हाम्रो सूर्यविनायक

कक्षा १

लेखक

निशान निष्कर्ष
राजेश घिमिरे
डिल्लीप्रसाद वाग्ले

हाम्रो भनाइ

विद्यालय तहको शिक्षालाई जीवनोपयोगी, व्यावहारिक, स्थानीय स्रोत र साधनसँग परिचित गराउँदै बालबालिकामा अन्तर्निहित प्रतिभालाई प्रस्फुटन गराउने मूल ध्येयका साथ सूर्यविनायक नगरपालिकाद्वारा तयार पारिएको स्थानीय पाठ्यक्रम २०७८ का विषयवस्तु, क्षेत्र र क्रममा आधारित रहेर प्रस्तुत पाठ्यपुस्तक निर्माण गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकमा स्थानीय ऐतिहासिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, पर्यटकीय स्थल तथा अन्य सेरोफेरोका महत्वपूर्ण स्थल एवम् विषयवस्तु समावेश गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकमा केन्द्रीय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका र स्थानीय आवश्यकताको आधारमा स्थानीय विषयवस्तुलाई समावेश गरिएको छ ।

यसमा धार्मिक, सांस्कृतिक विविधताभित्रको एकता, सूर्यविनायक नगरपालिकाभित्रको पर्यटकीय सौन्दर्य, धार्मिक आस्था, प्रकृतिक स्रोत, विभिन्न परम्परागत एवम् आधुनिक प्रणाली, जात्रा तथा उत्सवजस्ता निधिलाई विषयवस्तुभित्र समेटिएको छ । यसले गर्दा यस सूर्यविनायक नगरपालिकाअन्तर्गतका विद्यालयबाट आधारभूत तह उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थीले उल्लिखित विषयवस्तुसँग सम्बन्धित पाहुनालाई मार्गदर्शन गर्न सक्ने पाठ्यक्रमको अपेक्षालाई यस पाठ्यपुस्तकले समेटेको छ । पाठ्यपुस्तकमा बालबालिकाको उमेर, कक्षा र तहगत सिकाइस्तर फरक हुने हुनाले यस पक्षमा पनि ध्यान पुऱ्याइएको छ । पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक परिवर्तन निरन्तर प्रक्रिया भएकाले आगामी दिनमा सरोकारवाला निकाय, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, पाठक र विद्वान्बाट प्राप्त रचनात्मक सुझावका आधारमा परिमार्जन गर्दै लगिने छ । यसलाई क्रियाकलापमुखी र विद्यार्थी केन्द्रित बनाउने, रङ्गीन चित्र राख्ने र सिर्जनात्मक क्षमता वृद्धि गर्ने खालका अभ्यास सामग्री समेट्ने तथा आवश्यकताअनुसार शिक्षण निर्देशन दिइएको छ । यस पुस्तकमा क्रियाकलापअर्न्तगत रहेका सामूहिक क्रियाकलाप तथा सिर्जना/परियोजनाअर्न्तगतका निर्देशनअनुसार विविध कार्य गरी विद्यार्थीलाई शिक्षण गराउनु आवश्यक रहेको छ ।

यसमा पाठमा पाठ्यक्रमलाई आधार बनाउँदै छिर्ने ढोका, पूर्वज्ञान, घुम्ने थलो, घुमेपछिको काम र निस्कने ढोका गरी पाठको संयोजन गरिएको छ । छिर्ने ढोका र पूर्वज्ञानबाट विद्यार्थीमा पाठ पढ्नुअघि आफूसँग भएको ज्ञानको बारेमा जानकारी पाउँछन् भने शिक्षकले पनि उक्त कुरामा विद्यार्थीको ज्ञानको तहको मूल्याङ्कन गर्न सक्छन् । घुम्ने थलो पाठगत ज्ञान हो भने घुमेपछिको काम त्यस पाठमा आधारित रहेर गरिने क्रियाकलाप हो । यसले विद्यार्थीमा क्रियाकलाप गर्ने क्षमताको विकास गराउँछ । त्यस्तै निस्कने ढोकाले उक्त एकाइभरिमा विद्यार्थीले केकस्ता सिकाइ उपलब्धि प्राप्त गरे भन्ने कुराको मूल्याङ्कन गर्छ ।

पाठ्यपुस्तक शिक्षण सिकाइको महत्वपूर्ण साधन हो । यसबाट पाठ्यक्रमद्वारा लक्षित उद्देश्य हासिल गर्न मद्दत पुग्छ । यस पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म क्रियाकलापमुखी र रुचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ । पाठ्यक्रमको मूल मर्मलाई सम्बोधन गर्ने किसिमका कविता, कथा, संवाद, चिठीलगायतका रचनालाई पनि स्थान दिइएको छ । यस पाठ्यपुस्तकको लेखन तथा सम्पादन निशान निष्कर्ष, राजेश घिमिरे र डिल्लीप्रसाद वाग्लेबाट भएको हो । यसको थप परिमार्जन कार्यमा नगर प्रमुख श्री वासुदेव थापा, उपप्रमुख श्री सरिता भट्टराई तिमिल्सना, तत्कालीन प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री राजेन्द्र कँडेल,

नगर प्रवक्ता श्री रविन्द्र सापकोटा, शिक्षा शाखा प्रमुख श्री रत्नबहादुर कटुवाल, अधिकृत श्री सरस्वती कोइराला, श्री उल्झन अधिकारी, श्री गोकुल राउतको प्रशासकीय सहयोग तथा लेखरचना उपलब्ध गराउन श्री रत्न सायमी, श्री ज्योति अधिकारी, श्री रामकुमारी प्रजापति, श्री कर्नेश राजथला, श्री प्रज्वल अधिकारी, श्री एकेन्द्र खड्का, श्री डा. हरिप्रसाद सिलवाल र श्री आरजु सुवेदीको विशेष योगदान रहेको छ । यसको भाषा सम्पादन श्री डा. गणेश प्रसाद भट्टराईज्यूबाट र लेआउट डिजाइन श्री .... बाट भएको हो । उहाँहरूलगायत पाठ्यपुस्तकमा सामग्री उपलब्ध लेखक र सम्बद्ध सबैप्रति नगरपालिका कृतज्ञता प्रकट गर्छ ।

अन्त्यमा पाठ्यपुस्तकमा भएका त्रुटि औँल्याइदिनु भई रचनात्मक सुझावको अपेक्षा गर्दै स्थानीय पाठ्यक्रम कार्यान्वयन गरी नगरपालिकाको उद्देश्य पूरा गरिदिन शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावकमा हार्दिक अनुरोध छ ।

सूर्यविनायक नगरपालिका

विषयसूची

शीर्षक **पृष्ठ नं.**

एकाइ एक : परिचय
घुम्ने थलो १ आफू र आफ्नो साथीको नाम र ठेगाना
घुम्ने थलो २ आफ्नो टोलको नाम र वडा नम्बर

एकाइ दुई : हाम्रो संस्कृति, मूल्य र मान्यता
घुम्ने थलो १ हाम्रा पर्व
घुम्ने थलो २ हरिबोधिनी एकादशी

एकाइ तीन : प्राकृतिक सम्पदा तथा स्थानीय जडीबुटी
घुम्ने थलो १ प्राकृतिक सम्पदा
घुम्ने थलो २ जडीबुटी र यसको काम

एकाइ चार : हाम्रो पर्यटन
घुम्ने थलो १ हाम्रो पर्यटकीय ठाउँ

एकाइ पाँच : सामाजिक सङ्घसंस्था र घरेलु तथा साना उद्योग
घुम्ने थलो १ एन्जिलाको परिवार
घुम्ने थलो २ घरेलु उत्पादन

एकाइ छ : स्थानीय कृषि र पशुपालन
घुम्ने थलो १ फलफूल, तरकारी र अन्न
घुम्ने थलो २ घरपालुवा जनावर

एकाइ सात : शिक्षा, स्वास्थ्य र खेलकुद
घुम्ने थलो १ मेरो विद्यालय
घुम्ने थलो २ स्वस्थ रहने बानी
घुम्ने थलो ३ हाम्रा स्थानीय खेल

एकाइ आठ : सूचना, सञ्चार, स्थानीय प्रविधि तथा यातायात
घुम्ने थलो १ सञ्चारका माध्यम
घुम्ने थलो २ स्थानीय प्रविधि
घुम्ने थलो ३ हाम्रा बाटा

एकाइ नौ : विपत् र विपत् व्यवस्थापन
घुम्ने थलो १ घ्याम्पेडाँडामा हावाहुरी
घुम्ने थलो २ जोखिम हुने अवस्था

एकाइ एक : परिचय

छिर्ने ढोका

तलको तस्बिर राम्रोसँग हेर्नुहोस् :

पूर्वज्ञान

(क) यो केको तस्बिर हो ?

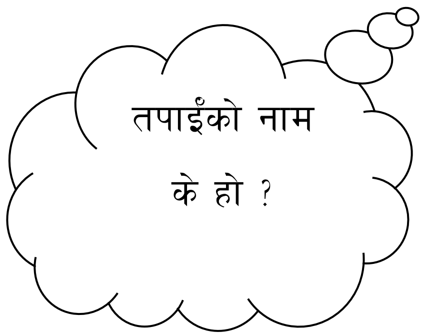
(ख) मानिसहरू कहाँ बस्छन् ?

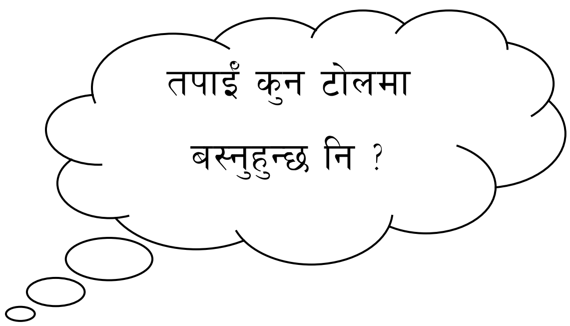
घुम्ने थलो १

आफू र आफ्नो साथीको नाम र ठेगाना

मेरो नाम रविना हो ।

मेरो नाम सुभान हो ।





म सिरुटारमा बस्छु ।

ए, म त गुण्डूमा बस्छु ।

घुमेपछिको काम

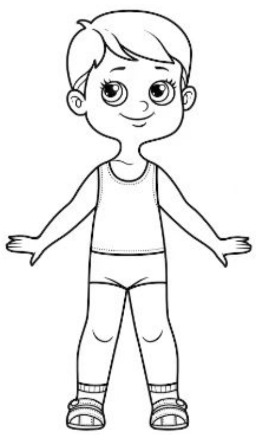
१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाइँको नाम कक्षामा भन्नुहोस् ।

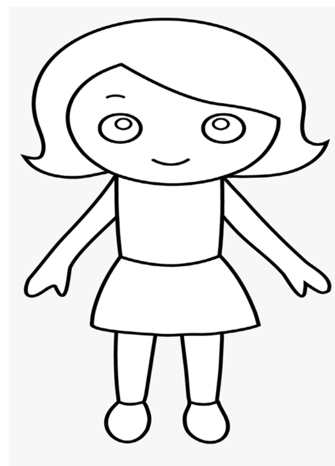
(ख) तपाइँको बाबा र आमाको नाम भन्नुहोस् ।

२. तपाइँ केटा भए केटाको चित्रमा र केटी भए केटीको चित्रमा ठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

केटाको फोटो



केटीको फोटो

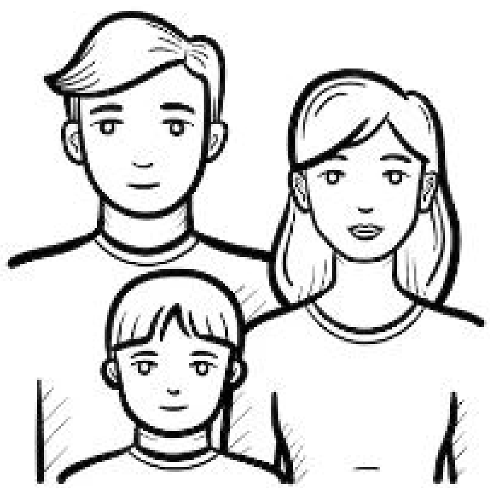


३. भित्रबाहिर खेल खेल्दै तपाइँको नाम गाउँ र ठाउँ बताउनुहोस् :

४. तपाईंको घरमा को को हुनुहुन्छ ? नाम भन्नुहोस् :

५. विद्यालयमा भएको तपाईंको कक्षाका साथीको फोटो हेरेर आफ्नो फोटो चिन्नुहोस् :

६. दिइएको चित्रमा रङ भर्नुहोस् :



घुम्ने थलो २

आफ्नो टोलको नाम र वडा नम्बर

मेरो नाम मदन लामा हो । मेरो टोलको नाम नैचाल हो । यो सूर्यविनायक नगरपालिकामा पर्छ । यस नगरपालिकाको वडा नम्बर ८ मा मेरो टोल रहेको छ । मलाई मेरो टोल रमाइलो लाग्छ ।

नैचाल गाउँको फोटो

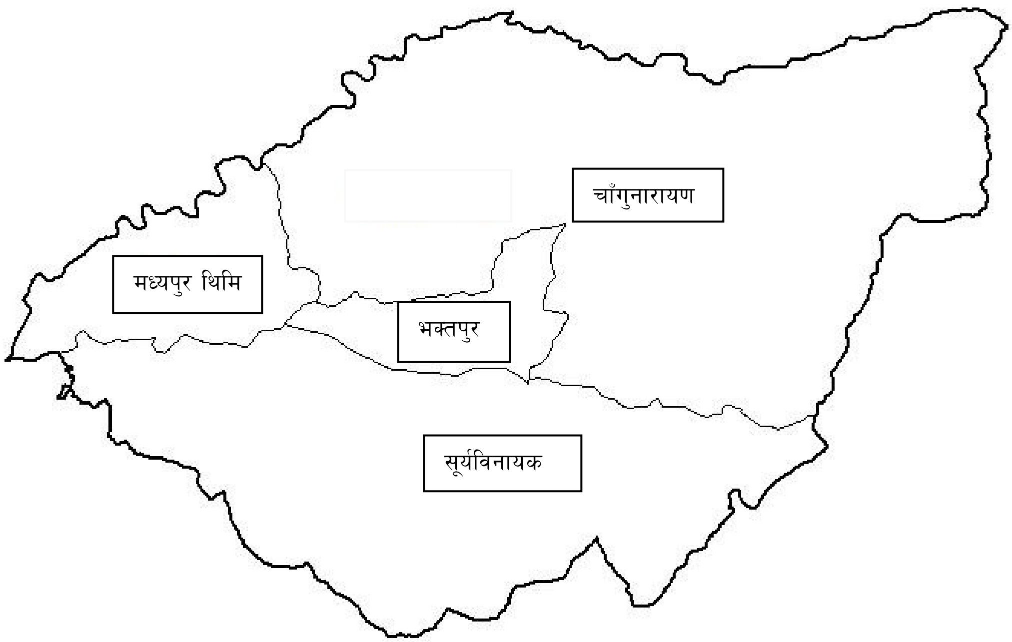
घुमेपछिको काम

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) तपाइँको टोलको नाम .... हो ।

(ख) तपाइँको घर .... नगरपालिकाको वडा नम्बर .... मा पर्छ ।

२. तपाईंको विद्यालय भएको नगरपालिकामा रङ भर्नुहोस् :



३. तपाईंको साथीको घरको ठेगाना सोधेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. तपाईंको टोल नजिकको टोलको नाम बुबाआमालाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

....

५. तपाईंको नगरपालिकामा कतिओटा वडा नम्बर छन् ? लेख्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

तलको खाली ठाउँमा तपाईंलाई स्थानीय विषय पढाउनुहुने शिक्षकको बारेमा भर्नुहोस् :

शिक्षकको नाम	
नगर/गाउँपालिकाको नाम	
वडा नम्बर	
टोलको नाम	
पढाउने विद्यालयको नाम	

एकाइ दुई : हाम्रो संस्कृति, मूल्य र मान्यता

छिर्ने ढोका

आज विद्यालयमा सेलरोटी ल्याइएको छ, हेर्नुहोस् ।

पूर्वज्ञान

(क) सेल रोटी बनाउन केके प्रयोग हुन्छ होला ?

(ख) सेल रोटी कुन कुन पर्वमा खाइन्छ होला ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् र शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।

घुम्ने थलो १

हाम्रा पर्व

तलका चित्र हेर्नुहोस् । त्यसपछि बालशिक्षा सदन आधारभूत विद्यालयमा कक्षा १ मा पढ्ने समा कायस्थको कुरा सुन्नुहोस् ।

समाका कुरा : ओहो ! चित्र त कति राम्रो रहेछ । हामीले मनाउने चाडपर्वको चित्र पो रहेछ । म पनि चाडपर्व मनाउँछु । चाडपर्वमा मिठो मिठो खानेकुरा खान्छु । बुबाआमाको आशीर्वाद लिन्छु । म धेरै खुसी हुन्छु । तपाईं पनि चाडपर्व मनाउनुहुन्छ ? कक्षामा आफ्नो साथीलाई तपाईंले मनाउने चाडपर्वको नाम सुनाउनुहोस् है ।

घुमेपछिको काम

१. तलको चित्र र चाडपर्वको नामको धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

चित्र **चाडपर्वको नाम**

दसैँ

तिहार

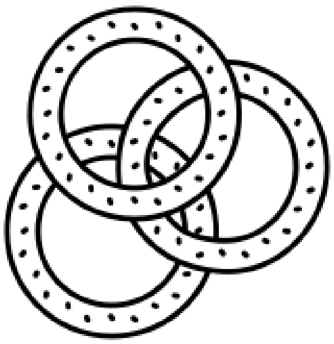
क्रिसमस

बुद्धजयन्ती

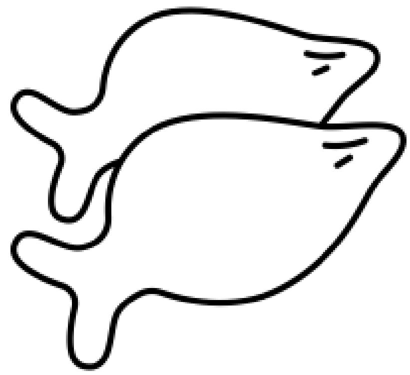
२. तपाईँको घरमा कुन कुन चाडपर्व मनाइन्छ ? घरमा बुबाआमालाई सोध्नुहोस् र तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

३. तलको चित्र हेरी चित्रमा के के भएको छ ? साथी साथी बिचमा छलफल गरी कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् :

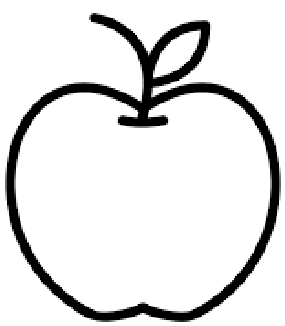
४. तलका चित्रमा रङ भर्नुहोस् :



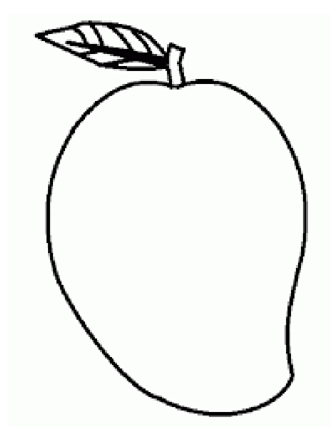
सेल रोटी



यःमरी



स्याउ



आँप

घुम्ने थलो २

हरिबोधिनी एकादशी

आज किसनकी हजुरआमा बिहानैदेखि भोको बस्नुभएको छ । उहाँले बिहानै नुहाउनुभयो । घरमा किसनका हजुरबुबा पनि भोकै हुनुहुन्छ । उहाँले त झन् हजुरआमाले भन्दा अगाडि नुहाउनुभयो । आज उहाँहरूले केही पनि नखाने भन्नुभएको छ । आजको दिनलाई हरिबोधिनी एकादशी भनिन्छ । यो तिहारको औँसीको दिनको ११ दिनपछि आउँछ । यस दिन हरिशयनी एकादशीमा रोपेको तुलसीको विवाह गर्ने चलन छ । त्यसैले बेलुका तुलसीको पूजा र विवाह गरिदिएर मात्र किसनका हजुरबुबा र हजुरआमाले खाना खानुहुन्छ ।

घुमेपछिको काम

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) किसन भोको छ ।

(ख) किसनका हजुरबुबाले बिहानै नुहाउनुभयो ।

(ग) हजुरआमा पनि भोकै हुनुहुन्छ ।

२. तलको चित्र हेर्नुहोस् । मानिसहरू के गर्दै छन् ? कक्षामा छलफल गरी शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् ।

३. समूहमा नमिल्ने शब्दमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

(क) घन्टी	मन्दिर	फूल	खोला
(ख) कलम	कापी	विद्यालय	फलफूल
(ग) सेल	य:मरी	मान्छे	दही

निस्कने ढोका

कक्षामा कुनै चाडपर्वमा गाउने गीत गाएर साथीहरू र शिक्षकलाई सुनाउनुहोस् । कक्षाका सबैले पालैपालो वा समूहमा गाउनुहोस् ।

एकाइ तीन : प्राकृतिक सम्पदा तथा स्थानीय जडीबुटी

छिर्ने ढोका

पाइलट बाबा आश्रमको भ्रमण गर्नुहोस् वा पाइलट बाबा आश्रमको तस्बिर हेर्नुहोस् ।

पूर्वज्ञान

(क) पाइलट बाबा आश्रममा के के देख्नुभयो ?

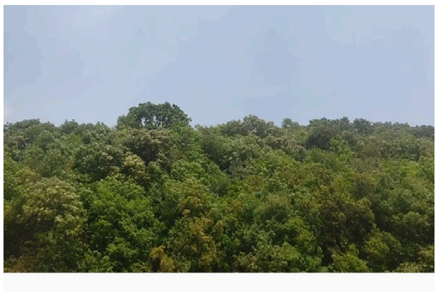
(ख) यो कहिले बनेको होला ?

(ग) यहाँ कुन कुरा आफै बनेको र कुन कुरा मानिसले बनाएको होला ?

घुम्ने थलो १

प्राकृतिक सम्पदा

तल दिइएका चित्रमा यस संसारमा आफै उब्जेका वस्तु छन् ।



यस्ता वस्तु संसारमा आफै बनेका हुन् । यस्ता वस्तुलाई प्राकृतिक वस्तु भनिन्छ । यस्ता वस्तु सास भएका र नभएका दुवै छन् । मानिस पनि यस्तै वर्गमा पर्छ । मानिस सास भएको प्राणी हो ।

घुमेपछिको काम

१. तलका चित्र के के का हुन् ? चिनेर खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् ।

....

....

२. प्रकृतिमा पाउने र मानिसले बनाउने वस्तु छुट्याएर तालिकामा भर्नुहोस् :

चरा, कलम, घडी, रुख, कापी, बाख्रा, गाई, मसी

प्रकृतिमा पाइने	मानिसले बनाएको

३. तपाईंको विद्यालय वरिपरि भएका पाँचओटा प्राकृतिक वस्तुको नाम दुई जना साथी छलफल गरी लेख्नुहोस् :

१. ....   २. ....

३. ....   ४. ....

५. ....

४. तपाईंले लेखेका वस्तुको नाम कक्षामा अरू साथीलाई पनि सुनाउनुहोस् ।

घुम्ने थलो २

जडीबुटी र यसको काम

आज बिहानैबाट सुरजको पेट दुखेको छ । उसकी आमाले उसलाई **बेसारपानी** खान दिनुभएको छ । ऊ अहिले अलि ठिक भएको जस्तो गर्दै छ । बुबाले स्वास्थ्य चौकी नै लैजाने कि भन्दै हुनुहुन्थ्यो । आमाले जडीबुटीले ठिक हुन्छ भन्नुभएपछि उसलाई बेसारपानी खान दिइएको हो । उसकी आमालाई त कति धेरै औषधीको नाम थाहा रहेछ । हात काट्यो भने **बनमारा** निचोरेर लगाउने हो रे । खोकी लाग्यो भने **टिमुर** पानी उमालेर खाने हो रे । त्यस्तै चियामा **तेजपत्ता** हालेर खाँदा पनि चिसो हट्छ रे । खोकी लाग्दा **हर्रो**, **बर्रो** र **अमला** खानुपर्छ रे । अनि यसरी औषधी खाँदा आयुर्वेद औषधालयमा सम्पर्क गरी सल्लाह लिनुपर्छ रे । हाम्रो यस सूर्यविनायक नगरपालिकामा पनि यस्तो औषधालय रहेछ ।

घुमेपछिको काम

१. माथिको अनुच्छेदमा रातो रङमा लेखिएका जडीबुटीको नाम लेख्नुहोस् ।

……………… ………………… ……………… …………

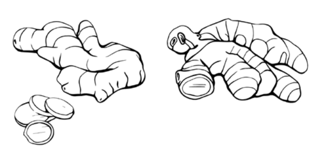
……………… ……………… ………………

२. तपाइँको वरिपरि कुन कुन जडीबुटी पाइन्छ ? आमाबुबालाई सोधेर तलको तालिकामा लेख्नुहोस् :

३. तालिकामा भरेका नाममध्ये कम्तीमा पाँचओटा जडीबुटीको पात टिपेर विद्यालयमा ल्याउनुहोस् ।

४. तलको चित्रमा सुहाउँदो रङ भर्नुहोस् :

पात



अदुवाको टुक्रा

निस्कने ढोका

कक्षामा सबैले ल्याएको जडीबुटीको पात र वरपर पाउने प्राकृतिक वस्तुलाई कक्षाको कर्नरमा सजाएर राख्नुहोस् ।

एकाइ चार : हाम्रो पर्यटन

छिर्ने ढोका

विद्यालय नजिकैको कुनै चर्चित ठाउँ घुम्न जानुहोस् ।

पूर्वज्ञान

(क) तपाईँ कुन ठाउँ जानुभयो ?

(घ) तपाईँ गएको ठाउँमा अरू को को आउँछन् होला ?

घुम्ने थलो १

हाम्रो पर्यटकीय ठाउँ

पेमा दोलखाबाट भक्तपुर घुम्न आए । पेमाको मामाघर सूर्यविनायकको कटुञ्जेमा छ । उनलाई मामाले सूर्यविनायकका विभिन्न ठाउँ घुमाउनुभएको छ । उनीहरू शनिबारको दिन बिहानै पहिला **साँगा मन्दिर** गए । त्यसपछि **आशापुरी** गाउँ र त्यहाँको मन्दिर गए । **डोलेश्वर मन्दिर** त छुटाउने कुरै भएन । **घ्याम्पेडाँडा** र **पाइलटबाबा आश्रम** झन् रमाइला ठाउँ रहेछन् । त्यसपछि **सूर्यविनायक मन्दिर** पनि पुगे । उनीहरूलाई खुब रमाइलो भयो । **गुण्डूको चौर**मा गएर एकछिन खेले र त्यहीँ घरबाट लगेको खाजा खाए । त्यसपछि अर्को दिन **अनन्तलिङ्गेश्वर** घुम्ने भनेर घर फर्किए ।

घुमेपछिको काम

१. माथिको अनुच्छेदमा मोटो अक्षरमा लेखिएका शब्द तलको खाली ठाउँमा टिप्नुहोस् :

....

....

....

....

२. तपाईं घुम्न गएको ठाउँको बारेमा कक्षामा सबैलाई सुनाउनुहोस् ।

३. तपाईंले घुमेका तीनओटा ठाउँको नाम लेख्नुहोस् । त्यसमा सबैभन्दा रमाइलो कुन ठाउँ लाग्यो साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

निस्कने ढोका

कक्षामा सबै साथी घुम्न गएको ठाउँका तीन तीनओटा नाम चार्टपेपरमा लेखेर टाँस्नुहोस् :

क्र. सं.	साथीको नाम	घुम्न गएको तीन ठाउँ
१		
२		
३		
४		
५		

एकाइ पाँच : सामाजिक सङ्घसंस्था र घरेलु तथा साना उद्योग

छिर्ने ढोका

एकपटक आफ्नै विद्यालय राम्रोसँग घुम्नुहोस् ।

पूर्वज्ञान

(क) विद्यालय नभए के हुन्छ होला ?

(ख) विद्यालयमा के गर्न हुन्छ ? के गर्नुहुन्न ? छलफल गर्नुहोस् ।

घुम्ने थलो १

एन्जिलाको परिवार

एन्जिलाको टोलको नाम नलिन्चोक हो । उनको टोलमा एउटा **बाल क्लब** छ । उक्त बाल क्लबमा एन्जिला पनि सदस्य छिन् । एन्जिलाको टोलमा आमा समूह पनि छ । उहाँचाहिँ त्यही टोलमा भएको **आमा समूह**मा सचिव रहनुभएको छ । उनकी आमाको नाम सञ्जु हो । बुबा पनि **टोल सुधार समिति**मा हुनुहन्छ । उनको बुबाको नाम अनिल हो । एन्जिलाले पढ्ने विद्यालयको व्यवस्थापन समितिमा पनि उनको बुबा सदस्य हुनुहुन्छ । उनको घर नजिकै जङ्गल पनि छ । जङ्गलको सुरक्षा गर्नलाई **वन उपभोक्ता समिति** बनेको छ । त्यसमा उनकै हजुरबुबालाई राख्ने भन्ने कुरा पछि मिलेनछ । उनीको टोलमा **सहकारी संस्था** पनि रहेको छ ।

घुमेपछिको काम

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) एन्जिलाको गाउँमा आमा समूह छैन ।

(ख) एन्जिलाको बुबा टोल सुधार समितिमा हुनुहुन्छ ।

(ग) वन उपभोक्ता समिति उनको गाउँमा छैन ।

(घ) एन्जिला नलिन्चोक टोलमा बस्छिन् ।

२. तल दिइएको विभिन्न संस्थाको लोगो हेरी नाम भन्नुहोस् :

३. तपाईं बस्ने स्थानमा टोल सुधार कुन कुन समिति छन् ? तालिकामा भर्नुहोस् :

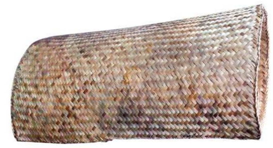
संस्थाको नाम	छ कि छैन	संस्थाको नाम	छ कि छैन
टोल सुधार समिति		वन उपभोक्ता समिति	
सहकारी		आमा समूह	
विद्यालय		बाल क्लब	

घुम्ने थलो २

घरेलु उत्पादन

तल केही घरेलु उत्पादनको नाम तिनीहरूको चित्र र केबाट बन्छ भनेर दिइएको छ :

वस्तुको नाम	**बनाउने सामानको नाम**	**चित्र**
टपरी	सालको पात	
दुना	सालको पात	
नाङ्लो	बाँसको चोया	
भकारी	बाँसको चोया	
चकटी	पराल, मकैको खोसेल्टा	
कुचो	बाबियो, अम्रिसो	
डालो	बाँसको चोया	

मान्द्रो	बाँसको चोया	
बत्ती	धागो	
मदानी	काठ	

माथिको तालिका राम्रोसँग हेर्नुहोला । यी सामान मानिसले हातले नै बनाउँछन् र घरमै प्रयोग गर्ने गर्छन् । यसका लागि ठुलो उद्योग चाहिन्न । तपाइँको घरमा पनि यस्ता सामग्री छन् । विद्यालयमा पनि केही सामान प्रयोग गरिन्छ ।

घुमेपछिको काम

१. ठिक उत्तरमा रेजा लगाउनुहोस् :

(क) मदानी केबाट बन्छ ?

(अ) माटो (आ) ढुङ्गा (इ) काठ

(ख) बाँसको चोयाबाट के बन्छ ?

(अ) बत्ती (आ) चकटी (इ) मान्द्रो

(ग) दुना केबाट बन्छ ?

(अ) पात (आ) सिसा (इ) फलाम

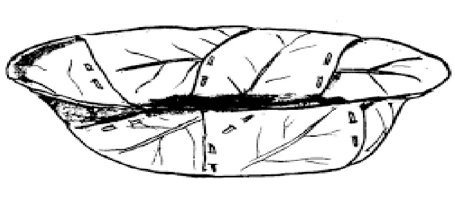
(घ) फोहोर केले बढारिन्छ ?

(अ) मदानी (आ) कुचो (इ) टपरी

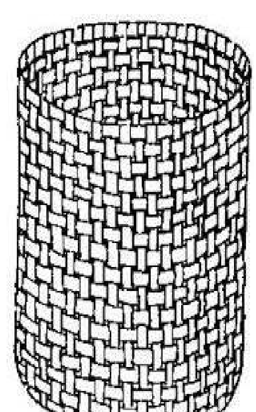
२. तपाईंका साथीको घरमा माथिका कुन कुन सामान छन् ? सोध्नुहोस् र कापीमा लेख्नुहोस् ।

३. तलका चित्रमा रङ भर्नुहोस् :

टपरी



भकारी



निस्कने ढोका

कक्षामा सबैले फूलको माला उनेर देखाउनुहोस् ।

एकाइ छ : स्थानीय कृषि र पशुपालन

छिर्ने ढोका

सबैले एक एक प्रकारको तरकारी ल्याउनुहोस् ।

(केही तरकारीका चित्र)

पूर्वज्ञान

(क) माथिको चित्रमा कुन कुन तरकारीहरू छन् ?

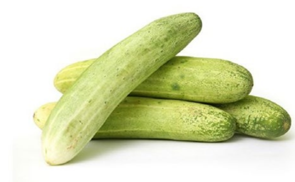
(ख) तरकारी कहाँ फल्छ र कसले फलाउँछ होला ? छलफल गर्नुहोस् ।

(ख) तरकारी किन खानुपर्छ ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् र टिपोट गर्नुहोस् ।

घुम्ने थलो १

फलफूल, तरकारी र अन्न

भुइँकटहर भुइँमा फल्यो रुखमा **आँप** फल्यो
आलुबखडा टिप्नु आमा त्यसको टुप्पो गल्यो ।
नास्पाती र **काँक्रो** खान गाम्चातिर जाने हो
गर्मी हुँदा **मेवा** अनि **खरबुजा** खाने हो ।



काफल र **ऐँसेलु** चाहिँ पाक्ने हाम्रो रानीकोट
फलफूल टिप्दाखेरि भाँच्नुहुन्न बोट ।
काँचो अम्बा खाँदाखेरि टर्रो हुन सक्छ
चिउरी चाहिँ गज्जब छ मिठो लाग्न सक्छ ।

आज खाने **काउली**, **बन्दा,** भोलि **मुला**, **फर्सी**
करेला र **रामतोरिया** पकाउने पर्सि ।
घिरौँला र **चिचिन्डा** नि बेला भएछ
आलु चाहिँ सबैसँग मिल्ने रहेछ ।

धान फल्छ, **कोदो** फल्छ, **गहुँ, फापर** पनि
मकै खान्छु म त साथी मिठो मिठो मानी ।
जौको रोटी विद्यालयमा भान्से दाइले पकाए
कस्तो मिठो सबैलाई मिलाएर खुवाए ।

घुमेपछिको काम

१. पाठमा भएका फलफूल, तरकारी र अन्नको नामको सूची तयार पार्नुहोस् :

फलफूलको नाम	तरकारीको नाम	अन्नको नाम	

२. माथिको पाठमा भएका मध्ये कुन कुन अन्न तपाईंले खानुभएको छ ? लेख्नुहोस् :

...., ...,

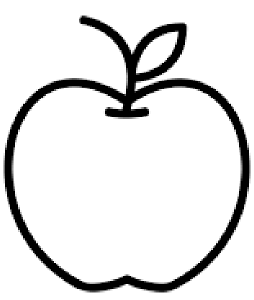
...., ...

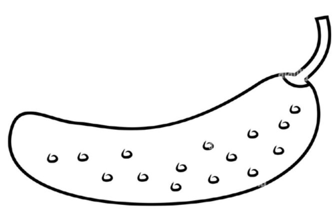
३. तपाईंको विद्यालय वरपर कुन कुन फलफूल छन् ? एकपटक वरपर घुमी तिनीहरूको नाम शिक्षकलाई सोधेर लेख्नुहोस् :

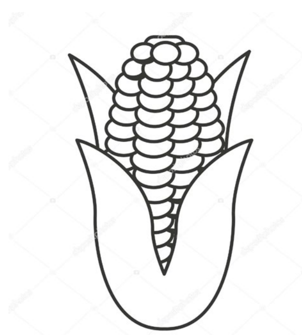
...., ...,

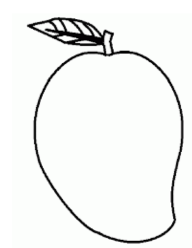
...., ... ।

४. तलका चित्रमा रङ भर्नुहोस् :









स्याउ,   काँक्रो   मकै   आँप

घुम्ने थलो २

घरपालुवा जनावर

ए रोशन ! तिम्रो **कुकुर** कहाँ गएछ ? आमाले रोशनलाई सोध्नुभयो । रोशन गृहकार्य गर्न छोडेर कुकुर हेर्न आयो । आमा हाँस्नुभयो र भन्नुभयो, "मेरो छोरालाई पढ्नभन्दा धेरै माया त कुकुरको छ ।" रोशन केही नबोली फेरि पढ्न गयो । ऊ पढ्दै थियो । त्यहाँ म्याउँ गर्दै **बिरालो** आयो । बिरालाले झण्डै भान्सामा दुध खाएको रहेनछ । फेरि रोशनलाई **गाई**को दुध बेस्सरी मन पर्ने ! भान्सामा चाहिँ त्यस दिन **भैँसी**को दुध रहेछ । तैपनि गाईको दुध नभएपछि त खानैपर्‍यो । रोशनलाई कहिलेकाहीँ मासु पनि खान मन लाग्छ । उसलाई मासु चाहिँ **कुखुरा**को भन्दा **खसी**को नै मन पर्छ । बाले **भेडा च्याङ्ग्राको** मासु पनि ल्याउनुहुन्छ । अँ, रोशन चाहिँ दधिकोटमा बस्छ है ।

घुमेपछिको काम

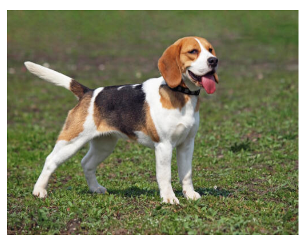
१. तलका नाम र चित्रको जोडा मिलाउनुहोस् :

भैँसी

कुकुर

खसी

बिरालो



गाई

२. तलका प्रश्नको एक वाक्यमा उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) रोशनको घरमा के छ ?

.... ।

(ख) बिरालाले के गऱ्यो ?

.... ।

(ग) रोशनलाई के को दुध मन पर्छ ?

.... ।

(घ) रोशन केको मासु खान्छ ?

.... ।

३. तलको नाम समूहबाट घरमा पालिने जनावर र पन्छीको नाम छुट्याएर लेख्नुहोस् :

खरायो, गाई, कुखुरा, हाँस, परेवा, बाख्रा, घोडा

जनावर	पन्छी

४. तपाईंको घरमा कुन कुन पशुपन्छी छन् ? कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

निस्कने ढोका

तपाईंको विद्यालय नजिकैको तरकारीबारीमा जानुहोस् । कुन कुन तरकारी रहेछन् भनी विषयशिक्षकको सहयोगमा नाम टिप्नुहोस् ।

एकाइ सात : शिक्षा, स्वास्थ्य र खेलकुद

छिर्ने ढोका

तपाईंको विद्यालय वरपर भएका फोहोर मैला टिप्नुहोस् :

पूर्वज्ञान

(क) फोहोर मैलामा कुन कुन कुरा रहेछन् ?

(ख) फोहोर कसरी हुँदो रहेछ ?

(ख) फोहोर नगर्न के गर्नुपर्ला ?

घुम्ने थलो १

मेरो विद्यालय

सूर्यविनायकमा एउटा खाजा पसल थियो । त्यहाँ सोनी खड्का र मलिना तामाङको भेट भएको छ । उनीहरू दुवै जना आफ्नै आमासँग खाजा खान आएका हुन् । उनीहरू खाजा खाँदै कुरा गर्दै छन् :

सोनी : तपाईंको नाम के हो ?

मलिना : मेरो नाम मलिना तामाङ हो । अनि तपाईंको नाम के हो ?

सोनी : मेरो नाम सोनी खड्का हो । तपाईं कति कक्षामा पढ्नुहुन्छ नि ?

मलिना : म त १ कक्षामा पढ्छु । तपाईं चाहिँ कति कक्षामा नि ?

सोनी : म पनि कक्षा १ मै त हो नि । लौ ! हामी त साथी साथी है ।

मलिना : हो नि, तपाईंको विद्यालयको नाम के हो नि ?

सोनी : मेरो विद्यालयको नाम गणेश माध्यमिक विद्यालय हो । यो सिपाडोलमा छ ।

मलिना : मेरो विद्यालयको नाम सरस्वती आधारभूत विद्यालय हो । यो चाहिँ नैचालमा पर्छ ।

सोनी : मेरो विद्यालय घुम्न आउनु है ।

मलिना : हुन्छ । तपाईं पनि आउनु है । अहिले जाने रे आमाले भन्नुभएको ।

सोनी : ए ए, हुन्छ । फेरि भेट्नुपर्छ ल ।

मलिना : हस् ।

घुमेपछिको काम

१. तलका वाक्य ठिक छन् कि बेठिक ? छुट्याउनुहोस्:

(क) मलिना कक्षा २ मा पढ्छिन् ।

(ख) सोनी आमासँग खाजा खान आएकी हुन् ।

(ग) मलिना र सोनीले परिवारको बारेमा कुरा गरे ।

(घ) मलिनाको विद्यालयको नाम राम आधारभूत विद्यालय रहेछ ।

२. तलको तालिकामा मिल्ने उत्तर लेख्नुहोस् :

तपाईंको विद्यालयको नाम	
तपाईंको स्थानीय विषय पढाउनुहुने शिक्षकको नाम	
तपाईंको विद्यालयमा कति कक्षासम्म पढाइ हुन्छ ?	
तपाईंको कक्षामा कति जना साथी छन् ?	
तपाईंको मिल्ने साथीको नाम के हो ?	

३. विद्यालयमा के के गर्न हुन्छ ? समूहमा छलफल गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. तपाईंको विद्यालयमा तालिकामा भएका कुन कुन कुरा छन् ? भएकामा ठिक र नभएकामा बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

धारा		शौचालय	
फूलबारी		चौर	
डस्बिन		पानी खाने भाँडो	

५. तलको चित्रमा रङ भर्नुहोस् :

घुम्ने थलो २

स्वस्थ रहने बानी

कपाल काटी चिटिक्क परी विद्यालय आऊ
लुगा सफा लगाऊ पढाइमा मन जगाऊ ।

नङ काट्नुपर्छ है नत्र फोहोर छिर्छ
त्यही फोहोरले हामीलाई पिर्नुसम्म पिर्छ ।
हाम्रो यो शरीरको के नै भर छ र ?
शौचालय गएपछि हात धुने गर ।

बासी खाना कहिले पनि खानहुन्न हेर
अस्वस्थकर खानेकुरा किन्नु हुन्न हेर ।
पढीगुनी असल मान्छे बन्न जान्नुपर्छ
आमाबुबा गुरुमाको कुरा मान्नुपर्छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाइँ कुन कुन बेलामा हात धुनुहुन्छ ?

.... ।

(ख) किन हात धुनुपर्छ ?

.... ।

(ग) कस्तो खानेकुरा किन्नु हुँदैन ?

.... ।

२. तलका चित्रमा विद्यार्थीले के के गरेका छन् ? कक्षामा साथीसँग छलफल गर्नुहोस् र कम्तीमा पाँचओटा कामको सूची बनाउनुहोस् :

३. तपाइँ एक दिनभरि सरसफाइका लागि के के गर्नुहुन्छ ? कापीमा लेखी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

घुम्ने थलो ३

हाम्रा स्थानीय खेल

एकेन्द्र खड्का

आफ्नै गाउँ टोलमा खेलिने खेल स्थानीय खेल हुन् । यी खेल रमाइलाका लागि एक्लै वा समूहमा खेलिन्छ । स्थानीय खेलका आआफ्नै नियम हुन्छन् । लक्कु ढाल, मुसा बिरालो, रुमाल लुकाइ, गुच्चा स्थानीय खेल हुन् । चुङ्गी, लुकामारी, गट्टा, डन्डीबियो, खुट्टी पनि स्थानीय खेल हुन् । सूर्यविनायक नगरपालिकामा पनि केही स्थानीय खेलहरू खेलिन्छ । तीमध्ये यहाँ केही खेलको जानकारी छ :

गट्टा

गट्टा ढुङ्गाका टुक्राबाट खेलिने खेल हो । यसमा तीन, पाँच वा सातओटा गट्टा लिइन्छ । यस खेलमा दुई समूह हुन्छ । यो ठाउँअनुसार फरक फरक तकिाले खेलिन्छ ।

चुङ्गी

चुङ्गी रबर वा पातको गुच्छाबाट बनाइन्छ । चुङ्गी खुट्टाले खेलिने खेल हो । यो खेल पनि दुई समूहमा खेलिन्छ । यस खेलमा दुईभन्दा बढी समूह पनि बनाउन मिल्छ । यस खेलमा चुङ्गीलाई किक हानिन्छ । किक जसले धेरै हान्यो उसैले जित्छ । यसमा समूहले पालैपालो खेल्न पाउँछन् । ठाउँअनुसार चुङ्गी खेलका फरक फरक नियम हुन्छन् ।

घुमेपछिको काम

१. ठिक र बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) गट्टा खुट्टाले खेलिने खेल हो ।

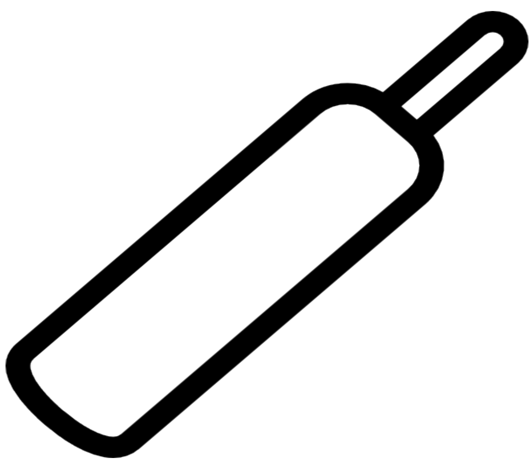
(ख) चुङ्गी रबर वा पातको गुच्छाबाट बनाइन्छ ।

(ग) गट्टा खेलमा समूह हुँदैन ।

(घ) चुङ्गी सबैतिर एउटै नियमले खेलिन्छ ।

२. तपाईंको विद्यालयमा कुन कुन खेल खेलिन्छ ? कक्षामा समूहमा छलफल गरी हरेक समूहले तीनओटा खेलको नाम लेख्नुहोस् ।

३. चित्रमा रङ भर्नुहोस् :



निस्कने ढोका

स्थानीय नियमअनुसार चुङ्गी खेल खेलेर कक्षा शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

एकाइ आठ : सूचना, सञ्चार, स्थानीय प्रविधि तथा यातायात

छिर्ने ढोका

तलको मानिसको चित्र हेर्नुहोस् :

पूर्वज्ञान

(क) मानिस कति जना छन् ?

(ख) मानिसको हातमा के छ ?

(ग) मानिसको हातमा भएको सामान के काममा प्रयोग हुन्छ ?

(घ) मानिसले खबर कसरी पठाउला ?

घुम्ने थलो १

सञ्चारका माध्यम

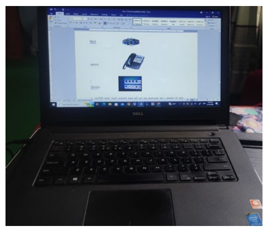
माथिका चित्र सबैले खबर एकबाट अर्कोलाई पुऱ्याउने काम गर्छ। पहिला पहिला मानिसहरू परेवाको खुट्टामा चिठी बाँधेर खबर पठाउँथे । पछि हुलाक आयो । मानिसले हुलाकबाट चिठी पठाए । अहिले त मोबाइल, टिभी, इन्टरनेट आएको छ। यी सबैले खबर बोक्छन् ।

घुमेपछिको काम

१. तलका चित्र र तिनको नामको जोडा मिलाउनुहोस् :

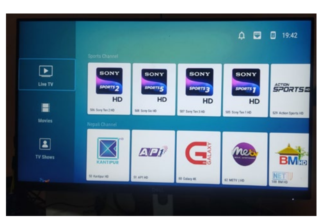
मोबाइल

टिभी



रेडियो

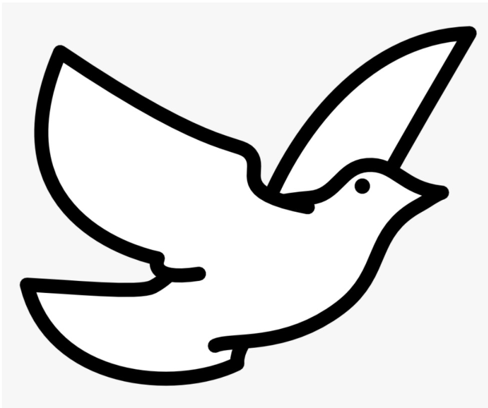
ल्यापटप



टेलिफोन

२. तपाईंको घरमा एकले अर्कालाई खबर गर्ने कुन कुन सामान छन् ? कक्षामा दुई जना साथीबिच छलफल गर्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३. तलका चित्रमा रङ भर्नुहोस् :

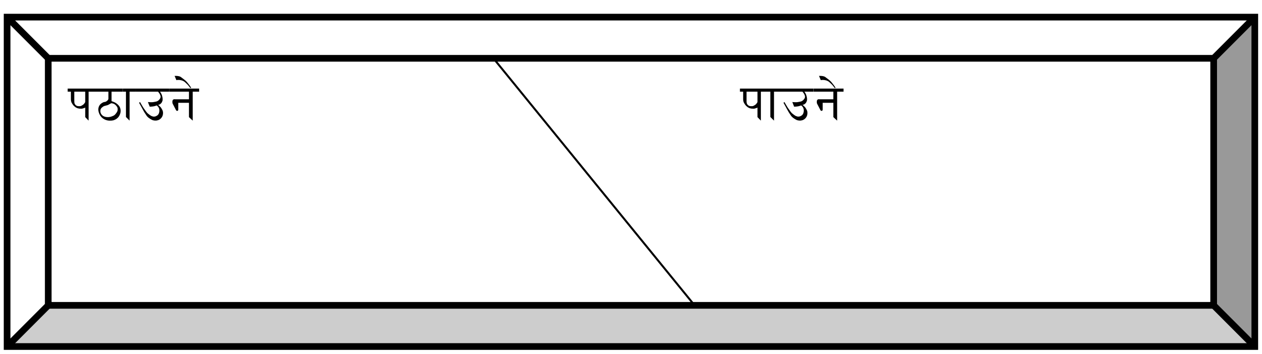


परेवा

रेडियो

टेलिभिजन

४. तल दिइएको चिठीको खामको नमुना तपाईंको कापीमा पनि बनाउनुहोस् र रङ भर्नुहोस् :



घुम्ने थलो २

स्थानीय प्रविधि

सिपाडोलका सम्यकको घरमा जाँतो कराएको आवाज आयो । उसकी आमाले त्यस जाँतामा मासको दाल पिस्नुभएको हो । घरमा प्रयोग गरिने यस्ता के के सामान हुन्छन् होला ? सम्यकले आमासँग सोध्यो ।

सम्यक : आमा, यो के पिसेको ?

आमा : दाल पिसेको हो छोरा ।

सम्यक : यसको नाम जाँतो हो नि है आमा ?

आमा : हो नि ।

सम्यक : आमा, हामीले घरमा प्रयोग गर्न मिल्ने यस्ता के के हुन्छन् ?

आमा : धेरै छन् । तर अहिले चाहिँ कम प्रयोग हुन्छन् ।

सम्यक : किन त्यस्तो भएको हो नि ?

आमा : अहिले बजारमा आधुनिक मेसिन आएर पुराना कुरा बिस्तारै हराएको हो ।

सम्यक : पहिला कुन कुन सामान थिए त नि ?

आमा : पहिले दहीबाट मही बनाउन ठेकी मदानी हुन्थ्यो । धान कुट्न ढिकी हुन्थ्यो । मकै, कोदो, पिस्न जाँतो हुन्थ्यो । मसला, चामल, अचार पिस्न सिलौटो हुन्थ्यो ।

सम्यक : कति धेरै कुरा हुँदो रहेछ पहिले त ।

आमा : हो त ।

सम्यक: आमा, भोक लाग्यो । खानेकुरा छैन ?

आमा : छ नि । दुध र खाजा खान भान्सामा हिँड न त ।

(आमाछोरा भान्सामा जान्छन् ।)

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नको एक वाक्यमा उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) माथि कसकसको कुराकानी भएको छ ?

.... ।

(ख) ढिकीमा के गरिन्छ ?

.... ।

(ग) चामल केमा पिसिन्छ ?

.... ।

(घ) अहिले बजारमा कस्ता मेसिन आएका छन् ?

.... ।

(ङ) दहीबाट के बन्छ ?

.... ।

२. तपाईंको घरमा भएका कुनै स्थानीय साधनको विवरण तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

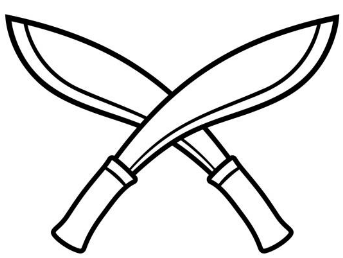
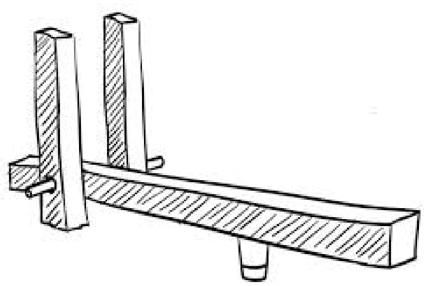
सामग्रीको नाम	
केबाट बनेको छ ?	
केका लागि प्रयोग हुन्छ ?	
कसकसले प्रयोग गर्नुहुन्छ ?	

कहिले कहिले प्रयोग हुन्छ ?	

३. तल दिइएको नाम हेरी आमाबुबालाई सोधेर तालिकामा भर्नुहोस् :

वस्तुको नाम	केबाट बनेको छ ?	केका लागि प्रयोग हुन्छ ?
हसिँया		
कोदालो		
हलो		
बन्चरो		
नाङ्लो		
कुचो		

४. दिइएको चित्रमा रङ भर्नुहोस् :

घुम्ने थलो ३

हाम्रा बाटाघाटा

आज राम आधारभूत विद्यालयका कक्षा १ का विद्यार्थी घुम्न निस्के । विद्यालय नजिकै मोटरबाटो थियो । उनीहरू मोटरबाटामा गाडी कुदेको हेर्न थाले । शिक्षकहरू पनि जानुभएको थियो । उनीहरूले सवारीसाधन गन्न थाले । आधा घण्टामा १०५ ओटा सवारीसाधन गुडे । यहाँ मोटरसाइकल सबैभन्दा धेरै गुड्दा रहेछन् । साइकल सबैभन्दा कम गुड्दा रहेछन् । त्यहाँ बस, ट्रक, कार, ट्याक्सी आदि पनि गुडेका थिए । त्यसपछि उनीहरूले सूर्यविनायकको जङ्गलमा जाने गोरेटो बाटो हेरे । त्यहाँ मानिसहरू घाँस दाउरा गर्न जाँदा रहेछन् । उनीहरूलाई हिँड्न अलि गाह्रो भयो ।

घुमेपछिको काम

१. तलका वाक्य ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

(क) बाटामा सबैभन्दा धेरै साइकल गुडेका थिए ।

(ख) उनीहरूले सडकमा जम्मा १०५ ओटा सवारी साधन गने ।

(ग) उनीहरू सडक हेरेपछि गोरेटो हेर्न गए ।

(घ) गोरेटामा चाहिँ हवाईजहाज हिँड्ने रहेछ ।

२. ठिक उत्तरमा गोलो चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) तपाईँ विद्यालय आएको बाटो कस्तो छ ?

कच्ची   पक्की   गोरेटो

(ख) तपाईँ विद्यालय आउँदा कसरी आउनुभयो ?

विद्यालय बस चढेर

कार चढेर

मोटरसाइकल चढेर

साइकल चढेर

अन्य सवारी साधन चढेर

हिँडेर

(ग) तपाईँको घर अगाडि कस्तो बाटो छ ?

कच्ची   पिच   गोरेटो

३. सूर्यविनायकमा कस्ता बाटा छन् ? तलको तालिका शिक्षक/शिक्षिकाको सहयोगमा भर्नुहोस् :

गाडी गुड्ने बाटो	

मानिसमात्र हिँड्न मिल्ने बाटो	
पिच नभएको बाटो	
घोडा हिँडाउन मिल्ने बाटो	

निस्कने ढोका

स्थानीय प्रविधिका एक एक सामान ल्याई कक्षाको कर्नरमा राखी प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

एकाइ नौ : विपत् र विपत् व्यवस्थापन

छिर्ने ढोका

तलको तस्बिर हेर्नुहोस् :

पूर्वज्ञान

(क) यहाँ के के भएको छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

(ख) पहिरो किन जान्छ होला ?

(ग) पहिरो कसरी रोक्न सकिएला ?

घुम्ने थलो १

घ्याम्पेडाँडामा हावाहुरी

तलको चित्रमा के के भइरहेको छ, हेरेर बुझ्नुहोस् :

एक दिन घ्याम्पेडाँडामा बेस्सरी **हावाहुरी** आएर हरिको घरको छाना उडाएछ । घरको छानो जस्ताले बनेको रहेछ । उनीहरू अहिले छिमेकीको घरमा बसेका छन् रे । धन्न छिमेकीको चाहिँ पक्की घर रहेछ र उडाएनछ । पहिले सबैका घर जस्ताको छानाका थिए रे । हावा चलेको केही समयपछि **चट्याङ** परेछ । **असिनापानी** पनि आएछ । घरमा भएको अन्न, ओछ्यान र सामान भिजेछ । वर्षा लागिनसकेकाले **बाढीपहिरो** आएनछ । हावाले **भूक्षय** चाहिँ भएको रहेछ । यो घटना चैत्रको १७ गतेको हो ।

माथि मोटो अक्षरमा लेखिएका शब्द हेर्नुहोस् त । यी प्राकृतिक प्रकोप हुन् । प्रकृतिमा आफै घट्ने घटनालाई प्राकृतिक प्रकोप भनिन्छ । यी विपत्का उदाहरण पनि हुन् ।

घुमेपछिको काम

१. माथि मोटो अक्षरमा लेखिएको शब्द कापीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

२. तपाईंले बाढी आएको देख्नुभएको छ ? छ भने कहिले र कहाँ देख्नुभयो ? कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३. हावा आएको बेलामा के के गर्नुहुन्न ? कक्षामा साथीसँग छलफल गरी चार्ट पेपरमा लेखी कक्षामा देखाउनुहोस् ।

४. तलको फोटो हेरी तिनीहरूको नाम लेख्नुहोस् :

....

....

५. तलको चित्रमा रङ भर्नुहोस् :

घुम्ने थलो २

जोखिम हुने अवस्था

माथिका चित्रले जोखिम हुने अवस्थालाई जनाउँछ । प्रकृति र मानिस आफैले बनाउने जोखिमबाट बच्नुपर्छ । जोखिमले नै दुर्घटना निम्त्याउँछ । दुर्घटनाबाट बच्न हामी जानकार हुनुपर्छ ।

घुमेपछिको काम

१. माथिका चित्रमा के के गरिएको छ ? कुनै एउटा चित्रको बारेमा तीन वाक्य लेख्नुहोस् ।

२. तलका वाक्य ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

(क) छतमा एक्लै खेल्नुपर्छ ।

(ख) आगो जथाभावी चलाउनुहुँदैन ।

(ग) इट्टाभट्टा नजिकै खेल्नुहुँदैन ।

(घ) घरको छतमा रेलिङ राख्नुपर्छ ।

(ङ) चक्कुले हात पनि काट्न सक्छ ।

३. तपाईंले अनुभव गर्नुभएको जोखिम समूहमा बसी कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

निस्कने ढोका

तपाईंको विद्यालय वरपर एकएकओटा बिरुवा रोप्नुहोस् । विरुवाले भूक्षय रोक्छ । यसबारेमा विद्यालयका अरू विद्यार्थीलाई पनि बताउनुहोस् ।