हाम्रो महावै हाम्रो गौरव

कक्षा-१

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

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

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. २०८२
मुद्रक : अस्मिता अफसेट प्रेस, वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत
कम्प्यूटर डिजाईन : जय बडिमालिका प्रिन्टिङ्ग हब, 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 उदेद्श्यले तयार गरिएको “हाम्रो महावै हाम्रो गौरव” नामक पुस्तकले स्थानीय भावना, विषयवस्तु र आवश्यकतालाई आत्मसाथ गरी पाठ्यक्रमले अपेक्षा गरेको सक्षमता पुरा हुने विश्वास गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकले महावै गाउपालिकाको समग्र पक्षको जानकारी गराई शिक्षकलाई सिकाइ सहजीकरण गर्न तथा विद्यार्थीको सिकाइमा सहयोग पुऱ्याउने एउटा महत्वपूर्ण साधनका रुपमा मद्दत गर्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

अन्तमा कक्षा १ 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 लेखापाल मलिम रावत प्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दै पाठ्यपुस्तक लेखन कार्यमा संलग्न पाठ्यपुस्तक निर्माण समितिका संयोजक स्रोतव्यक्ति श्री परेक बहादुर शाही, सदस्यहरू श्री दिपराज शाही, श्री अर्जुन प्रसाद आचार्य, श्री टक्क बहादुर सिंह, श्री दिपेन्द्र बहादुर शाही, श्री सर्जन बहादुर सिंह, श्री रविन्द्र पोखरेल,

श्री दुर्गा बहादुर सिंह, श्री दिनेश बहादुर शाही, श्री ईश्वरी अधिकारी, श्री टोप बहादुर शाही, श्री विष्ण बहादुर सिंह, श्री वीरेन्द्र बहादुर महतारा, स्वास्थ्य निरीक्षक श्री गोरख बहादुर शाही, श्री पूर्ण बहादुर सुनार, प्राविधिक कार्यमा खट्ने श्री उपेन्द्र विकका साथै भाषिक तथा विषयवस्तु सम्पादनमा विशेष सहयोग गर्नु हुने श्री महेन्द्र प्रसाद चौलागाईं लगायत प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्षरुपमा पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहयोग पुऱ्याउनु हुने सबैप्रति महावै गाउँपालिका हार्दिक आभारसहित कृतज्ञता व्यक्त गर्दछ । यस पुस्तकको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्न गराउन र रचनात्मक सुझाव प्रदान गर्नु हुने 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 **१–१३**

पाठ १ : हाम्रो महावै गाउँपालिका २

पाठ २: स्थानीय सरकार ५

पाठ ३ : विकासका पूर्वाधार ८

एकाइ दुई : महावैका सम्पदाहरू **१४–२८**

पाठ १ : पर्यटकीय स्थलहरु १४

पाठ २ : भाषा र जाति १६

पाठ ३ : स्थानीय गीत १८

पाठ ४ : लोकबाजा २१

पाठ ५ : स्थानीय लोकगीतमा नृत्य अभ्यास २४

पाठ ६ : स्थानीय चाडपर्व २५

पाठ ७ : घरमा प्रयोगहुने चुलो २८

एकाइ तीन : महावैका पेसा, व्यवसाय र प्रविधि **२९–५४**

पाठ १ : स्थानीय पेसा व्यवसाय २९

पाठ २ : स्थानीय बालीनाली ३४

पाठ ३ : स्थानीय तरकारी, अन्नबाली, नगदेबाली र फलफूल ३५

पाठ ४ : घरमा उत्पादित बस्तु बिक्री गर्ने स्थान ४७

पाठ ५ : स्थानीय प्रविधि पहिचान ४९

पाठ ६ : स्थानीय प्रविधिबाट निर्मित घरेलु सामग्रीहरूको चिनारी ५२

एकाइ चार : असल आचरण नैतिकता र जीवनोपयोगी सीप ५५–७४

पाठ १ : व्यक्तिगत सरसफाई ५५

पाठ २ : वातावरणीय सरसफाई ५७

पाठ ३ : घरायसी सामानको जतन ५८

पाठ ४ : उठ्ने बस्ने र कुरा गर्ने तरिका ५९

पाठ ५ : दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने सामान ६४

पाठ ६ : मिलिजुली बस्न ६५

पाठ ७ : बानी ब्यवहार ६९

पाठ ८ : सरसफाई ७१

एकाइ पाँच : महावैको वातावरण ७५–८६

पाठ १ : घरपालुवा जनावर ७५

पाठ २ : बालबगैंचा ७८

पाठ ३ : हाम्रोवरपरका बिरुवा ७९

पाठ ४ : वृक्षारोपण ८१

पाठ ५ : बोटबिरुवाको संरक्षण ८२

पाठ ६ : फूलबारी तथा बोटबिरुवाको हेरचाह ८४

पाठ ७ : फोहोरमैला ८५

एकाइ छ : दुर्घटना तथा विपद् व्यवस्थापन ८७–१०६

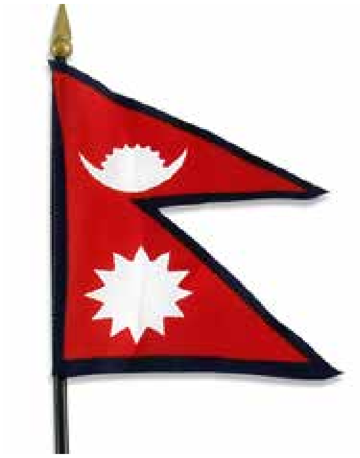
पाठ १ : दैनिक प्रयोग गरिने घरायसी सामग्रीबाट सुरक्षित रहने तरिका ९०

पाठ २ : गाउँटोल वरपर घट्न सक्ने दुर्घटनाहरूको पहिचान ९३

पाठ ३ : सडकमा हुन सक्ने दुर्घटनाहरुको पहिचान र सजगता ९८

पाठ ४ : विद्यालयमा हुने दुर्घटनाको पहिचान र सजगता १०२

हाम्रा राष्ट्रिय चिन्हहरु चिनौं ।



राष्ट्रिय झण्डा

निसाना छाप

राष्ट्रिय जनावर गाई

राष्ट्रिय पंक्षी डाँफे

राष्ट्रिय फूल लालीगुराँस

राष्ट्रिय रङ सिम्रिक

एकाइ एक : हाम्रो महावै

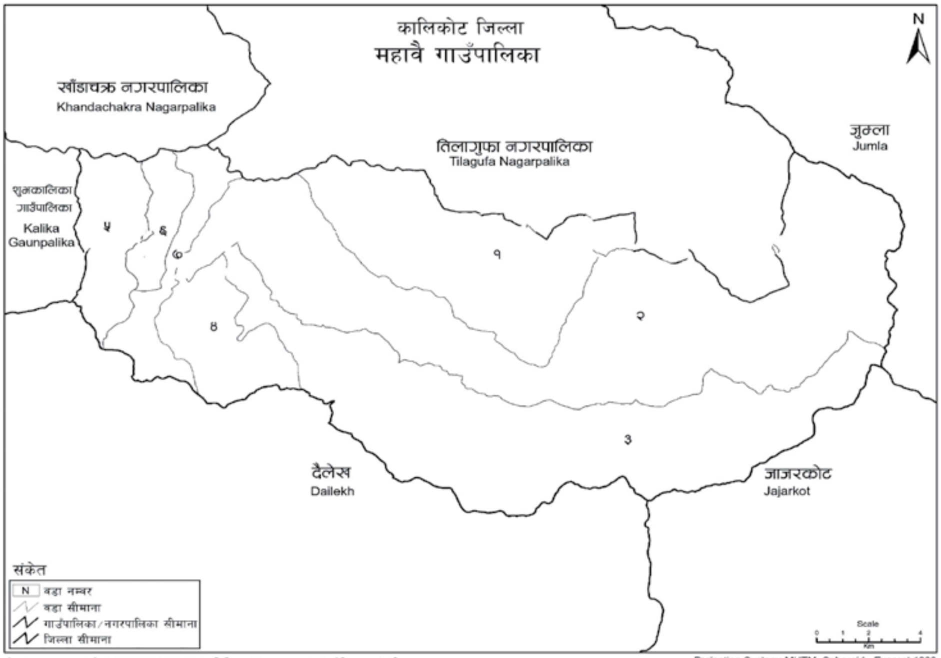
कर्णाली प्रदेश

कालीकोट जिल्ला

पाठ १ : महावै गाउँपालिका

हामी महावै गाउँपालिकामा बस्छौं । हाम्रो गाउँपालिकामा जम्मा ७ वटा वडाहरू छन् । हाम्रो वडा नं. ....हो ।

आफ्नो वडामा रङ्ग भरौं ।



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

दिशा चिनौं

चार दिशा

घाम आउने पूर्व

घाम अस्ताउने पश्चिम

बायाँ हात उत्तर

दायाँ हात दक्षिण

हाम्रा सम्पतिहरू चिनौं

पञ्चदेवल

जगन्नाथ मन्दिर

मुग्राहा धारा

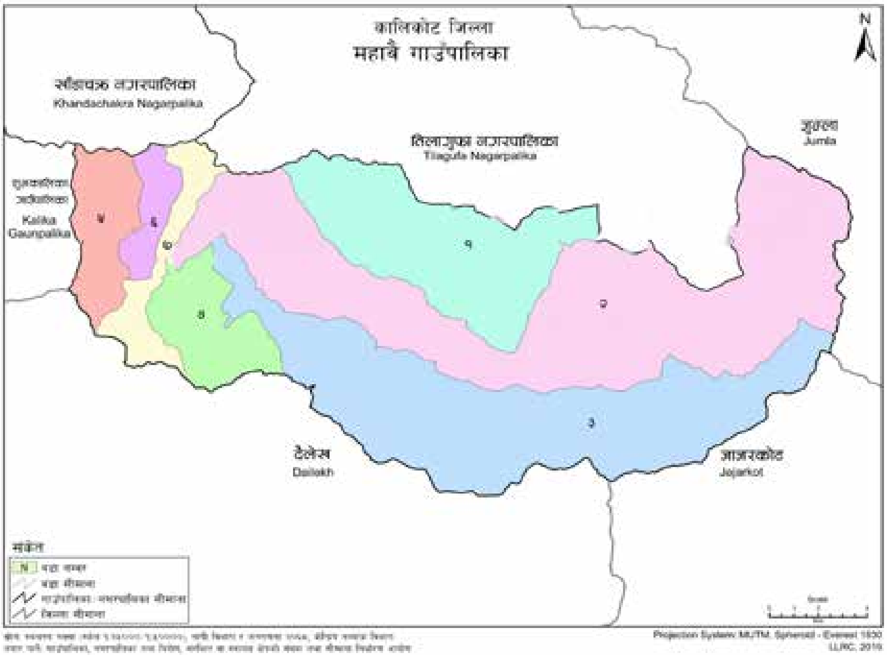
उत्तर दिनुहोस् ।

(क) तपाईं माथिका ठाउँहरूमा जानु भएको छ ?

(ख) कुन-कुन ठाउँ जानु भएको छ ? नाम भन्नुहोस् ।

(ग) अब तपाईंको वडामा भएका यस्तै महत्वपूर्ण ठाउँहरूका नाम भन्नुहोस् ।

पाठ २ : स्थानीय सरकार



शिक्षकले भनेको सुन्नुहोस् र खाली ठाउँमा ठिक शब्द भर्नुहोस् ।

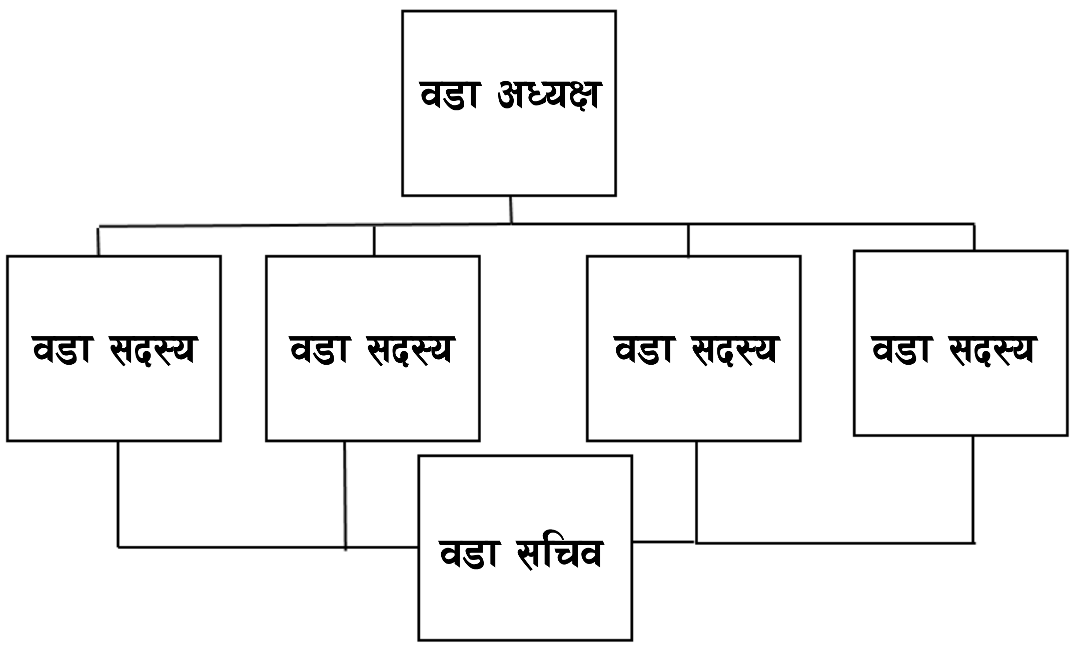
हाम्रो विद्यालय भएको वडा नं. .... हो ।

मेरो घर वडा नं. .... मा छ ।

हाम्रो वडा कार्यालय

म बस्ने गाउँपालिकाको नाम महावै हो । महावै गाउँपालिकामा जम्मा ७ वटा वडाहरू छन् । वडामा एक जना अध्यक्ष, एक जना दलित महिला सदस्य, एक जना महिला सदस्य र दुई जना खुल्ला सदस्य गरी जम्मा पाँच जनाको समिति हुन्छ ।

वडाको प्रमुखलाई वडा अध्यक्ष भनिन्छ । वडामा काम गर्ने कर्मचारीहरू हुन्छन् । वडा अध्यक्ष, वडा सदस्यहरू र कर्मचारी मिलेर जनताको काम गर्छन् ।



अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईं कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?

(ख) वडाको प्रमुखलाई के भनिन्छ ?

(ग) वडामा कति दलित महिला सदस्य हुन्छन् ?

(घ) वडामा को को मिलेर काम गर्छन् ?

पाठ ३ : विकासका पूर्वाधार

क) हाम्रो शिक्षा

शिक्षकको सहयोगले खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

मेरो विद्यालयको नाम .... हो । हाम्रो विद्यालय महावै गाउँपालिका वडा नम्बर .... मा छ । हामी सबै साथीहरू मिलेर पढ्छौं । शिक्षकहरुले हामीलाई माया गरेर पढाउनु हुन्छ । हामी सबै मिलेर कक्षा कोठा सफा गर्छौं । विद्यालयको फोहोरहरू टिपेर फोहोर फाल्ने खाल्डोमा मात्र फाल्ने गर्छौं ।

(क) तपाईंको वडामा भएका अरु विद्यालयहरूको नाम भन्नुहोस् ।

ख) हाम्रो स्वास्थ्य

हामी बिरामी हुँदा स्वास्थ्य चौकी जान्छौं । त्यहाँ स्वास्थ्यकर्मीहरूले हामीलाई उपचार गर्नुहुन्छ । त्यहाँ विभिन्न किसिमका खोपहरू निःशुल्क लगाइन्छ ।

(क) बिरामी हुँदा हामी कहाँ जान्छौं ?

(ख) बिरामीलाई उपचार कसले गर्नुहुन्छ ?

ख) हाम्रो खानेपानी

तिर्खा लाग्दा हामीलाई पिउन पानी चाहिन्छ। हात मुख साबुनले धुन राम्रो पानी लिन खोला, कुवा र धारामा जान्छौं। सानासाना नानीहरू पानीमा पौडी खेल्न रमाउँछन् ।

तपाईं कहाँको पानी पिउनुहुन्छ ठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

घ) हाम्रो विद्युत्

हेर न, हेर साथी हो
झिलिमिली बत्ती
बत्तीको नाङ्गो तारलाई
छुनु हुन्न कत्ती ।

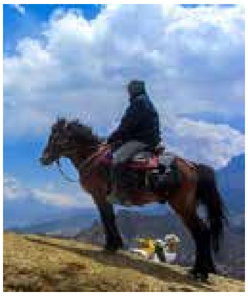
रेडियो टि.भि. बजाउन
खाना पनि पकाउन
घाम भएको बेलामा
फन्फन् पङ्खा घुमाउन ।

हामीलाई विद्युत् चाहिन्छ
मोबाइल चार्ज गरन
खानेकुरा चिसो गरी
फ्रिजमा राखन ।

तलका मध्ये तपाईंको घरमा विद्युत्बाट चल्ने के के सामानहरू छन् ? भन्नुहोस् ।

घ) हाम्रो यातायात

हामी एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जान घोडा, बस, जीप, कार, अटोरिक्सा, मोटरसाइकल, साइकल, स्कुटर वा जहाज प्रयोग गर्दछौं। हाम्रो ठाउँबाट हेलिकप्टरद्वारा गर्भवती महिलालाई उपचार गर्न अस्पताल लगिन्छ।



तपाईं कसरी स्कुल जानुहुन्छ ? भन्नुहोस् ।

घ) हाम्रो सञ्चार

घरबाट टाढाटाढा रहेका मानिसहरूसँग कुरा गर्न फोन वा मोबाईल प्रयोग गरिन्छ । मोबाईलमा भिडियो कल पनि गरिन्छ । समाचार सुन्न रेडियो र हेर्ने टेलिभिजनको प्रयोग गरिन्छ ।

तलका मध्ये तपाईंको घरमा भएका सञ्चारका साधनहरू के के छन् ? भन्नुहोस् ।

एकाइ दुई : महावैका सम्पदाहरु

पाठ १ : पर्यटकीय स्थल

गीत गाऔं ।

महाव् बल्ले लेक
थाडी लेक हाम्रा
नानी पाट्न, मुसीकोट
धेरै छन् हो राम्रा ।

घोडे माझवन कैलाश लेक
मनै रमाउने
बाटुली चौर, फुटाहा भिड
सबलाई चिनाउने ।

कैलाश थान, टिमु लेक
सम्पति हुन् साझा
जडिबुटी, हावा पानी
दिइएकै छन् ताजा ।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस ।

१ तपाईंको गाउँपालिकाभित्र रहेका लेकहरूको नाम भन्नुहोस् ।

....

....

२ कैलाश थान बाटुली चौर कुन गाउँपालिकाभित्र पर्दछन् ?

....

....

पाठ २ : भाषा र जाति

पढौं र बुझौं

यहाँको मातृभाषा खस भाषा हो । खस भाषाको माध्यमबाट दैनिक जीवनका कामकाजहरू भैराखेका छन् । सरकारी काम काजको लागि राष्ट्र भाषाको प्रयोग गरिन्छ। खस भाषाबाहेक अन्य मातृभाषा भएका जातजातिहरू यहाँ बसोबास गरेको पाईंदैन ।

हाम्रो महावैमा
शिव ज्यूको गाथ छ ।
दलित, क्षेत्री, बाहुन ठकुरी
मिली बसेको जात छ ।
जन्म मृत्यु बिहेवारीमा
एक अर्काको साथ छ ।
के हुने कसरी जीउने ?
आफ्नो आफ्नै हात छ ।

तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

१. तपाईंको घरमा बोलिने मातृभाषा कुन हो ?

२. महावै गाउँपालिकामा शिव ज्यूको गाथ कुन ठाउँमा छ ?

३. महावैका सबै जातिहरू कसरी बसेका छन् ?

४. तपाईंको गाउँ टोलका नामहरू भन्नुहोस् ।

पाठ ३ : स्थानीय गीत

सुनौं, गीत गाउँ र नाचौं

सैनडिल खुल्ल्याचौर गाउँबस्ति गेलाको
सम्झना छाडीजाउँ बाज गैजानी बेलाको
जीउलो राम्रो औलगेलाको गाउँ राम्रो कुनीको
साथ बगालमा बिचार हुन्छ गुनी बैगुनीको
मुसेवाडा चाहाकोट सैगेला र भुलु
पाखपोख काटी खौला पड्या क्या मानमी डुलु ?
माझ्गेला दलितको बस्ति क्या राम्रो मिल्याको
त्यसै विष लागलाइके सर्प नचिल्याको
माझउँदो भण्डारीबाडा पश्चिम दमाईवाडा
कइलेइ नविर्सन्या गरी रङ्ग लाइजाउ गाढा
गणेशकोट रकाल्वाडा बाटमाथि कुनी
कालीरात औंसीका रात जुन लागेर पूनी
डील दाल छ भिता भात छ कोटवाडा र राम्नी
जीउ काटी जीउनारी लाउँला को हुन्याछौ आम्नी ?
माथि ओदा तल पाद्म बीच गैराखाडा
केटाकेटी बुढाबुढी कोइ नहुनु छाडा

माथि राम्रा कतम्पुर तलका थाम्खेत
भोलि राम्रो पढ्नकीलाई आजै राम्रो चेत
पाद्मघाट् त्रिवेणी भयो तीनै गाड् मिलेर
हातभरि झम्झमाउन् लाग्यो सिस्नोले चिलेर
क्या राम्रो रमाइलो बस्ति सिमखेत र नकु
नपढी हुदैन ज्ञानी कति भनि सकु
डिल्लीकोट तल छेउमा सेर्पू धामीवाडा
सफासँग धुनुपर्छ खाना खाने भाँडा
नाइकापट्‌टी परघर उता बिजुपाटा
फोहरमैला गर्नुहुन्न हामी हिड्ने बाटा
हैवाडा र ओड्ख्याबाडा पारीपट्‌टी राँता
राम्रोसंग गर्नुपर्छ सबैसँग नाता
राउतवाडा मुखियापट्‌टी तलपट्‌टी राना
मिलाएर खानुपर्छ शक्तिदिने खाना
डिल्लीकोट बीच बस्ति डाँगी र बोहोरा
एकुराले होइसक्दैन लाउ माया दोहरा
महावै पालिकाभरि जम्मा वडा सात
दिउँसो बिहान पढ्ने काम सुत्नु पर्छ रात ।

१) तपाईं बसेको गाउँ टोलका नामहरू बुवा, आमा, काका, काकी र बाजे, बज्यैसँग सोधपुछ गरी लेख्नुहोस् ।

....

....

पाठ ४ : लोकबाजा

हेरौं र चिनौं

दमाहा

मादल

शङ्ख

झ्याली

हुड्को

सनाइ

बाँसुरी

नरसिंह

गाऔं, बजाऔं र नाचौं

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

१) मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भरौं ।

(गजा, ठुलो, घमाइलो, चिसो)

क) ढोल दमाया बजाएमा .... स्वर आउँदो छ ।

ख) पुस माघ .... हुन्छ ।

ग) घाम लाग्दा .... हुन्छ ।

घ) दमाया बज्दैनन् त्यसै .... नसमाया ।

२) जोडा मिलाउनुहोस् ।

सनाई

मादल

दमाहा

हुड्को

झ्याली

३) स्थानीय बाजाहरू जम्मा गरी बजाऔं ।

पाठ ५ : स्थानीय गीतमा नृत्य अभ्यास

हेरौं नाचौं

माथिको चित्रमा हेरी नाच्ने अभ्यास गरौं..।

पाठ ६ : स्थानीय चाडपर्व

गीत गाऔं

महाव् शिवज्यू दर्शन चद्‌दसी मालिका
त्यसै दिन पूजा लाउन्या कुनीकी कालिका
साउन पूनी अनन्ते पूनी दशमी विजया
स्थानीय चाडपर्व सबै मान्या भया
एल्खेसल्ला गेला देउल ओदा खेल्न्या पाटा
चाडपर्व मनाउदाखेरि मान्नु हुन्न घाटा
माघी तिहार तागा तिहार सक्रांन्ती साउनको
सबैलाई रमाइलो हुन्या मायाभ्काल लाउनको
गाउँ गाउँमा देवी र देउता छुट्‌टा छुट्‌टै मान्ने
आफ्‌ना गाउँको राम्रो चलन् सबैले हो जान्ने
जात्तु राम्रो एल्खेसल्ला पैठ राम्रो गडुली
पैठ तिहार आयाका वेला लाग्दा छन् भाडुली
गेला देउल काब्डारुख कार्कीस्वाडा कुनी
सबै देउता मानेका छौं सबै बाह्र पूनी
गैरा जगनाथ् बीच् महादेव माथि नवदुर्गा
यिनै मान्छन् देवी देउता हाम्रा परमपुर्खा
राम्नीडाँडा कोटखौला महादेव कतम्पुर
शिवज्यूलाई साथ दिन्या भावासैनी सुर
भाइ तिहारमा भाइको पूजा गाईतिहारमा गाईको
नौरतामा पूजा लाउन्या नवदुर्गा माईको ।

क) तपाईंको छर छिमेकमा मनाइने चाडपर्वहरू कुन कुन हुन् ? अभिभावकसँग सोधपुछ गरी लेख्नुहोस् ।

दसैं

दसैं पर्ने असोज कार्तिक
घरमा जम्मा हुने
नवदुर्गाको पूजा गरी
मनलाई शान्ति हुने ।

जौका लाउने जमरा हो
चामलको पिठायो
दसैं हाम्रो महापर्व
सबैलाई सिकायो ।

ठुलाबाट आशीर्वाद
सानालाई नि दिने
साथीसँग पिङ खेली
आनन्द नि लिने ।

मासु पाक्ने, सेल हाल्ने
सबै हुने खुसी
साथी हामी रमाउने हो
चालचलन बुझी ।

अ) कविता पढी उत्तर भन्नुहोस् ।

(क) दसैं कुन महिनामा पर्छ ?

(ख) दसैंमा के को पूजा गरिन्छ ?

(ग) जमरा केबाट बन्छ ?

(घ) तपाईंको घरमा दसैंमा के के पकाउनुहुन्छ ?

पाठ ७ : घरमा प्रयोग हुने चुलो

हेरौं र भनौं ।

(क) माथिको चित्रमा के के देख्नु भयो ?

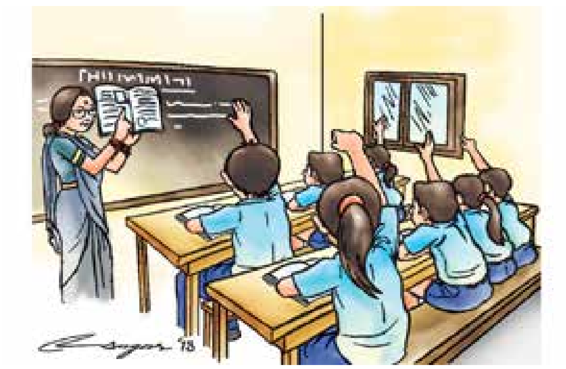
(ख) तपाईंको घरमा चुलो के को लागि प्रयोग गरिन्छ ?

(ग) चित्रमा कतिवटा चुलो छन् ?

एकाई तीन : महावैका पेसा व्यवसाय र प्रविधि

पाठ १ : स्थानीय पेशा व्यवसाय

क) हेरौं र चिनौं



क) तपाईंको बुवा आमाले के के काम गर्नुहुन्छ ?

ख) तपाईंले कुनै काममा सघाउनु भएको छ ?

ख) हेरौं पढौं र भनौं ।

मेरो घर महावै गाउँपालिकामा छ । मेरो बुवा खेतबारीमा काम गर्नुहुन्छ। मेरी आमाले बाख्रा पाल्नु भएको छ। छिमेकी विजय काका विद्यालयमा पढाउनु हुन्छ। सुनिता दिदी ब्यापार गर्नुहुन्छ । हरिमाया काकी स्वास्थ्य चौकीमा काम गर्नुहुन्छ । रामु र बिराट काका घर बनाउने काम गर्नुहुन्छ। ईश्वर दाइ लुगा सिलाउनु हुन्छ । आकाश काका फर्निचर बनाउनु हुन्छ । कृष्ण दाइले मोबाईल बनाउने र विद्युत्को काम गर्नुहुन्छ । प्रमोद दाइ गाडी चलाउनु हुन्छ।

उत्तर भन्नुहोस् ।

(क) तपाईंको बुबा कहाँ काम गर्नुहुन्छ ?

(ख) विजय काका के काम गर्नुहुन्छ ?

(ग) सुनिता दिदीले के काम गर्नुहुन्छ ?

(घ) रामु र बिराट काका के के काम गर्नुहुन्छ ?

(ङ) मोबाईल मर्मत कसले गर्छन् ?

(च) गाडी चलाउने काम कसले गर्छन् ?

ग) गीत गाऔं

खेतबारीमा काम गर्ने
किसान कति राम्रा
बिरामीको सेवा गर्ने
डाक्टर काका हाम्रा ।

शिक्षा दीक्षा दिलाउने
शिक्षक कति जाती
डकर्मीले घर बनाई
सहयोग गर्छन साथी ।

ड्राइभरले सधैँभरि
मोटर गाडी चढ्छन्
व्यापारीले सामानको
किनबेच सधैँ गर्छन् ।

सूचीकारले लुगा सिलाई
हामीलाई दिने
खेतबारीमा काम गर्दा
शरीर स्वस्थ हुने ।

घ) धर्का तानी जोडा मिलाउनुहोस् ।

शिक्षक

व्यापारी

किसान

डाक्टर

डकर्मी

सूचीकार

ड्राइभर

ङ) तलको चित्र हेरी तपाईंको गाउँघरमा भएका पेसा व्यवसायमा ठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

पाठ २ : स्थानीय बालीनाली

धान

कोदो

मकै

आलु

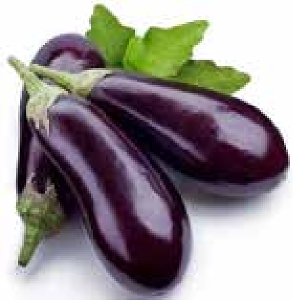
फर्सी

काँक्रा

सिमी

सुन्तला

अमिलो


भिडा

टमाटर

मुला

पाठ ३ : स्थानीय तरकारी, अन्नबाली, नगदेबाली र फलफूल

क. स्थानीय तरकारी

हेरौं, चिनौ र भनौं

माथिका मध्ये तपाईंको ठाउँमा पाइने कुनै ५ वटा तरकारीको नाम भन्नुहोस् । माथिका तरकारीमध्ये तपाईंलाई मनपर्ने तरकारी कुन हो ? लेख्नुहोस् ।

गीत गाऔं

आलु रायो तोरी
सिस्नो खाने हो
पिडालु र चम्सुर
साथमा लाने हो ।

काउली प्याज लिगुरो
खाउँ बेलाबेला
लसुन बन्दा सागपातलाई
नगरौं है हेलाँ ।

गाउँघरको तरकारी
सधैँ खानु पर्छ
बढी भए तरकारी
बेच्न जानु पर्छ ।

उत्तर दिनुहोस् ।

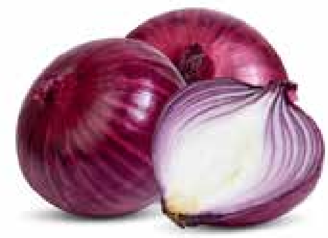
(क) तपाईंले खाएका तरकारीको नाम भन्नुहोस् ।
(ख) तपाईंको बारीमा कुनकुन तरकारी छन् ?

गीत गाऔं

आलु मुला काउली
बारीभरि लाउँला
गोभी प्याज लसुन
हिँउदमा खाउँला ।

सिमी बोडी काँक्रा
लहरामा फलाउँला
फर्सी लौका करेला
बर्षातमा खाउँला ।

रायो चम्सुर धनियाँ
मेथी साग लाउँला
सधैँ स्वस्थ रहन
तरकारी खाउँला ।

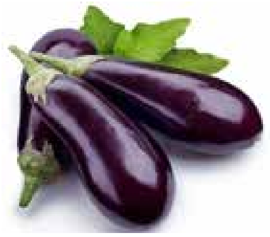


उत्तर दिनुहोस् ।

(क) तपाईंले आज के के तरकारी खानु भयो ?

(ख) तपाईंको करेसाबारीमा फलेका दुईओटा तरकारीहरूको नाम भन्नुहोस् ।

(ग) काचै खान मिल्ने तरकारीमा ठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।



☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐

(घ) चित्र हेरी नाम भन्नुहोस् ।

(ङ) उत्तर दिनुहोस् ।

(१) काचै खान मिल्ने २ वटा तरकारीको नाम भन्नुहोस् ।

(२) पकाएर खाने कुनै ३ वटा तरकारीको नाम भन्नुहोस् ।

(ख) अन्नबाली

हेरौं, चिनौं र भनौं

स्थानीय अन्नबाली

(क) तपाईंलाई माथिका मध्ये कुन खानेकुरा मन पर्छ ? भन्नुहोस् ।

(ख) तपाईंको घरमा कुन कुन अन्नबाली छन् ?

क) गीत गाऔं

धान कोदो मकै
बर्षामा रोप्ने
गहुँ जौ यी अन्न
हिउँदे याममा छर्ने ।

कागुनो र जुनेलो
फापर पनि छर्ने
सबै जना मिलेर
संरक्षण गर्ने ।

गहुँ जौ भुटेर
जाँतोमा पिसौँला
हामी सबै मिलेर
सातु खाऔँला ।

उत्तर दिनुहोस् ।

(क) तपाईंको गाउँ घरमा उत्पादन हुने अन्नको नाम भन्नुहोस् ।

(ग) नगदेबाली

हेरौं, चिनौ र भनौं

उत्तर दिनुहोस् ।

(क) तपाईंले माथिका मध्ये कुन कुन नगदेबाली देख्नु भएको छ ?

(ख) कुन बस्तुबाट तेल र चिनी बनाउन सकिन्छ ?

पढ र बुझ

तत्कालै बिक्री गरेर नगद प्राप्त गर्न सकिने बालीलाई नगदे बाली भनिन्छ ? हाम्रो महावै गाउँपालिकामा ऊखु, अलैंची, अदुवा, तोरीजस्ता नगदेबाली लगाउन सकिन्छ । ऊखुबाट चिनी उत्पादन गर्न सकिन्छ । अलैंची र अदुवा स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै उपयोगी मानिन्छन् । तोरीबाट तेल निकालिन्छ भने सनपाटबाट कपडा, डोरी, धागो बनाउन सकिन्छ ।

उत्तर भन्नुहोस् ।

१. नगदेबाली भनेको के हो ?

२. तपाईंको गाउँघरमा भएका कुनै २ वटा नगदेबालीको नाम भन्नुहोस् ।

३. चिनी कुन नगदेबालीबाट उत्पादन गर्न सकिन्छ ?

ख) धर्को तानेर जोडा मिलाऔं

ऊखु	तेल
अदुवा	मसला
अलैची	चिनी
तोरी	स्वास्थ्यका लागि उपयोगी

(घ) फलफूल

कविता पढौं

पान्तडी जाउँला
माछा खाउँला
नपढे हामी
दु:ख पाउँला ।

भाम्न लेक जाउँला
स्याउ टिपी खाउँला
पानी खाउँला
बुढीका नाउँला ।

एक पटक घुम्न
बल्ले लेक जाउँला
गन्नाइनु, पोक्चाल्नु
लिएर आउँला ।

गेला जाउँला
सुन्तला ल्याउँला
डिल्लीकोट जाउँला
ओखर आलु खाउँला ।

जोडा मिलाउ ।

पान्तडी	वडा नं ५
सुन्तला	बजार
बल्ले लेक	फलफूल
गेला	चुचुरो

क) हेरौ चिनौं र भनौं

स्थानीय स्तरमा उत्पादन भएका फलफूल

उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईंको गाउँघरमा कुन कुन फलफूल पाईन्छन् ?

२. तपाईंले कुन कुन फलफूल खानु भएको छ ?

ख) गीत गाऔं

स्वस्थ रहन हामीले
फलफूल खानुपर्छ
बढी भए बजारमा
बेच्न लानुपर्छ ।

सुन्तला अमिलो आरु
काफल र अम्बा
फलफूल खेती गरौं
सब भई जम्मा ।

नास्पती, ऐँसेलु र
चुत्रो खाने हो
ओखर स्याउ लिई
स्कुल जाने हो ।

उत्तर दिनुहोस् ।

१) तपाईंलाई मन पर्ने फलफूलको नाम भन्नुहोस् ।

पाठ ४ : घरमा उत्पादित बस्तु बिक्री गर्ने स्थान

हेरौं चिनौं र भनौं

उत्तर दिनुहोस् ।

१. तपाईंको घरमा उत्पादन हुने कुनै ३ वटा बस्तुको नाम भन्नुहोस् ।

२. तपाईंको घरमा उत्पादन भएका बस्तु बढी भए बिक्री गर्न कहाँ लिनु हुन्छ ?

क) पढौं र बुझौं

राम बहादुरको घर महावैमा पर्छ । उनका बुवाले तरकारी खेती गर्नुहुन्छ । उहाँले बढी भएको तरकारी बजारमा लगेर बेच्नु हुन्छ । उनका छिमेकी उमेश काकाले फलफूल खेती गर्नुहुन्छ । उनको बारीमा स्याउ, आरु लटरम्ब फलेका छन् । उहाँले कहिले स्याउ विद्यालयतिर पनि ल्याउनु हुन्छ र हामी किनेर खान्छौं । अस्ति पादमघाटको मेलामा हामीले चुलीआरु र स्याउ प्रशस्त किनेर खाएका थियौं । उमेश काकाले देवलको पैठमा ल्याउनु भएको स्याउ असाध्यै मिठो थियो । हाम्रो वारीको डिलमा ठुलो काफलको रुख छ । हामीले शनिबारको दिन काफल र ऐँसेलु खायौं र विवेकले त काफल बेच्न पिली गएर कापी किनी ल्याएछ । हाम्रो घरको कोदो र रातो चामल सुर्खेतको व्यापारीले किनेर लगेछन् । हामीले भटमाससँग नुन साट्यौं ।

उत्तर भन्नुहोस् ।

क) रामको बुवा के काम गर्नुहुन्छ ?

ख) उमेश काकाको बारीमा के के फलेका छन् ?

ग) उमेश काकाले चुलीआरु र स्याउ कहाँ बेच्न लगे ?

घ) विवेकले काफल कहाँ बेच्यो ?

ङ) रामको घरको कोदो र रातो चामल कसले लग्यो ?

पाठ ५ : स्थानीय प्रविधि पहिचान

हेरौं चिनौं र भनौं

माथिको चित्र हेरी उत्तर भनौं ।

अ) चित्रमा के के देख्नु भयो ?

आ) चुलोको काम के हो ?

इ) तपाईंको घरमा के के सामान छन् ? कुनै ५ वटाको नाम भन्नुहोस् ।

ई) गाग्रीमा के राखिन्छ ?

उ) हलोको काम के हो ?

ऊ) जाँतोको काम के हो ?

क) गीत गाऔं ।

सुपो, नाङ्लो अन्न छान्न
डोको सामान बोक्न
जाँतो, घट्ट अन्न पिस्न
हलो खेत जोत्न ।

तोरी पेल्न कोलमा जाऔं
ओखलमा धान कुटौं
मही पार्न ठेकी मदानी
बनाउनलाई जुटौं ।

हाम्रो बुबा कहिले काहीँ
डालो बुन्नुहुन्छ
ताखु कात्दै बर्खालको
फेर्‍या बुन्नुहुन्छ ।

१. उत्तर भन्नुहोस् ।

क) डोको के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

ख) जाँतोको काम के हो ?

ग) खेत जोत्न के को प्रयोग गरिन्छ ?

घ) अन्न पिस्न के के को प्रयोग गरिन्छ ?

ङ) तोरी पेल्न कहाँ लगिन्छ ?

च) धान कुट्न के को प्रयोग गरिन्छ ?

२. चित्र हेरी जोडा मिलानुहोस् ।

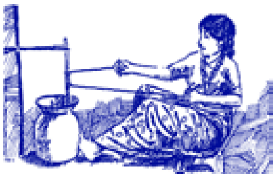
अन्न पिस्न

धान कुट्न

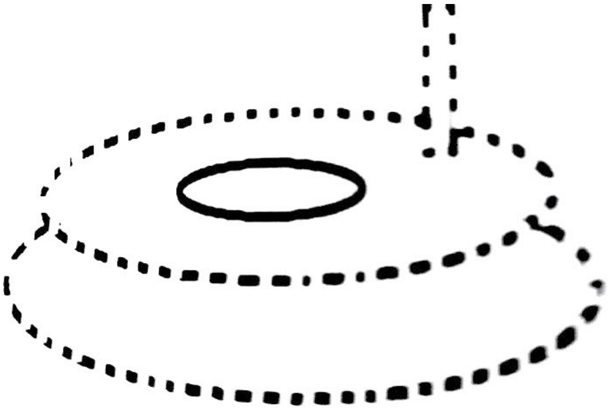
मही पार्न

खेत जोत्न

तोरी पेल्न



३. तलको चित्रमा थोप्ला जोडी चित्र बनाई रङ्ग लगाउनुहोस् ।



पाठ ६ : स्थानीय प्रविधिबाट निर्मित घरेलु सामग्रीहरूको चिनारी

हेरौं चिनौं र भनौं

उत्तर भन्नुहोस् ।

१. तपाईंले माथिका मध्ये कुन कुन सामान प्रयोग गरेको देख्नु भएको छ ?

ख) पढौं र बुझौं

मेरो नाम दुर्गा हो । मेरो घर महावै गाउँपालिकामा पर्छ । मेरो घर नजिकै खोलो छ । त्यहीँ खोलामा मेरो बुबाले घट्ट लगाउनु भएको छ । हामी गहुँ, कोदो, मकै, जौं पिस्न त्यही घट्मा जान्छौं । मेरो घरमा जाँतो छ । हामी दाल, चामल त्यसैमा पिस्छौं । हाम्रो गाउँमा पहिले तोरी पेलेर तेल निकाल्न कोलको प्रयोग गरिन्थ्यो । खेत जोत्न हलोको प्रयोग गर्छौं । यी सबै सामग्री हाम्रो गाउँ घरमै बनाउन सकिन्छ । हलो काठको बनाइन्छ । कोल पनि काठकै बनाइन्छ । घट्ट ढुङ्गा, काठ र फलामको प्रयोग गरी बनाइन्छ । जाँतो ढुङ्गाको र हातो काठको बनाईन्छ । यी सामान सजिलै बनाउन सकिन्छ । घट्टको लागि पानी चाहिन्छ । धान कुट्न ओखल मुसल चाहिन्छ । ओखल ढुङ्गा खोपेर बनाइन्छ भने मुसल काठको बनाइन्छ ।

उत्तर भन्नुहोस् ।

१. खेतबारी जोत्ने हलो के बाट बनाइन्छ ?

२. जाँतोले के काम गर्न सकिन्छ ?

३. आजभोलि कोल छ कि छैन ?

४. पानी के चलाउनका लागि चाहिन्छ ?

५. तपाईंको घरमा भएका कुनै २ वटा सामग्रीको नाम भन्नुहोस् ।

खाली ठाँउ भर्नुहोस् ।

१. धान कुट्न ....को प्रयोग गरिन्छ ।

२. हलोले खेतबारी .... ।

३. तोरी पेल्न ......को प्रयोग गरिन्छ ।

४. पानीले ....चलाउन सकिन्छ ।

एकाई चार :
असल आचरण, नैतिकता र जीवनोपयोगी सीप

पाठ १ : व्यक्तिगत सरसफाई

क) चित्र हेरौं, चिनौं, बुझौं र जोडा मिलाऔँ

साबुन

काईंयो

ब्रस

नङ्कट

मन्जन

कुचो

शरीर नुहाउने

डस्बिन

ख) गीत गाऔं रमाइलो गरौं

कपाल कोरी सफा गरी कति राम्रो नानी
शरीरको सरसफाइले राम्रो हाम्रो बानी
दाँत माझी नङ काटी हात मुख सफा गर्ने
घरबाट स्कुल जाँदा बाटोतिर हेर्ने
बिहान उठी चर्पी गई हातमुख धुने कति राम्रो बानी
आफु बस्ने कक्षाकोठा सधैं सफा गर्ने कति राम्रो बानी

ग) तपाईंको कक्षाकोठा, घर, आगँनको हाताभित्र सरसफाई भएको छ कि छैन ? अवलोकन गरी ठिक भए (√) र नभए (X) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

अ) घर वरपर सफा छ । ( )

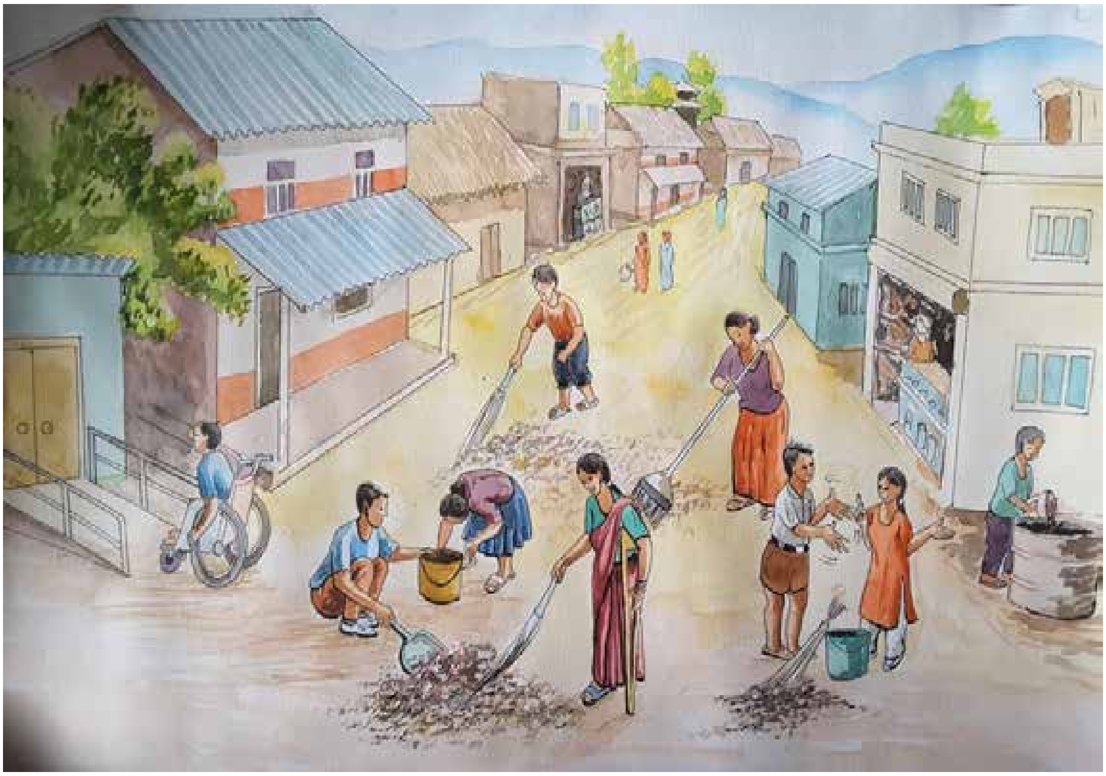
आ) घर वरिपरिको वातावरण स्वच्छ छ । ( )

इ) घरमा खाने पानीको धारा सफा छ । ( )

उ) परिवारको सदस्यहरू मिलेर घरको सरसफाई गर्छौं । ( )

पाठ २ : वातावरणीय सरसफाई

क) चित्र हेरौं र चिनौं



उत्तर दिनुहोस् ।

अ) माथिको चित्रमा के के देख्नु भयो ?

आ) तपाईंको घर आँगन कसले सफा गर्नुहुन्छ ?

इ) घर वरिपरि सरसफाई गर्दा आएको फोहोर कहाँ फाल्नु हुन्छ ?

ई) सरसफाई गरीसकेपछि हात केले धुनुपर्छ ?

उ) घर आँगन सफा गर्दा तपाईंहरू के के सामानको प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

पाठ ३ : घरायसी सामानको जतन

तलको कथा पढौं

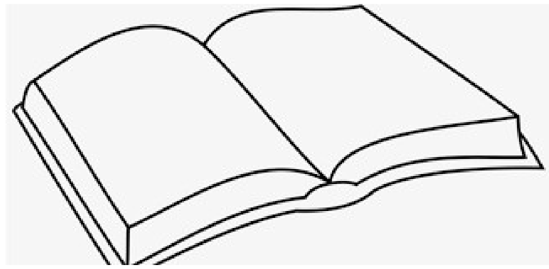
हिमाल धेरै असल छन् । उनी बिहान सबेरै उठ्छन् र आफ्नो ओछ्यान मिलाउछन् । त्यसपछि उनी शौचालय गएर हातमुख धोई पढ्न बस्छन् । आफ्ना किताब कापी झोलामा मिलाएर राख्छन् । उनी आफ्नो कोठाको सरसफाई गर्छन् । विद्यालय जाँदा आफ्नो लुगा र जुत्ताहरू आफै लगाउँछन् । झोलामा किताब, कापी, कलम, खाजा र नास्ता पनि आफै ठिक्क पार्छन् । उनी आफ्नो सामान आफै मिलाउछन् । उनको यो बानी र व्यवहारले हिमालका आमा बुवा र दाजु दिदीहरू उनलाई मन पराउँछन् ।

हिमालले लेखपढ गर्ने सामग्रीहरु

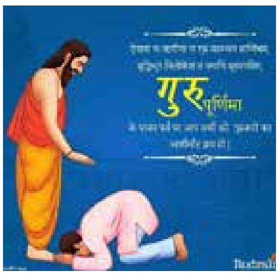
तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस् ।

१. हिमाल कस्तो विद्यार्थी हुन् ?
२. उनी विद्यालय जाँदा के के काम गर्छन् ?
३. स्कुलको खाजा र नास्ता कसले ठिक्क पारिदिन्थ्यो ?

पाठ ४ : उठ्ने बस्ने र कुरा गर्ने तरिका



बिहान उठेर सधैँ
नमस्कार गरौं
किताब हातमा समाएर
पढ्न अघि सरौं ।



निहुरेर ढोग गरौं
बाजेबज्यैलाई
शिर झुकाई ढोग गरौं
आमाबुवालाई ।

भगवान ठान्नु पर्छ
बुवाआमालाई
जीवन हाम्रो राम्रो हुन्छ
आर्शीर्वाद पाई ।

ठुलालाई आदर सम्मान
सानालाई माया
दश औंलाको बिन्ती गर्छौं
जोडी दायाँ बाँया ।

पढी लेखी ज्ञानी बन्नु
होईन है अचम्म
सम्मान गरौं गुरुजनलाई
बाचुन्जेल सम्म ।

मिल्दो शब्द छानी खालीठाउँ भर्नुहोस् ।

क) बिहान उठेर .... गरौं । (सम्मान, नमस्कार)

ख) निहुरेर .... गर्छौं । (ढोग, माया)

ग) .... लाई भगवान ठान्नु पर्छ । (साथीभाई, बुवाआमा)

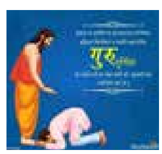
घ) ठुलालाई .... गरौं । (माया, आदर)

ङ) सानालाई .... गरौं । (सम्मान, माया)

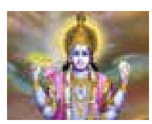
जोडा मिलाऔं ।

भगवान

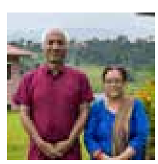
बुवाआमा



नमस्कार



ढोग



कविता पढौं ।

कापी कलम ठिक्क पारौं
स्कुल जानलाई
खाजा पनि लिनु पर्छ
स्कुलमा खानलाई ।

पेन्सिल र इरेजर संगै
झोलाभित्र राखौ
विद्यालय पोसाक लगाई
स्कुलतिर लागौं ।

आमा बुवा राम्रो भन्छन्
मेरो बानीलाई
सामानको जतन गर्न
सिकाऊँ नानीलाई

माथिको कविता पढेर खालि ठाउँ भर्नुहोस् ।

१. कापी .... ठिक्क पारौं । (कलम, पेन्सिल)

२. झोलाभित्र .... राखौं । (पेन्सिल, कलम)

३. आमाबुवा .... भन्छन् । (हाम्रो , राम्रो)

कविता पढौं ।

हात धुने दाँत माझ्ने
राम्रो बानी हो
सबै साथी मिल्नुपर्छ
हेर नानी हो ।

ठुलालाई आदर गर्नु
राम्रो बानी हो
सानालाई माया गर्नु
राम्रो बानी हो ।

राति छिटो सुत्नुपर्छ
राम्रो बानी हो
बिहान छिटो उठ्नुपर्छ
राम्रो बानी हो ।

साथीसँग झगडा गर्नु
खराब बानी हो
साथीसँग मिली बस्नु
राम्रो बानी हो ।

ठिक भए (√) र बेठिक भए (X) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) हात धुनु राम्रो बानी हो । ( )

ख) सानालाई माया गर्नु नराम्रो बानी हो । ( )

ग) बिहान छिटो उठ्नु राम्रो बानी हो । ( )

घ) साथीसँग मिलेर बस्नु राम्रो बानी हो । ( )

पाठ ५ : दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने सामानहरू

हेरौं र चिनौं

चित्र हेरी उत्तर भनौं ।

१. चित्रमा के के देख्नु भयो ?

२. सरसफाईका लागि कुन कुन सामानको प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

३. लेख्नलाई कुन कुन सामान प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

पाठ ६ : मिलिजुली बस्न

तलको कुराकानी पढौं, बुझौं र भनौं

महावै गाउँपालिकाको वडा नं ५ अन्तर्गत श्री कालिका मा.वि. गेला को कक्षा १ मा अध्ययनरत छात्र दिपेश र शिक्षक रजनी बीच भएको कुराकानी :

दिपेश : नमस्ते मिस

रजनी मिस : नमस्ते बाबु, आरामै छौ ?

दिपेश : आराम छु मिस ।

रजनी मिस : कहाँ हिडेको साथीसँग नगएर ?

दिपेश : मिस मकन साथीसँग हिँडन मन नाई ।

रजनी मिस : किन र ?

दिपेश : अस्ति मकन रामु, बिनिता र मञ्जुले जिस्काया !

रजनी मिस : किन जिस्काया तिनीहरूले ?

दिपेश : कोजानी मिस ।

रजनी मिस : तिमीले केही बिगारे हौला नि ?

दिपेश : होइन मिस मैले केही गरिन ।

रजनी मिस : हेर दिपेश सबैसंग मिलिजुली काम गर्नुपर्छ । एक अर्कालाई सहयोग गर्नुपर्छ । अनुशासनको पालना गर्नुपर्छ । साथीसँग झगडा गर्नु हुदैन ।

दिपेश : हवस् मिस ।

रजनी मिस : हवस् दिपेश असल बानीको विकास गर है ।

उत्तर भन्नुहोस् ।

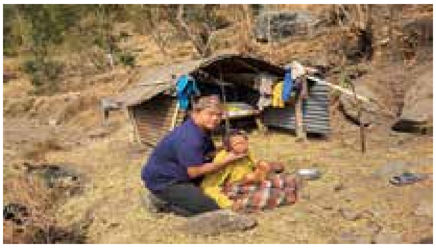
१. माथिको चित्रमा के के देख्नु भयो ?

२. दिपेश किन साथीसँग नहिडेको होलान ?

३. दिपेशलाई मिसले के गर्नु हुन्न भन्नुभयो ?

राम्रा र नराम्रा कामहरू छुट्याऊँ :

चित्र हेरी ठिक चिन्ह (√) लगाऊ ।

चित्र	राम्रो बानी	नराम्रो बानी
		

तलका चित्र हेरौं र पत्ता लगाऔं ।

उत्तर भन्नुहोस् ।

१. के हामी एक्लै खेल्न सक्छौं ?

२. कक्षामा हामी कसरी बस्नुपर्छ ?

३. हामीले बृद्धहरूलाई के गर्नुपर्छ ?

४. हामीले किन सरसफाई गर्नुपर्छ ?

पाठ ७ : बानी ब्यवहार

सुनौं र गाऔं

म ज्ञानी

उठेपछि हातमुख
धुने सधैँ गर्छु
गृहकार्य गरी सके
किताब पनि पढ्छु ।

खाना खाई पोसाक लगाई
स्कुल पनि जान्छु
सबै कुरा शिक्षकको
भनेको नि मान्छु ।

मिली बस्छु साथीसँग
कक्षाकार्य गर्छु
राम्रो काम गर्न सधैँ
अघिअघि सर्छु ।

भाइ बहिनीलाई माया गर्छु
ठुलालाई आदर
सबैलाई सम्मान गर्ने
सिकेको संस्कार ।

छिटो सुत्छु छिटो उठ्छु
भनेको नि मान्छु
कुन काम कहिले गर्ने
म आफैंले जान्छु ।

खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

१. उठेपछि हातमुख .... धुने गर्छु ।

२. खानाखाई पोसाक लगाई .... पनि जान्छु ।

३. कक्षा .... गर्छु ।

पाठ ८ : सरसफाई

हेरौं र बुझौं

उत्तर दिनुहोस् ।

क) माथिको चित्रमा के फरक देख्नु भयो ?

ख) तपाईंलाई कुन चित्र मनपर्छ ?

हेरौं र भनौं

क) उत्तर दिनुहोस् ।

१. चित्रमा के के देख्नु भयो ?

२. तपाईंको घर आँगन कसले सफा गर्नुहुन्छ ?

३. सरसफाई गर्दा निस्कने फोहोर कहाँ राख्नुहुन्छ ?

४. सरसफाई गरेपछि हात केले धुनुहुन्छ ?

५. घर आँगन सफा राख्दा तपाईं के के सामान प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

कथा पढौं र बुझौं र भनौं ।

दिपा कक्षा १ मा पढ्ने छात्रा हुन् । उनी बिहान सबेरै आमासँग उठ्छिन् । चर्पी जान्छिन् । चर्पीबाट दिसा, पिसाव गरेपछि साबुन पानीले हात धुन्छिन् । दाँत माझ्छिन् । बाबासँगै व्यायाम गर्छिन् । उनी आफ्नो सुत्ने कोठा सफा गर्छिन् । पढ्ने कोठामा किताब, कापी मिलाएर राख्छिन् । सधैँ गृहकार्य गर्छिन । आमालाई भान्सामा सहयोग गर्छिन् । फोहोरमैला कुहिने र नकुहिने अलग अलग राख्छिन् । समयमै खाना खाएर पोसाक लगाई विद्यालय जान्छिन् । खेलकुद खेल्दा, कक्षाकार्य गर्दा समूहमा गर्छिन् । साथीभाईसँग अति मिलनसार छिन् । उनी गुरुहरूलाई सम्मान गर्छिन् । उनी असल छात्रा हुन् । उनी शुक्रबारीय कार्यक्रममा भाग लिन्छिन् । उनलाई सबैले माया गर्दछन् ।

उत्तर भन्नुहोस् ।

अ) दिपा कति कक्षामा पढ्छिन् ?

आ) दिपा कुहिने र नकुहिने फोहोर मैला के मा राख्छिन् ?

इ) दिपा विद्यालयमा साथीसँग मिलेर के के काम गर्छिन् ?

ई) दिपालाई सबैले किन माया गर्नुहुन्छ ?

ए) तपाईंलाई दिपाको के के काम राम्रो लाग्यो ?

घ) तपाईंको कक्षाकोठा र विद्यालय हाता सरसफाई भएको छ कि छैन ? हेरौं र भनौं ।

तलका भनाई ठिक भए √ र बेठिक भए X चिन्ह लगाउनुहोस् ।

अ) विद्यालयको खेल मैदान सफा छ । ( )

आ) चर्पी सफा छ । ( )

इ) कक्षाकोठामा कागजका टुक्रा जथाभावी फालिएका छन् । ( )

इ) खानेपानीको धारा वरिपरि फोहोर छ । ( )

उ) समूह विभाजन गरी कक्षाकोठा सफा गर्छौं । ( )

ऊ) डेस्क र भित्तामा जथाभावी लेखिएको छ । ( )

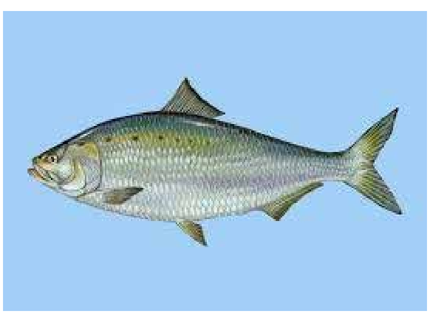
ऋ) तपाईं बस्ने कक्षाकोठा सफा छ । ( )

ए) कक्षाकोठामा मिलेर बस्नु हुन्छ । ( )

एकाइ पाँच : महावैको वातावरण

पाठ १ : घरपालुवा जनावर

हेरौं र चिनौं



हाम्रो घरमा विभिन्न किसिमका जनावरहरू पालिन्छन् । गाई, भैंसी, भेडा, बाख्रा, कुकुर, बिरालो, घोडाजस्ता जनावरहरू घरपालुवा जनावरहरू हुन । गाई, भैंसी, भेडा, बाख्रा, घोडाले घाँस, कुँडो, पानी खान्छन् । कुकुर र बिरालोले दुध, भात, रोटी र मासुजस्ता खानेकुरा खान्छन् ।

उत्तर दिनुहोस् ।

क) गाईले के खान्छ ?

ख) कुकुरले के खान्छ ?

ग) घोडा घरमा पालिन्छ कि पालिदैन ?

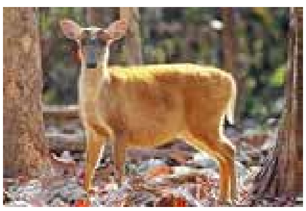
घ) घाँस खाने जनावरका नाम भन्नुहोस् ।

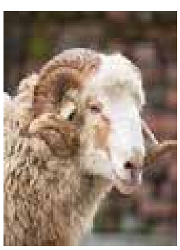
ङ) तपाईंको घरमा कुन कुन जनावर पाल्नु भएको छ ?

ख) तलका जनावर चिनेर तिनको नाम लेख्नुहोस् ।

मासु र अन्न खाने जनावरहरू

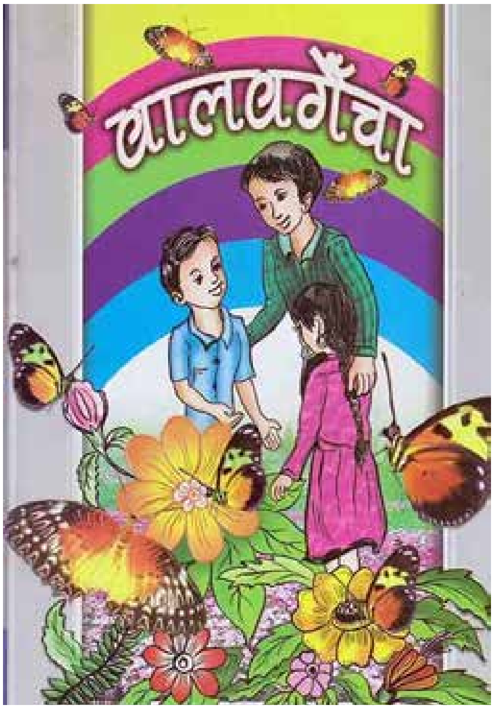
घास खाने जनावरहरू





पाठ २ : बालबगैंचा

बिरुवाहरू रोपेको फोटो



उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपाईंको घरमा भएको बगैंचामा भएका बिरुवाहरूको नाम भन्नुहोस् ।

ख) तपाईंको घर वरिपरि पाईने बोटबिरुवाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) हामीले घरमा बालबगैंचा बनाउनु राम्रो हो कि होइन ?

घ) हामीले विद्यालयको वरिपरि वृक्षारोपण गर्नु पर्छ कि पर्दैन् ?

ङ) बालबगैंचामा भएका बोटबिरुवालाई के गर्नुपर्छ ?

पाठ ३ : हाम्रो वरपरका बिरुवा

हेरौं, चिनौं र भनौं

हाम्रो वरपर बिभिन्न प्रकारका बिरुवाहरू छन् । कुनै फूल फुल्ने हुन्छन् भने कुनै फूल नफुल्ने हुन्छन् । केही बोटबिरुवा होचा हुन्छन् भने केही बिरुवा अग्ला हुन्छन् । बिरुवाका पात हुन्छन् । साना बिरुवाका झारपात हुन्छन् । ठुला बिरुवालाई रुख भनिन्छ । रुखमा फूल फुलेर फल फल्दछन् ।

क) तपाईंको वरिपरि रहेका बिरुवा हेरी त्यहाँ भेटिएका बिरुवाको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

ख) जोडा मिलाउनुहोस्

तपाईंले तलका बिरुवा र फलफूलमध्ये चिनेका र देखेका बिरुवा र फलफूलको नाम चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् ।

सुन्तला

स्याउ

केरा

ओखर

मकै

पाठ ४ : वृक्षारोपण

हेरौं, चिनौं र भनौं

उत्तर दिनुहोस् ।

क) चित्रमा के के देख्नुभयो ?

ख) तपाईंले कहिले वृक्षारोपण गर्नु भएको छ ?

ग) तपाईंको घरमा फूलको बगैंचा छ कि छैन ?

घ) घरमा फूल रोप्ने काम राम्रो हो कि होइन ?

ङ) रोपेको फूलमा पानी हाल्नु हुन्छ, कि हाल्नु हुदैन ?

पाठ ५ : बोटबिरुवाको संरक्षण

हेरौं, चिनौं र भनौं

सीताको घरमा बगैंचा छ । त्यहाँ बिभिन्न फलफूलका बिरुवा छन् । सीता बिहान बिरुवामा पानी हाल्छिन् साथै झारपात पनि उखेल्छिन् । बोटबिरुवालाई सुरक्षा गर्छिन् । फूल रोपेर पानी हाल्छिन्, फूल गोडमेल गर्छिन् ।

क) घर र विद्यालयमा भएका बगैंचा तथा बोटबिरुवा अवलोकन गरौं । के के गर्नु हुन्छ र के के गर्नुहुदैन चिनौं र ठिक √ चिन्ह लगाऔं ।

काम	गर्न हुने	गर्न नहुने
फुल रोप्ने	( )	( )
फुल चुड्ने	( )	( )
वृक्षारोपण गर्ने	( )	( )

झारपात उखेल्ने	( )	( )
बिरुवामा पानी हाल्ने	( )	( )
बिरुवाको हाँगा भाँच्ने	( )	( )
बिरुवा गोडमेल गर्ने	( )	( )
गमलामा बिरुवा रोप्ने	( )	( )

ख) ठिक बेठिक छुट्याऊ ।

क) हामीले बिरुवालाई गोडमेल गर्नुपर्छ । ( )

ख) बिरुवाको हाँगा भाँच्नुपर्छ । ( )

ग) बिरुवामा पानी हाल्नुपर्छ । ( )

घ) बिरुवा उखेल्नुपर्छ । ( )

पाठ ६ : फूलबारी तथा बोटबिरुवाको हेरचाह

हेरौं र बुझौं

डोल्माको घरमा फूलबारी तथा बोटबिरुवा रहेका छन् । उनी सधैँ बिहान उठेर फूलबारीमा पानी हाल्ने र बोटबिरुवामा भएको झारपात उखेलेर फाल्छिन् । बोटबिरुवालाई सुरक्षा गर्छिन । उनले बोटबिरुवालाई आवश्यक पर्ने मल पनि हाल्छिन् र उनी बोटबिरुवालाई माया गर्छिन् ।

ठिक वेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क) विद्यालयको वरिपरि बोटबिरुवा रोप्नु राम्रो हुन्छ । ( )

ख) हामीले बोटबिरुवामा पानी हाल्नु हुदैन् । ( )

ग) बिहान उठेर बोटबिरुवामा पानी हाल्नु राम्रो बानी हो । ( )

घ) बिरुवामा रहेको झारपात उखेल्नु राम्रो काम हो । ( )

पाठ ७ : फोहोरमैला

हेरौं र भनौं

हाम्रो घर तथा विद्यालयको वरिपरिको वातावरण स्वच्छ, सफा नहुनुलाई फोहोरमैला भनिन्छ । हाम्रो घर तथा विद्यालयमा बिभिन्न फोहोरमैला हुन्छन् । केही फोहोर कुहिने हुन्छन, भने केही फोहोर नकुहिने हुन्छन् । त्यस्ता कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई हामीले छुट्टा छुट्टै खाल्डोमा राख्नुपर्छ । फोहोरमैलाबाट हामीलाई बिभिन्न रोग लाग्न सक्छ। त्यसैले हामीले घर तथा विद्यालयको वातावरण सफा राख्नुपर्छ। साथै फोहोर फालिसके पछि साबुन पानीले हात खुट्टा राम्रोसँग धुनुपर्छ ।

हेरौ र चिनौं ।

उत्तर भन्नुहोस ।

क) फोहोरमैला भनेको के हो ?

ख) हामीले विद्यालय सफा राख्न के गर्नुपर्छ ?

ग) हामीले फोहोर फालिसके पछि के ले हात धुनुपर्छ ?

घ) फोहोरमैला भयो भने के हुन्छ ?

ङ) विद्यालयबाट निस्केको फोहोर कहाँ फाल्नुपर्छ ?

एकाई छ : दुर्घटना तथा विपद् व्यवस्थापन

हेरौं, चिनौ र भनौं

क) कविता पढौं

चैत्र, वैशाख र जेष्ठ
हावाहुरी आगलागि

असार, साउन, भदौ
बाढी, पहिरो भुक्षय

असोज, कार्तिक
असिना वर्षा

मंसिर, पुष, माघ, फागुन
हिउँ चिसो जाडो ।

ख) उत्तर दिनुहोस् ।

१. कुन कुन महिनामा हिउँ पर्छ ?
२. हावाहुरी कुन महिनामा धेरै आउँछ ?
३. कुन महिनामा पानी धेरै पर्छ ?

गीत गाऔं

सुन सुन नानी बाबु
एउटा कुरा सुन
तातो चुलो अगेनुलाई
हुँदैन है छुन ।

सुन सुन नानी बाबु
एउटा कुरा सुन
इनार खोला पोखरीमा
न जाऊ लुगा धुन ।

सुन सुन नानी बाबु
एउटा कुरा सुन
सडक बीचमा हिड्यौं भने
पर्छ हामी रुन ।

पाठ १ : दैनिक प्रयोग गरिने घरायसी सामग्रीबाट सुरक्षित रहने तरिका

क) हेरौं चिनौं र भनौं

माथिका कुन कुन सामग्री तपाईंले देख्नु र चलाउनु भएको छ ?

ख) गीत गाऔं

हँसिया, चुलेसी
अनि चक्कु चलाउँदा
होसियारी अपनाऊ
ग्याँस जलाउँदा ।

चिसो हातले बिजुलीको
तार छुनु हुन्न
जथाभावी सलाई कोरी
त्यसै छोड्नु हुन्न ।

भान्साघरमा आगो त्यसै
बालेर नछोडौं
नाङ्गो तार चिसो हातले
बत्तीमा नजोडौं ।

ग) उत्तर भन्नुहोसु ।

१) तपाईंको घरमा आगो बाल्न के के सामग्री प्रयोग गरिन्छ ?
२) चिसो हातले नाङ्गो तार छोए के हुन्छ ?
३) तपाईंको घरमा बिजुलीबाट चल्ने सामग्री के के छन् ?

घ) चित्र हेरौं र छलफल गरौं

ङ) जोडा मिलाऊ ।

पानीमा डुबेको

करेन्ट लागेको

आगोले पोलेको

चक्कुले काटेको

पाठ २ : गाउँटोल वरपर घट्न सक्ने दुर्घटनाहरूको पहिचान

क) हेरौं चिनौं र भनौं

उत्तर दिनुहोस् ।

१) माथिको चित्रमा के के भईरहेको छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

२) तपाईंले यस्तो कतै देख्नु भएको छ ? भन्नुहोस् ।

ख) गीत गाऔं

सानासाना बाबु नानी
ध्यान दिएर सुन
लाइटर सलाई नाङ्गो तार
हुदैन है छुन ।

धनजनको नास हुन्छ
आगलागि हुँदा
होसियार बन्नुपर्छ
नदी खोला जाँदा ।

भिरको बाटो हिड्दा खेरी
होसियार होऔं
चिसो हातले कहिल्यै पनि
नाङ्गो तार नछोऔं ।

ग) प्रकोपको चित्र र नामको जोडा मिलाउनुहोस् ।

आगो लागेको

पहिरो गएको

हावा हुरी

गाडी दुर्घटना

करेन्ट लागेको

घ) कथा सुनौं

राकेश र गीता घरको आँगनमा खेल्दै थिए । अचानक आवाज आयो, आगो ! आगो ! बचाऊ ! बचाऊ ! बुवा आत्तिदै घर बाहिर निस्किनु भयो । छिमेकीको घरमा आगो लागेछ । सबै छिमेकी जम्मा भएर आगो निभाए ।

बुबाले त्यहाँ जम्मा भएका सबै नानीबावुलाई सलाई र लाइटर नचलाउनु भनी सम्झाउनु भयो ।

उत्तर भन्नुहोस् ।

१. अचानक के को आवाज आयो ?

२. छिमेकी किन जम्मा भए ?

३. छिमेकी नानीबावुलाई बुवाले के भन्नु भयो ?

ङ) तलको अवस्थामा के गर्नुपर्छ जोडीमा छलफल गरी कक्षामा

सुनाउनुहोस् ।

अ) घरमा आगो लाग्दा...........

आ) हुरी बतास चलेको बेला........

इ) भुईंचालो आएको बेला ....

ई) बाढी आँउदा........

उ) पहिरो जाँदा ....

ऊ) करेन्ट लागेको बेला ....

ऋ) आपत् विपद्को बेला ....

पाठ ३ : सडकमा हुन सक्ने दुर्घटनाहरूको पहिचान र सजगता

क) हेरौं चिनौं र भनौं

चित्रमा के के भइरहेको छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

क) पढौं, बुझौं र भनौं ।

विनयको घर महावै गाउँपालिका वडा नं ३ मा छ । उनी विद्यालय जाँदा भिरको बाटो हिड्नु पर्छ। उनलाई भिरको बाटो हिड्न धेरै कठिन लाग्छ । त्यसैले विनय विद्यालय जाँदा सधैँ दिदीको हात समातेर जान्छन् ।

प्रतिमाको घर महावै गाउँपालिका वडा नं. ५ मा छ। उनको विद्यालय नजिकै सडक छ। त्यस सडकमा गाडीहरू गुडिरहन्छन् । उनलाई सडक पार गर्न धेरै डर लाग्छ। उनी विद्यालय जाँदा दाजुको हात समाएर सडकको पेटीबाट हिड्छिन्। उनी व्यस्त सडकमा जाँदा जेब्रा क्रसिङबाट बाटो काट्छिन् ।

ग) उत्तर भन्नुहोस् ।

१. विनयको घर कहाँ छ ?

२. विनय विद्यालय जाँदा कस्तो बाटो हिड्छन् ?

३. प्रमिता विद्यालय जाँदा सडक कसरी पार गर्छिन् ?

घ) चित्र हेरी जोडा मिलाउनुहोस् ।

भिरालो बाटो	
खोला	
जेब्रा क्रसिङ	
सडक दुर्घटना	
सडक पेटी	

ङ) चित्र हेरौं र छलफल गरौं

चित्र नं. १

चित्र नं. २

चित्र नं. ३

चित्र नं. ४

उत्तर दिनुहोस् ।

१. चित्र नं १ मा के के भइरहेको छ ?

२. चित्र नं २ मा मानिसहरू कहाँबाट हिडिरहेका छन् ?

३. चित्र नं ३ मा के देख्नुहुन्छ ?

४. चित्र नं ४ मा सडक कसरी रोकिएको छ ?

पाठ ४ : विद्यालयमा हुने दुर्घटनाको पहिचान र सजगता

हेरौं छलफल गरौं र भनौं

उत्तर भन्नुहोस् ।

१. माथिका चित्रहरुमा के के देख्नु भयो ?

२. खेल कहाँ खेलिन्छ ?

३. तपाईंले यस्ता कुनै घटना भएको देख्नु भएको छ ? छ भने कहाँ र के देख्नु भएको छ ? भन्नुहोस् ।

क) गीत गाऔं ।

खेल खेलौं साथी हो
हात समाई समाई
आरामसँगै खेलौं
रमाई रमाई ।

कक्षाकोठा खेल मैदानमा
सजग हुनुपर्छ
घर फर्कदा साथीसँग
सँगै आउनुपर्छ ।

पानी पिउँदा शौच गर्दा
ख्याल गर्नुपर्छ
दुर्घटना हुनसक्छ
होस गर्नुपर्छ ।

खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द राख्नुहोस्

(साथी, ख्याल, खेल)

१) .... खेलौं साथी हो ।

२) घर फर्किदा ....सँग फर्किनुपर्छ ।

३) पानी पिउँदा शौच गर्दा .... गर्नुपर्छ ?

ख) पढौं बुझौं र छलफल गरौं ।

गरिमा झ्यालमा नचढ लडिएला ।

डेस्क बेन्चमा चोट लाग्ला ।

रीता स्वीच वोर्डको प्वालमा औंला नहाल, करेन्ट लाग्ला ।

रुपेश चौरमा सजग भएर खेल नत्र चोट लाग्ला ।

हरि साथीहरूसँगै जाऊ नत्र बाटोमा लडिएला ।

उत्तर भन्नुहोस् ।

१. झ्यालमा चढे के हुन्छ ?

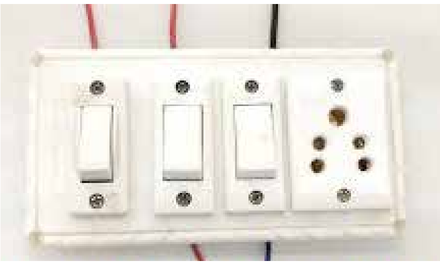
२. स्वीच बोर्डको प्वालमा हात हाले के हुन्छ ?

३. डेस्क बेन्चमा किन होसियार हुनुपर्छ ?

४. चौरमा खेल खेल्दा सजग नभए के हुन्छ ?

ग) कविता पढौं र बुझौं ।

झ्यालबाट बाहिर गएको
साथीहरूसँग मिलेर खेल खेलेको
जेब्रा क्रसिङबाट बाटो काटेको
स्वीच बोर्डमा औंला हालेको ।



सही प्रयोग गरौं
सन्देश पो छरौं
घरेलु सामान
खतराबाट बच्नु छ साथी
डर चिन्ता नमान ।

धारिला चिज बस्तु बालबच्चा बीच नराखौं कसैले
यी चिजबाट सुरक्षित हुन सिकौं है सबैले
नचलाऔं साथी जथाभावी सामान घरका
सचेत बनौं संगी र साथी वर र परका ।

ठिक (√) बेठिक (X) छुट्याउ ।

क) झ्यालमा झुन्डिनु पर्छ । ( )

ख) सही सन्देशको सही प्रयोग गर्नु पर्छ । ( )

ग) धारिला सामानहरू बालबालिकालाई दिनु हुन्न । ( )