हाम्रो महावै हाम्रो गौरव

कक्षा-२

महावै गाउँपालिका
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा
कालीकोट, कर्णाली प्रदेश

प्रकाशक: महावै गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा
गैराखाडा, कालीकोट, कर्णाली प्रदेश, नेपाल

सर्वाधिकार प्रकाशकमा

गाउँपालिकाको लिखित स्वीकृतिविना यसको पुरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन । पाठ्यपुस्तक सम्बन्धमा सुझाव भएमा गाउँपालिकाको शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ ।

पहिलो संस्करण : वि.सं. २०८३
मुद्रक : अस्मिता अफसेट प्रेस, वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत
कम्प्युटर डिजाइन : आरुष क्रियशन, वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत

मूल्य : रु.

हाम्रो भनाई

शिक्षा विकासको मेरुदण्ड हो भन्ने कुरालाई परिभाषित गर्न नेपाल सरकारको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारुप, २०७६ ले कक्षा १ देखि ३ सम्मका लागि ५ पाठ्यघण्टाको भारसहित स्थानीय विषयको प्रबन्ध गरेको छ । स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन, २०७६ बमोजिम महावै गाउँपालिकाद्वारा आधारभूत तहका लागि स्थानीय सरोकारावालाहरूको सहभागितामा स्थानीय विषयको पाठ्क्रम एकीकृत ढाँचामा विकास गरी शैक्षिक सत्र २०८० बाट लागु गरिएको थियो । स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम कार्यान्वयनलाई थप सरल, सहज र प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यले यो पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको छ ।

स्थानीय ज्ञान, सीप, संस्कृति, पेसा, व्यवसाय र प्रविधिको संरक्षण, विकास र प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले तयार गरिएको **"हाम्रो महावै हाम्रो गौरव"** नामक पाठ्यपुस्तकले स्थानीय भावना, विषयवस्तु र आवश्यकतालाई आत्मसाथ गरी पाठ्यक्रमले अपेक्षा गरेको सक्षमता पुरा हुने विश्वास गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकले महावै गाउँपालिकाको समग्र पक्षको जानकारी गराई शिक्षकलाई सिकाइ सहजीकरण गर्न तथा विद्यार्थीको सिकाइमा सहयोग पुऱ्याउने एउटा महत्वपूर्ण साधनका रुपमा मद्दत गर्ने अपेक्षा गरिएको छ । अन्तमा कक्षा २ को पाठ्यपुस्तक तयारीका लागि पहल गर्नुहुने महावै गाउँपालिका अध्यक्ष श्री खेम बहादुर सिंह, उपाध्यक्ष श्री दानसिंह सेजुवाल वडा अध्यक्षहरू श्री नरेन्द्र बहादुर शाही, श्री हर्क बहादुर सिंह, श्री पदम बहादुर सिंह, श्री हरि बहादुर शाही, श्री शिवराज जैसी, श्री राजेन्द्र बहादुर थापा, श्री नन्दकृष्ण चौलागाईं, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री प्रकाश बहादुर शाही, वरिष्ठ शिक्षा अधिकृत श्री मदन बहादुर शाही र वरिष्ठ लेखा अधिकृत चित्र बहादुर ढकाल प्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दै पाठ्यपुस्तक लेखन कार्यमा संलग्न पाठ्यपुस्तक निर्माण समितिका संयोजक स्रोतव्यक्ति श्री परेक बहादुर शाही, सदस्यहरू शिक्षा अधिकृत श्री रमेश आचार्य, शिक्षक श्री पदम प्रसाद पाण्डे, श्री ईश्वरी अधिकारी, श्री जर्मा मल्ल

र यस गाउँपालिका भित्र सञ्चालित सम्पूर्ण विद्यालयका प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकहरु, प्राविधिक कार्यमा खट्ने कम्प्युटर अपरेटर श्री उपेन्द्र वि.क.का साथै भाषिक तथा विषयवस्तु सम्पादनमा विशेष सहयोग गर्नु हुने शिक्षक श्री अर्जुन प्रसाद आचार्य लगायत प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्षरुपमा पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहयोग पुऱ्याउनु हुने सबैप्रति महावै गाउँपालिका शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा हार्दिक आभारसहित कृतज्ञता व्यक्त गर्दछ । यस पुस्तकको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्न गराउन र रचनात्मक सुझाव प्रदान गर्न सम्पूर्ण विद्यालयका शिक्षक, विद्यार्थी तथा अभिभावकहरूलाई महावै गाउँपालिका हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

महावै गाउँपालिका

शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखा

कालीकोट

विषय सूची

एकाइ एक : महावै गाउँपालिकाको परिचय १–१२

पाठ १ : कालीकोटको नक्सामा महावै गाउँपालिका २
पाठ २ : ऋतु र मौसम ४
पाठ ३ : वडा समितिका प्रतिनिधिहरुको कार्य ६
पाठ ४ : वडामा हुने विकास निर्माणका कार्य ८
पाठ ५ : बिजुली, यातायात र सञ्चारका साधनको परिचय १०

एकाइ दुई : महावैका सम्पदाहरू १३–२४

पाठ १ : महावै गाउँपालिकाको पर्यटकीय स्थल १४
पाठ २ : महावै गाउँपालिकाको स्थानीय बजार १५
पाठ ३ : महावै गाउँपालिकाका जातजाति र स्थानीय वेषभूषा १६
पाठ ४ : महावै गाउँपालिकाका स्थानीय लोकबाजा १७
पाठ ५ : स्थानीय गीत र नृत्य १९
पाठ ६ : स्थानीय चाडपर्व २२
पाठ ७ : स्थानीय चुलोहरु २४

एकाइ तीन : महावैका पेसा, व्यवसाय र प्रविधि २५–५४

पाठ १ : पेसा र व्यवसाय २५
पाठ २ : स्थानीय पेसा र व्यवसायको परिचय २८
पाठ ३ : खानेकुराका स्रोतहरु ३०
पाठ ४ : हाम्रा स्थानीय तरकारी ३३
पाठ ५ : स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने अन्नबाली ३५
पाठ ६ : स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने नगदेबाली ३७
पाठ ७ : हाम्रो महावैमा उत्पादन हुने फलफूल ३९
पाठ ८ : स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने दलहनबाली ४१
पाठ ९ : खेतीपातीमा प्रयोग गरिने औजारहरु ४४

पाठ १० : स्थानीय प्रविधिबाट निर्मित घरायसी सामानको पहिचान र प्रयोग ४८
पाठ ११ : दैनिक किनमेल गर्ने स्थान ५०
पाठ १२ : आयआर्जनका स्रोतहरु ५२

एकाइ चार : असल आचरण नैतिकता र जीवनोपयोगी सिप ५५-६७

पाठ १ : आफूभन्दा ठुलालाई आदर, सत्कार र सानालाई माया ५५
पाठ २ : परिवारका सदस्यलाई घरको काममा सहयोग ५६
पाठ ३ : घरायसी सामानको पहिचान र प्रयोग ५७
पाठ ४ : सरसफाइमा प्रयोग हुने सामानको पहिचान र प्रयोग ५८
पाठ ५ : व्यक्तिगत सरसफाइ र वातावरणीय सरसफाइ ६०
पाठ ६ : दैनिक रुपमा प्रयोग हुने सामानको रेखदेख ६२
पाठ ७ : उपयुक्त किसिमले बोल्न, हिँडडुल गर्न र सन्तुलित खानाखाने बानीको विकास ६४
पाठ ८ : छरछिमेकमा आपसी सहयोग ६६

एकाइ पाँच : महावैको वातावरण ६८-८५

पाठ १ : स्थानीय क्षेत्रमा पाइने बोट बिरुवाको वर्गीकरण ६८
पाठ २ : स्थानीय बोट बिरुवाको परिचय ७०
पाठ ३ : बगैंचाको परिचय ७२
पाठ ४ : घर र विद्यालयमा वृक्षरोपण ७४
पाठ ५ : बोटबिरुवाको संरक्षण ७६
पाठ ६ : वरपरको वातावरण फोहर हुने कारण ७८
पाठ ७ : फोहरमैलाको परिचय ८१
पाठ ८ : घर तथा विद्यालयमा हुने फोहर व्यवस्थापन ८४

एकाइ छ : दुर्घटना तथा विपद् व्यवस्थापन **८६-९८**

पाठ १ : आफू र आफ्नो सामानको सुरक्षा ८६

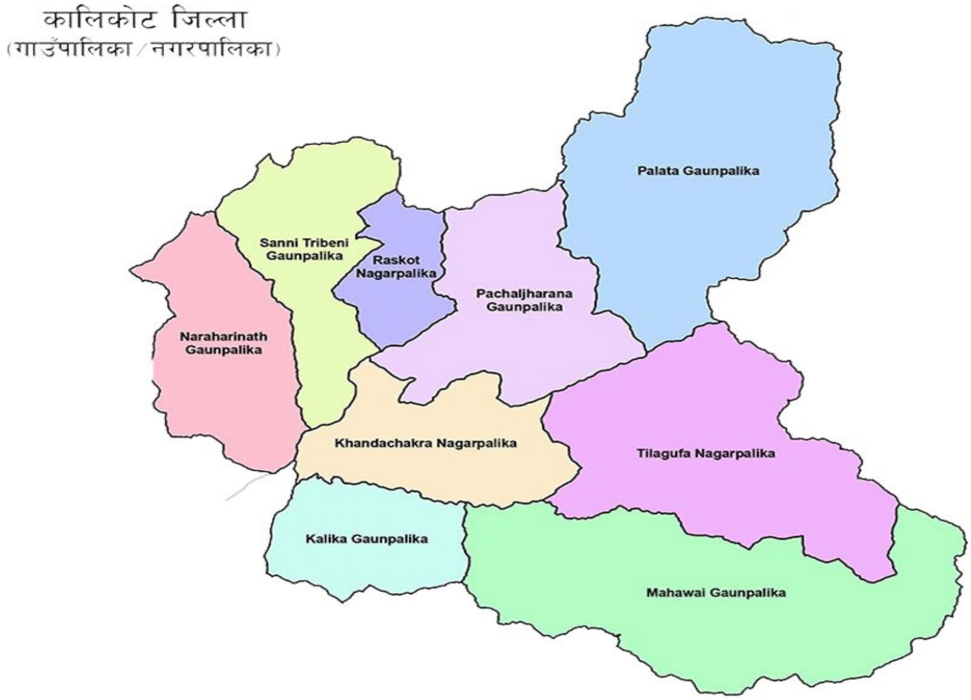
पाठ २ : दैनिक प्रयोग गरिने घरायसी सामग्रीबाट सुरक्षित रहने तरिका ८८

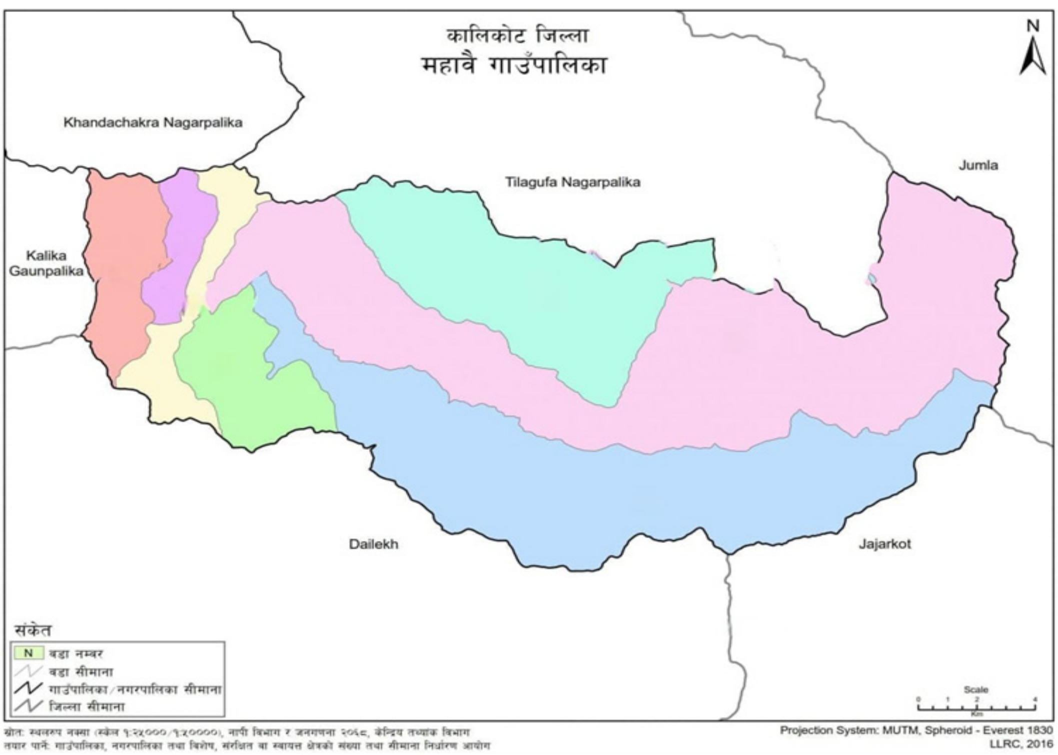
पाठ ३ : महावै गाउँपालिकामा हुन सक्ने दुर्घटना तथा प्रकोपहरु ९१

पाठ ४ : घर तथा विद्यालयमा आउन सक्ने दुर्घटना प्रति सजगता ९४

पाठ ५ : घर तथा विद्यालयमा घट्न सक्ने विपद् ९६

एकाइ एक : महावै गाउँपालिकाको परिचय





पाठ–१: कालीकोटको नक्सामा महावै गाउँपालिका

कालीकोट जिल्लामा रहेका नौ वटा स्थानीय तह मध्ये जनसंख्याको हिसाबले महावै गाउँपालिका सबैभन्दा सानो छ । त्यस्तै क्षेत्रफलमा सबैभन्दा ठुलो स्थानीय तह हाम्रो गाउँपालिका हो । महावै गाउँपालिका प्राकृतिक सौन्दर्यले भरिपूर्ण एक पालिका हो । यहाँ हरियाली वनजङ्गल, कलकल बग्ने नदीनाला र झरना रहेका छन् । वि.सं. २०७८ को जनगणना अनुसार यस महावै गाउँपालिकाको जम्मा जनसंख्या ८,३२३ रहेको छ । यस गाउँपालिकाको कूल क्षेत्रफल ३२२.०७ वर्ग कि. मि. रहेको छ ।

प्रश्नहरु:

१. कालीकोटमा क्षेत्रफलका हिसाबले सबैभन्दा ठुलो गाउँपालिका कुन हो ?

२. महावै गाउँपालिकाको जम्मा जनसंख्या कति रहेको छ ?

३ . महावै गाउँपालिकाको क्षेत्रफल कति छ ?

उत्तर

दिशा चिनौं

पश्चिम

पूर्व

दक्षिण

यस गाउँपालिकाको पूर्वमा थाडी पाटन, पश्चिममा शुभकालिका गाउँपालिका, उत्तरमा तिलागुफा नगरपालिका र दक्षिणमा दैलेख जिल्लाको महावु गाउँपालिका रहेका छन् ।

खाली ठाउँ भर:

१. महावै गाउँपालिकाको पूर्वमा.................. पश्चिममा ....उत्तरमा....................... र दक्षिणमा .... गाउँपालिका रहेका छन् ।

पाठ–२: ऋतु र मौसम

हरियाली जङ्गल

सुख्खा पतझर जङ्गल

गर्मी महिना

जाडो महिना

१ वर्षमा १२ महिना हुन्छन् । १२ महिनामा केही महिना जाडो मौसम हुन्छ भने केही महिनामा गर्मी हुने गर्दछ । गर्मी महिनामा बोट, बिरुवा र जङ्गलहरु हरियाली हुन्छन् भने जाडो महिनामा रुखका पातहरु झर्ने हुन्छन् । उदाहरणको लागि वैशाख, जेठ, असार, साउन र भदौ महिनामा गर्मी हुने र बोट बिरुवाहरु हरियाली हुन्छन् भने कार्तिक, मङ्सिर, पुष र माघ महिनामा जाडो हुने र रुखहरुका पातहरु झर्ने हुन्छन् ।

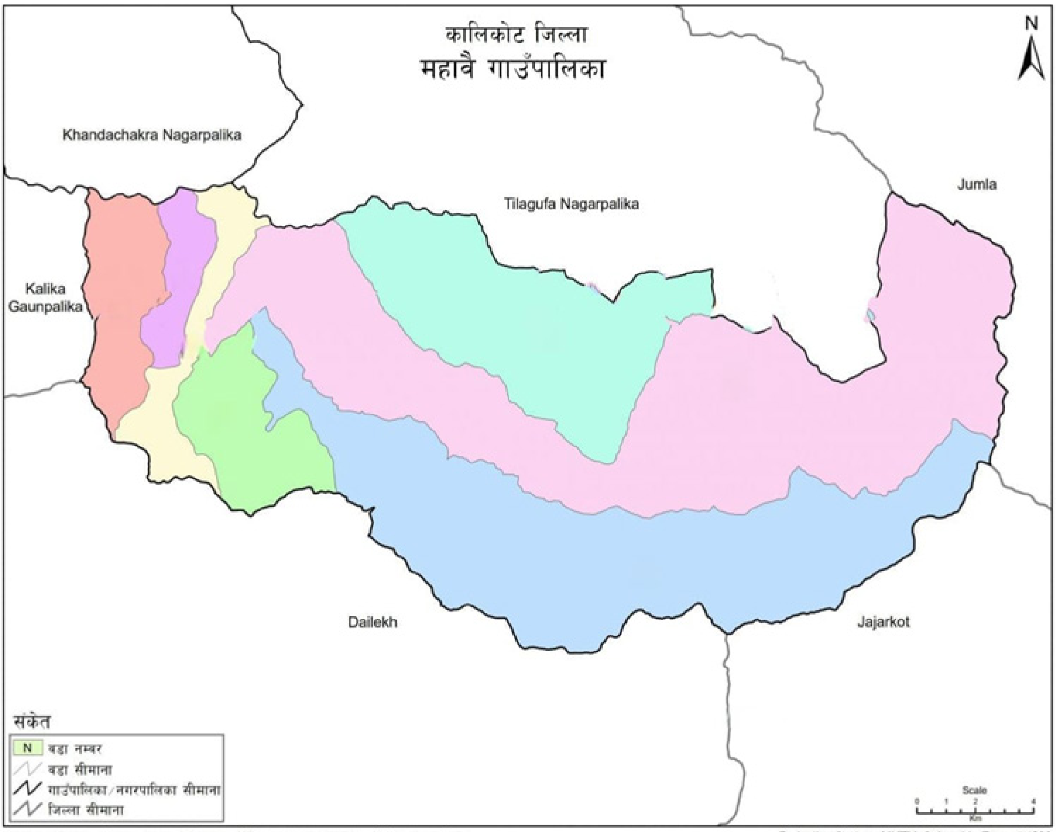
प्रश्नहरु

१. कुन महिनामा जङ्गल हरियाली हुन्छ ?

२. कुन महिनामा रुखका पातहरु झर्ने गर्छन् ?

३. कुन कुन महिनामा गर्मी र कुन कुन महिनामा जाडो हुने गर्छ ?

पाठ–३ः वडा समितिका प्रतिनिधिहरुको कार्य



स्रोत: स्थलरुप नक्सा (स्केल १:२५,०००/१:५००००), 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

स्थानीय सरकार भनेको नागरिकको नजिकको सरकार हो । म महावै गाउँपालिकाको वडा नं. ....मा बस्छु । महावै गाउँपालिकामा गाउँपालिका अध्यक्ष १ जना, गाउँपालिका उपाध्यक्ष १ जना र सातै वडाका वडा अध्यक्ष सहित जम्मा ३७ जना निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरु रहेका छन् । सबै स्थानीय निकायमा उपाध्यक्षको संयोजकत्वमा न्यायिक समिति गठन गरिएको हुन्छ । गाउँपालिकामा सबै जनप्रतिनिधि र कर्मचारी मिलेर जनतालाई छिटो, छरितो सेवा दिने काम गरेका हुन्छन् ।

एउटा वडामा हुने प्रतिनिधिहरु यसप्रकार छन् :

वडा अध्यक्ष १	खुला सदस्य १	खुला सदस्य १	महिला सदस्य १	दलित महिला सदस्य १

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर :

१) स्थानीय सरकार भनेको..............................हो ।

२) तिम्रो विद्यालय रहेको वडा नं. ....हो ।

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख :

१) तिमी कति नम्बर वडामा बस्छौ ?

२) तिमी बस्ने वडाका वडा अध्यक्षको नाम लेख ।

३) हाम्रो गाउँपालिकामा जम्मा कति जना जनप्रतिनिधि रहेका छन् ?

४) गाउँपालिकामा को को मिलेर काम गर्दछन् ?

पाठ–४: वडामा हुने विकास निर्माणका कार्य

पढौं र बुझौं :

शिक्षा, स्वास्थ्य खानेपानी, विकासका पूर्वाधार
अबको केही वर्षपछि, आउँदै छ केबुलकार ॥
सेराबाडा रोड काट्दैछन्, पक्की पुल लायाका
अर्गानिक फलफूल फलाई, जनताले खायाका ॥
गरिब दुखी निमुखाले, पढ्न पाएका छन्
समता र समानताले, जिउन पाएका छन् ॥
महावैका कुनाकाप्चा, झिलिमिली बत्ति
आरु, ओखर, स्याउ, नास्पति फाइदा कति कति ॥
मोबाइलबाट कुरा हुन्छन्, घर बसि कन
स्वच्छ सफा पानी पिउँछौ, स्वास्थ्य हाम्रो धन ॥
आपत्कालीन बिरामीलाई, लिन आउछ हेली
जीवन हाम्रो स्वस्थ हुन्छ, खेलकुद खेली खेली ॥

प्रश्नहरु:

१) हाम्रा विकासका पूर्वाधारहरु के के हुन् ?

२) टाढाका आफन्तहरुसँग कसरी कुरा गर्न सकिन्छ ?

३) वास्तविक धन केलाई भनिन्छ ?

पाठ–५ः बिजुली, यातायात र सञ्चारका साधनको परिचय

बिजुली, यातायात र सञ्चार आधुनिक समाजका अत्यन्त आवश्यक पूर्वाधारहरू हुन् । यी पूर्वाधारहरुले मानिसको दैनिक जीवनलाई सहज, छरितो र सुरक्षित बनाएका छन् । देशको विकास र प्रगतिमा यी तीनै क्षेत्रको ठुलो योगदान रहेको छ ।

१. बिजुलीको परिचय

बिजुली उज्यालो दिने र विभिन्न उपकरण चलाउन प्रयोग हुने ऊर्जा हो । घर, विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था आदिमा बिजुली अति आवश्यक छ । त्यस्तै उद्योग तथा सञ्चारका साधनहरू सञ्चालन गर्न बिजुली अनिवार्य छ । बिजुली बिना आधुनिक जीवनको कल्पना पनि गर्न सकिँदैन ।

२. यातायातको परिचय

यातायात मानिस र सामानलाई एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजाने र ल्याउने साधन हो । सडक यातायात (बस, गाडी), जल यातायात (डुङ्गा) र हवाई यातायात यातायातका प्रमुख प्रकार हुन् । यातायातले व्यापार, शिक्षा, स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्नुका साथै सामाजिक सम्बन्धलाई समेत मजबुत बनाउँछ ।

३. सञ्चारको परिचय

सञ्चार सूचना, विचार र समाचार आदान-प्रदान गर्ने साधन हो । चिठी, टेलिफोन, मोबाइल, रेडियो, टेलिभिजन र इन्टरनेट सञ्चारका प्रमुख साधन हुन् । सञ्चारले मानिसलाई नजिक बनाउने र जानकारी छिटो दिने काम गर्छ ।

छोटो उत्तर देऊ:

१. बिजुली भनेको के हो ?
२. यातायातका साधनहरु के-के हुन् ?
३. सञ्चार भनेको के हो ?

खाली ठाउँमा सुहाउँदो शब्द भर:

१. मोबाइल र इन्टरनेट.......................का साधन हुन् ।
२. बस र गाडी .... का साधन हुन् ।
३. बिजुली बिना आधुनिक .... को कल्पना गर्न गाह्रो हुन्छ ।

एकाइ -२ महावैका सम्पदाहरु

पञ्चदेवल

एल्खेसल्ला

महावु लेक

जगन्नाथ मन्दिर

पाठ–१: महावै गाउँपालिकाको पर्यटकीय स्थल

कोटखौला दरबार क्षेत्र

कोटखौला कोटदरबार, राजा बसेका हुन्
महावैका धार्मिक स्थल, हाम्रै सम्पदा हुन् ।
महावैको सात नम्बर, दरबार चिनाउने
घुम्न गए सबै जना, साह्रै मन रमाउने ।
वरिपरि वनजंगलको, बिचमा थियो दरबार
पर्यटकलाई घुम्न लैजाऊँ, सबैले सरासर ।

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर देऊ :

क) तिम्रो पालिकामा रहेको दरबारको नाम लेख ।

ख) कोटखौला दरबार कति नम्बर वडामा पर्दछ ?

ग) पहिले दरबारमा को बस्थे ?

पाठ-२: महावै गाउँपालिकाको स्थानीय बजार

चित्र हेरी तलका प्रश्नको उत्तर देऊः

पान्तडी बजार

पादमघाट बजार

पीपल चौतारा बजार

क) माथिका बजार मध्ये तिमी कुन कुन ठाउँमा गएका छौं ?

ख) बजारमा कुन कुन सामान पाइन्छ ?

ग) मानिसहरु बजारमा के कामका लागि जान्छन् ?

पाठ–३ : महावै गाउँपालिकाका जातजाति र स्थानीय वेषभूषा

महावै गाउँपालिमा बाहुन, ठकुरी, दलित र क्षेत्रीहरुको बसोबास रहेको छ । यहाँको मातृभाषा खस भाषा हो । खस भाषाको जन्म कर्णाली प्रदेशको जुम्ला जिल्लाको सिञ्जामा भएको थियो । यहाँ बोलीचालीको भाषा खस भए पनि सरकारी कामकाज भने राष्ट्रभाषा नेपालीमै हुन्छ । खस भाषालाई नेपाली भाषाको माउ भाषा पनि भनिन्छ । यहाँका मानिसहरुले लगाउने लुगाहरु दौरा, सुरुवाल, कोट, पाइन्ट, फरिया, चोली, कुर्ता, सुरुवाल, जुत्ता, मोजा, फुली, बुलाकी, टुकी र मुन्द्री आदि हुन् ।

१. जोडा मिलाऊ :

फुली-बुलाकी

कुर्ता-सुरुवाल

जुत्ता-मोजा

कोट - पाइन्ट

पाठ–४: महावै गाउँपालिकाका स्थानीय लोकबाजा

पञ्चै बाजा

पञ्चै बाजा पाँचवटा बाजाहरु मिलेर बनेका पुराना बाजा हुन् । विवाह, ब्रतबन्ध, पूजा, जात्रा जस्ता खुसीका अवसरमा पञ्चै बाजा बजाइन्छ । पञ्चै बाजाले सबैलाई रमाइलो, उत्साहित र खुसी बनाउँछ । यी बाजाहरुको प्रयोग संस्कृति जोगाउन विवाह र जात्राहरुमा लय मिलाउनको लागि प्रयोग गरिन्छ ।

१. खाली ठाउँ भर :

क) पञ्चै बाजा पाँचवटा .... मिलेर बनेको हुन्छ ।

ख) पञ्चै बाजाले सबैलाई....................बनाउँछ ।

ग) यी बाजाहरुको ....संस्कृति जोगाउन गरिन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर देऊ :

क) पञ्चै बाजा भनेको के हो ?

ख) पञ्चै बाजाको प्रयोग कहिले गरिन्छ ?

गाऔं, बजाऔं र नाचौं :

ढोल् दमाया बजायामा, ठुलो स्वर आउँदो छ
हाम्रो ठाउँमा यस्तै बाजा, बजाउन पाउँदो छ ।
पित्तल्को ताल, नरसिंह तामा, मादल् काठ् छालाको
यस्ता बाजा बचाइ राखौं, पूर्खाका पालाको ।
सुरिलो स्वर रहर लाग्दो, सनाई र बिनाया
चैत वैशाख ताता घाम, झन् लामा दिन् आया ।
नाच्दा गाउँदा रमाइलोमा, चाहिँदो छ मादल
पुस माघ चिसो हुन्छ, नआएइ बादल ।
शुभ काममा पञ्चै बाजा, बजाउँदा रमाइलो
मेघ वर्षे हिलो मैलो, घाम् लाग्दा घमाइलो ।
शुभ र अशुभ काममा, बजाउँछन् दमाया
दमाया बज्दैनन् त्यसै, गजा नसमाया ।

खाली ठाउँ भर :

ढोल, दमाया ....ठुलो, ...आउँदोछ ।
...............ताल...............तामा.................. काठ् छालाको ।
सुरिलो .... रहर लाग्दो, ... र बिनाया ।

पाठ–५: स्थानीय गीत र नृत्य

हुड्के नाच

हुड्के गीत हातमा हुड्को लिएर बजाउँदै गाइने गीत हो । यसलाई हुड्के नाच पनि भनिन्छ ।

यो गीत तथा नाच मेला र चाडपर्व लगायत जुनसुकै शुभ कार्यमा गाउने र नाच्ने गरिन्छ ।

हुड्के गीत गाऔं र नाच्ने अभ्यास गरौं :

काल ढुङ्गीअ काल माटिअ, उछेइला ठाटीअ
पहिला मेरो पाइलो पर्‍यो, जस दिएइ माटीअ ।
दौरा लगाई हुड्को समाई, नाच्ने गाउने गर्छन्
यो नाच हेर्न गाउँ ठाउँबाट, सबै मान्छे झर्छन् ।

सुनौं, गीत गाउँ र नाचौं :

सैनडिल खुल्ल्याचौर, गाउँबस्ती गेलाको
सम्झना छाडी जाऊ बाज, गैजानी बेलाको ।
जिउलो राम्रो औलगेलाको, गाउँ राम्रो कुनीको
साथ बगालमा बिचार हुन्छ, गुनी बैगुनीको ।
मुसेवाडा चाहाकोट, सैंगेला र भुलु
पाख्पोख् काटी खौला पड्या, क्या मानमी डुलु ?
माझ्गेला दलितको बस्ती, क्या राम्रो मिल्याको
त्यसै विष लागलाइके, सर्प नचिल्याको ।
माझउँदो भण्डारीबाडा, पश्चिम दमाईवाडा
कइलेइ नविर्सन्या गरी, रङ्ग लाइजाउ गाढा ।
गणेशकोट रकाल्वाडा, बाटमाथि कुनी
कालीरात् औँसीका रात, जुन लागेर पूनी ।
डील दाल् छ भिता भात् छ, कोट्वाडा र राम्नी
जिउ काटी जिउनारी लाउँला, को हुन्याछौ आम्नी ?
माथि ओदा तल पाद्म, बिच गैराखाडा
केटाकेटी बुढाबुढी, कोइ नहुनु छाडा ।
माथि राम्रा कतम्पुर, तलका थाम्खेत
सन्दर जीवन बनाउनलाई, सबै हौं सचेत ।
पाद्मघाट् त्रिवेणी भयो, तीनै गाड् मिलेर
हातभरि झम्झमाउन् लाग्यो, सिस्नोले चिलेर ।
क्या राम्रो रमाइलो बस्ती, सिम्खेत र नकु
नपढी हुँदैन ज्ञानी, कति भनि सकु ।

डिल्लीकोट तल छेउमा, सेर्पू धामीवाडा
सफासँग धुनुपर्छ, खाना खाने भाँडा ।
नाइकापट्टि परघर, उता बिजुपाटा
फोहरमैला गर्नुहुन्न, हामी हिड्ने बाटा ।
हैवाडा र ओड्ख्याबाडा, पारिपट्टि राँता
राम्रोसँग गर्नुपर्छ, सबैसँग नाता ।
राउतवाडा मुखियापट्टि, तलपट्टि राना
मिलाएर खानुपर्छ, शक्ति दिने खाना ।
डिल्लीकोट बिच बस्ती, डाँगी र बोहोरा
एकुराले होइसक्दैन, लाउ माया दोहरा ।
महावै पालिकाभरि, जम्मा वडा सात
दिउँसो बिहान् पढ्ने काम, सुत्नु पर्छ रात ।

खाली ठाउँ भर :

१. मुसेवाडा ....सैंगेला र भुलु ।
२. माथि ओदा तल .... बिच गैराखाडा ।
३. राउतवाडा ....तलपट्टि राना ।
४. माथि राम्रा .... तलका थाम्खेत ।

१. तिमी बसोबास गरिरहेको गाउँ र ठाउँका नामहरू बुबा, आमा, काका, काकी र बाजे, बज्यैसँग सोधपुछ गरी लेख ।

....
....

पाठ ६ स्थानीय चाडपर्व

बालगीत गाऔं

हाम्रो गाउँ, हाम्रो चाड
सबै मिली मनाऔं ।
नाचौं, गाऔं, हासौं खेलौं
साथमा सबै रमाऔं ।

साउने, माघी, चैत्ते दशैं
तागा, पादम मेला ।
दुःख सुख साट्नु पर्छ
चाड पर्वको बेला ।

ठुलाबाट आशीर्वाद
सानालाई माया ।
नातागोता इष्टमित्र
सबै घर आया ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर :

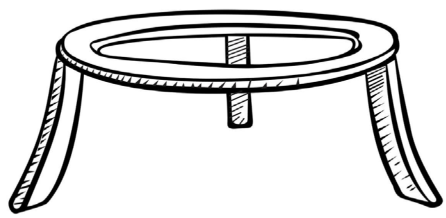
क) तिम्रो ठाउँमा मनाउने चाड .... हो । (माघी, इद)
ख) स्थानीय चाड................मा मनाइन्छ । (विदेशमा, हाम्रो गाउँ)
ग) स्थानीय चाडमा ठुलाबाट .... पाइन्छ । (आशीर्वाद, गाली)

२. तिम्रो गाउँ ठाउँमा मनाउने स्थानीय चाडवाडको नाम लेख :

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

पाठ–७ः स्थानीय चुलोहरु

हेरौं, चिनौं र उत्तर भनौं :



ओदान

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर देऊः

क) तिम्रो घरमा कुन चुलो छ ?

ख) तिमीलाई कुन चुलो मन पर्छ ?

ग) चुलो के काममा प्रयोग गरिन्छ ?

एकाइ – ३ महावैका पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

पाठ–१ः पेसा र व्यवसाय

मानिसहरु आफ्नो जीवन धान्नको लागि दैनिक रूपमा केही न केही गरिरहेका हुन्छन् । पैसा कमाउन र जीवन चलाउन गरिने कामलाई नै पेसा र व्यवसाय भनिन्छ । हाम्रो समुदायमा पनि हामी विभिन्न प्रकारका पेसा र व्यवसाय गरिरहेका मानिस देख्न सक्छौं । किसानले खेतीपातीको काम गर्ने गर्दछन् । हामीले दिनहुँ खाने धान, गहुँ, तरकारी, फलफूल, किसानले उब्जाउँछन् । किसानले उत्पादन गरेको चिज खाएर नै हामी बाँच्छौं । त्यसैले हामीले किसानलाई सम्मान गर्नुपर्छ । हामी बिरामी भएपछि डाक्टर कहाँ जान्छौं । डाक्टरले बिरामीलाई उपचार गरी उनीहरुको जीवन बचाउँछन् । हामीलाई स्वस्थ र निरोगी बन्न सघाउँछन् । हामी दिनहुँ विद्यालय केही सिक्न र पढ्न जान्छौं । त्यहाँ शिक्षकले हामीलाई ज्ञान दिनुका साथै असल बानी व्यवहार सिकाउनुहुन्छ । हामीलाई माया र ममता गर्नुहुन्छ । हामीले पनि उहाँलाई आदर सम्मान गर्नुपर्छ । प्रहरी भनेका सुरक्षाकर्मी हुन् । नेपाल प्रहरी, सेना र सशस्त्र प्रहरीले हामी र हाम्रो देशको सुरक्षा गर्ने काम गर्दछन् । हामी दिनहुँ घरमा चाहिने सामान नुन, तेल, चिनी, चामल, कापी, किताव, कलम आदि किन्न पसले कहाँ जान्छौं । पसलेले सामान बेच्ने काम गर्दछन् । हामी पैसा दिएर सामान किन्छौं । हाम्रो समुदायमा गर्ने सबै पेसा र व्यवसायको आआफ्नो महत्व हुन्छ । एक पेसा, व्यवसाय गर्ने मानिसलाई अर्को पेसा, व्यवसाय गर्नेले सहयोग गरेको हुन्छ । त्यसैले हामीले सबै पेसा र व्यवसाय गर्नेलाई सम्मान र सहयोग गर्नुपर्छ ।

प्रश्नहरु

१. किसानले के के काम गर्छन् ?
२. शिक्षक र डाक्टर बिच के फरक छ ?
३. प्रहरीले के काम गर्दछन् ?
४. हामीले फरक पेसा र व्यावसाय गर्न मानिसलाई के गर्नुपर्छ ?

जोडा मिलाऊः

किसान	व्यापार
शिक्षक	उपचार
डाक्टर	सुरक्षा
प्रहरी	शिक्षा
पसले	खेतीपाती

पाठ–२ः स्थानीय पेसा र व्यवसायको परिचय

मानिसले आफ्नो दैनिक गुजारा चलाउनको लागि गरिने जुनसुकै कामलाई व्यवसाय भनिन्छ। हामीले आफ्नो घर वरपर विभिन्न पेसा र व्यवसाय गर्दै आइरहेका मानिसहरूलाई सम्मान गर्नुपर्छ । समाजमा विभिन्न किसिमका पेसा, व्यवसाय हुने गर्दछन्। हाम्रो बाबा शिक्षक हुनुहुन्छ भने पल्लो घरको काकाले भेडाबाख्रा पालन गर्नु भएको छ। मानिसले आफ्नो रुचि, क्षमता र सिप अनुसार पेसा तथा व्यवसाय सञ्चालन गरिरहेका हुन्छन्। जो जसले जे पेसा तथा व्यवसाय गरे तापनि सबैलाई आआफ्नो पेसा तथा व्यवसायको महत्व बराबर हुन्छ। त्यसैले गर्दा हामीले अरुको पेसाप्रति सकारात्मक सोचको विकास गर्नुपर्छ। हामीले सबै पेसा तथा व्यवसायीलाई सहयोग र सम्मान गर्नुपर्छ।

१. तलका प्रश्नको उत्तर देऊ :

१. तिम्रो बुबाले कुन पेसा गर्नुहुन्छ ?

२. तिमीलाई मन पर्ने पेसा, व्यवसाय कुन हो ?

३. मानिसले केका आधारमा पेसा तथा व्यवसाय छनोट गरेका हुन्छन् ?

पाठ–३ : खानेकुराका स्रोतहरु

स्थानीय खानाको थाली

गीत

गाईभैंसीले दुध दिन्छन्, मासु भेडा बाख्रा
बारीभरि फल्छन् हाम्रा, फर्सी अनि काँक्रा ।
दुध, दही, घिउ, मासु, पशुजन्य खाना
बिरुवाले दिन्छन् हाम्लाई, अन्नबाली दाना ।
कुखुरा र हाँसबाट, खान पाइन्छ अण्डा
अरु हाम्लाई के चाहियो र ? राम्रो यहाँभन्दा ।

रायो, पालक, मेथी, बेथे, काउली, बन्दा, गोभी
हराभरा पारौँ आँगन, बोटबिरुवा रोपी ।
फलफूल, तरकारी, भिटामिन दिने
दही, दुध, माछामासु, प्रोटिन दिने ।
खोला, खोल्सा, छेउछाउमा, जलुको र निउँरो
स्वच्छ ताजा के होला र यहाँभन्दा राम्रो ।
धान, गहुँ, मकै, कोदो, खेतबारीमा झुल्दा
मन कति रमाउँछ, आँगनमा फूल फुल्दा ।
खाने कुरा मिलाएर, खान जान्नुपर्छ
हरेकबार, खाना चार, मिलाई खानुपर्छ ।
भिटामिन र पोषक तत्व, पाइने थरीथरी
भोक लाग्दा चाहिने खाना, बिर्सू कसो गरी ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाऊ :

गाई	तेल
कुखुरा	पिठो
खसी	अण्डा
गहुँ	मासु
तोरी	दुध

२. ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्याऊः

क) हामी दिनँहु विभिन्न प्रकारका खाना खान्छौं ।

ख) दही, दुध जस्ता खानेकुरा विरुवाहरुले दिन्छन् ।

ग) गहुँ, मकै ,कोदो जस्ता अन्न विरुवाबाट पाइन्छन् ।

घ) तोरीबाट तेल बन्दछ ।

ङ) माछा, मासु र अण्डा जस्ता खानेकुराबाट प्रोटिन पाइदैन ।

च) तरकारी र फलफूलले भिटामिन दिँदैन ।

३. दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख :

(क) हामी बाँच्नको लागि के खान्छौ ?

(ख) हामीले खाने खानाहरु कहाँ कहाँबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ ?

(ग) सागपात र फलफूलबाट के पाइन्छ ?

(घ) खानेकुरा मिलाएर खाने बानी कस्तो हो ?

(ङ) माछा, मासु र अण्डाबाट के पाइन्छ ?

पाठ-४: हाम्रा स्थानीय तरकारी

स्थान अनुसार पाइने तरकारीहरुलाई स्थानीय तरकारी भनिन्छ । विभिन्न ठाउँको हावापानी, माटोको किसिम अनुसार फरक फरक स्थानमा फरक फरक प्रकारका तरकारीहरु उत्पादन हुने गर्दछन् । कुनै ठाउँका मानिसले आफ्नो खेतवारी, कौसी, आँगन र गमलामा विभिन्न प्रकारका तरकारीहरु उत्पादन गरिरहेका हुन्छन् । त्यस्ता तरकारीलाई स्थानीय तरकारी भनिन्छ । हाम्रो पालिकामा मौसमअनुसार फरक फरक प्रकारका तरकारीहरु उत्पादन हुने गर्दछन् ।

हामी कालीकोट जिल्लाको महावै गाउँपालिकामा बस्दै आएका छौं । हामीले खेतवारी र कौसी, आँगनको छेउमा रहेका करेसावारीमा पनि विभिन्न ऋतुहरुमा फरक-फरक तरकारीहरु उत्पादन भएको देखेका छौँ । हाम्रा खेतवारीमा हिउँदको समयमा भाजी, पालुङ्गो, वेथे, मेथी, धनियाँ, लसुन, प्याज, टमाटर,

काउली, बन्दागोभी, आलु जस्ता सागपात र तरकारीहरु उत्पादन भइरहेका हुन्छन् । त्यस्तै सिस्नु, हरिमले , बटुके, चाल्ने, तिते, पानेसाग पनि हिउँदमा पाइने सागपातहरु हुन् । हाम्रा खेतवारीमा वर्षात्को समयमा फर्सी, भीडा, चिचिन्डा, लौका, करेला, तितेकरेला, पिडाँलु आदि जस्ता तरकारीहरु उत्पादन गरिरहेका हुन्छन् । वर्षाको समयमा यसो खोला किनारमा गयौँ भने लिगुँरो, जलुको, भाँडेसाग, गोल्खो, अल्लो जस्ता सागहरु पनि प्रशस्तै पाइन्छन् । यस्ता सागपात र तरकारीहरू हाम्रो स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक मानिन्छन् । हाम्रा गाउँघरभन्दा अलिमाथि लेकतिर पनि मौसम अनुसार विभिन्न प्रकारका सागपात, तरकारीहरू पाइन्छन् । वर्षाको समयमा लेकतिर ढोकायो, जरङ्गो, निगाँलीडुसा, सापजिब्रे, बाँको, तीनफुर्के जस्ता तरकारीहरु पाइन्छन् । हिँउदको समयमा त्यहाँ रुवासाग, चिमालो साग, पत्ताडे साग पनि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन् । लेकतिर पाइने यस्ता साग र तरकारीहरुले सबै मौसमको हावापानीलाई प्रतिनिधित्व गर्दछन् ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर देऊ :

१. स्थानीय तरकारी केलाई भनिन्छ ?

२. स्थानीय तरकारी कहाँ कहाँ उत्पादन गरिन्छ ?

३. हिउँदे याममा उत्पादन हुँने तरकारीहरु के-के हुन् ?

४. वर्षायाममा उत्पादन हुने तरकारीका नाम लेख ।

पाठ–५ः स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने अन्नबाली

हाम्रा छिमेकी हरिराम काका खेतबारीमा काम गर्ने असल किसान हुन् । उनले मौसम अनुसार आफ्नो, जग्गामा अन्न रोपेर जीवन निर्वाह गरेका छन् । उनले आफ्नो खेतवारीमा जस्तैः धान, गहुँ, मकै, कोदो फापर, मार्से, जुनार, उवा, चिनो, कागुनो आदि उत्पादन गरेका छन् । उनले असारमा धान रोप्ने गर्छन् । त्यस्तै मङ्सिरमा खनजोत गरी हिउँदे बाली (गहुँ, जौ, उवा) छर्ने गरेका छन् ।

प्रश्नहरु

(क) हरिराम काका के काम गर्छन् ?

(ख) धान कुन महिनामा रोपिन्छ ?

(ग) तिम्रो घरमा उत्पादन हुने बालीहरुको नाम लेख ।

(ञ) गहुँ, जौ र उवा कुन महिनामा छर्ने गरिन्छ ?

पाठ–६ः स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने नगदेबाली

आफूले उत्पादन गरेको बाली तत्काल बेचेर नगद रुपैयाँ प्राप्त गर्ने बालीलाई नै नगदेबाली भनिन्छ । दयारामको बुबाले उखु, अल्लो, भाँगो, अलैंची खेती गर्नुभएको छ। उनको छिमेकी काकाले अदुवा, हदेलो, लसुन, प्याज, तमाकु, खेती गर्नुभएको छ। दयाराम र उनका काकाले आफूले उत्पादन गरेका वस्तु तत्काल बेचेर धेरै पैसा कमाउनु हुन्छ । त्यही पैसाबाट आफ्नो घरमा चाहिने सामान किनी घर खर्च चलाउनुहुन्छ । बाँकी बचत गरेर बैंकमा जम्मा गर्नुहुन्छ । उनका छोराको पढाइ लेखाइको आवश्यक पर्ने खर्च पनि त्यही सामान बेचेर चलाउनु भएको छ ।

तल दिएका उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर:

उखु, अलैंची, बेचेर

(क) .... खेती नगदेबाली हो ।

(ख) तुरुन्त ....नगद प्राप्त गर्ने बालीलाई नगदेबाली भनिन्छ।

ग) .... एक प्रकारको मसला हो ।

तलका प्रश्नको उत्तर देऊ:

(क) हाम्रो महावैमा उत्पादन हुने कुनै पाँच वटा नगदेबालीको नाम लेख ।

(ख) नगदेबाली भनेको के हो ?

(ग) दयाराम र उनका छिमेकी काकाले उत्पादन गर्ने कुनै तीन तीन वटा नगदेबालीको नाम लेख ।

पाठ–७: हाम्रो महावैमा उत्पादन हुने फलफूल

पढौँ र बुझौँ :

मौसम अनुसार हाम्रो खेतबारीमा विभिन्न प्रकारका फलफूल उत्पादन हुने गर्छन् । हामीले फलफूल खायौं भने बलिया र फूर्तिला हुन्छौं । बढी भएका फलफूल बेचेर आम्दानी गर्छौं । सीता र मुनाको बुबाले आफ्नो बारीमा स्याउ, आरु, ओखर, चुलीआरु, आरुबखडा, आदि फलफूल उत्पादन गरेका छन् । उनीहरु बढी भएका फलफूल बजारमा लगी बेचेर धेरै आम्दानी गर्ने गर्छन् । त्यस्तै हरिमाया र बिनुका बुबाले आफ्नो बारीमा सुन्तला, नास्पती, कागती, माल्टा, भोगटे, अमिलो रोपेका छन् । उनीहरु मौसम अनुसार उत्पादन भएका फलफूलहरू खान्छन् । बढी भएका फलफूल बजारमा बेचेर धेरै पैसा कमाउँछन् ।

तल दिएका शब्द छानी खाली ठाउँ भर :

स्वास्थ्य, पैसा, मौसम, फलफूल

(क) सीता र मुनाका बुबाले .... खेती गरेका छन् ।

(ख) बढी भएको फलफूल बेचेर .... कमाउँछन् ।

(ग) .... अनुसार फलफूल उत्पादन हुन्छ ।

(घ) फलफूल खानाले हाम्रो .... मा फाइदा हुन्छ ।

तलका प्रश्नको उत्तर देऊ :

(क) तिम्रो बारीमा भएका दुईवटा फलफूलको नाम लेख ।

(ख) हामीले फलफूल खाएमा के हुन्छौं ?

(ग) हाम्रो महावैमा उत्पादन हुने कुनै पाँच वटा फलफूलको नाम लेख ।

पाठ-८: स्थानीयस्तरमा उत्पादन हुने दलहनबाली

पढौँ र जानौँ :

दाल खानु भात खानु, रोटी गेडागुडी
स्वास्थ्यलाई फाइदा हुन्छ, व्यायाम गरौँ नभुली ॥
मास, मसुरो, गहत, सिल्टी, दाल बनाई खाने हो
स्वस्थ र सरसफाइ भई, स्कुल जाने हो ॥
सिमी, कला, गेडागुडी, गुराँस र भटमास
महावैको उत्पादनमा, ठुलै गर्छौं आस ॥
राम्ररी उत्पादन हुन्छ, दाल दलहन बाली
स्कुल जाउँ पढ्ने गरौं, कोही नबसौं खाली ॥

तलका शब्द र चित्रको जोडा मिलाऊः

सिमी

मास

मुसुरो

सिल्टी

बोडी

तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर:

स्कुल, दलहन, स्वास्थ्य, दाल

(क) सिमी .... बाली हो ।

(ख) व्यायाम गरेर हाम्रो .... लाई फाइदा हुन्छ ।

(ग) मास, मसुरो, सिल्टी .... बनाई खाने हो ।

(घ) स्वस्थ र फुर्तिलो भई .... जाने हो ।

तलका प्रश्नको उत्तर लेख :

(क) तिम्रो बारीमा के के दलहन बाली उत्पादन हुन्छ ? नाम लेख ।

(ख) तिमीले खाने दालका नाम लेख ।

(ग) हाम्रो महावैमा उत्पादन हुने कुनै पाँचवटा दलहन बालीको नाम लेख ।

पाठ–९: खेतीपातीमा प्रयोग गरिने औजारहरू

पढौँ र बुझौँ :

दलबहादुर हाम्रो महावै गाउँपालिकाका एकदमै मेहनती किसान हुन् । उनको घरमा रातो र कालो रङका एक हल गोरु छन् । उनी रातो गोरु दायाँतर्फ जोत्छन् भने कालो गोरु बायाँतर्फ जोत्छन् । जुवामा चारवटा सैलाहरु हुन्छन् । हलो र जुवा सबैमा काठको प्रयोग भएको हुन्छ । हलोको टुप्पोमा फाली राखेको हुन्छ । बासोले हलो ताछ्छ । फरुवाले खेतको आली मिलाउने काम गर्छ । आँसीबाट सैला बनाउने काम हुन्छ । कोदालोले खेतको छेउछाउ खनिन्छ । कुटोले खेतबारीको तरकारी गोडमेल गरिन्छ । यसरी सबै सामान उचित ठाउँमा राख्ने व्यवस्था गरिएको छ । यी सबै सामान असार र मङ्सिर महिनामा खेतबारीमा प्रयोग हुन्छन् ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर देऊ:

क) दलबहादुरको घरमा कुन कुन रङका गोरुहरू छन् ?

ख) हलोको टुप्पोमा के राखिएको हुन्छ ?

ग) कोदालो के कामको लागि प्रयोग गरिन्छ ?

घ) हलो के कामका लागि आवश्यक पर्ने रहेछ ?

जोडा मिलाऊ :

बासो	खेत जोत्न
कोदालो	सैला बनाउन
आँसी	छेउछाउ खन्न
हलो	हलो ताछ्छ

खाली ठाउँ भर:

(क) हलोको टुप्पोमा ....मिलाएको छ ।
(ख) छेउछाउ खन्न .... प्रयोग हुन्छ ।
(ग) सैला बनाउन .... चाहिन्छ ।
(घ) हलो .... प्रयोग भएको हुन्छ ।

गीत गाऔं :

खेत जोत्न बारी जोत्न, चाहिदो छ हलो,
खेतबारीमा अन्न उब्जाई, खान कति भलो ।

घाँस काट्न गोडमेल गर्न, चाहियो आँसी कुटो,
किनी खानुभन्दा पनि, घरको अन्न मिठो ।

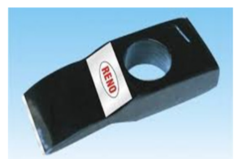
खन्ने ठाउँमा प्रयोग गरौं, फरुवा कोदालो,
एउटा थाके अर्को लागौं, खन्न आलोपालो ।

हलो खिया फाली जोडौं, बासोले ताछेर,
खेतबारीमा रमाउँदै छौं, परिवार हाँसेर ।

तिम्रो घरमा खेतीपातीमा प्रयोग गरिने औजारहरु के-के छन् ? अभिभावकलाई सोधेर लेख ।

पाठ–१०: स्थानीय प्रविधिबाट निर्मित घरायसी सामानको पहिचान र प्रयोग

(क) हेरौँ, चिनौँ र लेखौँ :



माथिका कुन-कुन सामग्री घरायसी काममा प्रयोग गरिन्छ ? छुट्याऊ :

उत्तर देऊ:

१. तिम्रो घरमा प्रयोग भइरहने घरायसी सामग्रीको नाम लेख ।
२. घरायसी सामान चलाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू लेख ।
३. बिजुलीको नाङ्गो तार छोए के हुन्छ ? लेख ।
४. धारिलो हातहतियारहरु के-के हुन् ?

पाठ–११: दैनिक किनमेल गर्ने स्थान

हेरौँ, चिनौँ र लेखौँ :

दैनिक स्थानीय स्तरमा आवश्यक पर्ने सरसमान किन्न र बेच्न बनाइएका पसलहरु स्थानीय बजार हुन् । हाम्रो महावै गाउँपालिकामा सातवटा वडाहरू छन्। प्रत्येक वडामा किनबेचका लागि सानासाना बजार छन् । हामी बजारमा गएर दैनिक आवश्यक पर्ने सामानहरु किनेर ल्याउँछौं। पीपल चौतारा बजार ५ नम्बर वडाको बिचमा पर्छ। सितल बजार र पान्तडी बजार ६ नम्बर वडामा पर्छन् । पादमघाट बजार २ नम्बर वडामा पर्छ। लसुन ढुङ्गा ४ नम्बर वडाको किनारामा पर्छ। बजारबाट

विभिन्न आवश्यक सामानहरु चाहिएको बेला किनेर ल्याउने गरिन्छ । हाम्रो घरमा उत्पादन भएका फलफूल र तरकारी स्थानीय बजारमा गएर बिक्रीसमेत गरिन्छ ।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेखः

(क) स्थानीय बजार भनेको के हो ?

(ख) सितल बजार कति नम्बर वडामा पर्छ ?

(ग) हाम्रो महावै गाउँपालिकामा कतिवटा वडाहरू छन् ?

(घ) पीपल चौतारा बजार कति नम्बर वडामा पर्छ ?

(ङ) चार नम्बर वडाको किनारामा कुन बजार पर्छ ?

(च) हामीले के कामका लागि स्थानीय बजारको प्रयोग गर्छौं ?

पाठ–१२: आय आर्जनका स्रोतहरू

हाम्रो यस महावै गाउँपालिका क्षेत्रभित्र विभिन्न किसिमका पेसा, व्यवसाय गरेर मानिसहरूले जीविका चलाउँदै आएका छन् । कसैले उत्पादित सामान बोकाएर, सामान बेचेर, चिया बेचेर, पसलमा काम गरी जीविका चलाएका छन् भने कसैले भेडा, बाख्रा, खसी, बोका पालेर जीविका चलाएका छन् । त्यसैगरि कोही मानिसहरूले तरकारी जस्तैः आलु, प्याज, लसुन, टमाटर आदि उत्पादन गरेर बेच्ने गरेका छन् । कसैले खेतीपाती गरी अन्न (धान, गहुँ) बेचेर जीविका चलाउँछन् । कसैले फलफूलहरू स्याउ, सुन्तला, माल्टा, कागती, पुलम जस्ता फलफूल उत्पादन गरी बेचेर जीविका चलाएका छन् भने कसैले गाई भैंसी पालेर दुध, घिउ बेची आफ्नो दैनिक समस्या टार्दै आएका छन् । कसैले सिपमूलक कामहरू जस्तैः डोको, डालो, राडीपाखी, कुटो कोदालो जस्ता सामग्री निर्माण गरेर बेच्ने गरेका छन् । यसरी विभिन्न किसिमका आय आर्जन गरी जीविका चलाउँदै आएका छन् ।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

(क) तिम्रो गाउँघरमा आय आर्जनका लागि गरिने कुनै तीन ओटा कामका नाम लेख ।

(ख) तिम्रो गाउँघरका मानिसहरुले प्रायः के कस्ता कामहरु गरेर जीविका चलाएका छन् ?

(ग) तिम्रो गाउँघरमा उत्पादन हुने कुनै पाँच वटा फलफूलको नाम लेख ।

(घ) निँगालाबाट बनाउन सकिने कुनै चार वटा सामग्रीहरुको नाम लेख ।

(ङ) मासुको लागि घरमा के के पाल्ने गरिन्छ ?

तिमीलाई मन पर्ने कुनै एक फलफूलको चित्र बनाई रङ भर ।

एकाइ–४ः असल आचरण नैतिकता र जीवनोपयोगी सिप

पाठ–१ः आफूभन्दा ठुलालाई आदर, सत्कार र सानालाई माया

डोल्मा कक्षा दुईमा पढ्छिन् । उनको घरमा जम्मा पाँच जनाको परिवार रहेका छन् । उनको घरमा उनीसहित आमा, बुबा, दाजु र भाइ पनि छन् । उनी घरमा सधैं मिलेर बस्छिन् । उनले आमाबुबालाई आदर सत्कार गर्छिन् । उनी भाइलाई धेरै माया गर्छिन् । डोल्मा घरपरिवारलाई मात्र आदर नगरी आफ्नो छिमेकीमा आफूभन्दा ठुलालाई आदर गर्ने र सानोलाई माया गर्ने गर्छिन् । उनी विद्यालयमा आफ्ना गुरुहरूको आदर सत्कार गर्नुका साथै साथीभाइहरूलाई माया गर्छिन् । हामीले डोल्मा जस्तै गरेर आफूभन्दा ठुलालाई आदर र सानालाई माया गर्नुपर्दछ ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर देऊः

१. डोल्मा कति कक्षामा पढ्छिन् ?
२. डोल्मा जस्तै तिमीले आफूभन्दा ठुलालाई र सानालाई के गर्छौ ?
३. तिम्रो परिवारमा कति जना सदस्य छन् ?
४. तिमीले विद्यालयमा आफ्ना गुरुलाई र आफूभन्दा ठुलोलाई के गर्नु पर्छ ? लेख ।

पाठ–२: परिवारका सदस्यलाई घरको काममा सहयोग

रितु कक्षा दुईमा पढ्छिन् । उनी पढाइमा जेहेन्दार र मिलनसार तथा अनुशासित छात्रा हुन् । उनी नियमित विद्यालयमा पढ्न जान्छिन् । उनी विद्यालय जानुभन्दा पहिले र विद्यालयबाट फर्केपछि आमाबुबालाई सहयोग गर्छिन् । उनी बिहानै उठ्छिन् । आफ्नो दैनिक क्रियाकलाप सकेर घरपरिवारसँग केही समय बिताउँछिन् । घर आँगन सफा गर्ने, आफ्नो भान्सा कोठामा गएर भाडाँकुँडा मिलाउने, धारामा गएर पानी ल्याउने र अन्य काममा सहयोग पनि गर्छिन् । उनको सहयोग देखेर उनका आमाबुबा खुसी हुनुहुन्छ । उनलाई वरपरका छिमेकका मानिसहरु पनि धेरै माया गर्छन् । रितु जस्तै हामीले आफ्नो आमाबुबालाई आफूले सक्ने सहयोग गर्नुपर्छ ।

तलका प्रश्नहरु ठिक भए (✓) चिन्ह र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाऊः

१. तिमीले आफ्नो आमाबुबालाई के-के काममा सहयोग गर्छौ ?

२. रितुका आमाबुबा किन खुसी हुन्छन् ? लेख ।

३. तिमी विद्यालयबाट फर्केपछि घरमा के के काम गर्छौ ? लेख ।

पाठ–३ः घरायसी सामानको पहिचान र प्रयोग

हेरौँ, चिनौँ र भनौँ :

माथिका चित्र हेरी तलका प्रश्नहरुको उत्तर देऊः

१. माथिका चित्रमा देखाइएका मध्ये तिम्रो घरमा प्रयोग भएका कुनै दुई वटा घरायसी सामग्रीको नाम लेख ।

२. तिम्रो घरमा दैनिक प्रयोग हुने सामान के-के हुन् लेख ।

३. पानी पर्दा प्रयोग गरिने सामग्रीहरुका नाम लेख ।

४. खाना पकाउँदा भान्सामा प्रयोग गरिने सामग्री के-के हुन् ?

पाठ–४: सरसफाइमा प्रयोग हुने सामानको पहिचान र प्रयोग

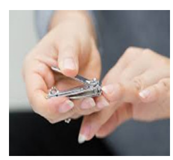
हामी स्वस्थ रहन दैनिक दिन सरसफाइ गर्न आवश्यक छ । सरसफाइ एक दिन मात्र गरेर हुने कुरा होइन । स्वस्थ र निरोगी रहन सधैं सरसफाइ गर्नुपर्छ । सरसफाइमा साबुन, काईयो, ब्रस, मञ्जन, नङ्कट, रुमाल , कुचो र डस्टविन आदि अनिवार्य चाहिने सामग्री हुन् ।

चित्र हेर, चिन र जोडा मिलाऊ:

साबुन

नङ्कट

काइयो



कुचो

दाँत माझेको

नुहाएको

तिम्रो कक्षाकोठा, घर आँगन हाताभित्र सरसफाइ भएको छ कि छैन ? अवलोकन गरी ठिक भएमा ठिक (✓) र बेठिक भएमा (✗) चिन्ह लगाऊः

(क) तिम्रो विद्यालयको वरिपरि सफा छ ।

(ख) हामीले खाना खानु अघि राम्ररी हात धुने गरेका छौं ।

(ग) हामी सबै मिलेर विद्यालय वरिपरिको वातावरण सफा राख्ने गरेका छौं ।

(घ) तिमी बस्ने घर आँगन सफा छ ।

(ङ) हामीले दाँत सफा राख्नका लागि दैनिक ब्रस गरेका छौं ।

(च) हामीले चर्पी गएपछि साबुन पानीले हात धुने गरेका छौं ।

पाठ–५ : व्यक्तिगत सरसफाइ र वातावरणीय सरसफाइ

व्यक्तिगत सरसफाइ भनेको हामी आफू सफा रहनु हो । हामी सफा रहनको लागि दैनिक दिन दाँत माझ्ने, नुहाउने, कपाल कोर्ने, चर्पी गएपछि साबुन पानीले हात धुने गर्नुपर्दछ । हाम्रो नङभित्र रहेको फोहरलाई पनि सफा गर्नुपर्दछ ।

सफा नगरेमा हामीलाई विभिन्न रोग लाग्न सक्छ । हामी बसेको वरपरको वातावरण स्वच्छ सफा रहनुलाई वातावरणीय सरसफाइ भनिन्छ । हामीले आफू बसेको घर, आँगन र विद्यालय वरिपरि सफा गर्नुपर्छ । वातावरणीय सरसफाइ भएमा हामी स्वच्छ रहन्छौं । रोग लाग्नबाट बच्छौं । हामी बिरामी हुनबाट जोगिन्छौं । त्यसैले गर्दा हामीले सधैंभरि घर, छिमेक र वरिपरिको वातावरण सफा गर्नुपर्छ ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेखः

१. व्यक्तिगत सरसफाइ भनेको के हो ?
२. वातावरणीय सरसफाइ भनेको के हो ?
३. हामीले सफा रहनको लागि के के गर्नुपर्छ ?
४. रोग लाग्नबाट बच्न के के गर्नुपर्छ ?

पाठ–६: दैनिक रुपमा प्रयोग हुने सामानको रेखदेख

तलको कथा पढौँ :

उमेश धेरै असल छन् । उनी सधैं बिहान सबेरै उठ्छन् । आफ्नो ओछ्यान आफै मिलाउँछन् । त्यसपछि उनी चर्पी गएर फर्केपछि साबुनपानीले हात मुख धुन्छन् । किताब कापी लिएर पढ्न बस्छन् । आफ्नो दैनिक क्रियाकलाप सकेपछि झोलामा किताब कापी मिलाएर राख्छन् । उनी जहिले पनि आफूले प्रयोग गर्ने सामान मिलाएर राख्छन् । विद्यालयमा पनि उनको बानी देख्दा शिक्षकहरु खुसी हुनुहुन्छ । उनलाई धेरै माया गर्नुहुन्छ । उमेशलाई उनका घर परिवारले मात्र माया नगरी वरपरका छर छिमेकीहरूले पनि माया गर्छन् । उमेश जस्तै हामीले आफ्नो सामानको आफै जतन गर्नुपर्दछ । हामीले प्रयोग गर्ने सामान पनि मिलाएर राख्नु पर्दछ ।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊः

१. तिमीले दैनिक प्रयोग गर्ने सामानको नाम लेख ।

२. उमेशका आमाबुबा किन खुसी हुन्छन् ?

३. तिमीले प्रयोग गर्ने सामानको रेखदेख कसरी गर्छौ ? लेख ।

४. तिमीले विद्यालयमा के-के कार्य गर्नुपर्छ ? लेख ।

पाठ–७ः उपयुक्त किसिमले बोल्न, हिँडडुल गर्न र सन्तुलित खाना खाने बानीको विकास

हेरौं, पढौं र बुझौं :

मिठो बोली सफा लुगा, हाम्रो पहिचान
झोला बोकी तयारी हौं, विद्यालय जान ।
विद्यालय जाँदा आउँदा, हिँडौं सबै मिली
सफा राखौं कक्षाकोठा, पारौं झिलीमिली ।

ठिक बेठिक छुट्याऊः

(क) सबैसँग मिठो बोल्नु राम्रो बानी हो ।

(ख) विद्यालय जाँदा साथीसँग मिलेर जानु हुँदैन ।

(ग) हामीले कक्षाकोठा सधैं सफा राख्नु पर्छ ।

पढौं र लेखौं :

हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिनयुक्त र पोषणयुक्त खानालाई सन्तुलित खाना भनिन्छ । सन्तुलित खाना खाएमा हामी स्वस्थ रहन्छौं अनि रोग लाग्नबाट बच्छौं । त्यसैले हामीले खाना खाँदा माछा, मासु, दुध, दही, घिउ, हरिया सागपात, फलफूहरु र गेडागुडी मिलाएर खानुपर्छ। हामीले सन्तुलित खाना नखाएमा विभिन्न किसिमका रोगहरु लाग्छन्। हामी अस्वस्थ बन्छौं र बिरामी पर्न गई अल्पकालीन तथा दीर्घकालीन रोगहरु लाग्न सक्छन् । हामीले सन्तुलित खाना खाँदा हाम्रो शरीरमा आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्व पुरा भई हाम्रो शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि र विकास हुन्छ । हाम्रो पढाइ लेखाइ पनि राम्रो हुन्छ । घरमा हामीले खाना खाँदा सबै प्रकारका सन्तुलित भोजन खानुपर्छ । यसले हामीलाई स्वस्थ बनाउँछ ।

तलका प्रश्नको उत्तर देऊः

१. सन्तुलित भोजन भनेको के हो ?

२. तिम्रो घरमा खाइने कुनै तीन ओटा खानाको नाम लेख ।

३. सन्तुलित भोजन नखाँदा हामीलाई के असर पर्छ ?

४. हामीले सन्तुलित भोजन किन खानु पर्छ ?

पाठ–८ : छरछिमेकमा आपसी सहयोग

हामीले छरछिमेकमा आपसी सहयोग गर्नुपर्छ। हाम्रो समुदायमा विभिन्न पेसा तथा व्यवसाय सञ्चालनमा छन् । पेसा तथा व्यवसायको काम फरक फरक हुन्छन् । हामीले छरछिमेकमा मिलनसार भएर आफूलाई आवश्यक पर्दा सहयोग माग्ने र अरुलाई आवश्यक परेमा सहयोग गर्नुपर्छ । जस्तैः खेतबारीको काम, गाउँघरमा कोही मानिस बिरामी भएमा, विवाह, व्रतबन्ध हुँदा, मृत्यु लगायतका विभिन्न काममा सहयोग आदानप्रदान गर्नुपर्छ । सहयोगले मानिसलाई व्यवहारिक बनाई समाजमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ । हामीले वरपरका छिमेकीहरूलाई सहयोग गर्नुपर्छ । आज हामीले सहयोग गरेमा तिनीहरू अर्को दिन हामीलाई सहयोग गर्छन् । हामीले कसैलाई सहयोग गरेनौं भने हामीलाई पनि कोही कसैले सहयोग गर्दैनन् ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर देऊः

१. छरछिमेकका मानिसहरूलाई तिमीले के-के सहयोग गर्छौ ? लेख ।

२. आपसी सहयोगले मानिसाई के फाइदा हुन्छ ?

३. समाजमा बस्दा हामीले कस्ता कुरामा सहयोग आदानप्रदान गर्नुपर्छ ?

४. छरछिमेकका मानिसहरूले तिम्रो घरपरिवारलाई के-के कुरामा सहयोग गर्छन् ?

तिम्रो छरछिमेकमा आपसी सहयोगमा के–के काम भइराखेका छन् ? अभिभावकसँग सोधेर लेख ।

एकाइ ५ : महावैको वातावरण

पाठ–१: स्थानीय क्षेत्रमा पाइने बोटबिरुवाको वर्गीकरण

हाम्रा वरपर विभिन्न किसिमका बोट विरुवाहरु हुन्छन् । प्रायः जसो विरुवाहरु हरिया हुन्छन् । केही विरुवाहरुको डाँठ मसिना र नरम हुन्छन् । जस्तै : धान, गहुँ, धनियाँ र रायोको डाठ मसिनो हुन्छ । यी बिरुवाहरु छोटो समयसम्म मात्र बाँच्छन् । यिनीहरुलाई झारपात भनिन्छ । नास्पति, मेहेल, सुन्तला, र कागती मझौला आकारका बिरुवाहरु हुन् । यिनीहरु ज्यादै ठुला र ज्यादै साना हुदैनन् । यी बिरुवाहरु केही वर्षसम्म बाँच्छन् । यिनीहरुका डाँठ कडा हुन्छन् । यिनीहरुलाई बुट्यान भनिन्छ । गुराँस, बाँझ, उत्तिस, र सल्ला ठुला बिरुवाहरु हुन् । यिनीहरुका डाँठ मोटा

र बलिया हुन्छन् । यस्ता बिरुवाहरु धेरै वर्षसम्म बाँच्छन् । यस किसिमका बिरुवाहरुलाई रुख भनिन्छ ।

प्रश्नहरु:

(अ) झारपातका डाँठ कस्ता हुन्छन् ?

(आ) कुन किसिमका बिरुवाहरु धेरै वर्षसम्म बाँच्छन् ?

(इ) मझौला आकारका केही वर्षसम्म बाँच्ने बिरुवाहरु कुन कुन हुन् ?

(ई) कडा डाँठ भएका बिरुवाहरुलाई के भनिन्छ ?

आफ्नो वरपर भएका बिरुवाहरुको अवलोकन गर । दिइएको तालिकामा उपयुक्त बिरुवाहरुको नाम भर :

झारपात	बुट्यान	रुख

पाठ-२ : स्थानीय बोट बिरुवाको परिचय

कविता पढौं :

हावापानी मौसम अनुसार, बोटबिरुवा हुने
मखमली, हजारी फूल, फुल्दा मन छुने ।
बन्दा, साग, काउली पनि, धेरै नै पाइने
सिमी, आलु, प्याज, टमाटर, खानलाई चाहिने ।
हरिया छन् बोटबिरुवा, अक्सिजन दिनेछन्
आजका साना बिरुवा, भोलि ठुलो हुनेछन् ।
स्याउ, आरु, कागती र फलफूल रसिला
धान, कोदो, मकै अन्न, धेरै छन् पोसिला ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख :

(अ) तिम्रो गाउँमा पाइने चार वटा फलफूलका बिरुवाको नाम लेख ।

....

(आ) तिमीले आज कुन कुन अन्न, तरकारी र फलफूल खायौ ?

अन्न ....

फलफूल...

तरकारी...

तलका वाक्यहरु सही भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख :

(अ) स्याउ फलफूल हो । ....

(आ) आलु अन्न हो । ....

(इ) कोदोको बोटमा तरकारी फल्छ । ....

(ई) धान अन्नबाली होइन । ....

तिम्रो वरपर पाइने बिरुवाहरु चिनेर तालिकामा भर :

तरकारीका बिरुवा	फलफूलका बिरुवा	अन्नबालीका बिरुवा

पाठ–३ः बगैंचाको परिचय

अरुणा कक्षा दुईमा पढ्छिन् । उनको विद्यालयमा बगैंचा छ । उनलाई बगैंचामा काम गर्न मन पर्छ । उनका साथीहरु पनि बगैंचामा काम गर्न धेरै रुचाउँछन् । आज उनले घरबाट गाईवस्तुको मल ल्याएकी छिन् । उनी बगैंचामा मल हाल्दैछिन् । उनका साथीहरु भने बिरुवा सार्ने, गोडमेल गर्ने, पानी हाल्ने र घेराबार लगाउने काम गर्दैछन् । हिजो मात्र शिक्षकले बगैंचाको हेरचाह गर्ने काम दिनुभएको थियो । उनीहरु आज त्यही काम गरिरहेका छन् ।

तलका प्रश्नहरु उत्तर लेख :

(अ) के तिम्रो विद्यालयमा बगैंचा छ ?

(आ) के तिमीलाईं बगैंचा मन पर्छ ?

(इ) विद्यालयमा बगैंचा बनाउने काममा तिमी कसरी सहयोग गर्छौं ?

बगैंचाको अवलोकन गरेर त्यहाँ रहेका बोटबिरुवा र फलफूलका नाम लेख :

बोटबिरुवाको नाम	फलफूलका नाम
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

तिमीले यो हप्ताभरि बगैंचामा के के काम गर्‍यौं ? लेख :

(अ) ....

(आ) ....

(इ) ....

पाठ–४ः घर र विद्यालयमा वृक्षरोपण

रमाको घरको वरपर प्रशस्त बिरुवाहरु रोपेका छन् । उनको बाबाले ती बिरुवाहरुको हेरचाह गर्न रमालाई सहयोग गर्न लगाउँछन् । रमाको घर वरिपरि हरियाली भएको देख्दा उनको साथी उमेशलाई निकै रमाइलो लाग्यो । उनको घर वरपर हजारी, मखमली, कागती, सुन्तला र केराको बिरुवाहरु छन् । रमासँग उमेशले घरको वृक्षरोपणबारे कुराकानी गर्छन् । आहा ! कति सुन्दर वातावरण छ । अब हामीले विद्यालयको वरपर पनि यसै गरि वृक्षरोपण गर्नुपर्‍यो । रमा, उमेश र उनका बाबा मिली घरबाट बिरुवा लगेर विद्यालय जानुभयो । विद्यालयका शिक्षक तथा कर्मचारीहरुलाई वृक्षरोपण गरौं भनेर जानकारी गर्नुभयो । शिक्षक, विद्यार्थी र रमाको बाबा मिलेर विद्यालयको वरपर वृक्षरोपण गर्नुभयो ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर देऊ :

(अ) रमाको घर वरपर कुन कुन बिरुवाहरु छन् ?

....

(आ) रमाको साथी उमेश किन खुसी भयो ?

....

(इ) को को मिलेर विद्यालयमा वृक्षरोपण गरे ?

तलका वाक्यहरु ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख :

(अ) रमा र उमेश मिलेर वृक्षरोपण गरे । ....

(आ) वृक्षरोपणले घर वरपरको वातावरण दूषित हुन्छ। ....

(इ) विद्यालयमा शिक्षक विद्यार्थी र अभिभावकले वृक्षरोपण गरे ।

....

पाठ–५ : बोटबिरुवाको संरक्षण

हाम्रा वरपर विभिन्न प्रकारका बोटबिरुवाहरु छन् । कुनै फूल फुल्ने हुन्छन् । भने कुनै फूल नफुल्ने हुन्छन् । केही बिरुवाका डाँठ मसिनो हुन्छन् भने केही बिरुवाको डाँठ मोटा हुन्छन् । जस्तै : धान, मकै, गहुँ र रायोको डाँठ मसिनो हुन्छ भने गुराँस, बाँझ, उत्तिस र सल्लाको डाँठ मोटा र बलिया हुन्छन् । ती बोट बिरुवाहरुलाई रोपेर गोडमेल गर्ने, पानी हाल्ने, घेरावार गर्ने, कार्य गरी बोट बिरुवालाई संरक्षण गर्नुपर्छ । झारपात उखेल्ने र बेलाबेलामा काँटछाँट पनि गर्नुपर्छ ।

तलका प्रश्नहरु उत्तर देऊ :

(अ) तिम्रो घर वरपर के कस्ता बिरुवा पाइन्छन् ?

....

(आ) बोटबिरुवाको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ?

....

(इ) बोटबिरुवाको किन गोडमेल गर्नुपर्छ ?

....

विद्यालय बाहिर अवलोकन गरि फूल फुल्ने र फूल नफुल्ने बिरुवा छुट्याई नाम लेख :

फूल फुल्ने	फूल नफुल्ने

तलका वाक्यहरु सही भए ठिक र गलत भए बेठिक लेख :

(अ) गुराँस फूल फुल्ने बिरुवा हो ।...............

(आ) उत्तिसको मसिनो डाँठ हुन्छ । ....

(इ) बोटबिरुवालाई मलजल र गोडमेल गरेर संरक्षण गरिन्छ ।...........

पाठ–६ : वरपरको वातावरण फोहर हुने कारण

सुवासको घर पहाडमा छ । उनको घरमा आमाबुबा र दिदी बस्नुहुन्छ । दिदी कक्षा पाँचमा पढ्छिन् । सुवास कक्षा दुईमा पढ्छन् । सुवास सफासुग्घर भएर नियमित विद्यालय आउँछन् । सुवासको घरमा केरा, सुन्तला, आरु जस्ता फलफूलका बिरुवा छन् । उनको बुबाले घरमा खुद्रा पसल गर्नुहुन्छ । आमाले खेतबारीमा काम गर्नुहुन्छ । उनको घरमा भैंसी र बाख्रा पनि छन् । ती बाख्रा र भैंसीलाई घरदेखि टाढा गोठ बनाएर राखेका छन् । उनको घरमा फोहर व्यवस्थापनका लागि छुट्टा छुट्टै डस्टविनको व्यवस्था गरिएको छ । उनीहरुले फलफूल र तरकारीको बोक्रालाई कुहिने डस्टविनमा राख्छन् भने पसलवाट निस्केका प्लास्टिकजन्य पदार्थ नकुहिने डस्टविनमा राखी घरभन्दा टाढा खाडलमा हालेर जलाउँछन् । सुवासको विद्यालयमा पनि कुहिने फोहर राख्ने र

नकुहिने फोहर राख्ने छुट्टाछुट्टै डस्टविन राखिएको छ।

विद्यालयबाट निस्किएका कागजका टुक्राहरु, अन्य झारपात र क्यान्टिनबाट निस्किएका तरकारीका बोक्रा, फलफूलका बोक्रा र खेर गइरहेका खानेकुराहरुलाई कुहिने डस्टविनमा राख्छन्। त्यस्तै काठका टुक्रा, रबर, प्लाष्टिकजन्य पदार्थलाई नकुहिने डस्टविनमा राखी खाडलमा हालेर जलाउँछन् । त्यसैले सुवासको घर र विद्यालयको वातावरण सफा सुग्घर छ।

तलका प्रश्नहरु उत्तर देऊ :

(अ) सुवासको घरमा को को हुनुहुन्छ ?

....

(आ) सुवासको घरमा के के पालेका छन् ?

....

(इ) सुवासको बुबाले के काम गर्नुहुन्छ ?

....

(ई) सुवासले घर र विद्यालयमा कुहिने र नकुहिने फोहर कसरी राख्ने गरेका छन् ?

....

तल दिइएका कुहिने र नकुहिने फोहर वस्तुलाई छुट्याई तालिकामा लेख :

कागज, प्लास्टिक, काठका टुक्रा, तरकारीका बोक्रा, सिसाकलम, डट्पेन, झारपात, टिन, खाली बोतल, फलामका टुक्रा र किलाहरु ।

कुहिने फोहर वस्तु	नकुहिने फोहर वस्तु

तलका भनाइहरु ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख :

(अ) फोहरमैला जथाभावी फाल्नुपर्छ । (   )

(आ) प्लास्टिक नकुहिने वस्तु हो । (   )

(इ) घर वा क्यान्टिनमा बचेको खाना जथाभावी फाल्नुपर्छ । (   )

(ई) सुवासको विद्यालयमा फोहर व्यवस्थापनका लागि छुट्टा छुट्टै खाल्डा निर्माण गरेका छन् । (   )

(उ) फलाम कुहिने वस्तु हो । (   )

पाठ–७ : फोहरमैलाको परिचय

(शिक्षक र विद्यार्थीहरु बिच फोहरमैला व्यवस्थापन विषयमा यसरी कुराकानी हुँदैछ ।)

शिक्षक : नानीहरु ! हाम्रो वरपरको वातावरण किन फोहर हुन्छ, होला ?

राम : सर ! मानिसले जथाभावी घरभित्र निस्केका फोहरहरु बाटोमा फाल्दा फोहर हुन्छ ।

शिक्षक : राम्रो भन्यौं राम ! अरु कारण के के होलान् ?

सीता : डस्टविनमा फोहर नफाल्दा पनि वरपरको वातावरण फोहर हुन्छ अनि फोहरको उचित व्यवस्थापन नगर्दा पनि फोहर हुन्छ, सर ।

शिक्षक : ठिक छ, गीता तिमीले के भन्छौ, यस विषयमा ?

गीता : घर र विद्यालयभित्र र बाहिर सफा नगर्दा पनि फोहर बढी हुन्छ ? सर ।

शिक्षक : ठिक भन्यौं, अरु केही कारण छन् त तिमीहरुले थाहा पाएका ?

राम : प्लास्टिकजन्य पदार्थ, खाली बोतलहरु, पुराना लत्ताकपडाको उचित व्यवस्थापन नगर्दा पनि फोहर हुन्छ, सर ।

शिक्षक : सही भन्यौ नानी ! अब हामीले घर र विद्यालयको वरपरको वातावरण सफा राख्न के गर्नु पर्ला ?

सबै :

- फोहर डस्टविनमा फाल्नुपर्छ ।
- घर र विद्यालय सफा राख्नुपर्छ ।
- वरपरको वातावरण सफा राख्न सबैले सहयोग गर्नुपर्छ ।

शिक्षक : धेरै राम्रो कुरा गर्‍यौ तिमीहरुले । यसरी नै हामीले वातावरण सफा बनाउन सक्छौं ।

(विद्यालयको घण्टी बज्छ सबैज ना कक्षातिर जान्छन् ।)

प्रश्नहरु

(अ) संवादमा को को पात्र छन् ?

....

(आ) घर र विद्यालय किन सफा राख्नुपर्छ ?

....

इ) डस्टविनको प्रयोग गर्दा हामीलाई के फाइदा हुन्छ ?

....

ई) हामीले हाम्रो विद्यालय कसरी सफा राख्छौं ?

....

तलका भनाइहरु ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख :

(अ) यस संवादमा चार जना पात्र थिए । (   )

(आ) वातावरण सफा राख्न डस्टविनको प्रयोग गर्नुपर्छ । (   )

(इ) शिक्षक र विद्यार्थी मिलेर फोहरमैला व्यवस्थापन गरे । (   )

(ई) घर तथा विद्यालयवाट निस्केका प्लास्टिक र बोतलहरु पुनः प्रयोगमा ल्याउन सकिदैन । (   )

पाठ–८ : घर तथा विद्यालयमा हुने फोहर व्यवस्थापन

मेरो नाम खुसी हो । म कक्षा दुईमा पढ्छु । मेरो घरमा आमाबुबा, दिदी र दाजु हुनुहुन्छ । बुबाले म पढ्ने विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ । आमाले भान्साको व्यवस्थापन गर्नुहुन्छ । त्यस्तै आमाले खाना पकाउँदा भान्साबाट निस्किएको फोहरलाई डस्टविनमा राख्छौं । म र मेरो दिदीले घर आँगन सफा राख्नको लागि आमालाई सहयोग गर्छौं । दाजुले विदाको दिन फूलबारीमा भएका झारपातलाई गोडमेल गरी पानी हाल्ने काम गर्नुहुन्छ ।

हामी विद्यालयमा प्रत्येक शुक्रबारका दिन कक्षाकोठा सफा गर्ने र खेलमैदानमा भएको फोहरमैला तथा झारपातलाई व्यवस्थापन गर्नको लागि कार्यालय सहयोगी काकीलाई सहयोग गर्छौं । विद्यालयमा भएका फूलबारी तथा बोटबिरुवा संरक्षणका लागि शिक्षक र विद्यार्थी सबै मिलेर काम गर्छौं । त्यसैले हाम्रो घर र विद्यालय सफा सुग्घर देखिन्छ । हामी पनि स्वस्थ र निरोगी बन्छौं ।

तलका प्रश्नहरु उत्तर देऊ:

१. खुसी कति कक्षामा पढ्छिन् ?

....

२. खुसीको बुबाले के काम गर्नुहुन्छ ?

....

३. खुसी र उनको दिदीले घरमा आमालाई के कस्ता काममा सहयोग गर्छिन् ?

....

४. विद्यालयको फोहर व्यवस्थापनका लागि खुसी र उनका साथीहरु कसलाई सहयोग गर्छन् ?

....

५. घर र विद्यालय सफा राख्न के के गर्नुपर्छ ?

....

खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द छानी भर :

(अ) खुसी...............कक्षामा पढ्छिन । (दुई, तीन)

(आ) खुसीको आमाले ....मा काम गर्नुहुन्छ। (भान्सा, खेतबारी)

(इ) खुसीको दाजुले विदाको दिन ....मा पानी हाल्नुहुन्छ ।
(खेत, फूलबारी)

(ई) विद्यालय सफा राख्न हामीले................लाई सहयोग गर्छौं ।
(सहयोगी काकी, आमा)

एकाइ–६ : दुर्घटना तथा विपद् व्यवस्थापन

पाठ–१ : आफू र आफ्नो सामानको सुरक्षा

बाल गीत :

साना साना बाबुहरु
सानी सानी नानी ।
हुनु पर्छ हामी सब्को
स्कुल जाने बानी ॥

जाँदा आउँदा स्कुलबाट
ध्यान दिनु पर्छ ।
बाटो घाटो अफ्ठेरो छ
सँगै हिँड्नु पर्छ ॥

आकाश भरी डम्म बादल
गड्याङ् गुडुङ गर्छ ।
हावा हुरी चल्न सक्छ
चट्याङ् पर्ने डर छ ॥

बाढी पहिरो आउन सक्छ
रुखै ढल्न सक्छ ।
खडेरीको डढेलोले
घरै जल्न सक्छ ।

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख :

(क) विद्यालय जाँदा आउँदा के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

(ख) आकाश गड्याङ् गुडुङ भयो भने के हुन्छ ?

(ग) बाढी पहिरो आउँदा के हुन्छ ?

(घ) हावाहुरी चलेको बेला के गर्नुपर्छ ?

(ङ) डढेलोले के हुन सक्छ ?

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर :

(क) आकाशमा बादल छ .... आउन सक्छ । (पानी, डढेलो)

(ख) विद्यालयबाट घर फर्कदा बाटोमा ....पर्छ ।

(दौडनु , विस्तारै हिड्नु)

(ग) हावाहुरीले रुख .... सक्छ । (भाँच्न ,बगाउन)

(घ) भूकम्प जाँदा घरभित्र बस्नु ....हो । (राम्रो, नराम्रो)

पाठ–२ः दैनिक प्रयोग गरिने घरायसी सामग्रीबाट सुरक्षित रहने तरिका

ब्लेड

आगो

करेन्ट लागेको

चक्कु

कैंची

हँसिया

ब्लेड	कैंची	चक्कु
आगो	हँसिया	करेन्ट लागेको

तलका प्रश्नहरु उत्तर देऊः

१. ब्लेड चलाउन नजानेमा के हुन्छ ?
२. करेन्ट लागेमा के गर्नु पर्ला ?
३. अचानक आगोले पोलेमा के गर्नुपर्छ ?
४. धारिला हतियारहरु किन चलाउनु हुँदैन ?
५. तिम्रो घरमा धारिला सामग्रीलाई कहाँ कहाँ राखेका देखेका छौ ?

गीत गाऔँ :

कोदालो नखेलाउँ, चोट लाउँछ
देउ बरु आमालाई, काम आउँछ ।

चुलो छेउमा गएमा, पोल्न सक्छ हात
हात पोलेमा तिमीले, कसरी खान्छौ भात ।

हात काट्ने औजार, नराखौ है खोपोमा
सर्प लुकी टोक्न सक्छ, घरको दुलोमा ।

खेतवारीमा बा आमा, खन्नुहुन्छ बाउसोले
बत्ति बाल्दा छुनुहुन्न, भिजेको हातले ।

हेर हेर साथीले, चक्कु किन चलाको
जथाभावी घरछेउमा, आगो किन जलाको ।

अभ्यास गर:

(अ) तिम्रो घरको भान्साकोठामा प्रयोग गरिएका सामग्रीहरुको नाम लेख ।

(आ) आगोले हामीलाई कुनकुन काममा मद्दत पुऱ्याउँछ ? लेख ।

(इ) भिजेको हातले बिजुलीको बटन थिच्दा के हुन्छ ?

(ई) तिम्रो घरमा खेत खन्न र तरकारी काट्न कुन कुन औजारको प्रयोग गर्छौं ?

(उ) चक्कुले अचानक हात काटिएमा तिमी के गर्छौं ?

ठिक भए (✓) चिन्ह र बेठिक भएमा (✗) चिन्ह लगाऊ:

(अ) बन्चरोलाई केटाकेटीले नभेटाउने ठाउँमा राख्नु पर्छ ।

(आ) खाना पकाइ सकेपछि ग्याँसको रेगुलेटर राम्रोसँग बन्द गर्नु हुँदैन ।

(इ) आगोले हात पोलेपछि तत्कालै हातलाई पानीमा डुबाउनु पर्छ ।

(ई) बन्चरोले खेत खन्ने काम गर्दछ ।

(उ) खुला ठाउँमा गएर आगो बाल्नु हुँदैन ।

पाठ–३: महावै गाउँपालिकामा हुन सक्ने दुर्घटना तथा प्रकोपहरु

हेरौं, चिनौं र भनौं :

अभ्यास

क. माथिका चित्रहरुमा के के भइरहेको छ ?

ख. तिमीले यस्तो घटना देखेका छौ कि छैनौ ?

ग. दुर्घटना तथा विपद्बाट बच्न के-के गर्न सकिन्छ ?

मुख्य शब्द चिनौं र पढौं :

- वातावरण, अटेरी, उद्धार, स्वच्छ, जोखिम, सुरक्षित, सोचविचार, न्यूनीकरण

१. जोडा मिलाऊः

शब्द **चित्र**

क. हावाहुरी

ख. आगलागी

ग. पानीमा डुबेको

घ. बाढी पहिरो

२. ठिक भए (✓) चिन्ह र बेठिक भएमा (✗) चिन्ह लगाऊः

क. हावाहुरी चल्दा बाहिर जानु हुन्न । (   )

ख. विपद् थाहै नदिई आउने गर्छ । (   )

ग. रोग लागेमा घरमै बस्नु पर्छ । (   )

घ. भूकम्प आउँदा खुल्ला ठाउँमा जानुपर्छ । (   )

पाठ–४: घर तथा विद्यालयमा आउन सक्ने दुर्घटनाप्रति सजगता

डेक्सबाट लडेको

चर्पीबाट लडेको

बाटोमा लडेको

खेलमैदानमा लडेको

कथा सुनौं :

मेरो नाम दिपक अधिकारी हो । मेरो साथीको नाम राजन परियार हो । हामी कक्षा दुईमा पढ्छौं । म विद्यालयमा र घरमा सधैँ होसियार भएर हिँड्डुल गर्ने, पढ्ने, लेख्ने र खेल्ने गर्दछु ।

मेरो साथी राजन विद्यालयमा जथाभावी दौडने गर्दछन् । उनी झ्यालमा चढ्ने डेक्समाथि उफ्रिने गर्दछन् । एक दिन उनी डेक्समाथि उफ्रिँदै गर्दा पल्टेर उनलाई चोट लाग्यो । शिक्षकले

सम्झाउँदै भन्नुभयो, 'हामीहरु सधैं होसियार भएर आफ्नो काम गर्दा सुरक्षित हुन्छौं । घरमा र विद्यालयमा खेल्दा पढ्दा, हिँड्दा सधैं अनुशासित र सुरक्षित हुनुपर्छ । लापरवाही गरेर जथाभावी नराम्रो काम गरेमा दुर्घटना हुन सक्छ ।' त्यसपछि राजन पनि सधैं होसियार भएर हिँड्न, खेल्न, डुल्न थाले । उनी सधैं सुरक्षित भएर साथीसँग मिलेर बस्न र खेल्न थाले ।

तलको तालिका भर:

विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटना	गाउँघरमा हुन सक्ने दुर्घटना
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.

खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर:

मिलेर	सुरक्षित	दुर्घटना	जथाभावी

(क) विद्यालयमा .... दौडन हुँदैन ।

(ख) खेलमैदानमा ....भएर खेल्नु पर्छ ।

(ग) लापरवाही गर्दा ....हुन सक्छ ।

(घ) साथीसँग सधैं ....बस्नुपर्छ ।

पाठ–५: घर तथा विद्यालयमा घट्न सक्ने विपद्

पढौं, बुझौं र छलफल गरौँ :

हाम्रो वरिपरि कहिले काँही नसोचेको घटना हुन सक्छ । घरभित्रका सामान टुटफुट भई चोटपटक लाग्नु, पोलिनु, रुखबाट, भिरबाट लड्नु, आगलागी हुनु, भूकम्प आउनु यस्तै घटनालाई दुर्घटना, प्रकोप वा विपद् भनिन्छ ।

दुर्घटना, प्रकोप र विपद्प्रति सजकता अपनाउने तरिका

घरभित्र बच्ने उपायः

- आँगन, चर्पी, घरको भुई, सधैं सफा राख्ने,
- चक्कु, कैची र आँसी जस्ता धारिला वस्तुसँग नखेल्ने,
- आगो नजिक बस्दा जथाभावी नचलाउने,
- बिजुलीको स्विच जथाभावी नचलाउने,
- ग्याँसलाई चलाउँदा घरमुलीको आज्ञा पालन गर्ने ।

घरबाहिर बच्ने उपायः

- खोला, नदी र पहिरो आउने ठाउँमा खेल्न नजाने,
- बिजुलीको खम्बामा नचढ्ने,
- ढलेको खम्बाको तार नछुने,
- आकाशमा बिजुली चम्कदा ठुलो रुख र ढुङ्गामुनि नबस्ने,
- धान कुट्ने मेसिन चलाउँदा र पानी घट्ट जाँदा ध्यान पुऱ्याउने ।

तल दिइएका चित्रहरु हेरेर जोडा मिलाऊ :

क. बाढी पहिरो

ख. भूकम्प

ग आगलागी

घ. खोलाले बगाएको

तलका प्रश्नको उत्तर देऊ :

(१) विद्यालयमा घट्न सक्ने दुर्घटनाहरु के-के हुन् ? कुनै दुई वटा दुर्घटनाको नाम लेख ।

(२) घरमा घट्न सक्ने दुर्घटनाहरु के-के हुन् ? लेख ।

हाम्रा राष्ट्रिय चिन्हहरु चिनौं ।

राष्ट्रिय झण्डा

निसाना छाप

राष्ट्रिय जनावर गाई

राष्ट्रिय पंक्षी डाँफे

राष्ट्रिय फूल लालीगुराँस

राष्ट्रिय रङ सिम्रिक