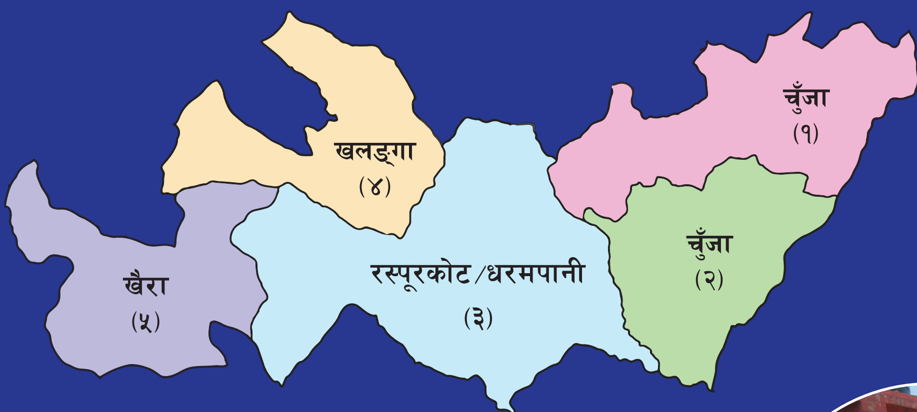
मल्लरानीको चिनारी

(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)

कक्षा २



मल्लरानीको चिनारी

स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक

कक्षा २

लेखन तथा सम्पादन

रन्जु कोइराला

पाठ्यक्रम निर्माण कार्यदल

संयोजक : दिनामणी पौडेल

सदस्य : ध्रुव गिरी

सदस्य : कल्पना खड्का

सदस्य : वसन्त लाल शाक्य

सदस्य-सचिव : ठाकुर प्रसाद आचार्य

सूचना सङ्कलक

पिताम्वर 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. काठमाडौँ
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

विषयसूची

एकाइ १ मल्लरानीको परिचय **१-५**

पाठ १ हाम्रो मल्लरानी १

पाठ २ ठुलो मान्छे ३

एकाइ २ हाम्रो वातारण **६-२१**

पाठ १ जनावर र चराहरू ६

पाठ २ हाम्रो सुन्दर बगैँचा ८

पाठ ३ वृक्षारोपण अभियान १२

पाठ ४ पानी र स्रोतहरू १५

पाठ ५ व्यक्तिगत सरसफाइ १७

पाठ ६ म फोहोर हुँ १९

एकाइ ३ हाम्रा सम्पदाहरू **२२-३९**

पाठ १ हाम्रो स्थानीय गीत र नृत्यहरू २२

पाठ २ बज्यो बाजा २५

पाठ ३ बहुल जाति र पहिचान २८

पाठ ४ चोयाको डोको ३१

पाठ ५ मल्लरानी घुम्न जाने ३५

एकाइ ४ स्थानीय पेसा, व्यावसाय र प्रविधि **४०-५६**

पाठ १ अन्नबाली ४०

पाठ २ तरकारी बाली ४४

पाठ ३ पशुपालन ४७

पाठ ४ हाम्रा जनावरहरू ४९

पाठ ५ हाम्रा उत्पादन ५१

पाठ ६ राम्री भएकी विमला ५३
पाठ ७ कमाउने र नकमाउने ५५

एकाइ ५ व्यक्ति तथा संस्थाको परिचय र योगदान ५७-६३

पाठ १ कसको योगदान कति ? ५७
पाठ २ स्वास्थ्य क्षेत्रमा विशिष्ट योगदान ६०
पाठ ३ हेर, भन र गर ६२

एकाइ ६ विपद् व्यवस्थापन तथा सुरक्षित विद्यालय ६४-६८

पाठ १ प्राकृति प्रकोप ६४
पाठ २ सुरक्षित विद्यालय ६८

एकाइ १

मल्लरानीको परिचय

पाठ : १ हाम्रो मल्लरानी

मेरो नाम सिद्धी हो । म मल्लरानी गाउँपालिकामा बस्छु । यो प्यूठान जिल्लामा पर्दछ । यस गाउँपालिकामा ५ वटा वडाहरू छन् । म वडा नं. २ मा बस्छु । मल्लरानी गाउँपालिका मध्य पहाडी क्षेत्रमा रहेको छ । यहाँ अग्लो, होचो र समथर जमिनहरू छन् । साथै जङ्गल, बुट्यान र चरणहरू पनि छन् । यस गाउँपालिकामा धेरै धार्मिक र ऐतिहासिक पर्यटकीय स्थलहरू रहेको छ । प्रतापकोट, झाक्रीस्थान आदि मन्दिरहरू घुम्नलाई राम्रा छन् । मेरो मल्लरानी गाउँपालिका शान्त र सुन्दर छ ।

क्रियाकलाप : १

प्रश्नहरू :

१. एक शब्दमा उत्तर लेखौँ :

(क) तपाईंको नाम के हो ?

(ख) तपाईं कुन ठाउँमा बस्नुहुन्छ ?

(ग) मल्लरानी गाउँपालिका कुन जिल्लामा पर्दछ ?

(घ) तपाईंको गाउँपालिका कस्तो छ ?

२. खाली ठाउँ भरौं ।

मल्लरानी	प्यूठान	२	५

सिद्धीको गाउँको नाम .... हो । मल्लरानी .... जिल्लामा पर्दछ । सिद्धीको घर वडा नं. .... मा छ । यहाँ जम्मा ....वटा वडाहरू छन् ।

३. मल्लरानीको नक्सा चिनौं :

४. आफ्नो वडाको नक्सा कोर्नुहोस् :

पाठ :२ ठूलो मान्छे

(शारदा मा.वि.मा अध्यक्ष र उपाध्यक्षको भ्रमण)

शिक्षक : नमस्कार, नानी बाबुहरू !

विद्यार्थी : नमस्कार, सर ।

शिक्षक : तिमीहरूलाई आज म हाम्रो गाउँको ठुलो मान्छेसँग भेट गराउँछु है ।

विद्यार्थी : हुन्छ सर । को आउनुभएको छ सर हाम्रो स्कुलमा ?

शिक्षक : मल्लरानी गाउँपालिका वडा नं. २ र ३ का वडाध्यक्ष र उपाध्यक्ष आउनुभएको छ ।

विद्यार्थी : (अध्यक्ष, उपाध्यक्षलाई स्वागत गर्दै) नमस्कार, सर ।

अध्यक्ष : नमस्कार, नानीबाबुहरू

उपाध्यक्ष : नमस्कार सबैलाई

अध्यक्ष : नमस्कार सबैलाई

अध्यक्ष : मेरो नाम लोकबहादुर थापा हो

यस गाउँको वडा अध्यक्ष हुँ । वहाँ पल्लो गाउँको उपाध्यक्ष हुनुहुन्छ । हाम्रो काम आफ्नो गाउँको विकासमा सहकार्य गर्नु हो । हामीलाई यहाँको बासिन्दाले छानेर अध्यक्ष, उपाध्यक्ष बनाएका हुन् । आज यस विद्यालयको खानेपानी र शौचालय व्यवस्थापन राम्रो छ छैन हेर्न आएको हौं ।

उपाध्यक्ष : यस विद्यालयको भवन मर्मत गर्नुपर्ने रहेछ । यो कुरा हामी नगरपालिकामा गएर राख्छौं ।

हामीले गर्नुपर्ने कामहरू धेरै छन् :-

- यस वडाको विकासको योजना तयार गर्ने,
- वडा समितिका सदस्यहरूसँग मिलेर काम गर्ने,
- विभिन्न विकासका कामहरूको लागि गाउँपालिकासँग समन्वय गर्ने,
- जन्मदर्ता, विवाह दर्ता, मृत्युदर्ता, सिफारीस आदिको सेवा प्रदान गर्ने,

उपाध्यक्ष : नानीबाबुहरू, यहि आउँदो वैशाखको १२ गते हाम्रो वडा कार्यालयमा निःशुल्क खोपको कार्यक्रम छ। तिमीहरूको भाइबहिनीलाई लिएर आउनू है आमासँग।

विद्यार्थी : हुन्छ सर ।

(विद्यालयबाट बाहिर निस्कनुहुन्छ)

क्रियाकलाप : १

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) तपाईंको वडा अध्यक्षको नाम के हो ?

.... ।

(ख) तपाईंको वडा कार्यालय कुन ठाउँमा पर्दछ ?

.... ।

(ग) तपाईंले वडाबाट पाउने दुईओटा सेवाहरू लेख्नुहोस् ।

.... ।

क्रियाकलाप : २

शिक्षकले वडा अध्यक्षलाई बोलाई विद्यालयमा विद्यार्थीसँग परिचय गराउने ।

क्रियाकलाप : ३

अभिभावकलाई सोधी तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

गाउँपालिका अध्यक्षको नाम	
गाउँपालिका उपाध्यक्षको नाम	
वडा अध्यक्षको नाम	
कार्यपालिका सदस्यको नाम	
वडा सदस्यहरूको नाम	१. ______ २. ______ ३. ______

एकाइ २

हाम्रो वातावरण

पाठ : १ जनावर र चराहरू

गीत

जनावर, चराहरू हाम्रो वरिपरी
कुनै ठुला कुनै साना कराउँछन् घरिघरि
कोही बस्छन् जङ्गलमा
कोही उड्छन् आकाशमा
कुनै चढ्छन् रूखमा
कुनै पौडन्छन् पानीमा
कोही बस्छन् घरमा
कोही डुल्छन् बाटोमा

गाई, भैसी, कुकुर, बिरालो र खरायो
स्याल, बाघ, लङ्गुर, ढेडु र बँदेल
माछा, गोही, जल गैँडा, कछुवा र भ्यागुतो
काग, गौथली, ढुकुर, कालिज र भँगेरो

थरी थरी चराहरू उड्ने कति राम्रा
प्रकृतिले बनाएका जनावर हाम्रा ।

क्रियाकलाप

१. एक शब्दमा उत्तर लेख्नुहोस् :

प्रश्नहरू :

(क) बाघ कहाँ बस्दछ ?

(ख) घरमा बस्ने कुनै एक जनावरको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) चराहरू कस्ता हुन्छन् ?

(घ) जनावर कसले बनायो ?

२. कुन कुन जनावरहरू कहाँ बस्दछन् तालिकामा भरौँ :

जङ्गल	आकाश	पानी	घर
बाघ	काग		

पाठ :२ हाम्रो सुन्दर बगैँचा

मेरो घर छेउमा एउटा ठूलो बगैँचा छ । त्यहाँ धेरैथरि बोट बिरुवाहरू छन् । बगैँचामा विभिन्न थरीका फूलहरू छन् । लालुपाते, धुपी, गुलाब, लाहुरे, पारिजात आदि छन् । यस बगैँचामा तरकारी पनि लगाइएको छ । आलु, धनिया, केराउ, साग आदि । सुन्तला, बेलाउती, बयर, अमला जस्ता बुट्यानहरू छन् । आप, खयर, चिउरी, सिसौँ आदि रूखहरू पनि रहेको छ । शनिवारको दिन म पनि हजुरवुवासँग बगैँचामा जान्छु । त्यहाँ गोडमेल गर्ने, मल, पानी हाल्ने काममा हजुरबुबालाइ सहयोग गर्दछु । बोटबिरुवाले हामीलाई स्वच्छ हावा दिन्छ । मन लागेको बेलामा फलफूल खान पनि पाइन्छ । भगवानलाई पूजा गर्नका लागि फुल खोज्न अन्त कहीँ जानुपर्दैन । त्यसैले मेरो घरनजिकै बगैँचा भएको धेरै मन पर्छ ।

क्रियाकलाप

१. तलको प्रश्नका उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको बगैँचामा भएका कुनै २ ओटा फूलको नाम लेख्नुहोस् :

१. ....

२. ....

(ख) तपाईंको बगैँचामा भएका २ ओटा तरकारीहरूको नाम लेख्नुहोस् :

१. ....

२. ....

(ग) तपाईंका वरिपरि पाइने ४ ओटा फलफूलको नाम लेख्नुहोस् :

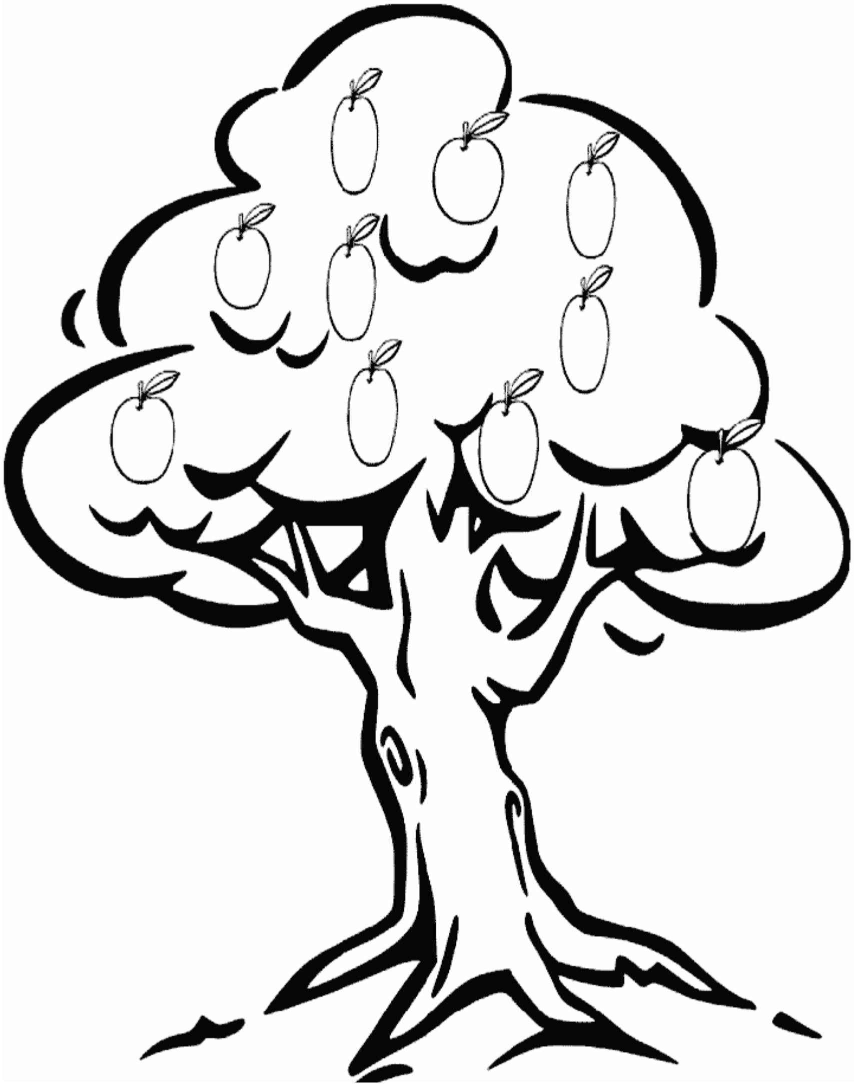
१. ....

२. ....

३. ....

४. ....

२. तल दिएको चित्रमा कलर (रङ) भर्नुहोस् :



आँप

३. तल दिएको बोटबिरुवाहरू चिनेर तिनीहरूको नाम लेख्नुहोस् :

पाठ : ३ वृक्षारोपण अभियान

आज विद्यालयबाट रूख बिरुवा रोप्ने कार्यक्रम छ। कक्षा २ का बालबालिकाहरूले पनि बिरुवा ल्याएका छन् । शिक्षिकाले विद्यालयको चौरमा सबैलाई भेला पार्नुभयो। समनले अमलाको बिरुवा ल्याएको छ । धारणाले दालचिनीको बिरुवा बोकेकी छन्। सफलताका हातमा सालको बिरुवा छ। एरिकाले गुराँसको बिरुवा ल्याएकी छन्। शिक्षिकाले सबैलाई बिरुवा रोप्न सिकाउनुहुन्छ। विद्यार्थीहरूले आ-आफ्नो बिरुवाहरू रोप्छन् । पालेदाइले सहायता गर्नुहुन्छ । सानो बिरुवा भोलिपर्सि रूख बन्दछ । रूख बिरुवाले स्वच्छ हावा दिन्छ। पहाडी भेगमा यसले पहिरो जानबाट रोक्छ। शिक्षिकाले यस्तै कुरा सिकाउनुहुन्छ। सबै ध्यान दिएर सुन्छन्।

क्रियाकलाप : १

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको वरपर रहेका कुनै पाँचओटा बिरुवाको नाम लेख्नुहोस् :

१. .... ३. .... ५. ....

२. .... ४. ....

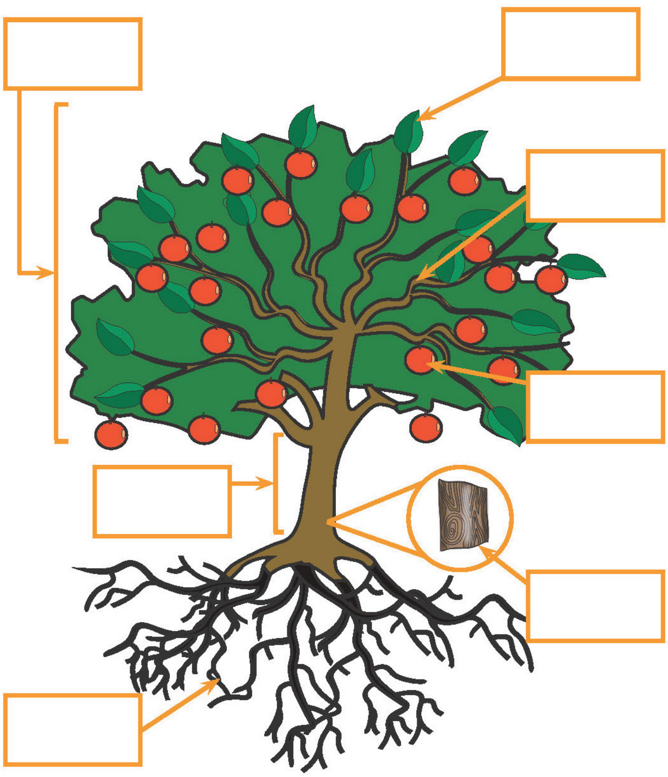
(ख) हामीले बिरुवाबाट पाउने दुईओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् :

१. ....

२. ....

क्रियाकलाप : २

तल दिएको चित्र हेरी उक्त बिरुवाको भागहरूको नाम लेख्नुहोस् :



क्रियाकलाप : ३

तल दिएका बिरुवाहरूको नाम लेखि उक्त बिरुवा पाउने ठाउँ पनि लेख्नुहोस् :

रूख	नाम	पाउने ठाउँ

पाठ :४ पानी र स्रोतहरू

पानी बिना कोही बाँच्न सक्दैन । जनावर, मान्छे, चरा, रूख बिरुवा सबैलाई पानी चाहिन्छ । पानीका धेरै स्रोतहरू छन् । खोला, मुल, कुवा, इनार आदिबाट पानी आउँदछ । मल्लरानी गाउँपालिकामा पनि पानीका स्रोतहरू छन् । चुँजा खोला, छापे खोला र चुदरी खोला आदि ।

पानी धेरै कामको लागि पानीको प्रयोग गरिन्छ । पिउन, नुहाउन, खाना पकाउन आदि । शौचालयमा पनि पानी चाहिन्छ । लुगा धुन, भाँडा माझ्न पानी प्रयोग हुन्छ । गाइवस्तु चराचुरुङ्गीहरू पनि पानी पिउदछन् । तसर्थ, पानी नभई बाच्न सकिदैन ।

क्रियाकलाप : १

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) मल्लरानी गाउँपालिकामा भएका कुनै दुईओटा खोलाको नाम लेख्नुहोस् :

१. ....

२. ....

(ख) तपाईंको घरको नजिक रहेको पानीको स्रोतको नाम लेख्नुहोस् :

....

(ग) पानीका दुईओटा कामहरू लेख्नुहोस् :

१. ....

२. ....

(घ) अभिभावकलाई सोधी पानीका मुहान सफा राख्ने उपाय लेख्नुहोस् :

....

क्रियाकलाप : २

ठिक भए ठिक ✓ बेठिक भए बेठिक X चिन्ह लगाउनुहोस् :

(क) दूषित पानी पिउनाले रोग लाग्दछ । ☐

(ख) चुँजा खोला मल्लरानी गाउँपालिकामा पर्दछ । ☐

(ग) पानीको मुहान वरिपरि दिसापिसाब गर्नु राम्रो हो । ☐

(घ) पानीको मुहान वरिपरि पशुचौपाया छोड्नु राम्रो हो । ☐

पाठ : ५ व्यक्तिगत सरसफाइ

(प्यारा बालबालिकाहरू, आज म तिमीहरूलाई व्यक्तिगत सरसफाइको बारेमा केही कुरा सिकाउँछु, ध्यान दिएर सुन है)

गीत गाउँदै:

धोउ धोउ अनुहार धोऊ बिहान उठेर ।
दाँत माझ ऐना हेर बिहान उठेर ।

शौचालय गएपछि साबुनले हात धोऊ ।
खाना खानुअघिपछि साबुनले हात धोऊ ।

दिनै पिच्छे कपाल कोरी, सफा लुगा लगाऊ ।
नुहाएर ब्याग बोकी स्कुल पढ्न जाऊ ।

स्कुलबाट आएपछि हात खुट्टा धोऊ ।
खेलेर घर आएपछि हात खुट्टा धोऊ ।

नङ लामो भयो भने काट्नुपर्दछ ।
लुगा फोहोर भयो भने धुनुपर्दछ ।

राति सुत्ने बेला भए दाँत माँझ ।
सफा भई बस्नुपर्छ बिहान साँझ ।

क्रियाकलाप : १

१. प्रश्नहरू :

(क) हामीले बिहान उठेर के गर्नु पर्दछ ?

(ख) हामी शौचालय गएपछि के ले हात धुन्छौं ?

(ग) नङ लामो भयो भने हामी के गर्छौं ?

(घ) हामी कस्तो भएर बस्नुपर्छ ?

२. चित्र हेरौं अनि छलफल गरौं :

३. आफूले गर्न सक्ने काम मा (✓) र नसक्ने काममा (X) चिन्ह लगाउनुहोस् :

(क) नुहाउनु ☐

(ख) लुगा धुन ☐

(ग) कपाल कोर्न ☐

(घ) हात खुट्टा धुन ☐

(ङ) दाँत माभ्न ☐

पाठ : ६ म फोहोर हुँ

म फोहोर हुँ । म घर, आँगन, विद्यालय, बाटो आदि जताततै हुन्छु । म सरसफाइ नगर्दा जम्मा हुने गर्दछु । बडारेर सफा राख्दा त्यो ठाउँमा म आउँदिनँ । तर बडारेको फोहोर जताततै फाल्दा म आउछु । म धेरै जम्मा हुँदा मैले किटाणु पनि निकाल्छु । जसले गर्दा मानिसहरू बिरामी हुने गर्दछन् । मलाई प्लास्टिक, खाएर फालेको खानेकुरा, मन पर्दछ । कुहिएर रहेका वस्तुहरू पनि मलाई मन पर्दछ । म जमेको पानीमा पनि हुन्छु ।

मेरा कारणले बालबालिकाहरू बिरामी हुन्छन् । त्यो मलाई मन पर्दैन । ममाथि झिँगा र मच्छड भन्किन्छन् । त्यसले मलाई झन दूषित बनाउँदछ । मलाई राम्ररी व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ । अनि मात्र कसैको बेफाइदा हुँदैन । मलाई डस्टबिनमा हाल्नुपर्दछ । कुहिने र नकुहिने गरी दुई डस्बिन भए झन राम्रो । फालेको खानेकुरा र गल्ने सामान कुहेनेमा राख्नुपर्दछ । कागज, प्लास्टिक र नगल्ने सामान नकुहिनेमा राख्दा राम्रो हुन्छ । कुहिनेबाट मल बनाउन सकिन्छ । नकुहिनेबाट प्रसोधन गरी नयाँ कुरा बनाउन मिल्छ । म आफैँमा नराम्रो होइन । मलाई उचित व्यवस्थापन गर्न नजानेको मात्र हो ।

क्रियाकलाप : १

१. प्रश्नहरू

(क) फोहोर कसरी जम्मा हुन्छ ?

....

(ख) फोहोरले के निकाल्छ ?

....

(ग) जमेको पानीमा के हुन्छ ?

....

(घ) फोहोरलाई कहाँ हाल्नु पर्छ ?

....

(ङ) गल्ने फोहोर कहाँ राख्नुपर्छ ?

....

(च) नगल्ने फोहोरलाई कसरी व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ?

....

२. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द लेख्नुहोस् ।

कुहिने, नकुहिने	व्यवस्थापन	मल	बिरामी

(क) फोहोरले गर्दा बालबालिकाहरूलाई .... हुन्छन् ।

(ख) फोहोरलाई .... बनाउन सकिन्छ ।

(ग) फोहोरलाई राम्ररी ....गर्नुपर्दछ ।

(घ) .... र .... गरी दुई डस्टबिनमा राख्नुपर्दछ ।

२. कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याउनुहोस् ।

क.सं.	फोहोरको नाम	कुहिने	नकुहिने
१	आलुको बोक्रा	✓	
२	प्लास्टिकको टुक्रा		
३	ढुङ्गा		
४	झारपात		
५	फालेको खाना		
६	फोहोर पानी		
७	सुन्तलाको बोक्रा		
८	कागज/कापी		
९	पाइप		
१०	कपडाको टुक्रा		
११	फलामको टुक्रा		
१२	इट्टा		

एकाइ ३

हाम्रा सम्पदाहरू

पाठ : १ हाम्रा स्थानीय गीत र नृत्यहरू

मल्लरानी गाउँपालिकामा धेरै थरिका जातजातिहरू छन् । उनीहरूको आफ्नै परम्परा छ। चाडपर्व मनाउने आफ्नै तरिका छ। यहाँ कुनै पर्वमा रमाइलो गर्न गीतहरू गाउने चलन छ । उनीहरू विभिन्न थरीका नृत्यहरू पनि गर्दछन् । सोरठी नाच गुरुङ समुदायमा प्रचलित छ। मगर समुदायले मारुनीमा नाच्ने गर्दछन् । झ्याउरे गीतहरू मल्लरानीमा प्रसिद्ध छ । धान रोप्दा असारे गीत गाउँछन्। हिलेनाच नाच्दै हिलो पनि खेलिन्छ । देउसी र भैलो गीत गाउँदा मारुनी शैलीमा नाच्ने गर्दछन्। दसैं ताक डल्ले सराया नाच गर्ने चलन छ। जसमा तरबार बोकेका मान्छेहरूले नाच्दछन्। यहाँको प्रसिद्ध नाच सराया नाच हो ।

क्रियाकलाप : १

चित्र हेरेर तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

प्रश्नहरू :

(क) चित्रमा को के गरिरहेको छन् ?

....

.... ।

(ख) सोरठी नाच कुन समुदायमा प्रचलित छ ?

....

.... ।

(ग) धान रोप्दाा कुन गीत गाउँने चलन छ ?

....

.... ।

(घ) तरबार बोकेर कुन नाच नाच्ने गरिन्छ ?

....

.... ।

पाठ : २ बज्यो बाजा

सराया नाच, देबाली पर्वमा बज्यो पन्चेबाजा

विवाहमा पूजा आजामा बजाउने दमाहा ।

मारुनीमा घिनताङ घिनताङ धुन सुन मादलको

नाचौँ, नाचौँ लाग्ने गरी आवाज सुन ढोलकको ।

ट्याम ट्याम गरी बच्छ मिठो गीत सँगैं झ्याली

शुरको राजा भन्दै बजाउँछन् सबैतिर बाँसुरी ।

डम्फु, पियानो, गितार, सितार, सनई र झ्याम्टा

खैंजडी, ढोलकी, ट्याम्को यी हुन् हाम्रो बाजा

बजाऊ सबले आज ।

क्रियाकलाप

१. तपाईंले वरपर देखेका कुनै पाँच ओटा बाजाको नाम लेख्नुहोस् :

(क) ....

(ख) ....

(ग) ....

(घ) ....

(ङ) ....

२. पन्चेबाजाका नामहरू लेख्नुहोस् :

(क) ....

(ख) ....

(ग) ....

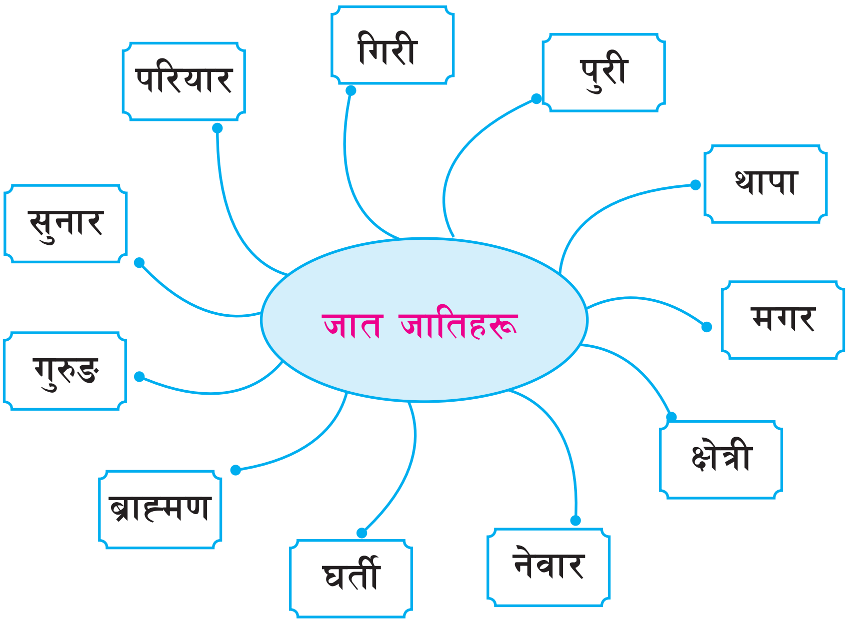
(घ) ....

(ङ) ....

३. जोडा मिलाउनुहोस :

- मुखले फुकेर बजाउने
- हातका औँलाले बजाउने
- भजनमा बजाउने
- धामीझाक्री बजाउने
- दुवै हातका औलाले एकै पटक बजाउने
- विवाहमा ड्यामड्याम गरी लौराले बजाउने

पाठ :३ बहुल जाति र पहिचान



मल्लरानी गाउँपालिकामा धेरै थरीका मानिसहरू बस्छन् । यहाँ ब्राम्हण, जैसी र क्षेत्रीहरू बसोबास गर्छन् । यहाँ मगर, गुरुङ र नेवार पनि बस्छन् । यहाँ थारु जाति पनि भेटिन्छ । ब्राम्हण जातिहरूले पूजापाठ गर्छन् । जैसीहरूले कृषि, उद्योग व्यवसाय गर्छन् । नेवारहरू व्यापार र खेती गर्छन् । विभिन्न जातिले आफ्नै तरिकाले चाडपर्व मनाउँछन् । दसैं, तिहार शिवरात्री आदि सबैले मनाउँछन् । थारूहरूले होली र छठ पर्व मनाउँछन् । नेवारहरू गाईजात्रामा जात्रा निकाल्छन् । साउने र माघे सङ्क्रान्ती मगरहरूले मनाउँछन् । लिम्बू, तामाङहरूको लागि ल्होसारको धेरै महत्त्व छ । यहाँ सबै जातजातिहरूको रहनसहन र परम्पराको आफ्नै महत्त्व छ ।

क्रियाकलाप

१. प्रश्नहरू :

१. हाम्रो टोलमा बस्नुहुने जातजातिहरू :

....।

२. हाम्रा टोलका मठ मन्दिरहरू :

....।

३. हाम्रा टोलका सङ्घ/संस्थाहरू :

....।

४. हाम्रा टोलका विद्यालयहरू :

....।

५. हाम्रा टोलका साथीहरूको नाम :

....।

६. हाम्रा टोलका शिक्षकहरूको नाम :

....।

२. हाम्रो पालिकामा भएका ४ ओटा जातजातिका नाम लेख्नुहोस् :

१. ....

२. ....

३. ....

४. ....

३. तल दिएका जातजातिले मनाउने चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् :

मगर : ....

ब्राह्मण : ....

नेवार : ....

क्षेत्री : ....

४. तपाईंको टोल छिमेकमा भएका ५ जना छिमेकीहरूको नाम र थर लेख्नुहोस् :

नाम	थर

पाठ :४ चोयाको डोको

(बलराम शनिवारको दिन मामाघर गए । त्यहाँ मामा र बलरामका बिच भएका संवाद)

अरु के के सामान केले बन्छ भन्नू न मामा ?
फलामबाट हँसिया र कोदालो बन्छ । यसबाट खुकुरी र चुलेसी बनाउन सकिन्छ ।
अनि काठबाट के बन्छ मामा
काठबाट तिमी बसेको खाट बन्छ । घ्यु र मोही बनाउने ठेकी बन्छ । चामल कुट्ने ढिकी बन्छ ।
आज मैले धेरै नयाँ कुरा सिकेँ ।
हो नि भान्जा ।

क्रियाकलाप

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

-
-
-
-
-
-

मकै पिस्न

फलामका सामान बनाउने

तरकारी काट्न

खेत जोत्न

मौरी पाल्न

धान कुट्न

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) काठबाट .... बन्छ ।

(ख) कोदालो .... बाट बन्छ ।

(ग) डोको .... बाट बन्छ ।

(घ) चुलेसी .... बाट बन्छ ।

(ङ) .... कुराउनी बन्छ ।

३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको घरमा भएका कुनै २ ओटा फलामबाट बनेका सामानको नाम लेख्नुहोस् :

१. ....

२. ....

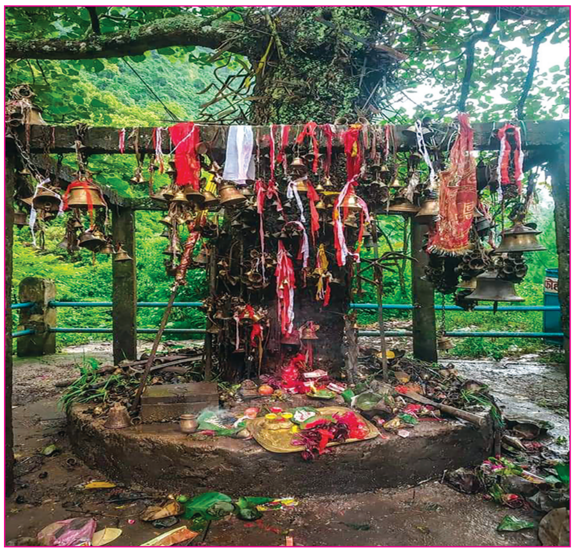
(ख) तपाईंको घरमा भएका कुनै २ ओटा काठबाट बनेका समानको नाम लेख्नुहोस् :

१. ....

२. ....

पाठ : ५ मल्लरानी घुम्न जाने

बुधवार चैते दसैं थियो । बिहीवार रामनवमी थियो । विद्यालय दुई दिन बिदा थियो । डोल्मा पनि सँगै प्रतापकोट मन्दिर गइन् ।



प्रतापकोट मन्दिरमा निकै भिड थियो । चैते दसैंको दिन यहाँ बलि दिने गरिन्छ । डोल्मालाई बलि दिएको देख्दा डर लाग्यो । सराया नाच पनि गर्दै गरेको डोल्माले देखिन् । त्यहाँ पन्चेबाजा बजेको थियो । डोल्मालाई रमाइलो लाग्यो । एक छिन झाँक्री पूजा हेरेपछि उनीहरू बाहिर गए ।

अब कहाँ जाने बुबा भन्दै डोल्माले सोधिन् बुबाले झाँक्रीस्थान गएर घर फर्कने भन्नुभयो । झाँक्रीस्थानलाई काँत्रेखोलाको देवता भनेर

चिनिने रहेछ। त्यहाँ डोल्माको आमाले त्रिशूल र घण्ट चढाउनुभयो । यस मन्दिरमा दर्शन गर्नाले मनोकामना पूरा हुने विश्वास रहेछ ।

डोल्माको बुबाले खलङ्गा भीमसेन मन्दिरको बारेमा कुरा गर्नुभयो । यस मन्दिरप्रति नेवार समुदायको विशेष आस्था रहेछ ।

पालुका थान, सिद्ध थान पनि यस गाउँपालिकामा रहेछन् । रस्पुरकोट, चुँजाकोट र मल्ल रानीडाँडा यहाँको घुम्ने ठाउँहरू रहेछन् । डोल्माको बुबाले सिउतेकोट, पालुकाथान पनि र गुठ दरबार भोलिपल्ट जाने कुरा गर्नुभयो। डोल्मा खुसी भइन्। सबैजना घर फर्कनुभयो ।

क्रियाकलाप

१. आफ्नो सम्पदाको बारेमा तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

१	हाम्रो टोलको मन्दिरको नाम	....
	रहेको स्थान/ठेगाना/टोल	....
२	हाम्रो वडाको ठुलो मठ/ मन्दिरको नाम	....
	रहेको स्थान/ठेगाना/टोल	....
३	हाम्रो टोल/वडाको घुम्ने ठाउँ	....
	रहेको स्थान/ठेगाना/टोल	....
४	हाम्रो वडाको ठुलो खेल मैदान	....
	टोल/ठेगाना	....
५	हाम्रो टोलको प्रसिद्ध संस्था	....
	रहेको ठेगाना/स्थान	....

२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँको गाउँपालिकामा भएका कुनै २ ओटा मन्दिरको नाम लेख्नुहोस् :

१. ....

२. ....

(ख) झाँक्रीस्थानलाई कुन खोलाको देवता भनी चिनिन्छ ?

.... ।

(ग) खलङ्गामा भएका २ ओटा मन्दिरको नाम लेख्नुहोस् :

१. ....

२. ....

(घ) हाम्रो गाउँपालिकाभित्रका कुनै ५ ओटा प्रसिद्ध ठाउँको नाम लेख्नुहोस् :

१. ....

२. ....

३. ....

४. ....

५. ....

(ङ) प्रतापकोट मन्दिरमा विशेष गरी कहिले मेला लाग्छ ?

.... ।

३. तल दिएका ठाउँहरू केका लागि प्रसिद्ध छन् । शिक्षकले सहजीकरण गरिदिनुहोस् ।

(क) गणेशथान ....

(ख) रस्पुरकोट ....

(ग) चुँजाकोटा ....

(घ) सिउतेकोट ....

(च) चुँजाकोट ....

(छ) झाँक्रीस्थान ....

एकाइ ४

स्थानीय पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

पाठ : १ अन्नबाली

पढौँ र चिनौँ अन्नबाली

मोहनको घरपछाडि अन्नबाली छ। त्यहाँ अहिले कोदो, धान र मकै फलेको छ। त्यहाँ सिजनअनुसारको अन्न लगाउने गरिन्छ। गहुँ र फापर पनि फलाइन्छ। सिजनमा जौ पनि फलेको देखिन्छ। त्यहाँ दलहन बाली पनि लगाउने गरिन्छ। जसमा मास, चना, केराउ आदि दालहरू पर्दछन्। मोहनको बुबाले तेलहन बालि पनि लगाउनुहुन्छ। तेलहन बाली भनेको तेल उत्पादन गर्ने तोरी, अर्सी तिल आदि हुन्। वहाँले वर्खे बाली पनि लगाउनुहुन्छ। हिउदमा फापर, जौं, तोरी आदि लगाइन्छ। वर्षामा धान, मकै, कोदो, दलहन आदि लगाइन्छ। मोहनको बुबा वर्षभरि नै अन्नबालीको काममा व्यस्त हुनुहुन्छ।

अन्नबाली थरी थरीका

धान, मकै, जौ, गहुँ
कोदो, फापर, गहत
अन्नबाली कति राम्रो
हाम्रो गाउँघर ।

आलु, केराउ टमाटर
बन्दागोपी, ब्रोकाउली
बारीको तरकारी
आज खान पाउली ।

कति मिठो चुच्चे करेली
फाइदा गर्ने तिते करेली
लहलह साग हाम्रो बारीभरि
फल्छन् तरकारी थरी थरी ।

टन्न अन्न

धान मकै छरौँला
फापर, गहुँ रोपौँला
अन्न फलाऔँला
टन्न खाऔँला ।

मासचना छरौँला
राम्रोसँग गोडौंला
कोदो, मुसुरो धेरै फलाऔँला ।

तोरी आलस छरौँला
पानी पनि लगाऔँला
तेल पेल्नलाई
मिलमा लगाऔँला ।

केराउ, अडहर छरौँला
धेरै धेरै फलाऔँला
बजारमा लगेर
बेची पैसा कमाऔँला ।

क्रियाकलाप : १

१. तल दिएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँको वरपर पाइने कुनै २ तरकारी बालीको नाम लेख्नुहोस् :

१. ....

२. ....

(ख) तपाईँको करेसाबारीमा उत्पादन हुने कुनै ३ ओटा तरकारीको नाम लेख्नुहोस् :

१. ....

२. ....

३. ....

(ग) तपाईँको टोलछिमेकमा पाइने कुनै ३ ओटा फलफूलको नाम लेख्नुहोस् :

१. ....

२. ....

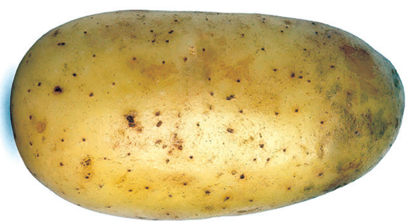
३. ....

पाठ :२ तरकारी बाली

मल्लरानीको माटो उब्जाउ छ । यहाँ धेरै थरिको तरकारी खेती गरिन्छ । यहाँको किसानहरूले मौसमी खेती गर्दछन् । यहाँ काउली, भिन्डी, कागती आदि फलाइन्छ । नगदे बालीमा आलु, प्याज र लसुन पनि लगाउने गरिन्छ । बोडी, सिमी, केराउ, बकुल्ला पनि यहाँ फलाइन्छ । प्रायजसो घरमा तरकारी बाली लगाइन्छ । कसैले घरका लागि मात्र तरकारी लगाउछन् । धेरैले हाटबजारमा लगेर बेच्नलाई लगाउँछन् ।

को राम्रा ?

- आलु



म त तरकारीको राजा हुँ । मबिना कुनै तरकारी मिठो हुँदैन । म जोसँग पनि मिल्छु । मसँग भिटामिन 'सी' छ । म पकाएर खाँदा धेरै मिठो हुन्छु ।

- फर्सी

म फर्सी हुँ । म ठूलो हुन्छु । खाँदा मिठो हुन्छु । मलाई सानो हुँदा गट्टा भनी खान्छन् । ठुलो हुँदा फर्सी भन्छन् । ममा पनि धेरै थरी भिटामिन हुन्छ ।

- काउली

म काउली हुँ । मलाई फूलकोपी पनि भनिन्छ । म सेतो रङको छु । खाँदा मिठो हुन्छु । मलाई खादा भिटाभिन 'बी' पाइन्छ । मलाई बारीमा फलाइन्छ ।

- गोलभेँडा

म गोलभेँडा हुँ । म बोटमा पाकेपछि रातो हुन्छु । मलाई धेरै जसो तरकारीमा हालेर पकाइन्छ । म जोसँग पनि मिल्छु । मलाई काँचै पनि खाइन्छ । पकाएर पनि खाइन्छ । प्रायजसो मलाई अचार बनाएर खाइन्छ ।

क्रियाकलाप १

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईँलाई मन पर्ने कुनै २ ओटा तरकारीको नाम लेख्नुहोस् :

१. ....

२. ....

(ख) आफ्नो गाउँघरमा धेरै मात्रामा फलाइने कुनै २ ओटा तरकारीको नाम लेख्नुहोस् :

१. ....

२. ....

(ग) तपाईँलाई मन नपर्ने कुनै २ ओटा स्थानीय तरकारीको नाम लेख्नुहोस् :

१. ....

२. ....

पाठ : ३ पशुपालन

हर्षकुमार र विस्मातकुमार छिमेकी हुन् । हर्षकुमारले गाई, बाख्रा र कुखुरा पालेका छन् । विस्मातकुमारले बङ्गुर पालन गरेका छन् । हर्षकुमारले गाईको गोठ बनाएका छन् । उनले बाख्राको खोर बनाएका छन् । कुखुराको लागि छुट्टै खोर पनि बनाएका छन् । हर्षकुमारका २० वटा गाई छन् । १५ वटा बाख्रा र ४० वटा कुखुरा छन् । गाईलाई घाँस दिन्छन् । कुटो, पिना, खोले आदि पनि गाईलाई खुवाउछन् । उनको गाइले दैनिकी ४० लिटर दुध दिन्छ । दुध बजारको पसलहरूमा लगेर बेच्छन् । उनले बाख्राहरूलाई घाँस काटेर ल्याउँछन् । कहिलेकाही चराउन पनि जान्छन् । बाख्राले पाठा पाठी जन्माएपछि राम्ररी हेरविचार गर्छन् । हर्षकुमारले कुखुरालाई दाना खुवाउँछन् । घरमा खाएर बचेको खानेकुराहरू पनि कुखुराहरूले खान्छन् । कुखुरा र अन्डाहरू बेचेर उनले पैसा कमाउँछन् । उनको फर्म हेर्दा सानो भए पनि सफा र व्यवस्थित देखिन्छ ।

विस्मातकुमारको २५ वटा बङ्गुर छन् । उनीसँग ४५ वटा बङ्गुर थियो । बच्चा नभइकन उनले बङ्गुर बेचे । विस्मातकुमारलाई बङ्गुरले के खान्छ के खाँदैन थाहा छैन । उनले बङ्गुरलाई जे पनि खुवाउछन् । त्यसैले बङ्गुरहरू दुब्ला छन् । त्यहाँ ५ वटा जति बच्चा बङ्गुर छन् । उनीहरू फस्टाएका छैनन् । उनीहरूको जिउभरि घाउ देखिन्छ । विस्मातकुमार दिनभर गाउँ डुल्छन् । आफुले पालेको जनावरको उनलाई केही वास्ता छैन । उनले बङ्गुर राम्ररी पाल्न जानेनन् । कहीँ गएर सिकेनन् । त्यसैले उनको फर्म फोहोर छ । विस्मातकुमारले आफ्ना बङ्गुरहरू हर्षकुमारलाई बेच्छन् । हर्षकुमारले बङ्गुरहरूको हेरचाह गर्छन् ।

क्रियाकलाप : १

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) कस्ता जनावरलाई घरपालुवा जनावर भनिन्छ ?

....

.... ।

(ख) गाई कस्तो जनावर हो ?

....।

(ग) भैँसी केका लागि पालिन्छ ?

....।

(घ) कुखुरा पालन केका लागि गरिन्छ ?

....

.... ।

पाठ :४ हाम्रा जनावरहरू

बाच्छोले गर्छ बाबा
गाईले हुँ हुँ गर्छ
बाखा कराउँछ म्या म्या
कुखुराले कुखुरी काँ ।

सुगुर कराउँछ ओइंक ओइंक
भैसीले आइँ आइँ
खरायो उफ्रन्छ बुरुक्क
मौरी गर्छ भुन् भुन्

घरमा पाल्ने जनावर
हेर कति थरी छन्
पैसा कमाउन
दुध खान
मासु खान
मासु खान
मह खान
धेरै काम लाग्ने छन् ।

क्रियाकलाप : १

हाम्रो वडाभित्र पाइने वन्यजन्तु र चराहरूको नाम लेख्नुहोस् :

वडा नं. ....

१. वन्यजन्तुहरू :

(क) ....

(ख) ....

(ग) ....

(घ) ....

२. घरपालुवा जनावरहरू :

(क) ....

(ख) ....

(ग) ....

(घ) ....

३. चराहरूको नाम :

(क) ....

(ख) ....

(ग) ....

(घ) ....

पाठ : ५ हाम्रा उत्पादन

मिना दिदी गाउँमा बस्नुहुन्छ। वहाँ सिलाइबुनाइको काम गर्नुहुन्छ। वहाँले बच्चाको, ठुलो मान्छेको लुगा सिलाउनुहुन्छ। मिना दिदीले स्कुलको ड्रेस पनि सिलाउनुहुन्छ। दिदीले गुन्द्री, गलैँचा आदि पनि बुन्नुहुन्छ। मिना दिदीको आफ्नै पसल छ।

कविताले ढाकाको कपडा बुन्ने तालिम लिँदै छिन्। ढाकाबाट बनेको टोपी, दौरा, सुरुवाल राम्रो हुन्छ। आजकाल सारी र कुर्था पनि लगाएको देखिन्छ। ढाकाको कपडा सहरतिर धेरै किन्छन्। कविताले पनि सहर लगेर बेच्ने सोच्दै छिन्।

राजाराम बाँसका धेरै सामानहरू बनाउँछन्। बासबाट बनेको मुडा, डोको, डालो आदि प्रचलित छन्। उनले भित्तेघडी, फोटो फ्रेम र दराज पनि बनाएका छन्। मानिसहरू राजारामको घरमा आएर सामान किन्छन्।

यहाँका मानिसहरू आफूले बनाएका सामानहरू बजारमा लगेर बेच्छन्। पैसा पनि राम्रै कमाउँछन्।

क्रियाकलाप

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) चोयाबाट बनाउन सकिने कुनै २ ओटा सामानको नाम लेख्नुहोस् :

१. ....

२. ....

(ख) तिम्रो टोलमा रहेका सिलाइ बुनाइ गर्ने कुनै २ जना व्यक्तिको नाम लेख्नुहोस् ।

पाठ : ६ राम्री भएकी विमला

एक दिन विमला आमासँग पछि लागिन् । उनीहरू ब्युटी पार्लर गए । त्यहाँ मेकअप गर्न गएका मानिसहरू धेरै जना रहेछन् । एक छिनपछि उनीहरूको पालो आयो । विमलाको आमाको कपाल काट्नुपर्ने रहेछ । विमलाले पनि मेरो पनि काट्ने भन्न थालिन् । विमलाको कपाल लामो थियो । पार्लरमा काम गर्नेले नकाट्ने सल्लाह दिन्छिन् । तर विमला मान्दिनन् । पहिला आमाको पालो आउँछ । आमाले फेसियल पनि गर्नुभयो । विमला हेरी रहिन् । पार्लरकी दिदीले विमलाको कपाल थोरै काटिदिनुभयो । त्यहाँको काम सकिएपछि आमाले पार्लरको दिदीलाई पैसा दिनुभयो । विमला छक्क परिन् । उनी मख्ख पर्दै घर फर्किन् ।

क्रियाकलाप : १

टोलबासीको नाम

१	मोहन गुरुङ
२	सविता कार्की
३	दिपेश श्रेष्ठ
४	उमेश राना मगर
५	
६	
७	
८	
९	

पाठ :७ कमाउने र नकमाउने

हामी सधै जसो सामानहरू किन्छौं । यी सामानहरू किन्नलाई पैसा चाहिन्छ । काम गरेपछि पैसा कमाइन्छ । जुनसुकै काम गर्दैमा पैसा कमाउन सकिँदैन । जागिर, व्यापार आदि गर्नुपर्दछ । कृषि र उद्योगबाट पनि पैसा कमाइन्छ । पैसा कमाउनु भनेको आम्दानी हुनु हो । जस्तो काम गरे पनि मेहेनत गर्नुपर्दछ । रोजगार भएको राम्रो हो ।

मेहेनत नगरे बेरोजगार भइन्छ । बेरोजगार भनेको काम गर्न नपाउनु हो । अल्छी मानिसहरू पैसा कमाउन सक्दैनन् । आम्दानी नभए आफूलाई चाहिने सामानहरू किन्न सकिदैन । खर्च गर्ने पैसा हुँदैन । पैसा कमाउन जे काममा पनि मेहेनत गर्नुपर्दछ । मेहेनत गरी पढ्नुपर्दछ । बचत गर्ने बानी बसाल्नुपर्दछ ।

क्रियाकलाप : १

प्रश्नहरू

१. तरकारी खेती केका लागि गरिन्छ ?

.... ।

२. पैसा कमाउने कुनै दुई तरिका लेख्नुहोस् :

१. ....

२. ....

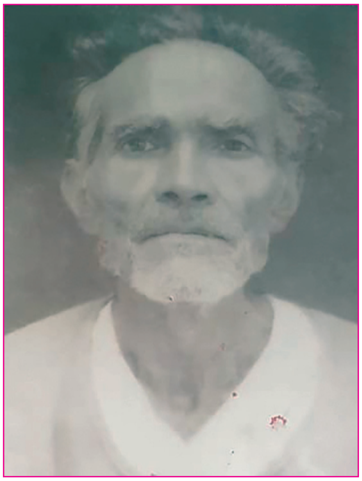
३. तपाइँका घरमा बेच्न मिल्ने फलफूल के के छन् ?

.... ।

एकाइ ५

व्यक्ति तथा संस्थाको परिचय र योगदान

पाठ : १ कसको योगदान कति ?



जंगवीर रानाले मल्लरानी गाउँपालिकामा जन्म लिनु भएको हो। वहाँ पहिले भारतीय सेनामा सुवेदार हुनुभएको थियो । जागिर सकिएपछि उहाँले मल्लरानीमा विद्यालय खोल्नु भयो । सो विद्यालय प्राथमिक तहसम्म थियो । जसको नाम जे.बी.आर थियो । पछि पालुसिद्ध प्रा.वि. नाम राखियो। उहाँ चुँजा गाउँपञ्चायतको वडा अध्यक्ष हुनुभएको थियो । जंगवीर रानाले यस ठाउँका लागि धेरै राम्रा कामहरू गर्नुभएको थियो ।

मुख्यनाथ तिवारी प्यूठान जिल्लाको महत्त्वपूर्ण व्यक्ति भनेर चिनिनुहुन्छ । उहाँले प्यूठानको जनता हाइस्कुलको हेडमास्टर भएर काम गर्नुभएको थियो । पछि मल्लरानीमा रहेको महेन्द्र मा.वि.मा शिक्षण गर्नुभयो । सबैले शिक्षा पाउनुपर्छ भन्ने उहाँको विचार थियो ।

क्रियाकलाप : १

१. तल दिएका विभिन्न सामाजिक योगदान पुऱ्याउनुहुने व्यक्तित्वहरू कुन कुन ठाउँबाट हुनुहुन्छ होला ? कुन क्षेत्रमा विशेष योगदान छ होला ?

(क)

जङ्गवीर राणा
- ठेगाना
- योगदानको क्षेत्र
- आवद्ध सङ्घ/संस्था

(ख)

केशरबहादुर अधिकारी
- ठेगाना
- योगदानको क्षेत्र
- आवद्ध सङ्घ/संस्था

(ग)

जयगोपाल श्रेष्ठ
- ठेगाना
- योगदानको क्षेत्र
- आवद्ध सङ्घ/संस्था

(घ)

कृष्णप्रसाद श्रेष्ठ

- ठेगाना
- योगदानको क्षेत्र
- आवद्ध सङ्घ/संस्था

(ङ)

जीतबहादुर नेवार

- ठेगाना
- योगदानको क्षेत्र
- आवद्ध सङ्घ/संस्था

पाठ :२ स्वास्थ्य क्षेत्रमा विशिष्ट योगदान

संवाद

शिव : बुबा मेरो दाँत हिजोदेखि दुखेको दुखै छ । के गर्ने होला ?

बुबा : ए होर ! के भएर दुख्यो त । आ... गर त हेर्छु । केही देख्दिनँ म त ।

शिव : धेरै दुखेको छ के ।

बुबा : हिँड् न त के.पी., मेडिकल जाऔँ/एकचोटी कृष्ण श्रेष्ठ सरलाई देखाऔँ ।

शिव : जाऔँ जाऔँ ।

बुबा : (मेडीकल पुगेपछि) कृष्ण सर, एकचोटी यसको दाँत हेरीदिनु न । दुख्यो भन्दैछ ।

कृष्ण सर : शिव, के खायौ र दाँत दुख्यो त ?

शिव : चकलेट खाएको थिएँ ।

कृष्ण सर : आँगर त । ए दाँतमा त क्याभिटिज भएछ । दाँत मक्काउन थालेछ । अबदेखि चकलेट नखानु है शिव । खाए पनि कुल्ला गरिहाल्नू ।

शिव : हुन्छ ।

बुबा : फुकाल्नु त पर्दैन नि ?

कृष्ण सर : अहिले फुकाली हाल्नुपर्दैन । तर अझ धेरै भयो भने चाहिँ पर्ला । अहिले लाई यो मन्जनले दिनको दुईपल्ट दाँत मोल्न लगाउनू । अलि कम हुन्छ ।

बुबा : धन्यवाद सर !

कृष्ण सर : ठिकै छ ।

क्रियाकलाप

१. तपाईंको पालिकाभित्र स्वास्थ्य क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याउने व्यक्तिको नाम लेख्नुहोस् ।

१. ....

२. ....

३. ....

पाठ :३ हेर, भन र गर ।

सीमाको कक्षामा प्रयोगात्मक तरिकाले पढाइ हुन्छ । उनकी शिक्षिकाले सीमालाई गाउँपालिकाको विकासका क्षेत्रमा विशिष्ट योगदान पुऱ्याउने व्यक्तिहरूको नाम लेखेर ल्याउने गृहकार्य दिनु भएको छ । सीमाले एउटा चार्ट तयार पारेर ल्याएकी छन् । उनलाई गृहकार्यमा उनको बुबाले मद्धत गर्नुभएको छ ।

गाउँपालिकाको विकास क्षेत्रमा योगदान गर्ने व्यक्तिहरू :-

सि.नं.	नाम	काम
१	वीरबहादुर राहु	
२	निमनारायण नकर्सी	
३	केशरबहादुर अधिकारी	
४	निमप्रसाद शर्मा	
५	खगेस्वर उपाध्याय	
६	दुर्गाप्रसाद श्रेष्ठ	

क्रियाकलाप

१. तल दिएका व्यक्तिको बारेमा लेख्नुहोस् :

वीर बहादुर राहु

....

खगेश्वर उपाध्याय

....

लक्ष्मीनारायण उपाध्याय

....

एकाइ ६

विपद् व्यवस्थापन तथा सुरक्षित विद्यालय

पाठ : १ प्रकृति प्रकोप

भुकम्प

लक्षण	:	जमिन हल्लनु
कारण	:	जमिन मुनिको प्लेट्सहरू हलचल हुनु
बच्ने उपाय	:	• धेरै ठुला भवन नबनाउने, • भूकम्प गइरहँदा भिडबाट टाढा जाने, • नआत्तिने । घरभित्र भएमा खाटमुनि बस्ने ढोकाको बिचमा बस्ने,

आगलागी

लक्षण	:	वरपर आगो लाग्नु
कारण	:	आगो बालेर ननिभाउनु, करेन्टबाट आफैं आगो बन्नु, बलिरहेको आगो अन्यत्र सल्कनु ।
बच्ने उपाय	:	• आगो बालेपछि निभाउनु, • झारपात भएको ठाउँमा आगो नबाल्नु, • आगो सल्किगएमा माटो, हरियो पातको हाँगा वा पानीले निभाउने कोसिष गर्नु, • चुरोट वा सलाइका ठुटा जहाँतहीँ नफाल्नु, • दमकल बोलाउनु

 दुर्घटना	कारण :	● तीव्र गतिमा सवारी साधन चलाउनु, ● लेनअनुसार सवारी साधन नचलाउनु, ● ओभरटेक गर्नु, ● पुराना सवारी साधन चलाउनु, ● मध्यपान गरी साधन चलाउनु ● ट्राफिक नियम पालना नगर्नु,
	बच्ने उपाय :	● तीव्र गतिमा सवारी साधन नचलाउने, ● लेनअनुसार सवारी साधन चलाउने ● ओभरटेक नगर्ने ● पुराना सवारी साधन नचलाउने ● मध्यपान गरी साधन नचलाउने ● ट्राफिक नियम पालना गर्ने
 पहिरो	लक्षण :	● पहाडबाट माटो, ढुङ्गा आदि झर्नु ● खोलाको किनार भत्किनु
	कारण :	भिरालो क्षेत्रमा रूख नहुनु, माटो कमलो हुनु, ड्याम बलियो नहुनु
	बच्ने उपाय :	● पहिरो जान नदिन वृक्षारोपण गर्नु ● पहिरो बाडी जान सक्ने ठाउँमा बस्ती नबसाउनु ● ड्यामको राम्रो व्यवस्था

चट्याङ

लक्षण	:	चट्याङ, गड्याङगुडुङको आवाज
कारण	:	प्राकृतिक
बच्ने उपाय	:	• खुल्ला चौरमा नबस्नु • चौरमा भएमा टुक्रुक्क बसी टाउको निहुराउने • करेन्ट लाग्न सक्ने ठाउँमा नबस्नु • सचेत रहनु

क्रियाकलाप : १

तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) भूकम्पबाट बच्ने कुनै ४ ओटा उपाय लेख्नुहोस् :

१. .... ।

२. .... ।

३. .... ।

४. .... ।

(ख) चट्याङबाट बच्न के उपाय अपनाउनुहुन्छ ? लेख्नुहोस् :

१. .... ।

२. .... ।

३. .... ।

(ग) आगलागी कसरी हुन्छ ? लेख्नुहोस् :

१. .... ।

२. .... ।

३. .... ।

पाठ :२ सुरक्षित विद्यालय

(कक्षा ६ का केही विद्यार्थीले कक्षा २ मा गई "सुरक्षित विद्यालय" को बारेमा प्रस्तुत गरिएको वक्तव्य)

नमस्कार,

म सीमा खड्का, आज सुरक्षित विद्यालयको बारेमा तपाईंहरूसँग केही कुरा गर्न आएको छु । म यस विद्यालयमा कक्षा ६ मा पढ्छु । हाम्रो विद्यालय भनेको हाम्रो दोस्रो घर हो । हाम्रो घर जस्तै विद्यालय पनि सुरक्षित हुनुपर्छ । हामी यहाँ पढ्छौँ, लेख्छौँ र खेल्ने गर्छौं । पढ्दा हामीलाई राम्रो वातावरण चाहिन्छ । हामी खेल्ने चौर, बगैँचा सफा र सुरक्षित हुनुपर्छ । हामी स-साना बालबालिकाहरू खेल्दाखेल्दै लड्न सक्छौँ । लडेर चोटपटक लाग्न सक्छ । त्यसैले हामीले खेल्ने विद्यालयका चौरहरूमा ढुङ्गा, ईटा, सिसा आदि हुनुहुँदैन । चढ्ने भऱ्याङहरूमा हिँड्दा धक्का दिएर हिँड्नुहुँदैन । कक्षामा बस्दा पेन्सिलले घोट्ने, अरुलाई पिट्ने गर्नुहुँदैन । शौचालय सधैँ सफा हुनुपर्दछ । कैँची, चक्कु आदि चलाउनुहुँदैन । डेक्स बेन्च उचाल्नहुँदैन । अनि अर्को कुरा हाम्रा बाबाआमाको फोन नं. याद गर्नुपर्छ । नचिनेको मान्छेले दिएको खानेकुरा खानुहुँदैन । हामीले आफूभन्दा ठुलाले भनेको सधैँ मान्नुपर्छ ।

धन्यवाद !

१. शिक्षकको सहायतामा तल दिएका क्रियाकलापको अभ्यास गरौं :

के गर्नुहुन्छ ?	के गर्नु हुँदैन ?
क) बस चढ्दा, ओर्लँदा बिस्तारै चढ्ने, ओर्लने ख) बिस्तारै दौडने ग) खानेकुरा चपाएर खाने	• बसको झ्यालबाट टाउको, हात निकाल्न हुँदैन । • चौरमा खेल्दा अरुलाई ठेल्दै हिंड्नु हुँदैन । • हतार गरी खानु हुँदैन

२. अभिभावकको सहायताले तल दिएका अभ्यास गरौं :

(क) चौरमा खेल्दाको सुरक्षा

के गर्नुहुन्छ ?	के गर्नु हुँदैन ?
• पालैपालो खेल्ने • आफ्नो पालो पर्खने • विस्तारै दौडने	• पिङ, चिप्लेटी खेल्दा राम्ररी समाएर खेल्ने • साथीलाई धक्का नदिने • ठुला ढुङ्गा, सिसाका टुक्रा नचलाउने

(ख) विद्यालयभित्रको सुरक्षा

के गर्नुहुन्छ ?	के गर्नु हुँदैन ?
• भऱ्याङ चढ्दा ओर्लदा बिस्तारै हिँड्ने • खाना, पानी राम्ररी खाने • बेन्च डेस्कमा बसेर पढ्ने	• बिजुलीका प्लगहरूमा हात नहाल्ने • झ्यालबाट तल झर्न नखोज्ने • कैँची, चक्कुहरू नचलाउने

३. चित्र हेरी, पढौँ र बुझौँ ।

क) चपाएर खाने

ख) नफाल्ने

ग) राम्ररी पखालेर खाने

घ) खानेकुरा खाँदा अड्कियो भने निहुरिएर ढाडमा धाप पार्ने

ङ) नचिनेको मान्छेले दिएको खानेकुरा नखाने

च) जङ्फुड धेरै नखाने

छ) फलफूल, दुध, तरकारी, माछामासु अन्डा आदि प्रशस्त खाने

४. ठिक भए (√) र बेठिक भए (X) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) शौचालयको पानी खोलिरहनुपर्दछ । ☐

ख) शौचालयभित्र पसेपछि ढोका लगाउनुपर्दैन । ☐

ग) शौचालय सफा राख्नुपर्दछ । ☐

घ) साथी शौचालयभित्र छ भने बाहिरबाट ढोका लगाइदिनुपर्दछ । ☐

ङ) शौचालयमा भएको पानी पिउनुहुँदैन । ☐

मल्लरानी गाउँपालिका

प्यूठान, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल