हाम्रो सुस्ता

(स्थानीय पाठ्यपुस्तक)

कक्षा
२

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

हाम्रो सुस्ता

(स्थानीय पाठ्यपुस्तक)

कक्षा
२

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

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

प्राविधिक सहकार्य : नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही

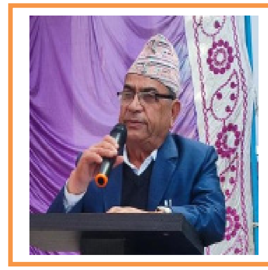
मूल्य :

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 पुऱ्याउनुका 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 व्यक्तित्वलाई 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	हाम्रो सुस्ता	८
तीन	हाम्रो जातजाति र भाषा	१३
चार	हाम्रा लोकगीत	१९
पाँच	आचरण र मेलमिलाप	२४
छ	हाम्रा पेसा र व्यवसाय	३०
सात	हाम्रा बालीनाली	३७
आठ	स्थानीय परम्परागत प्रविधि	४४
नौ	स्थानीय जीवजन्तु र पक्षी	५१
दश	बगैँचा र करेसाबारी	५९
एघार	स्थानीय पानीको स्रोत	६६
बाह्र	स्वास्थ्य र सरसफाइ	७२
तेह्र	फोहोरमैला	८०
चौध	दुर्घटना	८६
पन्ध्र	असल चरित्र र व्यवहार	९४
सोह्र	स्थानीय सङ्घसंस्था	१०२

पाठ एक

म र मेरो परिवार

तपाईंको परिचय दिनुहोस् ।

मेरो नाम अशोक चौधरी हो । म दुई कक्षामा पढ्छु । मेरा बुबा सुस्ता गाउँपालिकामा कर्मचारी हुनुहुन्छ । मेरी आमा शिक्षिका हुनुहुन्छ । मेरी दिदी ६ कक्षामा पढ्नुहुन्छ ।

मेरो पालिकाको नाम सुस्ता गाउँपालिका हो। मेरो घर वडा न. १ मा पर्छ। मेरो गाउँ बरुवा हो।

अब तपाईँको परिचय दिनुहोस् ।
म कमला केवट हुँ। म दुई कक्षामा पढ्छु। मेरा बुबा किसान हुनुहुन्छ। मेरी आमा घरको काम गर्नुहुन्छ। मेरा एक जना दाजु र एक जना दिदी हुनुहुन्छ। मेरा दाजु दश कक्षामा पढ्नुहुन्छ। मेरी दिदी सात कक्षामा पढ्नुहुन्छ। मेरा काका व्यापार गर्नुहुन्छ। पल्लो घरका काका विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ।

मेरो घर वडा न. ५ मा पर्छ। मेरो गाउँ रतनगन्ज हो।

शिक्षक साथीहरू, यस पाठमा विद्यार्थीले परिचय दिँदा आफ्नो टोल र वडा भनेका छन्। यसै गरी सबै विद्यार्थीलाई आफ्नो वडा र टोलको परिचय दिन सिकाउनुहोस्।

१. चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

आमा ● ●

बुबा ● ●

हजुरबुबा ● ●

हजुरआमा ● ●

२. पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मेरा बुबा कर्मचारी ....।

(ख) मेरा .... दश कक्षामा पढ्नुहुन्छ।

(ग) काका .... मा पढाउनुहुन्छ।

(घ) मेरी दिदी .... कक्षामा पढ्नुहुन्छ।

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

(क) तपाईँको गाउँपालिकाको नाम के हो ?

(ख) तपाईँ कुन वडामा बस्नुहुन्छ ?

(ग) तपाईँका बुबा के गर्नुहुन्छ ?

(घ) तपाईँकी आमा के गर्नुहुन्छ ?

(ङ) तपाईँ बस्ने टोलको नाम के हो ?

(च) तपाईँको सबैभन्दा मिल्ने साथीको नाम के हो ?

४. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस्। तपाईँको टोल घुम्दा के के देख्नुभयो ? कक्षामा सुनाउनुहोस्।

५. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईं आफ्ना बेन्चका साथीसँग पालैपालो परिचय गर्नुहोस् ।

परिचय गर्दा तलका कुरा सोध्नुहोस् :

तपाईंको नाम के हो ?

तपाईंको टोलको नाम के हो ?

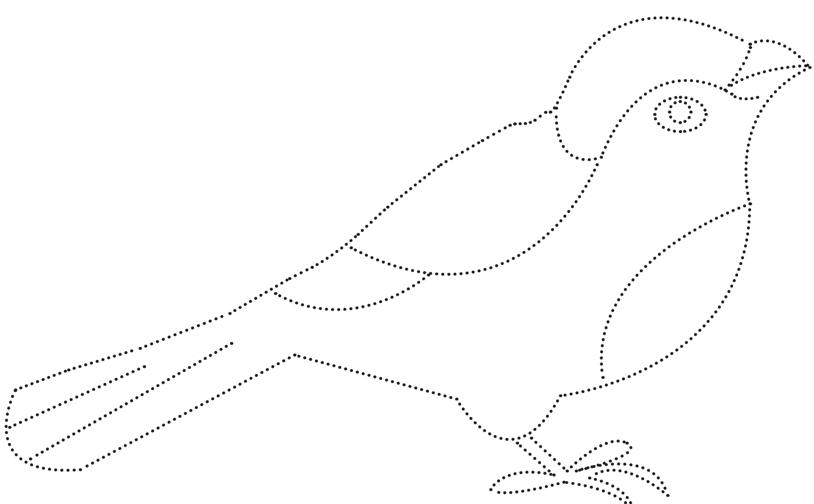
तपाईं कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?

तपाईंको पालिकाको नाम के हो ?

तपाईंको परिवारमा कति जना हुनुहुन्छ ?

६. चित्र बनाऔँ र रङ भर्नुहोस् :

तलका थोप्ला जोडेर चित्र बनाउनुहोस् :

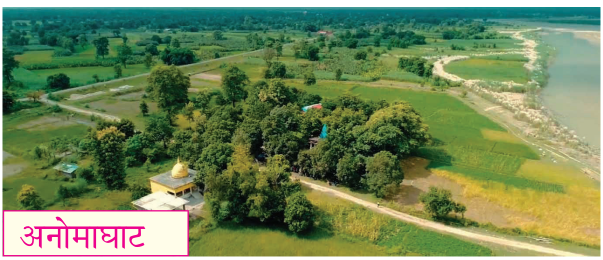


पाठ दुई

हाम्रो सुस्ता

हाम्रो गाउँपालिकाको नाम सुस्ता गाउँपालिका हो । सुस्ता गाउँपालिका लुम्बिनी प्रदेशमा पर्छ। यो गाउँपालिका नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम) जिल्लाको पूर्वी भागमा छ । यस गाउँपालिकाको स्थापना २०७३ सालमा भएको हो । हाम्रो गाउँपालिकाको सिमानाको पूर्वमा विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका, नारायणी नदी र भारतको विहार राज्य छ। पश्चिममा प्रतापपुर गाउँपालिका, उत्तरमा बर्दघाट नगरपालिका, विनयी त्रिवेणी गाउँपालिका र दक्षिणमा भारत देश रहेको छ।

सुस्ता गाउँपालिकामा पाँचओटा वडा छन्। यस गाउँपालिकाको गाउँकार्यपालिका भवन वडा न. २, कुडियामा रहेको छ। सुस्ता गाउँपालिकामा महत्त्वपूर्ण धार्मिक स्थलका रूपमा ठाडीघाट (अनोमाघाट), कुँवरवर्ती माता (सातपत्ती), मदार मेला, बालपुरी कुटी, कोटेश्वर धाम, जोगियाभार आदि रहेका छन्।


अनोमाघाट

कुँवरवर्ती माता

मदार मेला

बालपुरी

कोटेश्वर धाम

जोगियाभार

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ

१. चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

ठाडीघाट ●   ●

कुँवरवर्ती ●   ●

कोटेश्वर धाम ●   ●

बालपुरी कुटी ●   ●

जोगियाभार ●   ●

२. पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिका .... प्रदेशमा पर्छ ।

(ख) सुस्ता गाउँपालिकाको कार्यालय .... मा रहेको छ ।

(ग) सुस्ता गाउँपालिकाको पश्चिममा .... रहेको छ ।

(घ) सुस्ता गाउँपालिका स्थापना .... सालमा भएको छ ।

(ङ) सुस्ता गाउँपालिकाको उत्तरमा .... रहेको छ ।

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

(क) तपाईंको गाउँपालिका कुन प्रदेशमा पर्छ ?

(ख) तपाईंको गाउँपालिकामा कतिओटा वडा छन् ?

(ग) तपाईंको गाउँपालिकाको कार्यालय भवन कहाँ छ ?

(घ) तपाईंको गाउँपालिकामा रहेका धार्मिक स्थल कुन कुन हुन् ?

(ङ) तपाईंको गाउँपालिका कुन जिल्लामा पर्छ ?

४. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

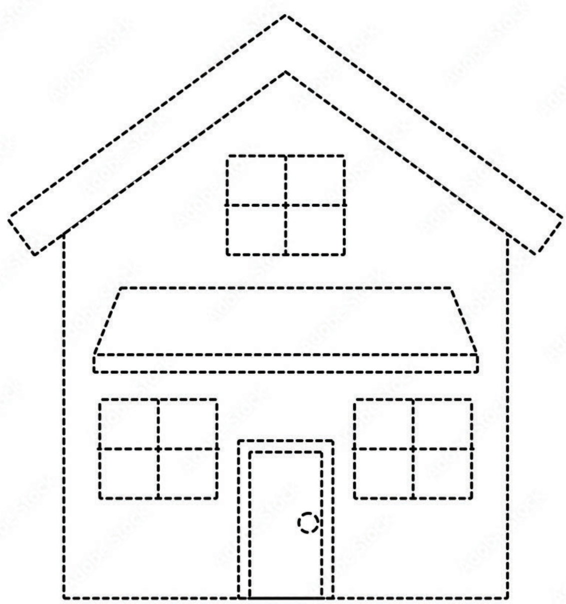
तपाईंको टोलमा रहेको धाार्मिक स्थलका बारेमा कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

५. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

कक्षाका सबैले पालैपालो गाउँपालिकाको नाम, आफ्नो वडाको नम्बर, आफ्नो टोलको नाम कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

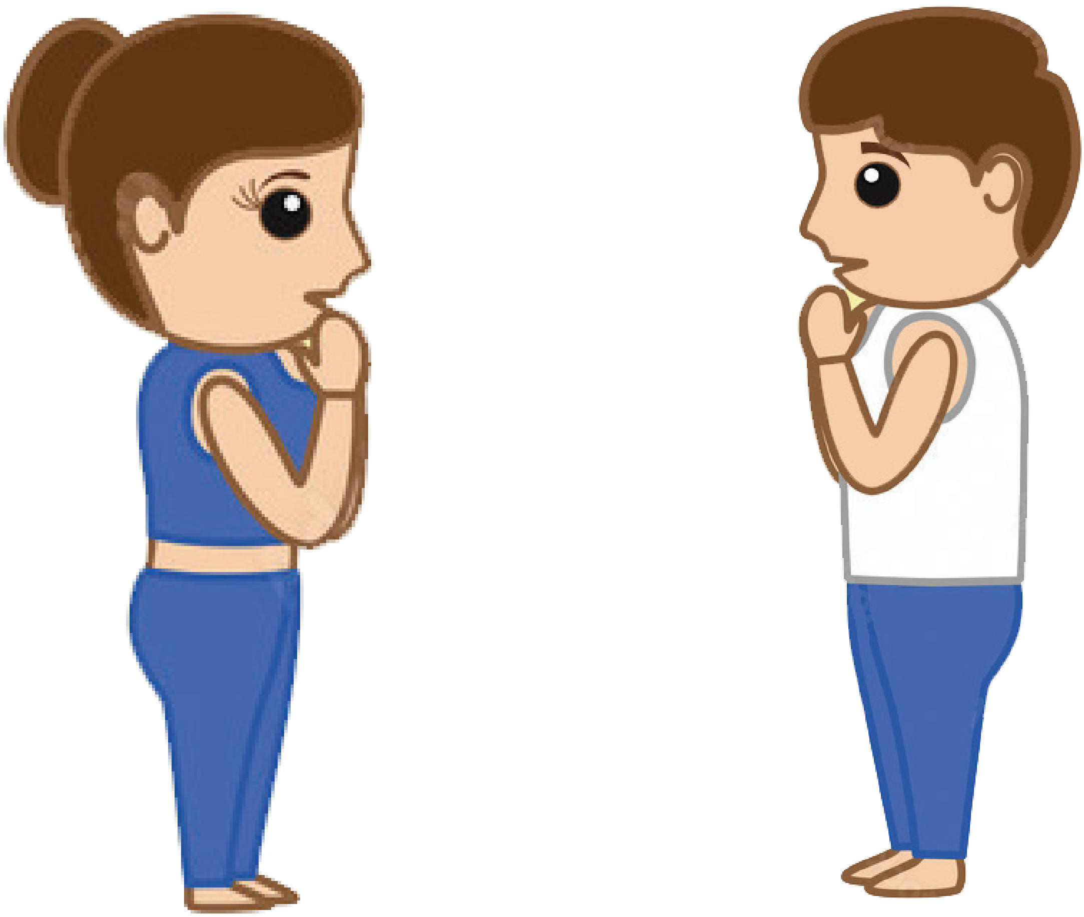
६. चित्र बनाऔँ :

तलका थोप्ला जोडेर घरको चित्र बनाउनुहोस् र आफूलाई मन पर्ने रङ लगाउनहोस ।



पाठ तीन

हाम्रो जातजाति र भाषा



रमिता : नमस्कार ! चाहत ।

चाहत : नमस्कार ! रमिता ।

रमिता : हाम्रो गाउँपालिकामा कुन कुन जाति बसोबास गर्छन् ?

चाहत : हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकामा विभिन्न जातजातिको बसोबास छ । यहाँ बसोबास गर्ने प्रमुख जातजातिमा थारू, कोइरी, केवट, तेली, गुरुङ, मगर, नेवार, लोनिया, यादव, हरिजन, मुसहर, ब्राह्मण, क्षेत्री, मुसलमान आदि छन् ।

रमिता : थारु जातिले कुन भाषा बोल्छन् नि ?

चाहत : थारु जातिले थारु भाषा बोल्छन् । उनीहरू नेपाली भाषा पनि बोल्छन् । यिनीहरूको आफ्नै मौलिक संस्कृति छ । कोइरी, केवट, तेली जातिले भोजपुरी भाषा बोल्छन् ।

रमिता : हाम्रो गाउँपालिकामा मधेसी समुदायका मानिसले कुन भाषा बोल्छन् नि ?

चाहत : सुस्ता गाउँपालिकामा मधेसी समुदाय (लोनिया, यादव, हरिजन, मुसहर) को बसोबास रहेको छ । यिनीहरूले भोजपुरी भाषा बोल्छन् । यहाँ मुसलमान जातिको बसोबास पनि छ। यिनीहरूले पनि भोजपुरी भाषा बोल्छन् ।

रमिता : हाम्रो गाउँपालिकामा अरू कुन कुन जातिको बसोबास छ नि?

चाहत : गाउँपालिकामा ब्राह्मण, क्षेत्री, परियार, विश्वकर्मा आदि जातजाति बसोबास गर्छन् ।

रमिता : यिनीहरू कुन भाषा बोल्छन् नि ?

चाहत : यिनीहरू नेपाली भाषा बोल्छन् ।

रमिता : म अब घर जान्छु ल ।

चाहत : हुन्छ, म पनि जान्छु ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ

१. चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

टोपी ● ●

कोट ● ●

कमिज ● ●

चोली ● ●

२. पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) थारु जातिले .... भाषा बोल्छन् ।

(थारु, भोजपुरी)

(ख) यादव जातिले .... भाषा बोल्छन् ।

(अवधी, भोजपुरी)

(ग) मुसहर जातिले .... भाषा बोल्छन् ।

(भोजपुरी, मैथिली)

(घ) ब्राह्मण, क्षेत्री आदिले ....

भाषा बोल्छन् । (नेपाली, अवधि)

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

(क) तपाईँको जाति के हो ?

(ख) तपाईँको गाउँपालिकामा कुन कुन जातिको बसोबास रहेको छ ?

(ग) तपाईँको गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने थारु जातिले कुन भाषा बोल्छन् ?

(घ) तपाईँको गाउँपालिकामा रहेका मधेसी समुदायले कुन भाषा बोल्छन् ?

(ङ) तपाईँको गाउँपालिकामा रहेका ब्राह्मण जातिले कुन भाषा बोल्छन् ?

४. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँको टोलमा कुन कुन जातिको बसोबास छ ? कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँ आफ्ना कक्षाका साथीसँग पालैपालो उनीहरूको जाति सोध्नुहोस् । तपाईँका कक्षामा कति जाति हुनुभयो ? सङ्ख्या पनि भन्नुहोस् ।

६. चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई टोपीको चित्र बनाउन आउँछ ? आफ्ना अभिभावकको सहयोगमा टोपीको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ चार

हाम्रा लोकगीत

लोकगीत जनसमुदायको गीत हो । यो सरल र लोकप्रिय हुन्छ । लोकगीतका रचनाकार हुँदैनन् । यो समाजको गीत हो । यो समाजले गाएको हुन्छ । लोकगीत समाजमा रहन्छ । हामी अगिल्लो पुस्ताबाट लोकगीत सिक्छौँ । यो एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा सर्दै जान्छ ।

सुस्ता गाउँपालिकामा पनि धेरै लोकगीत प्रचलनमा छन् । यहाँ बस्ने विभिन्न जातिको लोकगीत रहेको छ ।

थारु जातिको लोकगीतमा झमटा गीत, मधेसी समुदायको गीतमा बिरहा, सोहर, निर्गुण, भजन, विवाह गीत आदि रहेका छन्। समय, सन्दर्भ र संस्कारका अवसरमा फरक फरक लोकगीत गाउने गरिन्छ । हाम्रो सुस्ता गाउँपालिका लोकगीत र लोकसंस्कृतिमा धनी छ ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ

१. चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

गाएको ● ●

नाचेको ● ●

मुरली बजाएको ● ●

मादल बजाएको ● ●

२. पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) थारु जातिले .... गाउँछन् ।

(नेपाली, झमटा)

(ख) मधेसी समुदायले .... गीत गाउँछन् ।

(बिरहा, दोहोरी)

(ग) .... जनसमुदायको गीत हो ।

(लोकगीत, चलचित्रको गीत)

(घ) लोकगीत................ गीत हो। (समाजको, राष्ट्रको)

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

(क) लोकगीत भनेको के हो ?

(ख) तपाईंको टोलछिमेकमा बसोबास गर्ने थारु जातिले कुन लोकगीत गाउँछन् ?

(ग) तपाईँको वडामा रहेका मधेसी समुदायले कुन लोकगीत गाउँछन् ?

(घ) तपाईँको टोलमा प्रचलित लोकगीत कुन कुन हुन् ?

४. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँको टोलमा बसोबास गर्ने कुनै एक समुदायले गाउने लोकगीत सङ्कलन गर्नुहोस् । तपाईँले सङ्कलन गरेको गीत कक्षामा गाउनुहोस् ।

५. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

कक्षाका सबै साथी मिलेर पालैपालो आफूले जानेको गीत कक्षामा सुनाउनुहोस् । तपाईँको कक्षाका सबैभन्दा बढी गीत गाउने साथीलाई ताली बजाएर सम्मान गर्नुहोस् ।

पाठ पाँच

आचरण र मेलमिलाप

म उमेश केवट हुँ। मनोज मेरा साथी हुनुहुन्छ। उहाँ दुई कक्षामा पढ्नुहुन्छ। म र मनोज मिल्ने साथी हौँ। हामी टोलका साथीहरूसँग मिलेर खेल्छौँ।

म साथीसँग कहिल्यै झगडा गर्दिनँ। म साथीसँग मिठो बोल्छु।

साथीले पनि मलाई सहयोग गर्नुहुन्छ।

म विद्यालय जाँदा साना भाइबहिनीहरूलाई हात समातेर लैजान्छु।

मेरो बानी देखेर गुरुगुरुआमा खुसी हुनुहुन्छ।

मेरा घरमा बुबाआमा हुनुहुन्छ। मैले बुबाआमालाई घरको काममा सघाउँछु। दाजुले मलाई पढ्न सिकाउनुहुन्छ। म बहिनीलाई माया गर्छु।

उहाँ मेरा शिक्षक हुनुहुन्छ। उहाँले मलाई निकै माया गर्नुहुन्छ। म शिक्षकले भनेको मान्छु। म पढाइमा ध्यान दिन्छु।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ

१. चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

पढ्दै ●	●	
खेल्दै ●	●	
लेख्दै ●	●	
विद्यालय जाँदै ●	●	

२. पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मनोज मेरा .... हुनुहुन्छ।

(साथी, शिक्षक)

(ख) उमेश साथीसँग ....बोल्नुहुन्छ।

(मिठो, कडा)

(ग) मेरो बानी देखेर गुरुगुरुआमा ....

हुनुहुन्छ। (खुसी, दुःखी)

(घ) म गुरुले भनेको ....। (मान्छु, मान्दिनँ)

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

(क) उमेशको साथीको नाम के हो ?

(ख) तपाईंको साथीको नाम के हो ?

(ग) तपाईं कससँग मिलेर खेल्नुहुन्छ ?

(घ) तपाईं कसकसलाई माया गर्नुहुन्छ ?

४. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

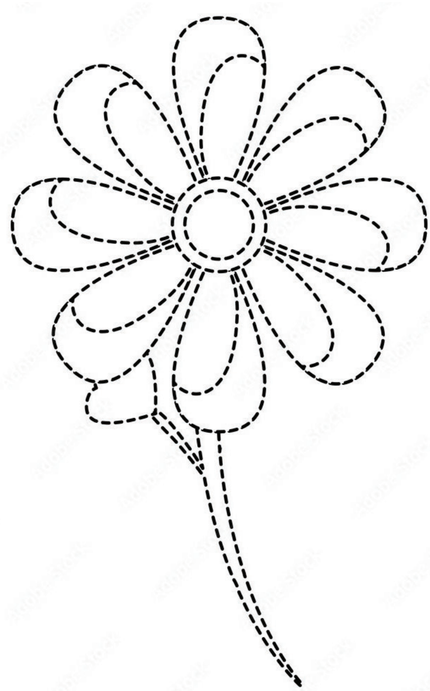
अभिभावकसँग टोलमा घुम्दा मानिसले के के काम गरेको देख्नुभयो ? कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

५. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

कक्षाका साथीसँग असल आचरणमा के के कुरा पर्छन् ? छलफल गर्नुहोस् ।

६. चित्र बनाऔँ :

तलका थोप्ला जोडेर चित्र बनाउनुहोस् र शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।



पाठ छ
हाम्रा पेसा र व्यवसाय

(मान्यता र मौलिक दुई कक्षामा पढ्नुहुन्छ । उहाँहरू विद्यालयको खाजा खाने समयमा आआफ्ना टोलका मानिसले गर्ने व्यवसायका बारेमा कुराकानी गर्दै हुनुहुन्छ । हामी पनि उहाँका कुरा सुनौँ र उहाँका टोलका मानिसका पेसाका बारेमा बुझौँ ।)

मान्यता : मौलिक ! आज तपाईंले के खाजा खानुभयो ?

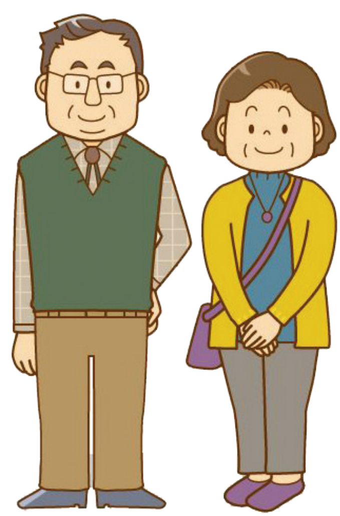
मौलिक : मैले त घरबाट ल्याएको रोटी र तरकारी खाएँ ।

मान्यता : मौलिक ! हजुरका बुबा के काम गर्नुहुन्छ ?

मौलिक : मेरा बाबा त खेतीपाती गर्नुहुन्छ । आमा पनि बुबासँग खेतबारीमा काम गर्नुहुन्छ । तपाईंका बाबा के गर्नुहुन्छ नि ?

मान्यता : मेरा बाबा बाख्रापालन गर्नुहुन्छ। हामी सबैले बाबालाई सहयोग गर्छौं। हाम्रो घरमा धेरै बाख्रा छन्। तपाईंको घरमा अरू को को हुनुहुन्छ ?

मौलिक : मेरो घरमा त काकाकाकी पनि हुनुहुन्छ। उहाँहरू दुवै जना शिक्षक हुनुहुन्छ। उहाँहरू दुवै जना एउटै विद्यालयमा शिक्षण गर्नुहुन्छ।



तपाईंका घरमा को को हुनुहुन्छ नि ?

मान्यता : हाम्रो घरमा ठुलाबुबा र ठुलीआमा हुनुहुन्छ । उहाँहरू दुवै जना डाक्टर हुनुहुन्छ। उहाँहरू अस्पतालमा काम गर्नुहुन्छ। हामीलाई कुनै रोग लागेमा उहाँहरू नै औषधी दिनुहुन्छ। तपाईंका घरनजिक अरू को को हुनुहुन्छ त ?

मौलिक : मेरो घरनजिकैका काकाले व्यापार गर्नुहुन्छ। उहाँले हामीलाई चाहिने सामान दिनुहुन्छ । हामी उहाँलाई पैसा दिन्छौँ। उहाँ हामीलाई सामान दिनुहुन्छ।

मान्यता : मेरो घरनजिकैका काकाको उद्योग छ । उहाँले उद्योगबाट बाँसका सामान बनाउनुहुन्छ । उहाँको उद्योगबाट बनेका बाँसका सामान देशभरि बिक्रीका लागि लैजान्छन् ।

(घण्टी लाग्छ)

आज रमाइलो कुराकानी गर्न पाइयो । अर्को दिन यस्तै कुराकानी गरौँला ।

(दुवै जना कक्षातिर प्रवेश गर्नुहुन्छ ।)

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ

१. चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

किसान	● ●	
बाख्रापालन	● ●	
डाक्टर	● ●	
शिक्षक	● ●	
व्यापारी	● ●	

२. पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मौलिकका बाबाले .... गर्नुहुन्छ ।

(खेतीपाती, व्यापार)

(ख) मान्यताका बाबाले .... गर्नुहुन्छ ।

(बाख्रापालन, खेतीपाती)

(ग) मौलिकका काकाकाकी .... हुनुहुन्छ ।

(शिक्षक, व्यापारी)

(घ) मान्यता र मौलिक .... कक्षामा पढ्नुहुन्छ ।

(एक, दुई)

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

(क) तपाईँका बुबा के काम गर्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईँकी आमा के काम गर्नुहुन्छ ?

(ग) तपाईँका काका के काम गर्नुहुन्छ ?

(घ) शिक्षकले गर्ने कामलाई के भनिन्छ ?

(ङ) डाक्टरको काम के हो ?

४. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

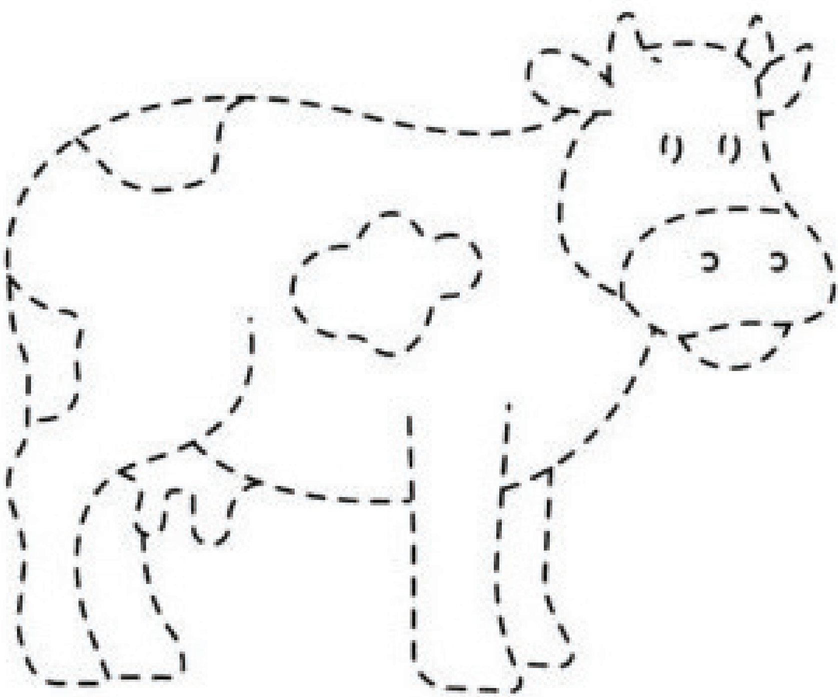
तपाईंको टोलमा कुन कुन पेसा र व्यवसाय गर्ने मानिस बस्नुहुन्छ ? जानकारी लिनुहोस् ।

५. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईं आफ्ना कक्षाका साथीसँग पालैपालो उनीहरूका घरका सदस्यले गर्ने पेसा र व्यवसायका बारेमा सोध्नुहोस् ।

६. चित्र बनाऔँ :

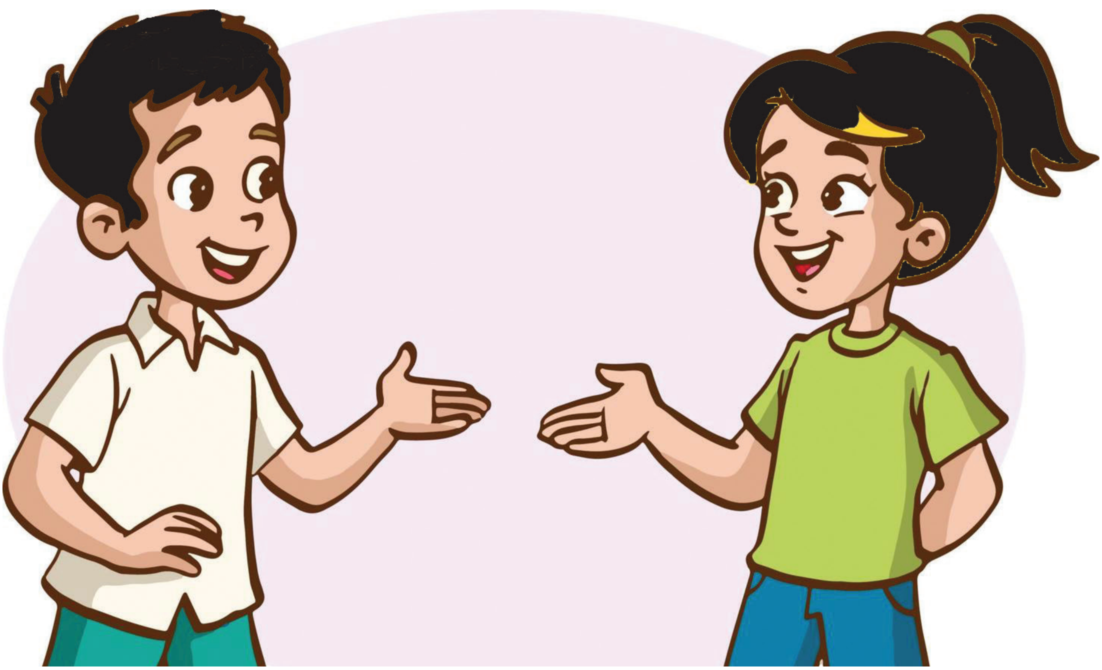
थोप्ला जोडेर गाईको चित्र बनाउनुहोस् ।



पाठ सात

हाम्रा बालीनाली

(हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकामा कुन कुन फलफूल र तरकारी फल्छन् भन्ने कुरा दुई कक्षामा अध्ययन गर्ने छात्रछात्राको कुराकानीबाट हामी पनि थाहा पाऔँ ।)



करन पासी : कृपा, आज हजुरले केको तरकारी खानुभयो ?

कृपा त्रिपाठी : मैले आज बोडीको तरकारी खाएँ। हजुरले केको तरकारी खानुभयो नि ?

करन : मैले आज करेलाको तरकारी खाएँ । हजुरको घरमा तरकारी कहाँबाट ल्याउनुहुन्छ नि ?

कृपा : मेरा बुबाले घरनजिकैको बारीमा तरकारी लगाउनुहुन्छ। मैले घरमै फलेको तरकारी खाएकी हुँ। हजुरको घरमा तरकारी किन्नुपर्छ र ?

करन : मैले तरकारी किन्नुपर्छ भनेको होइन । हाम्रो घरमा त तरकारी खेती नै हुन्छ। मेरा बुबा किसान हुनुहुन्छ। उहाँले हाम्रो सबै खेतबारीमा तरकारी र फलफूल लगाउनुभएको छ नि ।

कृपा : ए, हो र ? त्यसो भए अहिले हजुरको घरमा के के तरकारी छन् त ?

करन : अहिले मेरो घरमा लौका, घिरौँला, भिन्डी, परबर, चिचिन्डा सबै तरकारी छन् । अहिले हाम्रो घरमा कति धेरै फर्सी फलेका छन् । हामी त दिनहुँ नयाँ नयाँ तरकारी खान्छौँ । हजुरको घरमा के के छन् त ?

कृपा : हाम्रो घरमा त त्यति धेरै तरकारी छैनन् । हामी आफ्नो परिवारलाई पुग्ने तरकारी मात्र लगाउँछौँ । हाम्रो घरमा पनि हजुरले भनेका सबै तरकारी छन् । हाम्रो घरमा त धेरै भान्टा फलेका छन् । हजुरको घरमा फलफूल पनि छन् ?

करन : हाम्रो घरमा धेरै आँपका बोट छन् । यो वर्ष धेरै आँप फलेको छ । हाम्रो घरमा लिची पनि प्रशस्त फलेको छ । हाम्रा घरमा मेवा र कटहरका रुख पनि छन् । यी सबै फलफूल खाँदा त कस्तो आनन्द हुन्छ ।

कृपा : ओहो ! करन हजुरको घरमा त कति धेरै फलफूल रहेछन् ।

करन : ए, मैले त भन्नै बिर्सेको अनार त हाम्रो घरमा कति धेरै फल्छ । मलाई अनार निकै मन पर्छ ।

कृपा : मलाई पनि मन पर्छ । यस पटक त म हजुरको घरमा फलफूल खान आउँछु है ।

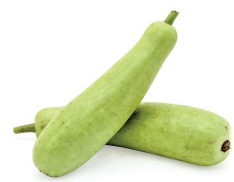
करन : हुन्छ, आजै हिंड्नुहोस् । मैले आँप दिएर पठाउँछु ।

कृपा : हुन्छ, आजै हजुरको घर पुग्छु ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ

१. चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

लौका ● ●

भिन्डी ● ● 

करेला ● ●

भन्टा ● ●

बोडी ● ●

२. पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मेरा बुबाले घरनजिकैको ....तरकारी लगाउनुहुन्छ। (बारीमा, बाटामा)

(ख) मैले .... किन्नुपर्छ भनेको होइन । (माछा, तरकारी)

(ग) हामी त .... नयाँ नयाँ तरकारी खान्छौँ । (दिनहुँ, कहिलेकाहीँ)

(घ) फलफूल खाँदा त कस्तो ....हुन्छ । (दुःख, आनन्द)

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

(क) कसकसका बिचमा कुराकानी भएको छ ?

(ख) तपाईंको बारीमा के के तरकारी फलेका छन् ?

(ग) तपाईंको बारीमा के के फलफूल छन् ?

(घ) तपाईंलाई मन पर्ने फलफूल र तरकारी के के हुन् ?

४. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग टोलको भ्रमण गर्नुहोस् । टोलका बारीमा फलेका तरकारी र फलफूलको नाम भन्नुहोस् ।

५. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

कक्षाका साथीहरूले पालैपालो आआफ्ना टोलमा फल्ने तरकारी र फलफूलको नाम सुनाउनुहोस् ।

६. चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै फलफूलको चित्र बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस् ।

पाठ आठ
स्थानीय परम्परागत प्रविधि

परम्परादेखि चलिआएका प्रविधि नै परम्परागत प्रविधि हुन् । यस्ता प्रविधिको विकास कामलाई सजिलोसँग पूरा गर्नका लागि भएको हो । परम्परागत प्रविधिले कामलाई सजिलो बनाउँछन् । यिनका सहयोगबाट काम छिटै सकिन्छ । सुस्ता गाउँपालिकामा बाँसका सामग्री निर्माण गर्ने प्रविधि निकै पुरानो हो । यहाँ बाँस र परालबाट बनाइएका सामानको सामान्य चिनारी दिइएको छ :

भकारी

बाँस, निगालो आदिका चोयाबाट भकारी बुनिन्छ । यो अन्न राख्नका लागि बनाइएको ठुलो भाँडो हो । सुस्तामा भकारी धान राख्नका लागि प्रयोग हुन्छ ।

गुन्द्री/तरई/चोकरी

धानको पराल, पटेरबाट बस्नका लागि बनाइएको वस्तु गुन्द्री हो। गुन्द्री बनाउँदा डोरीको तान लगाइन्छ। त्यही तानमा परालालाई बुनेर बलियो गुन्द्री बनाइन्छ। सुस्ताका धेरै घरमा गुन्द्री पाइन्छ।

सुपो

बाँसका चोयाबाट सुपो बनाइन्छ । यसलाई नाङ्लो पनि भनिन्छ । विशेष गरी अन्न केलाउनका लागि सुपो प्रयोग हुन्छ । सबैका घरमा सुपो पाइन्छ । सुपालाई भोजपुरी भाषामा डगरा भनिन्छ।

डेली

बाँसका चोया, खरको डाँठ, बेतबाट डेली बनाइन्छ । सामान राख्नका लागि यो प्रयोग हुन्छ । यो डोको जस्तै हुन्छ। कुनै सामान राख्न तथा बोक्न दुवै कामका लागि यसको उपयोग हुन्छ।

ढकिया

काँस, खर, मुजले बुनेर ढकिया बनाइन्छ । विभिन्न रङका काँस र खरबाट बनाइने भएकाले यो राम्रो हुन्छ । फूल तथा अरू कुरा राख्नका लागि ढकिया प्रयोग हुन्छ। यसको मुख खुला हुन्छ। यो थाल जस्तै हुन्छ। यसलाई ढक्की पनि भनिन्छ।

डेहरी

सुस्ता गाउँपालिकामा भकारीका रूपमा परम्परागत डेहरी प्रयोग गरिन्छ । डेहरी माटो र धानको भुसा मिसाएर बनाइन्छ। माटाबाट बनाइएको डेहरीमा धान, गहुँ, मसुरो जस्ता अन्नबाली राखिन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ

१. चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

भकारी	
गुन्द्री	
ढकिया	
डेली	
सुपो	
डेहरी	

२. पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) परम्परादेखि चलिआएका प्रविधि नै .... प्रविधि हुन् ।

(ख) अन्न राख्नका लागि बनाइएको ठुलो भाँडो .... हो ।

(ग) परालबाट बस्नका लागि बनाइएको वस्तु .... हो ।

(घ) सुपालाई भोजपुरी भाषामा ....भनिन्छ ।

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

(क) परम्परागत प्रविधि भनेको के हो ?

(ख) तपाईँको घरमा भएको भकारीमा के राखिन्छ ?

(ग) गुन्द्री केबाट बन्छ ?

(घ) डेली केबाट बनाइन्छ ?

(ङ) तपाईँको घरमा भएको ढकिया के काममा प्रयोग हुन्छ ?

४. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

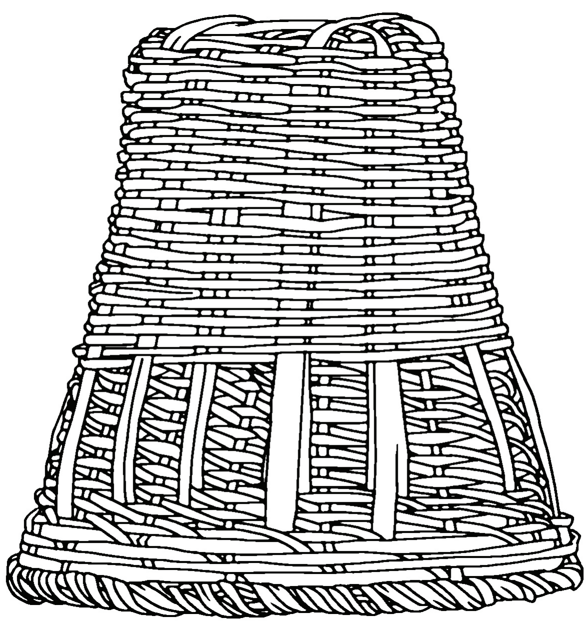
अभिभावकसँग आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईँले टोलमा कस्ता कस्ता स्थानीय प्रविधि देख्नुभयो ? घरमा आएर सुनाउनुहोस् ।

५. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँ आफ्ना कक्षाका साथीसँग पालैपालो उनीहरूको घरमा प्रयोग गरिने स्थानीय प्रविधिका बारेमा सोध्नुहोस् ।

६. चित्र बनाऔँ :

थोप्ला जोडेर डोकाको चित्र बनाउनुहोस् :



पाठ नौ
स्थानीय जीवजन्तु र पक्षी

बाख्रा

बाख्रा घरपालुवा जनावर हो । बाख्रा पाल्तु जनावरमध्ये धेरै उपयोगी मानिन्छ। बाख्रालाई मासु र मलका लागि पालिन्छ।

खरायो

खरायो चारखुट्टे जनावर हो । खरायो ढाडमा हाड हुने जनावरको परिवारमा पर्छ। यो जनावर घर र जङ्गल दुवै ठाउँमा पाइन्छ।

गाई

गाई घरपालुवा जनावर हो। गाईलाई दुध र कम्पोस्ट मलका लागि पालिन्छ। यो धेरै उपयोगी जनावर हो।

भैँसी

भैँसी घरपालुवा जनावर हो। सुस्ताका किसानले दुध उत्पादनका लागि भैँसी पाल्छन्। भैँसी धेरै उपयोगी जनावर हो।

काग

काग कालो रङ्को चरो हो। यसलाई स्थानीय भाषामा कौवा भनिन्छ। कागलाई अरू चराभन्दा चतुर र चलाख पक्षी मानिन्छ।

गिद्ध

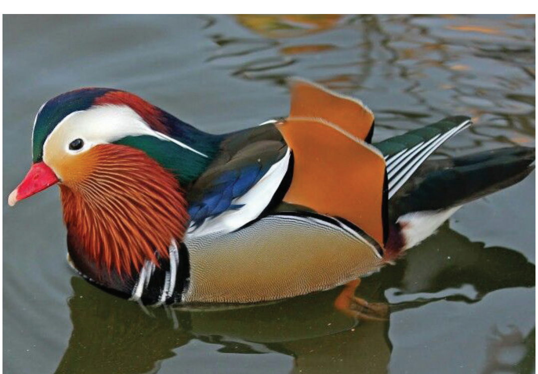
गिद्ध एक प्रकारको चरो हो। यसले मरेका जनावरको मासु खान्छ। यसले हाम्रो वरपर सफा बनाउँछ।

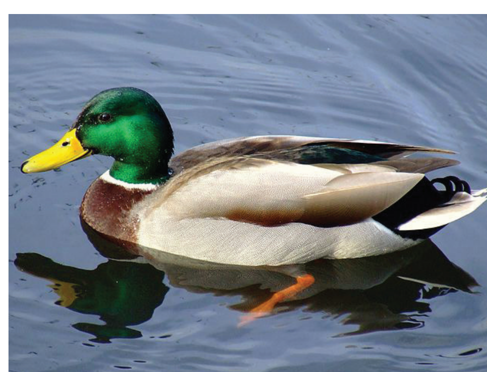
कुखुरा

कुखुरा घरपालुवा पक्षी हो। सुस्ताका प्रायः सबै ठाउँका किसानले कुखुरापालन गरेका छन् । कुखुरा अन्डा र मासुका लागि पालिन्छ।

हाँस

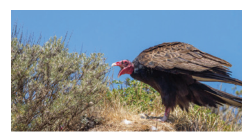
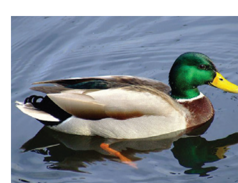
हाँस घरपालुवा पक्षी हो। सुस्ताका धेरै ठाउँका किसानले हाँस पालेका छन्। हाँस अन्डा र मासुका लागि पालिन्छ। हाँसलाई सरस्वतीको वाहन पनि भनिन्छ।





साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ

१. चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

बाख्रा	
खरायो	
काग	
गिद्ध	
हाँस	
कुखुरा	

२. पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) बाख्रालाई मासु र ....का लागि पालिन्छ।

(ख) .... कालो रङ्को चरो हो।

(ग) काग अरू चराभन्दा चतुर र .... पक्षी मानिन्छ।

(घ) गिद्धले मरेका जनावरको .... खान्छ।

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

(क) गाई किन पालिन्छ ?

(ख) हाँसलाई कसको वाहन मानिन्छ ?

(ग) काग कस्तो पक्षी हो ?

(घ) कुखुरा केका लागि पालिन्छ ?

४. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

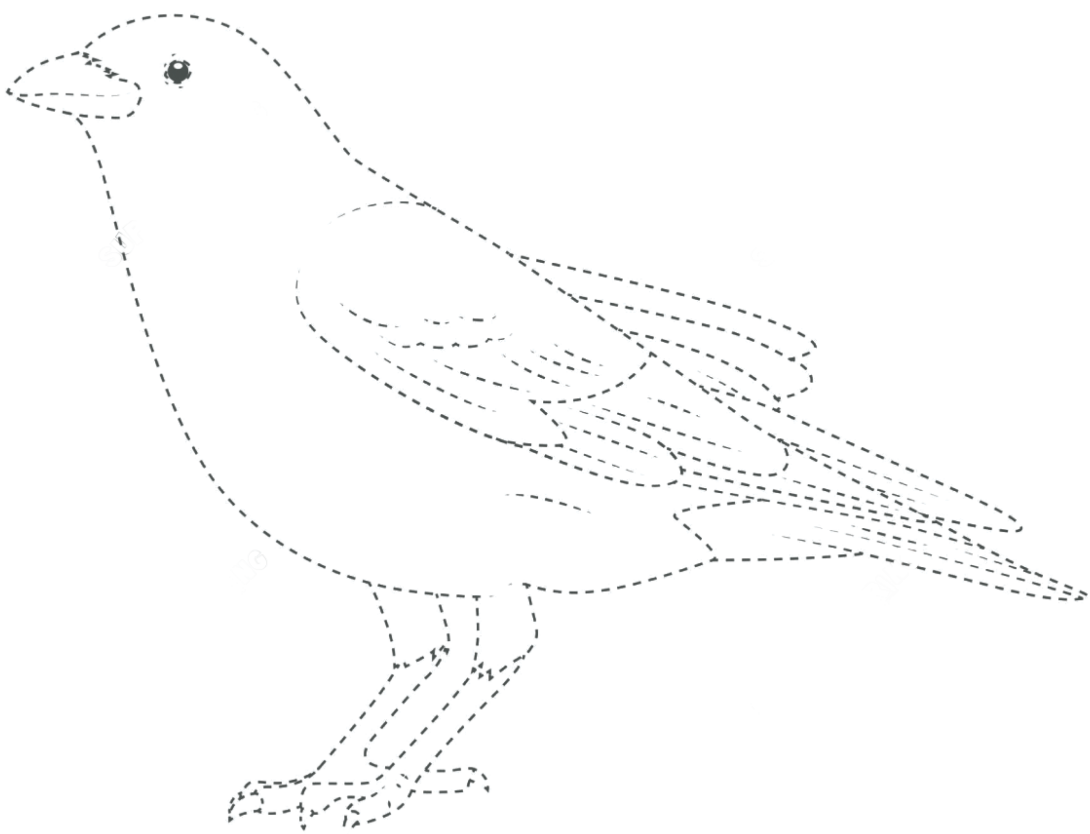
अभिभावकसँग आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईंले टोलमा कुन कुन पशुपक्षी देख्नुभयो ? घरमा आएर सुनाउनुहोस् ।

५. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

कक्षाका साथीहरूले पालैपालो घरमा पालिने पशुपक्षीको नाम कक्षामा सुनाउनुहोस् । सबैभन्दा धेरै नाम सुनाउने साथीलाई ताली बजाएर सम्मान गर्नुहोस् ।

६. चित्र बनाऔँ :

थोप्ला जोडेर कागको चित्र बनाउनुहोस् :



पाठ दश

बगैँचा र करेसाबारी

हाम्रो वरिपरिको वातावरण सफा र स्वच्छ राख्नुपर्छ। स्वच्छ र हरियालीयुक्त वातावरणबाट हामीले धेरै किसिमका फाइदा लिन सक्छौँ। हामीलाई बाँच्नका लागि चाहिने अक्सिजन हरिया बिरुवाबाट नै प्राप्त हुन्छ। घर र विद्यालयको वरिपरि रहेका खाली ठाउँमा विभिन्न प्रकारका बिरुवा रोप्नुपर्छ।

फलफूल बगैँचा

हामी घर र विद्यालयको खुला ठाउँमा फलफूल बगैँचा बनाउन सक्छौँ । हामी फलफूल बगैँचामा विभिन्न फलफूल फलाउँछौँ । हामी विद्यालयलाई हरियाली बनाउन सक्छौँ । हामी विद्यालयमा भएको बगैँचाबाट फलफूल खेती गर्ने तरिका सिक्न सक्छौँ ।

फूलबारी

हामी घर र विद्यालयमा सानो वा ठुलो फूलबारी बनाउन सक्छौँ । हामी सबैलाई फूल भएको ठाउँ मन पर्छ। फूलबारी खुला जमिनमा निर्माण गर्न सकिन्छ। फूलबारीले घर र विद्यालयलाई आकर्षक र सुन्दर बनाउँछ। फूलबारीमा विभिन्न चराचुरुङ्गी तथा रङ्गीचङ्गी पुतली आउँछन्। फूलबारी तिनीहरूको रमाउने ठाउँ हो।

करेसाबारी

घरको वपरपरि तरकारी खेती गरिने बारीलाई करेसाबारी भनिन्छ। हामी घर र विद्यालयको खाली जग्गामा करेसाबारी निर्माण गर्न सक्छौँ । हामी करेसाबारीमा विभिन्न किसिमका तरकारीका बिरुवा लगाउन सक्छौँ।

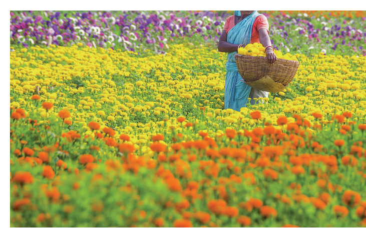
साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ

१. चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

बगैँचा

फलफूल

करेसाबारी



फूलबारी

तरकारी

२. पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हाम्रो वरिपरिको वातावरण सफा र .... राख्नुपर्छ।

(ख) हामी फलफूल बगैँचामा विभिन्न .... फलाउछौँ।

(ग) फूलबारीले घर विद्यालयलाई आकर्षण र .... बनाउँछ।

(घ) हामी करेसाबारीमा विभिन्न किसिमका .... का बिरुवा लगाउन सक्छौँ।

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

(क) हाम्रो वरपरका वातावरण कस्तो राख्नुपर्छ ?

(ख) हामी बगैँचा कहाँ निर्माण गर्न सक्छौँ ?

(ग) हामीले करेसाबारीमा के के रोप्न सक्छौँ?

(घ) तपाईँले घरको करेसाबारीमा के के रोप्नुभएको छ ?

(ङ) फूलबारी कहाँ बनाउन सकिन्छ ?

४. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

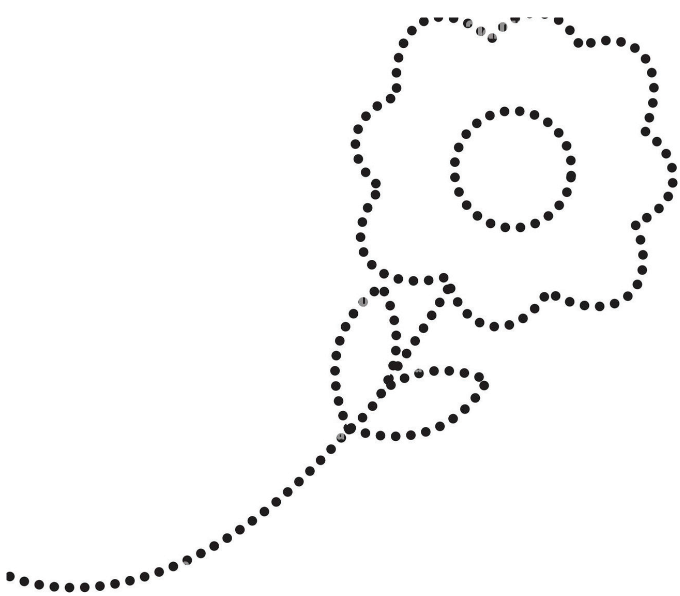
अभिभावकसँग आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईँले टोलमा रहेको बगैँचामा के के बोटबिरुवा देख्नुभयो ? नाम भन्नुहोस् ।

५. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

शिक्षकको सहयोगमा विद्यालयको करेसाबारीको अवलोकन गर्नुहोस् ।

६. चित्र बनाऔँ :

तलका थोप्ला जोडेर फूलको चित्र बनाउनुहोस् र मिल्ने रङ भर्नुहोस् ।



पाठ एघार
स्थानीय पानीको स्रोत

पानी पाइने ठाउँलाई नै पानीका स्रोत भनिन्छ। सुस्ता गाउँपालिकामा खानेपानीको मुख्य स्रोतका रूपमा भूमिगत पानी रहेको छ। हामी भूमिगत पानीलाई कुवा, इनार, चापाकल, बोरिङ आदिबाट निकालेर प्रयोग गर्न सक्छौँ।

चापाकल

हामी सुस्ता गाउँपालिकाका बासिन्दा हौँ। हाम्रो खानेपानीको एउटा स्रोत चापाकल हो। हामी धेरैका घरमा चापाकल छन्।

खानेपानी ट्याङ्की

हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकाका केही गाउँमा खानेपानी टङ्की बनाइएको छ । हामी डिपबोरिङ प्रयोग गरेर जमिनमुनिको पानी मोटरबाट तान्छौँ। त्यही पानी टङ्कीमा भर्छौँ। त्यही पानी घर घरमा वितरण गरिएको छ । हाम्रो गाउँपालिकामा पानी बाँड्ने टङ्की बन्दै छन् ।

इनार / कुवा

हामी खानेपानीको अर्को स्रोतका रूपमा इनार अनि कुवा प्रयोग गर्छौँ। अहिले इनार अनि कुवा प्रयोग गर्ने चलन कम भएको छ। हामी स्वच्छ पानी पिउनका लागि खानेपानीका स्रोतको संरक्षण गर्नुपर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ

१. चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

चापाकल ●	●
इनार ●	●
बोरिङ ●	●
खानेपानी टङ्की ●	●

२. पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सुस्ता गाउँपालिकामा खानेपानीको मुख्य स्रोत............................... हो । (भूमिगत/नदी)

(ख) खानेपानीको मुख्य स्रोत .... हो। (चापाकल / खोला)

(ग) खानेपानीको स्रोतको .... गर्नुपर्छ । (संरक्षण / नाश)

(घ) जमिनमुनिको .... मोटरबाट तानेर टङ्की भरिन्छ। (तेल/ पानी)

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

(क) खानेपानीका मुख्य स्रोत कुन कुन हुन् ?

(ख) खानेपानी टङ्कीबाट घर घरमा कसरी पानी वितरण गरिन्छ ?

(ग) तपाईंको घरमा खानेपानीको कुन स्रोत प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

(घ) खानेपानीको स्रोत किन संरक्षण गर्नुपर्छ ?

४. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँको टोलमा रहेका स्थानीय खानेपानीका स्रोत कुन कुन हुन् ?

५. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

खानेपानीको स्रोत वरपर सफा राख्न के गर्नुपर्ला ? कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

६. चित्र बनाऔँ :

चापाकलको चित्र बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस् ।

पाठ बाह्र

स्वास्थ्य र सरसफाइ

तलको गीत पढौँ :

चाँडै उठी दाँत माझी, हात मुख धुन्छु

आमाले पकाएको खानेकुरा खान्छु।

खाना खाई विद्यालयमा झोला बोकी जान्छु

फोहोर हटाई कक्षाकोठा सफा बनाउँछु।

आफ्नो सामान जतन गरी मिलाएर राख्छु

सफा लुगा लगाएर, सधैँ स्कुल जान्छु।

म दुई कक्षामा पढ्छु। म बिहान सबेरै उठ्छु। म शौचालय जान्छु। मैले सधैँ साबुनपानीले राम्रोसँग हातमुख धुन्छु। मैले सधैँ ब्रस गर्छु। मैले नङ काट्छु।

हामी सबै साथीले विद्यालयमा हात धुन्छौँ। विद्यालयमा दिएको दिवा खाजा खान्छौँ। दिवा खाजा खाएपछि भाँडा सफा गर्छौँ।

म बिदा भएपछि विद्यालयबाट घर फर्किन्छु। मैले साबुनपानीले हात धुन्छु। मैले घरको खाजा खान्छु। त्यसपछि मैले गृहकार्य गर्छु। मैले आफ्नो सफाइमा ध्यान दिन्छु। यही भएर मलाई कुनै सरुवा रोग लागेको छैन।

हामी सफा हुनुपर्छ । हाम्रा लागि सरसफाइ आवश्यक छ । मैले त आफ्नो सुत्ने कोठा सफा गर्छु । मैले सधैँ पढ्ने कोठा सफा गर्छु । मैले सधैँ ओछ्यान मिलाउँछु।

मैले मेरो कोठा चिटिक्क पार्छु। मैले मेरो कोठाका कागजका टुक्रा, धुलो आदि सफा गर्छु। मैले ती सबैलाई डस्टबिनमा राख्छु।

मैले विद्यालयको कक्षाकोठामा फोहोर गर्दिनँ । मैले साथीलाई पनि फोहोर नगर्न सम्झाउँछु। कक्षाकोठामा कुनै फोहोर भएमा

डस्टबिनमा राख्छु। मेरो बानी देखेर गुरुगुरुआमा खुसी हुनुहुन्छ।

म त सधैँ फोहोर डस्टबिन (फोहोर फाल्ने भाँडो) मा मात्र हाल्छु।

तपाईं नि ?

म पनि खाजा खाइसकेपछि निश्चित ठाउँमा भाँडा राख्छु।

हामी त खाजा खानुअगि र खाजा खाइसकेपछि साबुनपानीले हात धुन्छौँ। तपाईंहरू नि ?

म त लामो नङ पाल्दिनँ। तपाईँहरू नि ?

विद्यालयमा कक्षाकोठा र विद्यालय सफा राख्न यस्ता नियम बनाइएको छ :

(क) कक्षाकोठामा कागजका टुक्रा तथा खानेकुरा फाल्नुहुँदैन।

(ख) कक्षामा पेन्सिल ताछेर फाल्नुहुँदैन।

(ग) कक्षाकोठाको भित्तामा र डेस्कमा जथाभावी लेख्नुहुँदैन।

(घ) कक्षाकोठाको फोहर डस्टबिनमा फाल्नुपर्छ।

(ङ) शौचालय सधैँ सफा राख्नुपर्छ।

(च) विद्यालयको खेल मैदान सबै साथी मिलेर सफा गर्नुपर्छ।

(छ) विद्यालय हाम्रो घरआँगन जस्तै सफा राख्नुपर्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ

१. चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

साबुनपानी	●	●	
ब्रस	●	●	
नङ काट्ने	●	●	
कुचो	●	●	

२. पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) म बिहान .... उठ्छु ।

(ख) मैले साबुनपानीले .... धुन्छु ।

(ग) मैले सधैँ पढ्ने कोठा .... गर्छु ।

(घ) कक्षाकोठामा कुनै फोहोर भएमा ....मा राख्छु ।

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

(क) दिनमा कति पटक दाँत माझ्नुपर्छ ?

(ख) हात सफा राख्न के गर्नुपर्छ ?

(ग) दैनिक के के सफाइ गर्नुपर्छ ?

(घ) शौचालय गएपछि के गर्नुपर्छ ?

(ङ) कान तथा नङ कसरी सफा गर्नुपर्छ ?

४. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

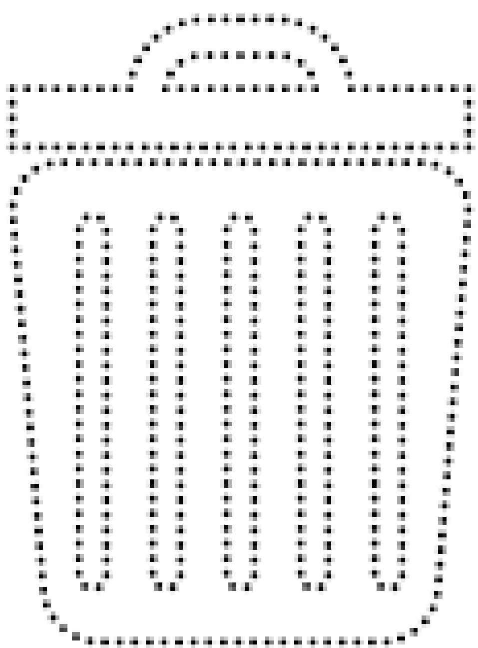
तपाईंको टोलमा सरसफाइका लागि के के काम भएका छन् ? साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

५. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

कक्षाका सबै साथी मिलेर कक्षाकोठाको सरसफाइ गर्नुहोस् । फोहोर राख्नका लागि डस्टबिन ल्याइदिनका लागि विद्यालयका प्राचार्यलाई अनुरोध गर्नुहोस् ।

६. चित्र बनाऔँ :

तलका थोप्ला जोडी डस्टबिन बनाउनुहोस् र मिल्ने रङ लगाउनुहोस् ।



पाठ तेह्र

फोहोरमैला

फोहोरमैला भनेको के हो ?

मानिसले प्रयोग गरेर काम नलाग्ने भएका वस्तु नै फोहोरमैला हुन् । हामीलाई काम नलाग्ने वस्तु नै फोहोरमैला हुन् । हामीले आफूलाई चाहिने कुरा प्रयोग गरेपछि फोहोर जहाँ पायो त्यहीँ फाल्नुहुँदैन । फोहोरलाई कुनै निश्चित ठाउँमा राख्नुपर्छ । हामीले फोहोरको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । फोहोर व्यवस्थापन नभए वातावरण प्रदूषण हुन्छ। ।

फोहोर कसरी हुन्छ ?
फोहोर हाम्रा भान्साबाट निस्कन्छ। फोहोर कलकारखानाबाट पनि निस्किन्छ । फोहोर विद्यालयबाट पनि निस्कन्छ।

फोहोर कति किसिमका हुन्छन् ?

फोहोर कुहिने र नकुहिने दुई किसिमका हुन्छन् । तरकारी तथा फलफूलका बोक्रा, सागसब्जी, घाँसपात र अन्नबाली आदि कुहिने फोहोर हुन्। यस्ता फोहोरबाट कम्पोस्ट मल बनाउन सकिन्छ। यस्तो मल प्रयोग गरेर खेतीबाली लागाउन सकिन्छ।

नकुहिने फोहोरमा कागज, प्लास्टिक, काँचका टुक्रा, सिसा, रबर, धातु, लुगा पर्छन्। यी वस्तुलाई पुनः उपयोगमा ल्याउन सकिन्छ। यस्ता वस्तु कलकारखानाका लागि कच्चा पदार्थ बन्न सक्छन्।

फोहोरलाई राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । फोहोरलाई मोहोरमा पनि परिवर्तन गर्न सकिन्छ । हाम्रो सुस्ता गाउँपालिकामा भएका फोहोरलाई कम्पोस्ट मल बनाउन सकिन्छ। यस्तो मल खेतबारीमा प्रयोग गर्दा राम्रै उब्जनी गर्न सकिन्छ।

हामी सबैले आआफ्नो घर, विद्यालय सफा गर्नुपर्छ। फोहोरमैला जहाँ पायो त्यहाँ फाल्नुहुँदैन। फोहरमैलाका कारणबाट हैजा, टाइफाइड, झाडापखाला, आउँ, पेटमा जुका पर्ने, घाउ, खटिरा जस्ता सरुवा रोग लाग्छन्।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ

१. चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

फोहोरमैला ● ●

काँचका टुक्रा ● ●

फोहोरपानी ● ●

कम्पोस्ट मल ● ●

२. पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) फोहोरको उचित व्यवस्थापन नभए वातावरण .... हुन्छ ।

(ख) फोहोर .... किसिमका हुन्छन् ।

(ग) फोहोरलाई कम्पोस्ट .... बनाउन सकिन्छ ।

(घ) घर, विद्यालय सफा गर्ने .... गर्नुपर्छ ।

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

(क) फोहोरमैला भनेको के हो ?

(ख) फोहोरमैला कति किसिमका हुन्छन् ?

(ग) कस्तो फोहोरमैलालाई कुहिने फोहोरमैला भनिन्छ ?

(घ) कस्तो फोहोरमैलालाई नकुहिने फोहोर भनिन्छ ?

(ङ) कुहिने फोहोरमैलाबाट के बनाउन सकिन्छ ?

४. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्नो टोलमा सरसफाइ कार्यक्रम गर्नका लागि सूचना दिनुहोस् । सबै मिलेर हप्ताको कुनै एकदिन सरसफाइ कार्यक्रम आयोजना गर्नुहोस् ।

५. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

कक्षाकोठाबाट निस्कने फोहोरमैलाको छुट्याएर फरक फरक भाँडामा जम्मा गर्नुहोस् ।

६. चित्र बनाऔँ :

विद्यालयमा मिल्ने रङ लगाउनुहोस् :

पाठ चौध

दुर्घटना

नदीमा पानी बढेर आउँदाको अवस्था नै बाढी हो । बर्सातमा धेरै पानी परेपछि नदीमा बाढी आउँछ। बाढीले नजिकको जमिन काटेर लैजान्छ । बाढीले नदीको छेउछाउको जमिन डुबाउँछ । बाढी आउँदा खोलाको पानी बस्तीतिर पस्छ। हाम्रो गाउँपालिकामा नहर छ। हामी नहरको नजिक खेल्नुहुँदैन । नहरमा एक्लै जानुहुँदैन । कुनै साथी नहरमा खेलेको देखे घरमा सूचना दिनुपर्छ।

आगलागी

आगोका कारण दुर्घटना हुन्छ। आगोको कारणले भौतिक सम्पत्ति नाश हुन्छ । जथाभावी आगो फाल्दा आगलागी हुन सक्छ । वनजङ्गलमा सुकेका पातमा आगो लागेमा त्यसले डढेलाको रूप लिन्छ । जहाँ पायो त्यहीँ आगो फाल्नाले तथा विद्युत् गडबडी हुनाले आगलागी हुन सक्छ।

आगजनी वा डढेलोबाट जोगिने उपाय

☞ जहाँ पायो त्यहीँ आगो नबाल्ने

☞ घरवरपर पातपतिङ्गर नराख्ने

- ☞ घरभित्र आगो बालेपछि त्यसलाई छोपेर राख्ने वा निभाउने
- ☞ ग्याँस प्रयोग गरेपछि त्यसलाई निभाउने वा रेगुलेटर बन्द गर्ने
- ☞ वनमा डढेलो लागेको देख्नासाथ सबै मिलेर निभाउने
- ☞ आगजनी वा डढेलोबाट हुने हानिनोक्सानीका बारेमा जनचेतना फैलाउने ।

सडक दुर्घटना

सडकमा हुने दुर्घटनालाई सडक दुर्घटना भनिन्छ । सडकमा सवारी साधन जुध्ने वा मानिसलाई ठक्कर दिने जस्ता दुर्घटना हुन्छन् ।

सडक दुर्घटनाको मुख्य कारण

- ☞ चालकको व्यवहार,
- ☞ असुरक्षित सवारी साधन,
- ☞ सडक प्रयोगकर्ताको व्यवहार,
- ☞ ट्राफिक नियमको उल्लङ्घन, तीव्र गति
- ☞ साइकल यात्रीको असावधानी
- ☞ पैदलयात्रीको व्यवहार

सर्पदंश

सर्पको टोकाइलाई सर्पदंश भनिन्छ। सर्पले टोकेको भागबाट विष नफैलियोस् भनेर त्यसभन्दा केही माथि डोरीले बाँध्नुपर्छ तर धेरै कसेर बाँध्नुहुँदैन। सर्पले टोकेको भागलाई धेरै चलाउनुहुँदैन। सकेसम्म चाँडो बिरामीलाई नजिकको अस्पताल वा सर्पको टोकाइको उपचार हुने केन्द्रमा लग्नुपर्छ। सुस्ता गाउँपालिकाको नजिकै त्रिवेणीमा सर्पदंश उपचार केन्द्र रहेको छ। बर्दघाट नगरपालिकाको चिसापानी अस्पतालमा पनि सर्पदंश उपचार केन्द्र रहेको छ।

सर्पले टोक्दा देखिने लक्षण

☞ छिटो छिटो सास फेर्ने, पसिना आउने, चक्कर लाग्ने,

☞ हातखुट्टा झमझमाउने,

☞ पेट र सम्पूर्ण शरीर दुख्ने,

☞ वाकवाकी लाग्ने, वान्ता हुने,

☞ मुटुको धड्कन कम हुँदै जाने,

☞ रक्तचाप घट्ने, बेहोस हुने आदि

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

१. चित्र हेरी जोडा मिलाऔं :

बाढी	
आगलागी	
सर्पदंश	
सडक दुर्घटना	

२. पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) नदीमा पानी बढेर आउँदाको अवस्था ...... हो ।

(ख) सडकमा सवारी साधन जुध्ने वा मानिसलाई ठक्कर दिई .... हुन्छन् ।

(ग) सर्पको टोकाइलाई .... भनिन्छ ।

(घ) जहाँ पायो त्यहीँ आगो फाल्नाले ....हुन सक्छ ।

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

(क) बाढी भनेको के हो ?

(ख) सर्पदंश केलाई भनिन्छ ?

(ग) आगलागी कसरी हुन्छ ?

(घ) सर्प टोकेमा के गर्नुपर्छ ?

(ङ) दुर्घटनाबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

४. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्नो अभिभावकसँग दुर्घटनाका बारेमा सोध्नुहोस् र साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

५. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईं आफ्ना कक्षाका साथीसँग पालैपालो उनीहरूले देखेका दुर्घटनाका बारेमा सोध्नुहोस् ।

६. चित्र बनाऔँ :

सडकमा बनाइने जेब्रा क्रसिङको चित्र बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस् ।

पाठ पन्ध्र

असल चरित्र र व्यवहार

गीत गाऔँ :

गुरुलाई गरौँ सम्मान बढ्छ हाम्रो मान
उच्च विचार सादा जीवन हो हाम्रो सान ।

आदर गरौँ बुबाआमा, दाजुदिदीलाई
माया गर्नुपर्छ सधैँ भाइबहिनीलाई ।

साथीसँग मिलीजुली खेल्नुपर्छ हामी
सबैको प्रिय भइन्छ देखाए राम्रो बानी ।

असल र राम्रो बानी हाम्रो संस्कार
पाहुनासँग भेट हुँदा गरौँ नमस्कार ।

मानिसले गर्ने चालचलनलाई व्यवहार भनिन्छ । मानिसका चालचलन र क्रियाकलाप नै बानीबेहोरा हुन् । राम्रो व्यवहार गर्नु असल चरित्र हो ।

असल चरित्र र व्यवहारका बारेमा दुई कक्षामा अध्ययन गर्ने दुई छात्रछात्राका बिचमा भएको कुराकानी सुनौँ ।

उर्मिला : पूजन, तिमीलाई असल चरित्रका बारेमा के थाहा छ ?

पूजन : राम्रो बानीबेहोरा नै असल चरित्र हो।

उर्मिला : त्यसो भए राम्रो बानीबेहोरा मात्र असल चरित्र हो त ?

पूजन : हामी राम्रा बानीबेहोरालाई असल बानी भन्छौँ। बिहान सबेरै उठ्नुपर्छ। नियमित सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ। सानालाई माया गर्नुपर्छ । ठुलालाई आदर गर्नुपर्छ ।

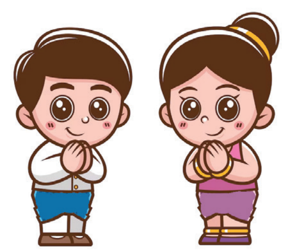
सबैसँग मिठो बोल्नुपर्छ। यस्तै राम्रा कुरालाई असल चरित्र भनिन्छ।

उर्मिला : कस्ता व्यवहारलाई खराब बानी भनिन्छ त ?

पूजन : अरूलाई मन नपर्ने व्यवहार नै खराब बानी हुन् । नराम्रो बोल्ने बानी राम्रो होइन। अर्कालाई हेप्ने बानी पनि राम्रो होइन । आफ्नो सरसफाइमा ध्यान नदिने बानी राम्रो होइन। झगडा गर्ने तथा जिद्दी गर्ने बानीलाई पनि राम्रो मानिँदैन।

उर्मिला : छिमेकीसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

पुजन : छरछिमेकका मानिसलाई सम्मान गर्नुपर्छ । उनीहरूसँग कुराकानी गर्दा शिष्टाचारपूर्वक बोल्नुपर्छ। कोही मान्छेसँग भेट भएमा नमस्कार गरी सन्चोबिसन्चो र हालखबर सोध्नुपर्छ । सबैसँग विनम्रतापूर्वक कुराकानी गर्नुपर्छ।



उर्मिला : परिवारसँग कस्तो व्यवहार गर्ने त ?

पुजन : आमाबुबा, दाजुदिदी सबैले भनेको मानुपर्छ। सबैसँग नम्र भई मिठो बोल्नुपर्छ। राम्रो व्यवहार गर्नुपर्छ।

उर्मिला : साथी अनि गुरुसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ नि ?

पुजन : साथीसँग मिलेर बस्ने, पढ्ने र खेल्ने गर्नुपर्छ। अरूको मन दुखाउने काम गर्नुहुँदैन । झगडा गर्नुहुँदैन । सबैलाई साथी जस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ। गुरुले भनेको कुरा मान्नुपर्छ। गुरुलाई सधैँ आदर र सम्मान गर्नुपर्छ। गुरुले केही कुरा सोध्दा झर्को नमानी विनम्र भई उत्तर दिनुपर्छ।

उर्मिला : आज मैले धेरै कुरा सिक्ने मौका पाएँ । तपाईँले भनेअनुसार नै म आफ्नो व्यवहार गर्छु।

पुजन : भोलि पनि यस्तै विषयमा कुराकानी गरौँला नि। आज कक्षामा जाऔँ।

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

असल ●	● आदर
सम्मान ●	● राम्रो
व्यवहार ●	● सधैँ
नियमित ●	● चलचलन

२. पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) राम्रा क्रियाकलाप गर्नु असल .... हो ।

(ख) मानिसले गर्ने क्रियाकलापलाई .... भनिन्छ ।

(ग) हामी राम्रा बानीबेहोरालाई असल .... भन्छौँ ।

(घ) छरछिमेकका मानिसलाई .... गर्नुपर्छ ।

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

(क) व्यवहार भनेको के हो ?

(ख) बानी भनेको के हो ?

(ग) असल चरित्र भनेको के हो ?

(घ) परिवारसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

(ङ) साथी एवम् गुरुगुरुआमासँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

४. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्ना अभिभावकसँग असल चरित्र र व्यवहारका बारेमा सोध्नुहोस् । असल बन्नका लागि तपाईँ के के गर्नुहुन्छ ? कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

कक्षाका साथी मिलेर असल व्यवहारका बारेमा छलफल गर्नुहोस् । तपाईँको निष्कर्ष कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

६. चित्र बनाऔँ :

कलमको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

पाठ सोह्र

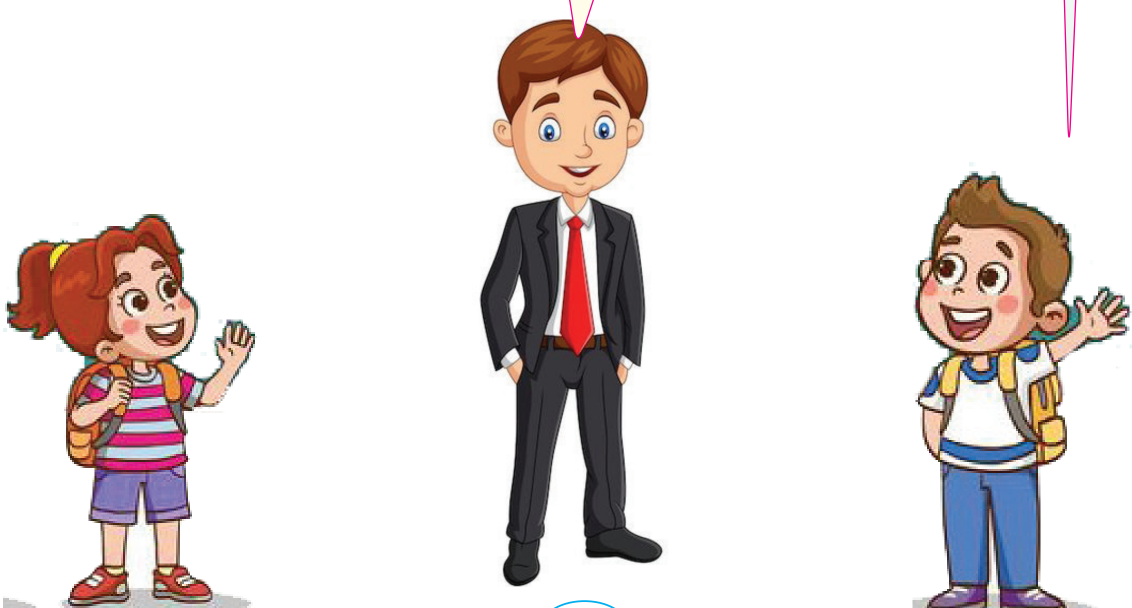
स्थानीय सङ्घसंस्था

समाजका मानिसले समाजको हितका लागि खोलेको संस्था नै सामाजिक संस्था हुन् । यस्ता संस्थाले मानिसका लागि काम गर्छन् । तपाईँलाई त्यस्ता केही संस्थाको नाम थाहा छ ? भन्नुहोस् त ।

सर, अस्ति मेरो साथीको घरमा आगो लागेपछि हाम्रो गाउँको आमा समूहबाट पैसा उठाएर खानेकुरा किनिदिएको थाहा छ मलाई। आमा समूह पनि सामाजिक संस्था रहेछ नि ?

सर, हाम्रो टोलमा बालक्लब र टोल विकास संस्था पनि रहेका छन् । ती पनि सामाजिक संस्था हुन् नि ?

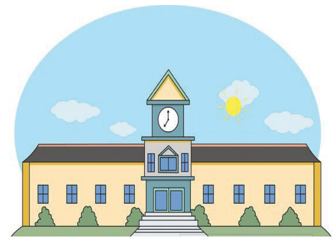
तपाईंको समाजमा स्वास्थ्य चौकी, अस्पताल, विद्यालय, सामुदायिक वन, बालक्लब, आमा समूह, मन्दिर विकास समिति रहेका छन् । यी सबै सामाजिक संस्था हुन् ।



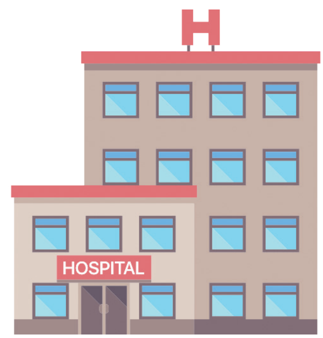
साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ

१. चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

अस्पताल ● ●



विद्यालय ● ●



प्रहरी चौकी ● ●

सहकारी ● ●

२. पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) समाजका मानिसले खोलेका सङ्घसंस्थालाई .... भनिन्छ।

(ख) आमा समूह पनि .... रहेछ।

(ग) हाम्रो टोलमा................................... छ।

(घ) हाम्रो समाजमा ....चौकी छ।

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

(क) सामाजिक संस्था भनेको के हो ?

(ख) तपाईँको टोलमा कुन कुन संस्था छन् ?

(ग) तपाईँको विद्यालयनजिकको स्वास्थ्य चौकी कहाँ छ ?

४. भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईंको टोलमा रहेका स्थानीय सङ्घसंस्थाका बारेमा जानकारी लिनुहोस् । आफूले सुनेका संस्थाका नाम कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

५. सिर्जनात्मक काम गरौँ :

कक्षाका साथीसँग उनीहरूको गाउँमा रहेका स्थानीय सङ्घसंस्थाका बारेमा सोध्नुहोस् । आफूले जानेको विषय पनि उनीहरू सुनाउनुहोस् ।

६. चित्र बनाऔँ :

अस्पतालको चित्रमा रङ लगाउनुहोस् ।