“उज्यालो सिद्धलेक, समृद्ध सिद्धलेक”

हाम्रो सिद्धलेक

(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)

कक्षा २

सिद्धलेक गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
वुङचुङ, धादिङ
बागमती प्रदेश, नेपाल

सिद्धलेक गाउँपालिका कार्यपालिका सदस्यहरूको विवरण

परशुराम खतिवडा
अध्यक्ष

सबिता अर्याल
उपाध्यक्ष

पेमा वाङ्ग्याल लामा
वडाध्यक्ष वडा नं १

शम्भु गुरुङ
वडाध्यक्ष वडा नं २

देव बहादुर पुलामी
वडाध्यक्ष वडा नं ३

झक बहादुर थापा मगर
वडाध्यक्ष वडा नं ४

बुधे घले
वडाध्यक्ष वडा नं ५

सुरेन्द्र कुमार मगर
वडाध्यक्ष वडा नं ६

सानो गिरी
वडाध्यक्ष वडा नं ७

भगवती तिवारी
गाउँकार्यपालिका सदस्य

प्रेम कुमारी थापामगर
गाउँकार्यपालिका सदस्य

जुना सार्की
गाउँकार्यपालिका सदस्य

लक्ष्मी थपलिया
गाउँकार्यपालिका सदस्य

रस्मिता माझी
गाउँकार्यपालिका सदस्य

श्याम बहादुर घले
गाउँकार्यपालिका सदस्य

अनिशा आचार्य
सदस्य सचिव/प्र.प्र.अ.

"उज्यालो सिद्धलेक, समृद्ध सिद्धलेक"

हाम्रो सिद्धलेक

स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक

कक्षा २

स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्यदल

श्री अनिशा आचार्य	प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	संयोजक
श्री टिकाराम अधिकारी	आर्थिक प्रशासन शाखा प्रमुख	सदस्य
श्री नवराज पुरी	शिक्षा अधिकृत	सदस्य
श्री शुशिल कुमार शाही	प्रशासन शाखा प्रमुख	सदस्य
श्री साधुराम ढकाल	प्रा.स.	सदस्य सचिव

स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखन कार्यमा संलग्न विज्ञ शिक्षकहरुको नाम

रङ्गनाथ रेग्मी	रमेश मान श्रेष्ठ	जनार्दन नेपाल	ठम बहादुर थापा मगर
हिमाल पगेनी	प्रकाश अर्याल	महेश कुमार श्रेष्ठ	चेतनाथ पौड्याल
नारायण प्रसाद सिलवाल	सिताराम न्यौपाने	सुजिता श्रेष्ठ	याम बहादुर मगर
टिकादत्त पाण्डे	सञ्जिब रिजाल	राज कुमारी श्रेष्ठ	सन्तलाल श्रेष्ठ
हरी बहादुर खनाल	लक्ष्मी धिताल	प्रेम बहादुर श्रेष्ठ	हरी प्रसाद पाठक
नारायण प्रसाद पण्डित	नेत्र बहादुर थापा	अर्जुन प्रसाद सिलवाल	अनिल अर्याल
दिपेन्द्र सिलवाल	राम कुमार श्रेष्ठ	हेमलाल शाक्य	नवराज गिरी
बम बहादुर थापा मगर	गोमा अर्याल	जानुका रिजाल	राम माया सिलवाल
रमा रुपाखेती	प्रमोद अर्याल	लाल बहादुर बिक	राजेन्द्र प्रसाद न्यौपाने
सुरेन्द्र सिलवाल	मिरा गिरि	नारायण प्रसाद कोइराला	सुरेन्द्र रेग्मी
राज कुमार श्रेष्ठ	प्रविन खतिवडा	ज्योति झ्यारी मंगर	केशब बहादुर रेग्मी
अमृत कुमार गुरुङ	हेम बहादुर थापा	नबिन गिरी	हरि बहादुर सिलवाल
दर्शन तिमिल्सेना	दिपक श्रेष्ठ	शरण रेग्मी	तारा देबी थापा
धुर्व प्रसाद सिलवाल	रामजी प्रसाद सिलवाल	उपेन्द्र गिरी	

प्रकाशक

सिद्धलेक गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
बुङचुङ, धादिङ
बागमती प्रदेश, नेपाल

प्रकाशक	:	सिद्धलेक गाउँपालिका बुङचुङ, धादिङ
कक्षा	:	दुई (२)
प्रतिलिपि अधिकार	:	प्रकाशकमा
संस्करण	:	प्रथम संस्करण २०८३
कम्प्युटर लेआउट	:	हरि विक्रम विशंखे
मुद्रण	:	एनी टाइम प्रिन्टिङ एण्ड सप्लायर्स प्रा.लि.

(पाठ्यपुस्तकको सम्बन्धमा कुनै सल्लाह सुझाव वा कुनै त्रुटि भएमा लिखित रूपमा edu@siddhalekmun.gov.np मा उपलब्ध गराउनु हुन अनुरोध छ । यहाँहरुको सुझाव अनुसार आगामी संस्करण थप परिमार्जित र परिष्कृत बनाइनेछ ।)

सिद्धलेक गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
बुङचुङ, धादिङ
बागमती प्रदेश, नेपाल

गाउँपालिका अध्यक्षको भनाइ

"शिक्षा केवल ज्ञान आर्जनको माध्यम मात्र नभई समाज, संस्कृति र सभ्यताको हस्तान्तरण गर्ने सशक्त आधार हो। स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माणको यस अभियानले हाम्रो गाउँपालिकाको मौलिक पहिचान, ऐतिहासिक विरासत, सांस्कृतिक सम्पदा, भाषा, कला, प्राकृतिक स्रोत तथा स्थानीय ज्ञान र सीपलाई विद्यालय शिक्षासँग जोड्ने महत्वपूर्ण अवसर प्रदान गरेको छ।"

"कार्यदलका सदस्यहरू तथा विषयविज्ञ शिक्षकहरूको गहन अध्ययन, अनुभव, लगनशीलता र अथक परिश्रमबाट तयार भएको यस स्थानीय पाठ्यपुस्तकले विद्यार्थीहरूमा आफ्नो गाउँ, समाज र संस्कृतिप्रति आत्मीयता, गौरव र जिम्मेवारीबोध विकास गर्न महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने विश्वास लिएको छु। यसले शिक्षण सिकाइ प्रक्रियालाई थप व्यवहारिक, जीवनोपयोगी, सान्दर्भिक र गुणस्तरीय बनाउन समेत सहयोग पुऱ्याउनेछ।"

"स्थानीय सरकारको शिक्षा क्षेत्रप्रतिको प्रतिबद्धतालाई मूर्तरूप दिन तयार गरिएको यस पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्यमा संलग्न कार्यदल, विषयविज्ञ शिक्षक, सरोकारवाला निकाय तथा प्रत्यक्ष–अप्रत्यक्ष रूपमा योगदान पुऱ्याउनुहुने सम्पूर्ण महानुभावहरूप्रति हार्दिक धन्यवाद तथा उच्च सम्मान व्यक्त गर्दछु। यस पाठ्यपुस्तकले स्थानीय आवश्यकतामा आधारित शिक्षाको विकास, स्थानीय पहिचानको संरक्षण तथा सक्षम, जिम्मेवार र सिर्जनशील नागरिक निर्माणमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने अपेक्षा गरेको छु।"

परशुराम खतिवडा

गाउँपालिका अध्यक्ष

सिद्धलेक गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
बुङचुङ, धादिङ
बागमती प्रदेश, नेपाल

स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्यदल संयोजक/प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको भनाइ

सिद्धलेक गाउँपालिकाको स्थानीय परिवेश, भाषा, संस्कृति तथा मौलिक पहिचानलाई समेट्ने स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्यमा अहोरात्र खटिई लेखन तथा सम्पादन प्रक्रियालाई सरल, सहज, मितव्ययी र प्रभावकारी बनाउन प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग पुऱ्याउनुहुने आदरणीय गाउँपालिका अध्यक्षज्यू, उपाध्यक्षज्यू, वडा अध्यक्षज्यूहरू, कार्यपालिका सदस्यज्यूहरू, विज्ञ शिक्षकहरू, कार्यदलका सदस्यहरू तथा यस अभियानमा संलग्न सम्पूर्ण महानुभावहरूप्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु।

यहाँहरूको अमूल्य साथ, सहयोग, समन्वय र सद्भावका कारण स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्य थप विश्वासिलो, भरपर्दो र गुणस्तरीय बन्न सफल भएको छ। यस पाठ्यपुस्तकले सिद्धलेक गाउँपालिकाभित्रका विद्यार्थी तथा अभिभावकहरूलाई स्थानीय ज्ञान, सीप, संस्कृति र परिवेशबारे थप जानकारी प्रदान गर्दै शैक्षिक उपलब्धि अभिवृद्धिमा समेत महत्त्वपूर्ण सहयोग पुऱ्याउने अपेक्षा लिएका छौँ।

आगामी संस्करणहरूमा समेत यही प्रकारको सहयोग, सुझाव र सद्भाव प्राप्त हुने विश्वासका साथ यहाँहरूको निरन्तर साथ र सहयोगप्रति पुनः हार्दिक धन्यवाद तथा कृतज्ञता व्यक्त गर्दछौँ।

अनिशा आचार्य
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

विषयसूची

एकाई एक : सिद्धलेक गाउँपालिकाको परिचय........१

पाठ १ : गाउँपालिकाको परिचय........१

पाठ २ : गाउँपालिकाको भौगोलिक र राजनैतिक विभाजन........३

एकाइ दुई : प्राकृतिक स्रोत, सम्पदा र वातावरण संरक्षण........ ५

पाठ १ : स्थानीय बोटबिरुवाहरू........५

पाठ २ : स्थानीय जीवजन्तु........७

पाठ ३ : जलस्रोत........८

पाठ ४ : फोहोरमैला व्यवस्थापन........१०

एकाई तीन : प्राकृतिक विपद्........११

पाठ १ : प्राकृतिक विपद् व्यवस्थापन........११

एकाई चार : धार्मिक ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थल........१३

पाठ १ : धार्मिक स्थलहरू........ १३

पाठ २ : सिद्धलेकका पर्यटकीय क्षेत्रहरू र महत्व........१५

एकाई पाँच : स्थानीय भाषा, जातजाती, भेषभुषा, चार्डपर्व र संस्कृति........१७

पाठ १ : जाति, भाषा, भेषभुषा र संस्कृति........१७

पाठ २ : हाम्रो चाडपर्व........ १९

पाठ ३ : स्थानीय बाजागाजा र नाच........ २१

एकाई छ : स्थानीय पेशा, व्यवसाय, प्रविधि र उद्यमशीलता........ २३

पाठ १ : कृषि........२३

पाठ २ : परम्परागत व्यापार व्यवसाय........२६

पाठ ३ : स्थानीय प्रविधिमा आधारित उद्योग........२८

एकाई सात : सामाजिक मूल्य मान्यता र असल संस्कार........ ३०

पाठ १ : असल संस्कार........३०

पाठ २ : नैतिक मूल्य मान्यता........३२

एकाई आठ : स्थानीय खेलकुद, योग र सन्तुलित भोजन ३३
पाठ १ : सन्तुलित भोजन ३३
पाठ २ : खेलकुद ३५
एकाई आठ : हरित विद्यालय ३७
पाठ १ : हरित विद्यालय ३७
पाठ २ : बाल बगैँचाको महत्त्व ३९

एकाई एक सिद्धलेक गाउँपालिकाको परिचय

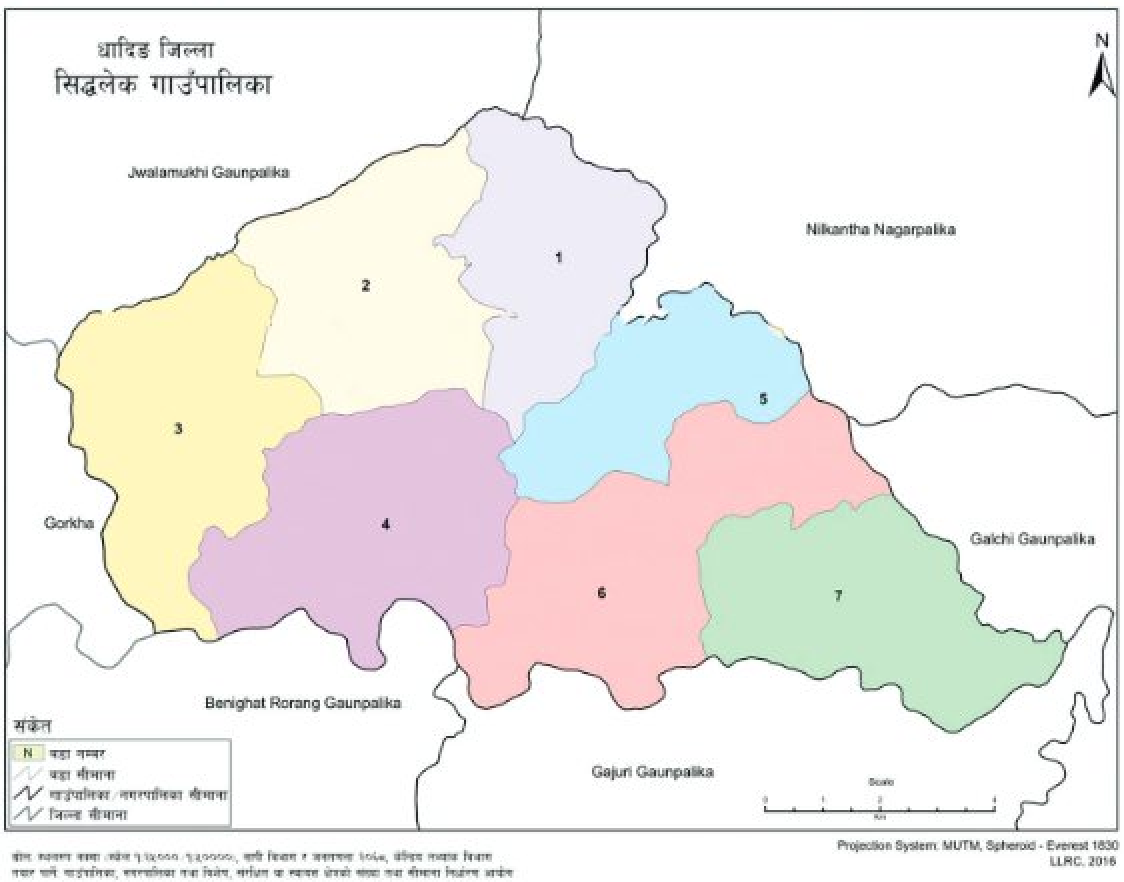
पाठ १ गाउँपालिकाको परिचय

परिचय

सिद्धलेक गाउँपालिका धादिङ जिल्लामा पर्ने एउटा सुन्दर गाउँपालिका हो । यस गाउँपालिकाको नाम सिद्धबाबा मन्दिरको नामबाट राखिएको हो । पहिले यहाँ नलाङ, सलाङ र कुम्पुर गरी तीनवटा गा.वि.स.हरू थिए । पछि यी तीनवटा गा.वि.स.हरूलाई मिलाएर सिद्धलेक गाउँपालिका बनाइएको हो । यस गाउँपालिकामा सात वटा वडाहरू रहेका छन् । यस गाउँपालिकाको केन्द्र बुङचङमा रहेको छ । हामी सबैले आफ्नो गाउँपालिकालाई माया गर्ने र सफा राख्ने गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप

तल दिइएको नक्सा हेरी सिद्धलेक गाउँपालिकाको केन्द्र र तपाईंको विद्यालय देखाउनुहोस् ।



अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क. सिद्धलेक गाउँपालिकाको नाम .... मन्दिरको नामबाट राखिएको हो ।

ख. यस गाउँपालिकामा .... वटा वडाहरू रहेका छन् ।

ग. हामीले आफ्नो गाउँपालिकालाई माया गर्ने र .... राख्ने गर्नुपर्छ ।

२. तपाईं पढ्ने विद्यालय सिद्धलेक गाउँपालिकाको कति नम्बर वडामा पर्छ ? लेख्नुहोस् ।

३. सिद्धलेक गाउँपालिकाको केन्द्र कुन ठाउँमा रहेको छ ? लेख्नुहोस् ।

पाठ २ गाउँपालिकाको भौगोलिक र राजनैतिक विभाजन

पार्वती कक्षा दुईमा पढ्छिन् । उनी विद्यालयबाट घर जाँदै गर्दा 'हाम्रो सिद्धलेक' विषय पढाउने मिससँगै गइरहेकी हुन्छिन् । यसै समयमा विद्यालयमा पढेको अघिल्लो पाठ 'गाउँपालिकाको परिचय' का आधारमा उनको मनमा आएका विचारहरूको समाधानका लागि मिसलाई सिद्धलेक गाउँपालिकाको बारेमा प्रश्न सोध्दै गइरहेकी छिन् ।

पार्वती : हाम्रो गाउँपालिका ठूलो छ हो मिस ?

मिस : अँ, ठुलै छ नानी । किन र तिमीलाई हाम्रो गाउँपालिकाको बारेमा अझै जान्न मन लाग्यो ?

पार्वती : हाम्रो गाउँपालिका सिमाना कहाँसम्म पर्छ मिस, यसको चारैतिरको सिमाना बताइदिनुस् न ? । मलाइ त हाम्रो गाउँपालिकाको सिमानाहरू थाहा छैन नि मिस ।

मिस : धेरै राम्रो कुरा सोध्यौ नानी । कुनै एक ठाउँको अन्त्य भएर अर्को ठाउँको सुरुवात हुने स्थानलाई सिमाना भनिन्छ । हाम्रो सिद्धलेक गाउँपालिकाको पूर्वी सिमानामा निलकण्ठ नगरपालिका र गल्छी गाउँपालिका पर्छ । पश्चिममा गोरखा जिल्लाको गण्डकी गाउँपालिका पर्छ । उत्तरी सिमानामा निलकण्ठ नगरपालिका र ज्वालामुखी गाउँपालिका पर्छ भने दक्षिणमा गजुरी गाउँपालिका र बेनिघाट रोराङ गाउँपालिका पर्छ ।

पार्वती : ए । निलकण्ठ नगरपालिकाले त हाम्रो गाउँपालिकालाई दुईपट्टीबाट घेरेको रैछ है मिस ।

मिस : अँ हो नानी ।

पार्वती : अब त मेरो घर पनि आयो मिस । राम्रोसँग जानु है । वाई मिस ।

मिस : वाई नानी ।

क्रियाकलापः

सिद्धलेक गाउँपालिकाको चार सिमाना र सिमानामा पर्ने ठाउँहरूबिच जोडा मिलाउनुहोस् ।

चार सिमानाहरू	सिमानामा पर्ने ठाउँहरू
पूर्व	गोरखा जिल्लाको गण्डकी गाउँपालिका
पश्चिम	निलकण्ठ नगरपालिका र गल्छी गाउँपालिका
उत्तर	गजुरी गाउँपालिका र बेनिघाट रोराङ गाउँपालिका
दक्षिण	निलकण्ठ नगरपालिका र ज्वालामुखी गाउँपालिका

अभ्यास

१. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) सिमाना भनेको के हो ?

(ख) सिद्धलेक गाउँपालिकाको पश्चिममा कुन जिल्ला पर्छ ?

(ग) सिद्धलेक गाउँपालिकाको दक्षिणमा पर्ने गाउँपालिकाहरू कुन कुन हुन् ?

(घ) सिद्धलेक गाउँपालिकाको पूर्व र दक्षिण दुवैतिर पर्ने नगरपालिका कुन हो ?

एकाइ दुई प्राकृतिक स्रोत, सम्पदा र वातावरण संरक्षण

पाठ १ स्थानीय बोटबिरुवाहरू

चित्र अध्ययन गरौं।

परिचय

स्थानीय क्षेत्रमा पाइने विभिन्न बोटबिरुवाहरूलाई स्थानीय बोटबिरुवा भनिन्छ। फर्सी काउली, मकै, धान लिची, साल सिसौ चिलाउने मखमली सयपत्री र गुलाफ जस्ता बोट बिरुवाहरू स्थानीय क्षेत्रमा पाइने बोटबिरुवाहरू हुन्। फर्सी र काउलीलाई तरकारीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । धान, मकै, कोदो अन्नको रूपमा प्रयोग गरिन्छ भने साल चिलाउने कट्टुस आदि काठको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । सयपत्री, लालुपाते र मखमली जस्ता फूलहरू विभिन्न पूजाआजा र धार्मिक कार्यहरूमा र सजावटका काममा प्रयोग गर्ने गरिन्छ।

अभ्यास

१. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानेर भर्नुहोस्।**

काउली, आँप, धान, साल, फूल

क. अन्न बालीमा .... पर्दछ ।

ख. सजावटका लागि .... को प्रयोग गरिन्छ ।

ग. .... लाई तरकारीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

घ. मलाई मनपर्ने फल .... हो ।

ङ. घाँस दाउरा र काठको रूपमा .... प्रयोग गरिन्छ ।

क्रियाकलाप

तपाईंको समुदायमा पाइने पाँचवटा तरकारीको नाम लेखी कक्षा कोठामा साथीलाई सुनाउनुहोस्।

पाठ २ स्थानीय जीवजन्तु

चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् ।

हामी बस्ने ठाउँ गाउँ वा सहर वरिपरि पाइने जनावरहरूलाई स्थानीय जीवजन्तु भनिन्छ। यी जनावरहरूलाई हामीले सजिलै देख्न र चिन्न सक्छौँ। यी जनावरहरू गाउँघरमा धेरैजसोले घरपालुवा जनावरको रूपमा पाल्ने गर्दछन् यस्ता जनावरहरूबाट मानिसले धेरै फाइदा लिएका हुन्छन्।

गाईले दुध दिन्छ, कुकुरले घरको सुरक्षा गर्छ र बाख्रापालनबाट मासु प्राप्त हुन्छ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह क	समूह ख
गाई	घरको सुरक्षा गर्छ ।
कुकुर	दूध दिन्छ
खसी	मुसा मार्छ
बिरालो	मासु प्राप्त हुन्छ ।

क्रियाकलाप

तपाईंलाई मनपर्ने जनावरको चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् ।

पाठ ३ जलस्रोत

दिएको चित्रबारे छलफल गर्नुहोस् :

धारा, कुवा, खोला, नदी

परिचय

हाम्रो गाउँ वा सहरमा पानी पाउने धेरै तरिका हुन्छ। पानीका स्रोत भन्नाले हामीले प्रयोग गर्ने पानी उपलब्ध हुने स्थानलाई जनाउँछ। स्थानीय तहमा पाइने पानीका स्रोतमा धारा इनार पोखरी र नदी पर्दछन्।

इनारमा जमिनभित्रको पानी जम्मा गरेर प्रयोग गरिन्छ। पोखरीमा पानी जम्मा गरेर प्रयोग गरिन्छ नदीमा सफा पानी बग्ने गर्दछ ।

पानी हाम्रो जीवनको लागि धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। हामीले यसलाई पिउन, खाना पकाउन, सरसफाई गर्न र तरकारी बालीमा प्रयोग गर्ने गर्दछौँ। हामीले पानीको अनावश्यक खर्च नगरी पानीलाई बचाउने बानी बसाल्नु पर्दछ।

अभ्यास

सही उत्तर छान्नुहोस् :

१) ईनार भनेको के हो?

क) जमिनभित्र जम्मा गरिएको पानी

ख) खोलामा बगेको पानी

ग) पोखरीमा जमेको पानी

२) तलकामध्ये पानीको स्रोत कुन हो?

क) गाग्री

ख) लोटा

ग) नदी

३) पानी किन जरुरी छ ?

क) लेख्न

ख) पिउन

ग) चित्र कोर्न

क्रियाकलाप

तपाईंलाई मनपर्ने पानीका स्रोतहरूको चित्र कोर्नुहोस्।

पाठ ४ फोहोरमैला व्यवस्थापन

परिचय

हाम्रो घर विद्यालयबाट निस्केका कागज प्लास्टिक तरकारी तथा फलफूलका बोक्राहरू नै फोहोर मैला हुन्। । यस्ता फोहोरहरूलाई व्यवस्थापन गर्न सिक्नु पर्दछ। फोहोरलाई दुई भागमा छुट्याउन सकिन्छ जस्तै कुहिने फोहोर र नकुहिने फोहोर तरकारीका बोक्रा र फलफूलका बोक्रा कुहिने फोहोर अन्तर्गत हुन् भने प्लास्टिक र प्लास्टिक जन्ने वस्तुहरू नकुहिने फोहोर हुन्।

अभ्यास

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

(क) फोहर व्यवस्थापन नगर्दा वातावरण फोहोर हुन्छ।

(ख) फोहोर सधैँ जलाउनु राम्रो हो।

(ग) प्लाष्टिक कुहिने फोहोर हो ।

(घ) तरकारी तथा फलफूलका बोक्रा नकुहिने फोहोर हो।

क्रियाकलाप

१. कुहिने र नकुहिने दुई दुईवटा फोहोरमैलाको नाम अभिभावकसँग सोधेर आउनुहोस्।

२. विद्यालयबाट निस्केका कुहिने र नकुहिने फोहोरमैलालाई शिक्षकको सहायताले विद्यार्थीहरूलाई फोहोरमैलाको व्यवस्थापन गर्न लगाउने ।

एकाई तीन

प्राकृतिक विपद्

पाठ १ प्राकृतिक विपद् व्यवस्थापन

चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् ।

प्राकृतिक प्रकोप

प्राकृतिक प्रकोप एक प्रकारको प्राकृतिक घटना हो । जसले, मानिसको सामाजिक आर्थिक पक्षलाई क्षति पुऱ्याउँछ । जस्तै बाढी भुकम्प पहिरो चट्याङ् हावाहुरी आगलागी आदि ।

चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस् ।

भूकम्प

पृथ्वीको भित्री भागमा निरन्तर भइरहने हलचलका कारण बाहिरी भागमा रहेको भौगर्भिक चट्टानका पत्रहरू एक आपसमा ठोकिएर टाढिने वा च्याँतिदा पैदा हुने पृथ्वीको कम्पनलाई भूकम्प वा भूईचालो भनिन्छ ।

बाढी

बाढी भनेको अत्याधिक पानी परेर वा नदी नाला किनारा नाघेर बग्दा जमिन डुब्ने जमिन कटान गरी बगाउने बाढी हो ।

पहिरो

भूस्खलन वा पहिरो जमिनको उच्च भागबाट जमिन भत्केर तल खस्ने प्राकृतिक क्रिया हो । भूस्खलनमा जमिनको गतिको विस्तृत श्रृङ्खला समावेश हुन्छ ।

एकाई चार

धार्मिक ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थल

पाठ १ धार्मिक स्थलहरू

पढौं र बुझौं,

सिद्धलेक गाउँपालिकाभित्र विभिन्न धर्म मान्ने मानिसहरू बसोवास गर्दछन् । हिन्दु, बौद्ध,इसाई आदि धर्ममा आस्था राख्ने मानिसहरू छन् । धार्मिक आस्था अनुसार धार्मिक स्थलहरू निर्माण गरी धार्मिक परम्परा र मूल्यमान्यता अनुसार पुजाआजा ध्यान, आरधना गर्ने प्रचलन रहेको छ । हिन्दुधर्मालम्बीहरूले प्रायः गाउँटोलहरूमा सानातिना देवी देवताको थान देखी लिएर ठुल्ठुला मठमन्दिर स्थापना गरी नियमित पुजा आजा एवं जात्रा मेला मनाउने चलन रहिआएको छ ।

यस गाउँपालिका क्षेत्र भित्रका गाउँबस्तीहरूमा हिन्दु धर्म मान्नेहरूले मन्दिर, इसाई धर्म मान्नेहरूले चर्च र बौद्ध धर्म मान्नेहरूले गुम्बा लगायतका धार्मिक स्थलहरू पनि बनाएको पाइन्छ ।

सिद्धलेक गाउँपालिका भित्र रहेका प्रमुख धार्मिक स्थलहरू र यसका महत्व पनि रहेको पाइन्छ । सिद्धबाबा मन्दिर, कालीदेवी मन्दिर, बाग्बच्छला देवी मन्दिर, जाल्पादेवी मन्दिर, पन्चमुखी मन्दिर, अकला देवी मन्दिर, छेजुङ गुम्बा, खिर्रे गुम्बा पवित्र मण्डली चर्च, विजय जीवन मण्डली चर्च, कुम्पुरको पशुपती, काम्राङको मनकामना मन्दिर, मुक्तिनाथ मन्दिर, सत्यवती मन्दिर लगायतका मन्दिरहरू प्रसिद्ध छन् ।

यस धार्मिक स्थलहरूमा पुजाआजा गर्ने, ध्यान आरोधना गरिने हुदा मानिसहरूको मनलाई शान्ति दिनु साथै परम्पराकालदेखीको संस्कृतिको संरक्षण, मानिसहरूमा एकता, सामाजिक सद्भाव र पर्यटन प्रवर्धनमा मदत पुगेको देखिन्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) चर्च .... धर्मसँग सम्बन्धित छ ।

(ख) सिद्धलेक गा.पा. भित्र मुख्यतया .... धर्म मान्ने मानिसहरू बसोवास गर्छन् ।

(ग) गाउँघरमा रहेका सानातिना मन्दिरलाई .... भनिन्छ ।

२. ठीक भए (√) वा बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) सिद्धबाबा मन्दिर प्रसिद्ध मन्दिर हो । ( )

(ख) धार्मिक स्थलले मनलाई शान्ति दिन्छ । ( )

(ग) सिद्धलेक गा.पा. भित्र पन्चमुखी मन्दिर पर्दैन । ( )

३. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) हामी मठमन्दिर किन जान्छौं ?

(ख) धार्मिकस्थलहरूको कुनै २ महत्व लेख्नुहोस् ।

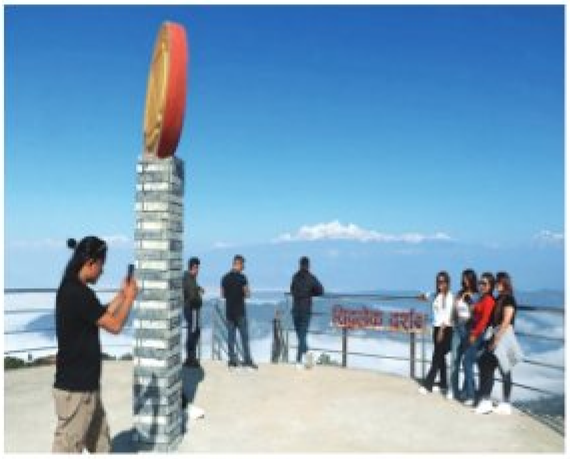
(ग) कुनै २ वटा मठमन्दिरको नाम लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

तपाईंको गाउँटोलमा रहेका मठमन्दिर, गुम्बा, चर्चहरू के के छन अभिभावकसंग सोधी लेख्नुहोस् ।

पाठ २ सिद्धलेकका पर्यटकीय क्षेत्रहरू र महत्व

परिचय



पर्यटन भनेको मानिसहरूले आफु बसोबास गरेको स्थान भन्दा वाहिर नया ठाउँ घुम्न, अध्ययन गर्न, विश्राम लिन, मनोरञ्जनका लागि यात्रा गर्ने प्रक्रिया हो । सिद्धलेक गाउँपालिका एक सुन्दर र हरियाली गाउँपालिका हो । यो धादिङ जिल्लाको मध्ये भागमा अवस्थित रमणीय पालिका हो । यहाँ घुम्न लायक पर्यटकीय स्थलहरू धैरे नै छन् । विशेष गरी कफीडाँडा,श्रीवन नेचर क्याम्प, ढेवालेक, सिद्धबाबा मन्दिर, कुम्पुर टावर, सात तले गुफा, बाग्बच्छला मन्दिर, त्रिशुली जलयात्रा आदि मुख्य छन् ।

हामी फुर्सदको समयमा वनभोज खान जाने, घुमफिर गर्न जाने हुनाले, यी रमणीय ठाउँहरूको अति नै महत्व छ । आन्तरिक तथा वाह्य पर्यटन प्रर्वधन गरी आर्थिक आयआर्जन हुने, सिद्धलेकको आर्थिक विकासमा योगदान पुग्ने, स्थानीय व्यवसायलाई प्रोत्साहन मिल्ने, रोजगारीको अवसर बढ्ने,स्थानीय संस्कृति, परम्परा र कलाको संरक्षणमा सहयोग पुग्ने, विभिन्न आन्तरिक तथा बाह्य मानिसहरूविच मित्रता सद्भाव र समझदारी बढ्दछ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) पर्यटन भनेको के हो ?

(ख) पर्यटनको कुनै २ फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ग) तपाई घुम्न गएको कुनै ठाउँको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) सिद्धलेकको कुनै २ पर्यटकीय स्थलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

विषय शिक्षकको सहयोगमा नजिकको पर्यटकीय स्थलको लघुभ्रमण गरी त्यहाँ भएका रमणीय दृश्यहरूको टिपोट गर्नुहोस् ।

एकाई पाँच स्थानीय भाषा, जातजाती, भेषभुषा, चाडपर्व र संस्कृति

पाठ १ जाति, भाषा, भेषभुषा र संस्कृति

परिचय

मेरो नाम गृष्मा हो । म सिद्धलेक गाउँ पालिका वडा नं ३ आम्कोटमा बस्छु । म थापा थर अन्तर्गत पुलामी मगर हुँ। मेरो गाउँमा दर्लामी, सुयाल, ल्हायो, ल्होप्पा, गुर्छान, सुनारी, यसमाली, याँदि आदि थरका मगरहरू छन्। मेरो बाबाले भोटो, कछाड, भांग्रा टोपी र कहिलेकाँही सर्ट पाईन्ट लगाउनु हुन्छ र आमाले गुन्यु चोली, पटुकी, पोते कण्ठमाला, बुलाकी आदि लगाउनु हुन्छ । मेरो न्वारन र पास्नीमा कसैलाई बोलाएनन् रे त्यसैले गुन्युचोली दिने बेला सबै आफन्तलाई बोलाउने कुरा छ। मेरो पल्लो घरे छिमेकी दिदीको विहे र उहाँको भाईको छेवर एउटै लगनमा हुने अरे ! दुवै काजसँगै परेकाले उहाँहरू धेरै ब्यस्त हुनुहुनेछ। छिमेकमा सहयोग गर्नु पर्ने मेरो बाबा भने हजुरआमा बित्नु भएको बर्ष दिन नपुगेकोले त्यता लसपस गर्नुहुन्न।

मेरो मामाको घर नलाङ आप्री हो। त्यहाँ त मगर बाहेक क्षेत्री, बाहुन, गुरुङ, तामाङ मिसिएको समुदाय रहेछ र थोपल खोला पारी त झन घलेहरूको पनि बस्ती रहेछ। मेरा हजुरबुबाले भन्नु भए अनुसार हाम्रो जस्तै अरु जातिका पनि थर भेषभुषा र रहन सहन फरक फरक हुने रहेछ। नेवारको शाक्य, मानन्धर, बज्राचार्य, श्रेष्ठ आदि, क्षेत्री ब्राहमणको अर्याल, नहर्की, सिल्वाल, पाठक आदि, तामाङको बमजन, वाईबा, लामा आदि थरहरू हुने रहेछ। यी सबै जातजातिका मानिसहरू बिशेष अवसरमा आ आफ्नै जाति अनुसार लुगा गहना जस्तै दौरा, सुरुवाल, कुर्था, सारी, फरिया, चोलि,

भोटो, कछाड, भांग्रा, कोट, पाईन्ट, तिलहरी, माला, पोते, शिरबन्दी, पाउजु आदि लगाउने रहेछ। जन्म देखि मृत्यु सम्म गरिने न्वारन, पाश्नी, गुन्य, चोली, व्रतबन्ध, विवाह, काजक्रिया श्राद्ध जस्ता संस्कारहरू आफ्नै जाति रिति र परम्परा अनुसार हुने रहेछ।

मैले थाहा पाएको जाति भाषा भेषभुषा र रितिरिवाजका बारेमा म मेरा साथीहरूलाई पनि सुनाउँछु।

अभ्यास

१. तपाईले बोल्ने स्थानीय भाषा के हो ?

२. मगर जातिका विभिन्न थरहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ?

३. तपाईंको जातीको जन्मदेखी मृत्युसम्म गरिने संस्कारहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ?

४. छेवरमा के के गरिन्छ छोटो परिचय दिनुहोस् ?

क्रियाकलाप

क) तपाईंको टोल बस्तिमा बसोबास गर्ने जातजातिका थरहरूको सूची कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

ख) तपाईंको समुदायका मानिसहरूले लगाउने कपडा र गरगहनाका बारेमा कक्षाकोठामा साथीहरूसँग छलफल गरी सूची तयार पार्नुहोस् ।

ग) आफ्नो बुबा आमासँग सोधेर न्वारन र पाश्नीमा के के गर्दा रहेछन् सो कुरा साथीलाई बताउनुहोस् ।

पाठ २ हाम्रो चाडपर्व

गीत गाऔँ

दशैँ आयो, टीका जमरा लिएर आयो
ठूला बाबु आमा खुशीले मुस्कायो।
तिहार आयो, दियो बालेर घर सजायो
भाइटीका लगाएर माया बाँडियो ।

तीज आयो रातो सारी लगाएर नाच्यो
सबै मिलेर गीत गाउँदै रमायो।
ल्होसार आयो, नयाँ वर्षको शुभकामना ल्यायो
घरघरमा मिठो खाना खाएर रमाइलो भयो ।

गाई जात्रा आयो, हाँसो र मनोरञ्जन भयो
माघे सक्रान्ती आयो, घ्यू, चाकु खाएर खुशी भयो।
क्रिसमस आयो, रङ्गिन बत्ती बालियो
साथीभाइसँग भेटेर गिफ्ट बाँडियो ।
सबै चाडपर्वले हाम्रो जीवन रमाइलो बनाउँछ
खुसी, माया र साँस्कृतिक चेतना बढाउँछ ।

अभ्यास

१. उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंको छिमेकीहरूले मनाउने कुनै दुई चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईंले मनाउने चाडपर्वमा के के परिकार खानुहुन्छ ?

(ग) तपाईंको स्थानीय चार्डपर्वमा तपाईं के कस्ता पोसाक लगाउनुहुन्छ ?

२. पढौं र छलफल गरौं :

हिउँदको जाडो महिनामा बाहिर धेरै चिसो छ । तर, माघे संक्रान्तिको दिन घर घरमा रमाइलो हुन्छ । आमले तरुल, पिँडालु सक्खरखण्ड पकाउनुहुन्छ, हजुर आमाले चाकु र तिलको लड्डु बनाउनुहुन्छ । सबै जना मिलेर तातो तातो खाना खान्छन्। सबैजना कोही नदीमा नुहाउन जान्छन् भने कोही झुला खेल्न जान्छन्। यो दिनलाई माघी पनि भनिन्छ ।"

३. चित्र कोर्नुहोस् र रङ भर्नुहोस्

(क) तरुल

(ख) चाकु

(ग) वत्ती

पाठ ३ स्थानीय बाजागाजा र नाच

बालगित

मादल बज्यो दमदम
हामी नाचौँ छमछम
झ्याली बज्यो टुनटुन
सबै जना रमाउछन्

बाँसुरीको मिठो धुन
सुन्दै बसै झनझन
साथी भाई मिली गाऊ
खुसी भइ नाच्न जाऊ

बाजा बज्छ गाँउमा
रमाइलो छ ठाँउमा
हामी सबै हासेको
घुमीघुमि नाचेको

मादल

मादल नेपालको लोकप्रिय बाजा हो । यसलाई दुई हातले ठोकेर बजाइन्छ । मादल काठबाट बनेको हुन्छ । जसको बेलना आकार हुन्छ र दुबै छेउमा छालाले मोरेर खरी दलिन्छ । मादल खरी दलेको ठाउँमा दुवैहातले हानेर बजाइन्छ । मादल दशैँ, तिहार र तिज जस्ता चाडपर्वहरूमा, जात्रामा र साँथीभाईसगँ भेटघाट गर्दा रमाईलोको लागी बजाइन्छ । सबै टोलका बालबालिका, युवा र वृध्दाहरू मादलको तालमा नाच्न मनपराउँछन् । नेपाली संगीत मादलको धुनबिना अधुरो हुन्छ । सबै नेपालीहरू माझ प्रख्यात भएको मादलले विश्वमै नेपाली संगीतको चिनारी दिएको छ ।

सारङ्गी

सारङ्गी नेपालको धेरै लोकप्रिय लोक बाजा हो । जसलाई बजाउन एउटा धनुको प्रयोग गरिन्छ । यो नेपालको मात्रा नभई भारत र पाकिस्तानको पनि स्थानीय बाजा हो । अन्य बाजाको भन्दा सारङ्गीको आवाज मानिसको आवाजसँग मिल्दोजुल्दो छ । यो सामान्यतया काठबाट बनेको हुन्छ । यसमा चारवटा तारहरू मिलेर बनेको हुन्छ । सारङ्गीमा प्रयोग हुने तारहरू गाइवस्तु वा भेडाबाख्राको आन्द्राबाट बनेको हुन्छ । सारङ्गी सुरुमा गाईने वा गन्धर्भ समुदायले बजाउने गर्थे तर बिस्तारै यो सबै समुदायका मानिसहरूमा लोकप्रिय हुदै गयो ।

क्रियाकलाप

१. **कक्षाकोठामा मादल बजाउने अभ्यास पालैपालो गर्नुहोस् ।**

२. **तपाईंलाई मनपर्ने बाजाको चित्र बनाउनुहोस् ।**

एकाई छ

स्थानीय पेशा, व्यवसाय, प्रविधि र उद्यमशीलता

पाठ १ कृषि

परिचय

हाम्रो गाउँपालिकाका विभिन्न वडाहरूमा हावापानी अनुसार फरक वस्तुहरू उत्पादन फरक-फरक फलफूल हुन्छन् । अन्नबाली पशुपालन र तरकारी जडिबुट्टीहरू नै मुख्य उत्पादन हुन् । यिनै वस्तुहरू खाएर हामी बलियो फुर्तिलो र निरोगी बन्न सक्छौं ।यी उत्पादनहरूलाई विभिन्न समुहमा बाँड्न सकिन्छ । हाम्रा मुख्य उत्पादन र त्यसका उदाहरणहरू यस प्रकार छन् ।

परिचय

समूह	परिचय	उदाहरण
अन्नबाली	शक्ति दिने मुख्य खाना	मकै, धान, कोदो, फापर,गहुँ
फलफूल	भिटामिन दिने र काँचै खाइने	सुन्तला, केरा, अम्बा मेवा,लिचि
तरकारी	पकाएर खाइने बिरुवाका भाग	गोलभेडा, बन्दा, काउली, सिमी,घिरौंला
पशुपालन	अण्डा, दुध, मासु र मलका लागि पालिने	गाई, भैंसी, बाख्रा, कुखुरा,बङ्गुर
जडीबुटी	रोग निको पार्न र मसलाका रूपमा	बेसार, अदुवा, घिउकुमारी,गुर्जो,तुलसी

अभ्यास

१. तलका चित्रहरू कुन उत्पादनसँग सम्बन्धित छन् ? कोष्ठमा लेख्नुहोस् ।

....

....

....

....

....

२. सिद्धलेकको कुन ठाउँ सुन्तलाको लागि प्रसिद्ध छ ?

३. गाई-भैँसी पाल्दा हामीलाई के-के फाइदा हुन्छ? दुईवटा लेख्नुहोस्।

४. तलका मध्ये कुन जडीबुटी हो ?

(क) मकै (ख) गुर्जो (ग) केरा

५. तपाईंको गाउँघरमा पाइने कुनै ५ वटा अन्नबालीको नाम लेख्नुहोस् ।

६. सिद्धलेकको कुन वडामा सुन्तला राम्रो फल्छ? आमाबुबालाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

७. तरकारी खेती गर्दा के-के फाइदा हुन्छ? साथीसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

८. तालिका पूरा गर्नुहोस् : तलका वस्तुहरूलाई सही ठाउँमा राख्नुहोस् :

केरा, सिमी, भैँसी,गहुँ, रानीसिन्का

- अन्न :_______
- फलफूल :_______
- तरकारी :_______
- पशुपालन- :_______
- जडिबुटी :_______

क्रियाकलाप

१. विद्यार्थीलाई पत्रपत्रिकाबाट विभिन्न फलफूल र तरकारीका चित्र काटेर चार्ट पेपरमा सही समूहमा टाँस्न लगाउने।

२. आफ्नो घर वरिपरि पाइने कुनै दुईवटा जडीबुटीका पातहरू संकलन गरी कापीमा टाँस्नुहोस्।

पाठ २ परम्परागत व्यापार व्यवसाय

परिचय

गाउँघरमा हुने व्यापार र व्यवशायबाट मानिसहरूले विभिन्न काम गरेर पैसा कमाउँछन्। यसलाई नै व्यवसाय भनिन्छ। सिद्धलेकको स्थानीय उत्पादनहरू अन्नबाली खेती सुन्तला खेती, गाईभैंसी पालन तथा दूध व्यवसाय, मौरीपालन र तरकारी खेतीलाई व्यवसायको रूपमा लिइन्छ। केही समय देखि सिद्धलेकमा जडीबुटीहरूबाट औषधीहरू पनि उत्पादन गर्ने गरिन्छ। यी उत्पादनहरूलाई बुङचुङ, बैरेनी, पिपलटार, आदमटार लगायतका स्थानीय बजारमा लगेर बेचबिखन गर्ने गरिन्छ।

को हुन् उनीहरू ?

अब छिमेकीमा जस्तै कृषक, व्यापारी र शिल्पकार जस्ता मानिसहरूको पहिचान गरौं र चित्रमा दिइए जस्तै उनीहरूले कस्ता काम गर्छन् जानौं।

मुख्य व्यवसायहरू

तरकारी खेती : नलाङ, सलाङ र कुम्पुर क्षेत्रमा धेरै कृषकहरूले काउली, बन्दा र सिमी फलाएर बजारमा बेच्छन्।

दूध व्यवसाय र दूध संकलन : धेरैका घरमा गाईभैंसी पालिएका छन्। बिहानै दूध संकलन केन्द्र (डेरी) मा दूध पुऱ्याइ बेच्छन्।

डोको-नाम्लो बुन्ने : गाउँका मानिसहरूले चोयाबाट डोको, डालो र भकारी बुनेर बेच्ने गर्छन्।

कृषि व्यापार: सिद्धलेकको फलफूल र तरकारी बिक्रिकालागि टाढा-टाढाका सहरसम्म पुऱ्याइन्छ।

पशुपालन : बाख्रा र कुखुरा पालेर मासुको व्यापार गर्ने चलन पनि निकै बढेको छ ।

मौरी पालन : सिद्धलेकमा मह खानका लागि र बेचबिखनका लागि मौरीपालन गरी मह उत्पादन गरिन्छ ।

अभ्यास

१. प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. तपाईंको गाउँमा सबै भन्दा धेरै कुन अन्न बालीको खेती गरिन्छ सोधेर लेख्नुहोस् ।

ख. तपाईंको गाउँघरमा लगाइने कुनै तीन वटा तरकारी बालिको नाम लेख्नुहोस् ।

ग. मासुका लागी पालीने कुनै दुई वटा वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

घ. तपाईं सामान किन्न जाने सबै भन्दा नजिकको बजारको नाम के हो ?

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानी भर्नुहोस्।

(क) दूध बेच्ने ठाउँलाई .... भनिन्छ । (डेरी, अस्पताल)

(ख) सिद्धलेक गाउँपालिकामा खेती हुने फलफूलमा .... प्रसिध्द छ । (सुन्तला, स्याउ)

(ग) डोको बुन्न .... चाहिन्छ । (पराल, चोया)

(घ) मौरीले हामीलाई .... दिन्छ ।(मह, मासु)

क्रियाकलाप

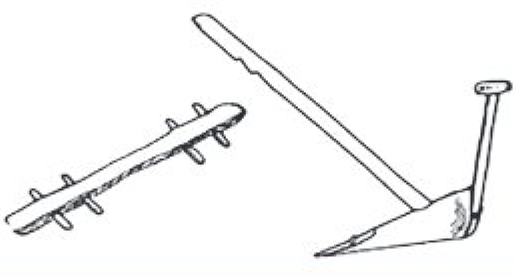
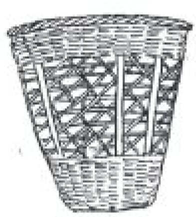
विद्यार्थीलाई विद्यालय नजिक पर्ने खेतबारीमा लगी त्यहाँको खेती अवलोकन गर्न लगाउने र त्यो कस्तो खेती हो छलफल गराउने ।

पाठ ३ स्थानीय प्रविधिमा आधारित उद्योग

परिचय

हरि बहादुर काका गाँउमा बस्नुहुन्छ । उहांले फलामबाट बनेको हँसियाले बाँस काटेर चोया बनाइ डोका भकारी बुन्नुहुन्छ । तल्लो गाउँमा बस्ने सीता दिदीले परालबाट गुन्द्री र चकटी बुन्नुहुन्छ । हजुरआमाले पनि मकैको खोस्टाबाट चकटी बुन्नुहुन्छ । बेसीमा बस्ने घले ठुलो बा र नेवार दाईले कुटो र कोदालो प्रयोग गरी हलेदो, मकै र तरकारी खेती गर्नुहुन्छ । जसले जे काम गरेपनि काम गर्न छिटो र सजिलो बनाउन काम अनुसारको सामाग्री चाहिने रहेछ भन्ने कुरा थाहा भयो ।

हाम्रा गाँउघरमा गरिने कृषीकार्यमा प्रयोग गरिने केही मुख्य औजारहरू यस प्रकार छन्।

औजारको नाम	चित्र	के गर्न प्रयोग गरिन्छ ?
कुटो, कोदालो		बारी खन्न र बिरुवा गोडमेल गर्न।
हँसिया (कचिया)		घाँस काट्न र धान-कोदो काट्न।
हलो र जुवा		खेत जोत्न गोरुसँग प्रयोग गरिने काठका औजार।
डाँलो र डोको		गाउँघरमा सामान र मल बोक्न प्रयोग गरिने बाँस वा निगालोको सामग्री।

अभ्यास:

१. उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) धान काट्न कुन औजार चाहिन्छ?

(ख) तपाईंको घरमा प्रयोग हुने कुनै दुईवटा कृषि औजारको चित्र बनाइ र नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) गोरु लगाएर खेतबारी जोत्न कुन औजार चाहिन्छ ?

(घ) परालबाट बनाइने कुनै २ वटा वस्तुहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् ।

काम	औजार
भकारी बुन्न	हलो
खेत खन्न	डोको
धान काट्न	कोदालो
खेत जोत्न	चोया
घाँस बोक्न	करौंती

क्रियाकलाप

विद्यालय नजिकैको खेतबारीमा गएर किसानहरूले औजार प्रयोग गरेको अवलोकन गर्नुहोस् ।

एकाई सात सामाजिक मूल्य मान्यता र असल संस्कार

पाठ १ असल संस्कार

एकदिनको कुरो हो । श्याम अटेरी र मुखाले स्वभावका वालक हजुरबुबासँग आफन्तको विवहामा निम्तो मान्न सँगै गएछन् । उक्त घरमा श्यामका हजुरबुवा र उनलाई पुग्रा साथ स्वागत, सत्कार, गरियो । सो श्यामको लागि अति नविन संस्कार देखेपछि कताकता उसलाई उत्सुकता जागेर हजुरबुवालाई सोध्न पुगे । हजुरबुवाले म तिमीलाई यी सब कुरा घरमा गएपछि भनौला । यहाँ के के देख्छौ सुन्छौ सम्झेर बस भन्नुभयो । त्यस घरमा श्यामका उमेरका कक्षा दुईमै पढ्ने राम भन्ने केटा रहेछन् । राम उसको कक्षाको प्रथम केटो रहेछन् । उनले श्यामसँग पढाईको बारेमा संवाद थालेछन् ।

रामः श्याम तपाईंलाई हातलागि जोडको बारेमा के थाहा छ ?

श्यामः मलाई त त्यो हातलागि जोड गर्न आउँदैन त ।

रामः त्यसो भए जोड गर्दा दुईअंक जोड्दा २ वटा अंक आयो भने जस्तै ९+३=१२ आयो भने ततठाउँमा सिधा २ लेख्ने र १चाँहि हातलागि भनेर बाँयापट्टिको हारमा जोड्न ल्याउनु पर्छ ।

रामले फेरि सोधेछन् तपाईंको घरमा तपाईं भनेर मान सम्मान गर्नुपर्ने र तिमी भनी माया गर्नुपर्ने को को हुनुहुन्छ ?

श्यामःउनी जिल्ल परेछन् किनकि त्यो संस्कार उनलाई थाहै रहेनछ ।

रामले फेरि बताएः हेर श्याम हामीले हाम्रो घर वा छिमेकमा जो भए पनि आफुभन्दा जेष्ठ व्यक्तिलाई भेट्दा नमस्कार भन्ने हजुर तपाईं भन्ने र आफुभन्दा सानालाई माया गर्ने भनी सिकाएछन् ।

रामले सोधेछन् तपाईंको घरमा तपाईं मात्र भएको बेला पाहुना वा नौलौ मानिस आउँदा के गर्नुहुन्छ भनेछन् । श्याम फेरी दङ्ग परेछन् ।

रामले फेरि बताएछन् हेर्नुहोस् घरमा पाहुना वा नौलो मानिस आउँदा बस्ने ठाउँ दिनु, सञ्चो बिसञ्चो सोध्नु, परिचय गर्नु, हजुर तपाईं भनी स्वागत सत्कार गर्नु राम्रो बानी हो । म त त्यसै गर्छु भनेछन् । यी कुरा आफुपनि सिक्ने सल्लाह लिई मनन् गरेछन् रअनि उनी हजुरबुवासँग निम्तो मानेर घर फर्केछन् र उनिले हजुरबुवासँग सवैकुरा सोधेर छर्लङ्ग भएछन् ।यसरी हामीले आफ्ना सन्ततिलाई कतै लैजादा नयाँ वस्तुको परिचय असल संस्कारको विकास जस्ता कुराको ज्ञान गराउनु पर्नेहुन्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख ।

(क) श्याम र उनका हजुरबुवा आफन्त कहाँ किन गए ?

(ख) श्यामलाई रामले के क सिकाए ?

(ग) घरमा पाहुना आउँदा के के गर्नुपर्दो रहेछ ?

(घ) हामीले कस्ता व्यक्तिलाई हजुर तपाईं भनी मान सम्मान गर्नुपर्छ ?

पाठ २ नैतिक मूल्य मान्यता

अल्छी गरी नसुत बाबु बिहान सम्म
सारा शरीर गर साफ भएर टम्म ।
छुद्रै नबोल इज्जत जान्छ
रिसै सहनु मौन रहनु बेर ।
माता, पिता, गुरु र देव
साथी, सङ्गी, आफन्त, इष्ट र अनेक ।
असल, ज्ञानी, सीप र ध्यानी बन्नु
सम्मान गर्नु, अग्रजलाई कृतज्ञता भन्नु ।

क्रियाकलाप

१. माथिको कवितालाई लय मिलाएर साथीसँग पढ्नुहोस् ।

एकाई आठ

स्थानीय खेलकुद, योग र सन्तुलित भोजन

पाठ १ सन्तुलित भोजन

परिचय

हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ, बलियो र फुर्तिलो राख्न आवश्यक पर्ने सबै प्रकारका पोषक तत्वहरू भएको खानालाई सन्तुलित भोजन भनिन्छ ।

सामान्यतया सन्तुलित भोजन तीन प्रकारका हुन्छन्

शक्ति दिने खानाः यस्ता खानाले हामीलाई खेल्न, पढ्न र काम गर्न शक्ति दिन्छ । उदाहरणः मकै, गहुँ, आलु, कोदो, आदि ।

शरीर बनाउने खानाः यस्ता खानाले हाम्रो शरीरको वृद्धि विकास गर्न र मांसपेशी बलियो बनाउन मद्दत गर्छ । उदाहरणः दाल, गेडागुडी, अण्डा, माछा, मासु, दूध, आदि ।

रोगबाट बचाउने खानाः यस्ता खानाले हाम्रो शरीरलाई विभिन्न रोग लाग्नबाट जोगाउँछ र स्वस्थ राख्छ । उदाहरणः हरियो सागपात, फलफूल, तरकारी, आदि ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ, बलियो र फुर्तिलो राख्न सबै प्रकारका .... भएको खानालाई सन्तुलित भोजन भनिन्छ ।

(ख) सन्तुलित भोजनमा विभिन्न .... का खानाहरू मिलाएर खाइन्छ ।

(ग) सामान्यतया सन्तुलित भोजन .... प्रकारका हुन्छन् ।

(घ) मकै, गहुँ, आलु, कोदोलाई .... दिने खाना भनिन्छ ।

(ङ) दाल, गेडागुडी, अण्डा, माछा, मासु, दूधलाई .... बनाउने खाना भनिन्छ।

२. ठीक भए (√) वा बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) सन्तुलित भोजनमा सबै प्रकारका पोषक तत्वहरू हुन्छन् ।

(ख) शक्ति दिने खानाको उदाहरण दाल, माछा र दूध हुन् ।

(ग) शरीर बनाउने खानाले हामीलाई खेल्न, पढ्न र काम गर्न शक्ति दिन्छ ।

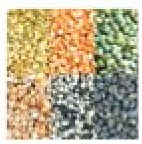
(घ) गहुँ, मकै, आलु, कोदो शक्ति दिने खाना हुन् ।

(ङ) सन्तुलित भोजनको एउटै मात्र प्रकार हुन्छ ।

३. जोडा मिलाउनुहोस्

शक्ति दिने खाना

शरीर बनाउने खाना



रोगबाट बचाउने खाना

क्रियाकलाप

आफ्नो खेतबारीमा फल्ने अन्नबाली तथा तरकारीबारीको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ २ खेलकुद

खेलकुद भनेको खेल्ने र रमाइलो गर्ने काम हो । यसले हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ बनाउँछ। खेलकुद हाम्रो जीवनको एक महतवपूर्ण हिस्सा हो । हामीलाई खल्न धैरे मन पर्छ । खेलकुदले हाम्रो शरिर र दिमाग दुवैलाई स्वस्थ र फुर्तीलो बनाउँछ ।

खेलका प्रकारहरूः

१. भित्री खेलः घरभित्र खेलिने सम्पुर्ण खेलहरूलाई भित्री खेल भनिन्छ । उदाहरणः लुडो, चेस, बागचाल, आदि ।

२. बाहिरी खेलः घरबाहिर खेलिने सम्पुर्ण खेलहरूलाई बाहिरी खेल भनिन्छ । उदाहरणः फुटबल, दौड, भलिबल, क्रिकेट, आदि ।

खेलकुदका फाइदाहरू

खेलकुदले हाम्रो शरिरलाई बलियो बनाउँछ ।

खेलकुदले हामीलाई अनुसासीत हुन सिकाउँछ ।

साथिहरूसँग मेलमिलापको भावना बढ्छ ।

अभ्यास

१. खालि ठाउँ भर

(क) खेलकुद भनेको .... रमाइलो गर्ने काम हो ।

(ख) खेलकुदले हाम्रो शरीरलाई .... बनाउँछ।

(ग) घरभित्र खेलिने खेललाई .... खेल भनिन्छ।

(घ) .... र चेस भित्री खेलका उदाहरण हुन्।

(ङ) घरबाहिर खेलिने खेललाई .... खेल भनिन्छ।

२. ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) खेलकुदले शरीरलाई अस्वस्थ बनाउँछ।

(ख) लुडो भित्री खेल हो।

(ग) फुटबल घरभित्र खेलिन्छ।

(घ) भलिबल बाहिरी खेल हो।

(ङ) चेस बाहिरी खेल हो।

क्रियाकलाप

विद्यार्थीहरूलाई कुनै एक स्थानीय खेल खेलाउने ।

एकाई आठ

हरित विद्यालय

पाठ १ हरित विद्यालय

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ

परिचय

बाल बगैँचा हाम्रो लागि धेरै उपयोगी हुन्छ।यसले विद्यालयलाई हरियो बनाउँछ र वातावरण सफा राख्छ। बगैँचाबाट ताजा तरकारी तथा फलफूल पाइन्छ। जसले हाम्रो शरिरलाई शक्ति दिएर सुरक्षा गर्दछ।हामीलाई काम गर्न सिकाउँछ। बगैँचामा काम गर्दा प्रकृतिको बारेमा ज्ञान पाउँछौ।

क्रियाकलाप

तपाईंको गाउँघरमा पाइने बगैँचामा के-कस्ता विरुवाहरू छन् भनी नाम भन्न लगाउने

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस्।

(क) रमेश कति कक्षामा पढ्छन्?

....

(ख) तपाईंको समुदायमा पाइने पाँच ओटा फूलहरूको नाम लेख्नुहोस्।

....

(ग) विद्यालयमा बाल बगैँचा किन आवश्यकता पर्दछ?

....

(घ) तपाईंको बाल बगैँचामा पाइने फलफूलहरूको नाम लेख्नुहोस्।

....

परियोजना कार्य(Project Work)

बाल बगैँचाको सफा चित्र कोरी रंग भर्नुहोस् ।

पाठ २ बाल बगैँचाको महत्त्व

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ

परिचय

बाल बगैँचा हाम्रो लागि धेरै उपयोगी हुन्छ। यसले विद्यालयलाई हरियो बनाउँछ र वातावरण सफा राख्छ। बगैँचाबाट ताजा तरकारी तथा फलफूल पाइन्छ। जसले हाम्रो शरिरलाई शक्ति दिएर सुरक्षा गर्दछ।हामीलाई काम गर्न सिकाउँछ। बगैँचामा काम गर्दा प्रकृतिको बारेमा ज्ञान पाउँछौ।

क्रियाकलाप

कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई समूह बनाई बाल बगैँचा बनाउन लगाउने

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क. बाल बगैँचाले विद्यालयलाई .... बनाउँछ ।

ख. तरकारी तथा फलफूलले हाम्रो शरीरको .... गर्दछ ।

ग. हामीले बाल बगैचामा .... रोप्नुपर्छ ।

२. परियोजना कार्य (Project Work)

हरियो विद्यालयको चित्र बनाउनुहोस् ।

राष्ट्रिय गान

सयौं थूँगा फूलका हामी, एउटै माला नेपाली
सार्वभौम भई फैलिएका मेची-महाकाली ।

प्रकृतिका कोटी-कोटी सम्पदाको आँचल
वीरहरूका रगतले स्वतन्त्र र अटल ।

ज्ञानभूमि, शान्तिभूमि तराई, पहाड हिमाल
अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल ।

बहुल जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति छन् विशाल
अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो, जय जय नेपाल ।

रचनाकार : व्याकुल माईला   संगीतकार : अम्बर गुरुङ

सिद्धलेक गान

सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक
पुर्खादेखि पुजिएको सिद्धभूमि सिद्धलेक
नलाङ, सलाङ, कुम्पुर हुँदै उभिएको सिद्धलेक
त्रिशूली र गण्डकीलाई साक्षी राखी दाँया बायाँ
संस्कृति र प्रकृतिले सजिएको सिद्धलेक
सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक
पृथ्वीको गर्व नाप्ने संसारकै गह्रौ चट्टान
थोपल, बुङचुङ, पाटी पौवा, साततले र बेनी दोभान
नागपोखरी, बूढो सिमल, लेकै डाँडा, ढेवालेक
काँडे भ्याकुर, ढुकुर, तित्रा, वनस्पति फुल्छन् अनेक
टारै, टार टार माथि शिरको भूमि सिद्धलेक

सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक
कालु पाण्डे मार्ग हुँदै कालु पाण्डे हिंड्ने जस्तो
सिद्धबाबा गुफाभित्र तपस्यामा छन् कि जस्तो
पशुपालन, कृषि, शिक्षा, पर्यटनको उर्वर माटो
प्रविधि र भौतिक विकास विकासको मूलबाटो
सबै जाति संस्कृतिको साझा भूमि सिद्धलेक
सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक सिद्धलेक

सिद्धलेक गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
बुङचुङ, धादिङ
बागमती प्रदेश, नेपाल