एकाई - १ म र मेरो परिवार

सिकाई उपलब्धी

- स्थानीय भाषामा आफ्नो परिचय भन्न र लेख्न ।
- स्थानीय भाषामा परिवारको नाता भन्न
- स्थानीय भाषामा नाता पहिचान गर्न

पाठ १

(क) मु र मेरो परिवार

नमस्कार, मेरो नाउँ कविर रेग्मी हो । मेरो घर साफेवगर नगरपालिका वडा नं. २ जाल्पादेवी हो ।

नमस्कार, मु रिता सुवेदी हु । मु पन साफेवगर २, श्रीकोटमा बस्तोछु ।

तल दिइएका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) तम्रो नाउँ क्या हो ?

ख) तम्रो घरमा को को बस्ताछन् ?

ग) तुम्रो बुवाको नाउँ के हो ?

घ) तुम्री आमा के गर्नु हुन्छ ?

ङ) तुम्रा घरमा कति जना दाइभाई छन् ?

मेरो परिचय

नमस्कार, मेरो नाउँ अनुशा कुँवर हो । मु साफेवगर नगरपालिका वडा नं. २, जाल्पादेवी, वागभिडी टोलमा बस्तोछु । मेरा घरमा ५ जना सदस्य छन् । मेरा घर आमा, बा, दाई, दिदि र मु छौँ । मेरो आमा बा दुवै विद्यालयमा पढाउनु हुन्छ । हामी भाइबिना विद्यालयमा पड्डाछुँ ।

<u>अभ्यास</u>

१) तम्रो घरपरीवारका सदस्यको फोटो खाली कोठामा टास्नु होस् ।

बुवा	आमा	दाई
बहिनी	म	

२) तलका वाक्यमा ठीक बेठीक लेख्नुहोस् ।

क) अनुशा कुँवरको घर साफेवगर वडा नं. २ मा पड्डो छ । ☐

ख) अनुशाको टोलको नाम श्रीकोट हो । ☐

ग) अनुशाको परीवारमा ४ जन सदस्य हुन् । ☐

घ) अनुशाको आमा बा शिक्षक हुन् । ☐

३) तलका खाली ठाउमा लेख्नुहोस् ।

मेरो नाम .... हो । मेरो घर .... गाँउ/नगरपालिका, वडा नं. .... मा पर्दछ । मेरो घरमा .... जना सदस्यहरु हुनुहुन्छ । मेरो परीवारमा .... छौं ।

४) तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) अनुशाको घर साफेवगर नगरपालिका कति बडा नं. मा पर्छ ?

उत्तर) ....

ख) अनुशाको टोलको नाम के हो ?

उत्तर) ....

ग) अनुशाको घरमा कति जना सदस्य छन् ?

उत्तर) ....

घ) अनुशाका बुवा आमा के गर्दछन् ?

उत्तर) ....

ङ) तम्रो घर साफेवगर नगरपालिका कति नं. वडामा पड्डोछ ?

उत्तर) ....

च) तम्रा गाउँको नाम के हो ?

उत्तर) ....

छ) तम्रो नाम के हो ?

उत्तर) ....

परियोजना कार्य :

तम्रोका परिवारका सदस्यहरुको नाउँ लेख्नुहोस् ।

क) .... ख) ....

ग) .... घ) ....

ङ) .... च) ....

(ख) मेरो नाता सम्वन्ध

वाज्या	बज्यै	बुवा	आमा	काका	काकी	भाई
बहिनी	ठूला बुवा	ठूली आमा	दाई	दिदि		

संवाद बढौँ र छलफल गरौँ

(सिता र उनकी दिदी आगनमा खेल्दै थिए । आमा भित्र खाजा नाउदै हुनुहथ्यो ।)

सीता : आमा खाजा पाक्यो ?

दिदी : भर्खर आमा भित्र जानुभयो, खाजा पाके पछि बोलाई हाल्नु हुन्छ नी ।

सीता : ए बाज्याबज्यै आउनु भएछ ।

दिदी : औंएँ हुन् धेकी ।

(दुवै दिदि र बहिनी दौडेर गई बाज्या र बज्यैलाई ढोग गर्दछ । बाज्या र बज्यैले आर्शिवाद दियो ।)

सीता : नाप आराम गर्न्य होकी बाज्या र बज्यै ? आओ भित्र मुज्याला बसु ।

बाज्या : निकाई छौ बा । तम्रो सउच्याइ लागी भेट्न आएका हु हामी बड्डा बड्डी ।

दिदी : आमा बाज्य र बज्यै आया क्या गर्नी छव बाहिर आओ ।

आमा : (भित्रवाट हतारिदै आई) ढोग गरे बा, ढोग गरे आमा) कइतक आया ? मु त भित्र छ्या, थायै पायान् ।

बाज्या : भाग्यमानी ! निकाई छवकी, हामी अइलै आयाका हुँ ।

आमा : हट भित्र जाउ आराम गरवला । खादै कुडाकानी गरुली हाया ?

(सवैजना भित्र गई कुडाकानी गर्दै ।)

अभ्यास

१) तलका सम्बन्ध र नाता विच जोडा मिलाओ ।

सम्वन्ध	स्थानिय भाषामा नाता
बुवाका बुवा	काका
आमाकी आमा	फुपु
बुवाको भाई	बाजेऊ
बुवाकी बहिनी	बज्यै
आमाका भाई	बौरानी
आमाकी बहिनी	बउजु
भाईको श्रीमति	मामा
दाईकी श्रीमति	कैसी

२) खाली ठाँउ भर ।

क) हामीले आफु भन्दा ठूला व्याक्तिलाई .... गर्नुपर्छ । (आदर, गाली)

ख) हामीले आफु भन्दा साना व्याक्तिलाई .... गर्नुपर्छ । (माया, घृणा)

ग) घरमा पाहुना आएमा .... गर्नुपर्छ । (स्वागत,बेवास्ता)

घ) काका काकी घरमा आएमा .... गर्नुपर्छ । (ढोग, आर्शिवाद)

ङ) बाटोमा शिक्षकलाई भेटेमा .... गर्नुपर्छ । (नमस्कार , बेवास्ता)

च) छिमेकीमा .... गर्नुपर्छ । (झगडा, सहयोग)

३) तम्रा अभिभावकलाई आफ्ना घरका सदस्यको नाम र नाता सोधी तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

क.सं.	परीवारका सदस्यको नाउँ	तम्रो नाता
१.		
२.		
३.		
४		
५.		

४) तलका प्रश्नको उत्तर लेख ।

क) तम्रोको घरमा को को हुनु हुन्छ ?

उत्तर) ....

ख) तम्रोको आमाले के कामु गर्नु हुन्छ ?

उत्तर) ....

ग) तम्रो भन्दा ठूलो परिवारको सदस्यसंग पहिलो पटक भेट हुदा के गर्नु हुन्छ ?

उत्तर) ....

घ) तम्रोको बाको भाइलाई के भन्नु हुन्छ ?

उत्तर) ....

ङ) तम्रोको आमाको भाइलाई के भन्नु हुन्छ ?

उत्तर) ....

परियोजना कार्य :

तम्रा ५ जना छिमेकीको नाउँ लेखी उहासँगको नाता उल्लेख गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	**छिमेकीको नाउँ**	**तम्रो उहासंगको नाता**
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

एकाइ २

मेरो दैनिक जीवन

<u>सिकाइ उपलव्धी</u>

- व्याक्तिगत सरसफाइमा प्रयोग गरिने सामाग्रीको सूचि तयार गर्न ।
- स्थानिय स्तरमा खेलीने खेलको नाम लेख्न र भन्न ।

(क) व्यक्तिगत सरसफाई

हामीले विहान र वेलुकी दिनको २ पटक दात माभ्न्नु पर्दछ । दात माभिएन भने दातमा किरा लाग्छ र मुखमा गन्ध पनी आउछ । दात सफ ।गर्न ब्रसको प्रयोग गर्नु पर्छ ।

आखालाई सफा पानीने धुनु पर्दछ । आखामा तेजिलो बनाउन हरियो सागपात र पहेला फलफुल खानु पर्दछ ।

नाकलाई सफा राख्नु पर्छ । नाकलाई सफा रुमालले सफा गर्नु पर्दछ । जथाभावी नाक छुनेवा कोट्याउने काम गर्नु हुदैन ।

कानले सुन्ने काम गर्दछ । हाम्रा २ वटा कान हुन्छन् । कानमा फोहर भएमा चिलाउछ । कानको सफाई गर्दा सुरक्षित तरिकाले सफा कपडा वा कपास वेरिएको सिन्काले सफा गर्नु पर्दछ । कानलाई जथाभावी कोट्याउनु हुदैन ।

छाला सफा गर्न समय समयमा सावुन पानीले नुहाउनु पर्दछ । छालामा फोहोर भयो भने जिउ चिल्याउने, खटिरा आउने, घाउ हुने गर्दछ ।

खाना खानु र खाना खाई स के पनि अनिवार्य हात धुनु पर्दछ । घर वाहिरवाट आउदा सधै खुट्टा धुने वानी बसाल्नु पर्दछ । हात खुट्टा सफा गर्न सावुन पानीले धुनु पर्छ ।

अभ्यास

१) जोडा मिलाउनुहोस् ।

सरसफाइका सामाग्रीको चित्र	**फोटो शारिरीक अंग**
ब्रस	कान सफा गर्न
काइयो	नुहाउनु
नङ्गकाटर	नङ्ग काट्न
सफा कपडा	कपाल कोर्न
सावुन	कपाल
	दात माझ्न

२) तलका भनाई ठिक भए (✔) र वेठीक भए (✖) चिन्ह लगाँउनुहोस् ।

क) आखाको काम हेर्ने हो । ☐

ख) आखामा तिखो बस्तुले धोच्नु पर्छ । ☐

ग) आखा तेजिलो बनाउन हरियो सागपात र पहेला फलफुल खानुपर्छ । ☐

घ) आखा सफा पानीले धुनु पर्दछ । ☐

ङ) आखामा घुलो, फोहोर पस्न दिनुपर्छ । ☐

३) व्यक्तिगत सरसफाई गरिने उपयुक्त सामाग्री छनोट गर्नुहोस् ।

अंङ्गहरु	**सामाग्री**
अनुहार	टावेल / ब्रस
दात	ब्रस / सावुन
आखा	सफा पानी / एसिड पानी
शरीर	सावुन /काइयो
नङ्ग	नङ्गकटर / काइयो
कपाल	काइयो / ब्रस

४) बाकसमा दिइएका उपयुक्त शव्दलाई खाली ठाउ भर्नुहोस् ।

सावुन,	**कपाल,**	**असल,**	**नङ्ग,**	**ब्रस**

क) हामीले सधै .... कोर्नु पर्छ ।

ख) हात सफा राख्न .... पनि काट्नु पर्छ ।

ग) .... बानी अपनाउनु पर्छ ।

घ) साझ र विहान दात .... गर्नु पर्छ ।

ङ) .... पानीले हात खुट्टा धुनु पर्छ ।

५) तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) तपाई कुन कुन वेला हात धुनु हुन्छ ?

उत्तर) ....

ख) तपाई दात के ले माझ्नु हुन्छ ?

उत्तर) ....

ग) नाक फोहोर भए के ले पुछ्नु हुन्छ ?

उत्तर) ....

घ) व्याक्तिगत सरसफाइमा प्रयोग गरीने कुनै ४ वटा सामाग्रीको नाम लेख्नुहोस् ?

उत्तर) ....

ङ) काइयो के गर्न प्रयोग गरिन्छ ?

उत्तर) ....

च) व्याक्तिगत सरसफाई भनेको के हो ?

उत्तर) ....

परियोजना कार्य :

हाम्रो शरीर सफा गर्न चाहिने कुनै ५ वटा सामानको नाम लेख्नुहोस् ।

१)

२)

३)

४)

५)

गीत गाँउनुहोस ।

सुन सुन साथी हो ।

सफा पानी पिउने हो ।।

उमालेर पिउने पानी ।

बसालौ हाम्रो बानी ।।

(ख) स्थानीय खेल

खेलौँ र बुझौँ

लक्कु ढाल

एक खुट्टे खेल

गट्टा

डन्डी वियो

डोरी खेल

रुमाल लुकाइ

मिति : २०७९/८/१

प्रिय साथी क्षितिज,

नमस्कार, भोली शनिवार हो । शनिवारको दिन हाम्रो विद्यालय विदा हुन्छ । शनिवारको दिनमा घरमै वसेर साथी भाई मिलेर बिभिन्न खेल खेल्छौं । हामीले खेल्ने खेलहरुमा नाम डण्डी वियो, गोट्टा, लक्कु ढाल, डोरी तान्ने, रुमाल लगाई, दौड आदि हुन् । तपाई पनि विद्यालय विदामा कुन कुन खेल खेल्नु हुन्छ । अर्को पत्रमा जानकारी पाउ ।

धन्यवाद

तपाईको साथी

सन्तोष

अभ्यास

१) तपाइको स्थायिन भाषामा तलका खेललाई के भनिन्छ लेख्नुहोस् ।

डण्डी वियो	
गट्टा	
लक्कु ढाल	
एक खुट्टे खेल	

२) जोडा मिलाउनु होस् ।

दौड

डण्डी बियो

गोट्टा

लक्कु ढाल

रुमाल लुकाई

डोरी तान्ने

३) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) चिठी कसले कसलाई लेखेको हो ?

उत्तर) ....

ख) सन्तोषले खेल्ने खेलका नाम के हुन् ?

उत्तर) ....

ग) तपाईलाई मन पर्ने खेल कुन हो ?

उत्तर) ....

घ) चिठी कहिले लेखेको हो ?

४) चित्रमा देखाए जस्तै गरी रुमाल लुकाउने खेल खेलाउने ।

५) परियोजना कार्य : अभिभावकसंग छलफल गरी तपाईको समुदायमा खेलिने खेलहरुको सुचि तयार पारी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाई - ३ हाम्रो समुदाय

सिकाई उपलव्धी

- आफ्नो गाउ तथा टोलको नाम लेख्न ।
- समुदायमा गरिने कामको सूचि तयार गर्न ।
- सार्वजनिक स्थलनको नाम बताउन ।
- समुदायमा रहेका प्रथाहरुको नाम बताउन ।

(क) मेरो गाउँ

यो मेरो गाँउ हो । मेरो गाँउको नाम वागभिडी हो । मेरो गाँउ साफेवगर २ जाल्पादेवी मा पर्दछ । मेरो गाँउ सानो र सुन्दर छ । मेरो गाँउको पूर्वमा बुढिगंगा नदि र पश्चिममा प्रशिद्ध देवी त्रिपुरा सुन्दरीको मन्दिर छ । मेरो गाँउको उत्तरमा साफेवगर हाटवजार र दक्षिणमा बैधनाथ धाम पर्दछ । मेरो गाँउको वीचमा सेती लोकमार्ग पर्दछ । मलाई मेरो गाँउ घेरै मन पर्दछ ।

अभ्यास

१) खाली ठाउ भर्नुहोस् ।

क) मेरो गाउँको नाम .... हो ।

ख) मेरो गाउँ साफेवगर नगरपालिका, वडा ...... मा पर्छ ।

ग) मेरो गाउँ सानो र .... छ ।

घ) मेरो गाउँको विचमा .... लोकमार्ग पर्दछ ।

२) ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस् ।

क) साफेवगर नगरपालिका वडा नं. २ मा जाल्पादेवी पर्दछ । ☐

ख) वागभिडी दक्षिणमा बैद्यनाथ मन्दिर छ । ☐

ग) वागभिडी विचमा मध्य पहाडी लोकमार्ग पर्दछ । ☐

घ) गाउँको विचमा त्रिपुरा सुन्दरीको मन्दिर छ । ☐

ङ) बागभिडीको दक्षिणमा बैद्यनाथ धाम पर्दछ । ☐

३) तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपाइको गाँउको नाम के हो ?

उत्तर) ....

ख) साफेवगर नगरपालिका २ को विचमा कुन मार्ग पर्दछ ?

उत्तर) ....

ग) बागभिडी गाँउको पूर्व तिर के पर्दछ ?

उत्तर) ....

घ) साफेवगर हाटवजार बागभिडीको कुन दिशामा पर्दछ ?

उत्तर) ....

ङ) तपाईको गाउँ साफेवगर नगरपालिका कति नं. वडामा पर्दछ ?

उत्तर) ....

४) स्थानिय गीत गाऔँ र नाचौँ । शिक्षकले गीत गाँउन र नाच्न सहयाग गर्ने ।

परियोजना कार्य : अभिभावकसंग सोधखोज गरी तपाइको वडामा पर्ने अन्य गाँउ (टोल) हरुको नाम लेख्नुहोस् ।

वडा नं.	गाँउ (टोल) हरुको नाम
	....

ख) <u>समुदायको काम</u>

संवाद पढौँ र छलफल गरौँ ।

(सपना र रचना विद्यालयवाट घर फर्कदै छन् । वाटामा उनीहरु आ–आफ्ना परिवारका कामका विषयमा कुरा गर्दछन् ।)

रचना : (सपनाको हात तान्दै) अलि छिटो हिडौन । घरमा धेरै काम गर्नु पर्छ । वुवा घर चिन्ने काम गर्नु हुन्छ ।

सपना : हो र .... (छक्क पर्दै) मेरो वुवा पनि पसलमा काम गर्नुहुन्छ र आमा लुगा सिलाउने काम गर्नु हुन्छ । अति तिम्रो आमा नी ।

रचना : मेरो आमा खेतमा काम गर्नुहुन्छ । अनी उहालाई पनि फुर्सद हुदैन । घरको काममा मैले नै सहयोग गर्छु ।

सपना : मेरो घरमा आमा बुवा ढीलो घर आउनु हुन्छ । साफेमा पसल छ । हजुरआमा र म घरको काम गर्दछौ ।

रचना : अ है साफे कति राम्रो छ ।

सपना : अ मलाई घुम्न मन छ ।

रचना : ल हेर .... हामी त कुरा गर्दै गर्दै घर पो पुगेछौँ । ल अव आ आफ्नो घर लागौँ । **(दुबै जना आ आफ्नो घर जान्छन् ।)**

<u>अभ्यास</u>

१) धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् ।

किसान

पसले (व्यापारी)

बस चालक

डाक्टर

डकर्मी

सिकर्मी

शिक्षक

२) ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस् ।

क) रचनाको आमा कृषक हुन् । ☐

ख) रचनाको साफेमा पसल छ । ☐

ग) रचनालाई साफेवजार घुम्न मन लाग्छ । ☐

घ) सपनाको आमाले सिलाई कटाइको काम गर्नु हुन्छ । ☐

ङ) रचना र सपना विद्यालय जादै छन । ☐

३) तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) माथीको संवादमा कस कस विच कुराकानी हुदैछ ?

ख) रचनाको वुवाले कुन काम गर्नु हुन्छ ?

ग) सपनाको आमाले कुन पेसा अपानाउनु भएको छ ?

घ) साफेमा कसको पसल छ ।

ङ) कसलाई साफे मन पर्छ ।

४) दुइ जनाको समूह वनाई आ–आफ्ना बुवा आमाले गर्ने कामको बारेमा सोध्ने ।

परियोजना कार्य : तपाइको अभिभावकसंग छलफल गरी समुदायमा काम गर्ने कुनै पाच (५) जनाको नाम, पेसा सोधेर तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

क्र.सं.	समुदायको व्याक्तिको नाम	गर्ने काम (पेशा)
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

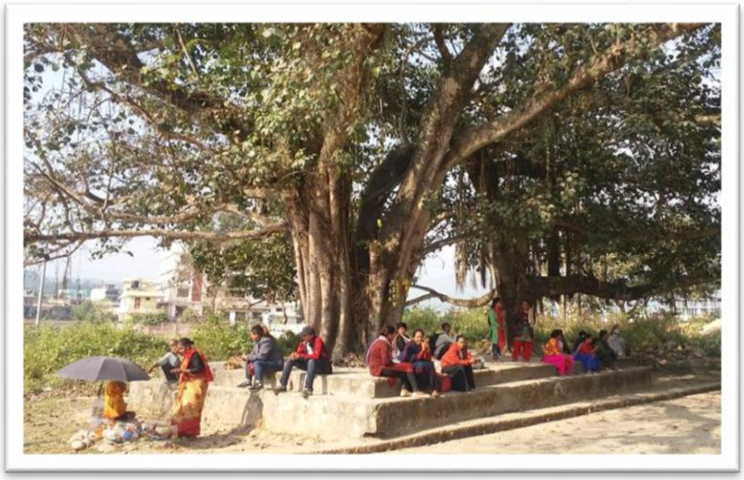
(सवै मिली : गीत गाऔँ र रमाऔँ)

अन्न फलाउने किसान दाई

गाडी चलाउने ड्राइभर दाई
घर बनाउने डकर्मी दाई
काठ बनाउने सिकर्मी दाई
सलाम छ है सबै पेशालाई

ग) हाम्रा साझा सम्पत्ती

सार्वजनिक स्थलहरु हामी सवैका साझा सम्पत्ती हुन । हाम्रो ठाउका मन्दिर, विद्यालयका मन्दिर, बाटोघाटो, पाटीपौवा, बाटो, पटकानी, धाराकुवा इनार र नदि हाम्रा साझा सम्पत्ती हुन ।



सबै टोलवासी एकजुट भएर आफ्नो टोलका साझा सम्पत्तीको संरक्षण गर्नु पर्छ । हाम्रो गाँउ सफा छ त्यसैले हाम्रो गाँउलाई सबैले मन पराउछन् ।

अभ्यास

१) खाली ठाउँमा उपयुक्त हुने शव्द छनौट गर्नुहोस् ।

क) बालबालिका पढ्ने ठाउँ .... (विद्यालय, चौतारा)

ख) पुजा आजा गर्ने ठाउँ .... (बाटो, मन्दिर)

ग) पानी भर्ने ठाँउ .... (धारा, चौतारा)

घ) गाउँघरको छलफल गर्ने ठाउँ .... (पटकानी, बाटो)

२) तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) सार्वजनिक सम्पत्ती भनेका के हुन् ?

उत्तर) ....

ख) तिम्रो गाँउ रहेका सार्वजनिक स्थललाई के के हुन् ।

उत्तर) ....

ग) साझा सम्पत्तीको संरक्षण कसले गर्नुपर्छ ?

उत्तर) ....

घ) कस्तो गाउँलाई सबैले मन पराउछन् ।

उत्तर) ....

गीत गाऔं र नाचौं

फुलवारीमा फुल फुले थारीथरीका ।
कति राम्रा रंगी चंगी पुलती डुलेका ।।
भौरीहरु गुन गुनउदै फलमा झुलेका ।
अहा, हामी सबै चौतारा कति रहेका ।।

३) धर्का ताजेर जोडा मिलाउनु होस् ।

विद्यालय

अस्पताल

पटकानी

मन्दिर

धारा

४) तपाईको अभिभावकसंग छलफल गरी गाँउमा रहेका कुनै ५ वटा सार्वजनिक स्थलको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

....

....

....

घ) सामाजिक प्रथा

मेरो गाउँमा विभिन्न जातजातिका मानिस वसोवास गर्छन् । सबै एक अर्कासंग मिलेर बसेका छौ । हामीहरुका पुर्खाहरुले विभिन्न सामीजक प्रथा प्रचलनमा ल्याएका छन् । एक आपसमा आलोपालो गरी **पडिमो** गर्दछौँ । माघ महिनामा विवाहित छोरी बहिनीलाई, सेल, पुरी तथा दक्षिणा सहितको परिकार दिएर **चेली तिहार** मनाइन्छ ।

हाम्रो समाजमा विवाह हुनु भन्दा अघिल्लो दिन महिलाहरुले विशेष रमाइलो गरी **रत्यौली (रतेडी**) गर्ने गरिन्छ । मंसिर महिनामा समूह समूह बनाई घरघरमा जाने, रमाइलो गर्ने र चामल पैसा माग्ने **भैलो तिहार** पनि मनाइन्छ ।

अभ्यास

१) जोडा मिलाउनुहोस् ।

कार्य	**प्रथा**
क) आलो पालो गरी समूहमा गरीने काम	भैलो तिहार
ख) विवाहित छोरी बहिनीलाई विशेष परिकार दिने	रत्यौली
ग) मान्यजान तथा आफन्तलाई फलफुल, दुधदहि दिने तिहार	पडिमो
घ) विवाहको अघिल्लो दिन महिलाहरुले गर्ने रमाइलो	चेली तिहार
ङ) समूह बनाई घरघर गई रमाइलो गरी चामल तथा पैसा माग्ने तिहार	ओल्के तिहार

२) खाली ठाँउमा उपयुक्त छनोट गरी लेख्नुहोस् ।

क) आ-आफ्नो उमेर समूह बनाई साझ घरघर गई रमाइलो गर्दै पैसा तथा चामल माग्ने तिहार .... हो । (रत्यौली, भैले तिहार)

ख) आफ्ना मान्यजन तथा इष्टमित्रलाई फलफुल, सागपात, दुधदहि आदि पठाउने .... तिहार हो । (ओल्के तिहार, पडिमो)

ग) गाउँघरमा मानिसहरुले पालैपालो मिलेर गरिने काम .... हो । (पडिमो, रत्यौली)

घ) विवाहित छोरीबहिनीलाई कोसेली बनाई दिने .... तिहार हो । (ओल्के, चेली)

ङ) विवाहको अघिल्लो दिन महिलाहरुले गरिने मनोरञ्जन .... हो । (पडिमो, रत्यौली)

३) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) पडिमो कस्तो सामाजिक प्रथा हो ?

उत्तरः ....

ख) चेली तिहार कसरी मनाइन्छ ?

उत्तरः ....

ग) ओल्के तिहारमा के गरिन्छ ?

उत्तरः ....

घ) विवाहको अघिल्लो दिन महिलाले गरिने मनोरञ्जनलाई के भनिन्छ ?

उत्तरः ....

ङ) तपाइको समुदायमा रहेका कुनै ४ वटा सामाजिक प्रथाको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तरः ....

परियोजना कार्य :

तपाईका अभिभावकसंग छलफल गरी तपाईको समुदायमा रहेका कुनै ४ वटा सामाजिक प्रथाको नाम लेखी कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाई - ४ हाम्रो विद्यालय

सिकाई उपलव्धी

- विद्यालयको नाम र ठेगाना भन्न र लेख्न ।
- कक्षाकोठाको सरसफाइ गर्न ।
- विद्यालयमा अनुशासित प्रदर्शन गर्न ।
- विद्यालयमा शिष्टाचार व्यावहार गर्न ।

(क) हाम्रो विद्यालय

मेरो विद्यालयको नाम श्री त्रिपुरा सुन्दरी माध्यामिक विद्यालय हो । मेरो विद्यालय श्रीकोटमा छ । मेरो विद्यालयमा साफेवगर नगरपालिका वडा नं. २ मा पर्दछ । मेरो विद्यालयको विचमा पिपलको रुख छ । हाम्रो विद्यालयमा खेलकुद हुदा हामी मैदानको प्यारफिटमा बस्छौ । मैदानको उत्तरतर्फ सरस्वतीको मन्दिर छ । हामी सबै मिलेर विद्यालय सफा सुग्घर राख्छौँ ।

अभ्यास

१) ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस् ।

क) श्री त्रिपुरा सुन्दरी माध्यामिक विद्यालय वडा नं. २ मा पर्दछ । ☐

ख) विद्यालयको विचमा आपको रुख छ । ☐

ग) विद्यालयमा खेलकुद हुदा विद्यार्थीहरु चौरमा बस्छन् । ☐

घ) मैदानको दक्षिणतर्फ सरस्वतीको मन्दिर छ । ☐

ङ) सबै मिलेर विद्यालय सफा राख्छौँ । ☐

२) खाली ठाउँमा उपयुक्त वाक्य लेख्नुहोस् ।

क) मेरो विद्यालयको नाम .... हो ।

ख) मेरो घर साफेँवगर नगरपालिका वडा नं. .... मा पर्छ ।

ग) मेरो विद्यालय साफेवगर नगरपालिका .... टोलमा अवस्थीत छ ।

घ) हाम्रो विद्यालयमा कक्षा .... सम्म पढाई हुन्छ ।

३) तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) तपाईको विद्यालयको नाम के हो ?

उत्तर) ....

ख) तपाईको विद्यालय कुन गाउँ टोलमा पर्दछ ?

उत्तर) ....

ग) तपाईको विद्यालय कति नम्वर वडामा पर्दछ ?

उत्तर) ....

घ) तपाइको विद्यालय कसले सफा राख्छ ?

उत्तर) ....

ङ) श्री त्रिपुरा सुन्दरी माध्यामिक विद्यालय कुन वडामा पर्दछ ?

उत्तर) ....

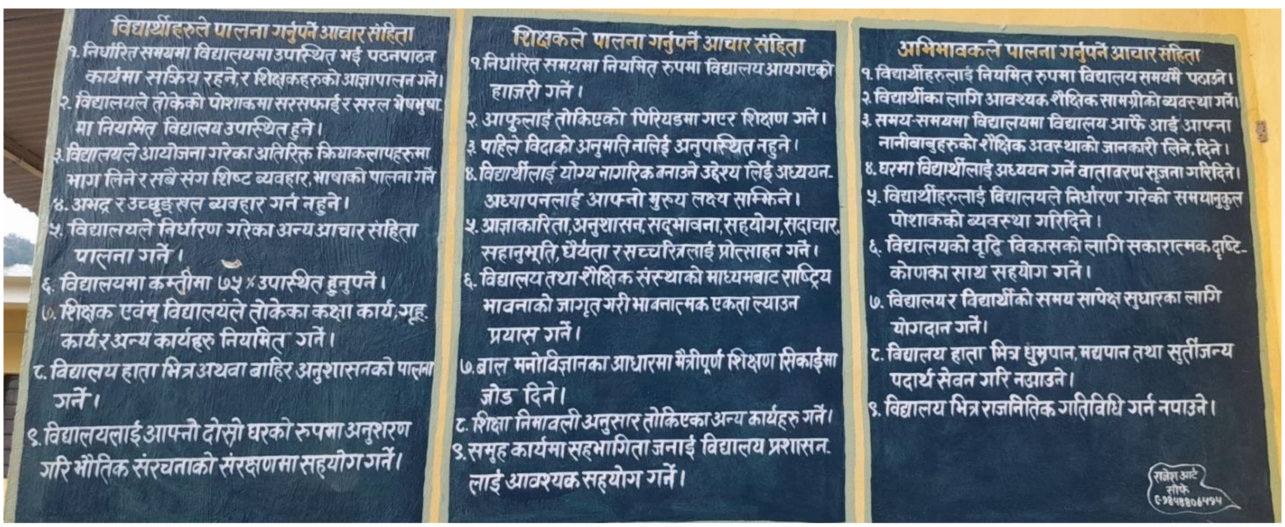
४) विद्यार्थीलाई विद्यालयको चित्र बनाउन लगाँउने ।

परियोजना कार्य : कक्षा कोठामा छलफल गरी तलका अभ्यासमा ठिक चिन्ह लगाँउनुहोस ।

क्र.सं.	तपाइको विद्यालयमा भएको सुविधा	छ	छैन
१.	खानेपानीको धारा		
२.	छात्रा र छात्रको लागी अलग अलग शौचालय		
३.	किताव पढ्ने पुस्तकालय		
४.	सफा कक्षा कोठा		
५.	विद्यार्थी मैत्री बेन्च र डेस्क		
६.	खेल मैदान		
७.	करेसा वारी तथा बगैचा		
८.	कक्षा कोठामा डस्टविन		
९.	कक्षा कोठामा बुक कर्नर		
१०.	कक्षा कोठाको सजावट		

(ख) विद्यालयमा सरसफाई र अनुशासन

हेरौँ र बुझौँ



संवाद पढौँ र बुझौँ

(शिक्षकको कक्षा कोठामा प्रवेश हुन्छ । सबै विद्यार्थी उभिएर शिक्षकलाई अभिवादन गर्दछन् र आ-आफ्नो ठाउँमा बस्छन् ।)

विद्यार्थी : नमस्कार सर !

शिक्षक : नमस्कार, तपाईहरु सबै सन्चै हुनु हुन्छ ?

विद्यार्थी : हामी सन्चै छौँ । हजुर नी सर ?

शिक्षक : म पनि सन्चैँ छु । तपाइहरुलाई हाम्रो विद्यालय हेर्दा कस्तो लाग्छ ?

विद्यार्थी : सफा र सुन्दर लाग्छ सर ।

शिक्षक : ल भन्नुहोस् हाम्रो विद्यालय किन यति सफा र सुन्दर छ ?

विद्यार्थी : हामी खाजा खादा निस्केको फोहोर, विस्कुट, चाउचाउ तथा चकलेटका खोललाई जतापायो उतै नफाली डस्टविनमा मात्र राख्छौँ । अनि पालै पालो दैनिक कक्षाकोठा सरसफाइ गर्छौं ।

शिक्षक : हो, हामी आफुले फोहोर नगर्ने र समय समय सरसफाइ पनि गरि रहने जस्ता राम्रा कामहरु गर्ने भएकाले नै हाम्रो विद्यालय सफा, स्वच्छ र सुन्दर देखिएको हो । हवस् त विद्यार्थी भाइवहिनीहरु भोलि भेटौला ।

विद्यार्थी : धन्यवाद सर !

अभ्यास

१) तलका वाक्यहरुलाई ठीक वेठीक छुट्याउनुहोस् ।

क) शिक्षकहरुलाई नमस्कार गरेर अभिवादन गर्नु पर्छ । ☐

ख) कक्षाकोठामा शिक्षकले पढाउदै गरेको समयमा खाजा खानु पर्छ । ☐

ग) खाजा खादा निस्केको फोहोर डस्टविन राख्नुपर्छ । ☐

घ) हामी आफुले फोहोर नगर्ने र समय समयमा सरसफाई गर्नु पर्छ । ☐

ङ) विद्यालयले निर्धारण गरेको पोशाक लगाएर विद्यालय जानु पर्छ । ☐

२) खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) विद्यालयमा .... सरसफाई गर्नु पर्छ । (नियमित/अनियमित)

ख) विस्कुट, चाउचाउका खोलहरुलाई .... मा राख्नुपर्छ । (जता पायो उतै / डस्टविन)

ग) हामीले मिलेर कक्षाकोठालाई .... गर्नुपर्छ। (सरसफाई / फोहोर)

घ) विद्यालय सरसफाईको लागी आवश्यक सहयोगका लागी शिक्षकसंग .... गर्नुपर्छ। (अनुरोध / आक्रोस)

३) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) तपाइलाई तपाईको विद्यालय कस्तो लाग्छ ?

उत्तर) ....

ख) तपाई खाजा खादा निस्केको फोहोर कहाँ फाल्नु हुन्छ ?

उत्तर) ....

ग) कस्ता कार्य गर्नाले विद्यालय सफा स्वच्छ र सुन्दर देखिन्छ ?

उत्तर) ....

घ) तपाईको कक्षा कोठाको सरसफाई कसले गर्दछ ?

उत्तर) ....

ङ) तपाईको विचारमा विद्यालयमा फोहोर गरेर सफा गर्नु राम्रो कि फोहोर नै नगर्नु राम्रो ?

उत्तर) ....

४) तपाईको विद्यालयको चित्र कोर्नुहोस्।

५) परियोजना कार्य : तपाईको विद्यालयमा सर-सफाई र अनुशासन कायम गर्न तपाईको भूमिका उल्लेख गरी विद्यालय कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

....

....

....

....

(ग) असल व्यावहार

हेरौँ र बुझौँ

पढौँ र छलफल गरौँ

(कक्षा २ का आगन्तुक विद्यार्थीको स्वागत कार्यक्रममा कक्षा २ का विद्यार्थी क्षितिज आफ्नो स्वागत मन्तव्य राख्दै)

धन्यवाद, उद्घोषक ज्यू,

सर्वप्रथम मलाई मेरा दुई शव्द राख्ने अवसर पाएकोमा आफैलाई भाग्यमानी ठान्दछु । कक्षा १ बाट २ मा भर्ना हुने सम्पूर्ण साथीहरुलाई स्वागत गर्दछु । यहाँहरुसंग हाम्रा आगामी दिनहरु रमाइला हुने छन् भन्ने विश्वास लिएको छु ।

यहाँहरुको आगमनले संगसंगै मिलेर किताव पढ्न हौसला मिलेको छ । यहाहरुको पढाइले निरन्तरता पाउने छ । हामी एक अर्काका सहयोगी र साथी हुनेछौँ भन्दै दुई शब्द यहाँ टुङ्गयाउन अनुमति माग्दछु ।

- धन्यवाद नमस्कार

अभ्यास

१) तलको अवस्थमा अभिभादन विच जोडा मिलाउनुहोस् ।

क) शिक्षकसंग भेट हुदा	भाग्यमानी
ख) धेरै समयपछि मान्यजनसंग भेट भएमा	ढोग
ग) भाइले ढोग गरेमा	नमस्कार
घ) कसैले स्यावासी दिएमा	नमस्ते
ङ) साथीसंग भेट भएमा	धन्यवाद

२) खाली ठाउमा उपयुक्त शव्द लेख्नुहोस् ।

क) कक्षाकोठामा शिक्षक पढाउन आउदा हामी .... गर्छौं । (नमस्ते, धन्यवाद)

ख) भाइले राम्रो काम गरेमा .... दिनुपर्छ । (स्यावासी, गाली)

ग) साथीसंग भेट भएमा .... गर्छौ । (नमस्कार, दर्शन)

घ) परीक्षामा प्रथम श्रेणी ल्याउमा .... दिन्छौँ । (बधाई, धन्यवाद)

ङ) मैले बुवालाई ढोग गरे र बुवाले मलाई .... भन्नुभयो । (भाग्यमानी, नमस्कार)

च) घरमा आमा बुवाले भनेको .... (मान्दैन, मान्छु)

छ) छरछिमेकमा सवैलाई सहयोग .... । (गर्नुहुदैन, गर्नुपर्दछ)

३) तलका शब्दहरुलाई वाक्यमा प्रयोग गर्नुहोस् ।

क) नमस्कार :...

ख) स्वागत :...

ग) कृपया :...

घ) धन्यवाद :...

ङ) भाग्यमानी :...

४) तलको वाकसमा रहेका शब्दहरुलाई छुट्याउनुहोस् ।

नमस्कार,	**धन्यवाद,**	**स्वागत,**	**ढोग,**	**श्राप,**	**आरोप,**
भाग्यमानी,	**गाली,**	**झगडा,**	**फटाहा,**	**कृपया,**	**दर्शन**

शिष्टाचार शब्द	अशिष्टाचार शब्द

५) तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) कसले आफैलाई भाग्यमानी ठान्दछ भने ?

उत्तर) ....

ख) कक्षा २ का विद्यार्थीलाई स्वागत मनतव्य राख्ने व्याक्ति को हुन् ?

उत्तर) ....

ग) क्षितिजले किन आफैलाई भाग्यमानी ठाने ?

उत्तर) ....

घ) यो कस्तो कार्यक्रम हो ।

उत्तर) ....

ङ) क्षितिजले अन्तमा के भने ?

उत्तर) ....

- तपाइको विद्यालयमा पढाउने शिक्षकसंग भेट भयो भने के गर्नु हुन्छ ?

- तपाईको घरमा धेरै समय पछि मामा आउनु भयो भने सवै भन्दा पहिले के गर्नु हुन्छ ?

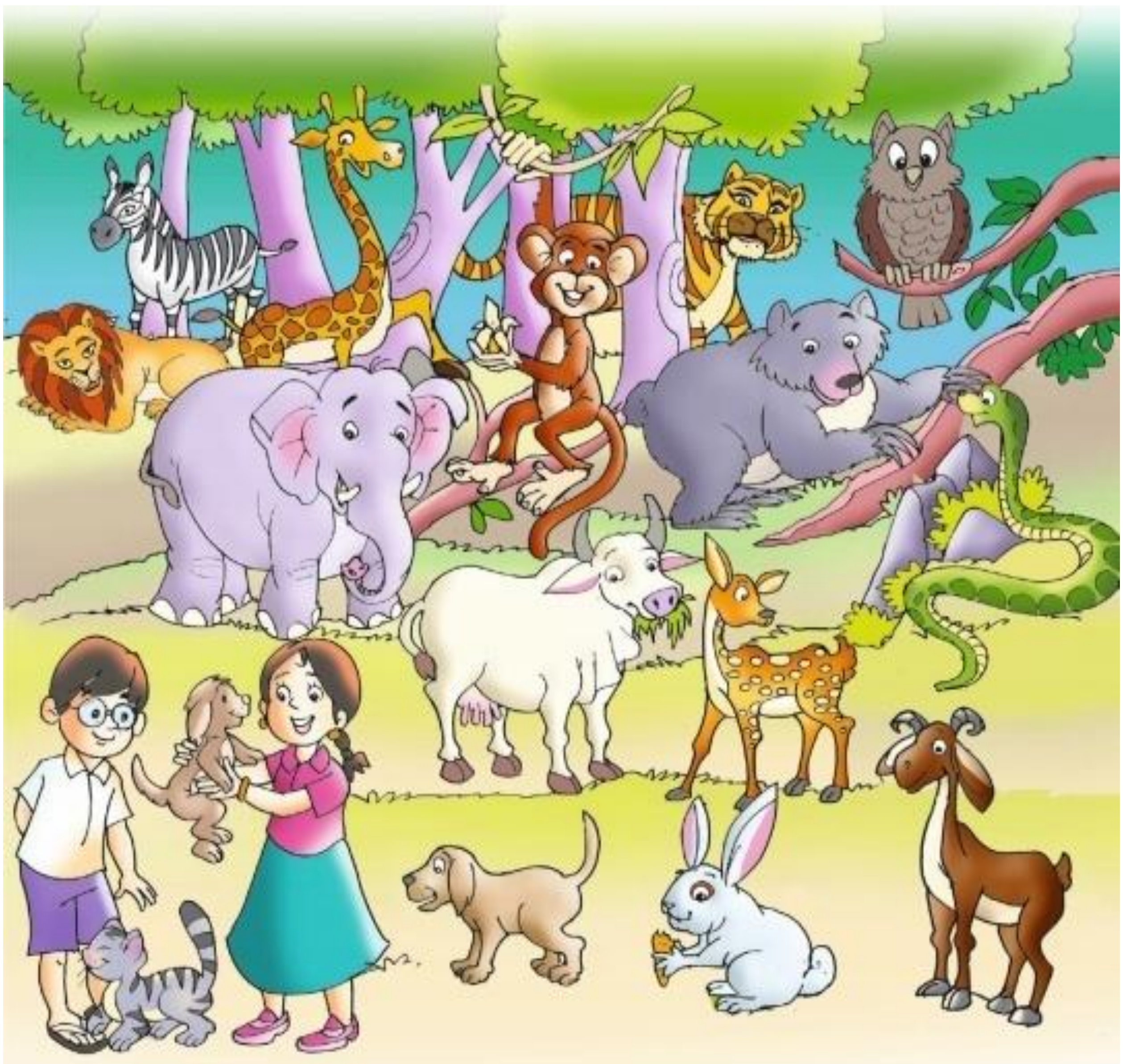
गीत गाऔं

आऊ साथी खेल खेलौं
बसी दाया वाया ।
ठूलालाई आदर सानालाई
गर्नु पर्छ माया ।।

एकाई - ५ **हाम्रो वरपरका जिवजन्तु**

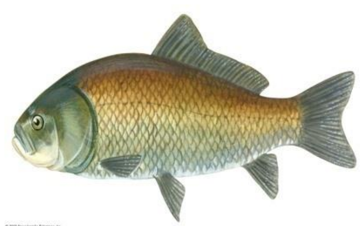
<u>सिकाई उपलव्धी</u>

- घर छिमेकका जनावर तथा पशुपन्छीको नाम भन्न र लेख्न ।
- जनावर तथा पशुपंक्षीको खाना, आवास र आवाज चिन्न



क) जनावर तथा पशुपंक्षी

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ



हाम्रो वरपर विभिन्न किसिमका जनावरहरु पाइन्छन् । केहि जनावर जमिनमा बस्छन् । केहि जनावर हावामा उड्दछन् । केहि जनावर पानीमा बस्छन् ।

विभिन्न जनावरहरुको खाने कुरा पनी फरक फरक हुन्छ । कुनै जनावर घास खान्छन् । कुनै जनावर अन्न र अन्य जनावरको सिकार गर्दछन् ।

मानिसहरु जस्तै पशुपन्छीहरु पनि आवाज निकाल्छन् । हाम्रो वरपर रहेका केहि जनावरहरुको आवाज ।

(कुखुरी काँ)

(भु भू)

(म्याउ म्याउ)

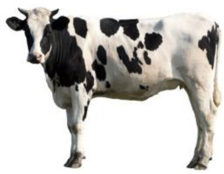
(का-का)

(कुहू कुहू)

<u>**अभ्यास**</u>

१) जनावर र उनीहरु बस्ने ठाउँ विच जोडा मिलाउनुहोस् ।

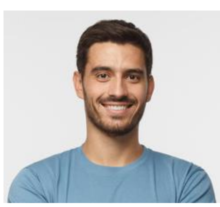
दुलो



जंगल

गुड

गोठ



घर

खोर

पानी

२) खाली ठाउँमा उपयुक्त शव्द लेख्नुहोस् ।

क) गाइले .... खान्छ । (घास, मासु)

ख) कुखुराले .... खान्छ । (दाना, चारो)

ग) घोडाले .... खान्छ । (दाना, कुडो)

घ) मुसाले .... खान्छ । (अन्न, घास)

३) तल दिइएका जनावरहरुलाई समूहमा छुट्याउनुहोस् ।

गाई, भैसी, गोरु, स्याल, बाग, परेवा, माछा, काग, चिल, हात्ती, कोइली

जमिनमा बस्ने	आकासमा उड्ने	पानीमा बस्ने

४) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) विरालोले के खान्छ ?

उत्तर) ....

ख) गाइ कहाँ बस्छ ?

उत्तर) ....

ग) कुखुरा बस्ने ठाउँलाई के भनिन्छ ?

उत्तर) ....

घ) कोइलीले कस्तो आवाज निकाल्छ ?

उत्तर) ....

ङ) गुडमा बस्ने कुनै २ पंक्षीको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर) ....

५) **दिइएका जनावरहरुले निकाल्ने आवाज लेख्नुहोस् ।**

....

....

गीत गाऊ

चरा बस्छ गुडमा

गाई बस्छ गोठमा

मौरी बस्छ घारमा

म त बस्छु घरमा

परीयोजना कार्य : तपाईका अभिभावकसंग छलफल गरी तपाईको वरपरका कुनै ५ वटा जनावरको नाम लेखी कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाई - ६ **हाम्रो वातावरण**

सिकाई उपलव्धी

- कृषिजन्य बस्तुको नाम चिन्न र लेख्न ।
- धार्मिक स्थल चिन्न र नाम लेख्न ।
- प्राकृतिक प्रकोपसंग परिचित भई असर वताउन ।

(क) हाम्रो कृषि

हेरौँ र छलफल गरौँ ।

सुनौँ र बुझौँ

हाम्रो मुख्य पेशा कृषि हो । हाम्रो मुख्य अन्न धान, गहु, कोदो हो । दलहरुको लागी मास, भट्मास, गहत, सोइटा आदिको उत्पादन गर्छौं ।

आलु, प्याज, गोलभेडा, मकै, भन्टा, चिचिन्डा, लौका, फर्सी, तरकारी, सागसव्जीको तरकारीका लागी उत्पादन गरिन्छ ।

त्यस्तै ठाँउ अनुसार फलफुल उव्जनी गरिन्छ । दुध, दहि, घिउ, माछा, मासुको उत्पादन तथा व्यावसाय पनि गर्दछन् ।

हामीलाई भोक लागे खाना खान्छौँ । खाने कुराहरु सवै किसिमका खानु पर्दछ । भात, दाल, तरकारी र उपलव्ध भए दुध, दहि, घिउ, माछा, मासु, अण्डा पनि खानु पर्छ । खाने कुराले हामीलाई शक्ति दिन्छ ।

अभ्यास

१) तलका खाली ठाउमा उपयुक्त शव्द छनोट गर्नुहोस् ।

क) हाम्रो मुख्य पेशा .... हो । (कृषि, व्यापार)

ख) हाम्रो मुख्य अन्नवाली .... हो । (धान, आलु)

ग) आलु, प्याज, टमाटोर .... आदि तरकारीमा प्रयोग गरिन्छ । (फर्सी, गहुँ)

२) जोडा मिलाउनुहोस् ।

चित्र	**नाम**
	कोदो
	आलु
	मकै
	गहु
	धान
	प्याज

३) तलका शव्दहरु उपयुक्त ठाउमा राख्नुहोस् ।

(धान, गहु, कोदो, भटमास, मास, आलु, प्याज, फर्सी, लौका, स्याउ, आप, केरा, अम्भा)

अन्न	तरकारी	फलफुल

४) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) हाम्रो मुख्य पेशा कुन हो ?

उत्तर) ....

ख) अन्न वालीमा कुन कुन अन्न पर्दछन् ।

उत्तर) ....

ग) तपाईको घरमा उत्पादन गरीने तरकारीको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर) ....

घ) खानेकुराले हामीलाई के दिन्छ ।

उत्तर) ....

ङ) खाने कुराले हामीलाई के दिन्छ ?

उत्तर) ....

परियोजना कार्य : आफ्ना अभिभावकसंग छलफल गरी कुनै ५ कृषिजन्य वस्तुको नाम लेखि कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्ने ।

(ख) बैधनाथ मन्दिर

साफेँवगर नगरपालिका वडा नं. १ मा वैद्यनाथ मन्दिर पर्छ । बुढीगंगा नदिको दायाँ तटमा बैद्यनाथ मन्दिर अवस्थीत छ । वैद्यनाथ द्याम चार मुख्य धार्मिक स्थलहरु मध्ये एक हो । मन्दिर हिन्दुहरुमा ठूलो धार्मिक महत्व छ । मन्दिर आराध्य देवता भगवान शिवमा समर्पित छ । मन्दिरलाई वावा धाम र वैद्यनाथ धाम पनि भन्ने गरिन्छ ।

यस मन्दिरमा सधै पुजा आराधना हुने भएपनि विशेष गरेर महाशिवरात्री र माघी संकान्तीका दिन थुप्रै श्रद्धालु भक्तजनहरुको आज पुजा गर्न र दर्शन गर्न ठूलो धुइचो लाग्ने गर्दछ । यो मन्दिरलाई चार धामको एक धाम मानिने हुनाले हिन्दु

धर्ममा यस मन्दिरको विशेष महत्व देखिन्छ । त्यसकारण अन्य समयमा पनि मानिसको चहलपहल उत्तिकै देखिन्छ । यहाँ हुने मेलामा नेपालका साथै छिमेकी देश भारतवाट भक्तजन तथा ऋषिमुनीहरु मेला भर्न आउदछन । नेपालको एकिकरण गर्दा प्रयोग गरिएका हातहतिहार तथा इतिहास वैद्यनाथ मन्दिरमा सुरक्षित रुपमा राखिएको देख्न सकिन्छ ।

मन्दिरको छेउमा श्री वैद्यनाथ वेद विद्याश्रम विद्यालय रहेको छ । मन्दिरको प्राङ्गड वरीपरी रात्रीकालीन उज्यालोको लागी सौर्यवत्ति लगाँउका छन् । साफे हाजवजारवाट करिव ३ कि.मि. को दुरीमा बैद्यनाथ क्षेत्र रहेको छ ।

अभ्यास

१) खाली ठाउमा उपयुक्त शव्द छनौट गरी लेख्नुहोस् ।

क) बैद्यनाथ धाम साफेवगर नगरपालिका, ... मा अवस्थीत छ । (वडा १ / वडा २)

ख) बैद्यनाथ धाम मन्दिरमा भगवान .... को पुजा गरिन्छ । (शिव /विष्णु)

ग) मन्दिर साफेवजार हाटवजारबाट .... को दुरीमा पर्दछ । (३ कि.मि. /४ कि.मि.)

घ) मन्दिर विशेष गरी .... का दिनमा श्रद्धालुहरुको ठूलो भिड हुन्छ । (श्रीपञ्चमी / शिवरात्री)

ङ) वैद्यनाथ मन्दिरको छेउमा रहेको विद्यालय .... हो । (सुर्यचन्द्र मा.वि./वेद विद्याश्राम विद्यालय)

२) तलका वाक्यहरुलाई ठीक वेठीक छुट्याउनुहोस् ।

क) वैद्यनाथ धाम मुख्य चार धाम मध्ये एक हो । ☐

ख) वैद्यनाथ मन्दिर साफेवगर वडा नं. २ मा पर्दछ । ☐

ग) वैद्यनाथ मन्दिरमा पार्वतीको पुजा गरिन्छ । ☐

घ) महाशिवरात्री दिनमा ठूलो मेला लाग्दछ । ☐

ङ) मन्दिर प्राङ्गडमा सौर्य बत्ती जडान गरिएका छन् ।

३) छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

क) वैधनाथ धाम कति नं. वडामा पर्दछ ?

उत्तर) ....

ख) वैधनाथ धामको मन्दिरमा कुन भगवानको पुजा गरिन्छ ?

उत्तर) ....

ग) वैधनाथ मन्दिरमा कतिवटा ढोका रहेका छन ?

उत्तर) ....

घ) साफे हाटवजारवाट वैद्यनाथ मन्दिर पुग्न कति कि.मि. दुरी छ ?

उत्तर) ....

ङ) वैधनाथ मन्दिरको छेउमा अवस्थित विद्यालयको नाम के हो ।

उत्तर) ....

च) तपाइको समुदायमा रहेका कुनै २ वटा धार्मिक स्थलको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर) ....

४) तपाइको समुदायमा अवस्थीत कुनै एउटा मन्दिरको सफा चित्र कोर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य : अभिभावकसंग छलफल गरी तपाइको समुदायमा अवस्थित धार्मिक स्थल वा मन्दिरहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

धार्मिक स्थल / मन्दिरको नाम

(ग) प्रकोप

चित्रमा हेरेर छलफल गरौँ

पढौँ, सुनौँ र छलफल गरौँ

मेरो नाम समसेर हो । मेरो घर पहाडमा छ । मेरो घर नजिकै नदि छ । वर्षा भएमा नदिमा धेरै पानी हुन्छ । त्यसैले हामी नदिमा नुहाउन जादैनौ ।

बर्षा याममा पहिरो जान सक्दछ । त्यसवेला हामी सुरक्षित ठाउमा बस्छौँ । आकाशमा गड्याङगुडुङ्ग भयो भने घर भित्र बस्नु पर्दछ । त्यस्तो वेलामा चट्याङ्ग लाग्न सक्दछ । कहिले काहि हुरी बतास पनि चल्दछ । हुरी बतास चलेको वेला रुखका हागाहरु भचिन सक्छ । त्यसवेला हामीले घर भित्र बस्नु पर्छ । भुकम्प, ज्वालामुखी, बाढि, पहिरो, आधिबेहेरी, हुरीबतास, असिना, चट्याङ्ग, आगलागी आदि प्रकोप हुन् । प्रकोपले धनजनको ठूलो क्षती पुऱ्याउदछ ।

अभ्यास

१) खाली ठाँउ उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

आगलागी,	**भुकम्प,**	**चट्याङ्ग,**	**हिउ,**	**बाढि पहिरो**

क) बर्षा याममा .... आउन सक्छ ।

ख) जथाभावी सलाई, लाइटर चलाउदा .... हुन सक्छ ।

ग) .... आयो भने सुरक्षित ठाउँमा बस्नु पर्दछ ।

घ) आकाशमा गड्याङगुडुङ्ग भएको वेला .... लाग्न सक्छ ।

ङ) .... पर्न थाले पछि चिसो हुन्छ ।

२) **जोडा मिलाउनुहोस् ।**

क	ख
धेरै बर्षा	रुखका हागा भाचिन सक्छ
गड्याङगुडुङ्ग	हिउ पर्न सक्छ
हुरी वतास	पहिरो बाढि जान सक्छ
जथाभावी सलाई लाइटर चलाए	चट्याङ्ग पर्न सक्छ
धेरै जाडो भएमा	आगलागी हुन सक्छ

३) **तल देखाएका चित्रमा प्रकोपको नाम लेख्नुहोस् ।**

....

....

४) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) धेरै वर्षा भयो भने के – के हुन्छ ?

उत्तर) ....

ख) आकाशमा गड्याङगुडुङ्ग भयो भने के गर्ने गर्नु हुन्छ ?

उत्तर) ....

ग) कति वेला रुखका हागाहरु भचिन सक्छन ?

उत्तर) ....

घ) नदिमा धेरै पानी भएमा हामीले के गर्नु हुदैन ?

उत्तर) ....

ङ) प्रकोपहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर) ....

५) शिक्षकले प्राकृतिक प्रकोपको श्रव्य, दृष्य भिडियो विद्यार्थीलाई देखाइ यसका बारे छलफल गर्ने ।

परियोजना कार्य : पहिरो आएमा हुन सक्ने असरहरु वारेमा आफ्ना अभिभावकसँग छलफल गरी पहिरोका कुनै ४ वटा असरहरु लेख्नुहोस् ।

१) ....

२) ....

३) ....

४) ....

एकाई - ७ **मेरो सिर्जना**

<u>सिकाई उपलब्धी</u>

- स्थानिय स्तरमा गाइने गीतसंग परिचित हुन् ।
- स्थानियक स्तरमा खेलकुद सामाग्रीको संकलन गर्न ।

क) देउडा खेल

चित्र हेरौँ र रमाऔँ

पढौँ, सुनौँ र छलफल गरौँ

नेपालको सुदुर तथा मध्यपश्चिम कर्णाली प्रदेशमा गाइने प्रचलित लोक गायन शैली नै देउडा गीत हो ।

देउडा गीत पश्चिम नेपालका मेला, चाडपर्ब, जात्रामा गाइने एक प्रकारको नृत्य प्रधान गीत हो । यस गीतमा गरिएको नृत्यलाई देउडा खेल अथवा न्याउले खेल पनि भनिन्छ ।

यो गीत विशेष गरी समूहमा प्रस्तुत गरिन्छ । स्थानिय भाषिकाहरुमा सिर्जित भई लोकप्रियता कमाएको देउडाले नेपाली संस्कृतीमा आफ्नो प्रभाव छोडेको छ । कोल घुमे जस्तै गरेर गोलाकार रुपमा देउडा खेलिन्छ । देउडा खेलमा नृत्यसंग डेढ कदम चालेर गोलो घेरा बनाई गीत गाइन्छ ।

अभ्यास

१) तल देखाएका चित्र अनुसारको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

....

....

२) शिक्षकले श्रव्य दृश्यमा कुनै एक देउडा गीत विद्यार्थीलाई देखाउने ।

३) देउडा गीत

शिव जी शिवका धान, बान्नीको चैतली ।
भनिदेउ मनका कुरा, मिलाइ देऊ पैतली ।।
डोटी राम्रो डडेल्धुरा अछाम राम्रो साफे ।
मलाई पनि उडाइ लैजा हिउचुलीका डाफेँ ।।
बान्नी राम्रो बरदादेवी काटेश्वर कालिका ।
अछाम त बैकुन्ठ रै छ धन्य हो मालिका ।।

४) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) देउडालाई अर्को कुन नामले पनि चिनिन्छ ?

उत्तर) ....

ख) देउडा खेल कसरी खेलिन्छ ?

उत्तर) ....

ग) देउडा खेल कहाँ कहाँ खेलिन्छ ?

उत्तर) ....

घ) देउडा खेल कुन प्रदेशमा बढी प्रचलित छ ?

उत्तर) ....

परियोजना कार्य

विद्यार्थीहरुले आफ्ना अभिभावकलाई सोधेर २–३ वटा देउडा गीत लेखी ल्याएर कक्षामा प्रस्तुत गर्ने ।

ख) खेलकुद सामाग्री

हरौँ, खेलौ र रमाऔँ

पढौँ र खेलौँ

हामीलाई खेल्न रमाइलो लाग्छ । विद्यालय वा खुला चौरमा खेल खेल्छौँ । हामी साथीहरु मिलेर खेल्छौ । कहिले लुकामारी, चुङ्गी, रुमाल लुकाई खेल खेल्छौँ ।

कहिले बल, गट्टा, डण्डी वियो, लक्कु ढाल खेल्छौँ । खेल खल्न आमीलाई डोरी, गट्टा, ढ्याक, चुङ्गी, रुमाल, डण्डा, दियो आदि सामाग्री चाहिन्छन् । हाम्रो गाउँ समुदायमा रहेका ढुंगा, माटो, काठका टुक्रा आदिवाट खेलकुद सामाग्री निर्माण गर्छौं । खेलले शरीरलाई फुर्तिलो र बलियो बनाउदछ । खेलले स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ ।

अभ्यास

१) तलका खाली ठाँउमा उपयुक्त शव्द लेख्नुहोस् ।

क) हामी खेल ………………… खेल्छौ । (लडेर / मिलेर)

ख) हामीलाई लक्कु ढाल खेल खेल्न ……………. सामाग्री चाहिन्छ । (ढ्याक, रुमाल)

ग) खेलले स्वास्थ्य ……………. बनाउदछ । (राम्रो, नराम्रो)

घ) हामीले खेल्ने खलका लागि चाहिनजे सामाग्री ……………. बाट संकलन गर्छौं । (गाउघर, बजार)

ङ) हाम्रो समुदायमा रहेका माटो, ……………. बाट खेलकुदका सामाग्री बनाउछौँ । (ढुङ्गा, खेलौना)

२) जोडा मिलाउनु होस् ।

खेल	सामाग्री

३) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाई खेल कहाँ खेल्नुहुन्छ ?

उत्तर) ....

ख) तपाईलाई मनपर्ने कुनै ३ खेलको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर) ....

ग) तपाइलाई खेल खेल्न चाहिने कुनै ३ वटा खेलकुद सामाग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर) ....

घ) रुमाल लुकाई र डोरी तान्ने खेलमा कुन कुन खेलकुद सामाग्रीको आवश्यकता पर्दछ ।

उत्तर) ....

ङ) खेलले शरीरलाई कस्तो बनाउदछ ?

उत्तर) ....

४) तलको चित्रमा देखाए जस्तै मिलेर खेल खेल्नुहोस् ।

परियोजना कार्य : तपाईका अभिभावकको सहयोगथमा लक्कु ढाल खेलका लागि आवश्यक सामाग्री संकलन तथा निर्माण गरी विद्यालयमा साथीहरुसंग खेल खेल्नुहोस् ।

एकाई - ८ हाम्रो संस्कृती

सिकाई उपलव्धी

- स्थानीय पोषाकको सूचि तयार गर्न ।
- स्थानीय गरगहनाको नाम लेख्न ।
- स्थानीय चाडपर्व तथा मेला उत्सवको सूचि बनाउन ।
- स्थानीय परिकारको नाम लेख्न ।
- स्थानीय वाजाहरुको नाम लेख्न ।

हाम्रो चिनारी

हाम्रो आ-आफ्नो चाल चलन छ । हाम्रो आफ्नै पहिरन छ । मौसम तथा चाडपर्व अनुसारका पहिरन हुन्छन् । पहिरनले हाम्रो चिनारी झल्काउछ । गर्मीमा पातलो लुगा लगाउछौँ । जाडोमा बाक्लो लुगा लगाउछौँ ।

गरगहना पनि आफ्नो चिनारीको आधार हो । हामी विभिन्न चाडपर्वमा गरगहना लगाउछौँ । शरीरको विभिन्न भागमा गरगहना लगाउने गरिन्छ ।

अभ्यास

१) तलका वाक्यमा उपयुक्त शव्द लेख्नुहोस् ।

क) विवाहमा दुलाहाले .... लगाउदछन् । (दाउरा सुरवाल / सारी, बुलाउज)

ख) महिलाहरुको हातमा लगाउने गहना .... हो । (बाला/कल्ली)

ग) महिलाहरुको घाटीमा लगाउन मिल्ने गहना .... हो । (पाउजु / तिलहरी)

घ) महिलाको नाकमा लगाउने गहनालाई .... भनिन्छ । (काटा / खन्टो)

ङ) पुरुषको टाउकोमा लगाउने पहिरन .... हो । (जुत्ता / टोपी)

२) तलका पहिरन र पहिरनका नाम बीच जोडा मिलाउनुहोस् ।

दाउरा सुरुवाल

सेन्डल

ढाकाको चोलो

टोपी

सारी

धोती

फरीया

३) तलका बाकसवाट उपयुक्त गहनाको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

४) तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) हाम्रो पहिरनले के झल्काउदछ ?

उत्तर) ....

ख) पुरुषले लगाउने कुनै ३ वटा पोशाकको नाम लेख्नुहोस् ?

उत्तर) ....

ग) महिलाले लगाउने कुनै ३ वटा गरगहनाको नाम लेख्नुहोस् ?

उत्तर) ....

घ) गहना फुली शरीरको कुन भागमा लगाइन्छ ?

उत्तर) ....

ङ) खुट्टामा लगाउने कुनै एक गहनाको नाम लेख्नुहोस् ?

उत्तर) ....

च) हातको औलामा लगाइने गहनाको नाम के हो ?

उत्तर) ....

५) तल दिएका शब्दलाई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।

टोपी,	कोट,	खन्टो,	काटा,	झुम्का,	साडी,	वुलाउज,	पाउजु,
जुत्ता,	तिलहर,	सुरवाल,	कमिज,	नौगेडी,	औँठी,	चुरा	

पहिरन	गरगहना

परियोजना कार्य : समूहमा छलफल गरी ५-५ वटा पहिरन र गरगहनाका नामको सूचि तयारी गरी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

२) चाडपर्व

हेरौँ र छलफल गरौँ

पढौँ र छलफल गरौँ

हाम्रो समाजमा थरी थरीका मानिस बसोवास गर्छौ । हाम्रो आ-आफ्नो चालचलन हुन् ।

हामीले मनाउने चाडपर्व फरक फरक हुन् । हामी चाडपर्वमा रमाइलो गर्दछौँ । चाडपर्वमा आफन्त जनसंग भेटघाट हुन्छ ।

हाम्रा चाडपर्वहरु दशैँ, भैले तिहार, शिवरात्री, तिहार, विशु पर्व, ओल्के तिहार, भुवा पर्व, होली आदि ।

हामीले हौषल्लास पूर्वक मनाइने चाड पुष पन्ध्र पनि हो । तथापी हाम्रो नेपाली परम्परा अनुसार पुष पन्ध्रको रात्रीलाई ठूली रात भनिन्छ ।

पुष पन्ध्रमा टोल छिमेकमा भेला भई आगो तापेर रातभर जाग्राम बस्ने गरिन्छ । चामलको पिठो, चिनी र घिउ वा तेलको प्रयोग गरी ढुकढुके रोटी (निसासे रोटी) पकाइन्छ ।

पुष १५ गते बेलुकी प्रत्येक घरमा वा सामूहिक तथा विशेष गरी युवतीहरु एकै ठाउमा जम्मा भई ढुकढुके रोटी पकाउने, न्याउले खेल्ने, कथा सुन्ने, सुनाउने गरेर रमाउदैं रातभर जागराम गरी बिताउने र बिहान उज्यालो नहुदै नुहाईधुवाइ गर्ने चलन रहिआएको छ ।

अभ्यास

१) तल दिइएका खाली ठाउमा उपयुक्त शव्द लेख्नुहोस् ।

क) .... मान्यजनवाट टिका तथा आर्शिवाद ग्रहण गरिन्छ । (दशै / तिहार)

ख) हामी विशेष ढुकुढुके रोटी .... पकाउछौं । (साउन पन्ध्र / पुष पन्ध्र)

ग) महिला दिदी बहिनीले आफ्ना सुःख दुःख गितमा प्रस्तुत गरी मनाइन्छ .... हो । (तिज/होली)

घ) महिला दिदीबहिनीले एकै किसिमको पहिरन लगाई गरिने .... देउडा हो । (पुतला / होली)

ङ) इष्टमित्र तथा मान्यजनलाई फलफुल, सागसब्जी तथा उपहार दिने .... चाड हो । (ओल्के / विशु)

२) धर्का तानेर जोडा मिलाउनु होस् ।

टिका तथा जमरा लगाउने	होली
रंग खेल्ने	तीज
दर खाने	दशै
इष्टमित्र तथा मान्यजनलाई उपहार दिने	भाइटिका
देवर भाउजु, साली, भिनाजु विच सिस्नु चिलाउने	ओल्के तिहार
दिदि बहिनीले आफ्ना दिर्धायुको कामना	बिसु पर्व

३) तल दिएका चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

४) तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) पुष पन्ध्रमा कस्तो परिकार पकाइन्छ ?

उत्तर) ....

ख) पुस पन्ध्र कहिले मनाइन्छ ?

उत्तर) ....

ग) तपाइको गाउँ समाजमा मनाइने कुनै ३ वटा चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् ?

उत्तर) ....

घ) तपाई चाडपर्वमा के-के गर्नुहुन्छ ?

उत्तर) ....

ङ) चाडपर्वमा को संग भेटघाट हुन्छ ?

उत्तर) ....

५) तपाइको समुदायमा मनाइने कुनै चाडपर्वको श्रव्य दृश्य विद्यार्थीलाई देखाउनुहोस ।

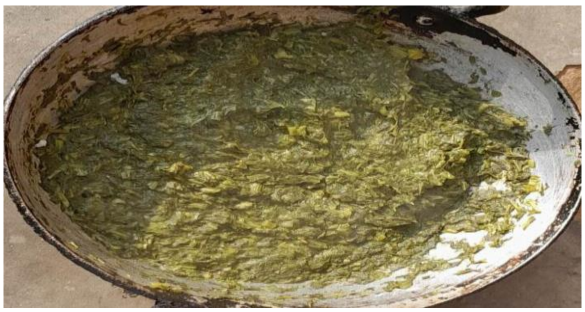
परियोजना कार्यः अभिभावकसंग छलफल गरी तपाइको समुदायमा मनाई चाडपर्वको सुचि तयार पारी कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(४) स्थानिय खानाका परिकार

हेरौँ र छलफल गरौँ

पिनापानी वा रोट को तस्विर.......

मेरो नाम सोनाक्षी हो । आज मामा घर आउनु भयो । आमाले स्वादिष्ट खानाको परिकार पकाउनु हुन्छ । मामालाई मन पर्ने परीकार फाडो हो । फाडो मासवाट बनाइन्छ ।



आमाले कहिलेकाहि कापु पकाउनु हुन्छ । बुवालाई कापु सारै मन पर्दछ । कापु हरियो सागपातबाट बनाइन्छ ।

आमालाई मनपर्ने परिकार पिनापानी हो । पिनापानी पिनालाई भिजाइ सुकाएर बनाइन्छ । हजुर बा लाई असिका धेरै मन पर्दछ । चामललाई पिसेर असिका बनाइन्छ । मलाई आफ्नो घरको खाना साहै मन पर्दछ । घरको खाना स्वस्थकर हुन्छ ।

<u>अभ्यास</u>

१) खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द छनौट गर्नुहोस् ।

क) स्थानीय परिकार फाडो बनाउन .... चाहिन्छ । (मास/पिठो)

ख) चामलको पिठो .... बनाउन प्रयोग गरिन्छ । (फाडो/सेल)

ग) असिका बनाउन हामीलाई .... सामाग्री चाहिन्छ । (चामलको पिठो/हरियो साग)

घ) कापु पकाउन .... चाहिन्छ । (मास/हरियो सागपात)

ङ) पुरी पकाउनको लागि .... चाहिन्छ । (चामलको पिठो/गहुको पिठो)

२) तलका दिइएका परिकारहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

३) तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) घरमा को आउनु भयो ?

उत्तर) ....

ख) पिनापानी कसलाई मन पर्दछ ?

उत्तर) ....

ग) कापु कसलाई मन पर्ने परिकार हो ?

उत्तर) ....

घ) कापु कसलाई मनपर्ने परिकार हो ?

उत्तर) ....

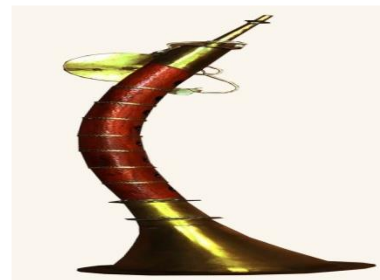
ङ) आमालाई मनपर्ने परिकार कुन हो ?

उत्तर) ....

परियोजना कार्य : तपाइको अभिभावकसंग छलफल गरी तपाईको समुदायमा पकाइने परिकारको सुची तयार पारी कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(५) स्थानिय वाजा

हेरौं र छलफल गरौं



वाजा कुनै पनि ठाँउको कला र संस्कृति झल्काउछ । मानिसहरुले आ–आफ्नो धर्म रितिरिवाज अनुसार सुख दुःखमा थरीथरीका वाजा वजाउने गर्छन । बिभिन्न वाजाले विशेष धुन निकाल्ने गर्दछ ।

विवाह, ब्रतवन्ध, जात्रा आदि शुभकार्यमा भिन्न शैली र धुनमा वाजा बजाइन्छ । त्यस्तै अशुभ कार्यमा पनि भिन्न शैली र धुनमा विभिन्न वाजाको सहयोगमा वाजा बजाइन्छ ।

अभ्यास

१) शिक्षकले स्थानिय बाजाहरुको प्रयोग निर्माण गरिएको भिडियो देखाउने ।

२) तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) बाजाले के कुरा झल्काउछ ?

उत्तर) ....

ख) बाजा कुन कुन समयमा बजाउछन ?

उत्तर) ....

ग) कुनै पाँच स्थानिय वाजाको नाम भन्नुहोस् ?

उत्तर) ....

३) जोडा मिलाउनुहोस् ।

झ्याली

नरसिगो

ढोलक

मादल

हुड्को

४) शिक्षकले विद्यालयमा उपलव्ध भएका बाजाहरु विद्यार्थीहरुलाई पालै पालो बजाउन लगाउने र आवश्यक सहयोग गर्ने ।

५) तपाइलाई मन पर्ने कुर्ने एक स्थानिय बाजाको सफा चित्र कोर्नुहोस् ।

६) तलका चित्र हेरेर स्थानिय वाजाको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

परियोजना कार्य : अभिभावकसंग छलफल गरी तपाईको समुदायमा विवाहमा बजाइने स्थानिय बाजाहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

क्र.सं.	**स्थानिय बाजाको नामहरु**
१.	
२.	
३.	
४.	