# हाम्रो गोदावरी

## कक्षा
## २

विद्यार्थीको नामः ........................................................................

रोल नं. ........................................................................

विद्यालयको नाम : ........................................................................

प्रकाशक
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा
गोदावरी नगरपालिका
बज्रबाराही, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल

## संरक्षक
गजेन्द्र महर्जन : नगर प्रमुख

## सल्लाह तथा सुझाव
मुना अधिकारी : नगर उपप्रमुख
अच्युतराज रेग्मी : प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
शेखर न्यौपाने : सामाजिक विकास समिति संयोजक

## संयोजन
दीनानाथ पन्थी
शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखा प्रमुख

## लेखन
महेन्द्र विष्ट
प्रवीणप्रकाश श्रेष्ठ
शान्तिकुमारी अधिकारी
न्हुछेबहादुर महर्जन
नानीराम सञ्जेल
रोशन दाहाल
सचितानन्द घिमिरे
नवराज सञ्जेल
सुमित्रा घिमिरे

## चित्र संयोजन
अनिल महर्जन

## प्रकाशक
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा
गोदावरी नगरपालिका
बज्रवाराही, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल

सर्वाधिकार : गोदावरी नगरपालिका बज्रवाराही, ललितपुर
प्रथम संस्करण : वि.सं. २०८०

# प्रकाशकीय

ज्ञान निर्माणको लागि उचित वातावरण र मिल्दो परिवेश हुनुपर्छ। पाठ्यक्रम, शिक्षक निर्देशिका, सन्दर्भ सामग्री र शिक्षण सिकाइका आधुनिक प्रविधिहरूले शिक्षकलाई शिक्षण योजना बनाउन र कक्षाकोठाको शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापलाई प्रभावकारी रूपमा अगाडि बढाउन मद्दत गर्छ भने विद्यार्थीहरूलाई स्वयम्को अभ्यास र चिन्तनबाट सिक्न, नयाँ ज्ञान तथा तथ्यको खोजी गर्न कक्षाकोठा, शिक्षक, सहपाठी विद्यार्थीहरू, पाठ्यपुस्तक, सन्दर्भ सामग्रीहरू, शैक्षिक सामग्रीहरू, पुस्तकालय, सूचना प्रविधि आदिले आधार प्रदान गर्दछ। अहिलेको समय पाठ्यपुस्तकमा भएका विषयवस्तुहरू विद्यार्थीहरूलाई हुबहु पढाउने र त्यसैबाट विद्यार्थीको उपलब्धि मापन गर्ने भन्दा पनि विद्यार्थी स्वयम्लाई चिन्तन गर्ने अवसर र वातावरण तयार गर्नु पर्दछ ताकि स्वयम्को सक्रियताबाट विद्यार्थीले ज्ञान निर्माण गर्न सकोस्। यसरी आर्जन गरेको ज्ञान दिगो, जीवन उपयोगी र व्यवहारिक हुन्छ।

अहिलेको शिक्षा क्षेत्रको सम्पूर्ण चिन्तन भनेको नै विद्यार्थीको सिकाइलाई व्यवहारिक, जीवनोपयोगी र समय सापेक्ष रूपमा सिप मूलक बनाउनु हो। पाठ्यक्रममा समावेश भएको कुनै पनि विषयवस्तुको निश्चित ध्येय हुन्छ। सो ध्येय पूरा हुने गरी शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूलाई शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापमा संलग्न रहन पाठ्यपुस्तकले एउटा असल सहयोगी सामग्रीका रूपमा मद्दत गर्दछ।

राष्ट्रिय स्तरको पाठ्यक्रम वर्तमान विश्वपरिवेश र राष्ट्रिय आवश्यतालाई पूरा गर्ने गरी जनशक्ति उत्पादन गर्ने उद्देश्यमा केन्द्रित रहेर निर्माण गरिएको हुन्छ। यस पाठ्यक्रमले सबै खाले स्थानीय आवश्यकता र परिवेशलाई समेट्न कठिन हुने भएबाट पाठ्यक्रमको संरचनामा नै स्थानीय विषयवस्तुहरूलाई समावेश गरी पाठ्यक्रम निर्माण गर्न विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ ले व्यवस्था गरेको छ। यसैअनुसार गोदावरी नगरपालिकाले आधारभूत तह कक्षा १ देखि ३ सम्मको पाठ्यक्रम बनाई शैक्षिक सत्र २०८० बाट लागू गरेको छ जसमा नगरपालिकाको भौगोलिक, प्राकृतिक, सामाजिक, सांस्कृतिक तथा राजनीतिक पक्षहरू तथा स्थानीय परम्परागत प्रविधि, स्थानीय उपज, पर्यटन प्रवर्धन, योग तथा ध्यान, विपद् व्यवस्थापन, सरसफाइ र सुरक्षालगायतका विषयवस्तुहरू समावेश गरिएको छ।

पाठ्यक्रममा भएका विषयक्षेत्रअनुसारका विषयवस्तुहरूलाई विद्यार्थीहरूले सजिलोसँग ग्रहण गर्न एउटा सहयोगी सामग्रीको आवश्यकतालाई पूरा गर्ने उद्देश्यले यो पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको हो। विद्यार्थी तथा शिक्षकलाई यो पाठ्यपुस्तकले कक्षाकोठाको शिक्षण सिकाइलाई प्रभावकारी बनाउन मद्दत गर्नेछ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ। यो पुस्तकलाई यो स्वरूपमा प्रकाशन गर्न भूमिका निर्वाह गर्ने सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौँ। पुस्तकलाई अझ परिष्कृत गर्न यहाँहरूको सल्लाह तथा सुझावहरूको सदैव अपेक्षा गर्दछौँ।

- गोदावरी नगरपलिका

# विषयसूची

**पाठ** **पृष्ठ**


| | | |
|---|---|---|
| **एकाइ १** | **गोदावरी नगरपालिकाको परिचय** | **१** |
| | पाठ १ : हाम्रो नगरपालिका | २ |
| | पाठ २ : हाम्रो वडा | ४ |
| | पाठ ३ : हाम्रा प्रमुख र उपप्रमुख | ७ |
| **एकाइ २** | **गोदावरीको प्राकृतिक सम्पदा** | **९** |
| | पाठ १ : हाम्रो वन | १० |
| | पाठ २ : खोला र पोखरी | १३ |
| | पाठ ३ : फाँट | १६ |
| | पाठ ४: डाँडा | १९ |
| **एकाइ ३** | **गोदावरीको धार्मिक र ऐतिहासिक सम्पदा** | **२१** |
| | पाठ १ : हाम्रा मठमन्दिर | २२ |
| | पाठ २ : हाम्रा स्थानीय सम्पदा | २७ |
| | पाठ ३ : चौतारीमा बसौँ | ३० |
| **एकाइ ४** | **गोदावरीको सांस्कृतिक सम्पदा** | **३४** |
| | पाठ १ : हाम्रा बाजा | ३५ |
| | पाठ २ : हाम्रा खानेकुरा | ३८ |
| | पाठ ३ : हाम्रा चाडपर्व | ४३ |
| | पाठ ४ : हाम्रा पहिरन | ४८ |
| **एकाइ ५** | **गोदावरीको भाषा र साहित्य** | **५२** |
| | पाठ १ : भाषा बुझौँ | ५३ |
| | पाठ २ : स्थानीय कथा | ५९ |

# विषयसूची


| पाठ | | पृष्ठ |
|---|---|---|
| **एकाइ ६** | **आयआर्जन** | **६२** |
| | पाठ १ : कृषि | ६३ |
| | पाठ २ : पशुपालन | ७० |
| | पाठ ३ : व्यापार गरौँ | ७६ |
| | पाठ ४ : उद्योग | ७९ |
| | पाठ ५ : हस्तकला | ८४ |
| **एकाइ ७** | **स्वस्थ जीवनशैली** | **८७** |
| | पाठ १ : रमाइला खेल | ८८ |
| | पाठ २ : व्यायाम गरौँ | ९० |
| | पाठ ३ : म सुग्घरी छु | ९२ |
| | पाठ ४ : स्वस्थ खानेकुरा | ९६ |
| | पाठ ५ : मिठो बोलीवचन | ९९ |
| **एकाइ ८** | **आधारभूत व्यावसायिक सिप** | **१०१** |
| | पाठ १ : चित्र कोरौँ | १०२ |
| | पाठ २ : रङ लगाऔँ | १०६ |
| | पाठ ३ : सामान बनाऔँ | ११२ |
| **एकाइ ९** | **विपद् व्यवस्थापन** | **११५** |
| | पाठ १ : भूकम्प | ११६ |
| | पाठ २ : बाढी र पहिरो | १२० |

एकाइ १

# गोदावरी नगरपालिकाको परिचय

प्रमुख
गजेन्द्र महर्जन

उपप्रमुख
मुना अधिकारी

गोदावरी नगरपालिकाको नक्सा

# पाठ १ हाम्रो नगरपालिका

## (क) हेरौँ र पढौँ:

गोदावरी नगरपालिकाको नक्सा

हामी गोदावरी नगरपालिकामा बस्छौँ। हाम्रो नगरपालिका ठुलो छ। यहाँ १४ ओटा वडा छन्। यस नगरपालिकामा गोदामचौर, गोदावरी र विशङ्खु पर्छन्। चापागाउँ, ठेचो र ठैब पनि यहीँ पर्छन्। बडिखेल, लेले र देवीचौर यसै नगरपालिकामा छन्। छम्पी, डुकुछाप र झरुवारासी पनि यहीँ पर्छन्।

पुष्पा वडा नम्बर १० टाहाखेलमा बस्छिन्। टाहाखेल गोदावरी नगरपालिकामा पर्छ। तपाईँ कहाँ बस्नुहुन्छ नि ?

## (ख) उत्तर लेखौँ :

(अ) तपाईँ कुन नगरपालिकामा बस्नुहुन्छ ?

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

(आ) पुष्पा कुन ठाउँमा बस्छिन् ?

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

(इ) तपाईँ बसेको ठाउँको नाम के हो ?

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

(ई) गोदावरी नगरपालिकामा अरू कुन कुन ठाउँ छन् ?

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

(उ) गोदावरी नगरपालिकामा कतिओटा वडा छन् ?

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

**(ग) आफू बसेको ठेगाना लेख्नुहोस् :**

मेरो नाम ................................ हो ।
मेरो घर ................... नगरपालिका वडा नं
..........., ............................ मा पर्छ ।

## पाठ २ हाम्रो वडा

(क) पढौँ र छलफल गरौँ :

*(आज मनोजको विद्यालयमा वडा अध्यक्ष आउनुभएको छ । मनोजले वडा अध्यक्षलाई स्वागत गरे ।)*

**वडा अध्यक्ष** : नमस्कार ! बाबु ।

**मनोज** : नमस्कार ! काका ।

**वडा अध्यक्ष** : तपाईंहरू के गर्दै हुनुहुन्छ ?

**मनोज** : अहिले हाम्रो खाजा खाने समय हो । खाजा खाइसकेर खेलिरहेका छौँ ।

**डोल्मा** : तपाईंलाई त हामीले चिनेनौँ नि । किन आउनुभएको हो ।

**वडा अध्यक्ष** : म यस वडाको अध्यक्ष हुँ । प्रधानाध्यापकलाई भेट्न आएको ।

**मनोज** : केही काम थियो कि काका ?

**वडा अध्यक्ष** : अँ, तपाईँहरूको कक्षामा एउटा टेलिभिजन राखिदिऊँ भनेर आएको ।

**डोल्मा** : आहा ! हामी पनि टेलिभिजनबाट पढ्न पाउने भयौँ ।

**वडा अध्यक्ष** : हो नि । टेलिभिजन हेर्दै पढ्ने होइन त ?

**मनोज** : हो नि काका । आउनुहोस् म प्रधानाध्यापकसँग भेटाइदिन्छु ।

*(वडा अध्यक्षलाई लिएर प्रधानाध्यापकको कार्यालयतिर जान्छन् ।)*

### (ख) उत्तर भनौँ :

(अ) तपाईँ कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?

(आ) मनोजको विद्यालयमा को आउनुभएको रहेछ ?

(इ) के तपाईँको विद्यालयमा पनि वडा अध्यक्ष आउनुभएको छ ?

(ई) कहिले आउनुभएको थियो ?

(उ) मनोजको विद्यालयमा वडा अध्यक्षले के काम गर्दै हुनुहुन्छ ?

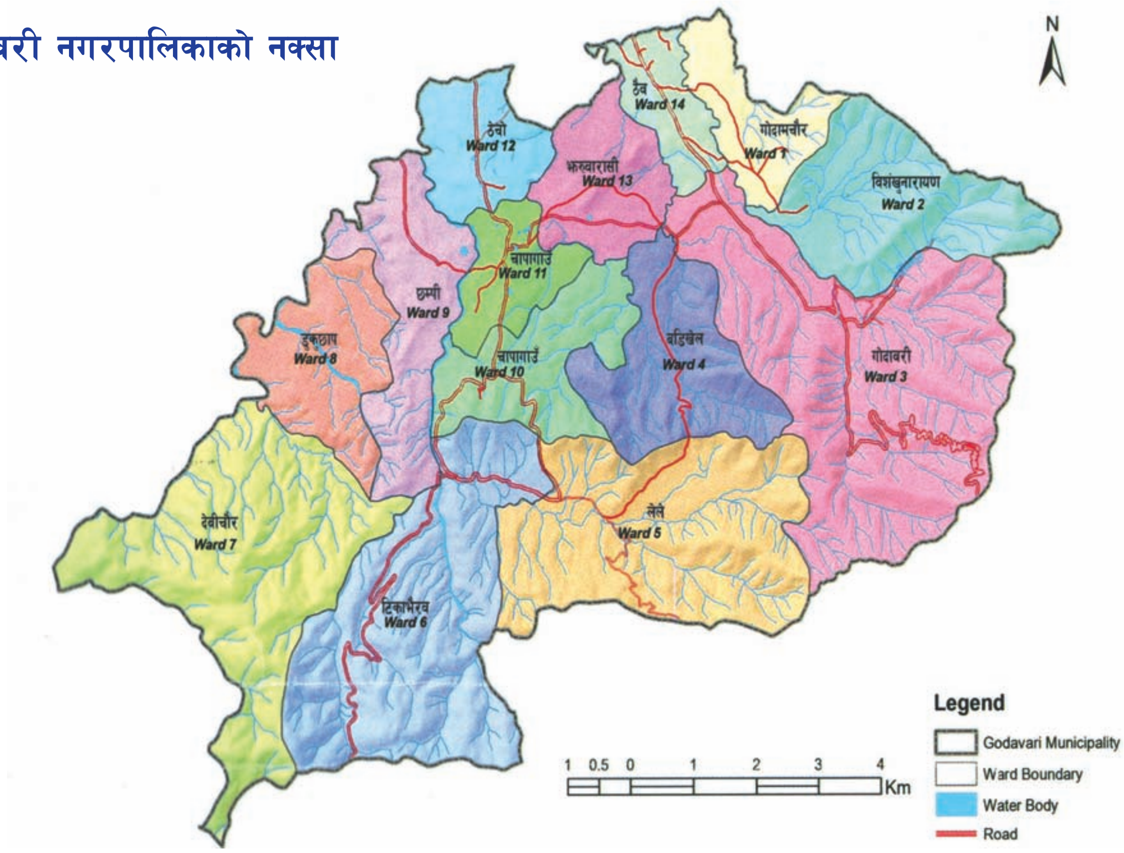
(ऊ) तपाईँको विद्यालयमा वडा अध्यक्षले के सहयोग गर्नुभएको छ ?

### (ग) तपाईँले आफ्नो वडाभित्र घुमेको ठाउँबारे लेख्नुहोस् :

| घुमेको ठाउँ | कोसँग घुमेको | देखेका कुरा |
|---|---|---|
| ............................ | .......................... | ............................ |
| ............................ | .......................... | ............................ |
| ............................ | .......................... | ............................ |

(घ) आफ्नो वडा चिनेर सिसाकलमले ठिक (√) चिह्न लगाउनुहोस् :

गोदावरी नगरपालिकाको नक्सा




(ङ) तपाईँको वडाभित्र तपाईँले देख्नुभएका मुख्य ठाउँहरूको नाम लेख्नुहोस् :

मन्दिर/गुम्बा ............................................................

पोखरी/दह ..............................................................

वन ........................................................................

खोला ....................................................................

पार्क/उद्यान/बगैँचा ................................................

## पाठ ३

# हाम्रा प्रमुख र उपप्रमुख

### (क) पढौँ र छलफल गरौँ :

हाम्रो नगरपालिकाका प्रमुख गजेन्द्र महर्जन हुनुहुन्छ। नगरप्रमुखलाई मेयर पनि भनिन्छ। उहाँ गोदावरी नगरपालिका वडा नम्बर १२ ठेचोमा बस्नुहुन्छ। उहाँ सबैसँग मिठो बोल्नहुन्छ। उहाँले हामी सबैलाई माया गर्नुहुन्छ। नगरप्रमुख हाम्रो विद्यालयमा पनि आउनुभएको छ।

हाम्रो नगरपालिकाका उपप्रमुख मुना अधिकारी हुनुहुन्छ। उपप्रमुखलाई उपमेयर पनि भनिन्छ। उहाँ गोदावरी नगरपालिका वडा नम्बर ३ टौखेलमा बस्नुहुन्छ। उहाँ हँसिलो हुनुहुन्छ। उपप्रमुख हाम्रो विद्यालयमा पनि आउनुभएको छ। प्रमुख र उपप्रमुखले विकासका धेरै कामहरू गर्नुभएको छ। ठाउँ ठाउँमा सडक बनेका छन्। खोलामा पुल बनेका छन्। स्वास्थ्य चौकी र विद्यालय पनि बनेका छन्। उहाँहरू नगरमा भलाइको काम गर्नुहुन्छ।

### (ख) खाली ठाउँ भरौँ :

(अ) हाम्रो नगरपालिकाको नाम ............................. हो।

(आ) हाम्रा नगरप्रमुखको नाम ...................... हो।

(इ) नगरप्रमुखको घर .................................... मा छ।

(ई) हाम्रा नगर उपप्रमुखको नाम .................................. हो।

(उ) उपप्रमुख ............................... मा बस्नुहुन्छ।

### (ग) जोडा मिलाऔँ :

| | |
|---|---|
| गजेन्द्र महर्जन | उपप्रमुख |
| गोदावरी | नगरप्रमुख |
| मुना अधिकारी | बज्रवाराही |
| नगरपालिका भवन | नगरपालिका |

### (घ) कथा पढौँ :

पाल्देन कक्षा २ मा अध्ययन गर्छन् । उनी पढाइमा राम्रो छन् । उनका अभिभावक ज्यालामजदुरी गर्छन् । अभिभावकको कमाइबाट खान पुग्दैन तर पाल्देनलाई शिक्षक बन्ने इच्छा छ ।

एकदिन उनको विद्यालयमा नगरप्रमुख र उपप्रमुख आउनुभयो । उहाँहरूले सोध्नुभयो, "तिमीहरू भविष्यमा के बन्न चाहन्छौ ?" सबैले आफ्नो लक्ष्य बताए । पाल्देनले भने, "म भविष्यमा शिक्षक बन्न चाहन्छु । मेरो अभिभावकसँग पैसा छैन ।" नगरप्रमुखले तिमी राम्रो पढ; हामी तिमीलाई सहयोग गर्छौं भन्नुभयो । पाल्देनलाई खुसी लाग्यो । हाम्रा नगरप्रमुख र उपप्रमुख धेरै जाति हुनुहुन्छ ।

### (ङ) ठिक वाक्यमा ठिक (√) र बेठिक वाक्यमा बेठिक (X) चिह्न लगाउनुहोस् :

(अ) पाल्देन पढाइमा राम्रो छन् । ☐

(आ) नगरप्रमुख र उपप्रमुख विद्यालयमा आउनुभयो । ☐

(इ) पाल्देनका भविष्यमा ड्राइभर बन्लान् । ☐

(ई) नगरप्रमुख र उपप्रमुख धेरै जाति हुनुहुन्छ । ☐

(उ) पाल्देनका अभिभावक जागिरे छन् । ☐

एकाइ २

# गोदावरीको प्राकृतिक सम्पदा

नल्लु खोला

देउराली भ्यूटावर

कोड्कुको वन

छम्पीदेवी पार्क

सेराफाँट

प्याङ्गाउँ पोखरी

## पाठ १

# हाम्रो वन

### (क) गीत गाऔँ :

वन पाखा हरियो
रमणीय ठाउँ
डाँडा पाखा तरेली
कति राम्रो गाउँ ।

चरी बोल्छ चिरबिर
गाई बाख्रा चर्छन्
घाँस दाउरा ल्याएर
सबै दङ्ग पर्छन्

जडीबुटी पाइने
सामुदायिक वन
ढकमक्क गुराँस
खुसी हुन्छ मन

**(ख) उत्तर भनौँ :**

(अ) धेरै रुख भएको ठाउँलाई के भनिन्छ ?

(आ) के तपाईं वनमा जानुभएको छ ?

(इ) वनमा के के देख्नुभयो ?

(ई) वनबाट के के पाइन्छ ?

(उ) वनमा के के बस्छन् ?

**(ग) मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भरौँ :**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| गाई बाख्रा | घाँस दाउरा | गुराँस | चरा | जडिबुटी | ढुङ्गा |

(अ) छिमेकीले वनबाट ............................... ल्याउँछन् ।

(आ) वनमा ................................. पनि फुल्छ ।

(इ) गाउँका मानिसले वनमा ................................ चराउँछन् ।

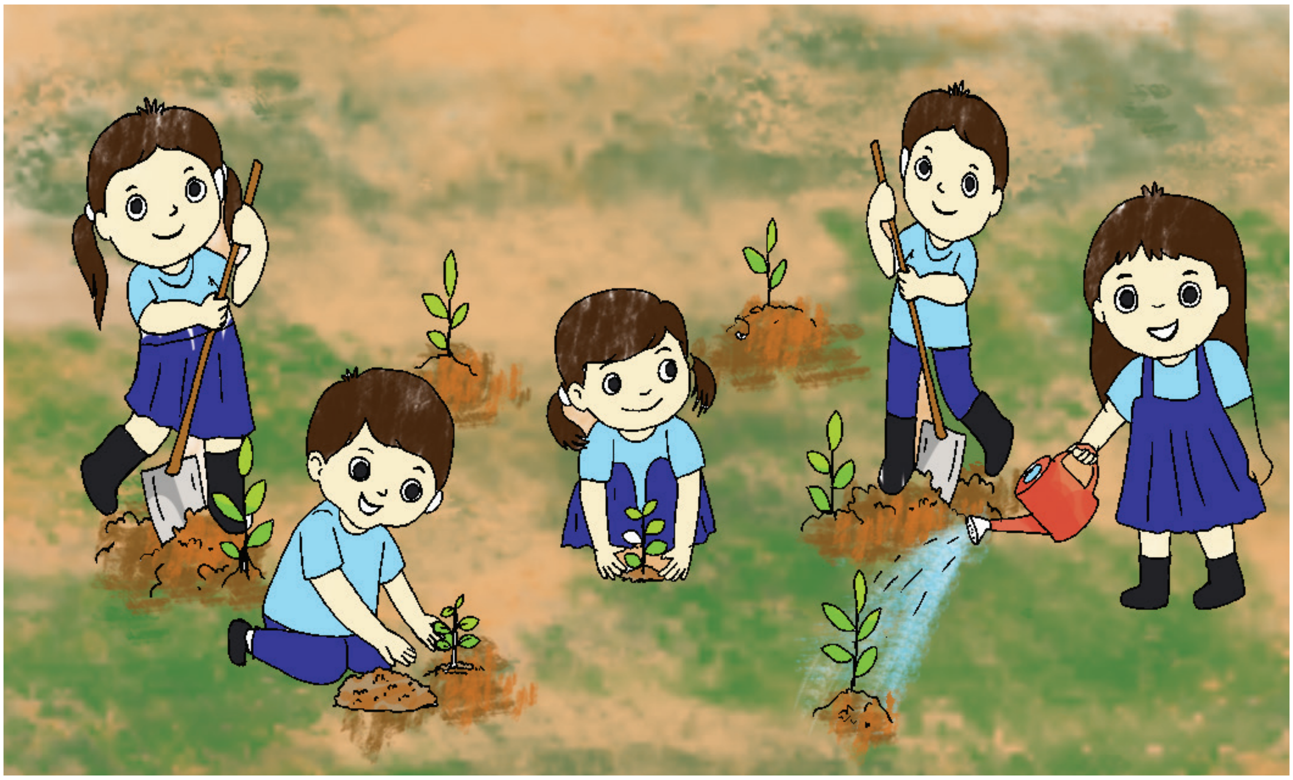
(ई) वनमा ........................... कराउँछ ।

(उ) वनमा ....................... पाइन्छ ।

**(घ) तपाईं बसेको ठाउँबाट देखिने वनको चित्र कोर्नुहोस् ।**

## (ङ) पढौँ, बुझौँ र गरौँ :

बोटबिरुवा ठुलो भएपछि रुख बन्छ । हामीले साना बिरुवा जोगायौँ भनेमात्र रुख बन्न पाउँछ । धेरै बिरुवाहरू रुख बनेपछि वन हुन्छ । वन बनाउन धेरै बिरुवा रोप्नुपर्छ । बिरुवाको मुन्टा भाँच्यो भने बिरुवा बढ्न सक्दैन । बिरुवा बढेन भने रुख बन्न पाउँदैन । त्यसैले बिरुवालाई माया गर्नुपर्छ । बिरुवालाई मल हाल्नुपर्छ । पानी हाल्नुपर्छ । गोडमेल गर्नुपर्छ ।



## (च) परियोजना कार्य गरौँ :

विद्यालयको बगैँचामा साथीहरूसँग मिलेर फूलका बिरुवा रोप्नुहोस् । ती बिरुवामा पानी हाल्नुहोस् । समय समयमा झारपात उखेलिदिनुहोस् । काम गरेको मिति तालिकामा भर्नुहोस् :

| बिरुवा रोपेको दिन | पानी हालेको दिन | घाँसपात उखेलेको दिन |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |

## पाठ २

# खोला र पोखरी

### (क) पढौँ र बुझौँ :

हामीलाई दिनहुँ पानी चाहिन्छ । पिउन र खाना बनाउन पानीको प्रयोग गरिन्छ । नुहाउन र लुगा धुन पनि पानी चाहिन्छ। घरआँगन सफा गर्न पानी चाहिन्छ। बोटबिरुवालाई पनि पानी आवश्यक पर्छ ।

पानी विभिन्न स्रोतबाट प्राप्त हुन्छ। खोला, पोखरी, कुवा, इनार, धाराबाट पानी पाइन्छ । यी पानीका स्रोत हुन् । पानीका स्रोतको संरक्षण गर्नुपर्छ ।

### (ख) उत्तर भनौँ :

(अ) के तपाईँले खोला देख्नुभएको छ ?

(आ) खोलामा के के देख्नुभयो ?

(इ) मानिसहरू खोलामा के गर्छन् ?

(ई) पोखरीमा के के गर्छन् नि ?

(उ) तपाईँको घर नजिकको खोला वा पोखरीको नाम के हो ?

### (ग) पढौँ र छलफल गरौँ :

मेरो नाम रुपा हो । मेरो घर नजिक गोदावरी खोला छ। खोलामा सफा पानी छ। खोलामा माछा छन् । खोलामा लुगा धुने र नुहाउने काम पनि गरिन्छ।

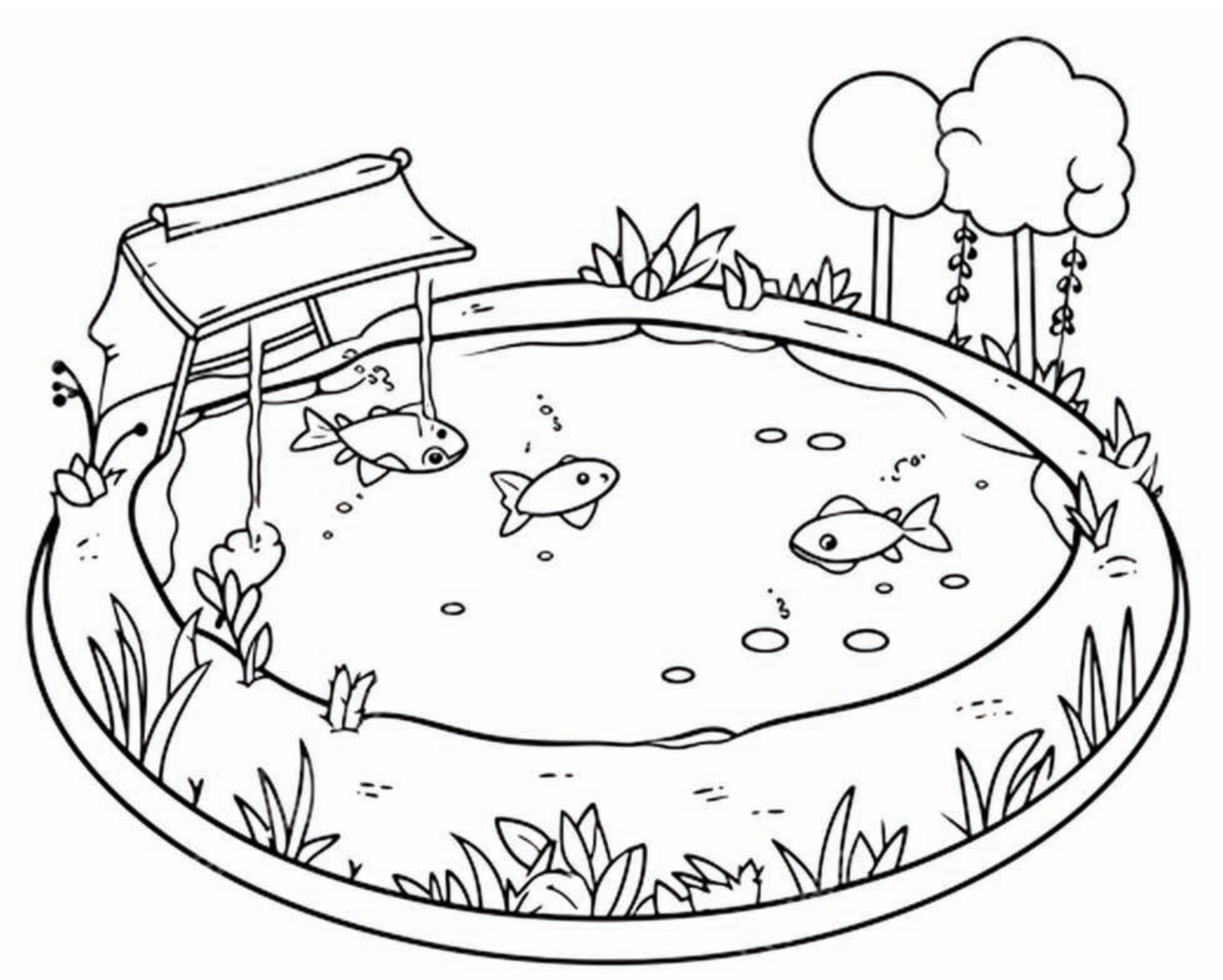
मेरो घर नजिक ठुलो पोखरी छ । पोखरीको नाम बज्रवाराही पोखरी हो । यो पोखरीमा सङ्लो पानी छ। पोखरीको पानी लुगा धुन र नुहाउन प्रयोग गरिन्छ।

**(घ) अवलोकन गरौँ र लेखौँ :**

तपाईँको वरपर खोला वा पोखरी होलान् । अभिभावकसँग गएर हेर्नुहोस् । आफूले देखेको आधारमा लेख्नुहोस् :

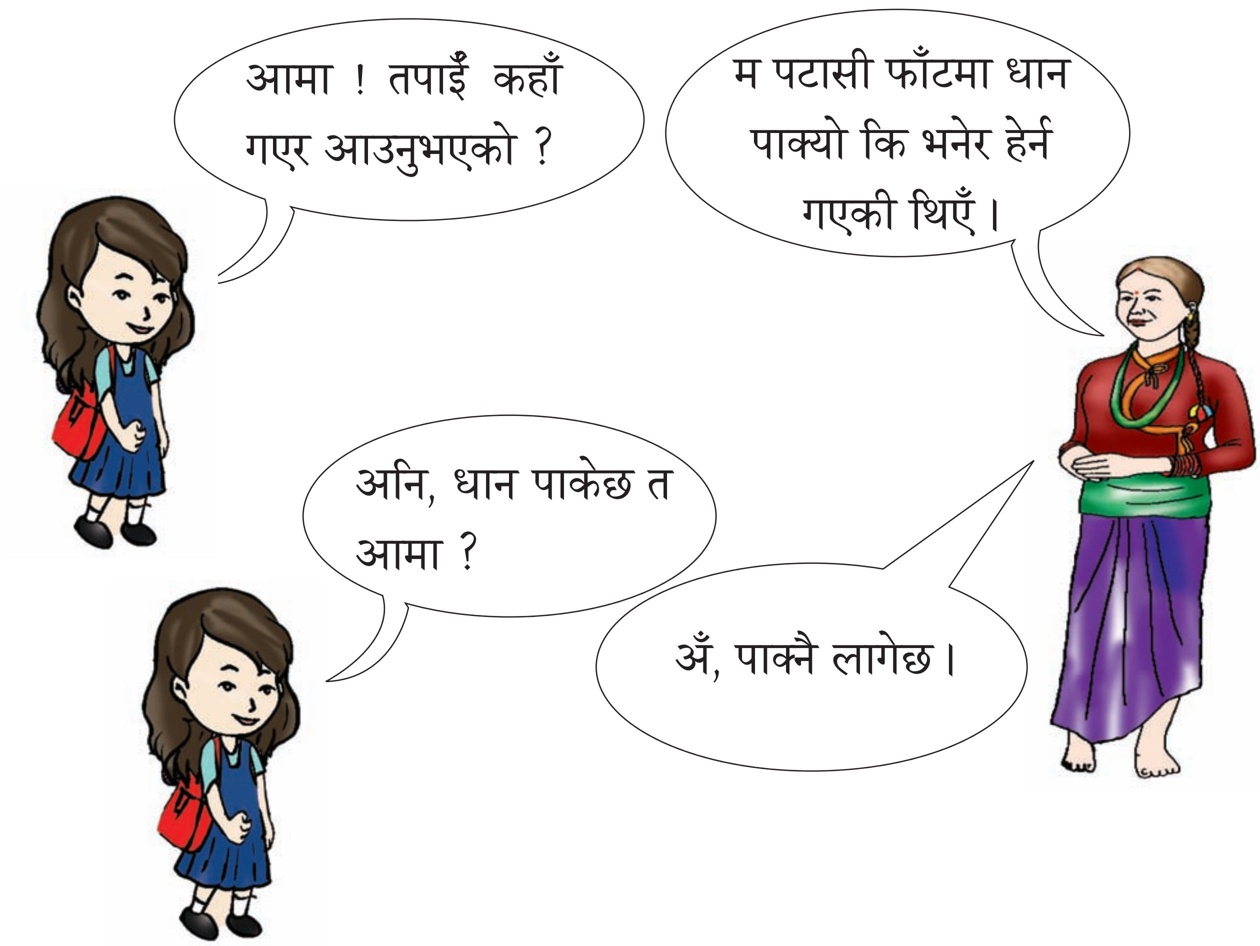
मेरो घर नजिक ........................ छ। यसको नाम ........................ हो । यसमा................................ पानी छ। यसको पानी ............... ................................. प्रयोग गरिन्छ ।

**(ङ) चित्रमा मन परेको रङ भरौँ :**



## पाठ ३ फाँट

(क) पढौँ र बुझौँ :



आमा, फाँट भनेको के हो ?
धेरै खेत भएको समथर ठाउँलाई फाँट भनिन्छ ।
हाम्रो मामाघरनिर पनि फाँट छ, है आमा ?
हो नानी । मामाघरनिर लेले फाँट छ ।
फाँटमा सेता सेता छाप्रा छन् नि । ती के हुन् नि आमा ?
ती सेता छाप्रा टनेल हुन् । त्यसभित्र तरकारी खेती गरेको हुन्छ ।

**(ख) उत्तर लेखौँ :**

(अ) तपाईं कहाँ बस्नुहुन्छ ?

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

(आ) तपाईं बस्ने ठाउँ नजिक कुन फाँट छ ?

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

(इ) फाँटमा के के खेती गरिन्छ ?

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

(ई) त्यो फाँटमा कुलो पनि छ ?

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

**(ग) वाक्य पढेर मिल्ने कोठामा ठिक चिह्न (√) लगाउनुहोस् :**

| | |
|---|---|
| फाँटमा गएको छु । | |
| फाँटमा गएको छैन । | |

| | |
|---|---|
| फाँट धेरै भिरालो हुन्छ । | |
| फाँट समथर हुन्छ । | |

| | |
|---|---|
| फाँटमा खेत धेरै हुन्छ । | |
| फाँटमा घर धेरै छन् । | |

| | |
|---|---|
| फाँटमा काम गर्न सजिलो हुन्छ । | |
| फाँटमा काम गर्न गाह्रो हुन्छ । | |

| | |
|---|---|
| फाँटमा उब्जनी धेरै हुन्छ । | |
| फाँटमा उब्जनी कम हुन्छ । | |

## पाठ ४ डाँडा

(क) गीत गाऔँ :

गोदावरीको शिरमा
फुल्चोकी डाँडा
त्यहीँ तल रहेको
सानो मार्बल डाँडा ।

दक्षिणमा हेरौँ त
दलचोकी डाँडा
विशङ्खुमा रहेको
भस्मेश्वर डाँडा ।

लामीडाँडा लेलेमा
काफल डाँडा छम्पी
डाँडा चढ्न जाऔँ है
हिँडौँ लम्की लम्की ।

## (ख) चित्र कोरौँ :

सिसाकलमको मद्दतले आफ्नो वरपरको डाँडा हेर्दै चित्र बनाउनुहोस् ।

.................................डाँडा

## (ग) खाली ठाउँ भरौँ :

(अ) मेरो घरबाट नजिकै अग्लो ...................... छ। (डाँडा/फाँट)

(आ) डाँडाको जमिन ...........................हुन्छ। (भिरालो/समथर)

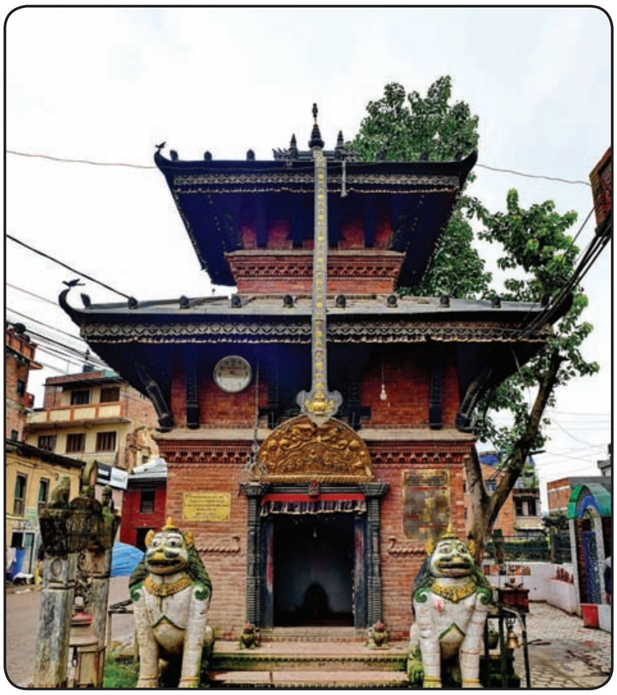
(इ) प्रायः अग्लो डाँडामा ....................... हुन्छ। (जाडो/गर्मी)

(ई) डाँडामा सिरसिर...........................चल्छ। (हावा/पानी)

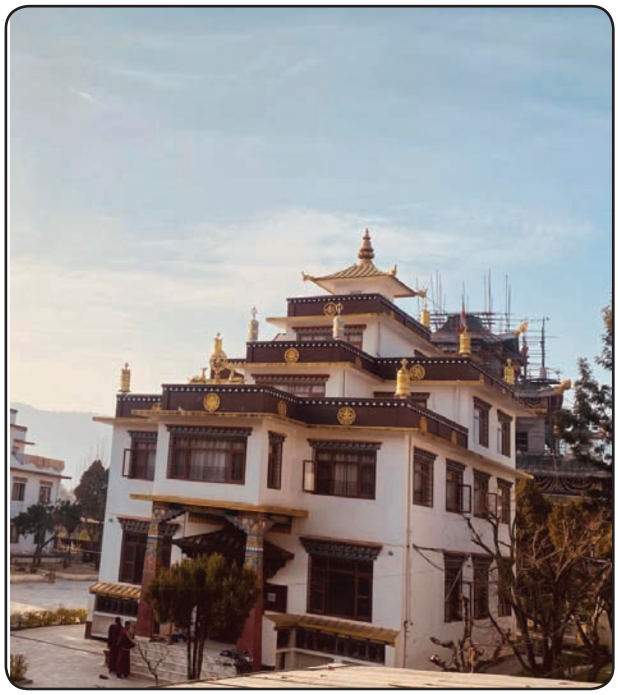
(उ) डाँडा चढ्न .............................. हुन्छ। (सजिलो/कठिन)

एकाइ ३

# गोदावरीको धार्मिक ऐतिहासिक सम्पदा



चन्द्रभैरव मन्दिर, चापागाउँ



बज्रवाराही गुम्बा

विन्ध्यवासिनी मन्दिर, छम्पी

स्वेतवाराही, बाँडेगाउँ

## पाठ १ हाम्रा मठमन्दिर

(क) हेरौँ र पढौँ :

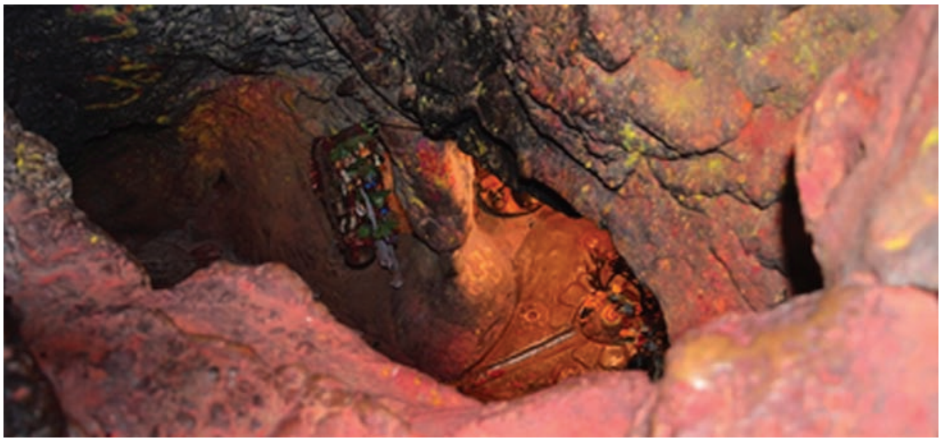
मेरो नाम सन्तोष तामाङ हो। म टिकाभैरवमा बस्छु। मेरो विद्यालय नजिकै टिकाभैरव मन्दिर छ। टिकाभैरव मन्दिर खोलाको किनारमा छ। टिकाभैरव मन्दिरमा मानिसहरू पूजा गर्न आउँछन्। त्यहाँ फूल, प्रसाद चढाएर पूजा गर्छन्। हामी पनि कहिलेकाहीँ मन्दिरमा दर्शन गर्न जान्छौँ।

टिकाभैरव मन्दिरपछाडि रामेश्वर मन्दिर छ। मन्दिरभित्र दुईओटा ठुला ठुला ढुङ्गाहरू छन्। ती ढुङ्गालाई देवताका रूपमा पूजा गर्ने गरिन्छ। मठमन्दिरलाई सधैँ सफा राख्नुपर्छ। हामी पनि कहिलेकाहीँ मन्दिरमा सफा गर्न जान्छौँ।

मेरो नाम शान्ति विष्ट हो। मेरो विद्यालय नजिकै छम्पीदेवी मन्दिर छ। यो मन्दिर अग्लो छ। मन्दिरमा तीनओटा ढोका छन्। मन्दिर वरपर धेरै देवी देउताका मूर्ति छन्। मन्दिरमा मानिसहरू पूजा गर्न आउँछन्। धूपबत्ती बाल्छन्। घण्टा बजाउँछन्। म पनि कहिलेकाहीँ साथीहरूसँग मन्दिर जान्छु।

मेरो नाम जुजुकाजी महर्जन हो। म ठेचोमा बस्छु। मेरो घर नजिक बेलुवनाराम विहार छ। विहारमा ब्रह्मायणी बुद्धको मूर्ति छ। हाम्रो टोलका बासिन्दाले विहारमा प्रार्थना गर्छन्। प्रार्थना गर्दा मनमा शान्ति हुन्छ।

मेरो नाम राजन थापा हो। मेरो घर नजिक विशङ्खुनारायण मन्दिर छ। त्यहाँ ढुङ्गैढुङ्गाको बिचमा सानो गुफा छ। विशङ्खुनारायणमा ठुलो एकादशीमा मेला लाग्छ। मानिसहरू त्यहाँ पूजा गर्न आउँछन्। मेलामा रमाइलो हुन्छ।



**(ख) तपाईंको टोलमा पनि मठमन्दिर होलान्। त्यहाँ अवलोकन गर्नुहोस् र तलको खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

हाम्रो टोलमा ................................ को मन्दिर छ। मन्दिरमा .......... ..................................को मूर्ति छ। मानिसहरू मन्दिरमा ............. ................................ गर्न जान्छन्। फुर्सदको समयमा म त्यहाँ जान्छु। मन्दिरमा जाँदा रमाइलो हुन्छ। म भुइँमा फालिएका कागज र फोहोरलाई टिपेर .... .......................................मा हालिदिन्छु।

*शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीलाई विद्यालय नजिकको कुनै धार्मिक स्थलको भ्रमण गराउनुहोस्। त्यसको अवलोकन गरेर देखेका कुरा विद्यार्थीलाई टिपोट गर्न लगाउनुहोस्। स्थानीय व्यक्तिसँग माथिका प्रश्न सोधेर उत्तर लेख्न लगाउनुहोस्। धार्मिक स्थलको सामान्य सरसफाइसमेत गर्न लगाउनुहोस्।*

**(ग) शिक्षकसँग विद्यालय नजिकको धार्मिक स्थल जानुहोस् । त्यहाँ आफूले देखेका कुराहरू लेख्नुहोस् ।**

**(घ) स्थानीय व्यक्तिलाई तल दिइएका प्रश्न सोध्नुहोस् । उहाँले भनेका कुरा लेख्नुहोस् :**

(अ) यो कुन देवताको मन्दिर हो ?

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

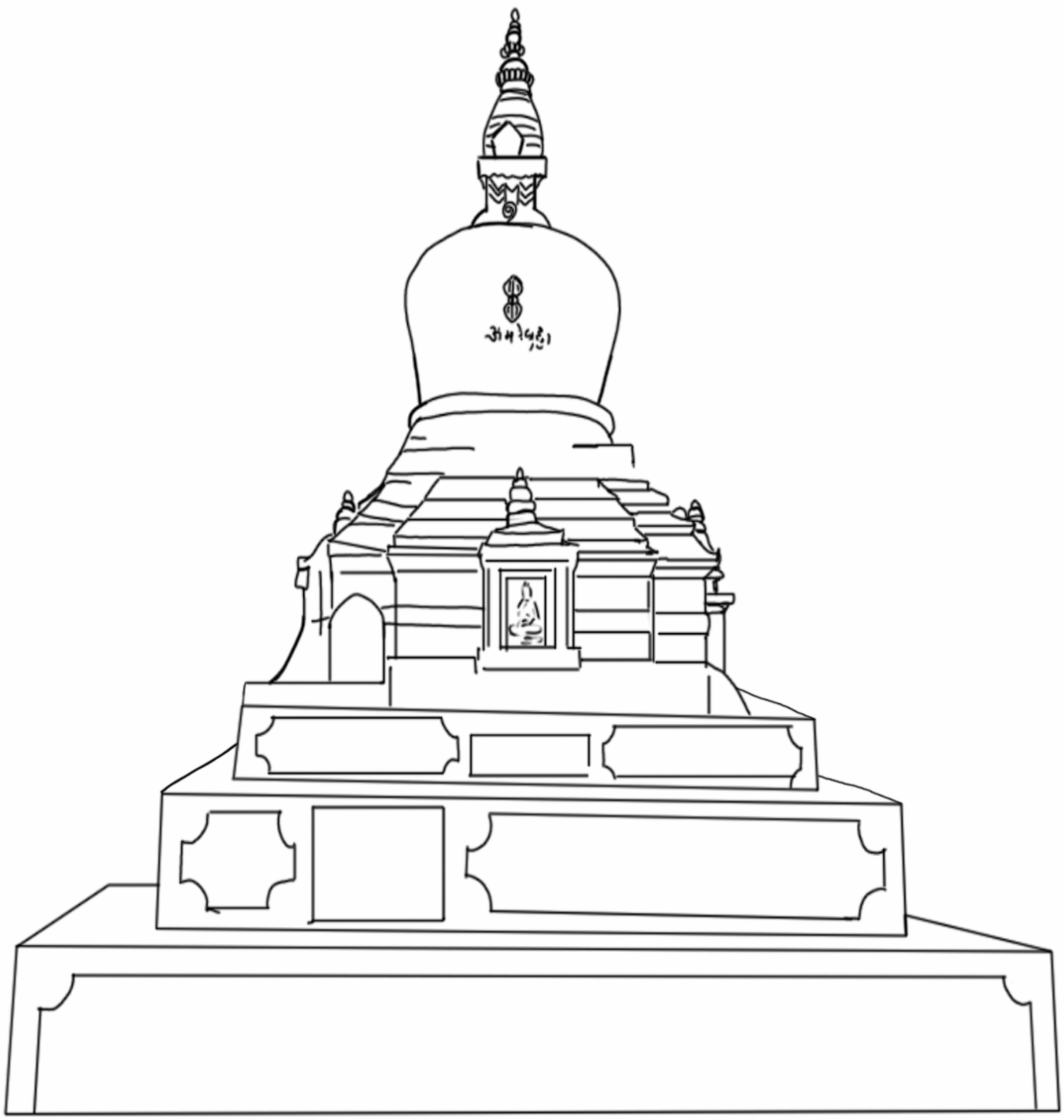
(आ) यो मन्दिर कसले बनाएको हो ?

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

(इ) यहाँ कसले सफा गर्छन् ?

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

(ङ) तलको चित्रमा रङ भरौँ :



## पाठ २ हाम्रा स्थानीय सम्पदा

### (क) पढौँ र छलफल गरौँ :

### फल्चा

हाम्रो गाउँमा फल्चा छ। फल्चामा बाजे बज्यैहरू गफ गरेर बस्नुहुन्छ। बिहान बिहान फल्चामा भजन गाउँछन्। दिउँसो बाटो हिँड्ने मानिसहरू थकाइ मारेर बस्छन्। पानी पऱ्यो भने फल्चामा ओत लाग्छन्। फल्चालाई पाटी पनि भनिन्छ।

### ढुङ्गेधारा

हाम्रो गाउँमा ढुङ्गेधारा छ। ढुङ्गेधारामा मानिसहरू पानी लिन आउँछन्। छेउमा बसेर लुगा धुने र नुहाउने पनि गर्छन्। ढुङ्गेधाराको पानी चिसो हुन्छ। ढुङ्गेधारा वरपर फोहोर गर्नुहुँदैन।

## चौर

हाम्रो टोलमा चौर पनि छ। चौर हामी सबैको साझा सम्पदा हो। हामी चौरमा खेल्न जान्छौँ। चौरमा फुटबल पनि खेल्छन्। बिहान अभिभावकहरू चौरमा व्यायाम गर्नुहुन्छ। चौर सफा राख्नुपर्छ।

### (ख) उत्तर लखौं :

(अ) के तपाईंको गाउँटोलमा पनि पाटी छ ?

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

(आ) मानिसहरू पाटीमा के के गर्छन् ?

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

(इ) तपाईंको घर वरपर ढुङ्गेधारा छ ?

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

(ई) ढुङ्गेधारामा के के गरिन्छ ?

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

(उ) के तपाईं चउरमा खेल्न जानुहुन्छ ?

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

(ऊ) चउरमा को को खेल्छन् ?

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

**(ग) खाली ठाउँ भरौँ :**

| ओत | भजन | खेल्न | सरसफाइ | पानी |
|---|---|---|---|---|

(अ) पाटीमा बिहान ................गाउँछन् ।

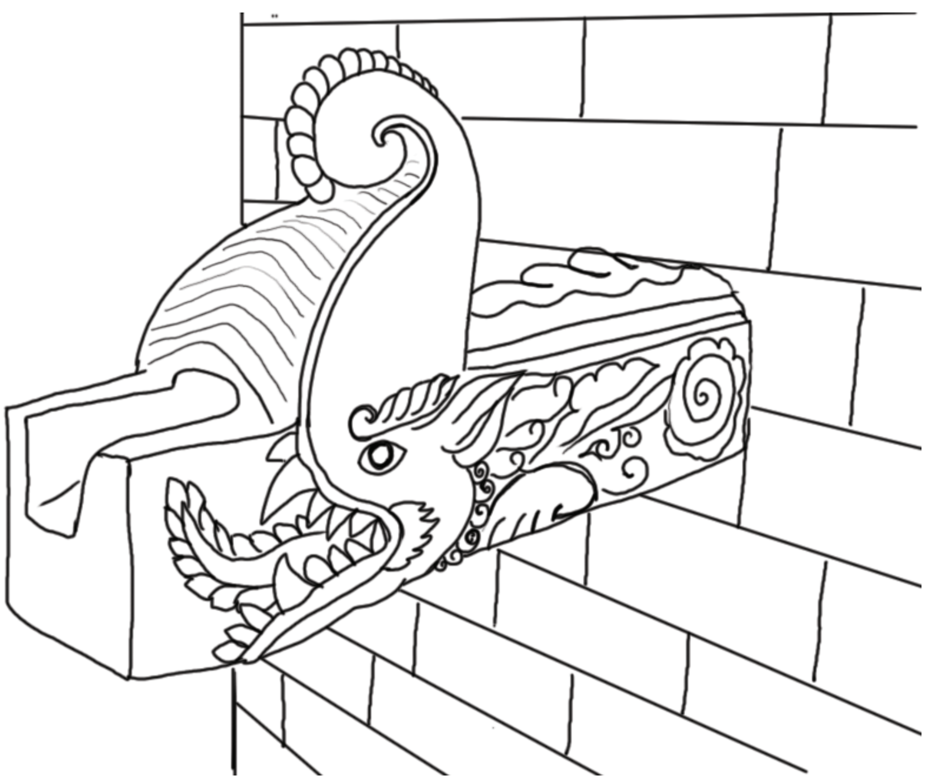
(आ) पानी परेको बेला पाटीमा .................... लाग्न सकिन्छ ।

(इ) ढुङ्गेधारामा गाउँका मानिसहरू .................. लिन आउँछन् ।

(ई) चउरमा ..................... पाइन्छ ।

(उ) स्थानीय सम्पदाहरूको ...................... गर्नुपर्छ ।

**(घ) चित्रमा रङ भरौँ :**



## पाठ ३ चौतारीमा बसौँ

(क) चित्र हेरौँ र भनौँ :

(अ) चित्रमा के के देख्नुभयो ?

(आ) मानिसहरू के के गरिरहेका छन् ?

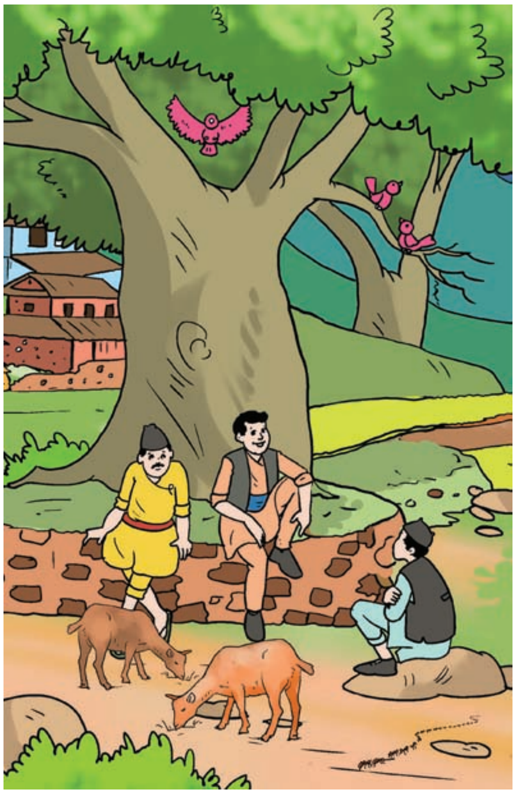
(इ) तपाईँको टोलमा पनि चौतारी छ ?

(ई) चौतारी किन चाहिन्छ ?

(उ) चौतारीमा के के गरिन्छ ?

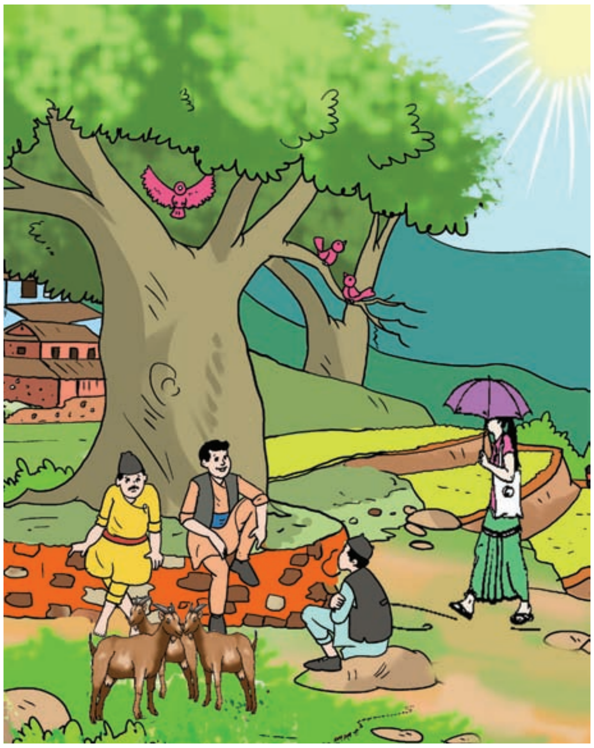
(ख) गीत गाऔँ :

चौतारीमा बसेर
गीत गाइ नाचेर
साथी साथी खेलौँ न
सँगसँगै बसेर



हिँड्दा हिँड्दै थाकेर
गर्मी भयो भनेर
आऊ आराम गरौँ न
शीतलमा बसेर

पानी पऱ्यो धरर
लुगा भिज्ला भनेर
चौतारीमा बसौँ न
आऊ ओत लागेर



### (ग) उत्तर लेखौँ :

(अ) चौतारी किन चाहिन्छ ?

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

(आ) चौतारीमा मानिसहरू के के गर्छन् ?

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

(इ) चौतारी केबाट बनेको हुन्छ ?

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

(ई) चौतारी नभए के हुन्थ्यो होला ?

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

### (घ) शिक्षकसँग विद्यालय नजिकको चौतारीमा जानुहोस् । चौतारी वरपर खेलेर रमाइलो गर्नुहोस् । त्यहाँ कागज, प्लास्टिक जस्ता फोहोर भए टिपेर सफा गर्नुहोस् ।

*शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीलाई विद्यालय नजिकको चौतारीमा लगेर अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । खेल खेलाएर रमाइलो गर्नुहोस् । त्यहाँ कागज, प्लास्टिक जस्ता फोहोर भए टिपेर सफा गर्न लगाउनुहोस् ।*

### (ङ) खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

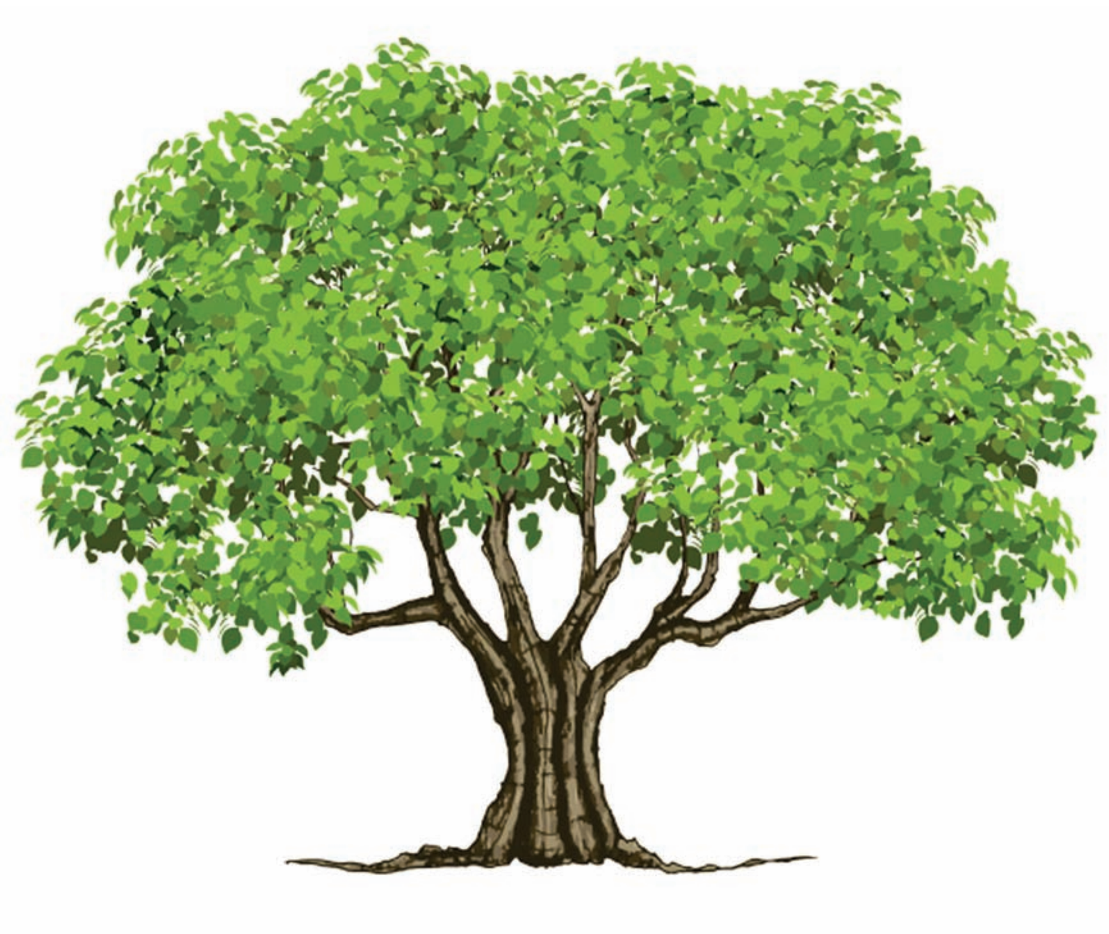
(अ) चौतारीमा ....................... हुन्छ । (रूख, खम्बा)

(आ) गाउँका मानिसहरू .............मा बसेर छलफल गर्छन् ।(चौतारी, पोखरी)

(इ) हामीले चौतारीमा .................. गर्नुहुँदैन । (फोहोर, सफा)

(ई) चौतारी हामी सबैको ................. सम्पदा हो । (साझा, निजी)

(च) **चौतारीको चित्र बनाऔँ :**

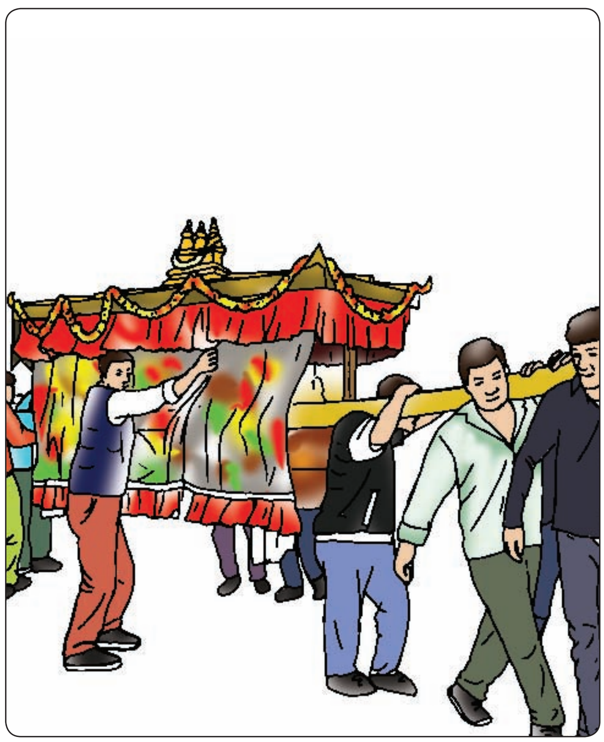


(छ) **वाक्य पढेर मिल्ने वाक्यमा ठिक चिह्न (√) लगाउनुहोस् :**

| | |
|---|---|
| (क) चौतारीमा छलफल गरिन्छ । | |
| (ख) चौतारीमा शीतल हुन्छ । । | |
| (ग) चौतारीमा खाना पकाइन्छ । | |
| (घ) चौतारी व्यक्तिगत सम्पत्ति हो । | |
| (ङ) चौतारीमा नाचगान गरिन्छ । | |

## एकाइ ४

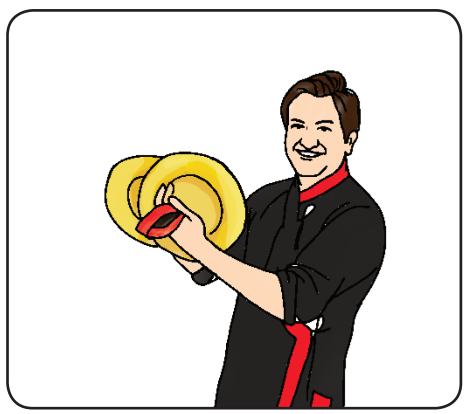
# गोदावरीको सांस्कृतिक सम्पदा



## पाठ १

# हाम्रा बाजा

(क) बाजा चिनौँ र नाम लेखौँ :



(ख) ठिक वाक्यमा ठिक (√) र बेठिक वाक्यमा बेठिक (X) चिह्न लगाउनुहोस् :

(अ) मादलको कालो भागलाई खरी भनिन्छ।

(आ) बाँसुरी फुकेर बजाउने बाजा हो।

(इ) डम्फु फुकेर बजाउने बाजा हो।

(ई) द्याङ्ग्रो ठोकेर बजाउने बाजा हो।

(उ) झ्याली दुई हातमा लिएर ताली बजाए जस्तै बजाइन्छ।

(ग) धर्का तानेर जोडा मिलाऔँ :

घिन्ताङ घिन्ताङ

पुँऽऽ

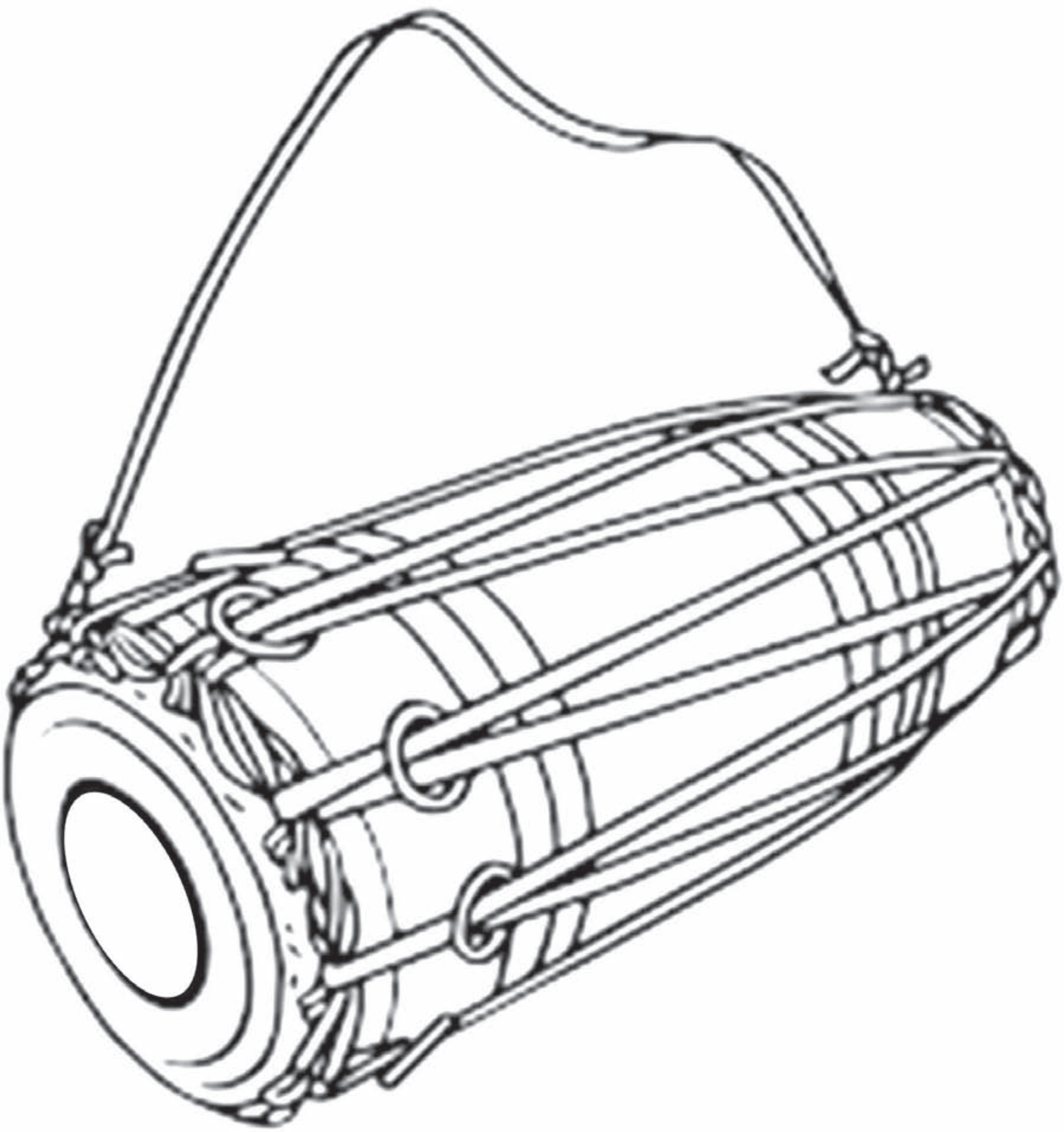
द्याङ् द्याङ

## (घ) बाजा बजाऔँ :

**विद्यालयमा शिक्षकले ल्याउनुभएको बाजा पालैपालो बजाउनुहोस् ।**

*शिक्षण निर्देशन : विद्यालयमा उपलब्ध भएको वा स्थानीय समुदायबाट सङ्कलन गरिएका स्थानीय लोक बाजा कक्षामा लगेर बजाएर सुनाउनुहोस् । त्यसपछि पालैपालो विद्यार्थीले जसरी सक्छन् त्यसै गरी बजाउन लगाउनुहोस् । आफूले नजानेमा स्थानीय जानकार व्यक्तिको सहयोग लिन पनि सकिन्छ । यस क्रियाकलापबाट विद्यार्थीमा स्थानीय बाजाप्रति आकर्षण पैदा गराउन सक्छ ।*

## (ङ) चित्रमा रङ भरौँ :



# पाठ २ हाम्रा खानेकुरा

**(क) पढौँ र भनौँ :**

धेरै मिठो लाग्यो । मैले साथीको घरमा खप्रिपिठा पनि खाएको छु ।
खप्रिपिठा चामलको मिठो रोटी हो । अनि तिमीलाई फुरौला मिठो लाग्छ ?
मासको फुरौला धेरै मिठो हुन्छ । हामी त पुष्टकारी पनि खान्छौँ ।
ए हो र ? पुष्टकारी त गुलियो हुन्छ नि ।
हो काकी पुष्टकारी मिठो हुन्छ ।
पुष्टकारी खाएपछि मुख कुल्ला गर्न नभुल्नु नि ! नत्र दाँत बिग्रिन्छ ।

**(ख) उत्तर भनौँ :**

(अ) सेल केबाट बन्छ ?

(आ) तपाईँले बारा खानुभएको छ ?

(ई) तपाईँलाई पुष्टकारी कस्तो लाग्छ ?

(इ) बाराको स्वाद कस्तो हुन्छ ?

(उ) तपाईँ घरमा के के खानुहुन्छ ?

(ऊ) खाप्से कुन पर्वमा खाइन्छ ?

### (ग) जोडा मिलाऔँ :

नुनिलो र चिल्लो

गुलियो

अमिलो

गुलियो र चिल्लो

### (घ) स्थानीय खानेकुरा खाऔँ :

***शिक्षण निर्देशन :*** *स्थानीय विशेष खानेकुरा खाने अवसर पारेर त्यस्ता खानेकुरा विद्यालयमा बनाएर सबै विद्यार्थीलाई खुवाउने व्यवस्था गर्नुहोस् । जस्तै : योमरी, सेल, खाप्से, खिर आदि । खानेकुरा बनाउँदा विद्यार्थीले गर्न सक्ने कामहरूमा सहभागी पनि गराउनुहोस् ।*

## (ङ) गीत गाऔँ :

कुखुरी काँ

बासी भात खाँ

खोई मेरो बासी भात ?

बिरालाले खायो ।

खोई बिरालो ?

मुसा मार्न गयो ।

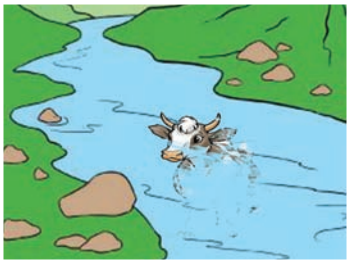
खोई मुसो ?

दुलाभित्र पस्यो ।

खोई दुलो ?

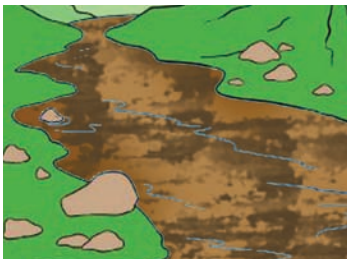
गाईले कुल्च्यो ।

खोई गाई ?



खोलाले बगायो ।

खोई खोलो ?



सुऽऽक्यो ।

# पाठ ३ हाम्रा चाडपर्व

## (क) पढौँ र छलफल गरौँ :

श्रीपञ्चमीका दिन सरस्वतीको पूजा गरिन्छ । सरस्वती माता विद्याकी देवी हुन् । श्रीपञ्चमीका दिन लेलेको तिलेश्वरमा मेला लाग्छ । सरस्वती माताको दर्शन गर्न धेरै मानिसहरू आउँछन् । त्यहाँ सरस्वती कुण्ड छ ।

जनैपूर्णिमाको भोलिपल्ट गाईजात्रा पर्छ । गाई जात्राका दिन लाखे नाच्छन् । मानिसहरू गाई जस्तै बनेर टोलमा घुम्छन् । हँसाउने कार्यक्रमहरू पनि गर्छन् । यो पर्व नेवार र नगरकोटी जातिले मनाउँछन् । गाईजात्रा रमाइलो हुन्छ ।

तामाङ जातिले ल्होसार पर्व मनाउँछन् । यो पर्वमा प्रसादका रूपमा खाप्से खाइन्छ । खाप्से निकै मिठो हुन्छ । यो पिठोबाट बनाइन्छ । ल्होसारमा बुद्धको पूजा गरिन्छ । नाचगान पनि गरिन्छ ।

तिहार रमाइलो पर्व हो । तिहारमा दिदी बहिनीसँग टीका लगाउँछौँ । घरमा बत्ती बालेर झिलिमिली पार्छौँ । देउसी र भैलो पनि खेल्छौँ । सेल खान्छौँ । फलफूल र मिठाई पनि खान्छौँ । तिहार उज्यालोको पर्व हो ।

**(ख) उत्तर लेखौँ :**

(अ) लेलेमा कहिले मेला लाग्छ ?

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

(आ) गाईजात्रामा के के गरिन्छ ?

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

(इ) ल्होसारमा कुन देवताको पूजा गरिन्छ ?

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

(ई) तपाईँको घरमा कुन कुन पर्व मनाइन्छ ?

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

(उ) तपाईँको साथीले मनाउने मुख्य पर्वको नाम सोधेर लेख्नुहोस् ।

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

**(ग) खाली ठाउँ भरौँ :**

(अ) श्रीपञ्चमीका दिन लेलेको तिलेश्वरमा ................ लाग्छ ।

(आ) तिलेश्वरमा सरस्वतीको .................. छ ।

(इ) गाईजात्रामा ...................... कार्यक्रमहरू पनि गर्छन् ।

(ई) ल्होसारमा प्रसादका रूपमा ..............खाइन्छ ।

(उ) हाम्रो छिमेकमा ................ पर्व मनाउँछन् ।

(घ) देउसी भैलो खेलौँ :

ए भन भन भाइ हो

देउसी रे !

ए राम्ररी भन

देउसी रे !

ए स्वर मिलाइकन

देउसी रे !

ए आक्कम पाक्कम

देउसी रे !

सेल रोटी चाखुम्

देउसी रे !

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

देउसी रे

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

देउसी रे

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

देउसी रे

*शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरूलाई कक्षामा देउसी भैलो खेलाउनुहोस् । अन्य स्थानीय चाडपर्वको भूमिका अभिनय गराउन पनि सक्नुहुनेछ । यस्ता चाडपर्वबारे शिक्षण गर्दा शिक्षक आफैँले सम्बन्धित चाडपर्वको आसपासमा शिक्षण गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।*

### (ङ) सोधौँ, लेखौँ र भनौँ :

अभिभावकलाई तलका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

*शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरूलाई कापीमा तलका प्रश्न लेख्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले प्रश्न लेख्न नजानेमा आफैँ लेखिदिनुहोस् । ती प्रश्नको उत्तर अभिभावकसँग सोधेर लेख्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीले लेखेर ल्याएका उत्तरहरू पालैपालो कक्षामा भन्न लगाउनुहोस् ।*

(अ) हाम्रो घरमा कुन चाड पर्व मनाइन्छ ?

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

(आ) चाडपर्वमा के के खानेकुरा पकाइन्छ ?

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

(इ) कुन देवताको पूजा/प्रार्थना गरिन्छ ?

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

(ई) चाडपर्वमा के के गरिन्छ ?

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

### (च) अभिनय गरौँ :

आफ्नो घर वा छिमेकमा मनाइने चाडपर्वको मुख्य कार्यको अभिनय गर्नुहोस् ।

*अभिभावकलाई निर्देशन : आफ्ना बालबालिकाले सोधेका प्रश्नहरूको जवाफ खुसी भएर दिनुहोस् । सकेसम्म छोटा जवाफ दिनुहोस् । आफूले नबुझेमा छिमेकका पढ्न जान्ने मानिसको सहयोग लिनुहोस् ।*

(छ) शुभकामना कार्ड पढ्नुहोस् र यस्तै शुभकामना कार्ड लेखेर साथीलाई पठाउनुहोस्:

# नयाँ वर्षको शुभकामना

## देउराली आधारभूत विद्यालय

गोदावरी नगरपालिका–६, लप्से, ललितपुर

# पाठ ४ हाम्रा पहिरन

(क) हेरौँ, चिनौँ र भनौँ :

चिरीमायालाई भन्तालँ लगाउन मनपर्छ ।

जुजुकाजीलाई तपालं लगाउन मनपर्छ ।

सन्तोष तामाङलाई खेन्जा लगाउन मनपर्छ ।

डोल्मालाई बख्खु लगाउन मनपर्छ ।

सन्तोष र डोल्मा स्यादे पनि लगाउँछन् ।

नम्रतालाई गुन्यु चोली लगाउन मनपर्छ ।

विनयलाई दौरा सुरुवाल लगाउन मनपर्छ ।

**(ख) उत्तर भनौँ :**

(अ) तपाईँ के के लुगा लगाउनुहुन्छ ?

(आ) तपाईँको अभिभावकले के के लुगा लगाउनुहुन्छ ?

(इ) तपाईँको छिमेकीले के के लुगा लगाउनुहुन्छ ?

(ई) भन्तालँ केटा वा केटी कसले लगाउने लुगा हो ?

(उ) स्यादे कसले लगाउँछन् ?

## (ग) जोडा मिलाऔँ :

दौरा सुरुवाल

गुन्यु चोली

भन्तालँ

बख्खु

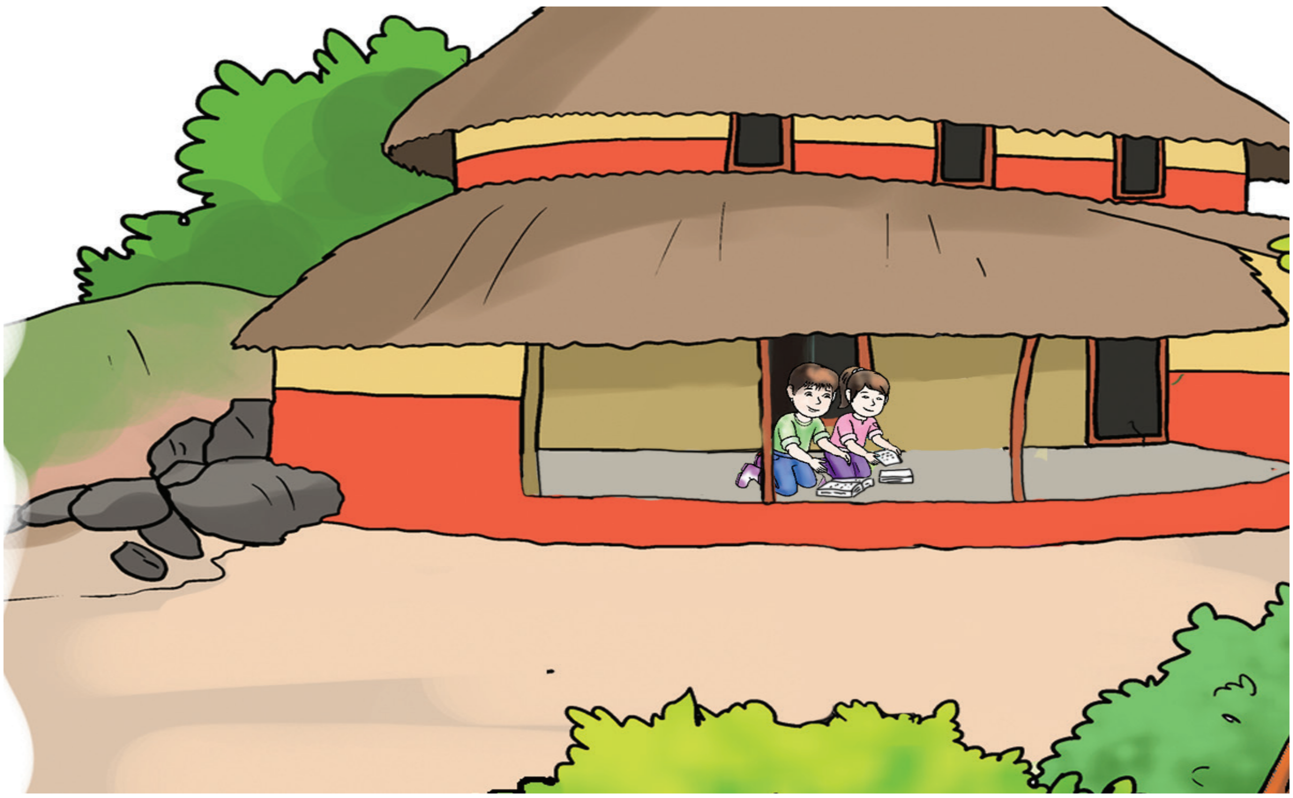
## (घ) पहिरन चिनौँ र नाम लेखौँ :

## (ङ) आफ्नो परम्परागत पहिरन प्रदर्शन गरौँ :

***शिक्षण निर्देशन :*** *विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको परम्परागत पोसाक वा स्थानीय परम्परागत पोसाक लगाएर आउन भन्नुहोस् र कक्षामा पहिरन प्रदर्शनी गर्नुहोस् ।*

एकाइ ५

# गोदावरीको भाषा र साहित्य



## पाठ १ भाषा बुझौँ

(क) लय मिलाएर कविता गाऔँ :

चरी बस्छ वनमा
खान्छ मिठो काफल
पखेटाले उडेर
छुन खोज्छ बादल

चिरीबिरी गरेर
भन्छ आफ्नै धुनमा
पेटभरि खानु छ
स्वाद छैन सुनमा ।

रनवन डुलेर
यताउति नाच्दछ
भोकतिर्खा भुलेर
साथीसँग हाँस्दछ

लोभमोह गर्दैन
छैन कुनै हतारो
जालभेल गर्दैन
छैन कुनै चटारो ।

समथर बेँसीमा
हरियाली लेकमा
चरीलाई रमिता
सुन्दर यो भेगमा

साँझपख भुरुरु
आइपुग्छ बासमा
भोलि फेरि घुमौँला
मिठा मिठा आसमा ।

**(ख) उत्तर भनौँ :**

(अ) चरी कहाँ बस्छ ?

(आ) चरीले के खान्छ ?

(इ) चरी कोसँग मिलेर हाँस्छ ?

(ई) चरीलाई किन हतार हुन्छ ?

(उ) साँझ परेपछि चरी कहाँ आउँछ ?

(ग) आफ्नो परिवारमा बोलिने भाषामा चित्र वर्णन गर्नुहोस् :

(घ) आफ्नो भाषामा भनौँ :

| नेपाली | नेवारी | तामाङ | दनुवार | पहरी | अन्य |
|---|---|---|---|---|---|
| घर | छेँ | | | ब:जी | |
| कपडा | | क्वान | | | |
| खाजा | | | मन्नी | | |
| थाल | | | | | |
| ओछ्यान | | | | | |
| खोला | | | | | |
| गाई | | | | | |
| चरा | | | | | |
| रूख | | | | | |

(ङ) साथीको भाषा सिकौँ :

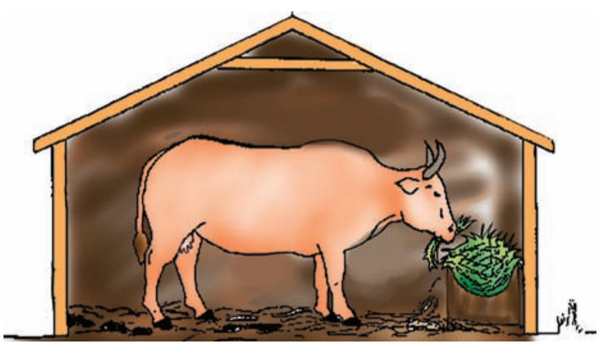
आफ्नो कक्षाका साथीहरूलाई सोधेर उनीहरूको भाषामा लेख्नुहोस् :

| साथीले बोल्ने भाषा | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| नेपाली | नेवारी | .............. | .............. | .............. | .............. |
| साथी | पासा | | | | |
| भैँसी | | | | | |
| तरकारी | | | | | |
| आऊ | | | | | |
| जाऊ | | | | | |
| यहाँ बस | | | | | |
| हो | | | | | |
| होइन | | | | | |
| आमा | | | | | |
| बा | | | | | |

## (च) भाषा सिकौँ :

| नेपाली | साथीले बोल्ने भाषा | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | नेवारी | तामाङ | नगरकोटी | दनुवार | ........... |
| बारी | बारी | वही | बारी | खेर | |
| भैँसी | मे | मुहीँ | मे | भैँसी | |
| तरकारी | तरकारी/क्यैँ | ख्उ | तरकारी/क्यैँ | साग | |
| आऊ | वा | ह:उ | वा | आदे | |
| जाऊ | हुँ | निउ | हुँ | जाउ | |
| यहाँ बस | थन च्वँ: | चुरी चिउ | थन च्वँ: | बस् | |
| हो | ख: | हिन्न | ख: | हो | |
| होइन | म:खु | आहिन | म:खु | बयन | |
| आमा | माँ | आमा | माँ | माँ | |
| बा | बा/अबु: | आपा | बा/अबु: | बाबा | |
| साथी | पासा | ह्रो | पासा | साथे | |

(छ) **जनावरले के के गरिरहेको छ ? आफ्नो भाषामा भन्नुहोस् :**



*शिक्षण निर्देशन : माथिका चित्र देखाउँदै विद्यार्थीको मातृभाषामा के के भन्ने रहेछन् भनी भन्न लगाउनुहोस् । केही उदाहरण आफूले दिएर र बोल्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।*

## पाठ ९ स्थानीय कथा

(क) कथा सुनौँ :

### कटुवाल दह

धेरै पहिलेको कुरा हो नेपाल उपत्यकामा लामो समयसम्म पानी परेन। बिरुवाहरू मर्न थाले। केही पनि उब्जनी भएन। राजाले किन पानी परेन भनेर आफ्नो ज्योतिषसँग सोधे। "पानी पार्ने काम नागहरूको हो। गोरखनाथ बाबाले नागलाई आफ्नो आसनमुनि थुनेर राखेका छन्। नागहरू बाहिर निस्कन नपाएकोले पानी नपरेको हो।" ज्योतिषले भने।

अब के गर्ने भन्ने बारेमा छलफल भयो।

ज्योतिषले भने, "गोरखनाथका गुरु मछिन्द्रनाथ हुन्। मछिन्द्रनाथलाई ल्याउन पाए गुरुलाई ढोग्न गोरखनाथ उठ्नेछन्। अनि सबै नागहरू फुत्केर भाग्नेछन्। त्यसपछि पानी पर्छ।"

राजाले भारतको आसाममा गएर मछिन्द्रनाथलाई नेपाल आउन अनुरोध गरे।

मछिन्द्रनाथकी आमाले छोरालाई टाढा पठाउन मानिनन् । त्यसैले मछिन्द्रनाथलाई भमरोको रूपमा नेपालसम्म उडाएर ल्याइयो । कटुवाल दहको बिचमा कलशमा फूल राखिएको थियो । भमरोरूपी मछिन्द्रनाथ सो फूलमा आई बसे ।

मछिन्द्रनाथले आफ्नो रूप लिए । गोरखनाथले आफ्ना गुरु मछिन्द्रनाथ आएको थाहा पाए । गोरखनाथले उठेर गुरुको दर्शन गरे । त्यही मौका पारेर थुनेर राखेका सबै नागहरू भागे । त्यसपछि नेपालमा पानी पर्‍यो । हरेक वर्ष ललितपुरमा मछिन्द्रनाथको रथ जात्रा गरिन्छ । जात्रामा कटुवाल दहबाट मछिन्द्रनाथ लैजाने गरिन्छ ।

**(ख) उत्तर भन्नुहोस् :**

(अ) राजाले कोसँग सोधे ?

(आ) ज्योतिषीले के भने ?

(इ) नेपालमा किन पानी परेन ?

(ई) गोरखनाथका गुरुको नाम के हो ?

(उ) मछिन्द्रनाथ भमरो बनेर कहाँ आएर बसे ?

(ऊ) कटुवाल दह कहाँ छ ?

**(ग) ठिक वाक्य ठिक चिह्न लगाऔँ :**

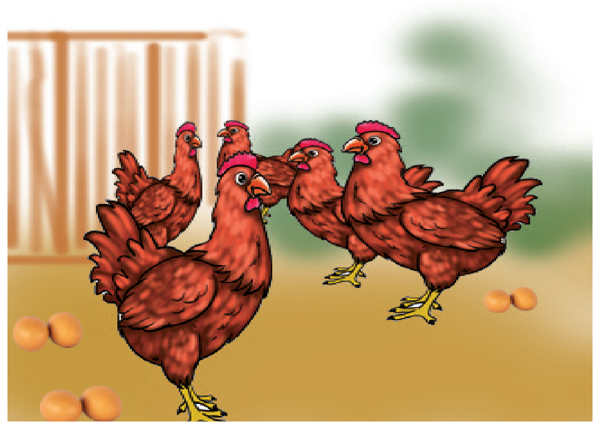
| | |
|---|---|
| (अ) गोरखनाथले नागहरूलाई थुनेर राखेकोले नेपालमा पानी परेन । | |
| (आ) मछिन्द्रनाथलाई उनकी आमाले नेपाल पठाइन् । | |
| (इ) मछिन्द्रनाथ भमरा बनेर नेपाल आए । | |
| (ई) मछिन्द्रनाथलाई देखेर गोरखनाथ रिसाए । | |
| (उ) मछिन्द्रनाथ नेपाल आएपछि नेपालमा पानी पर्‍यो । | |

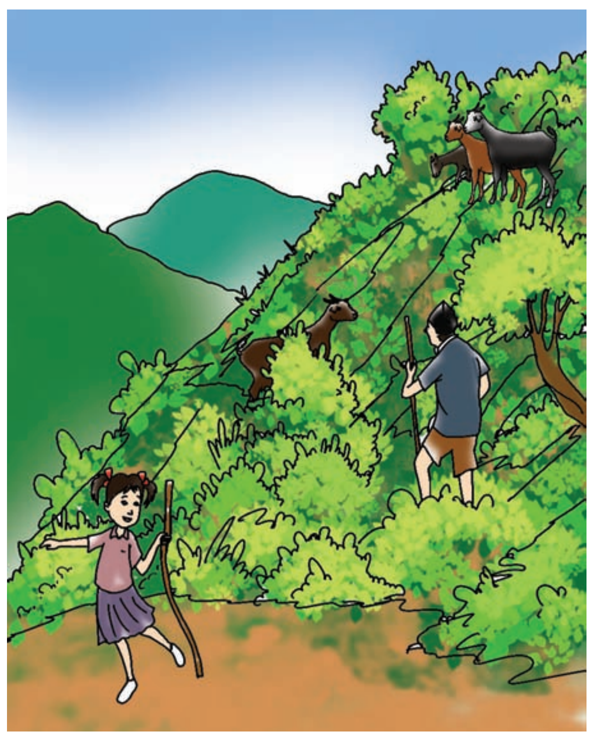
**(घ) तपाईँलाई रमाइलो लागेको कथा सुनाउनुहोस् :**

***शिक्षण निर्देशन :*** *विद्यार्थीहरूलाई आफ्ना अभिभावकसँग कथा सुनेर आउन लगाउनुहोस् र सो कथा कक्षामा भन्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । शिक्षक आफूले पनि स्थानीय लोक कथा सङ्कलन गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई भन्न लगाउनुहोस् । उनीहरूलाई यस्तै कथा भन्न हौसला प्रदान गर्नुहोस् ।*

## एकाइ ६

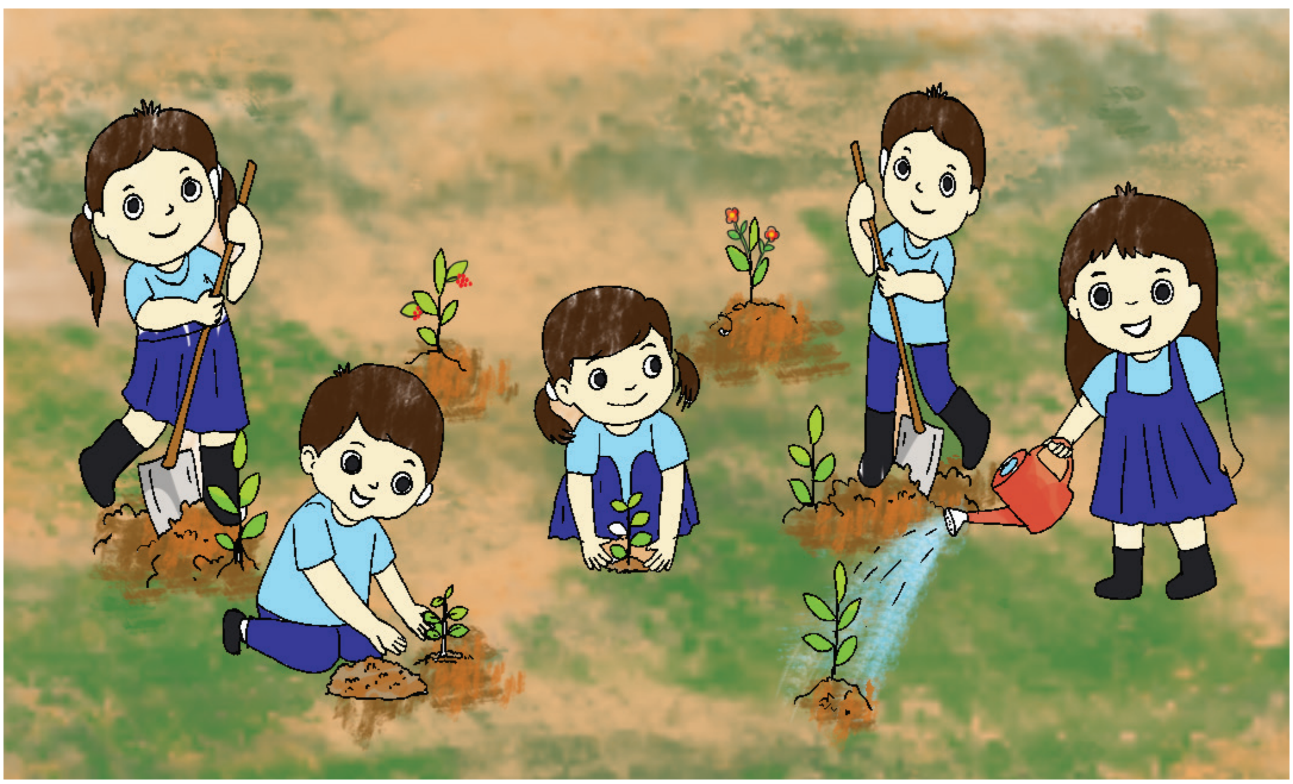
# आयआर्जन





# पाठ १ कृषि

(क) हेरौँ, पढौँ र भनौँ :



रमनको परिवारको पेसा कृषि हो। उनको परिवारमा चार जना छन्। बुबा आमा खेतबारीको काम गर्नुहुन्छ। बिदाको दिन रमन र उनकी दिदी पनि काममा सघाउँछन्। रमनका खेतमा धान फल्छ। बारीमा मकै र कोदो फल्छ। बारीमा तोरी पनि फल्छ। उनको बारीमा काउली, मुला, फर्सी, काँक्रो पनि फल्छ। बारीमा सुन्तला र आरुबखडाको बोट पनि छ। रमनका बुबाले फलफूल, तरकारी र अन्न बेच्नुहुन्छ। त्यसबाट धेरै आम्दानी हुन्छ।

**(ख) उत्तर लेखौँ :**

(अ) रमनको परिवारको पेसा के हो ?

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

(आ) रमनका खेतमा के के फल्छ ?

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

(इ) रमनको बुबाआमाले फलफूल र तरकारी के गर्नुहुन्छ ?

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

(ई) बिदाको दिन रमन र उनकी दिदी के गर्छन् ?

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

(उ) के खेतीपातीबाट आम्दानी गर्न सकिन्छ ?

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

**(ग) तपाईँको घरवरपर के के खेती गरिन्छ ? कुनै पाँचओटाको नाम लेख्नुहोस् ।**

| क्र.सं. | खेतीपातीको नाम | | |
|---|---|---|---|
| १. | मकै खेती | २. | |
| ३. | | ४. | |
| ५. | | ६. | |

**(घ) काम गरौँ :**

- अभिभावकसँग तरकारीको बिउ मागेर ल्याउनुहोस् ।
- विद्यालयको बगैँचा वा गमलामा रोप्नुहोस् ।
- दिनदिनै पानी हाल्नुहोस् ।
- के तपाईँले रोपेको बिउ उम्रियो ?
- केही दिनपछि बिरुवा कत्रो भयो हेर्नुहोस् ।
- समय समयमा बिरुवामा पानी हाल्नुभयो ?
- बिरुवाको वरिपरिको झार उखेलिदिनुहोस् ।
- बिरुवामा फूल फुल्यो कि फुलेन हेर्नुहोस् ।
- बिरुवामा के फल्यो हेर्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ङ) दिइएको चित्र काट्नुहोस् । मिल्दो औजारको नाम लेखिएको कोठामा टाँस्नुहोस् ।

(अ) कोदालो

(आ) हलो

(इ) हँसिया

(ई) चाँदे

*शिक्षण निर्देशन : शिक्षकले यहाँ राखेका चित्र काटेर प्रश्न नं. (ङ) मा राखेका औजारका नामसँग मिल्ने गरी टाँस्न विद्यार्थीलाई सहजीकरण  गर्नुहोस् ।*

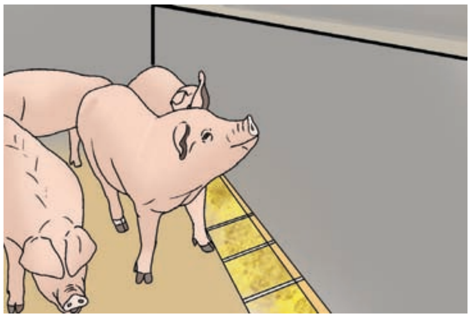
## पाठ २ पशुपालन

### (क) पढौँ र भनौँ :

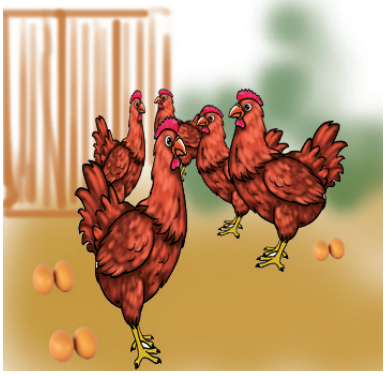
हाम्रो गाउँघरमा गाईभैँसी पालिएका छन् । गाईभैँसीले दुध दिन्छन् । दुधबाट दही, घिउ, मही र पनिर बन्छ । यी वस्तुहरू पसलमा बेचेर आम्दानी हुन्छ । हामी पसलबाट दही, दुध, घिउ किनेर खान्छौँ ।

हाम्रो गाउँघरमा खसी, बोका र बाख्रा पालिन्छ । खसी, बोका बेचेर पैसा कमाउन सकिन्छ ।

हाम्रो गाउँघरमा बङ्गुर पनि पालिएका छन् । बङ्गुर मासुका लागि पालिन्छ । यिनीहरूलाई बेचेर पैसा पनि कमाउन सकिन्छ ।



हाम्रा छिमेकीले कुखुरा र हाँस पाल्छन् । कुखुरा र हाँसले अन्डा पार्छन् । अन्डा बेचेर पैसा कमाउन सकिन्छ । हाम्रा छिमेकीहरू पसलमा गएर अन्डा किनेर ल्याउँछन् । कुखुरा र हाँसको मासु पनि बिक्री हुन्छ ।



**(ख) उत्तर लेखौं :**

(अ) कुन जनावरले दुध दिन्छ ?

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

(आ) खसी केका लागि पालिन्छ ?

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

(इ) तपाईंको छिमेकीले कुन कुन जनावर पालेका छन् ?

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

(ई) अन्डा के केले पार्छ ?

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

(उ) के पशुपालनबाट आम्दानी हुन्छ ?

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

**(ग) खाली ठाउँ भरौं :**

(अ) अन्डाको लागि............पालिन्छ। (बाख्रा/हाँस)

(आ) ............बाट दही बन्छ। (दुध/अन्डा)

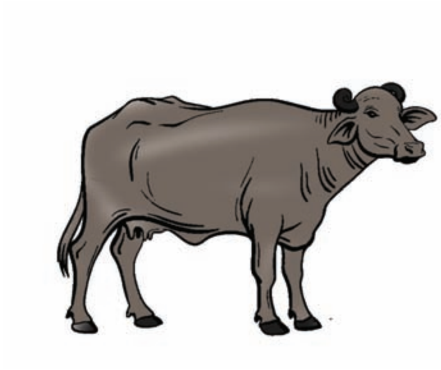
(इ) राँगा र खसी ....... को लागि पालिन्छ। (मासु/अन्डा)

(ई) ............ले दुध दिन्छ। (गाई/मौरी)

(उ) मह ............... आम्दानी हुन्छ। (बेचेर/किनेर)

(घ) **लय हालेर कविता पढौँ :**

गाई भैँसी गोठमा
बाख्रा लागे कराउन
लैजाऊ न चराउन
घाँस पानी देऊ न



दुध दोइन् आमाले
क्यान बोके दाइले
बजारमा बेचेर
कापी किने भाइले ।

खसी बोका बेचेर
नयाँ नाना किनेर
चाडपर्व मनाऊँ
हाँसीखुसी रमाऊँ ।

(ङ) **आम्दानीका लागि पालिने जनावर चिनेर ठिक (√) चिह्न लगाउनुहोस् :**

(अ) भैँसी ☐

(आ) स्याल ☐

(इ) गाई ☐

(ई) कुखुरा ☐

(उ) बाँदर ☐

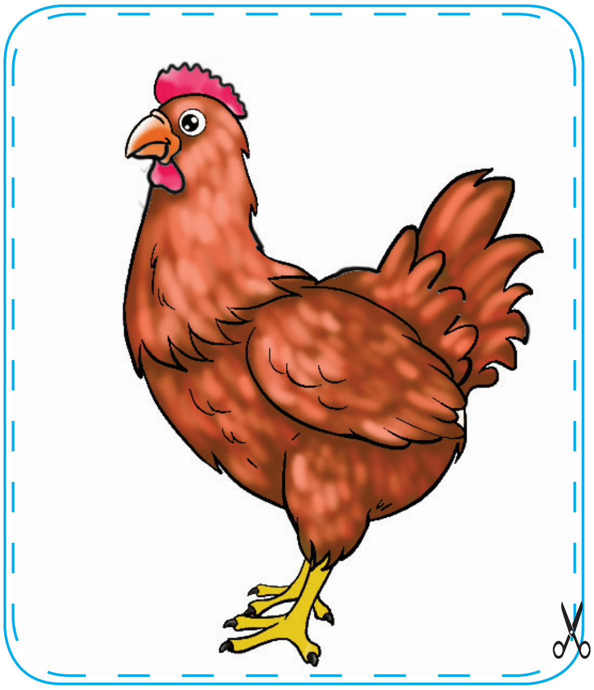
(च) तल दिइएको चित्र काटेर मिल्दो जनावरको नाम लेखिएको कोठामा टाँस्नुहोस् ।

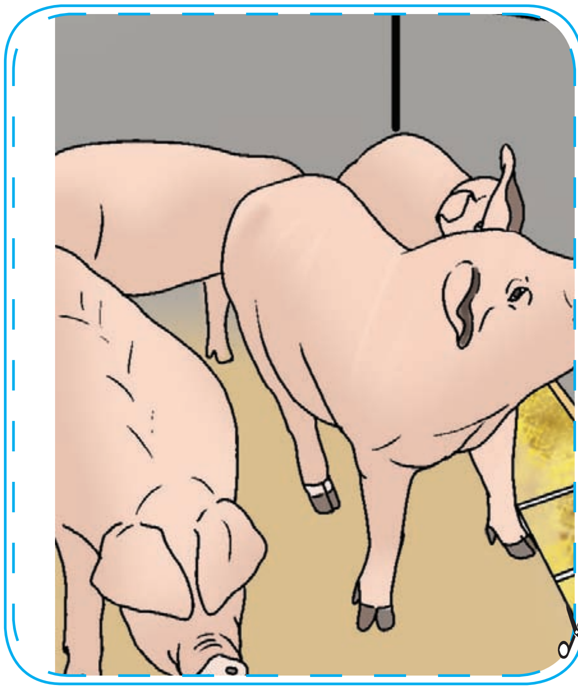
(अ) खसी

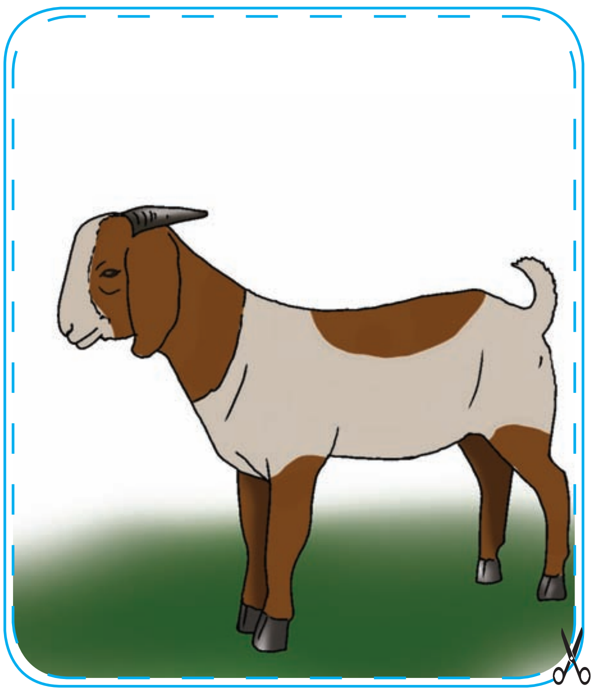
(आ) कुखुरा

(इ) बङ्गुर

(ई) भैँसी







*शिक्षण निर्देशन : शिक्षकले यहाँ राखेका चित्र काटेर प्रश्न नं. (च) मा राखेका जनावरका नामसँग मिल्ने गरी टाँस्न विद्यार्थीलाई सहजीकरण गर्नुहोस् ।*

# पाठ ३ व्यापार गरौँ

## (क) पढौँ र बुझौँ :

*(एक दिन सविना पसलमा सामान किन्न गइन् ।)*

**सविना** : साहुजी चिनी छ ?

**साहुजी** : छ नानी । कति चाहियो ?

**सविना** : एक किलो चाहिने थियो ।

**साहुजी** : हुन्छ । राखिदिऊँ त ?

**सविना** : एक किलो चिनीको कति रुपियाँ पर्छ ?

**साहुजी** : एक किलो चिनीको एक सय रुपियाँ पर्छ ।

**सविना** : हुन्छ, दिनुहोस् न ।

**साहुजी** : ल लिऊ नानी । एक किलो चिनी ।

**सविना** : धन्यवाद साहुजी ।

**साहुजी** : हुन्छ नानी ! आउँदै गर्नुहोला है ।

(ख) **खाली ठाउँमा अक्षर थपी शब्द बनाउनुहोस् :**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| रा | स | फू | हु | त | मा |

(अ) प................ल

(आ) त................जु

(इ) ................रकारी

(ई) फल................ल

(उ) सा.................. जी

(उ) सा.................... न

(ग) **तपाईँको समुदायमा के के वस्तुको किनबेच हुन्छ ? कुनै पाँचओटा वस्तुको नाम लेख्नुहोस् ।**

| क्र.सं. | वस्तुको नाम |
|---|---|
| १. | |
| २. | |
| ३. | |
| ४. | |
| ५. | |

(घ) **चित्र हेरी जोडा मिलाउनुहोस् :**

(अ) डोको

(आ) औषधी

(इ) तरकारी

(ई) फलफूल

# पाठ ४ उद्योग

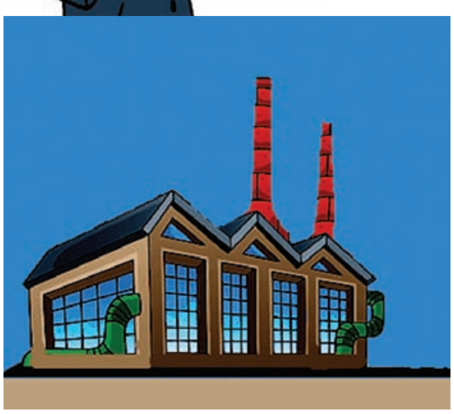
## (क) पढौँ र भनौँ :

हो नानी ! यहाँ मूर्ति बनाउने र मिठाई बनाउने उद्योग पनि छन् ।

भइहाल्छ नि । लुगा सिउने, जुत्ता बनाउने र भाँडा बनाउने पनि उद्योग त हो नि । होइन त सर ?

चापागाउँमा त बिस्कुट बनाउने उद्योग पनि छ रे । हो सर ?

हो नानी ! चापागाउँमा बिस्कुट, दुध, पाउरोटी कारखाना र तेल मिल पनि छन् ।



**(ख) उत्तर भनौँ :**

(अ) तपाईँको घर नजिक के के कारखाना छन् ?

(आ) कारखानामा के के सामान बन्ने रहेछन् ?

(इ) के तपाईँको कापी पनि कारखानामा बनेको होला ?

(ई) तपाईँले देखेका उद्योगहरूको नाम भन्नुहोस् ।

**(ग) चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :**

बिस्कुट कारखाना

जुत्ता उद्योग

मिठाई कारखाना

(घ) **लय हालेर कविता पढौँ :**

मामाघर जाने हो
पुष्टकारी लाने हो
भाइ हुन्छ फुरुक्क
बैनी उठछिन् जुरुक्क ।

खाजा खान ल उठ
खजुरीको बिस्कुट
उपहार दिनलाई
जाऊँ है हिँड लिनलाई ।

तितौराको कारखाना
बडिखेलमा हेरौँला
झरुवाराशी जाउँला
ढाकासाडी किनौँला ।

व्यवसाय गरौँ न
आम्दानी बढाउन
उद्योगहरू खोलेर
आय आर्जन गरौँ न ।

(ङ) **अभिभावक वा साथीलाई सोधेर पाँचओटा उद्योगको नाम लेख्नुहोस् :**

| क्र.सं. | उद्योगको नाम |
|---|---|
| १. | |
| २. | |
| ३. | |
| ४. | |
| ५. | |

(च) हस्तकलाका वस्तु चिनेर जोडा मिलाऔँ :

| | |
|---|---|
| नाङ्लो | |
| मूर्ति | |
| प्याङ | |
| न्याक | |
| पोते | |

## पाठ ५ हस्तकला

(क) पढौँ र छलफल गरौँ :

हाम्रा केही छिमेकीहरू पोते उन्ने काम गर्छन् । कपडामा बुट्टा बनाउने र कपडाको पुतली बनाउने काम पनि गर्छन् । कृष्टल उनेर माला बनाउने काम पनि गरिन्छ ।

मानिसहरू धातुका मूर्ति बनाएर बेच्ने गर्छन् । कोही मूर्तिमा रङ लगाउँछन् । हातले बाँस, निगालो र बाँसबाट डोको, डालो र टोकरीहरू बनाइन्छ । बाँसबाट विभिन्न प्रकारका सजावटका सामान बनाइन्छ । यी सबै काम हस्तकलाका काम हुन् । हस्तकलाका वस्तु बिक्री गरेर आम्दानी गर्न सकिन्छ ।

(ख) **उत्तर लेखौँ :**

(अ) हस्तकला भनेको हो ?

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

(आ) हस्तकलाबाट के के सामग्री बन्छन् ?

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

(इ) तपाईँको घरमा हस्तकलाका के के सामानहरू छन् ?

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

(उ) तपाईँले गाउँटोलमा हस्तकलाको सामान बेचेको देख्नुभएको छ ?

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

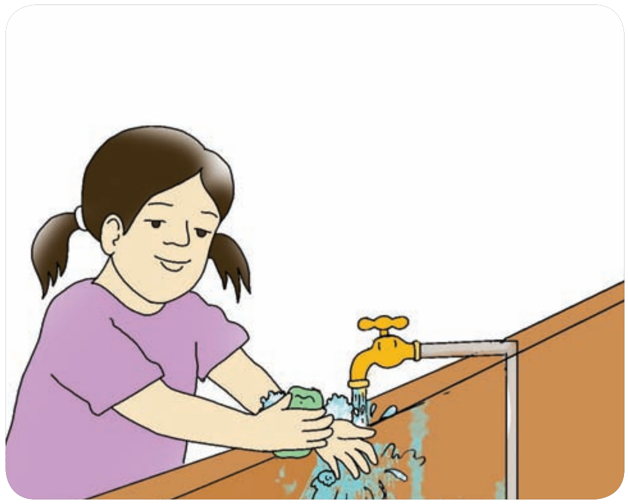
(ग) **हस्तकलाबाट बनेका पाँचओटा सामानको नाम लेख्नुहोस् ।**

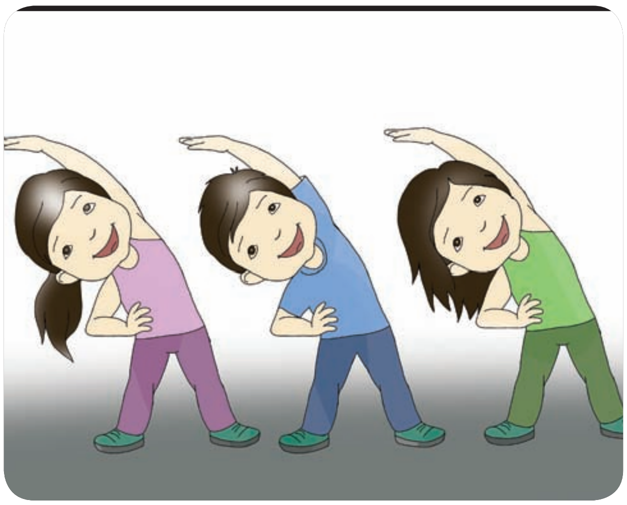
| क्र.सं. | हस्तकलाबाट बनेका सामानको नाम |
|---|---|
| १. | |
| २. | |
| ३. | |
| ४. | |
| ५. | |

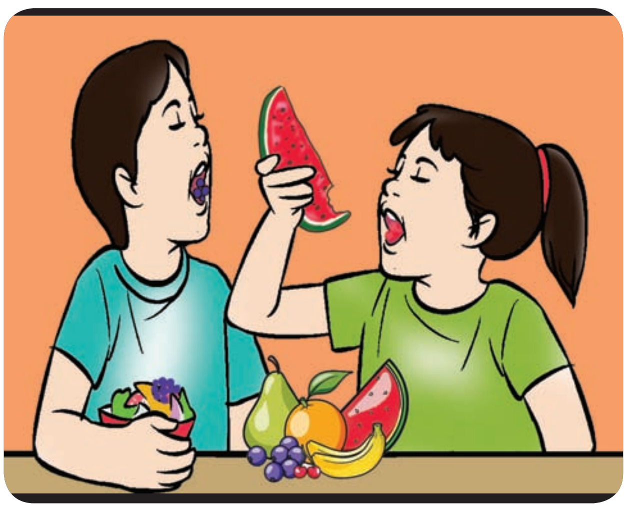
(घ) चित्रमा रङ भरौँ :

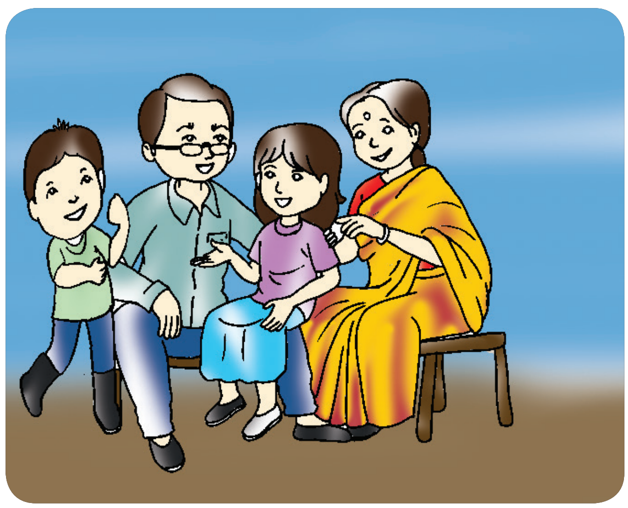
एकाइ ७

# स्वस्थ्य जीवनशैली









# पाठ १ रमाइला खेल

### (क) पढौँ र भनौँ :

बिदाको दिन थियो। सुमन, सरला र मिराले घरमा नै बसेर खेल्ने सल्लाह गरे। तीनैजनाले केही गट्टा खोजेर ल्याए। पाँचओटा राम्रा गट्टा छाने। उनीहरू गट्टा खेल्न थाले। दुईपटक मिराले जितिन्। दुईपटक सुमनले जिते। एकपटक सरलाले जितिन् सबैलाई खुब रमाइलो भयो। उनीहरू खाजा खाएर टिभी हेर्न थाले।

(अ) तपाईँलाई कुन कुन खेल मनपर्छ ?

(आ) गट्टामा कतिवटा ढुङ्गा थिए ?

(इ) खेल खेल्दा के फाइदा हुन्छ ?

### (ख) गट्टा खेलौँ :

**सबै विद्यार्थीलाई खुला ठाउँमा लगेर गट्टा खेल्न लगाउनुहोस् :**

### (ग) आफूलाई थाहा भएका खेलमा ठिक (✓) चिहन लगाउनुहोस् :

- गट्टा ☐
- लुकामारी ☐
- डण्डीबियो ☐
- चुङ्गी ☐
- कपर्दी ☐
- ............... ☐

### (घ) तेलकासा खेलौँ :

कक्षाका सबैजना साथीहरू चौरमा जानुहोस् । सबै जना साथीहरू मिलेर तेलकासा खेल्नुहोस् ।

*शिक्षण निर्देशन : सबैजना विद्यार्थीहरूलाई चौरमा लैजानुहोस् । सबैभन्दा अगाडिको विद्यार्थीलाई लखेटक बनाउनुहोस् । अब लखेटकलाई चौरको बिचमा हत्केला माथितिर फर्काएर उभिन लगाउनुहोस् । बाँकी साथीहरूले उनको हातमा हत्केला घोप्टो पारेर दल्दै तेलकासा भन्दै चउरमा छरिन भन्नुहोस् । सबैको पालो सकिएपछि लखेटकलाई वरिपरिबाट सबै साथीहरूले जिस्क्याउँछन् ।*

*लखेटकले ती साथीहरूलाई लखेटेर छुनुपर्छ । जसलाई छोइन्छ ऊ लखेटक बन्छ । यही क्रमले केहीबेर खेलाएर थकाइ मार्न लगाउनुहोस् । हात मुख धोएर कक्षामा लैजानुहोस् । यस खेलमा जित हार हुँदैन तर निकै रमाइलो हुन्छ ।*

### (ङ) साथीहरू मिलेर आफूले जानेको खेल खेलौँ :

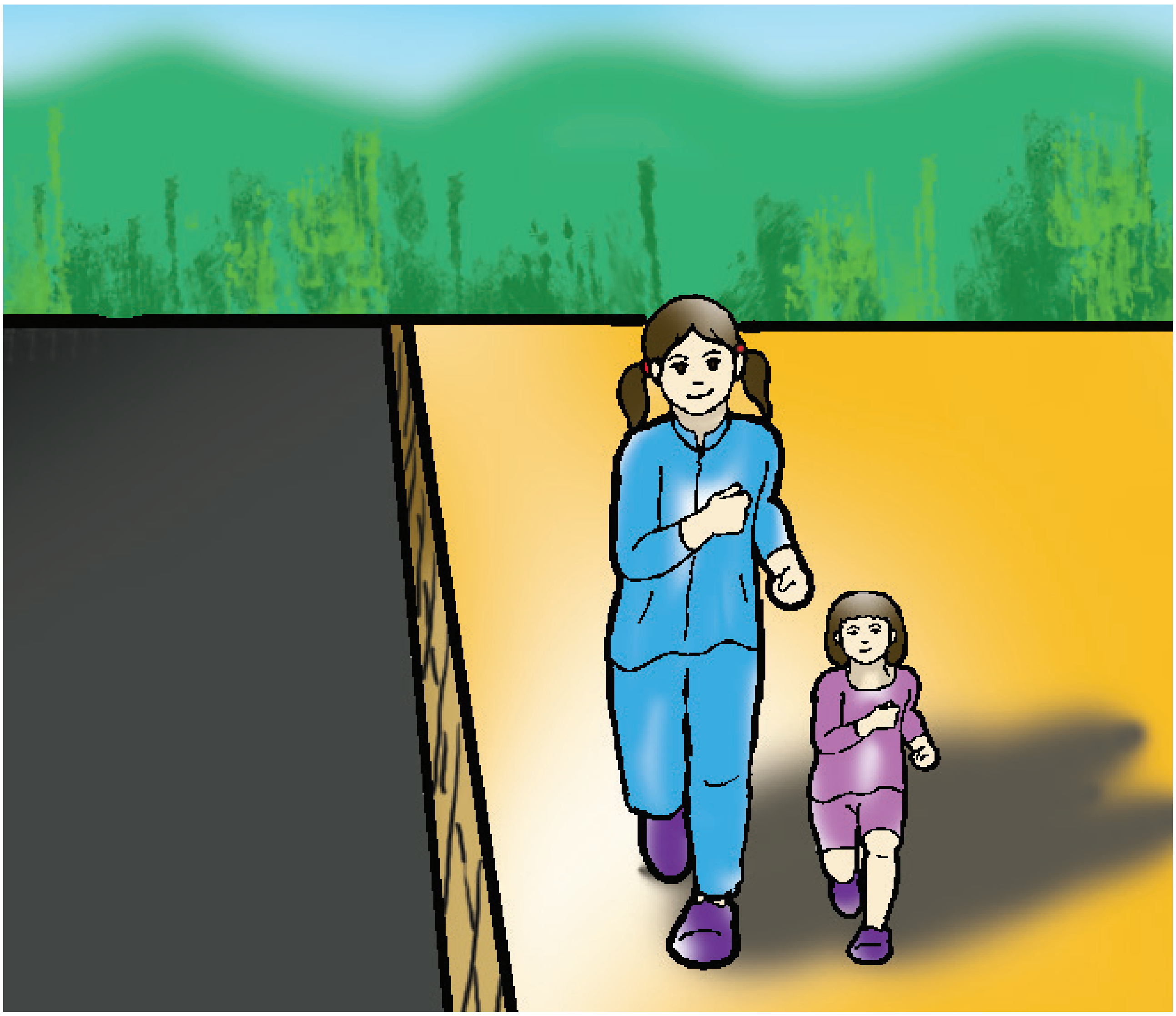
*शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीहरूलाई समूह बनाएर वा एकै ठाउँमा राखेर उनीहरूले जानेका स्थानीय खेलहरू खेलाउनुहोस् । विद्यार्थीले नजानेमा आफैँले सिकाउनुहोस् ।*

## पाठ २ व्यायाम गरौँ

### (क) पढौँ र गरौँ :

सुष्मा बिहान सबेरै उठेर दिदीसँग मर्निङ वाकमा गइन् । दुवैलाई पसिना आयो । सुष्माले पसिना किन आएको होला भनी सोधिन् । दिदीले भन्नुभयो, "हिँड्दा शरीरमा व्यायाम हुन्छ । त्यसैले पसिना आउँछ ।"

उनीहरू व्यायाम गर्न थाले । व्यायाम गर्दा किन गर्मी हुन्छ भनी सुष्माले सोधिन् । दिदीले भन्नुभयो "व्यायाम गर्दा शरीर तातो हुन्छ अनि पसिना आउँछ । व्यायामले शरीर बलियो हुन्छ । व्यायामले रोग भाग्छ ।" सुष्मा सधैँ बिहान व्यायाम गर्छिन् र उनी विद्यालयमा पनि व्यायाम गर्छिन् ।



**(ख) उत्तर लेखौं :**

(अ) व्यायाम भनेको के हो ?

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

(आ) व्यायाम किन गर्नुपर्छ ?

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

(ई) नियमित व्यायामले के फाइदा हुन्छ ?

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

(उ) पसिना किन आउँछ ?

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

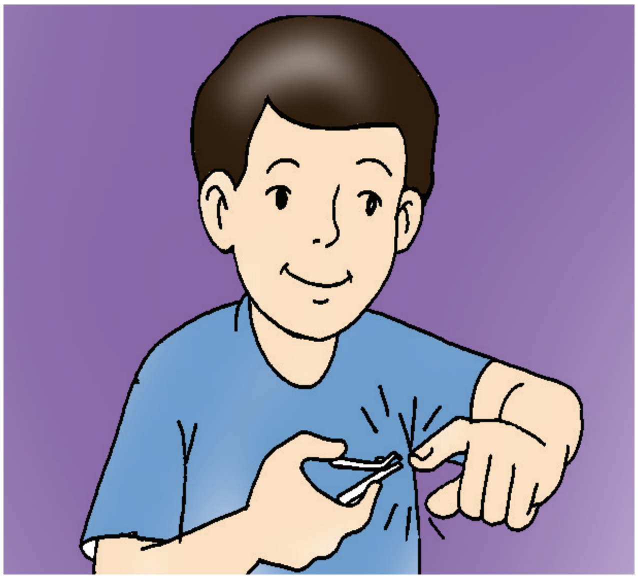
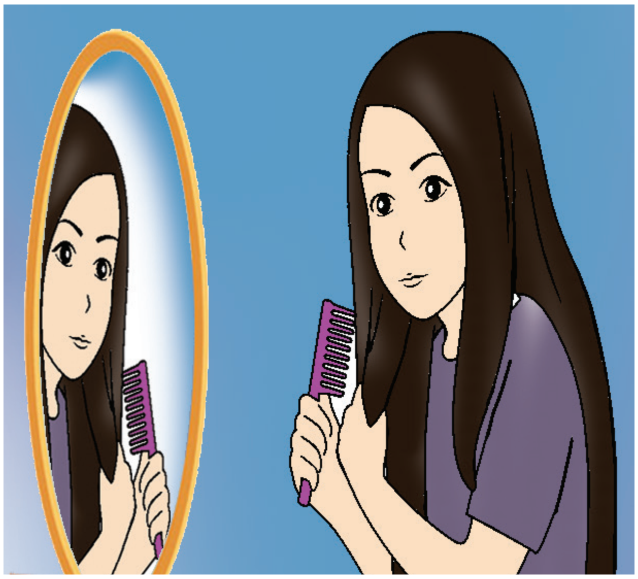
**(ग) व्यायाम गरौं :**

**सबैजना मिलेर व्यायाम गर्नुहोस् ।**

*शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीलाई विद्यालयको आँगन वा चौरमा लगेर पसिना आउने गरी शारीरिक कसरतको अभ्यास गराउनुहोस् ।*

# पाठ ३ म सुग्घरी छु

(क) पढौँ र गरौँ :

आज आइतबार हो। विद्यालय जाँदा सफा भएर जानुपर्छ। हामीले नङ काट्नुपर्छ, कपाल कोर्नुपर्छ, नुहाउनुपर्छ। हामी सफा भएर गयौँ भने सबैले मिसले आहा ! भन्नुहुन्छ । हामी त सुग्घरी बन्छौँ।

घरको वरिपरि सफासुग्घर गर्नुपर्छ। फोहोरमैला जथाभाबी फाल्नुहुँदैन। सफा पानी मात्र पिउनुपर्छ। सुग्घरीलाई सबैले माया गर्छन्।

## (ख) खाली ठाउँ भरौँ :

(अ) मेरो मनपर्ने साथीको नाम ........ हो ।

(आ) उहाँलाई ........... ले मन पराउनुहुन्छ ।

(इ) साथीको नङ पनि ....... छ ।

(ई) उहाँको कपाल ............ छ ।

(उ) उहाँको कपडा ...... छ ।

## (ग) पढौँ र गरौँ :

लामो नङ काटेर
सबै रोग भगाऔँ
सफा लुगा लाएर
सधैँ स्कुल जाऔँ

हाँसी हाँसी नुहाई
घाममा तेल लगाऔँ
बढारकुँढार गरेर
घर सफा बनाऔँ

बिहान चाँडै उठेर
दाँत सफा गरौँला
हात धोई खाएर
हामी स्कुल जाउँला

## (घ) राम्रा बानीबेहोरा गरौँ :

(अ) खानुअघि साबुन पानीले मिची मिची हात धुने गरौँ ।

(आ) रुमालले नाकमा सिँगान पुछ्ने गरौँ ।

(ई) नङ काटौँ ।

(इ) मुख धुने गरौँ । आँखामा चिप्रा नराखौँ ।

(उ) कपाल कोरौँ ।

(ऊ) सफा लुगा लगाऔँ ।

(ए) लुगा पट्याएर राखौँ ।

*__शिक्षण निर्देशन :__ विद्यार्थीहरूलाई धारामा लगेर हात धुने चरणहरूअनुसार मिची मिची हात धुन सिकाउनुहोस् । नङ् काट्ने, मुख धुने, आँखाको चिप्रा धुने, कपाल कोर्ने र नाक सफा राख्ने अभ्यास गराउनुहोस् । नियमितरूपमा व्यक्तिगत सरसफाइको अवलोकन गरी सफा रहन सहयोग गर्नुहोस् । बालक र बालिकाका कपडाहरू ल्याएर कक्षामा लुगा पट्याउने अभ्यास पनि गराउनुहोस् ।*

## (ङ) नराम्रा बानीबेहोरा छोडौँ :

(अ) बाहुलाले सिँगान नपुछौँ ।

(आ) नङ नटोकौँ ।

(ई) टाउकामा धुलो नहालौँ ।

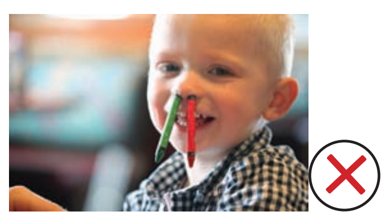
(इ) कानमा तेल नहालौँ ।

(उ) सिसाकलम नटोकौँ ।

(ऊ) जथाभाबी कान नकोट्याऔँ ।

(ए) साथीको कानमा ठुलो स्वरले नचिच्याऔँ ।

(ऐ) नाकमा जथाभाबी वस्तु नछिराऔँ ।



## पाठ ४ स्वस्थ खानेकुरा

### (क) पढौँ र छलफल गरौँ:

मिलन दिदीसँग मामाघर जाँदै थिए। उनले बाटोमा बेच्न राखेको चटपटे खान्छु भने। दिदीले फोहोर हातले बनाएको चटपटे खानुहुँदैन भन्नुभयो। मिलनले जिद्दी गरे। दिदीले चटपटे किनिदिनुभयो। मिलनले चटपटे खाए। मामाघर पुग्नेबित्तिकै मिलन पेट दुख्यो भनेर रुन थाले। उनलाई मामाले स्वास्थ्य चौकी लैजानुभयो। डाक्टरले जाँचेर औषधी दिनुभयो। केही दिन औषधी खाएपछि मिलनलाई निको भयो। अबदेखि खुला ठाउँमा राखेका खानेकुरा नखानु भन्नुभयो।

**डाक्टरले मिलनलाई यस्तो सल्लाह दिनुभयो :**

- बाटामा बेच्न राखेका खानेकुरा नखानु
- चाउचाउ नखानु
- धेरै चक्लेट नखानु
- खुला रूपमा बेच्न राखेका तितौरा नखानु
- रङ हालेका खानेकुरा नखानु
- बासी र सडेका खानेकुरा नखानु

### (ख) उत्तर भनौँ :

(अ) मिलन किन बिरामी भए ?

(आ) मिलनलाई कसरी निको भयो ?

(इ) मिलनलाई डाक्टरले के के भन्नुभयो ?

(ई) कस्ता खानेकुरा खान नहुने रहेछन् ?

(उ) तपाईँलाई मनपर्ने खानेकुरा के के हुन् ?

(ऊ) के तपाईँ पनि बासी खानेकुरा खानुहुन्छ ?

### (ग) कुन खानेकुरा मनपर्छ ?

तपाईँलाई घरमा बनेका खानेकुरा मनपर्छ कि घर बाहिरको खानेकुरा ? जुन खानेकुरा मनपर्छ त्यसतर्फ ठिक (√) चिह्न लगाउनुहोस् ।

| मलाई घरमा बनेका खानेकुरा मनपर्छ | मलाई घरबाहिरको खानेकुरा मनपर्छ |
|---|---|
| | |

*शिक्षण निर्देशन : शिक्षण निर्देशन : सेतोपाटीमा टी तालिका बनाएर विद्यार्थीलाई आफ्नो विचारमा ठिक (√) चिह्न लगाउन भन्नुहोस् । बाहिरको खानेकुरा मनपर्छ भनी ठिक लगाउने विद्यार्थीलाई त्यस्ता खानेकुरा खानुहुँदैन भनी सम्झाउनुहोस् ।*

### (घ) तपाईँले हिजो के के खानुभयो ? तलको तालिका भर्नुहोस् :

| बिहान | दिउँसो | बेलुका |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

(ङ)   तपाईँलाई मनपर्ने फलफूलको चित्र बनाई सुहाँउदो रङ भर्नुहोस् :

## पाठ ५ मिठो बोली वचन

(क) पढौँ र उत्तर भनौँ:

कृष्टिनाको घर ठैबमा छ। आज उनको घरमा पाहुना आउनुभयो। बाबाले कृष्टिनालाई नमस्कार गर्न सिकाउनुभयो। उनले नमस्कार गरिन्। तपाईँलाई हाम्रो घरमा स्वागत छ। आउनुहोस्! बस्नुहोस् भनिन्। तपाईँलाई कस्तो छ भनी पाहुनालाई सोधिन्। पाहुनाले मलाई ठिक छ भन्नुभयो।

कत्ति मिठो बोली भन्दै पाहुनाले कृष्टिनाको प्रशंसा गर्नुभयो। पाहुनाले झोलाबाट सुन्तला झिकेर दिनुभयो। पाहुनाले दिएको सुन्तला खाएर क्रिष्टिना खुसी भइन्।

(अ) क्रिष्टिनाले पाहुनालाई कसरी स्वागत गरिन् ?

(आ) उनले पाहुनालाई के के भनिन् ?

(इ) पाहुना क्रिष्टिनादेखि किन खुसी हुनुभयो ?

(ई) के तपाईँले पनि पाहुनाको स्वागत गर्नुभएको छ ?

(उ) मिठो बोल्नाले के हुन्छ ?

### (ख) अभिनय गरौँ :

क्रिष्टिनाले पाहुनालाई स्वागत गरेको अभिनय गर्नुहोस् :

*शिक्षण निर्देशन : कक्षाका विद्यार्थीहरूको दुई तीन जनाको एउटा समूह हुने गरी विभिन्न समूहहरू बनाउनुहोस् । प्रत्येक समूहलाई पाहुनासँग, छिमेकीसँग, नातेदारसँग, अभिभावकसँग, शिक्षकसँग गरिने मिठो बोलीवचन र अभिवादनको अभिनय गराउनुहोस् । आफूले पूर्व तयारी र सहजीकरण गर्नुहोस् ।*

### (ग) तलका शब्दहरूको उच्चारण गर्नुहोस् र कापीमा सार्नुहोस् :

| | | |
|---|---|---|
| नमस्कार ! | आउनुहोस् | पाल्नुहोस् |
| हजुर | बस्नुहोस् | धन्यवाद ! |
| तपाईँ | खानुहोस् | लिनुहोस् |
| आरामै | भन्नुहोस् | दिनुहोस् |

### (घ) आफूले गर्ने क्रियाकलापमा गर्छु र नगर्नेमा गर्दिनँ लेखी वाक्य पूरा गर्नुहोस् ।

(अ) म ठुलालाई नमस्कार ................. ।

(आ) म मिठो बोल्ने ..........................।

(इ) म झुटो कुरा ............................।

(ई) म बुबाआमालाई सम्मान ................।

(उ) म मामालाई गाली ........................।

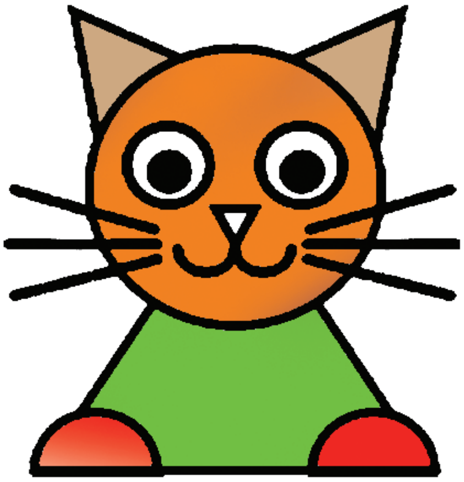
(ऊ) म साना भाइबहिनीहरूलाई माया ............... ।

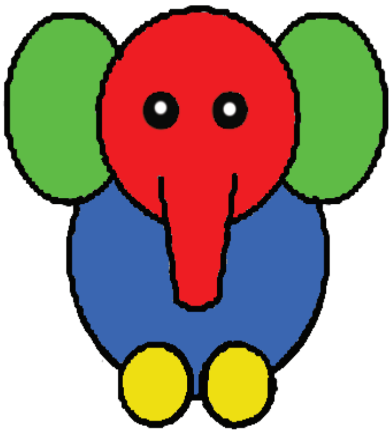
एकाइ ८

# आधारभूत व्यावसायिक शिक्षा

# पाठ १ चित्र कोरौँ

(क) हेरौँ र यस्तै चित्र बनाऔँ:





(ख) **पढौँ र उत्तर लेखौँ :**

मुना विभिन्न प्रकारका चित्र बनाउँछिन् । उनलाई चित्र बनाउन असाध्यै मनपर्छ । ज्यामितीय आकारहरूबाट पनि चित्र बनाउन सकिन्छ । त्रिभुज, वर्गाकार, गोलाकार, अर्धाकार आदि आकारहरू जोडेर चित्र बनाउन सकिन्छ । यस्ता आकारहरू प्रयोग गरी हाम्रो वरपर देखिएका जीवजनावरहरू, समानहरूको चित्र बनाउन पनि सकिन्छ । जस्तै यसबाट घर, मन्दिर, रुख आदि ।

(अ) चित्रमा कस्ता कस्ता आकारहरू देख्नुभयो ?

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

(आ) ज्यामितीय आकारहरू जोडेर के के बनाउन सकिन्छ ?

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

(इ) मुनालाई के गर्न मनपर्छ ?

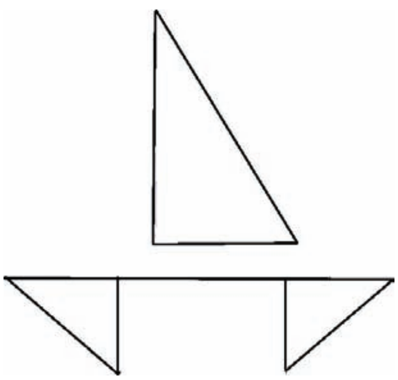
..............................................................................

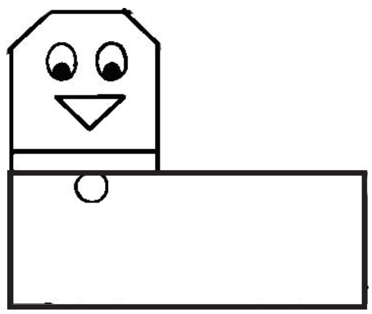
(ई) मन्दिरको चित्र बनाउँदा कुन कुन आकारहरू प्रयोग गरिन्छ ?

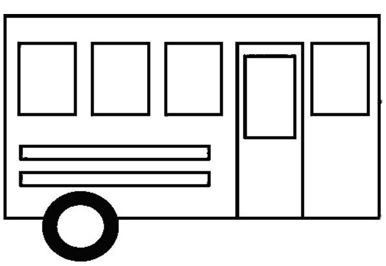
..............................................................................

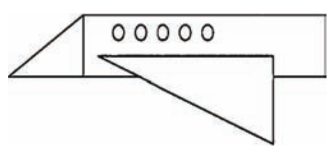
(ग) धुलो माटो वा बालुवामा सिन्काले कोरेर मनपर्ने आकृति निर्माण गर्नुहोस् ।

(घ) चित्र पूरा गरौँ :









ङ)    ज्यामितीय आकार प्रयोग गरी आफूलाई मनपर्ने वस्तुको चित्र बनाउनुहोस् ।

***शिक्षण निर्देशन :***

- *विद्यार्थीलाई गोलाकार, चारपाटे, तीनकुनेलगायतका विभिन्न ज्यामितीय आकारको बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।*
- *ज्यामितीय आकार जोडेर चित्र बनाएर देखाउनुहोस् र पाठमा भएका चित्र जस्तै चित्र बनाउन सहजीकरण गर्नुहोस् ।*
- *विद्यार्थीहरूले चित्र कोरिरहँदा अवलोकन गरी सहयोग गर्दै र राम्रो चित्र बनाउनेलाई प्रोत्साहन गर्दै जानुहोस् ।*
- *विद्यार्थीले बनाएका सामग्रीहरू हेरेर तत्काल प्रोत्साहन गरी कक्षाकोठामा टाँसेर सजाउनुहोस् ।*

## पाठ २ — रङ लगाऔँ

**(क) लय हालेर गीत गाऔँ :**

सानी झ्यालमा बसी यताउति हेर्छे
गोठको खैरो गाईलाई धेरै माया गर्छे
कालो मुने कराएर सानीलाई बोलाउँछे
मुनेलाई फुकाएर सानीले नचाउछे

बगैँचाको रातो फूलले सधैँ हसाउँछ
फूल पनि हाँसेर सानीलाई बोलाउँछ
फूलबारीमा गएर लुकामारी खेली
निलो आकाश खुलेर सानीलाई हेरी

रातो झोला बोकेर विद्यालय गए
मिठो मिठो खाजा र सुन्तला नि खाए
साथीभाइ मिलीजुली लेखपढ गरे
हिमालको आँगनमा मिलीजुली खेले

***शिक्षण निर्देशन :***

- *गीतमा भएको रङहरुको बारेमा छलफल गराई रङलाई चिनाउनुहोस् ।*
- *विद्यार्थीले रङ लगाउँदा अवलोकन गरी सहयोग गर्नुहोस् र राम्रो चित्रमा रङ भर्नेलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।*
- *विद्यार्थीले बनाएका चित्रहरुलाई कक्षाकोठामा सबैले देख्ने गरी सजावट गर्नुहोस् ।*

**(ख) खाली ठाउँमा रङको नाम भरौँ :**

(अ) सानीको गाई .......................... रङको छ ।

(आ) सानीको .......................... कालो रङको छ ।

(इ) सानी .......................... रङको झोला बोकेर विद्यालय जान्छिन् ।

(ई) आकाश ............................. रङको छ ।

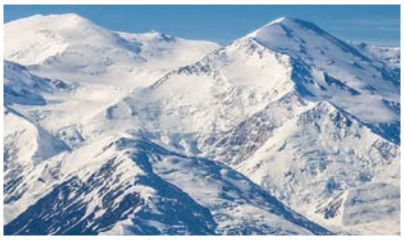
(उ) मेरो झोला ............................रङको छ ।

### (ग) जोडा मिलाऔं :

रातो

पहेँलो

खैरो

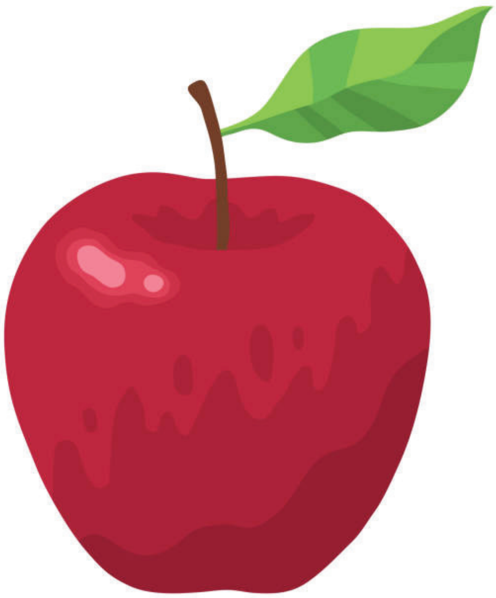


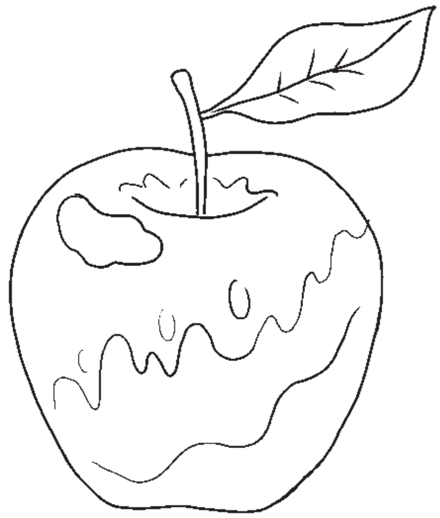
कालो

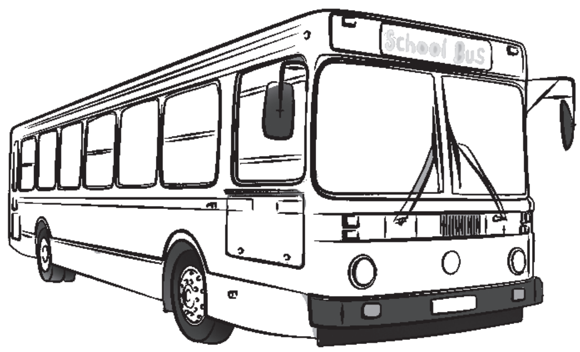
निलो

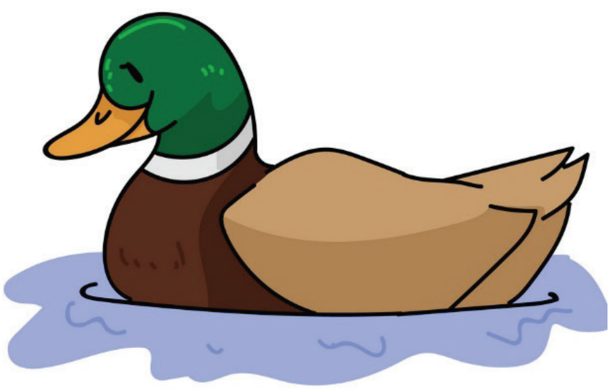
सेतो

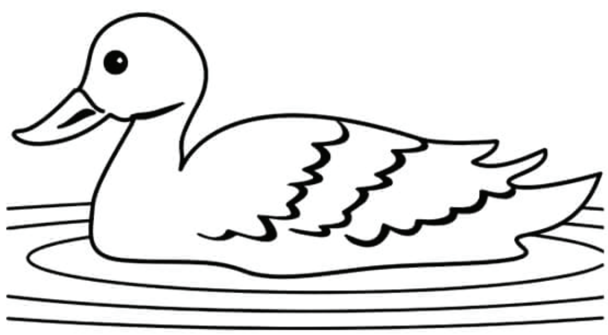
(घ) चित्र हेरी त्यस्तै रङ लगाऔँ :



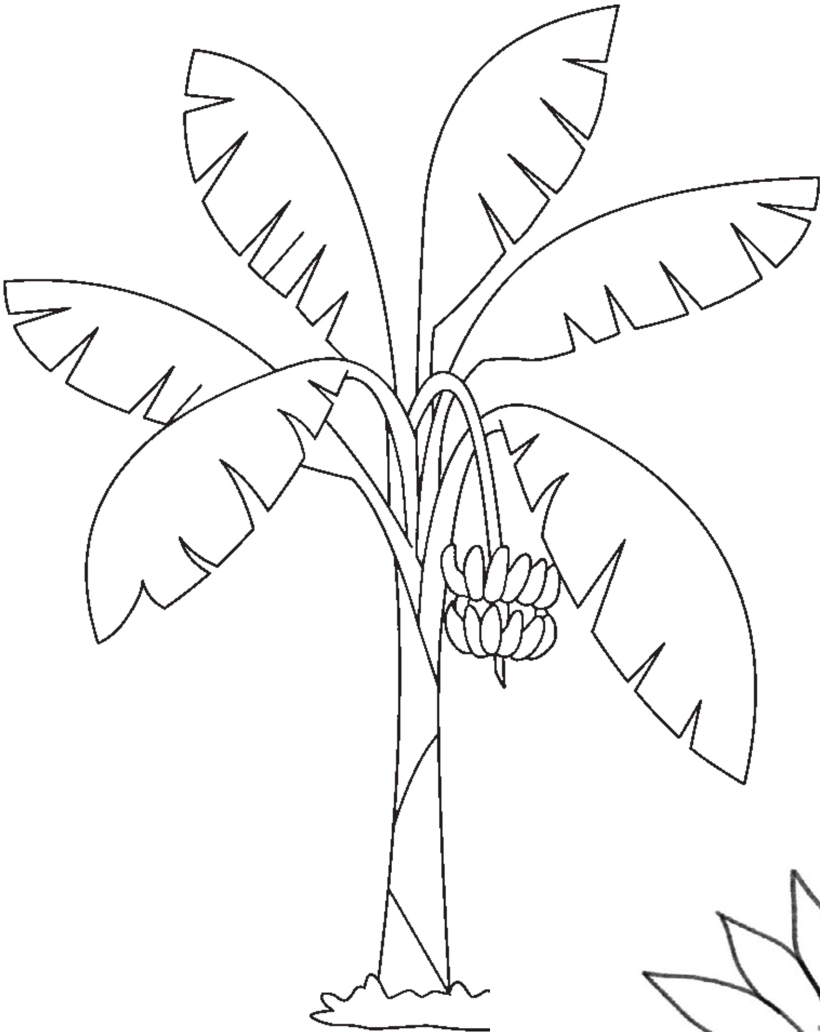


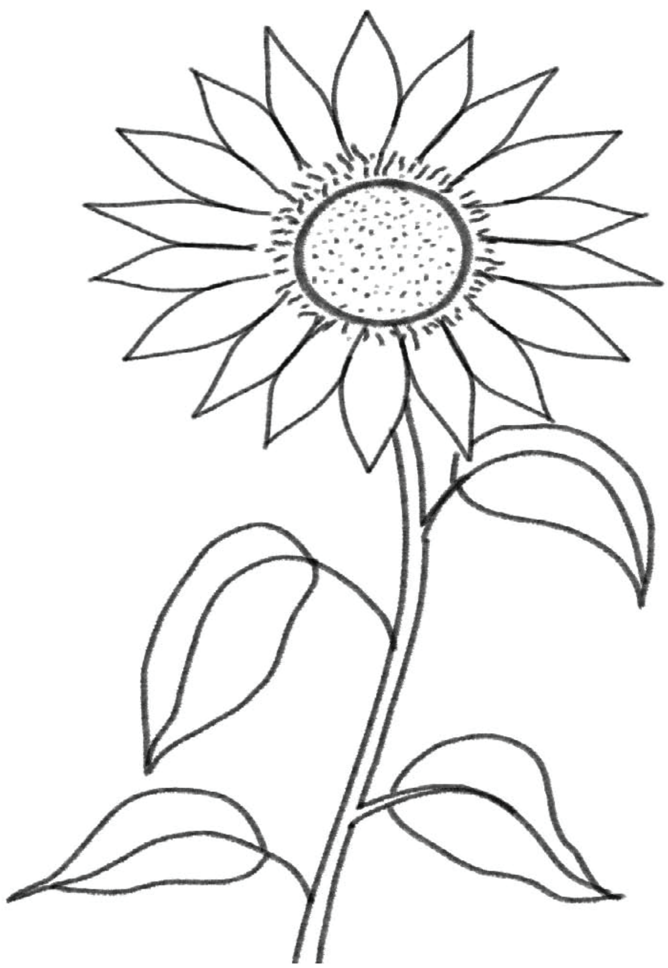


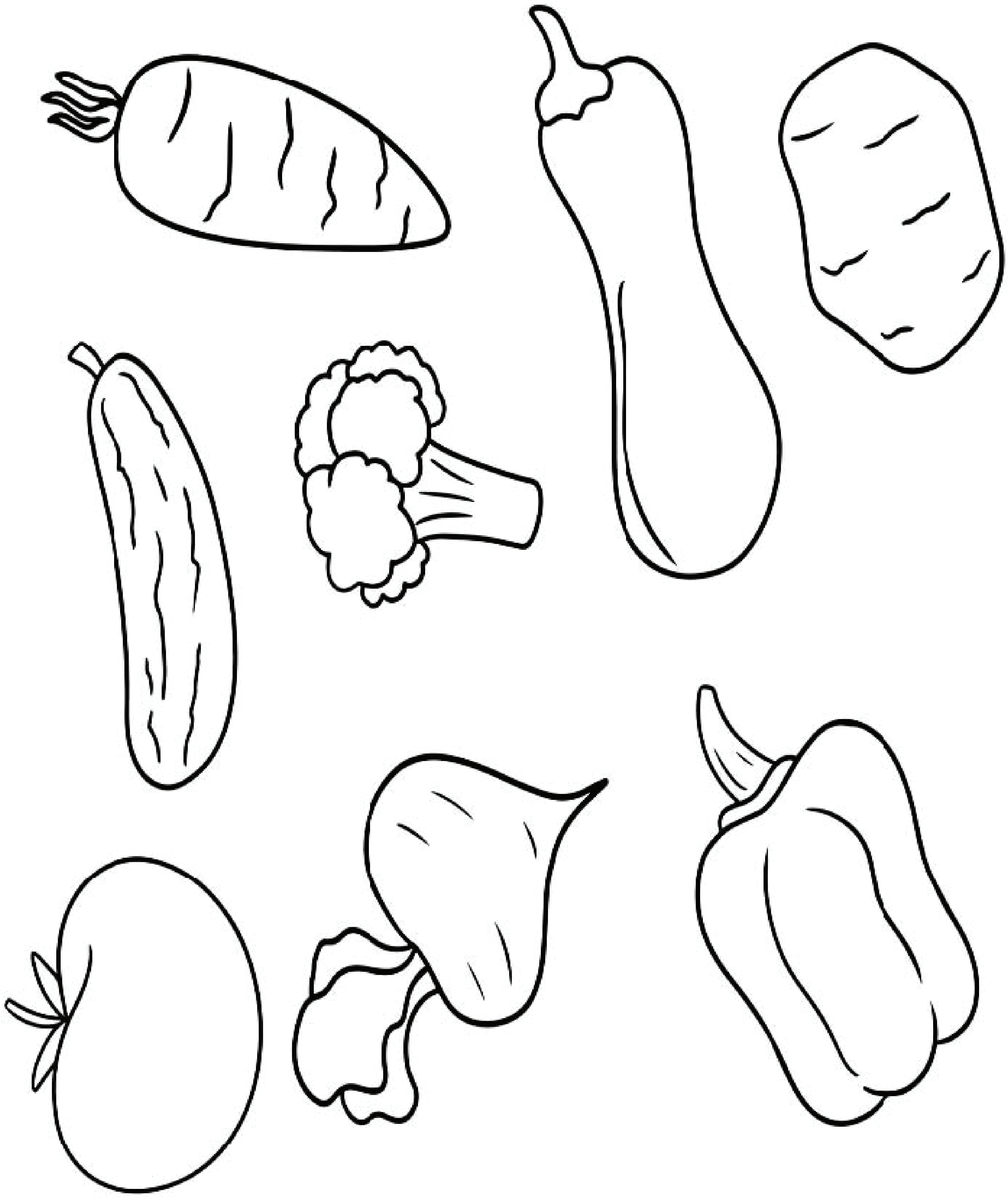





(ङ)  चित्रमा मनपर्ने रङ लगाऔँ :







(च) बगैँचाको चित्र बनाऔँ :

## पाठ ३ सामान बनाऔँ

### (क) पढौँ र बुझौँ :

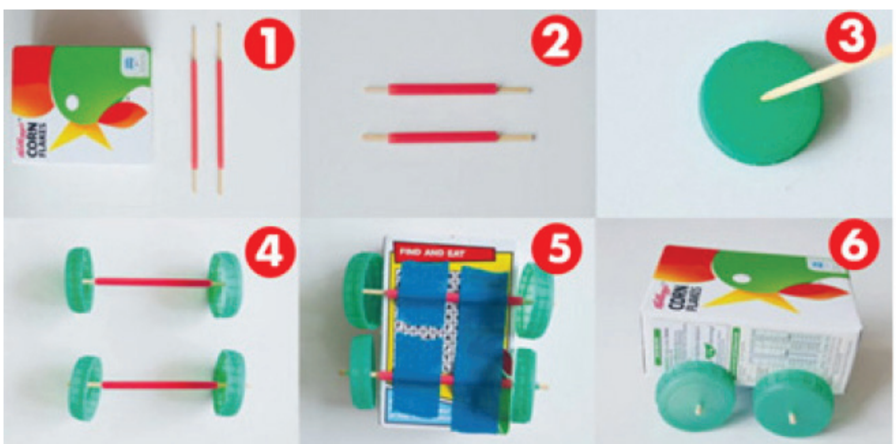
एकदिन बिनोद साथीको घरमा गए। त्यहाँ उनका साथी पूजाले बनाएका सामान देखे। पूजाले काम नलाग्ने प्लास्टिकको खोल र बोतलबाट विभिन्न सामग्री बनाएकी थिइन्। त्यो देखेर बिनोद धेरै खुसी भए। बिनोदले पूजासँग त्यस्ता सामान बनाउन सिके। उनले घरमा गएर काम नलाग्ने प्लास्टिकको खोल र बोतल खोजे। त्यसबाट आप( ूलाई मनपर्ने वस्तुहरू बनाए।

### (ख) हेरौँ र गरौँ :

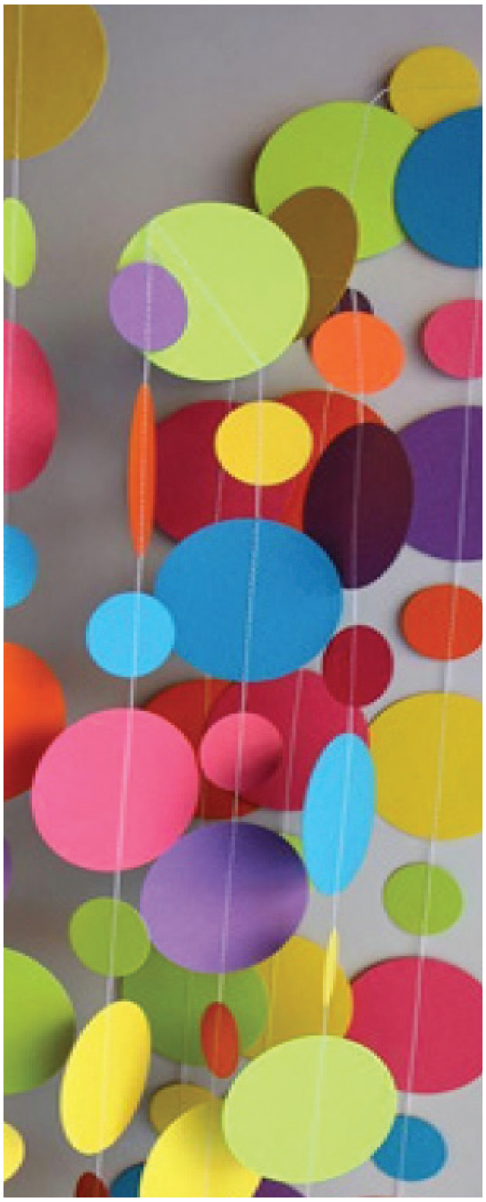
काम नलाग्ने रङ्गीन कागज लिनुहोस्। तलको जस्तै सजाउने सामान बनाउनुहोस्।

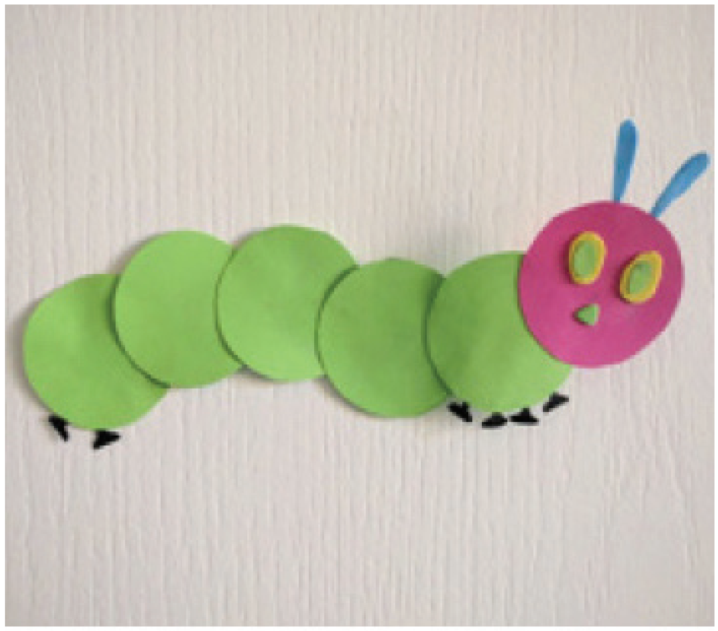
### (ग) खेलौँना बनाऔँ :

काम नलाग्ने कागज, कपडाका टुक्रा, प्लास्टिकका टुक्रा, सिन्का आदि लिनुहोस् । त्यसलाई काटेर, पट्याएर र एकआपसमा टाँसेर खेलौँना बनाउनुहोस् ।



(घ) **साथीसँग मिलेर खेर गएका कागज र प्लास्टिकको सहायताले आफूलाई मन पर्ने खेलौँना बनाउनुहोस् ।**



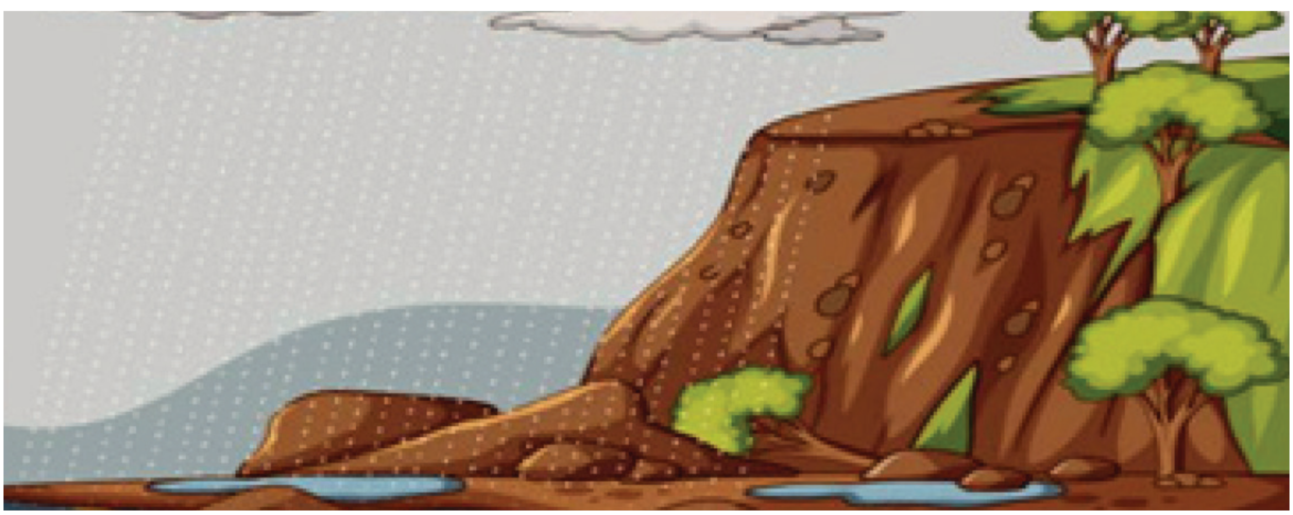


*शिक्षण निर्देशन :*

- *विद्यार्थीलाई काम नलाग्ने कागज र कपडाका टुक्राहरूबाट सामान बनाएर देखाउनुहोस् ।*
- *शिक्षकले विद्यार्थीलाई खेलौँना बनाउन सहजीकरण गर्नुहोस् ।*
- *विद्यार्थीलाई समूहमा बसेर खेलौँना र सजावटका वस्तु बनाउन लगाउनुहोस् ।*
- *विद्यार्थीले समूहमा गरेको कार्यको अवलोकन गरी सहजीकरण गर्नुहोस् ।*
- *विद्यार्थीले बनाएको सामग्रीहरू हेरेर तत्काल प्रोत्साहन गर्नुहोस् र कक्षाकोठामा सजाउनुहोस् ।*

## एकाइ ९

# विपद् व्यवस्थापन

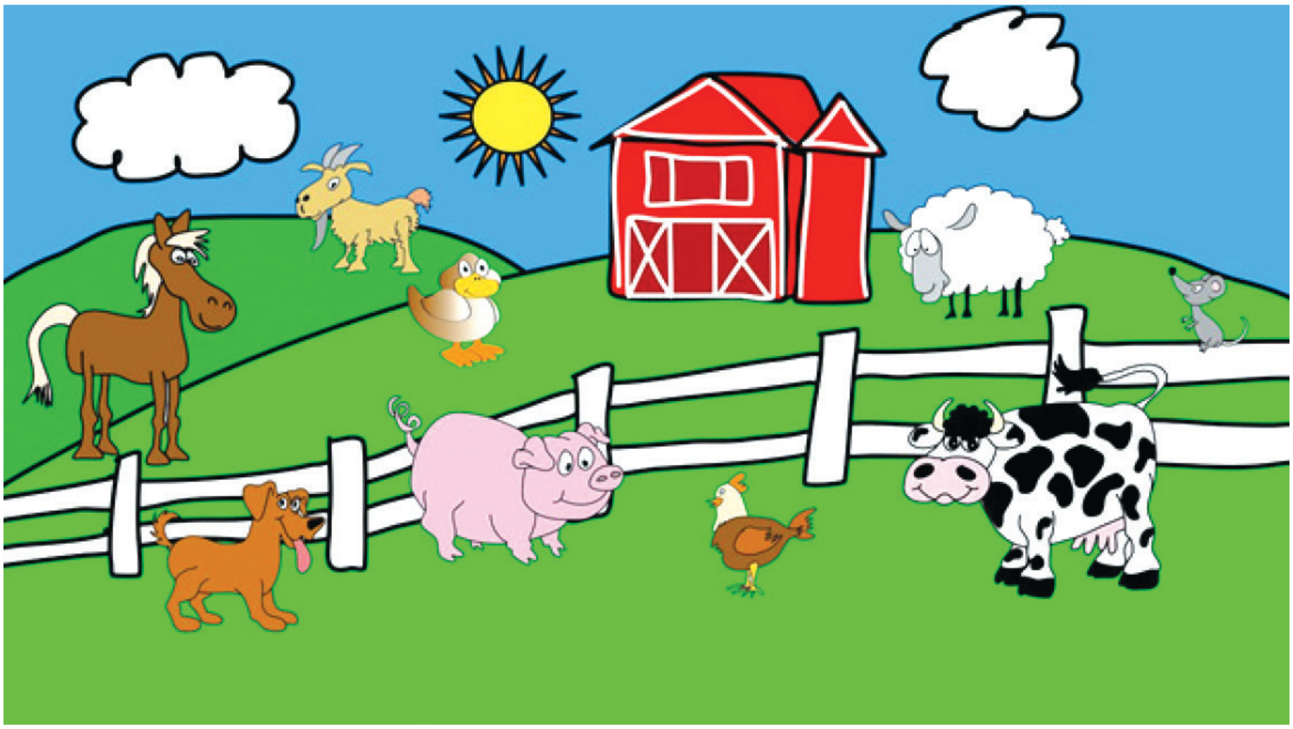


**पाठ १** 

# भूकम्प

## (क) पढौँ र बुझौँ :

हामी पृथ्वीमा बस्छौँ। जमिनको भागलाई भू भनिन्छ। कम्प भनेको हल्लिनु हो। विभिन्न कारणले जमिनको सतह हल्लिन्छ। जमिन हल्लिनुलाई भूकम्प भनिन्छ। भूकम्पलाई भुइँचालो पनि भनिन्छ।



पृथ्वीको बाहिरी सतह कम्पन भएर भूकम्प जान्छ। भूकम्प पनि एक प्रकारको विपत् हो। शक्तिशाली भूकम्पले घर भत्किन सक्छ। बिजुलीका खम्बा र रुखहरू ढल्न सक्छन्। यसले ठुलो धनजनको क्षति गराउँछ। नेपालमा वि.सं. २०७२ सालमा गएको भूकम्पले धेरै क्षति गरेको थियो।

**(ख) उत्तर लेखौँ :**

(अ) हामी कहाँ बस्छौँ ?

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

(आ) पृथ्वीको जमिनको भागलाई के भनिन्छ ?

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

(इ) भूकम्प भनेको के हो ?

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

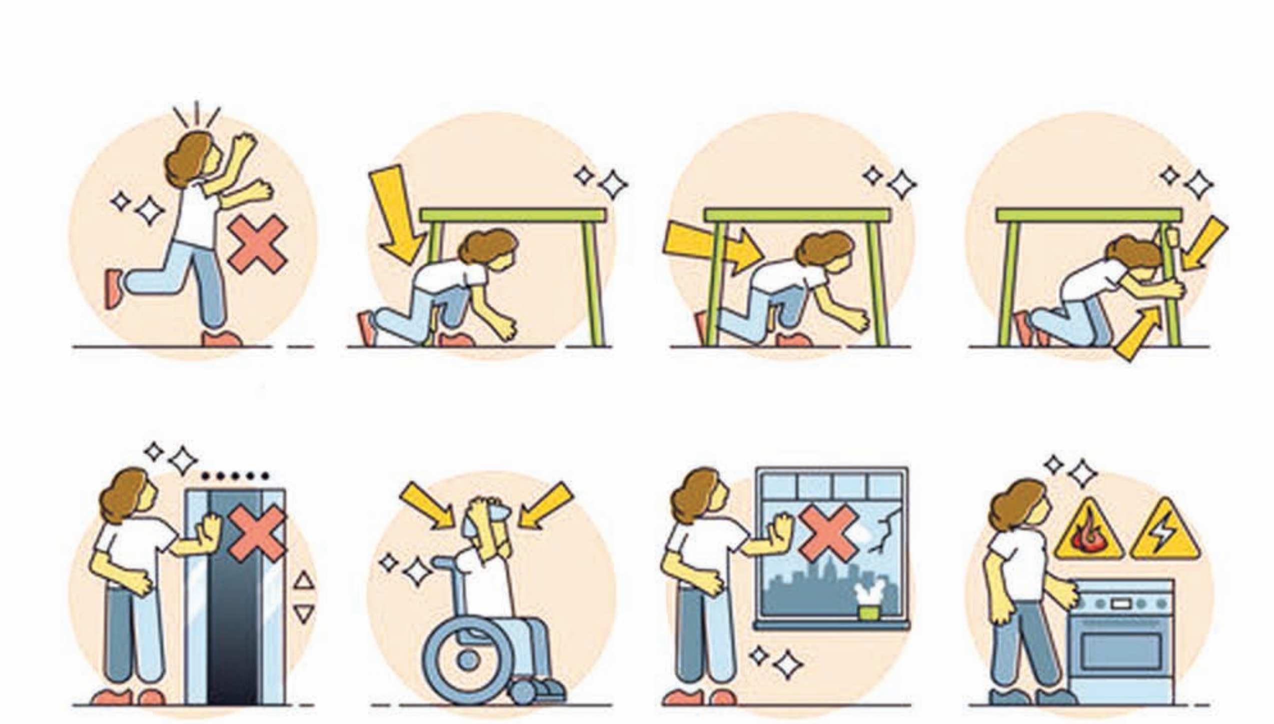
ई) भूकम्प जाँदा के के हुन्छ ?

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

(उ) नेपालमा ठुलो भूकम्प कहिले गएको थियो ?

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

(ग) **पोस्टर हेरौँ र लेखौँ :**



१. भूकम्पमा घरभित्र भएको बेला टेबुलमुनि लुक्नुपर्छ ।

२. घरबाहिर भए बाहिर नै बस्नुपर्छ ।

३. ..........................................................................

४. ..........................................................................

५. ..........................................................................

६. ..........................................................................

७. ..........................................................................

८. ..........................................................................

९. ..........................................................................

*शिक्षण निर्देशन : विद्यालयको सूचना पाटीमा माथिको जस्तै पोस्टर टाँसेर विद्यार्थीलाई छलफल गर्न लगाउनुहोस् । उक्त पोस्टरलाई अध्ययन गरी कक्षामा छलफल गर्नुहोस् र भूकम्पबाट बच्ने उपायहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।।*

**(घ) मिल्ने वाक्यमा ठिक (✓) चिह्न लगाउनुहोस् :**

(अ) पृथ्वीको पानीको भागलाई भू भनिन्छ । ☐

(आ) जमिनको भाग हल्लिनु भूकम्प हो । ☐

(इ) भूकम्प गएको बेला दौडिनुहुँदैन । ☐

(ई) भूकम्प जाँदा धनजनको क्षति हुन्छ । ☐

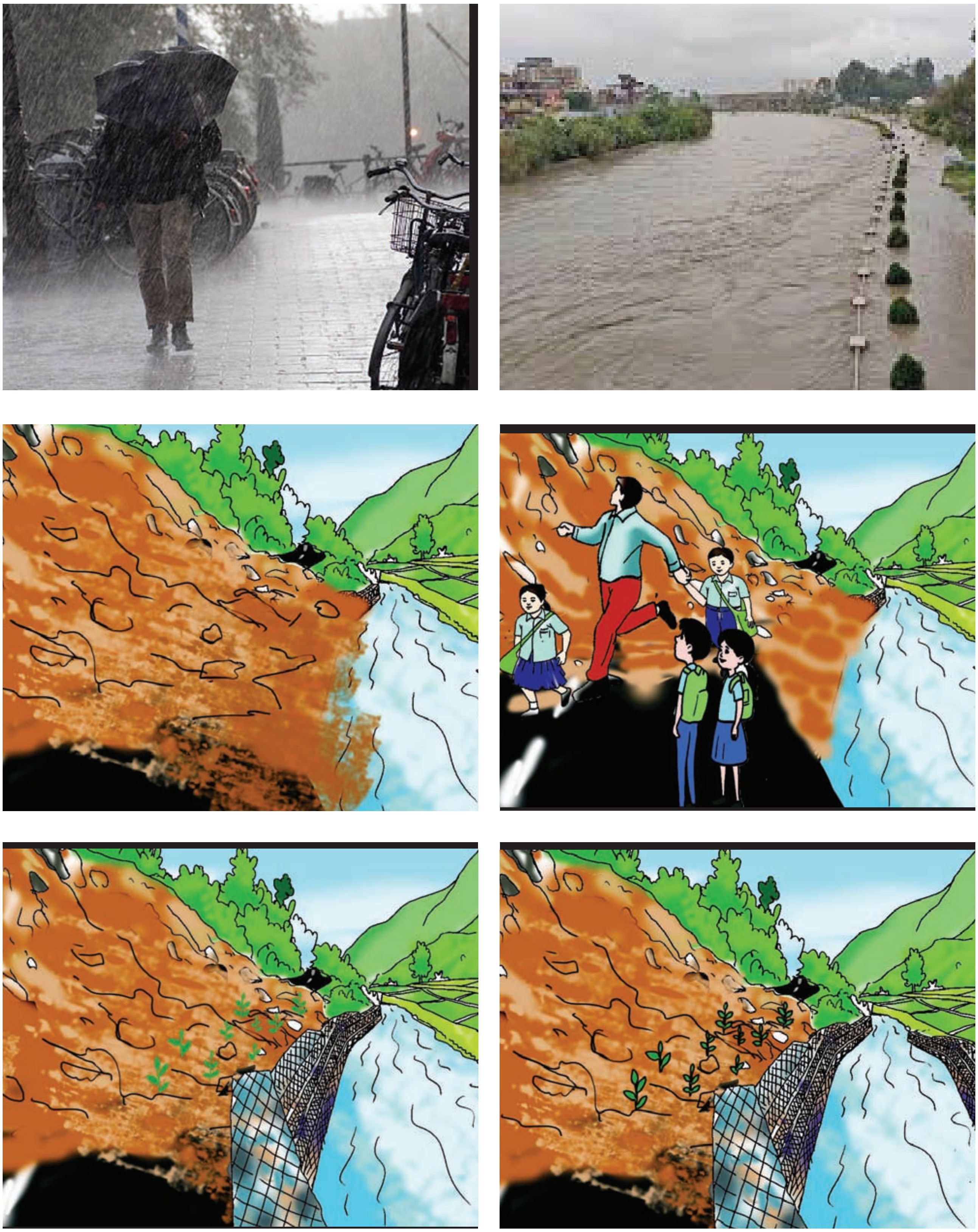
(उ) भूकम्प विपत् होइन । ☐

**परियोजना कार्य :**

अभिभावकसँग वि.सं.२०७२ सालमा गएको भूकम्पको बारेमा सोध्नुहोस् । भूकम्पबाट बच्न के के गरिएको थियो ? टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

## पाठ २ बाढी र पहिरो

(क) हेरौं र छलफल गरौं:



## (ख) उत्तर लेखौँ :

(अ) पानी परेको बेला विद्यालय जाँदा के गर्नुपर्छ ?

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

(आ) खोलामा पानी किन बढ्छ ?

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

(इ) खोला आसपासका घरहरू किन डुब्छन् ?

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

(ई) हामीले बिरूवा किन रोप्नुपर्छ ?

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

(उ) पहिरो किन जान्छ ?

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

(ऊ) खोलामा बाँध बनाउँदा के फाइदा हुन्छ ?

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

## (ग) पढौँ र गरौँ :

डोल्मा टिकाभैरवमा बस्छिन् । उनको घरबाट नख्खु खोला नजिकै देखिन्छ । ठुलो पानी परेको बेला उनले खोलामा बाढी आएको देखिन् । उनले बाबासँग सोधिन् ।

बाबा ! बाढी किन आउँछ ?
ठुलो पानी पऱ्यो भने खोलामा बाढी आउँछ ।
बाढी आयो भने के हुन्छ बाबा ?
ठुलो बाढीले घर, सडक, पुल, खेतबारी बगाउँछ । खोलामा गएका मानिसलाई समेत बगाउन सक्छ ।
बाढीको नोक्सानीबाट बच्न के के गर्नुपर्छ नि ?
खोलाको किनारमा बिरूवा रोप्नुपर्छ । नदी किनारमा बाँध बनाउनुपर्छ ।

बाबा ! पानी परेको बेला पहिरो पनि जान्छ है ?
हो नानी। धेरै पानी परेको बेला भिरालो जमिनमा पहिरो जान सक्छ।
पहिरो गयो भने के हुन्छ ?
पहिरोले खेत बारी भत्किन्छ। घर भत्किन सक्छ। बाटो भत्किन सक्छ। बाढी पहिरो विपत् हुन्।

पहिरोबाट बच्न के गर्ने नि बाबा ?

पहिरो रोकथाम गर्न बिरुवा रोप्नुपर्छ। भिरालो जमिनमा घर बनाउनुहुँदैन। भिर पहिरोको छेउछाउमा जानुहुँदैन।

ए ! बल्ल थाहा पाएँ। अब त बाढी र पहिरोबाट सुरक्षित हुन सकिन्छ।

स्याबास् ! छोरी, यो कुरा साथीहरूलाई पनि सुनाऊ है।

(घ) **खाली ठाउँ भरौँ :**

| |
|---|
| खोला, बिरुवा, विपत्, घर, पानी |

(अ) डोल्माको घरबाट..................... देखिन्छ ।

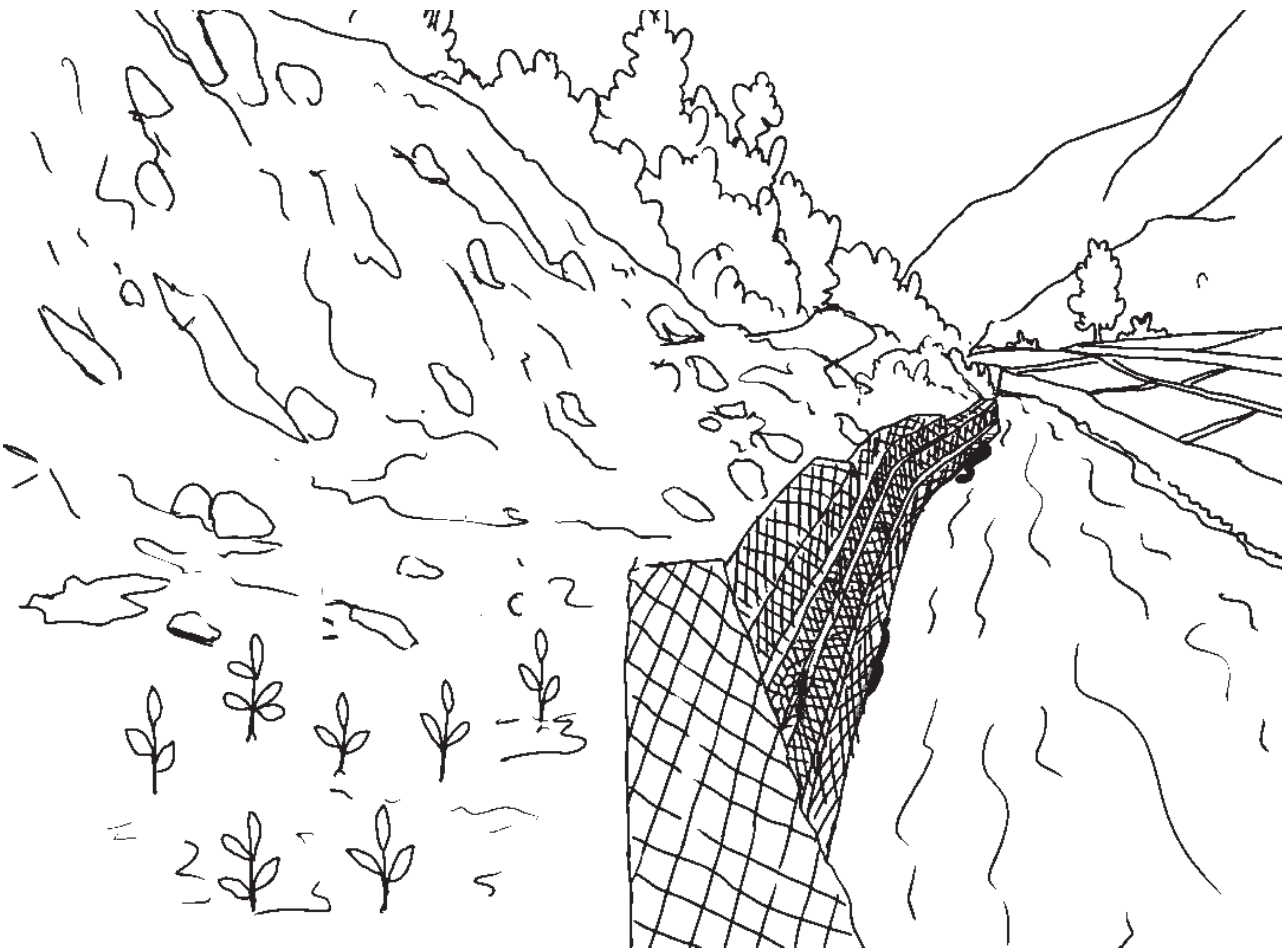
(आ) ................पर्दा खोलामा बाढी आउँछ ।

(इ) बाढी एक प्रकारको ..............हो ।

(ई) पहिरोको नजिक ................बनाउनुहुँदैन ।

(उ) ................. रोप्दा बाढी पहिरोबाट बच्न सकिन्छ ।

(ङ) **चित्रमा मिल्दो रङ भरौँ :**



## (च) परियोजना कार्य गरौँ :

| क्र.सं. | खोलाको नाम | बाढी नियन्त्रणका लागि गरिएका उपायहरू |
|---|---|---|
| १. | नल्लु खोला | पर्खाल लगाइएको |
| २. | | |
| ३. | | |
| | | |
| | | |
| | | |

*शिक्षण निर्देशन : विद्यार्थीलाई उनीहरूका अभिभावकसँग सोधेर घर, बस्ती नजिक भएको खोलाको नाम लेख्न लगाउनुहोस् । उक्त खोलामा बाढी नियन्त्रणका लागि के के उपाय गरिएका छन् ? तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् ।*

## (छ) हेरौँ र लेखौँ :

*शिक्षण निर्देशन : दिइएको पोष्टर हेरी पहिरो आउनुपूर्व, पहिरो आइरहेको समय र पहिरो आइसकेपछि गर्नुपर्ने कार्य सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् र लेख्न लगाउनुहोस् ।*

| पहिरो आउनुभन्दा पहिले गर्नुपर्ने काम | पहिरो आइरहेको बेला गर्नुपर्ने काम | पहिरो आइसकेपछि गर्नुपर्ने काम |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |