हाम्रो सूर्यविनायक

कक्षा ३

लेखक

डिल्ली प्रसाद वाग्ले
राजेश घिमिरे
निशान निष्कर्ष

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

विषय सूची

पाठ	पाठको नाम	पृष्ठ
एकाइ एक : परिचय		
घुम्ने थलो १	मेरो वडा र यसको स्वरूप	
घुम्ने थलो २	मेरो घरको सिमाना	
एकाइ दुई : हाम्रो संस्कृति, मूल्य र मान्यता		
घुम्ने थलो १	संस्कृति र पहिचान	
घुम्ने थलो २	पारिवारिक संस्कार	
घुम्ने थलो ३	स्थानीय भाषा र वेशभूषा	
घुम्ने थलो ४	ऐतिहासिक/पुरातात्विक सम्पदा तथा धार्मिक मूल्य र मान्यता	
एकाइ तीन : प्राकृतिक सम्पदा तथा स्थानीय जडीबुटी		
घुम्ने थलो १	हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा	
घुम्ने थलो २	स्थानीय जडीबुटी	
एकाइ चार : हाम्रो पर्यटन		
घुम्ने थलो १	पर्यटकको मुख्य गन्तव्य सूर्यविनायक	
घुम्ने थलो २	कैलाशनाथ महादेवको मन्दिर	
एकाइ पाँच : सामाजिक सङ्घसंस्था र घरेलु तथा साना उद्योग		
घुम्ने थलो १	सामाजिक सङ्घसंस्था	
घुम्ने थलो २	घरेलु तथा साना उद्योग	
एकाइ छ : स्थानीय कृषि र पशुपालन		
घुम्ने थलो १	पशुपालन	
घुम्ने थलो २	खेतीपाती	
एकाइ सात : शिक्षा, स्वास्थ्य र खेलकुद		
घुम्ने थलो १	शिक्षा र स्वास्थ्य	
घुम्ने थलो २	फुटबल र यसका सिप	
एकाइ आठ : सूचना, सञ्चार, स्थानीय प्रविधि तथा यातायात		
घुम्ने थलो १	यातायात र यसको महत्व	
घुम्ने थलो २	सूचना तथा सञ्चार	
एकाइ नौ : विपत् र विपत् व्यवस्थापन		
घुम्ने थलो १	विपत् व्यवस्थापन	
घुम्ने थलो २	जोखिम न्यूनीकरण	

एकाइ १. परिचय

छिर्ने ढोका

तपाईंको विद्यालय बनेको स्थान राम्रोसँग हेर्नुहोस् ।

पूर्वज्ञान

(क) तपाईंको विद्यालय रहेको स्थान समथर छ कि भिरालो छ ?

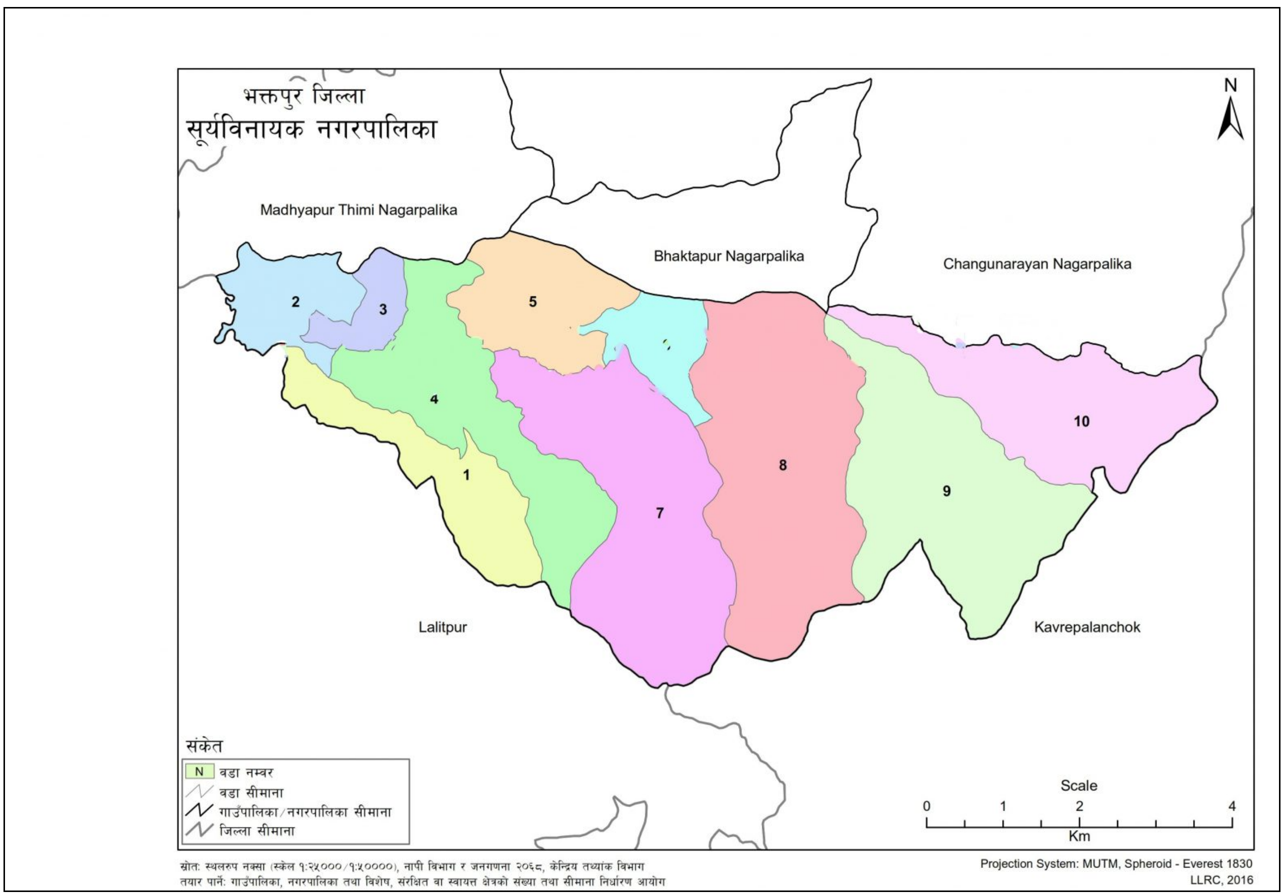
(ख) जमिन किन समथर वा भिरालो हुन्छ होला ?

घुम्ने थलो १

मेरो वडा र यसको स्वरूप

शिक्षकले आज विद्यार्थीलाई आआफ्नो वडाको भौगोलिक अवस्थाबारे सिकाउने कुरा गर्नुभयो । भन्नुभयो, “हिराकाजी, तपाईं पहिले आफ्नो वडाको बारेमा बताउनुहोस् त ।”

“मेरो नाम हिराकाजी महर्जन हो । मेरो घर सूर्यविनायक नगरपालिका वडा नं ३ मा पर्छ । यो वडाको वडा कार्यालय बालकोटमा छ । यसको क्षेत्रफल ०.९७ वर्ग कि.मि. छ । यो वडाको जमिन एकै प्रकारको छैन । कतै सम्म ठाउँ छ भने कतै कतै उकालो ओरालो पनि छ । मेरो वडाको पूर्वमा वडा नं ४ पर्छ । पश्चिममा वडा नं २ पर्छ । दक्षिणमा वडा न. २ र ४ सँग जोडिएको छ । उत्तरमा मध्यपुर थिमि नगरपालिकासँग सिमाना गाँसिएको छ । मेरो वडामा अग्ला पहाड छैनन् तर यहाँबाट फुलचोकी, चन्द्रागिरिजस्ता पहाड देखिन्छन् ।”



शिक्षकले लक्ष्मीलाई पनि आफ्नो वडाको बारेमा बताउन भन्नुभयो । लक्ष्मी आफ्नो वडाको बारेमा यसरी बताउनुभयो, “मेरो नाम लक्ष्मी मगर हो । मेरो घर सूर्यविनायक नगरपालिका वडा नं ४ मा पर्छ । यसको क्षेत्रफल ४.९ वर्ग कि.मि. छ । यस वडाको पूर्वमा वडा नं ७, पश्चिममा वडा नं २ र ३, दक्षिणमा वडा नं १ र उत्तरमा मध्यपुर ठिमि नगरपालिका पर्छ । यो वडाको वडा कार्यालय गाम्चा चोकमा छ । हिराकाजीले भने जस्तै मेरो वडाको पनि जमिन एकैनासको छैन । कतै सम्म परेको भूभाग छ भने कतै उकालो आरालो छ । मेरो वडाबाट पनि फुलचोकी, चन्द्रागिरिजस्ता पहाड देखिन्छन् । अझ मौसम सफा भएको बेला त यहाँबाट उत्तरमा पर्ने जुगल, लाक्पादोर्जेजस्ता हिमाल पनि देखिन्छन् । मेरो वडामा तामाङ गाउँ, खड्का गाउँ, तर्खगाल, न्यौपाने गाउँ, चित्रपुर, बस्नेत टोल सिकारीटारजस्ता बस्ती पनि छन् । ”

सूर्यविनायक नगरपालिकामा जम्मा दशओटा वडा छन् । काठमाडौँ उपत्यका समुद्र सतहबाट लगभग १३५० मिटरको उचाइमा अवस्थित छ । हिराकाजी र लक्ष्मीले जस्तै तपाईंहरू पनि आफ्नो वडाको बारेमा बताउन सक्ने हुनुपर्छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सूर्यविनायक नगरपालिका कुन जिल्लामा अवस्थित छ ?

(ख) सूर्यविनायक नगरपालिकामा कति ओटा वडा रहेका छन ?

(ग) सूर्यविनायक नगरपालिका समुद्र सतहबाट कति उचाइमा अवस्थित छ ?

(घ) सूर्यविनायक नगरपालिकाको वडा नं. ४ को क्षेत्रफल कति रहेको छ ?

(ङ) वडा नं ४ मा रहेका पाँचओटा बस्तीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

२. तपाईंको विद्यालय रहेको स्थानको बारेमा तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

पालिकाको नाम	
वडा नं.	
वडाको क्षेत्रफल	
वडा कार्यालय रहेको स्थान	
वडाध्यक्षको नाम	

३. जग्गा कतै समथर र कतै भिरालो किन हुन्छ ? साथीसँग छलफल गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

घुम्ने थलो २

मेरो घरको सिमाना

हामीले हाम्रो घरको पूर्व, पश्चिम, उत्तर र दक्षिणमा ककसको घर या खेत छ भन्ने बताउन सक्नुपर्छ। तपाईँहरू पनि आफ्नो घरवरिपरिको सिमाना बताउन सक्नुहुन्छ होला।

“रमण, तपाईं भन्नुहोस् त तपाईँको घरको पूर्व, पश्चिम, उत्तर र दक्षिणमा ककसको घर छ?” “सर, मेरो घरको पूर्वमा वकिल अङ्कलको घर छ। पश्चिममा बाटो छ। उत्तरमा मेरी ठुली आमाको घर छ। दक्षिणमा खाली जमिन छ।” रमणले उत्तर दिए।

शिक्षकले हरिलाई पनि आफ्नो घरको सिमाना बताउन भन्नुभयो। हरिले आफ्नो घर वरिपरिको सिमानाको बारेमा यसरी बताए, “मेरो घर वडा नं. १ मा पर्छ। मेरो घरको चारतिरको सिमाना रमणको भन्दा फरक छ। मेरो घरको पश्चिमतिर बाटो छ जुन सूर्यविनायक र थिमि नगरपालिकाको सिमानामा पर्छ। पूर्वतिर काको घर छ। उत्तरतिर पाइलट अङ्कलको घर छ। दक्षिणमा एक घडेरी रहेको छ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईँको घर वा तपाईं बसेको घरको पूर्व, पश्चिम, उत्तर र दक्षिणमा के छ ? लेख्नुहोस् ।

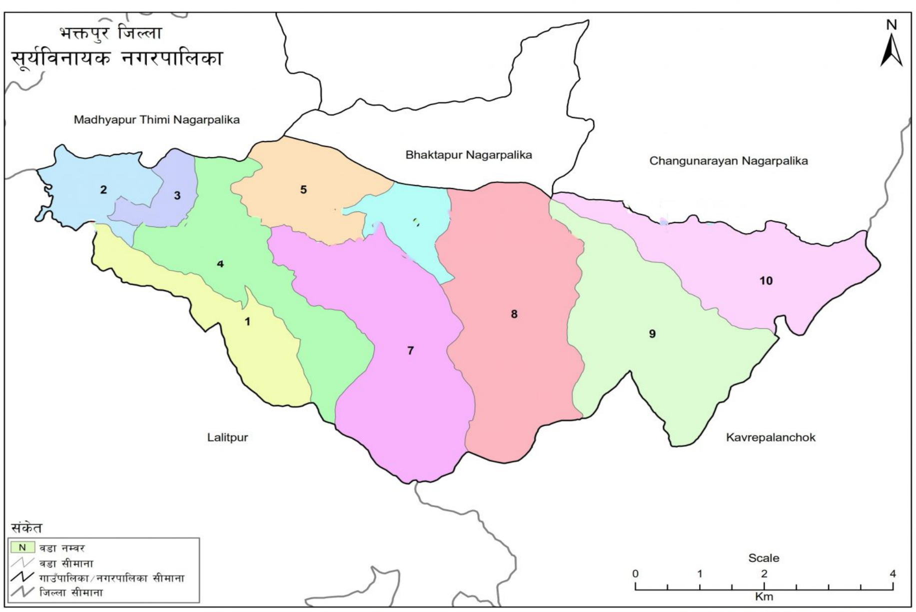
(ख) नेपालको पूर्व, पश्चिम, उत्तर र दक्षिणमा कुन कुन देश छन् ?

(ग) हामीले अर्काको सिमाना मिच्यौँ भने के हुन्छ ?

(घ) रमणको घरको पूर्व, पश्चिम, उत्तर र दक्षिणको सिमाना लेख्नुहोस् ।

२. हामीले हाम्रो वरिपरिको सिमाना थाहा पायौँ भने के फाइदा हुन्छ ? समूहमा छलफल गरी चार्टपेपरमा लेखी कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

३. तलको नक्सा हेरी सूर्यविनायक नगरपालिकाको पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिणको सिमाना लेख्नुहोस् :



स्रोत: स्थलरुप नक्सा (स्केल १:२५००० / १:५००००), नापी विभाग र जनगणना २०६८, केन्द्रिय तथ्यांक विभाग
तयार पार्ने: गाउँपालिका, नगरपालिका तथा विशेष, संरक्षित वा स्वायत्त क्षेत्रको संख्या तथा सीमाना निर्धारण आयोग

Projection System: MUTM, Spheroid - Everest 1830
LLRC, 2016

निस्कने ढोका

तपाईं आफू बस्ने वडावरिपरि कुन कुन गाउँ वा बस्ती छन् ? तिनको सूची बनाउनुहोस् ।

एकाइ दुई : हाम्रो संस्कृति मूल्य र मान्यता

छिर्ने ढोका

कक्षामा बिस्का जात्राको भिडियो हेर्नुहोस् ।

पूर्वज्ञान

(क) **माथिको भिडियोमा के के देख्नुभयो ?**
(ख) **जात्रा मनाउँदा के फाइदा हुन्छ ?**
(ग) **जात्रा कहिलेबाट सुरु भयो होला ?**

घुम्ने थलो १

संस्कृति र पहिचान

२०८० वैशाख १०

सूर्यविनायक नगरपालिका

गाम्चा, भक्तपुर

प्यारी साथी रमिला,

धेरै धेरै सम्झना ।

म यहाँ सन्चै छु, आशा छ तिमीलाई पनि ठिकै छ होला । तिमीलाई चिठी नलेखेको पनि धेरै भयो । आज म तिमीलाई हाम्रो संस्कृति, मूल्य र मान्यताको बारेमा केही कुरा बताउँदै छु ।

मेरो नगरपालिकामा विभिन्न जातजाति छन् । विभिन्न धर्म मान्ने मानिस बस्छन् । ती सबै मानिसका आआफ्नै संस्कार, चाडपर्व र रीतिरिवाज छन् । यहाँका मानिस दसैं, तिहार, यःमरी पूर्णिमा, फागु पूर्णिमा, माघी पर्व, गाईजात्रा, बिस्का जात्रा मनाउँछन् । किसमस, साउने मेला, तिज, हरिबोधनी एकादशी, शिवरात्री पनि यहाँ मनाइने पर्व हुन् । बालाचतुर्दशी, म्हःपूजा, घण्टाकर्ण, गठेमङ्गल, सिटिनखः आदि चाडपर्व धुमधामसँग मनाउँछन् ।

गाईजात्रा काठमाडौं उपत्यकाकै महत्वपूर्ण जात्रा हो । यो भाद्र शुल्क प्रतिपदा अर्थात् जनैपूर्णिमाको भोलिपल्ट पर्छ । यो जात्रा राजा प्रताप मल्लले सुरु गरेको मानिन्छ । उहाँका छोरा चक्रवतेन्द्र मल्लको सानै उमेरमा मृत्यु भयो । रानी शोकमा परिन् । रानीलाई शोक

बिर्सेर सामान्य जीवनमा फर्काउन उनले गाईजात्रा सुरु गरे । यस पर्वमा वर्षभरिमा आफ्ना आफन्त गुमाएका परिवारले जात्रा निकाल्छन् । जात्रामा भिन्न रूप, रङ धारण गरेर ठट्यौलो पारामा सहर घुमिन्छ ।

बिस्का जात्रा भक्तपुरको विषेश जात्रा हो । यो वैशाख १ गते पर्छ । यस दिन भक्तपुरको बोडेमा जिब्रो छेड्ने जात्रा मनाइन्छ ।

मैले तिमीलाई मेरो क्षेत्रको विभिन्न चाडपर्व, जात्रा आदिका बारेमा बताएँ । मेरो विचारमा हाम्रा चाडपर्व, जात्रा, हाम्रा पुर्खाले सिर्जना गरेर हामीलाई दिएका हुन् । यी पहिचान तथा ठुलो सम्पत्ति हुन् । त्यसैले हामीले हाम्रा चाडपर्व र परम्परालाई जोगाइराख्नुपर्छ । तिमी पनि तिम्रो स्थानीय स्तरमा मानिसले मनाउने चाडपर्व, जात्रा आदिको बारेमा लेखेर पठाऊ है । आजलाई बिदा माग्छु ।

तिम्री प्यारी साथी,

सृष्टि

खामको नमुना

पठाउने	पाउने
 सृष्टि पाठक सूर्यविनायक नगरपालिका वडा नं ९, भक्तपुर, नेपाल	रमिला चापागाईं बुद्धशान्ति गाउँपालिका, वडा नं १ होक्से, झापा, नेपाल

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नका छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) चाडपर्व भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) गाईजात्रा कहिले र कसरी मनाइन्छ ?

(ग) गाईजात्राको सुरुवात कसले गरेका थिए ?

(घ) बिस्का जात्राको दिन भक्तपुरको कुन ठाउँमा जिब्रो छेड्ने चलन छ ?

(ङ) हामीले चाडपर्व, जात्रा आदि किन मनाउँछौ ?

२. शिक्षकको सहयोग लिएर तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

चाडपर्वका नाम	कहिले मनाइन्छ ?	कसले मनाउँछ ?
दसैं तिहार		
तिज		
योमरी पूर्णिमा		
बिस्का जात्रा		
क्रिसमस		
माघी पर्व		

३. दसैंमा टीका लगाउन मामाघर आउने जानकारी दिँदै मामालाई चिठी लेख्नुहोस् ।

घुम्ने थलो २

पारिवारिक संस्कार

आज शुक्रबारको दिन हो । विराजले अघिल्लो दिन कक्षा छुटाएकाले शिक्षकलाई भेटेर आफूले छुटाएको कक्षाको बारेमा सोध्छन् ।

विराज : सर नमस्कार, हजुरलाई कस्तो छ ?

सर : ओहो विराज ! नमस्कार । मलाई ठिक छ । अनि तिमीलाई कस्तो छ नि ?

विराज : मलाई पनि आराम छ सर । मैले हिजोको स्थानीय विषयको कक्षा छुटाएँ, त्यसैले सरलाई भेटूँ कि भनेर ।

सर : ल भन्नुहोस्, तपाईँलाई के सहयोग गरौँ ?

विराज : सर, पारिवारिक संस्कार भनेको के हो ?

सर : जन्मेदेखि मृत्युपछिसम्म गरिने विभिन्न कर्म नै पारिवारिक संस्कार हुन् ।

विराज : त्यसो भए कुन कुन कर्म पारिवारिक संस्कारभित्र पर्छन् त ?

सर : पारिवारिक संस्कार भन्नाले न्वारन (नामकरण) पास्नी (अन्नप्रासन), गुन्युचोली, बेल विवाह, गुफा राख्ने, व्रतबन्ध बुझिन्छ । म्हःपूजा, विवाह, चौरासी पूजा, आमा बाबाको मुख हेर्ने औँसी, कुलपूजा, पितृश्राद्ध पनि यस्ता संस्कार हुन् ।

विराज : बल्ल बुझेँ । हामीले जन्मेदेखि मृत्युपर्यन्त पारिवारमा गरिने कर्म पारिवारिक संस्कारभित्र पर्ने रहेछन् ।

सर : हो, तपाईँले बुझेको एकदमै सही हो ।

विराज : विवाहमा कुन कुन बाजा बजाइन्छ सर ?

सर : विवाहमा पञ्चे बाजा र नौमती बाजा बजाइन्छ । आजभोलि त्यसलाई बिर्सेर ब्यान्ड बाजा बजाउँछन् । त्यो त्यति राम्रो होइन । हामीले हाम्रा मौलिक बाजा, वेशभूषा, गीतसङ्गीत, जात्रा तथा नाचलाई कहिल्यै पनि बिर्सनुहुँदैन ।

विराज : सर, सूर्यविनायकमा मनाइने बिस्का जात्रामा के कस्ता बाजा बजाइन्छ ?

सर : यस जात्रामा विशेष गरी बाँसुरी, मुरली, मादल, धिमे, झ्याम्टा, सिम्बालजस्ता बाजा बजाइन्छ ।

सर : ल आज घन्टी पनि बज्यो । बाँकी कुरा भोलि गरौँला है त ।

विराज : हुन्छ सर, सरलाई धेरै धेरै धन्यवाद ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंको परिवारमा कुन कुन संस्कार गरिन्छ ? कुनै तीनओटाको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) बेल विवाह र म्हःपूजा कुन समुदायको पारिवारिक संस्कार हो ?

(ग) कति वर्ष पुगेपछि चौरासी पूजा गरिन्छ ?

(घ) हाम्रा कुनै चारओटा मौलिक बाजाको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) बिस्का जात्रामा बजाइने कुनै तीनओटा मौलिक बाजाको नाम लेख्नुहोस् ।

२. आमा बुबाको मुख हेर्ने दिन तपाईं के के गर्नुहुन्छ ? तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

(क) म मेरा आमा बुबालाई मिठो खानेकुरा दिन्छु ।
(ख)
(ग)
(घ)

३. म्हः पूजा कसरी गरिन्छ ? साथीहरूसँग छलफल गरी एउटा लेख तयार पारेर कक्षाको बोर्डमा टाँस्नुहोस् ।

४. स्थानीय स्तरमा बजाइने कुनै दुई बाजाको चित्र बनाउनुहोस् ।

घुम्ने थलो ३

स्थानीय भाषा र वेशभूषा

नेपाल बहुभाषिक, बहुसांस्कृतिक, बहुधार्मिक देश हो । सूर्यविनायक नगरपालिकामा पनि विभिन्न जात, धर्म, पेसाका मानिस बसोबास गर्छन् । ती सबै मानिसका आआफ्नै जीवनशैली तथा पोसाक छन् । प्रायः मानिसहरू सर्ट, पाइन्ट, दौरा, सुरुवाल, कोट, टोपी आदि लगाउँछन् । नेवार जातिका पुरुष दौरा, सुरुवाल, टोपी लगाउँछन् । महिलाहरू हाकुपटासी लगाउँछन् ।

तामाङ जातिका मानिसले आङ्गी, पाङ्देन, बक्खु, दोचा आदि लगाउँछन् । गुरुङ समुदायका पुरुषले भाङ्ग्रा, कछाड, टोपी लगाउँछन् । महिलाले चोली र फरिया लगाउँछन् ।

यस नगरपालिकामा बस्ने मानिस नेपाली, नेवारी, तामाङ, गुरुङ, मगर भाषा बोल्छन् । जे भाषा बोले पनि र जस्तो पहिरन लगाए पनि हामी सबै नेपाली हौँ । हामीले एकअर्काको पहिरनलाई सम्मान गर्नुपर्छ । आफ्ना पहिरनको संरक्षण गर्नुपर्छ । विदेशी पहिरनको नक्कल गरेर हामीले हाम्रो मौलिक पहिरनलाई बिर्सनु हुँदैन ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सूर्यविनायक नगरपालिकामा बोलिने कुनै तीन भाषाका नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) हाकुपटासी कसले लगाउँछन् ?

(ग) हामीले हाम्रा मौलिक पहिरनको किन संरक्षण गर्नुपर्छ ?

(घ) तपाईंको आफ्नो परिवारका सदस्यले लगाउने मौलिक पोसाकका नाम लेख्नुहोस् ।

२. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द लेखेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

(क) सूर्यविनायक नगरपालिकामा प्रायः मानिसले ......लगाउँछन् ।

(ख) गुरुङ समुदायका पुरुषले .....लगाउँछन् ।

(ग) नेवारी समुदायका महिलाले ....लगाउँछन् ।

(घ) हामीले हाम्रा पहिरनको ..... गर्नुपर्छ ।

(घ) अर्काको पहिरनको नक्कल गर्नु ... होइन ।

३. तपाईंका परिवारका सदस्यले लगाउने पहिरनका नाम लेख्नुहोस् ।

घुम्ने थलो ४

ऐतिहासिक सम्पदा तथा धार्मिक मूल्य र मान्यता

काठमाडौँ उपत्यका मन्दिरै मन्दिरको सहरको उपनामले परिचित छ । भक्तपुर पनि धार्मिक सम्पदाको धनी जिल्ला हो । सूर्यविनायक नगरपालिकाभित्र पनि धेरै मठ, मन्दिर, मस्जिद, गुम्बा आदि रहेका छन् । गणेश मन्दिर, डोलेश्वर महादेवको मन्दिर, विन्ध्यवासिनी मन्दिर, जानकी मन्दिर, धर्मेश्वर महादेव, अनन्तलिङ्गेश्वर मन्दिर यहाँका मुख्य मन्दिर हुन् । सुशीला भैरव, चुनदेवी मन्दिर, तारकेश्वर मन्दिर, मुस्कानेश्वर मन्दिर, राधा कृष्ण मन्दिर, राम मन्दिर, दक्षिण बाराही मन्दिर, सुवर्णेश्वर महादेव मन्दिर यहाँका सम्पदा हुन् ।

यहाँ मल्लकालीन ऐतिहासिक हिन्चोक भैरव र रामेश्वर मन्दिर छन् । वडा नं ४ को हिन्चोक परिसरमा १६ फिट अग्लो एउटै शिलामा बनेको हनुमानको मूर्ति छ । गाम्चा चोकको बोध चैत्य, सिकारी टारको बुद्धको चैत्य पनि ऐतिहासिक महत्वका सम्पदा हुन् ।

डोलेश्वर मन्दिरलाई केदारनाथको शिर भनिन्छ । सूर्यविनायकबाट दक्षिण लागेर यो मन्दिरमा पुग्न सकिन्छ । यो मन्दिर सूर्यविनायक नगरपालिकाको वडा नं. ८ मा पर्छ । विषेश गरेर यस मन्दिरमा महाशिवरात्री, बालाचर्तुदशी, तिजमा मानिसहरूको घुइँचो लाग्छ ।

हिन्दुहरू भगवान्को पूजा गर्न मन्दिर जान्छन् । क्रिस्चियनहरू प्रार्थना गर्न चर्च जान्छन् । मुस्लिमहरू मस्जिद जान्छन् । हामीले जुन धर्म माने पनि, जसको पूजा गरे पनि एक आपसमा मिलेर बस्नुपर्छ । एक धर्म मान्ने मान्छेले अर्को धर्म मान्ने मान्छेलाई सम्मान गर्नुपर्छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सूर्यविनायक नगरपालिकामा भएका कुनै तीनओटा मन्दिरका नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) डोलेश्वर मन्दिरलाई अर्को कुन नामले पनि चिनिन्छ ?

(ग) हामीले हाम्रा मठ, मन्दिर, गुम्बा, मस्जिद, ताल आदिको किन संरक्षण गर्नुपर्छ ?

(घ) साँगाको शिव मन्दिर कति नं. वडामा पर्छ ?

(ङ) डोलेश्वर मन्दिरमा कुन कुन बेला मानिसहरूको घुइँचो लाग्छ ?

२. मिल्ने शब्द राखेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) काठमाडौँ उपत्यका .....को सहरले चिनिन्छ ।

(ख) डोलेश्वर मन्दिरलाई ....को शिर पनि भनिन्छ ।

(ग) दक्षिण बराही मन्दिर ....मा अवस्थित छ ।

(घ) हामीले हाम्रा धार्मिक सम्पदाको ....गर्नुपर्छ ।

(ङ) बालाचर्तुदशीमा भिड लाग्ने मन्दिर ..... हो ।

३. तपाईंका घरका सदस्य कुन धार्मिक स्थल जानुहुन्छ ? सोधेर लेख्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

तिहारको लक्ष्मीपूजा पर्व मनाएको नाटिका कक्षामा गरेर देखाउनुहोस् ।

एकाइ तीन : प्राकृतिक सम्पदा तथा स्थानीय जडीबुटी

छिर्ने ढोका

तलको प्राकृतिक सम्पदाको तस्बिर हेर्नुहोस् :

पूर्वज्ञान

(क) चित्रमा के देख्नुभयो ?
(ख) यसबाट हामीलाई के के फाइदा हुन्छ होला ?

घुम्ने थलो १

हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा

रवि अरनिको माध्यमिक विद्यालयमा पढ्छन् । यो विद्यालय दधिकोटको गाम्चामा छ । कक्षा ३ का विद्यार्थीलाई सूर्यविनायक नगरपालिकाको भ्रमणमा गए । यसपछि शिक्षकले रविलाई अगाडि आएर बोल्न लगाउनुभयो । रविले भ्रमणमा देखेको प्राकृतिक सम्पत्तिका बारेमा यसरी बताए ।

नमस्कार सबै जनालाई,

मेरो नाम रवि राउत हो । मैले सूर्यविनायकको भ्रमणमा जाँदा धेरै कुरा सिक्ने मौका पाएँ । जस्तै अलि होचा ठाउँमा पतझर रुखहरू देखेँ भने अलिकति अग्ला डाँडामा धुपी र सल्लाका रुखहरू थिए । मैले उत्तिस, चिलाउने, लालीगुराँस, लप्सी तथा काफलका रुख पनि देखेँ । साना साना बुट्यान, झाडी पनि प्रशस्त मात्रामा देखेँ । रुखबिरुवा हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा रहेछन् । जहाँ जङ्गल त्यहाँ मङ्गल भनेको सुनेको थिएँ, हो रहेछ । जङ्गल भएको ठाउँमा धेरै पानी पर्ने रहेछ, वन्यजन्तुको संरक्षण हुने रहेछ । जङ्गल नभएको ठाउँ उजाड हुने रहेछ । त्यस्ता ठाउँमा पानी पनि नपर्ने रहेछ । त्यसैले हामीले खाली ठाउँमा रुखबिरुवा रोप्नुपर्ने रहेछ ।

घुम्ने क्रममा मैले खोलानाला, सानातिना पोखरी पनि देखेँ । दधिकोटको चित्रपुरमा स्थानीय मानिसले बासुकी नागदह नाम दिएर सानो पोखरीको संरक्षण गरेका रहेछन् । हनुमन्ते खोलामा मानिसले फोहोर फालेको र ढल मिसाएको देख्दा धेरै दुःख लाग्यो । हामीले हाम्रा खोलानालालाई सफा राख्न नसक्नु हाम्रो ठुलो कमजोरी हो । चक्खु खोला, आशापुरी खोला भने हनुमन्तेको तुलनामा केही सफा थिए ।

वनमा पाइने वा बस्ने जनावरलाई जङ्गली जनावर भनिन्छ । सूर्यविनायक नगरपालिकाभित्रका वनमा चितुवा, मृग, स्याल, दुम्सी, सालक, लोखर्के, न्याउरीमुसा, बँदेलजस्ता जङ्गली जनावर पाइँदो रहेछ । कहिलेकाहीँ चितुवा बस्तीतिर पसेर मानिस तथा जनावरलाई आक्रमण गर्ने गरेको पनि सुन्न पाइन्छ । हामी हिड्दाँ वा घरमै बस्दा पनि अलि चनाखो भएर बस्नुपर्ने रहेछ ।

ढुकुर, सारौँ, कोइली, काग, बकुल्ला, चिल, लाटोकोसेरो, काँडेभ्याकुर जस्ता चरा पनि देखेँ । चरा प्रकृतिका सुन्दरता हुन् । यस्ता चरा तथा जङ्गली जनावरले पर्यटकको मनै लोभ्याउने गर्छन् । मैले चराचुरुङ्गी हेर्ने मानिसको भिड नै देखेको थिएँ ।

पृथ्वीमा भएका जनावर, चराचुरुङ्गी, कीटपतङ्ग आदि सबैको आआफ्नै महत्व हुन्छ । हरेकले यो प्रकृतिको प्रणालीलाई सहयोग गरिरहेका हुन्छन् । त्यसैले हामीले यी जीवजन्तु, कीटपतङ्ग तथा चराचुरुङ्गीको संरक्षण गर्नुपर्छ ।

धन्यवाद ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सूर्यविनायक नगरपालिकामा पाइने कुनै दुई रुखका नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) तिमीले देखेको वा सुनेको कुनै दुई रुखका नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) सूर्यविनायक नगरपालिकाभित्र कुन कुन जनावर देख्न पाइन्छ ?

(घ) हनुमन्ते जस्ता खोलालाई सफासँग बग्न दिन के गर्नुपर्छ ?

२. तलको खाली ठाउँले मागेका तथ्य लेख्नुहोस् :

सूर्यविनायकमा पाइने चरा	सूर्यविनायकमा पाइने वन्यजन्तु	सूर्यविनायकमा पाइने खोलानाला	सूर्यविनायकमा पाइने रुखबिरुवा
....	....	....	.....

३. तपाईंले कुन कुन जङ्गली जनावर देख्नुभएको छ, तिनका नाम लेख्नुहोस् ।

४. प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण किन गर्नुपर्छ ? समूहमा छलफल गरी कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

घुम्ने थलो २

स्थानीय जडीबुटी

वालविनायक आधारभूत विद्यालयको कक्षा ३ मा आज शिक्षक रामकुमारीले जडीबुटीको विषयमा कुरा गर्ने भन्नुभएको छ। कक्षाका विद्यार्थी पनि आज नयाँ कुरा थाहा पाउने भनेर खुसी छन्। शिक्षक कक्षामा आएर सेतोपाटीमा हाम्रा जडीबुटी शीर्षक लेख्नुभयो र विद्यार्थीलाई सोध्न थाल्नुभयो।)

शिक्षक : कसले भन्न सक्छ, जडीबुटी भनेको के हो ?

रमेश : मिस, मेरो विचारमा जडीबुटी भन्नाले बहुउपयोगी झार, बिरुवा तथा बुट्यान हो।

शिक्षक : स्याबास्, तपाईंले ठिक भन्नुभयो। कसैले जडीबुटीका नाम भन्न सक्नुहुन्छ ?

शिव : अदुवा, लसुन, घोडताप्रे, तुलसी, पारिजात, सिकारी लहरो, आँक, गुर्जो, अम्बा, सिस्नो, पाँचऔँले, आदि जडीबुटीका उदाहरण हुन् गुरुबा।

शिक्षक : ओहो शिव ! तपाईँलाई त यति धेरै जडीबुटीका नाम थाहा रहेछ। यी जडीबुटीमा सामान्यदेखि कडा खालका रोग निको पार्न सक्ने गुण हुन्छ नि । तिनलाई हामीले चिनेर सही ढङ्गले उपयोग गर्नुपर्छ।

शिक्षक : कसैले भन्न सक्नुहुन्छ, पात प्रयोग हुने जडीबुटी कुन कुन हुन् भनेर ?

श्याम : मिस, मेरो विचारमा तुलसी, घोडताप्रे, आँक, सिस्नो आदि पात प्रयोग हुने जडीबुटी हुन्।

शिक्षक : स्याबास्। अनि बोक्रा प्रयोग हुने जडीबुटी चाहिँ के के होलान् त ?

श्रीजेस : अम्बा, पिपलजस्ता रुखका बोक्रा निकालेर औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, मिस ।

शिक्षक : स्याबास्, तपाइँहरूले कुरा बुझ्नुभएको रहेछ। मलाई खुसी लाग्यो। हामीले आज जडीबुटी के हुन् र तिनका कुन कुन भाग प्रयोग हुन्छन् भनेर छलफल गऱ्यौँ। अब म जडीबुटीको प्रयोगका सम्बन्धमा केही कुरा बताउँछु। जडीबुटीलाई आयुर्वेदिक औषधी बनाउन प्रयोग गरिन्छ। तपाईंहरूलाई गाँजाको बारेमा थाहा नहुन सक्छ। गाँजाको पातले पशुमा भएका पेटका रोग जाती हुन्छ। यसको डाँठबाट लोक्ता निकालेर कपडा,

झोला बनाउन सकिन्छ । हाम्रो देशमा गाँजाको उत्पादन, ओसारपसार र प्रयोग चाहिँ गैरकानुनी छ है ।

ल्वाँङको तेल, जैतुनको तेलले शरीर दुखेको ठाउँमा मालिस गर्न सक्नुहुन्छ । घोडताप्रेमा भिटामिन बी, सी, प्रोटिन, खनिजजस्ता महत्वपूर्ण तत्व पाइन्छ । निन्द्रा लाग्न, स्मरणशक्ति बढाउन, घाउ छिटो निको पार्न यसको प्रयोग गरिन्छ । तुलसीको पातले घाँटी दुखेको सन्चो गर्छ । महमा एक दुई थोपा अदुवाको रस मिलाएर खान दियो भने बच्चाको रुघाखोकी निको हुन मद्दत गर्छ । ठुलो ओखती, पाखनवेद, चिराइतो पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण जडीबुटी हुन् ।

सविना : अहो! मिस, आज कति धेरै कुरा सिक्ने मौका पायौँ । हजुरलाई धेरै धेरै धन्यवाद ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) जडीबुटी भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ख) बोक्रा प्रयोग हुने कुनै दुईओटा जडीबुटीका नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) पात प्रयोग हुने कुनै तीन जडीबुटीका नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) घोडताप्रेका के कस्ता फाइदा छन् ? लेख्नुहोस् ।

२. तपाईंले चिनेका कुनै दुईओटा जडीबुटीका चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् र तिनका नाम पनि लेख्नुहोस् ।

३. समूहमा छलफल गरेर जडीबुटीको नाम लेखी तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

घाँटी दुख्दा प्रयोग गर्ने	जनावरको पेटको समस्यामा प्रयोग गर्ने	रुघा खोकीमा प्रयोग गर्ने	भिटामिन बी, सी र प्रोटिनयुक्त	दुखेको ठाउँमा मालिस गर्न प्रयोग गर्ने

४. तपाईंको घरमा कुन कुन जडीबुटी के केका लागि प्रयोग हुन्छ ? आफ्ना बुबाआमालाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

तपाईं आफू बसेको वडामा घुमेर वृद्धवृद्धासँग कुरा गरी, उहाँहरूले के कस्ता समस्यामा कुन कुन जडीबुटी प्रयोग गर्नुभएको थियो, सोधेर यसको बारेमा छोटो रिपोर्ट तयार गरी कक्षामा

प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ चार : हाम्रो पर्यटन

छिर्ने ढोका

तलको फोटो हेर्नुहोस् :

पूर्वज्ञान

(क) यो साहसिक खेललाई के भनिन्छ ?

(ख) यसबाट नगरपालिकालाई के फाइदा हुन्छ ?

घुम्ने थलो १

पर्यटकको मुख्य गन्तव्य सूर्यविनायक

काठमाडौँ, असोज ४

अन्नपूर्ण पोष्ट

सूर्यविनायक नगरपालिका आजभोलि आकर्षक पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा विकसित हुँदै गइरहेको छ । यहाँ आशापुरी, घ्याम्पे डाँडा, पाइलटबाबाको आश्रम, बोकाचो गढी, रानीकोट घुम्न आन्तरिक पर्यटक आउँछन् । यो सङ्ख्या दिनानुदिन बढ्दै छ ।

घ्याम्पेडाँडामा जिप लाइनको पनि व्यवस्था भएपछि त यो अझ रमणीय पर्यटकीय गन्तव्य भएको छ । घ्याम्पेडाँडाबाट डोलेश्वर महादेवको मन्दिर देख्न सकिन्छ । यहाँबाट काठमाडौँ उपत्यकाको रमाइलो दृश्य पनि अवलोकन गर्न सकिन्छ । आशापुरीदेखि पलाँसेसम्म हाइकिङ तथा साइक्लिङको मज्जा पनि लिन सकिन्छ ।

वडा नं ६,७ र ८ मा निर्माणाधिन राष्ट्रिय प्राणी उद्यान बन्दै छ । निर्माण सम्पन्न भएपछि यो एउटा महत्वपूर्ण पर्यटक केन्द्र हुने छ । यहाँ चितुवा, मृग, स्याल, बाँदर, दुम्सी तथा विभिन्न प्रकारका चरा, सर्प आदि हेरेर मनोरञ्जन लिन सकिन्छ ।

हामी पनि सूर्यविनायकबाट दक्षिणमा रहेका आशापुरी, डोलेश्वर, घ्याम्पेडाँडामा गएर रमाउन सक्छौँ ।

घुमेपछिको काम

१. तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पर्यटक भनेका को हुन् ?

(ख) सूर्यविनायक नगरपालिकामा रहेका कुनै चार पर्यटकीय स्थलका नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) पर्यटकको सङ्ख्या वृद्धि गर्न हामीले के गर्नुपर्छ ?

(घ) पर्यटक आउने ठाउँ किन सफा राख्नुपर्छ ?

२. पर्यटक घुम्न आउँदा स्थानीय मानिसलाई के फाइदा हुन्छ ? कक्षामा समूहमा छलफल गर्नुहोस् र कुनै ३ फाइदा लेख्नुहोस् ।

३. तपाईं आफ्नो वडामा घुम्न आउने मान्छेसँग कुरा गरेर घुम्न आउनाको कारण सोध्नुहोस् र कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

घुम्ने थलो २

कैलाशनाथ महादेवको मन्दिर

रोजले केही समय अगाडि अभिभावकसँग कैलाशनाथको मन्दिर घुमे । यो थाहा पाएपछि रोजलाई शिक्षकले घुमाइको बारेमा दैनिकी लेख्ने गृहकार्य दिनुभयो । उनको दैनिकी यस्तो थियो :

मिति : २०८० वैशाख ९ गते

म आज बिहान सबेरै उठेँ । म आज अरू दिनभन्दा खुसी थिएँ । म बाबाआमासँग साँगामा रहेको महादेवको मन्दिर घुम्न गइरहेको थिएँ । म खाना खाएर बनेपाको बस चढेर बिहान १० बजे साँगा पुगेँ । साँगा चोकबाट थोरै उकालो चढेर कैलाशनाथको मन्दिर पुगिँदो रहेछ । मन्दिर त बढो गजबको पो रहेछ । मैले मूर्तिकै छेउमा टाँसेको सूचना पढेँ । त्यो मन्दिर परिसर ७५ रोपनी जग्गामा फैलिएको रहेछ । शिवजीको मूर्ति चाहिँ १०८ फिट अग्लो रहेछ । मैले आजभन्दा अगाडि त्यति अग्लो मूर्ति देखेको थिइनँ । म त केहीबेर छक्क परेर अग्लो मूर्तिलाई हेरिरहेँ ।

पुजारीले मूर्तिका बारेमा जानकारी दिए । यो मूर्ति बनाउन नेपाल र भारतका कालिगढले संयुक्त रूपमा छ वर्षसम्म काम गरेका रहेछन् । यसमा बालुवा, सिमेन्ट, डन्डी आदिको प्रयोग गरिएको रहेछ । यहाँ मारकाट गर्न, धुमपान र मदिरा सेवन गर्न नपाइने रहेछ ।

हामी मूर्तिलाई परिक्रमा गरेर केहीबेर मन्दिरभन्दा मुन्तिर रहेको झोलुङ्गे पुल हेर्न गयौँ । त्यहाँ त रु. २० को टिकट काटेपछि मात्र प्रवेश गर्न दिइँदो रहेछ । त्यो झोलुङ्गे पुलमा हामीले परिवारकै एउटा टिकटक बनायौँ अनि घर फर्कियौँ । तपाइँहरू पनि साँगामा रहेको यस ठाउँमा घुमेर रमाइलो गर्न सक्नुहुने छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) साँगाको शिवजीको मूर्ति कति फिट अग्लो छ ?

(ख) शिवजीको मन्दिरमा कहिले कहिले मानिसको घुइँचो लाग्छ ?

(ग) तपाईँले शिवजीको मूर्ति अरू कुन कुन ठाउँमा देख्नुभएको छ ?

(घ) झोलुङ्गे पुलमा चढ्न कति रुपियाँको टिकट काट्नुपर्ने रहेछ ?

२. तलका वाक्य ठिकलाई ठिक र बेठिकलाई बेठिक लेख्नुहोस् :

(क) साँगा बनेपा र सूर्यविनायकको सिमाना पनि हो ।

(ख) शिवजीको पूर्णकदको मूर्ति बालकोटमा छ ।

(ग) साँगा शिवजीको मूर्तिलाई कैलाशनाथ पनि भनिन्छ ।

(घ) कैलाशनाथको मूर्ति बनाउन बालुवा र पानी मात्र प्रयोग भएको छ ।

(ङ) यो मूर्ति क्यानाडाबाट कालीगढ ल्याएर बनाइएको हो ।

३. साँगाको कैलाशनाथको मूर्तिबाहेक तपाईँले अरू कसको पूर्ण कदको मूर्ति देख्नुभएको छ ? छ भने लेख्नुहोस्, छैन भने शिक्षकलाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

४. तपाईं घुम्नुभएको कुनै पर्यटकीय स्थलको छोटो बयान गर्दै साथीलाई चिठी लेख्नुहोस् ।

५. सूर्यविनायक नगरपालिकामा मानिसहरू किन घुम्न आउनुपर्छ ? कक्षामा समूहमा छलफल गरी चार्टपेपरमा लेखेर कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

पर्यटकलाई हामीले किन आदर र सत्कार गर्नुपर्छ ? समूहमा छलफल गरी निस्केको निष्कर्षलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ पाँच : सामाजिक सङ्घसंस्था तथा घरेलु तथा साना उद्योग

छिर्ने ढोका

तलको चित्र हेर्नुहोस् :

पूर्वज्ञान

(क) यो संस्थाको नाम के रहेछ ?

(ख) यस संस्थाले के काम गर्छ होला ?

घुम्ने थलो १

सामाजिक सङ्घसंस्था

नरेशले सामाजिक सङ्घसंस्थाका बारेमा सुनेका थिए । उनले यसबारे अझ प्रस्ट हुनका लागि गुरुबासँग सोध्ने निर्णय गरे ।

नरेश : गुरुबा, सङ्घसंस्था भनेको के हो ?

गुरुबा : समाजलाई अझ अगाडि बढाउन धेरै संस्थाले समाजमा राम्रो काम गर्छन् । सङ्गठित मानिसको समूहलाई सामाजिक सङ्घसंस्था भनिन्छ ।

नरेश : अनि गुरुबा, यी सामाजिक सङ्घसंस्थाले के काम गर्छन् त ?

गुरुबा : ती सङ्घसंस्थाको काम समाजमा भएका विकृतिविरुद्ध लड्नु हो । अप्ठ्यारामा परेका मानिसलाई सहयोग गर्नु हो ।

नरेश : गुरुबा, मलाई सूर्यविनायक नगरपालिकामा कार्यरत केही संघसंस्थाका नाम बताइदिनू न ।

गुरुबा : सूर्यविनायक नगरपालिकाको वडा नं ६ मा रहेको चखुँ प्रकाश समूह छ । वडा नं २ मा दिदीबहिनी र एकसेस प्लानेट संस्था छन् । वडा नं ७ मा हराभरा तथा विकास मञ्च छ । वडा नं ३ मा रहेको ग्रामीण पूर्वाधार तथा विकास केन्द्र छ । वडा नं. ४ मा गाम्चा सहकारी संस्था छ । वडा नं ४ मा अनन्तलिङ्गेश्वर महादेव मन्दिर सुधार समिति र महिला तथा बालबालिका विकास केन्द्र छन् । वडा नं १० मा रहेको सामाजिक सहयोग मञ्च पनि सामाजिक संस्था हो ।

नरेश : अरू त सुनेकै हो, यो एकसेस प्लानेटले के काम गर्छ गुरुबा ?

गुरुबा : राम्रो प्रश्न सोध्नुभयो तपाईंले । यसले अपाङ्गता भएका मानिस तथा अप्ठ्यारामा परेका महिलालाई सहयोग गर्ने काम गर्छ ।

नरेश : गुरुबा, के यस नगरपालिकामा रेडक्रसको पनि कार्यालय छ ?

गुरुबा : अहो ! तपाईंले राम्रो कुरा सम्झाउनुभयो । वडा नं २ को कौशलटार नजिकै रेडक्रस सोसाइटीको भवन छ । यसले रगत बैङ्क सञ्चालन गरेर रगत दिनुपर्ने बिरामीलाई रगत प्रदान गर्छ । साथै बाढी, पहिरो र द्वन्द्वमा घाइते भएका मानिसलाई पनि यस संस्थाले सेवा प्रदान गर्छ । वडा नं ८ मा रहेको रेडक्रस सोसाइटी सिपाडोल

उपशाखाले पनि सोही काम गर्छ । त्यसै गरी यस नगरपालिकामा सहकारी संस्था, बालक्लब, टोलसुधार समिति छन् । यिनको काम एकआपसमा मिलेर सामूहिक हितका लागि कार्य गर्नु हो ।

नरेश : गुरुबा, रेडक्रसले रगत चाहिँ कहाँबाट ल्याउँछ नि ?

गुरुबा : यसले रगत दाताबाट सङ्कलन गरेर राख्छ र आवश्यक पर्ने बिरामीलाई निःशुल्क प्रदान गर्छ ।

नरेश : धन्यवाद गुरुबा, आज मैले धेरै राम्रा र नयाँ कुरा सिक्न पाएँ ।

गुरुबा : तपाईंले यसरी प्रश्न गर्दा मलाई पनि खुसी लाग्यो ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सामाजिक सङ्घसंस्था भनेको के हो ?

(ख) सामाजिक सङ्घसंस्थाले के के काम गर्छन् ?

(ग) सूर्यविनायक नगरपालिकाको वडा नं ३ मा कुन सामाजिक संस्था छ ?

(घ) रेडक्रसले के काम गर्छ ?

(ङ) हराभरा तथा विकास मञ्च सूर्यविनायक नगरपालिकाको कुन वडामा कार्यरत छ ?

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

(क) सामाजिक सङ्घसंस्थाले समाजलाई असल बाटामा हिँडाउँछन् ।

(ख) रेडक्रसले बाढी तथा पहिरोमा घाइते भएका मानिसको उपचार गर्छ ।

(ग) चखुँ प्रकाश समूह वडा नं ५ मा रहेको छ ।

(घ) अनन्तलिङ्गेश्वर महादेव मन्दिर सुधार समितिले मन्दिरको रेखदेख, संरक्षण गर्ने काम गर्छ ।

३. तपाईंको वडामा कुन कुन सङ्घसंस्था कार्यरत छन् र तिनले के काम गर्छन् । सोधेर लेख्नुहोस् ।

घुम्ने थलो २

घरेलु तथा साना उद्योग

मेरो नाम विपिन थापा हो । म प्राय:जसो हजुरआमासँग बसेर कुराकानी गर्न मन पराउँछु । मलाई मेरी हजुरआमाले सूर्यविनायकमा भएका घरेलु उद्योगका बारेमा यसरी बताउनुभयो :

हाम्रो नगरपालिकामा केही साना तथा घरेलु उद्योग छन् । घरेलु तथा साना उद्योग भनेको सानो तिनो लगानी (पैसा) मा सञ्चालन गर्न सकिने उद्योग भन्ने बुझिन्छ । वडा नं २ मा कर्णाली उलन मिल, ब्लक फ्याक्ट्री, हिमालयन नुडल्स हाउस, प्लास्टिकको पाइप बनाउने कारखाना आदि छन् ।

गाम्चामा काजु उद्योग छ । चित्रपुरमा चिउरा मिल छ । बालकोटको धारापाटीमा धान कुट्ने मिल छ । विभिन्न वडामा रहेका गलैँचा तथा कार्पेट उद्योग, आरन पनि यसका उदाहरण हुन् ।

आरनमा फलामलाई तताई बेस्सरी पिटेर विभिन्न औजार बनाइन्छ । हामीलाई चाहिने हँसिया, कुटो, कोदालो, चुलेसी, खुकुरी, चक्कु आरनमा बनाइन्छ ।

यी साना उद्योगले थोरै मात्रामा भए पनि रोजगारीको सिर्जना गरेका हुन्छन् । कतिपय उद्योगले त हाम्रा मौलिक सिपको पनि संरक्षण गरिरहेका हुन्छन् ।

मैले हजुरआमाको बयानबाट धेरै कुरा सिकेँ ।

घुमेपछिको काम

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) ....मा फलामलाई तताएर पिटिन्छ र विभिन्न हतियार बनाइन्छ ।

(ख) घरेलु उद्योगले .... सिर्जना गर्छ ।

(ग) धारापाटीमा ... मिल रहेको छ ।

(घ) गलैँचा उद्योगले ...उत्पादन गर्छ ।

२. आजभोलि सस्तो श्रमको लागि ससाना केटाकेटीलाई गलैँचा उद्योगमा काम लगाइन्छ । तपाईंको विचारमा यो कार्य राम्रो हो कि होइन ? समूह बनाएर छलफल गरेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

३. तपाईंको घरनजिकै वा तपाईंको विद्यालयनजिकै के कस्ता घरेलु उद्योग छन्, सोधेर लेख्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

तपाईंको विद्यालय भएको वडाको वडाध्यक्ष वा वडा सदस्यलाई कक्षामा बोलाउनुहोस् र यस वडामा भएका संस्थाको नाम र तिनको कामका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

एकाइ छ : स्थानीय कृषि तथा पशुपालन

छिर्ने ढोका

तपाईंको विद्यालय नजिकै रहेको बारीमा खेती गरिरहेको हेर्न जानुहोस् ।

पूर्वज्ञान

(क) मानिसले के गर्दै छन् ?
(ख) खेती किन गर्नुपर्छ होला ?
(ग) खेतीबाट के के पाइन्छ होला ?

घुम्ने थलो १

पशुपालन

शिक्षकले कक्षा ३ का विद्यार्थीलाई एउटा सामूहिक कार्य दिनुभएको थियो । रेस्मा, डेजी, सन्जु, अनिल र जविकको समूह बन्यो । सूर्यविनायक नगरपालिकाभित्रका कृषि कार्य र पशुपालन सम्बन्धमा टिपोट तयार पारे । समूहले यसरी टिपोट प्रस्तुत गरे :

सबैमा नमस्कार,

हाम्रो समूहले धेरै खोज र अनुसन्धान गरेपछि यस्ता तथ्य फेला पारेका छौँ :

सूर्यविनायक नगरपालिकाका मानिसको आम्दानीका स्रोत धेरै रहेछन् । कोही मानिस गाई, भैँसी, बाखा, कुखरा, टर्की, कालिज आदि पालन गर्दा रहेछन् । गाई र भैँसी दुधका लागि पाल्दा रहेछन् । गाई भैँसीको दुध पोषिलो हुन्छ । यसले विभिन्न रोगसँग लड्न सक्ने शक्ति प्रदान गर्छ ।

कसै कसैले बाखा, कुखरा, टर्की तथा कालिज पनि पाल्दा रहेछन् । ती मासुका लागि पालिँदो रहेछ । बजारमा जिउँदै वा मासु काटेर बेचेर मानिसले पैसा कमाउने रहेछन् । आफूलाई मासु खान मन लागेको बेला आफूले पालेका खसी तथा पन्छी नै काटेर खाने रहेछन् ।

हामीले भेटेका केही मानिस भने खेतीपातीमा व्यस्त देखिन्थे । उनीहरू पाकेको बाली काट्नमा व्यस्त थिए भने कोही मानिस आलु खन्नमा व्यस्त थिए । कोही तरकारी रोप्दै थिए भने कोही तरकारी टिपेर बजार लैजाने तरखरमा थिए । उनीहरूले बताएअनुसार कृषि कार्य गर्नु निकै कठिन रहेछ । हामीले मौरीको घार पनि देख्यौँ । मौरीले हामीलाई मह दिन्छ । मह औषधीय गुणले भरिपूर्ण हुँदो रहेछ ।

धन्यवाद ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) मानिसहरूले गाई केका लागि पाल्छन् ?
(ख) भैँसी केका लागि पालिन्छ ?
(ग) मौरीले हामीलाई के दिन्छ ?
(घ) मानिसहरू टर्की, कालिज, कुखुरा केका लागि पाल्छन् ?
(ङ) तपाइँको घरमा के के पाल्नुभएको छ ? यदि छ भने तिनका नाम लेख्नुहोस् ।

२. मिल्ने शब्द राखेर तलका खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) गाई, भैँसीले हामीलाई ....दिन्छ ।
(ख) कुखुरा, टर्की, कालिज आदि ....का लागि पालिन्छन् ।
(ग) सूर्यविनायकमा धान, मकै .....को पनि उत्पादन हुन्छ ।
(घ) कोदो, फापरको रोटी शरीरका लागि ....हुन्छ ।

३. जनावरको संरक्षण किन गर्नुपर्छ ? कक्षामा समूहमा छलफल गरी बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

४. तपाईँलाई मन पर्ने चराको चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् ।

५. तल दिइएका चराचुरुङ्गी चिनेर तिनका नाम लेख्नुहोस् :

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

	....	....

घुम्ने थलो २

खेतीपाती

हामीले अघिल्लो पाठमा मानिसहरू पशुपालन गर्छन् भन्ने कुरा थाहा पायौँ । सूर्यविनायक नगरपालिकाभित्रका मानिस खेतीपातीमा पनि सक्रिय छन् । मानिसहरू धान, गहुँ, तोरी, कोदो, फापर, आलु तथा विभिन्न प्रकारका तरकारीको खेती गर्छन् । आलु, भन्टा, बोडी, रायो, मुला, काउली, गोलभैँडा, बन्दा, चम्सुर, धनियाँ आदि यहाँका उत्पादन हुन् ।

सूर्यविनायक नगरपालिकामा मानिसहरू खेत जोत्नका लागि गोरु वा राँगाको प्रयोग गर्दैनन् । यहाँ हातले खनेर वा ट्याक्टरको प्रयोग गरेर खेती गरिन्छ । यहाँ सिँचाइका लागि पानीको व्यवस्था नभएकाले भने जस्तो उत्पादन हुँदैन । किसानहरू पानीका लागि आकाशको भर पर्छन् । उपत्यकाको माटो मलिलो भएका कारणले यहाँको कृषिजन्य उत्पादन राम्रै हुन्छ ।

मानिसले धान फलाई त्यसलाई मिलमा पेलेर चामल बनाउँछन् र खाना पकाएर खान्छन् । यहाँ ताइचिन धानको पनि खेती गरिन्छ । यसको चिउरा एकदमै प्रसिद्ध छ । ताइचिन धानको चिउरा विवाह, व्रतबन्ध, जात्रा तथा भोजमा प्रसिद्ध छ । त्यस्तै गहुँ फलाएर त्यसलाई मिलमा पिसेर पिठो बनाएर रोटी बनाएर खाइन्छ । मानिसहरू आलुको पनि उत्पादन गर्छन् । आलु हाम्रो स्वास्थका लागि एकदमै राम्रो तरकारी हो । आलुलाई जुनसुकै तरकारीमा पनि मिसाएर पकाउन सकिन्छ । आलुमा भिटामिन, मिनरल र प्रशस्त फाइबर पाइन्छ ।

गाईवस्तु पाल्नु वा खेतीपाती गर्नु दुवै कठिन कार्य हो । खेती गर्न मिहिनेत गर्नुपर्छ । बाली लगाएपछि त्यसलाई गोडमेल तथा उचित हेरचाह गर्नुपर्छ । समय समयमा पानी तथा मलको पनि व्यवस्था गर्नुपर्ने हुन्छ नत्र बाली सप्रँदैन । कहिलेकाहीँ बालीमा किरा लागेर किसानलाई हैरान बनाउँछ । किसानले धेरै मिहिनेत गरेर अन्न उत्पादन गरेको हुनाले हामीले कहिले पनि खानेकुरा नाश पार्नु वा खेर फाल्नुहुँदैन ।

घुमेपछिको काम

१. खाली ठाउँमा उचित शब्द राखेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

(क) गाई, भैँसी, बाख्रा आदि पाल्ने कामलाई .... पालन भनिन्छ ।

(ख) ... लाई मिलमा पिसाएपछि चामल बन्छ ।

(ग) ...लाई प्रायः तरकारीमा मिसाएर पकाउन सकिन्छ ।

(घ) कोदो तथा ....को पिठो पोसिलो हुन्छ ।

(ङ) बाली राम्रोसँग सप्रन गोडमेल तथा उचित ....चाहिन्छ ।

२. तपाईंको कक्षालाई पाँचओटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् तलका शीर्षकमा छलफल गरी निष्कर्ष निकाल्नुहोस् :

पहिलो समूह (भैँसी पालन र यसको महत्व)

दोस्रो समूह (गाई पालन र यसको महत्व)

तेस्रो समूह (कुखुरा पालन तथा यसको महत्व)

चौथो समूह (टर्की पालन तथा यसको महत्व)

पाचौँ समूह (मौरी पालन तथा यसको महत्व)

३. तपाईंलाई मन पर्ने कुनै एक जनावरको चित्र कोर्नुहोस् र त्यसका बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

तपाईंको घर वरिपरिका कुनै पाँच घर घुमेर त्यस घरका मानिस कुन कुन पेशामा संलग्न छन् ? लेख्नुहोस् ।

एकाइ सात : शिक्षा, स्वास्थ्य र खेलकुद

छिर्ने ढोका

पूर्वज्ञान

(क) यो भवन अगाडि राखेको बोर्ड केको हो ?

(ख) यहाँबाट मानिसले कस्तो कस्तो स्वास्थ्य सुविधा पाउन सक्छन् ?

घुम्ने थलो १

शिक्षा र स्वास्थ्य

शिक्षकले रेस्मालाई अगाडि बोलाएर शिक्षा तथा स्वास्थ्यको बारेमा बोल्न अनुरोध गर्नुभयो । उनले आफ्नो भनाइलाई यसरी व्यक्त गरिन् :

आदरणीय शिक्षक तथा मेरा प्यारा साथीहरू,

आज म शिक्षा र स्वास्थ्यका बारेमा बोल्दै छु । शिक्षा अन्धकारलाई चिर्ने ज्योति हो । शिक्षाले मानिसलाई के ठिक र के बेठिक भनेर छुट्याउन सक्ने बनाउँछ । शिक्षाले मानिसलाई स्वावलम्बी र सक्षम पनि बनाउँछ । हाम्रो नगरपालिकामा बालबालिकालाई शिक्षा दिनका लागि ३० ओटा सामुदायिक विद्यालय छन् । तीमध्ये २० ओटा आधारभूत विद्यालय र १० ओटा माध्यमिक विद्यालय छन् । यस नगरपालिकामा विभिन्न ५८ ओटा संस्थागत विद्यालयले पनि शिक्षा प्रदान गरिरहेका छन् । सामुदायिक भन्नाले सरकारी विद्यालयलाई बुझिन्छ । संस्थागत भन्नाले निजी स्तरमा खुलेका विद्यालयलाई बुझिन्छ ।

मानव जीवनमा स्वास्थ्य पनि अति नै महत्वपूर्ण छ । स्वस्थ रहन हामीले सफा पानी पिउने गर्नुपर्छ । पानी उमालेर, फिल्टर गरेर,सोडिस गरेर र बजारमा पाइने क्लोरिनको प्रयोग गरेर शुद्ध बनाएर पिउन सकिन्छ । त्यसै गरी अर्गानिक खानेकुरा खाने र कीटनाशक औषधीको प्रयोग नगरेका तरकारी खानुपर्छ । हामी सानोतिनो स्वास्थ समस्या आयो भने नजिकैको स्वास्थ्य चौकी गएर औषधी लिन सक्छौँ । अलि गम्भीर खालका समस्यामा भने हामी अस्पताल नै जानुपर्छ । यस नगरपालिकामा रहेको मुख्य अस्पताल सूर्यविनायक नगर अस्पताल हो ।

बिरामी भएर अस्पताल जानुभन्दा बिरामी नहुनु नै उत्तम हो । त्यसका लागि हामीले आफू बसेको ठाउँ, चोक, बाटो तथा आफू पढ्ने विद्यालयको सरसफाइ गर्नुपर्छ । फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने दुई भागमा छुट्याउनुपर्छ । कुहिने फोहोरलाई कम्पोस्ट मल बनाएर तरकारी वा अरु बालीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । नकुहिने फोहोरलाई नगरपालिकाले तोकेको ठाउँमा विसर्जन गर्नुपर्छ । हामीले सकेसम्म कम फोहोर उत्पादन गर्नेतर्फ जोड दिनुपर्छ । धन्यवाद ।

(शिक्षकले रमेशलाई स्थानीय खेलकुदका बारेमा बोल्न अनुरोध गर्नुभयो ।)

मेरो नाम रमेश थापा हो । मेरो विचारमा खेलकुद हाम्रा लागि अति नै महत्वपूर्ण छ । खेलकुदले हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्न सहयोग गर्छ । स्थानीय स्तरमा कपर्दी, डन्डीबियो, लक्कु ढाल, फुटबल, भलिवल, चङ्गा उडाउने आदि खेल खेलिन्छन् । मलाई त लक्कु ढाल्ने खेल एकदमै मन पर्छ । दसैँको बेलामा घरको छतमा बसेर चङ्गा उडाउन पनि मलाई खुब मन पर्छ । तपाईँलाई पनि मन पर्छ होला । यी खेल हामीले खेल्न सिकेर हाम्रा भाइबहिनीलाई पनि सिकाउनुपर्छ । हाम्रा स्थानीय तथा मौलिक खेलकुदलाई हामीले संरक्षण पनि गर्नुपर्छ । धन्यवाद ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) हामीलाई किन शिक्षा चाहिन्छ ?

(ख) सूर्यविनायक नगरपालिकामा कतिओटा सामुदायिक विद्यालय छन् ?

(ग) स्वास्थ्य चौकीको काम के हो ?

(घ) खेलकुदले हामीलाई कसरी स्वस्थ रहन सहयोग गर्छ ?

(ङ) हामीले आफू बस्ने वरिपरि सफा राखेनौँ भने के हुन्छ ?

२. तपाईँ आफ्नो टोल छिमेकमा के कस्ता खेल खेल्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।

३. खेल खेल्नाले के के फाइदा हुन्छन् ? समूहमा छलफल गरी तालिका पूरा गर्नुहोस् :

जस्तैः खेल खेल्नाले हामी स्वस्थ भएर बाँच्न सक्छौँ ।

घुम्ने थलो २

फुटबल र यसका सिप

फुटबल विश्वभर सबैभन्दा लोकप्रिय खेल हो । यो समूहमा खेलिने अन्तर्राष्ट्रिय खेल हो । यो खेल आयताकार मैदानमा खेलिन्छ र अन्तिम रेखामा दुवैपट्टि गोलपोस्ट हुन्छन् । यसको एक समूहमा ११ जना खेलाडी हुन्छन् जसमा एक जना गोलरक्षक(किपर) हुन्छ । यो खुट्टाले खेलिने खेल भए पनि हातबाहेक अन्य अङ्गको पनि प्रयोग गर्न पाइन्छ । किपरले चाहिँ डी एरियाभित्र मात्र हातले छुन पाउँछ । यो खेल ९० मिनेटको हुन्छ जसमा ४५/४५ मिनेटको दुई खण्ड हुन्छ । बिचमा १५ मिनेट विश्राम समय हुन्छ । निर्धारित समयमा जुन समूहले बढी गोल लगाउन सक्छ त्यही समूहको जित हुन्छ । यस खेलका लागि विभिन्न सिप आवश्यक पर्छन् :

१.किकिङ

यो फुटबल खेलको महत्वपूर्ण सिप हो । यसमा बललाई खुट्टाले हानेर साथीलाई पास दिन र गोल हान्न सकिन्छ । किकिङ दुई प्रकारका हुन्छन् : इन स्टेप किकिङ र इन साइड किकिङ । इन स्टेप किकिङमा बललाई गोडाले हान्नुपर्छ । यसका लागि बललाई निश्चित ठाउँमा राखेर एउटा खुट्टा बलको छेउमा राखेर अर्को खुट्टाले घुँडा खुम्च्याएर पछाडिबाट हान्नुपर्छ । इन साइड किकिङमा बललाई खुट्टाको भित्री भाग (बुढी औँलादेखि गोलीगाँठाको भाग) ले हान्नुपर्छ । यसका लागि पनि एउटा खुट्टा बलको छेउमा राखेर अर्को खुट्टाले घुँडा खुम्च्याएर खुट्टाको भित्री भागले हान्नुपर्छ । यी सिपमा एकै स्थानमा उभिएर वा पछाडिबाट दौडिएर बल हान्न सकिन्छ र शरीरको सन्तुलन पनि मिलाउनुपर्छ ।

२.ट्र्यापिङ

चाल अवस्थामा रहेको बललाई शरीरका विभिन्न अङ्ग प्रयोग गरी नियन्त्रणमा लिनुलाई ट्र्यापिङ भनिन्छ । गुडेर आएको बललाई ट्र्यापिङ गर्न बल गुडेर आउँदा गोडाको पञ्जा अलि उठाउने र बल गोडामुनि आएपछि पैतालाले च्याप्ने गर्नुपर्छ ।

३. हेडिङ

टाउको माथिबाट आएको बललाई पास गर्न वा सही दिशा दिन हेडिङ सिपको प्रयोग गरिन्छ । यसमा बलको चाल हेरी टाउकोको अगाडि, दायाँ, बायाँ भागको प्रयोग गरिन्छ । हेडिङ गर्दा आँखा खुल्ला राखेर घाँटी कसिलो बनाई बललाई हान्नुपर्छ ।

४. थ्रो इन

एक समूहले साइड लाइनबाट बल बाहिर फालेमा अर्को समूहले बाहिरिएकै ठाउँबाट साइडथ्रो इन गरिन्छ । थ्रो इन गर्दा साइड लाइन छुनुहुँदैन । यसमा दुई हातको बराबर बल प्रयोग गरी खुट्टा नउचालीकन बल मैदानभित्र फाल्नुपर्छ ।

घुमेपछिको कार्य

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) फुटबलमा कुन कुन सिपहरू हुँदा रहेछन् ?

(ख) थ्रो इन कुन बेलामा गर्ने रहेछ ?

(ग) किकिङ कति प्रकारका रहेछन् र के के हुन् ?

(घ) फुटबलको मैदान कति साइजको हुन्छ ?

२. तपाईँलाई मन पर्ने कुनै खेलको बारेमा एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

३. तपाईँको स्कुलमा कुन कुन खेल खेलिन्छ र त्यसमा कति कति जना खेलाडी हुन्छन् ? कुनै पाँच खेलको नाम र त्यसमा रहने खेलाडी सङ्ख्या लेख्नुहोस् ।

(शिक्षकलाई निर्देशन : यस एकाइमा पाठ पढेसँगै खेलका क्रियाकलाप पनि गराउनुहोला ।)

निस्कने ढोका

पाँच वा सात जनाबीचको फुटबल प्रतियोगिता गर्नुहोस् ।

एकाइ आठ : यातायात, सूचना तथा सञ्चार

छिर्ने ढोका

तलको चित्रलाई राम्रोसँग हेर्नुहोस् :

पूर्वज्ञान

(क) चित्रमा के देख्नुहुन्छ ?

(ख) यो साधनको प्रयोग हामी किन गर्छौं ?

घुम्ने थलो १

यातायात र यसको महत्व

(आज विद्यालयमा भएको खेलकुदमा बबी सहभागी छैनन् । उनको टाउको दुखेको हुनाले खेल्न सकेका छैनन् । त्यसैले उनी शिक्षकसँग यातायातको बारेमा केही कुरा गर्दै छन् ।)

बबी : सर, यातायात भनेको के हो ?

सर : मानिस या सामानलाई एक ठाउँबाट अर्को ठाउँसम्म पुऱ्याउने कामलाई यातायात भनिन्छ । सूर्यविनायक नगरपालिकामा सडक यातायात सबैभन्दा बढी प्रचलनमा रहेको छ ।

बबी : सर, सूर्यविनायक नगरपालिकामा कस्ता कस्ता सडक रहेका छन् ?

सर : यस नगरपालिकामा गोरेटो, घोडेटो, कच्ची मोटरबाटो तथा कालोपत्रे सडक छन् ।

बबी : सर, यो कच्ची र पक्की सडक कसरी चिन्ने ?

सर : राम्रो प्रश्न गर्नुभयो तपाईंले । ल सुन्नुहोस्, कच्ची सडक धुलो, मैलो तथा उबडखाबड परेको हुन्छ । पक्की सडक चिल्लो र सफा हुन्छ । आजभोलि सूर्यविनायक नगरपालिकाभित्रका धेरै ठाउँका कच्ची सडक धमाधम पक्की बन्दै गइरहेका छन् ।

बबी : सर, बाटामा किन जेब्राक्रस बनाइएको हुन्छ ?

सर : बाटो हिँड्ने मान्छेलाई सुरक्षित तरिकाले बाटो काट्नको लागि जेब्राक्रस बनाइएको हुन्छ ।

बबी : अनि सर, बाटामा विभिन्न रङका बत्तीहरू झिलिकमिलिक गरेर किन बलेका होलान् ?

सर : ल सुन्नुहोस्, त्यस्ता बत्तीलाई ट्राफिक लाइट भनिन्छ । ती सबै बत्तीका आआफ्नै अर्थ छन् । पहेँलो बत्तीले रोक्न वा हिड्नका लागि तयार होऊ भनेर सङ्केत गर्छ । रातो बत्तीले रोक भनेर सङ्केत गर्छ । हरियो बत्तीले जाऊ भनेर सङ्केत गर्छ । हामीले यस्ता बत्तीको पालना गर्नुपर्छ नत्र दुर्घटना हुन्छ ।

बबी : ट्राफिक नियमको पालना नगर्नेलाई कसले सजाय दिन्छ सर ?

सर : ट्राफिक नियमको पालना नगर्नेलाई ट्राफिक प्रहरीले सजाय दिन्छन् ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईँको वडाभित्र कुन कुन प्रकारका बाटा छन् ? लेख्नुहोस् ।

(ख) कापीमा रङको प्रयोग गरेर ट्राफिक बत्तीको चित्र बनाउनुहोस् ।

(ग) ट्राफिक नियमको पालना नगर्दा के हुन्छ ?

(घ) किन जेब्राक्रसबाट मात्र बाटो काट्नुपर्छ ?

२. चित्र हेरेर तलका प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् :

(क) माथिको चित्रमा भएका सेता धर्साले के बुझाउँछ ?

(ख) बाटाको ठाउँ ठाउँमा किन यस्ता सङ्केत राखिएको होला ? कक्षामा दुई जना साथीबिच छलफल गर्नुहोस् र लेख्नुहोस् ।

३. पहेँलो, रातो र हरियो रङ प्रयोग गरेर ट्राफिक लाइट बनाउनुहोस् र कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

घुम्ने थलो २

सूचना तथा सञ्चार

जितेन्द्रको बिहान उठेर पत्रिका पढ्ने बानी छ । आज बिहान सबेरै उठेर पत्रिका पढ्दा उनका आँखा सम्पादकीय लेखेको ठाउँमा पुग्छ । जुन यसप्रकार छ :

सम्पादकीय

हाम्रो आवाज

आजको समय सूचना तथा सञ्चारको हो । सूचना प्रविधिका क्षेत्रमा नयाँ नयाँ आविष्कार भइरहेका छन् । हामी रेडियो, टेलिभिजन, पत्रपत्रिका, मोबाइल फोन आदिबाट देश विदेशका समाचार तथा घटना थाहा पाइरहेका हुन्छौँ । टाढा बसेका आफन्तसँग कुराकानी गर्न सक्छौँ । भाइबर, मेसेन्जर, इमेलले आजको जनजीवनलाई धेरै सजिलो बनाएको छ ।

पहिले पहिले यस्ता सञ्चारका साधन सजिलै उपलब्ध थिएनन् । देश विदेशका खबर पाउन धेरै गाह्रो थियो । अहिले जस्तो इमेल, भाइबर, मेसेन्जर केही पनि थिएनन् । एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा खबर पठाउन चिठी पठाउनुपर्थ्यो । त्यो चिठी लामो समयपछि मात्र पठाएको ठाउँमा पुग्थ्यो ।

सूचना प्रविधिको प्रगतिमा इन्टरनेटबाट चल्ने माध्यमको पनि विकास भयो तर यसको नराम्रो प्रयोगले समाजमा तनाव, घरझगडा, साइबर अपराध पनि सिर्जना गरिरहेका छन् । त्यसैले हामीले सूचना प्रविधिको प्रयोग गर्दा होसियारीपूर्वक गर्नुपर्छ ।

सूर्यविनायक नगरपालिकामा सञ्चारका पुराना माध्यमहरू मात्र नभई सूचनाका लागि विभिन्न आधुनिक माध्यमहरू प्रयोग भएका छन् । टोलमा भएका विभिन्न कार्यहरू जानकारी दिन फेसबुक पेज, ट्वीटरजस्ता सामाजिक सञ्जालहरू छन् ।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) पहिले पहिले एक ठाउँको खबर अर्को ठाउँमा कसरी पठाइन्थ्यो ?

(ख) रेडियोको प्रयोग किन गरिन्छ ?

(ग) भाइबर, मेसेन्जर केका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

(घ) हामीले सूचना प्रविधिको कसरी प्रयोग गर्नुपर्छ ?

२. तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

(क) रेडियोबाट देश......का खबर थाहा पाउन सकिन्छ ।

(ख) पहिला पहिला ..... बाट खबरको आदन प्रदान हुन्थ्यो ।

(ग) सूचना प्रविधिको ...प्रयोगले समाजमा नकारात्मक कुरा फैलाउँछ ।

(घ) इमेल, भाइवर तथा .....को प्रयोगले खबरको आदनप्रदान छिटो हुन्छ ।

३. तलका सूचना प्रविधिका नाम चिन्नुहोस् र लेख्नुहोस् :

निस्कने ढोका

तपाईंको घरमा कुन कुन सञ्चारका साधनको प्रयोग गरिएको छ ? तिनका सूची बनाउनुहोस् ।

एकाइ नौ : विपत् तथा विपत् व्यवस्थापन

छिर्ने ढोका

भूकम्प गएको बेलामा मानिसहरूले सहयोग गरेको भिडियो हेर्नुहोस् वा तलको तस्बिर हेर्नुहोस् :

पूर्वज्ञान

(क) यस तस्बिरमा मानिसहरू के गरिरहेका छन् ?

(ख) यो कस्तो खालको विपत् हो ?

(ग) मानिसलाई सहयोग कहिले कहिले चाहिन्छ होला ?

घुम्ने थलो १

विपत् व्यवस्थापन

आज गुरुबाले विपत् व्यवस्थापन पाठ पढाउने निधो गर्नुभयो । उहाँ हामीलाई प्रश्न गर्न अनुरोध गर्नुभयो ।

रीमा : गुरुबा, विपत् भनेको के हो ?

गुरुबा : विपत् प्राकृतिक तथा मानवीय कारणले सिर्जना हुने कठिनाइ या आपत् हो । भूकम्प, बाढी, पहिरो, आगलागी, सुनामी, हावा हुण्डरी, भूक्षय विपत् हुन् ।

हरि : गुरुबा, भूकम्पले मानिसलाई मार्छ कि मानवले बनाएका संरचनाले मानिसलाई मार्छ ? मलाई खुब जान्न मन लागेको छ ।

गुरुबा : कस्तो राम्रो प्रश्न गरेको हरिले । वास्तवमा भूकम्प आँउदा हामीले बनाएका भवन वा संरचना भत्किएर हामीलाई मार्ने हो ।

रवि : गुरुबा, त्यसो भए हामीले प्राकृतिक प्रकोपबाट बच्न के गर्नपर्ला त ?

गुरुबा : हामीले भूकम्पबाट बच्न बलिया संरचनाको निर्माण गर्नुपर्छ । बाढी पहिरोबाट जोगिन भिरालो जग्गामा भरसक घर बनाउनु हुँदैन र खाली जग्गामा रुखबिरुवा रोप्नुपर्छ । विपत् आइलाग्ने हो कि भनेर केही सरसामान, औजार, कपडा, खाद्यान्न तयारी अवस्थामा राख्नुपर्छ । कुन समयमा हामीलाई कुन विपत् आइलाग्ने हो थाहा नै हुँदैन नि ।

विद्यार्थीहरू : धन्यवाद , गुरुबा हामीलाई यति धेरै जानकारी दिनु भएकोमा ।

घुमेपछिको काम

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) विभिन्न कारणले जमिनको कम्पनलाई ....भनिन्छ ।

(ख) हामीले ....जमिनमा रुख बिरुवा रोप्नुपर्छ ।

(ग) जथाभावी रुख काट्नाले .... को जोखिम बढ्छ ।

(घ) .... व्यवस्थापनका लागि हामीले अग्रिम तयारी गर्नुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) आगलागीबाट बच्न हामीले के गर्नुपर्छ ?

(ख) भूकम्पबाट बच्न हामीले के के गर्नुपर्ला?

(ग) किन पैदल यात्रीले जेब्रा क्रसबाट मात्र बाटो काट्नुपर्छ ?

(घ) आगलागीबाट जोगिन हामीले के कस्ता उपाय अपनाउनुपर्छ ?

३. बाढी आयो भने के गर्नुपर्ला ? कक्षामा साथीसँग समूहमा छलफल गरी कापीमा टिपोट गर्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

घुम्ने थलो २

जोखिम न्यूनीकरण

मानिसको जीवन अमूल्य छ । यो अमूल्य जीवनमा हामीले पाइला पाइलामा होसियार भएर हिँड्नुपर्छ । सानोतिनो असावधानीले पनि ठुलो हानि या क्षति हुन सक्छ । बाटो काट्दा जेब्राक्रसिङबाट मात्र काट्नुपर्छ नत्र दुर्घटना हुने जोखिम हुन्छ । गाडीमा यात्रा गर्दा छतमा बसेर वा ढोकामा झुन्डिएर यात्रा गर्नुहुँदैन । त्यसो गर्नाले हाम्रो ज्यान जोखिममा पर्न सक्छ ।

इनार सफा गर्न इनारमा पस्नुअगाडि गहिराइमा अक्सिजन छ कि छैन जाँच्नुपर्छ । नत्र ज्यान जान पनि सक्छ ।

घरमा ससाना हतियार चलाउँदा पनि हामी होसियार हुनुपर्छ नत्र दुर्घटना हुन सक्छ । भऱ्याङ उक्लँदा या ओर्लँदा बिस्तारै हिँड्नुपर्छ । आगलागीबाट बच्न हामीले होसियारीपूर्वक आगाको प्रयोग गर्नुपर्छ । चुरोट खाने मान्छेले आगोसहितको चुरोटको ठुटो जथाभावी फाल्नाले आगलागीको सम्भावना हुन्छ । सुक्खा याममा आगलागीको धेरै डर हुन्छ किनभने सुकेका पातपतिङ्गरले सजिलै आगो टिप्छ ।

आगाले छिटो टिप्ने पदार्थ मटीतेल, पेट्रोल जस्ता पदार्थ होसियारीपूर्वक राख्नुपर्छ । यस्ता पदार्थको जथाभावी प्रयोग गरियो भने आगलागीको डर हुन्छ । खाना पकाइसकेपछि ग्याँसको रेगुलेटर बन्द गरेर राख्नुपर्छ नत्र ग्यास लिक भएर आगलागीको डर हुन्छ । हावाहुरी चलेको बेला भरसक घरबाहिर नहिँड्नु नै बेस हुन्छ । त्यो बेला रुख ढलेर वा केही सामानले लागेर हाम्रो ज्यान जोखिममा पर्न सक्छ ।

घुमेपछिको काम

१.तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द खोजेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

(क) सानो ....ले ठुलो दर्घटना हुन सक्छ ।

(ख) इनारमा पस्नुअगाडि गहिराइसम्म .... छ कि छैन जाँच गरेर मात्र पस्नुपर्छ ।

(ग) ....याममा आगलागीको धेरै डर हुन्छ ।

(घ) मटीतेल पेट्रोल जस्ता पदार्थले छिटो .....टिप्छ ।

(ङ) चुरोट पिउने मान्छेले ...गराउने सम्भावना धेरै हुन्छ ।

२. तपाईंले कुनै दुर्घटना, आगलागी या यस्तै घटना देख्नुभएको छ ? यदि छ भने कक्षामा आफ्ना अनुभव सुनाउनुहोस् ।

३. हाम्रो जीवनमा आइपर्ने जोखिम कम गर्न तपाईं के के गर्न सक्नुहुन्छ ? दुई जना साथीबिचमा छलफल गरी कापीमा लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

निस्कने ढोका

हावाहुरी, चट्याङ वा आगलागीबाट बच्ने उपाय देखाउने एउटा नाटक प्रस्तुत गर्नुहोस् ।