स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित

हाम्रो साँफेवगर

कक्षा-3

हाम्रो साँफेवगर

कक्षा ३

प्रकाशक : साँफेवगर नगरपालिका
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा
साँफेवगर, अछाम

सर्वाधिकार : शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा
साँफेवगर, अछाम

वि.स.२०७९
मुद्रण :

शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखासाँफेवगर नगरपालिका अछामको स्वीकृति विना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पुरै वा आंशिक भाग हुवहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतिय साधनमा उतार्न वा अन्य रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन ।

हाम्रो भनाइ

साँफेवगर नगरपालिका अन्तर्गत रहेका विद्यार्थीहरुमा आफ्नो नगरपालिका भित्र नगरपालिकाको परिचय, भौगोलिक अवस्थिति, सामाजीक सम्मान, संस्कृति एवम विविधता

प्रतिको सम्मानको भावना जगाई व्यावहारिक रुपले भाषिक तथा सञ्चार सीपको विकास गराउन आवश्यक छ । यसै गरी विद्यार्थीमा स्थानीय भाषाको ज्ञान प्राप्त गरी दैनिक जीवनमा प्रयोग गर्न दैनिक जीवनमा अनुशासनको ब्यवहारीक प्रयोग सदाचार तथा स्वावलम्वन तथा स्वस्थ्यकर चारित्रिक गुणको विकास.स्थानीय परिवेश अनुसार आफ्नो समुदायका संस्कार ,सस्कृति र प्रथाहरु प्रति सम्मान तथा पशुपन्छीहरुको पहिचान तथा संरक्षण .आफ्नो समुदायको भूगोल तथा प्राकृतिक प्रकोप सम्बन्धि आधारभूत ज्ञान स्थानीय कला संस्कृति,खेल तथा सौदर्यप्रति अभिरुचि र सृजनात्मकताको विकास व्यक्तिगत तथा विद्‍यालय सरसफाइ सम्बन्धि आधारभूत ज्ञान सीप र प्रयोग.स्थानीय पेसा, व्यवसाय र प्रविधिको सामान्य ज्ञान, सीप र प्रयोग गर्न सक्ने अपेक्षा गरीएको छ । कक्षा कोठाको सिकाइले विद्यार्थीहरुमा आफुलाई चिन्न, आफ्नो दैनिक जिवन आफ्नो समुदाय सार्वजनिक स्थलको सरसफाई बिधालय आफ्नो वरपरको वातावरण र जिवजन्तु आफ्ना सृजना र संस्कृति का साथै हुन सक्ने प्राकृतिक प्रकोप शारीरिक तन्दुरुस्ति, स्वस्थ्यकर जीवन शैलि, स्थानीय सीप, पेसा र श्रमप्रति सम्मान गर्न सक्नुपर्छ । विद्यार्थीहरुले स्थानीय कला, संस्कृतिको संरक्षण गरी सिर्जनात्मक प्रयोग गर्न सक्नु पर्छ । उनीहरुमा स्थानीय र भौगोलिक परिवेश बोध र सद्भाव एवम् सहअस्तित्व वोधका माध्यमले दैनिक जीवनमा आइपर्ने समस्या तथा सामाजीक समस्या समाधान गर्ने सीप पनि विकास हुन आवश्यक छ । यस्ता पक्षलाई दृष्टिगत गरी स्थानीय पाठ्यक्रम(कक्षा ३) अनुसार तयार गरीएको यस पाठ्यपुस्तकलाई साँफेवगर नगरपालिका भरिका विद्यालयमा प्रयोग गर्ने उद्देश्यले यस रुपमा विकास गरीएको हो ।

यस स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेख्न श्री भगवती आधारभूत विद्यालय साँफेवगर नगरपालिका-०४, भण्डारीगाँउ, अछामका शिक्षक श्री मिन बहादुर कुवँर बाट भएको हो । पाठ्यपुस्तकलाई यस रुपमा ल्याउने कार्यमा साँफेवगर नगरपालिकाका शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा प्रमुख, शाखा अधिकृत शंकर थापा, प्रा.स.झंकर खनाल, शिक्षा अधिकृत श्री हिरादत्त भट्ट ज्यूको सहयोग उल्लेख्य रहेको छ । यसको टापिङ्ग, डिजाइनिङ्ग लेखक स्वयंमबाट भएको हो । उहाँहरु लगायत यसको विकासमा संलग्न सम्पूर्ण प्रति हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछ ।

यस स्थानीय पाठ्यपुस्तकलाई शिक्षण सिकाइको महत्वपूर्ण साधनका रुपमा लिइन्छ । यस पाठ्यपुस्तकको प्रयोगबाट पाठ्यक्रमदारा लक्षित सक्षमता हासिल गर्न विद्यार्थीलाई सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरीएको छ । पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म क्रियाकलापमुखि र रुचिकर वनाउने प्रयत्न गरीएको छ । शिक्षकले शिक्षण सिकाई क्रियाकलाप गर्दा विभिन्न सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको प्रयोग का साथै स्थानिय परिवेशको पहिचान गरी क्रियाकलापमुखि भएर शिक्षण कार्य गर्नु पर्नेछ । यस स्थानीय पाठ्यपुस्तकलाई अझै परिस्कृत पार्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, वुद्धिजीवि एवम् पाठकहरुको समेत महत्वपूर्ण भूमिका रहने हुदा सम्बद्ध सवैमा रचनात्मक सुझावका लागी शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा साँफेवगर अछाम हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

वि.स.२०७९

शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा
साँफेवगर, अछाम

बिषय सूचि

क्र स	शिर्षक	पेज न
एकाई १	म र मेरो परिवार	
पाठ १	नाता सम्बन्ध	
पाठ २	शिष्टाचार	
एकाई २	मेरो दैनिक जिवन	
पाठ १	ब्यक्तिगत सरसफाई	

पाठ २ खेल अभ्यास
एकाई ३ हाम्रो समुदाय
पाठ १ समुदायका पेशा
पाठ २ सार्वजनिक स्थलको सरसफाई
पाठ ३ हाम्रो परम्परा
एकाई ४ हाम्रो विधालय
पाठ १ मेरो कक्षा केठा
पाठ २ विधालयको अनुशासन
एकाई ५ हाम्रो वरपरका जिवजन्तु
पाठ १ जीवजन्तु
एकाई ६ हाम्रो वातावरण
पाठ १ कृषि उपज
पाठ २ धार्मिक स्थल
पाठ ३ प्राकृतिक प्रकोप
एकाई ७ मेरो सिर्जना
पाठ १ खेलकुद
पाठ २ गीत
पाठ ३ मेरो कला
एकाई ८ हाम्रो सस्कृति
पाठ १ स्थानिय चाडपर्व तथा भेषभूषा
पाठ २ स्थानीय परिकार
पाठ ३ हाम्रा बाजा

एकाई १

म र मेरो परिवार

पाठ १

नाता सम्बन्ध

पढौं र छलफल गरौँ

माथि देखाएका नाता सम्वन्धका शब्दहरु चित्र पत्ति र शब्द पत्तिमा देखाई छलफल गर्नुहोस् ।

मेरो नाऊ सर्जन हो । मेरो घर बाब्लाको कुँवरटोलमा छ। बाब्लाको कुँवरटोल गाउँ साँफेवगर नगरपालिका वडा नं १३ मा पर्छ। मेरो परिवारमा नौ जना सदस्य छन्। घरमा सबै भन्दा ठुला बाज्याँ र बजै छन् भने अरु बुबा, आमा, दाई, बँउजु, भदु र मु छौ। बाज्याले मुलाई झिक्कै माया गर्नु हुन्छ। मेरा बुवाकी दिदि पल्लागाँऊमा बिवाह गरेर जानुभएको छ ऊनी मेरी फुपु भई र उनका लोग्ने मेरा पुसाई नाता लाग्दा छन्। मेरी बऊजु मेरा बुवालाई सउरा (बाज्ऊ) नाता गर्निछन । बउजुका माईतमा एक भाई र एक बैनी छन । बउजुका भाईलाई म सालो र बैनिलाई साली भन्दो छु । कोई नचिन्याका नाता गोताका मान्छे आएपछि म बुवालाई क्या नाता लाग्या क्या भन्नु पर्यो भनि सोध्छु ।

तलका बाक्यहरुमा मिल्ने शब्द छानी खाली ठाँउमा लेख् ।

क. बाजेलाई नेपालीमा...................................भनिन्छ। (हजुरबुवा, बुवा)

ख. भाईलाई तपाईको भाषामा .... भनिन्छ। (भदु, भाऊ)

ग. बुबाको भाइलाई काका भनिन्छ, भने आमाको भाइलाई ....भनिन्छ। (मामा, पुसाई)

घ. मामाको स्वास्नी लाई के .... भनिन्छ। (माईजु, फुपु)

ङ. बउजुको बैनीलाई सर्जन ले.......................... भन्छ।(साला, साली)

तलको तालिकामा नेपाली नाता र घरमा बोलिने नाता जनाउने शब्दहरु लेख्नुहोस्।

घरमा बोलिने नाता	नेपालीमा बोलिने नाता
बाज्या	हजुरबुवा
दाई	
बऊजु	
पुसाई	
काकी	
गोसाई	

तलको वाक्य पुरा गर ।

मेरो नाऊ .... हो । मेरो घर ....को ....टोलमा छ । मेरो परिवारमा ....जना सदस्य छन्। घरमा सबै भन्दा ठुला ....छन् र अरु ....र मु छौ। मेरा बुवाकी दिदि लाई ....भन्छु । उनका लोग्ने मेरा .... नाता लाग्दा छन् ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख् ।

क. सर्जनको घरमा को-को हुनुहुन्छ ?

सर्जनको घरमा ---

ख. तिम्रो घरमा कुन कुन नाता पर्ने मान्छे छन् ?

मेरो घरमा --

ग. तिम्रो बुवाको दिदीलाई के भन्नु हुन्छ ?

मेरो बुवाको दिदीलाई ---

काकाको स्वास्नी लाई के भन्नु हुन्छ ?

काकाको स्वास्नीलाई---

क्रियाकलाप १ ; बिधार्थीलाई २।२ जनाको समुह बनाइ घरमा भएका सदस्यहरुसँगको नाता जनाउने शब्दहरु आपसमा छलफल गराइ पालै पालो भन्न लगाँउने ।

क्रियाकलाप २ ; सबै बिधार्थीहरुले नाता सम्वन्धका शब्दहरु पालै पालो भनेका कुराहरु सुन्न लगाइ कापिमा लेख्न लगाउँने ।

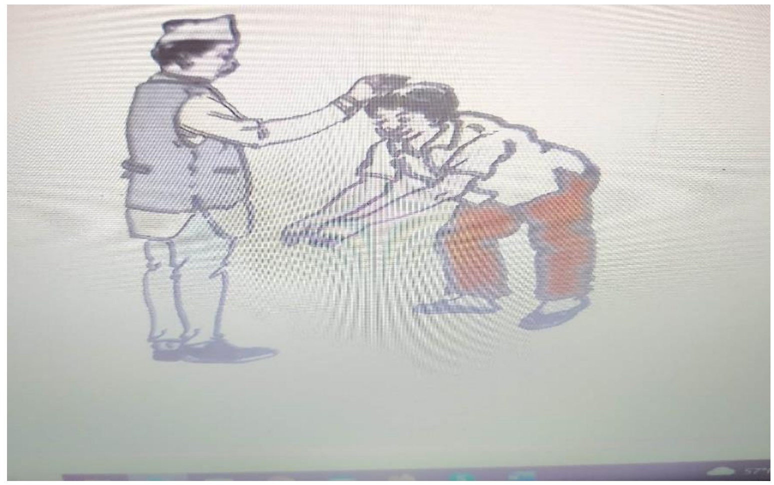
क्रियाकलाप ३ ; प्रत्येक बिधार्थीहरुले लेखेका शब्दहरु कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउँने ।

समूह कार्य

आफ्नो कक्षाका साथीहरुको बिचमा ५।५ जनाको समूह बिभाजन गरि समुहलाई एउटा परिवार जस्तै बनाउनुहोस् र एउटै परिवारका सदस्यले गर्ने नाता सम्वन्ध अनुरुप भूमिका बनाई अभिनय गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य ; तिम्रो मिल्ने साथीको परिवारमा साथीका कुन कुन नाता पर्ने

मानिसहरु छन् कापीमा टिपोट गरि ल्याऊ र कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर ।



पाठ २

शिष्टाचार

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ ।

चित्रमा के के देख्यौं ? यो किन गरेको होला ? तिमि पनि गुरुआमा गुरुबालाई भेट्दा के गर्छौं ? तिमि सानो बावुलाइ भेट्दा के गर्छौं ?	तिमिले मामा माईजुलाई भेट्दा के गर्छौं ? तिमिलाई राम्रो काम गर्दा गुरुआमाले के भन्नुहुन्छ ?

हिजो मैले मेरा बुवा बैम्बै बाट घर आउन लागेको खबर सुनेर पर बजार सम्म सात ल्याउनका लागी जादै थिए । मैले बाटोमा गुरुआमासँग भेट भयो । मैले नमस्कार ! गुरुआमा ! भनेर हात जोडे ! गुरुआमाले कताँजान लागेको भनेर सोध्नु भयो । मैले बुवा आउँन लागेको खबर सुनाए । गुरुआमाले धन्यवाद ! भन्नुभयो । हामी आआफ्नो बाटो लाग्यौ । केहि पर पुगेपछी बुवासँग भेट भयो । मैले बुवालाई खुट्टामा छोएर ढोग् गरे । बुवाले भाग्यमानी ! असल ज्ञानी मान्छे बनेस् भनी आशिर्वाद दिनुभयो । म बुवासँगै घरमा आए र घरमा बुवा आउनु भएकोले धेरै रमाईलो भयो ।

हामी सबै आफ्ना हजुरबुबा, हजुरआमा, बुबा, आमा, काका, काकी, मामा, माईजु लगायतलाई ढोग गर्ने गर्दछु। घरमा कोही आउदा नाता पर्नेलाई ढोग र अरु ठुला ब्यक्तिलाई नमस्कार गर्ने गर्दछौ । घरमा आएका पाहुनालाई नरम भएर कुरा गरि शिष्टाचार प्रस्तुत गरिन्छ। आफु भन्दा ठुलालाई आदर र आफु भन्दा सानालाई माया गर्ने गर्दछौँ ।

क्रियाकलान नं १. शिक्षकले विद्यार्थीहरुलाई परिवारमा प्रयोग हुने नाता सम्बन्धि शिष्टाचारका शब्दहरु स्थानीय भाषामा र नेपालि भाषामा आ आफ्नो कापीमा लेख्न लगाउने ।

१. कोष्ठकबाट मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोसः

क. आफुभन्दा ठुला मानिसलाई .... गर्दछु । (आदर सम्मान, माया, दया)

ख. म आफना मामालाई भेट्दा .... गर्ने गर्दछु ।(ढोग,नमस्कार)

ग. घरमा आएका पाँऊनालाई .... भएर कुरा गर्दछु। (ठुलो स्वर,नरम)

घ. तिम्रो घरमा आमाले बोलाउदा .... भनेर सम्वोधन गर्दछु।
(क्या हो, हजुर, हँ)

ङ. म आफु भन्दा सानालाई .... गर्दछु । (माया, दयाँ, आदर)

२. ठिक भए ठिक √ चिन्ह र बेठिक भए × बेठिक चिन्ह दिनुहोस् ।

क भाग्यमान, ढोग, दर्शन, नमस्कार आदी शिष्टाचारका शब्द हुन । ☐

ख म मेरो सानो बैनिलाई ढोग गर्दछु । ☐

ग म गुरुआमालाई भेटेमा हात जोडेर नमस्कार गर्ने गर्दछु । ☐

घ ढोग दिनुलाई नेपालीमा दर्शन भनिन्छ । ☐

ङ घरका अभिभावकले बोलाउँदा झर्केर बल्नु राम्रो बानि हो । ☐

क्रियाकलान नं २.
शिक्षकले विद्यार्थीहरुलाई परिवारमा प्रयोग हुने शिष्टाचारका शब्द प्रयोग गरी अभिनय

गर्न लगाउने जस्तै धन्यवाद, स्वागत, भाग्यमानि, ढोग, दर्शन, नमस्कार, नमस्ते, जयहोस,.... आदी

तलको तालिकामा नाता अनुसार प्रयोग गरिने शिष्टाचारका शब्दहरु लेख्नुहोस ।

नाता	शिष्टाचारका शब्द
आमा / बुवा	ढोग / दर्शन
मामा / माईजु	
सर /मेडम	
साथि	
भाई / बहिनी	
दाजु / भाउजु	

क्रियाकलाप नं ३

कक्षाका बिधार्थीहरुलाई २ समुहमा बिभाजन गरि एउटा समुहलाई घर परिवार मा प्रयोग गरिने शिष्टाचारका शब्द भन्न लगाउने र अर्को समुहलाई त्यस शिष्टाचारका शब्दलाई नेपाली मा के भनिन्छ, भन्न लगाउने शिक्षकले आएका शब्दलाई तालिका बनाई राख्ने र आवश्यकता तथा स्थान अनुसार सहजिकरण गर्ने ।

क्रियाकलाप नं ४

कक्षाका २ समुहमा बिभाजित बिधार्थीहरु बाट आएका स्थानिय र नेपालि शिष्टाचारका शब्द एक एक समुहलाई दिई सोहि अनुरुपको नाता सम्वन्ध को रुपमा अभिनय गराई खेलाऊने ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख ।

क. तिम्रो घरमा प्रयोग गरिने शिष्टाचारका शब्दहरु के के छन ? लेख ।

ख. मामा काका दाजु दिदि भाउजु लाई भेटहुदा के गर्नुहुन्छ ?

ग. तिम्रो विद्‌यालयका सर मेडमहरुसँग भेटहुदा के शब्दको प्रयेग गर्छौ ?

घ. तिम्रो भाईले तिमिलाई ढोग दिए तिमि के शब्द प्रयोग गर्छौ ?

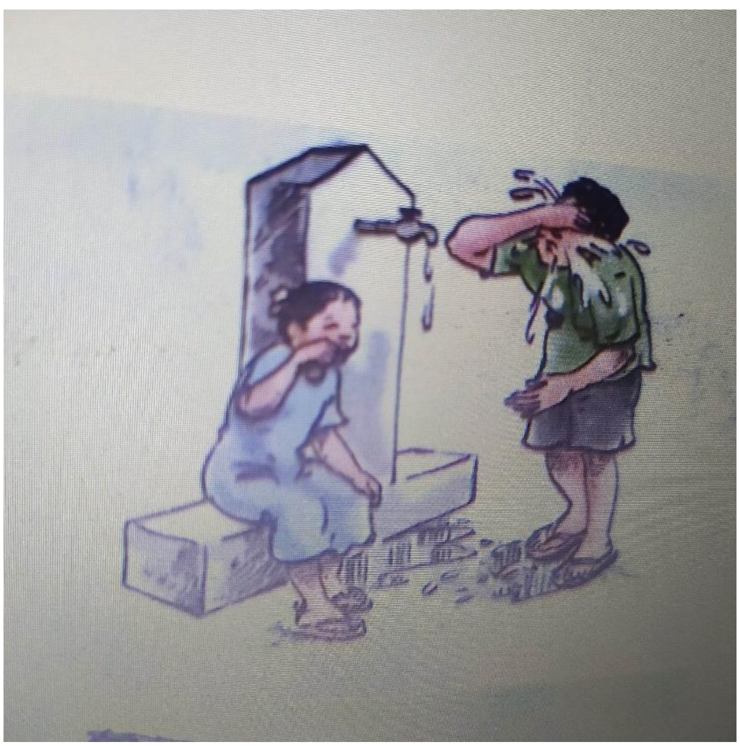
ङ. तिमि बार्षिक परिक्षामा प्रथम भयौ भने सबैले तिमिलाई के भन्छन् ?

च. सबैले तिमिलाई बधाई दिईरहदा के जवाफ दिन्छौ ?

शिक्षक निर्देशन– शिक्षकले स्थान तथा ठाँऊ अनुसार घर परिवारमा प्रयोग गरिने शिष्टाचारका शब्दहरु लाई मध्यनजर गर्दै सहजिकरण गर्ने ।

एकाई २

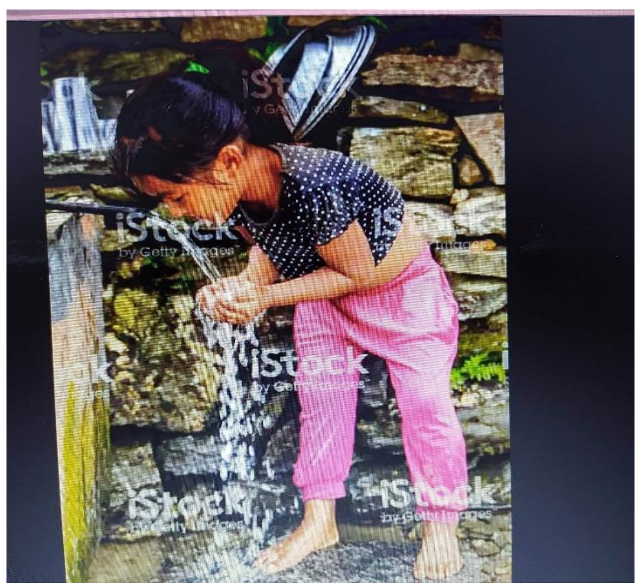
मेरो दैनिक जीवन

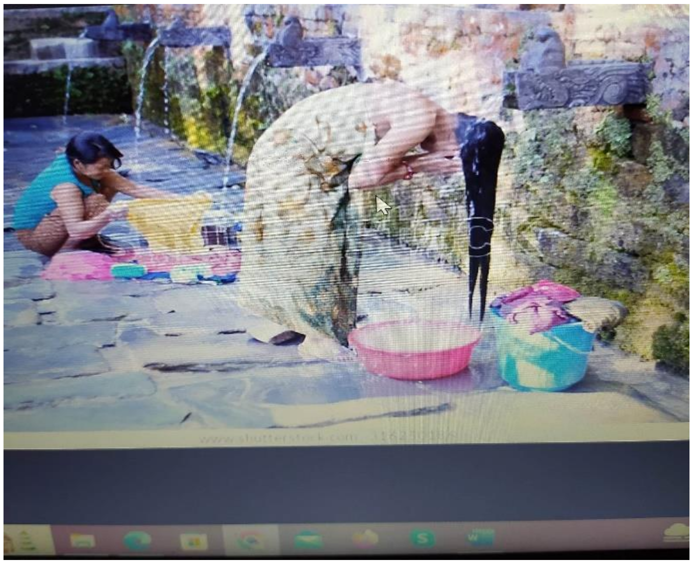


पाठ १

व्यक्तिगत सरसफाइ

हेरौँ र छलफल गरौँ





प्रश्नहरु

माथिका चित्रमा के के गरिरहेका देख्यौ ?

यि मध्ये तपाइले के के गरेका छौँ ?

गीत पढौँ र छलफल गरौँ

सधै दिन विहानै आमा सँग उठे म ।
दिशा पिसाब गर्न चर्पि गए म ।
साबुन ब्रस लिई मुख धुने म ।
चिया नाँस्ता खाई पढ्नँ बसे म ।
झोला बोकि छ दिन स्कुल जाने म ।
शनिबार सधै स्कुल जान्न् म ।
नौऊ बजे बिहानी नड्ग काट्ने म ।
घर आगन सरसफाईमा सघाऊने म ।
लुगा धुन नुहाँऊन धारा जाने म ।
खाना खाई साथीसँग रमाऊने म ।
खाना खादाँ मिचिमिचि हात धुने म ।

यि काम नगर्ने हुन्छस् बिरामी त ।
बिरामिले थला पर्दा गाह्रो होला त ।
सधै सफाँ सुघरमा ध्यान दे भन्छु म ।
बिरामी भै उपचारमा होला खर्च धन् ।
ब्यक्तिगत सरसफाईमा लगाई राख् मन ।

शिक्षकले लय मिलायर गाँउन लगाउने र बिधार्थीहरु लाइ पनि पालै पालो लय मिलाएर गाँउन लगाउने ।

क्रियाकलाप १

तल दिइएका सामानहरुको नाम लेख्नुहोस ।

क्रियाकलाप २

जोडा मिलाउनुहोस ।

कोलगेट   दिशा पिसाव

कागियो	खान र सरसफाई
साबुन	कपाल कोर्नका लागी
चर्पि	दातँ माझ्न
धारो	नुहाउन र कपडा धुनका लागी

क्रियाकलाप १
आफूले प्रयोग गर्ने सरसफाइका सरसामानहरुको नाम लेखी सूची तयार गरी, पालै पालो कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २
विद्यार्थीहरुलाई पालै पालो सरसफाइको महत्व वारे छलफल गराई सरसफाई नगर्दा हुने असरका बारेमा लेख्न लगाई बोर्डमा सुचि तयार गर्ने।

तलका प्रशनहरुको उत्तर लेख्नुहोस ।

क. दात के ले माझ्नु हुन्छ ? (साँवुन, कोल्गेट, रिठ्ठा)

....

ख. तिम्रो घरमा दिशा पिसाव कहाँ गर्नु हुन्छ ? (खोला, बाटो, चर्पी)

....

ग. हामीले बिहान सधै किन हात मुख धुनु पर्दछ ? (स्वस्थ रहन, दिशा गर्न)

....

घ. शरिरको सरसफाई गर्न के गर्नु हुन्छ ? (फोहोरमा खेल्छु, धारामा नुहाउँछु)

....

ङ. दाँत नमाझेमा के हुन्छ ? (दाँतमा किरा लाग्छ, दाँत बलियो हुन्छ, दात सफा देखिन्छ)

....

क्रियाकलाप ३ कक्षाका बिधार्थीहरुलाई संख्याका आधारमा समुह बिभाजन गरि एउटा निश्चित समय दिई दुबै समुहलाई सरसफाईका सामाग्रीको नाम लेख्न लगाउने तोकिएको समयमा धैरै सामाग्रीको नाम लेख्न सक्ने समुहलाई विजय घोषणा गर्ने

अभिनय कार्य – एउटा ब्यक्तिगत सरसफाईको क्रियाकलाप गरेको अभिनय गर्न लगाउने र उत्कृष्ट अभिनय गर्ने ब्यक्तिलाई प्रोत्शाहन गर्ने ।

तलको तालिकामा चित्र तयार गर

दाँत माझ्ने ब्रस	**सावुन दानि**	**कुच्चो**
डस्विन	**नेलकटर**	**काईयो**

पाठ २
खेल अभ्यास

चित्र हेरौं र छलफल गरौं

कुराकानी पढौँ र बुझौँ :

रमेश गिता हर्के तिन जना साथीहरु बिधालय जाँदै गर्दा बाटोमा खेलहरुका बारेमा कुराकानी गर्दै छन् ।

गिता : रमेश ! हिजो तिमिले फुटबल खेलको समाचार सुन्यौ ?

रमेश : अहँ, मलाई त हाम्रा गाँऊ घरका खेल बाहेक केहि थाँहा छैन !

हर्के : हाम्रा गाँऊघरमा खेलिने खेल त स्थानिय खेल हुन, भने कोहि खेल क्षेत्रिय हुन्छन, कोहि खेल राष्ट्रिय र कोहि खेल अन्तराष्ट्रिय हुन्छ । यि खेलहरुको आआफ्नै निति नियमहरु हुन्छन् । खेलहरु एक आपसमा मिलेर खेल्दा भातृत्व र शारीरिक विकास हुने गर्दछ ।

गिता : हाम्रा स्थानिय खेलहरुले पनि शरीरिक मानिसक र भातृत्वको विकास गर्छ होला नी है ।

हर्के : हो नि अवश्य नै साथी साथी बिच मिलेर खेलका नियमको पालना गर्दा अनुशासित समेत बनाँउछ । नियमको पालना नगरेमा साथी साथी बिच झै झगडा हुन गै साथीहरु बिच नरमाईलो समेत हुने हादा सधै हामि सजग हुनुपर्छ ।

चित्र हेरौँ र खेल चिनौँ

प ... ा बिभ ...

देखि बढि ब्यक्तिका आवश्यकता पर्दछ । पाँच देखि माथि ढुंगाका पाताहरु जम्मा गरि उनिहरुलाई एक माथि अर्कोलाई राख्दै जाने र एक समूहले उक्त पाता भकुण्डोले हानेर ढाल्ने गर्छ भने अर्को समूहले उक्त बल समाति ढल्ने समूहका ब्यक्तिहरुलाई बलले हिर्काउने गरिन्छ जुन ब्यक्ति लाई बल ले हिर्कायो त्यो ब्यक्ति खेलबाट आउट हुने गर्छ । यदि बलले कसैलाई नछोई ढल्ने समुहले पाता गाभ्न सफल भएमा उक्त समूह खेलमा बिजय हुने गर्छ । समुहका सबै सदस्यहरु खेलबाट नबाहिरीदा सम्ममा खेल जारी रहने गर्दछ ।

डण्डिबियोः डण्डीबय खेल हाम्रो गाँउघरमा खेलिने पुरानो खेल हो । यो खेल बालवालीका तथा यूवायूवती सम्मले खेल्ने गर्दछन् । यो खेल चउर आँगन खेलमैदान तथा सम्म परेको जमिनमा जता पनी खेल्न सकिन्छ । दुई वा दुईभन्दा बढी खेलाडी मिलेर यो खेल खेल्न सकिन्छ । डण्डी बियो मा करिब दुई फिट जतिको एउटा काँठको डण्डी र लगभग छ इन्च जति लामो काठकै डण्डिलाई बियोका रुपमा प्रयोग गरिन्छ । डण्डी एक प्रकारको छणीका रपमा रहन्छ भने बियो को दुबै छेउमा तिखो वा छड्के पारेर काटीएको हुन्छ ।यो खेलका लागी जमिनमा करिब चार ईन्च लामो र दुई ईन्च जति गहिरो खाल्डो बनाइन्छ । जसलाई खोपी भिन भनिन्छ । बियोलाई खोपीमा राखेर डण्डीले हिर्काईन्छ ।

यस्तै प्रकारले हाम्रो समुदायमा बिभिन्न खालका स्थानिय खेलहरु ठाँऊ अनुसार फरक फरक निति नियम अनुरुप खेल्ने गरिन्छ ।

क्रियाकलाप न १

तपाइको गाँउघरमा खेलिने खेलहरुको सूचि बनाउनुहोस् । ति मध्ये कुनै एक खेलको नियम बताउदै साथिहरुलाई बिच छलफल गर्नुहोस् ।

१ तल दिएका बाक्यहरुमा मिल्ने शब्द छानी खाली ठाँउ भर्नुहोस् ।

क. पाता खेल .... मा बिभाजन भएर खेलिन्छ ।

(२समुह,३समुह,४समुह)

ख डण्डी बियो खेल मा .... र .... ले खेलिन्छ ।

(डण्डि र बियोँ, लठ्ठि र ढुडंगा, भकुण्डो र डण्डि)

ग तिम्रो समुदायमा खेलिने खेलहरुलाई .... खेल भनिन्छ ।

(राष्ट्रिय, क्षेत्रिय, स्थानिय)

३ तलका वाक्य ठिक भए √ चिन्ह र बेठिक भए × बेठिक चिन्ह लेख्नुहोस् ।

क. खेल खेल्दा साथीहरुसंग झगडा गर्नु राम्रो बानि हो । ⬭

ख. खेल ले हामीलाई स्वस्थ र फुर्तिलो बनाउछ । ⬭

ग. खेल खेल्दा खेलका नियमहरुको पूर्ण रुपमा पालना गर्नु पर्दछ । ⬭

घ. हामीले पढाई भन्दा पनि खेललाई नै बढी ध्यान दिनुपर्दछ । ⬭

ङ. खेल खेल्दा निति नियम चाहिदैन । ⬭

२ तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर लेख ।

अ० तिम्रो समुदाय तथा गाँउमा खेलिने खेलहरुको नाम लेख ।

हाम्रो समुदायमा खेलिने खेलहरु ....

आ० विद्यालयमा साथीहरु बिच खेलिने खेलहरुका नाम लेख ।

विद्यालयमा साथीहरु संग खेलिने खेलहरु ....

क्रियाकलाप नं २ - विद्यार्थीहरुलाई २ समूह विभाजित गरि स्थानीय स्तरमा खेलिने कुनै एक खेलका नियमको शिक्षकले जानकारी दिदै कक्षाका दौतरीहरु सँग मिलेर खेल्न खेल ।

क्रियाकलाप नं ३ - विद्यार्थीहरुलाई कुनै स्थानीय स्तरमा खेलिने एक खेलका नियमको विद्धार्थीहरु लाई नै जानकारी गराउन भन्दै आफै खेल खेल्न लगाई शिक्षाकले अवलोकन गर्नुहोस् ।

शिक्षक निर्देशन

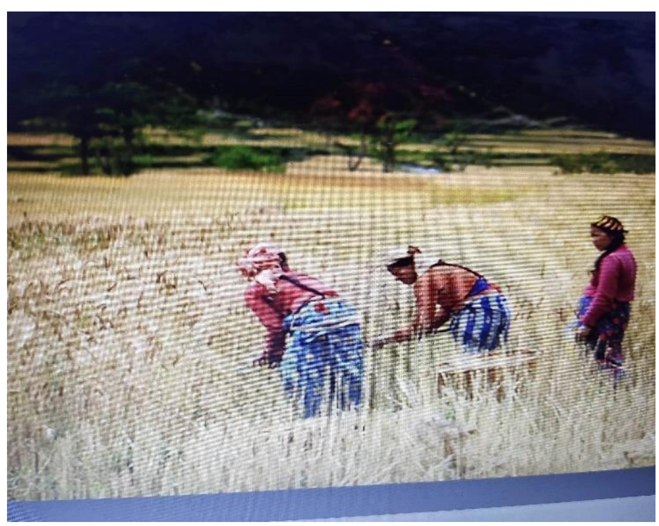
यस पाठको सिकाइ सहजिकरण गर्नका लागि देहायका विधि अपनाउन सकिनेछः यस पाठमा भएका खेलहरु वाहेक तपाईको समुदायमा चलनमा रहेका अन्य खेलहरुका बारेमा समेत सहजिकरण गर्ने । स्थानिय खेलको

नाम तथा खेल्ने विधिहरु समेत फरक हुन सक्ने भएकोले स्थानिय आवश्यकता अनुसार अभ्यास गराउने । यस पाठमा भएका खेलहरुको सहजिकरणमा भन्दा पनि प्रयोगात्मक अभ्यासमा जोड दिने ।

एकाई ३
हाम्रो समुदाय

पाठ १
समुदायका पेसा

चित्रमा हेरौं र छलफल गरौं



मेरो गाँउ साँफेबगर नगरपालिकाको वडा नं १२ मा पर्दछ । मेरो गाँऊको नाम बल्यल्त हो । हाम्रो गाँऊमा लाल विरे काकाले बाँस निगालोको काम गर्नुहुन्छ । उहाँले डोका,डाला,सुप्पा तथा कुरु लगायतका कृषि तथा दैनिक जिवनमा प्रयोग हुने सामग्रीहरु

उ... बिरामी भ... डोको नै ग... त हला, । ... काम गर्नु रे... लगाउने

तपाईँहरुले गाँउघरमा धेरै मानिसहरुले कार्यालयमा काम गरेको देख्नु भएको होला । गाडी चलाउने मान्छे, खेतिबारीमा काम गर्ने मान्छे, विरामीलाई औषधि गर्ने मान्छे कुखुरा पाल्ने मान्छे गाई भैसि पाल्ने मान्छे आदी । काम कुनै पनि सानो ठुलो हुदैन हामिले कामलाई

सानोठुलो भनेर हेला गर्नुहुदैन । सबैले एउटै काम गरेर पुग्दैन । हाम्रा आवश्यकता पनि टर्दैनन् । हरेक कामको आफ्नो ठाँउमा ठुलो महत्व रहेको हुन्छ । कुनै न कुनै पेशा वा काम नगरेर हामी जिवनयापन गर्न सक्दैनौं त्यसैले हामीले पनि एक काम रोज्नु पर्ने हुन्छ नै ।

क्रियाकलाप नं १
विद्यार्थीहरुलाई पालै पालो आफू वस्ने टोल तथा गाउँको परिचय दिन मिल्ने खालको खेल खेल्न लगाउने ।

क्रियाकलाप नं २.
तपाईँको घरमा भएका सदस्यले के के काम गरिरहेकाछन् ? नाम वा नाता र काम लेख्नुहोस

क्रियाकलाप नं ३.
विद्यार्थीहरुलाई टोल वा गाँउको आधारमा समुह निर्माण गरि समुदायमा भै रहेका विभिन्न कामहरुको को नाम र त्यो काममा संलग्न व्यक्तिहरुको सूची तयार गर्नुहोस् (जस्तैः- कृषि,आफर,सिलाई कटाइ, व्यापार,सिकर्मी,डकर्मी, शिक्षण, चिकित्सा, कुमाले,पशुपालन,..)

१. तलका शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

आवश्यकता, सम्मान, काम , डाक्टर, सानोठुलो

क) हामीले जिवन यापनका गर्नका लागी कुनै न कुनै .... गर्नुपर्छ ।

ख) मानिसहरुले गरेका कामबाट हाम्रा .... पूरा हुन्छन ।

ग) बिरामि परेको बेला जाँच्ने काम .... ले गर्नुहुन्छ ।

घ) कामलाई ....भनेर हेला गर्नुहुँदैन ।

ङ) हामी सबैले कामको ....सम्मान गर्नुपर्छ ।

२. कुन काम गर्नेलाई के भनिन्छ ?

सामान किनवेच गर्ने ....

बिरामीको रेखदेख गर्ने ....

पढाउने ....

घर बनाउने ....

बिरामि जाच्ने ....

काठको काम गर्ने ....

कार्यालयमा काम गर्ने ....

गाडी चलाउने ....

खेतबारिमा काम गर्ने ....

हवांइजहाज चलाउने ....

देशको रक्षा गर्ने ....

फलामका औजार बनाउने ....

बाँस निगालाको काम गर्ने ....

३. पाठमा दिइए अनुसार कसले कुन काम गर्छन ? लेख ।

लालविरे काका ....

रिता काकी ....

अमर दाइ ....

मोति दाइ ....

४. तपाईँ बसेकोठाउँ वरिपरि मानिसहरुले के कस्ता कामहरु गरेकोदेख्नु भएकोछ ?

क) ....

ख) ....

ग) ....

घ) ....

५. तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईँलाई पढाउने काम कसले गर्नु हुन्छ ?

ख) कुनै पनी काम गर्ने मानिसलाई हेला गर्नु पर्छ कि पर्दैन किन ?

ग) हाम्रा आवश्यकता कसरी पुरा हुन्छन?

घ) गाडी चलाउने मानिसलाई के भनिन्छ ?

ङ) विरामी जाच्नेलाई के भनिन्छ ?

पाठ २
सार्वजनिक स्थलको सरसफाइ

तलका चित्रमा हेरौँ र छलफल गरौँ ।

हिरुको गाँउमा सबै जना सार्वजनिक स्थल पटकानीमा भेला भएका छन् । शनिबारको दिन भएकोले विद्यालय छुट्टि छ । त्यस गाँउका सबै जना मिलेर सार्वजनिक स्थल पटकानी बाटो मन्दिर र पानीका धाराको सरसफाई गर्ने कार्यक्रम रहेको छ । हिरु लाई उनकी आमासँगै पटकानी सरसफाई गर्ने कार्यक्रममा जाने आफुले पनि त्यस कार्यमा सहयोग गर्ने बिचार गरेर । उनले स्कुलमा हामी स्वस्थ रहनका लागी ब्यक्तिगत सरसफाई गरेर मात्र पुग्दैन हाम्रो वरिपरीको वातावरण समेत सफासुग्घर हुनुपर्ने कुराको जानकारी पाएका छन् । हाम्रा समुदायमा रहेका सार्वजनिक स्थलहरुको सरसफाई गर्ने काम गाँऊ टोलमा बस्ने हामी सबैको हो । हाम्रो शरिर र घर मात्र सफा भएर पुग्दैन हामि हरेका समयमा हिड्ने बाटो मठ मन्दिर पटकानि वा चौतारो र पानिका मुहान वा धारा सधै सफासुग्घर राख्नु पर्दछ । हामीले प्रयोग गर्ने पानिका मुहान धाँरा लगायतका स्थलमा फोहोर भएमा मनिस बिरामी हुने गर्दछन । पल्ला घरमा बाज्याले भन्नुहन्छ **फोहोर पानि रोगको खानी ।** उनका गाँऊमा सबै सरसफाईमा ध्यान दिने हुदा सबै मानिसहरु स्वस्थ छन् भने उनको पल्लो गाँऊका मानिसहरु सरसफाईमा ध्यान नदिदा सधै बिरामी भै औषधि उपचारमा पैसा खर्च हुनुका साथै कतिपयको मृत्यू समेत हुने गरेको पाईन्छ ।

क्रियाकलाप नं १. विद्यार्थीहरुलाई समूहमा विभाजन गरि सार्वजनिक स्थलमा (चौतारो ,पटकानी,पाटी पौवा,चौर,धारा,कुवा,बाटा ,मन्दिर,सामुदायिक वन,खोला नाला...आदि) गरिने क्रियाकलापको सूची बनाउन लगाइ कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउने जस्तैः-पटकानीमा खेल,बैठक,छलफल आदि

खाली ठाँऊमा मिल्ने शब्द राखि बाक्य पुरागर ।

क. गाँऊका सबै भेला हुने ठाँऊ लाई......................................भनिन्छ

ख. सार्वजनिक स्थलको सरसफाई नगरेमा .... हुन्छ ।

ग. समुदायमा रामजात्रा ....स्थालमा मनाईन्छ ।

घ. फोहोर पानी .... खानी ।

ङ. म पनि सार्वजनिक स्थलको सरसफाई तथा रेखदेखमा सहयोग गर्न सधै.......................... हुन्छु ।

तलको तालिकामा तिम्रो समुदायमा रहेका सार्वजनिक स्थलका नाम लेखि कुन स्थानमा के के क्रियाकलापहरु गरिन्छन छन लेख्नुहोस् ।

सार्वजनिक स्थलका नाम	त्यो स्थानमा गरिने क्रियाकलापहरु

क्रियाकलाप नं २. विद्यार्थीहरुलाई विभिन्न सार्वजनिक स्थलहरुका बारेमा जानकारी दिदै छलफल गराऊने र सार्वजनिक स्थलहरुमा सरसफाइको महत्व बताउन लगाउने

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख ।

क हिरुले कहाँ जाने बिचारगरेका थिए ?

ख हिरु की आमा के काम गर्न जान लाग्नु भएको हो ?

ग सार्वजनिक स्थलको सरपफाई नगर्दामा के हुन्छ ?

घ तिम्रो गाँऊमा पटकानी छ कि छैन ?

ड हिरुको छिमेकी गाँउमा फोहोर भएका ले के हुन्छ ?

अवलोकन

तपाईको समुदायमा रहेका सार्वजनिक स्थलहरुको अवलोकन गरि त्यसमा सरसफाईको अवश्था के कस्तो रहेको छ टिपोट गरि कक्षामा सुनाऊ।

तलको तालिकामा सरसफाईका लागी आवश्यक कुनै ४ वटा सामनका चित्र बनाऊ ।

१	२

३	४

पाठ ३
हाम्रो परम्परा

तलको चित्र हेरी छलफल गर ।

भेरासैन गाँऊका सबै मानिस कृषि कार्यमा ब्यस्तछन् । कृषि काम गर्दा छिमेकीको सहयोगको आवश्कता पर्दछ । त्याहाँका मानिसहरु एक अर्काको वा छिमेकीको काममा सहयोग गर्न जाने र सोहि अनुरुप आफ्ना काममा समेत सहयोग लिने दिने परम्परा रहेको छ । जसलाई पणिमु/प्रमो/पडिमु भन्ने गरिन्छ । जसका कारण ठुला काम वा धेरै मानिसहरुको खाँचो पर्ने कार्यमा सहज हुने गरेको छ ।

त्यसै गरि समुदायमा आआफ्नै प्रथा तथा परम्पराहरु पनि रहेका छन् । कुनै महिना वा तिथी मितिमा बिभिन्न खालका प्रथा तथा परम्पराहरु प्रचलनमा रहेकाछन् । उक्त गाँउमा माघि तिहार, बिशु तिहार, भैले तिहार, पुषको पन्ध्रो, भुवो आउसी, ओल्के तिहार, रोटे तिहार जस्ता स्थानिय परम्पराहरुको प्रचलनरहेकोले ति तिहारहरुको आफ्नै महत्व र भूमिका रहेको हुन्छ । परम्परा देखि मानिदै आएका सामाजिक प्रथा तथा प्रचलनहरुको समय अनुरुप महत्व घट्दै गएकोले त्यसलाई जोगाई राख्नका लागी समुदाय सचेत रहेको पाईन्छ ।

शिक्षक निर्देशन

शिक्षकले विद्यार्थीहरुलाई विभिन्न प्रथाहरुको उदाहरण दिदै आफ्नो समुदायमा भएका प्रथाहरु (पडिमो,चेलि तिहार,ओलक...) को वारेमा भन्न लगाउने जस्तैः चेलि तिहार-माघको महिनाभर सम्झना स्वरुप विवाहित छोरीलाई सेल रोटी दिनु... आदी

तलका चित्र हेरि छलफल गरौं

तलका स्थानमा मिल्ने शब्दहरु छानी खाली ठाँउमा भर् ।

(कृषि,सेल रोटि, पणिमु, घट्दै, पैचो)

क) भेरासैन गाँऊका मानिसहरु. .... कार्यमा ब्यस्तछन् ।

ख) काममा लिने सहयोग .... भनिन्छ ।

ग) गाँऊघरमा प्रचलनमा रहेका प्रथा परम्पराहरुको महत्व .... गएकोछ ।

घ) माघ महिना भरी बिवाहित चेलीलाई ....दिईन्छ ।

ङ) छिमेकिबाट लिइने सरसापट लाई ....भनिन्छ ।

तिम्रो समुदायमा भएका परम्पराहरुको बिवरण तयार पार ।

तिम्रो समुदायमा भएका प्रथा परम्पराहरु	

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख ।

क. तिम्रो समुदायमा एकअर्काको काममा गरिने सहयोगलाई के भनिन्छ?

ख. तिमि बस्ने गाँऊमा माघ महिनामा के के गर्ने गरिन्छ ? लेख

ग. बिषु तिहारमा के के गरिन्छ ?

घ. पुषको पन्ध्र कसरि मनाईन्छ ?

ङ. हामीले हाम्रो समुदायमा रहेका परम्पराहरु जोगाउन के गर्नुपर्ला ?

परियोजना कार्य

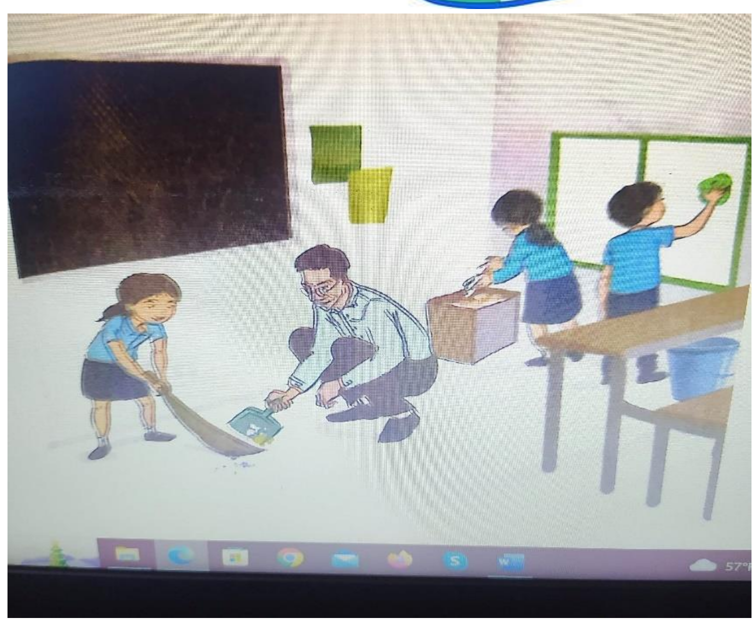
१ तपाईको समुदायमा रहेका परम्पराहरु मध्ये तिमि प्रत्यक्ष रुपमा सहभागि भएको कुनै १ को प्रथा परम्पराका बिषयमा पालै पालै के कसरि मनाईयो कक्षामा सुनाऔं ।

२ आफ्नो कक्षाका साथीहरुको बिचमा समूह बिभाजन गरि १ समुहलाई १ परम्पराका बिषयमा छलफल गर्न लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

आफुलाई मनपर्ने चित्र कोर्नुहोस्
⇩

एकाई ४
हाम्रो विद्यालय

पाठ १
मेरो कक्षा कोठा



कक्षा कोठाको सरसफाई सम्वन्धि फुर्वा, सुरुवा लगायतको सम्वाद ।

फुर्वा – ओ हो, कस्तो फोहोर भएको कक्षा कोठामा आज ।

सुरुवा – होईन आज कसको पालो हो भने कोठा सफा गर्ने । मनिटरलाई भन्नु पर्यो।

फुर्वा – रोल नं ७ र ८ को पालो हो आज किन सफा नभएको होला ।

मनिटर – आज रोल नं ७ र ८ का साथीहरु दुबै आएका रहेनछन् । रोल नं ९ र १० का साथीहरु सफा गरिहालत् । रोल नं ७ र ८ ले भोली सरसफाई गर्लान् है, साथि।

रुमानी – ए साथी हो । यो कक्षा कोठाको भित्तामा कसले फोहोर कुरा लेखेको होला । हामी ले कक्षा कोठामा जथाभावी,फोहोर कुरा लेख्नुहुदैन । कस्ता सोमत नभएका रहेछन् ।

फुर्वा – हामिले हाम्रो सरसफाई गरेर मात्र पुग्दैन साथी हो । हामि बस्ने कक्षा, कोठा, घर आगन का साथै वरिपरिको वातावरण समेतको सरसफाई मा समेत ख्याल गर्नु पर्दछ ।

यो कक्षा कोठा हामी सबैको साझा हो सरसफाईको महत्वका बिषयमा हामीले अघिल्ला पाठहरुमा समेत छलफल गरिसकेका छौ । यसको रेखदेख गर्नु, सरसफाई गर्नु हामी सबैको कर्तब्य हो । कक्षामा डस्विन राखेको छ फोहोर यसै डस्विन मा राख्ने बानिको विकास गर्नुपर्छ है, साथी हो।

तलका स्थानमा मिल्ने शब्दहरु खाँली ठाँउमा भर ।

क. मेरो बिद्धालयमा दैनिक कक्षा कोठा सफा ....बनाएको छ । (गर्ने योजना, नगर्ने योजना)

ख. आज सफा गर्ने पालो भएका तर स्कुल नआएका................ लाई अर्को दिन पालो दिइन्छ । (बिद्धार्थी, शिक्षक)

ग. कक्षा कोठा हामी सबैको .... हो । (साझा, सम्पत्ति)

घ. म मेरो पालोमा कक्षा कोठा ....गर्दछु ।(सफा, फोहोर)

ङ. कक्षा कोठाका भित्तामा फोहोर गर्नु ....हो। (राम्रो, नराम्रो)

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख ।

क) कक्षा कोठाको सरसफाई कसरि गर्ने गरिन्छ ?

उत्तर ....

ख) तिम्रो कक्षा कोठा सधै सफा गर्ने गरिन्छ ?

उत्तर ....

ग) कक्षा कोठा किन सफा गर्ने गरिन्छ ?

उत्तर ....

घ) सरसफाई गर्नका लागी आवश्यक पर्ने सामाग्रीको सुचि बनाऊ ?

उत्तर ....

ङ) तिम्रो कक्षामा फोहोर बस्तु राख्ने भाडोलाई के भनिन्छ ?

उत्तर ....

च) तिम्रो बिद्धालयको चौरमा भएको फोहोर कहाँ फ्याकिन्छ ?

उत्तर ....

तलको तालिकामा दिएका शब्दहरु पढ ।

कक्षा कोठामा फोहोर राख्ने	गर्नुहुदैन ।

भित्तामा जथाभाबि फोहोर	साझा हो
कक्षा कोठा नियमित	डष्विन राख्ने छ
कक्षा कोठा हामी सबैको	सरसफाई गर्ने गरिन्छ ।
म कोठामा जथाभावि फोहोर	सबै साथिहरु सचेत छौं ।
कक्षा कोठाको सरसफाईका बारेमा	गर्दैन ।

माथीको तालिकामा दिएका शब्दहरु पढी दिएको नमुना अनुसार मिल्ने शब्द छानी जोडा मिलाऊ ।

कक्षा कोठामा फोहोर राख्ने	डष्विन राख्ने छ ।	
भित्तामा जथाभाबि फोहोर		
कक्षा कोठा नियमित		
कक्षा कोठा हामी सबैको		
म कोठामा जथाभावि फोहोर		
कक्षा कोठाको सरसफाईका बारेमा		

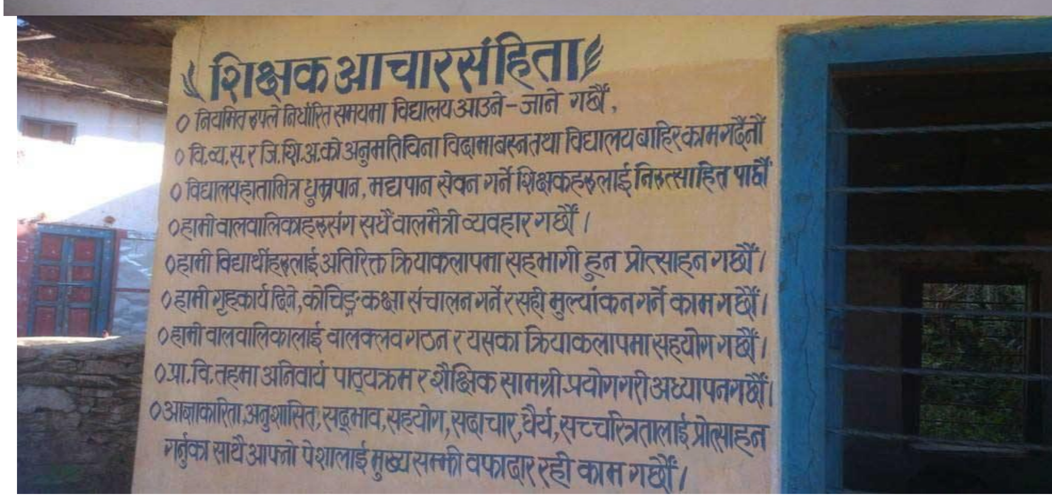
चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य –

१ तपाईको कक्षा कोठा र बिद्धालयको अवस्था अवलोकन गरि सरसफाईको अवस्था बारे टिपोट गरि कक्षा कोठाको नियमित सरसफाई गर्नका एउटा योजना बनाई कोठामा टाँस गर ।

२ बिधार्थीहरुलाई सरसफाईको महत्व पालै पालो भन्न लागाई कक्षामा छलफल गराऊ ।

पाठ २
विद्यालयको अनुशासन



प्यारो साथी रोहण मिति २०७९।०१।२२

मिठो सम्झना

साथी म चिठ्ठी लेख्दाका मिति सम्ममा अरामै छु र आराम चाहान्छु । शैक्षिक सत्र २०७८ को पढाई सकेर म अभिभावकसंग बसाई सरि साँफेबगरमा आएकोले साथीहरुको सम्झना आई रहन्छ । मलाई यहाँ कक्षा ३ मा दाजुले स्कुलमा भर्ना गर्नुभएको छ । स्कुलमा ठुला अक्षरले लेखेको बिधार्थी शिक्षक र अभिभावकले पालना गर्नुपर्ने आचार सहिंता बाहिर गेटमा नै राखेको छ । बिधालयका निति नियमको कडाईका साथ पालना गर्नु पर्छ । ठिक १० बजे अगाडी नै सबै बिधार्थी र सरहरुले बिधालय भित्र प्रवेश गरिसक्नु पर्छ नभए गेट बन्दा भैसक्छ र घर फर्किनु पर्ने रहेछ ।

बिधालय भित्र होस वा बाहिर हामीले सिकेका शिष्टचारका कुराहरुको समेत ब्यवहारमा प्रयोग गरे नगरेको कुरा समेत हामिले नथापाउने गरि सर मेड्महरुले अवलोकन गरिरहेका हुदारहेछन र त्यस्ता शब्दहरु प्रयोग नगरि फोहोर शब्द बोलेमा अभिभावकलाई समेत बोलाएर सुधार गर्न लगाईन्छ । हामीले बिधालयका नियमको पालना गर्न र बिधालय वा बिधालय बाहिर जुनसुकै स्थानमा पनि शिष्टाचारका शब्दहरुको प्रयोग गरि ब्यवहारमा लागु गर्नु पर्दछ भन्ने कुराको जानकारी दिदै तिमिले पनि त्यस्ताकुराहरुमा ध्यान दिनुहोला भन्दै यो पत्र लेखेको छु । बाकि अर्को पत्रमा ।

तिम्रो मायालु साथी

रोज

साँफेबगर

तलका स्थानमा मिल्ने शब्दहरु खाँली ठाँउमा भर ।

क) मेरो बिद्धालयमा आचार सहिंता ....राखेको छ।(बिधालय बाहिर,अफिस कोठामा)

ख) बिद्धार्थीले शिक्षकको आज्ञापालन................ । (गर्नु पर्दछ, गर्नु पर्दैन)

ग) म बिधालय बाहिर र बिद्धालयमा अनुशासनको पालना .... । (गर्दैन, गर्छु)

घ) म सधै शिष्टाचार शब्दको प्रयोग गरेर ब्यवहार................. । (गर्छु, गर्दैन)

ङ) म बिद्धालयमा .... आँउछु । (समय मै, ढिलो)

तलको तालिकामा दिएका शब्दहरुका बिच जोडा मिलाऊ ।

म साथीहरु संग	कक्षा बाहिर जान्छु ।
म सबैसंग शिष्ट	झगडा गर्दैन ।
म सबैसंग मिलेर	ब्यवहार गर्छु ।
म मनिटर वा शिक्षकको अनुमति लिएर मात्र	पालना गर्छु ।
म बिधालयको नियमको	मिलेर खेल खेल्छु ।

तलका चित्रहेरौं र छलफल गरैं

क्रियाकलाप १

बिधालयमा भएको आचारसँहिताको अवलोकन गर्न लगाई विद्यालयका सामान्य नियमहरु टिपोट गर्न लगाई पालै पालो भन्न लगाउने

क्रियाकलाप २

विद्यार्थीहरुलाई समूह विभाजन गरि शिष्टाचारका शब्दहरु को सुचि बनाउन लागाई सोहि शब्द अनुसार अभिनय गर्न लगाउने ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख ।

क) तिम्रो बिद्धालयमा आचार सहिंता सबैले देख्ने गरि राखिएको छ ?

ख) तिम्रो बिद्धालयमा राखिएको आचार सहिंता कस कसको राखेको छ ?

ग) बिद्धार्थीले पालना गर्नुपर्ने कुनै २ वटा कुराहरु लेख ?

घ) अभिभावकले पालना गर्नुपर्ने कुनै २ वटा कुराहरु लेख ?

ङ) बिधालयमा आचार सहिंता किन राखिन्छ ?

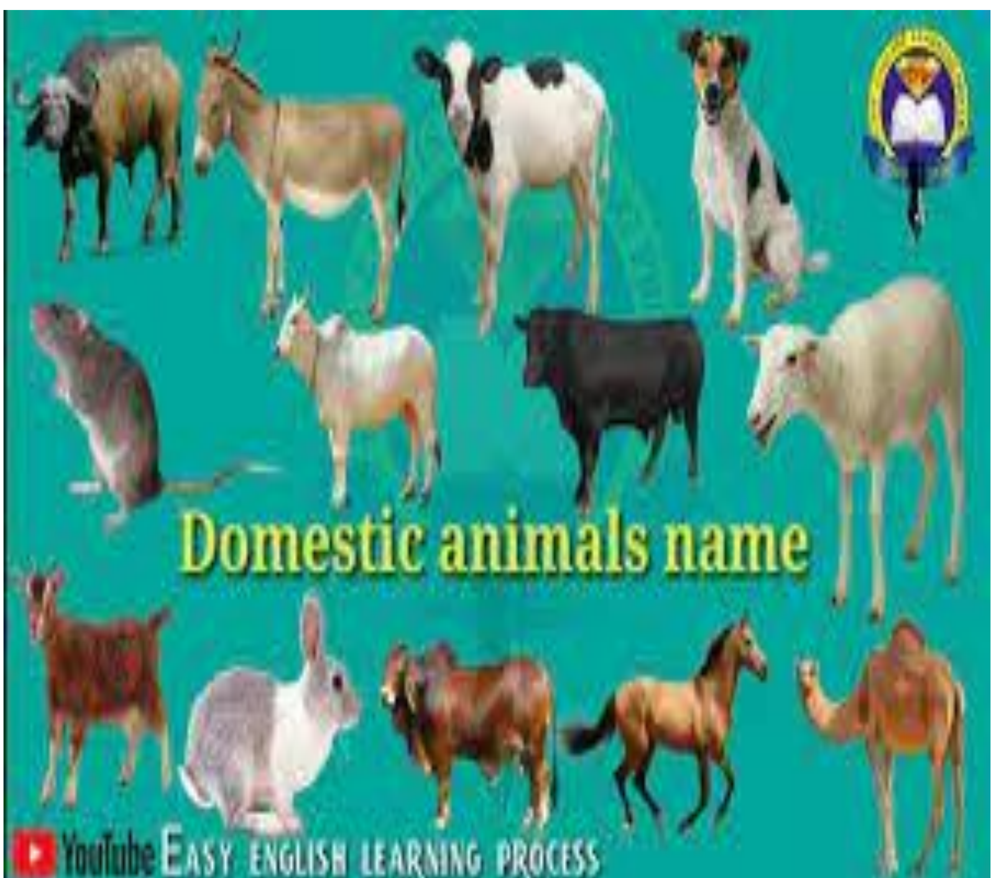
परियोजना कार्य

१ तपाईको बिद्धालयमा बिराखेको बिद्धार्थी शिक्षक र अभिभावक को आचार सहिंता राखेको छ कि छैन ? अवलोकन गर र यदि छ भने त्यसमा भएका बुदाहरुका सम्वन्धमा कक्षामा छलफल गर । छैन भने आचारसहिंता राख्नका लागी सामुहिक रुपमा प्रधानाध्यापकलाई अनुरोध गर ।

२ आफ्नो कक्षाका साथीहरुले बिधालय भित्र र बाहिर शिष्टाचारका शब्दहरुको प्रयोग गरे नगरेको अवलोकन गर र साथी साथी बिच सुधारका लागी पृष्ठपोषण लेऊ ।

एकाई ५

हाम्रो वरपरका जिवजन्तु



पाठ १

जीवजन्तु

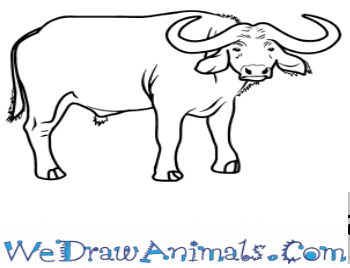
गित गाँऔं र छलफल गरौ ।

म बस्ने घरमा गाई बस्ने गोठमा
बाघ बस्ने गुफामा चरा बस्ने गुणमा ।।
कोहि बस्छन पनीमा कोहि बस्ने घारमा
कोहि बस्छन रुखमा कोहि बस्ने झारीमा ।।
मेरो घरमा बिरालो छ रामका घर कुकुर
श्यामका घर बाख्रो हरिका घर ढुकुर ।।

रेमन्तका घर कुखुरा छ छिमेकीको मा हाँस
पल्ला घरमा खरायो ले खादो रहेछ घाँस ।।
घरमा बस्ने घरपालुवा बनमा बस्ने जंगली
मैले पनि देखेको छु बाँदर गुना चंचली ।

कोहि जनावर राता खैरा कोहि भने काले
कोहि भने रंगीबिरंगी कोहि भने सेता माले ।।

कोहि गर्छन कुँहूँ कुँहूँ कोहि गर्छन म्याँउ
सबै संगि छलफल गरौं आवाज चिन्न भ्याँउ ।।



को उत्तर लेख ।

१ तीम्रो घरमा भएका जनावरहरुका नाम लेख ।

क...

ख ....

ग ....

घ ....

२ तिम्रो छिमेकीको घरमा भएका जनावर तथा पंक्षिहरुका नाम लेख ।

....

....

....

....

....

३ तलका शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

अ कुकुरको आवाज .... ।

आ बिरालोको आवाज .... ।

इ कागको आवाज .... ।

ई कुखुराको आवाज ....।

उ बाख्राको आवाज................................।

म्याँह् म्याँह्, कुखुरी काँ, काँ काँ , म्याँउ म्याँउ, भुँ भुँ भुँ

४ जंगलमा बस्ने कुनै ६ वटा जनावरहरुका नाम लेख् ।

....

....

....

....

५ तलका जनावर बस्ने स्थान, खाना, रंग र आवाज पत्तालगाऔं ।

जनावरका नाम	बस्ने स्थान	खाना	रंग	आवाज
गाई				
बाँदर				
भालु				

बाघ				
बाख्रा				
स्याल				

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क तपाईँलाई मन पर्ने घर पालुवा जनावर कुन हो ?

ख जंगली जनावर कहाँ बस्छन् ?

ग तिम्रो घरमा भएका जनावरहरु कुन कुन रंड्गका छन् ?

घ गाईले हामीलाई के के फाईदा दिन्छ ?

ङ बाख्रा बस्ने स्थानलाई के भिनिन्छ ?

घर पालुवा र जंगली जनावर बिचभएका कुनै ४ वटा फरक छुट्याऊ ।

घर पालुवा जनावर	जंगली जनावर

परियोजना कार्य
विद्यार्थीहरुलाई ४ समूहमा बिभाजन गरि जंगलि जनावरका नाम, घरपालुवा का नाम,

खाने खाना र तिनिहरु बाट हुने फाईदाका सम्वन्धमा छलफल गराई प्रत्येक समुहमा समुह कार्य गर्नलगाई पालै पालो समुहगत रुपमा प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

चित्र कार्य

मन पर्ने १ वटा घरपालुवा जनावरको चित्र बनाऊ	मन पर्ने १ वटा जंगली जनावरको चित्र बनाऊ

एकाई ६

हाम्रो वातावरण

पाठ १

कृषि उपज

तलका चित्र हेरैं र छलफल गरौं ।

माथिका चित्रमाहरु तुलना गरेर हामि भन्न सक्छौं कि । कृषि उपजले हामिलाई बाँच्नका लागी मदत् गर्दछ । कृषि बिना हामी बाँच्न सक्दैनौं । कृषकले खेतीबारीमा अन्न उब्जाई आप्नो जिवनयापन गरेर बचेको चिज बस्तु बजारमा बेचेर आफ्नो अवश्यकता पूरा गर्नुका साथै अरुको पनि परान धानेको हुन्छ । कृषकले धाँन, कोदो, गहुँ, भट्मास, सिमी, गुराँस, मास, झल्लि, गहत लगायतका बालिनालीहरु लगाउने गर्दछन् । खानाले हाम्रो शारिरीक बृदि विकासमा सहयोग गर्नुका साथै स्वस्थ र शक्ति प्रदान गर्दछ । त्यसैले कृषि पेशालाई सबै भन्दा उत्कृष्ट पेशाको रुपमा लिने गरिन्छ । हामि स्वस्थ रहनका लागि **हरेक बार खाना चार** को सुत्र अवलम्वन गर्नु पर्दछ । समाजका बुढापाखाले भन्ने गर्थे उत्तम कृषि, मध्यम् ब्यापार, निम्न स्तरको नोकरी हो । हरेक प्रकारका खाध्ये बस्तुहरुले हाम्रो शरीरलाई चाँहिने भिटामीन र पोषण दिने गर्दछ ।

ठिक भए ठिक √ चिन्ह र बेठिक भए × बेठिक चिन्ह दिनुहोस् ।

क) कृषि पेशा सबै भन्दा उत्तम पेशा हो । ☐

ख) कृषि उपज उत्पादन बिना पनि हामि बाँच्न सक्छौं । ☐

ग) हरेक बालिनालिका आआफ्नै फाईदाहरु हुन्छन । ☐

घ) कृषिजन्य बस्तुले हामीलाई पोषण तत्व प्रदान गर्दैन । ☐

ड) सबैले आआफ्नो घरमा करेसाबरी बनाउनु राम्रो हो । ☐

च) हाम्रो शारीरिक बिकासका लागी खानाको आवश्यकता हुन्छ । ☐

छलफल गर्ने

तलको तालिकामा दिएका शब्दहरु को जोडा मिलाऊ ।

मलाई खानामा	देखेको छु ।
मैले कृषिजन्य बस्तुहरु	हरियो सागपात मन पर्छ
म आमा बुवाको कृषि पेशामा	फाईदा गर्दछ ।
कृषि जन्य बस्तुहरु ले हामीलाइ धेरै	सहयोग गर्छु ।
भटमासले हामीलाइ	सुरक्षा गर्छ ।
अन्न वालिले हामीलाई	बृद्दि विकास गर्छ ।
पहेला फलफुलले	शक्ति प्रदान गर्छ ।

चित्र हेरौं र छलफल गरौं

माथि चित्रमा भएका लगायत अन्य कुन कुन कृषि उपजहरु चिन्नु वा देख्नु भएको छ ,कुन कुन चिजहरु खाएका छौ, तिम्रो करेशाबारिमा के के छन्, तिनका फाईदाहरु के के छन तलको तालिकाकामा उल्लेख गर ।

चिनेका कृषि उपज	खाएका कृषि उपज	आफ्नो करेशाबारिमा भएका कृषि उपज	तिनका फाईदाहरु

परियोजना कार्य १ - विद्यार्थीहरुलाई कृषिजन्य वस्तुहरुको जानकारि दिदै कक्षामा पालै पालो

सोधि कुन कृषि वस्तुहरुका फाइदाहरु के के छन् भन्न लगाउने र शिक्षकले सेतो पार्टिमा लेखि थप प्रस्ट पार्ने ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख ।

क) तिम्रो घर खेतमा रहेका अन्न बालिहरु के के छन ?

ख) तिम्रो घर बाहेक छिमेकीको खेतबारीमा के के कृषि जन्य बस्तु छन ?

ग) कृषिजन्य बस्तुले हामीलाई दिने कुनै ३ वटा फाईदाहरु लेख ?

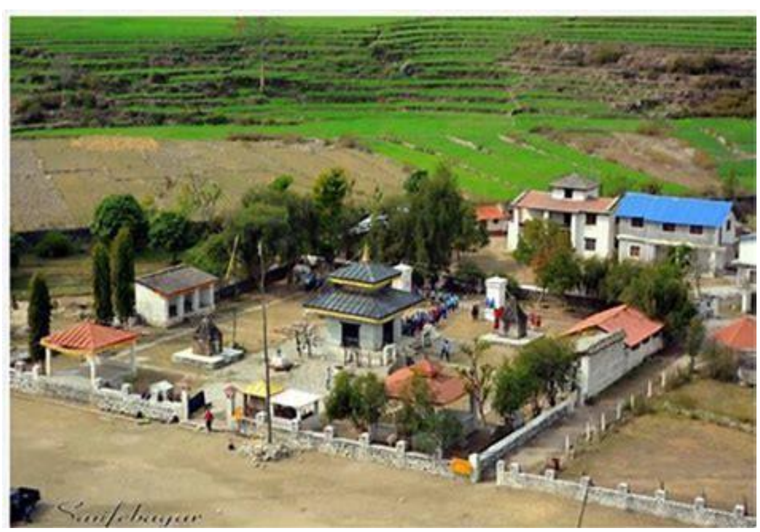
घ) भटमास ले हामिलाई के फाईदा हुन्छ ?

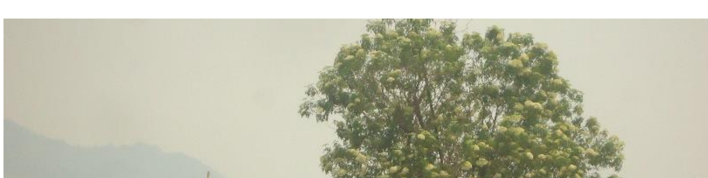
ङ) कृषिलाई उत्तम पेशा किन भनिएको होला ?

क्रियाकलाप २ - तपाईको बिद्धालय वा समुदाय नजिकै रहेको खेतबारीमा अवलोकन गराइ कुन समयमा कुन कुन कृषिजन्य बस्तुहरु लगाएको देख्यो ? सो को टिपोट गरि कक्षामा छलफल गराऊँ ।

पाठ २

धार्मिक स्थल





मेरो गाँऊमा दुर्गा देवीको मन्दिर छ । हिन्दुहरुको महान चाँड दशैको समयमा त्यहाँ रागाँ बोकाहरु को बलि दिने गरिन्छ । गाँऊमा कुनै संकट आएमा समुदायका मनिसहरु मिली भाकल गर्ने र मनोकांक्षा पुरा भएमा भाकल गरेअनुसारको पुजा तथा बलिदिने गरिन्छ भने कतिपयले ब्यक्तिगत मनोकांक्षा पुरा भएमा बाँचा अनुरुपको शर्त पुरा गर्ने गर्दछन् । त्यसैगरि हाम्रो गाँऊमा जात अनुरुप बार्षिक एक पटक आ-आफ्नो कुल पुजा गर्ने गरिन्छ । प्रत्येक घरबाट दुध, घिऊ, पिठो, चामल, जैऊ, तिल, धजा र भेटी सहित बोकाको बलिदिने गरेको दिन कति रमाईलो हुन्छ । हामी साथीहरु सबै आ-आफ्नो अभिभावकका साथ कुल पुजामा जाँदाको क्षण असाधै आन्नदद्दायि रहने गर्दछ । उक्त पुजामा प्रसादका रुपमा सेल, खिर, पुरी र मासुको

परिकार पनि कति स्वादिष्ट भएको हो । म त अर्को बर्षमा पनि कुलपुजा को दिन जसरी भएपनी अवश्य नै जान छोड्ने छैन ।

यस्ता खालका धार्मिक स्थलहरु हामी सबैको गाँऊ समुदायमा रहेका हुन्छन् । धार्मिक आस्थाका आधारमा धार्मिक स्थलहरु पनि फरक फरक हुने गर्दछन । कसैका मन्दिर, कसैका मस्जिद, कसैका चर्च आदी । त्यहि आफ्नो धर्म अनुरुप धार्मिक स्थल प्रतिको आस्था र बिश्वासलाई हामीले पनि कायम राख्दै जानु पर्दछ ।

तलका स्थानमा मिल्ने शब्दहरु छानि खाँली ठाँउमा भर ।

क) मेरो गाँऊमा रहेको देवीको मन्दिरमा राँगा बोकाको बली .... । (दिने गरिन्छ,गरिदैन)

ख) म कुलपुजामा सहभागी भएको .... । (छु, छैन)

ग) देबी देउताको मन्दिरमा भाकल .... । (गरिदैन,गरिन्छ)

घ) दशै..................धर्मावलम्विहरु को महान चाँड हो । (हिन्दु, मुस्लिम)

ङ) नवदुर्गा देबि ....हुन। (महिला, पुरुष)

च) आ आफ्नो धर्म अनुसार सबैले धार्मिक ....राख्दछन् । (आस्था, रुप)

तलको तालिकामा दिएका क र ख समुहमा मिल्ने शब्दहरु को जोडा मिलाऊ ।

क समूह	ख समूह
बिजया दशैमा	सरस्वती हुन ।
विद्धाकि देवी	लक्ष्मी हुन ।
धनकि देवी	नवदुर्गाको पूजा गरिन्छ ।
शिवजिको पूजा	आ आफ्ना कुल देबताको पूजा गरिन्छ
कुल पूजामा	धार्मिक स्थलहरु छन ।
हाम्रा वरिपरी	बैजिनाथमा गरिन्छ ।

परियोजना कार्य

१) बिधार्थीहरुलाई आ आफ्नै कपीमा समुदाय स्तरमा रहेका धार्मिक स्थलहरु के के छन् लेख्न लगाई बिधार्थीहरुलाई पुनह् ४ समुहमा बिभाजन गरि धार्मिक स्थलहरुको सुचि बनाउन लगाउने ।

२) तिम्रो समुदायमा रहेका धार्मिक स्थलहरु मध्ये कुनै एकका सम्वन्धमा धार्मिक स्थलको नाम, केका लागी पुजा गरिन्छ ? कहिले पुजा गरिन्छ ? के कसरी गरिन्छ ? आदी प्रश्नहरुको जवाफ आफ्ना अभिभावकहरुसंग छलफल गरि टिपोट गर र कक्षामा सुनाऊ ।

क्रियाकलाप

साँफेबगर नगरपालिका मा रहेका प्रमुख धार्मिक स्थलहरु के के छन् ? तिनको जानकारी दिदै जिल्ला बाहिर बस्ने साथीलाई पत्र मार्फत जानकारी गर्नुहोस् ।

पाठ ३

प्राकृतिक प्रकोप

[redacted]

क्रियाकलाप नं १ तपाइले भोगेका सुनेका वा देखेका नराम्रा घटनाहरुको सूचि बनाऊनुहोस् ।

....
....
....
....
....

हाम्रो वरिपरि विभिन्न घटनाहरु घट्दछन् । केहि घटनाहरु हामीलाई राम्रा लाग्दछन् जस्तै जाडो भएको बेला घाम लाग्दा हामी खुसी हुन्छै । तर हाम्रो वरिपरिका केहि घटनाहरु भने हामीलाई राम्रो लाग्दैनन् । नराम्रा घटनाहरुले हामीलाई असर पुर्याऊछ । त्यस्ता नराम्रा घटनाहरुमा बाढी, पहिरो, भुकुम्प, दुर्घटना र आगलागी आदि पर्दछन् । यस्ता घटनाहरु तपाईहरुले पक्कै भोगेको सुनेको वा देखेका हुनु पर्दछ ।

बाढी, पहिरो, भुकुम्प, दुर्घटना, अगलागी, हावाहुरी र चट्यांड जस्ता घटनाहरुलाई प्रकृतिक प्रकोप भनिन्छ । प्राकृतिक प्रकोपका कारण हाम्रो दैनिक जीवनमा असर पुग्न सक्छ । प्रकोपले ठुलो मात्रामा धनजनको क्षति पुर्याएमा विपत् आएको भन्छै

। यस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरु बाट हामिले कसरी आँफु जोगिन सकिन्छ र अरुलाई कसरि सुरक्षित राख्न सकिन्छ भन्ने कुरा ध्यान दिनु पर्ने हुन्छ । यहि २०७९ साल कार्तिक २२ गतेका दिन आएको भुकम्प र सन १९१९ मा बिश्वभर फैलिएको कोरोना भाईसर यसका उदाहरण हुन ।

क्रियाकलाप नं २

यहि २०७९ साल कार्तिक २२ गतेका दिन आएको भुकम्प डोटि जिल्लाको पूर्बिचौँकि गाँउपालिकामा केन्द्र बिन्दु बनाएर आएको भुकम्पको बेला तपाईले आफुलाई सुरक्षित राख्नका लागी अपनाउनु भएका कुनै ४ वटा कार्यहरु लेख्नुहोस्
....
....
....
....
....
....

तलका स्थानमा मिल्ने शब्दहरु खाँली ठाँउमा भर ।

क) मेरो गाँऊमा २ बर्ष यताँ दुखद् घटनाहरु घटेका...................। (छैनन्, छन)

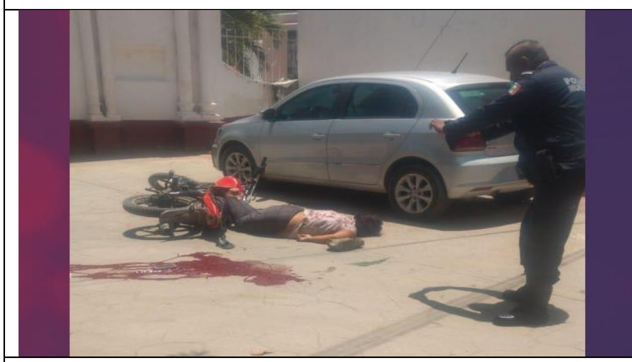
ख) प्राकृतिक प्रकोप भनेको.................हो । (बाढी पहिरो, मान्छे मर्नु)

ग) २०७९ कार्तिक २२ गतेका दिन आएको भुकम्प ले .... गर्यो । (नोक्शान, राम्रो)

घ) प्राकृतिक प्रकोपहरु बाट हामी सचेत रहनु .... । (पर्छ, पर्दैन)

ङ) प्रकृतिक प्रकोप कहिले कतिबेला हुन्छ थाहा..........................। (हुन्छ, हुदैन)

तलका चित्रहरुमा के भएको होला अनुमान गरी लेख्नुहोस् ।

जोडा मिलाऊ

समुह क

भिरालो जमिनमा

समुह ख

असिना पानी पर्नु

नदीमा पानीको सतह बढ्नु	पहिरो जान्छ
आकासमा बिजुली चम्किनु	बाढी जानु
बेस्सरि हाँवा चल्नु	चट्ट्याङ्ग पर्नु
आकासबाट पानिसंगै सेतो दाना झर्नु	महामारी
कोभिड १९	हावाँ हुरी चल्नु

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख ।

क.प्राकृतिक प्रकोप भनेका के के हुन ?

ख. हाम्रो समुदायमा हुन सक्ने प्राकृतिक प्रकोपहरु नाम लेख ?

ग. प्राकृतिक प्रकोपबाट कसरि जोगिन सकिन्छ ?

घ.हाँवाहुरी आयो भने तपाई कसरि बच्नु हुन्छ ?

ङ. भुकम्प आएको अवस्थामा तपाई के गर्नु हुन्छ ?

परियोजना कार्य

तपाईको समुदायमा प्राकृतिक प्रकोपका घटनाहरु हुन सक्ने स्थनहरुको अवलोकन गरि कुन स्थानमा कुन खालको प्रकोप हुन सक्ने सम्भावना छन सो को सुचि बनाई र त्यसबाट बच्ने उपायहरु समेतको सुचि बनाई कक्षामा सुनाऊ ।

एकाई ७
मेरो सिर्जना

हाम्रो

पाठ १
खेलकुद

आराम पाता - आराम पाता खेल साँफेबगर नगरपलिका स्तरमा खेलिने एक खेल हो । मैदानमा ६ वोटा कोठा बनाए ढुगांको पाता मार्फत एक खुट्टाले पातालाई सारेर खेल्ने गरिन्छ । यो खेल साना साना भाई बहिनीहरुले घर आँगन गोठाला र बिद्यालयमा खेल्ने गरिन्छ । खास गरि २ समुहमा बिभाजन गरेर खेल्ने गरिन्छ ।

जुट्टा/ आट्टा - साना साना नानिहरुले खेल्न रुचाउने यो खेल ५ ओटा ढुगांका गोट्टीहरु मार्फत हातमा राखेर खेल्ने गरिन्छ । यो खेल साना तथा यूवा भाई बहिनीहरुले घर आँगन गोठाला र बिद्यालयमा खेल्ने गरिन्छ ।

तिक्क्षा/भालो - तिक्क्षा वा भालो खेल एउटा काठको लठ्ठीको एक छेउमा तिखो पारेर जमिनमा हान्ने गरिन्छ र जसको लठ्ठी जमिनमा सिधारुपमा खडा हुन्छ उहि

बिजय प्राप्त गर्दछ । यसका लागी काठको लठ्ठी र खेल मैलानका लागी जमिनका आवश्यक पर्दछ ।

चुङ्गी खेल - चुङ्गी खेल रबरको गुच्छा ले खेल्ने गरिन्छ । रबरको गुच्छा लाई खुट्टाले हिर्काउने गरिन्छ । जसले धेरै पटक रबरको गुच्छालाई खुट्टाले हिर्काउन सक्यो उहि विजय हुने गर्दछ ।

खोपी/घुच्ची -सिक्का वा टाँक ले खेल्ने एक स्थानिय खेल हो यो परम्परागत रुपमा खेल्दै आएको पाईन्छ । जमिनमा एउटा खानो प्पाल वा खोपी तयार गरि एउटा निश्चित दुरी कायम गरि खोपीमा सिक्का खसाउने र ढुगांको पाताले छुने गरिन्छ । यसमा नियम भन्दा बाहिर गएमा दण्ड गरिन्छ जसलाई भल्जीका रुपमा थप एक सिक्का तिर्नुपर्ने गरिन्छ ।

कबर्दी - कबर्दी खेल २ समुहमा बिभाजन भै खेल्ने खेल हो । यसमा एउटा सिमा बनाएर दुई समुहबाट पालै पालो गरेर अर्को समुहको यरियामा गै कप्दि कप्दि भन्दै त्यस समुहका सदुस्यलाई छुई आफ्नो सिमानामा पुग्नु पर्दछ ।यदि आफ्नो सिमानामा नपुग्दै आवाज रोकिउमा उक्त ब्यक्ति खेलबाट बहिरिने गर्दछ । एबम् प्रकारले दुबै खेलका ब्यक्ती मध्ये जुन समुहका सदस्य सख्या पहिले बहिरिन्छ उक्त समुह को पराजय मानिन्छ ।

खेलहरु कतिपय अन्तराष्ट्रिय राष्ट्रिय क्षेत्रिय र स्थानिय स्तरमा खेल्ने प्रचलन रहेको हुन्छ । स्थानिय स्तरमा मात्र खेलिने खेललाई स्थानिय खेल भन्ने गरिन्छ ।

ठाँउ र परिवेश अनुरुप खेलका नियम र प्रकारहरु फरक फरक खालका हुन सक्छन ।

क्रियाकलाप १ तपाईको गाँउघरमा खेलिने खेलहरुको सूची बनाउनुहोस् । ती मध्ये कुनै एउटा खेल कसरी खेलिन्छ साथीहरुलाई खेलको नियमको जानकारी दिएर खेलाउनुहोस् ।

तलका स्थानमा मिल्ने शब्दहरु खाली ठाउमा भर ।

(ढुगांको, खोप्पी, स्थानिय, तिक्क्षा)

क) स्थानिय स्तरमा खेलिने खेललाई............... खेल भनिन्छ ।

ख) आराम पाता खेल खेल्नका लागी ....पाता आवश्यक पर्दछ ।

ग) दण्ड स्वरुप १ सिक्का डण्ड तिरिने खेल ....हो ।

घ) काँठ को भाला चाहिने खेल .... हो ।

तलको तालिकामा समुह क र ख का मिल्ने शब्दहरुको जोडा मिलाऊ ।

क	ख
चुङ्गी खेलमा	आराम पाता हो।
कप्डी कप्डी भन्दै खेलिने खेल	रुबरको गुच्छालाई खुट्टाले खेलिन्छ ।
खुट्टाले पातालाई सार्ने खेल	कबर्दी खेल हो ।

१

२	
३	

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख ।

क. तिम्रो गाँऊ वा समुदायमा खेलिने स्थानिय खेलका नामहरु लेख ?

ख. हाम्रो समुदायमा खेलिने राष्ट्रिय स्तरका खेलहरुका नाम लेख ?

ग. आराम पातो खेल कसरि खेलिन्छ ?

घ. जुट्टा वा आट्टा खेल कसरि खेलिन्छ ?

ङ. खोप्पी वा घुच्चि खेल खेल्नका लागी के के सामाग्री चाहिन्छ ?

परियोजना कार्य

तपाईको गाँउघरमा खेलिने खेलका नाम संकलन गरि कक्षाका बिधार्थीहरुलाई ४ समुहमा बिभाजन गरि स्थानिय स्तरका खेलहरुका नियमहरु लेख्न लगाउने,र खेल्नका लागी प्रोत्शाहित गर्ने। पटक पटक अभ्यास गर्ने ।

पाठ २
गीत

क्रियाकलाप नं १

विद्यार्थीहरुलाई गोलो घेरामा राखी स्थानीय स्तरमा गाइने गीतहरुलाई शिक्षकसङ्ग

लय मिलाएर गाउँन र अभिनय गर्न लगाउने ।

स्याऊलाका सिटिक्या लऊणी मलेवाका भाटी
ज्ञान सिक्न स्कुल आयाँ सुदि भयई माटी ।।
कि राता गुराँऊसि फुल कि राता रिवन
लेख्न्या पढ्न्या ज्ञान लिन्या बिधार्थि जिवन ।।
डोटी राम्रो डडेल्धुरा अछाम राम्रो साँफे
मलाई पन ज्ञान दिई उडा हिउचुल्लीका डाँफे ।।
बान्निगढी बर्तादेवी कोट घर कालिका
पढी लेखी ठुलो बन्या धन्य हो मालिका ।।
साँफे साँघु लक्पक्किदो बान्नि बयाल्लिदो
साथी संगी समझ्याका बेला मन रयाल्लिदो ।।
चारभाईका च चारै गोरु खत्रीगाँऊका बन
बिधार्थी हुँ पढ्छु लेख्छु आईजा मेरा मन ।।
क बाट कलम लेखु ख बाट खरायो
खराब मेरा आनी बानी ज्ञानले हरायो ।।

तलका बाक्य पुरा गर ।

क) डोटि .... डडेल्धुरा .... राम्रो साँफे
मलाई पन .... दिई उडा .... डाँफे ।।

ख) .... बर्तादेवी कोट घर ....
पढी .... बन्या धन्य हो ....।।

ग) साँफे साँ............... लक्पक्किदो बान्नि..............
.... समझ्याका बेला मन.................।।

क्रियाकलाप २

तपाईको समुदायमा खेलिने स्थानिय देउडा गितका माध्यमबाट कक्षालाई

दुई समुहमा बिभाजन गरि अन्ताक्षरि कार्यक्रम सचालन गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

विद्यार्थीहरुलाई समूह विभाजन गरि लय मिलाएर गाउँन र अभिनय गर्न लगाउने ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख ।

क) तिम्रो समुदायमा खेलिने सांस्कृतिक खेलहरु का नाम लेख ?

ख) सांस्कृतिक खेल किन खेलिन्छ ?

ग) देऊडा खेल कसरि खेलिन्छ ?

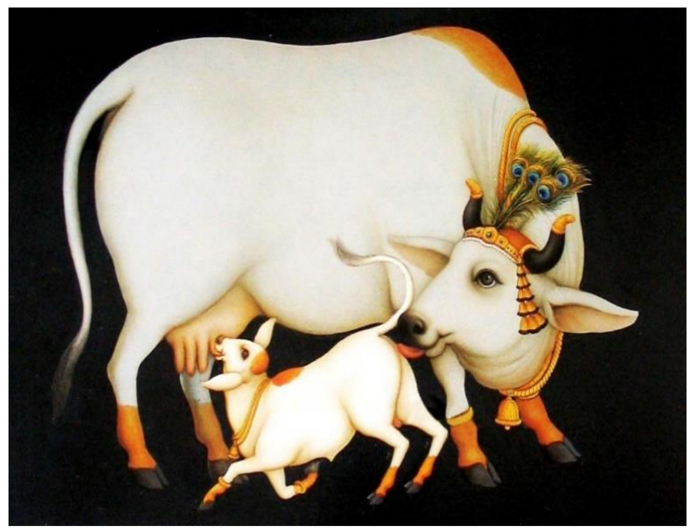
घ) तिम्रो समुदायमा पुलता खेल कसले खेल्द्छन् ?

ङ) समुदायमा खेलिने देउडा गितका का चार ओटा गित लेख्नुहोस् र लय मिलाएर गाई साथीलाई मनोरन्ज दिनुहोस् ।

तलका खेलहरु अनुमान लगाई चिन्नुहोस् र नाम लेख्नुहोस् ।

9:02 PM	1.2MB/s 81%	

पाठ ३
मेरो कला



भोली शुक्रबारे अत्तिरीक्त कार्यक्रमको दिन भएकोले शिक्षकले कक्षा ३ का वालवालिकाहरुलाई आ आफ्नो सृजना ल्याएर आउन भनेको छ । सोहि बिषयमा बिधालयबाट घर फर्किने क्रममा बाटोमा रमित, रोहण, राधा र करिना लगायतको सम्वाद ।

रोहण – ए साथी हो, भोलि क्या लिएर जाने हो त । सरले आ आफुसंग भएको सृजना ल्याएर आउन भनेको छ त

राधा – तलाई त कागजको फुल बनाउन आउछ नि । त्यहि बनाए पनि भयो त म त कालो माटोको गाडी बनाएर लिन्छु होला ।

रमित – अहँ यार म त काठको र कागजको घर बनाएर लिने बिचारमा छौं । अहिले नास्ता खाएर त्यहि काम गर्नुपर्यो । पछि बेलुका पढ्नुपर्ला भन्ने बिचार लाग्यो ।

करीना – म के बनाउने होला मलाई त केहि बनाउन आउदैन् । सरले कुनै न कुनै सामाग्री अनिवार्य ल्याएर आउने भन्नु भएको छ । कसैले सहयोग गरिदिनु पर्ला है, साथि ।

राधा – ए करिना ! तिमिलाई त कति राम्रो डोरी बनाउन आउछ नी । त्यहि बनाएर लिने नि ! भिमल वा बाबियाँको बनाउदाँ हुन्छ त । नभए काठको खुकुरी हलो वा आफुमा भएको बाँजा बजाउने, नृत्य गर्ने लगायतका बिभिन्न क्षमताहरु पनि हाम्रा सृजना त हुन । यहि सामग्री मात्र लिनुपर्छ भन्ने छैननी ! तिमिलाई त झन कागजका खाम जहाज खेलौनाहरु पनि बनाउने सिप छ त !

रोहण – हो नि त ! राधाले भनेको कुरा ठिकै हो । हामीसंग भएको क्षमता हो यो । चित्र कोर्नु, उपयूक्त रंग भर्नु, कुनै गित कबिता को रचना गर्नु, लय मिलाएर गाउनु, नृत्य गर्नु, हाम्रा वरिपरी पाइने सामाग्रीहरुको प्रयोग गरि कुनै बस्तु वा सामानहरु निमार्ण गर्नु नै सृजना हो त । ए ल मेरो त घर पनि आइपुगेछ । साथी हो ! अब भोली भेटौला बाई !

क्रियाकलाप १

सबै बिधार्थीहरु लाई एक एक पाना कागज लिन लगाई आफुले बनाउन सक्ने कुनै एक बस्तु निर्माण गर्न लगाउने र शिक्षकले अवलोकन गर्ने ।

क्रियाकलाप २

बिधार्थीहरुको अन्तर निहित क्षमता मा भएको कलाको प्रस्तुतीकरणका लागी सबैलाई कुनै स्थानिय गित गाँउन लगाई नृत्य समेत गर्न लगाउने ।

तलको चित्रमा उपयूक्त रंग भर ।

क्रियाकलाप ३ बिधार्थीहरुलाई घर समुदाय वा स्थानिय स्तरमा भएका सामाग्रीहरुको प्रयोगगरि कुनै एक ठोस बस्तु तयारगरि ल्याउन लगाँउने र के के सामाग्रीको प्रयोग गरिएको छ कसरि निर्माण गरेको हो सोको प्रक्रिया समेत भन्न लगाई कक्षामा प्रर्दशन गर्ने सबै भन्दा उत्कृष्ट हुने लाई प्रोत्शाहन गर्ने।

तलको कोठामा आफुलाई मनपर्ने बस्तुको चित्र कोरी उपयुक्त रंग भर

एकाई ८
हाम्रो संस्कृति

पाठ १
स्थानीय चाडपर्व तथा भेषाभूषा

हर्के हिजो बिद्धालयमा अनुपस्थित रहेकोले बिद्धालय मा गुरुआमा र हर्के बिच गरिएको सम्वाद ।

हर्के - नमस्कार ! मेडम ।

गुरुआमा - नमस्कार ! तिमि हिजो किन बिद्धालय न आएको हर्के ?

हर्के - मेरी फुपुकी छोरीको बिवाह छ म लुगा किन्न साँफे गएको थिए । त्यहि भएर अउन सकिनँ गुरुआमा !

गुरुआमा - साँफेबगर देख्यो त हिजो ? रमाईले छ नि साँफेबगर त !

हर्के - हो गुरुआमा साह्रै रमाईलो रहेछ । बजारमा त लुगा कपडा किन्नेको भिड प हुदो रहेछ त ! गाँऊ ठाँऊ अनुसार लुगा कपडा पनि फरक फरक लगाएका हुदा रहेछन् । चाडपर्व अनुसारका पोशाकहरु पनि फरक गरगहनाहरु पनि फरक बोलिचालीको भाषा पनि फरक भएका मानिसहरु देखे र त झन रमाई लाग्यो मेडम । मान्छे पनि कति धेरै बजारमा ।

गुरुआमा - हो हर्के तिमिले धेरै राम्रो अनुभव सुनाओ । हरेक ठाउँको लगाउने लुगा खाने परिकार मनाईने चाँडपर्वहरु फरक फरक खालका हुन्छन । कतिपय चाडपर्वहरु समय अनुसार मनाईन्छ भने केहि राष्ट्रिय स्तरका मात्र एउटै समयमा मनाउने गरिन्छ भने ति चाडपर्वमा समेत महिलाले लगाउने पोशाक गरगहना र तरिकाहरु पनि फरक फरक हुने गर्छन ।

हर्के - हाम्रा गाँउमा मनाउने चाँडपर्व र अन्य गाँऊमा मनाउने चाडपर्वहरु का साथै गहना पोशाकहरु पनि लैगिंक आधारमा फरक हुदा रहेछन मेडम् ।

गुरुआमा - अवस्य नै तिमिले साँफेमा देखेका मानिसहरु अछाम बाजुरा लगायत अन्य जिल्लाका मानिसहरु होलान् । हाम्रो गाँउमा राष्ट्रिय चाडपर्वका साथै ओलके तिहार, बुढी पोल्ने, भैले पुनि, ग्वाले भात, पुषको पन्ध्रो, चेलतिहार, संक्रन्ति, भुवो, रत्याणी, पुतला, होरी, अनन्ते मेला आदि मनाउने गरिन्छ । सामान्य रुपमा महिलाले गुन्यू, चोलो, पेटिकोट, बलाउज(कोल्को) पछ्युणा, लगाउछन भने पुरुषले कमिज, लुंगी, कच्छा, टोपी लगाउछन । भने बिशेष चाडपर्वहरुमा बिभिन्न गर गहना जस्तै चाप्की, फुली, नथुनि, बाली, लुडकि, सुर्जफुल, काटाँ, कांग्या, तिलहरी, नैगेडि आदी लगाउने गर्दछन । त्यसैले स्थानिय चाडपर्व तथा भेषभुषाको आ आफ्नै महत्व रहेको हुन्छ ।

क्रियाकलाप १.

शिक्षकले विद्यार्थीहरुलाई स्थानिय स्तरका चाड पर्वमा लगाउने पोशाक तथा गरगहनाको बारेमा जानकारि गराउने र आ-आफ्नो समुदायका महिलाहरुले लगाउने गरगहना तथा महिला र पुरुषले लगाउने पोशाकहरुका नाम भन्न र लेख्न लगाउने

क्रियाकलाप २.

शिक्षकले विद्यार्थीहरुलाई प्रत्येक महिनाको सुचि बनाउन लगाउदै स्थानीय स्तरमा मनाइने अन्य चाड पर्वहरुको सूची तयार गर्न लगाउने

क्रियाकलाप ३.

शिक्षकले विद्यार्थीहरुलाई स्थानीय स्तरमा मनाइने चाड पर्वहरुको परिचय दिन लगाउने (के गरिन्छ ? कहिले मनाइन्छ ? कसरि मनाईन्छ ? किन मनाईन्छ ? अदी) बिधार्थीबाट आएका बुदा शिक्षकले टिपोट गर्ने र तालिकाको माध्यमबाट छलफल गराई प्रस्ट पार्ने ।

अभ्यास

तलको क समुह र ख समुहमा दिएका शब्दहरुको जोडा मिलाऊ ।

क समुह	ख समुह
राष्ट्रिय चाडपर्वका साथै सामान्य	काटाँ, कांग्या, तिलहरी लगाउने गर्दछन ।
हाम्रो समुदायमा महिलाले भने	पुषको पन्ध्रो,चेलतिहार पनि मनाईन्छ ।
पुरुषले कमिज,	गुन्यू, चोलो, पछुणा, लगाउछन् ।
चाडपर्वहरुमा गहना	चाँड हो
दशै हाम्रो राष्ट्रिय	लुंगी, कच्छा, टोपी लगाउछन ।

तलको वाक्य पुरा गर ।

हर्के - हो गुरुआमा .... रमाईलो रहेछ । बजारमा त लुगा .... को भिड प हुदो रहेछ त ! गाँऊ ठाँऊ अनुसार लुगा कपडा पनि .... लगाएका हुदा रहेछन् । चाडपर्व अनुसारका पोशाकहरु पनि .... गरगहनाहरु पनि .... बोलिचालीको .... पनि फरक भएका मानिसहरु देखे र त झन रमाई .... मेडम । मान्छे पनि कति धेरै .... मा ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख ।

क हर्के हिजो किन बिधालयमा अनुपस्थित भयो ?

ख यो पाठमा को को बिच संम्वाद भै रहेको छ ?

ग ठाँऊ अनुसार लगाऊने पोशाकमा के हुन्छ ?

घ दशैको परिचय दिनुहोस् ?

ङ तिम्रो समुदायमा महिला र पुरुषले लगाने पोशाकको सुचि तयार गर ।

हाम्रो समुदायमा महिलाले लगाउने कुनै ४ वटा गर गहनाहरुका चित्र तयार गर ।

पाठ २
स्थानीय परिकार

क्रियाकलाप नं १.

विद्यार्थीहरुलाई घरमा तयार पारिने विभिन्न परिकारहरुको नाम भन्न लगाइ ती परिकार कसरि बनाइन्छ ? भन्ने वारेमा पालै पालो भन्न लगाई छलफल गराउने ।

सन्तुराम की दिदि रमिलाले २ बर्ष अगाडि कक्षा १२ उत्तिर्ण गरेर २२ बर्षको उमेरमा बिवाह गरेकी थिईन । उनी पुषको पन्ध्रो मनाउनका लागी माईतमा आएको बेला आमाले ढुकढुके रोटी बनाउनका लागी तयारी गर्नु भएको छ । बिहानको खान भातसंग फाणो पकाउँनु भयो । आँहा कति मिठो भयो आमा आज खाना फाणोका साथै टिमुर र पुतिना को चटनी झन मिठो भएछ । भोली बिहाना त झन तोणाको (तोरीको) कापु खानु पर्यो । पर्सि म पोईली घर गैहाल्छु, आमा भनेर सन्तुराम की दिदि रमिता ले भनिन् । आमाले भनि पर्सि पोईली घर अन्नि के लिन्छस् त ! असिका, बाबर, ढुकढुक्या । म असिका लिनुपर्ला कि बनाउन सजिलो होला, भाई

मलाई पुगाउन जाला नी पिनापानी छ, मेरा घरमा ल्याई आवल्लाई बुवालाई खुब मन पर्छ दिदिले भनिन्। सन्तुराम की दिदि आएकोमा घरको बातावरण नै रमाईलो भएको छ । हाम्रो घरमा समेत कोहि आफ्न्त नातागोता तथा पाहुँना आएमा हाम्रा खानाका परिकारहरु ले स्वागत गर्ने चलन छ । यि परिकारहरु बनाउने तरिका र चाहिने सामग्रीहरु समेतको सम्वन्धमा हामी सबैले जानकारि पाईराख्नु पर्दछ ।

क्रियाकलाप नं २.
स्थानीय स्तरमा तयार गरिने खानाका परिकार (फाँडो,पिनापानी,ढुकढुके रोटी,कापु, असिका, रोट,...) बनाउन आवश्यक पर्ने विभिन्न सामग्रीहरुको सबै बिधार्थीहरु लाई नाम लेख्न लगाउने

क्रियाकलाप नं ३.
कक्षामा बिधार्थीहरुलाई समुहमा बिभाजन गरि प्रत्येक समुहलाई कुनै १।२ वटा परिकार बनाउने तरिकाहरु बताउन लगाउने तथा आवश्यकता अनुरुप शिक्षकले सहजिकरण गर्ने ।

अभ्यास

तलका स्थानमा खालि ठाँऊ भरि बाक्य पुरा गर ।

सन्तुरामको घरमा उनकी .... आएकि छन् ।
असिका वा माणा .... को पिठो बाट तयार गरिन्छ ।
टिमुर .... को रुपमा प्रयोग गरिन्छ ।
फाणो बिशेष गरि .... वा .... भएको बेला बनाईन्छ ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख ।

क. कापु कसरि बनाईन्छ ?

ख. तिम्रो समुदायमा पकाईने स्थानिय परिकारहरुका नाम लेख ?

ग. खास गरी ढुक्ढुके रोटी कहिले बनाईन्छ ?

घ. फाणो के बाट बन्छ ?

ङ. रोट बनाउनका लागी के के सामाग्री चाहिन्छ ?

च. पिनापानी कसरि तयार गरिन्छ ?

तलको तालिकामा दिएका परिकार बनाउने तरिका र अवश्यक पर्ने सामाग्रिको सुचि तयार गर

कापु बनाउने तरिका र सामाग्रि	फाणो बनाउने तरिका र सामाग्रि
सामाग्रि	सामाग्रि
तरिका	तरिका

पाठ

हाम्रा बाजा

चित्र हेरौं र छलफल गरौं

क्रियाकलाप नं १.
विद्यार्थीहरुलाई माथी उल्लेखित बाजा को बारेमा छलफल गरि आफ्नो समुदायमा बजाइने बाँजाहरुको सूची तयार गर ।

रम्तेलको घरमा आज खुसियाली भैरहेको छ । उनको गाँउमा छिमेकी दाइ भाऊजुले छोरा पाएको मा न्वरानी मनाइ रहेका छन । नवरानमा कोहि बाजाहरु बजाइ रहेका छन भने कोहि नाँच गान गरिहरेका छन । घरमा पण्डितले पुजाको काम गरि रहेका छन । बाँजाको आवाज सुनेर गाँउका मानिसहरु समेत जम्मा भै रमाइलो गरिरहेका

छन । हाम्रो समूदायमा शुभ कार्यहरुमा बाजा बजाउने गरिन्छ । आँहा कति रमाइलो ढोल दमाऊ नरसिंगो ताल सनाइ हुड्को को आवाज । यसरि बजाउने बाँजालाइ पंन्चैबाजा पनि भनिन्छ पञ्चैबाजामा दमाऊ, ताल, टाम्को, ढोल र सहनाई पर्दछन्। यसलाई नेपालि भाषामा दमाहा, झ्याली, टयाम्को, ढोलक र सहनाई भनिन्छ । स्थानिय स्तरमा समेत बिभिन्न सामाजिक तथा सांस्कृतिक क्रियाकलापहरुमा समेत बाँजागाँजा बजाउने गरिन्छ ।

क्रियाकलाप नं २ . तालिका र चित्र तथा अवलोकनको माध्यम बाट शिक्षकले विद्यार्थीहरुलाई विभिन्न बाजाहरुसँग परिचित गराई प्रत्येक बाजाको सामान्य परिचय दिन लगाउने । जस्तैः-ट्याम्को,हुड्को,ढोल,दमाह,झ्यालि,नरसिङ्गा,सहनाइ...आदी

क्रियाकलाप नं ३ . समुदायमा आफुले अवलोकन गरेको कुनै साँस्कृतिक तथा सामाजिक कार्य जसमा बाँजा बजाएको थियो उक्त कार्यमा कुन कुन बाजा बजाएका थिए र कुन खालको पोषाक लगाएको देखेका थियौं से को सुचि तयार गर ।	
बजाएका बाजा	लगाएको पोशाक

तलका स्थानमा खालि ठाँऊ भरि बाक्य पुरा गर ।

क दमाऊ, ताल, टाम्को, ढोल र सहनाई............ . भनिन्छ ।

ख बिभिन्न सामाजिक तथा सांस्कृतिक............... बाँजागाँजा बजाउने गरिन्छ ।

ग नवरानमा कोहि बाजाहरु बजाइ रहेकाछन भने कोहि...............गरिन्छ ।

घ काललाई नेपाली भाषामा................... भनिन्छ ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख ।

क. तिम्रो समुदायमा बजाईने बाजाहरु का नाम लेख ?

ख. तिम्रो समुदायमा कुन कुन कार्य गर्दा बाजा बजाइन्छ ?

ग. पंन्चै बाजा भित्र कुन कुन बाजाहरु पर्दछन ?

घ. हुड्केउलि नाँचमा के के सामान चाहिन्छ ?

ङ. बाँजा बजाउने काम कसले गर्दछ ?

तलको तालिकामा कुनै ४ वटा बाजाका चित्र तयार गर