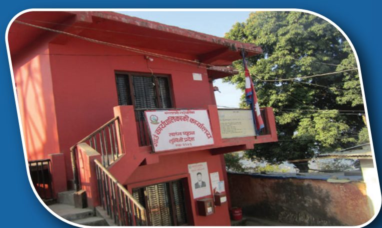
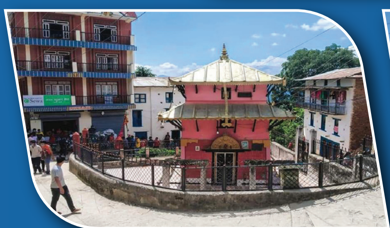
मल्लरानीको चिनारी

(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)

कक्षा १





मल्लरानीको चिनारी

स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक

कक्षा १

लेखन तथा सम्पादन

अशोक सुवेदी
हीरा के.सी.

पाठ्यक्रम निर्माण कार्यदल

संयोजक : दिनामणी पौडेल
सदस्य : ध्रुव गिरी
सदस्य : कल्पना खड्का
सदस्य : वसन्त लाल शाक्य
सदस्य-सचिव : ठाकुर प्रसाद आचार्य

सुचना सङ्कलक

पिताम्बर पौडेल
चक्रपाणी पौडेल
गोविन्दप्रसाद पौडेल
जिवलाल पौडेल
कमला कार्की

प्रकाशक

मल्लरानी गाउँपालिका
प्यूठान, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

प्रकाशक	:	मल्लरानी गाउँपालिका प्यूठान
विषयवस्तु सम्पादन	:	बद्री प्रसाद दाहाल
परामर्श सेवा	:	नेपाल करियर ट्रेनिङ फाउण्डेशन प्रा.लि. काठमाडौं
प्रतिलिपि अधिकार	:	प्रकाशन
संस्करण	:	दोस्रो २०८१
कम्प्युटर लेआउट	:	निर बहादुर मिजार

हाम्रो भनाइ

सिप, संस्कार र प्रविधिसहितको शिक्षा आजको आवश्यकता हो । यस सन्दर्भमा मल्लरानी गाउँपालिका स्थानीय पाठ्यक्रमको विकास तथा कार्यान्वयनले विद्यार्थीलाई विश्वव्यापी रूपले सोच्ने, समालोचनात्मक सिप र स्थानीय आवश्यकताअनुसार कार्य गर्न सक्ने बनाउनुका साथै स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई स्थानीय परिवेशमा प्रयोग गर्न र स्थानीय मूल्यमान्यता, रीतिरिवाज, संस्कारसंस्कृति, पेसा, व्यवसाय र प्रविधिको संरक्षण र सम्वर्द्धन गर्न सक्ने क्षमताको विकास हुने अपेक्षा गरेका छौँ ।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ ले आधारभूत तह कक्षा १-३ मा साप्ताहिक पाठ्यभार ५, पाठ्यघण्टा १६० र कक्षा ४-८ मा पाठ्यभार ४, कार्यघण्टा १२८ रहने गरी मातृभाषा/स्थानीय विषयवस्तु सिकाउन सकिने व्यवस्था गरेको छ । यहाँको स्थानीय आवश्यकतालाई आत्मसात् गर्दै स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन,२०७४ ले दिएको अधिकार प्रयोग गरी स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा मार्गदर्शन, २०७६ का आधारमा तयार गरिएको मल्लरानी गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रमअनुसार आधारभूत तह कक्षा १-८ को स्थानीय पाठ्यपुस्तक (मल्लरानीको चिनारी) तयार गरिएको हो ।

मल्लरानी गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यपुस्तक (मल्लरानीको चिनारी) कक्षा १-८ तयार गर्न सल्लाहसुझाव र सहयोग गर्नुहुने मल्लरानी गाउँपालिकाका वडा अध्यक्षज्यूहरू, कार्यपालिका सदस्यज्यूहरू, गाउँशिक्षा समितिका सदस्यज्यूहरू, पाठ्यक्रम निर्माण कार्यदलका सदस्यज्यूहरू, प्रधानाध्यापकज्यूहरू, सूचना व्यवस्थापकज्यूहरू, लेखक, सम्पादक, डिजाइनरलगायत पाठ्यपुस्तक निर्माणमा खटिनुहुने सम्पूर्णमा धन्यवाद दिन चाहन्छौँ । आगामी दिनहरूमा स्थानीय पाठ्यपुस्तकको प्रभावकारी कार्यान्यवन गर्न सम्बन्धित पक्षले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्नुहुने छ । यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक मल्लरानी गाउँपालिकाका सबै विद्यालयहरूमा पूर्णरूपमा कार्यान्वयन हुनेछ भन्ने आशा राख्दै मल्लरानी गाउँपालिकाको समग्र शैक्षिक प्रगतिको कामना गर्दछौँ ।

गिर बहादुर सेजुवाल
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
मल्लरानी गाउँपालिका, प्यूठान

रमेशकुमार श्रेष्ठ
उपाध्यक्ष
मल्लरानी गाउँपालिका, प्यूठान

कृष्णबहादुर खड्का
अध्यक्ष
मल्लरानी गाउँपालिका, प्यूठान

विषय सुची

एकाइ १ मल्लरानीको चिनारी — १–१२

पाठ १ मल्लरानीको परिचय — १
पाठ २ हाम्रो गाउँपालिका — २
पाठ ३ हाम्रा वडाहरू — ६
पाठ ४ मेरो विद्यालय — ९

एकाइ २ हाम्रो वातारण — १३–२४

पाठ १ घरपालुवा जनावरहरू — १३
पाठ २ हाम्रा वरपरका बोटबिरुवा — १६
पाठ ३ व्यक्तिगत सरसफाइ — १८
पाठ ४ बोटबिरुवाको हेरचाह — २१
पाठ ५ पानी — २२

एकाइ ३ हाम्रा सम्पदाहरु — २५–३८

पाठ १ स्थानीय जातजातीहरू — २५
पाठ २ स्थानीय गीतहरू — २८
पाठ ३ स्थानीय बाजाहरू — २९
पाठ ४ स्थानीय स्तरका सामग्री तथा मन्दिर — ३२
पाठ ५ हामीले मनाउने जात्राहरू — ३७

एकाइ ४ स्थानीय पेसा व्यावसाय र प्रविधि	**३९-४८**
पाठ १ अन्नबाली	४१
पाठ २ तरकारी	४५
एकाइ ५ व्यक्ति तथा संस्थाको परिचय	**४९-५६**
पाठ १ शिक्षा क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याउने व्यक्तिहरू	४९
पाठ २ स्वास्थ्यमा र विकासमा योगदान	५२
एकाइ ६ विपद् व्यवस्थापन र सुरक्षित विद्यालय	**५७-७१**
पाठ १ आगलागी	५९
पाठ २ सडक दुर्घटना	६३
पाठ ३ बाढीपहिरो	६५
पाठ ४ हुरीबतास, चट्याङ र भूकम्प	७०

एकाइ
१

मल्लरानीको चिनारी

पाठ : १ मल्लरानीको परिचय

शिवालय

खलङ्गा

गाउँपालिका कार्यालय

झाँक्रीस्थान

सिद्ध गुफा

क्रियाकलाप : १

छलफल गर्नुहोस् :

१.   माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो ?

....।

पाठ : २ हाम्रो गाउँपालिका

नमस्कार ! मेरो नाम विक्रम श्रेष्ठ हो । म कक्षा १ मा पढ्छु । मेरो घर मल्लरानी गाउँपालिका वडा नं. ४ खलङ्गामा पर्दछ । मेरो परिवारमा हजुरआमा, हजुरबुबा, बाबा, आमा, दिदी, दाइ र म छौं । हाम्रो गाउँपालिकामा जम्मा ५ ओटा वडा छन् ।

क्रियाकलाप : १

कक्षाका सम्पूर्ण बालबालिकाहरूलाई शिक्षकले पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् :

नमस्कार ! मेरो नाम .... हो । म कक्षा १ मा पढ्छु । मेरो घर मल्लरानी गाउँपालिका वडा नं. .... पर्दछ । मेरो परिवारमा बाबा, आमा, ... हुनुहुन्छ । हाम्रो गाउँपालिकामा जम्मा .... वडा छन । मेरो टोलको नाम .... हो ।

क्रियाकलाप : २

बालगीत गाउनुहोस :

आहा ! कति राम्रो हेर हाम्रो गाउँपालिका

हामी सबै यस ठाउँका बालबालिका ।

मल्लरानी नाम यसमा ५ वडा पर्ने

सबै मिलीजुली हामी यसको विकास गर्ने ।

खलङ्गा र कसेरी धरमपानी मुनडाँडा अनि

चुँजाठाटी, चुँजा सिउते चौरपानी पनि ।

हरियाली जतातत्तै स्वच्छ हावापानी

आहा ! कति रमाइलो हाम्रो मल्लरानी ।

क्रियाकलाप : ३

तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस :

क)　तपाईंको गाउँपालिकाको नाम के हो ?

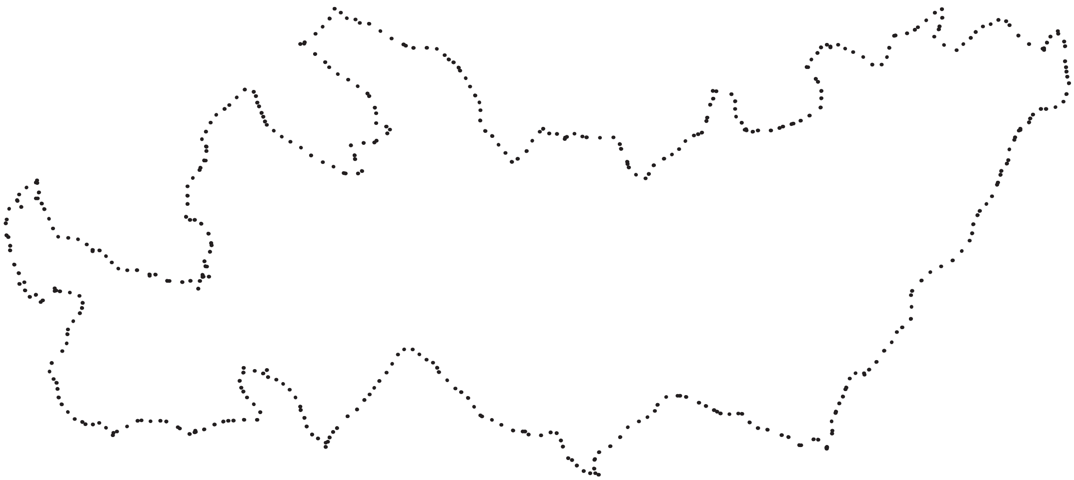
उत्तर:..।

ख)　तपाईंको घर भएको ठाउँको नाम के होला ?

उत्तर :..।

क्रियाकलाप: ४

थोप्ला जोडेर नक्सा तयार पार्नुहोस :



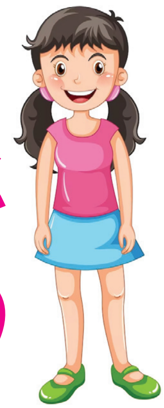
क्रियाकलाप : ५

उहाँ मेरो .... हुनुहुन्छ ।		हजुरबुबाको फोटो टाँस्नुहोस्
उहाँ मेरो .... हुनुहुन्छ ।		हजुरआमाको फोटो टाँस्नुहोस्
उहाँ मेरो .... हुनुहुन्छ ।		बुबाको फोटो टाँस्नुहोस्
उहाँ मेरो .... हुनुहुन्छ ।		आमाको फोटो टाँस्नुहोस्
उहाँ मेरो .... हुनुहुन्छ ।		काकाको फोटो टाँस्नुहोस्
उहाँ मेरो .... हुनुहुन्छ ।		काकीको फोटो टाँस्नुहोस्
उहाँ मेरो .... हुनुहुन्छ ।		दाजुको फोटो टाँस्नुहोस्
उहाँ मेरो .... हुनुहुन्छ ।		दिदीको फोटो टाँस्नुहोस्
उहाँ मेरो .... हुनुहुन्छ ।		बहिनीको फोटो टाँस्नुहोस्
उहाँ मेरो .... हुनुहुन्छ ।		भाइको फोटो टाँस्नुहोस्

पाठ : ३ हाम्रा वडाहरू

संवाद गरौं

नमस्कार !
मेरो नाम चित्र राहु मगर हो ।
म मल्लरानी गाउँपालिका
वडा नं. १ मा बस्छु ।



नमस्कार !
मेरो नाम सीता सुनार हो ।
म मल्लरानी गाउँपालिका
वडा नं. २ मा बस्छु ।

नमस्कार !
मेरो नाम सन्देश जि.सी. हो ।
म मल्लरानी गाउँपालिका
वडा नं. ३ मा बस्छु ।

नमस्कार !
मेरो नाम सिन्जु श्रेष्ठ हो ।
म मल्लरानी गाउँपालिका
वडा नं. ४ मा बस्छु ।

क्रियाकलाप : १

शिक्षकले सबै विद्यार्थीलाई पालैपालो आफ्नो नाम, टोल र वडाको नाम भन्न लगाउनुहोस् :

नमस्कार !

मेरो नाम .... हो ।

म वडा नं. .... मा बस्छु ।

हाम्रो गाँउको नाम .... हो ।

क्रियाकलाप :२

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस :

(क) तपाईंको नाम के हो ?

(ख) तपाईंको घर कति नम्बर वडामा पर्दछ ?

(ग) तपाईंको मिल्ने साथी कुन टोलमा बस्नुहुन्छ ?

क्रियाकलाप : ३

तलको चित्रमा रङ भर्नुहोस् :

क्रियाकलाप : ३

तल दिइएका वडाहरूमध्ये आफ्नो वडा कार्यालयमा ठिक (√) चिन्ह लगाउनुहोस् :

१

२

३

४

५

पाठ : ४ मेरो विद्यालय

मेरो नाम सुदर्शन परियार हो । मेरो विद्यालयको नाम श्री अमर माध्यमिक विद्यालय हो । यो मल्लरानी गाउँपालिका वडा नं. २ चुँजामा पर्दछ । मेरो विद्यालय खलङ्गाबाट पूर्व दिशामा पर्दछ । मेरो विद्यालय सफा र सुन्दर रहेको छ । मेरो विद्यालयमा मेरा धेरै साथीहरू छन । मेरो विद्यालयमा चउर पनि रहेको छ । म विद्यालयको चउरमा साथीहरूसँग धेरै खेलहरू खेल्छु । मेरो घरबाट विद्यालय पुग्न १० मिनेट समय लाग्छ ।

शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो आफ्नो विद्यालयको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप : १

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको विद्यालयको नाम के हो ?

....

(ख) तपाईंको विद्यालय कति नं. वडामा पर्दछ ?

....

(ग) तपाईंको मिल्ने साथीको नाम के हो ?

....

क्रियाकलाप :२

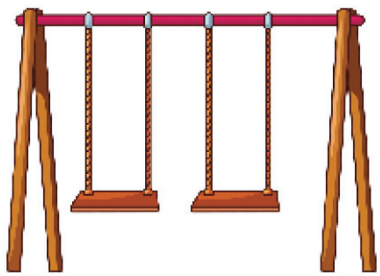
क्रियाकलाप :३

तपाईंको घरबाट विद्यालय पुग्दासम्म कस्ता कस्ता जमिनको अवस्था देखिन्छ शिक्षकलाई सोधी चिन्ह लगाउनुहोस :

भिरालो	समथर	पहाड
☐	☐	☐
वनजंगल	होचो	हिमाल
☐	☐	☐

क्रियाकलाप : ४

तलका चित्रहरू चिन्नुहोस् र नाम भन्नुहोस् :



क्रियाकलाप : ५

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) तपाईंको विद्यालयको नाम के हो नि ?

ख) तपाईंको विद्यालय कुन गाउँमा पर्छ ?

ग) तपाईंको विद्यालय कति नम्बर वडामा पर्छ ?

घ) तपाईं विद्यालयमा के के गर्नुहुन्छ ?

ङ) तपाईंको विद्यालयका प्रधानाध्यापकको नाम के हो ?

च) तपाईंको घरबाट विद्यालय कुन दिशामा पर्छ ? शिक्षकसँग सोधी भन्नुहोस् ।

क्रियाकलाप : ६

तपाईंलाई मन पर्ने विद्यालयको चित्र कोरी आफूलाई मन पर्ने रङ भर्नुहोस् :

क्रियाकलाप : ७

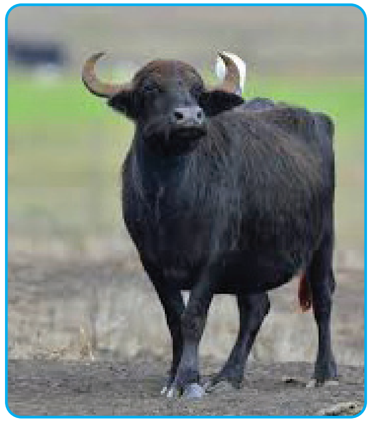
शिक्षकले विद्यार्थीलाई आफ्नो विद्यालयका विभिन्न ठाउँहरू अवलोकन गराउनुहोस् । जस्तै चर्पी, चमेनागृह, कर्मचारी कोठा, चउर आदि ।

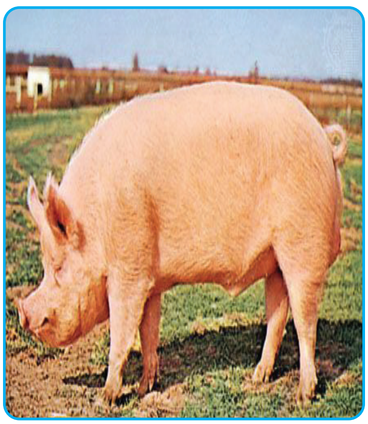
एकाइ २

हाम्रो वातावरण

पाठ : १ घरपालुवा जनावरहरू

चित्र हेर्नुहोस :





यी जनावरहरूलाई घरमा पालिने भएकाले घरपालुवा जनावर भनिएको हो ।

क्रियाकलाप :१

तपाईंको घरमा कुन कुन जनावर पाल्नुभएको छ ठिक (√) चिन्ह लगाउनुहोस् :

कुकुर	बिरालो	गाई
☐	☐	☐
भैंसी	भेडा	बाख्रा
☐	☐	☐

क्रियाकलाप :२

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस :

(क) गाई कहाँ बस्छ ?

उत्तर :...।

(ख) तपाईलाई मन पर्ने जनावरको नाम के हो ?

उत्तर :...।

(ग) बाख्राले के के खाने कुरा खान्छ ?

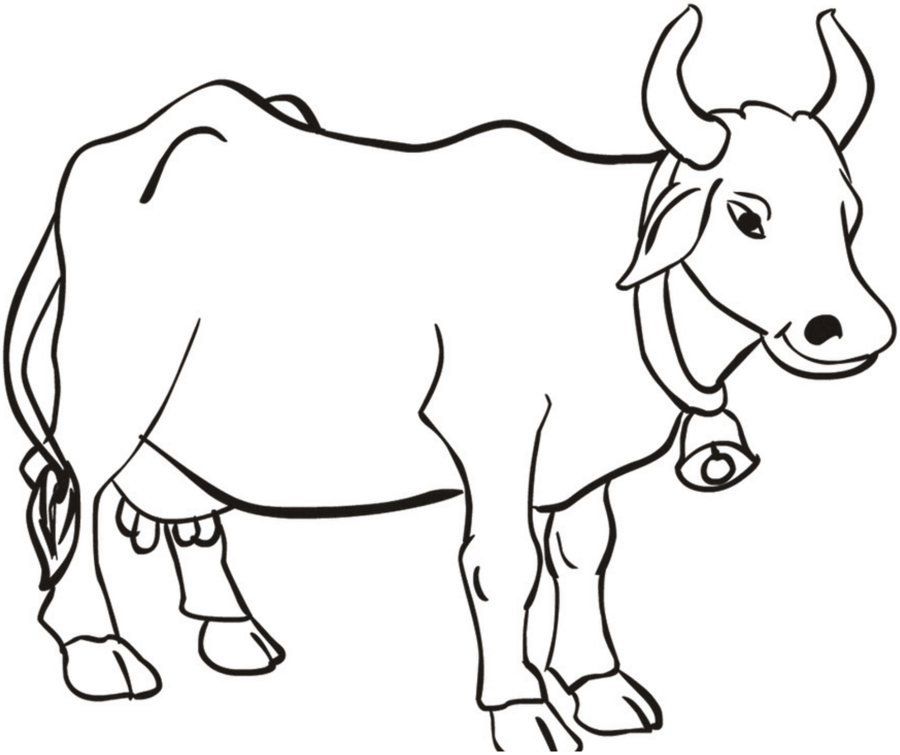
उत्तर :...।

(घ) गाईभैंसी बस्ने ठाउँलाई के भनिन्छ ?

उत्तर: ....।

क्रियाकलापः ३

चित्रमा रङ भर्नुहोस :



त्रियाकलाप : ४

तलका शब्दहरू पढ्नुहोस् र लेख्नुहोस् :

घर,	गोठ,	खोर,	घार,	गुँड,	दुलो,	तबेला,	कुर

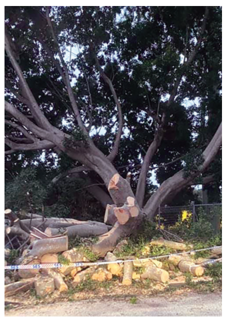
पाठ : २ हाम्रा वरपरका बोटबिरुवा

बाँस

खनिउँ

सल्लो

सिमल


बर

पिपल

राम कक्षा १ मा पढ्ने विद्यार्थी हुन्। उनी असल र ज्ञानी विद्यार्थी छन्। उनको घरमा बगैँचा छ। बगैचामा धेरै बिरुवाहरू छन। बगैँचामा उनी हरेक दिन बिहान जान्छन र हरेक बिरुवामा पानी हालिदिन्छन्। गुलाफ, सयपत्री, पाती, तुलसी, दुबो जस्ता बिरुवाले बगैचालाई सुन्दर बनाएको छ। त्यस्तै उनका वरपर विद्यालय जाँदा उनी बास, सल्लो, खन्निउ, पैयु, पिपल, बर, चुत्रो, ऐँसेलु जस्ता धेरै बिरुवा देख्छन् र सानो बिरुवा भेटाएमा विद्यालयको चउरछेउको खाली ठाउँमा रोप्ने गर्दछन्।

क्रियाकलाप : १

तपाईंको वरपर पाइने कुनै तीनओटा बिरुवाको नाम लेख्नुहोस् :

________________ ________________ ________________

क्रियाकलाप : २

खाली ठाउँ भर्नुहोस :

मेरो नाम.. हो । हाम्रो घरको वरपर ....बिरुवाहरू पाइन्छन । त्यस्तै गरी हाम्रो विद्यालयको वरपर ....बिरुवा पनि छन ।

क्रियाकलाप : ३

दिएका बोटबिरुवाहरूको नाम भन्नुहोस् :

परियोजना कार्य :

शिक्षकसँगै छेउको बगैंचामा गई ५ वटा बिरुवाको नाम सोध्नुहोस् र पात टिपी कक्षा कोठामा टास्नुहोस् ।

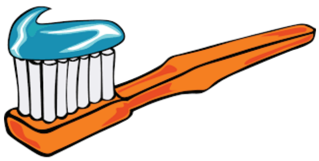
पाठ : ३ व्यक्तिगत सरसफाइ

हामीले निरन्तर गर्नुपर्ने कार्यहरू : तलका चित्रहरू हेर्नुहोस् :

बालबालिकालाई चित्रमा भएको कार्य पालैपालो सोध्नुहोस् ।

क्रियाकलाप : १

जोडा मिलाउनुहोस् :



- नङकट
- ब्रस
- कुचो
- साबुन
- डस्टबिन

क्रियाकलाप : २

तलका शब्द पढी कक्षामा सुनाउँनुहोस् ।

अङ्ग, सरसफाई, धुनु, सागपात, नुहाउनु, स्वास्थ्य, ब्रस, डस्टबिन, कुचो

क्रियाकलाप : ३

तलका प्रश्नहरू ठिक भए (✓) बेठिक भए (X) चिन्ह लगाउनुहोस :

(क) हामीले साबुन पानीले हात धुनुपर्दछ । ☐

(ख) नङ काट्ने बानी राम्रो होइन । ☐

(ग) हरियो सागपातले स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्दछ । ☐

(घ) जतातत्तै फोहर गर्नु राम्रो होइन । ☐

पाठ : ४ बोटबिरुवाको हेरचाह

हामीले बिरुवाहरूका लागि गर्नुपर्ने कामहरू :

बोटबिरुवामा पानी लगाउनुपर्छ

बोटबिरुवालाई हेरविचार गर्नुपर्छ

समय समयमा बोटबिरुवालाई मलजल गर्नुपर्छ

खाली ठाउँमा वृक्षारोपण गर्नुपर्छ

क्रियाकलाप : १

ठिकबेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) बोटबिरुवालाई जथाभावी काट्नुहुँदैन । ☐

(ख) बोटबिरुवालाई पानी चाहिँदैन । ☐

(ग) घरवरिपरि रहेको फूलबारी सफा राख्नुपर्छ । ☐

(घ) बोटबिरुवालाई गाइभैंसीबाट जोगाउनुपर्छ । ☐

पाठ : ५ पानी

लय हालेर सबैले एकैचोटी पढौँ ।

तिर्खा लाग्दा कलकल चिसो स्वच्छ पानी पिउने ।
सफा पानी स्वास्थ्य जीवन निर्धक्क भै जिउने ॥

हाम्रै गाउँका खोला, कुवा अनि धारा जान ।
फोहोर भए लाग्छ रोग पानीको मुहान ॥

बगैँचाका फूलहरू बोटबिरूवा वस्तुभाउ ।
जतनका साथ प्रयोग गरौँ पानी सबैले खाऔँ ॥

क्रियाकलाप : १

तल दिएका शब्दहरू शुद्धसँग पढ्नुहोस् :

मुहान, कुवा, खोला, रोग, स्वच्छ, निर्धक्क

क्रियाकलाप : २

साथीलाई सोध्नुहोस् ।

(क) निम्नमध्ये कुन कुन काम गर्दा पानीको प्रयोग हुन्छ ?

खाना पकाउन, कपडा धुन, भाँडा माभ्मन, नुहाउन, नङ काट्न

क्रियाकलाप : ३

दिइएका चित्रहरूमा भइरहेका कार्यहरू लेख्नुहोस :

क्रियाकलाप : ४

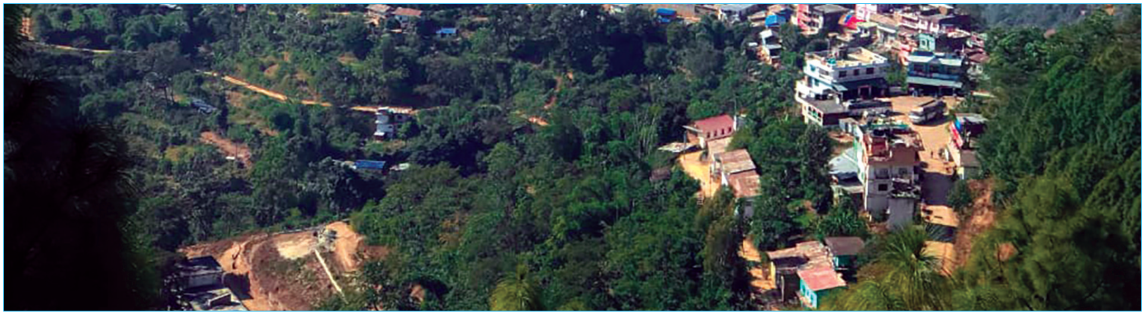
(क) पानी के के गर्दा प्रयोग गरिन्छ ?

(ख) पानीलाई सफा राख्न के के गर्नुपर्दछ ?

(ग) दूषित पानी पिउनाले के के हुन्छ ?

क्रियाकलाप : ५

तलका चित्रहरू हेरी छलफल गर्नुहोस् र तालिकामा भर्नुहोस् :



फोहोरी गाउँमा के के देख्नुभयो ?	सफा र सुन्दर गाउँमा के के देख्नुभयो ?

एकाइ ३

हाम्रा सम्पदाहरु

पाठ : १ स्थानीय जातजातिहरू

संवाद

हामी सबै ब्राह्मण, घर्ती, क्षेत्री, सुनार, परियार, नेवार, गिरी, पुरी आदि मल्लरानी गाउँपालिकामा बस्छौं।

सबै बालबालिकालाई पालैपालो आफ्नो जातजाति र परिवारमा बोलिने भाषा सोध्दै अभ्यास गराउने।

क्रियाकलाप १

उत्तर दिनुहोस :

(क) तपाईंको थर कुन हो ?

उत्तर:...।

(ख) नेवार जातिले कुन भाषा बोल्दछन् ?

उत्तर :...।

(ग) तपाईंको छिमेकमा बस्ने कुनै ४ जातजातिको नाम लेख्नुहोस।

उत्तर :...।

क्रियाकलाप :२

तपाईहरूले लगाउने कपडाहरूको चित्र बनाउनुहोस् :

पाठ : २ स्थानीय गीतहरू

लय हालेर गीत गाऔँ ।

- झ्याउरे गीत
- लोक गीत
- भैलो गीत

छम, छम नाचिदेऊ निहुरेर
हातमा रूमाल कानमा फूल
सिउरेर

डाँडै फुर्के सल्लो मायाको घर त
चिनेँ गाउँ चिन्नै सकिनँ वल्लो
हो कि पल्लो

आहै, भन भन भाइ हो, भैलो ....
आहै राम्री भन भैलो.........

क्रियाकलाप :

शिक्षकले विद्यार्थीलाई पालैपालो अगाडि बोलाएर उनीहरूलाई मन पर्ने गीत सुनाउन लगाउनुहोस् ।

पाठ : ३ स्थानीय बाजाहरू

गीत गाऔँ

बगैँचामा रातो फूल सेतो पुतली
घरि बजाऊ मादलु घरि मुरली ।

बगैँचामा रातो फूल सेतो पुतली
घरि बजाऊ दमाहा घरि सनही ।

बगैँचामा रातो फूल सेतो पुतली
घरि बजाऊ मजुरा ट्याम्का घरि ढोलकी ।

क्रियाकलाप : १

हाम्रा स्थानीय बाजाहरू चिनौँ ।

स्थानीय बाजाहरूको नाम	स्थानीय बाजाहरूको चित्र
मादल	
बाँसुरी	
झ्याली	
सारङ्गी	
दमाहा	
नरसिङ्गा	
सनही	
ढ्याङ्ग्रो	
खैँजडी	

क्रियाकलाप : २

तल दिएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको घरमा भएका बाजाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

(ख) तपाईंलाई मन पर्ने दुईओटा बाजाहरू कुन कुन हुन् ?

....

(ग) तपाईंलाई बजाउन आउने कुनै दुईओटा बाजाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

क्रियाकलाप : ३

चित्र बनाउनुहोस् :

- मादल
- बाँसुरी
- दमाहा

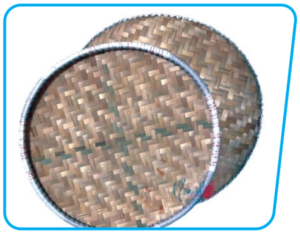
क्रियाकलाप : ४

शिक्षकले स्थानीय स्तरमा पाइने कुनै दुईओटा बाजा लिई विद्यार्थीलाई पालैपालो बजाउन लगाउनुहोस् ।

पाठ : ४ स्थानीय स्तरका सामग्री तथा मन्दिर

चित्र हेरेर उत्तर दिनुहोस् :

डालो



नाङ्लो (सुपो)

मदानी

हलो जुवा

ठेकी

डोको

सिलौटो

ढिकी

जाँतो

क्रियाकलाप :१

माथि रहेका कुन कुन वस्तु तपाईँको घरमा छन् ?

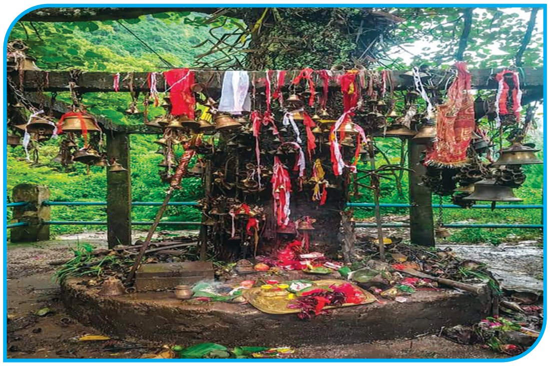
१.. २....................................

३.. ४.....................................

५.. ६.....................................

यी वस्तुहरूका बारेमा शिक्षकले विद्यार्थीलाई स्थानीय स्तरबाट बनेका हुन् भनेर स्पष्ट पार्ने ।

चित्र हेरी प्रश्नको उत्तर दिनुहोस ।



झाँक्रीस्थान

गणेशथान

पालुका थान

भीमसेन मन्दिर

क्रियाकलाप : २

शिक्षकलाई सोधी उत्तर दिनुहोस् :

(क) शिवालय मन्दिर कुन ठाउँमा पर्दछ ?

उत्तर:...।

(ख) भीमसेन मन्दिर कुन ठाउँमा पर्दछ ?

उत्तर:...।

(ग) गणेशथान मन्दिर कुन ठाउँमा पर्दछ ?

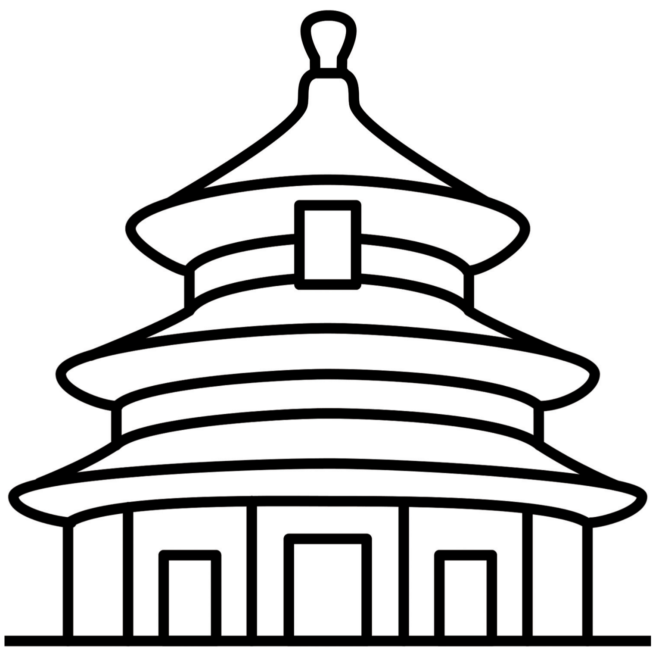
उत्तर:...।

(घ) भुमे कुन ठाउँमा अवस्थित छ ?

उत्तर:...।

क्रियाकलाप : ३

तलको चित्रमा रङ भर्नुहोस् :



परियोजना कार्य :

सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई विद्यालयनजिकको मन्दिर वा कुनै धार्मिक स्थलको शिक्षकले अवलोकन गराउनुहोस् ।

छलफल तथा अवलोकन गरी तलको परियोजना कार्य पूरा गर्नुहोस् :

हाम्रो गाउँघरका घुम्न जाने ठाउँहरू:-

क.स.	ठाउँको नाम	ठेगाना	विशेषता
१.			
२.			
३.			
४.			
५.			
६.			
७.			
८.			
९.			
१०.			

हाम्रा छरछिमेकीका नामहरू:-

क.स.	छरछिमेकीको नाम	टोल/ठेगाना
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		
६.		
७.		

पाठ : ५ हामीले मनाउने जात्राहरू

चित्र हेरेर उत्तर दिनुहोस :

कृष्णजात्रा

यो जात्रा कृष्णजन्माष्टमीमा मनाइन्छ ।

गाईजात्रा

गाईजात्रा श्रावण शुक्ल पूर्णिमाको दिन मनाइन्छ ।

क्रियाकलाप : १

(क) तपाईंको गाउँपालिकामा मनाउने दुईओटा जात्राको नाम भन्नुहोस् :

.... ।

(ख) गाईजात्रा कहिले मनाइन्छ ?

.... ।

क्रियाकलाप : २

आफ्ना आमाबुवालाई सोध्नुहोस् :

हाम्रो कुलपूजा

कुलपूजा हुने स्थान	
कुलपूजा हुने तिथि	
कुलपूजामा पकाइने परिकार	

परियोजना कार्य :

शिक्षकले डोकेजात्रा र सरायँ नाचको सानो भिडियो देखाइदिनुहोस् ।

एकाइ ४

स्थानीय पेसा व्यवसाय र प्रविधि

चित्र हेर पढ र छलफल गर :

खेत जोतिरहेको

तरकारी पसल

गहुँखेती

बाख्रापालन

भैँसीपालन

डोको बुन्दै

क्रियाकलाप : १

चित्र र मिल्ने शब्दहरूको जोडा मिलाउनुहोस् :

बस चालक

नर्स

फलफूल बेच्ने व्यापारी

शिक्षक

क्रियाकलाप : २

तलका शब्दहरूको अर्थ शिक्षकसँग सोधी कापीमा लेख्नुहोस् :

डकर्मी, सिकर्मी, सूचीकार, डाक्टर,
कुक, पसले, इन्जिनियर, पाइलट
नर्स, पत्रकार

पाठ : १ अन्नबाली

हेरौँ र पढौँ :

यो मकैको बोट हो । यो हाम्रो बारीमा फल्छ । यसबाट हामी आटो, पिठो बनाउँछौँ ।

यो धानको बोट हो । यो हाम्रो खेतमा फल्छ । यसबाट हामी चामल बनाउँछौँ । यो असारमा रोप्छौँ ।

यो तोरीको बोट हो । यो हाम्रो बारीमा फल्छ । यसबाट हामी तेल बनाउँछौँ ।

यो जौको बोट हो । यो हाम्रो खेतबारीमा फल्छ । यसबाट हामी पिठो बनाउँछौँ ।

यो कोदोको बोट हो । यो हाम्रो खेतबारीमा फल्छ । यसबाट हामी पिठो बनाउँछौँ ।

यो गहुँको बोट हो । यो हाम्रो खेतबारीमा फल्छ । यसबाट हामी पिठो बनाउँछौँ ।

क्रियाकलाप : १

तपाईँको घरछिमेकमा लगाइने बालीको नाम पूरा गर्नुहोस :

धा.................. ग......................... तो.........................

को.................... म......................... फा..........................

क्रियाकलाप : २

तलको प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँको घरको भण्डारमा कुन कुन अन्नबालीहरू राख्नुहुन्छ ?

.... ।

(ख) धानखेती कुन महिनामा गरिन्छ ?

.... ।

(ग) तपाईँको बारीमा उत्पादन हुने कुनै दुईओटा अन्नबालीको नाम लेख्नुहोस् ।

.... ।

क्रियाकलाप : ३

जोडा मिलाउनुहोस् :

- धान

- मकै

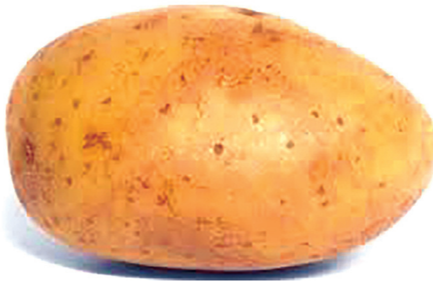
- गहुँ

क्रियाकलाप : ३

चित्रमा रङ भर्नुहोस् :

पाठ : २ तरकारी

गीत गाऔँ



मचाहिँ आलु
गोलो गोलो आलु

मचाहिँ काउली
सेतो सेतो काउली

मचाहिँ मुला
लामो लामो मुला

मचाहिँ गोलभैँडा
रातो रातो गोलभैँडा

मचाहिँ बन्दा

गोलो गोलो बन्दा

मचाहिँ सिमी

लहराको सिमी

क्रियाकलाप :१

तपाईंको घरछिमेकमा लगाइएका तरकारी बालीको नाम लेख्नुहोस् :

१. .... २. ....

३. .... ४. ....

५. .... ६. ....

क्रियापकलाप : २

सही उत्तरमा ठिक लगाउनुहोस् :

(क) काउलीको रङ कस्तो हुन्छ ?

कालो ☐ सेतो ☐ रातो ☐

(ख) मुलाको पातको रङ कस्तो हुन्छ ?

पहेलो ☐ निलो ☐ हरियो ☐

(ग) पाकेको टमाटरको रङ कस्तो हुन्छ ?

सेतो ☐ रातो ☐ निलो ☐

क्रियापकलाप : ३

सही उत्तरमा ठिक लगाउनुहोस् :

(क) काउलीको रङ कस्तो हुन्छ ?

- कालो सेतो रातो

(ख) मुलाको पातको रङ कस्तो हुन्छ ?

- पहैंलो निलो हरियो

(ग) पाकेको टमाटरको रङ कस्तो हुन्छ ?

- सेतो रातो निलो

क्रियाकलाप : ४

तपाईंको करेसाबारीमा भएका कुनै चारओटा तरकारीको चित्र बनाउनुहोस् :

एकाइ ५ व्यक्ति तथा संस्थाको परिचय

पाठ : १ शिक्षा क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याउने व्यक्तिहरू

नाम : मुख्यनाथ तिवारी

ठेगाना : भारतको उत्तर प्रदेश

शिक्षाक्षेत्रमा योगदान गर्नुभएको ।

नाम : जङ्गवीर राना

जन्म : वि.सं. १९५२

ठेगाना : मल्लरानी गाउँपालिका

शिक्षाक्षेत्रमा योगदान गर्नुभएको ।

नाम : जयगोपाल श्रेष्ठ

जन्म : २००२ भाद्र ६ गते

ठेगाना : खलङ्गा, मल्लरानी

शिक्षाक्षेत्रमा योगदान रहेको ।

क्रियाकलाप १

उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईँको कक्षामा पढाउने शिक्षकको नाम के हो ?

(ख) तपाईँको विद्यालयको नाम के हो ?

क्रियाकलाप २

कुनै एक जनाका बारेमा सम्भव भएसम्म बालबालिकालाई उहाँको जीवनी पढी परिवारको सदस्यबाट योगदानका बारे भन्न लगाउनुहोस् :

पाठ : २ स्वास्थ्यमा र विकासमा योगदान

चित्र बाट अध्ययन गर्नुहोस् :

नाम : कृष्ण प्रसाद श्रेष्ठ

जन्म : २००४ फागुन १७

ठेगाना : मल्लरानी-४, खलङ्गा

स्वास्थ्य क्षेत्रमा योगदान रहेको ।

विकास क्षेत्रमा योगदा पुऱ्याउने व्यक्तित्वहरू

नाम : वीरबहादुर राहुँ

जन्ममिति : १९८०/१२/१३

ठेगाना : मल्लरानी-१, ठुलाचौर, प्यूठान

विकासको क्षेत्रमा योगदान रहेको ।

नाम : निमनारायण नकर्मी

जन्म मिति : २०१२ साउन १० गते

ठेगाना : मल्लरानी गा.पा. वडा नं. ४ खलङ्गा पाटीचोक

विकासको क्षेत्रमा योगदान रहेको ।

नाम : केशरबहादुर अधिकारी

जन्ममिति : २०१६/०५/१६

ठेगाना : मल्लरानी-०३ (धरमपानी-६) मुण्डाँडा प्यूठान

विकासको क्षेत्रमा योगदान रहेको ।

नाम : दुर्गाप्रसाद श्रेष्ठ

जन्ममिति : २००७ चैत

ठेगाना : मल्लरानी गा.पा. वडा नं. ४, खलङ्गा

विकासको क्षेत्रमा योगदान रहेको ।

नाम : निमप्रसाद शर्मा

जन्ममिति : २०१२/०२/२२

ठेगाना : मल्लरानी-२ (चुजा-५) चुजाखर्क, प्यूठान

विकासको क्षेत्रमा योगदान रहेको ।

शिक्षकले नजिकको स्वास्थ्यचौकीको अध्ययन गराउने ।

क्रियाकलाप १

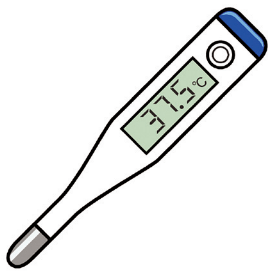
तपाईंको नजिकको स्वास्थ्य चौकीको नाम लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २

जोडा मिलाउनुहोस् : ।

- सुई

- थर्मामिटर



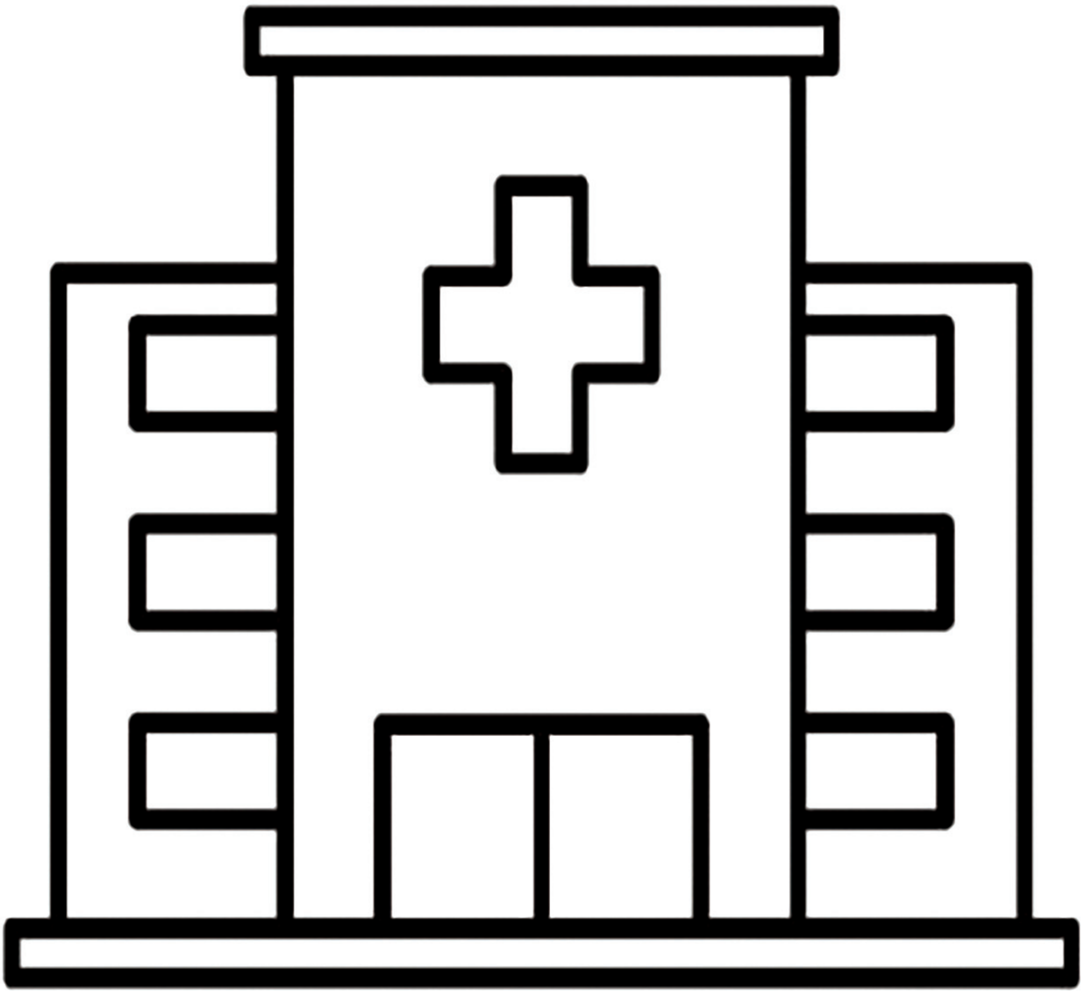
- स्वास्थ्य चौकी

परियोजना कार्य

शिक्षकले नजिकै रहेको स्वास्थ्य चौकीको अवलोकन गराई त्यहाँको सेवाका बारेमा जानकारी दिने ।

क्रियाकलाप : ४

तलको चित्रमा रङ भर्नुहोस् :



एकाइ ६

विपद् व्यवस्थापन र सुरक्षित विद्यालय

चित्र हेरौँ ।

बाढीको चित्र

पहिरोको चित्र

आगलागीको चित्र

भू-क्षयको चित्र

हावाहुरीको चित्र

चट्याङको चित्र

पाठ : १ आगलागी

संवाद

(राम जि.सी सिउतेबाट आफ्नो बुबासँग चुँजाठाँटी जाँदै थिए। बाटामा मानिसहरू हतार हतार दौडेको देखेर उनी बुबालाई सोध्दछन्।)

राम : बुबा, मानिसहरू किन दौडेका ?

बुबा : हेर त, तल घरमा आगलागी भएछ। त्यही निभाउन दौडेका ?

राम : कसरी आगलागी भएछ, बुबा ?

बुबा : सानो बाबुले सलाई चलाउँदा लागेको हो रे बाबु।

राम : हो, के के गरेमा आगलागी हुन्छ नि बुबा ?

बुबा : सलाई, लाइटर जथाभावी बाल्दा, खाना पकाएपछि आगो ननिभाउदा, विद्युतका तारहरू खाली छोड्दा आदि विभिन्न कारणले आगलागी भई धनजनको क्षति हुन सक्छ।

राम : होर, अब म कहिल्यै यस्ता वस्तु चलाउदिन र चलाएको देखेमा साथीलाई पनि भन्छु।

आगलागीबाट बच्ने उपायहरू :

सलाई लाइटर जथाभावी नचलाउने ।

खाना बनाइसकेपछि ग्याँसको चुलो तथा सिलिन्डर बन्द गर्ने

बिजुलीको नाङ्गा तारहरू नराख्ने ।

खाना बनाइसकेपछि आगो राम्रोसँग निभाउने ।

आगलागी भएको थाहा पाएमा तुरुन्तै दमकल बोलाउने ।

क्रियाकलाप : १

जोडा मिलाउनुहोस :

सलाई ■

लाइटर ■

ग्याँस, सिलिन्डर ■

नाङ्गो तार ■

क्रियाकलाप : २

तलका भनाइहरू ठिक भए (√) र बेठिक भए (X) चिन्ह लगाउनुहोस् :

(क) नाङ्गो तारलाई हातले समाउनुहुँदैन ☐

(ख) साना बालबालिकाले सलाई चलाउनु राम्रो बानी हो ☐

(ग) खाना पकाएपछि ग्याँस सिलिन्डर बन्द गर्नुपर्छ ☐

(घ) खुल्ला ठाउँमा आगो बालेपछि पानी हाल्नुपर्दछ ☐

क्रियाकलाप :३

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) आगलागी कसरी हुन्छ ?

(ख) खाना बनाइसकेपछि आगोलाई के गर्नुपर्दछ ?

(ग) के के भएमा आगलागी हुन सक्छ ?

पाठ : २ सडक दुर्घटना

बालगीत गाऔँ ।

जेब्राक्रसिङ, बत्ती सङ्केत ध्यान दिँदै हिँड्ने रे
बस, गाडी आफ्नो आफ्नो दिशाबाट गुड्ने रे

नदौडाई बिस्तारै गर्नु अरे यात्रा
यसो गरे कम हुन्छ सडकका दुर्घटना

बाटो हिँड्दा के के गर्ने नियम जान्नुपर्छ
ट्राफिक दाइको सङ्केतलाई हामीले मान्नुपर्छ

क्रियाकलाप : १

तलका भनाईंहरूलाई ठिक भए (√) र बेठिक भए (X) चिह्न लगाउनुहोस् :

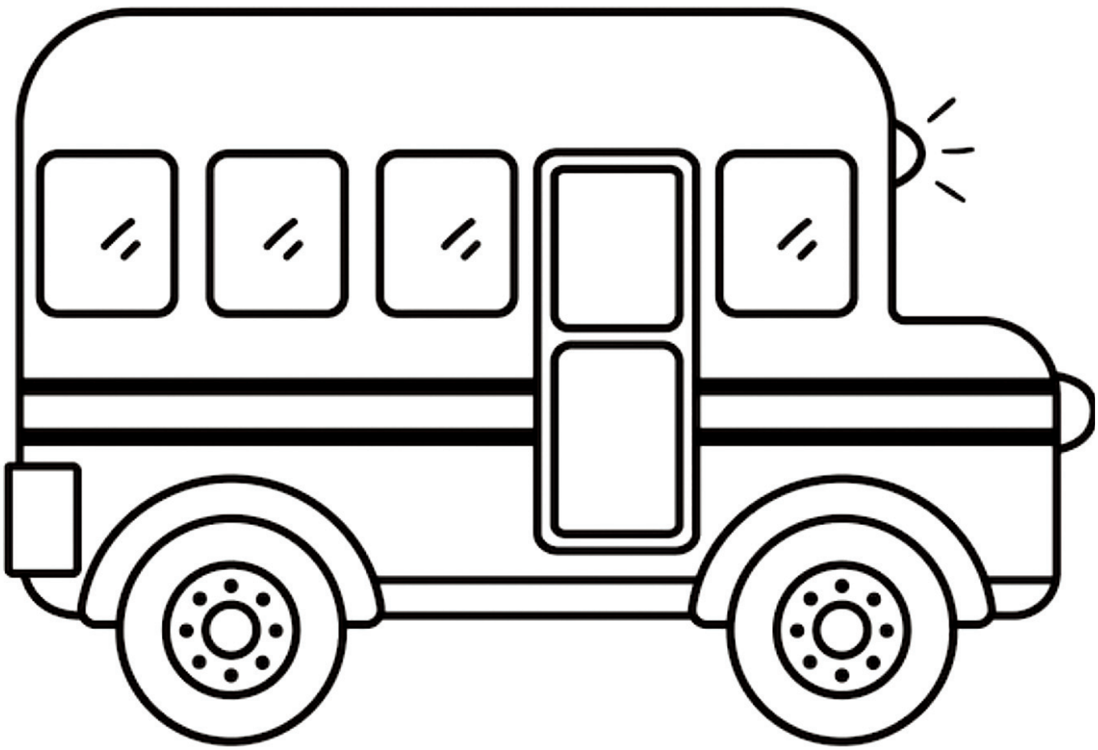
(क) बाटो काट्दा ट्राफिक दाइको सङ्केत मान्नुपर्दछ ।

(ख) बाटोमा खेल्ने बानी राम्रो हो ।

(ग) बाटो काट्दा जेब्रा क्रसिङबाट मात्र गर्नुपर्दछ ।

क्रियाकलाप : २

चित्रमा रङ भर्नुहोस :



पाठ : ३ बाढीपहिरो

साउनको महिना थियो रमा घरमा आमा बुबासँग गफ गर्दै थिइन् । दुईतीन दिनदेखि लगातार पानी परिरहेको थियो । लगातार पानी परेकाले जमिन गलेको थियो । बाहिरबाट गड्याङ गुडुङ आवाज सुनियो बाहिर हेर्दा चुँजा खोला धमिलो र धेरै चिजहरू बगाएर ल्याएको रहेछ । माथि गाउँमा ठुलो पहिरो गएको कुरा बुबालाई जानकारी आएको रहेछ । हाम्रो घर खोलाको नजिक भएको हुँदा खोला धेरै बढ्दै गर्दा हामीलाई पनि असुरक्षित हुने बुझेर हामी छाता ओडेर सुरक्षित ठाउँतिर लाग्यौं ।

क्रियाकलाप : १

तल दिइएका वस्तुहरूमा कुन कुन वस्तु पानी पर्दा प्रयोग गर्छौं गोलो लगाउनुहोस् :

क्रियाकलाप :२

खाली ठाउँ भनुहोस :

(क) पानी परेको बेला विद्यालय आउँदा .... ओडेर आउनुपर्दछ । (छाता, जुत्ता, किताब)

(ख) बाढीपहिरो आएमा .... ठाउँमा जानुपर्दछ । (घरभित्र, सुरक्षित ठाउँ, विद्यालय)

क्रियाकलाप :३

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) पानी पर्दा ओड्ने वस्तुहरू के के हुन ?

(ख) धेरै पानी पर्दा के हुन्छ ?

(ग) आफू बसेको नजिक बाढीपहिरो आउन थालेमा के गर्नुपर्दछ ?

क्रियाकलाप : ४

तलको चित्रमा रङ भर्नुहोस् :

क्रियाकलाप : ५

चित्र हेरी छलफल गरौँ :

क्रियाकलाप : ६

तलको चित्रमा के के देख्नुभयो ? भन्नुहोस् :

परियोजना कार्य :

घर र विद्यालयमा एउटा एउटा बिरूवा रोप्नुहोस् ।

पाठ : ४ हुरीबतास चट्याङ र भूकम्प

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ ।

हुरीबतास भनेको उच्च हावाको गति हो ।

यसैगरी चट्याङ पनि एक प्राकृतिक विद्युतीय घटना हो । चट्याङ सबैभन्दा खतरनाक हुन्छ । यसले मानिस र बस्तुहरूलाई ठुलो क्षति पुऱ्याउन सक्छ ।

भू' भनेको जमिन र 'कम्प' भनेको हल्लिनु हो । त्यसैले भूकम्प भनेको कम्पनले जमिन वा भुइँ हल्लनु हो । भूकम्पलाई भुइँचालो पनि भनिन्छ ।

हुरीबतास र चट्याङ र भूकम्पबाट बच्ने उपायहरू :

(१) हुरीबतास र चट्याङको समयमा घरभित्रै बस्नुपर्छ ।

(२) यो समयमा झ्याल, ढोका, धातुजन्य वस्तुहरू नजिक बस्नु हुँदैन ।

(३) यो समयमा अग्ला रूख र बिजुलीको खम्बा मुनी बस्नु हुँदैन ।

(४) भूकम्प आएको बेला खुला ठाउँमा बस्ने ।

(५) घरभित्र भएको अवस्थामा सुरक्षित ठाउँ खोजेर घोप्टो परेर बस्ने जस्तै : टेबल वा खाटको मुनि, ढोकाको कुना, आदि ।

क्रियाकलाप : १

खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) हुरीबतास भनेको उच्च .... को गति हो ।

(ख) भूकम्प जाँदा पृथ्वीमा .... आउने गर्छ ।

(ग) चट्याङले वस्तुहरूमा .... पुऱ्याउन सक्छ ।

क्रियाकलाप : २

ठिकबेठिक छुट्याउनुहोस् :

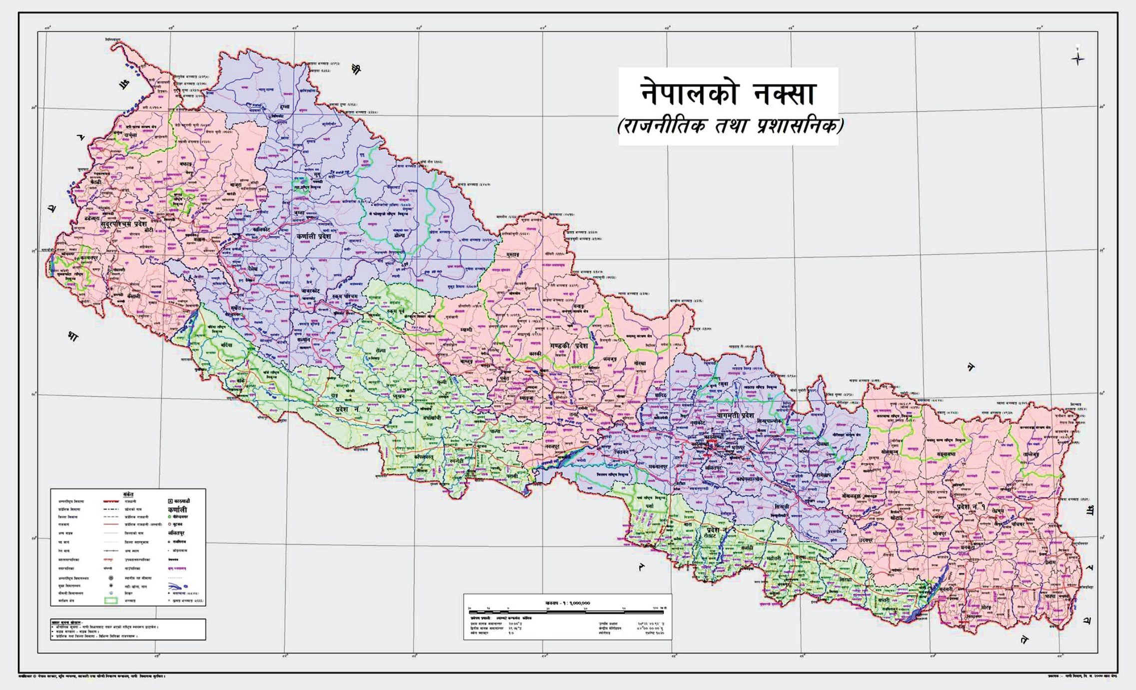
(क) हावाहुरी लाग्दा रूखमुनि बस्नुपर्छ । ☐

(ख) चट्याङ पर्दा विद्युतीय उपकरण बन्द गर्नुपर्छ । ☐

(ग) भूकम्प जाँदा सुरक्षित ठाउँमा बस्नुपर्छ । ☐

क्रियाकलाप : ३

बालबालिकाहरूलाई शिक्षकले भूकम्प, हावाहुरी र चट्याङसम्बन्धी भिडियो सामग्री देखाउनुहोस् ।



मल्लरानी गाउँपालिका

प्यूठान, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल