हाम्रो स्थानिय विषय
कक्षा १

विद्यार्थीको नाम ....

रोल नम्बर ....

बिद्यालयको नाम ....

प्रकाशक

साँफेबगर नगरपालिका

अछाम

हाम्रो भनाइ

पाठ्यक्रम शिक्षण सिकाइको मुल आधार हो । पाठ्यपुस्तक विद्यार्थीहरुमा अपेक्षित दक्षता विकास गर्ने एक मुख्य साधन हो । यस पक्षलाई दृष्टिगत गर्दै गर्दै साँफेबगर नगरपालिकाले स्थानिय शिक्षालाई व्यावहारिक, समयसापेक्ष बनाउने उद्देश्यले पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकको निर्माण गरेको हो । स्थानिय शिक्षाले बालबालिकाको स्थानिय अवधारणा व्यक्तिगत स्वास्थ्य, सरसफाइ, बानीविकास, वातावरणसँग परिचित, घर-परिवार दैनिक जीवन, समुदाय, आफु अध्ध्यन गर्ने बिद्यालय, आफ्नो वरपरका जीवजन्तुको पहिचान, नक्कल, आफुले गर्न सक्ने गरी सिर्जना र आफ्नो संस्कृति पर्ति परिचित गराउने गरी उद्वेश्य अनुरुप यो पाठ्यपुस्तक तयार पारिएको हो । स्थानिय विषयको तह (१-३) पाठ्यघन्टा ५ रहेको छ । राष्ट्रिय पाठ्यक्रमप्रारुप २०७६ ले आधारभुत तहमा अनिवार्य स्थानिय विषय समावेश गरी केन्द्रिय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका विषयबस्तुलाई समावेश गरी बालबालिकाहरुमा अपनत्त्वको भावना बिकास गर्दै साँफेबगर नगरपालिकामा रहेका कला संस्कृति रितिरिवाज, भेषभुषा, चाडपर्व एतिहासिक धार्मिक प्राकृतिक सम्पदा हरुको संरक्षण र बिकास गर्ने अभिप्रायले यो पाठ्यपुस्तक तयार पारिएको हो ।

स्थानिय विषयको पाठ्यक्रम तयार पार्ने कार्यदलमा साँफेबगर नगरपालिकाका निबर्तमान नगर-प्रमुख कुल बहादुर कुवर , शिक्षकहरु श्री लोक बहादुर बोगटि, श्री हरी प्रसाद जोशी, श्री रतन राज रेग्मी, श्री मिन बहादुर कुवर , श्री भिम बहादुर बुडा, श्री टिकाराम बुडथापा, श्री नारायण प्रसाद जोशी, श्री धर्मेन्द्र बहादुर शाह, श्री तारा दत्त अवस्थि, साँफेबगर नगरपालिकाका कर्मचारी श्री इन्कर प्रसाद खनाल, शिक्षा शाखा प्रमुख हिरा दत्त भट्ट ज्युको कार्यदलले तयार पारी पाठ्यपुस्तक निर्माण को लागि बर्तमान नगर प्रमुख श्री राजेन्द्र बहादुर कुवर, नगर उप-प्रमुख श्री शिलोज बहादुर कुवर लगायत का शिक्षा समिती सदस्यहरुले बेतालमान्डु मा.बि को शिक्षक म कबिराज शर्मालाई कक्षा १ को स्थानिय विषयको पाठ्यपुस्तक लेख्ने जिम्मा प्रदान गर्नुहुने सम्मन्धित मान्यजन गरु प्रती आभार प्रकट गर्दै आफुले जाने बुझे सम्म स्वविवेक प्रयोग गरी यो पाठ्यपुस्तक तयार पारेको हु । यसलाई अझै परिक्कृत पार्नका लागी शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्दिजिवी एबम् सम्पुर्ण पाठकहरुको समेत विशेष भूमिका हुने हुँदा सम्बन्धित सबैको रचनात्मक सुझावका लागी हार्दिक अनुरोध गर्दछु ।

विषयवस्तु

पाठ १ - म र मेरो परिवार..4

पाठ २ - मेरो दैनिक जीवन..11

पाठ ३ - हाम्रो समुदाय...31

पाठ ४ - हाम्रो बिद्यालय..61

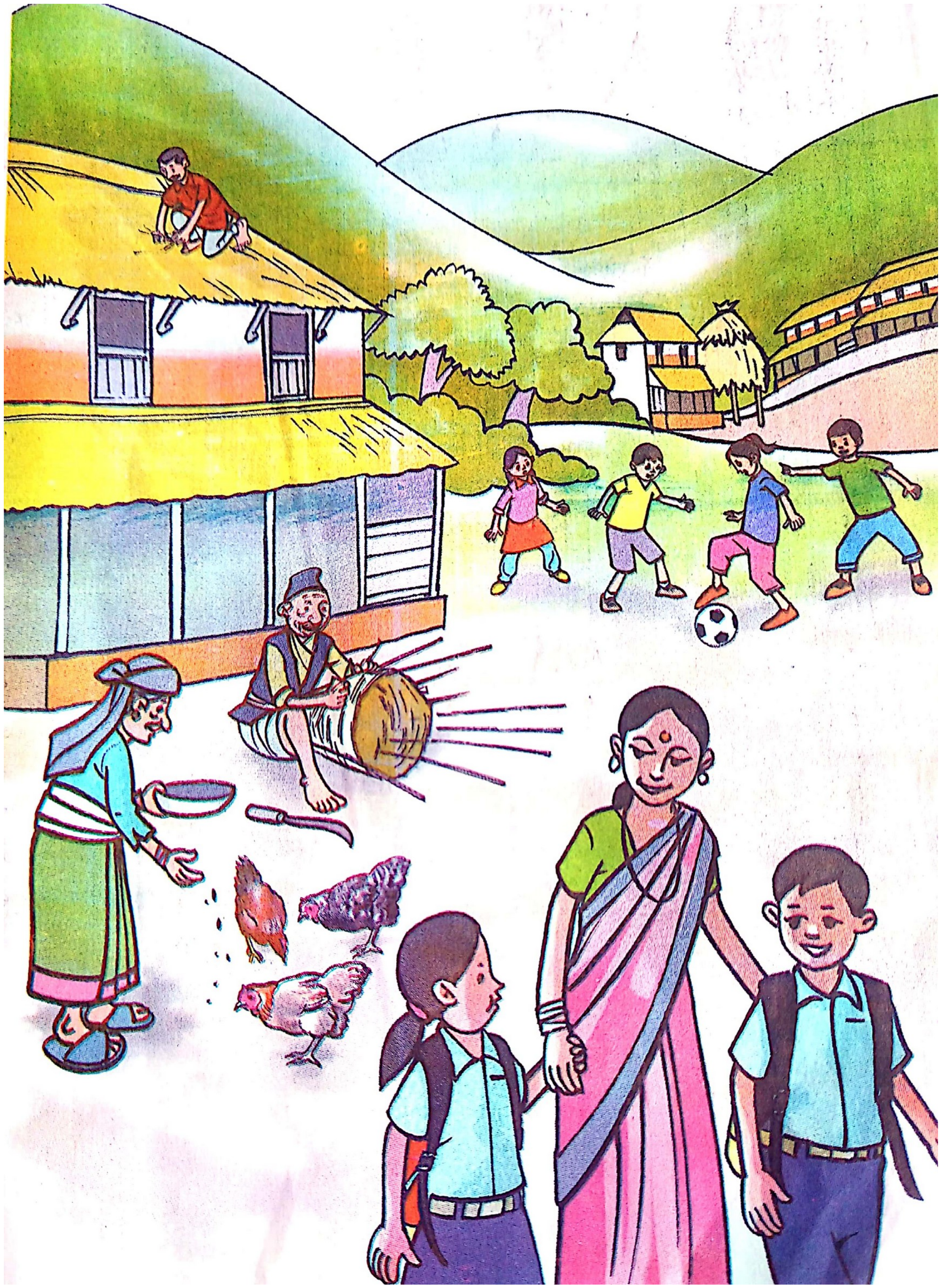
पाठ ५ - हाम्रा वरपरका जिवजन्तु..69

पाठ ६ - हाम्रो वातावरण...84

पाठ ७ - मेरो सिर्जना...102

पाठ ८ - हाम्रो सस्कृति..104

पाठ १ - म र मेरो परिवार

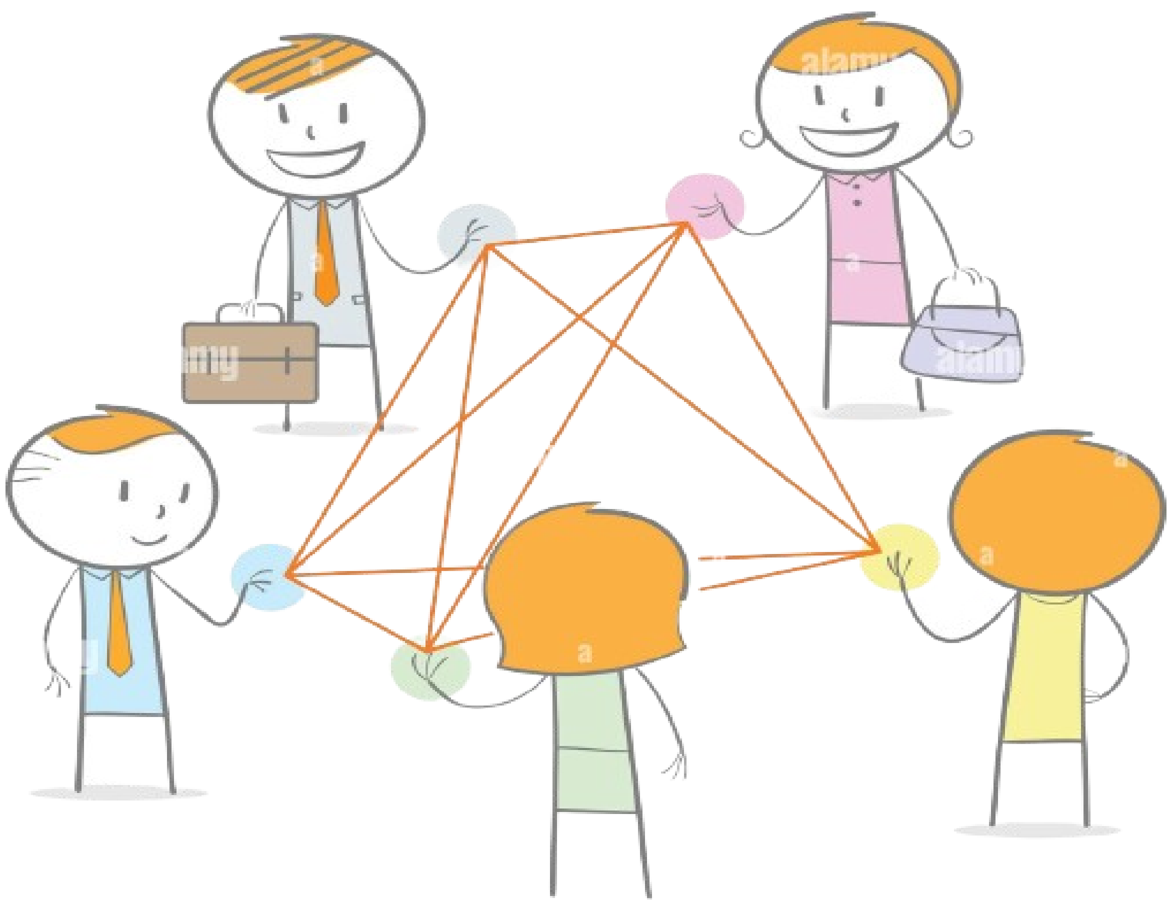


हेरौ र गरौः

गीत गाऔं :

परिचय खेल खेलौः

शिक्षक साथीहरु धागो को बट्टा लिनुहोस् । सर्वप्रथम धागो आफ्नो औलामा बेर्नुहोस र आफ्नो परिचय दिनुहोस् । त्यसपछी घेरामा कुनै विद्यार्थीलाई धागो को बट्टा दिनुहोस् । त्यसपछी उसको परिचय लिनुहोस् । यसैगरी घेरामा भएको सबै विद्यार्थीलाई पालो पुराएर परिचय दिन लगाउनु होस ।



नमस्ते कबिता गाउः

आपसमा भेट हुँदा अभिवादन गर्छौं
मान्यजनलाई आदर र सम्मान हामी गर्छौं
भाइबहिनिलाई माया गर्छौं साथीलाई नमस्कार
पाहुना आए आदर गर्छौं सत्कार हामी गर्छौं
आमाबुवा दाजु दिदी ढोग हामी गर्छौं
बाजे बज्यै मामा माइजु माया हामीलाई गर्छन
भेट हुँदा उहाँलाई नि ढोग हामी गर्छौं

तिम्रो घरमा कसरी अभिवादन गरिन्छ ? अभिवादन गरेर देखाउः

आफुसँग मिल्ने चित्र मा ठिक चिन्ह(√) लगाउनुहोस:

उत्तर भनौः

क) तपाईंको नाम के हो ? बाकस रख्नु पर्ने

ख) तपाईंको घर कहाँ हो ?

ग) तपाईंका बुवा आमा बिदेश बाट घर आउँदा भेटमा तिमी के गर्छौं ?

घ) बहिनिले तिमीलाई ढोग गर्दा तिमी के भन्छौ ?

ठिक भए ठीक चिन्ह (√)र बेठीक भए बेठीक चिन्ह(×) लगाउनुहोस् :

क) म बहिनिलाई आशिर्वाद दिन्छु ।
ख) म बुवालाई ढोग दिन्छु |
ग) म आमलाई आशिर्वाद दिन्छु ।
घ) म दाजुलाई ढोग दिन्छु ।
ङ) म साथीलाई नमस्कार गर्छु ।

मौखिक उत्तर भन :

बुवाको बुवालाई तिमी के भन्छौ ?
बुवाको आमालाई तिमी के भन्छौ ?
दाजुको श्रीमती लाई तिमी के भन्छौ ?
बुवाको दिदिलाई तिमी के भन्छौ ?
बुवाको भाइलाई तिमी के भन्छौ ?

पाठ २ - मेरो दैनिक जीवन

हेरौ र बुझौ :

तपाईले प्रयोग गर्ने सामानहरु हेरेर नाम लेख :

क) माथिका चित्र मध्य कुन मन पऱ्यो ?
ख) चित्र मा केके देखेउ ?
ग) माथिका चित्रमा तिमीहरुले प्रयोग गर्ने सरसामान छन् कि छैनन ?
घ्) तिमी बिहान उठेदेखी बेलुका सम्म के के गर्छौ ?
ग) तपाईंका वरिपरी भएको चित्र अवलोकन गर ?

तालमा गीत गाउः

कति राम्रो मुख बिहान उठी धोएको
हात मुख धोएर मिठो खाजा खाएको

दाया बाया कानले
राम्रो गीत सुनेको

दात राम्रो बनाउन खाएपछी माझौन
कोरी बाटी कपाल ऐना हेरी हाँसेको

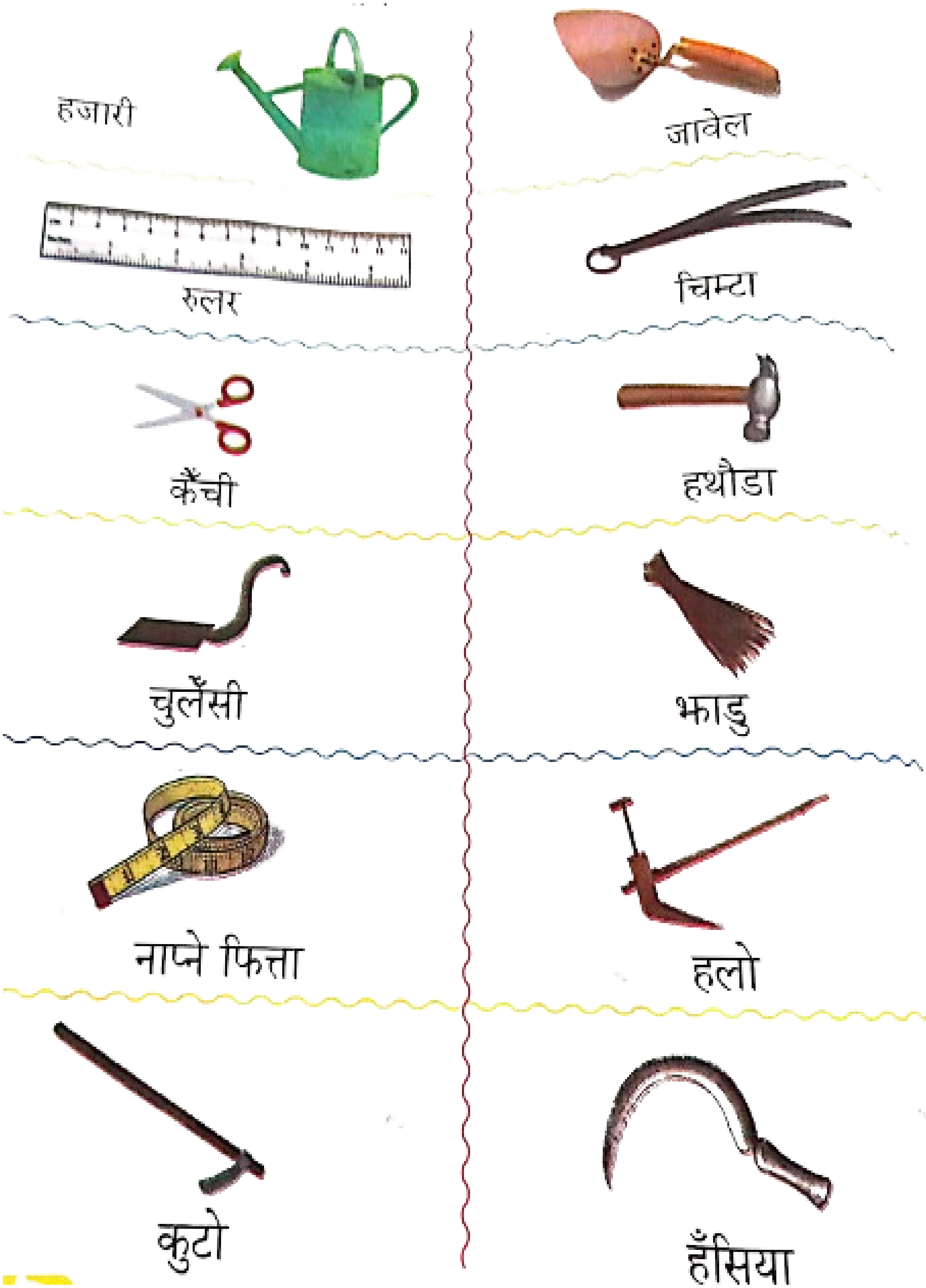
दुबै हात हल्लाई
खुट्टा चाली नाचेको

हेरौ , बुझौ र छलफल गरौ:

क)

माथिको चित्रमा कुन सामान केका लागी उपायोग भएको छ हेरेर भन

ख)



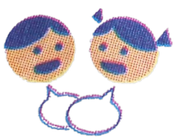
ल आउ गीत गाउः

दात माझ्न व्रस
हड धुन लाई साबन
नङ काट्न नैल कटर

लेख्न लाई कलम
पढ्न लाई किताब
बोक्न लाई झोला
यती समान नचिन्ने
कस्तो मान्छे होला

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरः

१) हड धुन .... को प्रयोग गरिन्छ | (ब्रस, साबन, नङकाटो)
२) नङ काट्न .... चाहिन्छ । (ब्रस, साबन, नङकाटो)
३) दात सफा गर्न .... .को प्रयोग गर्नुपर्छ । (ब्रस, साबन, नङकाटो)
४) झोला .... प्रयोग गर्न प्रयोग गरिन्छ । (किताब, धुलो , चामल)
५) लेख्न को लागी .... प्रयोग गरिन्छ । (सिसाकलम , नङकाटो, ब्रस)



मुखैले उत्तर भनः

१) दात सफा गर्न के प्रयोग गरिन्छ ?
२) नङ काट्न के चाहिन्छ ?
३) हड धुन के चाहिन्छ ?
४)स्कुल जादा किताब के मा राखेर लिन्छौ ?
५) कपाल मा जौडा पर्दा के ले झारिन्छ ?
६) अनुहार हेर्न के चाहिन्छ ?

जोडा मिलाउ

किताब	लेख्न
कलम	पढ्न
झोला	किताब बोक्न
व्रश	अनुहार हेर्न
ऐना	दात सफा गर्न

ठिक भए ठीक चिन्ह (√)र बेठीक भए बेठीक चिन्ह(×) लगाउनुहोस् :

क) किताब बोक्न झोलाको प्रयोग गरिन्छ ।

ख) दात सफा गर्न नङ काटो चाहिन्छ ।

ग) अनुहार हेर्न कापिको प्रयोग गरिन्छ ।

घ) कलम लेख्नलाई चाहिन्छ ।

ङ) किताब पढ्न प्रयोग गरिन्छ ।

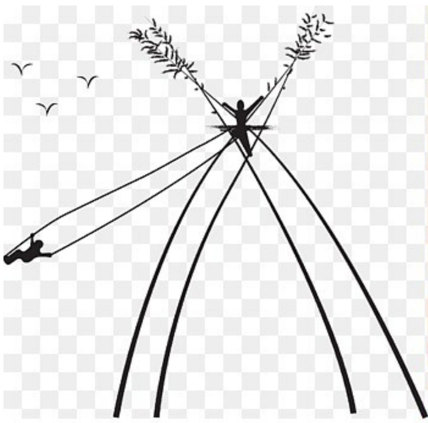
संस्कार

हे इश्वर मेरा आँखा खोली देउ
जुन आँखाले म राम्रो देख्न सक्कौ
हे इश्वर मेरा मुख खोली देउ
जुन मुखले म राम्रो बोल्न सकु
हे इश्वर मेर कान खोली देउ
जुन कानले म राम्रो सुन्न सक्कौ

हे इश्वर मेरा हात खोली देउ
जुन हातले म राम्रो गर्न सक्कौ
हे इश्वर मेरा खुट्टा खोली देउ
जुन खुट्टाले म राम्रो पाइला चाल्न सकुँ
हे इश्वर मेरा मन खोली देउ
जुन मनले म दया गर्न सकु
हे इश्वर मलाई राम्रो मान्छे बनाउ
जुन कारणले म राम्रो बन्न सकुँ

हाम्रा चाडपर्व :

दशैं



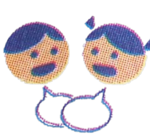
तिहार

होरी

गौरा

पुतला

भुवो

मुखैले उत्तर भन :

१) तिम्रो गाउमा के के राम हुन्छन ?
२) तमलाई कुन कुन राम मन पर्छ ?
३) वैनाथ गयाका छौ कि नाइ ?
४) होरी खेल्याका छौ के नाइ ?

माथिको जस्तै तल खाली ठाउँमा लेख :

होरी पुतला दशै देउडा

....

भुवो गौरा अनन्त्या

....

आफुले लेखेका कुरा पढेर सुनाउ

ठिक भए ठीक चिन्ह (√)र बेठीक भए बेठीक चिन्ह(×) लगाउनुहोस् :

दशैमा रागाँ काटिन्छ ।

तिहारमा दिया बालिदैन ।

वैनाथ शिवको मन्दिर छ ।

भुवामा ढाल तरबार फट्काउछन ।

पुतलामा बैकिनिहरु खेल्छन ।

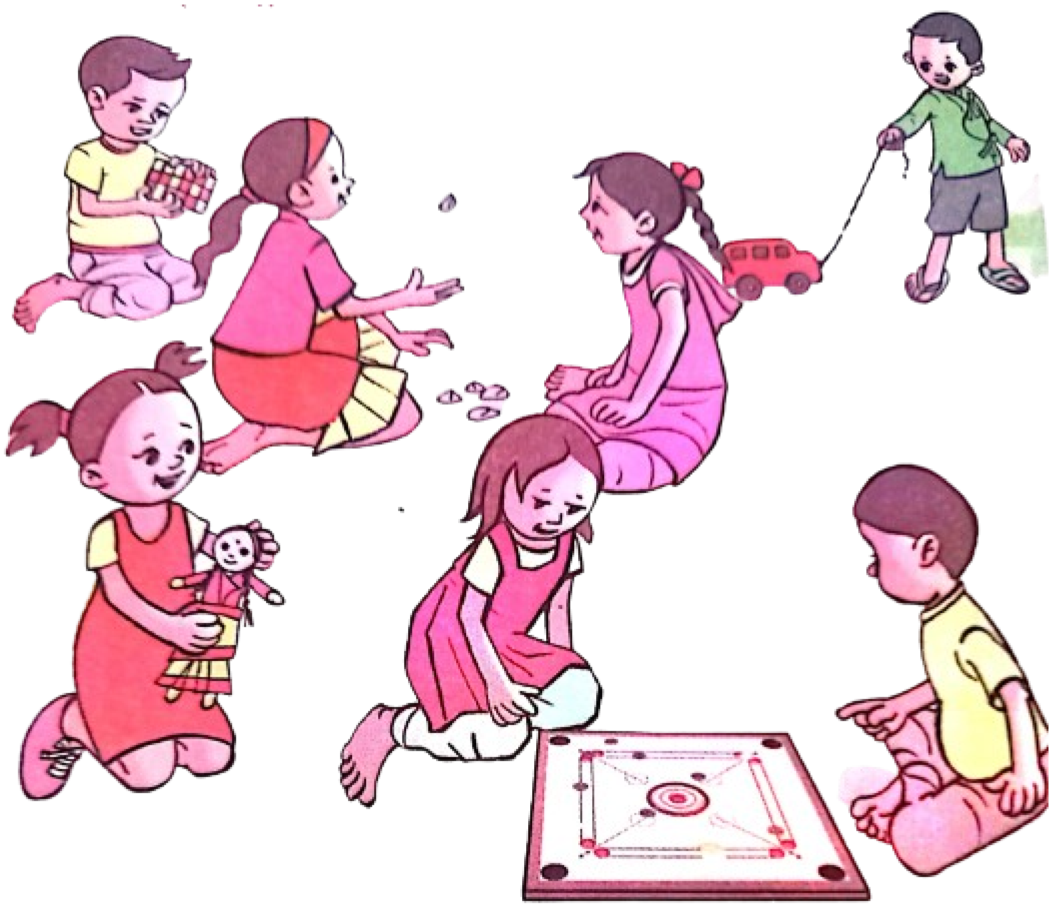
होरी खेलौ :

आयो फागुन होरी मचायो
आयो फागुन होरी मचायो

....

हाम्रो खेलौना

हेरौ, चिनौ र खेलौ



उत्तर भन :

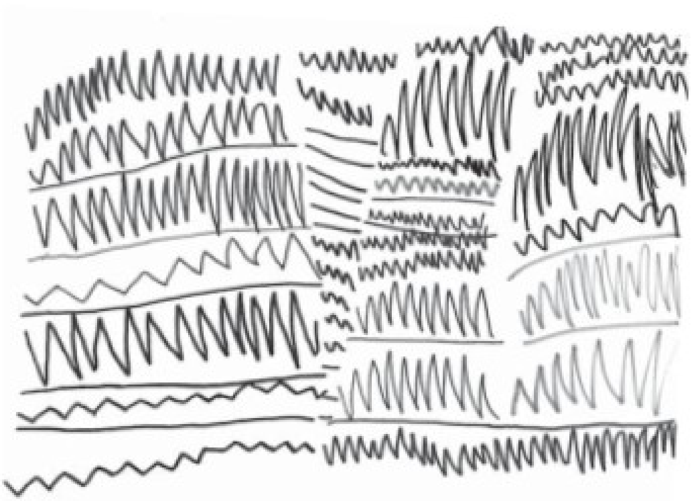
तिमीलाई कुन खेल मनपड्डो छ ?
तिमी आफ्ना घर क्या क्या खेल खेल्दाछओ ?
तिमी कै सँग खेल खेल्ला छओ ?

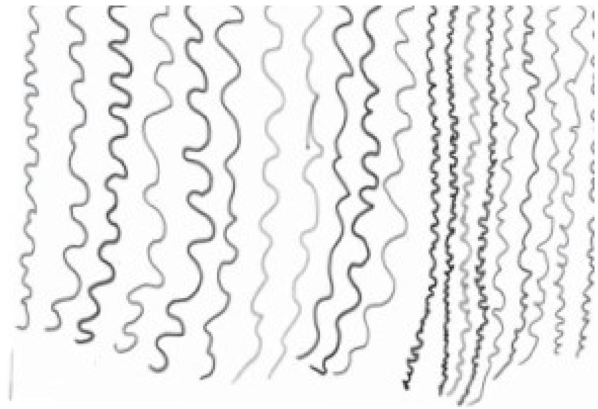
जोडा मिलाउ :

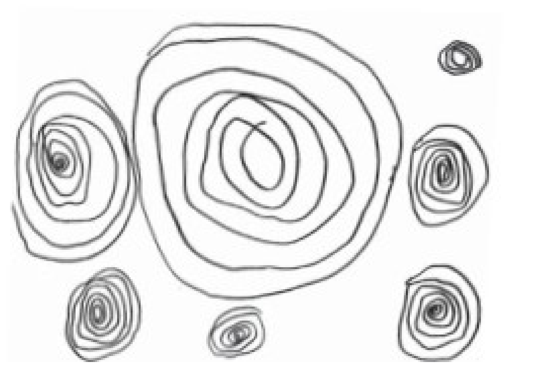
अपुरो	लक्कुढाल
लक्कुढाल	चुङ्गी
चुङ्गी	अपुरो

रमाइलो गरौ

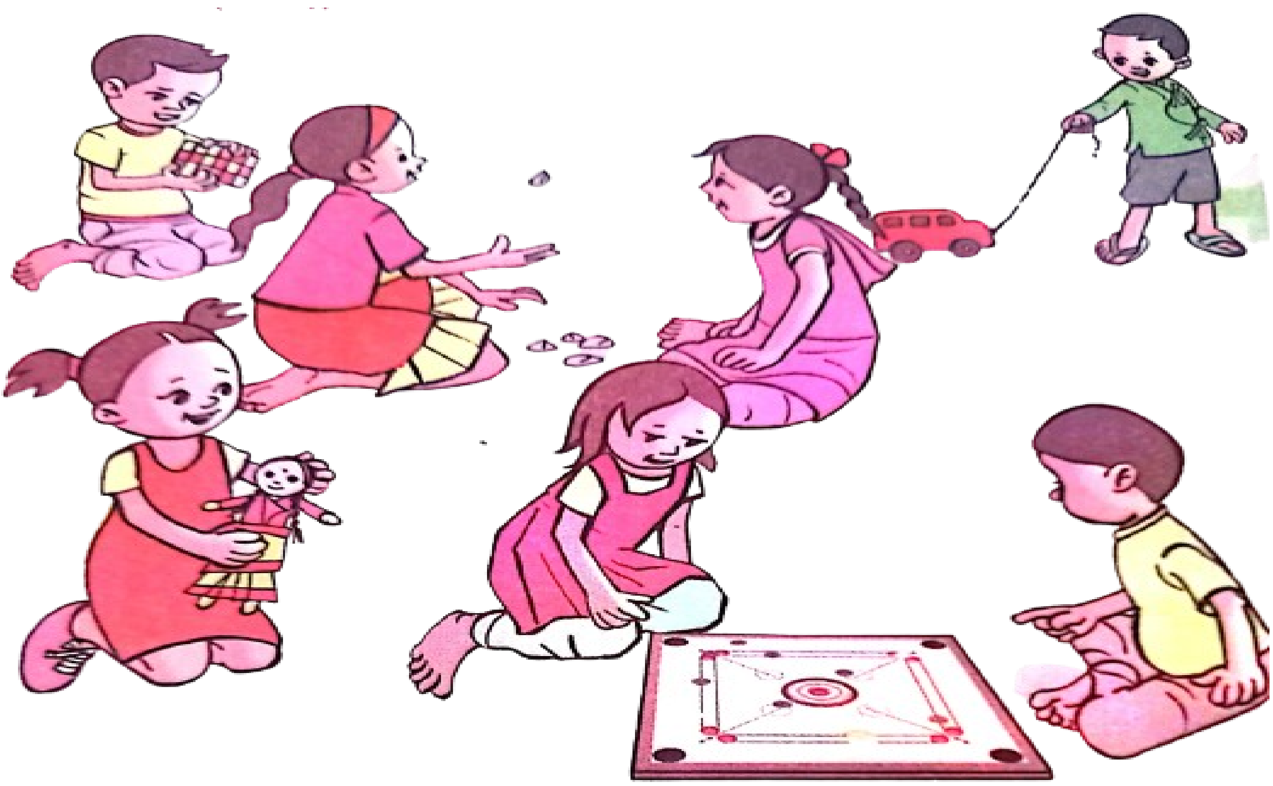
रेखा कोरौ



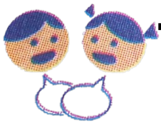




आउ खेल खेलौ :



कानपुर
दाँतपुर
पोशाकपुर
केशपुर



पढ र उत्तर भन :

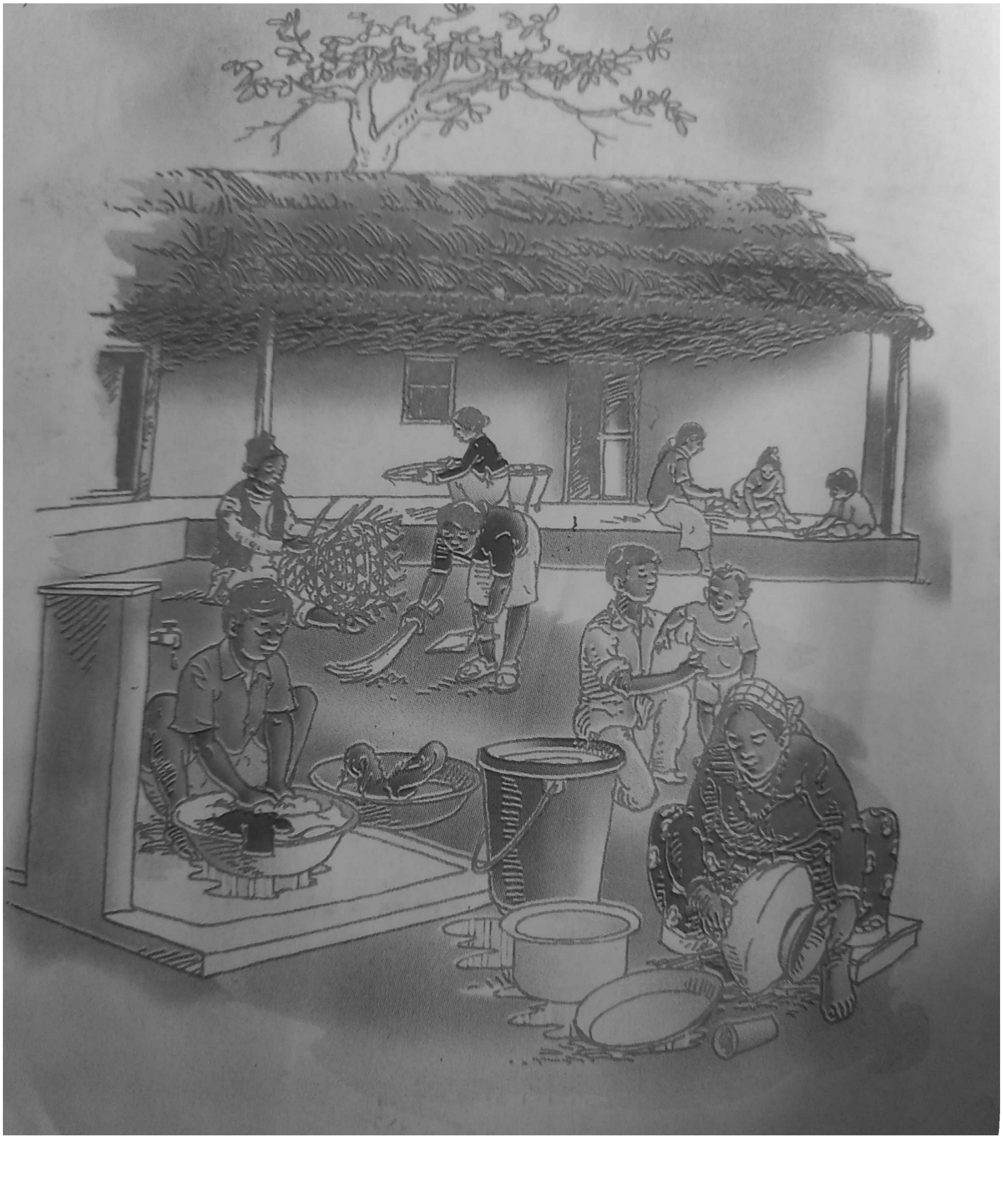
मलाई खेल्न रमाइलो लाग्छ । म साथीसँग मिलेर तातो आलु, मुसो बिरालो, रुमल लुकाइ, लक्कुढाल्, भित्र बाहिर, चुङ्गि, राम-रावण खेल खेल्न मन पराउछुँ । खेलले स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ ।

उत्तर भन:

१. तिमीलाई कुन खेल मन पर्छ ?

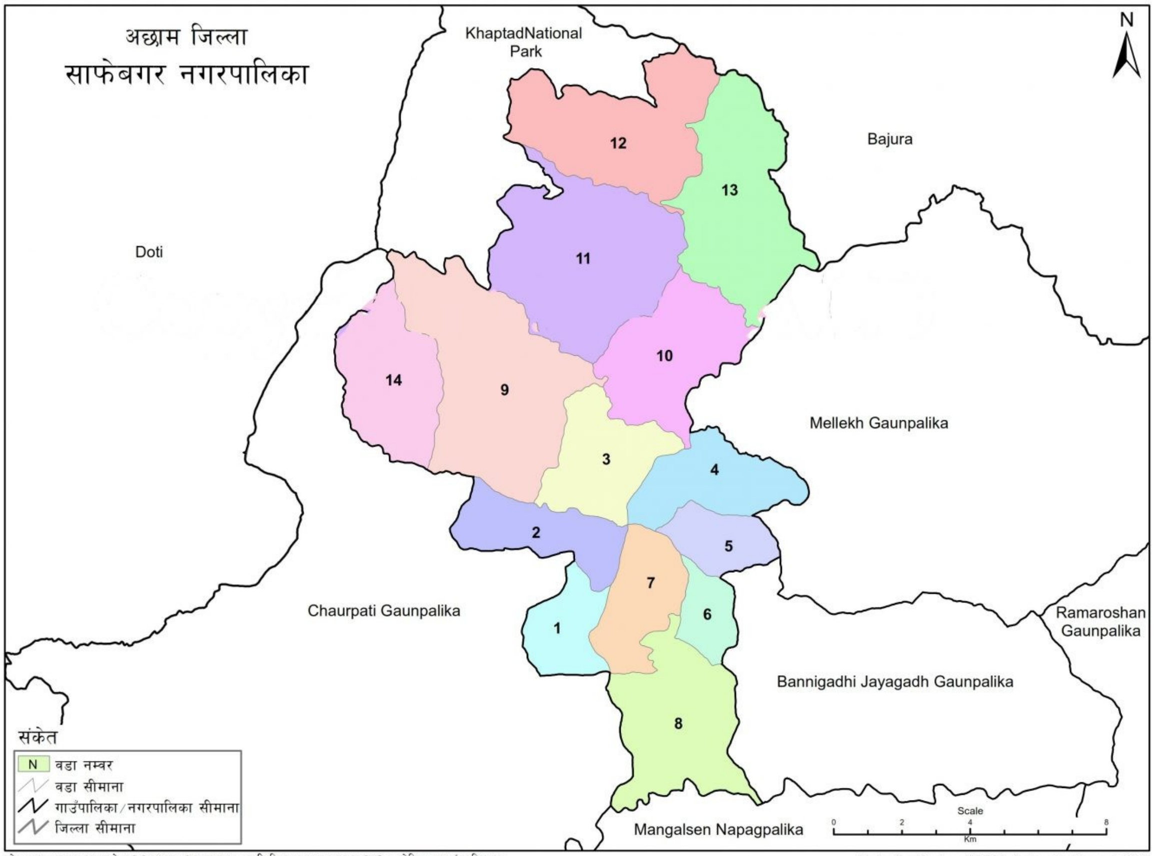
२. तिमीले खेल्ने साथीहरु को को हुन ?

पाठ ३ - हाम्रो समुदाय



चित्रमा कसले के गरिरहेको छ ? छलफल गर्नुहोस्

आउ कविता गाउः



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

मेरो नगर साँफेबगर १४ वडा पर्छन्
सुन्दर साँफे तिर्थ बैनाथ सबै लट्ठ पर्छन्
एक नम्बर कालीमाटी दोश्रो जाल्पादेवी
तेस्रो नम्बर सिद्धेश्वोर हो चौथो मस्टामान्डौ
पाचौ नम्बर नवठाना छैठौ भागेश्वोर
सात्तौ नम्बर रिडिकोट आठौ चन्डिका हो
नवौ नम्बर बुडाकोट हो दसौ घुघुरकोट हो
एघार नम्बर देवीस्थान हो बाह्र नम्बर खप्तड
तेह्र नम्बर बाब्ला हो चौध पातलकोट

माथि जस्तै तल खाली ठाउँमा लेख:

कालिमाटी	जाल्पादेवी	सिद्धेश्वोर
....	....	....
मस्टामान्डौ	नवठाना	रिडिकोट
....	....	....
भागेश्वोर	चन्डिका	बुडाकोट
....	....	....
घुघुरकोट	देवीस्थान	खप्तड
....	....	....
बाब्ला	पातलकोट	
....	....	

हेरेर लेखः

क) मेरो नगरपालिका को नाम साँफेबगर हो ।

...

ख) मेरो वडा को नाम **..........................** हो ।
ग) मेरो गाउ को नाम **............................** हो ।

उत्तर भनः

१. तिम्रो गाउँ को नाम क्या हो ?
२. तिम्रो वडा को नाम क्या हो ?
३. तिम्रो नगरपालिका को नाम क्या हो ?

उदाहरणमा दिइए जस्तै जोडा मिलाउ

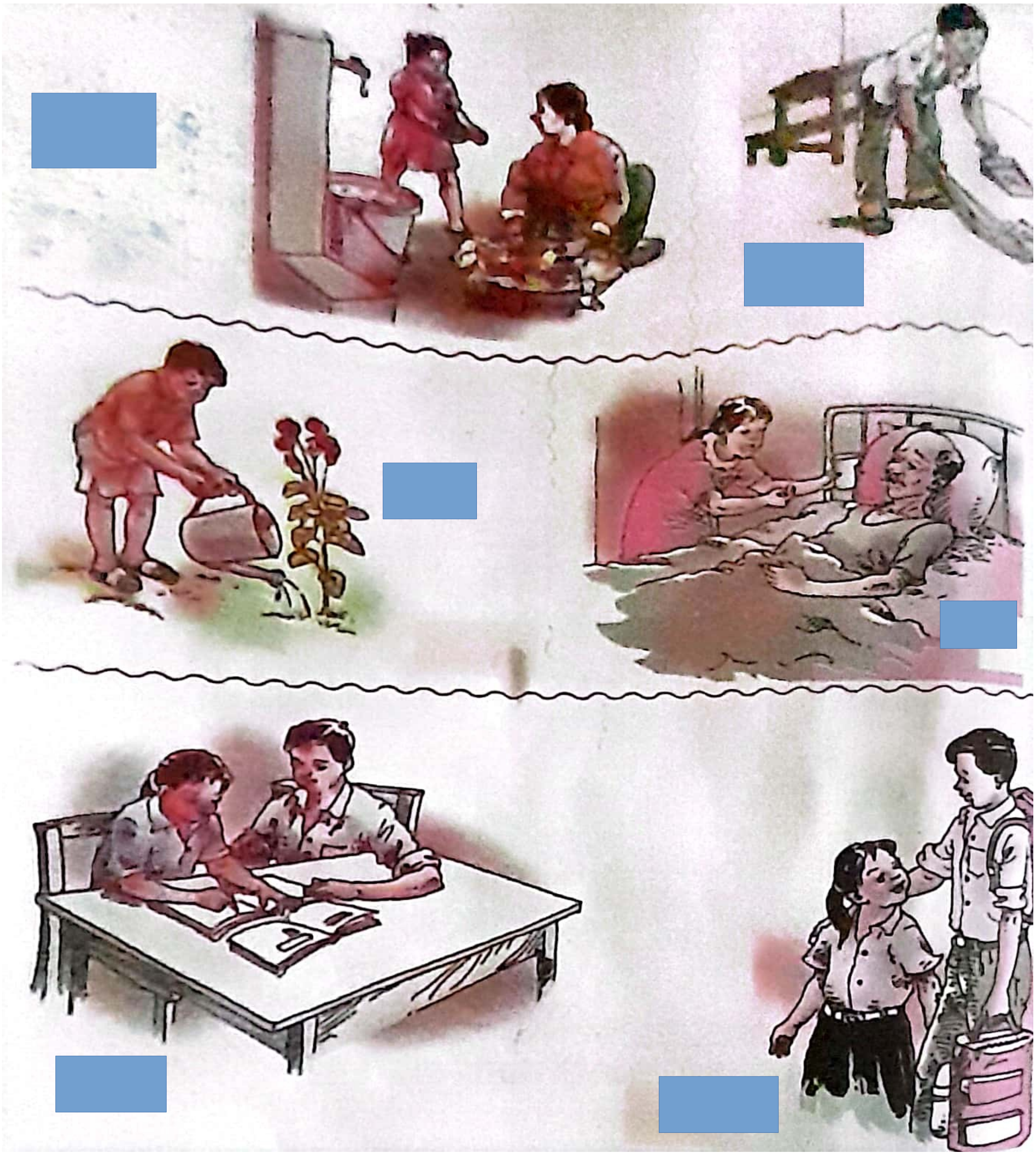
वडाहरु	वडा नम्बर
कालिमाटी	५
जाल्पादेवी	६
सिद्धेश्वोर	७
मस्टामान्डौ	८
नवठाना	९
भागेश्वोर	१०
रिडिकोट	११
चन्डिका	१२
बुडाकोट	१३
घुघुरकोट	१४
देवीस्थान	१
खप्तड	२
पातलकोट	३
बाब्ला	४

घर समुदायमा गरिने काम

मुखैले उत्तर भन:

१. तिम्रो घरमा के के काम गरिन्छ ?
२. माथिको को चित्रमा गरेको काम जस्तै तिम्रो
३. घरमा कन्ले कन्ले के के काम गर्छन ?
४. के तिमी पनि घर काममा सहयोग गर्दछौ ?

तिमीलाई मन पर्ने काममा चित्र हेरेर ठीक(√) चिन्ह लगाउः



आउ खेल खेलौ

पढ र उत्तर देउः

मलाई खेल्न रमाइलो लाग्छ । म साथी सँग मिलेर तातो आलु, मुसो बिरालो, रुमल लुकाइ, लक्कुढाल, भित्र बाहिर, चुङ्गि, रम्-रावण खेल खेल्न मान पराउछुँ । खेलले स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ ।

उत्तर भनः

१. तिमीलाई कुन खेल मन पर्छ ?
२. तिमीले खेल्ने साथीहरु को को हुन ?

ठिक भए ठीक चिन्ह (√)र बेठीक भए बेठीक चिन्ह(×) लगाउनुहोस् :

१. म बिहान उठेर घर आँगन सफा गर्दैन ।

२. म धाराबाट लोटामा पानी ल्याउछु ।

३. म खाना पकाउन आगो बाल्दछु ।

४. म चिया पकाएर खान सक्छु ।

५. मेरो समाजमा मिलेर काम गर्छन ।

आउ कविता गाउः

आमा घरको काम गर्ने बुवा खेत जाने
म र दिदी घरमा किताब पढी बस्ने
घरको काम केहि पर्दा म त सहयोग गर्ने

धारामा पानी आउँदा दिदी पानी भर्ने
फुर्सदमा कहिले काही हामी खेल खेल्ने
शनिबार बिदा हुँदा गाई चराउन जाने

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर :

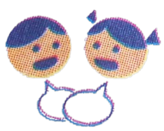
१. आमा घरमा .... पकाउनु हुन्छ । (खाना, पानी, दुध)
२. म घरमा .... ल्याउछु । (दाउरा, घास , पानी)
३. बुवा .... जानु हुन्छ । (खेतमा, जंगलम, नदिमा)
४. झाडु ले घर आगन .... गरिन्छ । (फोहोर, सफा, नराम्रो)

हाम्रा सार्वजनिक ठाउँहरु

चित्र हेरौ र बुझौ

आउ गीत गाउ

धारा कुवा पाटी पौवा सार्वजनिक ठाउँ
बाटो घाटो कुल कुलेशो हाम्रो बस्ने गाउँ
पटकानी स्कुल जंगल मठ मन्दिर पनि
यी पनि हुन सार्वजनिक जानी राखौ हामी
नदी पूल स्वास्थ्य चौकी बिद्यालय पनि
सम्झौ तिमी सबै कुरा सार्वजनिक भनी



मुखैले उत्तर भन :

१. स्कुल सबै को हो कि एकलाई को ?
२. बाटोमा सबै को हक हुन्छ कि एक्क्लाई को ?
३. मठ मन्दिर सबै को हो कि एकलाई को ?
४. पटकानी सबै को हो कि एकलाई को ?
५. पुल सबै को हो कि एकलाई को ?

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानी वाक्य पुरा गरः

१. बाटो घाटोमा .... को हक हुन्छ । (सबै, एकलाई, कसैकोनाइ)
२. मन्दिर सबैको .... ठाउँ हो । (पढ्ने, खेल्ने, पुजा गर्ने)
३. पटकानिमा .... मनाइन्छ । (भातभान्सा, चाडपर्व, मेलापात)
४. स्वास्थ्य चौकिमा .... गर्न जान्छौ । (खेल्न, औषधी, पढ्न)
५. स्कुल .... को हो । (सबै, एकलाई, कसैकोनाइ)

ठिक भए ठीक चिन्ह (√)र बेठीक भए बेठीक चिन्ह(×) लगाउनुहोसः

१. स्कुलमा सबै को हक लाग्छ ।

२. बाटो एकलाई कोहो ।

३. जंगलबाट सबै घाँस दाउरा ल्याउछन ।

४. पटकानी कुलो पूल सबै को हो ।

५. चौतारामा सबैले बस्न पाइदैन ।

हाम्रा प्रथाहरु

हेरौ र समुहमा छलफल गरौ

आउ कविता गाउँ

बिहान छट्टाइ उठी हात मुख धुने
घरमा बसी मन्दिर गैइ जप ध्यान गर्ने
माली खेल्ने सस्कांर गर्ने देउसी भैलो खेल्ने
पुतला खेल्ने होरी खेल्ने गौरा पनि खेल्ने
दशै बिशु चेली त्य्हार माघी पन खाने
धान रोप्ने पाडो खेल्ने चाचढि नि गाउने
देउडा खेल्ने गीत गाउँने हुड्केली नि गर्ने
मागल गाउँने दिया बाल्ने जन्त बरात जाने
बिशु मा दही चामल खाने श्रावण १५ खिर खाने
नयाँ लुगा चाडपर्व मा लेक बोल्या ल्याउने
टिका लाउने दशमिमा भाई त्यार भाई मान्ने
यस्ता हाम्रा चालचलन हुन सबै हामी मान्ने
चाड्पर्व मा घर-घर पाहुनहरु आउछन्
पाहुना सेवा गर्न पाउदा सबै खुशी हुन्छन

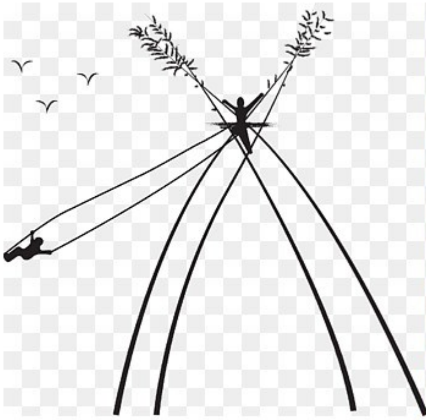
आफ्ना घरमा जान्ने बुझ्ने लाई प्रश्न सोध्नु होला

१. हाम्रा चाडपर्व के के हुन ?
२. चाडपर्वमा हामी क्या क्या खानछौ ?
३. चाडपर्वमा क्या क्या लुगा लाउछौ ?
४. त्यारब्यारमा हाम्रा घर म को को पाहुना आउछन ?
५. चाडपर्वमा तमी क्या क्या गर्दा छओ ?

खाली ठाउँमा भरी कक्षामा साथीलाई सुनाउः

हाम्रो एउटा चाडपर्व **...........** हो । यसमा हामी **........** खान्छौ र **..........** लुगा लगाउछौ । घरघरमा **...............**आउँदाछन । हामी उहालाई **..........**गर्छौ ।

समूहमा बसी आफ्ना गाउघर मनाउने चाडपर्वको नक्कल गरः



मिल्ने उत्तरमा ठिक (√) चिन्ह लगाउ

१. जमरा/टिका लगाउने:	☐ दशै	☐ तिहार
२. दर खाने:	☐ छठ	☐ तीज
३. रङ खेल्ने:	☐ होली	☐ दशै
४. नमाज पढ्ने:	☐ इद	☐ उधौलि
५. चेली त्यार दिने:	☐ माघ	☐ फाल्गुन

मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भर:

मिठो	रमाइलो	बिदा	पाहुना	राम्रा

अ) चाडपर्वमा .... हुन्छ ।
आ) ठुला चाडमा बिद्यालय .... हुन्छ ।
इ) चाडपर्वमा .... लुगा लगाउँछु ।
ई) चाडपर्वमा .... आउनु हुन्छ ।
उ) हामी चाडपर्वमा .... खान्छौ ।

धर्का तानी जोडा मिलाउ:

तिहार	दर
माघी	सेलरोटि
तीज	सेवई
इद	मिठाई

हाम्रा संस्कार

पोशाक चिनौ र नाम भनौ :

पढौ र भुझौ

हामी एकअर्का सँग अभिवादन गर्छौं । आफु भन्दा ठुला लाई ढोग र आफुभन्दा साना लाई माया र अशिर्वाद दिन्छौ । नयाँ साथी भेट भएमा अभिवादन गर्छौं ।

आउ नमस्ते खेल खेलौः

कथा सुनौः

दिब्य कुमारी आमासँग मामाघर गइन । त्यहाँ मामाका छोराको बिवाह थियो । दिब्य कुमारीले मामामाइजुलाई ढोग गरिन । मामामाइजुले आशिर्वाद दिदै हात समातेर घर भित्र लिनुभयो । मिठा मिठा खाने चिज खुवाउनुभयो । दिब्य कुमारीकी आमाले मावलका बाजे-बज्यैलाई ढोग दिनुभयो ।

जन्तमा धेरै मानिसहरु थिए । दिब्य कुमारिले चिना परिचय भएकाहरुलाई नमस्ते गरिन । दिब्य कुमारी साथी हरु सँग खेल्न लागिन । उनि लोटिन्, माइजु आएर उठाउँनु भयो । औषधी गरेर निको भयो । उटि बिदाबारी गरेर फर्किन ।

उत्तर भन :

१. घरमा पाहुना आउँदा के गर्नुपर्छ ?
२. आफुभन्दा ठुलालाई के गर्नुपर्छ ?
३. नयाँ साथी भेटेमा तमी के गर्छौ ?

कुराकानी गर्नुहोस्

आज टिकाको जन्मदिन हो । झलनाथ र मोतिराम बाटामा भेट भए । कुरकानी गर्दै स्कुल गए ।

झलनाथ: टिका तिमीलाई जन्मदिनको शुभकामना
टिका: धन्यवाद झलनाथ

झलनाथ: जन्मदिन कसरी मनाउने त ?
टिका: मैले घरमा सबैलाई बोलाएको छु, मिलेर रमाइलो गर्ने तिमी पनि आउ है ।

झलनाथ: हुन्छ म आउला
टिका: तिमीले तिम्रो जन्मदिन कसरी मनायौ

झलनाथ: मैले जन्मदिनमा बोट्-बिरुवा रोपेँ ।
टिका: तिम्रो जन्मदिन मनाउने तरिका मन पर्‍यो । म पनि फुल रोप्छु ।

झलनाथ: ठीक भन्यौ ।
टिका : रात मेरो घरमा रमाइलो गरुली है ।

झलनाथ: हुन्छ हुन्छ

पाठ ४ - हाम्रो बिद्यालय

तिमीलाई आफ्नो स्कुल कस्तो लाग्छ ?
छलफल गर:

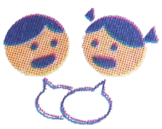
गीत गाऔ

मेरो नगर साँफेबगर धेरै स्कुल पर्छन्
भविष्यमा राम्रो बन्न सबै स्कुल जान्छन्
आउन साथी हामी पनि सबै स्कुल जाउ
स्कुलमा पौषटिक आहार सबै मिली खाउ
आ-आफ्नो कक्षाकोठा सधै सफा गरौ
स्कुलको नाम ठेगान जानी हामी राखौ

अनुशासित भई बसौ कक्षाकोठा महाँ
पढ्न हामी तयार हु कक्षाकोठा महाँ
साथी भाई मिली बसु गुरु आदर गरौ
रम्रा कुरा मात्रै बोलौ नराम्रो नबोलौ
हाफटाइममा अन्नी खाउ खेल हामी खेलौ
स्कुल ड्रेस्स लगाइ जाउँ सफा सुग्घर रहौँ

शिक्षकले भने जस्तै पालाईपालो आफ्नो स्कुल नाम र ठेगाना भनौ :

शिक्षक : हाम्रो स्कुलको नाम .... हो ।
हाम्रो स्कुल को ठेगाना साँफेबगर नगरपालिका वडा नं .... हो ।



मुखैले उत्तर भनः

१. तम्रो स्कुल को नाउँ के हो ?
२. तम्रो स्कुल कती नम्बर वडामा पर्छ ?
३. तमी बस्ने गाउको नाम के हो ?
४. तम्रा कक्षमा पढाउने शिक्षक को को हुन ?
५. तम्रो हाजिर गर्ने शिक्षक को नाम के हो ?
६. तम्रा हेडसरको नाम के हो ?

पढौ र लेखौः

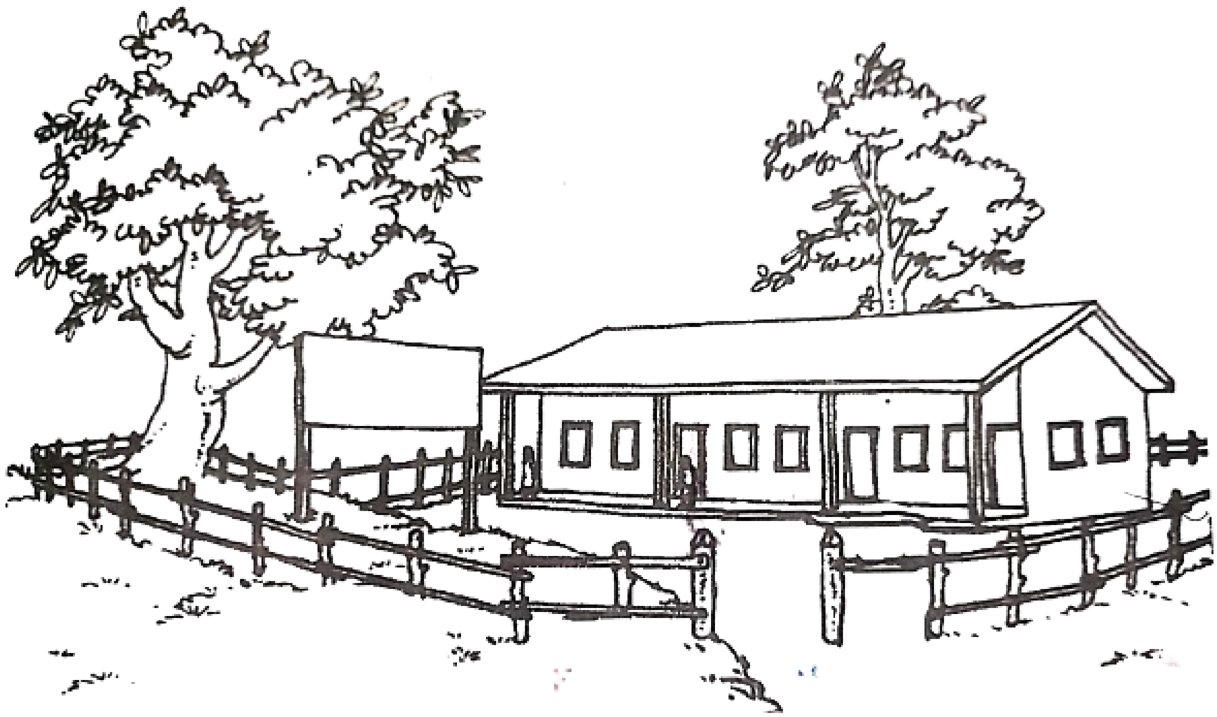
हाम्रो बिद्यालयको नाम .... हो । हाम्रो स्कुल .... वडामा पर्दछ । हाम्रा हाजिर गर्ने शिक्षकको नाम .... हो । हाम्रा हेडसरको नाम .... हो ।

आउ जानी राखौ

हरियो रङ
रातो रङ
पहेलो पनि रङ
निलो रङ
सेतो रङ

कालो पनि रङ
गुलाबी रङ
खैरो रङ
प्याजी पनि रङ
सबै मिली भरौ साथी
स्कुलमा रङ्ग

रङ्ग भरौ



आउ गीत गाउ

नमस्कार नमस्कार
सबैलाई नमस्कार
मान्नेजन ढोग

दुई हात जोडी
बहिनिलाई आशिर्वाद
गुरुलाई नमस्कार
साथिलाई नमस्कार
दाइलाई पनि ढोग

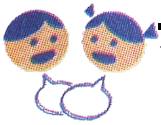
पढौ र भुझौ :

मेरो स्कुलमा गुरुहरुले राम्रोसँग पढाउनु हुन्छ । परिचरले घन्टी बजाउनु हुन्छ । हामी सबै मिलेर सरसफाइ गर्छौ । अनुशासनमा बसेर साथी भाई कक्षाकोठामा पढ्छौ । विधालयमा विभिन्न किसिमका खेलहरु खेल्छौ ।

उत्तर भनौः

१. विधालयमा कसले पढाउनु हुन्छ ?
२. विधालयमा कसले घन्टी बजाउनु हुन्छ ?
२. विधालयमा कक्षकोठा सरसफाइ कसले गर्छन ?
४. विधालयमा केके गरिन्छ ?
५. विधालयमा केके खेल खेलिन्छ ?

आउ तातो आलु खेल खेलौः



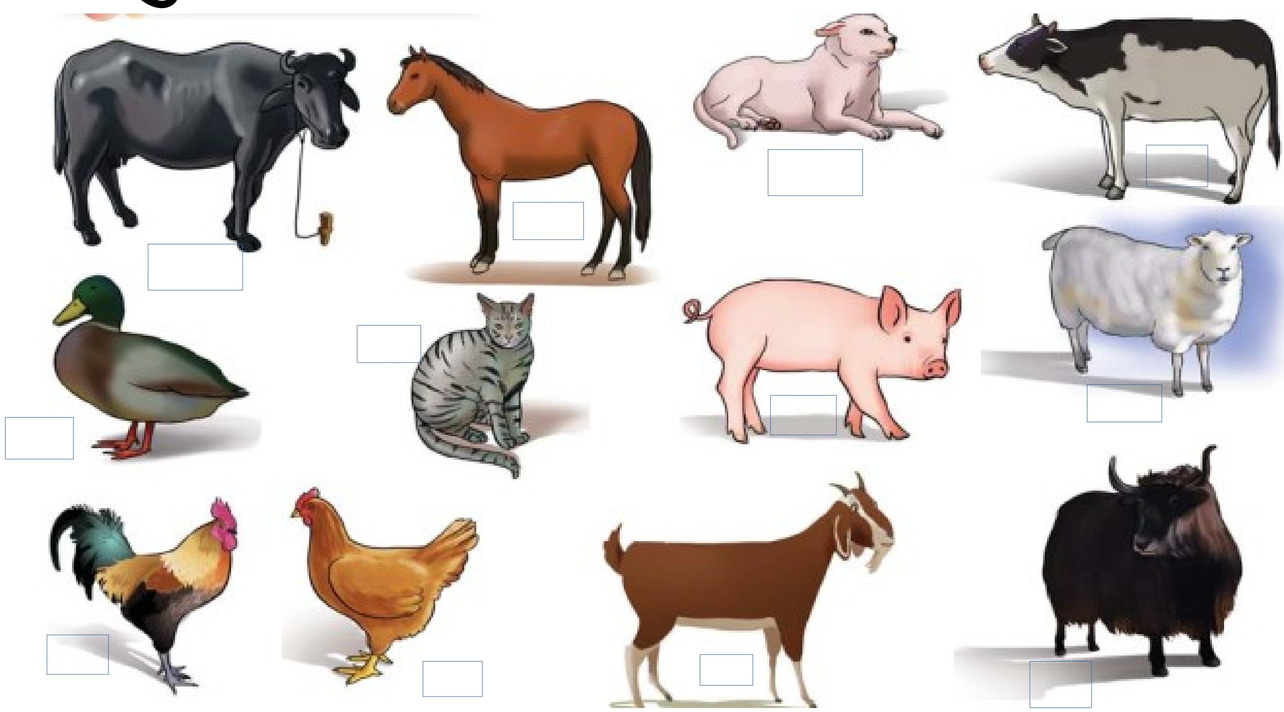
मुखैले उत्तर भन :

१.गुरुसँग भेट हुँदा के गर्नुपर्छ ?
२.हामीले स्कुलमा कसरी बस्नुपर्दछ ?

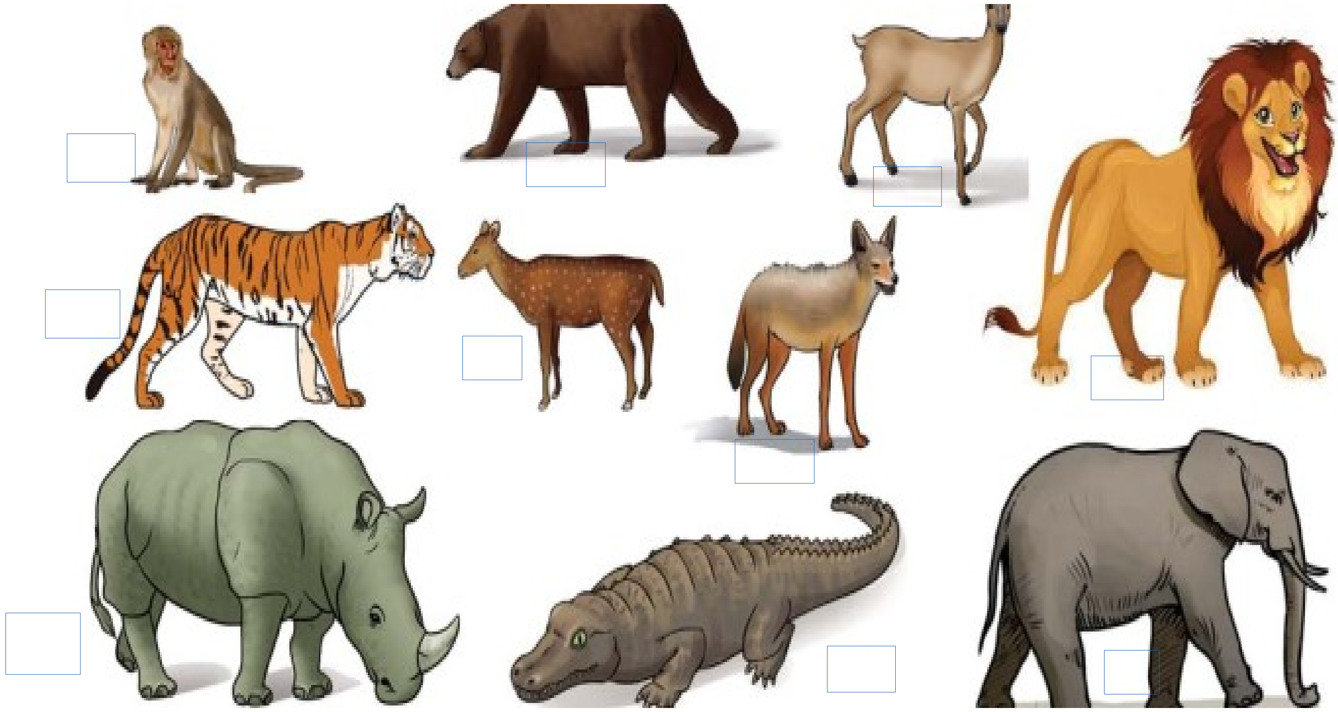
पाठ ५ - हाम्रा वरपरका जिवजन्तु

हेरौ र चिनौ

घरपालुवा जनावरः



जङ्गली जनावर :

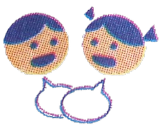


माथिका चित्रमध्य आफुले देखेका जनावरमा ठीक(√) चिन्ह लगाउ

कविता गाउः

घरमा पालिन्छ गाई भैसी बाख्रा र बल्ल
कोही राख्छन चाखुरा र खरायो नि खल्ल
बिरालो गर्छ म्याउ म्याउ कुकुर हुः हुः हुः
पटुक गर्छ कर कर कोइलि^ कुहु कुहु

गाइ गर्छ हम्मा हम्मा गोरु हुक्का हुक्का
बाख्रो गर्छ म्याँ म्याँ भैसी वाँ वाँ वोआ
मुसो बोल्छ चु चु गरी कुकुणो काँ काँ
गौथली बोल्छ चिरिचिरी गरी सुगा द्वाद्वार्
यिनिहरु घरमै राख्छन थापाई राखौ यहाँ



मुखैले उत्तर देउः

१. हाम्रो घरमा भएका जनावरका नाम के-के हुन ?
२. हाम्रो घरमा पशुपन्छिका नाम के-के हुन ?
३. कुखुरी काँ कसले गर्छ ?
४. म्याँ म्याँ कसले गर्छ ?
५. हम्मा गर्ने जनावर कुन हो ?
६. हुक्का कसले गर्छ ?

खाली ठाउँ भरः

अ) वाँ वाँ .... गर्छ ।
आ) मुसोले .... गर्छ ।
इ) म्याउँ म्याउँ .... गर्छ ।
ई) हुउ हुउ .... गर्छ ।

जोडा मिलाउ :

कुकुर	वाँ वाँ
भैंसी	म्याँ म्याँ
बाख्रा	चुँ चुँ
मुसो	हम्मा
गाई	कुकुणी काँ
कुकुणा	हुक्काँ
बल्ल	हुउ हुउ

ठिक भए ठीक चिन्ह (√)र बेठीक भए बेठीक चिन्ह(×) लगाउनुहोसः

१. कुकुरले हुउ हुउ गर्छ ।

२. गाइ चुँ चुँ गर्छ ।

३. बल्लले कुकुणी काँ गर्छ ।

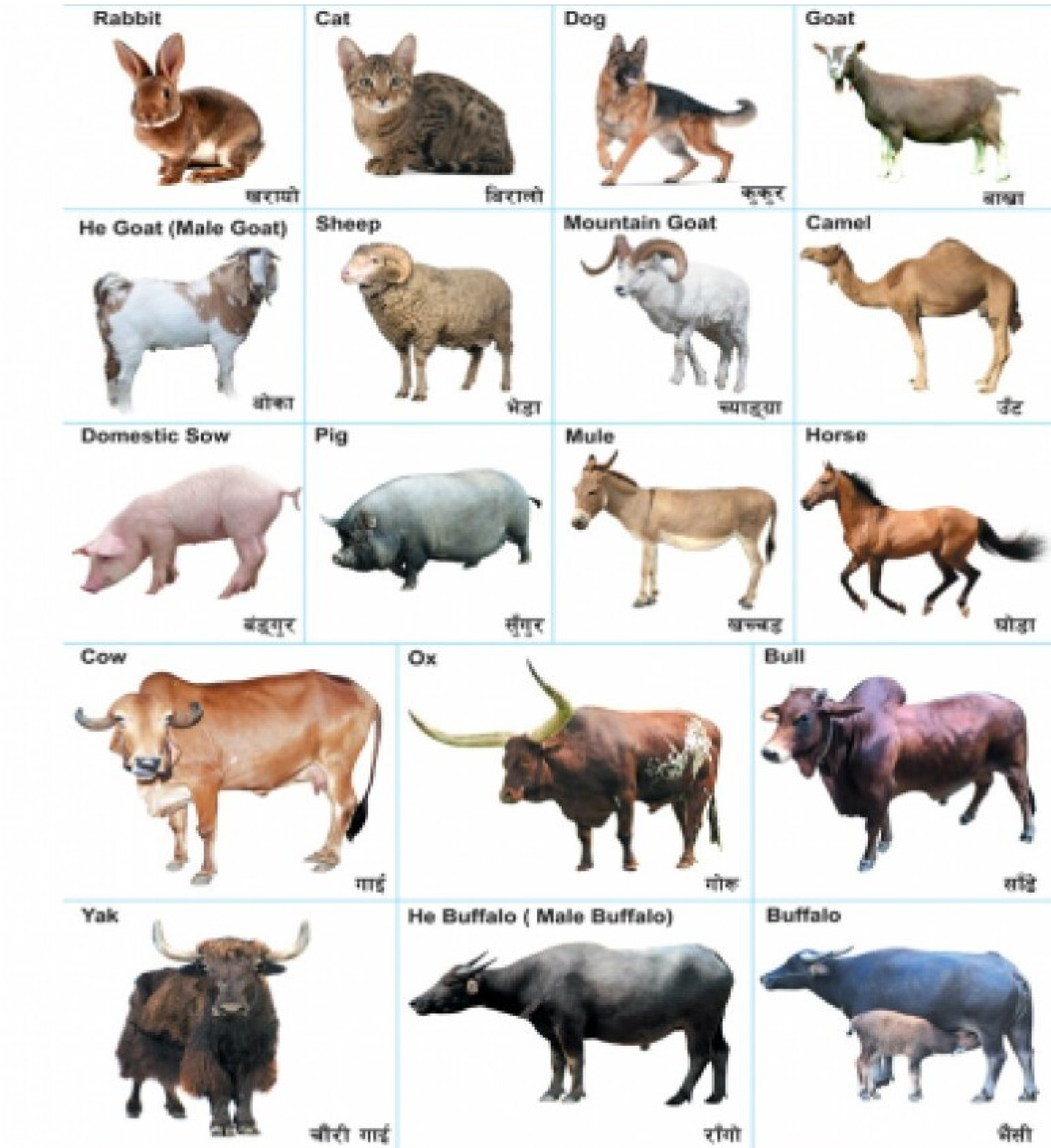
४. बाख्राले म्याँ म्याँ गर्छ ।

५. मुसोले हम्मा गर्छ ।

६. भैसिले वाँ वाँ गर्छ ।

७. कुकुणाले हुक्का गर्छ ।

समुहमा बसौ र नक्कल गरौः



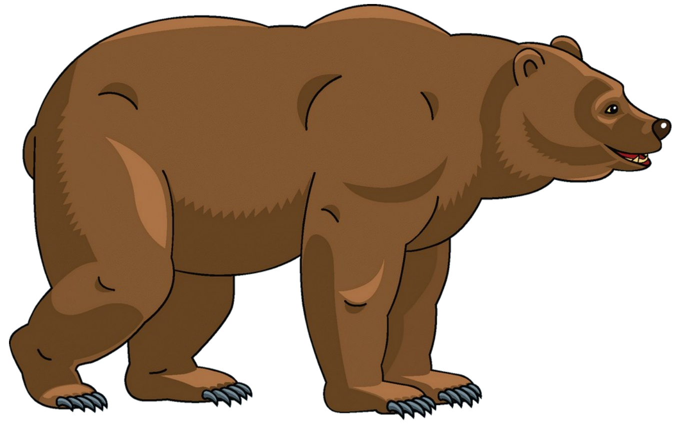
पढौ र चिनौः

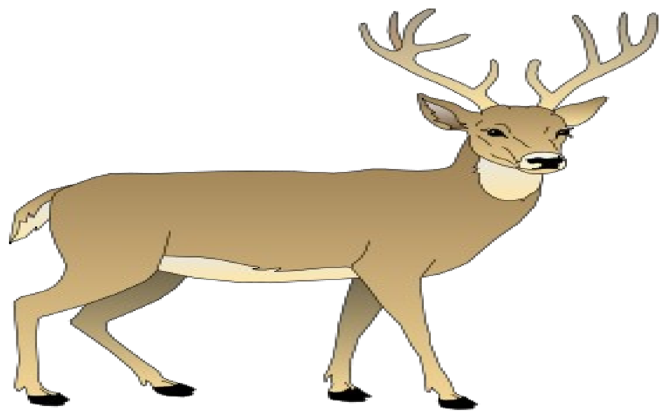
हाम्रो वरपर विभिन्न जनावर र पशुपन्छी छन । ति सबैले खाना खान्छन । हावाबाट सास फेर्छन । हाम्रो वरपर भएका जनावर बाघ, भालु, मृग, बँदेल, स्याल, बाँदर, गुना, साडो, चाखुरा, कालीज, बकुल्ला, कोइली, पाटिकिट्टो, कँगयो आदि हुन् । माछा, भ्यागुतो पानीमा बस्छन् ।

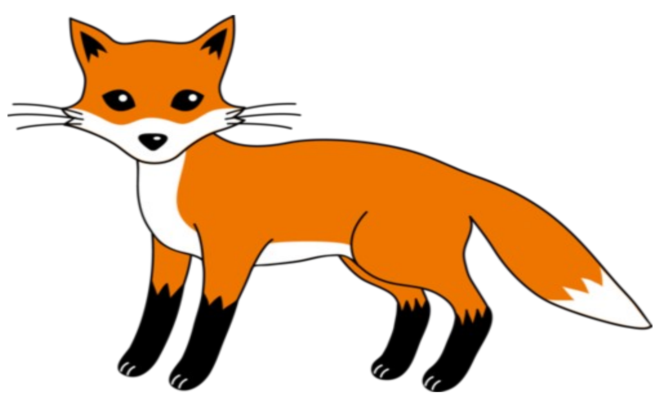
उत्तर भनः

१. हाम्रा वरपर बस्ने जनावरको नाम के के हुन ?
२. हाम्रो वरपर बस्ने पशुपन्छिका नाम के के हुन ?
३. जनावर र पशुपन्छी ले सास कहाँबाट फेर्छन ?
४. जनावर हिड्छन कि उड्छन ?
५. चराहरु हिड्छन कि उड्छन ?
६. माछा र भ्यागुता कहाँ बस्छन ?

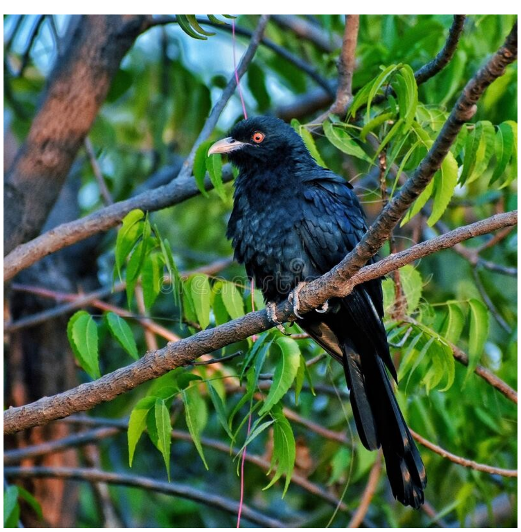
चिनेर जनावरका नाम लेखः



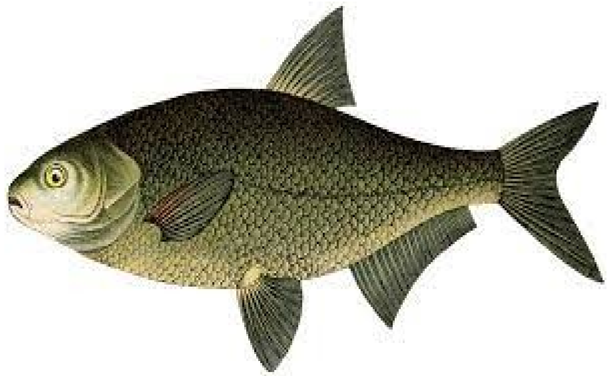




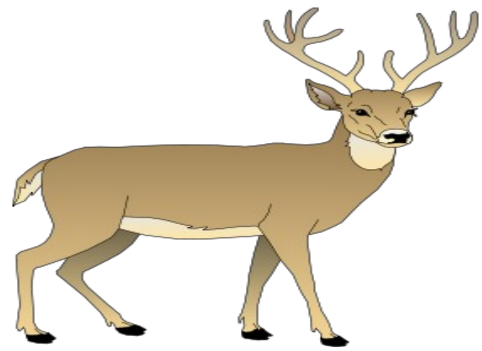
चिनेर पशुपन्छिका नाम लेख :

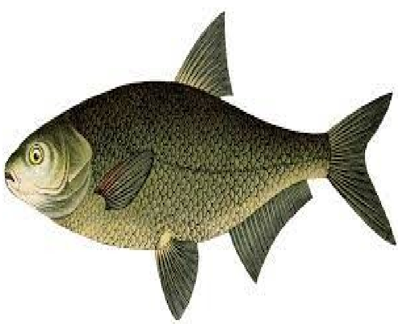


चिनेर पानीमा बस्नेका नाम लेख



हिंड्ने उडने र पौडिने प्रणिहरु छुट्टाउ





हिड्ने ....

उड्ने ....

पौडिने ....

आउ जनावर, पशुपन्छिका नाम पार्दै भित्र बाहिर खेल खेलौ :

खेल्ने तरिका

जस्तैः

बाग बाग बाग जनावर हो । भित्र
काग काग काग पशुपन्छी हो । बाहिर
माछा माछा माछा पानीमा बस्छ । भित्र

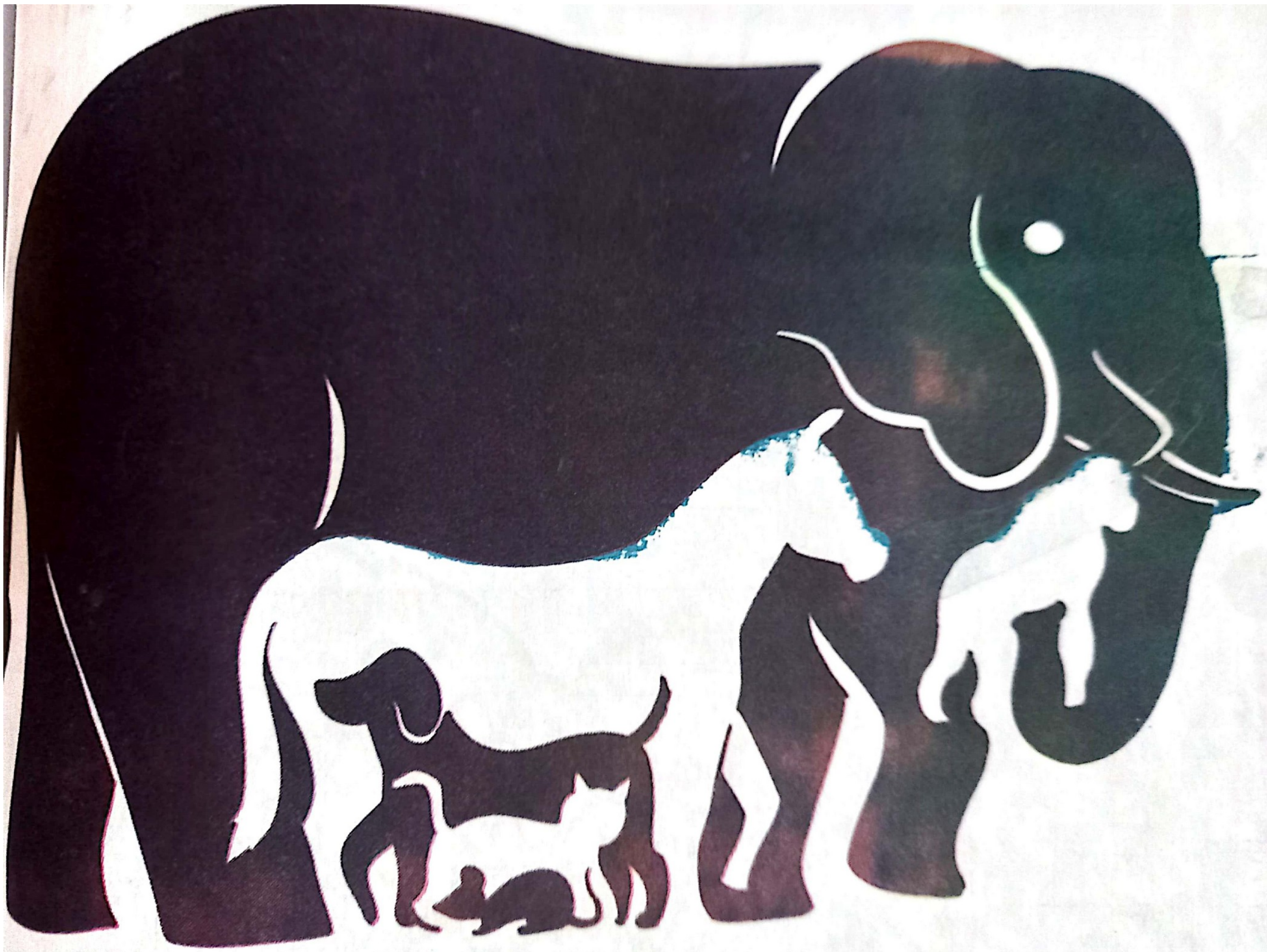
यसरी सबै जनावर पशुपन्छिका नाम लिदै खेल्न सकिन्छ ।

जोडा मिलाउ

बाघ	कालीज
कौवा	भालु
चिल	बँदेल
कोइली	कँङ्यो
श्याल	पाटिकिट्टो
मृग	गुनु

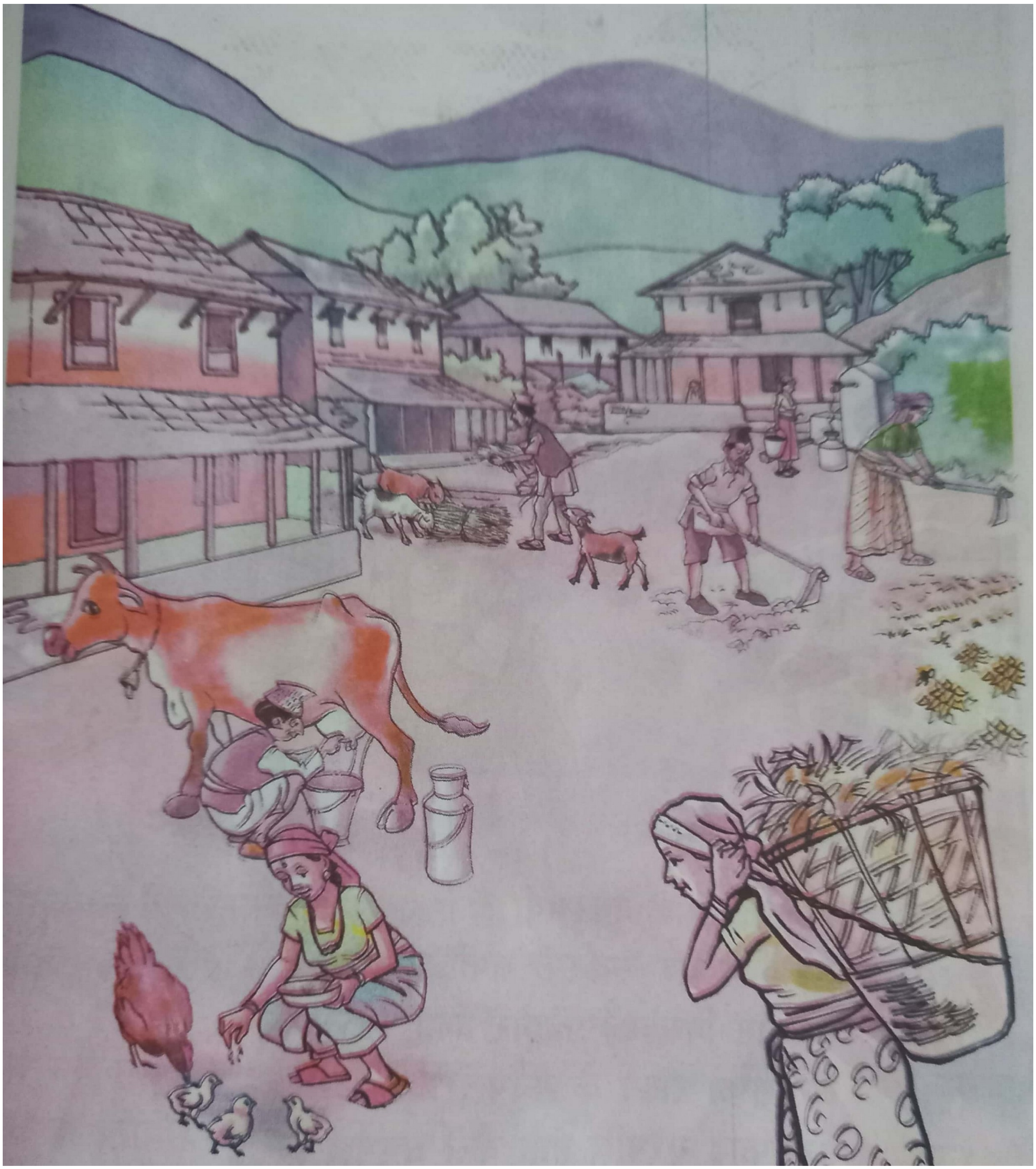
आफुले जानेका चित्र टाँसेर पोस्टर बनाउः

चित्रमा कतिवटा जनावर छन पत्ता लगाइ नाम लेखः

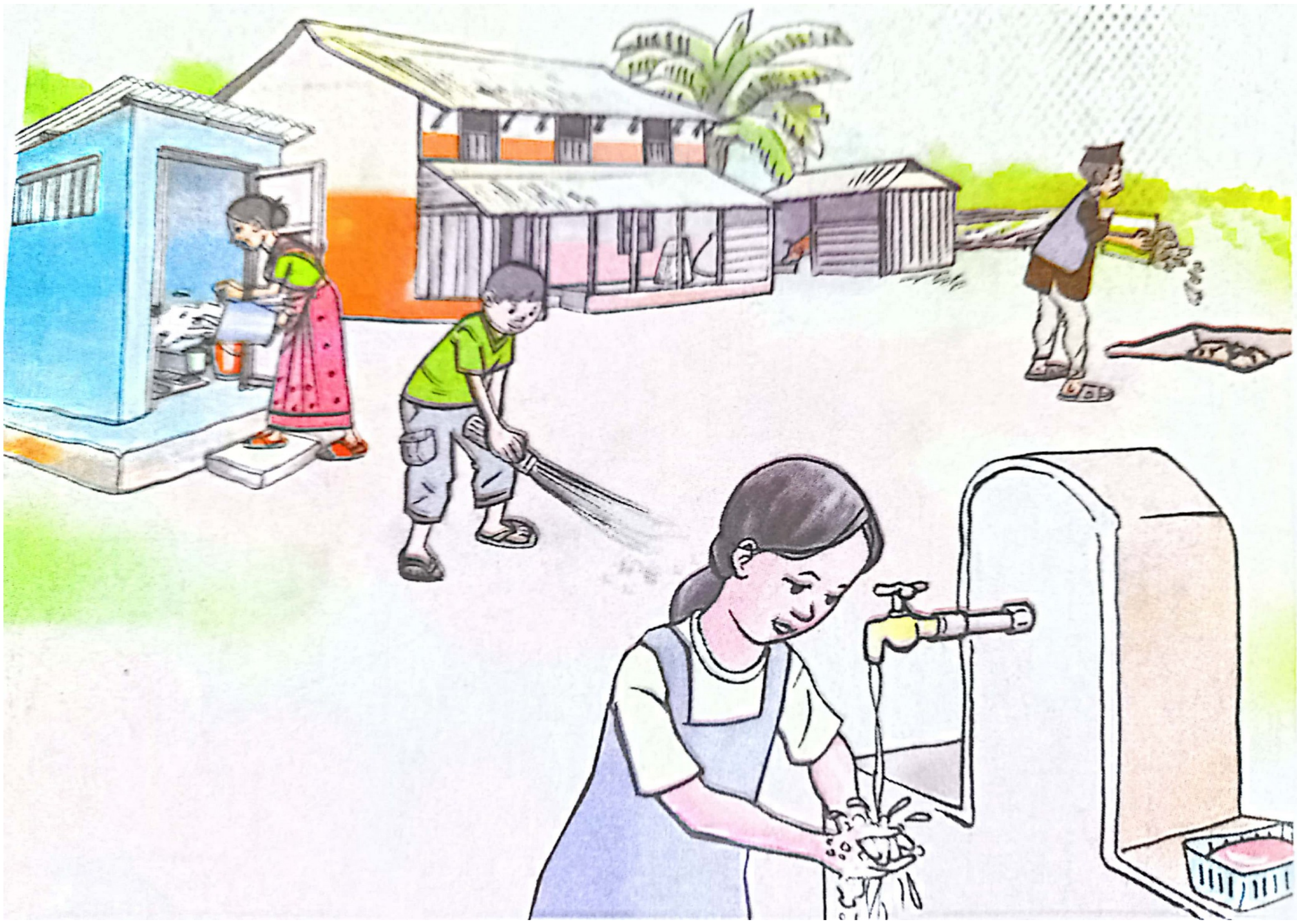


पाठ ६ - हाम्रो वातावरण

हेरौ र बुझौः



हेरौ र भनौ :



उत्तर भन :

१. चित्रमा के के देख्यौ ?
२. तम्रो घर कसले सफा गर्छ ?
३. घरउणाका फोहोर कहाँ फाल्छौ ?
४. घर सफा गर्न के गर्नुपर्छ ?
५. सरसफाइ गरेपछी हात केले धुनुपर्छ ?

के भैरहेको छ, हेरेर भनौः

यो रमानन्दको स्कुल को कक्षाकोठा हो । रमानन्द र साथीहरु मिलेर कक्षाकोठा सफा गर्छन । कक्षामा फोहोर बढार्ने कुचो र फोहोर राख्ने भाँडो छ । सबैले फोहोर त्यसमा राख्छन् ।

रमानन्दको कक्षामा सबै जना मिलेर काम गर्छन् । हामी पनि सबै मिलेर स्कुल सफा गर्छौं । स्कुलबाट निस्केको फोहोर खाल्डोमा फ्याक्छौ ।

कक्षाकोठा वरपर घुम । सरसफाइको अवस्था कस्तो छ ? ठिक लाग्यो ?

तिमीले पालना गरेको कक्षा नियममा ठीक(√) चिन्ह लगाउनुहोस्:

१. भुइमा कागज नफाल्ने

२. सिसाकलम तछ्दा आएको फोहोर डस्टबिनमा हाल्ने

३. डेस्क तथा भित्तामा जथाभावी नलेख्ने

४. झ्यालबाट फोहोर नफाल्ने

५. समुह विभाजन गरी कक्षकोठा सफा गर्न पालो लगाउने

हेरौ पढौ र भनौ :

जानकिको घर सफा छ । घरमा भएका सबै जना सफाइमा ध्यान दिदाछन् । सबै मिलेर घर सफा गर्छन् । घरको नजिकै फुलबारी पनि छ । सबैजना मिलेर फुलबारी करेसाबारिको हेरबिचार गर्छन् ।

सफाइका लागी प्रयोग हुने पाँचवोटा शब्द खोजेर लेखः

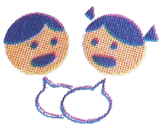
झा	डु	कु	स	फा	इ	ड	ले
च	कि	चो	पा	ती	शी	स्ट	र्फ
र्पी	न्ज	न	नी	ब्र	स	बि	स्या
मा	द	से	जा	सा	बु	न	म्पु
पा	नी	ख	रा	नी	ची	धा	खा

जस्तै १. पानी २. .... ३. ....

४. .... ५. ....

कविता गाउ

मेरो साँफे नगरमा ठुलो मन्दिर बैनाथ
त्यस मन्दिरमा पुजा हुन्छ प्रभु गोरखनाथ
अर्को ठुलो मन्दिर हो कालिका देवीको
अग्लाई ठाउमा पर्छ मन्दिर अशिर्वाद देवी को
त्रीपुरा जाल्पादेवी भैरवको मन्दिर
नवदुर्गा चन्डिका गणेश साफे मन्दिर
पुजा ध्यान जप गरौ आशिर्वाद दिन्छन्
बिद्या दिन्छन बुद्धी दिन्छन सबको भलो गर्छन्
नाउला मस्टा लाटा बेताल स्याल्तडा नि देउता
अमगाइ र जिमराडी माउला खडी देउता
अर्को मन्दिर धउलछडा ऋषि को ध्यान गर्ने
मालिका मन्दिर पनि सबैले जानै पर्ने



मुखैले उत्तर भन

१. सबैभन्दा ठुलो मन्दिर कुन हो ?
२. सबैभन्दा अग्लाई ठाउमा कुन मन्दिर छ ?
३. सबैभन्दा ठुलो तिर्थ नदी कुन हो ?
४. पुजा गर्दा भागवानले हामीलाई के दिन्छन ?

खाली ठाउँ भरः

१. मेरो गाउमा .... को मन्दिर छ ।
२. मेरो नगरको ठुलो मन्दिर .... हो ।
३. मेरो गाउमा .... देवता को मन्दिर छ ।
४. म देवीदेवताको .... गर्छु ।

आउ सरस्वती को भजन गाउः

के ले गरौ पुजा देवी केले गरौ पुजा
सरस्वतिको मन्दिरमा के ले गरौ पुजा
जल चडाउ त देवी मछलिको जुठो
दुध चडाउ त भगवान् मछलिको जुठो
के ले...........
धुप चडाउ त देवी बनिया को जुठो
चन्दन चडाउ त देवी सरप को जुठो
के ले ....
फुल चडाउ त देवी भमराको जुठो
अछेता चडाउ त देवी हात हाम्रो जुठो
के ले ....

चिनौ र आफ्नो ठाउँमा भएको मन्दिरमा गोलो घेरा लगाउ

बैनाथ कालिका नवदुर्गा तृपुरा सुन्दरी भैरब मलिका चन्दिका गणेश ===>फोटो नभेटिएको

शिक्षकको निर्देशनअनुसार आफ्नो ठाउँमा भएका मन्दिर र भगवान देवी देवताका नाम लेख

मन्दिरको नाम	देवी-देवताको नाम

पढौ र बुझौ

मेरो नगर साँफेबगरमा १४ वडामा परम्परा देखी चलिआएका मठमन्दिर छन । सबैभन्दा ठुलो तिर्थका रुपमा बुडिगङ्गा नजिक रहेको बैनाथ मन्दिर छ । मानिसहरु शिव मेला को दिन त्यहाँ दर्शन गर्न जान्छन । दर्शन गर्नु भन्दा आगाडी बुडिगङ्गामा हण धुन्छन । त्यसपछी शिव मन्दिरमा शिवजिको दर्शन गर्छन ।

प्रकोपबाट बचौ

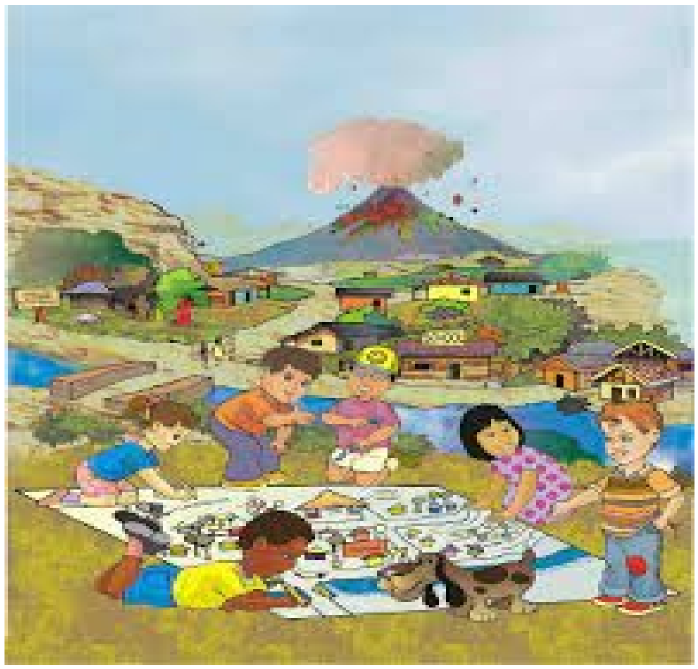
हेरौ र बुझौ :

उत्तर भन :

चित्रमा फोटोमा के के भएको छ ?
तिमीले यस्ता देखेका छौ कि नाई ?
तमी यसो हुँदा क्या क्या गर्दा छओ ?

आउ गीत गाउः

बालबालिका हामी बालबालिका हामी
प्रकोपबाट बचौ सबै बालबालिका हामी



भुइँचालो बाढी पहिरो महामारी आउछन्
होसियार भएनौ भने अकालमै लिन्छन्

आउ कथा सुनौः

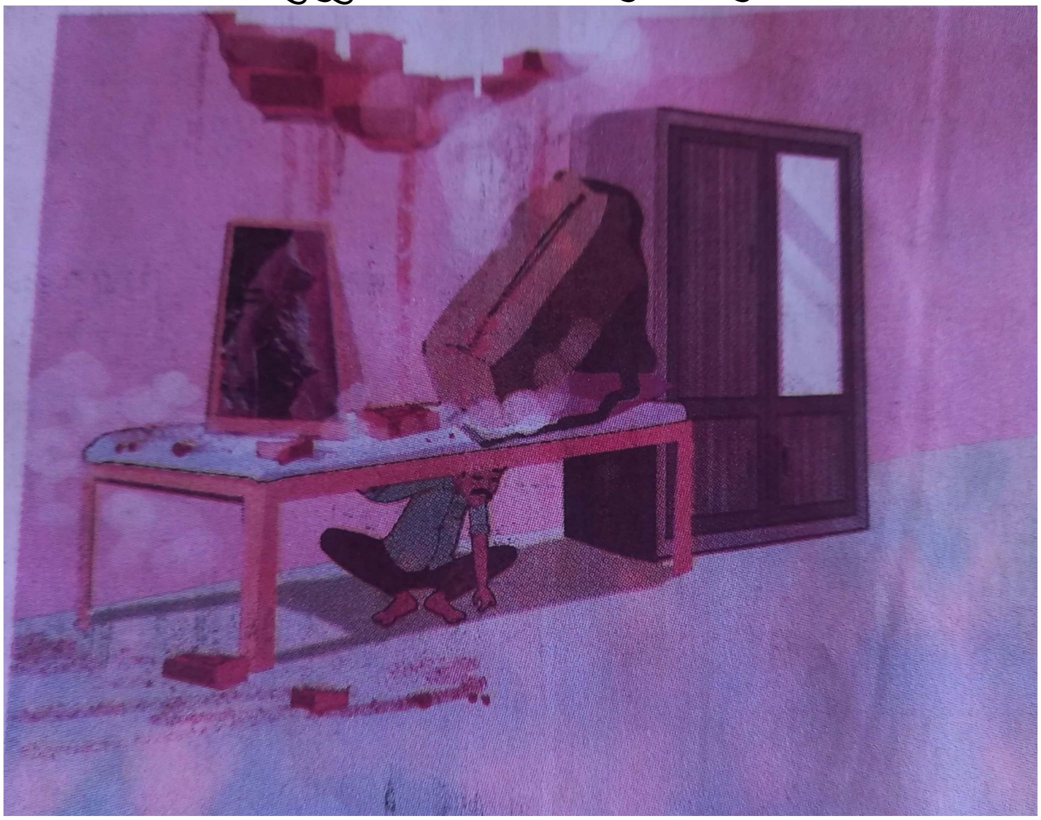
मोतिराम र जानकी रछ्यानमा खेल्दै थिए ।

अचानक जमिन हल्लियो । भुइचालो आयो भुइँचालो आयो भनी दिदी भन्नथालिन ।
मोतिरामले सम्झियो कि भुइँचालो आउँदा भुइभित्र लुक्नुपर्छ । उ घर भित्र जान खोज्यो ।

जानकिले उसलाई रोकिन । बाहिर भएको मानिस बाहिर नै खुल्ला ठाउ मा बस्नुपर्छ । घर

भित्र जानु हुँदैन । उनिहरु रछ्यानमा नै बसे ।

काइसा बुवा माथिल्लो तलामा हुनुहुन्थ्यो । उहा खाटमुनी छिर्नु भयो ।



भुइचालो रोकियो । परिवारका सबै जना रछ्यान्मा जम्मा भए । घर अलिकती दर्कियो । सबै जना सुरक्षित भए ।

तलको अवस्था आएमा क्या क्या गर्नु पर्छ छ आपसमा छलफल गर र कक्षामा सुनाउ ।

हावा हुरी बतास लागेको बेला ??
पहिरो जादा ??
भुइचालो आएका बेला ??
घरमा आगो लाग्झा पछी ??
बाढी आउँदा ??
आपतबिपतका बेला ??
भाइरल ज्वरो आएमा ??

भुइँचालो बाट बच्ने अभ्यास गरौः

प्राकृतिक प्रकोपका नाम लेख:

१. ....
२. ....
३. ....
४. ....
५. ....

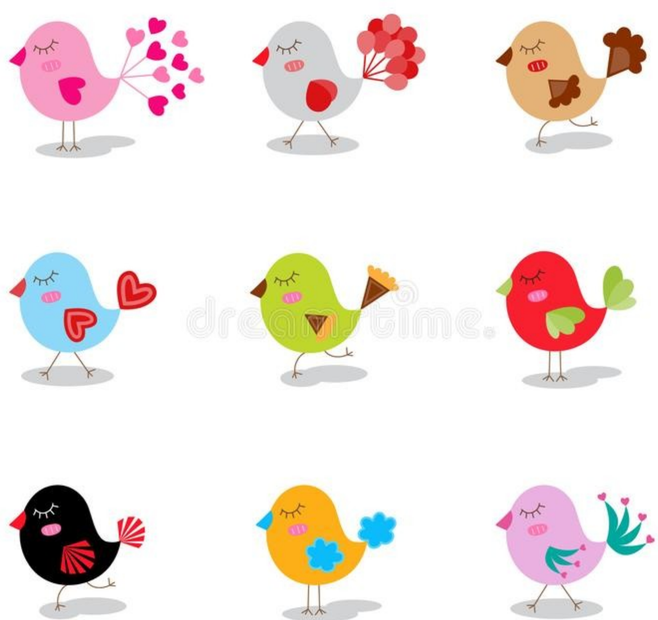
खाली ठाउँ भर:

क) भुइचालो आएमा .... मुनी लुक्नु पर्छ । (खाट, घर, दराज)
ख) कोभिड बिरुद्ध .... लगाउनु पर्छ । (औषधी, खोप, लुगा)
ग) रुघा लागेमा .... पिउनु पर्छ । (तातोपानी, चिसोपानी, अम्लोपानी)
घ) आपतबिपतमा मन .... गर्नुपर्छ । (शान्त, हडबड, फालफटक)

पाठ ७ - मेरो सिर्जना

आउ कविता गाउ

हरियो रङ्गको सुगा एक बस्यो रुखको डालिमा
पहेलो रङ्गको सुगा एक बस्न आयो डालिमा
लौ भन साथीभाइ ....
रातो रङ्गको सुगा दुइ बसे रुखको डालिमा
निलो रङ्गको सुगा एक बस्न आयो डालिमा
लौ भन साथीभाइ ....
सेतो रङ्गको सुगा तीन बसे रुखको डालिमा
खैरो रङ्गको सुगा एक बस्न आयो डालिमा
लौ भन साथीभाइ ....



आउ गीत गाउ

मलयाकी माटी स्याउलाकी सिटिका लौरि
दाइनी मया माटी गडा भया साइका बाउलि
खेलो जोडु खेल जोडु वाउली जोडा जौका पात
साथिभाइ कुम जोडा खेली हेलु सबै हामि
वडका रुखले साँफेबगर धेरै राम्रो......
जन्तका निमले लागी जाओ सबै खेल्न

माथिको चित्रमा जस्तै समुह र एक्कलाई गीत गाउ :

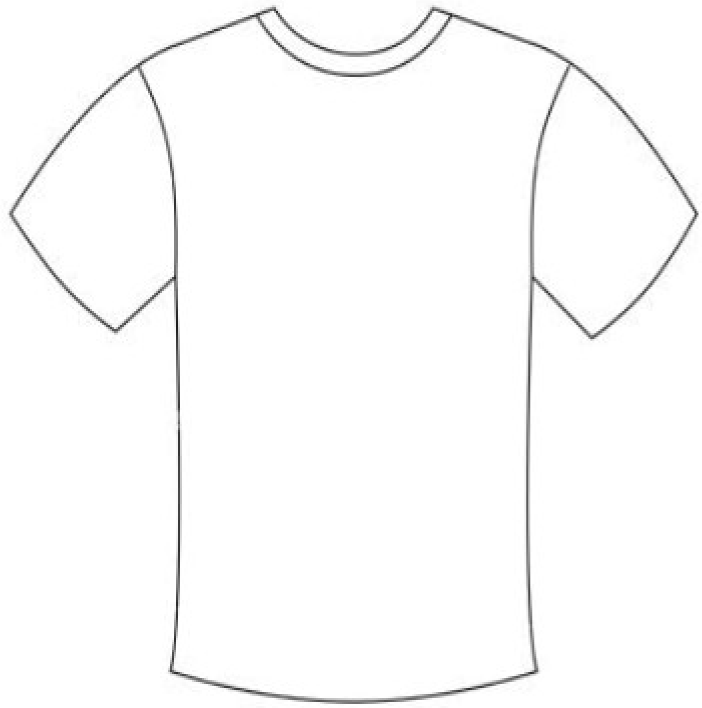
पाठ ८ - हाम्रो सस्कृति

हेरौ र चिनौ :

आफुले लगाएको पोशाक लगाएर ठीक(√) चिन्ह लगाउनुहोस् :

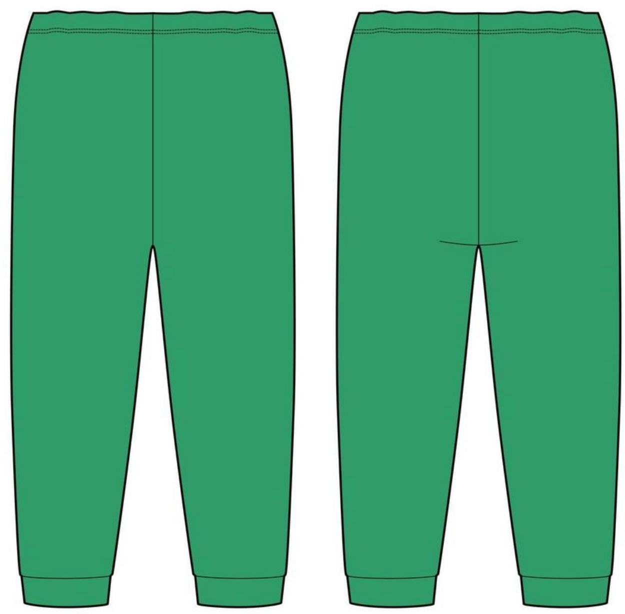
समुहमा नमिल्ने चित्र चिनौ :

आफुलाई मन पर्ने रङ्ग भरौः



परम्परागत पोशाक लगाएर स्थानिय गीत गाऔं:

दिएका चित्रको नाम लेखः



T&P
KIDS
one in a melon

SPORT WATCH
LIGHT
START
WE 10-20
20:59
ALARM
58
CHIME
MODE
RESET
WATER RESIST

info@jyadprint.com

हेरौ र चिनौ

हाम्रो चाडपर्व

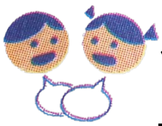
देउसी भैलो खेलौ

भैलो

भैलिनी आइन आगन
गुन्यु चोलो मागन
हे औंशी बार
गाइ तिहार भैलो

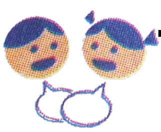
देउसीरे

ए भन भन साथी हो देउसीरे
ए रम्ररी भन देउसीरे
ए स्वर मिलाई भन देउसीरे
ए छोरा र छोरी देउसीरे
ए स्कुल जाने देउसीरे
ए धेरै पछी देउसीरे
असल बन्ने देउसीरे



आफ्ना अभिवावकलाई तलका प्रश्नहरु सोध्नुहोस :

१. हाम्रा चाडपर्व के के हुन् ?
२. चाडपर्वमा कस्ता लुगा लगाइन्छ ?
३. चाडपर्वमा के के खाइन्छ ?
४. जामा कुन चाडमा लगाइन्छ ?
५. ढाल तरवार कुन चाडमा समाएर खेलिन्छ ?
६. चाडपर्वमा तम्राघरमा को को पाहुना आउछन्?
७ चाडपर्वमा तिमी के के गर्दाछिओ ?



खाली ठाउ भरेर कक्षामा सुनाउनुहोस्:

हाम्रो एउटा चाड **............** हो । यस चाडमा हामी **...........** खान्छौ । **.........** लुगा लगाउछौ । घरमा **........** आउछन । **.........** गर्छौ ।