हाम्रो लेटाङ
स्थानीय पाठ्यक्रम
स्रोत सामग्री

कक्षा २

प्रकाशक

लेटाङ नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

शिक्षा तथा सामाजिक विकास शाखा

लेटाङ, मोरङ

प्रकाशित सामग्री	हाम्रो लेटाङ, स्थानीय पाठ्यक्रम स्रोत सामग्री, कक्षा १	
प्रकाशन प्रति	५०	
सर्वाधिकार	प्रकाशकमा	
मुद्रण		
प्रकाशन मिति	२०८०, मङ्सिर	
सल्लाहकार	श्री भूपेन्द्रकुमार लावती	नगरप्रमुख
	श्री कृष्णकुमारी पोखेल	उपप्रमुख
	श्री नारायण न्यौपाने	प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
लेखन तथा कला सम्पादन	श्री कृष्णराज राई	उपसचिव (शिक्षा)
	श्री सञ्जिता खनाल	शिक्षा अधिकृत सातौं (शिक्षा)
	श्री अनिलकुमार मिश्र	सहायकस्तर पाँचौं (शिक्षा)
	श्री चन्द्रप्रसाद भण्डारी	मा. शि. तृतीय
नेपाली भाषा सम्पादन	गणेशप्रसाद दवाडी	मा. शि. तृतीय
	पर्शुराम निरौला	नि. मा. शि. तृतीय
प्राविधिक सहयोग	देवराज सापकोटा	नि. मा. शिक्षक
	डिल्लीराम न्यौपाने	पूर्व शिक्षक

(यो स्रोत सामग्री स्थानीय पाठ्यक्रमले तोकेको विषयगत सिकाइ उपलब्धि पूरा गर्न तथा पाठ्यपुस्तकका क्रियाकलापको सहजीकरणमा शिक्षक र स्वाध्यनमा विद्यार्थीहरूलाई मद्दत पुगोस् भन्ने हेतुले विकास गरिएको छ। यसलाई अझ स्तरीय बनाउन कुनै सुझाव भए सम्बन्धित शाखामा उपलब्ध गराउनुहुन अनुरोध छ।)

हाम्रो भनाइ

पाठ्यक्रम शिक्षण सिकाइको मूल आधार हो । यसको कार्यान्वयनका लागि सामग्री सहितको शिक्षण कला आवश्यक हुन्छ । नेपालको स्थानीय सन्दर्भमा पाठ्यपुस्तक विद्यार्थीमा अपेक्षित दक्षता विकास गर्ने एक मुख्य साधन हो । शिक्षकलाई सिकाइ सहजीकरण गर्न पर्याप्त तथा सान्दर्भिक सामग्रीको सहज उपलब्धता आवश्यक हुन्छ । यस पक्षलाई दृष्टिगत गर्दै लेटाङ नगरपालिकाले स्थानीय पाठ्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यले हाम्रो लेटाङ स्थानीय सन्दर्भ सामग्री स्थानीय पाठ्यक्रम कक्षा १–८, २०७९ र विभिन्न ५ वटा मातृभाषाका सन्दर्भ शब्दहरू सङ्कलन गरी प्रकाशन गरि सकिएको छ । पाठ्यक्रमको सन्दर्भ सामग्री थप गरी शिक्षक र विद्यार्थीलाई सहज रूपमा सिकाइ क्रियाकलाप गर्न सहयोग गर्ने निरन्तर प्रयास स्वरूप यो आर्थिक वर्षमा सन्दर्भ सामग्रीलाई कक्षागत रूपमा अलग अलग प्रयोग गर्न सकिने गरी स्रोत सामग्री विकास गरिएको छ ।

आगामी दिनमा समेत निरन्तर सुधार सहित सामग्री विकास र प्रकाशन गर्दै स्थानीय विषयको कक्षागत पाठ्यपुस्तक र शिक्षक निर्देशिकाको विकास गर्ने योजना रहेको छ । प्रकाशित सामग्रीको प्रयोगबाट सिकाइ सहजीकरणका क्रममा सबै प्रकारका क्षमता भएका विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धिलाई सहज वृद्धिमा उपयोग गर्न शिक्षकको मार्गदर्शक भूमिका हुनुपर्दछ । सिकाइ र विद्यार्थीको जीवन्त अनुभव बिच स्थानीयतासँग तादाम्यता कायम गर्दै यसको सहज प्रयोग गर्न शिक्षकबाट सहजकर्ता, उत्प्रेरक, प्रवर्द्धक र खोजकर्ताको भूमिका अपेक्षा गरिएकोले स्थानीय परिवेशअनुसार सामग्रीको प्रयोग गरी यसको आवश्यकता र औचित्य वृद्धि गर्न अहम् भूमिका निर्वाह गर्न अनुरोध गरिन्छ । सामग्रीलाई उपयोग गरी अझ परिष्कृत र विश्वसनीय सन्दर्भहरू थप गर्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत विशेष भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि लेटाङ नगरपालिका हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

स्रोत सामग्री तयार गर्ने क्रममा स्थानीय तथ्यहरू सङ्कलन गर्न हाम्रो लेटाङ स्थानीय सन्दर्भ सामग्री स्थानीय पाठ्यक्रम कक्षा १–८, २०७९ लेखन समूहका सम्पूर्ण शिक्षक, प्रधानाध्यापक, विज्ञ र सल्लाहकारप्रति धन्यवाद ज्ञापन गरिएको छ । उक्त सन्दर्भ सामग्रीलाई आधार मानी कक्षागत रूपमा सामग्री विकास गर्न आफ्नो समय प्रदान गरी सहयोग गर्नुहुने माध्यमिक शिक्षक श्री चन्द्रप्रसाद भण्डारीज्यूप्रति विशेष धन्यवाद दिँदै प्रकाशनमा सल्लाह सुझाव प्रदान गर्नुहुने नगर शिक्षा समिति एवम् समितिका पदाधिकारीहरू, नगरप्रमुख भुपेन्द्रकुमार लावतीज्यू, नगर उपप्रमुख कृष्णकुमारी निरौलाज्यू, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत नारायण न्यौपानेज्यू लगायत अन्य सहयोगीहरूलाई हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गरिएको छ ।

लेटाङ नगरपालिका
शिक्षा तथा सामाजिक विकास शाखा

विषयसूची

प्रकाशक
हाम्रो भनाइ

एकाइ एकः लेटाङको परिचय

एकाइ दुईः लेटाङका प्राकृतिक स्रोतहरू

एकाइ तीनः हाम्रो स्थानीय सरकार

एकाइ चारः हाम्रो स्थानीय मूल्य, मान्यता र दायित्वहरू

एकाइ पाँचः हाम्रो कला, संस्कृति र प्रविधिहरू

एकाइ छः लेटाङको ऐतिहासिक सम्पदा र पर्यटकीय स्थल

एकाइ सातः सरसफाइ पोषण, योग र खेलकुद

एकाइ आठः लेटाङको आर्थिक क्रियाकलाप

एकाइ नौः विपद्, व्यवस्थापन र सुरक्षा

एकाइ दशः स्थानीय मातृभाषाको अध्ययन

विशिष्टीकरण तालिका

सन्दर्भ ग्रन्थसूचीहरू

एकाइ - १	लेटाङको परिचय	कार्यघण्टा : १५

पाठः १

हाम्रो टोल र समुदाय

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- आफू बसेको स्थानको टोल र समुदायको परिचय दिन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- आफू बस्ने र विद्यालय रहेको टोल वा समुदायको मुख्य खोला, वन जङ्गल, विद्यालय, चर्च, मन्दिर, गुम्बा आदि बताइदिने र चिन्न लगाउने,
- कक्षामा समूह विभाजन गरी सदन विभाजनको जस्तै समुदायहरूको नाम राखी अभ्यास गराउने ,
- समुदायका मुख्य स्थानहरूको सूची बनाई प्रस्तुत गर्ने र विद्यार्थीलाई पनि सूची तयार गर्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउने ।

पाठको नमुना :

हाम्रो टोल र समुदाय

मेरो नाम लुना राई हो । मेरो घर लेटाङ २ मा पर्छ । मेरो गाउँको नाम बुधबारे हो । मेरो गाउँ लेटाङ बजारबाट नजिकै पर्छ । लेटाङबाट बुधबारे जाँदा बाटोमा चिसाङ खोला पर्छ । बुधबारेबाट बेलबारी जाने बाटो पनि छ । बेलबारी जाने बाटोमा चारकोशे जङ्गल पर्छ ।

म कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो विद्यालयको नाम श्री लक्ष्मी माध्यमिक विद्यालय हो । मेरो घर नजिकै मोरङ पाथिभरा बोर्डिङ स्कुल पनि छ । मेरो विद्यालय नजिकै शिवको मन्दिर छ । केही पर कीर्तिमानमा प्रशंसा चर्च पनि छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरू बसोबास गरेको स्थान र विद्यालय रहेको टोल वा समुदायका आधारमा माथिको जस्तै नमुना पाठ तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् । पाठ तयार गर्दा स्थानीय विद्यालय, जङ्गल, मन्दिर, चर्च, गुम्बा आदिलाई समेट्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

विद्यार्थीहरूलाई बसोबास गर्ने टोल वा समुदायका आधारमा समूह-समूहमा बस्न लगाउनुहोस् । हरेक समूहबाट एक जनालाई आफ्नो गाउँ वा टोलको परिचय दिन लगाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) मेरो नाम .... हो ।

(ख) म .... टोलमा बस्छु ।

(ग) म कक्षा .... मा पढ्छु ।

(घ) मेरो घर नजिकै .... खोला पर्दछ ।

(ङ) मेरो घर नजिकै .... को मन्दिर छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ?

(क) तपाईंको गाउँको नाम के हो ?

(ख) तपाईंको गाउँमा रहेको विद्यालयको नाम के हो ?

(ग) तपाईंको घर नजिकै कतिवटा मन्दिर छन् ?

(घ) तपाईंको घर नजिकै रहेको चर्चको नाम के हो ?

(ङ) तपाईंको घर नजिकै रहेको खोलाको नाम के हो ?

परियोजना कार्य :

घरमा आफूभन्दा ठूलासँग आफ्नो गाउँका बारेमा सोधेर कक्षामा साथीलाई केही नयाँ कुरा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : २

हाम्रा छिमेकी गाउँ र सहर

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- आफ्नो छिमेकी गाउँ र सहरको पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- छिमेकी गाउँ र सहरको सूची बनाई ती ठाउँको विभिन्न पक्ष (जाने बाटो र भ्रमण गरेको विषय) मा छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

हाम्रा छिमेकी गाउँ र सहर

मेरो नाम रोहन अधिकारी हो । म कक्षा २ मा पढ्छु । म लेटाङ बजारमा बस्छु । मेरो विद्यालयको नाम श्री शान्ति भगवती माध्यमिक विद्यालय हो । मेरो विद्यालय लेटाङ बजारको बिचमा पर्छ ।

म बसेको ठाउँ लेटाङ नगरपालिकाको मुख्य बजार हो । लेटाङ बजारबाट उत्तरमा तालिम केन्द्र र गुवाबारी पर्छ । पूर्वमा खेरूवा र जाँते छन् । दक्षिणमा चारकोशे जङ्गल पर्छ । चारकोशे जङ्गल कटेर गएपछि कानेपोखरी पुगिन्छ । पश्चिमतर्फ बिरन हुँदै चिसाङ खोलाको पुल तरेर राई गाउँ, फडानी, खैरेनी र बुधबारे गाउँ पर्छन् । बुधबारेबाट दक्षिणतर्फ जाँदा बेलबारी नगरपालिका पुगिन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय गाउँहरूको नाम र उनीहरू पुगेका वा सुनेका छिमेकी गाउँ र सहरहरूको नाम सोधी त्यहाँ जाने बाटो र भ्रमण गर्दाको अनुभव र ज्ञानलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :
विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गरी छिमेकी गाउँ र सहरका बारेमा समूहका नेतामार्फत भन्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) म बसोबास गरेको गाउँको नाम .... हो ।

(ख) मेरो गाउँदेखि पूर्वतिर .... गाउँ पर्दछ ।

(ग) मेरो गाउँदेखि उत्तरमा .... गाउँ पर्दछ ।

(घ) मेरो गाउँदेखि पश्चिमतर्फ .... जाने बाटो छ ।

(ङ) मेरो गाउँदेखि नजिकै .... सहर छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंको गाउँको नाम के हो ?

(ख) तपाईंको गाउँदेखि पूर्वमा कुन गाउँ पर्छ ?

(ग) तपाईंको गाउँदेखि पश्चिममा कुन गाउँ पर्छ ?

(घ) तपाईंको गाउँदेखि नजिकै कुन सहर पर्छ ?

परियोजना कार्य :

घरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर तपाईं बसेको ठाउँबाट पुग्न सकिने कुनै पाँचओटा छिमेकी गाउँ र सहरको नाम टिपोट गरेर ल्याई कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : १

पानी तथा जलस्रोत

यस एकाइको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- स्थानीय प्राकृतिक स्रोतको परिचय र विशेषता बताउन ।

सिकाइ उपलब्धि :

- आफ्नो टोल वा समुदायको मुख्य पानी तथा जलस्रोतको सामान्य परिचय दिन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- विद्यार्थी र विद्यालय रहेको टोल वा समुदायको मुख्य पानी तथा जलस्रोत (खानेपानी, कुलो, खोला, नदी, पोखरी, ताल) स्थानीय स्तरमा जे छ त्यसको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

पानीका स्रोतहरू

पानी हामीलाई नभई नहुने प्राकृतिक स्रोत हो । हाम्रो ठाउँमा पानीका स्रोतहरू प्रशस्तै छन् । हाम्रो गाउँ नजिकै खोला छ । खोलामा वर्षभरि पानी बगिरहन्छ । खोलाको पानीलाई कुलो बनाएर खेतबारीमा ल्याइएको छ । गाउँदेखि पर जङ्गलमा जरूवा पानी उम्रेको छ । जरूवाको पानी सुख्खा मौसममा सुक्छ । गाउँमाथि खोल्साको पानीलाई पाइपबाट ल्याएर घरघरमा धारा बनाइएको छ । हामी धाराको पानी पिउँछौं । गाउँमा एउटा कुवा पनि छ । कुवाको पानी सुख्या मौसममा कम हुन्छ । गाउँको पोखरीमा पनि पानी छ । पोखरीको पानी गाईवस्तुलाई खुवाउन काम लाग्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय वरपर भएका पानीको स्रोतको प्रत्यक्ष अवलोकन गराई यसबारे स्पष्ट अवधारण दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

विद्यार्थीहरूलाई पानीका स्रोत/मुहानको प्रत्यक्ष अवलोकन गराई तिनको अवस्थाबारे निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

१. हामीले पिउने पानी कहाँबाट आउने रहेछ ?

२. खेतबारीमा लगाउने पानी कहाँबाट ल्याइन्छ ?

३. धाराको पानी कहाँबाट ल्याइएको होला ?

अभ्यास :

१. ठीक वा बेठीक छुट्याउनुहोस् :

(क) खोलाको पानी धेरै काममा प्रयोग हुन्छ ।

(ख) धाराको पानी पोखरीबाट ल्याएको हो ।

(ग) खोलाको पानीलाई कुलो बनाएर खेतबारीसम्म ल्याइन्छ ।

(घ) पोखरीको पानी पिउन हुन्छ ।

(ङ) कुवामा पानी भर्न सकिन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको घर नजिकै भएका पानीका स्रोतहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) पानी के-के काममा प्रयोग हुन्छ ?

(ग) तपाईंको गाउँमा खेतबारीमा लगाउने पानी कुन खोलाबाट ल्याइएको छ ?

(घ) तपाईंको घरमा भएको धाराको पानी कहाँबाट ल्याइएको रहेछ ?

परियोजना कार्य :

गाउँघरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर आफ्नो वरपर रहेका खोला, खोल्सी, कुवा, पोखरी जस्ता पानीका स्रोतहरूको नाम टिपेर कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : २

वनजङ्गल

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- स्थानीय वन जङ्गल र त्यहाँ पाइने मुख्य मुख्य बोटबिरूवाको नाम बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नजिकै रहेका वनजङ्गल र बोटबिरूवाहरूको अवलोकन गरी तिनको नाम बताइदिने ।

पाठको नमुना :

हाम्रो वन जङ्गल र बोटबरूिवा :

सुरजको घर कमलपुरमा छ । कमलपुर लेटाङ नगरपालिका वडा नं. ३ मा पर्छ । कमलपुर गाउँ जङ्गलको बिचमा पर्छ । कमलपुरको जङ्गललाई चारकोशे झाडी भनिन्छ । त्यहाँको जङ्गलमा साल, करम, कुसुम, औलिया, बोट धँगेरो, खिर्रो, सिमल, असारे, चाम्रे, गलेनी आदि बोटबिरूवा पाइन्छ । जङ्गलका बोटबिरूवाबाट गाउँका मानिसले आफूलाई चाहिने दाउरा र घाँस प्राप्त गर्दछन् ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई उनीहरू बसोबास गरेको स्थानका आधारमा नजिकैको वनजङ्गल र बोटबिरूवाको वास्तविक उदाहरण दिई तिनको नाम भन्न अभ्यास गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको बनजङ्गल र बोटबिरूवा अवलोकन गराई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

१. हाम्रो नजिकै कुन जङ्गल रहेछ ?

२. तपाईँ कुन-कुन खालका ठूला बोटबिरूवा चिन्नुहुन्छ ?

३. तपाईँ कुन-कुन खालका साना बोटबिरूवा चिन्नुहुन्छ ?

४. रूख बिरूवा के-के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

अभ्यास :

१. तल दिइएका मध्ये कुन-कुन बोट बिरूवा तपाईँको घर नजिक पर्ने जङ्गलमा पाइन्छ ? पाइने भए (√) चिह्न र नपाइने भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् :

सल्लो	धुपी	उत्तीस	साल	सिसौ	करम	राजवृक्ष
औलिया	चिलाउने	चाँप	गुँराश	सिमल	कुसुम	बोटधँगेरो
कटुस	सिंदुरे	अमला	हर्रो	बर्रो	सत्तिसाल	जामुन

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँको घरबाट नजिकै पर्ने वनजङ्गलको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईँले चिनेका र देखेका कुनै पाँचओटा बोटबिरूवाको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) वनजङ्गलबाट गाउँका मानिसलाई के फाइदा भएको छ ?

परियोजना कार्य :

गाउँघरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर आफ्नो वरपर बोटबिरूवाका नाम टिपोट गरी कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : ३

जमिनको सतह र खनिज पदार्थ

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- जमिनको सतह चिन्न,
- खनिज पदार्थको पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- जमिनको सतहको अवस्था अवलोकन गराई मैदान, भिर, कान्ला र डाँडाको जानकारी गराउने,
- जमिन खनेर प्राप्त गर्न सकिने ढुङ्गा, माटो आदि खनिज प्राकृतिक वस्तुहरू चिनाउने ।

पाठको नमुना :

जमिनको सतह

लेटाङ नगरपालिकाको जमिन एकै किसिमको मात्र छैन । यहाँ कतै सम्म परेको मैदान त कतै अग्ला अग्ला पहाड छन् । सम्म परेको जमिनलाई मैदान वा तराई भनिन्छ । ठाडो अग्लो पहाडलाई भिर भनिन्छ । पहाडमा खेती गर्नका लागि अग्ला डिलहरू बनाइएको हुन्छ । त्यस्ता डिललाई कान्ला भनिन्छ । होचा पहाडलाई डाँडा पनि भनिन्छ ।

जमिनको सतहभन्दा मुनिबाट खनेर निकालिने वस्तुहरूलाई खनिज पदार्थ भनिन्छ । हामीलाई घर बनाउन आवश्यक पर्ने माटो, बालुवा, ढुङ्गा आदि जमिन खनेर निकालिन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई उनीहरू बसोबास गरेको स्थानका आधारमा नजिकैको जमिनको सतह र खनिज पदार्थ उपयोगको अवलोकन गराई थप जानकारी दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको जमिनको अवलोकन गराई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

१. यहाँको जमिनको सतह कस्तो छ ?

२. यो स्थान मैदान हो कि पहाड हो ?

३. यहाँ भिर छ कि छैन ?

४. तपाईंले कान्ला देख्नुभयो कि भएन ?

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको विद्यालय भएको ठाउँमा जमिनको सतह कस्तो छ ?

(ख) मैदान केलाई भनिन्छ ?

(ग) कान्ला किन बनाइन्छ ?

(घ) खनिज पदार्थका दुईओटा उदाहरण दिनुहोस् ।

(ङ) खनिज पदार्थ कसरी निकालिन्छ ?

(च) खनिज पदार्थ के काममा प्रयोग गरिन्छ ?

परियोजना कार्य :

गाउँघरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर आफ्नो घर वरपरको जमिनको सतह र त्यहाँ पाइने खनिज पदार्थको नाम टिपोट गरी कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

एकाइ - ३ हाम्रो स्थानीय सरकार कार्यघण्टा : १५

पाठ : १

हाम्रो नगरपालिका

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- नगरपालिका र वडाको सामान्य परिचय दिन ,
- नगरप्रमुख, उपप्रमुख र वडाका जनप्रतिनिधिहरूको नाम बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- नगरपालिकाको नाम सोध्ने र नजानेकालाई भन्न सिकाउने,
- नगरपालिकामा रहेका वडाको सङ्ख्या बताउने,
- आफू बसेको वडा नम्बर भन्न लगाउने र नजानेकालाई सिकाउने ,
- नगरपालिकाको नक्सा देखाई वडा चिन्न लगाउने ,
- नगरप्रमुख र उपप्रमुखको पहिचान गराउन नाम र फोटो देखाई चिनाउने ,
- आफू बसेको वडाको वडा अध्यक्ष र वडा सदस्यको सङ्ख्या र नाम पहिचान गराउने ।

पाठको नमुना :

हाम्रो नगरपालिका र वडा

हाम्रो नगरपालिकाको नाम लेटाङ नगरपालिका हो । यो नगरपालिका मोरङ जिल्लामा पर्छ । लेटाङ नगरपालिकामा ९ वटा वडाहरू रहेका छन् । नगरपालिकामा नगरप्रमुख र उपप्रमुख हुन्छन् । हाम्रो नगर प्रमुखको नाम भुपेन्द्रकुमार लावती हो । नगर उपप्रमुखको नाम कृष्णकुमारी पोखेल निरौला हो ।

म बसोबास गरेको वडा वडा नं. १ हो । यो लेटाङ नगरपालिकाको उत्तर पूर्वी भागमा पर्दछ ।

हाम्रो वडाका वडाअध्यक्षको नाम विष्णुकुमार मगर हो । वडामा वडा अध्यक्षबाहेक चारजना वडा सदस्यहरू हुनुहुन्छ । वहाँहरूको नाम यस प्रकार छ :

(१) वडा सदस्य : गीता मगर

(२) वडा सदस्य : फूलमाया वि.क.

(३) वडा सदस्य : गणेश मगर

(४) वडा सदस्य : चञ्चलाल मगर

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

नमुना पाठमा आधारित रहेर विद्यार्थीहरूको बसोबास र विद्यालय रहेको सम्बन्धित वडाको परिचय दिन अभ्यास गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

निम्न प्रश्नहरूका आधारमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् :

१. तपाईंको नगरपालिकाको नाम के हो ?

२. तपाईंको नगरपालिकामा कतिवटा वडाहरू छन् ?

३. के तपाईंले आफ्नो वडाका वडाअध्यक्षलाई भेट्नु भएको छ ?

५. के तपाईं आफ्नो वडाका वडासदस्यहरूलाई चिन्नुहुन्छ ?

अभ्यास :

१. ठीक र बेठीक छुट्याउनुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकाका नगर प्रमुखको नाम विष्णुकुमार मगर हो।

(ख) लेटाङ नगरपालिकाका नगर उपप्रमुखको नाम गीता मगर हो।

(ग) लेटाङ नगरपालिकामा जम्मा ९ वटा वडा छन्।

(घ) प्रत्येक वडामा ५ जना जनप्रतिनिधि हुन्छन्।

(ङ) वडाका मुख्य जन प्रतिनिधि वडाअध्यक्ष हुन्।

(च) एउटा वडामा ४ जना वडा सदस्य हुन्छन्।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) हाम्रो नगरपालिकाको नाम के हो ?

(ख) लेटाङ नगरपालिकाका नगरप्रमुखको नाम के हो ?

(ग) लेटाङ नगरपालिकाका नगर उपप्रमुखको नाम के हो ?

(घ) हाम्रो नगरपालिकामा कतिवटा वडाहरू छन् ?

(ङ) तपाईं कति नं. वडामा बसोबास गर्नुहुन्छ ?

(च) तपाईंको वडाका वडा अध्यक्षको नाम के हो ?

(छ) तपाईंको वडाका वडा सदस्यहरूमध्ये एक जनाको नाम लेख्नुहोस्।

परियोजना कार्य :

घरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर आफ्नो नगरपालिका र वडाको बारेमा केही नयाँ कुरा कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस्।

पाठ : २

जन्मदर्ताको जानकारी

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- जन्मदर्ताको प्रमाणपत्रको पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- जन्मदर्ता विद्यालयमा भर्ना हुन आवश्यक पर्ने कुरा जानकारी गराउँदै प्रमाणपत्र देखाई चिनाउने ।

पाठको नमुना :

जन्मदर्ता

हामी सबैको जन्मदर्ताको प्रमाण पत्र हुन्छ । यसमा हाम्रो नाम, बुबा आमाको नाम र जन्मेको मिति लेखिएको हुन्छ । जन्मदर्ता वडा कार्यालयमा गरिन्छ ।

जन्मदर्ता गर्न बच्चा जन्मेको ३५ दिनभित्र बाबु र आमाको नागरिकता, विवाह दर्ता र बच्चा जन्मिएको प्रमाण लिएर बाबु र आमा दुवैजना वडा कार्यालय जानुपर्छ । बच्चा जन्मेको ३५ दिनभित्र जन्मदर्ता गर्दा कुनै रकम तिर्नुपर्दैन ।

विद्यालयमा भर्ना हुन जन्मदर्ता नभई हुन्न । यसैका आधारमा विद्यालयमा हाम्रो नाम लेखिन्छ । हामीले विद्यालयबाट पाउने प्रमाण पत्रमा पनि जन्मदर्ताअनुसारकै जन्ममिति लेखिन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

जन्मदर्ताको सक्कलै प्रति कक्षामा लगेर विद्यार्थीहरूलाई विस्तृत जानकारी दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :
विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको जन्मदर्ता भए नभएको बारे के जानकारी छ, कक्षामा छलफल गराउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) जन्मदर्ता गर्न कहाँ जानुपर्छ ?

(ख) जन्मदर्ता कहिले गर्नुपर्छ ?

(ग) विद्यालयमा नाम लेखाउन के चाहिन्छ ?

(घ) जन्मदर्तामा के के कुरा लेखिएको हुन्छ ?

(ङ) जन्मदर्ता कहिले गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य :

घरमा अभिभावकलाई भनेर तपाईंको जन्मदर्ताको फोटोकपी ल्याएर कक्षामा साथीहरूलाई देखाउनुहोस् ।

एकाइ-४ हाम्रा स्थानीय मूल्य, मान्यता र दायित्वहरू कार्यघण्टा : १५

पाठ : १

हाम्रो सम्बन्ध र सहयोग

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- सामाजिक सम्बन्ध र सहयोग विकास गर्ने ।

सिकाइ सहजीकरण :

- शिक्षक, विद्यार्थी र साथीहरूबीच राम्रो सम्बन्धको जानकारी गराई उदाहरण दिने र भन्न लगाउने,
- समाज र विद्यालयमा राम्रो सम्बन्ध र नमुनाहरू सुनाउने र यसबाट हुने मेलमिलाप, सहयोग जस्ता फाइदाहरूको बारेमा छलफल गर्ने,
- पढाइ, घरायसी काम, अप्ठ्यारो अवस्थाबाट पार पाउन सहयोगी व्यवहारले गरेको कथा, घटनाहरू बताएर सहयोगी भावनाको विकास गर्ने ।

पाठको नमुना :

सहयोगी बालक राजुको कथा

राजु लेटाङको गुवाबारीमा बस्छन् । उनी कक्षा २ मा पढ्छन् । उनी घरमा आफूभन्दा ठूलालाई आदर सम्मान र सानालाई माया गर्छन् । विद्यालयमा गुरू गुरूआमालाई भेट्नासाथ हात जोडेर “नमस्ते” भन्छन् । कक्षामा साथीहरूसँग सधैं मिलेर बस्छन् र मिलेर खेल्छन् ।

राजुलाई गाउँघरमा सबैले माया गर्नुहुन्छ । उनी सबैसँग हाँसेर बोल्छन् । आफूभन्दा ठूला मानिस घरमा आउँदा “नमस्ते, आउनुहोस् न भित्रै बस्नुहोस् ।” भनेर स्वागत गर्छन् र उहाँहरूले सोधेका सबै कुरा बताउँछन् । यसकारण सबैले राजुको प्रशंसा गर्छन् ।

एकदिन राजुको घरमा बाबा आमा कोही पनि हुनुहुन्नथ्यो । बाबा आमाले उनलाई घरको हेरविचार गर्न लगाउनुभएको थियो । राजु असल भएकोले बाबा आमाले भनेअनुसार नै उनले दिनभर घरको हेरचाह गरे । बाबाआमाले बनाएर राखिदिनु भएको खाना र खाजा खाए । उनको सहयोगबाट खुशी भएर भोलिपल्ट राजुका बाबाले बजार लगेर राजुलाई मिठो-मिठो खानेकुरा र एउटा साइकल किनिदिनुभयो ।

राजु छिमेकीलाई पनि आफूले सक्ने काममा सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने सोचाइ राख्छन् । छिमेकीहरू राजुको असल व्यवहार देखेर खुशी हुनुहुन्छ । छिमेकीहरूले उहाँहरूको घरमा आँप, केरा, कटहर, लिची जस्ता फलफूल पाकेको बेला राजुलाई बोलाएरै खान दिनुहुन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

घरपरिवार, विद्यालय र समाजमा हुने सम्बन्ध र सहयोगका वास्तविक उदाहरण दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

घरपरिवार, विद्यालय र समाजमा हुने सम्बन्ध र सहयोगका बारेमा निम्न प्रश्नहरू सोधी कक्षामा छलफल गराउनुहोस् :

१. तपाईंको घरमा आफूभन्दा ठूलालाई कसरी आदर सम्मान गर्नुहुन्छ ?
२. विद्यालयमा गुरू गुरूआमासँग भेट हुँदा के गर्नुपर्छ ?
३. तपाईं कक्षामा साथीहरूलाई के कुरामा सहयोग गर्नुहुन्छ ?
४. तपाईं छिमकीसँग कसरी बोल्नुहुन्छ ?
५. तपाईंले अरूलाई सहयोग गरेर के पुरस्कार पाउनुभएको छ ?

अभ्यास :

१. तलका भनाइ ठीक भए √ र बेठीक भए × चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) घरमा आफूभन्दा ठूलाले भनेको मान्नुपर्छ ।
(ख) कक्षामा साथीहरूसँग मिलेर बस्नु पर्दैन ।
(ग) विद्यालयमा गुरू र गुरूआमालाई भेट्दा नदेखे जस्तो गरेर हिँड्नुपर्छ ।
(घ) घरमा कोही मानिस आउँदा भागेर घरभित्र पस्नुपर्छ ।
(ङ) घरमा र समाजमा अरूलाई अप्ठ्यारो पर्दा सहयोग गर्नु हुँदैन ।
(च) समस्या परेका बेला सहयोग गर्नेलाई सबैले प्यारो गर्नुहुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) घरमा आफूभन्दा ठूलासँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?
(ख) विद्यालयमा गुरू र गुरूआमालाई भेट्दा के गर्नुपर्छ ?
(ग) साथीहरूसँग कसरी बस्नु र खेल्नुपर्छ ?
(घ) अरूलाई समस्या परेको बेला के गर्नुपर्छ ?
(ङ) अरूलाई समस्या परेको बेला सहयोग गर्दा के फाइदा हुन्छ ?

परियोजना कार्य :

तपाईंले आफ्नो घरपरिवार वा समाजमा अरूलाई सहयोग गरेका उदाहरण सङ्कलन गरेर ल्याई कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : २

आदर र सम्मान

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- आदरार्थी (आदर, सम्मान र स्नेह) शब्दहरू अवस्था अनुसार प्रयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- आदरार्थी (अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू समेतको) शब्दहरू अवस्थाअनुसार प्रयोग गर्न सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गरी पढ्न र भन्न अभ्यास गर्ने ।

पाठको नमुना :

आदर, सम्मान र स्नेहका शब्दहरू

सम्बन्ध	बोलाउँदा प्रयोग गर्ने शब्द	काम अह्राउँदा वा अनुरोध गर्दा
आफूभन्दा साना सबै	तिमी, आफू	आऊ, जाऊ, खाऊ आदि
आफूभन्दा ठूला सबै	तपाईं, हजुर	आउनुहोस्, जानुहोस्, खानुहोस् वा आइस्यो, गइस्यो, खाइस्यो आदि ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सम्बोधन गर्दा प्रयोग हुने शब्दहरू

भन्न नहुने	भन्न हुने
लाटो	सुस्त श्रवण
अन्धो	दृष्टिविहीन
लङ्गडो, खोरण्डो, डुँडे, कुँजो	शारीरिक अपाङ्ग
गोज्याङ्ग्रो	सुस्त मनस्थिति
पागल, मेन्टल	मानसिक असन्तुलन (न्यून सिकाइ क्षमता)

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

सम्बन्ध र साइनोअनुसार आदर, सम्मान र स्नेहका शब्दहरूको प्रयोगसम्बन्धी पर्याप्त अभ्यास गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

बुबा, आमा, गुरूबा, गुरूआमा, भाइ, बहिनी, दाजु, दिदी आदि लेखिएको शब्दपत्ती प्रदर्शन गरी निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

१. यहाँ के लेखिएको छ ?
२. उहाँहरूसँग बोल्दा तिमी, तपाईं वा तँ के भन्नुपर्छ ?
३. उहाँले बोलाउँदा हँ, के, वा हजुर के भन्नुपर्छ ?
४. उहाँसँग बोल्दा नरम स्वरमा बोल्नुपर्छ कि कडा स्वरमा ?

अभ्यास :

१. तलका भनाइ ठीक भए √ र बेठीक भए × चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) आफूभन्दा ठूलासँग बोल्दा तपाईं वा हजुर भनेर बोल्नुपर्छ ।
(ख) साना भाइ बहिनीलाई तँ भनेर बोलाउनु राम्रो हो ।
(ग) गुरूआमासँग झर्केर बोल्नुपर्छ ।
(घ) साथीले बोलाउँदा "के" भनेर उत्तर दिनु राम्रो हो ।
(ङ) बोल्न नसक्ने मानिसलाई "लाटो" भनेर बोलाउनुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) आफूभन्दा ठूलासँग कसरी बोल्नुपर्छ ?
(ख) आफूभन्दा साना भाइबहिनीसँग कसरी बोल्नुपर्छ ?
(ग) अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई कसरी बोलाउनु पर्छ ?

परियोजना कार्य :

घरमा बुबाआमा वा आफूभन्दा ठूला मानिससँग सोधेर तलको तालिका पूरा गरेर ल्याई कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

साइनो	के भनेर बोलाउने ?	बोलाउँदा के भनेर जवाफ दिने ?	कसरी बोल्ने ?
हजुरबुबा	तपाईं , हजुर	हजुर	नम्र भएर
हजुरआमा			
बुबा			
आमा			
दाजु			
दिदी			
भाइ			
बहिनी			

पाठ : ३

असल मान्यताहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- असल मान्यताहरूको प्रयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- असल मान्यताको जानकारी गराउने ,
- साँचो बोल्नुपर्ने, कमजोरलाई सहयोग गर्नु, अरूको सम्मान गर्नु, चोरे पाप लाग्छ, ईश्वरले सबै कुरा देख्छन् भन्ने जस्ता हाम्रा मान्यताहरू बताइदिने ।

पाठको नमुना :

हाम्रा असल मान्यताहरू

- हामीले सधैँ साँचो बोल्नुपर्छ । झुठो बोल्नु हुँदैन ।
- दु:खमा परेका र कमजोर मानिसहरूलाई सहयोग गर्नुपर्छ ।
- आफूभन्दा ठूलालाई सम्मान गर्नुपर्छ । भनेको मान्नुपर्छ ।
- हामीले कसैको सामान चोरी गर्नुहुँदैन । चोरी गर्नु पाप हो ।
- चोरी गर्दा कसैले देखेन भने पनि ईश्वरले देखिरहेका हुन्छन् । ईश्वरले सबैकुरा देख्छन् ।
- ईश्वरले एकदिन हामीले गरेको पापको सजाय दिनुहुन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

कक्षामा विद्यार्थीहरूसँग छलफल गरी समय र सन्दर्भअनुसार थप असल मान्यताहरू सुझाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

तल दिइएका कार्यहरू हेरी गर्न हुने र गर्न नहुने छुट्याउनुहोस् :

(क) चोरी गर्ने	(ख) भेटेको सामान सम्बन्धित मानिसलाई फिर्ता गर्ने
(ग) दु:खमा परेकालाई गिज्याउने	(घ) समस्या परेकालाई सहयोग गर्ने
(ङ) आफूभन्दा ठूलासँग झर्केर बोल्ने	(च) आफूभन्दा ठूलासँग नम्र भएर बोल्ने
(छ) ईश्वर छैनन् भनी घमण्ड गर्ने	(ज) ईश्वरले नराम्रो कामको सजाय दिनुहुन्छ भन्ने सोच राख्ने

अभ्यास :

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

(क) चोरी गर्नु .... हो । (पाप/धर्म)

(ख) आफूभन्दा ठूलालाई .... गर्नुपर्छ । (आदर/अपमान)

(ग) हामीले सधैँ .... बोल्नुपर्छ । (साँचो/झुटो)

(घ) झुटो बोल्नेलाई सबैले .... गर्छन् । (माया/ घृणा)

(ङ) ....ले हामीले गरेको सबैकुरा देख्नुहुन्छ । (ईश्वर/मालिक)

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) झुटो बोल्दा के हुन्छ ?

(ख) हामीले किन अरूको सामान चोरी गर्नुहुँदैन ?

(ग) आफूभन्दा ठूलालाई के गर्नुपर्छ ?

(घ) कसले हामीले गरेको सबै कुरा देख्नुहुन्छ ?

(ङ) के गर्नु पाप हो ?

परियोजना कार्य :

घरमा बुबाआमा वा आफूभन्दा ठूला मानिससँग सोधेर कम्तिमा पाँचओटा असल मान्यताहरूको सूची तयार पारेर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

एकाइ: ५ हाम्रा कला, संस्कृति र प्रविधिहरू कार्यघण्टा : १५

पाठ : १

घरमा प्रयोग हुने परम्परागत सामग्री, प्रविधि र कला

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- घरमा प्रयोग हुने परम्परागत सामग्री, प्रविधि र आधुनिक प्रविधिको तुलना गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- विद्यार्थीका घरमा भएका दैनिक प्रयोग हुने सामानको सूची बनाई पुराना सामग्री छुट्याउन लगाउने,
- घरको काममा प्रयोग हुने परम्परागत तौर तरिकाका सामानहरूको विषयमा छलफल गर्न लगाई थप खोज्न लगाउने ।

पाठको नमुना :

परम्परागत र आधुनिक प्रविधि

परम्परागत प्रविधि	आधुनिक प्रविधि
मोही पार्ने ठेकी र मदानी	मोही पार्ने मेसिन
खेत जोत्ने हलो, जुवा, जोतारो	ट्रयाक्टर, मिनि ट्रिलर
रेडियो, टेलिफोन	मोबाइल फोन
सिलौटो, लोहोरो	मिक्सचर
दाउरा बाल्ने चुल्हो	ग्याँस चुल्हो, विद्युतीय चुल्हो (इन्डक्सन चुल्हो)
कोइला हाल्ने आइरन आदि	बिजुलीबाट चल्ने आइरन आदि

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

समाज र परिवेशअनुसार विद्याथीहरूका घरमा प्रयोग हुने परम्परागत प्रविधि र आधुनिक प्रविधिका सामग्रीहरूको सूची तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप :

तल दिइएका सामग्रीको नाम हेरी मिल्ने कोठामा लेख्नुहोस् :

गोरूगाडा ट्र्याक्टर माइक्रो ओभन वासिङ मेसिन हँसिया कोदालो फ्रिज
मोबाइल रेडियो ठेकी मदानी मोही पार्ने मेसिन मिनि ट्रिलर खुकुरी

परम्परागत	आधुनिक

अभ्यास :

१. तलका सामानको सूचीबाट आधुनिक प्रविधिका सामग्री छानी गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

गोरूगाडा ट्र्याक्टर माइक्रो ओभन वासिङ मेसिन हँसिया कोदालो
फ्रिज मोबाइल रेडियो ठेकी मदानी मोही पार्ने मेसिन मिनी ट्रिलर खुकुरी

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँको घरमा भएका कुनै पाँचओटा परम्परागत प्रविधिका सामानको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईँको घरमा भएका कुनै पाँचओटा आधुनिक प्रविधिका सामानको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईँको घरमा प्रयोगमा आइरहेका पाँच पाँचओटा परम्परागत र आधुनिक प्रविधिका सामानको नाम कापीमा छुट्टाछुट्टै टिपेर ल्याउनुहोस् र कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : २

परम्परागत पेसा र सामग्रीको उपयोग

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- परम्परागत पेसा र सामग्रीहरूको उपयोगिता पहिचान गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- परम्परागत सामग्रीहरू बनाउने पेसाहरू खोजी छलफल गर्ने र सूची तयार गर्ने,
- स्थानीय स्तरमा परम्परागत सीपबाट निर्माण हुने बाँस, काठ, माटो, ढुङ्गा, छाला आदिबाट निर्मित सामग्री वा कलकारखानाको चित्र वा नमुना पहिचान गर्न लगाउने ।

पाठको नमुना :

परम्परागत पेसा र सामग्री

बाँसबाट निर्माण हुने : डोको, डालो, नाङ्लो , मुढा, घुम, थुन्से, मुरली, बाँसुरी आदि

काठबाट निर्माण हुने : ठेकी, हर्पे, तोङ्बाको भाँडो, ढुङ्ग्रो , हँसिया, खुकरी, कोदालोको बिँड, हलो, जुवा, दाँदे, पटाहा, मुङ्ग्रो, ओखल मुस्ली, ढिकी आदि

काठ र छालाबाट निर्माण हुने : मादल, ढोल, दमाहा आदि

छालाबाट निर्माण हुने : हल्लुँड, जुत्ता, पेटी, व्याग, टोपी आदि

माटोबाट निर्माण हुने : गाग्रो, खुत्रुके, घडा, दियो वा पाला, आदि ।

ढुङ्गाबाट निर्माण हुने : लोहोरो, सिलौटो, जाँतो आदि

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थान र परिवेशअनुसार विभिन्न परम्परागत सामग्री, तिनको निर्माण र उपयोगको बारेमा सम्भव भएसम्म स्थलगत अवलोकन गराई जानकारी दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप :

तल दिइएका सामग्रीको नाम हेरी मिल्ने कोठामा लेख्नुहोस् :

डोको, घडा, दियो वा पाला, लोहोरो, डालो, ठेकी, ढुङ्ग्रो , हँसिया, खुकरी, जुत्ता, पेटी, कोदालोको बिँड, हलो, जुवा, दाँदे, पटाहा, मुङ्ग्रो, ओखल मुस्ली, ढिकी, नाङ्लो, मुढा, घुम, हर्पे, तोङ्बाको भाँडो, थुन्से, हल्लुँड, व्याग, गाग्रो, खुत्रुके, सिलौटो, जाँतो

काठबाट बन्ने	बाँसबाट बन्ने	छालाबाट बन्ने	माटोबाट बन्ने	ढुङ्गाबाट बन्ने

अभ्यास :

१. तलका भनाइ ठीक भए √ र बेठीक भए × चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) पेटी काठबाट बनाइन्छ ।

(ख) डालो बाँसको चोयाबाट बनाइन्छ ।

(ग) मादल बनाउन छाला चाहिन्छ ।

(घ) ओखल र मुस्ली बनाउन काठ चाहिन्छ ।

(ङ) हलो बाँसबाट बन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) बाँसबाट बन्ने कुनै तिनओटा सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) ठेकी केबाट बनाइन्छ ?

(ग) छालाबाट बन्ने कुनै तिनओटा सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) माटोबाट बन्ने कुनै तिनओटा सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

(ङ) ढुङ्गाबाट बन्ने कुनै दुईओटा सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

गाउँघरमा परम्परागत सामग्री बनाउन सिपालु मानिससँग भेटेर त्यो सामग्री कसरी बनाइन्छ भन्ने बारेमा बुझ्नुहोस् र कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : ३

चाडपर्वहरू र अतिथि सम्मान

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- अतिथि सम्मान गर्न,
- चाडपर्वका रमाइला पक्ष बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- चाडपर्व वा सांस्कृतिक कार्यमा सहभागी हुने अतिथिको सम्मान गर्ने तौरतरिकाहरू प्रस्तुत गरी विद्यार्थीबाट प्रस्तुतीकरण गर्न लगाई छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

तिहारको सांस्कृतिक कार्यक्रम

आज गाई तिहार हो । आज गाउँमा तिहारको उपलक्ष्यमा गाउँमा सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजना गरिएको छ । सांस्कृतिक कार्यक्रममा स्थानीय कलाकारहरूले नाचगान गर्दै हुनुहुन्छ । बाहिरबाट पाहुना कलाकार पनि बोलाइएको छ । कार्यक्रमको प्रमुख अतिथि लेटाङ नगरपालिकाका नगरप्रमुख आउँदै हुनुहुन्छ भनेर प्रचार गरिएको छ । अतिथि र पाहुनालाई स्वागत गर्नका लागि गाउँ पस्ने बाटोमा ठूला गेट बनाइएको छ ।

गाउँमा सांस्कृतिक कार्यक्रम हुने भएकोले गाउँलेहरू खुशी छन् । कार्यक्रम कति बेला सुरू हुन्छ र रमाइलो गर्न पाइन्छ भनेर सबैजना उत्सुक देखिन्छन् । केटाकेटीहरू मञ्च बनाएको ठाउँमा गएर बेलुन फुलाएको हेर्दै रमाइलो गर्दैछन् । कार्यक्रम सकिएपछि साथीभाइ मिलेर भैली खेल्न जाने भनेर सल्लाह पनि गर्दै छन् । सांस्कृतिक कार्यक्रम सुरू हुन लागेपछि प्रमुख अतिथि र पाहुनाहरूका गाडी आइपुगेका छन् । उहाँहरूलाई आयोजकले नमस्कार गरेर, माला लगाएर र फूलका गुच्छा दिएर स्वागत र सम्मान गरे । पाहुनाहरूको लागि स्थानीय परिकारहरू पकाएर विशेष खानपिनको व्यवस्था पनि मिलाइएको रहेछ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूका धार्मिक तथा सांस्कृतिक विविधतालाई ध्यान दिएर सबैलाई समेट्ने गरी थप विषयवस्तु प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप:

तपाईंले मनाउने चाडपर्वमा पाहुनालाई स्वागत र सम्मान कसरी गर्नुहुन्छ ? चाडपर्वका दिन तपाईं कसरी रमाइलो गर्नुहुन्छ ? कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास:

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानेर भर्नुहोस् :

(क) चाडपर्वमा धेरै .... हुन्छ । (रमाइलो/नरमाइलो)

(ख) पाहुनालाई ....र सत्कार गर्नुपर्छ । (तिरस्कार/स्वागत)

(ग) पाहुनाका लागि .... खानपिनको व्यवस्था गर्नुपर्छ । (विशेष/जथाभावी)

(घ) अतिथिलाई .... गरेर स्वागत गर्नुपर्छ । (नमस्कार/पुरस्कार)

(ङ) सांस्कृतिक कार्यक्रमले हामीलाई .... प्रदान गर्छ । (शक्ति/मनोरञ्जन)

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईं कुन कुन चाडपर्व मनाउनुहुन्छ ?

(ख) तपाईं चाडपर्वमा कसरी रमाइलो गर्नुहुन्छ ?

(ग) सांस्कृतिक कार्यक्रममा के के गरिन्छ ?

(घ) अतिथिलाई कसरी स्वागत र सत्कार गर्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य :

तपाईंको गाउँघरमा आयोजना गरिएको चाडपर्व विशेष सांस्कृतिक कार्यक्रम हेरी त्यसका रमाइला पक्ष, अतिथि सत्कारका तौरतारिकाहरू कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ: ६ लेटाङका ऐतिहासिक सम्पदा र पर्यटकीय स्थलहरू कार्यघण्टा : १५

पाठ : १

ऐतिहासिक सम्पदाको चिनारी

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- स्थानीय ऐतिहासिक सम्पदाहरूको नाम भन्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय ऐतिहासिक सम्पदाहरू (राजारानी पोखरी, पुराना मन्दिर, जाँतेको जाँतो, लेटाङको पुरानो विजुली उत्पादन केन्द्र) को सूची प्रस्तुत गरी छलफल गर्ने र तिनको फोटो देखाउने वा स्थलगत भ्रमण गरी ती स्थानको जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

हाम्रा ऐतिहासिक सम्पदा

धेरै वर्ष पहिलेदेखि हाम्रो ठाउँलाई चिनाएका स्थानहरूलाई ऐतिहासिक सम्पदा भनिन्छ । हाम्रो लेटाङमा धेरै त्यस्ता स्थानहरू छन् । ती मध्ये केहीको नाम र छोटो परिचय यस प्रकार छ :

(क) राजारानी पोखरी : राजारानी पोखरी लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. १ मा पर्दछ । यहाँ राजापोखरी र रानी पोखरीको बीचमा मन्दिर रहेको छ । यहाँ धेरै मानिसहरू मेला भर्न, पूजाआजा गर्न, घुमफिर गर्न र वनभोज खान आउने गर्दछन् ।

(ख) वराहजी मन्दिर : वराहजी को मन्दिर लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. ७ वारङ्गीमा पर्दछ । यो एक धार्मिक स्थल हो । यहाँ मानिसहरू भाकल राखी पूजाआजा गर्न आउने गर्दछन् । यस मन्दिरमा हरेक वर्ष कार्तिक पूर्णिमाका दिन मेला पनि लाग्ने गर्दछ ।

(ग) जाँतेको जाँतो : जाँते लेटाङ नगरपालिका वडा नं. ९ मा पर्दछ । जाँतो जस्तै थुम्को भएको स्थान लेटाङ ८ मा पर्दछ, त्यसैले यस स्थानको नाम जाँते राखिएको हो । यहाँ मानिसहरू ठाउँ हेर्न र घुम्नका लागि आउने गर्दछन् । जाँते चोकमा तेली खोलाबाट एउटा ठूलो ढुङ्गा ल्याएर त्यसलाई कुँदेर जाँतोको आकारमा राखिएको छ ।

(घ) लेटाङको पुरानो विजुली उत्पादन केन्द्र : लेटाङको शिखरबास भन्ने ठाउँमा चिसाङ खोलामा धेरै वर्ष पहिले विजुली उत्पादन केन्द्र थियो । पछि बाढीले बगाएर र पहिरोले पुरेर यो बन्द भयो । अहिले यो सञ्चालनमा छैन ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

पाठ्यक्रममा उल्लेख भएअनुसार विद्यालय रहेको स्थानबाट नजिक पर्ने सबै ऐतिहासिक सम्पदाको बारेमा सङ्क्षेपमा जानकारी दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

तपाईं बसोबास गरेको स्थानबाट नजिकै पर्ने निम्न स्थानहरूको नाम कक्षामा छलफल गरी लेख्नुहोस् :

मन्दिर :

पर्यटकीय स्थल :

पुराना उद्योग :

ऐतिहासिक स्थल :

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको घरदेखि नजिकै कुन मन्दिर पर्छ ?

(ख) तपाईंको घर नजिकै कुन उद्योग रहेको छ ?

(ग) लेटाङका कुनै तिनओटा ऐतिहासिक सम्पदाको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

घरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर कुनै स्थानीय ऐतिहासिक सम्पदाको बारेमा नयाँ कुरा सिकेर कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : २

राजारानी पोखरीको चिनारी

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- राजारानी पोखरीको अवस्था बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- रारारानी पोखरी रहेको स्थान, जाने बोटोको जानकारी गराई सुनाखरीका बोटहरू र उन्यूको चित्र प्रदर्शन गर्दै यसको सुन्दरताको बारेमा छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

राजारानी पोखरी

राजारानी पोखरी लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. १ मा पर्दछ । यो एक सुन्दर प्राकृतिक सिमसार क्षेत्र हो । यहाँ पहाडको बिचमा दुईवटा पोखरी छन् । दुईओटा पोखरीको बीचमा राजारानी मन्दिर छ । यहाँ पानीमा र जमिनमा बस्ने धेरै प्रकारका बोटबिरूवा र जीवजन्तु पाइन्छन् । राजारानीमा नयाँ वर्षमा ठूलो मेला लाग्ने गर्दछ ।

राजारानीसम्म पुग्नका लागि चिसाङ खोलाको किनारमा रहेको लोखरा गाउँ हुँदै उकालो बाटो जानुपर्दछ । लेटाङ बजारबाट करिब २ घण्टा जति पैदल हिँडेर राजारानी पोखरी पुग्न सकिन्छ । मोटरसाइकल वा गाडिमा जाने हो भने १ घण्टा पनि लाग्दैन ।

राजारानी पोखरीको छेउको जङ्गलका रूखहरूमा सुनाखरी फूल पाइन्छ । यहाँ धेरै प्रकारका सुनाखरी र उन्युँ पाइन्छन् । उन्युँ फूल नफुल्ने बिरूवा हो । सुनाखरी, उन्युँ र अरू धेरै बोटबिरूवा र फूलहरूले यस ठाउँको सुन्दरता बढाएका छन् ।

यहाँ मानिसहरू शान्त र सफा वातावरणमा घुमफिर गर्न, मन्दिर दर्शन गर्न, सुटिङ गर्न र वनभोज खान आउने गर्दछन् । यहाँको हावापानी स्वच्छ र सफा छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई राजारानी पोखरीको बारेमा पाठमा उल्लेख भएभन्दा थप जानकारी दिन आवश्यक भएमा आफ्नो ज्ञान र अनुभवलाई कथाको रूपमा कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप:

निम्न प्रश्नहरूका आधारमा कक्षामा राजारानी पोखरीको बारेमा छलफल गर्नुहोस् :

(क) राजारानीमा कतिवटा पोखरी छन् ?

(ख) त्यहाँका पोखरीका नाम के-के हुन् ?

(ग) कुन-कुन बिरूवाले त्यहाँको सुन्दरता बढाएका छन् ?

(घ) राजारानी पुग्न कुन बाटोहुँदै जानुपर्छ ?

(ङ) के तपाईं राजारानी जानुभएको छ ? जानुभएको छ भने तपाईंलाई त्यहाँको कुन कुरा मन पऱ्यो ?

(च) राजारानीमा कहिले मेला लाग्ने गर्दछ ?

अभ्यास:

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

राजारानी	सुन्दर फुल फुल्ने बिरूवा
पोखरीको सङ्ख्या	राजारानी मेला
सुनाखरी	तीन
नयाँ वर्ष	फूल नफुल्ने बिरूवा
लोखरा	लेटाङ-१
उन्युँ	राजारानी जाने बाटो

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) राजारानी पोखरी लेटाङ नगरपालिकाको कति नं. वडामा पर्दछ ?

(ख) राजारानी जाने बाटो कहाँबाट छ ?

(ग) लेटाङ बजारबाट राजारानी कसरी पुग्न सकिन्छ ?

(घ) राजारानीमा कहिले मेला लाग्ने गर्दछ ?

(ङ) सुनाखरी कहाँ पाइन्छ ?

(च) राजारानीको मन्दिर कहाँ छ ?

(छ) मानिसहरू किन राजारानी जाने गर्दछन् ?

परियोजना कार्य :

राजारानी पोखरीको भ्रमण गरेर वा आफूभन्दा ठूलासँग त्यस स्थानको बारेमा सोधेर कक्षामा साथीहरूलाई केही नयाँ कुरा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : ३

लेटाङका वनभोज स्थलहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- लेटाङ नगरपालिका भित्रका मुख्य वनभोज तथा मनोरञ्जन स्थलहरू चिन्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय वनभोज तथा मनोरञ्जन क्षेत्रहरूको भिडियो वा तस्विर प्रदर्शन गरी तिनीहरूको विशेषताहरूको सूची बनाई छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

स्थानीय वनभोज तथा मनोरञ्जन स्थलहरू

वनभोज तथा मनोरञ्जन स्थलको नाम	मुख्य विशेषता
राजारानी	हरियो वन, पोखरी, मन्दिर र पहाड हेर्न पाइने
चिसाङ खोला	हरिया डाँडाकाँडा र झोलुङ्गे पुल हेर्न पाइने
भुवा खोला	हरिया डाँडाकाँडा र झोलुङ्गे पुल हेर्न पाइने
तेली खोला	हरिया डाँडाकाँडा हेर्न पाइने
रानीपानी	हरियो वन र पहाड हेर्न पाइने

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थान अनुसार पायक पर्ने वनभोज तथा मनोरञ्जन स्थलहरूको सूची तयार पारी सरल ढङ्गले तिनका मुख्य विशेषता पनि बताइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

तल दिएका वनभोज स्थल मध्ये तपाईं कुन-कुन स्थलमा वनभोज जानुभएको छ ? जानुभएको छ भने त्यहाँ के के देख्नु भयो भन्नुहोस् :

राजारानी   चिसाङ खोला   देउलिङ्गे   रानीवन   रानीपानी   तेली खोला

मोरङ्गी खोला   भुवा खोला   भुसुने केराबारी   बिमिरे कुप   गुवाबारी

अभ्यासः

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) लेटाङ नगरपालिकाभित्रका कुनै पाँचओटा वनभोज स्थलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

शिक्षकको सहयोगमा कुनै एक वनभोज स्थलमा वनभोज जाने कार्यक्रम बनाउनुहोस् र वनभोज जानुहोस् । उक्त वनभोज पश्चात त्यस ठाउँमा आफूले देखेका कुरा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइ: ७	सरसफाइ, पोषण, योग र खेलकुद	कार्यघण्टा : १५

पाठ : १

विद्यालय र कक्षाकोठाको सरसफाइ

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- विद्यालयमा धारा, शौचालय र खेलमैदानको उचित सरसफाइ गर्न,
- कक्षाकोठाको सरसफाइ र सजावट गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- विद्यालय परिसरको धारा, शौचालय, खेलमैदान आदि महत्त्वपूर्ण स्थानहरूको अवलोकन गराई यिनको उपयुक्त प्रयोग तथा सरसफाइको सिप तथा कुनै सङ्केत भए सिकाउने,
- फोहोर व्यवस्थापन गर्न राखिएका सामान/ठाउँहरूको जानकारी गराई प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गर्ने,
- व्यक्तिगत सरसफाइलाई विद्यालय सरसफाइको एउटा पक्ष बनाई सफा रहन खेल तथा गीतहरूबाट सिकाउने,
- कक्षाकोठा सजावट गर्न सहभागी गराई राम्रो काम गर्ने विद्यार्थीलाई प्रोत्साहन गर्ने ।

पाठको नमुना :

विद्यालय र कक्षाकोठाको सरसफाइ

आज दशैं र तिहारको विदापछि विद्यालय खुलेको दिन हो । धेरै दिनपछि विद्यालय खुलेकोले कक्षाकोठामा धुलो र फोहोर जम्मा भएको छ । गुरूआमा र कक्षा २ का सबै विद्यार्थीहरू मिलेर कक्षाकोठा बढार्ने काम भयो । त्यसपछि सबैजना पानी पिउने धारातिर जानुभयो । धाराको वरिपरि झार पलाएको रहेछ । सबैजना मिलेर झार उखेल्नुभयो । धाराको पानी खस्ने ठाउँमा लेउ लागेको रहेछ । खस्रो झारले घोटेर लेउ सफा गर्दै त्यसलाई पानीले पखाल्नुभयो । शौचालय पनि धेरै दिन पानी नहालेकोले गन्हाएको थियो । सबैजनाले पालैपालो पानी खन्याएर शौचालय सफा गर्नुभयो । त्यसपछि सबैजना विद्यार्थीहरू लाइन लागेर खेल्ने चउरमा उम्रेको झार र कुरो उखेल्न थाल्नुभयो । यसरी उखेलेको झार र कुरो एकै ठाउँमा जम्मा गरेर सुकेपछि आगो लगाइदिने सल्लाह भयो । गुरूआमाले कागज र प्लाष्टिकका टुक्रालाई डस्टबिनमा फाल्न भन्नुभयो । चउर सफा गरिसकेपछि धारामा गएर सबैजनाले साबुन पानीले हात खुट्टा सफा गर्नुभयो ।

अहिले सबैजना कक्षाकोठामा हुनुहुन्छ । गुरूआमाले धमाधम रङ्गिन कागजबाट फूलहरू बनाउनुभयो । विद्यार्थीहरूले पालैपालो ती फूललाई कक्षाकोठाको भित्तामा मिलाएर टाँस्नुभयो । टिफिनमा सबैले खाजा खाइसकेपछि खाजा खाएको फोहोर डस्टबिनमा फाल्नुभयो । सबैजना कक्षामा भेला भएर फेरि कक्षाकोठा सजाउने काममा लाग्नुभयो । छुट्टी हुने बेलासम्ममा कक्षाकोठा लोभलाग्दो देखियो । अब भोलिदेखि सबैजना सुन्दर कक्षाकोठामा रमाउँदै पढ्ने सल्लाह गरेर गुरूआमालाई “बाइबाइ” गरेर घर जानुभयो ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

पाठमा लेखिएअनुसार विद्यालय वरपर र कक्षाकोठाभित्रको सरसफाइ र सजावट गर्नका लागि विद्यार्थीहरूलाई प्रेरित गर्नुहोस्, उनीहरूले गर्न सक्ने काम लगाउनुहोस् र आफू पनि सहभागी हुनुहोस्।

क्रियाकलाप:

१. तलका कार्यहरूलाई गर्नु पर्ने र गर्न नहुने कोठामा लेख्नुहोस् :

धारामा मुख जोडेर पानी खान शौचालयमा पानी हालेर सफा गर्ने चउरमा ढुङ्गा फाल्ने
कक्षाकोठामा खाने कागज च्यात्ने धारा फोहोर गर्ने फोहोर डस्टबिनमा फाल्ने

गर्न हुने काम	गर्न नहुने काम

२. तल दिइएको सरसफाइ गीत गाउनुहोस् :

घाम झुल्कयो पूर्वबाट भगाएर रात ।।
जाग उठ सबै जना धोउ मुख हात ।
चर्पी जाऊ समयमा सफा शुद्ध होऊ ।।
साबुनले मिचि–मिचि दुई हात धोऊ ।

सुरक्षित खाना खाऊ, सुरक्षित पानी ।।
पूर्ण गरौ सरसफाइ हाम्रो जिन्दगानी ।
घर आँगन वरपर आफू बस्ने थलो ।।
सफा सुग्घर राख्यौं भने हुन्छ सबको भलो ।

अभ्यास:

१. तलका भनाइ ठीक भए (√) र बेठीक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस्।

(क) विद्यालय वरपर सफा राख्नुपर्छ।
(ख) विद्यालयको धारा वरिपरि फोहोर फाल्न हुन्छ।
(ग) शौचालयमा दिसापिसाब गरेपछि पानी हाल्नुपर्छ।
(घ) चउरमा ढुङ्गा फाल्न हुन्छ।
(ङ) कक्षाकोठा सजाएर सुन्दर बनाउनुपर्छ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) विद्यालयको धारा सफा राख्न के गर्नुपर्छ ?
(ख) शौचालयमा दिसापिसाब गरिसकेपछि के गर्नुपर्छ ?
(ग) कक्षाकोठा सफा राख्न के गर्नुपर्छ ?
(घ) फोहोरमैला जथाभावी फाल्यो भने के हुन्छ ?

पाठ : २

स्थानीय खानाको जानकारी

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- स्थानीय उपयोगी खानेकुरा पहिचान र उपयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- शरीरलाई आवश्यक स्थानीय खाना दाल, भात, साग, दूध, चिउरा, मकै भटमास आदिको जानकारी गराई उपयोग गर्न सहजीकरण गर्ने ।

पाठको नमुना :

हाम्रा स्थानीय खानेकुरा

खानेकुराले हामीलाई शक्ति दिन्छन् । हामीले सधैं सफा र ताजा खाना खानुपर्छ । सफा र ताजा खानेकुरा खायो भने रोग लाग्दैन ।

हाम्रो आफ्नै खेतबारीमा फल्ने अन्नपातबाट बनाइने खानेकुरालाई स्थानीय खानेकुरा भनिन्छ । बजारमा किनेको भन्दा घरमै पाकेको खानेकुरा खानु राम्रो हो ।

घरमै पकाएको दाल, भात र तरकारी खाँदा शरीर स्वस्थ हुन्छ । खाजा खाँदा पसलको चाउचाउ, बिस्कुट र चिप्सभन्दा घरकै दूध र चिउरा, मकै भटमास, उसिनेको आलु, तरूल, पिंडालु, स्कुसको जराजस्ता खानेकुरा खाँदा स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ ।

हाम्रो आफ्नै बारीमा फल्ने फलफूल, सागसब्जी र गेडागुडी जस्तै: मटर, केराउ, बोडी, गहत खाँदा शरीर स्वस्थ र निरोगी हुन्छ । कोदोको रोटी, फापरको रोटी, ढिंडो, सातु जस्ता खानेकुराले बढी तागत दिन्छन् ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूले दैनिक खाने खानेकुराहरूको नाम सोध्नुहोस् र स्थानीय स्तरमा पाइने र नपाइने छुट्याइदिनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

तल दिइएका खानेकुराका नाम हेरी शरीरलाई राम्रो गर्ने र नराम्रो गर्ने छुट्याउनुहोस् :

चाउचाउ	फलफूल	तरकारी	दाल	गेडागुडी	रोटी	चिप्स	चटपटे
अण्डा	हलुवा	खीर	ललिपप	चक्लेट	भात	जाउलो	
दूध	माछा	तितौरा	चिउरा	भुजा	पानीपुरी	आइसक्रिम	

शरीरलाई राम्रो गर्ने	शरीरलाई नराम्रो गर्ने

अभ्यास:

१. तलका भनाइ ठीक भए (√) र बेठिक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) ताजा हरियो सागसब्जी खाँदा रोग लाग्छ ।

(ख) बजारको फलफूल खानु राम्रो हो ।

(ग) खाजामा दिनहुँ चाउचाउ लानुपर्छ ।

(घ) भुटेको मकै भटमास राम्रो खाजा होइन ।

(ङ) घरमै पकाएको खाना खानुभन्दा पसलमा किनेर खानु राम्रो हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) कस्ता खानेकुरालाई स्थानीय खानेकुरा भनिन्छ ?

(ख) कुनै पाँचओटा स्थानीय खानेकुराका नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) खाजा खाँदा के खानु राम्रो हो ?

(घ) कुन-कुन खानेकुरा खाँदा रोग लाग्छ ?

(ङ) तपाईंको गाउँघरमा कुन-कुन फलफूल पाइन्छ ?

(च) तपाईंलाई कस्तो खानेकुरा मन पर्छ ?

परियोजना कार्य :

तपाईंको घरमा बनाइने वा खाइने स्थानीय खानेकुराहरूको नाम टिपी कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : ३

योग शिक्षा

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- सामान्य ध्यान आसनमा बस्न,
- भास्त्रिका र अनुलोम विलोम अभ्यास गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- शान्त रहन र ध्यान गर्न अभ्यास गराउने,
- शिक्षक आफू पनि ध्यान आसनमा बसी अभ्यास गरेर देखाउने,
- भास्त्रिका र अनुलोमविलोम गर्न सिकाउने, आफू पनि सँगै अभ्यास गर्ने र नियमित गर्न सहजीकरण गर्ने ।

पाठको नमुना :

सामान्य ध्यान, योग र योगासन

ध्यान र योग गर्दा शरीर फुर्तिलो र निरोगी हुन्छ । योग भनेको जोड हो । शरीर र मनलाई जोड्नु योग हो । ध्यान भनेको शरीर र मनलाई शान्त बनाएर बस्नु हो । ध्यान गर्नाले दिमाग तेजिलो हुन्छ ।

भास्त्रिका

भास्त्रिका योगको एउटा आसन हो । यसको अभ्यास गर्दा :

- सरल र सहज आसनमा बस्ने,
- कम्मर, ढाड र गर्धनलाई सिधा बनाई पेटलाई खिचेर छातीभन्दा भित्र राख्ने,
- हत्केला माथि फर्काएर घुँडामाथि राख्ने, हातको औंला ज्ञान मुद्रामा राखी आँखा बन्द गरेर बस्ने,
- शरीरलाई स्वभाविक रूपमा छोड्ने,
- नाकको दुवै प्वालबाट लामो श्वास लिने र सोही अनुसार बाहिर निकाल्ने,
- यो प्रक्रिया ५ देखि १० मिनेटसम्म दोहोऱ्याउने ।

अनुलोम विलोम

अनुलोम विलोम गर्दा नाकको एउटा प्वालबाट लामो गहिरो श्वास लिनु र दोस्रो प्वालबाट बिस्तारै श्वास छोड्नु पर्दछ ।

- ढाड सिधा गरी सजिलोसँग बस्ने,
- नाकको प्वाललाई दायाँ हातको बुढी औंलाले बन्द गरी बायाँ प्वाल बाट लामो श्वास फाल्ने,
- फेरि बायाँ प्वाललाई बन्द गरी दायाँ प्वालबाट श्वास तान्ने र दायाँ प्वाललाई बन्द गरी बायाँ प्वालबाट लामो गहिरो श्वास छाड्ने ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

(क) ध्यान र योग गर्दा .... हुन्छ । (रोगी/निरोगी)

(ख) ध्यान गर्नाले .... लाई फाइदा पुग्छ । (हातखुट्टा/दिमाग)

(ग) ध्यान गर्दा मनलाई .... बनाउनुपर्छ । (शान्त/चन्चल)

(घ) भास्त्रिका योगको एउटा .... हो । (भासन/आसन)

(ङ) अनुलोम विलोम गर्दा .... बाट लामो गहिरो श्वास तान्ने र फाल्ने गरिन्छ । (नाक/मुख)

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) योग भनेको के हो ?

(ख) ध्यान गर्दा कसरी बस्नुपर्छ ?

(ग) ध्यान गर्दा मनलाई कस्तो बनाउनुपर्छ ?

(घ) भास्त्रिका गर्दा कसरी बस्नुपर्छ ?

(ङ) अनुलोम विलोम गर्दा कसरी बस्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य :

आफ्नो घरमा वा छिमेकमा योग वा ध्यान गर्ने व्यक्तिलाई सोधेर योग र ध्यान गर्दा हुने फाइदाहरू कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : १

किसान र कृषि

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- स्थानीय किसान र कृषि सम्बन्धी क्रियाकलापहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय कृषकको खेत सफा गर्ने, बाली रोप्ने, गोडमेल गर्ने, मल लगाउने, बाली फलाउने र भित्र्याउने सबै कार्यहरू विद्यार्थीहरूलाई चिनाउन उनीहरूलाई नै भन्न लगाउँदै चिनाउने ।

पाठको नमुना :

किसान र कृषि

खेतबारीमा काम गर्ने मानिसलाई किसान भनिन्छ । किसानले खेताबारीमा विभिन्न अन्नबालीहरू लगाउँछन् । खेतमा अन्नवाली लगाउनका लागि सबैभन्दा पहिले खेत सफा र खाली गर्नुपर्छ । त्यसपछि राम्ररी खनजोत गरेर माटोलाई मसिनो बनाउनुपर्छ । माटो तयार गर्दा आवश्यक मात्रामा मल लगाउनुपर्छ । जुन बाली लगाउने हो त्यही अनुसारको माटो तयार भएपछि बिउ छर्ने वा बिरूवा रोप्ने काम गर्नुपर्छ । बाली लगाइसकेपछि बेलाबेलामा पानी लगाउने , गोडमेल गर्ने र किरा लाग्न नदिन औषधी छर्नुपर्छ । तर धेरै औषधी छर्नु राम्रो होइन । बाली तयार भएपछि त्यसलाई उठाउनुपर्छ । लामो समयसम्म खानका लागि राखिने अन्नबालीलाई राम्ररी घाममा सुकाएर सुख्खा ठाउँमा राख्नुपर्छ । फलफूल र सागसब्जीलाई टिप्नासाथ खाइहाल्नुपर्छ । आफूले खाएर बचेको अन्न, सागसब्जी वा फलफूल बजारमा लगेर बेच्न र पैसा कमाउन सकिन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानअनुसार कुनै अन्नबाली विशेषको उदाहरण दिएर किसानले बाली लगाएदेखि भित्र्याउँदासम्मका क्रियाकलाप सविस्तार कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका भनाइ ठीक वा बेठीक के हुन् छुट्याएर लेख्नुहोस् :

(क) धान रोप्न सुख्खा माटो चाहिन्छ ।

(ख) राम्ररी खनजोत नगरी बाली लगाउँदा धेरै फल्छ ।

(ग) बाली लगाएपछि बेलाबेला गोडमेल पनि गर्नुपर्छ ।

(घ) खेतबारीमा धेरै औषधी छर्नु राम्रो हो ।

(ङ) अन्नलाई पानीले भिज्ने ठाउँमा राख्नुपर्छ ।

(च) आफूले खाएर बचेको फलफूल र सागसब्जी खोलामा फाल्नुपर्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) कस्ता मानिसलाई किसान भनिन्छ ?

(ख) खेतबारीमा बाली लगाउनुभन्दा पहिले के गर्नुपर्छ ?

(ग) अन्नबाली लगाउने माटो कस्तो हुनुपर्छ ?

(घ) अन्नबालीमा बेलाबेला किन औषधी छर्कनुपर्छ ?

(ङ) किसानले कसरी पैसा कमाउँछन् ?

परियोजना कार्य :

तपाईंको गाउँघरमा कृषि पेसामा संलग्न व्यक्तिलाई भेटेर अन्नबाली फलाउने र भित्र्याउने तरिकाको बारेमा सोध्नुहोस् र उहाँले भनेका कुरा सम्झेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : २

पशुपन्छी पालन

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- पशुपन्छीको सामान्य उपयोग बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- घरका पशुपन्छीको सामान्य उपयोग छलफल गरी सिकाउने ।

पाठको नमुना :

घरमा पालिने पशुपन्छी र तिनको उपयोग

पशुपन्छी	उपयोग
गाई, भैँसी	दूधका लागि
बोका, खसी, सुँगुर, राँगा, भैँसी	मासुका लागि
बाख्रा	पाठापाठीका लागि
हाँस, कुखुरा, टर्की, बट्टाई, कालिज	अण्डा र मासुका लागि
परेवा	मासु र मन्दिरमा उडाउनका लागि
गोरू, राँगा	खेत जोत्नका लागि
घोडा, गधा	भारी बोकाउनका लागि
कुकुर	घरको सुरक्षाका लागि
बिरालो	मुसा मार्नका लागि

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको घरमा कुन-कुन पशुपन्छी पालेको छ ? सोधेर तिनीहरूको उपयोगिता बारे कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप:

तल दिइएका पशुपन्छीका नाम हेरी मिल्ने कोठामा सार्नुहोस् :

गाई कुखुरा सुँगुर हाँस टर्की गधा गोरू राँगा

बट्टाई भैँसी घोडा कालिज बाखा खसी तित्रा भेडा

दूध	मासु	पाठापाठी	मासु र अण्डा	खेत जोत्न	भारी बोक्न

अभ्यास:

१. तलका भनाइ ठीक भए (√) र बेठीक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) गाई र भैँसी दूधका लागि पालिन्छन् ।

(ख) बोका र खसीले अण्डा दिन्छन् ।

(ग) कुखुरा हाँस मासु र अण्डा दुवैका लागि पालिन्छन् ।

(घ) राँगा र गोरूले खेत जोत्न मद्दत गर्छन् ।

(ङ) परेवालाई अण्डाका लागि पालिन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) दूधका लागि पालिने दुईओटा पशुको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) तपाईँको घरमा पालिएका अण्डा दिने दुईओटा पन्छीको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) खेत जोत्नका लागि पालिने पशु कुन कुन हुन् ?

(घ) घरको सुरक्षाका लागि के पालिन्छ ?

(ङ) बिरालो किन पालिन्छ ?

परियोजना कार्य :

तपाईँको घरमा कुन-कुन पशु तथा पन्छी पालिएका छन् ? तिनीहरू केका लागि पालिएका हुन् भनी आफूभन्दा ठूलासँग सोध्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : ३

हाट बजार

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- स्थानीय हाटबजारहरूका नाम बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्थानीय हाटबजारहरूको नाम बताई लेख्न लगाउने ।

पाठको नमुना :

स्थानीय हाटबजार

हाटबजारको नाम	लाग्ने स्थान	लाग्ने बार
लेटाङ बजार	लेटाङ बजार	शनिबार
बुधबारे हाट	लेटाङ-२, बुधबारे	बुधबार
अँधेरी बजार	अँधेरी	बुधबार
जाँते बजार	जाँते	मङ्गलबार
वारङ्गी बजार	वारङ्गी	मङ्गलबार
किर्तिमान बजार	कीर्तिमान	बिहीबार

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूले माथि पाठमा भएका कुन-कुन हाटबजार देखेका छन् सोधेर तिनीहरूको बारेमा थप जानकारी दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

लेटाङ नगरपालिकामा लाग्ने हाटबजार बारे साथीहरूसँग छलफल गरी तल दिइएको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

मङ्गलबार हाटबजार लाग्ने स्थान	
बुधबार हाटबजार लाग्ने स्थान	
बिहीबार हाटबजार लाग्ने स्थान	
शनिबार हाटबजार लाग्ने स्थान	

अभ्यास:

१. तलका भनाइ ठीक भए (√) र बेठीक भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) लेटाङ बजारमा शनिबार हाट बजार लाग्छ ।

(ख) जाँतेमा बुधबार हाटबजार लाग्छ ।

(ग) किर्तीमानमा बिहीबार बजार लाग्छ ।

(घ) बुधबारेमा सोमबार हाटबजार लाग्छ ।

(ङ) वारङ्गीमा आइतबार बजार लाग्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) शनिबार हाट-बजार लाग्ने ठाउँ कुन हो ?

(ख) जाँतेमा कुन बार हाट बजार लाग्छ ?

(ग) किर्तीमानमा कुन बार हाट बजार लाग्छ ?

(घ) बुधबारेमा कुन बार हाट बजार लाग्छ ?

(ङ) वारङ्गीमा कुन बार हाट बजार लाग्छ ?

(च) अँधेरी बजार लाग्ने ठाउँ र बार भन्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

आफ्ना अभिभावकसँग तपाईं बसेको स्थानमा लाग्ने हाटबजार जानुहोस् र त्यहाँ देखेका कुरा कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

पाठ : १

विपद्का प्रकार

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- विपद्का प्रकारहरू बताउन,
- खोला बाढीको कारण र उत्पन्न विपद्बाट बच्ने उपयाहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- विपद्का प्रकारहरू उदाहरण सहित बताउने ,
- खोलाबाढीबाट आउने विपद् जानकारी गराई छलफल गराउने ,
- खोलाबाढी आएको समयमा सुरक्षित रहने उपायहरू बताउने र छलफल गर्ने ।

पाठको नमुना :

विपद्का प्रकारहरू

खोलामा बाढी आउनु, पहिरो जानु, आगलागी हुनु जस्ता घटनालाई विपद् भनिन्छ । विपद् मुख्य गरी दुई प्रकारका हुन्छन् : प्रकृतिको कारणले उत्पन्न विपद् र मानिसका कारणले उत्पन्न हुने विपद् ।

प्रकृतिका कारणले उत्पन्न हुने विपद् : भुइँचालो, खडेरी, बाढी, पहिरो आदि ।

मानिसका कारणले उत्पन्न हुने विपद् : डढेलो, अनिकाल, वातावरण प्रदूषण आदि ।

खोला बाढी

खोलामा सधैँभन्दा ठूलो पानी बढेर आउँदाको अवस्थालाई बाढी भनिन्छ । सबैतिरको पानी खोलामा जम्मा भएर आउँदा खोलामा ठूलो भेल आउँछ । यसबेला खोला तर्न सकिँदैन । खोलाले छेउछाउको जमिन, रूखबिरूवा र घरगोठ आदि कटान गरेर बगाउन पनि सक्छ । खोलामा पानीको मात्रा बढेपछि त्यो पानी बस्तीमा पसेर मानिस, पशुपन्छी, बालीनालीको नोक्सान गर्दछ ।
खोलाबाढीको कारण अत्याधिक पानी पर्नु हो । धेरै दिनसम्म लगातार पानी परेपछि साना खोलामा पनि बाढी आउँछ । साना खोलाहरूको पानी बगेर चिसाङ, मोरङ्गी र तेलीजस्ता ठूला खोलामा जम्मा हुन्छ र ती खोलाले झन ठूलो रूप लिन्छन् ।

बाढीबाट हुने नोक्सानबाट बच्न खोलाको छेउछाउमा घर बनाउनु हुँदैन । त्यस्तो ठाउँमा घर छ भने बाढीले नभेट्ने अग्लो ठाउँमा जानुपर्छ । पानी लगातार परेको बेला चनाखो भएर बस्नुपर्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

स्थानीय स्तरमा खोला बाढीले उत्पन्न गरेका विपद्का वास्तविक उदाहरण दिनुहोस् । सम्भव भए जोखिमयुक्त वा प्रभावित क्षेत्रमा लगेर अवलोकन गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

के तपाईँले खोलामा बाढी आएको घटना देख्नुभएको छ ? छ भने बाढी आएको समयमा मानिसहरूले गरेका कार्यहरू साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानी वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

(क) लगातार धेरै दिनसम्म पानी परेपछि खोलामा .... आउँछ ।

(ख) बाढीले मानिसको वासस्थान र धनसम्पत्तिको .... गर्छ ।

(ग) खोलामा बाढी आएको बेला .... स्थानमा जानुपर्छ ।

(घ) बाढी आएको बेला .... भएर बस्नुपर्छ ।

(ङ) खोलाको .... घर बनाउनुहुँदैन ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) खोलामा बाढी आउनुको कारण के हो ?

(ख) खोलामा बाढी आउँदा के गर्नुपर्छ ?

(ग) खोलाबाढीबाट हुने नोक्सानबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

(घ) बाढीबाट बच्न कस्तो बेलामा चनाखो भएर बस्नुपर्छ ?

परियोजना कार्य :

विद्यालय वा घर नजिकैको बाढी प्रभावित क्षेत्रको अवलोकन गरी त्यहाँ देखेका कुरा कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ : २

वन्यजन्तुको आक्रमणबाट बच्ने उपाय

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- वन्यजन्तुको आक्रमणबाट बच्ने उपायहरू बताउन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- जनावरहरूको जानकारी गराउने र मानिसलाई टोक्ने वा खाने खालका हिंस्रक जनावरहरूबाट बच्न सावधानीका उपायहरू अबलम्वन गर्न सिकाउने,
- वन्यजन्तु (हात्ती, बाघ, स्याल वा अन्य साना जनावर) को आक्रमण वा टोकाइका घटनाहरू सुनाउँदै विद्यार्थीहरूलाई समेत अनुभव सुनाउन लगाउने र बच्ने उपायहरू खोजी बताइदिने ।

पाठको नमुना :

वन्यजन्तुको आक्रमण

रोसनको घर कमलपुरमा छ । उनको घर जङ्गल नजिकै पर्छ । जङ्गलमा धेरै जनावरहरू पाइन्छन् । बाँदर, मृग, हात्ती, चितुवा, बाघ, बँदेल, दुम्सी, सालक, चित्तल जङ्गलमा बस्ने जनावर हुन् । ती जनावरहरू कहिलेकाही गाउँघरतिर पनि आउँछन् ।

बाँदरले मानिसलाई टोक्न र चिथोर्न सक्छ । हात्तीले कुल्चिएर मार्न सक्छन् । बाघ र चितुवाले मानिस र अरू जनावरलाई मारेर खान्छन् ।

जङ्गली जनावरसँग जोगिनका लागि मिलन धेरै सावधानी अपनाउँछन् । उनी जङ्गलतिर एक्लै जाँदैनन् । रातपरेपछि घर बाहिर निस्कँदैनन् । उनका बाबाले घरको वरिपरि बलियो बार लगाउनुभएको छ । कतै जङ्गली जनावर देखा परे भने सबै गाउँले मिलेर धपाउँछन् ।

जङ्गली जनावरलाई दु:ख दिनुहुँदैन । तिनीहरूलाई बाधा पुऱ्यायो भने झन् रिसाएर मानिसलाई आक्रमण गर्छन् ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको घर नजिकैको जङ्गलमा देखापर्ने जनावरहरूको बारेमा सोध्नुहोस् । वन्यजन्तुबाट बच्न गाउँका मानिसहरूले अपनाएका उपायहरू सोध्नुहोस् र छलफल चलाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

तलका वन्यजन्तुको आक्रमणबाट बच्ने एक-एक वटा उपाय कक्षामा सुनाउनुहोस्।

बाघ	भालु	बँदेल	दुम्सी	हात्ती	चितुवा	बाँदर

अभ्यास :

१. तलका वाक्य ठीक वा बेठीक के हुन् छुट्याएर लेख्नुहोस् :

(क) जङ्गली जनावर देखेपछि नजिकै जानुपर्छ।

(ख) जङ्गली जनावरले मानिसलाई मार्न सक्छन्।

(ग) वन्यजन्तुबाट बच्न एक्लै जङ्गल जानुहुँदैन।

(घ) गाउँमा हात्ती आए भने एक्लै धपाउनुपर्छ।

(ङ) बाँदरलाई जिस्क्याउनुहुन्छ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंले देखेका कुनै चारओटा जङ्गली जनावरको नाम लेख्नुहोस्।

(ख) जङ्गली जनावरले मानिसलाई किन आक्रमण गर्छन् ?

(ग) जङ्गली जनावरबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

(ग) जङ्गली जनावरलाई कसरी धपाउनुपर्छ ?

परियोजना कार्य :

घरमा आफ्ना अभिभावकसँग सोधेर आफू बसोबास गरेको स्थान नजिकको वनमा पाइने जङ्गली जनावरको नाम र तिनीहरूको आक्रमणबाट बच्ने उपाय टिपेर ल्याई कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस्।

पाठ : ३

सडक सुरक्षा

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- सडक प्रयोग गर्दा सावधान हुन ।

सिकाइ सहजीकरण :

- सडक पेटी र जेब्राक्रसको जानकारी गराई दुर्घटनाबाट सुरक्षित रहन यसको प्रयोग गरी सडक काट्ने जानकारी गराउने ।

पाठको नमुना :

सडक पेटी र जेब्रा क्रसिङ

सडकमा धेरै गाडी गुडेका हुन्छन् । सडकमा हिँड्दा गाडीसँग बचेर हिँड्नुपर्छ । त्यसका लागि सडकको छेउ अर्थात पेटीबाट मात्र हिँड्नुपर्छ । सडक जथाभावी काट्नुहुँदैन ।

बाटो काट्नका लागि ठाउँ ठाउँमा जेब्राक्रस बनाइएको छ । हामीले जेब्राक्रसबाट मात्र बाटो काट्नुपर्छ । जेब्राक्रसबाट मात्र बाटो काट्यो भने दुर्घटनाबाट बचिन्छ ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

सडक पेटीबाट हिँड्ने र सम्भव भएमा जेब्राक्रसबाट बाटो काट्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका वाक्य ठीक वा बेठीक के हुन् छुट्याएर लेख्नुहोस् :

(क) लेटाङ बजारमा साँघुरो सडक छ ।

(ख) सडकमा हिँड्दा जताबाट हिँडे पनि हुन्छ ।

(ग) सडक पेटीको प्रयोग गर्नु राम्रो बानी हो ।

(घ) जेब्राक्रस नहेरी बाटो काट्नुपर्छ ।

(ङ) जेब्राक्रस बाटो काट्नका लागि बनाएको हो ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) सडकमा कसरी हिँड्नुपर्छ ?

(ख) सडक पेटीको प्रयोग नगर्दा के हुन्छ ?

(ग) जेब्राक्रस किन बनाएको हो ?

(घ) जेब्राक्रस बाट बाटो काट्यो भने के हुनबाट बचिन्छ ?

पाठ : ४

स्वास्थ्य सुरक्षाका उपायहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- स्वास्थ्य सुरक्षाका उपायहरू जानकारी राख्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- स्वास्थ्य सुरक्षाका उपायहरू (खोपको मात्रा पूरा गर्ने, पोसिलो खाना खाने, दुर्घटनाबाट बच्ने) बताउने, कक्षामा यसबारे छलफल गरी थप जानकारी दिने ।

पाठको नमुना :

स्वास्थ्य सुरक्षाका उपायहरू

हामीलाई राम्रोसँग हिँडडुल गर्न, पढ्न लेख्न र काम गर्न स्वस्थ हुन आवश्यक छ । स्वस्थ वा निरोगी मानिसले जे पनि गर्न सक्छ । स्वास्थ्य बिग्रियो भने औषधी उपचारमा धेरै पैसा खर्च हुन्छ । रोगी मानिसले आफ्नो दैनिक काम राम्रोसँग गर्न सक्दैन । त्यसलै हामीले स्वस्थ रहनका लागि विभिन्न उपायहरू अपनाउनुपर्छ । जस्तै :

- साना बालबालिकालाई सबै खोपको मात्रा पूरा गर्ने,
- पोसिलो खानेकुरा खाने,
- दुर्घटनाबाट बच्ने,
- नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउने,
- राती अबेरसम्म नबस्ने र बिहान सबेरै उठ्ने,
- कसरत गर्ने आदि ।

शिक्षकलाई थप निर्देशन:

विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले स्वास्थ्य सुरक्षाका लागि कुन-कुन उपायहरू अवलम्बन गरेका छन् भनी सोध्नुहोस् र उनीहरूका उत्तरलाई उदारहण मानी छलफलको विषय बनाउनुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलका वाक्य ठीक वा बेठीक के हुन् छुट्याएर लेख्नुहोस् :

(क) स्वस्थ रहन बच्चामा सबै खोपको मात्रा पूरा गर्नुपर्छ ।

(ख) राती अबेरसम्म बस्नु स्वास्थ्यका लागि राम्रो हो ।

(ग) पोसिलो खानेकुरा खाँदा तागत बढ्छ ।

(घ) दुर्घटनामा परियो भने स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ ।

(ङ) बिरामी हुँदा स्वास्थ्य जाँच गराउनु हुन्न ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) हाम्रो स्वास्थ्य किन राम्रो हुनुपर्छ ?

(ख) स्वस्थ मानिसले के गर्न सक्छन् ?

(ग) रोग लाग्यो भने के हुन्छ ?

(घ) दुर्घटनामा परियो भने के हुन्छ ?

परियोजना कार्य :

घरमा आफूभन्दा ठूलासँग सोधेर बच्चालाई लगाउने खोप, पोसिला खानेकुरा र दुर्घटनाबाट बच्ने उपाय मध्ये कुनै एक विषयमा प्राप्त जानकारी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

एकाइः १० स्थानीय मातृभाषाको अध्ययन कार्यघण्टा : २०

पाठ : १

समुदायका मातृभाषा र मातृभाषामा शरीरका अङ्गहरूको नाम

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- समुदायका मातृभाषाहरूका नाम बताउन,
- शरीरका मुख्य अङ्गहरूको नाम मातृभाषामा भन्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- कक्षामा जातजातिहरू चिनाउने, तिनको नाम भन्ने र भन्न लगाउने,
- समुदायमा बोलिने मातृभाषको बारेमा छलफल गर्ने र शिक्षकले सूची तयार पारी देखाउने,
- मातृभाषामा शरीरका अङ्गहरू भन्न र चिन्न अभ्यास गराउने ।

पाठको नमुना :

पाठगत सिकाइ उपलब्धि र समुदायमा बाहुल्य मातृभाषाको आधारमा शिक्षक स्वयम्ले पाठ तयार गर्ने ।

अभ्यास :

पाठका आधारमा अभ्यासका लागि प्रश्नहरू तयार गर्ने ।

पाठ : २

मातृभाषामा अभिवादनका शब्दहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- मातृभाषामा अभिवादन र साइनो सम्बन्धका शब्दहरू पहिचान र प्रयोग गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- समुदायमा बोलिने मातृभाषामा अभिवादन गर्दा प्रयोग गरिने शब्दहरू भन्दै साइनो अनुसार अभिवादन गर्न अभ्यास गराउने ,
- साइनो सम्बन्धका शब्दहरू चिनाई अभ्यास गर्न लगाउने ।

पाठको नमुना :

पाठगत सिकाइ उपलब्धि र समुदायमा बाहुल्य मातृभाषाको आधारमा शिक्षक स्वयम्ले पाठ तयार गर्ने ।

अभ्यास :

पाठका आधारमा अभ्यासका लागि प्रश्नहरू तयार गर्ने ।

पाठ : ३

मातृभाषामा गन्तीका शब्दहरू

यस पाठको सहजीकरण पश्चात विद्यार्थीहरूमा निम्नलिखित सिकाइ उपलब्धि हासिल हुने अपेक्षा गरिएको छ :

- मातृभाषामा १० सम्म गन्ती गर्न ।

सिकाइ सहजीकरण :

- मातृभाषामा १ देखि १० सम्म गन्न सिकाउने । यसका लागि १ देखि १० जना विद्यार्थी वा कुनै वस्तु राखी पालैपालो गन्ती गर्न अभ्यास गराउने ।

पाठको नमुना :

पाठगत सिकाइ उपलब्धि र समुदायमा बाहुल्य मातृभाषाको आधारमा शिक्षक स्वयम्ले पाठ तयार गर्ने ।

अभ्यास :

पाठका आधारमा अभ्यासका लागि प्रश्नहरू तयार गर्ने ।

विद्यार्थी मूल्याङ्कन तथा प्रश्न निर्माण योजना (कक्षा : १-३)

१. सैद्धान्तिक परीक्षा

पूर्णाङ्क : ५०

एकाइ	जोडा मिलाउने	खाली ठाउँ भर्ने	ठिक /बेठिक छुट्याउने	बहुवैकल्पिक	अति छोटो (एक वाक्यमा उत्तर आउने) प्रश्नहरू
१	१	१	१	१	२
२	१	१	१	१	१
३	१		१	१	१
४		१	१	१	१
५	१	१	१	१	१
६		१	१	१	१
७	१		१	१	१
८		१	१	१	१
९	१		१	१	१
जम्मा	६×१ =६	६×१ =६	९×१ =९	९×१ =९	१०×२ =२०
वस्तुगत प्रश्नहरूको प्रति प्रश्नको अङ्कभार १ र छोटो उत्तर आउने प्रश्नको अङ्भार प्रति प्रश्न २ हुनेछ ।					

नोट : एकाइ - १० (मातृभाषाको अध्ययन) लाई आन्तरिक मूल्याङ्कनमा समावेश गरिएको छ ।

२. आन्तरिक मूल्याङ्कन :

क्र.सं.	कार्य विवरण	अङ्कभार	कैफियत
१	कक्षामा उपस्थिति	४	
२	कक्षाकार्य/गृहकार्य	१०	
३	समूह निर्माण र समूह कार्य	६	
४	परियोजना कार्य	१०	
५	रचनात्मक कार्य	५	
६	व्यवहार परिवर्तन	५	
७	मातृभाषा सम्बन्धी ज्ञान र प्रस्तुति	१०	
जम्मा		**५०**	

सन्दर्भ ग्रन्थसूचीहरू

नेपालको संविधान, २०७२ नेपाल सरकार

नेपाल सरकार विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६, शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी भक्तपुर ।

नेपाल सरकार, लेटर ग्रेडिङ निर्देशिका, २०७८, शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी भक्तपुर ।

नेपाल सरकार, स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन (मातृभाषासहित), २०७६, शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, पाठ्यक्रम विकास केद्र, सानोठिमी भक्तपुर।

लेटाङ नगरपालिका, मोरङ आधारभूत शिक्षा, स्थानीय पाठ्यक्रम कक्षा (१ - ८) हाम्रो लेटाङ, २०७८

लेटाङ नगरपालिका, मोरङ पालिका स्तरीय शिक्षा पार्श्वचित्र, २०७९

लेटाङ नगरपालिका, मोरङ हाम्रो लेटाङ, स्थानीय सन्दर्भ सामग्री, स्थानीय पाठ्यक्रम कक्षा १ - ८