछिमेक अवलोकन गर्नुहोस् :

(ख) फोहोरमैला कसरी विसर्जन गरेको रहेछन् पत्तालगाउनुहोस् । कुहिने र नकुहिने फोहोर पत्तालगाउनुहोस् ।

(ग) विद्यालय वरपर बाटो, चौतारो, मन्दिर आदिका सरसफाइ कार्यक्रमका आयोजना गर्नुहोस् ।

सरसफाइ कार्यक्रममा नारा पनि लगाउनुहोस् :

जस्तैः

घर आँगन - सफा गरौँ - सफा गरौँ

बाटो घाटो - सफा गरौँ - सफा गरौँ

सरसफाइ

१. सफाइका लागि प्रयोग हुने पाँचओटा शब्द खोजेर लेख्नुहोस् :

झा	डु	कु	स	फा	इ	ड	ले
च	कि	चो	पा	ती	शी	स्ट	र्फ
र्पि	न्ज	न	नी	ब्र	श	वि	स्या
मा	द	से	जा	सा	बु	न	म्पू
पा	नी	ख	रा	नी	ची	धा	खा

२. कार्यपुस्तकको पेज नं. १३० (ग), (घ), र १३२ (छ) को क्रियाकलाप गर्नुहोस् :

३. फरक पत्ता लगाउनुहोस् :

सरसफाइ

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

१. सरसफाइमा प्रयोग गरिने कुनै पाँचओटा सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

(क) ------------------------- (ख) -------------------------

(ग) ------------------------- (घ) -------------------------

(ङ) -------------------------

२. वरपरको वातावरण फोहोर हुने तीनओटा कारणहरू लेख्नुहोस् ।

(क) ------------------------- (ख) -------------------------

(ग) -------------------------

३. वरपरको वातावरण सफा राख्ने तीनओटा तरिकाहरू लेख्नुहोस् ।

(क) ------------------------- (ख) -------------------------

(ग) -------------------------

४. शारीरिक व्यायाम र कसरत गर्दा हुने दुईओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।

(क) ------------------------- (ख) -------------------------

सरसफाइ

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

१. घर, विद्यालय, कक्षाकोठा सरसफाइमा प्रयोग हुने कुनै पाँचओटा सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

(क) ------------------------- (ख) -------------------------

(ग) ------------------------- (घ) -------------------------

(ङ) -------------------------

२. आफ्नो वरपरको वातावरणमा प्रदूषण हुनुका पाँचओटा कारणहरू लेख्नुहोस् ।

(क) ------------------------- (ख) -------------------------

(ग) ------------------------- (घ) -------------------------

(ङ) -------------------------

३. वातावरण प्रदूषण हुनबाट बच्न के के गर्न सकिन्छ ? कुनै चार ओटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

(क) ------------------------- (ख) -------------------------

(ग) ------------------------- (घ) -------------------------

४. शारीरिक व्यायाम र कसरतबाट हुने तीनओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।

(क) ------------------------- (ख) -------------------------

(ग) -------------------------

हाम्रा वरपरका वस्तु

क्र.सं.	सार्वजनिक सम्पत्ति	छ	छैन	सङ्ख्या
१.	विद्यालय			
२.				
३.				
४.				
५.				
६.				
७.				
८.				
९.				
१०.				

हाम्रो सम्पत्ति

धारा, कुवा, चौतारी र मन्दिर, दरवार ।
सबै साझा सम्पत्ति हुन् बाटो, पुल हेर ।।

धारा, कुवा, चौतारोलाई सफा सुग्घर राखौँ ।
मन्दिर, गुम्बा, मस्जिदमा पूजा पाठ गरौँ ।।

बिरामीलाई जँचाउने स्वास्थ्य चौकी छ नि ।
खबर पाउने पठाउने टेलिफोन नै हो नि ।।

वन, जङ्गल, पाटी, पौवा, विद्यालय पनि
हाम्रा साझा सम्पत्ति हुन् बुझ्दै छु है म नि ।

हाम्रा वरपरका वस्तु

प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण र प्रयोग

सविताको घर कास्की जिल्लाको पुरन्चौर गाउँमा पर्दछ । उक्त गाउँमा विभिन्न सामुदायिक वनहरू रहेका छन् । ती वनहरूको संरक्षण र उपभोग गर्न उपभोक्ता समिति गठन गरिएका छन् । ती समितिहरूले वनमा वृक्षारोपण गर्ने, वन फँडानी रोक्ने, वन अतिक्रमण गर्न नदिई संरक्षण गर्ने गर्दछन् । पुराना रुखहरू हटाउने पनि गर्दछन् । गाउँलेको आवश्यकता पूरा गर्न निर्धारित नियमको आधारमा काठ, घाँस, दाउरा वितरण गर्ने व्यवस्था गरिएको छ । वन उपभोक्ता समितिको सक्रियता बढेपछि वनमा हरियाली वृद्धि भएको छ । बाघ, मृग, चितुवा, खरायो, स्याल जस्ता जनावरहरू देखिन थालेका छन् । त्यसैगरी कालिज, वन कुखुरा, जुरेली, लामपुच्छ्रे कोइली, न्याउली चराहरूको सङ्ख्यामा पनि वृद्धि भएको छ । साना बिरूवाहरू बढेर ठूला भएका छन् । पहिरो पनि जान छाडेको छ ।

पुरन्चौरबासीहरू सक्रिय भई गाउँको मध्यभागबाट बग्ने दुई खोलाहरू घट्टेखोला र भोटीखोलामा तटबन्ध निर्माण गरेका छन् । सो कार्यबाट भोटी र घट्टेखोलाले यसभन्दा अगाडि गर्ने गरेको जमिन कटान प्रकोपको नियन्त्रण भएको छ । वन जङ्गलको संरक्षण हुनाले भोटीखोलामा हिउँद वर्षा अविरल रूपमा पानी बगिरहेको छ । यसले गर्दा पोखरा बजारमा खानेपानीको अभाव हुने समस्या कम भएको छ । सविनाको गाउँ अति सुन्दर छ । एकापट्टि हरियो जङ्गल छ । उत्तरपट्टी माछ्यापुछ्रे हिमाल छ । दक्षिणपट्टि समथर फाँट छ । फाँटको किनारमा खोला छ । खोलामाथि मानिसको वस्ती छ । यी प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्न गाउँलेहरू सक्रिय भएका छन् । गाउँलेहरूकै सक्रियताले माछ्यापुछ्रे फेदीसम्म मोटर बाटो निर्माण भएको छ । यसले आन्तरिक पर्यटनको साथसाथै विदेशी पर्यटनलाई पनि बढाएको छ ।

हाम्रा वरपरका वस्तु

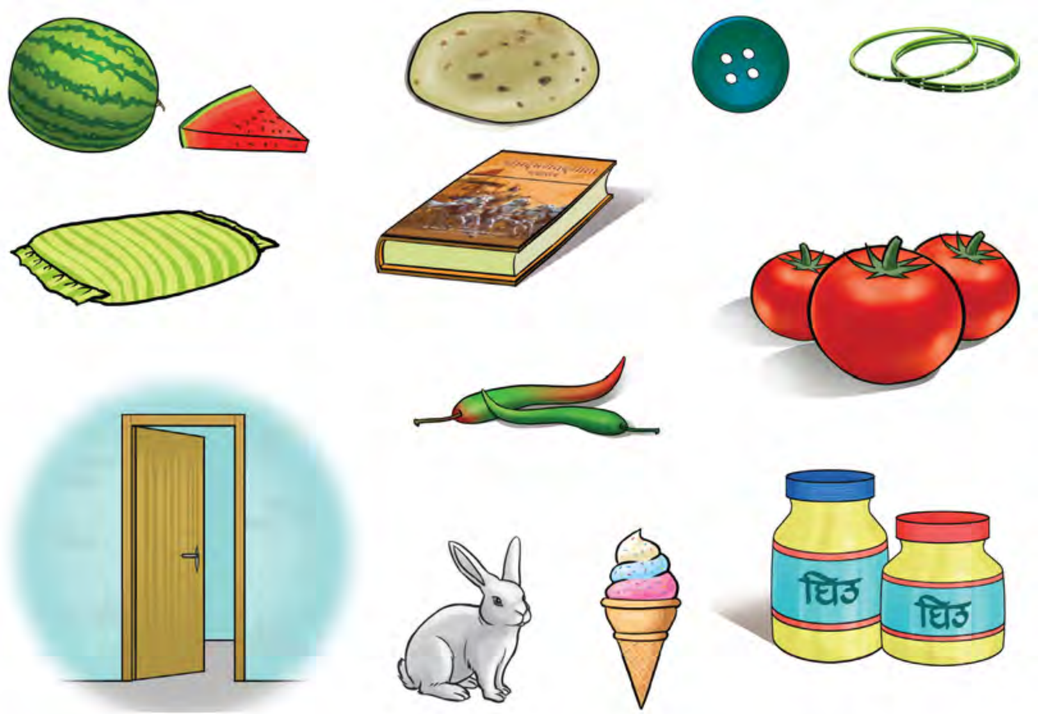
हाम्रो दैनिक जीवनमा हावा, पानी र माटोका आआफ्नै महत्त्व हुन्छ । हामीलाई चाहिने अक्सिजन ग्यास हावाबाट नै पाउँछौ । हावा नहुने हो भने हामी बाँच्न सक्दैनौँ । हावाले नै हामीलाई गर्मीमा शीतलता प्रदान गर्छ । हावाबाट बिजुली पनि उत्पन्न गर्न सक्छौँ । हावा हलुका हुन्छ र यसलाई बेलुनमा भरेर परिक्षण गर्न सकिन्छ । त्यसैगरी हाम्रो जीवनको लागि पानीको पनि आवश्यकता पर्छ । पानी होचो भागतिर बग्छ । पानी तरल पदार्थ हो । पानीलाई हामीले खाँद्न सक्दैनौँ । यसको आफ्नो आकार हुँदैन । तरल पदार्थ जस्तै दुध, पानी, तेल आदिले जुन भाँडोमा राख्यो त्यस्तै आकार लिन्छ । पानीको उपयोग हामीले दैनिक जीवनमा गरिरहेको हुन्छौँ । हामीले पानी खाना पकाउन, नुहाउन, कपडा धुन र बिजुली उत्पादन गर्न प्रयोग गर्छौँ ।

हामीले माटोलाई निश्चित आकारमा ढाल्न सक्छौँ । ढुङ्गा, इँटा, फलाम आदि कडा र निश्चित आकारका हुन्छन् । यस्ता वस्तुलाई ठोस भनिन्छ । हामीले खेतीपाती गर्न, इँटा बनाउन, घर बनाउन आदिकामका लागि माटो को प्रयोग गर्न सक्छौँ । माटोको तौल पनि हुन्छ ।

हाम्रो वरपरका वस्तुहरू कुनै प्राकृतिक हुन्छन् भने कुनै मानिसले बनाएका हुन्छन् । झ्याल, ढोका, घर, मन्दिर, टि.भी., कम्प्युटर मानिसले बनाएका वस्तुहरू हुन् । त्यस्तैगरी रुख, बिरुवा, झरना, पानी, माटो, सूर्य, बादल, ढुङ्गा आदि वस्तुहरूलाई मानिसले बनाउन सक्दैन । यिनीहरू प्राकृतिक वस्तुहरू हुन् ।

हाम्रा वरपरका वस्तु

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :



हाम्रो वरपर फरक फरक गुण भएका वस्तुहरू हुन्छन् । केही वस्तु ठुला हुन्छन् । केही साना हुन्छन् । तिनीहरू गोलो, चारपाटे, तीनकुने, लाम्चो, डल्ला हुन्छन् । कुनै लामा र कुनै छोटा हुन्छन् । कुनै वस्तुको सतह चिप्लो हुन्छ । कुनै वस्तुको सतह खस्रो हुन्छ । वस्तुहरू कडा वा नरम हुन्छन् । वस्तुका फरक फरक स्वाद हुन्छन् । विभिन्न गन्ध भएका वस्तुरू पनि हुन्छन् । आइसक्रिम चिसो हुन्छ । खुर्सानी पिरो हुन्छ । वस्तुको गुण फरक फरक हुन्छन् ।

साथीलाई विभिन्न वस्तु देखाएर त्यसको गुणबारे छलफल गर्नुहोस् ।

हाम्रा वरपरका वस्तु

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

बिमला कक्षा ३ मा पढ्छिन् । उनको घर नुवाकोटको देउरालीमा पर्छ । उनको गाउँमा धारा, कुवा, पाटीपौवा, विद्यालय, चौर, पोखरी, बाटो आदि छन् । उनका गाउँका मानिस यी साझा सम्पत्तिको संरक्षण गर्छन् । भत्किएका चौतारालाई सबै मिलेर बनाउँछन् । बाटोघाटो सफा राख्छन् । मठमन्दिर, पाटीपौवाको संरक्षण गर्छन् र विद्यालयमा पनि डेक्स बेन्चहरू मर्मत गर्न सहयोग गर्छन् । एक दिन बिमला पनि आफ्नो बुबासँग धारा सफा गर्न गइन् । उनी गएको देखेर उनका साथीहरू नानु, रमेश र धनियाँ पनि गए । सबै मिलेर धारा सफा गरे । उनीहरूले यसरी काम गरेको देखेर गाउँको मान्छेहरूले उनीहरूलाई स्याबासी दिनुभयो ।

तपाईँको टोलमा/गाउँमा कुन कुन साझा सम्पत्तिहरू छन् ? तपाईँले कथाको नानु, रमेश र धनियाँले जस्तै के के काम गर्नुभएको छ ?

हाम्रा वरपरका वस्तु

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

हाम्रो वरपर रुखबिरुवा, खोलानाला, ताल र पोखरीहरू रहेका हुन्छन् । वनजङ्गल, नदी, पहाड, हिमाल तथा झरनाहरू पनि हुन्छन् । यिनीहरू प्राकृतिक सम्पदा हुन् । यिनले प्रकृतिलाई सुन्दर बनाउँछन् ।

पर्यटकहरू हिमाल हेर्न आउँछन् । हिमालको हिउँ पग्लेर नदीहरू बन्छन् । पानीमा माछालगायतका जीवहरू बाँच्छन् । नदीको पानी खेतबारीको सिँचाइका लागि प्रयोग गरिन्छ । पोखरीको पानीमा माछा पाल्न सकिन्छ । भैँसी र गैँडा पोखरीमा आहाल बस्छन् । हाँस पनि पोखरीमा पौडिन्छ । हामीले प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ । मानिसहरूको गलत गतिविधिले गर्दा त्यस्ता सम्पदाहरूको अवस्था बिग्रन सक्छ । वनजङ्गल मास्दा बाढीपहिरो जान सक्छ । खोलाबाट ढुङ्गा र बालुवा निकाल्दा वरपरको ठाउँ डुबानमा पर्छ । मानिसहरूले फालेका फोहोर र विषादी पानीमा मिसिएमा त्यहाँ रहेका जीवहरू मर्छन् ।

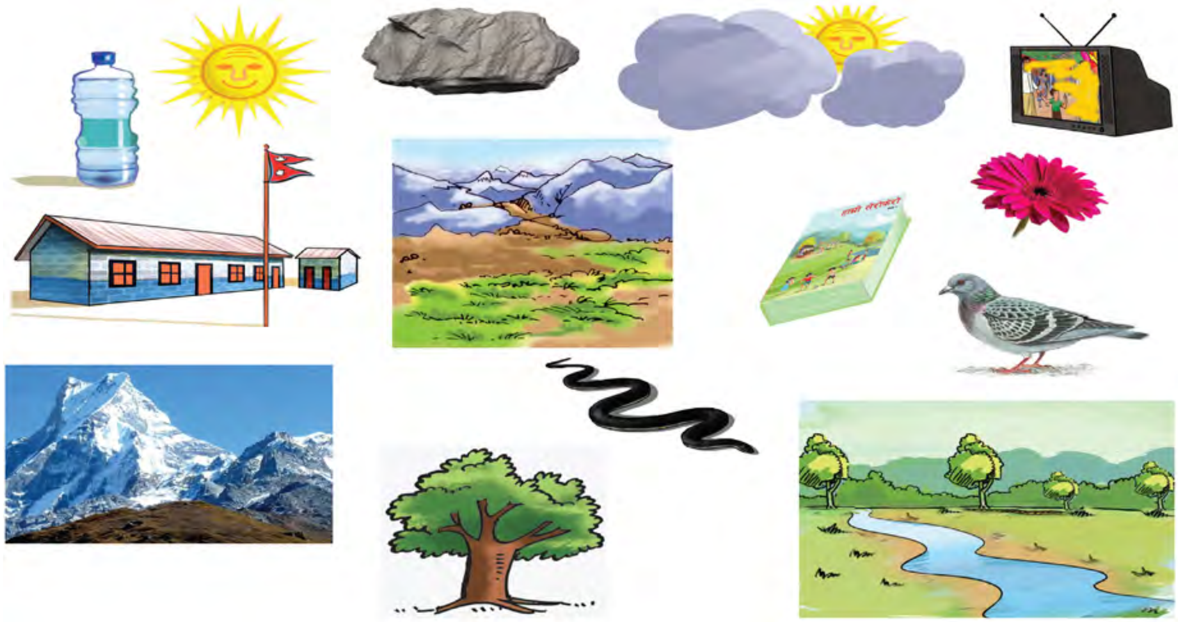
साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

(क) कस्ता वस्तुहरू प्राकृतिक सम्पदा हुन् ? तिनीहरूको नाम भन्नुहोस् ।

(ख) वनजङ्गल विनाश गरे के हुन्छ ? वनजङ्गलबाट के के फाइदा हुन्छ ?

अभ्यास गरौँ

१. प्राकृतिक वस्तुमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

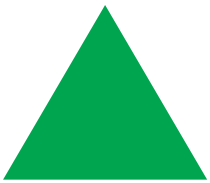


२. मानिसले बनाएका र प्राकृतिक वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् :

मानिसले बनाएका वस्तु	प्राकृतिक वस्तु
१. घर	१. रुख
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

अभ्यास गरौँ

(क) वस्तुका आकार चिनौँ र लेखौँ :

	चारपाटे		
			

(ख) कार्यपुस्तकको पेज नं. १३७को 'झ', पेज नं. १४१ को 'ङ' र 'च', पेज नं. १४३को 'ज' र 'झ' का अभ्यास गर्नुहोस् ।

हाम्रा वरपरका वस्तु

१. उपयुक्त उत्तरमा ठिक (√) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) (ढुङ्गा/इरेजर/पेन्सिल) पानीमा उत्रिन्छ ।

(ख) (काँच/सफा पानी/किताब) पारदर्शक वस्तु हुन् ।

(ग) (चिनी/बालुवा/नुन) पानीमा घुल्दैन ।

(घ) (खानेतेल/मह/मट्टीतेल) पानीमा घुल्छ ।

(ङ) (प्लाष्टिक/किला/सिक्का) पानीमा डुब्छन् ।

(च) (ईटा/जस्तापाता/पानी) अपारदर्शक हुन् ।

२. तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

क्र.सं.	पानीमा डुब्ने वस्तु	पारदर्शक वस्तु	पानीमा घुल्ने वस्तु	पानीमा उत्रने वस्तु
१.				
२.				
३.				
४.				
५.				

३. कार्यपुस्तकको पेज नं. १४६, १४७ र १५२का अभ्यास गर्नुहोस् ।

हाम्रा वरपरका वस्तु

४. आफ्नो टोल छिमेकमा रहेका सम्पदाहरूको नाम लेख्नुहोस् । तिनीहरूको संरक्षणका उपाय तल दिइएको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

क्र.सं.	सम्पदाको नाम	संरक्षण गर्ने तरिका
१.	पाटी पौवा	मर्मत, सम्भार गर्ने
२.		
३.		
४.		
५.		

५. कार्यपुस्तकको पेज नं. १४३ को अभ्यास गर्नुहोस् ।

हाम्रा वरपरका वस्तु

१. तलका भनाईहरूमध्ये सही भनाईहरूलाई एकापट्टी र गलत भनाईहरूलाई अर्कोपट्टी लेख्नुहोस् :

(क) मन्दिर प्राकृतिक सम्पदा हो ।

(ख) मानिसको क्रियाकलापले प्राकृतिक सम्पदामा नराम्रो असर पर्न सक्छ ।

(ग) प्राकृतिक सम्पदाले त्यस ठाउँको सौन्दर्यता बढाउँछ ।

(घ) प्राकृतिक सम्पदालाई प्रयोगमा ल्याउन हुँदैन ।

(ङ) प्राकृतिक सम्पदाहरूको निर्माण मानिसले गरेको हो ।

सही भनाइ	गलत भनाइ

२. तल दिइएका प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षणको लागि तपाईंले खेल्ने भूमिका उल्लेख गर्नुहोस् :

प्राकृतिक सम्पदा	संरक्षणको उपाय
भिरालो जमिन	
वनजङ्गल	
खोला	
हावा	
पहाड	

हाम्रा वरपरका वस्तु

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) प्राकृतिक सम्पदाहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

ख) प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ?

ग) ठोस र तरल वस्तुहरूबिच २ ओटा भिन्नताहरू लेख्नुहोस् ।

घ) ग्याँस पदार्थका मुख्य मुख्य गुणहरू के के हुन् ?

----

४. कार्यपुस्तकको पेज नं. १४७ मा दिइएका अभ्यासहरू गर्नुहोस् ।

५. कार्यपुस्तकको पेज नं. १५० देखि १५२ सम्मको अभ्यासहरू गर्नुहोस् ।

हाम्रा वरपरका वस्तु

चित्र कोरी रङ भरौँ :

हाम्रा वरपरका वस्तु

चित्र कोरी रङ भरौं :

हाम्रा वरपरका वस्तु

चित्र कोरी रङ भरौँ :

हाम्रा वरपरका वस्तु

कडा छ कि नरम ?

विद्यालय वरपर पाइने १० विभिन्न वस्तुहरू सङ्कलन गर्नुहोस् र कडा कि नरम छुट्याउनुहोस् :

क्र.सं.	वस्तुको नाम	कडा	नरम
१.	फलाम		
२.	कपास		
३.			
४.			
५.			
६.			
७.			
८.			
९.			
१०.			
११.			
१२.			

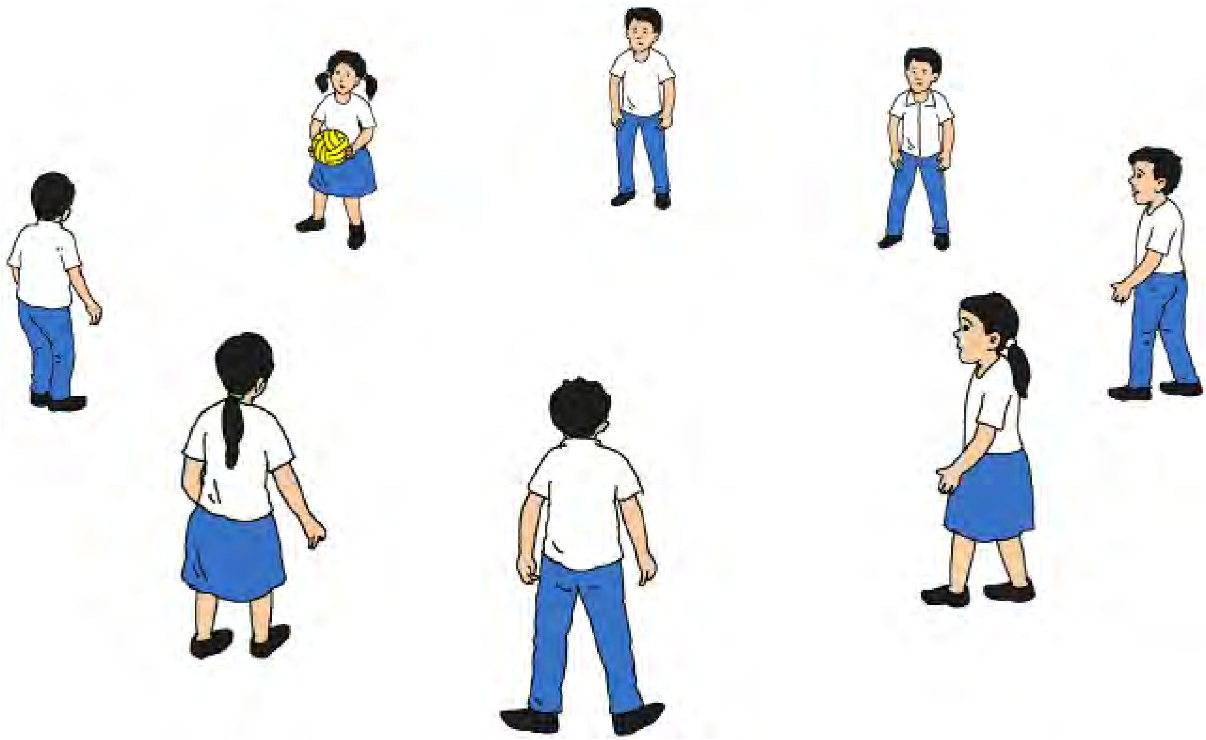
हाम्रा वरपरका वस्तु

विद्यालय वरपर पाइने १० विभिन्न वस्तुहरू सङ्कलन गर्नुहोस् र तलका प्रयोगहरू गर्नुहोस् :

क्र.सं.	वस्तुको नाम	कडा	नरम	पानीमा					
				डुब्छ	उत्रन्छ	घुल्छ	घुल्दैन	छिर्छ	छिर्दैन
१.									
२.									
३.									
४.									
५.									
६.									
७.									
८.									
९.									
१०.									

तातो आलु खेल खेलौँ

खेल खेल्दै आफ्नो समुदायको सार्वजनिक सम्पत्तिको नाम साथीलाई भन्नुहोस् ।



हाम्रा वरपरका वस्तु

आकृति बनाउनुहोस्

१. कक्षाकोठाबाट बाहिर जानुहोस् । प्रकृतिमा भएका विभिन्न वस्तुहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । सङ्कलन गरि एका वस्तुहरूबाट विभिन्न नमुना बनाउनुहोस् :

२. चिम्टाइलो माटोबाट चार पाटे, गोलो, बेलनाकार, बाटुलो आकार आदि बनाउनुहोस् । ती आकृति जोडेर गरी विभिन्न नमूनाहरू बनाउनुहोस् ।

पोस्टर बनाऔँ

विभिन्न वस्तुको चित्र सङ्कलन गर्नुहोस् । प्राकृतिक वस्तुका चित्रलाई टाँसेर पोस्टर बनाउनुहोस् । त्यसै गरी मानिसले बनाएका वस्तुका चित्रलाई टाँसेर अर्को पोस्टर बनाउनुहोस् :

प्राकृतिक वस्तु

मानिसले बनाएका वस्तु

हाम्रा वरपरका वस्तु

परियोजना कार्य

- तपाईंको घर वरपर भएको विभिन्न सामाग्रीहरू र वस्तुहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।
- त्यसपछि प्राकृतिक र मानव निर्मित वस्तुमा वर्गीकरण गरी तालिका पूरा गर्नुहोस् ।

प्राकृतिक वस्तु	मानव निर्मित वस्तु

परियोजना कार्य

- तपाईँको समूदायमा भएका सार्वजनिक सम्पतिहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
- ती सार्वजनिक सम्पतीको संरक्षणको लागि के कस्ता पहल भएका छन् ? सोधेर पत्ता लगाउनुहोस् ।

हाम्रा वरपरका वस्तु

परियोजना कार्य

- तपाईँको समूदायमा भएका प्राकृतिक सम्पदाहरूको सूची बनाउनुहोस् ।
- ती प्राकृतिक सम्पदाहरू के के काममा प्रयोग भएका छन् ? सोधेर पत्ता लगाउनुहोस् । साथै प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षणका लागि के के पहल भएका छन् ? पत्ता लगाएर लेख्नुहोस् ।

हाम्रा वरपरका वस्तु

१. मानव निर्मित र प्राकृतिक वस्तुहरूका पाँच पाँचओटा नाम लेख्नुहोस् :

मानिसले बनाउन सक्ने	मानिसले बनाउन नसक्ने
१. घर	१. रुख
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

२. मानिसले बनाएका वस्तुहरू र प्राकृतिक वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् :

मानिसले बनाएका वस्तु	प्राकृतिक वस्तु
१. घर	१. रुख
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

हाम्रा वरपरका वस्तु

१. सार्वजनिक सम्पत्तिहरूको सूची बनाउनुहोस् :

क) ----------------------   घ) ----------------------

ख) ----------------------   ङ) ----------------------

ग) ----------------------   च) ----------------------

२. प्राकृतिक सम्पदाहरूको सूची बनाउनुहोस् :

क) ----------------------   घ) ----------------------

ख) ----------------------   ङ) ----------------------

ग) ----------------------   च) ----------------------

३. हावा र पानी किन महत्त्वपूर्ण छ ? लेख्नुहोस् :

४. पारदर्शक र अपारदर्शक वस्तुका दुई दुई ओटा उदाहरणहरू लेख्नुहोस् ।

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

तरल पदार्थ	मन्दिर
ठोस पदार्थ	पानी
प्राकृतिक सम्पदा	हावा
मानव निर्मित सम्पदा	हिमाल
हलुका हुन्छ	इँटा

२. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) ठोस र तरल वस्तुका तीन तीन ओटा गुणहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) वनजङ्गललाई कसरी संरक्षण गर्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

(ग) झरना प्राकृतिक सम्पदा हो, किन ?

नाचौं गाऔं

आफ्नो गाउँ छिमेकी घरहरूमा जानुहोस् र स्थानीय समुदायमा गाइने गीतहरू सोधखोज गरी तलको तालिका भर्नुहोस् :

क्र.सं.	गीतको बोल / नाम	कसले गाउनुभयो ?
१.	बाबाले दिएको शिरै लाउने शिरफूल	हजुरआमा
२.		
३.		

नाचौं गाऔं

आऊ है साथी,

आऊ है साथी, हेर साथी
को छ घोडामाथि
म पनि त कुनै दिन
चढ्छु होला हात्ती ।

घोडा आयो टिङ् टिङ् टिङ् टिङ्
घन्टी बजाउँदै
हात्ती आयो लरक लरक
कान हल्लाउँदै ।

आऊ है साथी, हेर साथी
माहुरी फूलमाथि
म पनि त कुनै दिन
उड्छु आकाशमाथि ।

आऊ है साथी, हेर साथी
कमिलाको ताँती
हामी पनि कमिला झैं
मिले कति जाती !

नाचौँ गाऔँ

माया लाग्छ आमाको

माया लाग्छ आमाको, बाबाको पनि- २
म हुँ साझा दुवैको, आँखाको नानी- २
ल ला ला ला ला

हात समाइ प्रगतिको शिखर टेकाउने
मातापिता दुवै हुन् यो दुनियाँ देखाउने- २
विपना बनाउँछु तिम्रा हरेक सपना
असल मान्छे बन्ने रहर मेरो चाहना
माया लाग्छ आमाको बाबाको पनि- २
म हुँ साझा दुवैको आँखाको नानी- २

गल्ती भुल नदोहोऱ्याउ भन्दै माफी दिने
यी पाउमा बिझ्ने काँडा टिप्दै फ्याँकी दिने- २
आमाबाबा मेरा लागि ठुला भगवान
कमै लाग्छ जति गरुँ आदर र सम्मान

माया लाग्छ आमाको बाबाको पनि- २
म हुँ साझा दुवैको आँखाको नानी- २
ल ला ला ला ला

नाचौँ गाऔँ

पढौँ पढौँ नपढी हुँदैन...

पढौँ पढौँ नपढी हुँदैन, (पढेपछि बेकामी हुँदैन)[२]
पढ्नु धेरै छ (ठुला ठुला मान्छे बन्ने कर्म मेरै छ)[२]

गोजीमा कलम, किताब र कापी, छ मेरो झोलामा
गुरुले दिएको, स्कुलको कार्य, गरौँला बेलैमा
(घरको काम घरैमा गरेर, किताब कापी झोलैमा बोकेर)[२]
स्कुल गएर, (पढेर बस्छु म त ज्ञानी भएर)[२]

भकुण्डो खेल्ने, टिफिनको बेला, कोठामा हुँदैन
छुट्टिको घण्टी, नबजी कोही, बाहिर जाँदैन
(खेल खेलौँ नियममा रहेर, सिकौँ धेरै जिज्ञासु भएर)[२]
प्यारो भएर, (साथीभाई रमाउँछौँ है स्कुल गएर)[२]

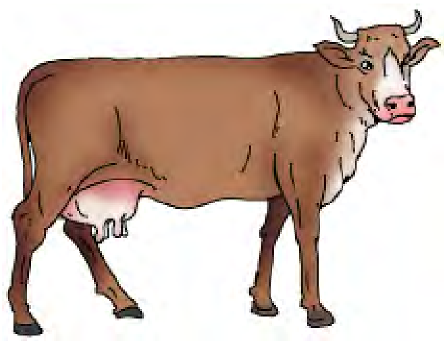
भागेर घर, जाँदिन कहिल्यै, एक बजे छुट्टिमा
पढ्नु छ मैले, सात घण्टीसम्म, स्कुलको रुटिनमा
(भरे छुट्टि चार बजे जाउँला, भोली फेरि स्कुलमै भेटौँला)[२]
मिलि जानेछौँ, (घरमा पुगेर त खाजा खानेछौँ ।)[२]

नाचौं गाऔं

लालीगुराँस हाम्रो

आहा कति सुन्दर छ लालीगुराँस हाम्रो
देशलाई चिनाउँछ हेर्दा कति राम्रो
हरियो त्यो पातमा रातो रातो फूल छ
नेपालीको सान हो वनभरि फुल्दछ ।
हिमालको चरी यो डाँफे नवै रङ्गी
नेपालको सान हाम्रो हेर्दा रङ्गीचङ्गी
वनैभरि उडेर नाच्छ प्वाँख फिँजाइ
यताउति डुल्छ डाँफे चरी रमाई

घरमा छन् हाम्रो कामधेनु गाई
तिहारमा पूजा गर्छौं हामी यिनलाई
दुध दिने पोसिलो, उपयोगी कति
हेरचाह गर्छु यिनको, माया लाग्छ अति



हाम्रो सिर्जना

कुनै पनि बज्ने वस्तु नै बाजा हो । वस्तु बजाउँदा आवाज निस्कन्छ । ताल मिलाएर बजाएको आवाज मिठो हुन्छ । आवाज मिठो भएपछि त्यसलाई हामी “कस्तो मिठो धुन” भनेर तारिफ गर्दछौँ । ताल मिल्ने गरी बजाएको मिठो आवाज नै सङ्गीतको धुन हो । मादल हाम्रो परम्परागत बाजा हो । यो ठोकेर बजाईन्छ । त्यस्तै गरी मुरली फुकेर बजाईन्छ । विभिन्न वस्तु वा बाजाहरू ताल मिलाएर बजाएमा मिठो सङ्गीत बन्दछ ।

हाम्रो समुदायमा विभिन्न चाडपर्व र दुःख सुखको बेला गाउँघर र वरपर गीत गाउने चलन छ । जस्तै : विवाह, ब्रतबन्धमा पनि गीत गाइन्छ । राष्ट्रिय दिवसहरूमा पनि गीत गाइन्छ ।

तपाईंको समुदायमा के कस्तो गीत गाउने गरिन्छ ? छलफल र्नुहोस् र आफूले जानेको गीत सुनाउनुहोस् ।

नाचौँ गाऔँ

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

बज्ने चिज बाजा हो । बाजा बजाउँदा आवाज निस्कन्छ । बाजाको आवाज मिठो हुन्छ । मादल ठोकेर बज्छ । मुरली फुकेर बज्छ । बाजा ताल मिलाएर बजाउनुपर्छ ।

साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

१. तपाईँले समुदायमा कुन कुन बाजा बजाएको सुन्नुभएको छ ?

२. तपाईँले कुन कुन बाजा बजाउनुभएको छ ? कुनै एउटा बाजा बजाएर साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

नाचौँ गाऔँ

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

कुनै पनि वस्तु ताल मिलाएर बजाएपछि मिठो आवाज आउँछ । त्यही मिठो आवाजलाई सङ्गीतको धुन भनिन्छ । हाम्रो गाउँघर र समुदायमा परम्परादेखि नै सङ्गीतको धुन निकाल्ने विभिन्न साधनहरू छन् । यस्ता साधानलाई हामी स्थानीय बाजा भन्दछौँ । हाम्रो समुदायमा विभिन्न उत्सवमा स्थानीय बाजा बजाई गीत गाउने र नाच्ने चलन पनि छ । तामाङ समुदायमा तामाङ सेलो गीत गाउने र नाच्ने गरिन्छ । राष्ट्रिय भावना जगाउने गीतहरूलाई राष्ट्रिय गीत भनिन्छ् । जस्तै : गाउँछ गीत नेपाली, ज्योतिको पङ्ख उचाली ।

तपाईँको समुदायमा के कस्ता स्थानीय गीत गाउने गरिन्छ ? साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् र गीतको अभ्यास पनि गर्नुहोस् ।

नाचौँ गाऔँ

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

कक्षा १ र २ मा हामीले स्थानीय गीतको बारेमा धेरै कुराहरू जानिसकेका छौँ । अब हामी घेरामा बसेर एक ताली एक खाली तालमा ताली बजाउने अभ्यास गर्दछौँ । ताली बजाउने अर्को तरिका एक ताली एक खाली हो । हात खुला गरेको अवस्था खाली हो भने जोडेको अवस्था ताली हो ।

यस तरिका अनुसार एक गन्दा ताली बजाउनु पर्छ । दुइ गन्दा हात खुला गर्नु पर्छ । फेरी तीन गन्दा ताली बजाउने र चार गन्दा हात खुला गर्नु पर्छ । यसरी आठ गन्दा सम्म यही तरिकाले ताली बजाउनु पर्छ ।

ताली बजाउँदै बाल गीत गाउनुहोस् । पहिले एक ताली एक खालीको तालमा ताली बजाउँदै लाला लाला भनेर लय निकाल्नुहोस् । केही बेर ताली बजाउँदै लाला लाला गाउनुहोस् । त्यही लयमा शिक्षक सँगै आइतबार विहानै.... भन्ने गीत गाउनुहोस् ।

लाला	लाला	लाला	ला	लाला	लाला	लाला	ला
लाला	लाला	लाला	ला	लाला	लाला	ला	S
ताली	खाली	ताली	खाली	ताली	खाली	ताली	खाली

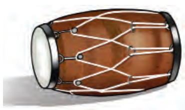
नाचौं गाऔं

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

बाँसुरी

तबला

ढोलक



झ्याम्टा

डमरु

मादल

२. तपाईँले सुनेको/मन परेको गीतको दुई हरफ लेख्नुहोस् र साथीलाई गाएर सुनाउनुहोस् ।

नाचौँ गाऔँ

१. बाजाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

----

२. तपाईँलाई मन पर्ने गीत लेखेर कक्षामा गाएर सुनाउनुहोस् ।

नाचौं गाऔं

१. ठिक भएमा (√) चिह्न र बेठिक भएमा (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) बज्ने वस्तु नै बाजा हो । ☐

(ख) सङ्गीतमा बाजाहरू ताल मिलाएर बजाउनुपर्छ । ☐

(ग) गीत गाउँदा हार्मोनियम बजाउनै पर्छ । ☐

(घ) ताली बजाएर गीत गाउनु हुँदैन । ☐

(ङ) गीत बालबालिकाहरूले पनि गाउन सक्छ । ☐

२. तपाईँलाई मनपर्ने भाकामा एउटा गीत लेख्नुहोस् र कक्षामा गाएर सुनाउनुहोस् ।

अभिनय गरौँ

स-साना समूह बनाएर आफ्ना समुदायमा मनाइने चाडपर्व वा संस्कारमा गरिने नाच, गान र बाजा बजाउने क्रियाकलापहरुको अभिनय गरी कक्षामा प्रर्दशन गर्नुहोस र साथीहरुको कामको प्रशंसा गर्नुहोस्।

नाचौँ गाऔँ

मै छोरी सुन्दरी

मै छोरी सुन्दरी कसरी भरुँ पानी
उठी उठी भरुँ भने घैला भन्दा सानी
बसी बसी भरुँ भने कम्मर दुख्ने बानी
घैला भन्दा सानी
मै छोरी सुन्दरी

बाह्रै माना पीठैको भुँमर चाँदे रोटी
मै छोरी सुन्दरी, मेरै दाना हो की
भुँमर चाँदे रोटी
मेरै दाना हो की, मेरै दाना हो की

मै छोरी सुन्दरी ....

खोला वारी खोला पारी अन्नधन्न कुहिरो
जता हेर्यो उतै देख्छु फकाउनेको धुइरो
अन्नधन्न कुइरो
फकाउनेको धुइरो, फकाउनेको धुइरो

मै छोरी सुन्दरी ....

नाचौँ गाऔँ

बाजाको तालमा ताली बजाउनुहोस् :

१. एक हातमा बाजा लिनुहोस् । अर्को हातले बाजा ठोक्नुहोस् । एक दुई गन्दै शिक्षकले जस्तै तालमा बजाउनुहोस् । बाजा नभएकाले सँगै ताली बजाउनुहोस् । केही समय गन्ती गर्दै बजाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

एक दुई तीन चार
एक दुई तीन चार

एक ताली

दुई ताली

तीन ताली

चार ताली

एक दुई तीन चार
एक दुई तीन चार

एक ताली

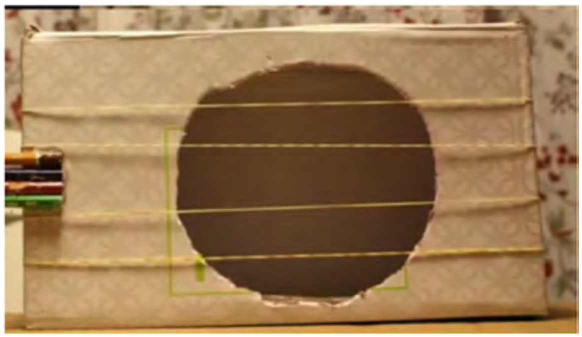
दुई ताली

तीन ताली

चार ताली

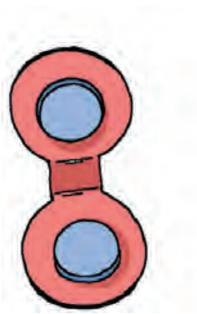
२. कक्षाका साथीहरू दुई समूहमा बाँडिनुहोस् र आफूलाई मन परेका गीतहरू सम्झदैँ अन्ताक्षरी खेल्नुहोस् ।

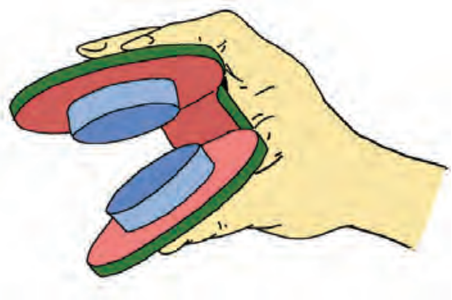
स्थानीय सामग्रीबाट बाजा बनाऔं र बजाऔं :



स्थानीय सामग्रीबाट बाजा बनाऔँ र बजाऔँ :

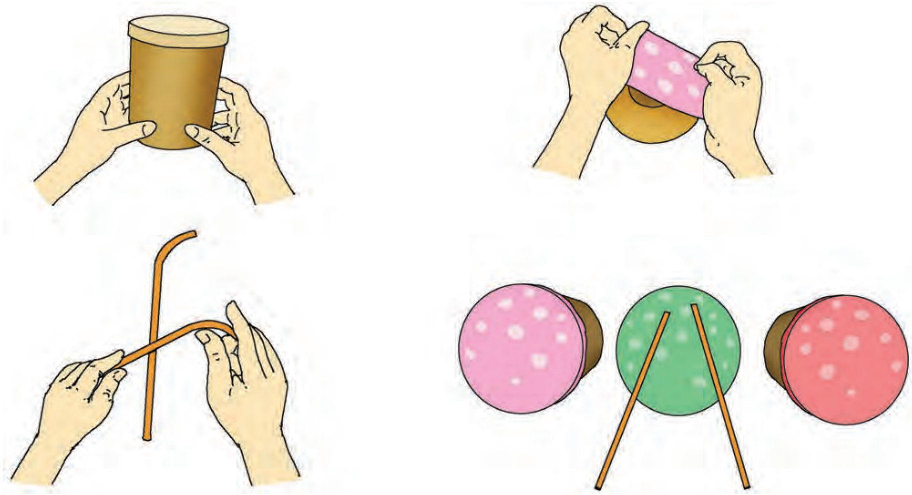
ट्याक् ट्याक् बाजा बनाऔँ :



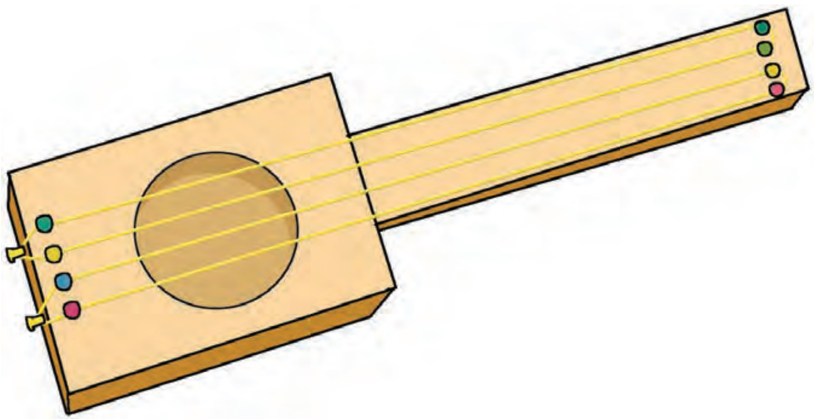


नाचौं गाऔं

१. खेर गएका बट्टा र बेलुन लिनुहोस् । बट्टाको मुखलाई बेलुनले ढाकेर बाजा बनाउनुहोस् । स्ट्र वा टुप्पो मुठारिएका साना सिन्काले ठोकेर बजाउनुहोस् ।



२. खेर गएका बाकस र रबर ब्यान्डबाट गितार बनाएर बजाउनुहोस्:



नाचौं गाऔं

बाजा चिनौं र नाम लेखौं :

नाचौँ गाऔँ

१. ठिक भएमा (√) चिह्न र बेठिक भएमा (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) बज्ने वस्तु बाजा हो । ☐

(ख) बालबालिकाहरूले पनि गीत गाउन सक्छन् । ☐

(ग) गीत गाउनलाई हार्मोनियम नै बजाउनुपर्छ । ☐

(घ) ताली बजाएर गीत गाउनु हुँदैन । ☐

(ङ) मुरली ठोकेर बजाउँछन् । ☐

२. तपाईँले देखेको कुनै ५ वटा बाजाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

नाचौँ गाऔँ

१. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

(क) बज्ने वस्तु ---------------------- हो ।

(नाक, बाजा, कपडा)

(ख) सङ्गीतमा बाजाहरू ------------ मिलाएर बजाउनुपर्छ ।

(हात, ताल, लाइन)

(ग) ठोकेर बजाउने बाजा ---------------------- हो ।

(मादल, मुरली, सनइ)

(घ) गीत गाउनलाई ---------------------- चाहिन्छ ।

(खेलौना, स्वर, खाना)

(ङ) ताल मिलेको मिठो आवाज नै ---------------------- हो ।

(सुन, सङ्गीत, खाजा)

२. **स्थानीय सामाग्रीको प्रयोग गरी तपाईँलाई मनपर्ने बाजाको नमूना बनाई प्रदर्शन गर्नुहोस् ।**

सिर्जनाका खानी

कलमले रेखा कोरी चित्र बनाउँछौँ
त्यही चित्रमा सप्तरङ्गी रङ लगाउँछौँ
फूल बनाउँछौँ हामी फल बनाउँछौँ
त्यही फूलमा रङ्ग भरी पुतली बोलाउँछौँ

माटो मुछी गिलो पारी भाँडा बनाउँछौँ
कागज काटी पट्याएर प्लेन उडाउँछौँ
खेर जाने वस्तु मिलाई गाडी बनाउँछौँ
बिर्को बट्टा सिन्का मिलाई घर बनाउँछौँ

माछा बनाउँछौँ कहिले फिरफिरे बनाउँछौँ
त्यही फिरफिरे उडाएर हामी रमाउँछौँ
रुख बनाउँछौँ कहिले मान्छे बनाउँछौँ
सिर्जनाका खानी हामी के के बनाउँछौँ

हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

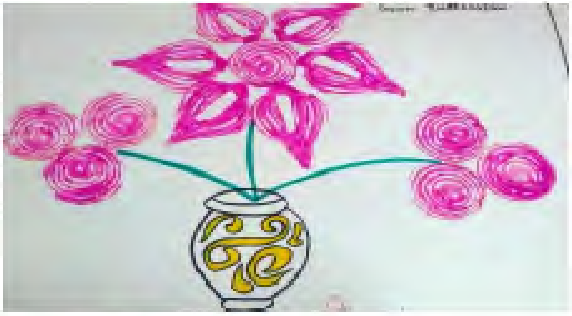
साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

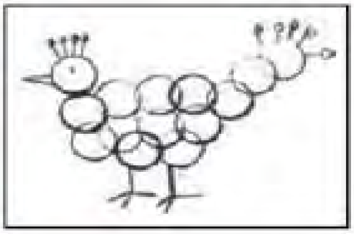
(क) चित्रमा के कस्ता सामग्रीहरू देख्नुहुन्छ ?

(ख) यी सामग्रीहरू बनाउन के के चाहिन्छ ?

हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :





कागजमा छापेर पनि चित्र बनाउन सकिन्छ । काटेको प्याजको टुक्रालाई रङमा चोपेर कागजमा छाप लगाउँदा चित्र बन्छ । आलुको टुक्रा, मुलाको टुक्रा, रामतोरियाको टुक्राबाट पनि छाप बन्छ । पात, हात, बिर्को, चुराको प्रयोगबाट पनि चित्र बनाउन सकिन्छ ।

साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

कुन कुन सामग्रीले छापेर चित्र बनाउन सकिन्छ ?

हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

हाम्रो वरपर जहाँतहीँ माटो पाइन्छ । ती माटोमध्ये केही माटो लेसिलो हुन्छ । यस्तो लेसिलो माटोलाई कुटेर त्यसमा पानी हाल्दै मुछेपछि गिलो माटो हुन्छ । गिलो माटोलाई थिचेर र मिलाएर विभिन्न वस्तुको नमुना बनाउन सकिन्छ । माटोबाट गोलाकार गुच्चा, गाडी, फलफुल, घर, चरा आदि बनाउन सकिन्छ ।

साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

१. साथीसँग मिलेर माटोको सामान बनाऔँ ।

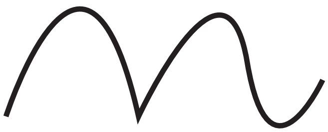
२. के तपाईँले पनि माटोको सामान बनाउनुभएको छ ?

३. माटोको सामान बनाउन के के सामाग्री चाहिन्छ ?

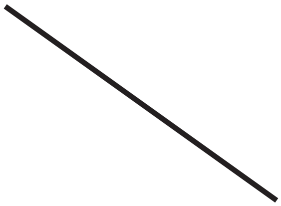
हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

जोडा मिलाउनुहोस् :

बाङ्गो रेखा



सिधा रेखा



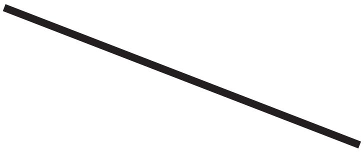
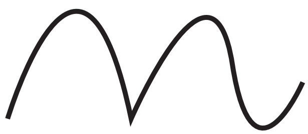
थोप्ले रेखा

छड्के रेखा

घुमाउरो रेखा

रेखा चिनेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

ठाडो रेखा, बाङ्गो टिङ्गो रेखा, छड्के रेखा,
मसिनो रेखा, मोटो रेखा, सिधा रेखा

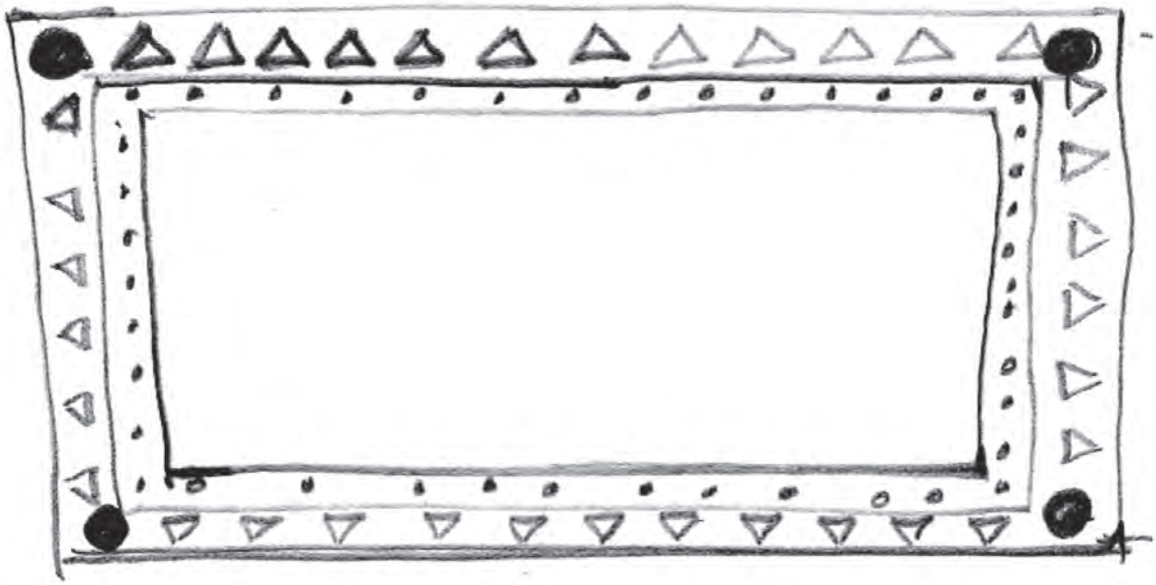
	
	

जोडा मिलाउनुहोस् :

छपाइ गर्न	गिलो माटो
चित्र बनाउन	प्याज
गमला बनाउन	बट्टा
कोलाज बनाउन	पेन्सिल
नमुना गाडी बनाउन	पेन्सिल ताछेको पत्र
	रङ

हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

१. कुनै पनि आकृति (जस्तै: △ □ ○ ▭) बनाउनुहोस् । त्यसलाई दोहोर्‍याउँदै डिजाइन (Pattern) बनाउनुहोस् ।

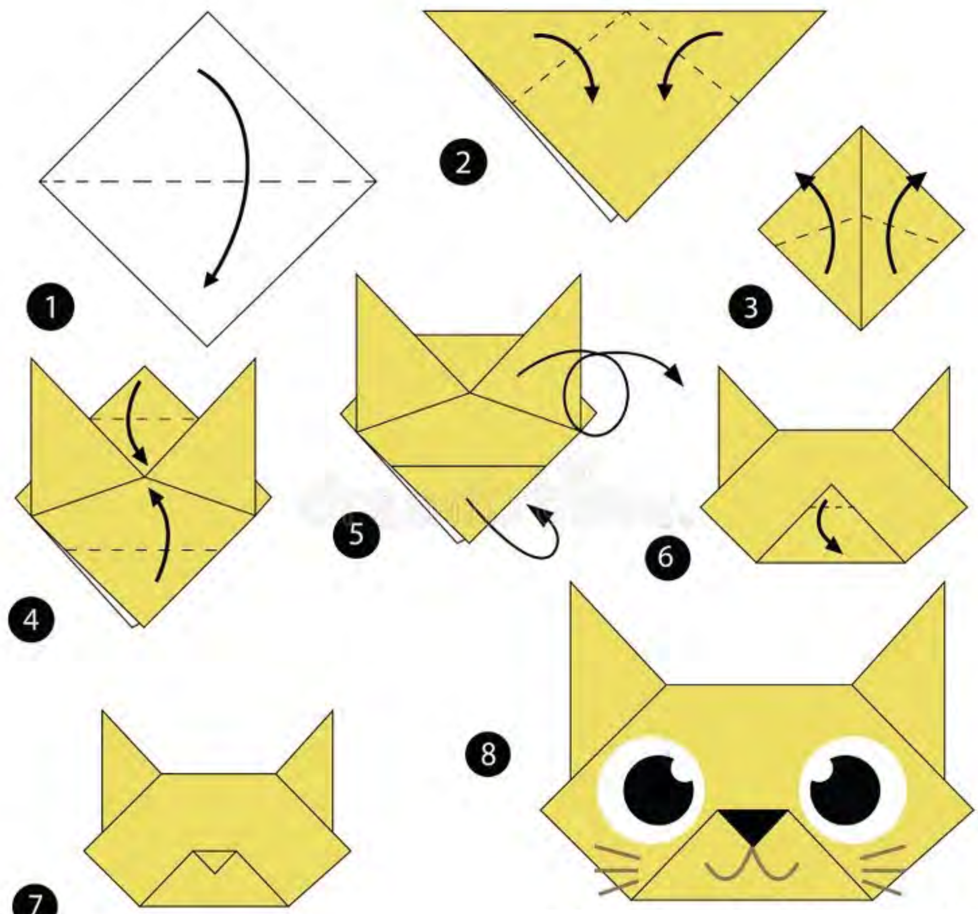


२. लेख्ने पाटी वा भुइँमा चक/खरी/इँटाको टुक्राले कोरेर चित्र बनाऔँ ।

हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

१. भुइँमा धुलो माटो/बालुवा/पिठो फिँजाऔँ । त्यसमा औँलाले कोरेर सिधा रेखा बाङ्गाटिङ्गा रेखा, फुलको चित्र, छड्के, ठाढा रेखाहरू, मान्छेको अनुहार, गाडी आदिको चित्र कोरौँ । त्यसलाई मेटेर सिन्काले कोरेर बनाऔँ ।

२. तलको वरिगामी आकृति बनाउनुहोस् ।



हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

वरिपरिका पातपतिङ्गर र गम प्रयोग गरी अफूलाई मनपर्ने कोलाज चित्र बनाउनुहोस् ।

हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

माटोबाट सामान बनाऔँ

(क) माटोमा थोरै थोरै पानी राखेर मुछ्नुहोस् । गिलो माटोलाई समथर फल्याक वा भुईमाथि राखेर हातले थिच्दै फल्याक जस्तै बनाउनुहोस् । हातका औँला फिँजाएर हत्केलासहित हातको पन्जाले थिचेर हातको छाप बनाउनुहोस् । गिलासको पिँधले थिचौँ र गोलो बनाऔँ । कलम राखेर थिचौँ र कलम झिकौँ । कलम जस्तै डाम बस्छ । यस्तै अरु वस्तुले पनि थिचेर हेर्नुहोस् । गिलो पिठोमा पनि यो काम गर्न सकिन्छ । (कक्षा- १)

(ख) गिलो माटोमा सिन्काले कोरेर रेखाहरू, चतुर्भुज, त्रिभुज, फूल, घर, फलफूल आदि आकृति बनाउनुहोस् । (कक्षा- २)

(ग) मुछेको माटोलाई हातमा लिएर विस्तारै थिच्दै त्रिकोण, आयताकार ब्लक, गोलाकार पाङ्ग्रा, वेलनाकार, इँटा आदि बनाउनुहोस् । तिनीहरूलाई एक आपसमा जोडेर घर, गाडी, जनावर आदि बनाउनुहोस् । घामको छायाँमा सुकाएर रङ लगाउनुहोस् । कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

(घ) नरम माटोका एक हात भरी अटाउने डल्लो लिनुहोस् । सो डल्लालाई फल्याकमाथि र खेर हत्केलाले थिचेर अगाडि पछाडि गरेर गुडाउनुहोस् । माटोको डल्ला लाम्चो बन्दै जान्छ । अझै मसिनो बनाउँदै गड्यौँला जस्तै बनाउनुहोस् । अब त्यस लामो माटोको डोरी जस्तोलाई घुमाएर जोड्दै तलको जस्तै गरी भाँडा, जनावर, फूल बुट्टा, चक्का आदि बनाउनुहोस् । घाममा सुकाउनुहोस् । सुकेपछि रङ लगाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

माटोको सामान निर्माण गरौँ :

चिम्टाइलो माटो लिनुहोस् । चारपाटे, गोलो, बेलनाका आयातकार, बाटुलो आकार बनाउनुहोस् । ती आकारको संयोजन गरी अर्को आकृति निर्माण गर्नुहोस् ।

हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

माटोको सामान निर्माण गरौँ :

धुलो माटोमा अलि अलि पानी हाल्दै मुछ्नुहोस् । गिलो माटो तयार भए पछि थोरै थोरै माटोको डल्ला हातमा लिनुहोस् । त्यो माटोलाई हत्केलामा राखी दुवै हातको सहयोगबाट हलुकासँग घुमाउनुहोस् । यसरी माटोका गुच्चाहरू बनाउनुहोस् ।

गिलो माटोको अलि ठुलो डल्ला लिएर त्यसरी नै घुमाउनुहोस् । बाटुलो वा गोलो आकार बन्छ । गोलो आकारलाई औँलाले प्वाल पारेर, चिमोटेर, तानेर विभिन्न वस्तुहरूको आकृति बनाउन सकिन्छ । जस्तै : चरा, जनावर, भाँडाकुँडा, फलफुल बनाउन सकिन्छ ।

हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

माटोको सामान निर्माण गरौँ :

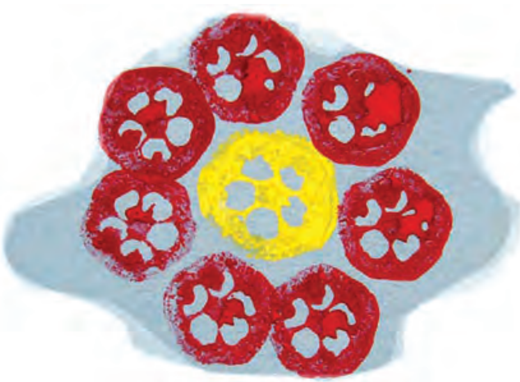
नरम माटोको डल्लालाई टेबल वा समथर भूइँमा राख्नुहोस् । अब बेलनाले बिस्तारै रोटी जस्तै पातलो पाता बनाउनुहोस् । सो पातामा सिन्काले कोरेर, पैसा, चुरा र औँलाले थिचेर बुट्टा बनाउनुहोस् । त्यसमा रङ पनि लगाउनुहोस् ।

हामीले गिलो माटो, सिन्का, कपडा, प्वाँख जस्ता वस्तुहरूलाई जोडेर खेलौना बनाउन सक्छौँ । यसरी खेल्ने कुराहरू बनाउने कार्यलाई खेलौना निर्माण भन्दछौँ । हामी खेल्ने कुरा बनाएर खेल्न सक्छौँ । हामीले बनाएका खेलौनाहरू कक्षाकोठामा सजाउन पनि सक्छौँ । तपाईँ पनि माटोमा प्वाँख, सिन्का, गेडागुडी जोडेर चरा बनाउन सक्नुहन्छ । माटोको पाङ्ग्रा बनाएर सलाइका बट्टा र सिन्का जोडेर गाडी बनाउन सक्छौँ ।

हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

१) आलु प्याज, रामतोरियाँ, विक्रो, चुरा आदि रंगमा चोपेर सेतो कागजमा ति वस्तुहरुको छपाई गर्नुहोस् ।

प्याज काटेर छपाइ कार्य गरेको



रामतोरियाँ काटेर छपाइ कार्य

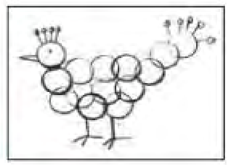
बिर्कोबाट छपाइ कार्य

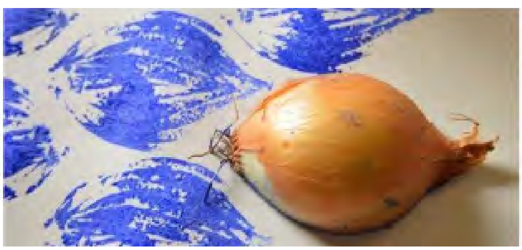
हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

१) आलु प्याज, रामतोरियाँ, विक्रो, चुरा आदि रंगमा चोपेर सेतो कागजमा ति वस्तुहरुको छपाई गर्नुहोस् ।

२) विभिन्न वस्तुहरुलाई विभिन्न आकारमा काटेर आकृतियुस्त र आकृतिविहिन छपाई गरी प्रर्दशन गर्नुहोस् ।

३) सेतो कागजमा मैनले माछा, फूल, पात, जरा लगायत विविध वस्तुको चित्र आकृति बनाई रंगले पोटेर सजाउनुहोस् । तयार भएको आकृति साथी समूहमा प्रर्दशन गरी एक अर्कोलाई प्रत्साहान गर्नुहोस् ।



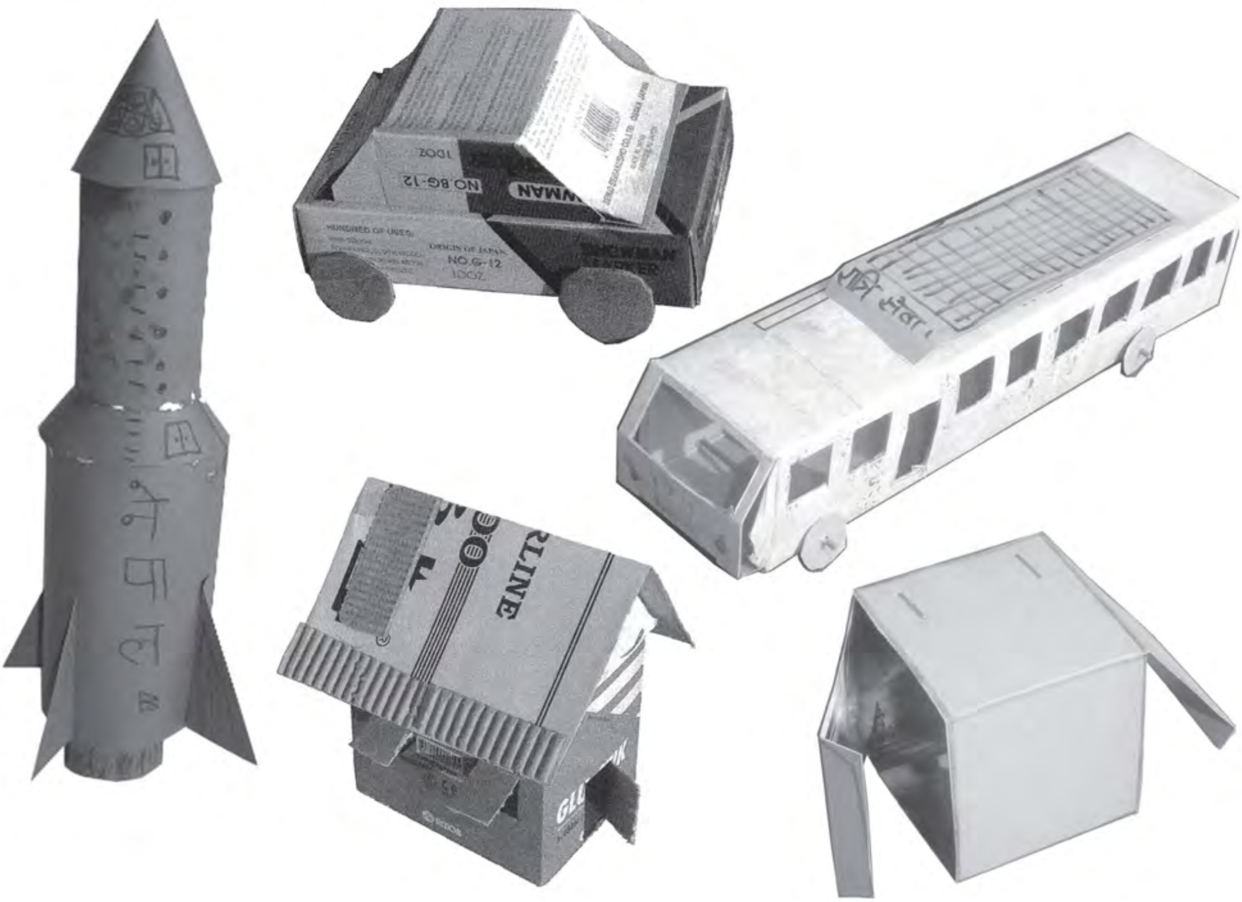


हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

चित्रमा दिएको जस्तै, कागज, पात, ढुङ्गा, गेडागुडी आदि टाँसेर कोलाजहरू बनाउनुहोस् :

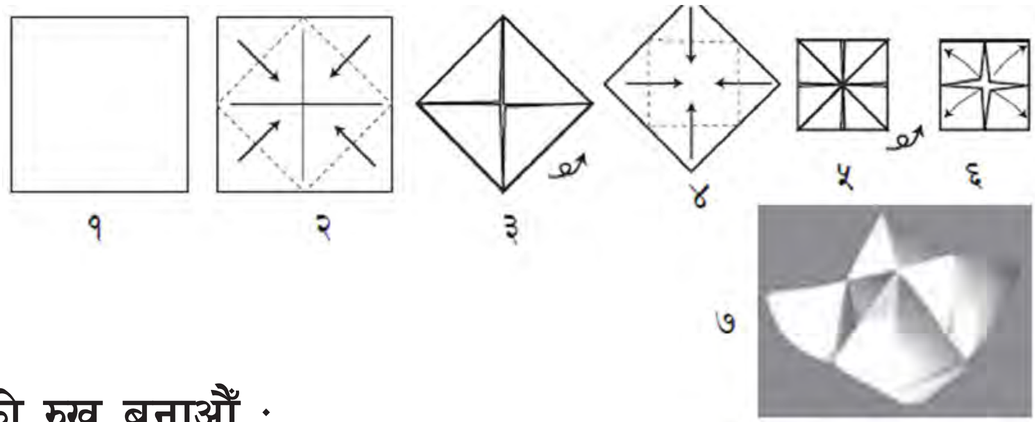
हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

खेर गएका विभिन्न वस्तुहरू बट्टा, सलाईका काँटी, सिसी जस्ता वस्तुहरू जम्मा गरी विभिन्न मोडेलहरू बनाउनुहोस् :

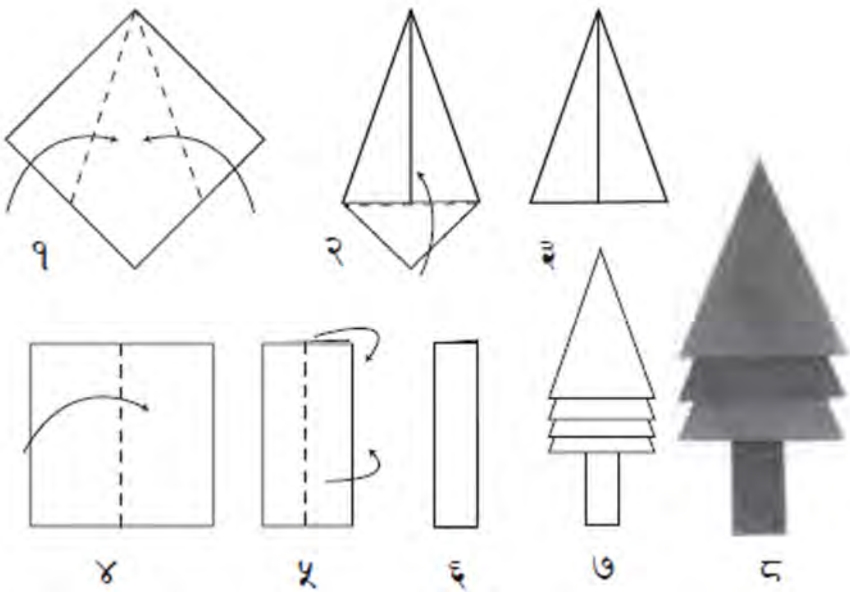


हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

कागजबाट चार खण्ड भएको बट्टा बनाऔँ :



कागजको रुख बनाऔँ :



कागज पट्याएर बनाएका तीनकुने टुक्राहरू एक माथि अर्को खप्ट्याएर रुख बनाउनुहोस् ।

हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

कागजबाट सामान बनाऔँ :

कागजबाट पनि धेरै प्रकारका वस्तु बनाउन सकिन्छ । कागजलाई पट्याएर हवाइजहाज, चरा, फूल, पुतली, डुङ्गा बनाउन सकिन्छ । त्यस्तै कागजमा सिन्का, बिर्को, डोरी आदि जोडेर पनि घरको नमूना बनाउन सकिन्छ । कागज पट्याएर गरिने यस्तो कार्य ओरिगामी हो ।

कागजका बट्टा, सिन्का, बिर्को कागज आदि जोडेर घर, गाडी जस्ता वस्तुको नमूना बनाऔँ। कागजलाई काटेर, पट्याएर, बङ्गाएर तथा जोडेर घर बनाउन सकिन्छ छ । यस घरको झ्याल, छाना, ढोका कसरी बनाएको होला ? बिचार गरौँ । झन्डयाउन मिल्ने वस्त पनि बनाऔँ।

हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

१. कागजबाट सामान बनाऔँ :

कागज काट्नुहोस्

कागजलाई तान्नुहोस्

एकचोटि पट्याएर बिस्तारै खोल्नुहोस्

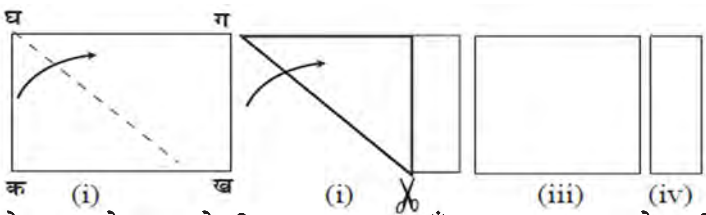
भित्रपट्ढि पट्याउनुहोस्

पछाडितिरबाट पट्याउनुहोस्

कागजलाई पछाडितिर पल्टाउनुहोस्

२. कागजत पट्याएर वस्तुको आकृति बनाऔँ ।

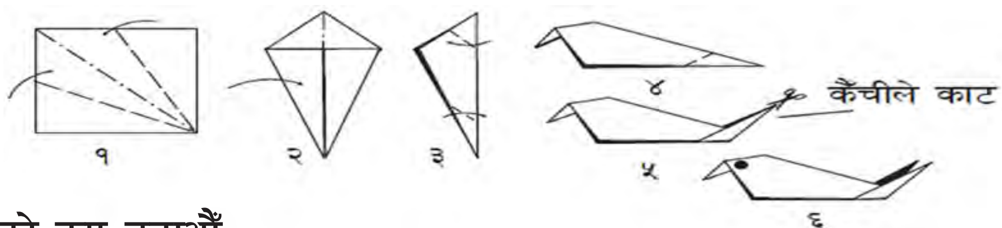
कागजलाई चारपाटे बनाएर काटौँ ।



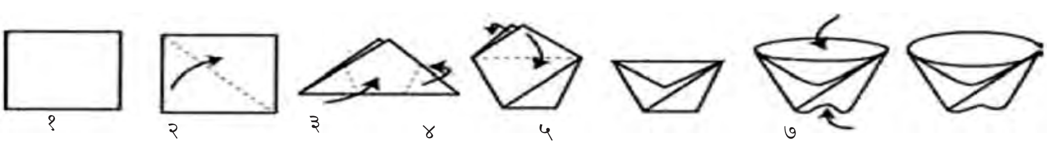
'क' स्थानबाट बिस्तारै बाण देखाएको तिर 'ग' र 'घ' सँग समानान्तर हुने गरी पट्याऔँ । खप्टिएको भाग बाहेकको बढी भाग काटेर फ्याकौँ । अब चारपाटे कागज बन्छ ।

चारपाटे कागजबाट चरा बनाऔँ ।

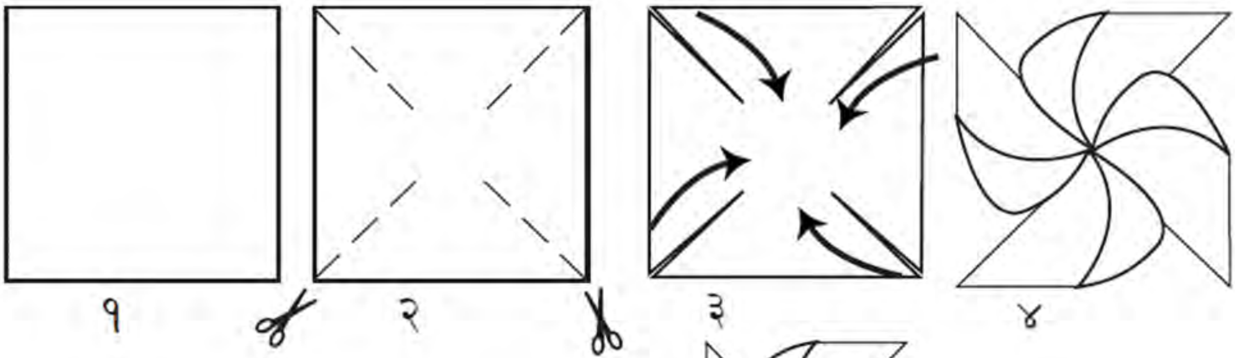
चित्रमा देखाएजस्तै गरी कागजलाई पट्याऔँ र चरा बनाऔँ ।

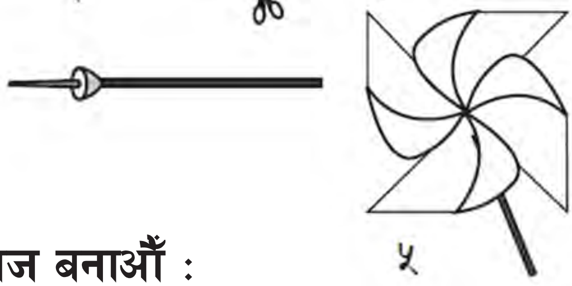


कागजको कप बनाऔँ :

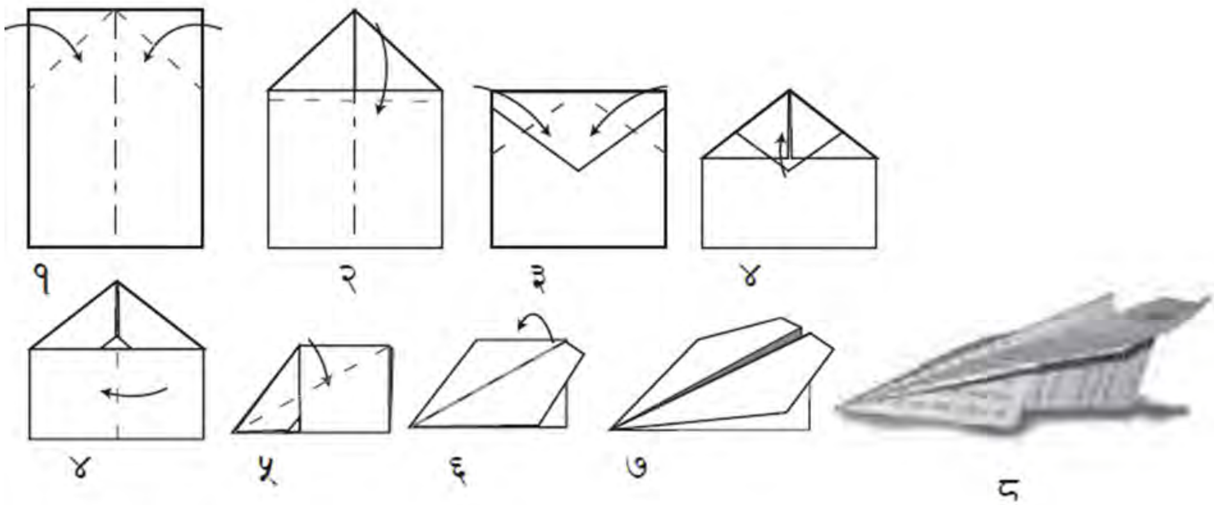


कागजबाट फिरफिरे बनाऔं :



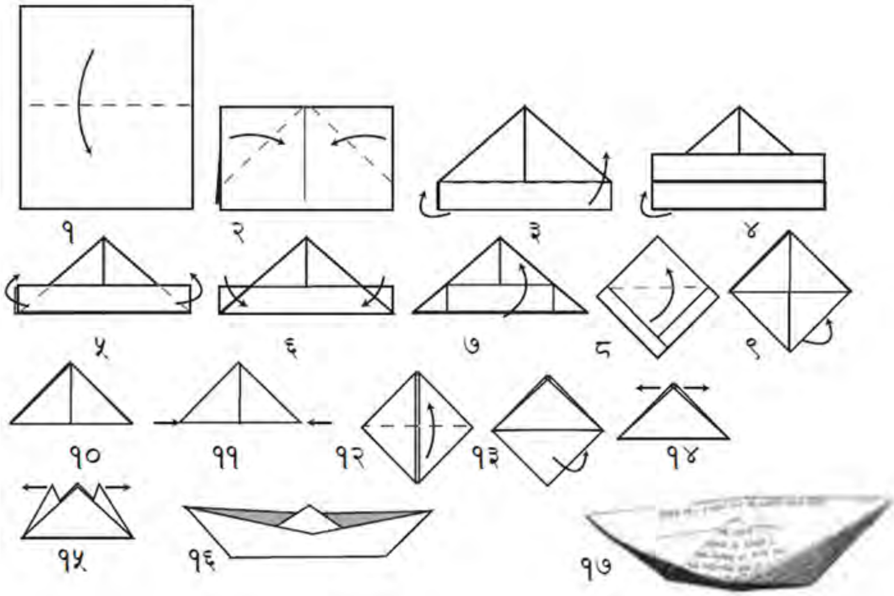


कागजबाट हवाइजहाज बनाऔं :

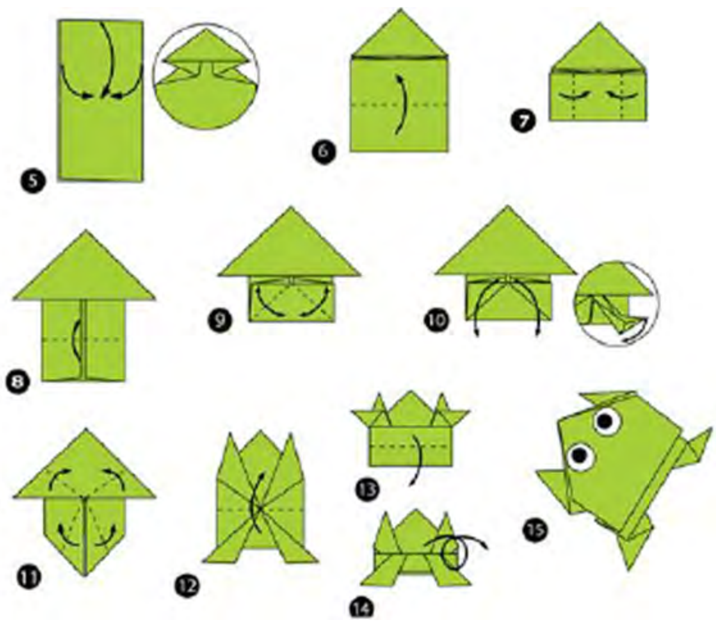


हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

कागजको डुङ्गा बनाऔँ :



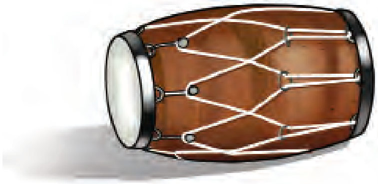
कागजको भ्यागुता बनाऔँ :



हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

परियोजना कार्य गरौँ

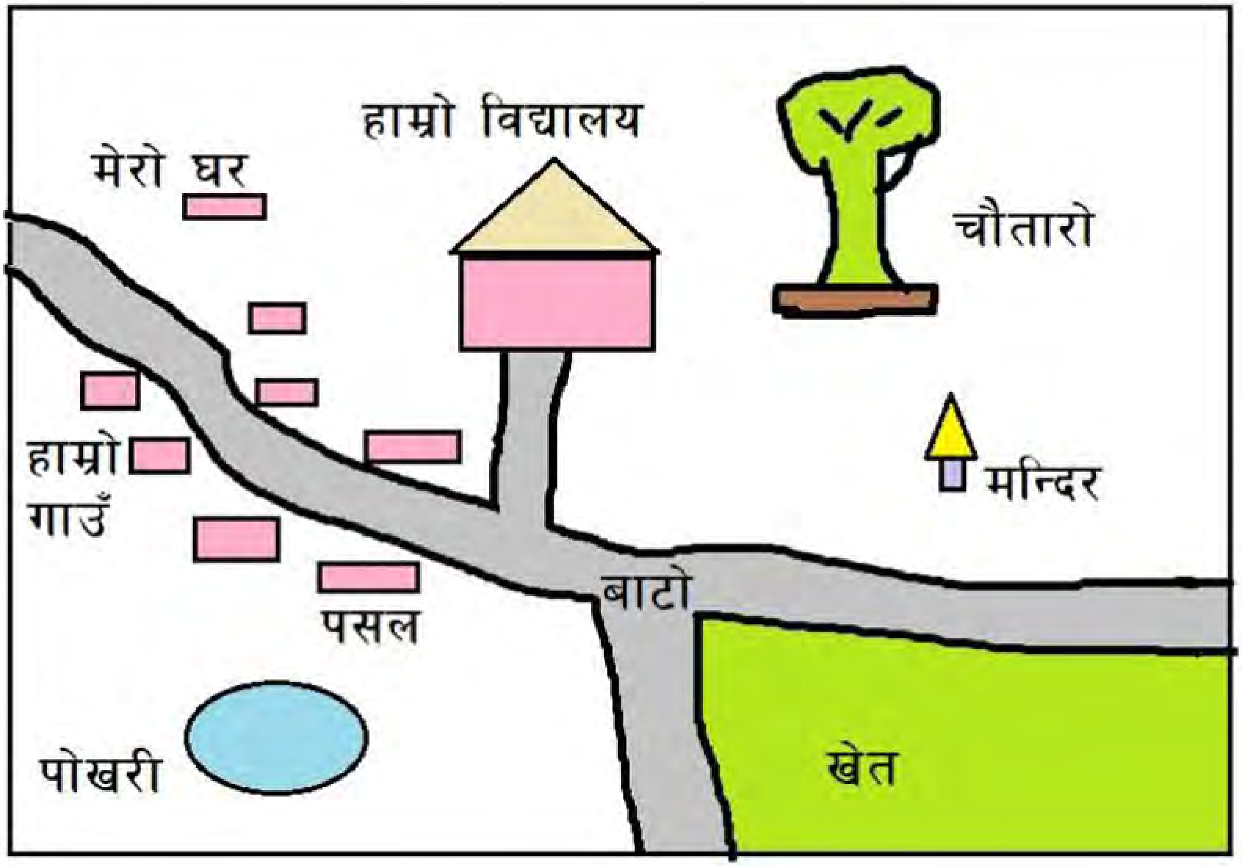
तपाइको घर वरपर विभिन्न चाडपर्वहरूमा बजाइने बाजाहरुको नाम सोधेर सूची बनाउनुहोस् र मन परेको बाजाको रंगीन चित्र बनाउनुहोस् ।



हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

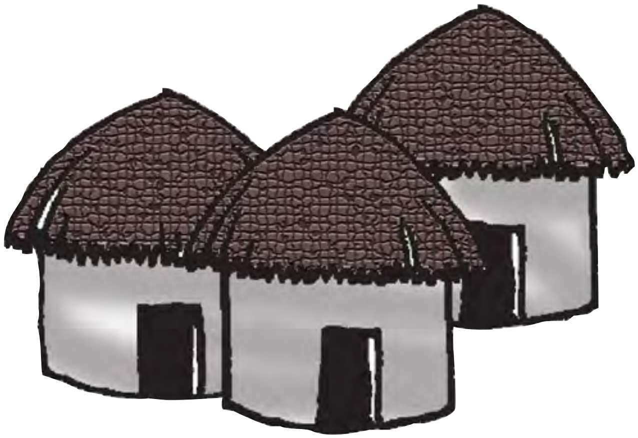
परियोजना कार्य गरौँ

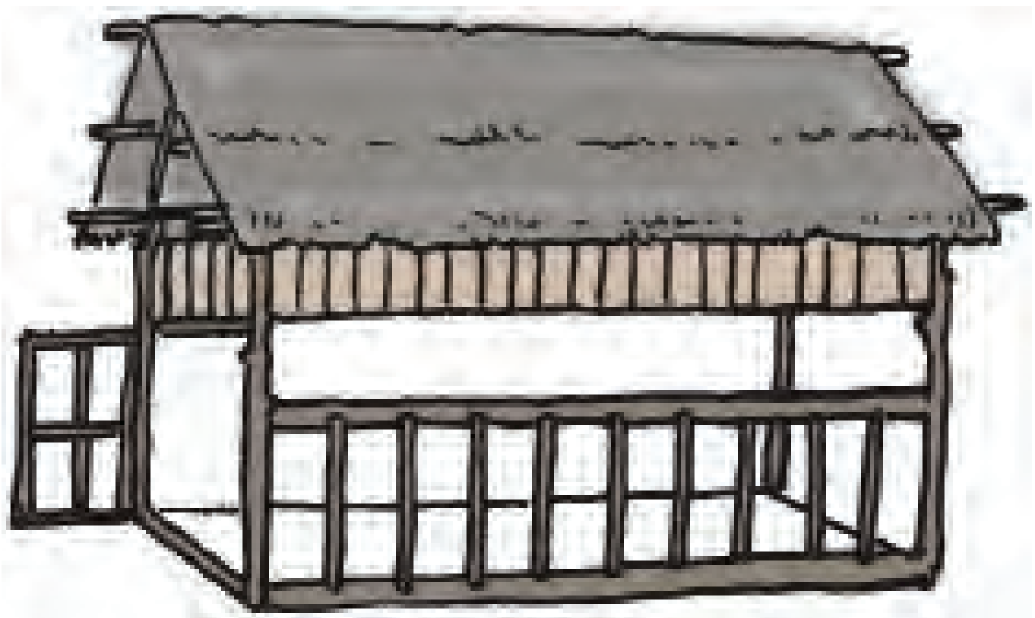
तपाइको समुदायमा रहेको बाटो, मन्दिर, घर, नदी, पोखरी आदिको दिशा तथा स्थानहरुको अवलोकन गर्नुहोस् । आफूले देखेका वस्तुहरु समेटेर समुदायको नक्सा बनाउनुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।



परियोजना कार्य

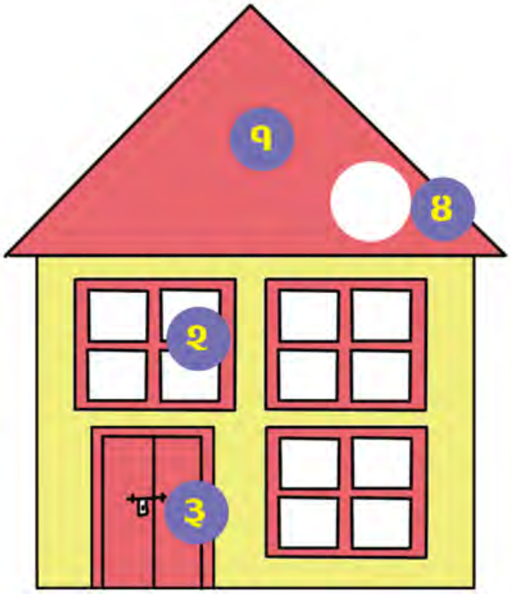
कागज र सिन्का प्रयोग गरी आफ्नो समूदायमा भएको सम्पदा वा वस्तुको नमूना तयार गनुहोस् र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।





हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

१. घरका भागहरूको नाम र आकार लेख्नुहोस् :



१. ----------------------------
२. ----------------------------
३. ----------------------------
४. ----------------------------

२. कागजका विभिन्न आकृतिहरू बनाई ती आकृतिअनुसार कैंचीले काट्नुहोस् । आकृतिलाई रङ भरी छपाई गर्नुहोस् :

हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

१. ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) लेख्नुहोस् :

(क) चित्र बनाउन गम चाहिन्छ । (   )

(ख) पेन्सिल र रङ प्रयोग गरेर चित्र बनाउँदा राम्रो हुन्छ । (   )

(ग) कपास, कागजका टुक्रा, पात टाँसेर कोलाज चित्र बनाउन सकिन्छ । (   )

(घ) माटोलाई मुछेर चित्र बनाउन सकिन्छ । (   )

(ङ) कागज काट्न रुलरको प्रयोग गर्नुपर्छ । (   )

(च) माटोमा चुरा, पैसा, पातको छाप लगाउन सकिन्छ । (   )

(छ) बट्टा, सिन्का, बिर्को जोडेर घर, गाडी बनाउन सकिन्छ । (   )

२. माटोबाट तपाईलाई मनपर्ने वस्तुको नमूना बनाउने तरिका लेख्नुहोस्।

हाम्रो सिर्जनात्मक कार्य

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) चित्र बनाउन -------------------- चाहिन्छ ।

(ख) क्वाइल विधि -------------------- को काम अन्तर्गत पर्दछ ।

(ग) बट्टा, बिर्को, सिन्का प्रयोग गरेर -------------------- बनाउन सकिन्छ ।

(घ) फिर्फिरे बनाउन -------------------- चाहिन्छ ।

(ङ) आलुको टुक्रालाई रङमा चोपेर अर्को कागजमा -------------------- लगाएर चित्र बनाउन सकिन्छ ।

२. प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) माटोको सामान बनाउन के के सामाग्री चाहिन्छ ?

ख) कुन कुन सामग्रीले छापेर चित्र बनाउन सकिन्छ ?

ग) कागज पट्याउने कलालाई के भनिन्छ ?

हाम्रा संस्कार

आफ्नो विद्यालय नजिकको समुदायको घरहरूमा जानुहोस् र चाडपर्वको बारेमा सोधपुछ गरी तालिका भर्नुहोस् :

क्र.सं.	मनाइने चाडपर्वहरू	खाइने खानेकुराहरू	लगाइने पोसाक	मुख्य मुख्य क्रियाकलापहरू

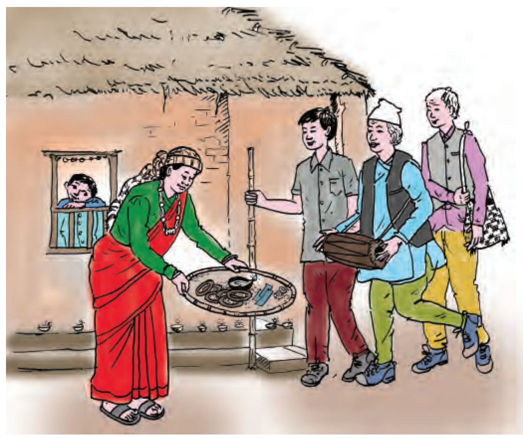
चाडमा मिलीजुली

दसैँ आयो लाउँला खाउँला ।
फुलपाती लिन जाउँला ।।

तिहारमा दाजुबहिनी रमाइ मख्ख पर्छन् ।
देउसी भैलो खेल्दै नाच्दै रमाइलो गर्छन् ।।

कोही जान्छन् मन्दिरतिर, कोही गुम्बातिर ।
पूजापाठमा सबै जना झुकाउँछन् शिर ।।

कोही साथी ल्होसार मान्छन् कोही मान्छन् इद ।
राम्रो गर, सत्य बोल, उसकै हुन्छ जित ।।



क्रिस्मस र इद पनि सबै हाम्रा चाड ।
यी चाडमा मिलीजुली खुसीयाली बाँड ।।

हाम्रा संस्कार

संस्कृति जोगाऔँ :

आफ्नो ठाउँमा चाडपर्व मनाऔँ मिलिजुली संस्कृति जोगाऔँ ।
बहुजाति, भाषा, धर्म, हिमाल, पहाड, तराई
आफ्नो संस्कार चाडपर्व कोही छैनन् पराइ
दसैँ, इद, क्रिस्मस, ल्होसार, उँधौली, छठ
मन्दिर, मस्जिद, गुम्बा, चर्च सबै धार्मिक स्थल

आफ्नो ठाउँमा चाडपर्व मनाऔँ, मिलिजुली संस्कृति जोगाऔँ ।

आफ्नो ठाउँमा चली आएका चाडपर्व मानौँ
आफ्नै जस्तो अर्काको नि राम्रो भन्ने ठानौँ
गर्नु हुन्न भेदभाव सम्मान सबको गर्ने
चेतनाको बिउ रोप्दै ज्ञानको ज्योति छर्ने

आफ्नो ठाउँमा चाडपर्व मनाऔँ, मिलिजुली संस्कृति जोगाऔँ ।

हाम्रा चाडपर्वहरू र भेषभुषा

कक्षा २ मा शिक्षकले स्थानीय रूपमा मनाइने चाडपर्वको बारेमा शिक्षण गर्नुभयो । विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय रूपमा मनाउने कुनै एक चाडको बारे घरका ठुलो मान्छेलाई सोधेर लेख्न भन्नुभयो । भोलिपल्ट पालैपालो विद्यार्थीहरूले आफूले तयार गरेको चाडपर्वको बारेमा सुनाउनु पर्छ भन्नुभयो ।

सर्वप्रथम शिक्षकले रमा मण्डललाई आफ्नो प्रस्तुतीको लागि भन्नुभयो । रमाले सुनाइन "मेरो गाउँमा होली धुमधामसँग मनाइन्छ । होली रङको चाड हो । साथी, परिवार र इष्टमित्रसँग रङ दलेर होली चाड मनाइन्छ । नाचगान गर्दै मिठो खाएर यो चाड मनाइन्छ । होलीको दिन विद्यालय तथा कार्यालयहरूमा विदा हुन्छन् ।"

त्यसपछि करिम अहमदले इद चाडको बारेमा लेखेको सुनाए । मेरो परिवारले इद पर्व मनाउँछन् । यो पर्वमा एक महिनासम्मा व्रत बस्ने गरिन्छ । यो पर्व नयाँ वर्षको रूपमा मनाइन्छ । यो चाडमा सेतो रङको पाइजामा, कुर्ता र मुस्लीम टोपी लगाइन्छ । रामजानको अन्तिम दिनलाई इद् उल फित्र भनिन्छ । गरिबलाई दान दिनु र असाह्यको सेवा गर्नु यस चाडको मुख्य विशेषता हो ।

त्यस्तै अन्तिममा रामलाल प्रधानले म्ह पुजाको बारेमा सुनाए । मेरो टोलमा तिहारको समयको औँसीको भोलिपल्ट प्रतिपदाको दिन म्ह पुजा गरेर मनाइन्छ । आफ्नो शरीर र आत्माको पुजा गर्नु यस चाडको मुख्य विशेषता हो । यस दिन नेवार समुदाय महिलाले हाकु पटासी, पटुका र मिसालङ लगाउँछन् भने पुरुषले कालो ढाका बुट्टाको टपालङ, सुरुवाल र कालो टोपी लगाई धुमधामका साथ यो चाड मनाइन्छ । अन्त्यमा शिक्षकले दुवै जनालाई स्याबासी दिनुभयो । अन्य बाँकी विद्यार्थीलाई पनि अर्को दिन सुनाउनुहोस् भन्नुभयो ।

हाम्रा चाडपर्व

हाम्रो देशमा विभिन्न जातजाति, धर्म, संस्कृतिका मानिसहरू बसोबास गर्दछन् । तिनीहरूले मान्ने चाडपर्व पनि फरक फरक रहेको छ । जस्तै हिन्दू धर्म मान्नेहरूले दशैँ, तिहार, छठपर्व धुमधामसँग मनाउँछन् । बौद्ध धर्म मान्नेहरूले ल्होसार, बुद्ध जयन्ती, चण्डी पूर्णिमा धुमधामसँग मनाउँछन् । इस्लाम धर्म मान्नेहरूले इद मनाउँछन् । क्रिश्चियन धर्म मान्नेहरूले क्रिश्मस पर्व मनाउँछन् ।

नेपाल सबै जातको साझा फूलवारी हो । जसरी फूलवारीमा विभिन्न जातजातका फूलहरू पाइन्छन् । त्यसरी नै नेपाल राज्यमा पनि विभिन्न जातजातिका मानिसहरू रहेका छन् । हामी नेपालीहरू थरीथरी जातजाति, थरीथरी भाषा बोल्ने, थरीथरी धर्म मान्ने, थरीथरी पोसाक लगाउने मानिसहरू भएर पनि एक आपसमा मिलेर बसेका छौँ । हामीहरूले सबैका चाडपर्व, रीतिरिवाज, धर्म, भेषभुषा र भाषालाई सम्मान गर्नुपर्छ ।

सहयोग लिऔँ :

एक दिन गीता छिमेकमा खेल्न जाँदै थिइन् । उनी हतार हतार हिँडिरहेकी थिइन् । बाटोमा पानी जमेर हिलो भएको रहेछ । उनी चिप्लिएर लडिन् । उनको हात र लुगामा हिलो लाग्यो । हिलो सफा गर्न उनी नजिकै रहेको छिमेकीको घर गइन् । छिमेकी काकीलाई बोलाइन् । काकीसँग हिलो पखाल्न पानी मागिन् ।

काकीले हिलो पखाल्न सहयोग गर्नुभयो । अनि गीताले काकीलाई धन्यवाद दिइन् र खेल्न गइन् । हामीले पनि अप्ठेरो परेको बेला सहयोग माग्नु पर्छ । सहयोग प्रायः परिचित व्यक्तिसँग मागिन्छ । आवश्यक पर्दा अपरिचित व्यक्तिबाट पनि सहयोग लिनुपर्छ । नम्रसाथ अनुरोध गर्दा सहयोग पाइन्छ । समस्या परेका बेला सहयोग माग्न लाज मान्नु हुँदैन ।

हाम्रा संस्कार

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

भैलेनी आइन् आँगन
गुन्यु चोली मागन
हे औँसीको दिन
गाई तिहार भैलो
हामी त्यसै आएनौँ
बली राजाले पठाको
हे औँसी बारो
गाई तिहार भैलो

ए भन भन साथी हो, देउसी रे
ए राम्ररी भन, देउसी रे
ए स्वर मिलाइकन, देउसी रे
ए छोरा र छोरी, देउसी रे
ए स्कुल जाने, देउसी रे
ए धेरै पढी, देउसी रे
असल बन्ने, देउसी रे

साथीसँग छलफल गरी तिहारको गीत लेख्नुहोस् ।

हाम्रा संस्कार

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

नयाँ वर्ष मनाउने
गाउँ घर पहाडमा
नाच गान मिठो खाने
रमाइलो ल्होसारमा

चुच्चे टोपी लगाएर
मिठो खाने क्रिसमसमा
साटासाट गर्ने गर्छन्
रमाउँछन् उपहारमा

ढोल झ्याम्टा नाचगान
उधौली र उभौलीमा
नयाँ लुगा लगाएसी
खुसी हुन्छ मुहारमा

रमजान ब्रत बस्ने
नमाजको पाठ गर्ने
हासीँ खुसी रमाउने
इद उल फितरमा

साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

१. ल्होसारमा के गरिन्छ ?

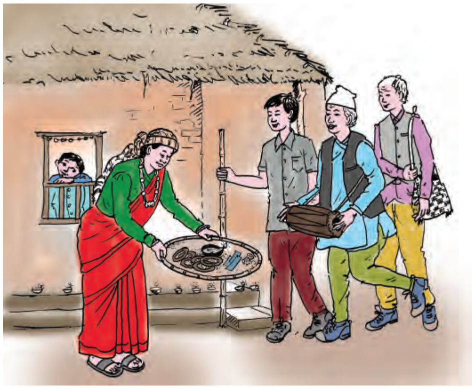
२. कुन चाडमा उपहार साटासाट गरिन्छ ?

३. कुन पर्वमा नमाज पाठ गरिन्छ ?

हाम्रा संस्कार

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

हाम्रो देशमा विभिन्न जातजाति, भाषा, धर्म र संस्कृतिका मानिसहरू बसोबास गर्दछन् । तिनीहरूले मनाउने चाडपर्वहरू पनि फरक फरक हुन्छन् । हिन्दु धर्म मान्नेहरूले दशैँ, तिहार, छठ पर्व मनाउँछन् भने बौद्ध धर्म मान्नेहरूले ल्होसार, बुद्ध जयन्ती मनाउँछन् । हाम्रा चाडपर्वहरूको बारेमा अगिल्ला कक्षामा पनि हामीले पढिसकेका छौँ ।



साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

तपाईंको समुदायमा कुन कुन चाडपर्वहरू कसरी मनाउने गर्दछन् ?

हाम्रा संस्कार

मिल्ने उत्तरमा गेडागुडीको दाना राखौँ :

जमरा र टीका लाउने	दशैँ	तिहार
दर खाने	छठ	तीज
नदीमा सूर्यको पूजा गर्ने	छठ	होली
रङ खेल्ने	होली	दसैँ
नमाज पढ्ने	इद	उँधौली
साकेला नाच्ने	माघी	उँधौली
उपहार साटासाट गर्ने	तिहार	क्रिसमस
बुबालाई उपहार दिने	बुबाको मुख हेर्ने औँसी	दशैँ

हाम्रा संस्कार

दिइएको चित्र कुन चाडपर्वसँग सम्बन्धित छ ? समूहका साथीलाई भन्नुहोस् :

....

....

हाम्रा संस्कार

१. आफू सहभागी भएको चाडपर्वमा गेडागुडीको दाना राखौँ :

इद	बुबाको मुख हेर्ने दिने	क्रिसमस
माघी	आमा खुवाउने औँसी	तिज
तिहार	जनै पूर्णिमा	ल्होसार
दसैँ	उँधौली उँभौली	छठ

२. ठिक वाक्यमा टीका टाँसौँ :

(क) समस्या पर्दा अरुसँग सहयोग माग्नुपर्छ । ☐

(ख) परिचित मानिससँग सहयोग माग्न सजिलो हुन्छ । ☐

(ग) सहयोग माग्दा नम्र बोली बोल्नु पर्छ । ☐

(घ) आफूलाई परेको समस्या कसैलाई भन्नु हुँदैन । ☐

(ङ) सहयोग लिने र दिने असल बानी हो । ☐

३. उदाहरणमा दिएजस्तै तालिका पूरा गर्नुहोस् :

चाडपर्वहरू	चाडपर्वमा खाइने खानेकुराहरू
दशैँ	माछा, मासु, चिउरा, मिठाइ
तिहार	
माघे सङ्क्रान्ति	
इद उल फितर	
छठ	
ल्होसार	

हाम्रा संस्कार

१. तपाईँको छरछिमेक, समुदाय तथा गाउँमा कुन कुन भाषा बोलिन्छ ?

२. तपाईँको परिवारमा कुन कुन चाडपर्व मनाइन्छ ?

३. ती चाडपर्वमा के कस्ता क्रियाकलापहरू गरिन्छ ?

४. छरछिमेक तथा समुदायमा मनाइने कुन कुन चाडपर्वमा तपाईँ सहभागी हुनुभएको छ ?

५. कुन चाडपर्वमा मासु, चिउरा, मिठाइ खाएर माता दुर्गा भगवतीको पूजा गरिन्छ ?

६. तपाईँको समुदायमा मनाइने कुनै ३ ओटा चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् ।

हाम्रा संस्कार

१. दिइएको चित्र कुन चाडपर्वसँग सम्बन्धित छ ? उक्त चाडपर्वमा हुने मुख्य मुख्य क्रियाकलाप लेख्नुहोस् :

चित्र	चाडपर्वको नाम	मुख्य मुख्य कुरा

२. खाली ठाउँ भरी आफ्नो बारेमा लेख्नुहोस् :

मेरो नाम --------------- हो । मेरो परिवारमा मनाइने चाडपर्वमध्ये --------------- एक हो । यो चाडमा हामी --------------- खान्छौँ । हामी सबै मिलेर --------------- पनि गर्छौँ । म मेरो साथीको --------------- चाडमा सहभागी भएको छु । मलाई सबै खाले --------------- मन पर्छ ।

बुबाको मुख हेर्ने दिनको लागि शुभकामना कार्ड बनाउनुहोस् ।

भाइबहिनीहरू, चित्र छाप्न, काटेर टाँस्न र स्वतन्त्र रूपमा आफैँ चित्र बनाउन पनि सक्नुहुने छ ।

चित्र बनाइ रङ भरौँ :

आफूलाई मन पर्ने चाडपर्व झल्कने चित्र बनाइ रङ भर्नुहोस् ।

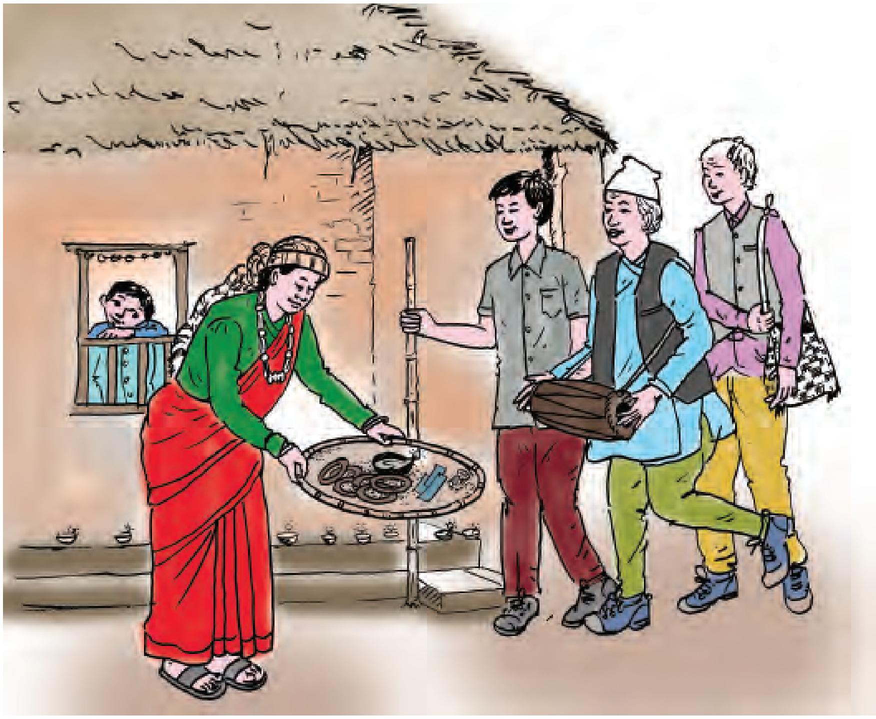
भाइबहिनीहरू, चित्र छाप्न, काटेर टाँस्न र स्वतन्त्र रूपमा आफैँ चित्र बनाउन पनि सक्नुहुने छ ।

चित्र बनाइ रङ भरौँ :

१. आफ्ना समुदायका संस्कारहरू (दशैँ, तिहार, छठ, क्रिसमस, इद, विभिन्न जात्रा आदि) को शुभकामना कार्ड बनाउनुहोस् ।

भाइबहिनीहरू, चित्र छाप्न, काटेर टाँस्न र स्वतन्त्र रूपमा आफैँ चित्र बनाउन पनि सक्नुहुने छ ।

चित्र हेरी अभिनय गर्नुहोस् :



ए भन भन भाइ हो

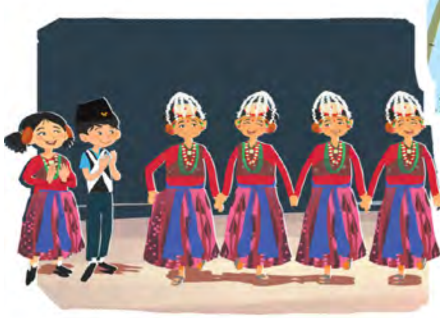
देउसी रे

ए राम्ररी भन

देउसी रे

अभिनय गर्नुहोस् :

समूहमा मिलेर आफ्नो स्थानीय चाडपर्वको अभिनय गर्नुहोस् :



हाम्रा संस्कार

आफ्नो परमपरागत भेषभुषा लगाई विद्यालय जानुहोस् र साथीहरूलाई आफ्नो भेषभुषाको परिचय दिनुहोस् । आफ्नो भेषभुषाको प्रर्दशन पनि गर्नुहोस् ।

९१-९६ MS 21

९१

ल्होसार

SS.282.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

९१-९६ MS 21

९२

क्रिसमस

SS.282.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

९१-९६ MS 21

९३

इद

SS.282.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

९१-९६ MS 21

९४

योमरी पुन्हि

SS.282.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

९१-९६ MS 21

९५

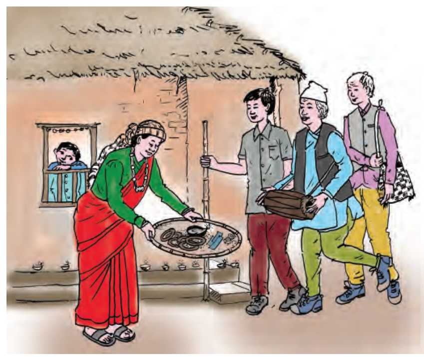
दशैं

SS.282.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

९१-९६ MS 21

९६



तिहार

SS.282.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

हाम्रा संस्कार

१. चित्र हेरेर जोडा मिलाउनुहोस् :

- दशैं
- इद
- क्रिसमस
- ल्होसार

२. मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

मिठो मिठो	रमाइलो	विदा	पाहुना	राम्रा	भेट	नातेदार

(क) चाडपर्व ------------------- हुन्छ ।

(ख) मुख्य चाडमा विद्यालय ------------------- हुन्छ ।

(ग) चाडपर्वमा ------------------- लुगा लागाउंछौं ।

(घ) चाडपर्वमा ------------------- आउनुहुन्छ ।

(ङ) हामी चाडपर्वमा ------------------- खान्छौं ।

(च) चाडपर्वमा परिवारका सबैसँग --------------- हुन्छ ।

(छ) चाडपर्वमा टाढा टाढाबाट ------------ आउनु हुन्छ ।

हाम्रा संस्कार

१. तपाईँलाई कुन कुन चाडपर्वको बारेमा थाहा छ ? चित्र हेरी नाम लेख्नुहोस् ।

इद, क्रिसमस, दशैँ, तिहार, ल्होसार, योमरी पुन्हि

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क) तपाईंको समुदायमा कुन कुन भाषा बोलिन्छ ?

ख) तपाईंको परिवारमा कुन कुन चाडपर्व मनाइन्छ ?

ग) तपाईं आफ्नो परिवारमा मनाउने चाडपर्व बाहेक अरु कुन कुन चाडपर्वमा सहभागी हुनुभएको छ ?

२. परिवारमा मनाइने चाडपर्वमा मुख्य मुख्य क्रियाकलापहरू के के हुन् ?

चाडपर्व	मुख्य मुख्य क्रियाकलापहरू

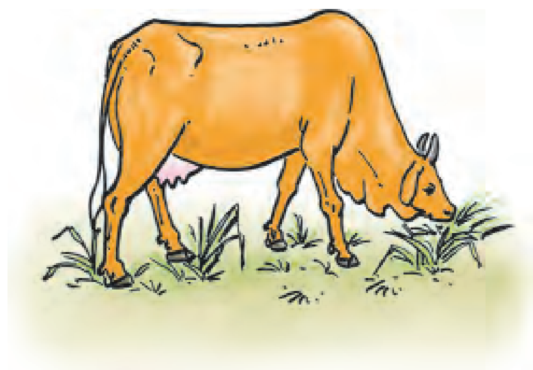
राष्ट्रिय चिह्न र बाजागाजा

राष्ट्रिय चिह्न

ढकमक्क गुराँस फुल्यो,
पारी पाखामा ।
डाँफे चरी आई बस्यो,
हिमाल काखमा ।

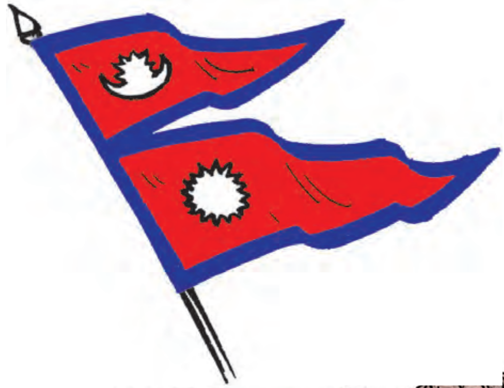
जानी राखौँ नानी बाबु,
राष्ट्रिय जनावर गाई ।
दूध धेरै दिन्छ यसले,
घाँस, खोले खाई ।

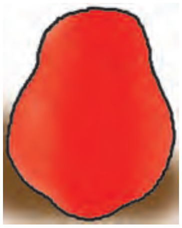
राष्ट्रिय झन्डा कति राम्रो
सूर्यचन्द्र सँगै
राष्ट्रिय रङ्ग सिम्रिक हो
शान्ति छर्ने सधैँ ।

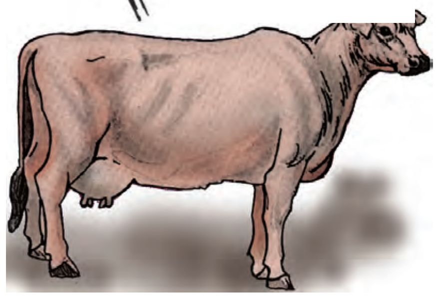


राष्ट्रिय चिह्न र बाजागाजा

हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ :



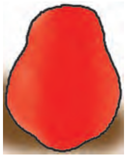


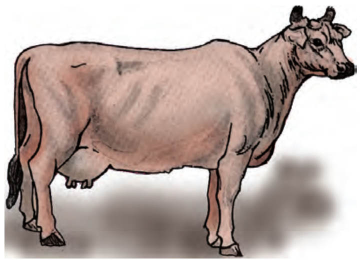


माथिको चित्रका बारेमा साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

राष्ट्रिय चिह्न र बाजागाजा

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :





हाम्रो राष्ट्रिय जनावर गाई हो । गाई उपयोगी जनावर हो । राष्ट्रिय चरा डाँफे हो । डाँफे हिमालमा पाइन्छ । राष्ट्रिय रङ सिम्रिक हो । यो रातो हुन्छ । राष्ट्रिय फूल लालीगुराँस हो । यो पहाडी भेगमा फुल्ने फूल हो । हाम्रो राष्ट्रिय झन्डा तीन कुने आकारको छ । यसमा रातो, सेतो र निलो रङ हुन्छ ।

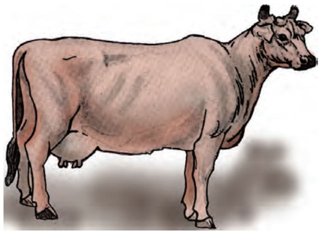
साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

१. राष्ट्रिय चिह्नहरू के के हुन् ?

२. हाम्रो देशको राष्ट्रिय झन्डामा कुन कुन रङको प्रयोग भएको छ ? भन्नुहोस् ।

राष्ट्रिय चिह्न र बाजागाजा

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

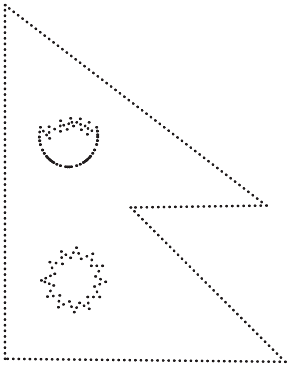


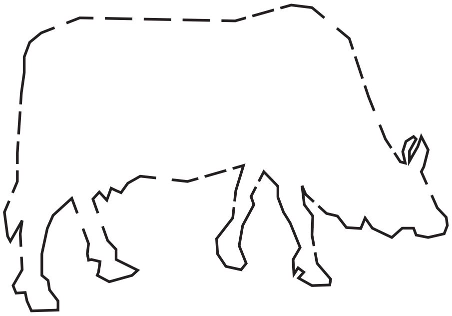
हाम्रो देशको नाम नेपाल हो । हाम्रो देशलाई चिनाउने धेरै चिह्नहरू छन् । ती चिह्नहरूलाई हामी राष्ट्रिय चिह्न पनि भन्छौँ । गाईलाई हामी राष्ट्रिय जनावर भन्छौँ । यो पनि एउटा हाम्रो राष्ट्रिय चिह्न हो । त्यस्तै गरी राष्ट्रिय फूल लालीगुराँस हो भने राष्ट्रिय चरा डाँफे हो । राष्ट्रिय चिह्नहरूले अन्तराष्ट्रिय रूपमा नेपाललाई चिनाउँदछ । ती चिह्नहरूले हाम्रो गौरब बढाउँछ । राष्ट्रिय चिह्नको बारेमा हामीले कक्षा २ मा पनि पढिसकेका छौँ ।

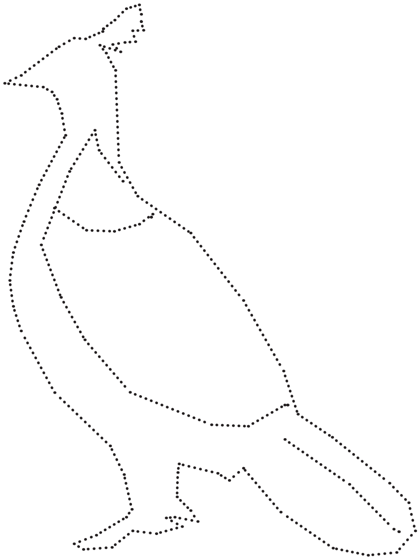
साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

राष्ट्रिय चिह्नहरूको चित्र हेर्नुहोस् र कुन चिह्न किन उपयोगी छ ?

थोप्ला जोडी चित्र बनाउनुहोस् र नाम लेख्नुहोस् :

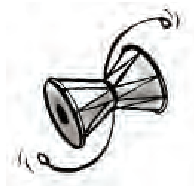


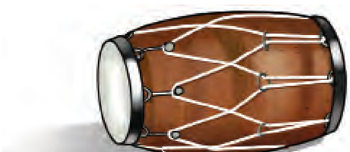




राष्ट्रिय चिह्न र बाजागाजा

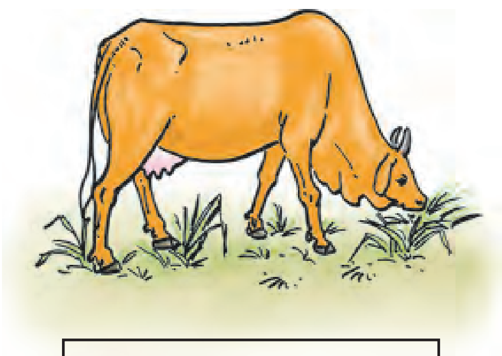
चिन्नुहोस् र साथीलाई नाम भन्नुहोस् :





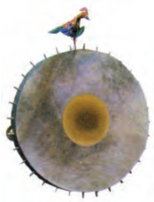
राष्ट्रिय चिह्न र बाजागाजा

चित्र हेरी नाम लेख्नुहोस् :



राष्ट्रिय चिह्न र बाजागाजा

चित्र हेर्नुहोस् र नाम लेख्नुहोस् :



राष्ट्रिय चिह्न र बाजागाजा

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नेपालको राष्ट्रिय फूलको नाम के हो ?

(ख) सिम्रिक रङ कस्तो हुन्छ ?

(ग) राष्ट्रिय झन्डामा कुन कुन रङ प्रयोग भएका छन् ?

----

२. ठिक भए ठिक (√) र बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) नेपालको राष्ट्रिय फूल गुलाफ हो । □

(ख) नेपालको राष्ट्रिय झन्डाको किनारा हरियो रङको छ । □

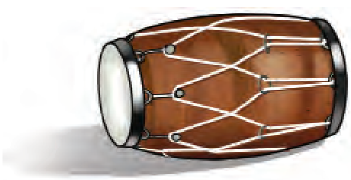
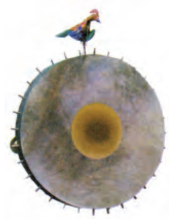
(ग) हाम्रो देशको राष्ट्रिय जनावर गाई हो । □

(घ) राष्ट्रिय झन्डाले देशको नाम चिनाउँछ । □

(ङ) राष्ट्रिय झन्डालाई जहाँ जसरी राखे पनि हुन्छ । □

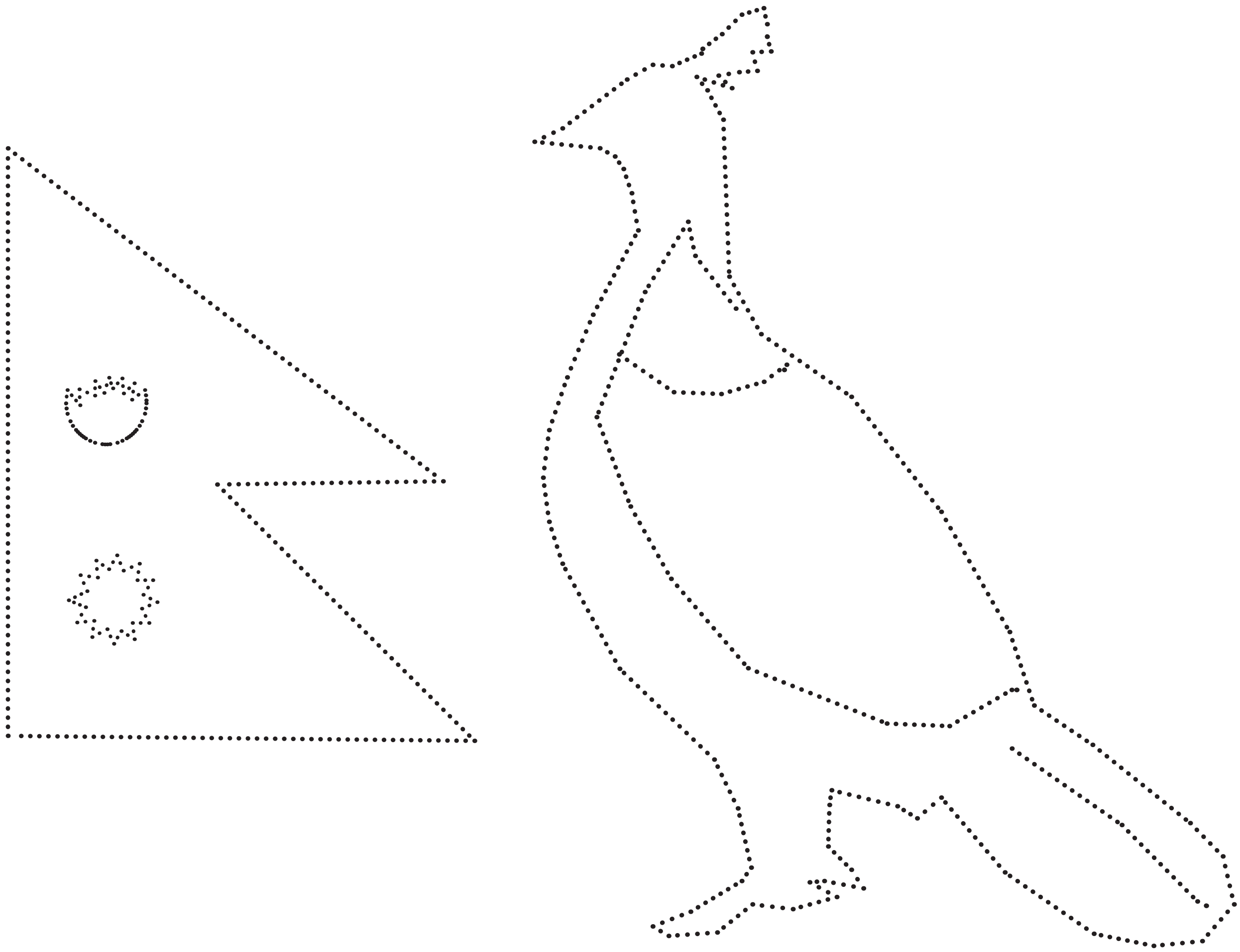
राष्ट्रिय चिह्न र बाजागाजा

जोडा मिलाउनुहोस् :

○ ढोलक	○
○ डम्फु	○
○ मादल	○
○ झ्याली	○
○ डमरु	 ○
○ हार्मोनियम	 ○
	○

राष्ट्रिय चिह्न र बाजागाजा

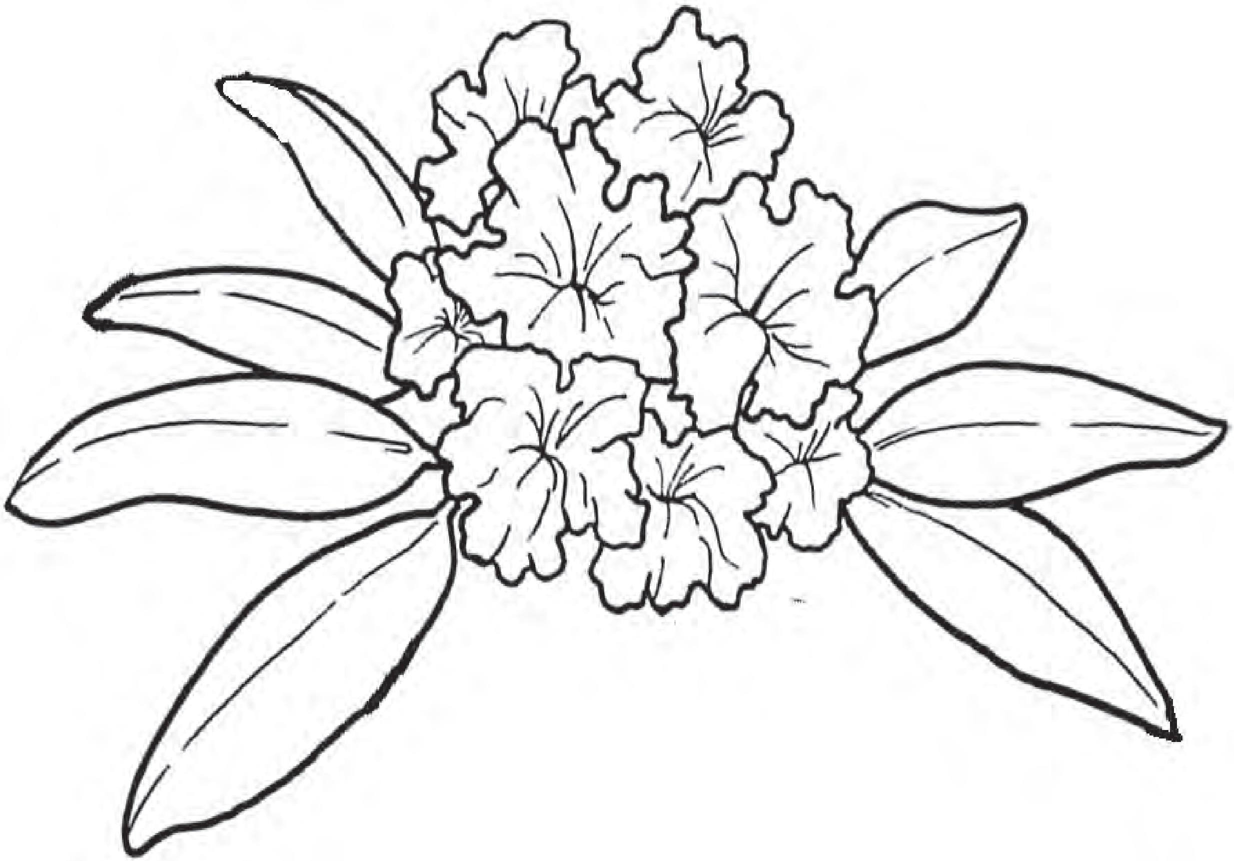
राष्ट्रिय चिह्नको चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् :



कागजका टुक्राहरू टाँसी मन पर्ने चित्र बनाउनुहोस् ।

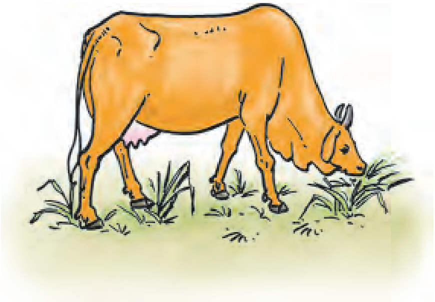
राष्ट्रिय चिह्न र बाजागाजा

राष्ट्रिय चिह्नको चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् :



९७-१०८ MS 22

९७



गाई

हाम्रो सेरोफेरो SCHOOL IN A BOX ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

SS.290.03 GRADE- 1, 2 & 3

९७-१०८ MS 22

९८

डाँफे

हाम्रो सेरोफेरो SCHOOL IN A BOX ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

SS.290.03 GRADE- 1, 2 & 3

९७-१०८ MS 22

९९

रुख

हाम्रो सेरोफेरो SCHOOL IN A BOX ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

SS.290.03 GRADE- 1, 2 & 3

९७-१०८ MS 22

१००

भाले

हाम्रो सेरोफेरो SCHOOL IN A BOX ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

SS.290.03 GRADE- 1, 2 & 3

९७-१०८ MS 22

१०१

बाँदर

हाम्रो सेरोफेरो SCHOOL IN A BOX ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

SS.290.03 GRADE- 1, 2 & 3

९७-१०८ MS 22

१०२

बन्दुक

हाम्रो सेरोफेरो SCHOOL IN A BOX ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

SS.290.03 GRADE- 1, 2 & 3

९७-१०८ MS 22

१०३

झन्डा

SS.291.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो SCHOOL IN A BOX ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

९७-१०८ MS 22

१०४

अटोरिक्सा

SS.291.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो SCHOOL IN A BOX ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

९७-१०८ MS 22

१०५

भ्यागुतो

SS.291.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो SCHOOL IN A BOX ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

९७-१०८ MS 22

१०६

लालीगुराँस

SS.291.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो SCHOOL IN A BOX ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

९७-१०८ MS 22

१०७

तबला

SS.291.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो SCHOOL IN A BOX ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

९७-१०८ MS 22

१०८

हार्मोनियम

SS.291.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो SCHOOL IN A BOX ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

राष्ट्रिय चिह्न र बाजागाजा

स्थानीय बाजासँगै गीत गाऔँ र नाचौँ :

गाउँ परिवेश र रहन सहनअनुसार हरेक ठाउँमा वा स्थानीय क्षेत्रमा गाइने गीतलाई स्थानीय गीत भनिन्छ । मैथिली, भोजपुरी, चाँचर, झिँझिया, झाँगड आदि तराईका स्थानीय गीतहरू हुन् । पहाडमा झ्याउरे, रोइला, टप्पा, सेलो आदि गीतहरू गाइन्छ । यस्तैगरी उपत्यकामा फागु, वसन्त, शिलु आदि नेवारी गीतहरू गाइन्छ । तामाङ सेलो पहाडी क्षेत्रमा निकै प्रचलित गीत हो ।

- तपाईँहरू पनि आफ्नो स्थानीय क्षेत्रमा गाइने गीतहरूलाई लय मिलाएर गाउनुहोस् :
- कुनै एक स्थानीय गीतलाई समूहमा मिलेर गाउने अभ्यास गर्नुहोस् :

स्थानीय क्षेत्रमा नाचिने नृत्यलाई स्थानीय लोक नृत्य वा नाच भनिन्छ । यस्ता नृत्यहरू आफ्नै भाषा, ताल तथा शैलीअनुरूप नाचिन्छन् । जस्तै : तामाङ सेलो, झ्याउरे स्थानीय नाचहरू ।

तपाईँको स्थानीय लोकगीतमा आधारित लोकनृत्य प्रस्तुत गर्नुहोस् :

उदाहरण :

(क) सेलो-

च्याङ्वा होइ च्याङ्वा, सुन सुन है च्याङ्वा
डम्फुले आज क्या भन्छ धुम् ताक धुम, ताक धुम, धुम धुम
मैच्याङ हो मैच्याङ्, सुन सुन हो मैच्याङ
डम्फुले आज क्या भन्छ जाम् कता जाम् जाम् कता जाम् जाम् जाम्

राष्ट्रिय चिह्न र बाजागाजा

मादल र तबलाको अभ्यास गरौँ :

१. मादलको बोल

(क) ख्याली (८ मात्रा)

१	२	३	४	५	६	७	८
धि	ऽ	न	ती	न	क	धि	ना

(ख) झ्याउरे (६ मात्रा)

१	२	३	४	५	६
धिं	ऽ	ती	ना	धिं	ना

२. तबलाको बोल

(क) कहरवा (८ मात्रा)

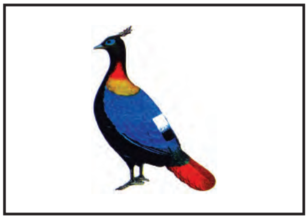
१	२	३	४	५	६	७	८
धा	गे	ना	ति	न	क	धिं	ना
X				O			

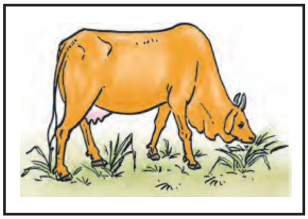
(ख) दादरा (८ मात्रा)

१	२	३	४	५	६
धा	धि	ना	धा	तू	ना
X			O		

राष्ट्रिय चिह्न र बाजागाजा

नाम लेख्नुहोस् :





राष्ट्रिय चिह्न र बाजागाजा

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) हाम्रो राष्ट्रिय फूल ---------------- हो ।

(ख) हाम्रो राष्ट्रिय पन्छी ---------------- हो ।

(ग) हाम्रो राष्ट्रिय जनावर ---------------- हो ।

(घ) हाम्रो राष्ट्रिय रङ ---------------- हो ।

२. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नेपालको राष्ट्रिय पन्छीको नाम के हो ?

(ख) कुनै ३ ओटा स्थानीय बाजाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) कुनै तीनओटा स्थानीय गीतका नामहरू लेख्नुहोस् ।

(घ) मादल कसरी बजाइन्छ ?

राष्ट्रिय चिह्न र बाजागाजा

१. तलको प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) हाम्रो राष्ट्रिय झन्डा कुन हो ?

(ख) हाम्रो राष्ट्रिय जनावर कुन हो ?

(ग) हाम्रो राष्ट्रिय फूल कुन हो ?

(घ) डाँफे नेपालको कुन ठाउँमा पाइन्छ ?

(ङ) हाम्रो राष्ट्रिय रङ कुन हो ?

----

२. ठिक भए ठिक (√) र बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) सहनाइ हाम्रो स्थानीय बाजा हो । ☐

(ख) लाली गुराँस हाम्रो देशमा छैन । ☐

(ग) डाँफे हाम्रो चारखुट्टे चरा हो । ☐

(घ) राष्ट्रिय झन्डाको किनारा रातो छ । ☐

कुराकानी र जानकारी

आफ्नो समुदायमा प्रयोग भइरहेका सञ्चारका साधन र स्थानीय प्रविधिहरू के के छन् ? आफ्नो अभिभावक तथा समुदायका अग्रजसँग सोधी जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् :

साधन तथा प्रबिधिहरू		
सि.नं.	नाम	प्रयोग
१.	टेलिफोन	कुराकानी गर्ने
२.	ढिकी	धान कुट्ने
३.		
४.		
५.		
६.		
७.		
८.		
९.		
१०.		

सञ्चारका साधन

टाढै बसी हेर बाबु
टाढै बसी हेर
मोबाइल र टिभीदेखि
टाढै बसी हेर ।

नजिक बसी टिभी हेर्दा
आँखा कमजोर हुन्छ
बिजुलीको तार चलाए
करेन्ट लाग्न सक्छ ।

टाढै बसी हेर नानी
टाढै बसी हेर
मोबाइल र टिभीदेखि
टाढै बसी हेर ।

रेडियोको ठुलो स्वरले
रिसाउँछन् अरु
कम्प्युटर नि टाढै बसी
चलाउनु है बरु ।

सञ्चारका साधनहरू

सञ्चारका विभिन्न साधनहरू बोली, सङ्केत, मोबाइल फोन, रेडियो, टेलिभिजन, कम्प्युटर आदि हुन् । यी साधनहरूको मदतले सिकाइलाई रोचक बनाउन सकिन्छ । यस्ता प्रविधिले सिक्न सहयोग गर्छ । कुनै कुरा थाहा नभएमा तुरुन्तै पत्ता लगाउन सकिन्छ । देश विदेशमा विभिन्न समाचारहरू थाहा नभएमा तुरुन्तै थाहा पाउन सकिन्छ । दिनहुँ इन्टरनेटको माध्यमबाट हामी नयाँ नयाँ कुरा सिक्न सक्छौँ । सञ्चारका साधनहरू प्रयोग गर्दा हामीले केही सुरक्षा अपनाउनुपर्ने हुन्छ । हामीले कम्प्युटर र मोबाइल फोन धेरै समय प्रयोग गर्छौँ तर यसमा बिताउने समय भने एक घण्टा भन्दा कम हुनुपर्छ । धेरै समय बिताउँदा यसले हामीलाई हानी गर्छ । हाम्रो आँखा बिग्रिन्छ । हाम्रो पढाइ लेखाइमा बाधा पुऱ्याउँछ ।

कुराकानी र जानकारी

सञ्चारका प्रविधिहरू

निर्मलाको घर काभ्रे जिल्लाको नयाँ गाउँ देउपुर नगरपालिकामा पर्छ । उनी कक्षा ३ मा पढ्छिन् । विद्यालय छुट्टि भएको बेला एक दिन उनी हजुरबासँग काठमाडौँ घुम्न गइन् । काठमाडौँ जानका लागि बस चढ्न उनको घरबाट एक घन्टा हिँडेर कुन्तावेसीसम्म जान पर्थ्यो । हजुरबाले निर्मलालाई भन्नुभयो- "तिमीलाई थाहा छ निरु ? मेरा पालामा काठमाडौँ जान लामो बाटो ५ घण्टा हिडेर बनेपा पुगेपछि मात्र मोटर चढ्न पाइन्थ्यो । अनि तिम्रो बुबा काठमाडौँमा पढ्न बस्दा उसको खबर चिट्ठीबाट मात्र थाहा हुन्थ्यो । यत्तिकैमा निर्मलाले हजुरबालाई सोधिन्- "हजुरबा ! हजुरको पालामा मोबाइल थिएन ?"

हजुरबुबाले भन्नुभयो- "कहाँ हुनु नि नानी ! मोबाइल, टेलिफोन केही पनि थिएन । अहिले टेलिफोन, मोबाइल फोन, टेलिभिजन, पत्रिकाहरूबाट देश विदेशको खबर थाहा पाइन्छ । यी सबैलाई सूचनाका सामग्री भनिन्छ । हजुरबाको कुरा सुनेर निर्मलाले धेरै कुरा सिकिन् । उनी काठमाडौं गएर चिडिया खाना घुम्न गइन् । सिनेमा हेरिन् । काठमाडौंमा घुम्दा हजुरबाले सडकमा कसरी हिड्ने, कसरी बाटो काट्ने, सबै कुरा सिकाउनु भयो ।

कुराकानी र जानकारी

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

आफ्नो कुरा अरुलाई भन्नु सञ्चार हो । अरुको कुरा सुन्नु पनि सञ्चार हो । कुराकानी गर्न प्रयोग गरिने वस्तु सञ्चारका साधन हुन् । रेडियो, टेलिभिजन, टेलिफोन, पत्रपत्रिका, कम्प्युटर सञ्चारका साधन हुन् ।

तपाइँ आफुलाई भन्न मन लागेको कुरा अर्को व्यक्तिलाई कसरी भन्नुहुन्छ ?

कुराकानी र जानकारी

पढौँ र छलफल गरौँ :

एउटा गाउँमा सुन्दर नामका बालक बस्थे । उनका चार जना मिल्ने साथीहरू थिए । उनीहरू सँगै विद्यालय आउने-जाने गर्थे । सुन्दरको मिल्ने साथीको नाम सोनी थियो । सोनीको मामा शहरमा बस्नुहुन्थ्यो । मामाले शहरबाट आउँदा सानीलाई एउटा मोबाइलफोन ल्याईदिनु भएछ । उनी दङ्ग पर्दै मोवाइल चलाउन थालिन । उनी धेरै समयसम्म आँखा नजिकै मोवाइल फोन लगेर गीतहरू हेर्थिन् । त्यसमै गेम खेल्थिन् । कानमा इयरफोन लगाएर ठूलो स्वरमा गीत पनि सुन्ने गर्थिन् । यसले गर्दा उनी कान कम सुन्ने भईन् । उनका आँखा पनि कमजोर भए । कक्षामा पढाएको राम्ररी सुन्न छोडिन् । लेख्नेपाटीका अक्षरहरू पढ्न पनि गाह्रो हुन थाल्यो । उनले यो समस्या अभिभावकलाई सुनाइन् । उहाँले सोनीलाई डाक्टरकहाँ लग्नुभयो ।

डाक्टरले मोवाइल फोनको कारण यो समस्या आएको बताउनुभयो । डाक्टरले त्यसरी मोवाइल फोन धेरै समय नचलाउन सल्लाह पनि दिनुभयो । डाक्टरले धेरै समय मोवाइल फोन चलाउँदा कान र आँखामा समस्या आउन सक्छ भन्नुभयो । डाक्टरको कुरा सुनेर उनले त्यो बानी छोडिन् । साथीहरूलाई पनि त्यो कुरा बताइन् । उनको बानी सुध्रिएकोले अभिभावक खुसी भए ।

साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

१. मोवाइलफोनको प्रयोग कसरी गर्नुपर्छ ?
२. टि.भीको प्रयोग कसरी गर्नुपर्छ ?
३. सोनीको बानी तपाईँलाई कस्तो लाग्यो ?

कुराकानी र जानकारी

पढौँ र छलफल गरौँ :

महत्त्वपूर्ण खबर वा जानकारीलाई सूचना भनिन्छ । सूचनाद्वारा विभिन्न गतिविधिहरू थाहा पाउन सकिन्छ । सूचनाको आदान प्रदान गर्नु सञ्चार हो । आफूले थाहा पाएको खबर अरुलाई भन्नु सूचनाको सञ्चार हो । किताब, पत्रपत्रिका पढेर नयाँ जानकारी पाइन्छ । टेलिभिजन हेरेर पनि विभिन्न घटनाहरूबारे जान्न सकिन्छ । विद्यार्थीहरूको लागि सूचना र सञ्चार ज्यादै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । विद्यार्थीहरूले युट्यूव खोलेर आफूले सिक्न चाहेको जुनसुकै कुरा पनि सिक्न सक्छन् । गुगलमा खोजी गरेर पनि चाहेको ज्ञान प्राप्त गर्न सकिन्छ । मोवाइलबाट एक आपसमा कुराकानी गर्न सकिन्छ । इन्टरनेटको कारण आज प्रविधिको ठूलो विकास भएको छ । यसको सहायताले धेरै कुराहरू खोज्न र सिक्न सकिन्छ । प्रविधिको सहि प्रयोग नहुँदा समस्या आउछ । मोवाइल र कम्प्यूटरको दुरुपयोग हुँदा बालबालिकाहरू बरालिने, पढाइप्रति ध्यान नजाने, एकोहोरो हुने, आँखामा समस्या देखिने हुन्छ । यस्ता साधनहरूको गलत प्रयोगले साइवर अपराध निम्तिन सक्छ । त्यसैले यस्ता सामग्रीहरू आवश्यक समय र आवश्यक मात्रामा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।

साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

१. तपाईँले आफूलाई सिक्न मन लागेको कुरा इन्टरनेटबाट डाउनलोड गरी सिक्नु भएको छ ?

२. इन्टरनेटमा तपाईँले के के कुरा हेर्नुभएको छ ?

३. मोबाइल र कम्प्युटरको दुरुपयोग किन गर्नु हुदैन ?

कुराकानी र जानकारी

सञ्चारका साधनहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

क)

....

ख)

....

ग)

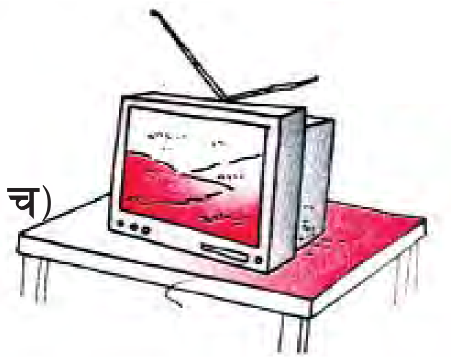
....

घ)

....

ङ)

....

च) 

....

जोडा मिलाऔं

कुरा गर्न मिल्ने

कुरा गर्न नमिल्ने

कुराकानी र जानकारी

गर्नहुने काममा गेडागुडीको दाना राखौँ :

जोडा मिलाऔं

○ समाचार हेर्न

○

○ समाचार सुन्न

○

○ समाचार पढ्न

○

○ कुराकानी गर्न

○

कुराकानी र जानकारी

१) तपाईंहरू पुगेका विभिन्न ठाउँहरूमा प्रयोग भएको सूचनाहरूलाई तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

पुगेको ठाउँ	पाएको सूचना
मन्दिर	जुत्ता चप्पल बाहिर फुकालेर मात्र प्रवेश गर्नुहोला ।

२) तल दिईएका सञ्चारका साधनहरू सावधानी पूर्वक प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ ? भन्नुहोस् :

सञ्चारको साधन	प्रयोग गर्ने तरिका
कम्प्युटर	

कुराकानी र जानकारी

१. तल दिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सञ्चारका लागि प्रयोग हुने कुनै तीन साधनहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) मोबाइलको धेरै प्रयोगले कस्ता कस्ता असर गर्दछ ?

(ग) समाचार सुन्न हामी के के प्रयोग गर्छौं ?

(घ) विभिन्न सूचना र नयाँ जानकारी खोजी गरी पढ्न के केको प्रयोग गरिन्छ ?

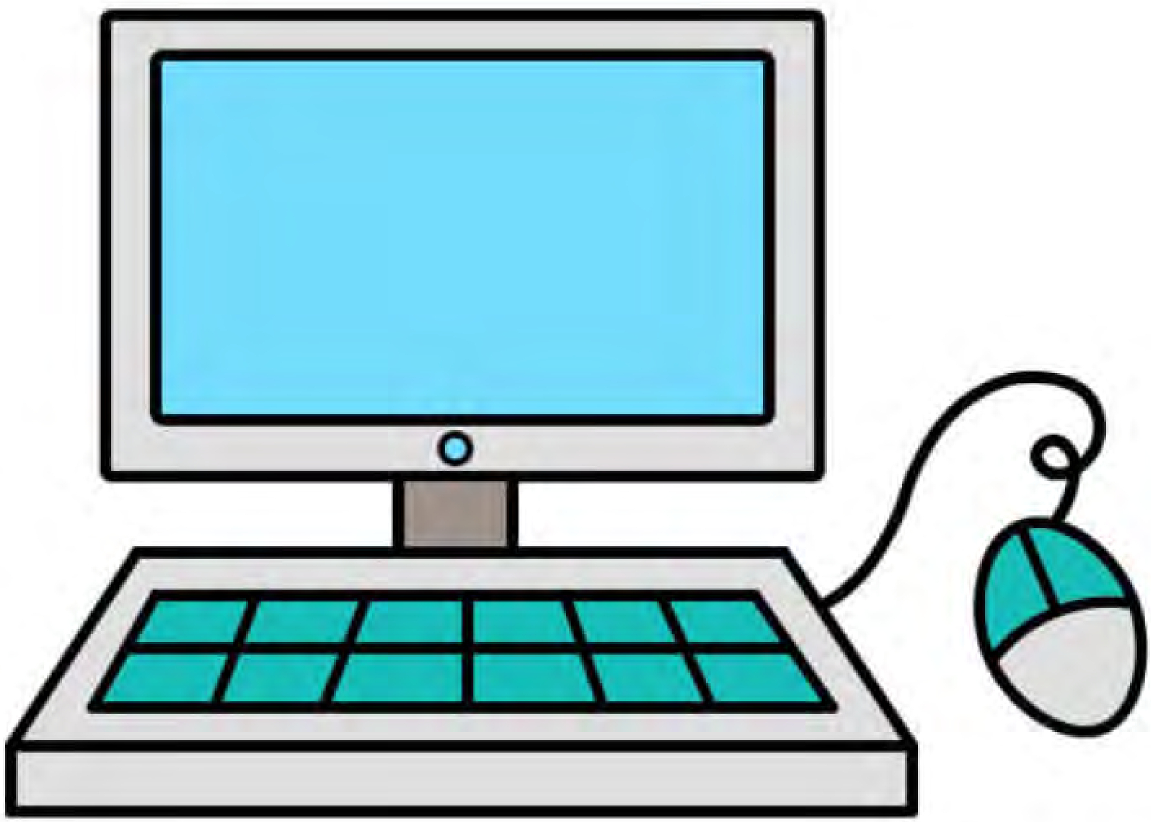
(ङ) देश विदेशमा कुरा गर्न हामी के प्रयोग गर्छौं ?

२. तपाईं निम्न सङ्केतहरू देख्दा के गर्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् ।

सङ्केत	गरिने काम
	बाटो काट्ने

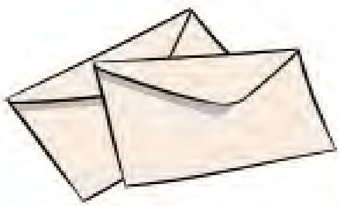
कुराकानी र जानकारी

चित्र कोरी रङ भर्नुहोस् ।



कुराकानी र जानकारी

आफूलाई मन पर्ने सञ्चारका साधन वा स्थानिय प्रविधिको चित्र कोरी रङ भर्नुहोस् ।



कुराकानी र जानकारी

आफ्नो घर छिमेकमा प्रयोग गरिने सञ्चारका साधन वा स्थानीय प्रविधिको चित्र कोरी रङ भर्नुहोस् ।

कुराकानी र जानकारी

चित्र हेरी अभिनय गरौँ

विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, शिक्षकको सहायतामा माथिको चित्र हेरी कथा वस्तु तयार गर्नुहोस् । अभिनय गर्नुहोस् ।

अभिनय गर्नुहोस्

म रेडियो हुँ ।
म समाचार भन्छु ।
म गीत पनि बजाउँछु ।

म --------- हुँ ।

म --------- हुँ ।

म --------- हुँ ।

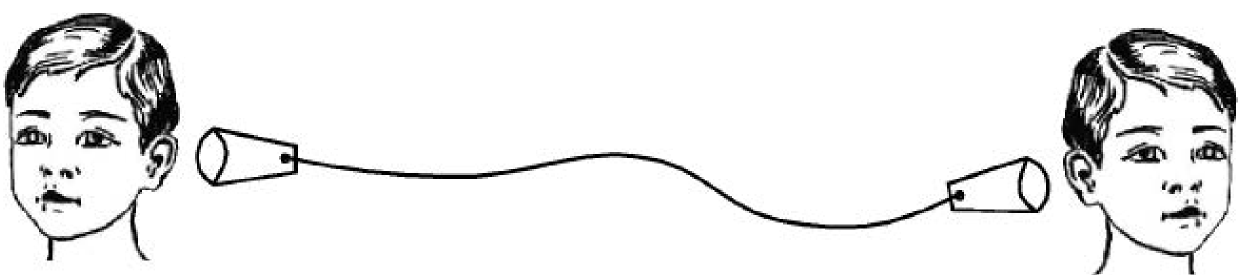
कुराकानी र जानकारी

प्रयोगात्मक कार्य:

आवश्यक सामग्री : प्लाष्टिकको गिलास (वा सलाईको बट्टा) २ ओटा, धागो, सियो ।

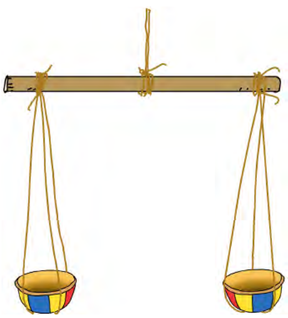
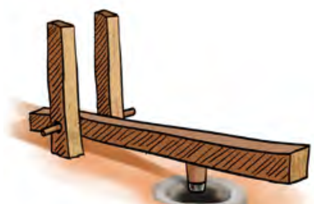
तरिका :

- २ ओटा प्लाष्टिकका गिलास वा सलाईका बट्टाहरू लिनुहोस् ।
- दुवैका फेदमा सानो सियोले प्वाल पार्नुहोस् ।
- धागोको एउटा छेउ पहिलो गिलासमा छिराउनुहोस् र गिलासभित्र पट्टि धागोको गाँठो बनाउनुहोस् । धागोको अर्को छेउ अर्को गिलासमा छिराउनुहोस् र गाँठो बनाउनुहोस्।
- तपाईँको टेलिफोन तयार भयो ।
- टेलिफोन लिई चौरमा जानुहोस् र साथीहरूसँग उक्त टेलिफोनमा कुराकानी गर्नुहोस् ।
- आफ्ना अनुभवहरू कक्षाकोठामा सुनाउनुहोस् ।
- टेलिफोन कसरी बन्यो होला भनी छलफल गर्नुहोस् ।



खेर गएका सामग्रीबाट नमुना निर्माण

- दरो कागज, काठका टुक्रा, गम आदिको प्रयोग गरी मोवाइल फोनको नमुना तयार गर्नुहोस् ।
- सिन्का, काटी, काठका टुक्रा, आदिको प्रयोग गरी ढिकी, तराजु, रेडियो, चस्मा वा अन्य कुनै मन पर्ने वस्तुको नमुना तयार गरी कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

कुराकानी र जानकारी

१. तपाईँको घरमा प्रयोग हुने सञ्चारका साधनहरूको नाम लेख्नुहोस् :

---------------------------------- ----------------------------------

---------------------------------- ----------------------------------

२. चिनेर धर्का तानी जोड्नुहोस् :

मलाई पढेर समाचार थाहा पाइन्छ । ◯

म समाचार र गीत सुनाउँछु । ◯

म समाचार र गीत देखाउँछु । ◯

म मानिससँग कुराकानी गराउँछु । ◯

कुराकानी र जानकारी

१. तपाईँले कुन वस्तु प्रयोग गर्नुभएको छ। प्रयोग गरेको भए छु भन्ने कोठामा ◯ र नगरेको भए छैन भन्ने कोठामा ◯ घेरा लगाउनुहोस् :

छु	छैन

छु	छैन

छु	छैन

छु	छैन

छु	छैन

छु	छैन

२. सञ्चारका साधनको एक एकओटा काम लेख्नुहोस् :

(क) रेडियो: --

(ख) टेलिफोन: --

(ग) मोबाइल फोन: --

(घ) पत्रिका: --

(ङ) टेलिभिजन: --

कुराकानी र जानकारी

१. सञ्चार प्रविधिका माध्यमहरूलाई गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

रेडियो	टेलिभिजन	पम्प्लेट
पेन्सिल	पत्रपत्रिका	मोबाइल
टेलिफोन	कम्प्युटर	पोष्टर
ढिकी	कैँची	बस
चिट्ठी	मादल	दमकल

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) रेडियोले ---------------- बजाउँछ । (गीत/समाचार)

(ख) टेलिभिजनमा ---------------- हेर्छौं । (समाचार/पत्रपत्रिका)

(ग) पत्रपत्रिकामा ---------------- पढ्छौं । (समाचार/डान्स)

(घ) मोबाइलमा ---------------- गर्छौं । (कुराकानी/समाचार)

(ङ) ट्राफिक लाइट ---------------- हुँदा हिँड्नुपर्छ । (हरियो/रातो)

कुराकानी र जानकारी

१) मोबाइल के-के काममा प्रयोग हुन्छ ?

२) टेलिभिजन हेरेर के के सचना थाहा हुन्छ ?

३) तपाईँको परिवारमा सदस्यहरूले चलाउने साधन कुन-कुन हुन् ?

४) हामीले कुन कुन तरिकाद्वारा सूचनाहरू लिइरहेका हुन्छौँ ?

५) सूचनाको सञ्चार कसरी हुन्छ ?

६) सूचनाको साधनहरूको सूची तयार पार्नुपर्छ ?

७) प्रविधिको गलत प्रयोगले हुने हानिहरू के के हुन् ?

८) प्रविधिको सदुपयोग गर्ने उपायहरू बताउनुहोस् ।

(९) तल दिइएका सञ्चारका साधनहरूको प्रयोग लेख्नुहोस् :

साधन	काम
पत्रपत्रिका	
मोवाईलफोन	
रेडियो	
टेलिभिजन	

यातायातका साधन र बजार

आफ्नो विद्यालय वरपरको बजार क्षेत्रको अवलोकन भ्रमण गरेर तालिका पूरा गर्नुहोस् ।

क्र. सं.	यातायातका साधन	गाउँमा		बजारका सुविधाहरू	क्रियाकलाप	गाउँमा उत्पादित	बाहिरबाट खरिद
		पाइन्छन्	पाइँदैन				
१.	साइकल			पसल	सामान बिक्री गर्ने	साग	चाउचाउ
२.							
३.							
४.							
५.							
६.							
७.							
८.							

यातायातका साधन र बजार

यातायातका साधन

बस, ट्रक, माइक्रो बस सडकमा गुड्ने
हवाईजहाज र हेलिकप्टर आकाशमा उड्ने ।

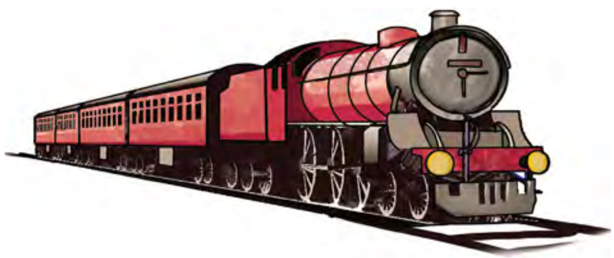
जानी राख यातायातका साधन यिनीहरू
फेवाताल घुम्न जाउँ, डुङ्गा चढौँ बरू ।

जहाज र पनडुब्बी सागरमा,
डुङ्गा रोकियो खोलाको बगरमा ।

साईकल चढी हाम्रा साथी स्कुल गा'को देखेँ
मोटरसाइकल चलाउनेले हेल्मेट ला'को देखेँ ।

ट्याक्सी, कार, जिप सबै गुड्छन् चारैतिर
बयलगाडा, रिक्सा, टाँगा हुन्छन् तराईतिर ।

के गर्नु र एकै ठाउँमा बसेर,
घुम्न जाऔँ केबुलकार चढेर ।



यातायातका साधन र बजार

हाम्रा गाउँ शहरमा उत्पादन हुने सामान

वीरबहादुर सङ्खुवासभामा बस्छन् । उनको गाउँमा राडीपाखी बनाउने उद्योग छ । पुष्पको गाउँ गोरखामा पर्छ । उनको गाउँमा प्रशस्त कोदोको उत्पादन हुन्छ । बिमलाको घर काभ्रेको नयाँ गाउँमा पर्छ । त्यहाँ प्रशस्त मात्रामा पिँडालु उत्पादन हुन्छ । हेमराजको घर धादिङको कल्लेरी टारमा पर्छ । उक्त टारमा खुर्सानीको उत्पादन राम्रो हुन्छ । दयारामको घर पोखरा शहरमा पर्छ । पोखराको फेवाताल, बेगनास ताल र रूपा तालमा प्रशस्त माछा उत्पादन हुन्छ । पोखराको आसपासका गाउँहरूमा सुन्तला पनि प्रशस्त पाइन्छ । छत्रको घर म्याग्दीको वेनी बजारमा पर्छ । बेनी बजारमा पर्यटकको लागि सेवा पुऱ्याउन प्रशस्त होटल र रेष्टुराँहरू छन् । त्यहाँ तरकारीको उत्पादन राम्रो हुन्छ । गाउँ, घर र शहरमा हाम्रो लागि चाहिने धेरै प्रकारका सामानहरू उत्पादन हुन्छन् । जस्तैः- धान, मकै, कोदो, गहुँ, तरकारी, दूध आदि । शहरमा विभिन्न उद्योगहरू छन् । ती उद्योगबाट कपडा, फर्निचर, कागज उत्पादन हुन्छन् । त्यस्तै विद्युतीय उपकरण पनि उत्पादन हुन्छन् । ती वस्तुहरू हामीले प्रयोग गर्दछौं । हामीहरूले सकेसम्म हाम्रै स्थानीय समुदायमा उत्पादन भएका सामाग्रीहरूको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

यातायातका साधन र बजार

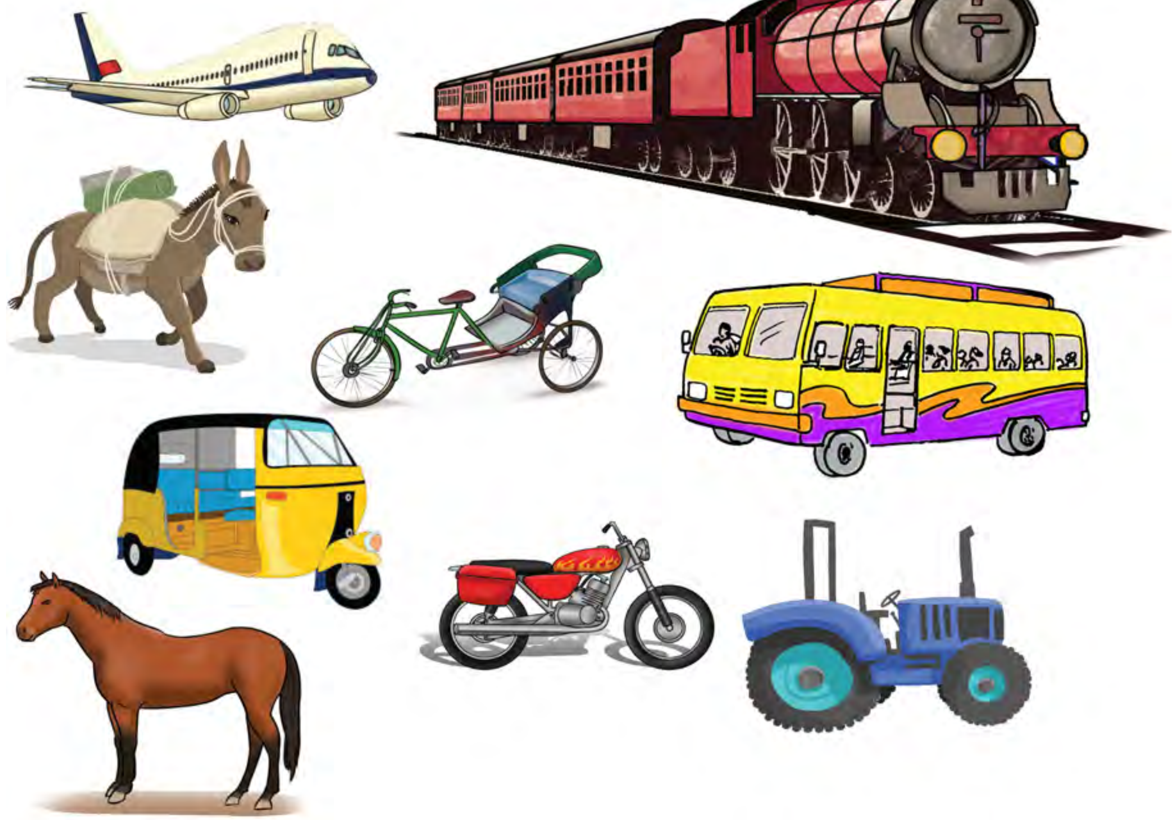
गमसराको बाजेले सधैँभरि साना साना नानी बाबुहरूलाई वरिपरि राखेर आफूले गरेका कुराहरू सुनाउन खुब मनपराउनु हुन्छ । आज कमलप्रसाद, मनबहादुर र फुलमाया गमसराको घरमा आएका थिए । गमसराको बाजेले उहिलेका कुरा सुनाउन थाल्नुभयो । बाजेले जुँगा मुसार्दै भने, "हेर नानीबाबु हो, हाम्रो पालामा त जता जान पनि नहिँडि सुखै थिएन । महिनौं दिन लगाएर हिँडिन्थ्यो । अहिलेकालाई त कति सुखको दिन आएको छ । हाम्रो पालामा जस्तो दु:ख अब कसैले भोग्नु पर्दैन ।" गमसराले सोधिन्, बाजे- बाजे ! उतिबेला मोटर, बस, जीप केही पनि थिएनन् त ? कहाँ पाएर हुनु ? बाजेले जवाफ दिए । कमलप्रसादले थपे, "बाजे आजभोलि त आकाशमा उड्ने हवाईजहाज, हेलिकप्टर पनि छन् । मान्छेहरू एकैछिन्मा चराजस्तै उडेर जान सक्छन् ।" हो त नि, हवाईजहाज पनि त छ के रे ! मान्छेको बुद्धिले पनि अनेक कुरा गराएको छ ।

बाजेले फेरि जुँगामा ताउ लगाए । मनबहादुरले अघि सर्दै भन्यो, "बाजे हाम्रो बाबा अस्ति पल्टनबाट छुट्टिमा आउनुभएको छ । उहाँले भनेको बाबा त तीन दिनसम्म पानी जहाजमा चढ्नुभएको थियो रे । समुद्रमा थुप्रै पानी जहाज र डुङ्गा हुन्छन् रे । त्यसैमा चढेर मानिसहरू यात्रा गर्छन् रे ।"

"हो, मैले पनि पानीमा चल्ने पानीजहाज, आकाशमा उड्ने हवाइजहाज एकबाजी चढेको छु नि त" बाजेले सुनाए । अब बोल्ने पालो फूलमायाको आयो, "बाजे, हम्रो पसलमा हिजो ट्रकले सामान लिएर आएको थियो । पोहोर ट्याक्टर मात्र आउँथ्यो । अहिले त बाटो सजिलो भएकाले ट्रक र जीप आउन थालेका छन् ।" कमलप्रसादले अघि सर्दै भने- "बाजे, आजभोलि बसमा चढेर टाढा-टाढा पनि छिट्टै पुग्न सकिन्छ । बजारमा ट्याक्सी, कार, मोटरसाइकलमा धेरै मानिस ओहोर दोहोर गर्दा रहेछन् ।

यातायातका साधन र बजार

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :



टाढा टाढा हिँडेर जान कठिन हुन्छ । त्यसैले हामी बस, रिक्सा, घोडा चढ्छौँ । यी यातायातका साधन हुन् । यस्ता साधनले हामीलाई छिटो पुऱ्याउँछन् । थकाइ पनि लाग्दैन । गाडा, टाँगा, साइकल, मोटरसाइकल रेल, पनि यातायातका साधन हुन् । त्यस्तै कार, ट्याक्सी, हवाईजहाज र डुङ्गा पनि यातायातका साधन हुन् ।

यातायातका साधन र बजार

पढौँ र छलफल गरौँ :

हाम्रो गाउँ टोलमा विभिन्न सामानहरू बन्छन् । हामी ती सामानहरू किनेर ल्याउँछौं । हाम्रो गाउँमा डोका, डाला, राडी, मुढा, लुगा, बन्छन् । कापी, कपडा, मेच, टेबुल, झोला, औषधी पनि बन्छन् । खेतबारीमा तरकारी, फलफूल, धान, मकै, कोदो फल्छन् । हामी आफ्नौँ ठाँउमा बनेका सामानहरू प्रयोग गर्छौं । आफ्नो गाउँघरमा उत्पादन भएको वस्तुहरू सस्तो हुन्छ । गाउँघरमा उत्पादन भएका खानेकुराहरू विषादी रहित र स्वस्थप्रद हुन्छ । त्यसैले गाउँघरको ताजा खानेकुरा खाने मानिस स्वस्थ हुन्छन् ।

हामीले सामानहरूको प्रयोग गर्दा जतन साथ गर्नुपर्छ । आफ्नो आम्दानी अनुसार खर्च गर्ने बानी बसाल्नु पर्दछ । अरुको देखासिकी गरेर फजुल खर्च गर्नु हुँदैन । हामी मितव्ययी बन्नु पर्दछ ।

साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

१. तपाईं आफ्नो कपडा, कलम, कापी, झोला आदिको जतन कसरी गर्नुहुन्छ ?

२. आफ्नो आम्दानी अनुसार खर्च गर्ने भनेको के होला ?

३. आफ्नै गाउँघरमा उत्पादन भएको सामान प्रयोग गर्दा के फाईदा हुन्छ ?

यातायातका साधन र बजार

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

दैनिक जीवनमा हामी विभिन्न किसिमका सामान प्रयोग गर्छौँ। तीमध्ये कतिपय हाम्रो वरपर नै तयार भएका हुन्छन्। हाम्रो घर र छिमेकमा उत्पादन भएका सामान हामी आफै उपभोग गर्छौँ। आफूले उत्पादन गरेका सामान बेचेर आम्दानी पनि गर्छौँ। आफ्नै ठाउँमा उत्पादित सामानहरू प्रायः सस्ता हुन्छन्।

यातायातका साधन र बजार

१. तपाइँ हाट बजार वा पसल जानुभएको छ ?

२. तपाइँले बजारमा के के किन्न जानुभएको छ ?

३. सामान किन्न के चाहिन्छ ?

४. सामान बेच्नेलाई के भनिन्छ ?

५. बजारमा भएका सामानहरू कुन कुन किन्नु पर्छ ?

६. कार्यपुस्तकको पेज नं. १८९को (ग) र (घ) क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

७. कार्यपुस्तकको पेज नं. १९०को (ङ) र (च) क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

८. चिन्नुहोस् र नाम लेख्नुहोस् :

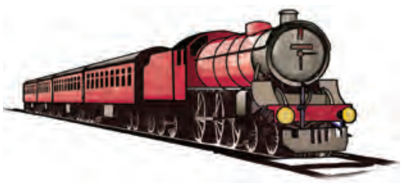
....

....

....

....

....

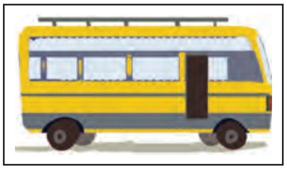


....

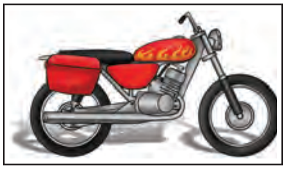
यातायातका साधन र बजार

कुन कुन यातायातको साधन चढ्नुभएको छ ? गेडागुडीको दाना राख्नुहोस् :

☐ चढेको छु ।
☐ चढेको छैन ।



☐ चढेको छु ।
☐ चढेको छैन ।



☐ चढेको छु ।
☐ चढेको छैन ।

☐ चढेको छु ।
☐ चढेको छैन ।

☐ चढेको छु ।
☐ चढेको छैन ।

☐ चढेको छु ।
☐ चढेको छैन ।

यातायातका साधन र बजार

१. तल दिइएका सामग्रीहरू कहाँ उत्पादन भएका हुन् ? तालिकामा भर्नुहोस् :

आलु, चाउचाउ, बिस्कुट, गुन्द्रुक, मुला, साग, गोलभेडा, चामल, मकै, रोटी, गेडागूडी, गहुँ, जौ, फापर, काँक्रो, फर्सी, दुध, दही, केरा, आँप, मेवा, सुन्तला, लुगा, कपडा, साईकल

गाउँघरमा हुने / पाइने	शहर बजारबाट खरिद गर्ने

२. गाउँ र शहरमा उत्पादन हुने वस्तुको सूची तयार पार्नुहोस् :

गाउँमा उत्पादन हुने वस्तु	शहरमा उत्पादन हुने वस्तु
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

३. कार्यपुस्तकको पेज नं. १९७ को गीत गाएर समूहमा सुनाउनुहोस् ।

४. कार्यपुस्तकको पेज नं. २०१ को क्रियाकलाप गरेर शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

यातायातका साधन र बजार

५. तपाईँको घरमा प्रयोग हुने सामानहरू र खान कुरा कहाँ बनेका होलान् ?

६. समूहमा छलफल गरी तालिका भर्नुहोस् :

सामानको नाम	कहाँ बनेको
आफ्नो लुगा	शहरमा
काउली	आफ्नै बारीमा

७. तपाईँको खेतबारीमा कुनकुन कुराहरू फल्छन् ?

अन्न बाली	धान, -----------, -----------, -----------,
तरकारी	फर्सी, -----------, -----------, -----------,
फलफूल	केरा, -----------, -----------, -----------,
गेडागुडी	केराउ, -----------, -----------, -----------

यातायातका साधन र बजार

१. प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) आफ्नो गाउँघर तथा समुदायमा उत्पादित ५ वटा वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ख) गाउँघर तथा समुदायमा उत्पादित वस्तुहरू किन उपयोग गर्नुपर्छ ?

ग) पैसा धेरै खर्च गर्दा भविष्यमा के कस्ता समस्याहरू आउन सक्छ ?

घ) बचत किन गर्नुपर्छ ?

ङ) बचत कसरी गर्न सकिन्छ ?

च) गाउँघरमा उत्पादित वस्तु उपभोग गर्नुपर्छ ? किन ?

छ) कार्यपुस्तकको पेज नं. १९६ को कथा पढेर पेज १९७को प्रश्नोत्तर गर्नुहोस् ।

२. समूहका सबै साथीसंग सोधेर आफ्नो समुदायमा उत्पादन हुने कुनै १० सामानहरूको नाम लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	साथीको नाम	समुदायमा उत्पादन हुने सामानको नाम
१.		
२.		
....		

यातायातका साधन र बजार

(क)शहरमा उत्पादन हुने सामानहरूको नाम लेख्नुहोस् :

१. --

२. --

३. --

४. --

५. --

(ख)हप्ताभरि घरमा किनेका सामानहरूको सूची तयार पार्नुहोस् :

१. --

२. --

३. --

४. --

५. --

यातायातका साधन र बजार

अभिनय गरौँ :

चार समूहमा मिलेर बस्नुहोस् र तल उल्लेखित विषयवस्तुमा अभिनय प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

१. पसले र ग्राहकको अभिनय गर्नुहोस् ।

२. गाउँमा उत्पादित वस्तुहरूको उपयोग गर्न सल्लाह दिएको अभिनय गर्नुहोस् ।

३. पैसा बचत गर्न सल्लाह दिएको अभिनय गर्नुहोस् ।

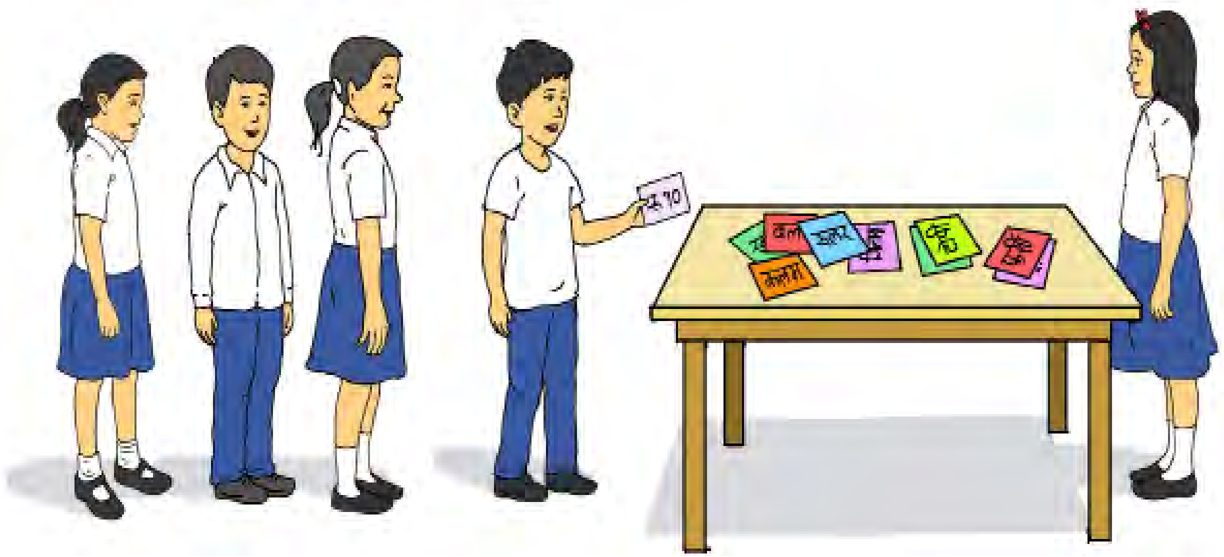
४. सडकमा बस आएको र होसियार बनेको अभिनय गर्नुहोस् । अभिनयको अन्त्यमा समूहका सबै साथी मिलेर गीत गाउँदै आफ्नो स्थानमा बसौँ ।

गीत गाउँदै-

एक दुई तीन चार, हामी बन्छौँ होसियार
पाँच छ सात, समातेर हात
आठ नौ दश, हामी चढ्छौँ बस

खेल खेलौँ

पसलमा सामान किन्न लाइन बसेको र सामान भाउ सोधेर सामान किने को नक्कल गरेर खेल खेल्नुहोस् ।



यातायातका साधन र बजार

घरमा बन्ने खानेकुरामा मकैको दाना राख्नुहोस् :

भात

फलफूल

रोटी

दुध

चाउचाउ

गेडागुडी

उत्तर लेख्नुहोस् :

क) यातायातका चारओटा साधनहरूको नाम लेख्नुहोस् ?

१. ---------------------------- २. ----------------------------

३. ---------------------------- ४. ----------------------------

ख) सामान ओसार्ने दुईओटा जनावरहरूको नाम लेख्नुहोस् :

१. ---------------------------- २. ----------------------------

(ग) मानिस ओसार्ने दुईओटा जनावरहरूको नाम लेख्नुहोस् :

१. ---------------------------- २. ----------------------------

(घ) तपाईँको गाउँ/टोलमा भएका सवारी साधनहरूको नाम लेख्नुहोस् :

१. ---------------------------- २. ----------------------------

(ङ) कार्यपुस्तकको पेज नं. १८७ (क), १८८ (ख), १९८ (ग), १९३ (ग) र (घ) को क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

यातायातका साधन र बजार

१. तपाईँको परिवारमा के कस्ता वस्तुहरू बजारबाट किन्नुहुन्छ ? नाम लेख्नुहोस् :

----

२. ती वस्तुहरू किन्न के चाहिन्छ ?

----

३. तपाईँको परिवारमा क-कसले कसरी आम्दानी गर्नुहुन्छ ? तालिका भर्नुहोस् ।

परिवारको सदस्य	आम्दानी गर्ने तरिका
बुबा	

यातायातका साधन र बजार

४. आफ्नो गाउँघर शहरमा उत्पादित कुनै ५/५ ओटा वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् :

गाउँघरमा उत्पादन हुने	शहरमा उत्पादन हुने
१. ----------------------------	१. ----------------------------
२. ----------------------------	२. ----------------------------
३. ----------------------------	३. ----------------------------
४. ----------------------------	४. ----------------------------
५. ----------------------------	५. ----------------------------

५. ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

क) आफ्नो आम्दानीअनुसार खर्च गर्ने बानी राम्रो हो । ☐

ख) फजुल खर्च गर्नु हुँदैन । ☐

ग) बजारमा जे सामान आउँछ त्यो किनी हाल्नुपर्छ । ☐

घ) आफूले प्रयोग गर्ने सामानको जतन गर्नुपर्दछ । ☐

ङ)परिवारको आम्दानीअनुसार खर्चगरी बचत गर्नुपर्दछ । ☐

च) अरुको देखासिखी गरेर अनावश्यक खर्च गर्नु हुँदैन । ☐

यातायातका साधन र बजार

उत्तर लेख्नुहोस् :

१. आफ्नो गाउँघरमा उत्पादन हुने कुनै ५ ओटा बस्तुहरूका नाम लेख्नुहोस् ।

----

२. आफ्नै गाउँघरमा उत्पादन हुने वस्तुको प्रयोग गर्नुपर्छ, किन ?

----

३. आफ्नो आम्दानी अनुसार खर्च गर्न के के गर्नुपर्छ ? कुनै दुई वटा तरिका लेख्नुहोस्।

----

४. आफ्नै गाउँघरमा उत्पादन हुने वस्तुको उपयोग गर्दा के फाइदा हुन्छ ?

----

५. बचत गर्ने बानीको विकास कसरी गर्न सकिन्छ ?

----

६. कार्यपुस्तकको पेज नं. १९९को दुईवटा अभ्यास गर्नुहोस् ।

७. कार्यपुस्तकको पेज नं. २००को तालिका भर्नुहोस् ।

यातायातका साधन र बजार

८. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् र ठिक वाक्य मात्र आफ्नो कापीमा सार्नुहोस् :

क) गाउँ घरमा उत्पादित सामानहरू ताजा हुन्छन् ।

ख) गाउँ घरमा उत्पादित वस्तुको उपभोग गर्दा पैसाको बचत हुन्छ ।

ग) अति आवश्यक वस्तुहरू शहरबाट पनि किनेर उपयोग गर्नु पर्दछ ।

घ) आवश्यक काममा मात्र खर्च गर्नुपर्छ ।

ङ) पैसा बचत नभए पनि भविष्यमा सजिलो हुन्छ ।

च) आवश्यक सामान किन्नका लागि पैसा चाहिन्छ ।

छ) पैसा बचत गर्ने बानी राम्रो हो ।

ज) सामानको प्रयोग गर्दा मितव्ययी दङ्गले गर्नुपर्दछ ।

झ) डटपेनको रिफिल फेरेर प्रयोग गर्ने बानी मितव्ययी हो ।

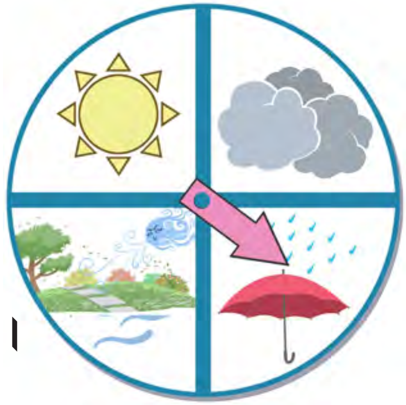
ञ) लुगा कपडा सफा गरी नफाटेसम्म प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

ट) सामानको जतन गरी प्रयोग गरेमा लामो समयसम्म टिकाउ हुन्छ ।

ठ) विद्यालयबाट फर्केपछि विद्यालयको पोसाक फुकालेर ठीक ठाउँमा राख्नु हुदैन ।

मौसम

मौसम चार्ट



आज कस्तो मौसम छ ए मौसमी दाइ
त्यही दिशामा ढल्काइ दिनुस् मौसम चार्टलाई
झलमल घाम लागेको बाहिर हेर साथी
बाहिर निस्की रमाइलो खेल खेल्नु कति जाति ।।

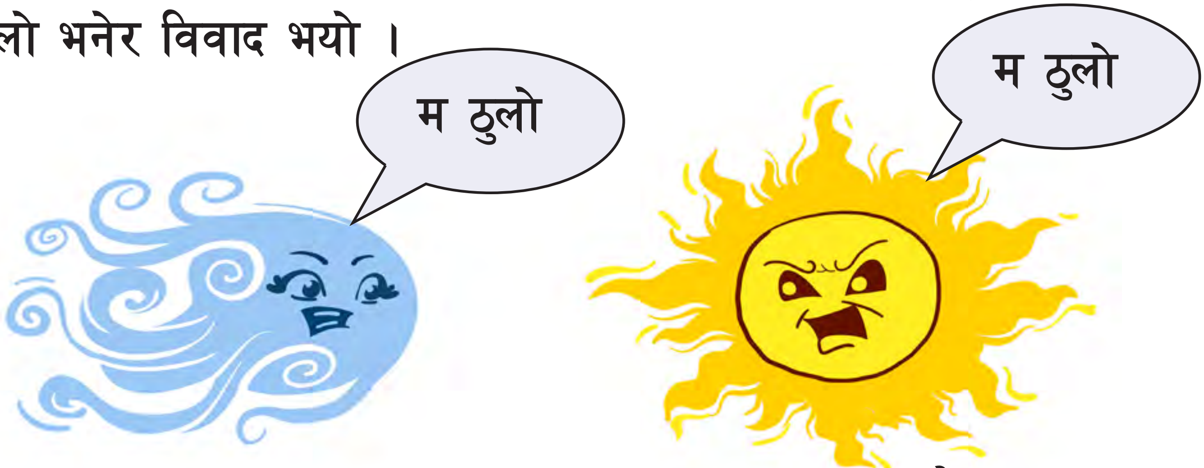
निलो रङको आकाशमा झलमल घाम
छैन कतै रातभरि बादलुको डाम
कस्तो छ है मौसम आज हेर्ने गरौँ आँट
घाम लागेको दिशा पट्टि ढल्काऊ मौसम चार्ट ।।

बादलुले छेक्यो घामलाई हुरीबतास चल्यो
मेघ गर्जँदै आकाशबाट पानी पनि झर्‍यो
मौसम चार्ट कता ढल्क्यो भन साथीभाइ
बादल भा'को दिशापट्टि ढल्काऊ चार्टलाई ।।

खैरे बादल सूर्य छेकी अघि अघि सर्‍यो
एकै छिनमा मेघ गर्जी पानी पनि पर्‍यो
कुन दिशामा ढल्काऊँ भन अब मौसम चार्टलाई
पानी पर्ने दिशातिर ढल्काइदेऊ न आई ।।

को ठुलो ?

एकदिन हावाले म ठुलो भनी घमन्ड गऱ्यो । हावा र सूर्य बिचमा को ठुलो भनेर विवाद भयो ।



सूर्यले हावाको घमन्ड तोड्ने विचारले एउटा बाजी राखौँ भन्यो ।

बाटामा एउटा बटुवा हिँडिरहेको थियो । सूर्यले भन्यो त्यो बटुवाको लुगा जसले फुकाल्न सक्छ उही ठुलो हो ।

मौसम

हावाले भएभरको बल लगाएर हुरी चलायो । बटुवाले लुगा उडाउला भनेर झन् बेस्सरी समात्यो । हावाले बटुवाको लुगा उतार्न सकेन ।

अब सूर्यको पालो आयो । सूर्यले आफ्नो तातो बढाउँदै गए । बटुवालाई गर्मी भयो । उसले आफ्नो लुगा फुकाल्न थाल्यो ।

मौसम

हावाले फेरि बिस्तारै हावा चलायो । मानिसलाई शीतल भयो । उसले फेरि लुगा लगाउन थाल्यो ।

हावाको घमन्ड तोडियो । पछि घामको घमन्ड पनि तोडियो ।

सूर्यले मानिसलाई घाम दियो । हावाले शीतल दियो । हामी दुवै ठूलो रहेछौँ भनी हावा र सूर्य मिले ।

मौसम

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

छिनछिनमा घाम लाग्ने, हावा चल्ने, बादल लाग्ने र पानी पर्ने अवस्था नै मौसम हो । घाम लाग्दा तातो हुन्छ । बादलले सूर्यलाई ढाक्दा शीतल हुन्छ । बादल पानीको बाफ हो । बादल चिसो भएपछि पानी पर्दछ । हावा चल्दा रुखका पात हल्लिन्छन् ।

मौसम

पढौँ र छलफल गरौँ :

शीला, निरु, कमल र निरज विद्यालय जाँदै थिए । बाटामा उनीहरु मौसम अनुसार लगाउने लुगा सम्बन्धमा कुराकानी गर्दैछन् ।

शीला : उफ ! आज कति गर्मी । यस्तो गर्मीमा पनि निरजले कति बाक्लो लुगा लगाएको ?

निरज : हिजो पातलो लुगा लगाएर आएको । टिफिनपछि जाडो भयो । आज पनि त्यस्तै होला कि भनेर नि ।

निरु : हिजो त बिहानै देखि अलि अलि बादल लागेको थियो नि । मैले बर्षादी पनि बोकेको थिएँ ।

शीला : हो नि । आज त बिहानै देखि कस्तो चर्को घाम लागेको छ । उ हेर त भैँसीहरू आहाल बसेका । (निरज, निरु, कमल, सँगसँगै हो हो भनेर थपे ।)

कमल : पर पोखरीमा हेर त । मानिसहरु पौडी खेलिरहेका ।

निरु : हो है । हामीले मौसम अनुसार फरक फरक क्रियाकलाप गर्छौं । ल भन त कमल, हामी जाडोमा के गर्छौं ?

कमल : हामीले शरीरलाई न्यानो राख्न घाममा बस्छौँ । आगो ताप्छौँ । तातो खानेकुरा खान्छौँ र बाक्लो लुगा लगाउँछौँ । (निरज, निरु, शीला एकसाथः ठिक भन्यौ ।)

शीला : कुरा गर्दा गर्दै विद्यालय पो आइपुगेछ । ल अब कक्षाकोठामा जाऔँ ।

साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

१. मौसम अनुसारको लुगा नलगाएमा के हुन्छ होला ?

२. धेरै जाडो मौसममा पातलो लुगा लगायो भने के हुन्छ ?

मौसम

पढौँ र छलफल गरौँ :

कुनै पनि ठाँउको अवस्था सधैँ एकनासको हुँदैन । दिउँसोको तुलनामा बिहान बेलुका चिसो हुन्छ । हिउँदको समयमा हिमाली र पहाडी क्षेत्रमा हिउँ पर्छ । यो मौसममा तराई क्षेत्रमा पनि चिसो बढ्छ । वर्षाको समयमा ठूलो पानी पर्छ । वर्षा हुँदा खोलामा बाढी आउँछ । कहिलेकाहीँ बाढीले घर पनि बगाउँछ । तिब्र गतिमा चलेको हावाले अग्ला रुखहरू भाँचिन्छ । हावा चल्दा हलुका वस्तुहरू र धुलो उड्न थाल्छ । बाक्लो हिउँ पर्दा मानिसहरूलाई हिड्डुल गर्न कठिनाई हुन्छ । वर्षाको समयमा लाग्ने बाक्लो बादलले पानी पार्छ । जाडोको समयमा लाग्ने बादलले घामलाई ढाक्छ । बादलले घामलाई छेक्दा चिसो बढ्छ ।

पृथ्वी आफ्नो अक्षमा आफ्नै गतिमा घुमिरहेको हुन्छ । पृथ्वीको यही गतिले गर्दा हिउँदको समयमा हाम्रा देश नेपालमा सूर्यको किरण छड्के पर्छ । त्यसैले झन जाडो हुन्छ । पृथ्वी आफ्नो अक्षमा एक फन्को घुम्नका लागि २४ घण्टा अथवा पूरा एक दिन लाग्छ । आफ्नो अक्षमा घुमिरहेको कारणले नै पृथ्वीमा दिन र रात हुन्छ । पृथ्वी घुम्दै जाँदा सूर्यको किरण परेको भागमा दिन र नपरेको भागमा रात हुन्छ ।

साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

१. नेपालमा दिउँसो हुँदा अमेरिकामा रात हुन्छ रे । त्यस्तो किन भएको होला ?

२. दिन र रात हुनुको कारण उल्लेख गर्नुहोस् ।

मौसम

१. कुन मौसममा के लुगा चाहिन्छ ? पत्ता लगाउनुहोस् र टीका टाँस्नुहोस् :

☐ जाडो
☐ गर्मी

☐ जाडो
☐ गर्मी

☐ जाडो
☐ गर्मी

☐ जाडो
☐ गर्मी

☐ जाडो
☐ गर्मी

☐ जाडो
☐ गर्मी

☐ जाडो
☐ गर्मी

☐ जाडो
☐ गर्मी

☐ जाडो
☐ गर्मी

☐ जाडो
☐ गर्मी

☐ जाडो
☐ गर्मी

२. जाडो र गर्मीमा लगाउने लुगाको नाम लेख्नुहोस् :

३.चित्र हेरेर उत्तर भन्नुहोस्

(क) चित्र (१) मा मानिसहरू आगो वरिपरि किन बसेका होलान् ?

(ख) चित्र (२) मा के भइरहेको छ ?

(ग) कुन चित्रमा पानी परेको देख्न सकिन्छ ?

(घ) गर्मी दिन देखाउने चित्र कुन हो ?

(ङ) धेरै गर्मी हुँदा तपाईँ के गर्नुहुन्छ ?

मौसम

.१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

तराई, बादल, मौसम, पानी, बाढी, चिसो, हिउँ, रुखहरूको हाँगा,

छिनछिनमै घाम लाग्ने, हावा चल्ने, बादल लाग्ने र पानी पर्ने अवस्था नै ------------ हो । दिउँसोको तुलनामा विहान र बेलुका ---------- हुन्छ । हिउँदमा पहाडी क्षेत्रमा ----------- पर्छ । हिउँदमा ------------ क्षेत्रमा पनि चिसो हुन्छ । वर्षाको समयमा ठूलो ----------- पर्छ । खोलामा ------------ आउँछ । हुरी बतासले ------------- पनि भाँच्छ । वर्षाको समयमा लाग्ने बाक्लो ------------- ले पानी पर्छ ।

मौसम

२. तलका शब्दहरू प्रयोग गरी उपयुक्त वाक्यहरू बनाउनुहोस् :

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

उदाहरण:

१) म पानी पर्दा छाता ओढ्छु ।

२) ....

मौसम

नाम लेख्नुहोस् :

मौसम

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्

शीतल, न्यानो, बर्सादी, पातलो, बाक्लो, असर, हेरचाह, भिज्न, मौसम

हामी गर्मीमा ---------------- लुगा लगाउँछौँ । पातलो लुगाले ---------------- हुन्छ । हामी जाडोमा -------------- लुगा लगाउँछौँ । बाक्लो लुगाले ---------------- हुन्छ । पानी पर्दा ---------------------- ओड्छौँ । बर्सादीले पनि ---------------------- बाट जोगाउँछ । हामीले ---------------------- अनुसारको लुगा लगाउनुपर्छ । मौसमले ----------------को जीवनमा असर पार्छ । हुरी बतास लागेको बेला ------------------ बस्नुपर्छ । मौसमअनुसार हाम्रो शरीरको ------------------ गर्नुपर्छ ।

२. तपाईं तलका अवस्थामा बच्न के गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

मौसमको अवस्था	बच्न अपनाउने उपाय
हिउँ पर्दा	
पानी पर्दा	
हावाहुरी चल्दा	
गर्मी हुँदा	
जाडो हुँदा	

मौसम

प्रयोग गरौँः

आवश्यक सामाग्रीः किट्ली, डाड़ु ।

तरिकाः

- एउटा किट्लीमा बिर्को बन्द गरेर पानी उमाल्नुहोस् ।
- एउटा डाड़ुमा चिसो पानी राखेर पानी भएको भाग माथितिर फर्काएर किट्लीको टुटीमाथि पर्ने गरी केहीबेर समाती राख्नुहोस् ।
- डाड़ुको बाहिरी सतहमा परेको पानीको वाफ के हुन्छ ? अवलोकन गर्नुहोस् ।
- यस क्रियाकलापबारे छलफल गरी पृथ्वीमा पानी पर्ने तरिका अनुमान गर्नुहोस् ।
- शिक्षकसँग छलफल गरी पानी कसरी पर्छ ? पत्ता लगाउनुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

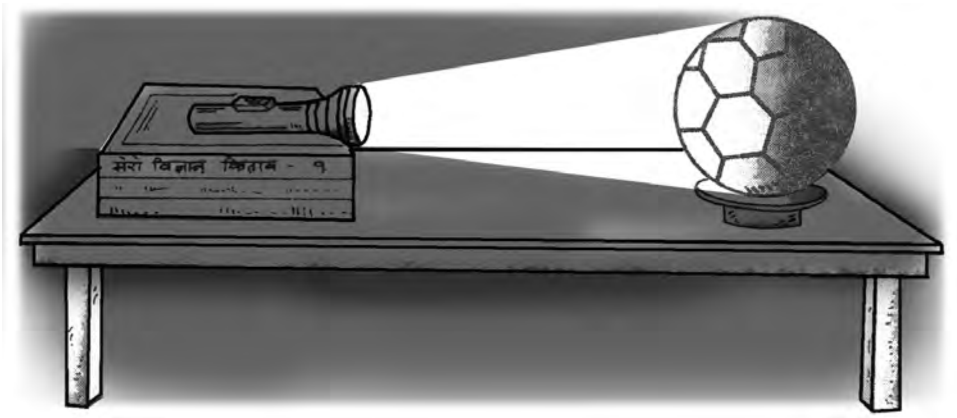
हावाको आवश्यकता

आवश्यक सामग्री : सलाई, सिसाको गिलास, मैनबत्ती ।

तलको क्रियाकलापअनुसार कार्य गरौँ :

- दुई ओटा मैनबत्ती लिऔँ ।
- दुई ओटा मैनबत्तीलाई बालौँ ।
- एउटा बलेको मैनबत्तीलाई काँचको गिलासले छोपौँ ।
- हेरौँ, अब के देखियो ?

दिन र रात कसरी हुन्छ ?



सामाग्रीहरू: टेबल, टर्चलाइट, बल, किताबहरू र कागजको रिङ प्रयोग गर्ने तरिका: एउटा बल, फुटबल वा भलिबल ल्याउनुहोस् । एउटा बाक्लो कागजको रिङ (चक्का) बनाएर टेबुलमाथि एक छेउमा राख्नुहोस् । यसमा बललाई अड्याएर राख्नुहोस् । अब एउटा टर्चलाइट ल्याउनुहोस् । यसलाई टेबुलको अर्को छेउमा (बल अगाडि) किताबको चाङमाथि अडाएर राख्नुहोस् । अब कोठालाई केही अँध्यारो पारेर टर्चलाइट बाल्नुहोस् । के बलको सबै भागमा उज्यालो परेको छ ? हामीहरूमध्ये एक जनाले बललाई घडीको सुईको उल्टो दिशामा विस्तारै घुमाऊ । बलको ‘क’ भागमा उज्यालो हुँदा ‘ख’ भागमा कस्तो छ, सबैले हेर्नुहोस् । के देख्यौ ? टर्चलाइटको अगाडि परेको बलको भाग उज्यालो हुन्छ भने बलको अर्को भाग अँध्यारो हुन्छ । अब टर्चलाइटलाई सूर्य र बललाई पृथ्वी मानौँ । अब पृथ्वीमा दिन र रात कसरी हुन्छ, छलफल गरौँ ।

मौसम

रिले खेल खेलौं :

१०९-१२० MS 25

१०९

कोट

SS.323.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

१०९-१२० MS 25

११०

चोलो

SS.323.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

१०९-१२० MS 25

१११

दौरा

SS.323.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

१०९-१२० MS 25

११२

टोपी

SS.323.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

१०९-१२० MS 25

११३

कमिज

SS.323.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

१०९-१२० MS 25

११४

छाता

SS.323.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

१०९-१२० MS 25

११५

स्वीटर

SS.324.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

१०९-१२० MS 25

११६

गन्जी

SS.324.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

१०९-१२० MS 25

११७

हाफ पाइन्ट

SS.324.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

१०९-१२० MS 25

११८

फ्रक

SS.324.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

१०९-१२० MS 25

११९

सुरुवाल

SS.324.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

१०९-१२० MS 25

१२०

पाइन्ट

SS.324.03 GRADE- 1, 2 & 3

हाम्रो सेरोफेरो ◆ GoN/MoES/CDC/CEHRD

मौसम

चित्रग्राफ तयार पार्नुहोस् :

आफूलाई मन पर्ने मौसमको चित्रपत्ती लिनुहोस् । मिल्ने मौसमको लहरमा टाँस्नुहोस् ।

घाम लागेको	
थोरै बादल लागेको	
पुरै बादल लागेको	
पानी परेको	
हुरी चलेको	
बिजुली चम्केको	

मौसम

मौसम चार्ट बनाउनुहोस् र आजको मौसमअनुसार मिलाउनुहोस् :

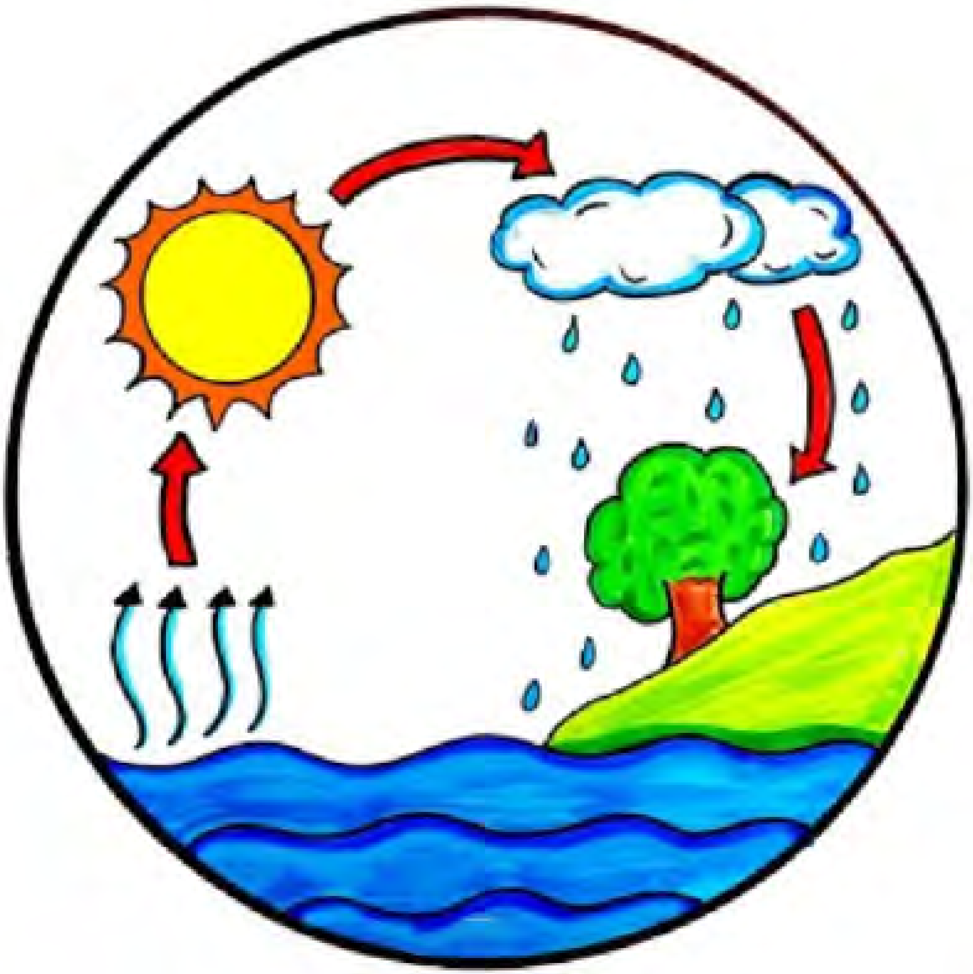
मौसम

पानी परेको नमुना बनाउनुहोस् :

यसका लागि एउटा सेतो कागजमा तल देखाए जस्तै चित्र बनाउनुहोस् । बादलको ठाउँमा कपास टाँस्नुहोस् । अब पानीको थोपाको ठाउँमा निलो रङका कागजका टुक्राहरू काटेर टाँस्नुहोस् ।

मौसम

पानीको चक्रको नमुना बनाउनुहोस् ।



मौसम

जोकर कार्डलाई तल दिएअनुसार राख्नुहोस् :

जाडोमा लगाउने लुगा	गर्मीमा लगाउने लुगा

उदाहरण :

स्वीटर

कमिज

मौसम

१. खाली ठाँउ भर्नुहोस् :

(क) पानी पर्दा ---------------- हुन्छ । (चिसो/तातो)

(ख) घाम लाग्दा ---------------- हुन्छ । (न्यानो/चिसो)

(ग) जाडो हुँदा ---------------- लाउनुपर्छ । (स्वीटर/कमिज)

(घ) बादल पानीको ---------------- हो । (बाफ/बरफ)

(ङ) पानी परेको बेला ----------- ओढ्नुपर्छ । (छाता/कपडा)

२. कार्यपुस्तिकाको पेज नं. २०१ (घ) र २०७ (घ) को क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

मौसम

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कस्तो दिनमा सूर्य देखिन्छ ?

(ख) कस्तो दिनमा छायाँ परेको देखिन्छ ?

(घ) कुन दिन न्यानो हुन्छ ?

(ङ) गर्मी मौसममा लगाउने २ ओटा लुगाकपडाको नाम लेख्नुहोस् ।

(च) जाडो मौसममा लगाइने २ ओटा लुगाकपडाको नाम लेख्नुहोस् ।

(छ) गर्मी मौसममा गरिने २ ओटा क्रियाकलाप लेख्नुहोस् ।

(ज) जाडो मौसममा गरिने २ ओटा क्रियाकलाप लेख्नुहोस् ।

(झ) पानी कसरी पर्छ ?

(ञ) हामीले जाडो महिनामा शरीरको हेरचाह कसरी गर्नुपर्छ ?

(ट) पानी परेको र घाम लागेको दिनमा के के फरक देखिन्छ ?

पानी परेको दिन	घाम लागेको दिन

मौसम

ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(१) पानी पर्दा गर्मी हुन्छ । ☐

(२) घाम लाग्दा जाडो हुन्छ । ☐

(३) जाडोमा स्वीटर लगाउनु पर्छ । ☐

(४) पानी पर्न बादल लाग्नुपर्छ । ☐

(५) गर्मी हुँदा पसिना आँउछ । ☐

(६) हावा चल्दा रुखको पात हल्लिँदैन । ☐

(७) गर्मीमा छोटो र पातलो लुगा लगाइन्छ । ☐

(८) जाडो मौसममा शरीरको विशेष हेरचाह गर्नु पर्दछ । ☐

(९) हुरी बतास चलेको बेला सुरक्षित ठाउँमा बस्नुपर्छ । ☐

(१०) वर्षातको मौसममा बर्षादी वा छाता लिएर हिँड्नुपर्छ । ☐

मौसम

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

१. जाडो मौसममा हाम्रो शरीरको हेरचाह कसरी गर्नु पर्दछ ? लेख्नुहोस् ।

२. पानी पर्न लागेको कसरी थाहा पाउन सकिन्छ ?

३. पानी कसरी पर्छ ?

४. गर्मी भएको बेला के के हुन्छ ?

५. जाडो मौसममा गरिने ३ ओटा क्रियाकलाप लेख्नुहोस् ।

६. जाडोमा बाक्ला र न्यानो लुगा र गर्मीमा पातलो र हलुका लुगा लगाइन्छ । किन ? लेख्नुहोस् ।

जमिन

दक्षिणमा तराई, उत्तरमा हिमाल
बिचबिचमा पहाड, बनेको छ नेपाल

समथर तराई, जङ्गलले ढाकेको
हेर साथी उत्तर, हिमाल छ हाँसेको

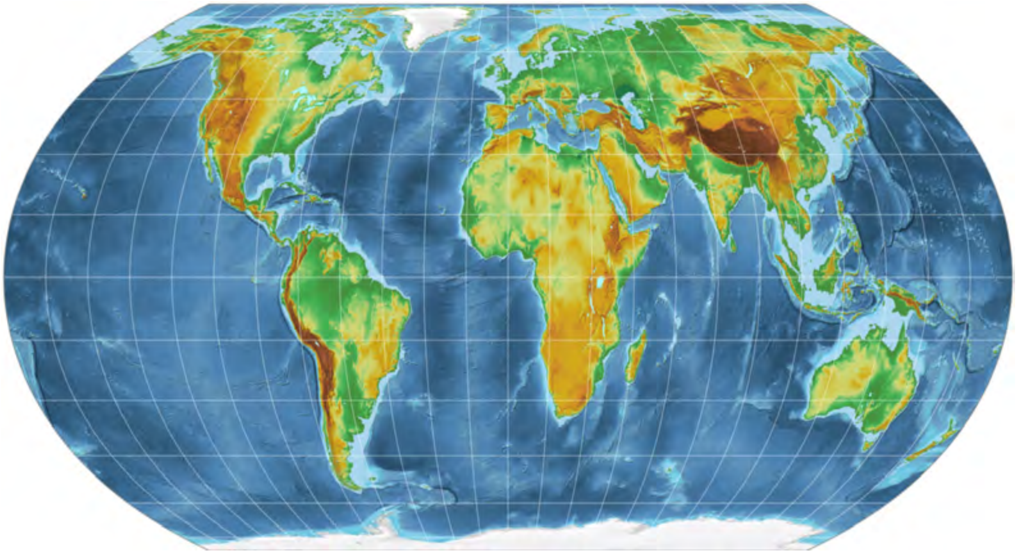
डाँडाकाडँा भएको, पहाड छ भिरालो
त्यहीँबाट बहने, नदीहरू ओरालो

माटो बढी मलिलो, तराईमा जान लौ
ढुङ्गैढुङ्गा धेरै छन्, हिमालमा चढ्न धौ

बालुवा नि मिसिएको, बलौटे छ माटो
पहाडमा पाइने, माटो कति रातो

जमिन

पृथ्वीको सतह



माथिको चित्र हेरौँ । यो चित्र पृथ्वीको हो । के तपाईँहरूले चित्रमा पृथ्वीको सतह एकै प्रकारको देख्नुभयो ? त्यसमा जमिन र पानीको भाग छुट्‌टिएको छ । पृथ्वीको सतह जमिन र पानीको भाग मिलेर बनेको छ । यसको सतहमा चार भागको तिन भाग पानी र एक भाग जमिन छ । पृथ्वीमा नै मानिस, जनावर र बोट बिरुवा रहेका हुन्छन् ।

जमिनको भाग पनि सबै ठाउँमा एकनासको छैन । जमिनमा कतै पहाड, कतै मैदान, कतै हिमाल र कतै उपत्यका छ । पृथ्वीको सतहको जमिनको

जमिन

भागलाई स्थलमण्डल भनिन्छ । पृथ्वीका पानीको भाग पनि समुद्र, ताल, नदी, पोखरी आदि मिलेर बनेको छ ।

जमिन केले बनेको छ होला, बताउन सक्नुहुन्छ ? जमिन भासिएको ठाउँमा गएर हेर्नुभएको छ ? त्यहाँ के देखिन्छ ? जमिनको सतह माटाले छोपेको हुन्छ । माटाको तह धेरै बाक्लो हुँदैन । जमिनको भित्री भागमा सिधा खन्दै जाँदा केही तल गएपछि चट्टान भेटिन्छ । जमिनको सतहको सबै भागमा उस्तै प्रकारको माटो हुँदैन । यो ठाउँअनुसार फरक हुन्छ । माटो नभएको ठाउँमा चट्टान मात्र हुन्छ । यी चट्टानहरू टुक्रिएर यसमा सडेगलेका चिजहरू मिसिन्छन् र लामो समयपछि माटो बन्छ ।

माटो के के मिसिएर बनेको हुन्छ, हेर्नुभएको छ ? के माटोमा हावा र पानी पनि हुन्छ ? माटोमा चट्टानका ससाना कणहरू, सडेगलेका वस्तुहरू (जैविक पदार्थ) तथा हावा र पानी पनि हुन्छ । तर विभिन्न ठाउँमा यी वस्तुहरू फरक फरक मात्रामा पाइन्छन् । त्यसैले विभिन्न ठाउँको माटो पनि फरक फरक हुन्छ ।

जमिन

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

हामी उभिएको ठाउँ जमिन हो । हामी जमिनमाथि बस्छौँ । जमिनको सतह सबैतिर उस्तै छैन । कहीँ समथर जमिन छ । समथर जमिनलाई मैदान भनिन्छ । कहीँ अग्लो डाँडा छ । डाँडामा भिरालो सतह हुन्छ । कहीँ गहिरा खोल्सा छन् । हाम्रो वरपरको जमिन कहीँ होचो छ । कहीँ अग्लो छ ।

साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

(क) के सबै जमिन उस्तै छन् त ?

(ख) तपाईँको घर कस्तो जमिनमा छ ?

जमिन

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

हाम्रो पृथ्वीको सतहमा जमिन र पानी छ । जमिनमा माटो तथा ढुङ्गाहरू पाइन्छन् । तपाईँको वरपर हेर्नुस् त । के जमिनमा बिरुवाहरू छन् ? तपाईँको घर, विद्यालय र सडक जमिनमा नै बनाइएका हुन् । जमिनको सतह एकनासको हुँदैन । कतै यो सम्तल परेको हुन्छ । यसलाई मैदान भनिन्छ । कतै यो माथि उठेको हुन्छ । यसलाई डाँडा भनिन्छ ।

साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

(क) के तपाईँको वडामा पनि चित्रमा देखाएका जस्तो ठाउँहरू छन् ?

(ख) तपाईँको वडा भरिको जमिन कस्तो कस्तो प्रकारको छ ?

(ग) तपाईँको घर कस्तो जमिनमा छ ?

जमिन

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

हामीले जमिनको बारेमा कक्षा १ र २ मा पनि पढिसकेका छौँ । के तपाईँले घर बनाउनका लागि जग खनेको ठाउँमा वा जमिनमा भासिएको ठाउँमा गएर हेर्नुभएको छ ? हाम्रो जमिन माटो मुनि पनि तहतह मिलेर बनेको छ ।

माटाको तह धेरै बाक्लो हुँदैन । जमिनको भित्री भागमा सीधा खन्दै जाँदा केही तल गएपछि चट्टान भेटिन्छ । जमिनको सतहको सबै भागमा उस्तै प्रकारको माटो हुँदैन । यो ठाउँअनुसार फरक हुन्छ । माटो नभएको ठाउँमा चट्टानमात्र हुन्छ । यी चट्टानहरू टुक्रिएर यसमा सडेगलेका चिजहरू मिसिन्छन् र लामो समयपछि माटो बन्छ ।

माटो के के मिसिएर बनेको हुन्छ, हेर्नुभएको छ ? के माटोमा हावा र पानी पनि हुन्छ ? माटोमा चट्टानका स-साना कणहरू, सडेगलेका वस्तुहरू (जैविक पदार्थ) तथा हावा र पानी पनि हुन्छ । तर विभिन्न ठाउँमा यी वस्तुहरू फरक फरक मात्रामा पाइन्छन् । त्यसैले विभिन्न ठाउँको माटो पनि फरक फरकहुन्छ ।

साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

(क) चित्रमा पृथ्वीको जमिनमुनि कतिओटा तहहरू देखिन्छ ?

(ख) तपाईँको वडाको जमिनको स्वरूप कस्तो छ

(ग) तपाईँको घर कस्तो ठाउँमा छ ?

जमिन

१. **जोडा मिलाउनुहोस् :**

समथर

डाँडा

हिमाल

भिरालो

२. **जमिनको प्रकार बुझाउने शब्दहरू खोजेर घेरा लगाउनुहोस् :**

अ	ग्लो	ना	को	हि	मा	ल
भी	डाँ	डा	ई	भि	मा	ता
स	म	थ	र	र	ल	ल
उ	ल	हि	ता	डा	भि	र
का	भि	रा	लो	हो	चो	ना
लो	दा	ई	ग	हि	रो	ला

जमिन

१. **ठिक शब्द लेखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

(क) पृथ्वीको सतहमा --------------- र --------------- छ ।

(ख) जमिनमा माटो तथा --------------- पाइन्छ ।

(ग) जमिनको --------------- एकनासको हुँदैन ।

(घ) जमिनको सम्म परेको भागलाई ------------ भनिन्छ ।

(ङ) जमिनको माथि उठेको भागलाई ------------ भनिन्छ ।

२. **छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) तपाईँको विद्यालय वरपरको जमिनको सतह कस्तो छ ?

(ख) तपाईँको घर वरपरको जमिनको सतह कस्तो छ ?

३. **कार्यपुस्तकको पेज नं. २०९को (क) क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।**

जमिन

१. **मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँमा भर्नुहोस् :**

(क) पृथ्वीमा भएको जमिनको भागलाई -------- भनिन्छ ।

(ख) पृथ्वीको सतहको तिन खण्डको -------- खण्ड पानीको भाग छ ।

(ग) चट्टानको कडापन -------- थाहा पाउन सकिन्छ ।

(घ) हावाको सतहलाई -------- भनिन्छ ।

(**जलमण्डल, स्थलमण्डल, वायुमण्डल, एक, दुई, तीन, हेरेर, कोट्याएर**)

२. **छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :**

(क) जलमण्डलमा पानीका कुन कुन भाग पर्दछन् ?

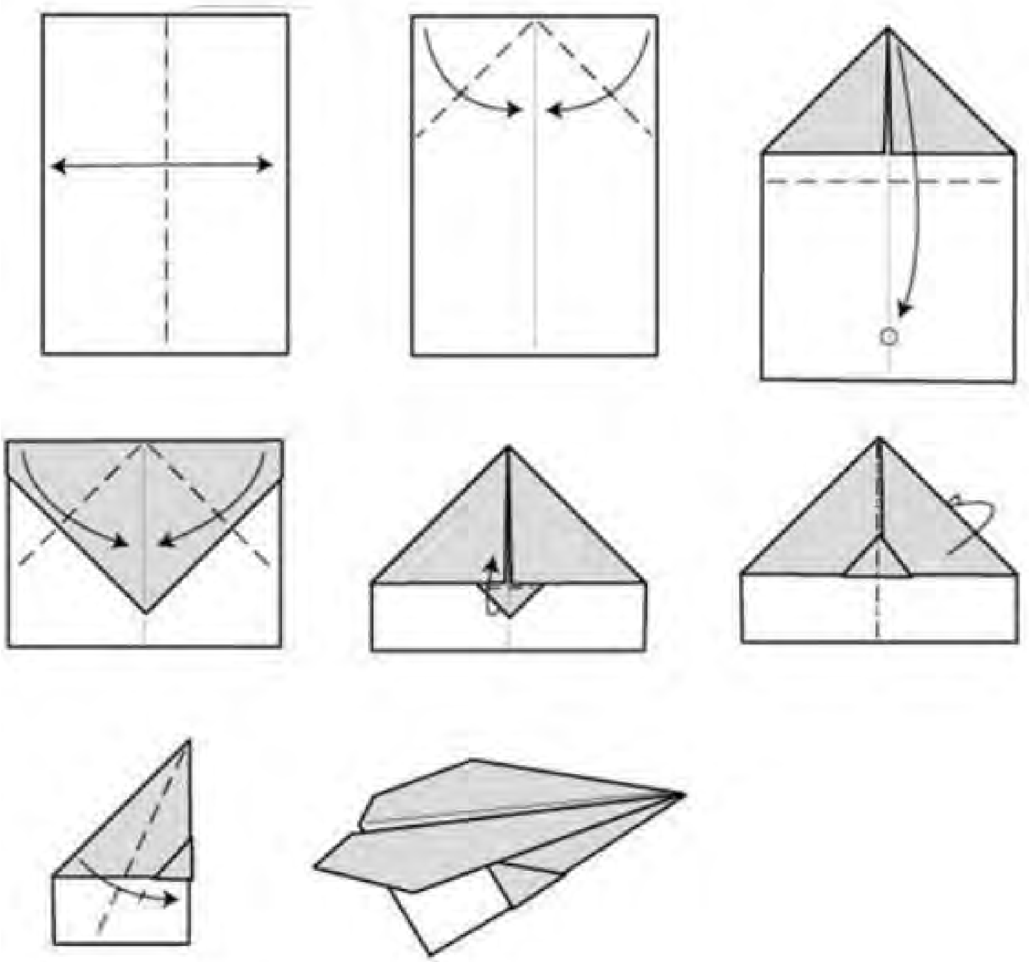
(ख) चट्टानको कडापन कसरी पत्ता लगाउन सकिन्छ ?

(ग) पृथ्वीको आकार कस्तो छ ? पृथ्वीका भित्री सतहहरूको नाम लेख्नुहोस् :

३. **कार्यपुस्तकको पेज नं. २१० को अभ्यास गरी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।**

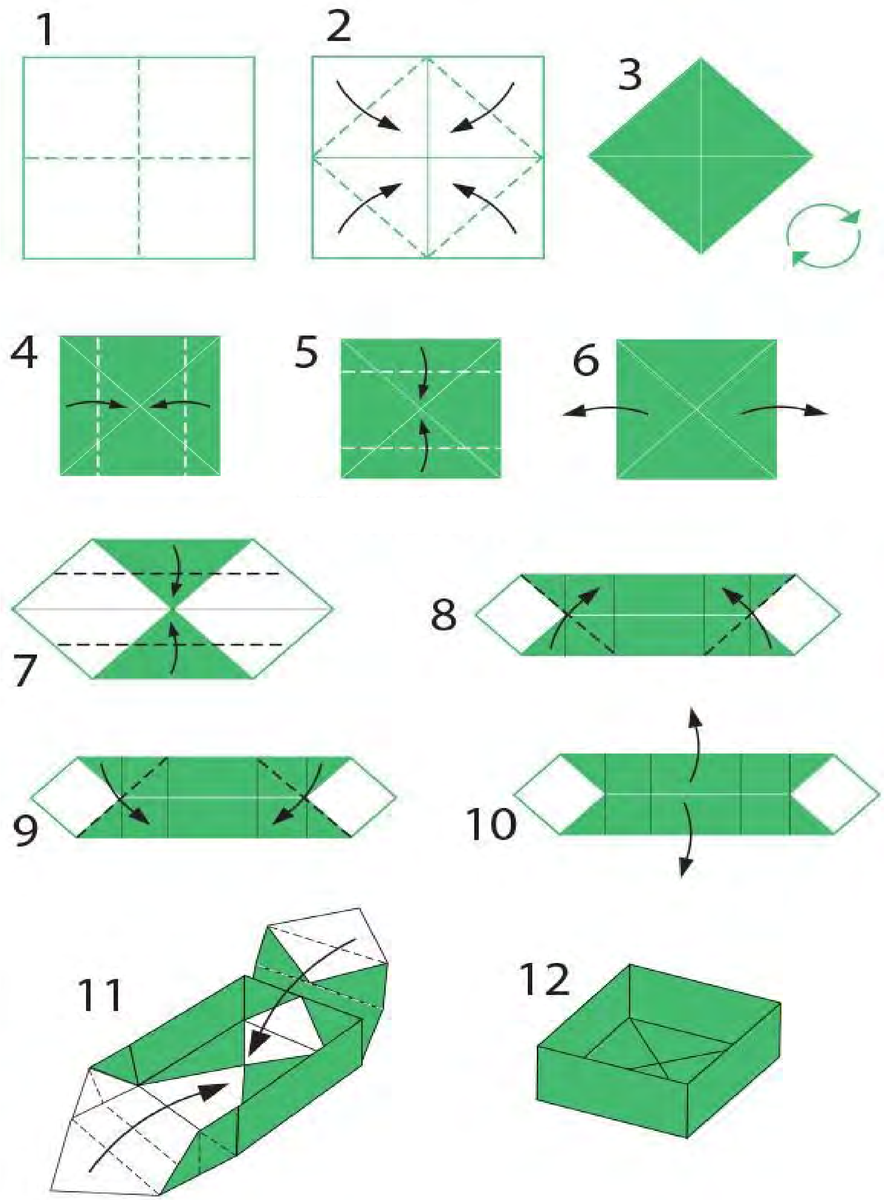
जमिन

कागज पट्याएर हवाइजहाज बनाउनुहोस् ।



जमिन

कागज पट्याएर बाकस बनाउनुहोस् ।

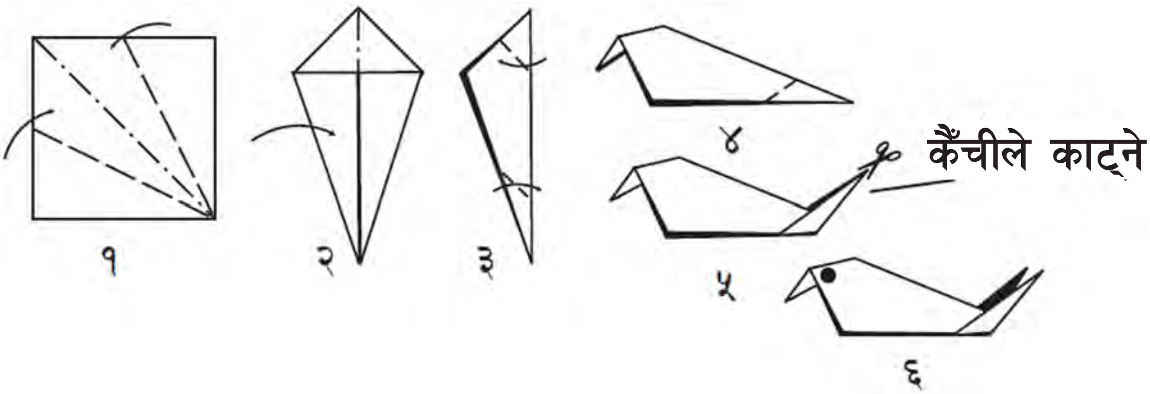


जमिन

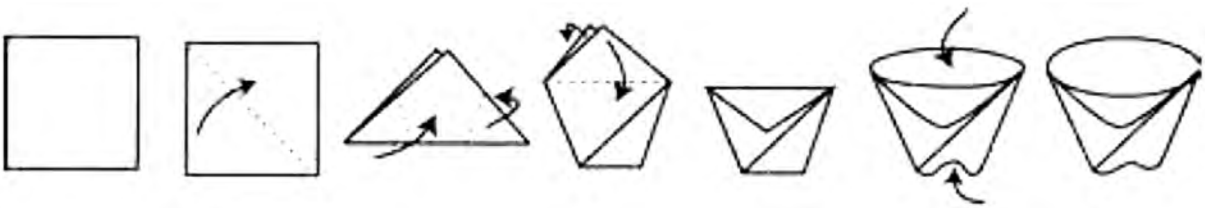
तपाईंको वरिपरिको जमिनको स्वरूप हेरी चित्र बनाउनुहोस् र रङ भर्नुहोस् ।

जमिन

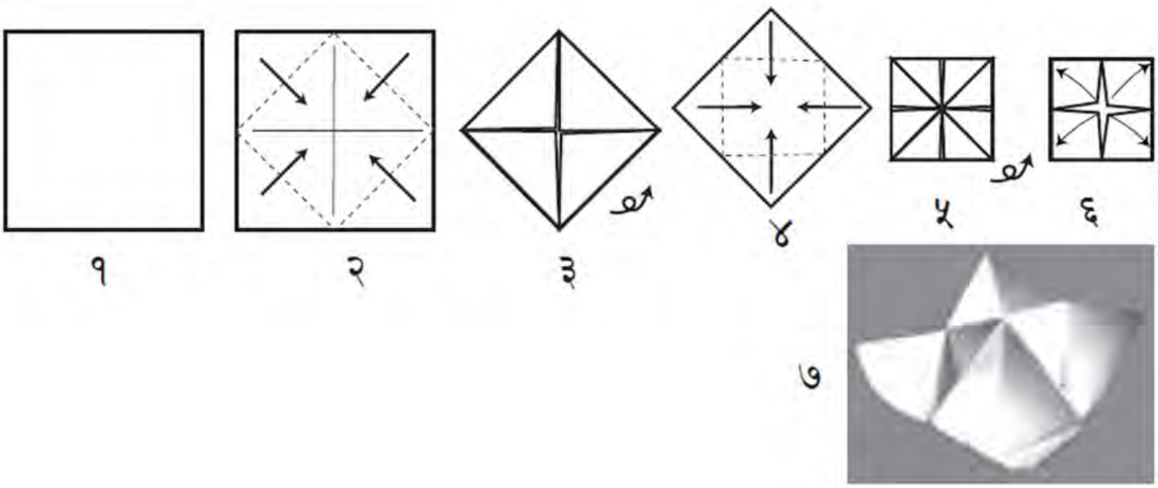
(क) चित्रमा दिइएजस्तै गरी कागजको चरा, कप र बट्टा तयार पार्नुहोस् :



(ख) कागजको कप बनाऔँ :



(ग) चार खण्ड भएका बट्टा बनाआ :



जमिन

परियोजना कार्य

तपाईंको वरपरको जमिन कस्तो छ ?

विद्यालय वरपर अवलोकन गर्नुहोस् र तलको तालिकाका मिल्दो शब्दहरूमा गोलो ◯ चिह्न लगाउनुहोस् ।

अवलोकन गरेको क्षेत्र	भौगोलिक स्वरूप	माटोको बनोट	देखिएका जनावरहरू	देखिएका बिरुवाहरू
तराई	अग्लो	मसिनो माटो	किरा फट्याङ्ग्रा	झारपात
पहाड	होचो	बलौटे माटो	चराहरू	बुट्यान
हिमाल	भरालो	ढुङ्गा मिसिएको माटो	गाई	रुख
उपत्यका	गहिरो	अन्य	भैँसी	लेउ
	समथर		बाख्रा	
			खरायो	
			मुसो	
			अन्य	

जमिन

परियोजना कार्य

कक्षाबाहिर जानुहोस् । विद्यालय वरपरको जमिन अवलोकन गरी तलका प्रश्नहरुको उत्तर पत्ता लगाउनुहोस् र कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(क) कस्तो जमिन देख्नुभयो ?

(ख) के त्यहाँ पहाड वा हिमाल देख्नुभयो ?

(ग) के त्यहाँ समथर जमिन देख्नुभयो ?

(घ) तपाईंको विद्यालय अग्लो, होचो, भिरालो कस्तो जमिनमा रहेको छ ?

(ङ) के तपाईंले खोला देख्नुभयो ?

(च) खोला विद्यालयभन्दा अग्लो ठाउँमा छ कि होचो ?

(छ) के तपाईंले वनजङ्गल देख्नुभयो ?

परियोजना कार्य

(क) के माटामा हावा हुन्छ ?

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

के देखियो ?	निष्कर्ष के निस्कियो ?

(ख) के माटामा पानी पनि मिसिएको हुन्छ ?

प्लास्टिकको भित्री सतहमा के देखियो ?	यसबाट के निस्कर्ष निस्कियो ?

(ग) माटामा अरू के के छन् ?

माटामा के के देखियो ?	यसबाट के निस्कर्ष निस्कियो ?
	माटामा जैविक वस्तुहरू मिसिएको हुन्छ ।

जमिन

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

भिरालो

डाँडा

भिरालो

हिमाल

२. डाँडामा कस्तो जमिन हुन्छ ? लेख्नुहोस् :

३. तपाईँको घर वरिपरिको जमिन कस्तो छ ? लेख्नुहोस् :

जमिन

१. ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिह्न लेख्नुहोस् :

(क) पृथ्वीको सतहमा जमिन र पानी छ । ☐

(ख) जमिनमा माटो तथा ढुङ्गाहरू छन् । ☐

(ग) जमिनको सम्म परेको भागलाई समुद्र भनिन्छ । ☐

(घ) भिरालो जमिनमा घर बन्दैन । ☐

(ङ) हाम्रो वरपर सम्म परेको ठाउँ मात्र छ । ☐

२. तपाईंको विद्यालय वरपरको जमिनको सतह कस्तो छ ? लेख्नुहोस् :

जमिन

१. ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिह्न लेख्नुहोस् :

(क) पृथ्वीको जमिनको भागलाई वायुमण्डल भनिन्छ । ☐

(ख) चट्टानको कडापन आँखाले हेरेर पत्ता लगाइन्छ । ☐

(ग) वायुमण्डल तथा अक्सिजन ग्याँस पनि हुन्छ । ☐

(घ) पृथ्वीको जमिनको सतह सबै ठाउँमा एकै नासको हुँदैन । ☐

२. अभिभावकलाई सोधी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) मेरो वडाका मानिसहरू -------, -------, ------- पेसा गर्दछन् ।

(ख) मेरो वडामा -------, ------- , ------- जातिका मानिसहरू बस्दछन् ।

(ग) मेरो वडाका मानिसहरू ------- , -------, ------- भाषा बोल्दछन् ।

(घ) मेरो वडामा मनाइने मुख्य चाडपर्वहरू ------- , ------- , ------- हुन् ।

(ङ) मेरो वडाका मानिसहरूको मुख्य खाना ------- ,-------, ------- हुन् ।

(च) मेरो वडाका पुरुषहरूले लगाउने मुख्य पोसाक -------, -------, ------- हुन् ।

(छ) मेरो वडाको जमिनको स्वरूप ------------------------------ छ ।

३. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) माटोमा पाइने चिजहरू के के हुन् ?

(ख) जमिनमा पाइने चट्टानहरू किन उपयोगी छन् ?

(ग) पृथ्वीको भित्री सतहहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

हावा र पानी

हावाः हाम्रो वरपर सबैतिर हावा रहेको छ । यसलाई हामी अनुभव गर्न सक्छौँ तर देख्न भने सक्दैनौँ । कुनै बेला हावा विस्तारै चल्छ भने कुनै बेला निकै जोडले चल्छ । धेरै जोडले चलेको हावालाई हुरीबतास भनिन्छ । हुरीबतासले धेरै नोक्सान गर्छ तर बिस्तारै चलेको हावा भने धेरै उपयोगी हुन्छ । बहेको हावाले कागजको फिरफिरेलाई घुमाइदिन्छ । हावाले गर्दा नै लुगा चाँडो सुक्छ । गाउँघरमा बहेको हावाको प्रयोगबाट धान, अन्न आदिको भुस छुट्याउन सकिन्छ । गर्मीमा हावा बहँदा हाम्रो पसिना सुकेर शीतल हुन्छ । यदि कुनै ठाउँको हावा तात्यो भने त्यो हलुका हुन्छ र माथितिर जान्छ । त्यस ठाउँमा तुरुन्त वरिपरिको चिसो हावा आउँछ । यतिबेला हामी बतास चलेको अनुभव गर्छौं, हावा निरन्तर चलिरहन्छ तर यो कहिले बिस्तारै चल्छ । कहिले काहीँ छिटोछिटो चल्छ ।

पानीः हावा मात्र होइन बगेको पानीबाट पनि धेरै काम गर्न सकिन्छ । पानी तरल पदार्थ हो । यसलाई तताउँदा बाफ बन्छ र चिस्याउँदा बरफ बन्छ । हामीले पानी विभिन्न स्रोतबाट पाउँछौँ । नदी, इनार, कुवा, पोखरी आदि पानीका स्रोतहरु हुन् । पानी धेरै कामको लागि उपयोगी हुन्छ । पानी घट्टालाई बगेको पानीले घुमाउँदा अन्न पिसिन्छ । बगेको पानीको कारण यन्त्र घुमी त्यसले विद्युत पैदा गर्छ । बगेको पानीमा डुङ्गा चलाउन सकिन्छ ।

हामी सबैलाई पानी चाहिन्छ । पानी बिना हामी बाँच्न सक्दैनौँ । पिउने पानी सुरक्षित हुनुपर्छ । हामीले पानी सफा भाँडोमा छोपेर राख्नुपर्दछ । पानी उमालेर वा छानेर सुरक्षित बनाउनुपर्छ ।

हावा र पानी

हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

पानी विभिन्न स्रोतबाट प्राप्त हुन्छ । हिउँ, ताल, खोला, झरना पानीका केही स्रोत हुन् । कुवा, इनार, कल, धारा पानीका अन्य स्रोत हुन् । यी स्रोतहरूको नियमित सरसफाइ गर्नुपर्दछ ।

हामीलाई दिनहुँ पानी चाहिन्छ । यसलाई पिउन र खाना बनाउन प्रयोग गरिन्छ । नुहाउन र लुगा धुन पनि पानी चाहिन्छ । घरआँगन सफा गर्न पानी चाहिन्छ । बोटबिरुवालाई पनि पानी चाहिन्छ ।

हावा र पानी

पढौँ र छलफल गरौँ :

हामी सजीव हौँ । हामीलाई बाच्न हावा र पानी चाहिन्छ । हावा हाम्रो लागि ज्यादै उपयोगी छ । चलिरहेको हावामा शक्ति हुन्छ । हावाको सहायताले चराहरू उड्छन् । बेलुन र चङ्गा उडाउन हावा चाहिन्छ ।

पङ्खाबाट निस्कने गतिशील हावाले गर्मीको बेला शीतल दिन्छ । किसानहरूले यही हावालाई प्रयोग गरी धान, गहुँ, कोदो आदिको भूस उडाउँछन् ।

हावाको कारण भिजेको लुगा पनि सुक्छ । हावाद्वारा बालबालिकाहरूले कागजको फिरफिरे घुमाएर रमाइलो गर्छन् । गतिशील हावाबाट धेरै उपयोगी कामहरू गर्न सकिन्छ ।

नदीनालामा पानी बग्छ । बगेको पानीमा शक्ति हुन्छ । बगेको पानीलाई प्रयोग गरी विद्युत निकालिन्छ । बगेको पानीको शक्तिबाट पानी घट्टा घुमाई अन्न पिसिन्छ । खोलाको पानीमा काठलाई बगाएर लान सकिन्छ ।

पानीमा डुङ्गा चलाई आवत जावत गर्न मिल्छ । पानीलाई खेतबारीमा सिँचाई गर्न प्रयोग गरिन्छ । हावा र पानीको गन्ध, रङ र स्वाद हुदैन ।

साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

१) हावा नलागेको भए के हुन्थ्यो होला ?

२) फोहोर पानी खायो भने के हुन्छ ?

हावा र पानी

पढौँ र छलफल गरौँ :

म कक्षा तीनमा पढ्छु । आज बिहानी बैठकमा समाचार भन्ने पालो मेरो हो । आज म तपाईँहरूलाई हावा र पानीको विषयमा जानकारी दिन्छु । पानी भनेको एक तरल पदार्थ हो । दैनिक जीवनको लागि यसको धेरै महत्त्व छ । ताल, खोला, कल, इनार, कुवा पानीका स्रोत हुन् । हामीले पानीलाई खाना पकाउन, लुगा धुन, नुहाउन, बोटबिरुवामा हाल्न र बिजुली निकाल्न प्रयोग गर्ने गर्छौं ।

हावामा विभिन्न ग्याससहरूको मिश्रण हुन्छ । हामीलाई आवश्यक अक्सिजन ग्यास पनि हावाबाट नै पाउँछौँ । हावाको आफ्नै निश्चित आकार र आयतन हुँदैन । फुटबलमा र साइकलको टायरमा हावा कोच्न सकिन्छ । हावा तात्यो भने हलुका हुन्छ र यो माथितिर जान्छ । हामीले दैनिक जीवनमा हावालाई विभिन्न प्रयोगमा ल्याउन सक्छौँ । चङ्गा उडाउन, धान, कोदो आदिको भुस उडाउन, लुगा सुकाउन, फिरफिरे घुमाउन आदिको लागि हावाको प्रयोग गर्न सक्छौँ ।

साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

(क) हावाबाट के के काम गर्न सकिन्छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

(ख) तपाईँले कहिल्यै फिरफिरे घुमाएर हेर्नुभएको छ ? कागजको फिरफिरे कसरी घुम्यो होला ?

(ग) कार्यपुस्तकको पेज नं. २२३ को पाठ पढेर समूहमा छलफल गर्नुहोस ।

हावा र पानी

१. मिल्ने वस्तुलाई धर्का तानेर जोड्नुहोस् :

२. कार्यपुस्तकको पेज नं. २१४को क्रियाकलाप “ख” र “ग” गर्नुहोस् ।

हावा र पानी

३. ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) घामबाहेक हावाले पनि चिसो कपडा सुकाउँछ । ☐

(ख) नबगेको पानीबाट घट्ट चलाइन्छ । ☐

(ग) बगेको पानीबाट बिजुली निकाल्न सकिँदैन । ☐

(घ) अन्नको भुस बत्ताउन हावा चल्नुपर्छ । ☐

(ङ) हावा र पानी दुवैबाट बिजुली निकाल्न सकिन्छ । ☐

(च) पानी तताउँदा बरफ बन्छ । ☐

(छ) पङ्खा चलाउँदा पानी पर्छ । ☐

(ज) कुवा पानीको स्रोत हो । ☐

४. कार्यपुस्तकको पेज नं. २१७ को क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

५. कार्यपुस्तकको पेज नं. २१९ र २२० को पाठ पढेर छलफल गर्नुहोस् ।

हावा र पानी

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) बहेको हावाले पङ्खालाई ------------------- । (घुमाउँछ, उदाउँछ)

(ख) बगेको पानीको कारण जेनेरेटरले --------------- पैदा गर्छ ।
(विद्युत, हावा)

(ग) पानी घट्टलाई घुमाउन -------------------- आवश्यक पर्छ ।
(हावा, पानी)

(घ) धेरै जोडले चलेको हावालाई --------------- भनिन्छ ।
(हुरीबतास, शितल हावा)

(ङ) बतास चलेको बेला ------------ अनुभव हुन्छ । (शीतल, गर्मी)

(च) दुषित पानी खायो भने ----------- परिन्छ । (बिरामी, स्वस्थ)

२. तपाईंको टोलछिमेकमा गतिशील हावा र पानीबाट के के कामहरू भएका छन् ? लेख्नुहोस् :

हावा र पानी

१. दैनिक जीवनमा गतिशील पानीको प्रयोग कुन कुन ठाउँमा हुन्छ, सूची तयार गर्नुहोस् :

२. दैनिक जीवनमा गतिशील हावाको प्रयोग कुन कुन कुराको लागि हुन्छ, सूची तयार गर्नुहोस् :

३. प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) बिजुली के केबाट उत्पादन गर्न सकिन्छ ?

(ख) हुरीबतास केलाई भनिन्छ ?

(ग) पानीका स्रोतहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(घ) पानी नहुँदा हामीले के कस्ता समस्याहरू झेल्नुपर्छ ?

(ङ) पानी संरक्षणका कुनै ४ ओटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

४. कार्यपुस्तकको पेज नं. २१७ को अभ्यास गर्नुहोस् ।

५. कार्यपुस्तकको पेज नं. २२३ को चित्रहेरी छलफल गर्नुहोस् ।

हावा र पानी

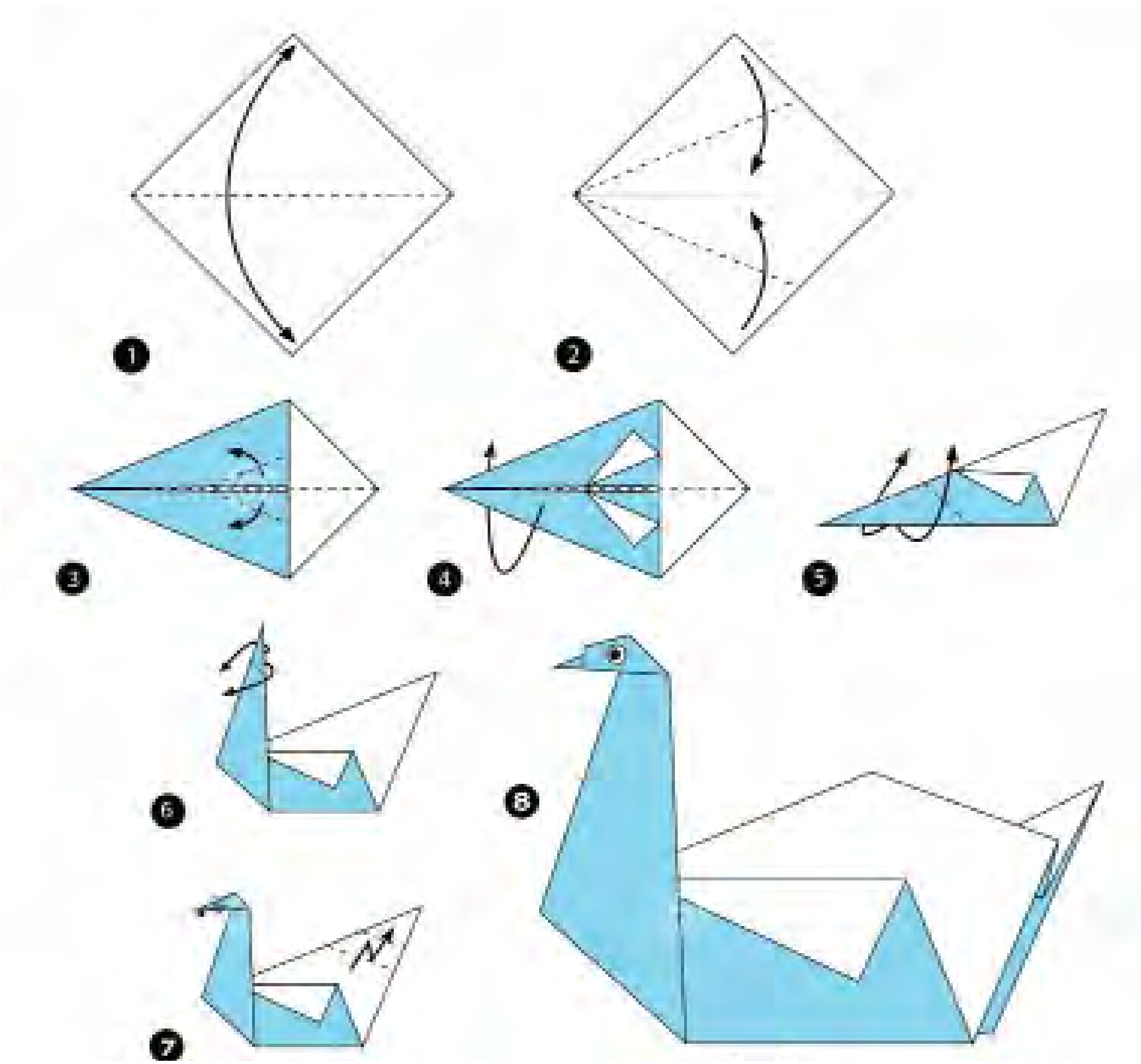
गर्मी हुन्छ घामले
बतास चले ठन्डा
पानी परी हिलो भो
चिसो पहिले भन्दा

आकाशमा सूर्य छ
त्यहीँ बादल छ नि
बादलले घाम छेक्दा
शीतल हुँदै जाने

हावा र पानी

तपाईँलाई मनपर्ने चित्र कोरी रङ भर्नुहोस् ।

कागज पट्याएर हाँस बनाउनुहोस् ।



हावा र पानी

कागजका टुक्राबाट आकृतिहरू काटी टाँसेर चित्र बनाउनुहोस् ।

हावा र पानी

गरौँ र सिकौँ :

एउटा बेलुनलाई खाली बोतलको मुखमा राख्नुहोस् । दुवै हातले बोतललाई बिस्तारै थिच्नुहोस् । अब के भयो, हेर्नुहोस् र साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

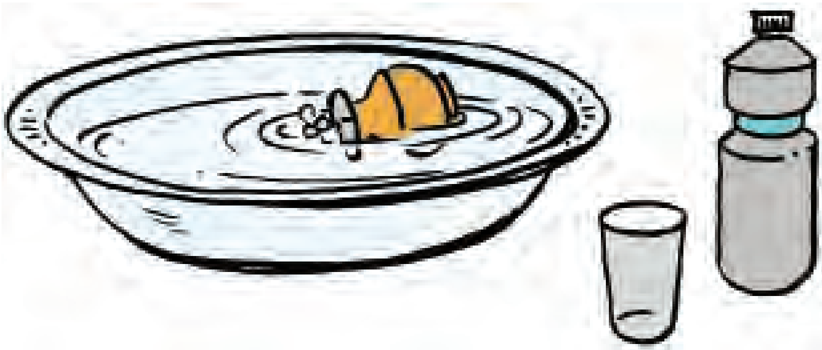
पानी कसरी पर्छ ?

आवश्यक सामग्री: किट्ली, डाडु ।

तरिका:

- एउटा किटलीमा बिर्को बन्द गरेर पानी उमालौं ।
- एउटा डाडुमा चिसो पानी राखेर पानी भएको भाग सुल्टो पारी उक्त छेउ किट्लीको टुटीमाथि पर्ने गरी केहीबेर समाती राखौँ ।
- डाडुको बाहिरी सतहमा परेको पानीको वाफ के हुन्छ ? अवलोकन गरौँ ।
- यस क्रियाकलापबारे छलफल गरी पृथ्वीमा पानी पर्ने तरिका अनुमान गरौँ ।
- पानी कसरी पर्छ ? शिक्षकसँग छलफल गरौँ ।

हावाको परीक्षण



आवश्यक सामग्री : पानी, बाटा, प्लास्टिक बोतल, लोटा र कलमको बिर्को ।

तलको क्रियाकलाप अनुसार प्रयोग गरेर हेरौँ :

- एउटा बाटामा पुरा नभरी पानी राखौँ ।
- पानीमा खाली बोतल, लोटा, कलमको बिर्को पालैपालो डुबाऔँ ।
- डुबाउँदा के हुन्छ, हेरौँ ।

छलफल गरौँ :

१. पानीमा खाली लोटा डुबाउँदा के भयो ?

२. पानीमा खाली बोतल राख्दा के भयो ?

हावा र पानी

१. तपाईंको घरमा पानी शुद्ध बनाउन के के गर्नुहुन्छ ? चित्रमा चिह्न लगाउनुहोस् :

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) इनार ---------------- स्रोत हो । (हावा/पानी)

(ख) हावा र --------- बाट बिजुली निकालिन्छ । (पानी/आगो)

(ग) -------------------- लागि पानी चाहिन्छ । (खाना पकाउन/ चङ्गा उडाउन)

(घ) चङ्ग उडाउन ---------------- चाहिन्छ । (पानी/हावा)

(ङ) हावा ----------- उदाहरण हो । (ग्यासको/तरल पदार्थको)

हावा र पानी

(१) तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गतिशील हावाको प्रयोग तपाईँको घरमा कुन कुन कामका लागि गरिन्छ ?

(ख) हामीले बाल्ने बिजुली के बाट निकालिन्छ ?

(ग) बगेको पानीको प्रयोग कुन कुन काममा गरिन्छ ?

(घ) पानीका स्रोतहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(२) कार्यपुस्तकको पेज नं. २१८ को अभ्यास गर्नुहोस् ।

हावा र पानी

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द राख्नुहोस् :

(क) फिरफिरे घुमाउन ---------------------------- पर्छ । (हावा चल्नु/पानी पर्नु)

(ख) हावा तातो भएपछि ---------------------------- हुन्छ । (हलुका/गह्रौं)

(ग) पानीको प्रयोगबाट ---------------------------- पैदा गर्न सकिन्छ । (बिजुली/चट्याङ)

(घ) पानीबाट ---------------------------- चल्छ । (हावा/पानीघट्ट)

(ङ) पानी संरक्षण गर्न ---------------------------- पानी प्रयोग गर्नुपर्छ । (जथाभावी/होसपूर्वक)

२. कार्यपुस्तकको पेज नं. २१९ को क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

३. कार्यपुस्तकको पेज नं. २२५ 'क' को अभ्यास गर्नुहोस् ।

हेरौं, मैले कति सिकें ?

१. तल दिइएको चित्रमा आफूलाई चिन र रङ भर्नुहोस् :

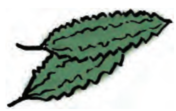
बुबा

आमा

केटा

केटी

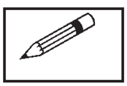
२. तल दिइएको खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् :

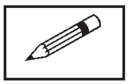


३. आफ्नो नाम लेख :

----

४. तलको चित्र हेरी धर्को तानेर जोडा मिलाऊ :





हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

५. तलका चित्र हेरी तपाईंको परिवारका सदस्यले के के काम गर्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् :

---------------------------- ---------------------------- ----------------------------

---------------------------- ---------------------------- ----------------------------

६. धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

○ ○

○ ○

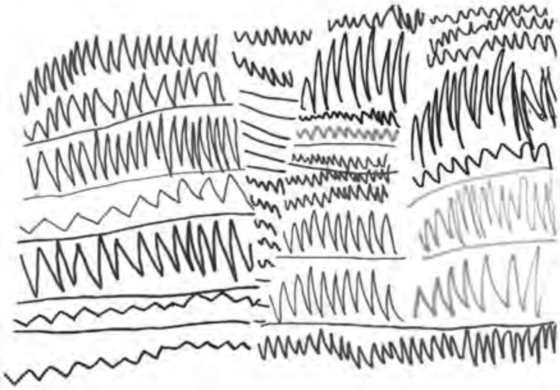
○ ○

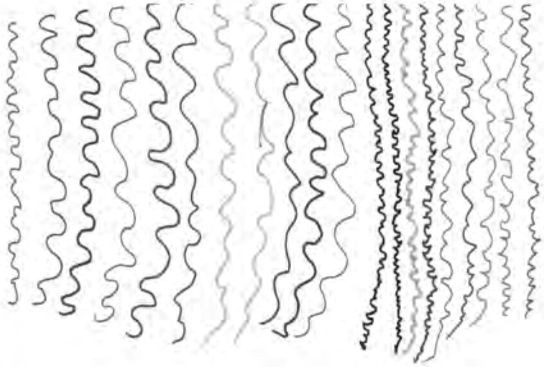
○ ○

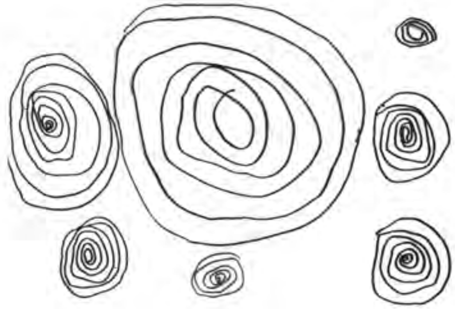
○ ○

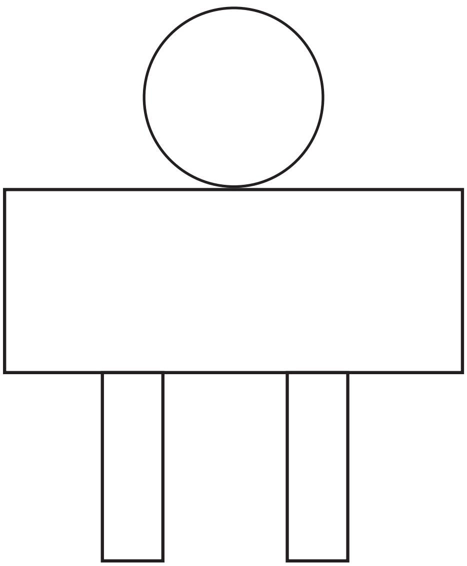
○ ○

७. विभिन्न ज्यामितीय आकृति जोडेर चित्र बनाउनुहोस् :





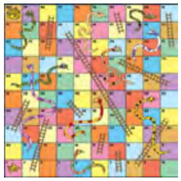




हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

८. आफूले गर्ने काममा गेडागुडीका दाना राख्नुहोस् :

९. हाम्रो समुदायमा खेलिने खेलहरूमा टीका टाँस्नुहोस् :



१०. कार्यपुस्तक पेज नं. १७ (क) र (ख) को क्रियाकलाप गर्नुहोस् :

११. चित्र हेरी आफ्नो घरमा भएका सामानहरूमा ठिक (√) लगाउनुहोस् :

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

१. हामी कुन कुन ठाउँमा लाइनमा बस्छौँ ? लेख :

(क) --

(ख) --

(ग) --

२. आफ्नो घरमा खाना केमा पकाइन्छ ? लेख :

मेरो घरमा ------------------------------------ मा खाना पकाइन्छ ।

३. चित्र हेरी तपाई कुन कुन कामका लागि पानी प्रयोग गर्नुहन्छ ? मकैको दाना राख्नुहोस् :

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

४. जोडा मिलाउनुहोस् :

○ सुन्ने काम ○

○ सुँघ्ने काम ○

○ हिँड्ने काम ○

○ हेर्ने काम ○

५. खाली ठाउँ भरी वाक्य पूरा गरौं :

१. हामी शौचालयमा गएपछि ------------------------------

२. हामी घर आँगन ------------------------------

३. खाना खानुअघि ------------------------------

४. म नियमित रूपमा ------------------------------

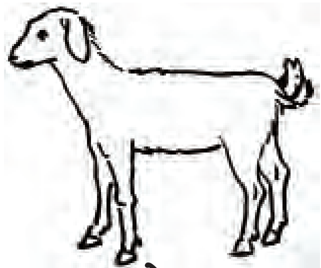
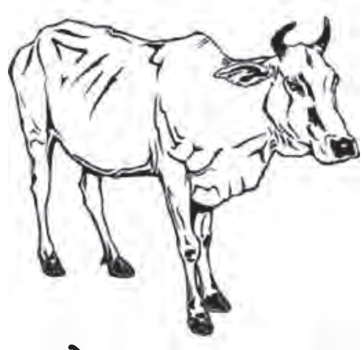
साबुन पानीले हाँत धुन्छौं ।	नुहाउछु ।
दिसा पिसाब गर्छौं ।	सफा राख्छौं ।

६. कार्यपुस्तिकाको पेज नं. (ख), ४१ (ङ) को क्रियाकलाप गर्नुहोस् :

हेरौं, मैले कति सिकें ?

१. तिमी घरमा क-कसलाई सहयोग गर्छौ ? ती चित्रहरूमा रङ भर :

२. जङ्गली जनावरको चित्रमा रङ भर :

३. रोग र लक्षण मिलाएर तलको वाक्यमा राख्नुहोस् :

सर्ने रोगको नाम	लक्षण
(क) आउँ पर्ने	
(ख) झाडा पखाला	
(ग) रुघा खोकी	
(घ) दुतो	
(ङ) आँखा पाक्ने	

पेट दुख्ने । धेरै पटक दिशा लाग्ने ।
हाच्छिउँ आउने खोकी लाग्ने ।
जिउ चिलाउने । आँखा चिप्रा लाग्ने ।

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

४. घर्का तानेर सरुवा रोग देखाउनुहोस्:

क) लुतो ◯

ख) मुटुरोग ◯

ग) रुघा खोकी ◯ ◯ सर्ने रोग

घ) झाडा पखाला ◯

ङ) दम ◯

च) पत्थरी ◯

५. कुन जनावरको बच्चा होला ? जोडा मिलाउनुहोस् :

६. तलका प्रश्नको जवाफ लेख्नुहोस् :

(क) तपाईं बिरामी परेको बेला कसलाई भन्नुहुन्छ ?

(ख) बिरामी जाँच्ने ठाउँको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) कुनै तिनओटा सर्ने रोगहरूको नाम लेख्नुहोस् :

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

७. के कहाँ बस्छ ? चित्र हेरी जोडा मिलाउनुहोस् :

८. तलका वाक्यमा ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :

(क) कक्षामा हामीले बोल्नु भन्दा पहिले हात उठउनु पर्छ । ☐

(ख) लाइनमा अभिएर आफ्नो पालोमा पानी खानु पर्छ । ☐

(ग) बस चद्दा लाइन बस्नु पर्दैन । ☐

(घ) खेल खेल्दा साथीसँग मिल्नु पर्दैन । ☐

९. कार्यपुस्तक पेज नं. ६0 (क) र पेज नं. ६३ (ग) को क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

हेरौँ, मैले कति सिकेँ ?

१०. के कहाँ बस्छ, जोडा मिलाउनुहोस् :

○ भैँसी	घार ○
○ चरा	गोठ ○
○ बाघ	हात्तीसार ○
○ मौरी	ओडार ○
○ बाख्रा	गुँड ○
○ घोडा	खोर ○
○ हात्ती	तबेला ○
○ सिंह	कुर ○
○ माछा	गुफा ○

११. केको बच्चालाई के भन्छन् ? जोडा मिलाउनुहोस् :

जनावरको नाम	बच्चाको नाम
○ गैँडा	पाठो ○
○ गधा	छावा ○
○ कुखुरा	केटो ○
○ हाँस	चल्लो ○
○ बाख्रा	टिउरो ○
○ हात्ती	पाजी ○

हेरौं, मैले कति सिकें ?

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) मेरो विद्यालयको नाम ---------- हो ।

(ख) मेरो विद्यालय वडा नं. ---------- मा रहेको छ ।

(ग) मेरो विद्यालय नजिकै वडाको --------- छ ।

(घ) हाम्रो प्रधानाध्यापकको नाम ---------- हो ।

(ङ) हाम्रो कक्षा शिक्षकको नाम ---------- हो ।

(च) मेरो मिल्ने साथीको नाम ---------- हो ।

२. तलको अवस्थामा के गर्नुपर्छ ? लेख्नुहोस् :

(अ) हुरी बतास चलेको बेला ----------------------------

(आ) पहिरो जाँदा ----------------------------

(इ) भुइँचालो आएको बेला ----------------------------

(ई) घरमा आगो लाग्दा ----------------------------

(उ) बाढी आउँदा ----------------------------

(ऊ) आपत् विपत्का बेला ----------------------------

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

४ख

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) हाम्रो विद्यालयको नाम .... हो ।

(ख) हाम्रो विद्यालय .... मा पर्दछ ।

(ग) हाम्रो कक्षा शिक्षकको नाम .... हो ।

(घ) हाम्रो प्रधानाध्यापकको नाम .... हो ।

(ङ) मेरो मिल्ने साथीको नाम .... हो ।

४. कार्यपुस्तिकाको पेज नं. ८५ (ख) र (ग) को क्रियाकलाप गर्नुहोस् :

५. कार्यपुस्तक पेज नं. ११० (क) को क्रियाकलाप गर्नुहोस् :

६. तिमीले घरमा के-के काम गर्छौ ? लेखः

(क) ....

(ख) ....

(ग) ....

(घ) ....

(ङ) ....

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

७. तलका वाक्य पढ र ठिक वाक्यमा ठिक (√) चिन्ह लगाऊ :

(क) गाईलाई घाँस दिनुपर्छ । ☐

(ख) कुकुरले घरको हेरचाह गर्दैन । ☐

(ग) माहुरीको चाकालाई लठ्ठीले घोच्नुपर्छ । ☐

(घ) बिरुवाको पात टिप्नु हुँदैन । ☐

८) हामीले देखेको दुर्घटनाको चित्रमा चिह्न लगाऊ :

☐

☐

☐

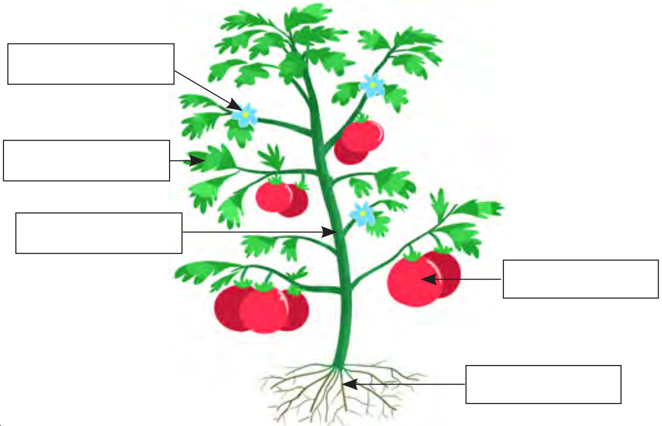
☐

☐

☐

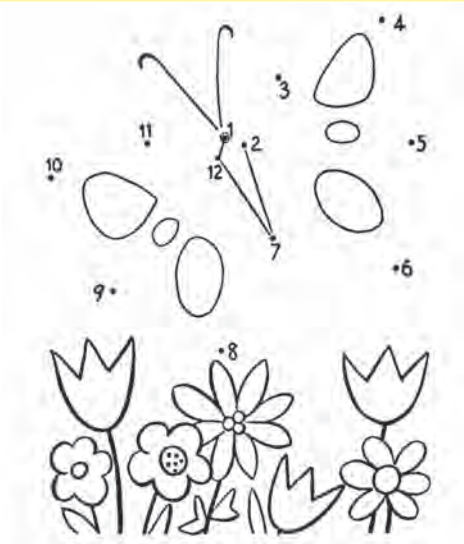
हेरौँ, मैले कति सिकेँ ?

१. बिरुवाका भागहरूको नाम लेख्नुहोस् :



२. रङ भरौँ :

१ देखि १२ सम्म जोड्नुहोस् । के को चित्र बन्छ ? नाम लेख्नुहोस् र रङ भर्नुहोस् ।



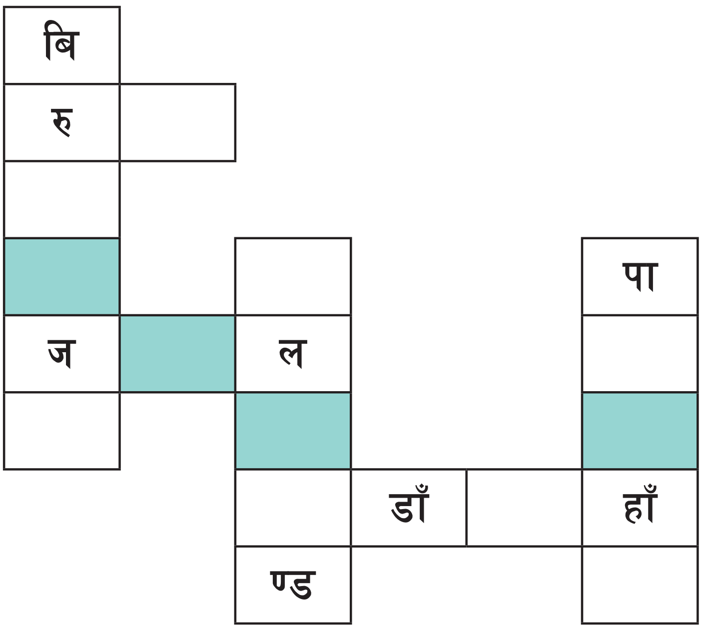
नाम:

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

३. विद्यालय वरिपरिका सजीव र निर्जीव वस्तुको नाम लेख्नुहोस् :

निर्जीव वस्तु	सजीव वस्तु
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.

४. तलका खाली कोठाहरूमा मिल्ने अक्षर लेख्नुहोस् । बिरुवाका भागहरूको नाम जनाउने शब्द बन्ने अक्षर लेख्नुहोस् :



५. कार्यपुस्तिकाको पेज नं. १२५ (घ) र पेज नं. १९(क) अभ्यास गर्नुहोस् :

हेरौं, मैले कति सिकें ?

६. सजीव वस्तुको चित्रमा गोलो घेरा लगाऊ :

७. के-केले श्वास फेर्छन् ? रङ् भर :

हेरौं, मैले कति सिकैं ?

१. पानी सफा राख्न के के गर्नुपर्छ ? लेख :

(क) --

(ख) --

(ग) --

२. तपाईंले पालना गरेको कक्षा नियममा ठिक (√) लगाउनुहोस् :

(अ) भुइँमा कागज नफाल्ने ☐

(आ) सिसाकलम ताछ्दा आएको फोहोर डस्टबिनमा हाल्ने ☐

(इ) डेस्कमा कलमले जथाभावी नलेख्ने ☐

(ई) झ्यालबाट फोहोर नफाल्ने ☐

(उ) कक्षाकोठाको भित्तामा जथाभावी नलेख्ने ☐

(ऊ) पुस्तकालयबाट झिकेको किताब सही ठाँउमा राख्ने ☐

(ए) बोल्दा हात उठाएर मात्र बोल्ने ☐

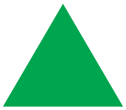
(ऐ) अरुको कुरालाई ध्यान दिएर सुन्ने ☐

(ओ) सबै सामान ठिक ठाँउमा राख्ने ☐

(औ) साथीसंग मिलेर बस्ने ☐

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

३. वस्तुका आकार चिनौं र लेखौं :

	चारपाटे		
			

४. सफाइका लागि प्रयोग हुने पाँचओटा शब्द खोजेर लेख्नुहोस् :

झा	डु	कु	स	फा	इ	ड	ले
च	कि	चो	पा	ती	शी	स्ट	र्फ
र्पि	न्ज	न	नी	ब्र	श	वि	स्या
मा	द	से	जा	सा	बु	न	म्पू
पा	नी	ख	रा	नी	ची	धा	खा

जस्तै :

१. पानी -------- २. ------------------ ३. ------------------

४. ----------------- ५. --------------- ६. ------------------

हेरौं, मैले कति सिकें ?

५. मानव निर्मित र प्राकृतिक वस्तुहरूका पाँच पाँचओटा नाम लेख्नुहोस् :

मानिसले बनाउन सक्ने	मानिसले बनाउन नसक्ने
१. घर	१. रुख
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

६. जोडा मिलाऊ :

(क) सानो गाउँ	(क) अस्पताल
(ख) ठूलो गाउँ	(ख) उपस्वास्थ्य चौकी
(ग) सहर	(ग) प्राथमिक स्वास्थ्य चौकी
(घ) धेरै गाउँको बिच	(घ) स्वास्थ्य चौकी

हेरौं, मैले कति सिकें ?

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

बाँसुरी
तबला
ढोलक
झ्याम्टा
डमरु
मादल

२. तपाईंले सुनेको/मन परेको गीतको दुई हरफ लेख्नुहोस् र साथीलाई गाएर सुनाउनुहोस् :

३. जोडा मिलाउनुहोस् :

बाङ्गो रेखा
सिधा रेखा
थोप्ले रेखा
छड्के रेखा
घुमाउरो रेखा

हेरौँ, मैले कति सिकेँ ?

४. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) बज्ने वस्तु ---------------------- हो ।

(नाक, बाजा, कपडा)

(ख) सङ्गीतमा बाजाहरू ------------- मिलाएर बजाउनुपर्छ ।

(हात, ताल, लाइन)

(ग) ठोकेर बजाउने बाजा ---------------------- हो ।

(मादल, मुरली, सनइ)

(घ) गीत गाउनलाई ---------------------- चाहिन्छ ।

(खेलौना, स्वर, खाना)

(ङ) ताल मिलेको मिठो आवाज नै ---------------------- हो ।

(सुन, सङ्गीत, खाजा)

५. तपाईँलाई मनपर्ने बाजाको चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् :

हेरौं, मैले कति सिकें ?

१. जोडा मिलाऊ :

(क) राष्ट्रिय पक्षी

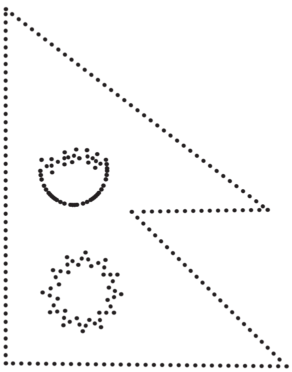
(ख) राष्ट्रिय जनावर

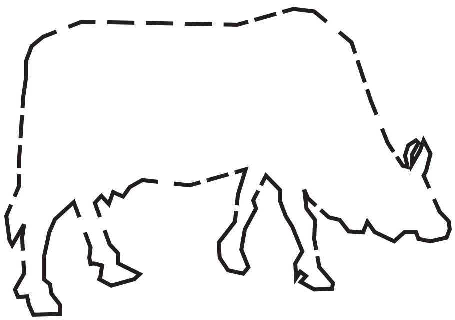
(ग) राष्ट्रिय रङ्ग

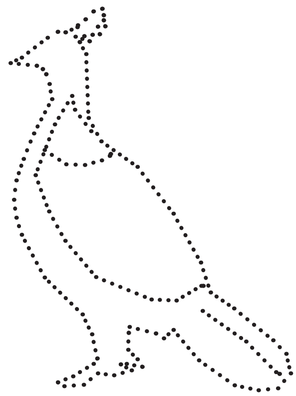
(घ) राष्ट्रिय फूल

(ङ) राष्ट्रिय झण्डा

२. थोप्ला जोडी चित्र बनाउनुहोस् र नाम लेख्नुहोस् :

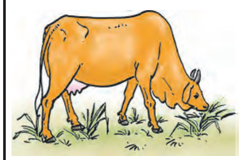






हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

३. नाम लेख्नुहोस् :



----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

४. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँमा भर्नुहोस् :

(क) आमाको भाइलाई .... भनिन्छ ।

(मामा, काका)

(ख) बुबाको दाइलाई .... भनिन्छ ।

(ठूलोबुबा, काका)

(ग) आमाको बहिनीलाई .... भनिन्छ ।

(सानीआमा, काकी)

(घ) बुबाको बुवालाई .... भनिन्छ ।

(हजुरबुबा, हजुरआमा)

(ङ) आमाको आमालाई .... भनिन्छ ।

(हजुरआमा, सानीआमा)

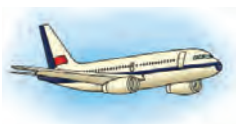
हेरौं, मैले कति सिकें ?

१. जोडा मिलाऔं :

कुरा गर्न मिल्ने

कुरा गर्न नमिल्ने

२. तल दिइएका यातायातका साधनहरूको नाम लेख :



हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

३. उत्तर लेख्नुहोस् :

१. तपाईं हाट बजार वा पसल जानुभएको छ ?

----

२. तपाईंले बजारमा के के किन्न जानुभएको छ ?

----

३. सामान किन्न के चाहिन्छ ?

----

४. सामान बेच्नेलाई के भनिन्छ ?

----

४. सामान बेच्नेलाई के भनिन्छ ?

----

५. बजारमा भएका सामानहरू कुन कुन किन्नु पर्छ ?

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

१. धर्को तानेर जोडा मिलाऊ :

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख :

(क) कस्तो दिनमा सूर्य देखिन्छ ?

(ख) कस्तो दिनमा चिसो हुन्छ ?

(ग) कस्तो दिन न्यानो हुन्छ ?

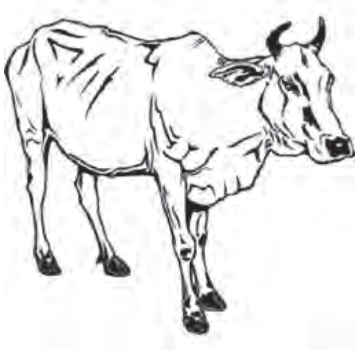
----

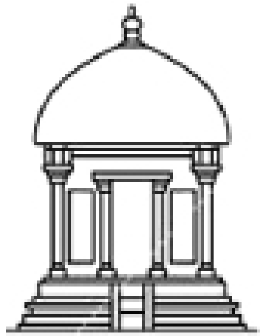
३. आफ्नो घरमा कुन काम कसले गर्नुहुन्छ ? लेख :

काम	कसले गर्ने
खानेकुरा पकाउने	
लुगा/कपडा किनेर ल्याउने	
घरका अरूलाई काम बताइदिने	
रूपियाँ पैसा लिने-दिने	
किताब, कापी किनिदिने	

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

४. सार्वजनिक सम्पत्तिको चित्रमा रङ भर :





५. तलका वाक्य पढ र ठिक वाक्यमा ठिक (√) चिन्ह लगाऊ :

(क) गाईलाई घाँस दिनुपर्छ । ☐

(ख) कुकुरले घरको हेरचाह गर्दैन । ☐

(ग) माहुरीको चाकालाई लट्ठीले घोच्नुपर्छ । ☐

(घ) बिरुवाको पात टिप्नु हुँदैन । ☐

हेरौँ, मैले कति सिकेँ ?

१. कसलाई कसरी आदर गरिन्छ ? जोडा मिलाउनुहोस् :

(क) बुबा	(क) नमस्कार
(ख) शिक्षक	(ख) हात मिलाउने
(ग) छिमेकी	(ग) ढोग
(घ) साथी	(घ) हेलो

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) मामालाई ---------------- गर्नुपर्छ । (नमस्कार, हेलो)

(ख) आमालाई ---------------- गर्नुपर्छ । (ढोग, नमस्कार)

(ग) छिमेकी काकालाई ---------------- गर्नुपर्छ । (नमस्कार, हेलो)

(घ) छिमेकी दिदीलाई ---------------- गर्नुपर्छ । (नमस्कार, हेलो)

३. आफ्नो बारेमा सोचेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

मेरो नाम ---------------- हो । -------------------------------- गा.पा./न.पा. को वडा नं. मा बस्छु । म ---------------- वर्षको भएँ । मलाई ---------------- विषय धेरै मन पर्छ । म ---------------- कक्षामा पढ्छु । मलाई मन पर्ने खेल ---------------- हो । म --------------------- सँग मिलेर खेल्छु । । म सर/मिसलाई भेट्दा ---------------- गर्छु ।

हेरौँ, मैले कति सिकेँ ?

४. घरमा हुने खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् :

(क) ---------------------------------- (ख) ----------------------------------

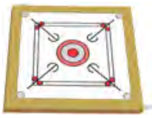
(ग) ---------------------------------- (घ) ----------------------------------

(ङ) ---------------------------------- (च) ----------------------------------

(छ) ---------------------------------- (ज) ----------------------------------

(झ) ---------------------------------- (ञ) ----------------------------------

५. तल दिइएका खेलहरूको नाम लेख्नुहोस् :



हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

६. तल दिइएका सामग्रीहरू के कामका लागि हुन? लेख्नुहोस् :

७. उत्तर भन्नुहोस् :

(अ) तपाईंको परिवारमा कति जना हुनुहुन्छ ?

(आ) तपाईंको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

(आ) तपाईंको परिवारमा कसले के काम गर्नुहुन्छ ?

(इ) काँचै खान मिल्ने कुनै पाँचवटा खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् ?

हेरौं, मैले कति सिकें ?

१. तल दिइएका शब्द छान्नुहोस् र खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

शवासन	स्वस्थ	पढ्न	योग	आँखा	स्वाद
सुँघ्ने	साबुनपानी	कुचो	कान	मञ्जन र ब्रस	

(क) योगले शरीर ------------------- हुन्छ ।

(ख) योग आसनको उदाहरण ------------------- हो ।

(ग) हाम्रो सम्झिने शक्ति बढाउन ------------------- गर्नुपर्दछ ।

(घ) योग आसन र प्राणयम गर्नाले ------------------- मन लाग्छ ।

(ङ) नाकको काम ------------------- हो ।

(च) हेर्ने काम ------------------- ले गर्छ ।

(छ) जिब्राले ------------------- थाहा पाउँछ ।

(ज) ------------------- को काम सुन्ने हो ।

(झ) हात ------------------- ले धुनुपर्छ ।

(ञ) दाँत सफा गर्नको लागि प्रयोग ------------------- गरिन्छ ।

हेरौँ, मैले कति सिकेँ ?

२. ठिक (√) बेठिक (×) छुट्याऔँ :

(क योगले हामीलाई रोगी बनाउँछ । ☐

(ख) योग गर्नाले हामी स्वस्थ र फुर्तिलो हुन्छौँ । ☐

(ग) योगले हाम्रो स्मरण शक्ति बढाउँछौ । ☐

(घ) योग गर्नाले हामीलाई पढ्न मन लाग्दैन । ☐

(ङ) खोक्दा, हाछ्यूँ गर्दा नाकमुख छोप्नु पर्छ । ☐

(च) हामीले जथाभावी थुक्न हुँदैन । ☐

(छ) निर्धारित स्थानमा खेलिने खेललाई स्थानिय खेल भनिन्छ । ☐

(ज) चित्र बनाउँदा सफा र राम्रो बनाउनुपर्छ । ☐

(झ) विभिन्न रङहरू मिसाइ फरक रङ बनाउन सकिन्छ । ☐

(ञ) चर्पीको प्रयोग पश्चात् साबुन पानीले हात धुनु पर्छ । ☐

३. विद्युत्का प्रमुख स्रोतहरूलाई पहिचान गरी कापीमा लेखौँ :

हावा	पानी	घाम
टिभी	मोबाइल	ब्याट्री
चुम्बक	किताब	राइसकुकर

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

४. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) प्रकाशका स्रोतहरू के के हुन् ? तिनओटाको नाम लेख्नुहोस् :

(ख) दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने तापका स्रोतहरू के के हुन् ? दुई ओटाको नाम लेख्नुहोस् :

----

५. दुइओटा प्रकाशका श्रोतहरूको चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् :

६. जोडा मिलाउनुहोस् :

○ चश्मा	○
○ सिसाकलम	○
○ जुत्ता	○
○ झोला	○

७. कार्यपुस्तक पेज नं. ४ को अभ्यास गर्नुहोस् :

हेरौं, मैले कति सिकें ?

३क

१. तलका वाक्यहरू ठिक भए (√) र बेठिक भए बेठिक (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :

(क) लुतो सरुवा रोग हो । ☐

(ख) अपाङ्ग मानिसलाई हेला गर्नुपर्छ । ☐

(ग) मन्दिरमा भगवानको दर्शनको लागि लाइन बस्नुपर्छ । ☐

(घ) कुपोषण अरुमानिसलाइ छिटो छिटो सर्छ । ☐

२. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

झाडापखाला	फोहर हात/पानी	लुतो	लामखुट्टे	हावा

(क) झिङ्गाको माध्यमबाट सर्ने रोग ---------------------- हो ।

(ख) फोहर हातबाट सर्ने रोग ---------------------- हो ।

(ग) औंलो ---------------------- बाट सर्छ ।

(ङ) रुघाखोकी ---------------------- बाट पनि सर्छ ।

(च) रुघाखोकी ---------------------- बाट पनि सर्छ ।

३. सार्वजनिक स्थल र साधनको उपयोग गर्दा पङ्क्तिमा पालो पर्खनुपर्ने कुन कुन स्थान होलान् ? लेख्नुहोस् :

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

४. असहाय र अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् :

५. निश्चित घेरामा खेलिने दुईओटा खेलको नाम लेख्नुहोस् :

६. तलका प्रश्नको जवाफ लेख्नुहोस् :

(क) कुनै तिनओटा सर्ने र नसर्ने रोगको नाम लेख्नुहोस् :

(अ)

(आ)

(इ)

(ख) रोग सर्ने माध्यमहरू के के हुन् ?

(अ)

(आ)

हेरौँ, मैले कति सिकेँ ?

(ग) कुनै तिनओटा स्वास्थ्य संस्थाको नाम लेख्नुहोस् :

(अ) ....

(आ) ....

(इ) ....

७. मानिसले जनावरबाट कुन कुन खाना प्राप्त गर्छ ?

....

....

८. जमिन र पानी दुवैमा बस्ने तिनओटा जनावरको नाम लेख्नुहोस् :

(अ) ....

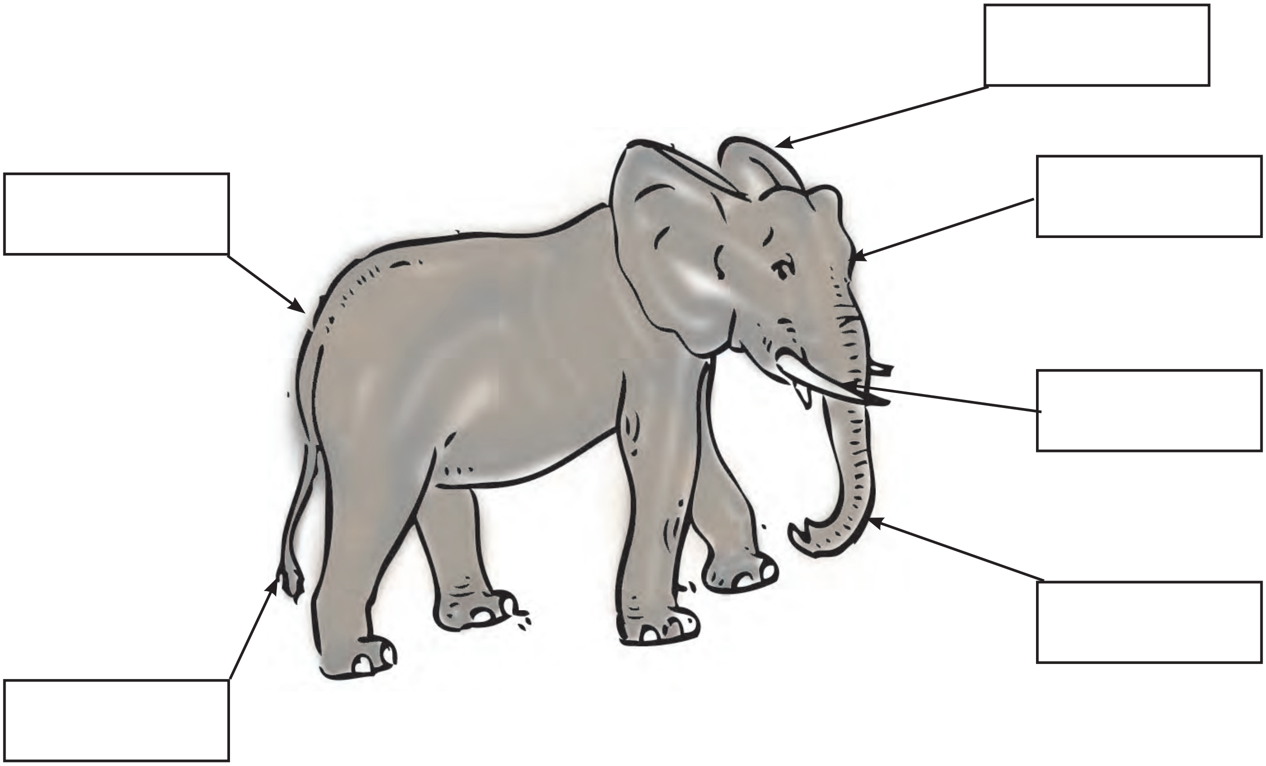
(आ) ....

(इ) ....

९. आफू डाक्टर बनेर बिरामी जाँच गर्दा कस्तो देखिन्छ? कल्पना गरी रङ्गीन चित्र बनाउनुहोस् :

हेरौं, मैले कति सिकें ?

१०. दिइएको जनावरको अङ्गहरूको नाम लेख्नुहोस् :



११. कार्यपुस्तक पेज नं. ९७ को अभ्यास गर्नुहोस् :

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

४क

१. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

(क) काम नलाग्ने कागतहरू डस्टबिनमा फाल्नुपर्छ । [ ]

(ख) वार्षिक उत्सवमा विद्यालयमा रमाइलो कार्यक्रम हुन्छ । [ ]

(ग) खेलकुदका सामान खेलिसकेपछि जहाँ खेलेको हो त्यहीँ छोड्नुपर्छ । [ ]

(घ) हामीले दैनिक रूपमा कक्षा सफा गर्नुपर्छ । [ ]

(ङ) चक/मार्करले जथाभावी लेख्नु हुँदैन । [ ]

२. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

धारिलो	रेलिङ	छेऊ	खुड्किलो	उपचार	खेल्नु

(क) अस्पतालमा घाउ, चोटको ---------------- हुन्छ ।

(ख) हामीले बाटोको बिचमा ---------------- हुँदैन ।

(ग) सडकमा हिँड्दा सडकको ---------------- लागेर हिँड्नु पर्छ ।

(घ) ---------------- सामानहरू खेल्नु हुँदैन ।

(ङ) भऱ्याङमा हिँड्दा एक एक ---------------- गरी हिँड्नुपर्छ ।

(च) घरको कौसी र भऱ्याङमा ---------------- राख्नुपर्छ ।

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

३. उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) विद्यालयमा सरसफाइ कसले गर्नुपर्छ ?

(ख) के गऱ्यो भने विद्यालय फोहोर हुन्छ ?

(ग) कलम ताछेको धुलो कहाँ फाल्नुपर्छ ?

(घ) बेन्चमा लेख्नुहुन्छ कि हुँदैन ?

(ङ) कक्षा फोहोर भयो भने के हुन्छ ?

(च) घरमा आगलागि भएमा के गर्नुपर्छ ?

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

४. तालिकाबाट कुनै ६ ओटा विपद्हरू पहिचान गरी घेरा लगाउनुहोस् :

क	अ	ज	रा	यो	गा	ख	बा	पा	नी
ई	सि	व	र्षा	डु	ब	डे	ढी	आ	मा
प	ना	री	हा	वा	हु	री	ख	ग	घ
हि	म	पा	त	न	छ	ग	म	ला	डी
रो	भू	क	म्प	च	द	या	ड	गी	त

५. हावाहुरी चलेको दृश्य झल्कने गरी चित्र बनाउनुहोस् र रङ भर्नुहोस् :

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

१. तलका वाक्यहरूमा ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :

(क) गाईले सन्तान उत्पादन गर्छ । ☐

(ख) बिरुवाले सन्तान उत्पादन गर्दैनन् । ☐

(ग) बिरुवाले श्वास फेर्छ । ☐

(घ) लज्जावती झारले चेतना देखाउँछ । ☐

(ङ) साइकल सजीव हो किनकी यो दगुर्छ । ☐

(च) धनिया झारपात समूहमा पर्छ । ☐

(च) झारपात भन्दा अलि ठूलो र बलियो बिरुवालाई बुट्यान भनिन्छ । ☐

(छ) सिसौ रुख समूहमा पर्दछ । ☐

(ज) चियाको बोट पनि झारपात समूहमा पर्छ । ☐

(झ) आँपको रुख नरम र कमजोर हुन्छन् । ☐

२. खाली ठाँउमा उपयुक्त शब्द छानी भर्नहोस् :

(अ) हामी हरेक दिन हाम्रो ---------------- सफा गर्छौं । (घर/टोल)

(आ) शनिबारको दिन --------------------------- ले टोलका खाल्डाखुल्डीहरू पुर्छन । (साना वालवालिकाहरू/ठूला मानिसहरू)

(इ) नमूना गाउँ भएकोले सबैले ------------------------- मन पराउँछन् । (फोहर/सफा)

३. जोडा मिलाउनुहोस्

चरा	हिड्छ
सर्प	उफ्रन्छ
माछा	घस्रन्छ
मानिस	पौडन्छ
	उड्छ

४. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(आ) कसलाई खाना चाहिँदैन ?

(ई) कुन कुन वस्तुहरू आफैँ हिँड्न सक्छन् ?

(उ) के किताब पनि बच्चा जस्तै बढ्छ ?

----

५. दुईओटा नकुहिने फोहोरहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(अ) --

(आ) --

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

५ग

६. शारीरिक व्यायाम र कसरत गर्दा हुने दुईओटा फाइदा लेख्नुहोस् :

(अ) ---

(आ) ---

७. हावा र पानी किन महत्त्वपूर्ण छ ? लेख्नुहोस् :

----

८. पारदर्शक र अपारदर्शक वस्तुका दुई दुईओटा उदाहरणहरू लेख्नुहोस्:

(अ) ---

(आ) ---

९. तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

क्र. सं.	पानीमा डुब्ने वस्तु	पारदर्शक वस्तु	पानी घुल्ने वस्तु	पानी उत्रने वस्तु
१.				
२.				
३.				

१०. तपाईँलाई मन पर्ने जनावरको चित्र बनाइ रङ भर्नुहोस् :

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

१. तलका मध्य गर्न हुने र गर्न नहुने कामहरू मिल्ने कोठामा भर्नुहोस् :

खुला ठाँउमा दिशा गर्नु ।
दैनिक आँगन बढार्नु ।
सामानहरू यत्रतत्र फाल्नु ।
रुख रोप्नु ।
टोलका सबै मानिसहरू मिलि आफ्नो टोल सफा गर्नु ।
खोलामा फोहोर फाल्नु ।
पेन्सिल ताछ्दा आएको धुलो डस्टबिनमा राख्नु ।
फलफूलका बोक्राहरू बाटोमा फाल्नु ।

गर्न हुने कामहरू	गर्न नहुने कामहरू

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

२. खाली ठाँउमा उपयुक्त शब्द छानी भर्नहोस् :

(अ) हामी हरेक दिन हाम्रो ------------ सफा गर्छौं । (घर/टोल)

(आ) शनिबारको दिन ------------ ले टोलका खाल्डाखुल्डीहरू पुर्छन । (साना वालवालिकाहरू/ठूला मानिसहरू)

(इ) नमूना गाउँ ------------ भएकोले सबैले मन पराउँछन् । (फोहर/सफा)

३. तलका भनाईहरू ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिन्ह लेख्नुहोस् :

(अ) नमूना गाउँका मानिसहरू सरसफाई गर्दैनन् । ☐

(आ) नमूना गाउँका सबै मानिसहरू सरसफाईमा सहभागी हुन्छन् । ☐

(इ) घरको सरसफाई शनिबार मात्र गर्नुपर्छ । ☐

(ई) सफा गाउँलाई सबैले मन पराउँछन् । ☐

४. सरसफाइमा प्रयोग गरिने कुनै पाँचओटा सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् :

(क) ------------------------ (ख) ------------------------

(ग) ------------------------ (घ) ------------------------

(ङ) ------------------------

५. वरपरको वातावरण फोहोर हुने तीनओटा कारणहरू लेख्नुहोस् :

(क) ------------------------ (ख) ------------------------

(ग) ------------------------

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

६. उपयुक्त उत्तरमा ठिक (√) लगाउनुहोस् :

(क) (ढुङ्गा/इरेजर/पेन्सिल) पानीमा उत्रिन्छ ।

(ख) (काँच/सफा पानी/किताब) पारदर्शक वस्तु हुन् ।

(ग) (चिनी/बालुवा/नुन) पानीमा घुल्दैन ।

(घ) (खानेतेल/मह/मट्टीतेल) पानीमा घुल्छ ।

(ङ) (प्लाष्टिक/किला/सिक्का) पानीमा डुब्छन् ।

(च) (ईटा/जस्तापाता/पानी) अपारदर्शक हुन् ।

७. आफ्नो टोल छिमेकमा रहेका सम्पदाहरूको नाम लेख्नुहोस् । तिनीहरूको संरक्षणका उपाय तल दिइएको तालिकामा लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	सम्पदाको नाम	संरक्षण गर्ने तरिका
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

८. हावा र पानी किन महत्वपूर्ण छ ? लेख्नुहोस् :

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

१. खाली ठाउँ भर्नेहोस् :

(क) रेडियोले ------------------------ बजाउँछ ।

(तबला/समाचार)

(ख) टेलिभिजनमा ------------------------ हेर्छौं ।

(समाचार/पत्रपत्रिका)

(ग) पत्रपत्रिकामा ------------------------ पढ्छौं ।

(समाचार/डान्स)

(घ) मोवाइलमा ------------------------ गर्छौं ।

(कुराकानी/समाचार)

(ङ) ट्राफिक लाइट ------------------------ हुँदा हिँड्नुपर्छ ।

(हरियो/रातो

२. ठिक बेठिक छुट्याऔँ :

(क) आफ्नो आम्दानीअनुसार खर्च गर्ने बानी राम्रो हो । ☐

(ख) फजुल खर्च गर्नु हुँदैन । ☐

(ग) बजारमा जे सामान आउँछ त्यो किनी हाल्नुपर्छ । ☐

(घ) आफूले प्रयोग गर्ने सामानको जतन गर्नुपर्दछ । ☐

(ङ) परिवारको आम्दानीअनुसार खर्चगरी बचत गर्नुपर्दछ । ☐

(च) अरुको देखासिकी गरेर अनावश्यक खर्च हुँदैन । ☐

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

३. गाउँमा उत्पादन हुने कुनै पाँचवटा वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(क) --------------------------------- (ख) ---------------------------------

(ग) --------------------------------- (घ) ---------------------------------

(ङ) ---------------------------------

४. यातायातका चारवटा साधनहरूको नाम लेख्नुहोस् :

हेरौं, मैले कति सिकें ?

१. तलको अनुच्छेद पुरा गर्नुहोस् :

वरपरको वातावरणीय अवस्था नै -------- हो । दिउँसोको तुलनामा विहान र बेलुका हुन्छ । हिउँदमा पहाडी क्षेत्रमा ----------- पर्छ । हिउँदमा ----------- क्षेत्रमा पनि चिसो हुन्छ । वर्षाको समयमा ठूलो ----------- पर्छ । खोलामा ----------- आउँछ । हुरी बतासले ----------- पनि भाँच्छ । वर्षाको समयमा लाग्ने बाक्लो ----------- ले पानी पर्छ ।

तराई	पानी	बाढी	बादल
मौसम	चिसो	हिउँ	रुखहरू

२. ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् :

(क) पृथ्वीको सतहमा पानी र जमिन छ ।

(ग) जमिनको सतह एकनासको हुँदैन ।

(घ) जमिनको सम्म परेको भागलाई मैदान भनिन्छ ।

(ख) बगेको पानीको कारण जेनेरेटरले विजुली पैदा गर्छ ।

(ग) पानी घट्टालाई घुमाउन पानी आवश्यक पर्छ ।

(घ) धेरै जोडले चलेको हावालाई भुकम्प भनिन्छ ।

(ङ) बतास चलेको बेला गर्मी अनुभव हुन्छ ।

(च) गतिशील हावाबाट अन्नमा मिसिएको भुस पनि छुट्याउन सकिन्छ ।

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

३. गर्मी मौसममा लगाउने दुईओटा लुगाकपडाको नाम लेख्नुहोस् :

(क) -------------------------------- (ख) --------------------------------

४. जाडो मौसममा लगाइने दुईओटा लुगाकपडाको नाम लेख्नुहोस् :

(क) -------------------------------- (ख) --------------------------------

५. गर्मी मौसममा गरिने दुईओटा क्रियाकलाप लेख्नुहोस् :

(क) -------------------------------- (ख) --------------------------------

६. जाडो मौसममा गरिने दुईओटा क्रियाकलाप लेख्नुहोस् :

(क) -------------------------------- (ख) --------------------------------

७. पानी कसरी पर्छ ?

----

८. गतिशील हावाको प्रयोग तपाईंको घरमा कुन कुन कामका लागि गरिन्छ ?

----

९. बगेको पानीको प्रयोग कुन कुन काममा गरिन्छ ?

----

१०. पानीका स्रोतहरूको सूची तयार पार्नुहोस् :

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

११. आफू सहभागी भएको चाडपर्वमा गेडागुडीको दाना राखौं :

इद	बुबाको मुख हेर्ने दिने
क्रिसमस	आमा खुवाउने औंसी
माघी	जनै पूर्णिमा
तिज	ल्होसार
तिहार	उँधौली उँभौली
दसैँ	सेलरोटी

१२. ठिक वाक्यमा टीका टाँसौं :

(क) समस्यापर्दा अरुसँग सहयोग माग्नुपर्छ । ☐

(ख) परिचित मानिससँग सहयोग माग्न सजिलो हुन्छ । ☐

(ग) सहयोग माग्दा नम्र बोली बोल्नु पर्छ । ☐

(घ) आफूलाई परेको समस्या कसैलाई भन्नु हुँदैन । ☐

(ङ) सहयोग लिने र दिने असल बानी हो । ☐

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

१. खाली ठाँउ भर्नुहोस् :

(क) रेडियोले ---------------- बजाउँछ ।

(गित/समाचार)

(ख) टेलिभिजनमा ---------------- हेर्छौं ।

(समाचार/पत्रपत्रिका)

(ग) पत्रपत्रिकामा ---------------- पढ्छौं ।

(समाचार/डान्स)

(घ) मोवाइलमा ---------------- गर्छौं ।

(कुराकानी/समाचार)

(ङ) ट्राफिक लाइट ---------------- हुँदा हिँड्नुपर्छ ।

(हरियो/रातो)

२. आफ्नो परिवारमा को-को छन् ? लेखः

(क) -------------------------------- (ख) --------------------------------

(ग) -------------------------------- (घ) --------------------------------

(ङ) -------------------------------- (च) --------------------------------

(छ) -------------------------------- (ज) --------------------------------

३. तपाईंको परिवारमा के कस्ता वस्तुहरू बजारबाट किन्नुहुन्छ ? नाम लेख्नुहोस् :

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

४. तपाईंको परिवारमा क-कसले कसरी आम्दानी गर्नुहुन्छ ? तालिका भर्नुहोस् :

परिवारको सदस्य	आम्दानी गर्ने तरिका
बुबा	

५. ठिक बेठिक छुट्याऔं :

(क) आफ्नो आम्दानीअनुसार खर्च गर्ने बानी राम्रो हो । ☐

(ख) फजुल खर्च गर्नु हुँदैन । ☐

(ग) बजारमा जे सामान आउँछ त्यो किनी हाल्नुपर्छ । ☐

(घ) आफूले प्रयोग गर्ने सामानको जतन गर्नुपर्दछ । ☐

(ङ) परिवारको आम्दानीअनुसार खर्चगरी बचत गर्नुपर्दछ । ☐

(च) अरुको देखासिखी गरेर अनावश्यक खर्च हुँदैन । ☐

हेरौँ, मैले कति सिकेँ ?

१. जोडा मिलाऊ :

(क) बिरामीको उपचार गर्ने ठाउँ — (क) खोप

(ख) बिरामी बोक्ने मोटर — (ख) डाक्टर

(ग) बिरामीको हेरचाह गर्ने महिला — (ग) एम्बुलेन्स

(घ) बिरामी जाँच्ने मानिस — (घ) स्वास्थ्य चौकी

(ङ) रोग लाग्नबाट बचाउने सुई वा औषधी — (ङ) स्वास्थ्य सेविका

२. आफ्नो घरमा प्रयोग हुने सामान कुन कुन घरमा र बाहिर बनेको हो ? तालिकामा देखाऊ :

सामानको नाम	कहाँ बनेको ?

३. कुन मौसममा के लगाउने ? कारणसहित लेख्नुहोस् :

जाडोमा बाक्लो लुगा लगाउने :
कारण :
गर्मीमा पातलो र हल्का लुगा लगाउने :
कारण :

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

४. तलका शब्दहरू प्रयोग गरी उपयुक्त वाक्यहरू बनाउनुहोस् :

		छाता	
	पानी पर्दा	ओडारमा	ओड्छु ।
		रुखको छहारीमा	
म	जाडो हुँदा	बाक्लो लुगा	बस्छु ।
		आगो	लगाउँछु ।
	गर्मी हुँदा	घाममा	
		सेतो र पातलो लुगा	ताप्छु ।
		पङ्खाको अगाडि	

उदाहरण:

१. म पानी पर्दा छाता ओड्छु ।

२. ---

३. ---

४. ---

५. ---

६. ---

७. ---

हेरौँ, मैले कति सिकेँ ?

५. गाउँ र सहरमा हुने वस्तुको सूची तयार पार :

गाउँमा उत्पादित हुने वस्तु	शहरमा उत्पादित हुने वस्तु
१. ------------------------------------	१. ------------------------------------
२. ------------------------------------	२. ------------------------------------
३. ------------------------------------	३. ------------------------------------
४. ------------------------------------	४. ------------------------------------
५. ------------------------------------	५. ------------------------------------

६. ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिह्न लेख्नुहोस् :

(क) पृथ्वीको सतहमा जमिन र पानी छ । ☐

(ख) जमिनमा माटो तथा ढुङ्गाहरू छन् । ☐

(ग) जमिनको सम्म परेको भागलाई समुद्र भनिन्छ । ☐

(घ) भिरालो जमिनमा घर बन्दैन । ☐

(ङ) हाम्रो वरपर सम्म परेको ठाउँ मात्र छ । ☐

७. तपाईंको विद्यालय वरपरको जमिनको सतह कस्तो छ ? लेख्नुहोस् :

----

८. ठिक शब्द लेखी खाली ठाउँ भर :

(१) पृथ्वीको सतहमा ------------------- र ------------------- छ ।
(जमीन, पानी, माटो)

(२) जमिनमा माटो तथा ------------------- पाइन्छ । (ढुङ्गा, माटो)

(३) जमिनको ------------------- एकनासको हुँदैन । (सतह, मैदान)

(४) जमिनको सम्म परेको भागलाई ------------------- भनिन्छ ।
(मैदान, भिरालो)

(५) जमिनको माथि उठेको भागलाई ------------------- भनिन्छ ।
(डाँडो, समथर)

९. गतिशील हावाको प्रयोग तपाईँको घरमा कुन कुन कामका लागि गरिन्छ ?

----

१०. हामीले बाल्ने बिजुली के बाट निकालिन्छ ?

----

११. बगेको पानीको प्रयोग कुन कुन काममा गरिन्छ ?

----

१२. पानीका स्रोतहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

----

१३. कार्यपुस्तक पेज नं. १५३ को अभ्यास गर्नुहोस् :

हेरौं, मैले कति सिकें ?

१. कसलाई के भन्नुपर्छ, लेख्नुहोस् :

सम्बन्ध	नाता	आफ्नो भाषामा भन्ने नाता
बुबाको बुबा	हजुरबुबा	
बुबाको हजुरबुबा		
बुबाको आमा		
बुबाको भाइ		
बुबाको दिदी बहिनी		
आमाको बुबा		
ठुलाबुबाको श्रीमती		

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

बुबाको आमा	मामा
दाइको श्रीमती	हजुरबा
बुबाको भाइ	भाउजु
आमाको आमा	नाति/नातिनी
मेरो बाको बा	हजुरआमा
म हजुरबाको	हजुरबा
आमाको भाइ	काका

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

३. ठिक वाक्यमा ठिक चिह्न (√) लगाउनुहोस् :

(क) म वडा नम्ब चारमा बस्छु । ( )

(ख) वडा कार्यालयमा जन्म दर्ता गर्नुपर्छ । ( )

(ग) वडा कार्यालयले बाटो बनाउने काम पनि गर्छ । ( )

(घ) वडाले कुन पनि काम गर्दन । ( )

(ङ) म मेरो भाइबहिनीलाई माया गर्छु । ( )

(च) रुमाल लुकाइ खेल समूहमा खेलिन्छ । ( )

(छ) खेलले शरीरलाई थकान कमजोर बनाउँछ । ( )

४. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) घरमा नातेदरा आउँदा ---------------- गर्नुपर्छ । (नमस्कार/बेवास्ता)

(ख) नचिनेका पाहुना आए भने घर भित्र ---------------- । (लजानुपर्छ/बाहिर राख्नुपर्छ)

(ग) पाहुना आएका बेला ------------ पर्छ । (चकचक गर्नु/ज्ञानी हुनु)

(घ) बाको बालाई ---------------- भन्नुपर्छ । (हजुरबा/जिजुबा)

(ङ) आमाको भाइलाई ---------------- भन्नुपर्छ । (मामा/काका)

(च) दाइको श्रीमतीलाई ---------------- भन्नुपर्छ । (भाउजु/माइजु)

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

५. आफ्नो मामाघरको तीन पुस्ताको नाम लेख्नुहोस् :

नाता	सम्बन्ध	नाम
बुढाहजुबा		
हजुबा		
मामा		

६. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) नियमित रूपमा खेल खेल्नाले के हुन्छ ?

(ख) स्थानीय खेल भनेको के हो ?

(ग) तपाईंको समुदायमा खेलिने कुन पाँचओटा खेलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) रुमाल लुकाइ खेल कसरी खेलिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

(ङ) दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने सामग्रीहरू के के हुन् ?

(च) ती सामग्रीहरूको किन जतन गर्नुपर्छ ?
----

७. घर विद्यालयमा गर्ने काम तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :

घरमा गर्ने काम	विद्यालयमा गर्ने काम
फूलमा पानी हाल्ने	कक्षाकोठा सफा गर्ने
----------------------------	----------------------------
----------------------------	----------------------------
----------------------------	----------------------------
----------------------------	----------------------------

८. हाम्रो समुदायमा सामुदायिक रूपमा गर्ने कुन पाँच कामहरूको सूची बनाउनुहोस् :

सि.नं.	श्रम/सिप	हामीलाई हुने फाइदा
१.	सिकर्मी	
२.	डकर्मी	
३.	गाडी चालक	
४.	इलेक्ट्रिसियन (बिजुलीको काम गर्ने व्यक्ति)	
५.	नाई (हजाम)	
६.	किसान	
७.	पाइलट	
८.	पेन्ट (रङ लगाउने मान्छे)	
९.	डाक्टर	

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

९. पाँच पाँचओटा खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् :

शक्ति दिने	शरीर वृद्धि गर्ने	शरीरको रक्षा गर्ने

१०. प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने सामग्रीहरू के के हुन् ?

(ख) ती सामग्रीहरूको किन जतन गर्नुपर्छ ?

(ग) तलको तालिका पुरा गर्नुहोस् :

सि.नं.	सामग्रीको नाम	के काममा प्रयोग हुन्छ ?	कसी जतन गर्ने ?
१.	हँसिया	घाँस, दाउरा काट्न	सफा उचित ठाउँमा राख्ने

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

१. प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) योग गर्नाले के फाइदा हुन्छ ?

(ख) कुनै दुई योगासनको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) विभिन्न शारीरिक क्रियाकलाप किन आवश्यक छ ?

----

२. खाली ठाउँ भरौं :

योगले हाम्रो शरीरलाई ---------------- राख्न मदत गर्छ । नियमित योग गर्नाले विभिन्न ---------------- लाग्न दिदैन । योगका धेरै ---------------- हरू छन् । **(स्वस्थ्य, आसन, रोग)**

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

स्वस्थ्य, शरीर, फुर्तिलो, काम, पढ्न, मुजङ्गासन, पद्मासन, ताडासन

(क) हाम्रो शरीर ---------------- र ------------- बनाउन योग गर्नुपर्दछ ।

(ख) योग गर्नुअघि ---------------- तताउने क्रियाकलाप गर्नुपर्दछ ।

(ग) योग गर्नाले ---------------- र ---------------- गर्न रुचि बढ्दछ ।

(घ) योग आसनका उदाहरण ---------------- र---------------- हुन् ।

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

४. पानीको उपयोगिताबारे पाँचओटा वाक्यहरू बनाउनुहोस् :

पानी	पिउन लुगा सुकाउन खाना पकाउन नुहाउन बिस्कुन सुकाउन लुगा धुन घर आँगन सफा गर्न दाउरा चिर्न करेसाबारीमा	प्रयोग गरिन्छ ।

५. प्रश्नको उत्तर लख्नुहोस् :

(क) तपाईं कहाँ दिसापिसाब गर्नुहुन्छ ?

(ख) जथाभावी हाछ्यूँ गर्दा, थुक्दा के हुन्छ ?

(ग) शरीरका अङ्गहरू सफा राख्न के के गर्नु पर्छ ?

(घ) नङ कहिले कहिले काट्नु पर्दछ ?

(ङ) पिउने पानी कसरी सुरक्षित राख्नु पर्छ ?

हेरौं, मैले कति सिकें ?

(च) साइकललाई किन निर्जीव भनिएको हो ?

(छ) फूल फुल्ने नफुल्ने ३/३ ओटा उदाहण लेख ।

फूल फुल्नेः १. ------------------ २. ------------------ ३. ------------------

फूल नफुल्नेः १. ------------------ २. ------------------ ३. ------------------

(ज) विद्युत कस्ता कामका लागि प्रयोग हुन्छ ?

(झ) विद्युतबाट चल्ने उपकरण के के हुन् ?

(ञ) चर्पी तथा धारा वरपरको वातावरण कसरी सफा राख्न सकिन्छ ? कुनै तीनओटा क्रियाकलाप लेख्नुहोस्ः

(क) (ख)

(ग)

(ट) रोग लाग्नबाट बच्न के के गर्नुपर्छ ? कुनै तीनओटा क्रियाकलापहरू लेख्नुहोस् :

(क) (ख)

(ग)

(ठ) विद्युतको प्रयोगमा कसरी सावधानी अपनाउन सकिन्छ ?

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

(ठ) तपाईंले छर छिमेकमा कुन कुन काम गर्नुभएको छ कुनै २ वटा बुँदामा लेख्नुहोस् :

अ) --

आ) --

(ड) एउटा स्थानीय खेलको नाम लेखी यो खेल कसरी खेलिन्छ ? लेख्नुहोस् :

अ) --

आ) --

(ढ) असहाय र शारीरिक रूपमा कमजोर भएको व्यक्तिलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ । कुनै २ वटा लेख्नुहोस् :

अ) --

आ) --

६. शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) चर्पी तथा धारा र वरपरको ---------------- सफा राख्नुपर्छ ।

(ख) रोग लाग्नबाट बच्न ---------------- पानी पिउनुपर्छ ।

(ग) शरीरका लागि आराम, निन्द्रा र ---------------- को सन्तुलन मिलाउनुपर्छ ।

(घ) आफूलाई मनपर्ने विषयमा बनाइएको चित्रलाई ---------------- भनिन्छ ।

(ङ) घर तथा विद्यालयमा उत्पन्न हुने फोहोरलाई ---------------- स्थानमा राख्नुपर्छ ।

तोकिएको	सफा	स्वतन्त्र चित्र	वातावरण	पि.टि.	व्यायाम

हेरौं, मैले कति सिकें ?

७. ठिक भए (√) बेठिक भए (×) चिन्ह देऊ :

(क) साना गाडीहरू ठूलो गाडीका बच्चा हुन । ☐

(ख) वनस्पतीहरूले पनि सन्तान उत्पादन गर्छन् । ☐

(ग) बिरूवाहरूलाई जनावलाई भए जस्त खाना चाहिन्छ । ☐

(घ) बिरूवाले सास फेर्दनन् । ☐

(ङ) बिरूवामा चेतना हुँदन । ☐

(च) सजिवको वृद्धि हुन्छ त निर्जीवमा हुँदैन । ☐

८. असहाय तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्ने तरिका लेख्नुहोस् :

(क) डोर्‍याएर सम्बन्धित ठाउँमा पुर्‍याई दिने

(ख) --

(ग) --

(घ) --

(ङ) --

हेरौं, मैले कति सिकें ?

१. ठिक वाक्यमा ठिक (√) र बेठिक वाक्यमा (×) लगाउनुहोस् :

(क) मधुमेह सरुवा रोग हो । ☐

(ख) क्यान्सर किराबाट सर्छ । ☐

(ग) हैजा किटाणुबाट सर्छ । ☐

(घ) धुमपान र मद्यपानले मुटुरोग हुन्छ । ☐

(ङ) दम रोग हावाबाट सर्छ । ☐

(च) क्षयरोग सरुवा रोग हो । ☐

(छ) दादुरा लाग्दा ज्वरो आउँदैन । ☐

(ज) मृगौलाको रोग छिटोछिटो सर्छ । ☐

(झ) फोहोर खाना र पानीले झाडा पखाला लाग्दछ । ☐

(ञ) रुघा लाग्दा तातो पानी खानुपर्छ । ☐

२. जोडा मिलाऔं :

(क) बि.सी.जी.	(क) सर्ने रोग
(ख) पि.सी.भी.	(ख) नसर्ने रोग
(ग) डि.पी.टी.	(ग) क्षय रोग
(घ) मुटु रोग	(घ) निमोनिया
(ङ) क्षय रोग	(ङ) भ्यागुते रोग, लहरे खोकी र धनुष्टङ्कर

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

३. उत्तर लेखौँ :

(क) क्यान्सर रोग लाग्ने कारण के हो ?

(ख) धुम्रपानबाट के के रोग लाग्छ ?

(ग) अस्वस्थ्यकर खानपानले के के रोग लाग्छ ?

(घ) धुवाँ धुलोले असर गर्ने रोग कुन हो ?

(ङ) मधुमेह रोग किन लाग्छ ?

----

४. जमिनमा बस्ने र पानीमा बस्ने जनावर छुट्याउनुहोस् :

भ्यागुता, माछा, गोही, सर्प, ह्वेल, घडियाल, गाई, भैंसी, बाख्रा, कुखुरा

जमिनमा बस्ने	पानीमा बस्ने	जमिन र पानी दुवैमा बस्ने

कार्यपुस्तक पेज नं. ५१ र ५२ को अभ्यास गर्नुहोस् :

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

५. कुन जनावरले के खाना खान्छ ? लेख्नुहोस् :

जनावर	खाना
१. बाघ	
२. गाई	
३. परेवा	
४. भैँसी	
५. स्याल	
६. सर्प	
७. भ्यागुता	
८. माछा	
९. भेडा	
१०. चितुवा	

६. तल दिइएका खानाहरूलाई शक्ति दिने, रक्षा गर्ने, शरीर वृद्धि गर्ने गरी ३ समूहमा छुट्याऊः

मकै, भटमास, मास, बोडी, काउली, आलु, धान, बदाम, मेवा, सागसब्जी, मासु, अण्डा, गाजर

शक्ति दिने खाना	शरीर वृद्धि गर्ने खाना	रक्षा गर्ने खाना

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) कागज प्वाल पार्न ---------------- को प्रयोग गरिन्छ ।
(पन्चिङ मेसिन/डस्टर)

(ख) लेख्ने पाटीमा लेखेपछि -------------------- पर्छ ।
(त्यसै छाड्नु/पुछ्नु)

(ग) काम सकिएपछि सामानहरू -------------------- पर्छ ।
(जतन गर्नु/त्यसै छाड्नु)

(घ) अभिभावक दिवसमा विद्यालयमा -------------------- भेला हुन्छन् ।
(छिमेकीहरू/अभिभावकहरू)

(ङ) बाथरुममा काम सकिएपछि -------------------- पर्छ ।
(सफा गर्नु/त्यसै छाड्नु)

(च) विद्यालय हाता वरिपरि -------------------- गर्नुपर्छ ।
(सफा/फोहोर)

(छ) विद्यालयमा -------------------- कार्यक्रम गरिन्छ ।
(अभिभावक दिवस/विवाह भोज)

२. दूधबाट के के बन्छ ? कुनै पाँचओटा बस्तुको नाम लेख :

१. दही	२.
३.	४.
५.	

हेरौं, मैले कति सिकें ?

३. जोडा मिलाउनुहोस् :

कक्षाकोठा सफा गर्ने	शिक्षकले
घन्टी बजाउने	किताब पढ्न लिने व्यक्तिले
धारा बन्द गर्ने	उपचार गर्ने स्थान
हाजिर कापीमा हाजिर गर्ने	सफा र सुरक्षित हुनुपर्छ
बुक कर्नरमा किताब राख्ने	म र साथीहरूले
स्वास्थ्य संस्था	धाराको प्रयोग गर्ने व्यक्ति
प्राथमिक उपचार	पाले दाइ/दिदी
खेल मैदान	घाइतेको अवस्था बिग्रन नदिन गरिने उपचार
	शिक्षक

हेरौं, मैले कति सिकें ?

४. खानेकुरा सुरक्षित राख्न के के गर्नुपर्छ ? कुनै ३ वटा कुरा लेख :

१. फलफूल राम्ररी धोएर मात्र खानुपर्छ ।

२. ---

३. ---

४. ---

५. ---

५. घर, विद्यालय र समुदायमा हुन सक्ने दुर्घटनाहरूको कारणहरू :

(क) धारिलो हतियार चलाउँदा

(ख) ------------------------------

(ग) ------------------------------

(घ) ------------------------------

६. उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) बोटबिरुवाको हेरचाह कसरी गर्नुपर्दछ ?

(ख) सडकमा जेब्रा क्रस किन बनाइन्छ ?

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

(ग) विभिन्न स्थानमा हुनसक्ने कुनै पाँच प्रकारका दुर्घटनाको नाम लेख्नुहोस् :

(अ) --

(आ) --

(इ) --

(ई) --

(घ) दुर्घटना भएमा प्राथमिक उपचारको सेवा लिन कहाँ जानुपर्छ ?

(अ) --

(आ) --

(इ) --

(ई) --

७. तिम्रो समुदायमा हुन सक्ने अशक्त र अपाङ्गको सूचि बनाऊ तिनलाई कसी सहयोग पऱ्याउँछौ ?

अपाङ्ग/अशक्त	गर्ने सहयोग
वृद्ध/वृद्धा	

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

५क

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) हात्ती ------------------ हिँड्छ । (लस्केर/फटाफट)

(ख) भ्यागुता ------------------ हिँड्छ । (दौडेर/उफ्रेर)

(ग) घोडा ------------------ हिँड्छ । (टकटक/लसक लसक)

(घ) चरा ------------------ उड्छ । (सुइँया/भुर्र भुर्र)

(ङ) पुतली ------------------ उड्छ । (फुर फुर/टक्क टक्क)

२. प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) बिरालो र पेन्सिलमा पाइने कुनै ३ वटा फरकहरू लेख्नुहोस् ।

(ख) बिरुवा र जनावरमा पाइने २ वटा फरक लेख्नुहोस् ।

(ग) चेतना देखाउने कुनै ४ वटा वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) कुनै ४ वटा जनावर र तिनीहरूका बच्चाको नाम तालिका बनाई लेख्नुहोस् ।

हेरौँ, मैले कति सिकेँ ?

५ख

(ङ) खेलौना, मोटर निर्जीव वस्तु हो । किन ? कुनै २ वटा कारण लेख ।

(च) एकवर्षे र बहुवर्षे बिरुवा भनेको कस्तो बिरुवा हो ? एकएक उदाहरण दिनुहोस् ।

(क) (ख)

(छ) जमिनमा पाइने र पानीमा पाइने बिरुवा बिच एउटा फरक लेख्नुहोस् ।

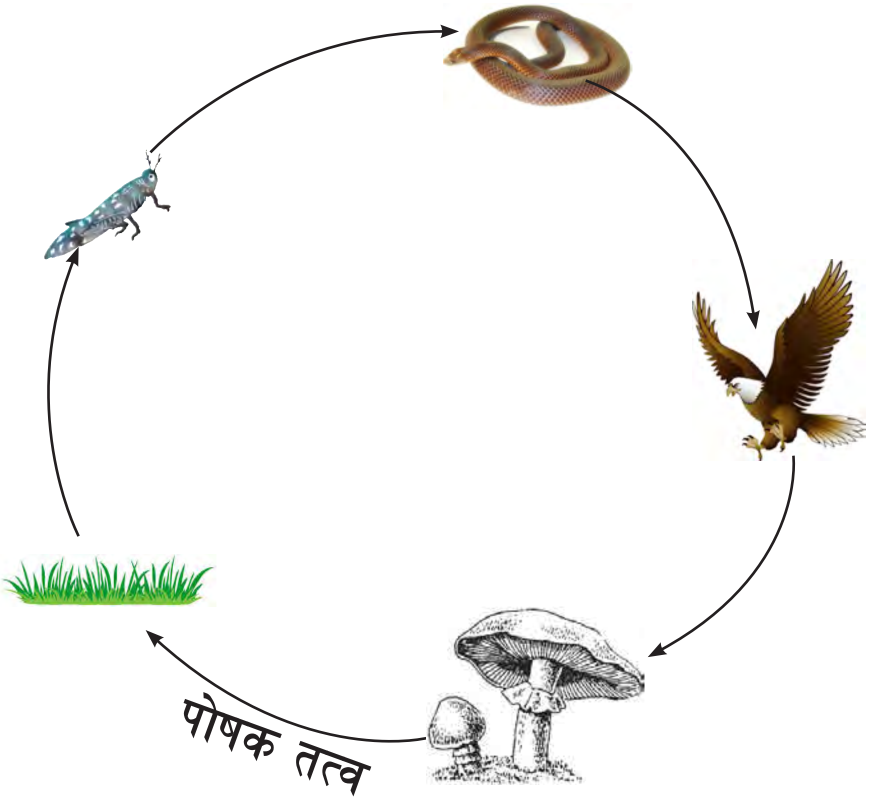
(क) (ख)

(ज) बिरुवाले खाना कसरी बनाउँछ ?

(झ) जनावरले खानाको लागि केमा भर पर्दछ ?

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

३. खाद्य श्रृङ्खला बनाई जनावर र तिनीहरूको सम्बन्ध लेख्नुहोस् :



हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

१. तपाईंले पालना गरेको सरसफाइ नियममा ठिक (√) लगाउनुहोस् :

(क) कक्षाकोठाको भित्तामा जथाभावी नलेख्ने

(ख) डेस्क बेन्चमा नटेक्ने

(ग) झ्यालबाट फोहोर नफाल्ने

(घ) डस्टविनको प्रयोग गर्ने

(ङ) जथाभावी कागजका टुक्रा नफाल्ने

(च) पालैपालो कक्षाकोठा सरसफाइ गर्ने

(छ) व्यक्तिगत सामानको हिफाजत गर्ने

(ज) आफ्नो सुत्ने कोठाको सामान मिलाइ सरसफाइ गर्ने

(झ) घर, टोल, छिमेकको वातावरण फोहोर भए्मा ठूला मानिसलाई भनी आफू पनि सरसफाइमा सहभागी हुने

२. तल दिइएका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) हामी कागजका टुक्राहरू कुन ठाउँमा फाल्नुपर्छ ?

(ख) हाम्रो वरपरको वातावरण प्रदुषण हुनुको कारण के के हुन् ?

(ग) दुईओटा कुहिने फोहोरहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

हेरौँ, मैले कति सिकेँ ?

(घ) दुईओटा नकुहिने फोहोरहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) हामीलाई कोठा सफा गर्न के के चाहिन्छ ?

(च) प्राकृतिक सम्पदाहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(छ) प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ?

(ज) ठोस र तरल वस्तुहरूबिच २ ओटा भिन्नताहरू लेख्नुहोस् ।

(झ) ठोस र तरल वस्तुका तीन तीन ओटा गुणहरू लेख्नुहोस् ।

(ञ) वनजङ्गललाई कसरी संरक्षण गर्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

(ट) झरना प्राकृतिक सम्पदा हो, किन ?

३. जोडा मिलाउनुहोस् :

तरल पदार्थ	मन्दिर
ठोस पदार्थ	पानी
प्राकृतिक सम्पदा	हलुका हुन्छ
मानव निर्मित सम्पदा	हिमाल
हावा	इँटा

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

१. ठिक भएमा (√) चिह्न र बेठिक भएमा (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) बज्ने वस्तु नै बाजा हो । ☐

(ख) सङ्गीतमा बाजाहरू ताल मिलाएर बजाउनुपर्छ । ☐

(ग) गीत गाउँदा हार्मोनियम बजाउनै पर्छ । ☐

(घ) ताली बजाएर गीत गाउनु हुँदैन । ☐

(ङ) गीत बालबालिकाहरूले पनि गाउन सक्छ । ☐

२. तपाईंलाई मनपर्ने भाकामा एउटा गीत लेख्नुहोस् र कक्षामा गाएर सुनाउनुहोस् :

३. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) बज्ने वस्तु ---------------------- हो ।

(नाक, बाजा, कपडा)

(ख) सङ्गीतमा बाजाहरू ------------ मिलाएर बजाउनुपर्छ ।

(हात, ताल, लाइन)

(ग) ठोकेर बजाउने बाजा ---------------------- हो ।

(मादल, मुरली, सनइ)

(घ) गीत गाउनलाई ---------------------- चाहिन्छ ।

(खेलौना, स्वर, खाना)

(ङ) ताल मिलेको मिठो आवाज नै ---------------------- हो ।

(सुन, सङ्गीत, खाजा)

४. तपाईलाई मनपर्ने बाजाको चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् :

हेरौँ, मैले कति सिकेँ ?

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

छपाई गर्न	गिलो माटो
चित्र बनाउन	प्याज
गमला बनाउन	बट्टा
कोलाज बनाउन	पेन्सिल
नमुना गाडी बनाउन	पेन्सिल ताछेको पत्र
	रङ

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) चित्र बनाउन -------------------- चाहिन्छ ।

(ख) क्वाइल विधि -------------------- को काम अन्तर्गत पर्दछ ।

(ग) बट्टा, बिर्को, सिन्का प्रयोग गरेर ------------ बनाउन सकिन्छ ।

(घ) फिर्फिरे बनाउन -------------------- चाहिन्छ ।

(ङ) आलुको टुक्रालाई रङमा चोपेर अर्को कागजमा -------------------- लगाएर चित्र बनाउन सकिन्छ ।

३. उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंको छरछिमेक, समुदाय तथा गाउँमा कुन कुन भाषा बोलिन्छ ?

(ख) तपाईंको परिवारमा कुन कुन चाडपर्व मनाइन्छ ?

हेरौँ, मैले कति सिकेँ ?

(ग) ती चाडपर्वमा के कस्ता क्रियाकलापहरू गरिन्छ ?

(घ) छरछिमेक तथा समुदायमा मनाइने कुन कुन चाडपर्वमा तपाईं सहभागी हुनुभएको छ ?

(ङ) तपाईंको समुदायमा मनाइने कुनै ३ ओटा चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् ।

(च) तपाईंको समुदायमा कुन कुन भाषा बोलिन्छ ?

(छ) तपाईंको परिवारमा कुन कुन चाडपर्व मनाइन्छ ?

(ज) तपाईं आफ्नो परिवारमा मनाउने चाडपर्व बाहेक अरू कुन कुन चाडपर्वमा सहभागी हुनुभएको छ ?

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

७. खाली ठाउँ भरी आफ्नो बारेमा लेख्नुहोस् :

मेरो नाम --------------- हो । मेरो परिवारमा मनाइने चाडपर्वमध्ये --------------- एक हो । यो चाडमा हामी --------------- खान्छौं । हामी सबै मिलेर --------------- पनि गर्छौं । म मेरो साथीको --------------- चाडमा सहभागी भएको छु । मलाई सबै खाले --------------- मन पर्छ ।

८. परिवारमा मनाइने चाडपर्वमा मुख्य मुख्य क्रियाकलापहरू के के हुन् ?

चाडपर्व	मुख्य मुख्य क्रियाकलापहरू

९. ठिक भए ठिक (√) र बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) सहनाइ हाम्रो स्थानीय बाजा हो । ☐

(ख) लाली गुराँस हाम्रो देशमा छैन । ☐

(ग) डाँफे हाम्रो चारखुट्टे चरा हो । ☐

(घ) राष्ट्रिय झण्डाको किनारा रातो छ । ☐

हेरौं, मैले कति सिकें ?

१. तपाईंहरू पुगेका विभिन्न ठाँउहरूमा प्रयोग भएको सुचनाहरूलाई तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

पुगेको ठाँउ	पाएको सूचना
मन्दिर	जुत्ता चप्पल बाहिर फुकालेर मात्र प्रवेश गर्नुहोला ।

२. तल दिईएका सञ्चारका साधनहरूको सावधानी पूर्वक प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ ? भन्नुहोस् :

सञ्चारको साधन	प्रयोग गर्ने तरिका
कम्प्युटर	

३. तल दिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सञ्चारका लागि प्रयोग हुने तीन साधनहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) मोबाइल धेरै प्रयोगले कस्ता कस्ता असर गर्छन् ?

(ग) समाचार सुन्न हामी के के प्रयोग गर्छौं ?

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

(घ) विभिन्न सूचना र नयाँ जानकारी खोजी गरी पढ्न हामी के प्रयोग गर्छौं ?

(ङ) देश विदेशमा कुरा गर्न हामी के प्रयोग गर्छौं ?

----

४. तपाईं निम्न सङ्केतहरू देख्दा के गर्नुहुन्छ, लेख्नुहोस् :

सङ्केत	गरिने काम
	बाटो काट्ने

५. उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) हामीले कुन कुन तरीकाद्धारा सूचनाहरू लिइरहेका हुन्छौं ?

(ख) सूचनाको सञ्चार कसरी हुन्छ ?

ग) सूचनाको साधनहरूको सूची तयार पार्नुपर्छ ?

हेरौँ, मैले कति सिकेँ ?

(घ) प्रविधिको गलत प्रयोगले हुने हानीहरू के के हुन् ?

(ङ) प्रविधिको सदुपयोग गर्ने उपायहरू बताउनुहोस् ।

६. प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) आफ्नो गाउँघर तथा समुदायमा उत्पादित ५ वटा वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) गाउँघर तथा समुदायमा उत्पादित वस्तुहरू किन उपयोग गर्नुपर्छ ?

(ग) पैसा धेरै खर्च गर्दा भविष्यमा के कस्ता समस्याहरू आउन सक्छ ?

(घ) बचत किन गर्नुपर्छ ?

(ङ) तपाईं अब बचत गर्नुहुन्छ ? किन ?

(च) आफ्नो गाउँघरमा उत्पादन हुने कुनै ५ वटा बस्तुहरूका नाम लेख्नुहोस् ।

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

(छ) आफ्नो आम्दानी अनुसार खर्च गर्न के के गर्नुपर्छ ? कुनै दुई वटा तरिका लेख्नुहोस्।

(ज) आफ्नै गाउँघरमा उत्पादन हुने वस्तुको उपयोग गर्दा के फाइदा हुन्छ ?

(झ) बचत गर्ने बानीको विकास कसरी गर्न सकिन्छ ?

ट. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् र ठिक वाक्य मात्र आफ्नो कापीमा सार्नुहोस् :

(क) गाउँ घरमा उत्पादित सामानहरू ताजा हुन्छन् । ☐

(ख) गाउँ घरमा उत्पादित वस्तुको उपभोग गर्दा पैसाको बचत हुन्छ । ☐

(ग) अति आवश्यक वस्तुहरू शहरबाट पनि किनेर उपयोग गर्नु पर्दछ । ☐

(घ) आवश्यक काममा मात्र खर्च गर्नुपर्छ । ☐

(ङ) पैसा बचत नभए पनि भविष्यमा सजिलो हुन्छ । ☐

(च) आवश्यक सामान किन्नका लागि पैसा चाहिन्छ । ☐

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

१. नाम लेख्नुहोस् :

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस्

शीतल	पातलो	हेरचाह
न्यानो	बाक्लो	भिज्न
बर्सादी	असर	मौसम

हेरौँ, मैले कति सिकेँ ?

हामीगर्मीमा ------------------------- लुगा लगाउँछौँ।पातलो लुगाले ------------------------- हुन्छ।हामी जाडोमा ------------------------- लुगा लगाउँछौँ ।बाक्लो लुगाले ------------------------- हुन्छ ।पानी पर्दा ------------------------- ओड्छौँ।बर्सादीलेपनि ------------------------- बाटजोगाउँछ। हामीले ------------------------- अनुसारको लुगा लगाउनुपर्छ । मौसमले मानिसको जीवनमा ------------------------- पार्छ । हुरी बतास लागेको बेला ------------------------- बस्नुपर्छ । मौसमअनुसार हाम्रो शरीरको ------------------------- गर्नुपर्छ ।

३. तपाई आफू निम्न अवस्थाबाट बच्न के गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् :

मौसमको अवस्था	बच्न अपनाउने उपाय
हिउँ पर्दा	बाक्लो लुगा लगाउँछु । -------------------------
पानी पर्दा	
हावाहुरी चल्दा	
गर्मी हुँदा	
जाडो हुँदा	

४. ठिक वाक्यमा ठिक (√) र बेठिक वाक्यमा बेठिक (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) पानी पर्दा गर्मी हुन्छ । ☐

(ख) घाम लाग्दा जाडो हुन्छ । ☐

(ग) जाडोमा स्वीटर लगाउनु पर्छ । ☐

(घ) पानी पर्न बादल लाग्नुपर्छ । ☐

(ङ) गर्मी हुदा पसिना आँउछ । ☐

(च) हावा चल्दा रुखको पात हल्लिदैन । ☐

(छ) गर्मीमा छोटो र पातलो लुगा लगाइन्छ । ☐

(ज) जाडो मौसममा शरीरको विशेष हेरचाह गर्नु पर्दछ । ☐

(झ) हुरी बतास चलेको बेला सुरक्षित ठाउँमा बस्नुपर्छ । ☐

(ञ) वर्षातको मौसममा बर्षादी वा छाता लिएर हिँड्नुपर्छ । ☐

५. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँमा भर्नुहोस् :

(जलमण्डल, स्थलमण्डल, वायुमण्डल, एक, दुई, तीन, हेरर, कोट्याएर)

(क) पृथ्वीमा भएको जमिनको भागलाई -------- भनिन्छ ।

(ख) पृथ्वीको सतहको तिन खण्डको -------- खण्ड पानीको भाग छ ।

(ग) चट्टानको कडापन -------- थाहा पाउन सकिन्छ ।

(घ) हावाको सतहलाई -------- भनिन्छ ।

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

६. तलको प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) जाडो मौसममा हाम्रो शरीरको हेरचाह कसरी गर्नु पर्दछ ? लेख्नुहोस् ।

(ख) पानी पर्न लागेको कसरी थाहा पाउन सकिन्छ ?

(ग) पानी कसरी पर्छ ?

(घ) गर्मी भएको बेला के के हुन्छ ?

(ङ) जाडो मौसममा गरिने ३ ओटा क्रियाकलाप लेख्नुहोस् ।

(च) जलमण्डलमा पानीका कुन कुन भाग पर्दछन् ?

(छ) चट्टानको कडापन कसरी पत्ता लगाउन सकिन्छ ?

(ज) पृथ्वीको आकार कस्तो छ ? पृथ्वीका भित्री सतहहरूको नाम लेख्नुहेास् :

(झ) बिजुली के केबाट उत्पादन गर्न सकिन्छ ?

(ञ) हुरीबतास केलाई भनिन्छ ?

हेरौं, मैले कति सिकेँ ?

(ट) पानीका स्रोतहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

(ठ) पानी नहुँदा हामीले के कस्ता समस्याहरू झेल्नुपर्छ ?

(ड) पानी संरक्षणका कुनै ४ ओटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

----

७. ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिह्न लेख्नुहोस् :

(क) पृथ्वीको जमिनको भागलाई वायुमण्डल भनिन्छ । ☐

(ख) चट्टानको कडापन आँखाले हेरेर पत्ता लगाइन्छ । ☐

(ग) वायुमण्डल तथा अक्सिजन ग्याँस पनि हुन्छ । ☐

(घ) पृथ्वीको जमिनको सतह सबै ठाउँमा एकै नासको हुँदैन । ☐

८. दैनिक जीवनमा गतिशील पानीको प्रयोग कुन कुन ठाउँमा हुन्छ, सूची तयार गर्नुहोस् :

(क) --

(ख) --

(ग) --

(घ) --

९. दैनिक जीवनमा गतिशील हावाको प्रयोग कुन कुन कुराको लागि प्रयोग हुन्छ, सूची तयार गर्नुहोस् :

(क) --

(ख) --

(ग) --

(घ) --

१०. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) माटोमा पाइने चिजहरू के के हुन् ?

(ख) जमिनमा पाइने चट्टानहरू किन उपयोगी छन् ?

(ग) पृथ्वीको भित्री सतहहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

----

११. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द राख्नुहोस् :

(क) फिरफिरे घुमाउन ------------------ पर्छ । (हावा चल्नु/पानी पर्नु)

(ख) हावा तातो भएपछि -------------------------- हुन्छ । (हलुका/गहौँ)

(ग) पानीको प्रयोगबाट -------------------------- पैदा गर्न सकिन्छ । (बिजुली/चट्याङ)

(घ) पानीबाट -------------------------- चल्छ । (हावा/पानीघट्ट)

(ङ) पानी संरक्षण गर्न -------- पानी प्रयोग गर्नुपर्छ । (जथाभावी/होसपूर्वक)