हाम्रो सुस्ता

(स्थानीय पाठ्यपुस्तक)

कक्षा
१

सुस्ता गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
कुडिया, सुस्ता
नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम)

हाम्रो सुस्ता

(स्थानीय पाठ्यपुस्तक)

कक्षा
१

प्रकाशक : सुस्ता गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम)

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

प्राविधिक सहकार्य : नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही

मूल्य :

संस्करण : २०८१, प्रथम

डिजाइन र सेटिङ : एस.डिजाइनर, काठमाडौँ

मुद्रक :

मेरो भनाइ

नेपालको संविधानले माध्यमिक तहसम्मको शिक्षाको व्यवस्थापन गर्ने अधिकार स्थानीय तहलाई प्रदान गरेको सन्दर्भमा सुस्ता गाउँपालिकाले समावेशी तथा गुणस्तरीय शिक्षालाई आर्थिक तथा सामाजिक रूपान्तरण माध्यमका रूपमा लिएको छ। शैक्षिक सुशासन कायम गर्न नीति, योजना, कानुन तर्जुमाको साथै गुणस्तरीय तथा सान्दर्भिक शिक्षाको विकासका लागि स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयनलाई महत्त्वपूर्ण प्रयासको रूपमा लिइएको छ। स्थानीय पाठ्यपुस्तकको विकास तथा कार्यान्वयनले विद्यार्थीलाई विश्वव्यापी रूपमा सोच्ने र स्थानीय आवश्यकताअनुसार कार्य गर्न सक्ने बनाउनुको साथसाथै स्थानीय सन्दर्भमा सोच्ने, कार्य गर्ने र समालोचनात्मक हुने क्षमताको विकास गर्छ। यसको साथै स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई विश्वसँग जोड्न र विश्वव्यापी ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई स्थानीय परिवेशमा प्रयोग गर्न जोड दिन्छ। यसले स्थानीय मूल्य, मान्यता, रीतिरिवाज, संस्कार, संस्कृति, पेसा, व्यवसाय र प्रविधिको संरक्षण र संवर्धनमा सहयोग पऱ्याउनुका साथै तिनको हस्तान्तरणमा यसले योगदान पुऱ्याउँछ। यसका लागि राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ र स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन, २०७६ का प्रक्रियाका आधारमा सुस्ता गाउँपालिकाबाट स्थानीय पाठ्यक्रमको निर्माण गरी कक्षा १ देखि ८ सम्मको हाम्रो सुस्ता पाठ्यपुस्तक तयार र विकास गरी लागु हुने भएको छ। स्थानीय पाठ्यक्रमको उद्देश्य स्थानीय परिवेश, आवश्यकता, व्यवसाय, परम्परा, संस्कार, भूगोल, विज्ञान तथा प्रविधिको विकास तथा संरक्षण गर्नुरहेको हुन्छ। त्यसैगरी यसले विद्यार्थीको स्थानीय कला तथा सौन्दर्यप्रतिको अनुराग, मानवीय मूल्य, मान्यता र आदर्शको संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्ने भावनाको विकास गर्ने छ। यस पाठ्पुस्तकको सहयोगले अनुभवबाट प्राप्त परम्परागत ज्ञान, सिप, परम्परा र संस्कृतिलाई पहिचान गरी उजागर गर्नेदेखि संस्करण, सम्बर्द्धन र विकासका लागि भावना र तद्अनुकूलको व्यवहार निर्माणमा समेत अहम् भूमिका खेल्ने छ। हाम्रो सुस्ता पाठ्यपुस्तक निर्माणको अपेक्षा पनि यही रहेको छ।

हाम्रो सुस्ता स्थानीय पाठ्यपुस्तकको लेखनमा प्राविधिक सहकार्य गर्ने नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही र लेखकहरू डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी र बलवन्त कुर्मी एवम् स्थानीय सहयोगी सरला खनाललाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु। पाठ्यपुस्तक लेखन क्रममा अमूल्य सुझाव दिनुहुने विभिन्न सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयका प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकहरू एवम् स्थानीय प्रबुद्ध व्यक्ति(त्वलाई हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु। त्यस्तै उपाध्यक्षज्यू, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतज्यू, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाका प्रमुख, वडाध्यक्ष एवम् कार्यपालिकाका सदस्यहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु। अन्त्यमा, शैक्षिक सत्र २०८१ बाट यस पाठ्यपुस्तकको पठनपाठन सबै सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयमा लागु हुने कुरामा म विश्वस्त छु। पाठ्यपुस्तकमा रहेका केही कमीकमजोरी भएमा औँल्याएर सुझाव दिनुहुन अनुरोध गर्दै पाठ्यपुस्तक समयसापेक्ष परिमार्जन र परिष्कार हुँदै जाने पनि प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछु।

टेकनारायण उपाध्याय
अध्यक्ष
सुस्ता गाउँपालिका

हार्दिक शुभेच्छा

नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम) क्षेत्रमा रहेको सुस्ता गाउँपालिकाको आफ्नो छुट्टै पहिचान छ। विगतदेखि वर्तमानसम्म यस गाउँपालिकाले सबै क्षेत्रमा आफ्नो भूमिका देखाउँदै आएको छ। विकासका विविध पूर्वाधारले पूर्ण रूप पाउनका लागि शिक्षाको विकास अनिवार्य छ। शिक्षाको विकास नभएसम्म हामी कुनै क्षेत्रमा पनि बलिया बन्न सक्दैनौँ। हामीलाई ज्ञानको शक्तिले जति बलियो बनाउँछ, त्यति बलियो बनाउने कुनै अर्को शक्ति छैन। सुस्ता गाउँपालिकाका विविध गतिविधि समेटेर निर्माण गरिएको हाम्रो सुस्ता पाठ्यपुस्तक सुस्ता गाउँपालिकाको प्रतिरूप बनेर उभिएको छ भन्ने मेरो बुझाइ रहेको छ। कुनै पनि व्यक्तिले सफलता पाउनका लागि उसले आफ्नो पृष्ठभूमि राम्रोसँग थाहा पाएको हुनुपर्छ। हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकाका विभिन्न विद्यालयमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीलाई लक्षित गरी निर्माण गरिएको हाम्रो सुस्ता पाठ्यपुस्तक सुस्ता गाउँपालिकाको प्रतिबिम्ब हो । हाम्रो सुस्ता पाठ्यपुस्तक सुस्ता गाउँपालिकामा रहेका स्थानीय पहिचानलाई चिनाउने लक्ष्यका साथ निर्माण गरिएको हो। हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकामा रहेका स्थानीय विशेषतालाई अगाडि नल्याएसम्म यसका विषयमा बोल्ने र जान्ने जनशक्ति उत्पादन हुन सक्दैनन्। आफ्नो पृष्ठभूमि नचिनेसम्म कुनै पनि व्यक्ति अगाडि बढ्न सक्दैन। हाम्रा जनशक्तिले स्थानीयताका विषयमा जति धेरै बुझ्न सक्छन्, त्यति नै यहाँका विशेषतालाई अगाडि बढाउन सक्छन्। त्यसैले हाम्रो सुस्ता पाठ्यपुस्तक हामी सबै सुस्तावासीको गौरव हो, यो हाम्रो पहिचान हो र यो सुस्ताको आधिकारिक दस्तावेज हो। यहाँ आएका विषय कुनै न कुनै किसिमबाट हाम्रा पहिचानसँग जोडिएका छन् । यहाँ आएका विषय नै हाम्रा धर्म, संस्कृति, प्रकृति, इतिहास, भाषा, धर्म, संस्कृति, ज्ञान तथा प्रविधि हुन्। यी हाम्रा ज्ञानका स्रोत मात्र होइनन्, हाम्रो जीवनका आधार पनि हुन्। यी सबै पक्षलाई सम्बोधन गर्ने हाम्रो सुस्ता पाठ्यपुस्तक लेखन तथा सम्पादनको अभिभारा लिनुहुने नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्रका लेखक डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी र बलवन्त कुर्मीलाई हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु। साथै पुस्तकलाई यस स्वरूपमा ल्याउनका लागि विभिन्न तहबाट भूमिका खेल्नुहुने सुस्ता गाउँपालिकाका सम्पूर्ण शिक्षक, शिक्षिका तथा अन्य सबै सहयोगीलाई हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु।

गीता चौधरी

उपाध्यक्ष

सुस्ता गाउँपालिका

प्राक्कथन

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले आधारभूत तहसम्मको पाठ्यक्रममा एक विषयको रूपमा स्थानीय विषयलाई समावेश गर्ने कानुनी व्यवस्था गरेको हो । सुस्ता गाउँपालिकामा हाल स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक निर्माण भइनसकेकाले विद्यालयले विभिन्न विषयहरूलाई अध्यापन गराउँदै आएको अवस्था छ। नेपालको संविधानले माध्यमिक शिक्षा स्थानीय सरकारको अधिकारमा राखेको, स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले गाउँपालिकाको अधिकारमा आधार भूत र माध्यमिक शिक्षा प्रदान गरेको र राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले आधार भूत तहमा स्थानीय विषयको अङ्कभार निर्धारण गरेको व्यवस्थालाई दृष्टिगत गर्दै त्यसको कार्यान्वयन र बालबालिकाको अध्ययन गर्न पाउने अधिकारलाई शैक्षिक सत्र २०८१ बाट सुनिश्चितता प्रदान गर्न सुस्ता गाउँपालिकाले स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक लेखन गरेको छ।

पछिल्लो समय विश्वव्यापीकरणको प्रभावले शिक्षा क्षेत्र पनि अछुतो रहन सकेको छैन। विज्ञान र प्रविधिको विकासले पठनपाठनका विषयवस्तुहरू पनि परिवर्तन भएका छन् । विद्यार्थीहरू पनि प्रविधिसँगको सामिप्यताले स्थानीय कला, संस्कृति, रहनसहन, वेशभूषा र पेसाव्यवसाय भन्दा बाह्य पक्षहरूसँग बढी साक्षात्कार हुँदै गएको परिवेशमा स्थानीय विषयवस्तुमा आधारित पाठ्यपुस्तक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण रहेको छ। स्थानीय विषयवस्तु र स्थानीय सम्भावनासँग विद्यालय तहबाटै बालबालिका जति साक्षात् हुँदै जान्छन् स्थानीय तहमा सम्बन्धित पक्षको विकास तीव्ररूपमा हुन सक्दछ। स्थानीय तहको विकास भएको अवस्थामा समग्र देशको विकासमा टेवा पुग्दछ। तसर्थ साना नानी बाबुहरूको ज्ञान र सिपको चौतर्फी विकासका निम्ति स्थानीय तहलगायत सबै क्षेत्रको अध्ययन र सिकाइ महत्त्वपूर्ण देखिन्छ। स्थानीय तहले शिक्षासँग सम्बन्धित नीति, योजना तर्जुमा गर्दा बालबालिकालाई भविष्यमा गएर स्थानीय आवश्यकता र सम्भावनाअनुरूपका कार्य गर्न सक्ने गरी सक्षम बनाउन स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिमा जोड दिन, स्थानीय मूल्यमान्यता, रीतिरिवाज, परम्परा, संस्कृति, संस्कार, पेसाव्यवसाय आदिको संरक्षणमा जोड दिन स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित भएर स्थानीय पुस्तक तयार गरी लागु गर्न जाँदै छ। स्थानीय पाठ्यपुस्तकले स्थानीय परिवेश, आवश्यकता, परम्परा, व्यवसाय, भूगोल, संस्कार, इतिहास, प्रविधि आदिको विकास र संरक्षण कार्यमा मद्दत पुऱ्याउने छ। यस पाठ्यपुस्तकले विद्यार्थीहरूलाई आफू बसोबास गर्ने तथा आफू अध्ययन गर्ने स्थानीय तहसँग सम्बन्धित सबै जानकारी दिने प्रयास गरेको छ। स्थानीय तहमा अवस्थित भौगोलिक, ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरूको संरक्षणमा यसले सहयोग पुऱ्याउने छ।

प्रस्तुत हाम्रो सुस्ता स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखन तथा सम्पादन गर्नुहुने डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी र बलवन्त कुर्मीलाई विशेष आभार प्रकट गर्दछु। पाठ्यपुस्तक निर्माणका क्रममा भएका गोष्ठी तथा अन्तर्क्रिया कार्यक्रममा अमूल्य सल्लाह सुझावहरू प्रदान गर्नुहुने सामुदायिक र संस्थागत विद्यालयका प्रधानाध्यापक, विषयशिक्षक, शिक्षा समिति, स्थानीय विज्ञलगायत सबैप्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु। त्यस्तै गाउँपालिका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, गाउँपालिकाका विभिन्न शाखामा कार्यरत कर्मचारीहरू, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाका प्रमुख सबै प्रति धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु। प्रस्तुत पुस्तक शैक्षिक सत्र २०८१ बाट सुस्ता गाउँपालिकाभित्रका सम्पूर्ण विद्यालयहरूमा कार्यान्वयन गरिने छ। पाठ्यपुस्तकको कार्यान्वयन प्रभावकारी बनाउन विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावकलगायत सम्पूर्ण सरोकारवालाहरूको भूमिका महत्त्वपूर्ण ठानेको छु। अन्त्यमा आगामी दिनमा यस पाठ्यपुस्तकलाई अद्यावधिक र परिमार्जन गर्न सबै सरोकारवालाहरूबाट अमूल्य तथा रचनात्मक सुझावहरू प्राप्त हुने अपेक्षा समेत गर्दछु।

हुमलाल भुसाल
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
सुस्ता गाउँपालिका

सम्पादकीय

एक्काइसौँ शताब्दी विज्ञान प्रविधिको युग हो । आज घरको एक कुनामा बसेर संसारभर भएका नयाँ नयाँ प्रगतिहरू प्रत्यक्ष हेर्न र सुन्न पाइन्छ । यसरी संसार नियाल्ने क्रममा आफ्ना स्थानीय कुराहरू आधुनिकता र सुविधातर्फ ढल्किँदै गएको अवस्थामा स्थानीय तहले शिक्षासँग सम्बन्धित नीति, योजना तर्जुमा गर्दा स्थानीय आवश्यकताअनुरूपका कार्य गर्न सक्ने बनाउन स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिमा जोड दिन, स्थानीय मूल्य, मान्यता, रीतिरिवाज, परम्परा, संस्कृति, संस्कार, पेसा, व्यवसाय आदिको संरक्षणमा जोड दिन स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित भएर स्थानीय पुस्तक तयार गरी लागु गर्ने योजना गरेको छ । यस पाठ्यपुस्तकको अध्ययनले स्थानीय ठाउँ, जातजाति, पेसा, व्यवसाय, हावापानी, परिवेश, संस्कार संस्कृति, चाडपर्व जस्ता कुराहरूको जानकारी गराउने प्रयास गरिएको छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रमका आधारमा तयार गरिएका पाठ्यपुस्तकहरू आफैँमा पूर्ण हुँदैनन् । यसका लागि केवल शिक्षकमात्र शिक्षक नभई तिनका घरपरिवार, छरछिमेक, साथी र इष्टमित्रसमेत यसका शिक्षक बन्न सक्छन् । पाठ्यपुस्तकमा विविध विषयवस्तु समेटिएकाले यसको शिक्षणका क्रममा पनि विविधतापूर्ण पद्धति अवलम्बन गर्नुपर्छ । विद्यार्थीहरूलाई कक्षा कोठामा सीमित नराखी धेरै भन्दा धेरै स्थानीय भूगोल र समुदायसँग साक्षात्कार गराएर सिकाउनु आवश्यक हुन्छ। आर्जित ज्ञान र सिपलाई साँच्चै यथार्थपरक, व्यावहारिक र जीवनोपयोगी बनाउनका लागि गराएर सिकाउने सिद्धान्तलाई अवलम्बन गर्दै हरेक विषयवस्तुलाई यथाशक्य स्थानीयकरण गर्नुपर्छ। त्यस्तै मूल्याङ्कनका क्रममा पनि ज्ञान र बोध पक्षभन्दा व्यावहारिक र प्रयोगात्मक ज्ञान र सिपको उपलब्धि स्तरलाई बढी महत्त्व दिनुपर्छ । सोका लागि समूहकार्य, परियोजना कार्यलगायत पाठ्यक्रममा सुझाइएको ढाँचाअनुसार अभिभावकसम्मिलित मूल्याङ्कनलाई समेत आधार बनाउनुपर्दछ ।

कक्षा १ देखि ८ सम्मको हाम्रो सुस्ता पाठ्यपुस्तक लेखनको गहन जिम्मेवारी नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्रलाई दिएकामा सुस्ता गाउँपालिकाप्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौँ । पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहयोग गर्नुहुने सरला खनाललाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौँ । पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा रचनात्मक सुझाव दिनुहुने विभिन्न विद्यालयका प्रधानाध्यापक, विषयशिक्षक, कार्यपालिका, स्थानीय जानकार, शिक्षाविद्लगायत सम्पूर्णमा हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौँ । त्यस्तै गाउँपालिकाका अध्यक्ष टेकनारायण उपाध्याय, उपाध्यक्ष गीता चौधरी, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत हुमलाल भुसाल, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा प्रमुख चन्द्रबहादुर ठाडा मगरलगायत सम्पूर्ण गाउँपालिकाका कर्मचारी परिवारप्रति कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछौँ । यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक सम्पूर्ण विद्यालयमा कार्यान्वयन हुँदा विषयशिक्षकको सल्लाह र सुझावको अपेक्षासमेत गर्दछौँ ।

नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही

विषयसूची

पाठ	विषयवस्तु	पृष्ठ
एक	म र मेरो परिवार	१
दुई	म र मेरो छिमेक	५
तीन	हाम्रा जातजाति र भाषा	९
चार	हाम्रा लोकगीत	१४
पाँच	आचरण र मेलमिलाप	२०
छ	हाम्रा पेसा	२५
सात	स्थानीय बालीनाली	२९
आठ	स्थानीय व्यापार र व्यवसाय	३३
नौ	हाम्रा घरपालुवा जनावर	३७
दश	हाम्रो फूलबारी	४३
एघार	करेसाबारी	४८
बाह्र	स्थानीय पानीको स्रोत	५३
तेह्र	सरसफाइ	५७
चौध	दुर्घटना	६३
पन्ध्र	असल आनीबानी	६८

पाठ एक

म र मेरो परिवार

तपाईंको परिचय दिनुहोस् ।

मेरो नाम हरि पाण्डे हो । म एक कक्षामा पढ्छु । मेरा बुबा किसान हुनुहुन्छ। मेरी आमा शिक्षिका हुनुहुन्छ। मेरा दाजु पाँच कक्षामा पढ्नुहुन्छ । म सुस्ता गाउँपालिकामा बस्छु । मेरो घर वडा न. १ मा पर्छ। मेरो गाउँ रूपौलिया हो।

क्रियाकलाप गरौँ

१. पाठमा दिइए जस्तै आफ्नो परिचय भनौँ :

(क) तपाईँको नाम भन्नुहोस् ।

(ख) तपाईँ कति कक्षामा पढ्नुहुन्छ ?

(ग) तपाईँका बुबा के गर्नुहुन्छ ?

२. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाऔँ:

बुबा ● ●

आमा ● ●

दाजु ● ●

दिदी ● ●

किसान ● ●

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँको टोलमा रहेका कुनै पाँच जना व्यक्तिको नाम सोध्नुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँले आफ्नो कक्षामा रहेका स्थिर वस्तुहरूको नाम कक्षाका साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

५. चित्र बनाऔँ :

तलको खाली ठाउँमा रेखा तानेर घरको चित्र बनाउनुहोस्ः

पाठ दुई

म र मेरो छिमेक

मेरो नाम सुरज मल्लाह हो। म सुस्ता गाउँपालिका वडा न. ५, मल्लाह टोलमा बस्छु। मेरो साथीको घर पनि मल्लाह टोलमा छ। म साथीको घर गएको छु।

तपाईँको वडा न. र टोलको नाम के हो ?

म वडा न. ३, शान्ति टोलमा बस्छु। मेरा छिमेकीको पसल वडा न. ३, फेनहरा थारु टोलमा छ । म शनिवारका दिन गोबरहिया सानीमाको घर जान्छु।

क्रियाकलाप गरौँ

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाऔँ:

घर

गाउँ

केटा

केटी

आमा

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँ कहाँ बस्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईँको गाउँपालिकाको नाम भन्नुहोस् ।

(ग) तपाईँका साथी कहाँ बस्नुहुन्छ ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँको टोलमा रहेका कुनै पाँच छिमेकीको नाम सोध्नुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँले आफ्नो कक्षामा रहेका साथीहरूको नाम सोध्नुहोस् र कक्षाका साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

५. चित्र बनाऔँ र रङ लगाऔँ

पाठ तीन

हाम्रा जातजाति र भाषा

तपाईंको गाउँमा कुन कुन जातजाति बस्छन् ?

मेरो गाउँमा ब्राह्मण, क्षेत्री, परियार, थारु, मधेसी आदि जाति बस्छन् ।

तपाईंको गाउँमा नि ?

मेरो गाउँमा केवट/ बिन/ मल्लाह, कुर्मी /चौधरी, लोनिया, चमार, धोबी, कलवार, मुसहर, पत्थरकट, राजभर आदि जाति बस्छन् ।

सुस्ता गाउँपालिकामा भोजपुरी, थारु, नेपाली, मगर, उर्दु, नेवारी, गुरुङ आदि भाषा बोलिन्छन्।

तोहर नाउ कथी हखई ?

मोर नाउ चाहत चौधरी हखई ।

मोर नाउ किसिस चौधरी हखई ।

तोर कथी नाउ हखई ?

क्रियाकलाप गरौँ

१. जोडा मिलाऔँ:

थारू ●	● मधेसी
मधेसी ●	● थारू
क्षेत्री ●	● ब्राह्मण
ब्राह्मण ●	● क्षेत्री
मुसहर ●	● कलवार
राजभर ●	● मल्लाह
कलवार ●	● मुसहर
मल्लाह ●	● राजभर

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको कुन जातिको हुनुहुन्छ ?

(ख) तपाईँको कक्षामा कुन कुन जातिका साथी हुनुहुन्छ ?

(ग) तपाईँको साथीको नाम के हो ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँको टोलमा रहेका कुनै पाँच जातिको नाम सोध्नुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँले आफ्नो कक्षामा रहेका जातिको नाम कक्षाका साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

५. चित्र बनाऔँ :

आफ्नो विद्यालयको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ चार हाम्रा लोकगीत

तलका गीत गाऔँ

१

एक दो मुँह धो

तीन चार लो अनार

पाँच छह सच कह

सात आठ पढो पाठ

नौ दश पाठ बस

२

ज्ञानका कुरा

कापीकिताब लिएर

खाजा झोला बोकेर

विद्यालय जाने हो
यही राम्रो बानी हो ।
साथीभाइ मिलेर
हात समाई हिंडे म
कति धेरै पढौँला
हामी अगि बढौँला ।
खाजा खाई रमाई
अल्छी हुन्न म नाइँ
भिक्छौँ हामी जाँगर
गलत काम नगर ।
छुट्टी भयो हाम्रो
मलाई लाग्यो राम्रो
पढ्न बस्छौँ रमाई
कापीकिताब समाई ।

३

भोजपुरी गीत गाऔं र खेलौं

ओका बोका

तीन तोलोका

लावा लाठी

चनन काठी

चननवा मे का बा

इजल बिजल पान फूल

ई दरिया पचका दे,

ई मरिज के इलाज करी

ई त डाक्टर बनी,

ई हवाई जहाज चलाई

ई त पाइलट बनी,

ई कविता लिखी

ई त कवि बनी ,

इ सब्जी रोपी

ई त खेतीहार बनी ,

ताती ताती पुरिया

घिउ मे चभोरिया

हम खाइब

कि भौजी खैइहे,

चिउँटी के झगडा छोडयिह हो मामा ,

चिउँटी के झगडा छोडयिह हो मामा

चिउँटी के झगडा छोडयिह हो मामा

मामा हो मामा

मामा हो मामा

चिउँटी के झगडा छोडयिह हो मामा

चिउँटी के झगडा छोडयिह हो मामा

Reference: ***https://www.youtube.com/watch?v=ehb5y-kemyI&t=8s&ab_channel=ITGURU***

क्रियाकलाप गरौँ

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाऔँ:

भजन गाएको ●	●
नाचेको ●	●
पूजा गरेको ●	●
पढेर बसेको ●	●

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) हवाईजहाज कसले उडाउँछ ?

(ख) कविता कसले लेख्छ ?

(ग) आफूले जानेको लोकगीत सुनाउनुहोस् ।

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँको टोलमा कुन कुन गीत गाइन्छन् ? नाम सोध्नुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँले आफ्नो कक्षामा रहेका साथीहरूसँग टोलमा गाइने गीतबारे छलफल गर्नुहोस् र आफूले आउने गीत कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. तलका शब्द पढ्नुहोस्:

मुँह	मुख	सब्जी	तरकारी
सच	साँचो	लाठी	लौरो

पाठ पाँच

आचरण र मेलमिलाप

रमेश : गुरु, नमस्कार। आराम हुनुहुन्छ ?

गुरु : नमस्कार रमेश। म सन्चै छु। तपाईंको खबर के छ त ?

रमेश : मेरो त के हुनु र गुरु ? परीक्षा नजिक आउँदै छ। पाठ पढ्दै छु।

गुरु : ल, कति राम्रो विचार। स्याबास, उहाँ को हुनुहुन्छ?

रमेश : यता आउँदै गरेका उनी मेरा साथी हुन्। उनी एक कक्षामा पढ्छन्।

गुरु : साथीसँग सधैँ मिलेर खेल्ने, पढ्ने गर्नुपर्छ है। साथीसँग कहिल्यै झगडा गर्नुहुन्न नि।

रमेश : हजुर मेरा गुरु हुनुहुन्छ। मलाई निकै माया गर्नुहुन्छ। म हजुरले भनेको मान्छु।

गुरु : आहा ! कति असल बानी। तपाईंको बानी त निकै राम्रो। तपाईंका साथीहरू कस्ता हुनुहुन्छ ?

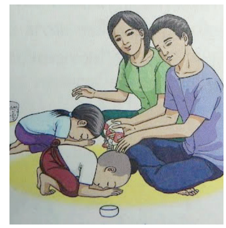
रमेश : मेरा साथी असल हुनुहुन्छ। म साथीसँग मिलेर खेल्छु, पढ्छु। हामी मिलेर कक्षाकार्य गर्छौं।

गुरु : तपाईंसँग कुरा गरेर म त आज निकै खुसी भएँ।

रमेश : हवस्। फेरि भेटौँला है गुरु। म घर जान्छु। हजुरको दिन शुभ होओस्।

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाऔँ:

नमस्कार ● ●



ढोग ● ●

माया ● ●

सम्मान ● ●

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँ कति कक्षामा पढ्नुहुन्छ ?

(ख) कुनै एक असल बानी भन्नुहोस् ।

(ग) तपाईँको मिल्ने साथीको नाम के हो ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग तपाईँको टोलको भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईँले टोलमा के के देख्नुभयो ? साथीलाई भन्नुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँले आफ्नो कक्षामा रहेका साथीसँग असल बानीमा के के पर्छन् ? छलफल गर्नुहोस् । आफूले जानेका असल बानी साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

५. चित्र बनाऔँ :

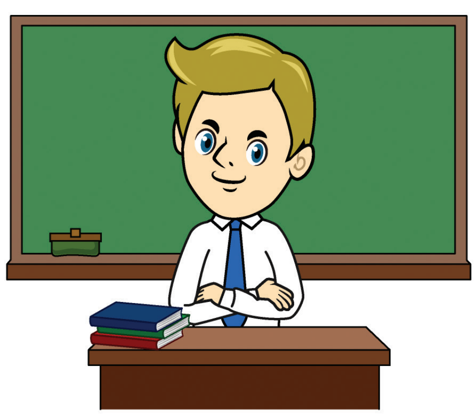
दुई जनाले एकअर्कालाई नमस्कार गरेको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ छ

हाम्रा पेसा

तपाईंको परिचय दिनुहोस् ।

म सागर कोइरी हुँ । म एक कक्षामा पढ्छु । मेरा बुबा शिक्षक हुनुहुन्छ । मेरी आमा कर्मचारी हुनुहुन्छ ।



तपाईँको परिचय दिनुहोस् ।

म आशा पत्थरकट्ट हुँ । मेरो घरमा पाँच जना छौँ। बुबा खेतीपातीको काम गर्नुहुन्छ। आमा घरको काम गर्नुहुन्छ। दाजु सिलौटाको व्यापार गर्नुहुन्छ । दिदी गाउँपालिकाको कार्यालयमा कार्यालय सहयोगी काम गर्नुहुन्छ । म विद्यार्थी हुँ । म विद्यालयमा पढ्छु ।

क्रियाकलाप गरौँ

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाऔँ:

शिक्षक ● ●

किसान ● ●

विद्यार्थी ● ●

व्यापारी ● ●

कर्मचारी ● ●

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँका बुबा के काम गर्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईँकी आमा के काम गर्नुहुन्छ ?

(ग) तपाईँको परिवारमा कति जना हुनुहुन्छ ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँको टोलमा बस्ने मानिसले के के काम गरेको देख्नुभयो ? भन्नुहोस्। तपाईँका घरका मानिस के के गर्नुहुन्छ ? कक्षामा सुनाउनुहोस्।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँले आफ्नो कक्षामा रहेका साथीहरूसँग उनका घरमा गरिने पेसा सोध्नुहोस्। आफूले जानेका पेसा पनि कक्षामा सुनाउनुहोस्।

५. चित्र बनाऔँ :

आफूलाई मन पर्ने एक असल पेसाको चित्र बनाउनुहोस्।

तपाईँले आफ्नो कापीमा किसानको चित्र बनाएर देखाउनुहोस्।

पाठ सात

स्थानीय बालीनाली

हाम्रो गाउँपालिकामा कुन कुन अन्नबाली उत्पादन हुन्छन् ?

खाने अन्नका लागि प्रयोग हुने बाली अन्नबाली हो । हाम्रो गाउँपालिकामा धान, मकै, गहुँ, जौ जस्ता अन्नबाली उत्पादन हुन्छन् ।

हाम्रो गाउँपालिकामा कुन कुन फलफूल फल्छन् ?

हाम्रो गाउँपालिकामा आँप, मेवा, केरा, अम्बा, रुख कटहर, लिची आदि फलफूल फल्छन् ।

हाम्रो गाउँपालिकामा कुन कुन तरकारी फल्छन् ?

हाम्रो गाउँपालिकामा काउली, बन्दा, आलु, टमाटर, सिमी, करेला, मूला, बोडी, साग जस्ता तरकारी फल्छन् ।

हाम्रो गाउँपालिकामा कुन कुन नगदेबाली उत्पादन हुन्छन् ?

हाम्रो गाउँपालिकामा उखु, केरा, तोरी, बदाम (मुमफली) जस्ता नगदेबाली उत्पादन हुन्छन् ।

क्रियाकलाप गरौँ

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाऔँ:

धान

मकै

उखु

टमाटर

मेवा

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको खेतमा कुन कुन अन्नबाली उत्पादन हुन्छन् ?

(ख) तपाईँको बारीमा कुन कुन फलफूल फल्छन् ?

(ग) तपाईँको बारीमा के के तरकारी फल्छन् ?

(घ) तपाईँको गाउँमा के के नगदेबाली उत्पादन हुन्छन् ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग तपाईँको टोलको भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईँले त्यहाँ केकस्ता अन्न बाली देख्नुभयो ? कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँ आफ्नो कक्षाका रहेका साथीलाई उहाँका गाउँमा उत्पादन हुने नगदे बालीका नाम सोध्नुहोस् ।

५. चित्र बनाऔँ :

आँपको चित्र बनाएर रङ लगाउनुहोस् ।

पाठ आठ

स्थानीय व्यापार व्यवसाय

सुस्ता गाउँपालिकामा विभिन्न ठाउँमा बजार लाग्ने गर्छ । मानिस उपभोग्य सामान किनबेच गर्न बजार जान्छन् । किसानले आफूले उत्पादन गरेका अन्न, तरकारी, फलफूल बेच्न बजारमा लैजान्छन् । हाम्रो गाउँपालिकाका बरुवा, कुडिया, नरसही, फेनहरा, महलबारी, रूपौलिया आदि ठाउँमा बजार लाग्छ ।

हामी घरका लागि चाहिने सामान किन्न किराना पसलमा जान्छौँ। हामी लुगाका पसलमा लुगा किन्न जान्छौँ। हामी तरकारी किन्न हाट बजार जान्छौँ।

सुस्ता गाउँपालिकामा आउने पर्यटक खाजा खान तथा बास बस्न होटेल तथा रेस्टुरेन्टमा जान्छन्।

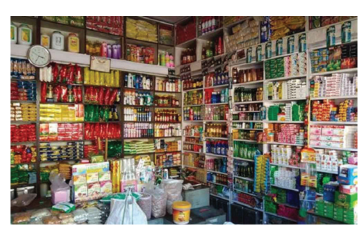
क्रियाकलाप गरौँ

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाऔँ:

बजार ● ●

औषधी पसल ● ●

किराना पसल ● ●

फलफूल पसल ● ● 

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको घरनजिक कहाँ बजार लाग्छ ?

(ख) तपाईँ बजारमा के के किन्नुहुन्छ ?

(ग) अन्न, तरकारी बेच्न कहाँ लगिन्छ ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग तपाईँको टोलको बजार भ्रमण गर्दा बजारमा बेच्न राखिएका सामानबारे जानकारी लिनुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँले आफ्नो कक्षामा रहेका साथीहरूसँग उनका घरमा बजारबाट किनिने सामान सोध्नुहोस् र कक्षाका साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

५. ठिक र बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) किसानले तरकारी हाटबजारमा लगेर बिक्री गर्छन् । ☐

(ख) औषधी पसलमा औषधी पाइन्न । ☐

(ग) पर्यटक होटेलमा बस्छन् । ☐

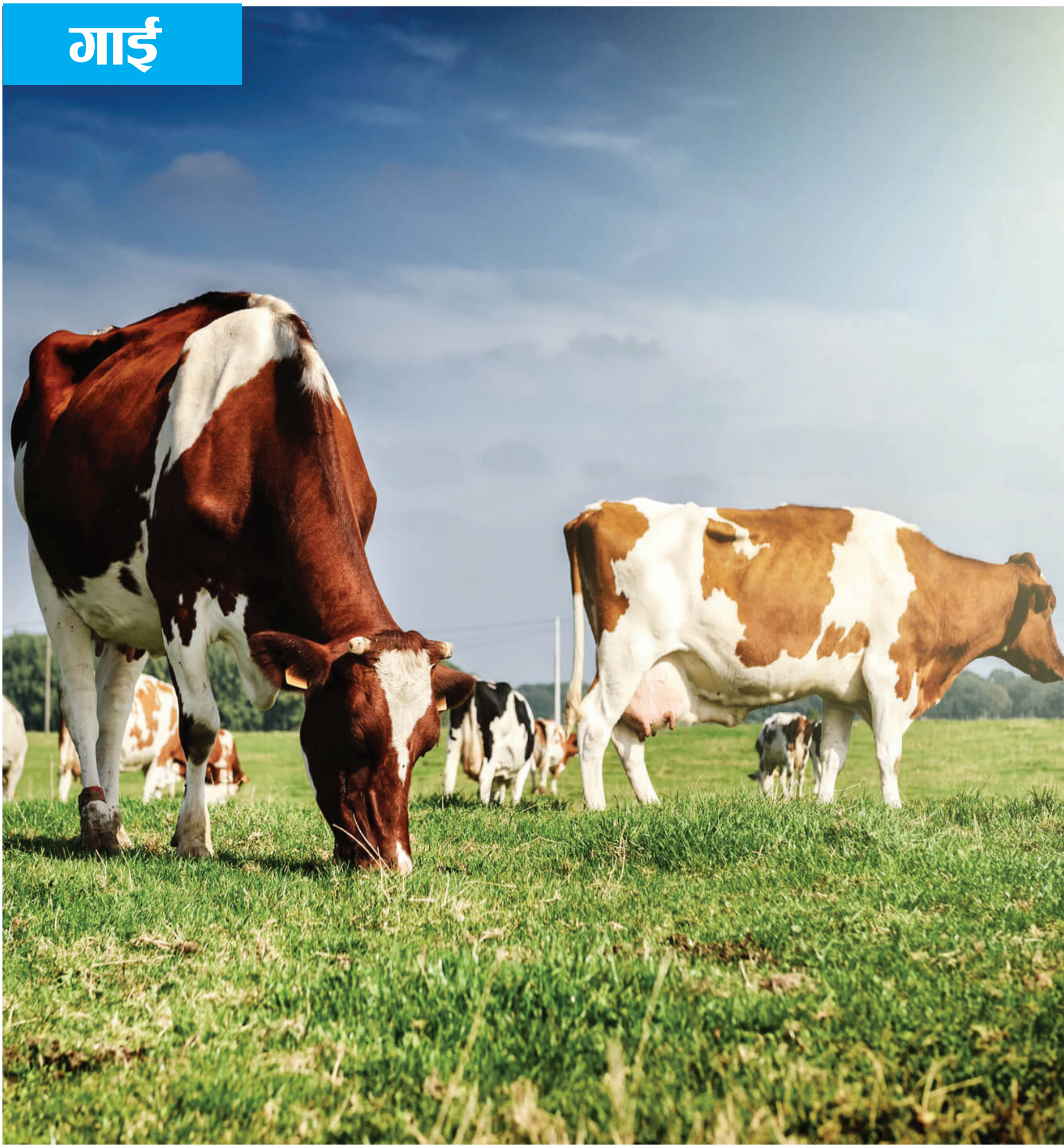
पाठ नौ

हाम्रा घरपालुवा जनावर

घरपालुवा जनावर भनेका घरमा राखेर पालिने जनावर हुन् । हामीले घरपालुवा जनावरलाई खाना दिन्छौँ । हामी जनावरलाई बसाइको व्यवस्था गर्छौँ । बाख्रा, गाई, भैँसी, कुकुर घरपालुवा जनावर हुन् ।

बाख्रा मासु र मलका लागि पालिन्छ । हाम्रो गाउँपालिकाका धेरै किसानले बाख्रापालन गरेका छन् ।

गाई



गाई राष्ट्रिय जनावर हो । गाईलाई दुध र कम्पोस्ट मलका लागि पालिन्छ ।

भैँसी

सुस्ताका किसानले दुध, दही, घिउ उत्पादनका लागि भैँसी पाल्छन्।

यसको गोबर कम्पोस्ट मलका लागि निकै उपयोगी हुन्छ।

कुकुर

कुकुर बफादार जनावर हो। कुकुर घरको सुरक्षाका लागि पालिन्छ। यो मानिससँग मिलेर बस्छ।

क्रियाकलाप गरौँ

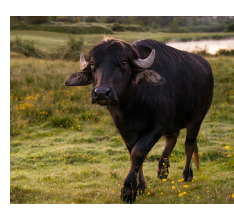
१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाऔँ:

बङ्गुर ● ●

बाख्रा ● ●

कुकुर ● ●

भैँसी ● ●

गाई ● ● 

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको घरमा रहेका घरपालुवा जनावरको नाम भन्नुहोस् ।

(ख) बाख्रापालन केका लागि गरिन्छ ?

(ग) गाई र भैँसीपालन केका लागि गरिन्छ ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँको टोलमा कुन कुन घरपालुवा जनावर छन् ? नाम भन्नुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

कक्षाका साथी मिलेर घरपालुवा जनावरको नाम पालैपालो भन्नुहोस् ।

५. चित्र बनाऔँ :

चराको चित्र बनाएर रङ लगाउनुहोस् ।

पाठ दश हाम्रो फूलबारी

फूल रोपिएको ठाउँलाई फूलबारी भनिन्छ। फूलबारीमा फरक फरक फूल फुल्छन्।

हाम्रो फूलबारीमा पारिजात, सयपत्री, चमेली, बेली, चम्पा, मखमली, गुलाफका फूलहरू फुल्छन् । हामी ती सबै फूल र बिरुवालाई वेला वेलामा पानी दिन्छौँ । फूल फुल्दा धेरै पुतली आउँछन् । भमरा आउँछन् । मौरी खेल्छन् । हाम्रो फूलबारीमा चरा पनि आउँछन् । हामी फूलबारीको हेरचाह गर्छौं ।

एकै छिन गीत गाऔँ ।

फूलबारीमा थरी थरीका फूल फुलेका,
वरिपरि रङ्गीचङ्गी पुतली डुलेका ।
केटाकेटी बुढाबुढी फूलबारीमा झुमेका
भुनभनाउँदै मौरी पनि सँगै डुलेका ॥

क्रियाकलाप गरौँ

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाऔँ:

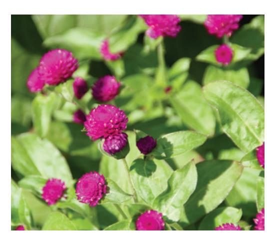
सयपत्री ● ●

गुलाफ ● ●

पारिजात ● ●

मखमली ● ●

लालीगुराँस ● ●



२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको घरको फूलबारीमा कुन कुन फूल छन् ?

(ख) फूल फुल्दा के आउँछन् ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँले फूलबारीमा कुन कुन फूल देख्नुभएको छ ? कक्षामा पालैपालो सुनाउनुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

कक्षाका साथी मिलेर विद्यालयमा फूलबारी बनाउनुहोस् । आफूलाई मन पर्ने फूलका बिरुवा पनि रोप्नुहोस् ।

५. चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने फूलको चित्र बनाएर रङ लगाउनुहोस् ।

पाठ एघार

करेसाबारी

भाइबहिनी हामीले फूलबारीका बारेमा अघिल्लो पाठमा छलफल गर्‍यौँ। आज करेसाबारी र यसको हेरचाहका बारेमा छलफल गरौँ।

हाम्रा करेसाबारीमा तरकारी रोप्न सक्छौँ । फलफूलका बिरुवा रोप्न सक्छौँ । करेसाबारीबाट स्वच्छ तथा ताजा तरकारी र फलफूल खान पाउँछौँ । हामीले करेसाबारीमा काम गर्नुपर्छ । भान्छाबाट निस्कने फोहोरलाई करेसाबारीमा मलको रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ ।

हाम्रो करेसाबारीमा धनियाँ, लसुन, खुर्सानी, घिरौला, लौका, गोलभैँडा, काउली, करेला, साग जस्ता सागसब्जी छन् । त्यहाँ आँप, मेवा, अम्बाका रुख छन्। हामीले करेसाबारीमा भएका बिरुवाको संरक्षण गर्नुपर्छ। हामी बिहान र बेलुका करेसाबारी गोडमेल गर्नुपर्छ। बिरुवामा पानी हाल्नुपर्छ।

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाऔँ:

लसुन ● ●

खुर्सानी ● ●

काउली ● ●

रायो ● ●

करेला ● ●

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको घरको करेसाबारीमा कुन कुन तरकारी छन् ?

(ख) तपाईँलाई मन पर्ने तरकारी कुन हो ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँले घरको करेसाबारीमा के के देख्नुभयो ? ती तरकारी र फलफूलका नाम भन्नुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँले आफ्नो विद्यालयको करेसाबारीमा देखेका तरकारीको नाम कक्षाका साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

५. चित्र बनाऔँ :

लौकाको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ बाह्र

स्थानीय पानीको स्रोत

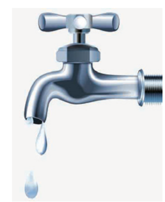
धारा, कुवा, इनार र खोला आदि खानेपानीका स्रोत हुन्। हामीले पानीका स्रोत संरक्षण गर्नुपर्छ। हामीले पानीका स्रोतवरिपरि दिसा, पिसाब र फोहर गर्नुहुँदैन। पानीको स्रोतवरिपरि उम्रेका झारपात उखेलेर फाल्नुपर्छ। पानीका स्रोत बचाउनका लागि वृक्षरोपण गर्नुपर्छ।

हाम्रो गाउँपालिकामा खानेपानीका लागि कुवा, इनार, चापाकल, डिप बोरिङ छन् । घर घरमा जमिनमुनिबाट हाते पाइपका माध्यमबाट पानी निकालिएको छ। डिप बोरिङबाट जमिनमुनिको पानी निकालीएको छ। पानी ओभर हेड ट्याङ्कीमा जम्मा गरेर वितरण गरिएको छ।

क्रियाकलाप गरौँ

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाऔँ:

धारा ● ●

इनार ● ● 

खोला ● ●

चापाकल ● ●

बोरिङ ● ●

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको घर वरपर रहेका पानीका स्रोत के के हुन् ?

(ख) तपाईँको घरमा कुन स्रोतको पानी प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

(ग) पानीको स्रोत सफा राख्न के गर्नुपर्ला?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्ना अभिभावकका साथमा आफ्नो टोल भ्रमण गर्नुहोस्। त्यहाँ पानीको कुन स्रोत प्रयोग गरिँदो रहेछ ? साथीलाई सुनाउनुहोस्।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँले आफ्नो विद्यालयमा रहेको पानी स्रोतको अवलोकन गर्नुहोस्। त्यहाँको अवस्थाबारे कक्षाका साथीलाई सुनाउनुहोस्।

५. चित्र बनाऔँ :

तपाईँले देख्नुभएको चापाकलको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस्।

पाठ तेह

सरसफाइ

(दोस्रो घण्टी बजेसँगै विद्यार्थी शिक्षकको प्रतीक्षामा छन् । केही समयमै शिक्षक कक्षाकोठामा प्रवेश गर्नुभयो। सबै विद्यार्थी उभिएर शिक्षकलाई अभिवादन गरे। उनीहरू आआफ्नो ठाउँमा बसेर पढ्ने तयारी गरे। शिक्षकले पनि विषयवस्तु सुरु गर्नुभयो।)

विद्यार्थी : नमस्कार सर !

शिक्षक : नमस्कार, तपाईँहरू सन्चै हुनुहुन्छ ?

विद्यार्थी : हामी सन्चै छौँ सर।

शिक्षक : तपाईँहरूलाई हाम्रो विद्यालय हेर्दा कस्तो लाग्छ ?

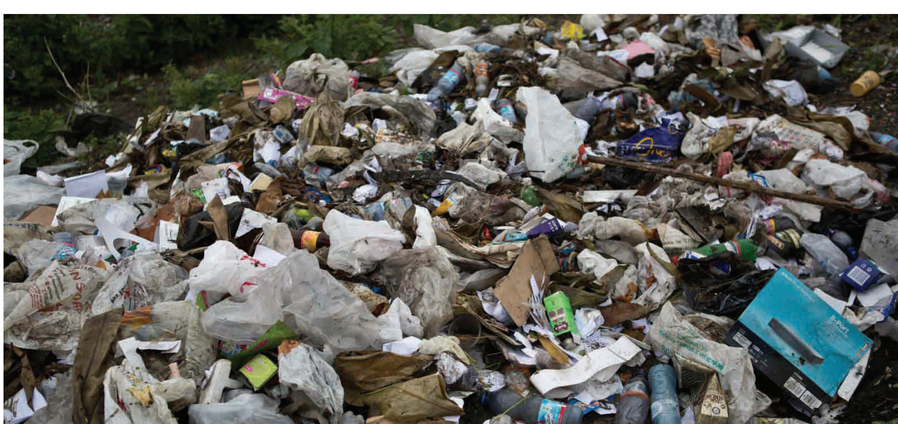
विद्यार्थी : सफा र सुन्दर लाग्छ, सर।

शिक्षक : ल भन्नुहोस् त, हाम्रो विद्यालय किन यति सफा र सुन्दर देखिएको होला ?

विद्यार्थी : हामी जता पायो उतै फोहोर फाल्ने काम गर्दैनौँ। हामी फोहोर डस्टबिनमा मात्र फाल्छौँ । कक्षाकोठा तथा विद्यालयवरिपरि फाल्दैनौँ सर।

शिक्षक : तपाईंहरूलाई, धेरै कुरा थाहा रहेछ अरूले पनि एक एक गर्दै भन्नुहोस् है, तपाईंहरू के के गर्नुहुन्छ ?

विद्यार्थी : सर ! हाम्रा अभिभावकले प्लास्टिक जम्मा गरेर त्यसबाट चकटी बनाउनुहुन्छ । सजावटका विभिन्न सामान पनि बनाउनुहुन्छ । हामी कुहिने फोहोर लगेर खाडलमा हाल्छौँ र त्यसबाट मल बनाउँछौँ ।



शिक्षक : हो, हामी आफूले फोहोर गर्दैनौँ । समय समयमा सरसफाइ पनि गर्छौँ । त्यसैले हाम्रो विद्यालय सफा, स्वच्छ र सुन्दर देखिएको हो । हवस् त विद्यार्थी भाइबहिनी, आज यत्ति नै पढौँ । भोलि अरू विषयमा छलफल गरौँला है त ।

विद्यार्थी : धन्यवाद सर ।

(घण्टी बजेसँगै विद्यार्थी अर्को विषय पढ्नका लागि तयारी गर्न थाल्छन् ।)

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाऔँ:

विद्यालय ●   ●

फोहोर ●   ●

डस्टबिन ●   ●

चकटी ●   ●

कक्षाकोठा ●   ●

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईंको विद्यालयमा निस्किने फोहोर कहाँ फाल्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईंको घरबाट निस्किने कुहिने फोहोर के के हुन् ?

(ग) तपाईंको विद्यालयबाट निस्किने नकुहिने फोहोर के के हुन् ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग साथमा हिँड्दा तपाईंले घरको वरपर के कस्ता फोहोर देख्नुभयो ? कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईंले आफ्नो विद्यालय वरपर के के फोहोर देख्नुभयो ? कक्षाका साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

५. चित्र बनाऔँ :

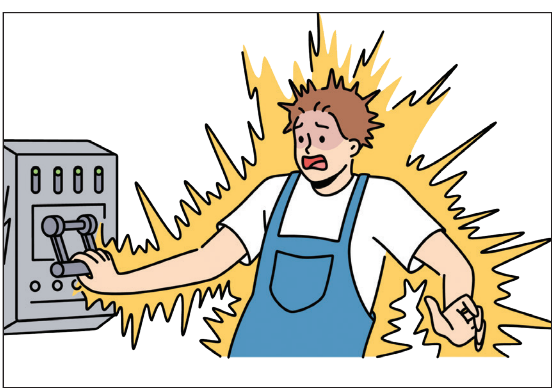
फोहोर राख्ने डस्टबिनको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ चौध

दुर्घटना

हाम्रो वरिपरि विभिन्न घटना घट्छन् । हाम्रो वरिपरिका केही घटना भने हामीलाई राम्रो लाग्दैनन् । नराम्रा घटनाले हामीलाई असर पुऱ्याउँछन् । बाढी, भूकम्प, दुर्घटना, आगलागी आदि नराम्रा घटना हुन् । यस्ता नराम्रा घटना दुर्घटना हुन् ।

हामी घरमा बस्दा पनि दुर्घटना हुन सक्छ । आगो चलाउँदा पोल्न सक्छ। हतियार चलाउँदा काट्छ। लापरबाही गरी बिजुली चलाउँदा करेन्ट लाग्छ। खोलाको नजिक जाँदा बगाउन सक्छ। झाडीमा जाँदा सर्पले टोक्न सक्छ।



विद्यालयमा बेन्चमा चल्दा चोटपटक लाग्छ। खेल खेल्दा लड्न सकिन्छ । सिँढीबाट लडेर चोट लाग्न सक्छ । एकआपसमा ठोक्किएर चोट लाग्छ। हामी घरमा बस्दा र विद्यालयमा हुँदा चोटपटक लाग्ने काम गर्नुहुँदैन।

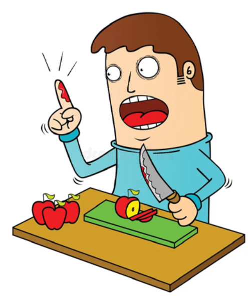
बाटामा हुने दुर्घटना सडक दुर्घटना हो। चालकको लापरबाहीका कारण दुर्घटना हुन्छ। हामी बाटामा हिँड्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ। सडकको नियमको पालना गर्नुपर्छ । सडकको किनाराबाट हिँड्नुपर्छ। सडकमा खेल्नुहुँदैन।

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाऔँ:

बाढी ● ●

आगलागी ● ●

पहिरो ● ●

सडक दुर्घटना ● ● 

चक्कुले हात
काटेको ● ●

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) कस्ता घटना दुर्घटना हुन् ?

(ख) तपाईँ सडकमा हुने दुर्घटनाबाट बच्न के के गर्नुहुन्छ ?

(ग) झाडीमा जाँदा के हुन्छ ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँले कुनै दुर्घटना देख्नुभएको छ ? देखेको भए त्यहाँ के के भएको थियो ? भन्नुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

विद्यालयमा हुन सक्ने दुर्घटनाबाट जोगिन के गर्नुपर्ला ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

५. ठिक र बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) आगो चलाउँदा पोल्छ । ☐

(ख) खोलाले बगाउँदैन । ☐

(ग) विद्यालयमा बेन्चमा चल्नुहुँदैन । ☐

(घ) सडकमा खेल्नुपर्छ । ☐

पाठ पन्ध्र

असल आनीबानी

गीत गाऔँ

चाँडै उठी बिहानीमा नित्यकर्म गरौँ

पढीलेखी सकेर चाँडै सुत्ने गरौँ।

सधैँ हात धुनुपर्छ साबुन र पानीले

मान्छे सधैँ ज्ञानी हुन्छ उसको बानीले।

खाना खानुअगि र चर्पी गएपछि

स्वस्थ हुन्छौँ सधैँ हामी हात धोएपछि।

फोहोर खाना फोहोर पानी सेवन नगरौँ

सरसफाइको अज्ञानले अकालमा नमरौँ।

सानालाई माया अनि ठुलालाई आदर

मिठो बोलीवचनले हुन्छ सधैँ कदर।

गल्ती भुल गर्नुहुन्न कहिल्यै नानी

अरूलाई गाली गर्नु नराम्रो हो बानी।

सबैको प्रिय बन्नुपर्छ राम्रो काम गरी

असल बन्नुपर्छ अग्रजको सिको गरी।

पढीलेखी ज्ञानी भई बन्नुपर्छ नामी

सुस्ताभित्रै रमाउने सुस्तावासी हामी।

क्रियाकलाप गरौँ

१. मिल्ने चित्रसँग जोडा मिलाऔँ:

हात धोएको ● ●

ब्रस गरेको ● ●

सहयोग गरेको ● ●

पढेको ● ●

खेलेको ● ●

२. सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँ बिहान कति बजे उठ्नुहुन्छ ?

ख) हामीले हात केले धुनुपर्छ ?

ग) आफूभन्दा सानालाई के गर्नुपर्छ ?

३. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँले जानेका कुनै पाँच असल बानी भन्नुहोस् ।

४. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

असल साथी कस्तो हुनुपर्छ ? साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

५. ठिक र बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) बिहान चाँडै उठ्नुपर्छ ।	
(ख) साबुन पानीले हात धुनुहुन्न ।	
(ग) सानालाई माया गर्नुपर्छ ।	
(घ) अरूलाई गाली गर्नु राम्रो हो ।	