हाम्रो गोदावरी

कक्षा १

हाम्रो गोदावरी

कक्षा
१

विद्यार्थीको नाम: ....

रोल नं.: ....

विद्यालयको नाम: ....

प्रकाशक

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

संरक्षक

गजेन्द्र महर्जन : नगर प्रमुख

सल्लाह तथा सुझाव

मुना अधिकारी : नगर उपप्रमुख

प्रवीण कोइराला : 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

बज्रबाराही, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल

सर्वाधिकार : गोदावरी नगरपालिका बज्रबाराही, ललितपुर

प्रथम संस्करण : वि.सं. २०८०

प्रकाशकीय

ज्ञान निर्माणको लागि उचित वातावरण र मिल्दो परिवेश हुनुपर्दछ । पाठ्यक्रम, शिक्षक निर्देशिका, शिक्षण सिकाइका आधुनिक प्रविधिहरूले शिक्षकलाई शिक्षण योजना बनाउन र कक्षाकोठाको शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापलाई प्रभावकारी रूपमा अगाडि बढाउन मदत गर्दछ 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 गर्नेभन्दा पनि विद्यार्थी स्वयम्‌लाई चिन्तन गर्ने अवसर र वातावरण तयार गर्नुपर्दछ ताकि स्वयम्‌को सक्रियताबाट विद्यार्थीले ज्ञान निर्माण गर्न सकोस् । यसरी आर्जन गरेको ज्ञान दिगो, जीवन उपयोगी र व्यवहारिक हुन्छ ।

अहिलेको शिक्षाक्षेत्रको सम्पूर्ण चिन्तन भनेको नै विद्यार्थीको सिकाइलाई व्यवहारिक, जीवनोपयोगी र समयसापेक्ष रूपमा सिपमूलक 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 मदत 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 राजनितिक पक्षहरू तथा स्थानीय परम्परागत प्रविधि, स्थानीय उपज, पर्यटन प्रवर्धन, योग तथा ध्यानलगायतका 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 मदत 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 नगरपालिका

गजेन्द्र महर्जन
नगरप्रमुख
गोदावरी नगरपालिका,
ललितपुर

शुभकामना मन्तव्य

गोदावरी नगरपालिकाभित्रका विद्यालयमा अध्ययनरत सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो भूगोल, संस्कृति, सामाजिक विविधता एवम् सम्भावनाका बारेमा जानकारी गराउनु हाम्रो कर्तव्य हो । स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को व्यवस्थालाई समेत ध्यानमा राखी स्थानीय पाठ्यक्रम हाम्रो गोदावरीमा आधारित रही पुस्तक प्रकाशन गर्न पाउँदा गर्व लागेको छ । हाम्रो मुख्य ध्येय गोदावरीको इच्छा सबै बालबालिकालाई गुणस्तरीय शिक्षा पूरा गर्न सम्पूर्ण महानुभावहरूमा पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक कार्यान्वयनमा जोड दिन अनुरोध गर्दछु ।

गोदावरीका स्थानीय कला, संस्कृति र मूल्य मान्यताको संरक्षण र सम्बर्द्धन गरी सामाजिक, सांस्कृतिक, प्राकृतिक, विविधता र वातावरणको सचेतनाले हाम्रा बालबालिकामा जीवनपयोगी सिप विकसित भई गोदावरीको माटोको पनि सम्मान हुने विश्वास समेत लिएको छु । नवीनतम् समाज बनाउन विद्यार्थीका माध्यमबाट अभिभावकमा अपनत्वको भावना विकसित गरी सिकाइ सञ्चार गर्न सकिन्छ । सम्भावनाको खोजीबाट नै समृद्ध नगरपालिका बनाउन सकिनेछ । विद्यार्थीहरू रमाई रमाई विद्यालय आउन सक्ने वातावरणको विकास गर्नुपर्छ । आजका बालबालिका भोलिका जनशक्ति हुन् । त्यसैले स्थानीय विषयवस्तुमा आधारित पुस्तक अध्ययनपछि हाम्रा कलिला बालबालिकाका मनमुटुमा सामाजिक सेवाको भावना समेत जागृत हुने छ ।

अन्त्यमा पाठ्यक्रम निर्माण, पाठ्यपुस्तक लेखन कार्यमा सघाउनु हुने सम्पूर्ण लेखक, सर्जक, चित्रकार तथा समन्वयकारी भूमिकामा रहेको शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाप्रति कृतज्ञता र धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

मुना अधिकारी
नगर उपप्रमुख
गोदावरी नगरपालिका,
ललितपुर

शुभकामना मन्तव्य

गोदावरी नगरपालिका प्राकृतिक, आर्थिक, सांस्कृतिक तथा ऐतिहासिक दृष्टिले महत्त्वपूर्ण नगरपालिका हो । यहाँका कतिपय सम्पदाहरू अद्वितीय र अनुपम नमुनाका रूपमा रहेका छन् । विद्यालयमा अध्ययनरत सम्पूर्ण बालबालिकाहरूलाई आफ्नो भूगोल, संस्कृति, सामाजिक विविधता एवम् सम्भावनाका बारेमा जानकारी गराउने उद्देश्यले नगरपालिकाले स्थानीय पाठ्यक्रम हाम्रो गोदावरी तयार गरी कार्यान्वयनमा ल्याइएको छ । स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को व्यवस्थालाई समेत ध्यानमा राखी स्थानीय पाठ्यक्रम अनुसारका कक्षा १ देखि ३ सम्मका विद्यार्थीका लागि पाठ्यपुस्तक प्रकाशन गर्न पाउनु हाम्रा लागि गर्वको विषय हो । हाम्रो मुख्य ध्येय गोदावरीको इच्छाः सबै बालबालिकालाई गुणस्तरीय शिक्षा पूरा गर्न यो पाठ्यपुस्तक सहयोगी हुने कुरामा हामी विश्वस्त छौँ । गोदावरीका स्थानीय कला, संस्कृति र मूल्य मान्यताको संरक्षण र सम्बर्द्धन गरी सामाजिक, सांस्कृतिक, प्राकृतिक, विविधता र वातावरणको सम्बन्धमा सुसूचित गराई हाम्रा बालबालिकामा जीवनपयोगी सिप विकास हुने विश्वासका साथ यो पाठ्यपुस्तक कार्यान्वयनमा ल्याइएको हो । स्थानीय विषयवस्तुमा आधारित यो पाठ्यपुस्तक अध्ययनपछि हाम्रा कलिला बालबालिका गोदावरी नगरपालिकासँग परिचित हुँदै उनीहरूमा सामाजिक सेवाको भावना समेत जागृत हुने छ । अन्त्यमा पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तक लेखन कार्यमा सघाउनुहुने सम्पूर्ण लेखक, सर्जक, चित्रकार, डिजाइनर, छापाखाना तथा समन्वयकारी भूमिकामा रहेको शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखालाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

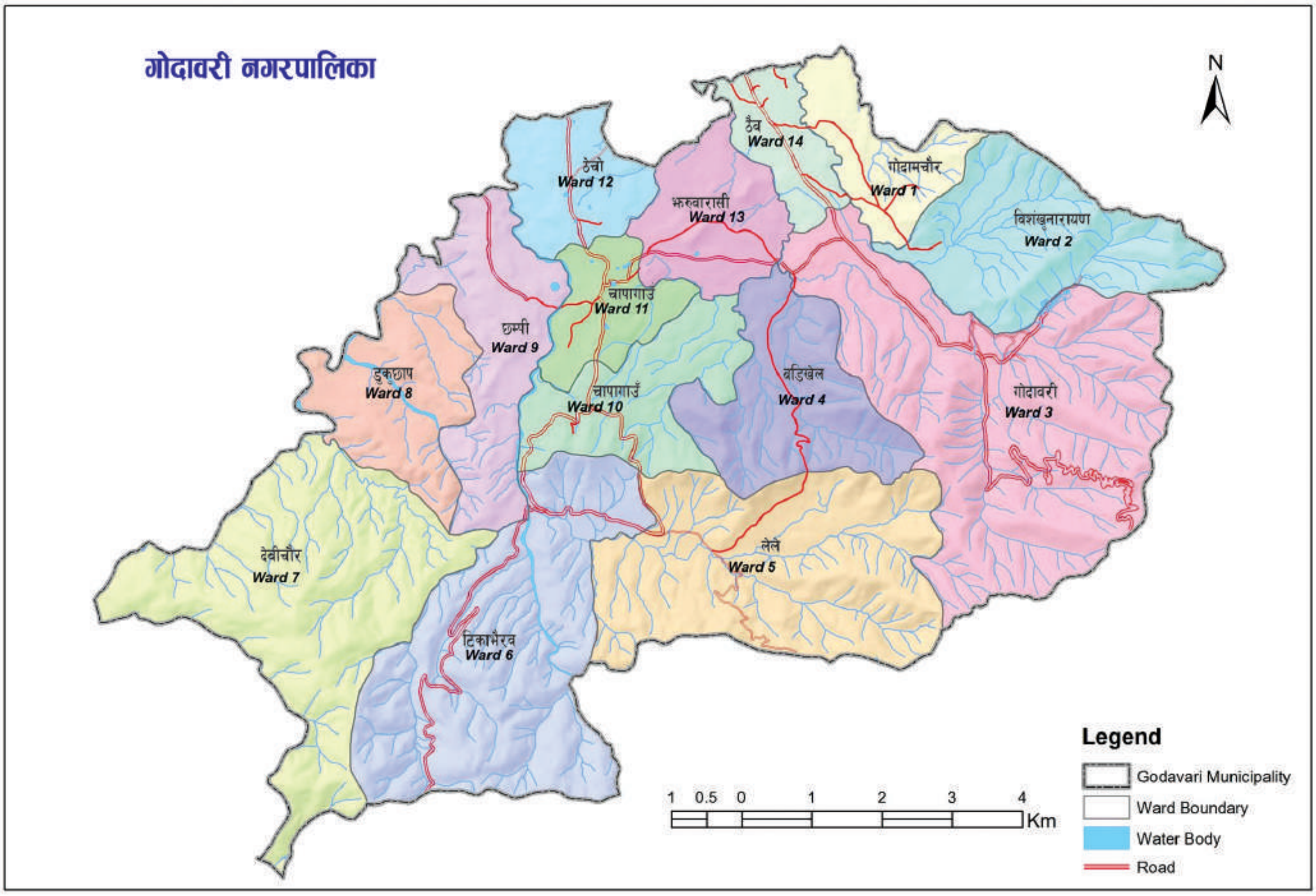
विषय सूची

पाठ		पृष्ठ
एकाइ एक	**हाम्रो गोदावरी**	**१**
पाठ १: हाम्रो नगरपालिका		२
पाठ २: हाम्रो वडा		७
पाठ ३: हाम्रा वडा अध्यक्ष		११
एकाइ २	**गोदावरीको प्राकृतिक सम्पदा**	**१४**
पाठ १: हाम्रो वन		१५
पाठ २: हाम्रा खोलानाला		१८
पाठ ३: फाँट		२२
पाठ ४: डाँडा		२४
एकाइ ३	**गोदावरीको धार्मिक ऐतिहासिक सम्पदा**	**२७**
पाठ १: हाम्रा मठमन्दिर		२८
पाठ २: हाम्रा पाटीपौवा		३२
पाठ ३: चौतारीमा बसौँ		३४
एकाइ ४	**गोदावरीको सांस्कृतिक सम्पदा**	**३७**
पाठ १: बाजा चिनौँ		३८
पाठ २: हाम्रा खानेकुरा		४३
पाठ ३: हाम्रा चाडपर्व		४७
पाठ ४: हाम्रा पोसाक		५३
एकाइ ५	**गोदावरीका भाषा र साहित्य**	**५८**
पाठ १: हाम्रा भाषा		५९
पाठ २: हाम्रा कथा		६४

एकाइ ६	**आयआर्जन**	**६७**
पाठ १: खेतीपाती		६८
पाठ २: पशुपालन		७५
पाठ ३: व्यापार गरौँ		७८
पाठ ४: उद्योग र हस्तकला		८०
एकाइ ७	**स्वस्थ जीवनशैली**	**८५**
पाठ १: रमाइला खेल		८६
पाठ २: व्यायाम गरौँ		९०
पाठ ३: सरसफाइ		९१
पाठ ४: स्वस्थ खानेकुरा		९३
पाठ ५: मिठो बोलौँ		९५
एकाइ ८	**आधारभूत व्यवसायिक सिप**	**९५**
पाठ १: चित्र कोरौँ		९८
पाठ २: रङ लगाऔँ		१०२
पाठ ३: खेलौना बनाऔँ		१०५
पाठ ४: सामान बनाऔँ		१०७
एकाइ ९	**स्थानीय विपत्**	**१०९**
पाठ १: स्थानीय विपत्		१०९
पाठ २: विपत्बाट बचौँ		११४

एकाइ १

हाम्रो गोदावरी



पाठ १ हाम्रो नगरपालिका

पढौँ र छलफल गरौँ :

म बज्रबाराही मन्दिर जाँदा देखेको। मन्दिर नजिकै नगरपालिका भवन रहेछ।
हो नि। हाम्रो गोदावरी नगरपालिका धेरै राम्रो छ।

बज्रबाराहीको वन पनि ठुलो छ। निकै रमाइलो छ है।
HOSPITAL
नगरपालिकाको भवन नजिकै अस्पताल पनि छ।

मेरो घरमा आऊ है। मेरो घरनजिकै गोदावरी छ। गोदावरी घुम्न जाऔँला। गोदावरीमा फूलको राम्रो बगैँचा छ। धेरै रमाइलो छ।

(क) पढौँ र छलफल गरौँ :

(अ) तपाइँ बस्ने नगरपालिकाको नाम के हो ?

(आ) गोदावरी नगरपालिकाको भवन कहाँ छ ?

(इ) नगरपालिका भवन नजिकै कुन मन्दिर छ ?

(ई) तपाइँ नगरपालिकाको कुन वडामा बस्नुहुन्छ ?

(उ) तपाइँको घर नजिक कुन कुन ठाउँ छ ?

(ख) हाम्रो नगरपालिका चिनौँ :

(ग) धर्का तानेर जोडा मिलाऔँ :

(अ) बज्रबाराही अस्पताल

(आ) गोदावरी नगरपालिकाको भवन

(इ) बज्रबाराही मन्दिर

पाठ २

हाम्रो वडा

(क) पढौँ र लेखौँ :

मेरो नाम रमा हो ।

म क्वे लाछीमा बस्छु ।

यो टोल वडा नं. १२ मा पर्छ ।

मेरो घर नजिकै वडा कार्यालय छ ।

मेरो वडामा विद्यालयहरू छन् ।

मेरो वडामा नवदुर्गा मन्दिर छ ।

मेरो नाम .... हो ।

म .... मा बस्छु ।

यो .... वडा नं. .... मा पर्छ ।

मेरो घर नजिकै .... नं वडा कार्यालय छ ।

मेरो वडामा .... छन् ।

मेरो वडामा ....मन्दिर छ ।

(ख) घुमौँ र ठाउँ चिनौँ :

बिदाको दिन अभिभावकसँग आफ्नो वडाको भ्रमण गर्नुहोस् । वडामा देखेका कुराहरू दिएको कोठामा लेख्नुहोस् :

क.सं.	वडामा देखेका कुराहरू
१	
२	
३	
४	
५	
६	

(ग) आफ्नो वडा कार्यालय चिनेर ठिक (✓) चिह्न लगाऔँ :

गोदावरी नगरपालिका
७ नं.वडा कार्यालय

SOMANY

गोदावरी नगरपालिका
११ नं. वडा कार्यालय

(घ) तपाईँलाई आफ्नो वडा भवन वरिपरिका ठाउँ कस्तो लाग्छ ? छलफल गर्नुहोस् :

(ङ) हेरौँ, चिनौँ र छलफल गरौँ :

पाठ ३

हाम्रा वडा अध्यक्ष

(क) सोचौँ र भनौँ:

(अ) तपाईँको वडा अध्यक्षको नाम के हो ?

(आ) वडामा कति जना सदस्य हुन्छन् ?

(ख) गीत गाऔँ :

आज हाम्रो स्कुलमा
अध्यक्षज्यू आउनुभो
स्कुल सबै घुमेर
खेल्ने चौर पुग्नुभो

वडा अध्यक्ष

हामी सबै मिलेर
नमस्कार गर्दा त
मुस्कुराउँदै उहाँले
नमस्कार ! भन्नुभो

स्याबास ! नानीबाबु हो
खेल्नुपर्छ मिलेर
मिहिनेत गरेर
ज्ञानी बन्नु भन्नुभो

गुरुमालाई भनेर
अर्को हप्ता शुक्रबार
वडा अफिस घुम्नलाई
आउनु है भन्नुभो

(ग) उत्तर भनौँ :

(अ) विद्यालयमा को आउनुभयो ?

(आ) वडा अध्यक्षले के के भन्नुभयो ?

(इ) तपाईँ वडा कार्यालय घुम्न कहिले जानुहुन्छ ?

(घ) अभिभावकसँग सोधेर खाली ठाउँ भरौँ :

म वडा नं. .... मा बस्छु । मेरो घरबाट वडा कार्यालय पुग्न .... मिनेट लाग्छ । मेरो वडा अध्यक्षको नाम .... हो । उहाँ कहिलेकाहीँ हाम्रो .... मा पनि आउनुहुन्छ । उहाँले .... माया गर्नुहुन्छ । हाम्रो विद्यालयलाई पनि सहयोग गर्नुहुन्छ ।

ङ) हेरौँ र चिनौँ :

तलकामध्ये कुन फोटो तपाईँको वडा अध्यक्षको हो ? तपाईँको वडा अध्यक्ष चिनेर ठिक (✓) चिह्न लगाउनुहोस् :

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

एकाइ २

गोदावरीको प्राकृतिक सम्पदा

नख्खु खोला

भागावन डाँडा

बज्रबाराही वन

गोदावरी वनस्पति उद्यान

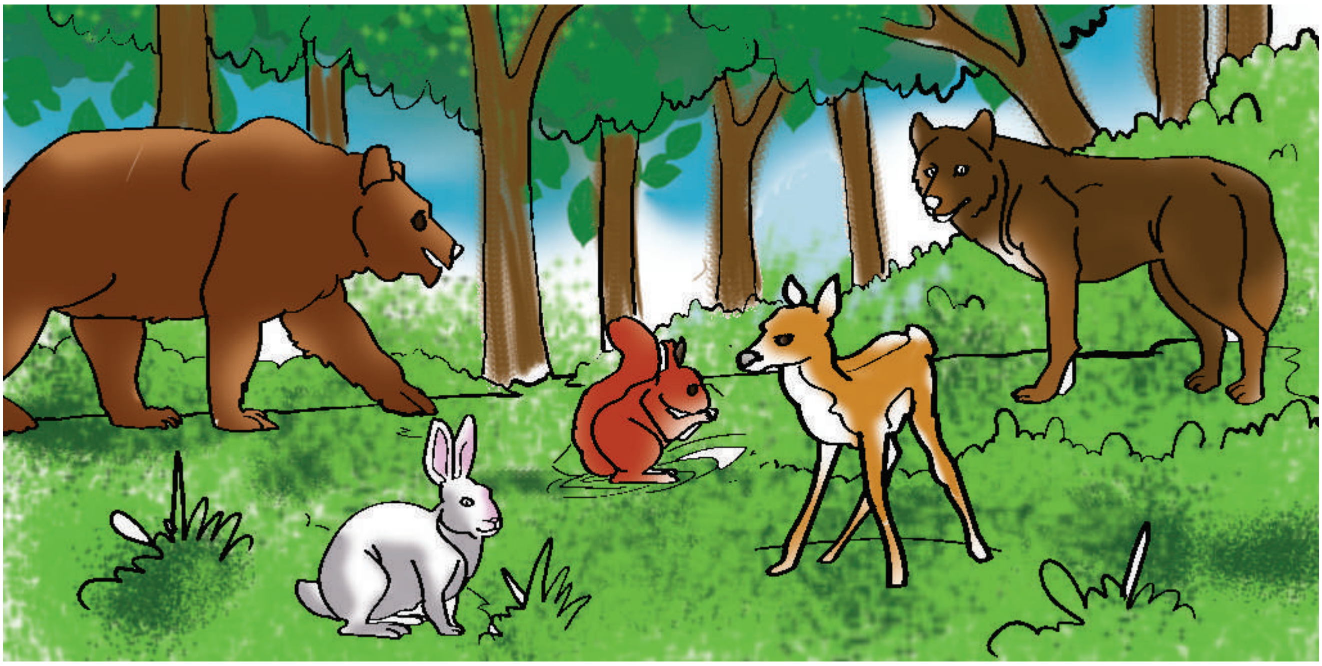
सेरा फाँट

ठेचो पोखरी

हाम्रो वन

पढौँ र छलफल गरौँ :

मेरो घर नजिक वन छ। वनमा धेरै थरिका रुखहरू छन्। रुखमा चराहरू बस्छन्। वनमा बाँदर र स्याल पनि बस्छ। बुबाले वनबाट घाँस ल्याउनुहुन्छ। भैँसीले घाँस खाएर दुध दिन्छ। दिदी वनमा बाख्रा चराउन जानुहुन्छ।



क) तालिकाबाट प्राकृतिक सम्पदाको नाम बनाऔँ :

का	की	नु	मु	जा
रु	तै	ता	फाँ	ट
बु	व	न	ति	री
कू	कौ	पो	ख	री
खो	ला	बा	कि	ल

(ख) जोडा मिलाऔँ :

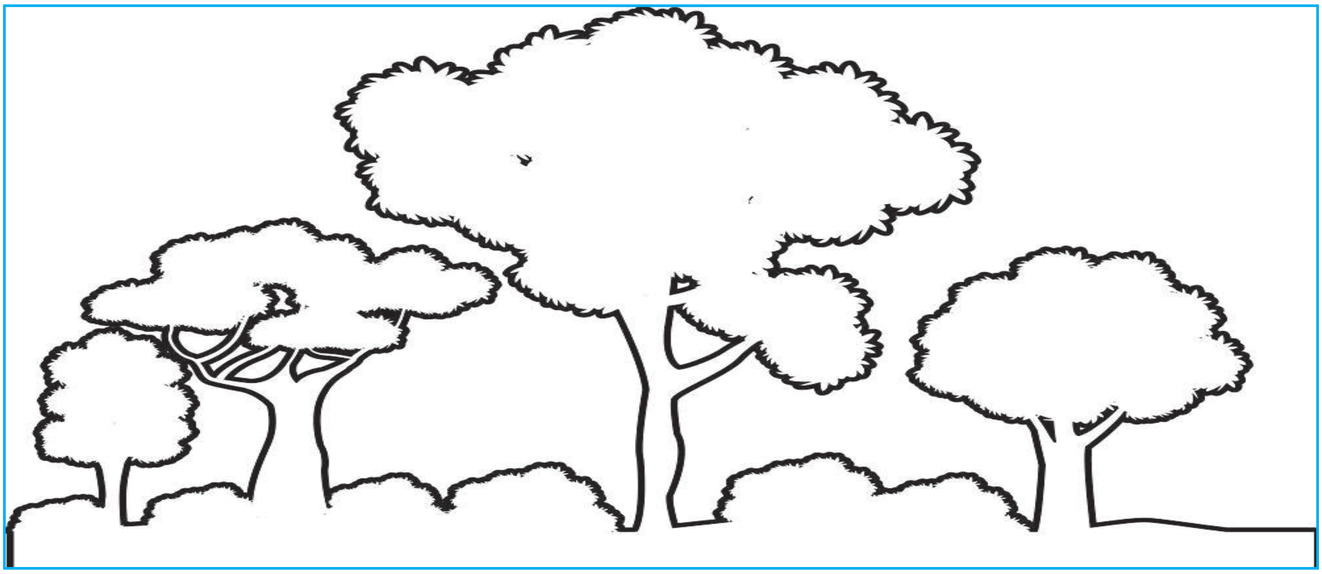
(अ) लेले वन

(आ) झरुवारासी वन

(इ) भागावन

(ई) फुल्चोकी वन

(ग) रङ भरौँ :



(घ) हेरौँ र छलफल गरौँ :

(अ) चित्रमा साथीहरू के गर्दैछन् ?

(आ) बिरुवाहरूको हेरचाह कसरी गर्न सकिन्छ ?

(इ) के तपाईँले पनि बिरुवा रोप्नुभएको छ ?

(ई) तपाईँले बिरुवा कहाँ रोप्नुभएको छ ?

(उ) वनबाट हामीले के के पाउँछौँ ?

शिक्षक निर्देशन : *विद्यार्थीहरूलाई घरबाट जुनसुकै फूलको बिरुवा ल्याउन लगाउनुहोस् । विद्यालय हातामा रोपेर हेरचाह गर्न लगाउनुहोस् । विद्यालय हातामा जग्गा नभए गमलामा भएपनि रोप्न लगाउनुहोस् ।*

पाठ २

हाम्रा खोलानाला

(क) पढौँ र छलफल गरौँ :

हाम्रा वरपर धेरैओटा खोलानाला छन्। गोदावरी नगरपालिकामा नख्खु खोला छ। गोदावरी, कर्मनासा, नल्लु र लेले खोला पनि छन्। गोदावरीको सिमाना भएर बागमती नदी बग्छ। खोलामा लुगा धुने र नुहाउने गरिन्छ। खोला सफा राख्नुपर्छ।

चित्र हेरौँ र चिनौँ

(ख) आफ्नो वरपरका पानीका स्रोतहरू चिनेर ठिक (√) चिह्न लगाऔँ :

ठेचो पोखरी

कोड्कु खोला

गोदावरी खोला

सन्तानेश्वर झरना

कटुवाल दह

सरस्वती कुण्ड

नख्खु खोला

कर्मनासा खोला

(ख) धर्का तानौँ :

आफ्नो विद्यालयको नजिक रहेका र टाढा रहेका पानीका स्रोतहरूलाई धर्का तानेर देखाउनुहोस् :

ठेचो बुद्ध पोखरी

गोदावरी खोला

सन्तनेश्वर झरना

कटुवाल दह

नजिक रहेको पानीको स्रोत

सरस्वती कुण्ड

नख्खु खोला

टाढा रहेका पानीको स्रोत

कर्मनासा खोला

कोड्कु खोला

प्याङ्गाउँ पोखरी

लेले महादेव खोला

(ग) सूची बनाऔँ :

आफ्नो घर नजिक रहेका पानीका स्रोतहरूको नाम लेख्नुहोस् :

क्र.सं.	पानीका स्रोतहरू
१.	खोला
२.	....
३.	....
४.	....

शिक्षकलाई निर्देशन : *विद्यार्थीको समुदाय उनीहरूको घर नजिक रहेका पानीका स्रोतहरू अवलोकन गराउनुहोस् ।*

पाठ ३

फाँट

(क) कविता गाऔँ :

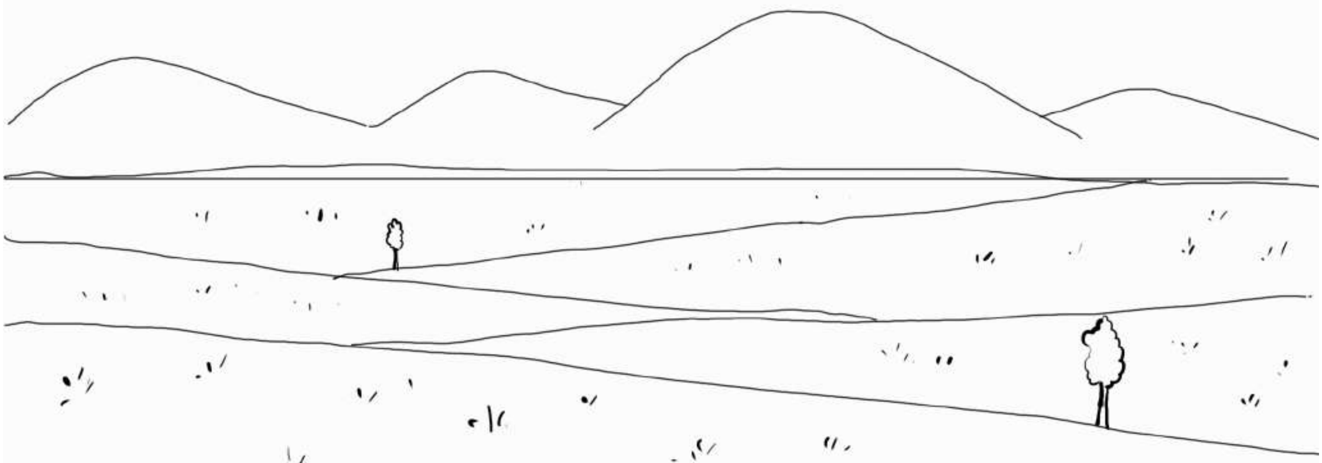
असारको झरीमा
छाता ओढी हिडौँला
लेले फाँटमा गएर
धानका बिउ रोपौँला

बागमतीको किनारमा
डुकुछाप सुन्दर
वरिपरि डाँडा छन्
रमाउँला डुलेर

सेराफाँटमा गएर
खेतीपाती गरौँला
झरुवारासी फाँटमा
कृषि फर्म खोलौँला

(ख) चित्र कोरौँ :

तलको चित्र पूरा गरी रङ भरौँ :



(ग) तपाईँको घर वरपरका फाँट हेरेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

मेरो घर नजिकै समथर .... छ । जमिनको समथर भागलाई .... भनिन्छ। मेरो घर नजिक .... फाँट छ। त्यो फाँटमा ....खेती गरिन्छ। फाँटमा काम गर्न .... हुन्छ। म त्यहाँ गएको छु। फाँटको नजिक .... खोला पनि छ। फाँटमा कुलोबाट .... ल्याइन्छ। त्यही पानीले .... गरिन्छ। फाँटको माटो .... हुन्छ। त्यसैले फाँटमा धेरै उब्जनी हुन्छ।

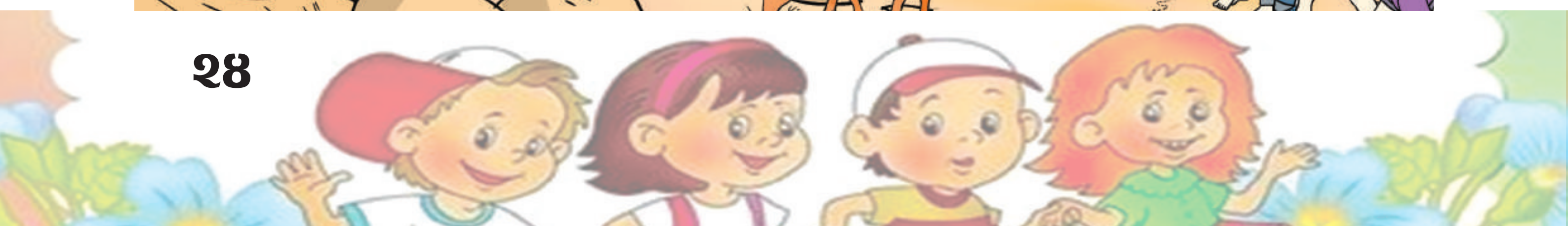
पाठ ४

डाँडा

(क) कविता गाऔँ :

चारैतिर घेरिएको
राम्रो डाँडा पाखा
सानो मेरो गाउँ छ
सुन्दरताको काख

चारैतिर हराभरा
आहा ! कति राम्रो
भाषा धर्म वेशभूषा
अनेक ठाउँ हाम्रो



(ख) चित्र हेरौँ र जोडा मिलाऔँ :

गोदावरी मार्बल डाँडा

सन्तानेश्वर डाँडा

भागावन डाँडा

देउराली डाँडा

कोटडाँडा

(ग) ठिक (√) वा बेठिक (X) छुट्याऔँ :

(अ) डाँडाहरू समथर हुन्छन् ।

(आ) डाँडामा बतास चल्छ ।

(इ) डाँडाहरू भिरालो हुन्छन् ।

(ई) डाँडा चढ्न कठिन हुन्छ ।

(उ) डाँडाबाट चारैतिर देखिन्छ ।

(घ) तल दिएको चित्रमा रङ भरौँ :

एकाइ ३

गोदावरीको धार्मिक ऐतिहासिक सम्पदा

बज्रबाराही मन्दिर

मुक्तिनाथ धाम

नवदुर्गा मन्दिर

रामेश्वर मन्दिर

तपेश्वर मन्दिर

छम्पीदेवी मन्दिर

पाठ १

हाम्रा मठमन्दिर

(क) हेरौँ र पढौँ :

हिजो बिदाको दिन । अजय दिदीसँग मन्दिर गए । उनीहरूले मन्दिरमा पूजा गरे । सरस्वती माताको मूर्तिमा ढोगे । वरिपरि घुमे । मन्दिरमा सरस्वतीको राम्रो मूर्ति थियो । मन्दिरभित्र र वरपरका कागज टिपेर सफा गरे ।

सुनिताको मामाघर लेलेमा छ । उनी दाइसँग मामाघर गइन् । उनीहरू ठेचोबाट बस चढे । लेले बसपार्कमा ओर्लिए । बसपार्कसँगै तिलेश्वर महादेवको मन्दिर रहेछ । नजिकै सरस्वती कुण्ड पनि रहेछ । श्रीपञ्चमीको दिन यहाँ मेला लाग्छ ।

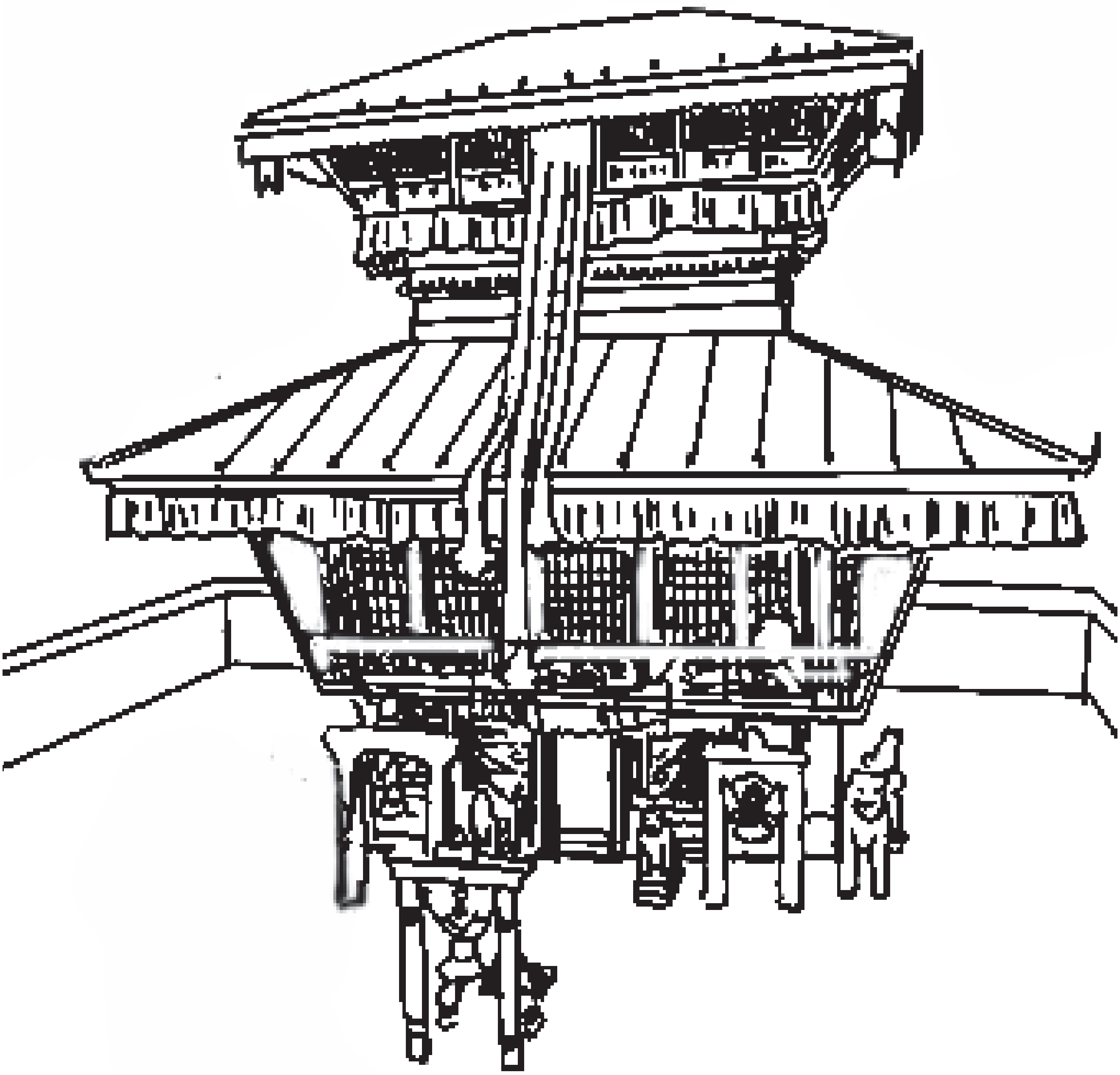
मुना देवीचौरमा बस्छिन्। उनको घरनजिक चैत्य छ। त्यहाँ बुद्धको मूर्ति छ । चैत्यलाई माने पनि भन्दा रहेछन्। उनी कहिलेकाहीँ मानेको वरिपरि घुम्छिन् । बुद्ध भगवान्को प्रार्थना गर्छिन्।

आशाराम बाँडेगाउँमा बस्छन् । उनको घर नजिक स्वेतबाराही मन्दिर छ। मन्दिरमा स्वेतबाराही माताको मूर्ति छ । मानिसहरू मन्दिरमा पूजा गर्न आउँछन् । आशाराम पनि मन्दिर जान्छन्। मन्दिरमा विभिन्न देवी देउताका मूर्तिहरू छन्। गाउँका मानिसहरू मन्दिर सफा गर्छन्।

(ख) तपाईँको टोल छिमेकमा पनि मठ मन्दिर होलान्। त्यहाँ जानुहोस्। त्यहाँ हेरेर तलको खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

मेरो घरनजिकै .... को मन्दिर छ। म त्यहाँ गएँ। मन्दिरमा .... को मूर्ति छ। मूर्तिमा मानिसहरूले .... गर्ने रहेछन्। मन्दिर रमाइलो थियो। मैले भुइँमा छरिएका कागज टिपेर डस्टबिनमा हालिदिएँ।

(ग) तलको चित्रमा रङ भरौँ :



(घ) शिक्षकसँग नजिकको धार्मिक स्थल जानुहोस् । अभिभावकलाई सोधेर जबाफ लेख्नुहोस् :

- यो कुन मन्दिर हो ?

  ....

- यो मन्दिरमा कुन देवताको मूर्ति राखिएको छ ?

  ....

- यहाँ कसले सफा गर्छन् ?

  ....

- यहाँ कहिले मेला लाग्छ ?

  ....

(ङ) शिक्षकसँग नजिकको मन्दिरमा गएर फोहर टिपेर सफा गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन : *विद्यार्थीलाई नजिकको धार्मिक स्थलमा लैजानुहोस् । विद्यार्थीलाई मन्दिर वरपर सरसफाइ गर्न लगाउनुहोस् ।*

पाठ २

हाम्रा पाटीपौवा

(क) गीत गाऔँ :

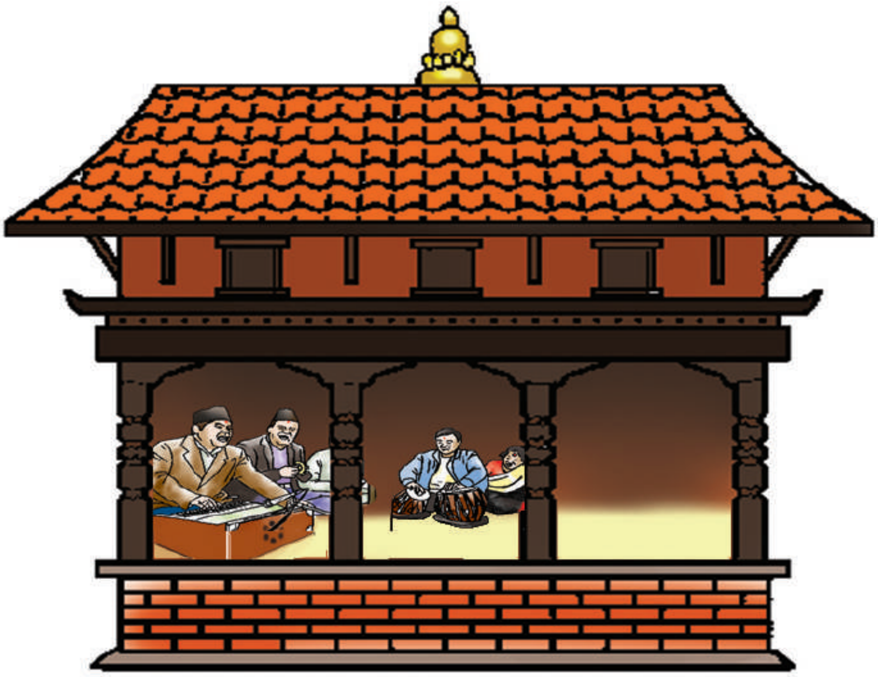
हाम्रो पाटी राम्रो छ
वरिपरि खुला छ
घाम पानी जोगाई
हाम्रो रक्षा गर्दछ

बाटो हिँड्ने बटुवा
थकाइ मार्न बसेछन्
भारी बोक्ने भरिया
भारी बिसाइ बसेछन्

बुढापाका पाटीमा
बसी कथा भन्दछन्
केटाकेटी रमाइ
त्यहीँ गई खेल्दछन्

पानी परे बटुवा
ओत लागि बस्ने छन्
घाम चर्क्यो भनेर
शीतलमा बस्दछन्

धर्म हुन्छ भनेर
पाटी फल्चा बनाउँछन्
साँझ बिहान फल्चामा
भजन कीर्तन गर्दछन्



(ख) सोचौँ र भनौँ :

(अ) के तपाईंको गाउँ टोलमा पनि पाटी छ ?

(आ) मानिसहरू पाटीमा के के गर्छन् ?

(इ) पाटीमा को को बस्छन् ?

(ई) मानिसहरू पाटीमा किन बस्छन् ?

(ग) खाली ठाउँ भरौँ :

(अ) पाटीमा भरियाले भारी ....। (बोक्छन्/बिसाउँछन्)

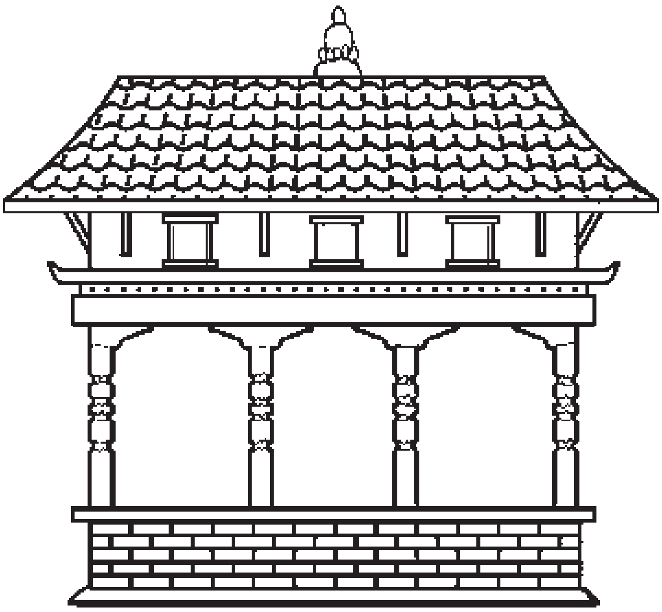
(आ) पाटीमा .... खेल्छन्। (केटाकेटीहरू/बुढापाकाहरू)

(इ) पानी पर्‍यो भने पाटीमा .... पाइन्छ। (ओत लाग्न/शीतलमा बस्न)

(ई) जाडो महिनामा पाटीमा बसेर .... पाइन्छ। (घाम ताप्न/ओत लाग्न)

(उ) समय समयमा पाटीमा .... गर्नुपर्छ। (सरसफाइ/फोहोर)

(घ) चित्र पूरा गरी रङ भरौँ :



पाठ ३

चौतारीमा बसौँ

(क) चित्र हेरौँ र भनौँ :

मेरो नाम सन्देश नगरकोटी हो। म छम्पीमा बस्छु। मेरो घर नजिक पिपलको रुख छ। रुखको फेदमा चौतारी छ। चौतारीमा रुखको छायाँ पर्छ। त्यहाँ शीतल हुन्छ।

मेरो नाम सङ्गिता नेपाली हो । मेरो घर गोदामचौरमा छ । त्यहाँ ठुलो चौर छ । चौरमा चौतारी छ । मानिसहरू चौतारीमा बसेर कुराकानी गर्छन् । चौतारीमा भारी बिसाउँछन् ।

मेरो नाम आशामाया हो । मेरो घर झरुवारासीमा छ । मेरो घर नजिक चौतारी छ । हामी चौतारी वरपर खेल्छौँ । थकाइ लाग्यो भने चौतारीमा बस्छौँ । चौतारीमा गोठालाहरू पनि बस्छन् ।

(ख) उत्तर भनौँ :

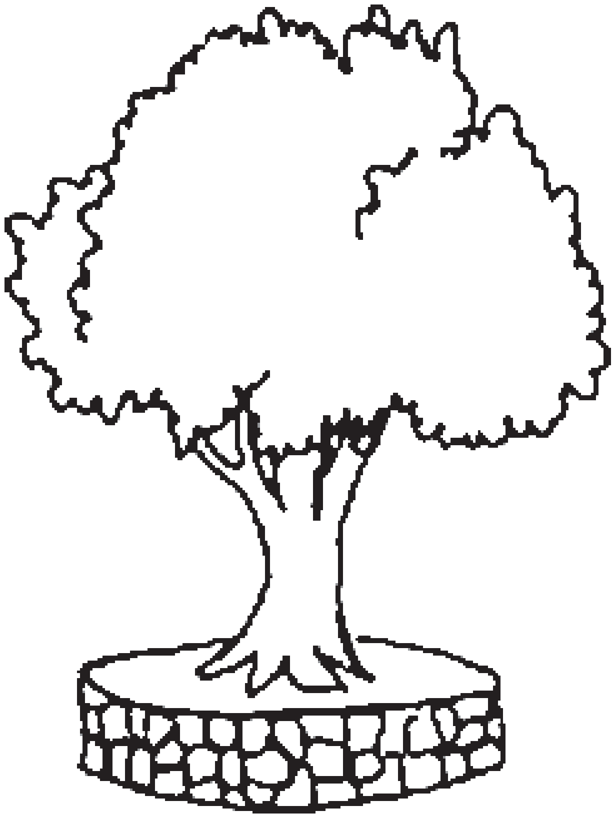
(अ) के तपाईँको घर वरपर चौतारी छ ?

(आ) तपाईँ चौतारीमा जानुभएको छ ?

(इ) चौतारीमा तपाईँले के के देख्नुभयो ?

(ई) चौतारीमा मानिसहरू के गर्छन् ?

(ग) चित्रमा रङ लगाऔँ :



(घ) खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(अ) चौतारी .... को फेदमा हुन्छ । (रुख / खम्बा)

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

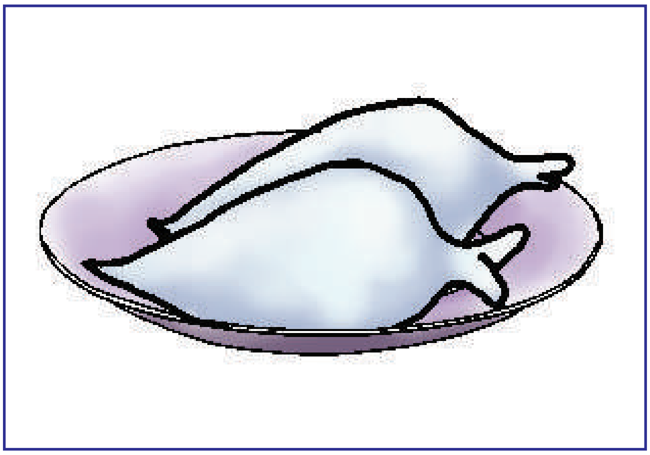
(इ) हामीले चौतारीमा .... गर्नुहुँदैन । (फोहर / सफा)

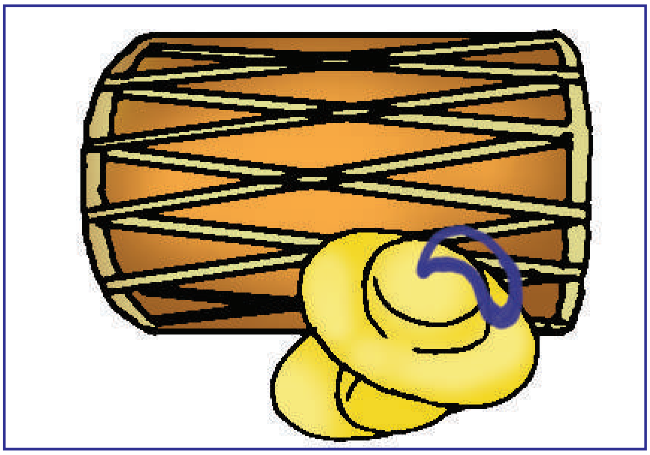
(ई) चौतारी हामी सबैको .... सम्पत्ति हो । (साझा / व्यक्तिगत)

(ङ) विद्यालय वा घर नजिक रहेको चौतारी हेर्न जानुहोस् । त्यहाँ देखेका कुराहरू कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ ४

गोदावरीको सांस्कृतिक सम्पदा

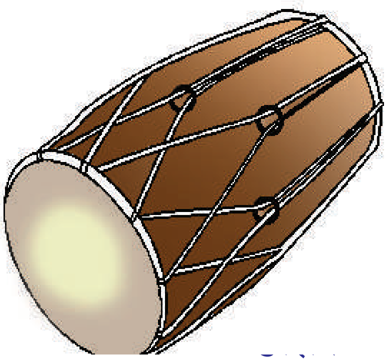




पाठ १

बाजा चिनौँ

(क) हेरौँ र चिनौँ :

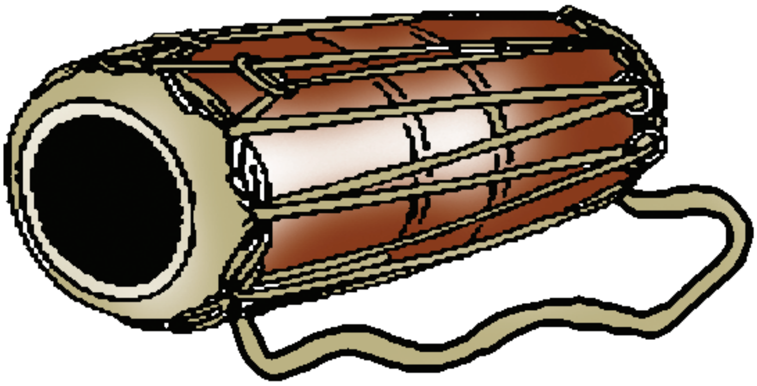


(ख) गीत गाऔँ :

बाजा हाम्रा थरी थरी
धुन थरी थरी
कुनै बज्ने फुकेर त
कुनै बज्ने ठोकेर

धिमय् बज्ने ढ्याम ढ्याम
काँ बज्ने ह्वाइँ ह्वाइँ
डम्फु ढ्याङ्ग्रो ड्याम ड्याम
झ्याली बज्ने छ्याइँ छ्याइँ

डमडम बज्ने डमरू
पिँ पिँ गर्ने सनाई
घिन्ताङ घिन्ताङ मादल
नाचौँ गाऔँ रमाई

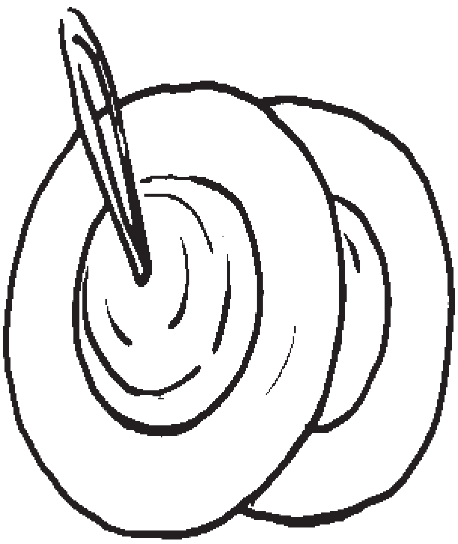


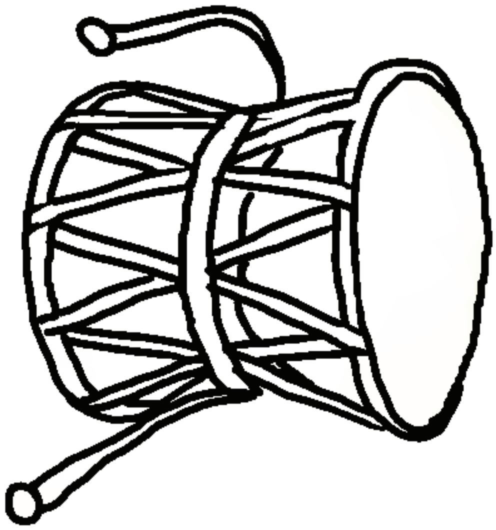
(ग) तल दिइएका बाजाहरू चिनेर नाम लेख्नुहोस् :

....

....

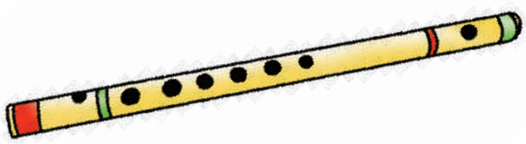
(घ) तल दिइएका बाजाहरूमा सुहाउँदो रङ भर्नुहोस् :





(ङ) जोडा मिलाउनुहोस् :

खैँजडी

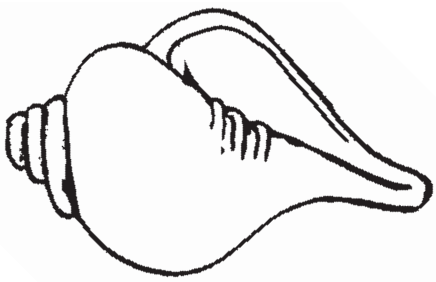


मुरली

ढ्याङ्ग्रो

शङ्ख

मादल



(च) तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(अ) बाँसुरी कसरी बजाइन्छ ?

....

(आ) तपाईँलाई कुन बाजा मन पर्छ ?

....

(इ) डमरु कसले बजाउँछ ?

....

(ई) सनाईको आवाज कस्तो हुन्छ ?

....

(उ) धिमय् बाजाको आवाज कस्तो हुन्छ ?

....

क्रियाकलाप :

- सबैलाई आँखामा पट्टी बाँध्न लगाउने । विभिन्न बाजाहरू पालैपालो बजाउने । कुन बाजा हो चिन्न लगाउने ।
- शिक्षकले स्थानीय बाजाहरू बजाएर देखाउने ।

पाठ २

हाम्रा खानेकुरा

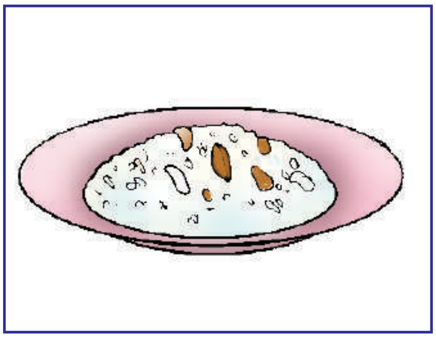
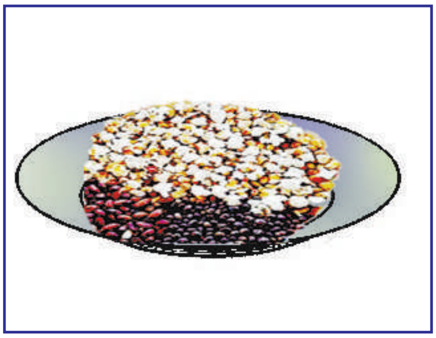
(क) कविता पढौँ :

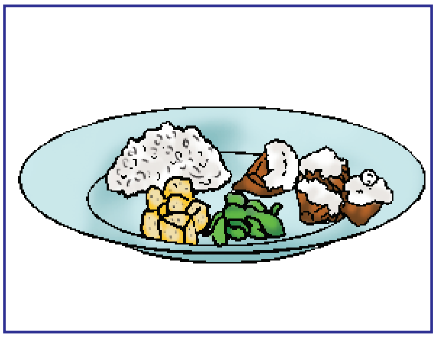
मासु र चिउरा दसैँमा
सेल खाने तिहारमा
साउन १५ खिर खाने
दही चिउरा असारमा

घिउ र चाकु माघमा
मङ्सिर पूर्णे योमरी
क्वाँटी खाने गाईजात्रा
सिल्लाचह्रे हलिमली

समय्बजी जात्रामा
एकादशी पिँडालु
ल्होसारमा आलुम खाने
पकाउन सिपालु

(ख) तल दिइएका परिकारहरू चिनेर नाम लेख्नुहोस् :

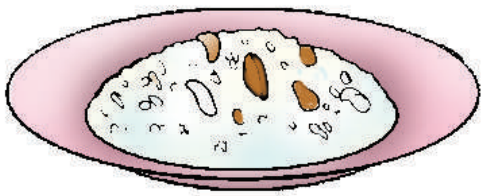


(ग) जोडा मिलाउनुहोस् :

दही चिउरा

हलिमली / मकै भटमास

योमरी



खिर

(घ) तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(अ) दही चिउरा कहिले खाइन्छ ?

....

(आ) योमरीभित्र के के हुन्छ ?

....

(इ) माघे सङ्क्रान्तिमा के के खाइन्छ ?

....

(ई) तिहारमा हामी के खान्छौँ ?

....

(उ) दसैँमा के के खाइन्छ ?

....

शिक्षकलाई निर्देशन : *विद्यार्थीहरूलाई चाडपर्वहरूमा खाने विभिन्न प्रकारका खानाहरू ल्याउन भन्ने र बाँडेर खान लगाउने ।*

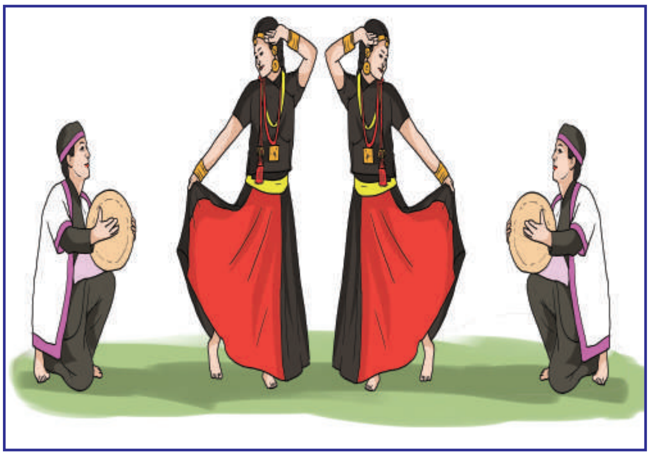
पाठ ३

हाम्रा चाडपर्व

(क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

दसैँ

तिहार



ल्होसार

थेच्वको नवदुर्गा जात्रा

क्रिसमस

तीज

टिकाभैरव जात्रा

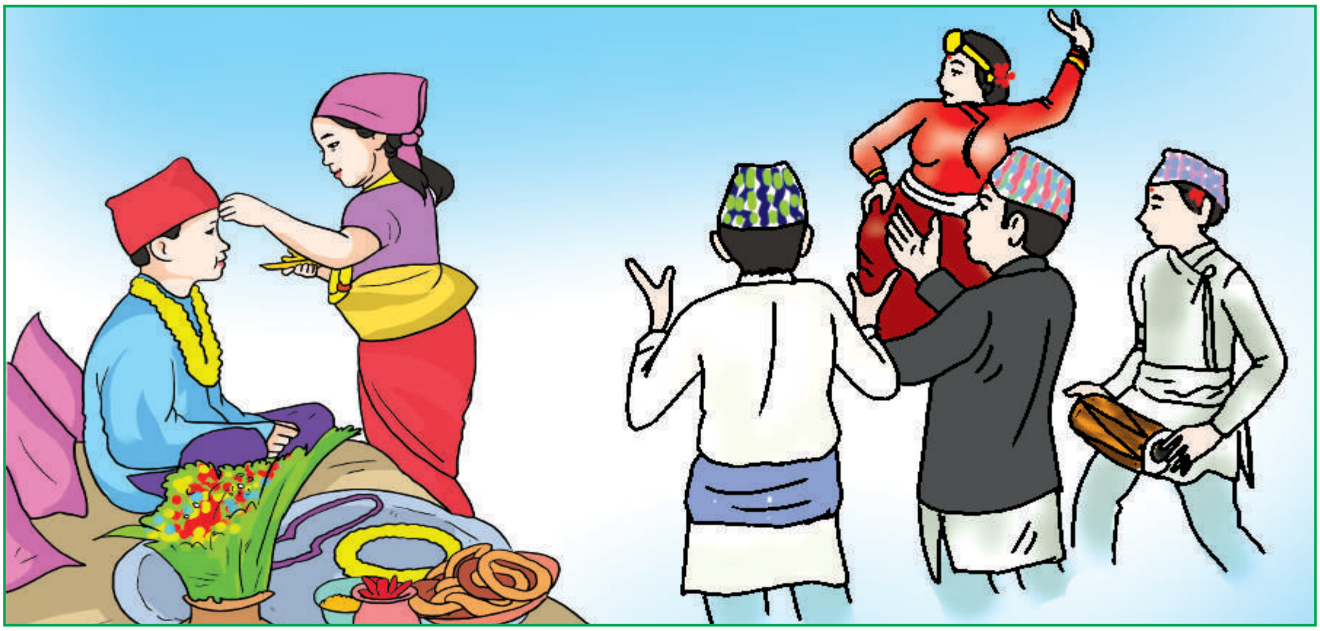
गाईजात्रा

(ख) आउनुहोस् गीत गाएर रमाइलो गरौँ :

(अ) शिक्षक सँगसँगै लय हालेर गाउन गाउनोस :

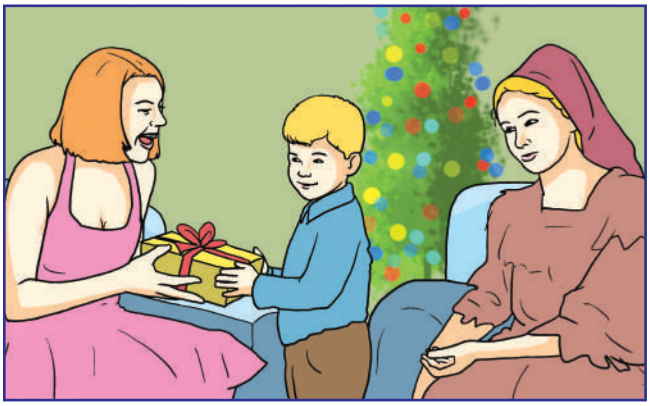
(आ) कविता पढौं :

तिहारै आयो लौ झिलिमिलि
ए सुन हजुर लक्ष्मी आइन् आँगन।
मनको कुरा उघारी हेर
ए सुन हजुर लक्ष्मी आइन आँगन।



त्य:छिं त्य: बकछिं त्य:
लातापाता कुलिचां जूछिं त्य:।
योमरी च्वामू उकी दुने हामू
ब्युम्ह ल्यासे मब्युम्ह बुरीकुटी।
ला छकु वयेक समय् बजि, वल वल पुलुकिसि

(ग) तल दिइएका चाडपर्वहरू चिनेर नाम लेख्नुहोस् :



(घ) कुन पर्व कसरी मनाइन्छ ? जोडा मिलाउनुहोस् :

तिहार	व्रत बसेर नाचगान गरेर
तीज	टीका र जमरा लगाएर
ल्होसार	दाजु र बहिनी टीका लगाएर
क्रिसमस	रङ खेलेर
होली	नाचगान गरेर
दसैँ	क्रिसमसको रुख सजाएर

(ङ) तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(अ) तपाईँलाई कुन पर्व मनपर्छ ?

....

(आ) पिङ कहिले हालिन्छ ?

....

(इ) पुलुकिसी कहिले निकालिन्छ ?

....

(ई) रङ अबिर कहिले खेलिन्छ ?

....

(उ) तपाईँको परिवारमा कुन पर्व मनाइन्छ ?

....

(च) आआफ्नो चाडपर्वको शुभकामना कार्ड बनाएर शुभकामना साटासाट गर्नुहोस् :

ल्होसारको शुभकामना

शिक्षकलाई निर्देशन :

शुभकामना कार्डको नमुना देखाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई उनीहरूले मनाउने चाडपर्वको शुभकामना कार्ड बनाउन लगाउनुहोस् र एकअर्कामा साटासाट गर्न लगाउनुहोस् । नमुना कार्डहरू कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पाठ ४

हाम्रा पोसाक

(क) चित्र हेरौँ :

घाँगर

टोपी

दौरा सुरुवाल

मोजा

गलबन्दी

चोलो

भान्ता लं

जुत्ता

पाइन्ट

ज्याकेट

कोट

हाकु पटासी

(ख) पढौँ र छलफल गरौँ :

सरिना शाक्य चापागाउँमा बस्छिन्। सरिना ५ वर्ष भइन्। उनी भान्ता लं लगाउँछिन्। उनको भाइले भोटो लगाउँछ। सानी बहिनी घाँगर लगाउँछिन्। बज्यै हाकु पटासी लगाउनुहुन्छ।

मनिराम काका दौरा सुरुवाल र कोट लगाउनुहुन्छ। कमल दाइ ढाका टोपी लगाउनुहुन्छ। रजनी काकी धोती र चोलो लगाउनुहुन्छ। कम्मरमा पटुका बाँध्नु हुन्छ।

सरिनाको छिमेकमा सर्मिला दिदी बस्नुहुन्छ। उहाँ बख्खु लगाउनुहुन्छ। भोला दाइ कमिज सुरुवाल र इस्टकोट लगाउनुहुन्छ।

हामी जाडो महिनामा बाक्लो ज्याकेट लगाउँछौँ। उनीको टोपी पनि लगाउँछौँ। हामी विद्यालय जाँदा सर्ट, पाइन्ट र फ्रक लगाउँछौँ। जुत्ता र मोजा पनि लगाउँछौँ।

(ग) माथिको पाठमा रातो रङका शब्दहरू छानीछानी कापीमा सार्नुहोस् ।

(घ) तपाईँले लगाउने पहिरनमा ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

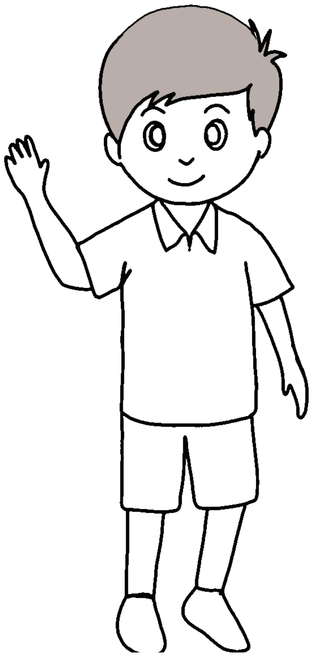
☐
☐
☐

☐
☐
☐

☐
☐
☐

☐
☐
☐

(ङ) मनपर्ने रङ भरौँ :



(च) जोडा मिलाउनुहोस् :

हजुरआमा	घाँगर
काका	चोलो
काकी	भोटो
बहिनी	हाकु पटासी
सानो भाइ	कोट

एकाइ ५

गोदावरीको भाषा र साहित्य

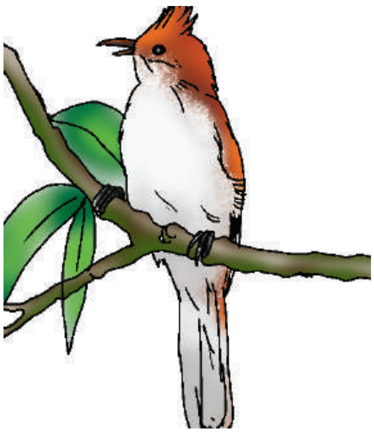
पाठ १

हाम्रा भाषा

(क) कविता गाऔँ र छलफल गरौँ :

भाले बास्छ बिहान
सधैँ चाँडो उठेर
ब्युँझाउँछ सबेरै
आफ्नो भाषा बोलेर

गीत गाउँछ जुरेली
आँगनीमा आएर
नचाउँछ छमछमी
आफ्नो भाषा बोलेर



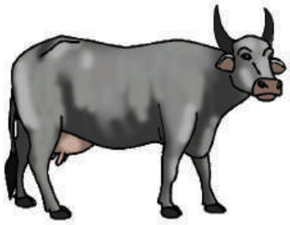
कथा सुन्छौँ घरमा
वरिपरि बसेर
रमाइलो मान्दछौँ
आफ्नो भाषा बोलेर

(ख) आफ्नो परिवारमा बोलिने भाषामा चित्र वर्णन गर्नुहोस् :

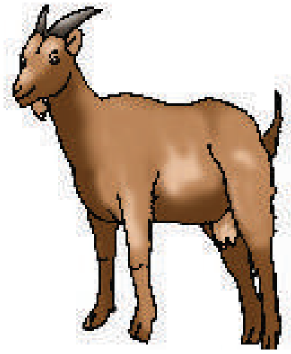
(ग) चित्र चिन्नुहोस् र परिवारमा बोलिने भाषामा चित्रको नाम भन्नुहोस् :

चित्र	आफ्नो भाषामा नाम

(घ) चित्रमा भएका प्राणी कसरी कराउँछन् ? त्यस्तै आवाज निकाल्नुहोस् :



(अ) भैँसी



(आ) बाख्रा

(इ) कुकुर

(ई) गाई

(उ) काग

(ऊ) कुखुरा

(ङ) जोडा मिलाउनुहोस् :

एक माना	चिनी
दुई जोर	चामल
तीन लिटर	डोरी
चार किलो	दुध
पाँच मिटर	मोजा
	डोको

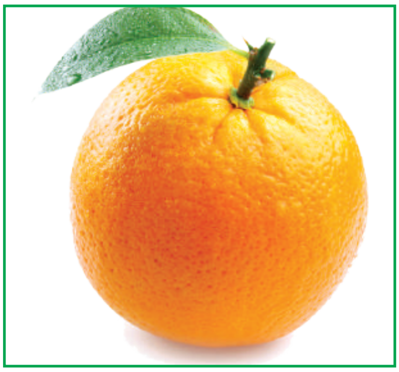
(च) शब्द सुनाउनुहोस् र सुरुको वर्ण लेख्नुहोस् :

(देवीचौर, चापागाउँ, बडिखेल, लेले, ठेचो, झरुवारासी)

(अ) ....वीचौर (आ) ....पागाउँ (इ) ....डीखेल

(ई) ....ले (उ) ....चो (ऊ) ....रुवारासी

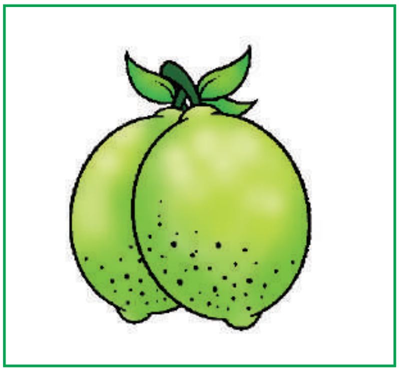
(छ) तलको चित्र हेरी आफ्नो भाषामा चित्रको नाम भन्नुहोस् :



सुन्तला

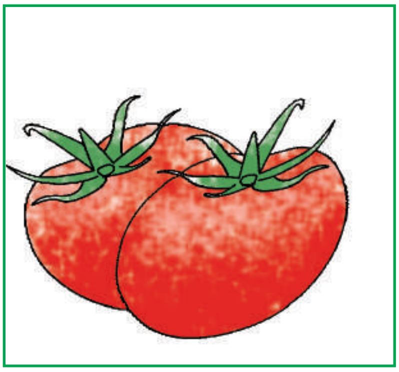
खुर्सानी

तितेकरेला



कागती

नुन



गोलभेडा

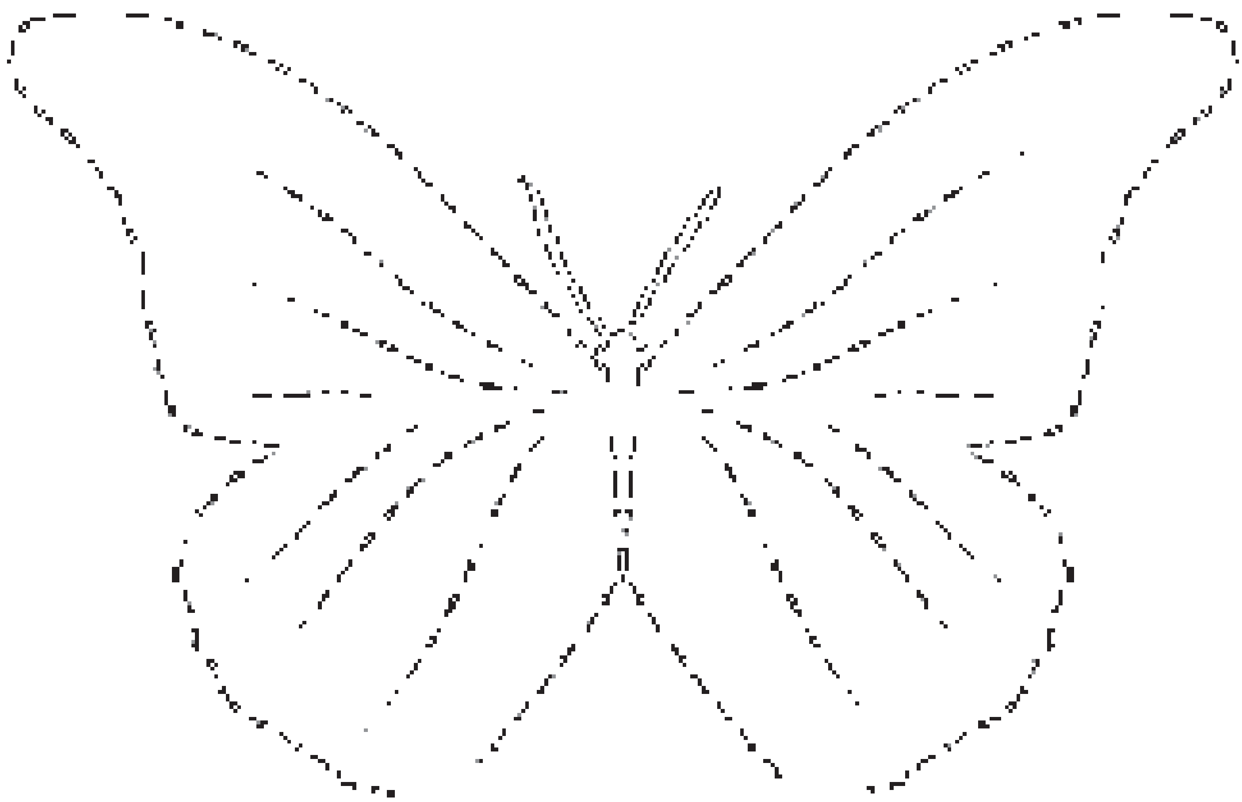
(ज) तलका शब्दलाई तपाईँको भाषामा के भनिन्छ ? अभिभावकलाई सोधेर लेख्नुहोस् :

जस्तै :

नेपाली भाषामा	नेवारी भाषामा	तामाङ भाषामा	नगरकोटी भाषामा	दनुवार भाषामा	अन्य
चौर	ख्यः				
घर					
रोटी					
लुगा					

(झ) तपाईँको वरिपरि कुन कुन भाषा बोल्ने मानिसहरू बस्छन् ? कक्षामा सुनाउनुहोस् :

(ञ) थोप्लामा रेखा तानी रङ भर्नुहोस् :



पाठ २

हाम्रा कथा

(क) कथा पढौँ र उत्तर भनौँ :

भगवान् राम र लक्ष्मण निकै मिल्ने दाजुभाइ थिए। राम आफ्ना भाइ लक्ष्मणलाई धेरै माया गर्थे। लक्ष्मण पनि दाइ रामलाई धेरै नै आदर गर्थे।

रामलक्ष्मणको लङ्काका राजा रावणसँग लडाइँ पऱ्यो। लक्ष्मण घाइते भए। रामलाई पिर पऱ्यो। वैद्यले जाँचे। उत्तरको पहाडबाट जडीबुटी ल्याउनुपर्छ भने।

हनुमान आकाशमा चरा जस्तै उड्न सक्थे। उनी औषधी लिन उत्तरतिर गए। उनले औषधी चिनेनन्। त्यसैले पहाड नै बोकेर ल्याए। हनुमानले पहाड बोकेर ल्याइरहेका थिए।

चापागाउँबाट दक्षिण लागेपछि पहाडको एक टुक्रा खस्यो। त्यही खसेको टुक्रा नै भागावन डाँडा हो। अहिले पनि यो डाँडामा धेरै प्रकारका जडीबुटी पाइन्छ।

(ख) खाली ठाउँ भरौँ :

(अ) राम आफ्ना भाइलाई धेरै .... गर्थे ।

(आ) .... आकाशमा चरा जस्तै उड्न सक्थे ।

(इ) हनुमानले .... बोकेर ल्याइरहेका थिए ।

(ई) भागावनको डाँडामा अहिले पनि .... पाइन्छ ।

(उ) हनुमानले .... चिनेनन् ।

(ऊ) राम र लक्ष्मण .... थिए ।

(ग) अभिभावकले भनेका कथा सुन्नुहोस् र आफ्ना साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

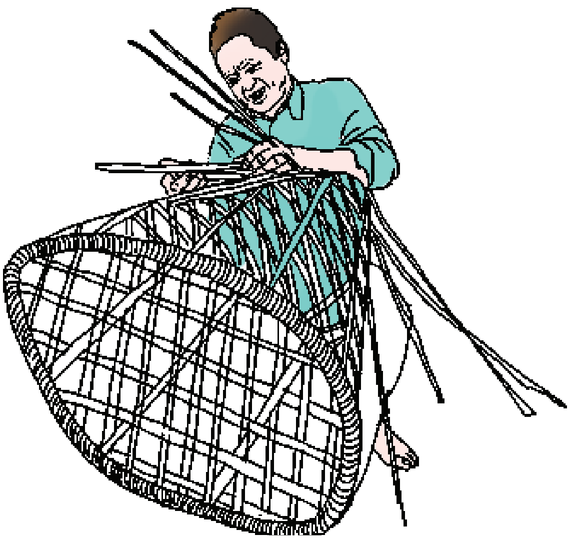
शिक्षकलाई निर्देशन : *स्थानीय स्तरमा भनिने कथा सङ्कलन गरी विद्यार्थीलाई हाउभाउसहित रोचक ढङ्गले कथा सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीले भनेका कथा पनि सुन्नुहोस् । विद्यार्थीलाई कथा सुनाउन हौसला प्रदान गर्नुहोस् ।*

(घ) चित्र कथा पढौँ :

आफूलाई हतार भएको छ। यही पोखरीमा फोहोर फालिदिन्छु।
के भयो र ?
ए बालक ! पानीमा फोहोर फाल्न हुँदैन भन्ने थाहा छैन ? जलपरीलाई बाधा पऱ्यो।
मलाई रिस उठ्यो। तिमीले मलाई हेप्यौ। अब म तिमीलाई श्राप दिन्छु।
माफी पाऊँ हजुर मैले गल्ती गरेँ। कृपया माफी दिनुहोस्। अबदेखि यहाँ फोहोर फाल्दिनँ।

एकाइ ६

आयआर्जन



पाठ १

खेतीपाती

(क) हेरौँ र भनौँ :

(ख) संवाद पढौँ :

रमाले अँध्यारो मुख लगाउँदै भनिन् :

बा बारीतिर लाग्नुभयो ।
रमा पनि बा सँगसँगै पछि लागिन् ।
बाले गोलभैँडा र काउली टिप्नुभयो ।

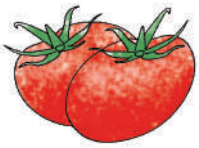
बाले गोलभैँडा र काउली
बजारमा लगेर बेच्नुभयो ।

(ग) कविता पढौँ :

खेतीपाती गरेमा
फल्छ अन्न बारीमा
फलफूल गाँजर
खाए चल्छ जाँगर

पढ्न स्कुल जाने हो
मकै रोटी खाने यो
पोसिलो यो आहार
फुर्तिलो छौँ खाएर

(घ) उस्तै चित्र हेरी जोडा मिलाउनुहोस् :



(ङ) प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् :

(अ) के तपाईँले आलु रोपेको देख्नुभएको छ ?

(आ) के तपाईँले पोलेको मकै खानुभएको छ ?

(इ) तपाईँको वरपर के के खेतीपाती गरिन्छ ?

(ई) छिमेकीहरू के के पेसा गर्नहुन्छ ?

(उ) के खेतीपातीबाट आम्दानी हुन्छ ?

(च) जोडा मिलाउनुहोस् :

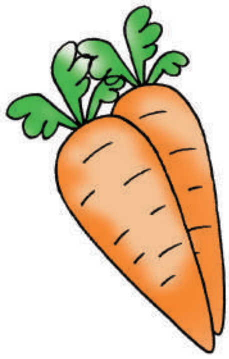
मकै	
धान	
सुन्तला	
लौका	
अम्बा	

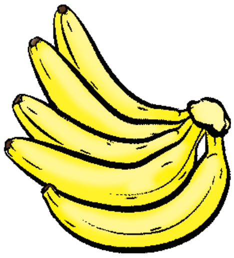
क्रियाकलाप

शिक्षक र अभिभावकको सहयोग लिई कार्य पूरा गर्नुहोस् :

- फर्सीको बिउ अभिभावकसँग माग्नुहोस् ।
- विद्यालय वा घरको करेसाबारीमा रोप्नुहोस् ।
- दिनदिनै पानी हाल्नुहोस् ।
- के तपाईँले रोपेको बिरुवा उम्रियो ?
- केही दिनपछि, बिरुवा कत्रो भयो ?
- बिरुवाको वरिपरि झारपात उखेल्नुहोस् ।
- बिरुवाका वरिपरि कुटोले गोड्नुहोस् ।
- केही दिनपछि, बिरुवामा फूल फुल्यो ?
- के बिरुवामा फल लाग्यो ?

(छ) चित्र हेरी खेतीपातीबाट पाइने भए ठिक (√) र खेतीपातीबाट नपाइने भए बेठिक (×) लगाउनुहोस् :





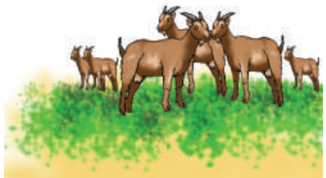
पाठ २

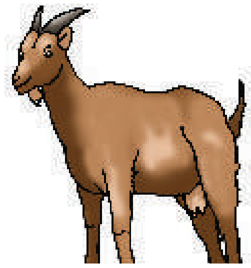
पशुपालन

चित्र हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ :

सुमन काकाले गाईभैँसी पाल्नुभएको छ। भैँसी र गाईको दुध पोसिलो हुन्छ। सुमन काका दही, दुध र घिउ बेच्नुहुन्छ।

रिना दिदीले बाख्रा पाल्नुभएको छ । मासुका लागि बाख्रा पालिन्छ । मानिसहरू खसी बोका किन्न आउँछन्।





सविना माइजूले कुखुरा पाल्नुभएको छ । कुखुरा मासु र अन्डाको लागि पालिन्छ । कुखुराको मासु र अन्डा बेचेर धेरै कमाइ हुन्छ।

अमित दाइले मौरी पाल्नुभएको छ । मौरीले फूलको रसबाट मह बनाउँछ। अमित दाइले मह बेचेर घर खर्च पुऱ्याउनुहुन्छ।

कविता फुपूले माछा पाल्नुभएको छ । माछा बेचेर आम्दानी हुन्छ।

(क) उत्तर भन्नुहोस् :

(अ) दुधबाट के के बन्छ ?

(आ) मौरीले के बनाउँछ ?

(इ) के तपाइँले कुखुराले अन्डा पारेको देख्नुभएको छ ?

(ई) गाईभैँसीले के खान्छ ?

(उ) माछा कहाँ पालिन्छ ?

(ख) शब्द हेरी चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

गाई

बाख्रा

कुखुरा

मौरी

माछा

भैँसी

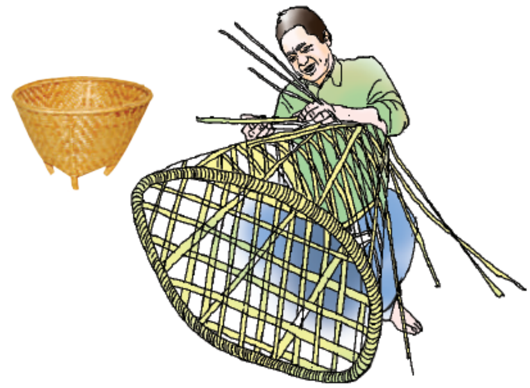
(ग) चित्रमा रङ भरौँ :

पाठ ३

व्यापार गरौँ

(क) हेरौँ, पढौँ र भनौँ :

हाकुबाले डोको, डालो, प्याङ बुन्नुहुन्छ ।



सरिताको आमाले नाङ्लो बुन्नुहुन्छ । उहाँहरूले बनाएका सामानहरू पसलमा बेच्नुहुन्छ ।

सामान बेचेर आम्दानी हुन्छ ।

केसर दाइको पसल छ। उहाँको पसलमा चामल, नुन, आलु, तेल किन्न पाइन्छ। उहाँले सामान बेचेर पैसा कमाउनुभएको छ।

(ख) उत्तर भन्नुहोस् :

(अ) डोको र डालो केबाट बन्छ ?

(आ) छिमेकीहरू के केको व्यापार गर्नहुन्छ ?

(इ) के व्यापारबाट आम्दानी हुन्छ ?

(ई) के तपाइँले पसलमा सामान किन्नुभएको छ ?

(ग) अक्षर जोडेर शब्द बनाउनुहोस् :

उदाहरण: प + स + ल = पसल

(अ) इ + ल + म = ...

(आ) सा + मा + न = ...

(इ) ब + जा + र = ...

(ई) पै + सा = ...

(उ) डा + लो = ...

पाठ ४

उद्योग र हस्तकला

(क) हेरौँ र भनौँ :

(ख) पढौँ र भनौँ :

अष्टमानको तोरी पेल्ने कारखाना छ। तोरी पेलेर तेल निस्किन्छ। उहाँ तेल बजारमा लगेर बेच्नुहुन्छ।

उमा दिदीको घरमा बाँसको सामान उत्पादन गरिन्छ। डोको, डालो र नाङ्लो बनाएर बजारमा बेचिन्छ। सामान बेचेर आम्दानी हुन्छ।

धनमाया दिदीले टोकरी बनाउने हस्तकलाको सिप जान्नुभएको छ। टोकरी बेचेर आम्दानी गर्नुहुन्छ।

वीरबहादुर दाइको इँटा उद्योग छ। इँटा बजारमा बेचेर आम्दानी हुन्छ। इँटा घर बनाउनको लागि प्रयोग गरिन्छ।

(ग) गोदावरी नगरपालिकाभित्रका चारओटा उद्योगको नाम लेख्नुहोस् :

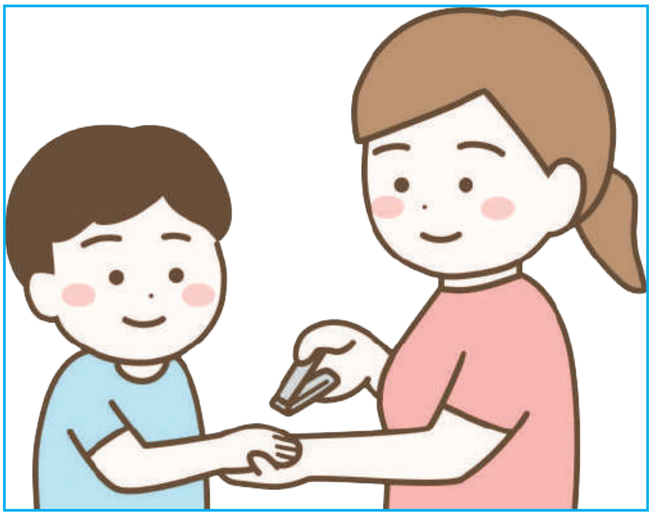
क्र.स	उद्योगको नाम
१	
२	
३	
४	

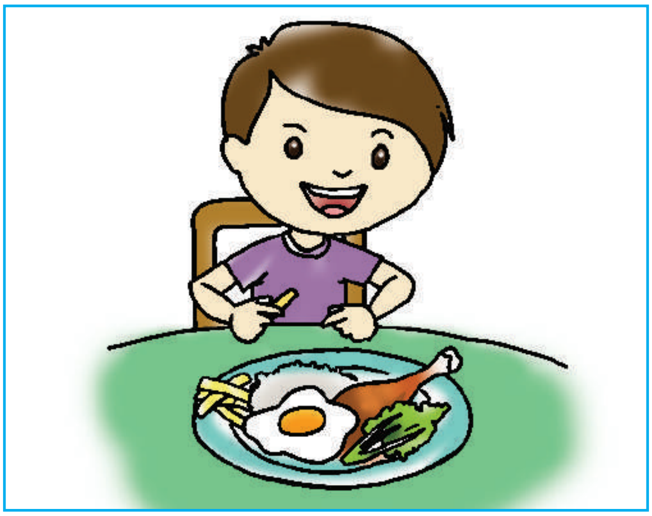
(घ) हस्तकलाका वस्तुहरू चिनौँ र नाम लेखौँ :

(ङ) चित्र हेरी मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

(च) दिएको चित्रमा रङ भरी चित्रको नाम लेख्नुहोस् :

एकाइ ७
स्वस्थ जीवनशैली





पाठ १ रमाइला खेल

(क) पढौँ र छलफल गरौँ :

दीपालाई साथीहरूसँग खेल्न मनपर्छ। उनीहरू गट्टा खेल्छन्। चुङ्गी खेल्छन्। उनीहरू कहिले रूमाल लुकाइ खेल्छन् त कहिले भेट्टाइ खेल्छन्। भेट्टाइ खेल्दा रमाइलो त हुन्छ तर लड्ने डर पनि हुन्छ। शङ्करले पुरानो मोजाको भकुन्डो बनाए। पातला ढुङ्गा जम्मा गरेर अग्लो लक्कु बनाए। मोजाको भकुन्डोले हानेर ढुङ्गाको लक्कु ढलाए। लक्कु ढाल खेल्दा रमाइलो हुन्छ।

(ख) उत्तर भन्नुहोस् :

(अ) तपाइँ साथीसँग कुन कुन खेल खेल्नुहुन्छ ?

(आ) तपाइँका खेल्ने साथीको नाम भन्नुहोस् ।

(इ) तपाइँलाई कुन खेल मनपर्छ ?

(ग) खेल खेलौँ:

आऊ साथी ! डि खेल खेलौँ ।

शिक्षकलाई निर्देशन: तलको नियमअनुसार खेल खेलाउनुहोस् :

- *विद्यार्थीहरूको दुई समूह बनाउने*
- *बिचमा रेखा तान्ने*
- *चौरको एक छेउमा एक जनालाई राजा बनाएर राख्ने र बाँकीले राजाको सुरक्षा गर्ने*
- *अर्को समूहको एक जना राजालाई छुन आउने तर राजाको समूहले उसलाई रोक्ने*
- *छुन आउने व्यक्तिले सास नफेर डिडि भन्दै राजाको समूहलाई छोएर भाग्ने*
- *सास फेरेमा ऊ आउट हुने*
- *आउट भएमा वा छोएर आएमा अर्को व्यक्ति डिडि भन्दै छुन जाने*
- *सबै आउट भएमा राजा समूहले जित्छ डिडी भन्ने व्यक्तिले छोएमा राजा समूहको सङ्ख्या घट्छ र सबैलाई छोएमा डिडि भन्ने समूहको जित हुन्छ ।*

(घ) रुमाल लुकाइ खेल खेलौँ :

(ङ) खाली ठाँउ भरौँ :

(अ) रुमाल लुकाइ खेल.............................. खेलिन्छ । (समूहमा/एक्लै)

(आ) डि खेल .... खेलिन्छ । (कक्षाभित्र/कक्षाबाहिर)

(इ) लुकामारी खेल्दा एक जनाको .... छोपिन्छ । (आँखा/मुख)

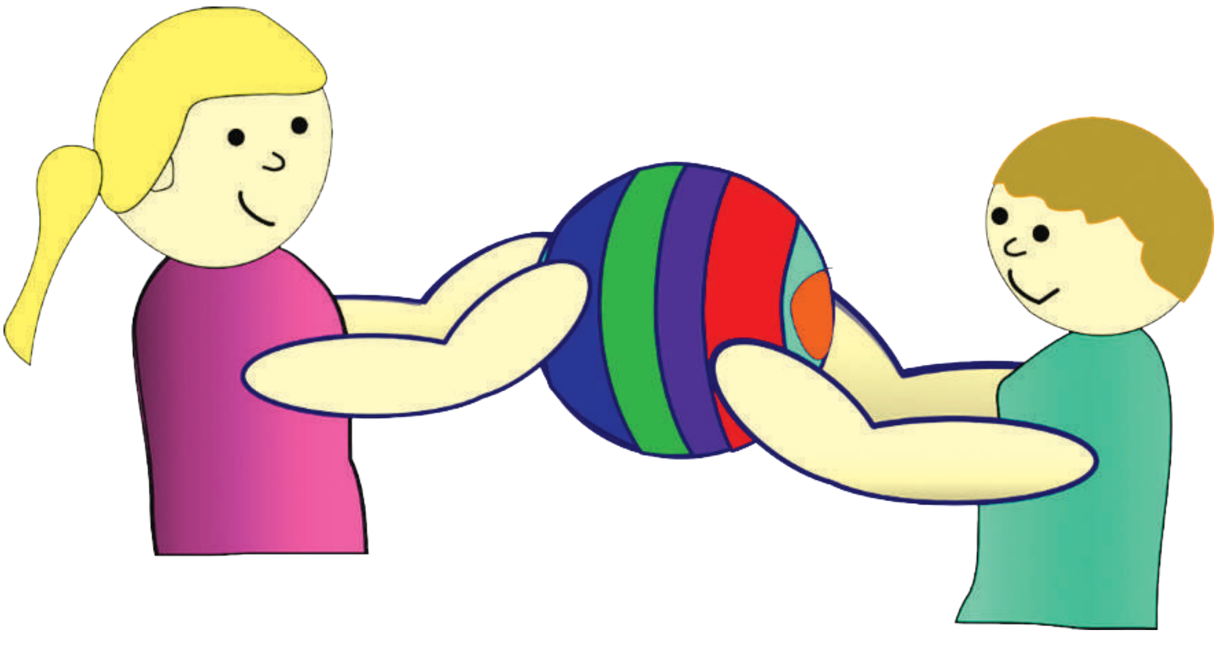
(ई) गट्टा खेल्न .... आवश्यक पर्छ । (गट्टा/भकुन्डो)

(उ) लक्कु ढाल खेलमा .... को लक्कु बनाइन्छ । (पातला ढुङ्गा/काठ)

(ऊ) खेल खेलेर .... भइन्छ । (बलियो/कमजोर)

(च) तलका चित्रमा मनपर्ने रङ लगाउनुहोस् र नाम पनि लेख्नुहोस् :

मेरो नाम सफल हो। म कक्षा एकमा पढ्छु। म साथीसँग भकुन्डो पास खेल्छु। साथीसँग खेल्दा रमाइलो हुन्छ। म खेल खेलेर बलियो हुन्छु। खेल कक्षाभित्र लुडो र गट्टा खेल खेल्छौँ। हामीलाई चौरमा भेट्टाइ खेल्न मनपर्छ। हामी चौरमा भकुन्डो पनि खेल्छौँ। मलाई मोबाइलमा पनि खेल खेल्न मन लाग्छ। मोबाइल धेरै चलाए, आँखा दुख्छ।



शिक्षकलाई निर्देशन:

बालबालिकालाई उनीहरूको स्थानीय परिवेशअनुसारका खेल खेल्नका लागि सहजीकरण गर्नुहोस्।

पाठ २ व्यायाम गरौँ

(क) चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

म बिहान उठ्छु । मेरी आमा योग गर्नुहुन्छ । बाबा सँधै बिहान बिहानै दौडनुहुन्छ । म पनि बाबासँगै दौडिन्छु । कहिलेकाँही आमासँग योग पनि गर्छु । खेल खेल्दा र हिँड्दा पसिना आउँछ । कसरत गर्दा काम गर्न जाँगर पनि लाग्छ । योग गर्दा, व्यायाम गर्दा र दौडिँदा शरीर स्वस्थ हुन्छ ।

(ख) शब्दहरू मिलाएर राखौँ :

बनाउँछ ।   फुर्तिलो   हामीलाई   व्यायामले

स्वस्थ   योग   गर्दा   हुन्छ ।   शरीर

आउँछ ।   बिहान   पसिना   दौडिँदा

पाठ ३

सरसफाइ

(क) पढौँ, भनौँ र गरौँ :

मेरो बिदाको दिन

भोलि शनिबार बिदा छ। आमाले नुहाइदिनुहुन्छ। नङ काटिदिनुहुन्छ। शरीरमा तोरीको तेल लगाइदिनुहुन्छ। आमाले मेरा लुगा धोइदिनुहुन्छ। सफा कपडा लगाइदिनुहुन्छ। म सफा भएर मात्र घुम्न जान्छु।

(अ) तपाईँहरू शनिबार के गर्नुहुन्छ ?

(आ) सफासुग्घर भए के हुन्छ ?

(इ) ननुहाइ बसे के हुन्छ ?

(ख) तलको चित्रमा ठिक बेठिक चिह्न लगाऔँ :

यो ठिक छ कि बेठिक ?

यो ठिक छ कि बेठिक ?

शिक्षकलाई निर्देशन:

हरेक शुक्रबार विद्यार्थीहरूको अवलोकन गरी सरसफाइ गर्न सुझाव दिनुहोस् ।

(ग) जोडा मिलाऔँ :

दाँत	नैनी
नङ	ब्रस
साबुन	काँइयो
कपाल	दराज
कपडा	नुहाउने
	जुत्ता

शिक्षकलाई निर्देशन:

सबै विद्यार्थीलाई लाइनमा राख्नुहोस् । कपाल, कपडा, जुत्ता, मोजा सफा छ कि छैन आफैँ भन्न लगाउनुहोस् ।

यदि सफा नभए सफा गर्न लगाउने र सफा नहुँदाका असरहरू बताउने ।

पाठ ४ स्वस्थ खानेकुरा

(क) चित्र हेरी जबाफ दिऔँ :

तपाईँलाई कुन चित्र मन पऱ्यो ? किन ? मन परेकोमा ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

शिक्षकलाई निर्देशन : *विद्यार्थीलाई आज के के खाना खाएर आउनुभयो प्रश्न गर्दै प्राप्त जवाफहरू सेतोपाटीमा लेख्नुहोस् ।*

(ख) कथा पढौँ र छलफल गरौँ :

विना दिदी हिजो माइत आउनुभयो। मिठा मिठा कोसेली ल्याउनुभयो । भाइहरूले रमाइ रमाइ मिठाइ खाए । सानो भाइ अचानक बिरामी भयो। विना दिदीले मिठाइ पसलबाट किन्दा बासी परेछ। पसलेले झुटो बोल्नाले सानुभाइ बिरामी भयो। खानेकुरा स्वस्थ चाहिने रहेछ। उसले दिदीलाई कक्षामा आफ्नो साथी पनि बिरामी भएको सुनायो। बासी खानेकुरा खाएर आएपछि साथीको पेट दुखेको रहेछ । तातो पानी खाएर आराम गर्दा भाइलाई अलि कम भयो। नर्स दिदीले औषधी दिएपछि भाइलाई निको भयो। त्यसैले हामीले सधैँ ताजा खानेकुरा मात्र खानुपर्छ।

शिक्षकलाई निर्देशन : *कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई आफ्नाआफ्ना अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् । पोष्टरमा ताजा खानेकुरा देखाउनुहोस् ।*

(ग) ठिक भए(√) चिह्न र बेठिक भए(×) चिह्न लगाउनुहोस् :

(अ) सधैँ घरमा बनाएको खानेकुरा खानुपर्छ । ☐

(आ) बाहिरको खानेकुरा खाँदा पनि बिरामी परिँदैन । ☐

(इ) बासी खानेकुरा खानुहुँदैन । ☐

(ई) झिँगा भन्केको खाना खाँदा बिरामी परिँदैन । ☐

(उ) खानेकुरा सधैँ छोपेर राख्नुपर्छ । ☐

(घ) स्कुल नर्स सविता दिदीको विचार पढेर कक्षामा सुनाउनुहोस् :

स्कुल नर्स सविता दिदीको कुरा

हामीले घरमा पकाएका खानेकुरा मात्र खानुपर्दछ । सधैँ बजारबाट किनेर ल्याउनु नराम्रो बानी हो । ताजा फलफूल, हरियो सागपात खानुपर्दछ । घर बाहिराका खानेकुरा खानाले बिरामी परिन्छ । खाना खानु अघि हात धोएर मात्र खानुपर्छ । खाना खाएपछि पनि हात मुख धुनुपर्छ । खाना खाँदा सबैजना ज्ञानी हुनुपर्दछ । फोहोर पानी पिउनुहुँदैन ।

(ङ) प्रश्नको उत्तर भनौँ :

(अ) घरको खाना राम्रो कि बजारको ?

(आ) हामी किन बिरामी पर्छौं ?

(इ) हात कहिले कहिले धुनुपर्छ ?

(ई) तपाईंलाई कुन कुन खाने कुरा मनपर्छ ?

पाठ ५

मिठो बोलौँ

(क) पढौँ र छलफल गरौँ :

हिराको हजुरबुबा रेडियो सुन्नुहुन्छ । हिरालाई पनि रेडियोमा बोलेको मनपर्छ । रेडियोमा लोकगीत र समाचार बज्छ। रेडियोमा बोल्नेले सबैलाई सम्मान गर्दै बोल्दछन्। रेडियोमा मात्र होइन, हामीले सबैसँग नम्र भएर बोल्नुपर्दछ । नातिनी हामीले मिठो सबैसँग बोल्नुपर्छ । माया गरेर, सम्मान गरेर मिठो बोल्नुपर्छ । रिसाएर बोल्नुहुँदैन । अरूका कुरा ध्यान दिएर सुन्नुपर्छ। आफ्नो कुरा प्रष्ट भन्नुपर्छ। पालैपालो बोल्ने बानी गर्नुपर्छ। मिठो बोल्नेलाई सबैले माया गर्छन्।

(ख) मिठो बालौँ :

कृपया यहाँ बस्नुहोस् ।

मलाई कलम दिनुहोस् न है !

आहा ! तपाईँ त कति राम्रो मान्छे ।

हजुर एता आउनुहोस् न ।

मलाई माफ गरिदिनुस् है ।

शिक्षकलाई निर्देशन : *विद्यार्थीहरूको दुई दुई जनाको जोडी बनाइदिनुहोस् र प्रत्येक जोडीलाई नम्र भएर बोलेको अभिनय गर्न लगाउनुहोस् । जस्तैः*

(ग) उत्तर भनौँ :

(अ) झगडा किन गर्नुहुँदैन ?

(आ) मिठो बोले के हुन्छ ?

(इ) कस्तो व्यक्तिलाई सबैले मन पराउँछन् ?

(घ) ठिक वाक्य छानेर लेख्नुहोस् :

(अ) हामीले झगडा गर्नुहुँदैन ।

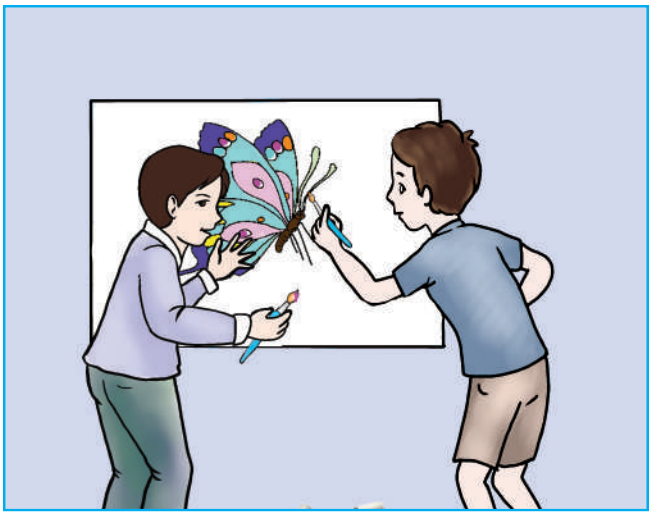
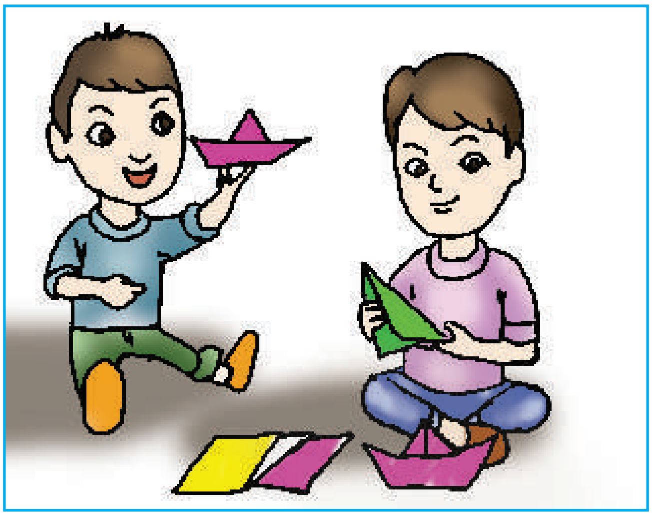
(आ) रिसाएर बोलेमा कसैले मन पराउँदैनन् ।

(इ) गल्ती हुँदा माफी माग्नुपर्छ ।

(ई) ठुलालाई आदार गरेर बोल्नुपर्छ ।

(उ) रेडियोमा समाचार आउँदैन ।

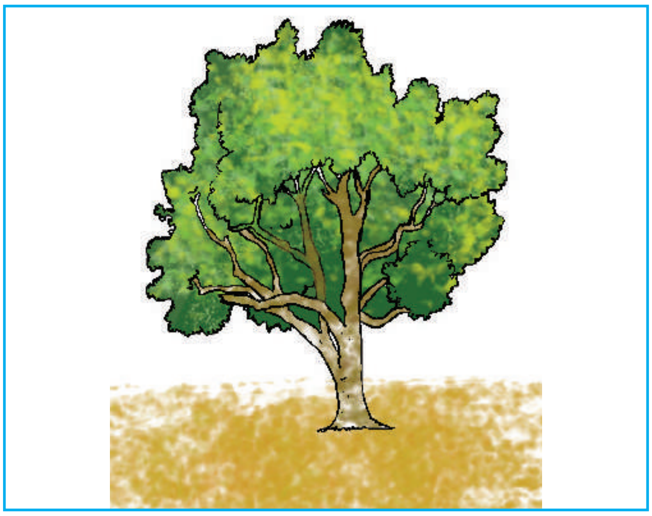
एकाइ ८
आधारभूत व्यवसायिक सिप

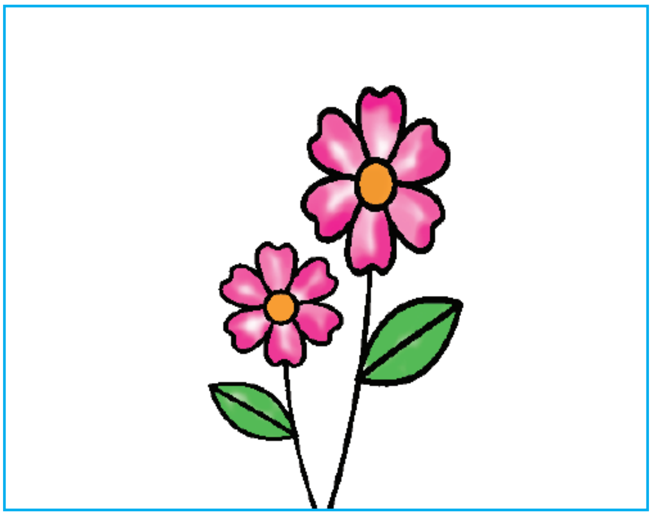



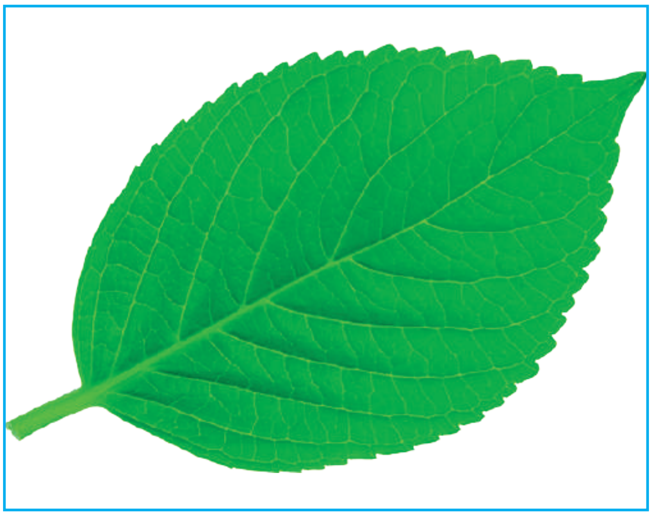
पाठ १

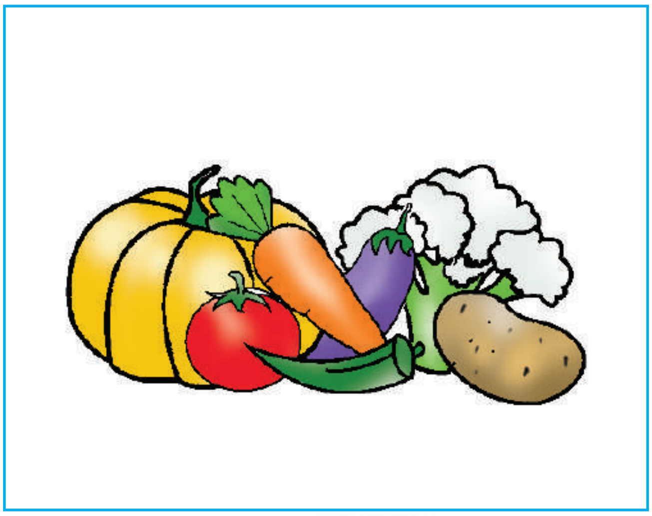
चित्र कोरौँ

(क) हेरौँ, सिकौँ र गरौँ :

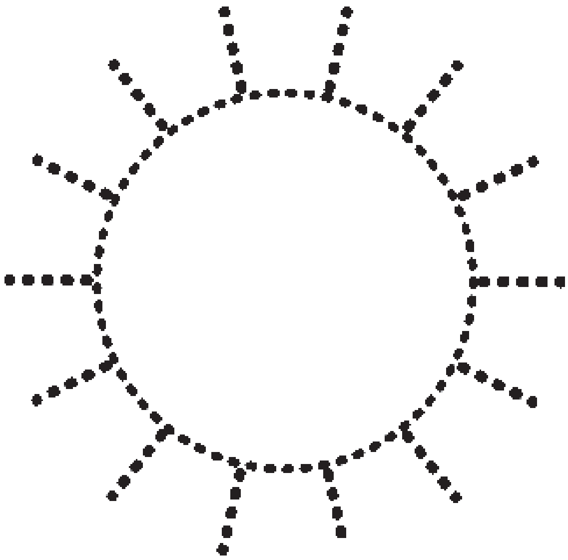


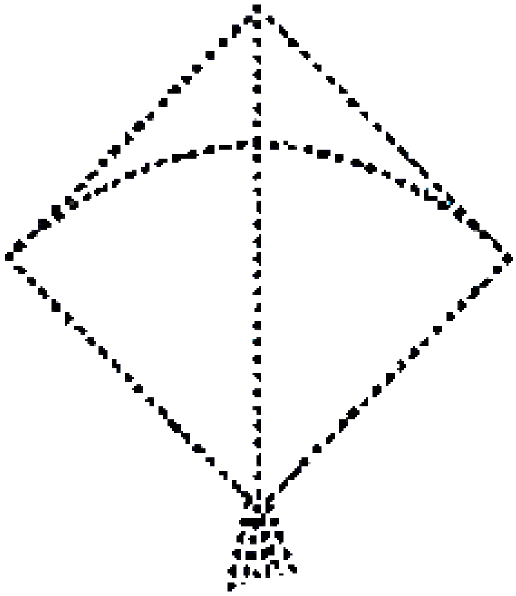


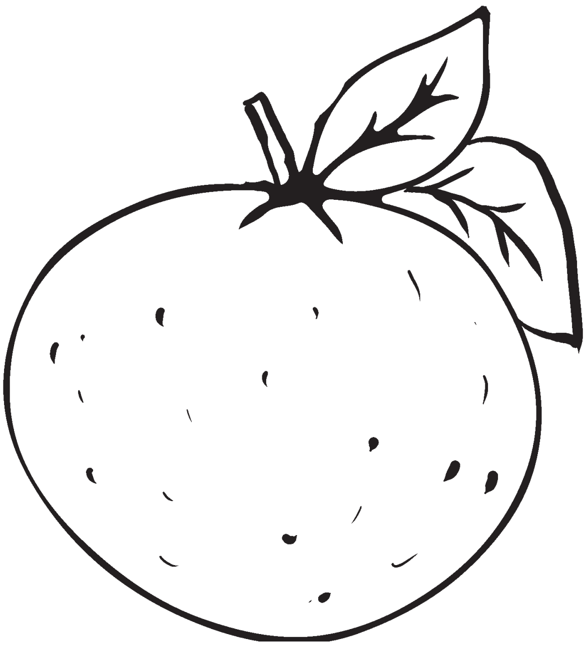


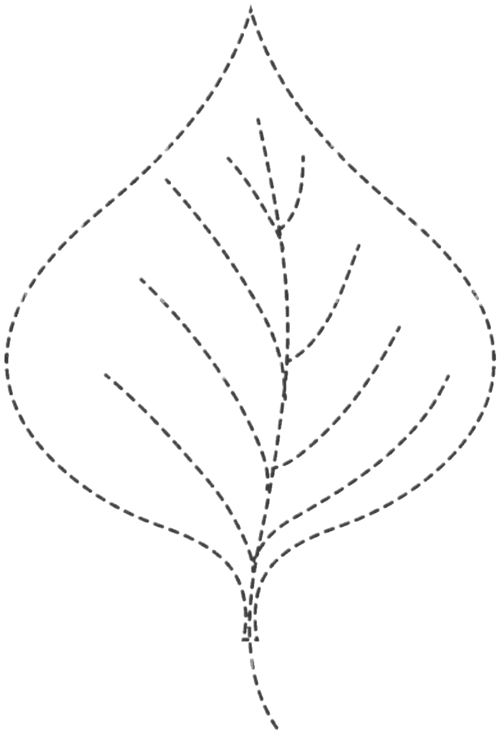


(ख) बिन्दु जोडेर चित्र बनाऔँ र रङ भरौँ :





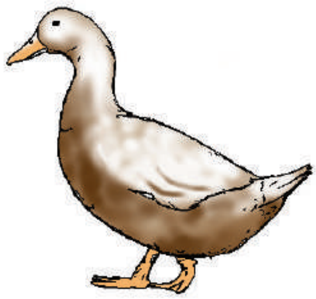




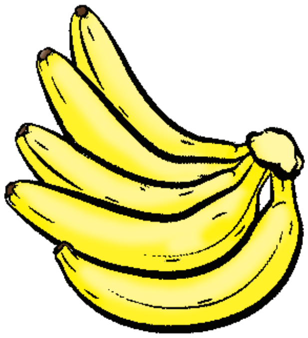
(ग) चित्र चिनेर खाली ठाउँ भरौँ :

(अ) यो चित्र .... को हो ।

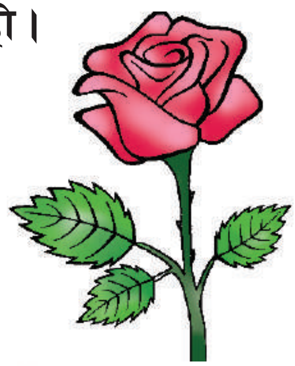
(आ) यो चित्र .... को हो ।



(इ) यो चित्र .... को हो ।



(ई) यो चित्र .... को हो ।

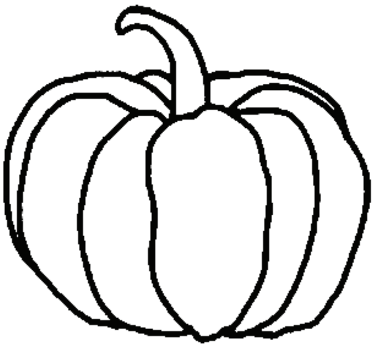


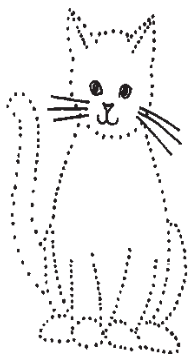
(घ) हेरौँ र चिनौँ :

(अ) चिनौँ र नाम लेखौँ :

(आ) माथिको जस्तै चित्र बनाऔँ :

(ङ) दिएको चित्रमा रङ भरौँ :





पाठ २

रङ लगाऔँ

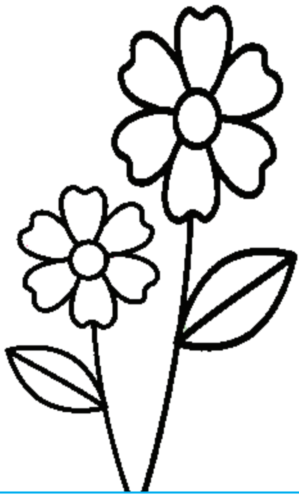
(क) हेरौँ र भनौँ :

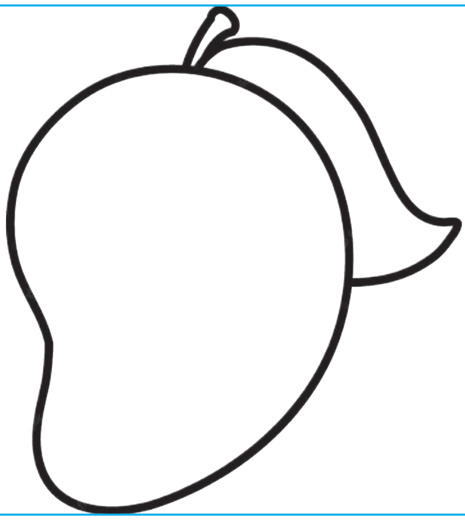
(अ) यो चित्रमा के के देखिन्छ ?

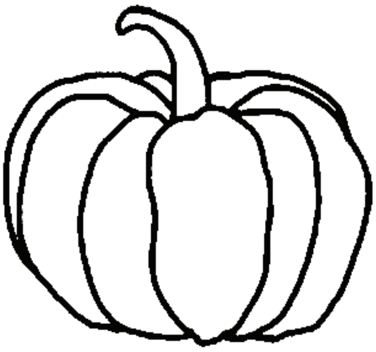
(आ) चित्रमा कुन कुन रङको फूलहरू फुलेका छन् ?

(इ) पातको रङ कस्तो छ ?

(ख) चित्र बनाई रङ भरौं :







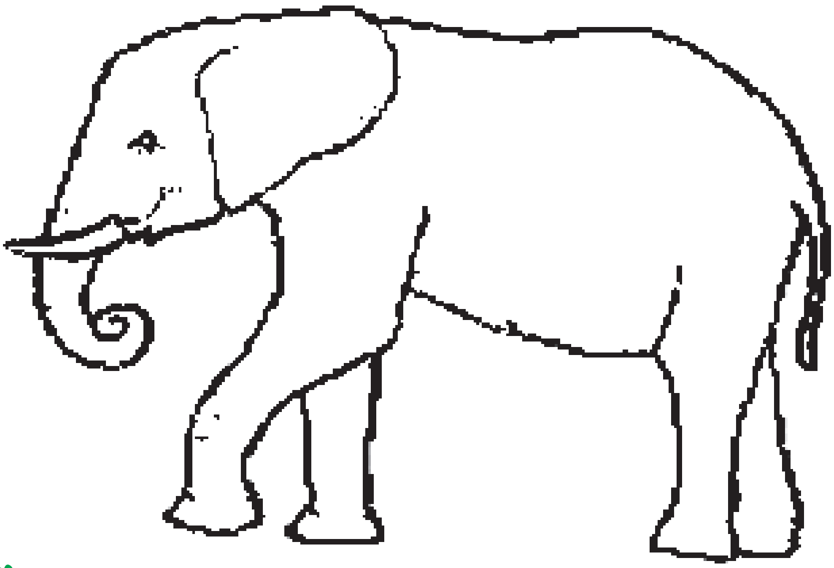
(ग) गाउँदै नाचौँ :

रातो भाले बास्यो
छाँगाको पानी खस्यो
सेतो मुने करायो
नानीलाई बोलायो

खैरो झोला बोकेर
विद्यालय गएर
निलो सर्ट लाएर
साथीसँग नाचेर

काली गाई चौरमा
घुमीघुमी बस्छ
हरियो घाँस खान
यताउता हेर्छ

(घ) तलको चित्रमा मन पर्ने रङ भर्नुहोस् :



शिक्षकलाई निर्देशन

- विद्यार्थीले चित्र कोरिरहँदा अवलोकन गरी सहयोग गर्ने र राम्रो चित्र बनाउनेलाई प्रोत्साहन गर्ने
- विद्यार्थीले बनाएका चित्रहरूलाई कक्षाकोठामा सबैले देख्ने गरी सजावट गर्ने

पाठ ३

खेलौना बनाऔँ

(क) हेरौँ र भनौँ :

(ख) हेरौँ र गरौँ :

काम नलाग्ने कागज लिनुहोस् र तलको जस्तै डुङ्गा बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

(ग) समूह कार्य गरौँ :

काम नलाग्ने कागज र कपडाका टुक्राहरू लिनुहोस् । कैँचीले काटेर विभिन्न आकृति जस्तै ○◇△⬠ बनाउनुहोस् र त्यसलाई पट्याएर र टाँसेर सामान्य खेलौँना बनाउनुहोस् ।

जस्तै :

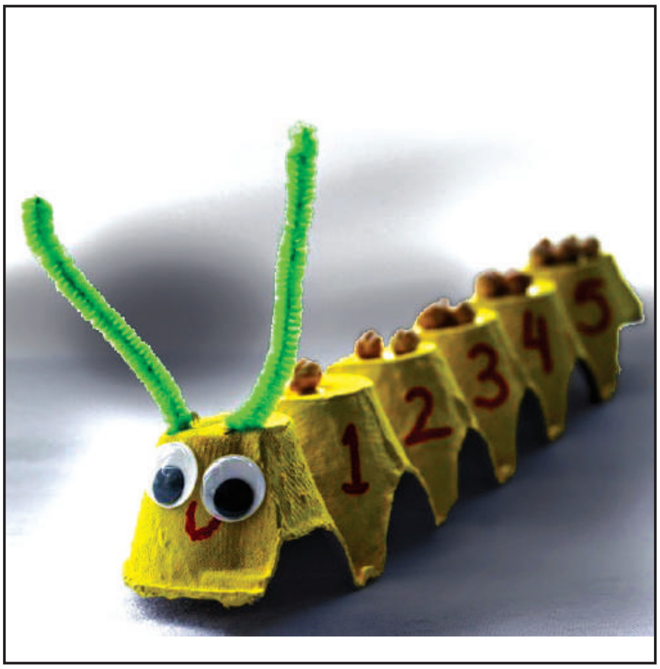
शिक्षकलाई निर्देशन :

- विद्यार्थीलाई काम नलाग्ने कागज र कपडाका टुक्राहरूबाट सामान बनाएर देखाउनुहोस्।
- विद्यार्थीलाई डुङ्गा बनाउन सिकाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीले समूहमा गरेको कार्यको अवलोकन गर्ने र सहयोग गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीले बनाएका सामग्रीहरू हेरेर तत्काल प्रोत्साहन गर्नुहोस् र कक्षाकोठामा सजाइदिनुहोस् ।

पाठ ४

सामान बनाऔँ

(क) हेरौँ र सिकौँ :



(ख) हेरौँ र गरौँ :

(ग) समूह कार्य गरौँ :

१. **शिक्षकको सहयोगमा काम नलाग्ने कागज, बोतल र प्लास्टिकको गिलास लिनुहोस् र मनपर्ने सामान बनाउनुहोस् ।**

शिक्षकलाई निर्देशन :

- विद्यार्थीलाई काम नलाग्ने वस्तुहरू जस्तै प्लास्टिकको खोलहरू, काम नलाग्ने बोतल, पत्रपत्रिका, कपडाको टुक्रा जम्मा गर्न लगाउने
- विद्यार्थीलाई जम्मा गरेका काम नलाग्ने वस्तुहरूबाट सामान जस्तै: (पुतली, सजावटको वस्तु, माला) आदि बनाउने जानकारी दिने
- विद्यार्थीले समूहमा गरेको कार्यको अवलोकन गर्ने र सहयोग गर्ने
- विद्यार्थीले बनाएको सामग्रीहरू हेरेर तत्काल प्रोत्साहन गर्ने र कक्षाकोठामा प्रदर्शनी गराउने ।

एकाइ ८

पाठ १

स्थानीय विपत्

(क) चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

भूकम्प

हुरीबतास

आगलागी

बाढी

सडक दुर्घटना

पहिरो

(ख) चित्रमा के के भएको छ ? जोडा मिलाउनुहोस् :

(अ) पहिरो

(आ) भूकम्प

(इ) बाढी

(ई) आगलागी

(उ) हुरीबतास

(ग) उत्तर भनौँ :

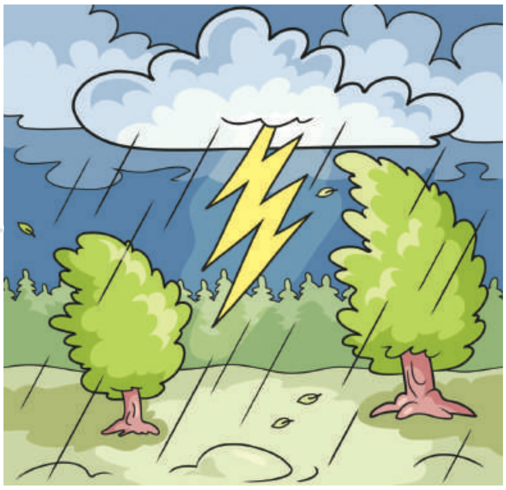
(अ) तपाइँले आफ्नो वरिपरि विपद्का कस्ता घटना देख्नुभएको छ ?

(आ) यस्ता घटनालाई के भनिन्छ ?

(इ) यस्तो घटनाको बेला तपाइँ के गर्नुहुन्छ ?

(घ) कविता पढौँ :

हावाहुरी, आगलागी
हाम्रा लागि हानी
विपत् हुन् सबै यी
सम्झिराखौँ नानी



बाढीले बगाउँछ
घर, खेतीपाती
पहिरोले लडाउँछ
हाम्रै गाउँबस्ती

भूकम्पले हल्लाउँछ
भुइँलाई पनि
विपत् हुन सबै यी
बुझिराखौँ नानी

(ग) माथिको कविता पढेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(अ) हावाहुरी, ...

हाम्रा लागि.........................

(आ) ....हुन सबै यी

बुझिराखौं ....

(इ) बाढीले ....

घर..................................

(ई) ....ले लडाउँछ

हाम्रै.............................बस्ती

(उ) ....ले हल्लाउँछ

...............................लाई पनि

(घ) विपत्हरूको नाम लेख्नुहोस् :

१. पहिरो   २ ....

३ .... ४ ....

(ङ) आफ्नो बस्तीमा भएका विपत्को बारेमा आफ्नो साथीसँग छलफल गरी तालिकामा भर्नुहोस् :

क्र.सं.	विपत्को नाम	विपत् भएको स्थान
१.	पहिरो	काफल डाँडा
२.		
३.		
४.		
५.		

(च) अभिभावकसँग सोधी तलको अवस्थामा के गर्नुपर्छ ? कक्षामा सुनाऔँ :

(अ) आगलागी हुँदा...

(आ) बाढी आउँदा ....

(इ) पहिरो जाँदा ....

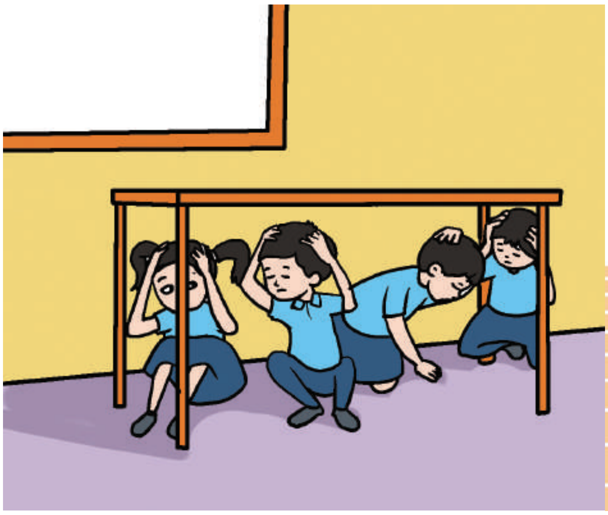
(ई) भूकम्प जाँदा ....

(उ) हुरी बतास ....

पाठ २

विपत्‌बाट बचौँ

(क) हेरौँ र बुझौँ :



(ख) पढौँ र भनौँ :

भूकम्प जाँदा जमिन हलिन्छ। घर भत्किन पनि सक्छ। त्यसैले सुरक्षित ठाँउमा बस्नु पर्छ। २०७२ सालमा भूकम्प गएको थियो। खोलामा बाढी आउँछ। नख्खु खोला, गोदावरी खोला, कोड्कुखोला र लेलेखोलामा बाढी आउँछ। पानी परेको बेलामा खोला नजिक जानुहुँदैन। जमिन भत्किएर पहिरो जान्छ। पहिरोको नजिक जानुहुँदैन। हावाहुरी लागेको बेलामा घरभित्र बस्नुपर्छ। हावाले उडाउन सक्छ। घरमा आगो लागेमा तुरुन्त बाहिर निस्कनुपर्छ। यी घटना मानिसको काबुबाहिर हुन्छ। यसले ठुलो धनजनको क्षति गर्छ।

(ग) विपत्का समयमा सुरक्षित हुने उपायहरू:

- भूकम्प आउँदा नआत्तिकन सुरक्षित बस्ने
- बाढी पहिरोबाट बच्न रूख बिरुवा रोप्ने
- हावाहुरी चल्दा घर अथवा विद्यालयभित्रै बस्ने
- आगलागी हुँदा दमकल बोलाउने

(घ) उत्तर भनौँ :

अ) विपत् के हो ?

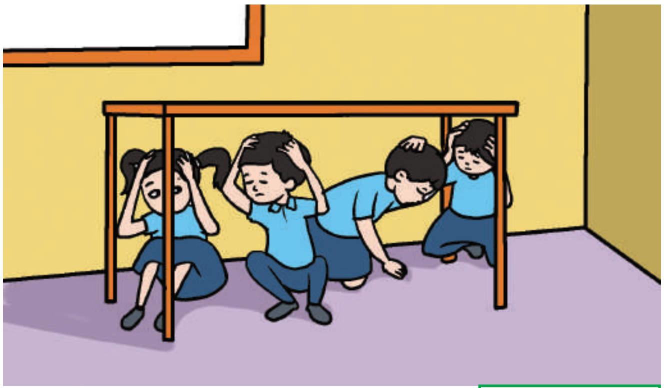
आ) भूकम्प आउँदा के गर्नुपर्दछ ?

इ) बोटबिरुवा रोपेमा के हुन्छ ?

ई) आगो निभाउन के गर्नुपर्दछ ?

उ) हावाहुरी चल्दा के गर्नुहुँदैन ?

(ङ) ठिक (✓) वा (×) बेठिक छुट्याउनुहोस् :



(च) खाली ठाउँ भरौँ :

हावाहुरी, बाढी, दमकल, बिरुवा, भूकम्प, बाहिर

(अ) नख्खु खोलामा बाँध लगाएर .... नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

(आ) घरभित्र भएको बेलामा..............................बाट बच्न टेबुलमुनि लुक्नुपर्छ ।

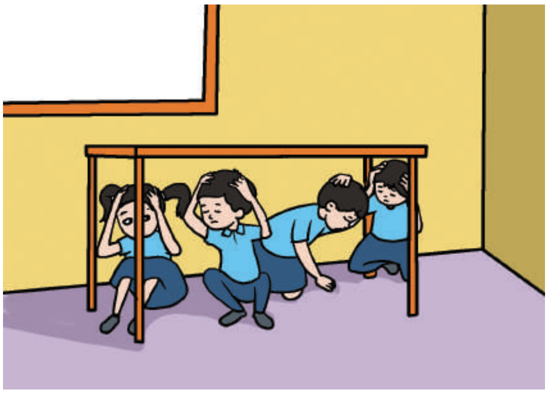
(इ) घरबाहिर भएको बेला भुकम्पबाट बच्न घर .... नै बस्नुपर्छ ।

(ई) पहिरो रोक्न.....................................रोप्नुपर्छ ।

(उ) आगलागी नियन्त्रण गर्न ....बोलाउनुपर्छ ।

(ऊ) ....लागेको बेला बाहिर जानुहुँदैन ।

(छ) शिक्षकको निर्देशनमा भूकम्पबाट जोगिने अभ्यास गरौँ :



गोदावरी नगरगान

फुल्चोकीको शिर बाग्मतीको तीर
फुलै राम्रो गोदावरी वन पाखा भीर
गोदावरी फूल हाम्रो शिरमा सजाऔँ
हामी मिली हाम्रो नगर सुन्दर बनाऔँ !

देवीचौरको देउराली गोदामचौरको मैदान
जल जङ्गल जडीबुटी वनस्पति उद्यान
स्वर्गसरि गोदावरी पर्यटनको ठाउँ
हामी मिली हाम्रो नगर सुन्दर बनाऔँ !

ठैब ठेचो जात्रा हाम्रो बाह्र बर्से मेला
पहरी दनुवारको पहिचान अन्त कहाँ होला ?
रीतिस्थिति संस्कृति मिली जोगाऔँ
हामी मिली हाम्रो नगर सुन्दर बनाऔँ !

विशङ्खु छम्पीमाई तिलेश्वर धाम
वज्रवाराही चम्पापुर श्वेतवाराही नाम
टीकाभैरव सन्तानेश्वर पूजनीय ठाउँ
हामी मिली हाम्रो नगर सुन्दर बनाऔँ !

रचनाकारः *वशिष्ठ अधिकारी*
सङ्गीतकारः *आलोकश्री*
गायनः *धर्मेन्द्र सेवान, प्रताप दास र निशा देशार*

प्रकाशक

गोदावरी नगरपालिका
बज्रबाराही, ललितपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल