"उज्यालो सिद्धलेक, समृद्ध सिद्धलेक"

हाम्रो सिद्धलेक

(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)

कक्षा ३

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 ३

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	केशव 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 वुङचुङ, धादिङ
कक्षा	:	तीन (३)
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

पाठ १ : गाउँपालिकाको परिचय १

पाठ २ : गाउँपालिकाको भौगोलिक र राजनैतिक विभाजन ३

पाठ ३ : स्थानीय बोटबिरुवा ५

पाठ ४ : स्थानीय जीवजन्तु ६

पाठ ५ : जलस्रोत ७

पाठ ६ : प्रदुषण र फोहोरमैला व्यवस्थापन ९

पाठ ७ : प्राकृतिक र मानव निर्मित प्रकोप ११

पाठ ८ : स्थानीय धार्मिक तथा ऐतिहासिक धार्मिक स्थलहरूको पहिचान १६

पाठ ९ : स्थानीय पर्यटकीय स्थलको परिचय १८

पाठ १० : स्थानीय जातजाति, भाषा, भेषभूषा र संस्कृति २०

पाठ ११ : स्थानीय चार्डपर्व, रीतिरिवाज २२

पाठ १२ : स्थानीय बाजागाजा र नाच २४

पाठ १३ : कृषि २६

पाठ १४ : परम्परागत व्यपार व्यवसाय ३०

पाठ १५ : स्थानीय प्रविधिमा आधारित उद्योग व्यवसाय ३३

पाठ १६ : असल संस्कार ३६

पाठ १७ : नैतिक मूल्य मान्यता ३८

पाठ १८ : स्थानीय खाना, खेलकुद ४१

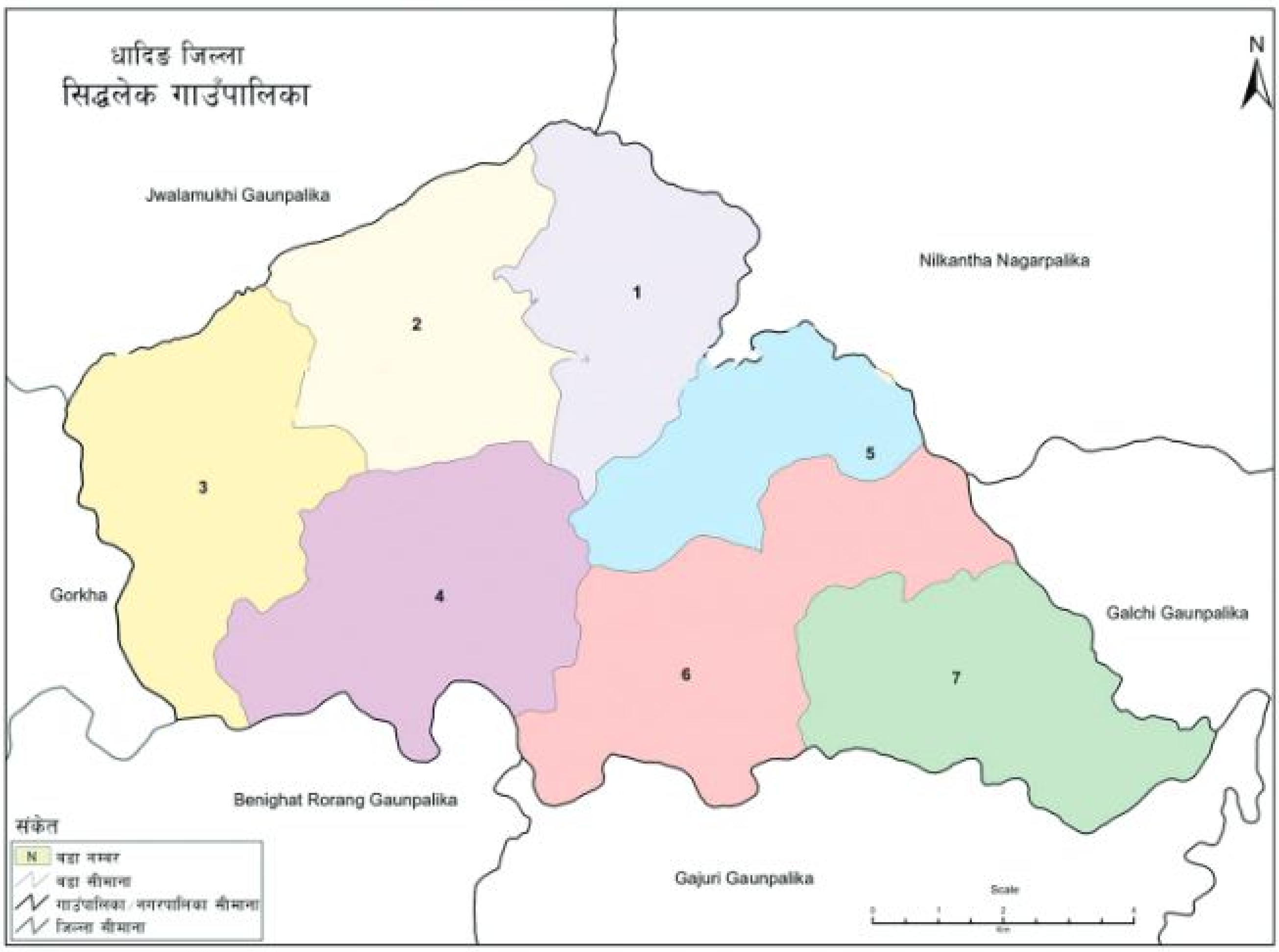
पाठ १९ : हरित विद्यालय ४३

पाठ १ गाउँपालिकाको परिचय

तलको नक्सा हेर्नुहोस् र यो कुन गाउँपालिकाको नक्सा हो पत्ता लगाई यो गाउँपालिकाको केन्द्र, यस गाउँपालिकामा रहेका वडाहरू र सिमानामा रहेका स्थानीय तहहरू बारे छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

माथि दिइएको नक्सा हेरी शिक्षकको सहयोगमा सिद्धलेक गाउँपालिकाको सामान्य नक्सा बनाई गाउँपालिका केन्द्र देखाउनुहोस् ।



Projection System: MUTM, Spheroid - Everest 1830
LLRC, 2016

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) सिद्धलेक गाउँपालिकाको केन्द्र कहाँ रहेको छ?

ख) सिद्धलेक गाउँपालिका साविकका कुन कुन गा.वि.स.हरू मिलेर बनेका छ।

ग) सिद्धलेक गाउँपालिकाको नामाकरण कुन मन्दिरको नामबाट गरिएको हो।

घ) सिद्धलेक गाउँपालिकाको चार सिमानामा रहेका स्थानीय तहहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

पाठ २ गाउँपालिकाको भौगोलिक र राजनैतिक विभाजन

गीत गाऔँ ।

सिद्धलेक हाम्रो गाउँ, कति राम्रो ठाउँ
स्वर्गजस्तै रमाइलो छ यहाँ बस्न पाउँ ।।

नलाङ, सलाङ, कुम्पुर मिली बनेको गाउँ हाम्रो
सात वडामा छुट्याउँदा भुगोल झन् राम्रो ।।

सिद्धबाबा मन्दिर छ, हाम्रो आस्था यसको
हामी साना बालबालिका कर्णधार देशको ।।

पूर्वमा निलकण्ठ छ, गल्छी पनि छ छेउ
पश्चिमतिर गोरखा पर्छ, सबै मिली बस्देउ ।।

उत्तरपट्टि ज्वालामुखी, निलकण्ठ पनि
बेनिघाट रोराङसँगै दक्षिण गजुरी नि ।।

लेक, बेसी, टार राम्रो आधार सिद्धलेकको
कृषि, शिक्षा, पर्यटनले शोभा भर्छ यसको ।।

सिद्धलेक हाम्रो प्यारो, हामी सबको शान
सभ्य समाज, मेलमिलाप हाम्रो पहिचान ।।

क्रियाकलाप

तल दिइएको सिद्धलेक गाउँपालिकाको वडा र वडा केन्द्र अध्ययन गर्नुहोस् ।

वडाहरू	वडा केन्द्रहरू
वडा नं.–१	गहतेटार
वडा नं.–२	ठाँटी भञ्ज्याङ
वडा नं.–३	वसन्त
वडा नं.–४	आरुवासटार
वडा नं.–५	(सहिमतीटार) बुङचुङ
वडा नं.–६	माझिटार
वडा नं.–७	पिपलटार

अभ्यास

१. तलका भनाइहरू ठिक भए (✓) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) सिद्धलेक गाउँपालिका साविकका नलाङ, सलाङ र कुम्पुर गा.वि.स. हरू मिलेर बनेको छ । ( )

(ख) सिद्धलेक गाउँपालिकामा ७ वटा वडाहरू रहेका छन् । ( )

(ग) सिद्धलेक गाउँपालिकाको पूर्वमा गोरखा जिल्ला पर्छ । ( )

(घ) सिद्धलेक गाउँपालिकाको सिमानामा पर्ने एक मात्र नगरपालिका निलकण्ठ नगरपालिका हो । ( )

२. सिद्धलेक गाउँपालिका भित्र रहेका वडाका वडा केन्द्रहरू लेख्नुहोस् ।

३. तपाईंको विद्यालय नजिक रहेका कुनै ५ वटा टारहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

४. शिक्षकले कम्तीमा १० वटा टारहरूको नाम सिकाउने ।

पाठ ३ स्थानीय बोटबिरुवा

निम

फर्सी

लालिगुराँस

हाम्रो गाउँघर वरपर पाईने बोटबिरुवाहरूलाई स्थानीय बोटबिरुवा भनिन्छ। ती बोटबिरुवाहरूले हामीलाई धेरै उपयोगी कुराहरू दिन्छन् र वातावरण सफा राख्न मद्दत गर्दछन् हामीले यस्ता बिरुवाहरूलाई जोगाउनु पर्दछ र तिनको हेरचाह गर्न पनि जरुरी छ। हामीले भेन्टा बन्दा सिमी जस्ता बिरुवाहरूलाई तरकारीको रूपमा लिन्छौं । अम्बा सुन्तला, आँप, अम्बा, सुन्तला, कटहर जस्ता बोटबिरुवा लाई फलफूलको बिरुवा मान्न सकिन्छ, भने साल, सल्लो, सिसौ, खयर जस्ता बिरुवाहरूलाई स्याउला, काठ र दाउराको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

क्रियाकलाप

तपाईंलाई मनपर्ने बोट बिरुवाको चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) तपाईंको घर वरिपरि पाइने तीनवटा बिरुवाको नाम लेख्नुहोस् ।

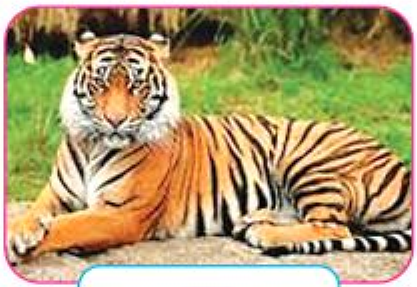
(ख) बोटबिरुवा जोगाउने कुनै दुई उपाय लेख्नुहोस्।

(ग) कुनै तीनवटा फलफूलको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) स्याउला दाउरा र पाठको रूपमा प्रयोग हुने कुनै तीनवटा बोट बिरुवाको नाम लेख्नुहोस्।

पाठ ४ स्थानीय जीवजन्तु

तपाईं हाम्रो गाउँघर र वन जंगल वरिपरि धेरै जनावरहरू पाइन्छन् जसलाई स्थानीय जीवजन्तु भनिन्छ । स्थानीय जीवजन्तुमा गाई, भैसी, बाख्रा, कुकुर, बङ्गुर, बिरालो खरायो ,स्याल, बदेल, बाघ, मृग आदि पर्दछन् । यीमध्ये गाई, भैसी, बाख्रा, कुकुर, बिरालोलाई घरमा पालिने हुनाले यिनीहरू घरपालुवा जीवजन्तु हुन् भने खरायो, स्याल बदेल, बाघ, मृग, बदेल आदि वनमा बस्ने जनावर भएकाले यिनीहरू वन्यजन्तु हुन्।जनावरहरू प्रकृतिको लागि निकै महत्वपूर्ण छन् भने हामीले ती जनावरहरूलाई माया र संरक्षण गर्नु पर्दछ ।


बाघ

बाघ

क्रियाकलाप

तपाईंको घर र समुदाय वरपर भएका जीव जनावर तथा वन्यजन्तुहरूको नाम लेखी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) कुकुरले घरको सुरक्षा गर्छ ।

(ख) हाम्रो जीवनमा जनावरको महत्व छैन ।

(ग) बाघ घरपालुवा जनावर हो ।

(घ) घरमापालिने जीवजन्तु घरपालुवा जनावर हुन् ।

२. छोटो उत्तर लेख ।

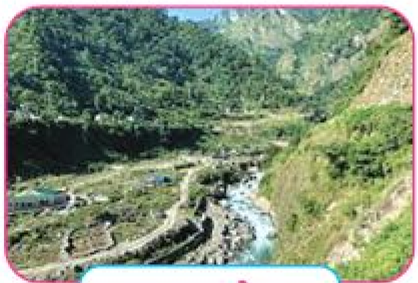
(क) तपाईंको घर वरपरमा भएका कुनै तीनवटा जनावरको नाम लेख्नुहोस्नु ।

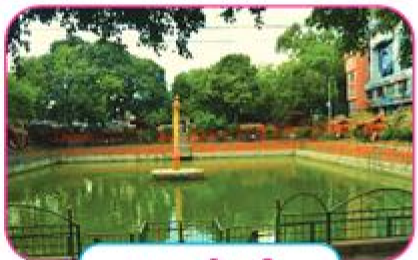
(ख) गाई किन पालिन्छ ?

(ग) हामीले जनावरलाई किन माया गर्नुपर्दछ ?

पाठ ५ जलस्रोत

परिचय


आदम खोला


नाग पोखरी

जलस्रोत भनेको पानीको त्यो स्रोत हो जसबाट हामीलाई पानी प्राप्त हुन्छ। पानी हाम्रो जीवनका लागि धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ पानीबिना मानिस जीवजन्तु बोटबिरुवा कोही पनि बाँच्न सक्दैन पानी विभिन्न कामका लागि प्रयोग गरिन्छ पानी दैनिक जीवनको आधार हो पिउन पकाउन नुहाउन लुगा धुन तरकारी खेती गर्न पशुपालन गर्न माछापालन गर्न अधि कामका लागि पानीको प्रयोग गरिन्छ।

हाम्रो समुदायमा पानीका स्रोतहरू धेरै छन् त्रिशुली नदी आदमखोला थोपलखोला च्याङ्‌गु खोला मूल वा धारो कुवा र इनार पोखरी र तलाउ खोला खोल्सी र नदी आकाश पानी भूमिगत जल बोरिङ मार्फत यिनीहरू हाम्रा पानीका स्रोतहरू हुन्।

पानीका स्रोतको महत्वः

(क) दैनिक जीवनको आधार

(ख) कृषि र सिँचाइ

(ग) आर्थिक विकास

क्रियाकलाप

तपाईंको समुदायमा भएका पानीका स्रोतहरूको नाम लेखी शिक्षकलाई देखाउनुहोस्।

अभ्यास

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस्।

(क) धाराकुवा इनार पानीका स्रोत हुन्।

(ख) माछापालन गर्न पानीको आवश्यकता पर्छ।

(ग) जनावरलाई पानी नभए पनि हुन्छ ।

(घ) पानी पिउनको लागि मात्र प्रयोग गरिन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्।

(क) पानी के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

(ख) पानीका स्रोतहरू के के हुन् तपाईंको समुदायमा भएका पानीका स्रोतहरूको नाम लेख्नुहोस्।

(ग) पानीको महत्व लेख्नुहोस्।

नोटः शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय नजिकको पानीको स्रोतमा अवलोकन भ्रमण गराई चिनाउने र त्यसको प्रयोगबारे बताइदिने।

पाठ ६ प्रदुषण र फोहोरमैला व्यवस्थापन

परिचय

सीता, गिता, रेनिसा र आयन विद्यालय जाँदै थिए। आइतबारको दिन सधैँजस्तो विद्यालय जाँदै थिए। यतिकैमा सीताले भनिन्, गीता हामीलाई मिसले फोहोर म}ला व्यवस्थापनको बारेमा केही सिकेर आउनु भन्नुभएको थियो। होइन र ? गीताले हो भनिन् रेनिसा त्यसो भए फोहोरमैला व्यवस्थापनको बारेमा छलफल गरौँ न त।

सिता : फोहोर भनेको के हो ?

गीता : ल तिमीलाई थाहा छैन सुन म बताउँछु घर विद्यालय वा समुदायमा प्रयोग भइसकेका नचाहिने वस्तुहरू जस्तै प्लास्टिकका टुक्रा, ब्याग, कागज, फलफूलका, बोक्रा आदि फोहोर हुन्।

सिता : हामीले खाने तरकारीका बोक्राहरू पनि फोहोर रहेछन् ।

रेनिसा : फोहोरमैला भनेको त थाहा भयो। तर फोहर व्यवस्थापन भनेको के होनि ?

आयान : फोहोरलाई जथाभावी नफाली सही तरिकाले सङ्कलन गर्ने छुट्याउने र नष्ट गर्ने वा पुनप्रयोग गर्ने काम नै फोहोरमैला व्यवस्थापन हो।

सिता : फोहोर कति प्रकारका हुन्छन् त सिता बताइदेउ न।

गीता : तिमीलाई थाहा रहेनछ म भन्छु । फोहोर कुहिने फोहोर र नकुइने फोहोर गरी दुई प्रकारका हुन्छन्।

रेनिसा : कुहिने फोहर के के हुन् त आयान तिमीलाई थाहा छ र ?

आयान : थाहा छ फालिएका खाना, तरकारीका बोक्रा, फलफूलको बोक्रा पातपतिङ्गर यिनीहरू कुहिने फोहोर हुन्।

सिता : नकुहिने फोहोर पनि हुन्छन् र गीता ?

गीता : हुन्छ नि प्लास्टिक, सिसा, फलाम नकुहिने फोहोर हुन्।

रेनिसा : फोहर किन व्यवस्थापन गर्ने हो र आयन ?

आयान : हाम्रो वरपरको वातावरण सफा सुन्दर राख्न दुर्गन्ध र रोग लाग्नबाट बच्न, आफ्नो घर र विद्यालय स्वस्थकर बनाउन फोहोर व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ।

(त्यतिकैमा उनीहरू विद्यालय पुग्छन्।)

क्रियाकलाप

कुहिने र नकुहिने तीन तीनवटा फोहोरको नाम लेखेर आफ्नो कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस्।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) फोहोर भनेको के हो ?

(ख) फोहोर कति प्रकारको हुन्छन् ?

(ग) नकुहिनने कुनै चारवटा फोहोरको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) फोहोर व्यवस्थापन किन गर्नुपर्दछ ?

पाठ ७ प्राकृतिक र मानव निर्मित प्रकोप

प्राकृतिक प्रकोप

प्राकृतिक प्रकोप एक प्रकारको प्राकृतिक घटना हो । जसले, मानिसको सामाजिक आर्थिक पक्षलाई क्षति पुऱ्याउँछ । यो एक सामान्य प्राकृतिक घटनाको रूपमा भए पनि धेरै जसो अवस्थामा मानव गतिविधिहरूको प्रभावको कारण प्राकृतिक सन्तुलनको ह्रासको कारण हुन्छ । प्राकृतिक प्रकोप प्राकृतिक नियमको अपवाद हो । प्राकृतिक प्रकोपले विपत्ति पछि समाज वा समुदायमा अत्याधिक हानिकारक प्रभाव छोड्ने गर्दछ । बाढी, पहिरो, खडेरी, चक्रवात, आँधीबेरी, चट्याङ, ज्वालामुखी, ,डढेल प्राकृतिक प्रकोप हुन् । डढेलो मानव सिर्जित प्राकृतिक घटना हुन् ।

पहिरो

भूस्खलन वा पहिरो जमिनको उच्च भागबाट जमिन भत्केर तल खस्ने प्राकृतिक क्रिया हो । भूस्खलनमा जमिनको गतिको विस्तृत श्रृङ्खला समावेश हुन्छ । भौगर्भिक अध्ययन बिना सडक खन्न, रूख, बोटविरूवा अन्धाधुन्द फडानी गर्न, पडाहमा सडक तथा अन्य संरचनाको निर्माण गर्न आदि मानव निर्मित कारणहरू हुन् भने प्राकृतिक कारणहरू जस्तै अतिवृष्टी, भुकम्प आाद को कारण पहिरो जाने गर्दछ ।

भूकम्प

पृथ्वीको भित्री भागमा निरन्तर भइरहने हलचलका कारण बाहिरी भागमा रहेको भौगार्भक चट्टानका पत्रहरू एक आपसमा ठोकिएर टाढिने वा च्याँतिदा पैदा हुने पृथ्वीको कम्पनलाई भूकम्प वा भूईचालो भनिन्छ । यो पृथ्वीको माथिल्लो भागमा कारणवश पृथ्वीको आन्तरिक उर्जा

मिश्रित भएर हुने कम्पन प्रक्रिया हो । यस क्रममा पृथ्वीको भित्री भागमा जम्मा हुँदै गएको शक्ति एक्कासी बाहिर फैलिँदा पृथ्वीको सतहमा कम्पन आउने गर्दछ । भूकम्पसँगै तरङ्ग पैदा हुने र टाढा टाढासम्म फैलिने गर्दछ । पृथ्वीको सतहमा कम्पन कहिलेकाहीँ जमिनको विस्थापन द्वारा प्रकट हुन जान्छ । भूकम्पको उद्गम स्थललाई भूकम्पीय केन्द्र विन्दु भनी सतहमा भूकम्पको विन्दुको सीधा रहने माथिल्लो विन्दुलाई उपकेन्द्र भनिन्छ । भूकम्पले

मानव वा वन्यजन्तुमा सामान्य असर देखिएता पनि भूकम्पका कारण अग्ला भवनहरू भत्किने, आगो लाग्ने, जमिन चर्कने हुन सक्छ । यस्ता खतराहरूबाट सुरक्षित रहनका लागि भुकम्प प्रतिरोधी भवनहरू निर्माण गर्नुपर्दछ ।

विपद् व्यवस्थापनमा विद्यार्थीको भूमिका

विपद् भनेको आकस्मिक प्रलयकारी घटना हो । विपद् प्राकृतिक प्रकोप भएता पनि धेरै जसो विपद् मानवीय कारणबाट पनि हुन सक्छ । विपद् आकस्मिक र डर लाग्दो भएकोले यसले भौतिक, आर्थिक र सामाजिक संरचनालाई बढी असर गर्छ । भूकम्प, बाढी, पहिरो, आगलागी, महामारी आदि यसका उदाहरणहरू हुन् । यसले समाजलाई यसरी भताभुङ्ग पार्छ कि समाजको आर्थिक अवस्थाले पनि थेग्न सक्दैन । विपद्लाई अर्को अर्थले नराम्रो घटना पनि भनिन्छ ।

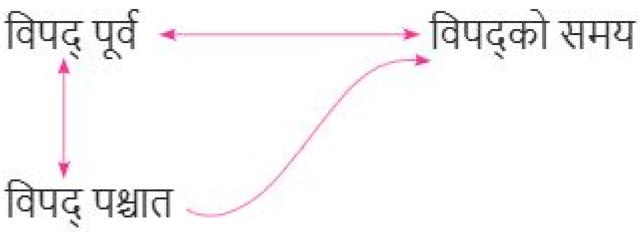
विपद् व्यवस्थापन भनेको विपद्को समाधान भन्ने पनि बुझिन्छ । विपद् व्यवस्थापनमा विद्यार्थीको ठूलो भूमिका रहेको हुन्छ । विद्यार्थीले विपद्को समाधानको लागि आफूले सक्दो कार्य गर्न सक्छन् । विद्यार्थीले विद्यालय वा घर परिवार स्तरीय प्रकोप निवारण वा जोखिम ठाउँमा नजान एक पर्चा वा पम्प्लेट बनाई व्यक्ति अथवा मानिसहरू धेरै आवतजावत गर्ने ठाउँमा टाँस्न पनि सक्छन् । विद्यालयहरूले गाउँघरमा वाल क्लवबाट विभिन्न कार्यक्रमहरू राखेर पूर्व तयारी आपत्कालीन र दीर्घकालीन योजना बारे छलफल गरी सबै जनतालाई सचेत गराउँन सक्छन् । आफूले देखेका जोखिम ठाउँको पहिचान गरी त्यसलाई स्थानान्तरण योजनामा राखी ठूलाबडाको सहयोग लिएर त्यस जोखिम ठाउँबाट वस्तुलाई त्यहाँबाट हटाउनु पर्छ । महिनाको २ वा ३ पटक गाउँमा सबै मानिसहरू जम्मा गरी विपद् सम्बन्धी सचेतना फैलाउन सकिन्छ ।

व्यवस्थापन गर्नु भनेकै समाधान मात्र नभई त्यसलाई उचित स्थानमा राख्नु पनि बुझिन्छ । विद्यार्थी भएर आफ्नो कर्तव्यको पालना गर्नु नै मुख्य जिम्मेवारी हो । आफू बाँच्ने अधिकार हो भने अरुलाई बचाउँने काम नै कर्तव्य हो ।

विपद् व्यवस्थापन

विपद् व्यवस्थापन भनेको प्रतिकूल र संकटपूर्ण अवस्थामा भएको घटनाहरूको प्रभावलाई कम गर्न मानव जीवन, सम्पति र वातावरणको रक्षा गर्न, तयारी प्रतिक्रिया, पुनः निर्माण र पुनःस्थापना कार्यहरू गर्ने प्रक्रिया हो ।

विपद्को व्यवस्थापन चक्र



विपद् पूर्व

१. विपद् प्रतिकार्यका लागि पूर्व तयारी अवस्थामा रहने, विपद् सम्बन्धी घटनाहरूको सूचनाको संकलन, अद्यावधिक, विश्लेषण एवम् प्रवाह गर्ने प्रतिकार्यका लागि खोज तथा उद्धार टोली र सुरक्षा निकायको परिचालन गर्ने ।

२. खोज तथा उद्धारमा संलग्न निकायहरूको विद्यमान जनशक्ति औजार, उपकरण र अन्य श्रोत साधनको अभिलेखिकरण एवम् विश्लेषण गर्ने र प्रतिकार्यका लागि गर्नुपर्ने थप कार्यहरूको विषयमा सिफारिश गर्ने ।

३. प्रतिकार्यका लागि खोज तथा उद्धार क्षमताको विकास सम्बन्धी कार्य गर्ने ।

४. विपद् प्रतिकार्यको पूर्व तयारीका लागि भावी प्रतिकार्य योजना तर्जुमा

अन्य सहयोगी संस्था

- सेभ द चिड्रेन
- केयर इन्टरनेशनल
- अक्सफाम

विपद्को समय

प्राकृतिक प्रकोप आईपर्दा मानिसहरूले नियन्त्रण गर्न सक्दैन । यद्यपी हामी तिनीहरूलाई रोक्न सक्दैनौ । यसै गरी जीवन र परिस्थितिका प्रणालीमा बाधा पुऱ्याउने विपत्तिपूर्ण अवस्था उत्पन्न हुँदा हामीलाई जीवन बचाउन र संरक्षण गर्न आपतकालीन उपायहरू आवश्यक हुन्छ । प्राकृतिक प्रकोप अनुमान गर्न नसकिने भएकाले जुनसुकै बेला जुनसुकै ठाउँमा पनि आउन सक्छ । विपद् व्यवस्थापनलाई राम्ररी बुझ्नका लागि हामीले पहिले विपद्का प्रकारहरू पहिचान गर्न आवश्यक छ ।

जस्तैः भूकम्प आउँदा घर बाहिर खुल्ला स्थानमा बस्नुपर्छ ।

- खोलामा बाढी आएको समयमा खोलाको पानीको वहवलाई ख्याल गर्नुपर्छ ।
- अबिरल वर्षा भइरहेको बेला जोखिमपूर्ण यात्रा नगर्ने ।
- वनमा डढेलो वा आगलागी भएमा घर वरपर सफा गर्ने र पानीको व्यवस्था गर्ने ।
- बाटोको राम्रो व्यवस्था भएमा आगलागी हुँदा दमकलको व्यवस्था गर्ने ।

विपद् पश्चात

- सरकार, नागरिक समाज र निजी क्षेत्रले ठूला विपद्को जोखिम पश्चात योजना बनाई मिलेर काम गर्ने ।
- विभिन्न सरकारी तथा निजी सेवा प्रदायक निकाय र संस्थाहरूले विषम र प्रतिकूल परिस्थितिमा पनि निरन्तर योजना बनाउने ।

विपद् पश्चात सम्बन्धित वडामा विपद् व्यवस्थापन समिति हुन्छ । जुन विपद् व्यवस्थापन समितिमा राजनीतिक दलका प्रमुख, सम्बन्धित टोल विकास समितिका प्रतिनिधि, सामाजिक संघ संस्थाका प्रतिनिधिहरूको सहभागिता हुन्छ ।

विपद् पश्चात सम्बन्धीत वडामा विपद् व्यवस्थापन समिति हुन्छ । जुन विपद् व्यवस्थापन समितिमा राजनीतिक दलका प्रमुख, प्रतिनीधि, सामाजिक संघ संस्थाका प्रतिनीधि, सम्बन्धीत टोल विकास समितिका प्रतिनीधिहरूको सहभागिता हुन्छ । उनीहरूसँग समन्वय गर्ने, परिचालन गर्ने र प्राथमिकतामा छनौट गरी वडा सरकारमा जानकारीको लागि जानु पर्छ । समस्याहरू कति भनेर समाधान हुने, कति बजेट चाहिने खालका हुन्छन् । पिडितहरूको घर-आँगनमा पुगे पनि जीवनप्रति आशा जाग्दछ । केहि फसेका हुन सक्छ । अनेक समस्या हुन्छन् ।

व्यवस्थित ढल निकासा र सुरक्षित आवासको लागि गाउँपालिका स्तरीय तथा वडा स्तरीय रणनीतिक योजना बनाउनु पर्छ । राहतका लागि एकरूपता दिनुपर्छ । स्थानीय सरकारले क्षति हुनेको नामावली संकलन गर्नुपर्छ । पहिला ज्यान बचाउन । तर लाग्नु पर्छ । मानिसको जनधनको सुरक्षा हुनुपर्दछ । उनीहरूलाई बचाई सकेपछि निष्पक्षरूपमा राहत वितरण गर्नुपर्छ । सुरक्षित स्थानमा ल्याई सकेपछि बचाउने उपाय खोज्ने हो ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् ।

भूकम्प	बच्ने उपाय
टेबलमुनी बस्नु	जमिन हल्लिनु
धेरै कम्पन	जानु पर्ने स्थान
सुरक्षित ठाउँ	भूकम्पको स्केल

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) जमिन हल्लिनुलाई ....भनिन्छ ।

(ख) भूकम्प आउँदा .... ठाउँमा जानुपर्छ ।

३. ठिक र बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) भूकम्प आउँदा दौडनु राम्रो हो ।

(ख) भूकम्प आउँदा शान्त रहनु पर्छ ।

(ग) भूकम्प आउँदा टेबलमुनि बस्न सकिन्छ ।

४. छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) भूकम्प आउँदा के हुन्छ?

परियोजना कार्य

कुनै एक प्राकृतिक विपद्को नाम लेखी व्याख्या गर्नुहोस् ।

पाठ ८ स्थानीय धार्मिक तथा ऐतिहासिक धार्मिक स्थलहरूको पहिचान

गीत पढौं ।

बाग्बच्छला मन्दिर छ क्या राम्रो
जोगाउ सबैले सम्पति हो हाम्रो
बाग्बच्छलाकी माई,
ज्ञानी भई पढ्ने छौं
ज्ञान दिनुहोस् हामिलाइ ।

वडा न ५ मा यो पर्छ नि
सवको रक्षा उनैले गर्छन् नि
सिद्धलेकको शान,
भूल भए माफी पाउँ हामी छौ अन्जान्

बसेका छन् सुकौरा अठ्यामको शिरमा
पर्न दिन्नन् कसैलाई पीरमा
कालिदहको शीर
तिमी छौ साथमा छैन हामिलाई पीर ।

चतुर्थीको बेलुका जात्रा लाग्छ नि
भिड हुन्छ दीप बाल्ने रमरस गर्ने नि
भगवान्को नाम,
घुम्नलाई एकपटक पुगौं त्यस ठाम ।

नलाङको कालिदह बजार
पुजा गर्छन् भक्तजन हजार
बच्छलाकी माई
रक्षा गरिदिनुस् है हामी सबैलाई

क्रियाकलाप

तपाईंको साथीहरू मिली नजिकको मठ मन्दिर, चर्च र गुम्बामा गई त्यहाँ देख्नु भएका र मन परेका दृष्यहरूको टिपोट गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तल दिएको प्रश्नको सही बिकल्पमा ठिक चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) गीतमा कुन मन्दिरलाई क्या राम्रो भनिएको छ ।

१) पशुपतिनाथ २) बाग्बच्छला ३) मनकामना ४) मुक्तिनाथ

(ख) बाग्बच्छला मन्दिर कुन वडामा पर्छ ?

(१) वडा नं ४ (२) वडा नं ५ (३) वडा नं २ (४) वडा नं १

ग) सिद्धलेकको शान भनेर कसलाई चिनिन्छ ?

(१) कालिदह बजार (२) थोपल खोला (३) बाग्बच्छला माई (४) सुकौरा डाँडा

घ) जात्रा कहिले लाग्ने कुरा गीतमा उल्लेख छ ?

(१) चतुर्थीको बेलुका (२) अष्टमीको बिहान (३)औसीको दिन (४)एकादशीको दिन

ङ) कालिदह बजार कहाँ पर्दछ ?

(१) सलाङ (२) नलाङ (३) कुम्पुर (४) मैदान

च) बाग्बच्छला माईसँग के प्रार्थना गरिएको छ ?

(१) धन दिनुस् (२) रक्षा गर्नुस् (३) मिठो खान दिनुस् (४) घुम्न लैजानुस्

२. छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) बाग्बच्छला माईसँग के को प्रार्थना गरिएको छ ?

(ख) बाग्बच्छला माई कति नं वडामा पर्छ ?

(ग) गीतमा कहाँ घुम्न जानुपर्छ भनिएको छ ?

पाठ ९ स्थानीय पर्यटकीय स्थलको परिचय

सम्वाद पढौं

(पात्रहरू अमित, सरीता र शिक्षक)

अमित : सर,हाम्रो सिद्धलेक गाउँपालिकाभित्र कुन कुन प्राकृतिक सम्पदाहरू पर्दछन् ?

शिक्षक : अमित, प्रकृतिले सित्तैमा दिएका उपहारहरू नै हाम्रो प्राकृतिक सम्पदा हुन् । हाम्रो गाउँपालिकामा नदीनाला पहाड र बनजङ्गल जस्ता धेरै सम्पदाहरू छन् ।

सरीता : सर,यहाँको मुख्य पहाड त सिद्धलेक नै होईन र ?

शिक्षक : हो सरीता ! सिद्धलेक (सिद्धबाबा महादेबको मन्दिर भएको डाँडा) यहाँको प्रमुख प्राकृतिक र धार्मिक सम्पदा हो । यहाँबाट देखिने सेता हिमालहरू र हरियाली डाँडाकाँडाले जो कोहीलाई लोभ्याउँछ ।

अमित : अनि सर, हाम्रो गाउँको छेउबाट बग्ने त्रिशुली नदी पनि प्राकृतिक सम्पदा नै हो त ?

शिक्षक : एकदम ! त्रिशुली नदी स्थानीय थोपल खोला,शुकौरा खोला,च्याडुखोला,महत्वपूर्ण जल सम्पदा हुन् यसले सिचाईमा मात्र होईन र्याफ्टिङ जस्ता पर्यटन गतिबिधीलाई पनि सहयोग पूर्याएको छ ।

सरीता : सर , हामीले यी सम्पदाहरूलाई कसरी जोगाउन सक्छौं ?

शिक्षक : अब हामीले नदीनालाहरूमा फोहोर फाल्नुहुदैन बनजङ्गलमा जताभावी रुख काट्नु हुदैन, पानीमा बिषादी प्रयोग गरेर माछा मार्नु हुदैन । प्राकृतिक सम्पदाहरू जोगाएमा मात्र हाम्रो सिद्धलेकको भविष्य सुन्दर हुन्छ ।

अमित सरीता : धन्यवाद सर ! हामी आजैदेखि यी प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षणमा ध्यान दिनेछौं ।

अभ्यास

१. छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

(क) प्राकृतिक सम्पदा भनेको के हो ?

(ख) सिद्धलेक गाउँपालिकामा पाईने दुई ओटा प्राकृतिक सम्पदाको नाम लेख्नुहोस्

(ग) मन्दिर प्राकृतिक सम्पदा हो कि होईन ?

२. सही वा गलत लेख्नुहोस्

(क) मन्दिर प्राकृतिक सम्पदा हो ।

(ख) बनजङ्गल प्राकृतिक सम्पदा हो ।

(ग) प्राकृतिक सम्पदा संरक्षण गर्न आवश्यक छैन ।

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस्

(क) .... प्रकृतिले दिएको सम्पति हो ।

(ख) त्रिशुली नदी .... सम्पदा हो ।

(ग) वन बिनास रोक्न .... हो ।

पाठ १० स्थानीय जातजाति, भाषा, भेषभूषा र संस्कृति

सिद्धलेक गाउँपालिकामा बसोबस गरेका विभिन्न जातजातिका मानिसहरूले प्रशासकियतथाकामकाजकोभाषानेपाली भए पनि आ आफ्नो मातृभाषाको रूपमा क्षेत्री ब्राहमणले नेपाली भाषा. जुन भाषालाई खस भाषा भन्न रुचाउँछन् । मगरले मगरढुट तामाङले तामाङ भाषा गुरुङले तमु भाषा बोल्ने गरिन्छ ।

नेवार गुरुङ मगर तामाङ जातिहरूमा छोराहरूको विजोर वर्ष पारेर चूडाकर्म संस्कार गरिन्छ। चूडाकर्म गर्दा गाई वा गोरुको गोठमा यदि गाईको गोठ नभए आगनको छेउमा टाट्नो बनाइ गाई वा गोरुको गोबर राखिन्छ । टाट्नोमा बाँधेको गाईको दाम्लोले चूडाकर्म गर्ने बालकको घाँटीमा बाँधिन्छ। बालकको मुखमा पिपलको पातले च्यापेको सिक्का राखिन्छ। यसरी पशु जसरी व्यहार गरेपछि शुभसाइत पारि आफ्नो मामाले बालकको कपाल काटिदिन्छन् र लुगा गहनाले सिंगारी दान दक्षिणा सहित टिकोटालो गरिन्छ ।

सिद्धलेक गाउँपालिका र आसपासमा बसोबास गरेका सबै जसो जातजातिमा छोरीहरूको साइत जुराई गुन्यू –चोली दिने चलन छ। यस कर्मका लागि छोरीको उमेर पाँच वर्ष, सात वर्ष वा नौ वर्ष उत्तम मानिन्छ। यसलाई बालिकाबाट वयस्क भएको सङ्केतको रूपमा लिइन्छ र समाजमा जिम्मेवारी लिन सक्षम मानिन्छ ।

क्रियाकलाप

१. तपाईंको टोल बस्तिमा बसोबास गर्ने जातजातिका थरहरूको सूची कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

२. तपाईंको समुदायका मानिसहरूले लगाउने कपडा र गरगहनाका बारेमा कक्षाकोठामा साथिहरूसँग छलफल गरी सूची तयार पार्नुहोस् ।

३. आफ्नो बुबा आमासँग सोधेर न्वारन र पाश्नीमा के के गर्दा रहेछ सो कुरा साथीलाई बताउनुहोस्।

अभ्यास

१. मगर जातिले बोल्ने स्थानीय भाषा के हो ?

२. गुन्यू –चोली संस्कारले के संकेत गर्छ लेख्नुहोस्।

३. मानिसको जन्मदेखिमृत्युसम्म गरिने संस्कारहरूको सूची तयार पार्नुहोस्।

४. छेवरमा के के गरिन्छ ? छोटो परिचय दिनुहोस् ।

पाठ ११ स्थानीय चाडपर्व, रीतिरिवाज

चाडपर्व भनेको खुसी मनाउने दिन हो । यी दिनहरूमा मानिसहरू एक ठाउँमा भेला हुन्छन्, भने नयाँ नयाँ लुगा लगाउँछन् मिठो मिठो खाना खान्छन् र नाचगान पनि गर्छन् । हरेक ठाँउमा फरक फरक चाडपर्व मनाइन्छ । यस्ता चाडपर्वलाई स्थानीय चाडपर्व भनिन्छ ।

हाम्रो स्थानीय समाजमा विभिन्न प्रकारका चाडपर्वहरू रहेका छन् । दशै, तिहार, तीज, गाईजात्रा, ल्होसार, माघे सक्रान्ति जनैपूर्णिमा क्रिस्मस आदि हुन्। यस चाडपर्वहरू जात धर्म र साँस्कृतिक पक्षमा आधारित छन् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) तपाईंको परिवारले मनाउने चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) चाडपर्व भनेको के हो?

(ग) तपाईको छिमेकीहरूले के के चाडपर्व मनाउँछन्?

(घ) तपाईंको परिवारले कसरी चाडपर्व मनाउनु हुन्छ ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् ।

चाडपर्व	विशेषता
तिज	रङ्गोलि बनाउने
माघे संक्रान्ती	दर खाने
ल्होसार	नयाँ वर्षको स्वागत
तिहार	तरुल र सक्खर

परियोजना कार्य

१) तपाईंको समुदायमा मनाइने कुनै एक चाड पर्वमा गरिने क्रियाकलापको अभिनय गर्नुहोस् ।

२) तपाईंलाई मन पर्ने चाडपर्व सम्बन्धित चित्र बनाई रङ लगाउनुहोस् ।

पाठ १२ स्थानीय बाजागाजा र नाच

परिचय

मादल

बाँसुरी

स्थानीय बाजाहरूलाई परम्परागत बाजा पनि भनिन्छ । स्थानीय बाजा भनेको कुनै विशेष स्थान समुदाय, संस्कृति वा भुगोलमा परम्परागत रूपमा प्रयोग हुदै आएको वाद्य यन्त्रहरू हुन् । यस्ता बाजाहरू स्थानीय समुदायको पहिचानसँगै जोडिएका हुन्छन् । यस्ता बाजाहरू स्थानीय सामाग्रीहरू काठ, छाला, बाँस, तामा आदिबाट निर्मित हुन्छन् । यस्ता स्थानीय बाजाहरू विशेषगरी विभिन्न चाडपर्व , संस्कार र जात्राहरूमा बजाइन्छ ।

हाम्रो स्थानीय स्तरमा बजाइने बाजाहरूमा मादल, डम्फू, खैजडी, सारङ्गी, बाँसुरी आदी पर्दछन् । मादल दुई हातले दुवै पटि हिर्काएर बजाइने बाजा हो । यस्तै डम्फू देब्रे हातले समाती दाहिने हातका ओलाले पिटेर बजाइन्छ । यो विशेष गरी तामाङ जातीको चाडपर्व विवाह रीतिरिवाजमा बजाउन प्रयोग गरिन्छ । खैजडी विशेष गरी बाम्हम,क्षेत्री समुदायमा बजाउन प्रयोग गरिने बाजा हो । यो बाजा धार्मिक संस्कारमा भजनकिर्तन गाउदा बजाउन प्रयोग गरिन्छ । त्यसैगरि सारङ्गी बाजा धुनले तारहरूमा रेटेर बजाइने बाजा हो । यो गन्धर्व जातिको बाजा हो । बाँसुरी अर्को प्रकारको स्थानीय बाजा हो । यो बाँसबाट तयार गरिन्छ । बाँसुरीलाई कुमतिर तर्सो पारेर मुखले फुकेर बजाइन्छ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस्

समुह क	समुह ख
स्थानीय बाजा	औँलाले हिर्काएर बजाउने
बाँसुरी	धुनले बजाउने बाजा
खैजडी	ब्राम्हमण समुदायको बाजा
सारङ्गी	मुरली जस्तै बाजा
डम्फू	चाडपर्व संस्कार र जात्राहरूमा बजाउने

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) स्थानीय बाजाहरूलाई अर्को के नामले चिनिन्छ ?

(ख) स्थानीय बाजाहरू कहिले बजाइन्छ ?

(ग) स्थानीय बाजाहरू के के बाट तयार गरिन्छ ?

(घ) गन्धर्व जातिको बाजाको नाम के हो?

(ङ) तामाङ जातिले कहिले डम्फू बाजा बजाउछन् ?

पाठ १३ कृषि

हाम्रो देशमा किसानहरूले विभिन्न प्रकारका बाली लगाउँछन्। जस्तैः धान, मकै, गहुँ, कोदो, आलु, तरकारी आदि। यी बालीहरू हामीलाई खानाका लागि आवश्यक हुन्छन्। बाली उब्जाउन माटो, पानी, घाम र मेहनत चाहिन्छ। नेपालमा हावापानी अनुसार विभिन्न खाद्यान्न, तरकारी, र रैथाने बालीको खेती गरिन्छ। मुख्य बालीहरूमा धान, मकै, गहुँ, कोदो, फापर, आलु र विभिन्न मौसमी तरकारी पर्दछन्

विभिन्न बालीको सूची र खेती गर्ने सामान्य तरिकाहरूः

धान (Rice): असार महिनामा बेर्ना सारेर वा छरेर खेती गरिन्छ। सिँचाइ सुबिधा भएको क्षेत्रमा राम्रो उत्पादन हुन्छ ।

मकै (Maize): चैत-वैशाखमा पाखो र तराई दुवै ठाउँमा लगाइन्छ। कम्पोस्ट मल र उन्नत बीउको प्रयोग महत्त्वपूर्ण छ।

गहुँ (Wheat): कात्तिक-मंसिरमा हिउँदे बालीको रूपमा छरिन्छ।

फापर (Buckwheat): हिमाली क्षेत्रमा प्रख्यात, छोटो समयमा उत्पादन हुने र सिँचाइ कम चाहिने बाली ।

तरकारी (Vegetables): काउली, बन्दा, टमाटर, अदुवा आदिको नर्सरी तयार गरी (उठेको ब्याडमा) खेती गरिन्छ ।

कौसी खेती (Roof Farming): सहरमा फोहर व्यवस्थापन र हरियालीका लागि गमला वा बक्समा गरिने खेती

कथा: मिहिनती किसान रामु"

रामु एक सानो गाउँमा बस्ने किसान थिए। उनले आफ्नो खेतमा धान र मकै रोप्थे। बिहानै उठेर खेत जोत्थे, बीउ रोप्थे र पानी हाल्थे। केही महिनापछि उनका बाली राम्रोसँग फल्यो। रामु खुसी भए र उनले आफ्ना परिवारलाई राम्रो खाना खुवाए।

यसबाट के सिक्यौँ? मेहनत गरे राम्रो फल पाइन्छ।

खेती गर्ने तरिका

१. जमिन जोत्नुपर्छ

२. मल हाल्नुपर्छ

३. बीउ रोप्नुपर्छ

४. पानी हाल्नुपर्छ

५. गोडमेल गर्नुपर्छ

६. बाली पाकेपछि भित्र्याउनुपर्छ

कक्षामा गरिने क्रियाकलापहरू

क्र.सं.	क्रियाकलापको नाम	के गर्ने?	आवश्यक सामग्री	सिकाइ उपलब्धि
१	बाली चिनौँ	विद्यार्थीलाई धान, मकै, गहुँ, कोदोको चित्र देखाउने र नाम भन्न लगाउने	बालीको चित्र/कार्ड	विभिन्न बाली चिन्ने
२	मिलान गरौँ	बाली र त्यसको नाम मिलाउने खेल खेलाउने	चित्र र नाम कार्ड	बाली पहिचान गर्ने क्षमता विकास
३	अभिनय (Role Play)	केही विद्यार्थीलाई किसान बनाएर खेती गर्ने अभिनय गराउने	टोपी, कुटो, कोदालो (नक्कली)	खेती प्रक्रिया बुझ्ने
४	खेतीको क्रम मिलाऔँ	जोत्नु, रोप्नु, पानी हाल्नु, काट्नु क्रम मिलाउन लगाउने	कार्डहरू	खेतीको सही प्रक्रिया सिक्ने

क्र.सं.	क्रियाकलापको नाम	के गर्ने?	आवश्यक सामग्री	सिकाइ उपलब्धि
५	आफ्नो अनुभव सुनाऔँ	गाउँ/घरमा देखेको खेतीबारे विद्यार्थीलाई बोल्न लगाउने	—	बोल्ने सीप विकास
६	चित्र कोरौँ	मनपर्ने बालीको चित्र कोरेर रङ भर्न लगाउने	कागज, पेन्सिल, रङ	सिर्जनात्मकता विकास
७	सानो बगैँचा बनाऔँ	सानो भाँडोमा बीउ रोप्न लगाउने (प्रयोगात्मक)	माटो, बीउ, भाँडो	व्यावहारिक सिकाइ
८	समूह छलफल	"खेती किन आवश्यक छ?" भन्ने विषयमा छलफल गराउने	—	सोच्ने र अभिव्यक्त गर्ने क्षमता विकास

अभ्यास

१. तलका मध्ये बाली कुन-कुन हुन्?

(क) किताब (ख) धान (ग) मकै (घ) कुर्सी

२. सही विकल्प छान्नुहोस् ।

(क) तलका मध्ये बाली कुन हो?

१. किताब २. धान ३. कुर्सी

(ख) खेती गर्न के चाहिन्छ?

१. मल २. पानी ३. माथिका सबै

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस्

(क) किसानले _____ रोप्छन् ।

(ख) बाली उब्जाउन _____ चाहिन्छ।

(ग) धान पाकेपछि _____ गरिन्छ।

४. मिलान गरौँ

क	ख
धान	रोटी
गहुँ	भात
मकै	ढिँडो

५. छोटो उत्तर लेख्नुहोस्

(क) दुई वटा बालीको नाम लेख्नुहोस्।

....

(ख) खेती गर्ने कुनै दुई तरिका लेख्नुहोस्।

....

६. क्रम मिलाउनुहोस्

(सही क्रममा राख्नुहोस्)

(क) बाली काट्नु

(ख) बीउ रोप्नु

(ग) जमिन जोत्नु

(घ) पानी हाल्नु

सही क्रम: ....

७. सही वा गलत लेख्नुहोस

(क) धान खेतमा उब्जिन्छ। ( )

(ख) खेती गर्न पानी चाहिँदैन। ( )

(ग) किसानले मेहनत गर्छन्। ( )

८. सिर्जनात्मक कार्य

आफ्नो मनपर्ने बालीको चित्र कोर्नुहोस् र त्यसको नाम लेख्नुहोस्।

पाठ १४ परम्परागत व्यपार व्यवसाय

परिचय

हाम्रो गाउँ र सहरमा विभिन्न परम्परागत व्यवसाय छन् । जस्तैः दर्जी (लुगा सिउने), कुमाल (माटोका भाँडा बनाउने), लोहार (फलामका सामान बनाउने), सुनार (गरगहना बनाउने)। यी व्यवसायहरूले हाम्रो दैनिक जीवन सजिलो बनाउँछन् ।

कथा: "सिपालु काका"

गाउँमा एक जना काका थिए। उनी माटोका भाँडा बनाउँथे। गाउँका मानिसहरूले पानी राख्न, पकाउन र पूजा गर्न उनले बनाएका भाँडा प्रयोग गर्थे। सबैले उनलाई सम्मान गर्थे। यसबाट के सिक्यौँ? सबै काम महत्वपूर्ण हुन्छन्।

महत्व

- दैनिक जीवन सजिलो बनाउँछ
- रोजगारी दिन्छ
- हाम्रो संस्कृति जोगाउँछ

अभ्यास

१. कथा सुन्ने र बुझ्ने (Story Activity)

कथा:

रामको गाउँमा हजुरबुबा डोको बनाउनुहुन्छ। गाउँका मानिसहरूले डोको किनेर सामान बोक्छन्। रामले देख्छ कि यस कामले हजुरबुबालाई आम्दानी हुन्छ र गाउँका मानिसलाई सहयोग पनि पुग्छ।

प्रश्न:

(क) रामका हजुरबुबा के काम गर्नुहुन्छ?

(ख) डोको किन प्रयोग हुन्छ?

(ग) यो काम किन महत्वपूर्ण छ?

२. खेल खेलौं (Guessing Game)

निर्देशन: शिक्षकले कामको संकेत दिनुहोस्, विद्यार्थीले नाम भन्नुहोस्।

क. म माटोबाट भाँडा बनाउँछु → _____

ख. म कपडा बुन्छु → _____

ग. म बाँसबाट डोको बनाउँछु → _____

उत्तर: कुमाल, बुनकर, डोको बनाउने

३. मिलान गरौं (Matching)

व्यवसाय	**काम**
कुमाल	कपडा बनाउने
बुनकर	माटोका भाँडा
डोको बनाउने	बाँसका सामान

४. खाली ठाउँ भर्नुहोस्

(क) परम्परागत व्यवसायले _____ दिन्छ।

(ख) यसले हाम्रो _____ जोगाउँछ।

(ग) स्थानीय सामग्री प्रयोग हुन्छ, जस्तै _____।

५. तालिका भर्नुहोस्

व्यवसाय	**के बनाउँछन्**	**किन महत्वपूर्ण**
कुमाल	__________	____________
बुनकर	__________	____________
डोको बनाउने	__________	____________

६. चित्र बनाऔं (Drawing Activity)

निर्देशन:

आफ्नो मनपर्ने स्थानीय व्यवसायको चित्र बनाउनुहोस् (जस्तैः कुमाल, बुनकर, डोको बनाउने)

७. बोल्ने अभ्यास (Speaking)

प्रश्न:

(क) तपाईंको गाउँमा कुन व्यवसाय छ?

(ख) त्यसले कसरी सहयोग गर्छ?

८. किन महत्वपूर्ण ? (Short Answer)

सरल उत्तर:

(क) रोजगारी दिन्छ

(ख) परम्परा बचाउँछ

(ग) स्थानीय सामग्री प्रयोग हुन्छ

(घ) गाउँको विकास हुन्छ

९. सानो समूह गतिविधि (Group Activity)

निर्देशन:

विद्यार्थीलाई ३ समूहमा बाँड्नुहोस्:

(क) रोजगारी दिन्छ

(ख) परम्परा बचाउँछ

(ग) स्थानीय सामग्री प्रयोग हुन्छ

(घ) गाउँको विकास हुन्छ

☞ प्रत्येक समूहले:

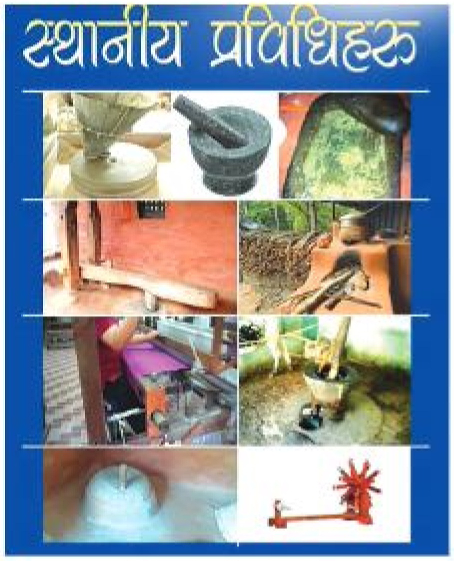
(क) आफ्नो काम अभिनय (role play) गर्ने ।

(ख) के बनाउँछन् भनेर देखाउने ।

पाठ १५ स्थानीय प्रविधिमा आधारित उद्योग व्यवसाय

परिचय

हाम्रो वरिपरि साना उद्योगहरू छन् जसमा स्थानीय प्रविधि प्रयोग हुन्छ। जस्तैः ढाका कपडा बनाउने, हस्तकला बनाउने, तेल पेल्ने घानी आदि।



कथाः "सानो उद्योग, ठूलो फाइदा"

सीता आफ्नो आमासँग ढाका कपडा बुन्थिन्। उनीहरूले बनाएको कपडा बजारमा बेच्थे । यसबाट आम्दानी भयो र उनीहरूको जीवन सजिलो भयो । यसबाट के सिक्यौँ? साना उद्योगले पनि ठूलो फाइदा दिन्छ ।

हलो

यो हलो हो । यसलाई खेत जोत्न प्रयोग गरिन्छ । राँगा तथा गोरुका सहयोगमा हलोले खेत जोतिन्छ । ट्याक्टरको प्रयोग हुन थालेपछि हलोको प्रयोग कम भएको छ ।

लोहोरो/सिलौटो

यो लोहोरो / सिलौटो हो। यो मसला पिस्न प्रयोग गरिन्छ । सिलौटोमा गोलभेडा, अदुवा, लसुन, आदि राखेर लोहोराले पिसी अचार पनि बनाइन्छ । ग्रान्डर मेसिन आएपछि यसको प्रयोग कम छ।

स्थानीय प्रविधिको महत्व

- रोजगारी सिर्जना गर्छ
- स्थानीय सामग्रीको प्रयोग हुन्छ
- आर्थिक अवस्था सुधार हुन्छ

अभ्यास

१. चित्र हेरौं र भनौं (Picture Talk)

(क) निर्देशन: तलका उद्योगका चित्र (जस्तै: ढाका बुनाई, कुमालको भाँडा, डोको बनाउने) देखाएर विद्यार्थीलाई सोध्नुहोस्:

- यो के हो?
- कसले बनाउँछ?
- केका लागि प्रयोग हुन्छ?

२. जोडा मिलाउनुहोस्

समूह क	समूह ख
ढाका बुनाई	माटो
कुमाल	कपडा
डोको बनाउने	बाँस

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस्

(क) कुमालले _____ का भाँडा बनाउँछन् ।

(ख) ढाका कपडा _____ बाट बनाइन्छ।

(ग) डोको _____ बाट बनाइन्छ।

४. सही वा गलत लेख्नुहोस्

(क) ढाका उद्योग स्थानीय प्रविधिमा आधारित हुन्छ। ( )

(ख) प्लास्टिक उद्योग परम्परागत उद्योग हो। ( )

(ग) डोको बोक्न प्रयोग गरिन्छ। ( )

५. तालिका भर्नुहोस् (Table Filling Activity)

उद्योगको नाम	केबाट बनाइन्छ	प्रयोग
ढाका	________	________
कुमाल	________	________
डोको	________	________

६. आफ्नो अनुभव सुनाउँ (Speaking Activity)

(क) के तपाईंले घर वा गाउँमा कुनै स्थानीय उद्योग देख्नु भएको छ ?

(ख) के बनाइन्छ त्यहाँ?

७. चित्र बनाऔं (Drawing Activity)

आफ्नो मनपर्ने स्थानीय उद्योगको चित्र बनाउनुहोस् (जस्तै: ढाका, डोको, माटोको भाँडा)

८. किन महत्वपूर्ण छन्? (Short Answer)

प्रश्न: स्थानीय उद्योग किन महत्वपूर्ण छन्?

सरल उत्तर:

- रोजगारी दिन्छ
- परम्परा जोगाउँछ
- स्थानीय सामग्री प्रयोग हुन्छ

पाठ १६ असल संस्कार

परिचयः

छेवर (व्रतबन्ध) शिक्षकले आज कक्षा ३ का विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो समुदायमा मनाइने छेवरका बारेमा संवाद (कुराकानी) गराउनु भएको छ । संवादका लागि सीता र गीतालाई कक्षा शिक्षकले अगाडि ल्याउनु भयो त्यसपछि सिता र गिता विच छलफल सुरु भयो ।

सीता : नमस्कार

गीता : नमस्कार।

सीता : तपाईंको समुदायमा मनाइने छेवरको बारेमा केही कुरा जानाकारी छ । जानाकारी भए बताइदिनु न ?

गीता : अलिअलि थाहा छ , तर राम्रोसँग बुझिन छेवर के हो ?

सीता : छेवर भनेको समुदायमा गरिने एउटा संस्कार हो, जसमा केटाको कपाल खौरिन्छ ।

गीता : किन गरिन्छ त यस्तो संस्कार ?

सीता : यो वालकको शुद्धीकरण र नयाँ जीवनको सुरुवात र सँस्कारको पुर्णताको प्रतिक मानिन्छ

गीता : यसमा के के गरिन्छ ?

सीता : परिवार र आफन्तजनहरू भेला भएर पूजा गर्छन् , बच्चालाई नयाँ कपडा लगाइन्छ र कपाल मुण्डन गरिन्छ ।

गीता : ओहो ! यो त निकै महत्वपुर्ण रहेछ ।

सीता : हो । यो एक महत्वपुर्ण परम्परा हो । जातजाति अनुसार फरक फरक ढङ्गले यो संस्कार गरिन्छ ।

गीता : धन्यवाद सीता ! तिमीले हाम्रो संस्कारको बारेमा जानाकारी दिएकोमा ।

सीता : धन्यवाद गीता ! तिमीलाई पनि ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) छेवर भनेको के हो ?

(ख) यो संस्कार किन गरिन्छ ?

(ग) छेवरमा केके गरिन्छ ?

(घ) छेवरमा कोको भेला हुन्छन् ?

पाठ १७ नैतिक मूल्य मान्यता

ईमान्दार बालक

एउटा गाउँमा शसिल नाम गरेको सानो बालक बस्थ्यो । ऊ अत्यन्तै इमान्दार र नम्र स्वभावको थियो । उसका आमाबुबाले सानै देखि उसलाई सत्य बोल्ने, अरुको सम्मान गर्ने र गलत काम नगर्ने शिक्षा दिइएका थिए ।

एक दिन शुशिल विधालय जादै थियो । अचानक उसले बाटोमा एउटा पर्स भेट्यो । त्यस पर्समा केही पैसा र कागजातहरू थिए । शुशिलले चाहेको भए त्यो पैसा आफै राख्न सक्थ्यो किनभने त्यो कसैले पनि देखेको थिएन । तर उसले आफ्ना आमाबुबाले सिकाएको नैतिक शिक्षाले पराईको चिज कहिल्यै लिन नहुने कुरा सम्झ्यो ।शुशिलले त्यो पर्स उठायो र नजिकैको प्रहरीचौकीमा लगेर बुझायो । केही समय पछि पर्स हराएको व्यक्ति प्रहरी चौकीमा आयो । उसले आफ्नो पर्स पाएपछि निकै खुसि हुदै शुसिललाई धन्यवाद दियो र इनाम दिन खोज्यो तर शुसिलले कर्तव्य मात्र गरेको र इनाम नचाहिने भन्यो । यो व्यवाहारले सबैलाई प्रभावित बनायो । गाँउ भरि उसको प्रशंसा हुन थाल्यो ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) शुशिल कस्तो स्वभावको थियो ?

(ख) शुशिलले कस्तो नैतिक शिक्षा पाएको थियो ?

(ग) शुशिलले बाटोमा भेटाएको पर्स कहाँ बुझायो ?

(घ) शुशिलले किन इनाम लिन मानेनन् ?

(ङ) माथिको कथा पढेर के शिक्षा पाउनु भयो ?

२.कथा पढौं

एउटा सानो गाउँमा शरद नाम गरेको एउटा केटा बस्दथ्यो । शरदलाई जंक फुड (चाउचाउ, कुरकुरे, दालमोठ र चकलेट असाध्यै मन पथ्र्यो । उनी कहिल्यै पनि आमाले पकाएको दाल, भात र तरकारी खान मान्दैनथे ।

बिस्तारै–बिस्तारै शरद दुब्लाउँदै गयो र विधालयमा दौडिँदा पनि छिट्टै थकाइ लाग्न थाल्यो । एकदिन विधालयमा पनि दौड प्रतियोगिता भयो । शरद केहिवेर दौडिने बित्तिकै थकाइ मानी बीचमै बस्यो । तर उसको साथी आयुष भने निकै फुर्तिलो भएर प्रथम भयो ।

शरदले घर आएर आमालाई सोध्यो, "आमा, आयुष कसरी यति बलियो भयो ? म किन छिट्टै थकित हुन्छु ?

आमाले मुसुक्क हाँस्दै भन्नुभयो, "बाबु, आयुषले सधैँ सन्तुलित भोजन खान्छ । सन्तुलित भोजन भनेको हाम्रो शरीरलाई चाहिने सबै कुरा मिलेको खाना हो ।"

आमाले शरदलाई एउटा थाल देखाउँदै सम्झाउनुभयोः

दाल र गेडागुडीःयसले शरीरलाई बढ्न मद्दत गर्छ ।

भात, मकै वा गहुँःयसले खेल्न र पढ्न शक्ति दिन्छ ।

हरियो तरकारी र फलफूलःयसले हामीलाई बिरामी हुनबाट जोगाउँछ ।

दूध र दहीःयसले हड्डी र दाँत बलियो बनाउँछ ।

त्यस दिनदेखि शरदले जंक फुड खान छोडेर सधैँ घरमा पाकेको तागतिलो खाना खान थाल्यो । केही महिनापछि शरद पनि आयुष जस्तै फुर्तिलो र बलियो भयो । अहिले ऊ पढाइ र खेलकुद दुवैमा निकै अगाडि छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) शरद .... गाउँमा बस्दथ्यो ।

(ख) शरदलाई .... फुड धेरै मन पर्थ्यो ।

(ग) उनी आमाले पकाएको .... खान मान्दैनथे ।

(घ) शरद बिस्तारै–बिस्तारै .... हुँदै गयो ।

(ङ) स्कुलमा .... प्रतियोगिता भएको थियो ।

(च) शरद दौडिँदा बीचमै .... बस्यो ।

२. सही वा गलत लेख्नुहोस् ।

(क) शरदलाई घरमा बनेको खाना मन पर्थ्यो ।

(ख) शरद छिट्टै थाक्थ्यो ।

(ग) आयुष दौड प्रतियोगितामा हार्यो ।

(घ) सन्तुलित भोजन शरीरका लागि आवश्यक हुन्छ ।

(ङ) जंक फुड खाँदा शरीर बलियो हुन्छ ।

(च) दूध र दहीले हड्डी बलियो बनाउँछ ।

३. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) जंक फुडमा के के पर्दछ ?

(ख) स्कुलको दौड प्रतियोगितामा को प्रथम भयो ?

(ग) हामीले दही दूध खादाँ के हुन्छ ?

क्रियाकलाप

विद्यार्थीहरूलाई दिवा खानामा दिने गरिएको खाजाहरूमा कस्ता पोषक तत्वहरू हुन्छन् छलफल गर्ने ।

पाठ १८ स्थानीय खाना, खेलकुद

रुमाल लुकाई

विधालयको चौरमा कक्षा ३ मा पढ्ने सबै साथीहरू मिलेर 'रुमाल लुकाई' खेल खेल्न सुरु गरे।

सबैजना एउटा गोलो घेरा बनाएर भुइँमा बसे। सुरुमा रुमाल लुकाउने पालो सोनामको आयो। उसले आफ्नो हातमा एउटा सानो रातो रुमाल लियो र बिस्तारै घेराको बाहिरबाट घुम्न थाल्यो।

बाँकी सबै साथीहरूले ताली बजाउँदै गाउन थाले: "चिल आयो, चिल आयो! रुमाल लुकायो!" "कसको पछाडि रुमाल छ? हेर है हेर !"

सोनामले निकै चलाखी गरे । ऊ बिस्तारै सुमीको पछाडि गयो, तर रुमाल राखेन। ऊ फेरि घुमेर आयो र सुटुक्क विजयको पछाडि रुमाल राखिदियो। विजयलाई त पत्तै भएन !

सोनाम एक चक्कर घुमेर फेरि विजयको ढाडमा "प्याट्ट" हिर्काउन आइपुग्यो। विजय झस्कियो र आफ्नो पछाडि रुमाल देख्यो। उसले तुरुन्तै रुमाल टिप्यो र सोनामलाई लखेट्न थाल्यो। सोनाम "हुर्रर..." कुदेर विजयले खाली छोडेको ठाउँमा टुसुक्क बस्यो।

सबै साथीहरू गलल हाँसे। अब रुमाल लुकाउने पालो विजयको आयो। यसरी खेल अघि बढ्यो ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) कक्षा .... मा पढ्ने साथीहरूले खेल खेले ।

(ख) सबैजना एउटा .... घेरा बनाएर बसे ।

(ग) सुरुमा रुमाल लुकाउने पालो .... को आयो ।

(घ) सोनामले .... रङको रुमाल लिएको थियो ।

(ङ) साथीहरूले ताली बजाउँदै .... गाए ।

२. सही वा गलत लेख्नुहोस् ।

(क) साथीहरूले घेरा बनाएर उभिए ।

(ख) सोनामले सुरुमा रुमाल लुकायो ।

(ग) सोनामले सुमीको पछाडि रुमाल राख्यो ।

(घ) विजयलाई रुमाल राखेको थाहा भएन ।

(ङ) विजयले सोनामलाई लखेट्यो ।

(च) सोनाम समातियो ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) विधालयको चौरमा कुन कक्षाका साथीहरू भेला भएका थिए ?

(ख) सुरुमा रुमाल लुकाउने पालो कस्को थियो ?

(ग) साथीहरूले कुन गित गाउँदै ताली बजाए ?

क्रियाकलाप

विद्यार्थीहरूलाई चौरमा लगेर कुनै एक स्थानीय खेल खेलाउने ।

पाठ १९ हरित विद्यालय

परिचय

संरक्षण के हो ?

संरक्षण भनेको जोगाउनु हो । हाम्रो विद्यालयको बाल बगैँचा सफा राख्नु र जोगाउनु हाम्रो कर्तव्य हो।यदि हामीले जोगाउनमा ध्यान दिएनौँ भने बगैँचा बिग्रन सक्छ। त्यसैले हामीले बगैँचालाई सधैँ सफा र सुरक्षित राख्नुपर्दछ । साथै विद्यालयको बगैँचाको संरक्षण गर्न पक्की घेरावार पनि आवश्यक पर्दछ ।

क्रियाकलाप

विद्यार्थीहरूलाई बाल बगैंचामा लगी पानी हाल्न, गोडमेल गर्न र बारबेर गर्न लगाउने ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस्।

(क) बाल बगैंचाको संरक्षण किन गर्नु पर्दछ ?

(ख) बाल बगैंचा संरक्षण गर्दा के गर्नुपर्दछ ? कुनै तीनवटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

२. तलका वाक्यहरू ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) हामीले बाल बगैंचाको बोटबिरूवा जोगाउनुपर्छ ? ( )

(ख) बाल बगैँचाको फूलहरू चुड्नुपर्छ । ( )

(ग) बाल बगैँचामा घेराबार लगाउनुपर्छ । ( )

(घ) बाल बगैँचाको संरक्षण गर्नु हाम्रो कर्तव्य होइन । ( )

३. परियोजना कार्य

हरित विद्यालयको चित्र बनाउनुहोस्

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ

परिचय

हामी सबैले बगैँचाको हेरचाह अथवा रेखदेख गर्नुलाई संरक्षण भनिन्छ। संरक्षण गर्नका लागि हामीले तलका क्रियाकलापहरू गर्न आवश्यक देखिन्छ।

- खनजोत गर्ने
- वृक्षारोपण गर्ने
- पानी हाल्ने
- गोडमेल गर्ने
- फोहोर नफाल्ने
- घेराबार गर्ने
- बिरुवा नचुड्ने

यसरी काम गर्दा बगैँचा हरियो र राम्रो रहन्छ।

क्रियाकलाप

विद्यालयको खाली जमिनमा समूह निर्माण गरी बाल बगैँचा निर्माण गर्न लगाउने ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् ।

(क) संरक्षण भनेको के हो ?

(ख) बाल बगैँचा संरक्षण गर्ने कुनै तीन उपायहरू लेख्नुहोस् ।

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