हाम्रो खत्याड

कक्षा १

विद्यार्थीको नामः...

रोल नम्बरः...

विद्यालयको नामः...

एकाई १ खत्याड गाउँपालिकाको परिचय

पाठ १ म र मेरो गाउँ

नमस्कार ! मेरो नाम निसान रावल हो । म डुमाना गाउँमा बस्छु । डुमाना गाउँ खत्याड गाउँपालिकाको वडा नं.१० मा पर्छ । मलाई मेरो गाउँ रमाइलो लाग्छ ।

(क) तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

१.तपाइको नाम के हो ?

२. तपाइको गाउँको नाम भन्नुहोस् ।

३ . तपाईको गाउँ कति नं. वडामा पर्छ ?

४.तपाईलाई आफ्नो गाउँ कस्तो लाग्छ ?

परियोजना कार्य

तल दिइएको घरको चित्रमा रङ भरौ ।

पाठ २

म र मेरो विद्यालय

चित्र हेरौं र चिनौं

यो चित्र के को होला ?

सुनौं र भनौः

कति राम्रो स्कुल मेरो

कति राम्रा गुरु

राम्रो काम गर्छु म त

आजैबाट सुरु

साना साना नानिबाबु

आउँछौ हामी पढ्न

सिर्जनाका पाइला सारि

अघि अघि बढ्न

मेरो नाम प्रतिभा हो। म कक्षा १ मा पढ्छु। मेरो विद्यालयको नाम महादेव मष्टा नमुना माध्यामिक विद्यालय रातापानी हो। मेरो विद्यालय खत्याडको वडा नं.११ मा पर्छ। मेरो विद्यालय सफा र सुन्दर छ।

क्रियाकलाप न.१

तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

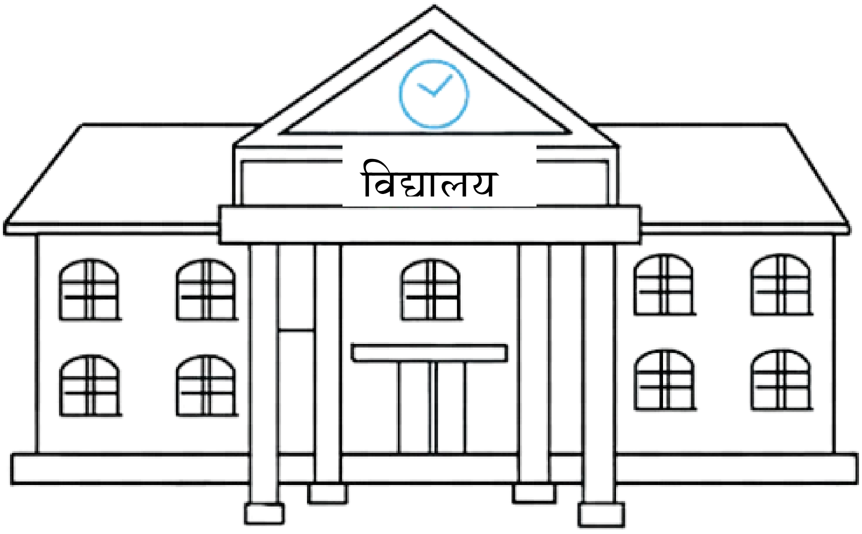
१.तपाइको विद्यालयको नाम के हो ?

२.तपाइको विद्यालय कुन गाउँ / टोलमा पर्छ ?

३. तपाइको विद्यालय कति नं. वडामा पर्छ ?

सिर्जनात्मक कार्य

तल दिइएका चित्रमा रङ भर्नुहोस् ।



पाठः३

म र मेरो वडा

मेरो नाम देविका बुढा हो । म वडा नं १ मा बस्छु । मेरो गाउँपालिकाको नाम खत्याड गाउँपालिका हो । मेरो परिवारमा हजुरबुबा, हजुरआमा, आमा, बुबा, काका, काकी, दिदी र भाइ हुनुहुन्छ ।

सुनौँ र भनौँ

मेरो वडामा दुईवटा विद्यालयहरू छन् । मेरो वडामा सडक पुगेको छ । मेरो वडामा स्वास्थ्य इकाई छ । मेरो वडामा स्वच्छ खानेपानीको सुविधा छ ।

क्रियाकलाप नं.१

तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस्:

१.तपाईको बुबाको नाम के हो?

१.तपाई कति नं वडामा बस्नुहुन्छ ?

२.तपाईको नाम के हो ?

३. तपाईको घरमा को को हुनुहुन्छ ?

क्रियाकलाप नं.२

चित्र हेरी जोडा मिलाउनुहोस्:

हजुरबुबा

हजुरआमा

बुबा

आमा

दाजु

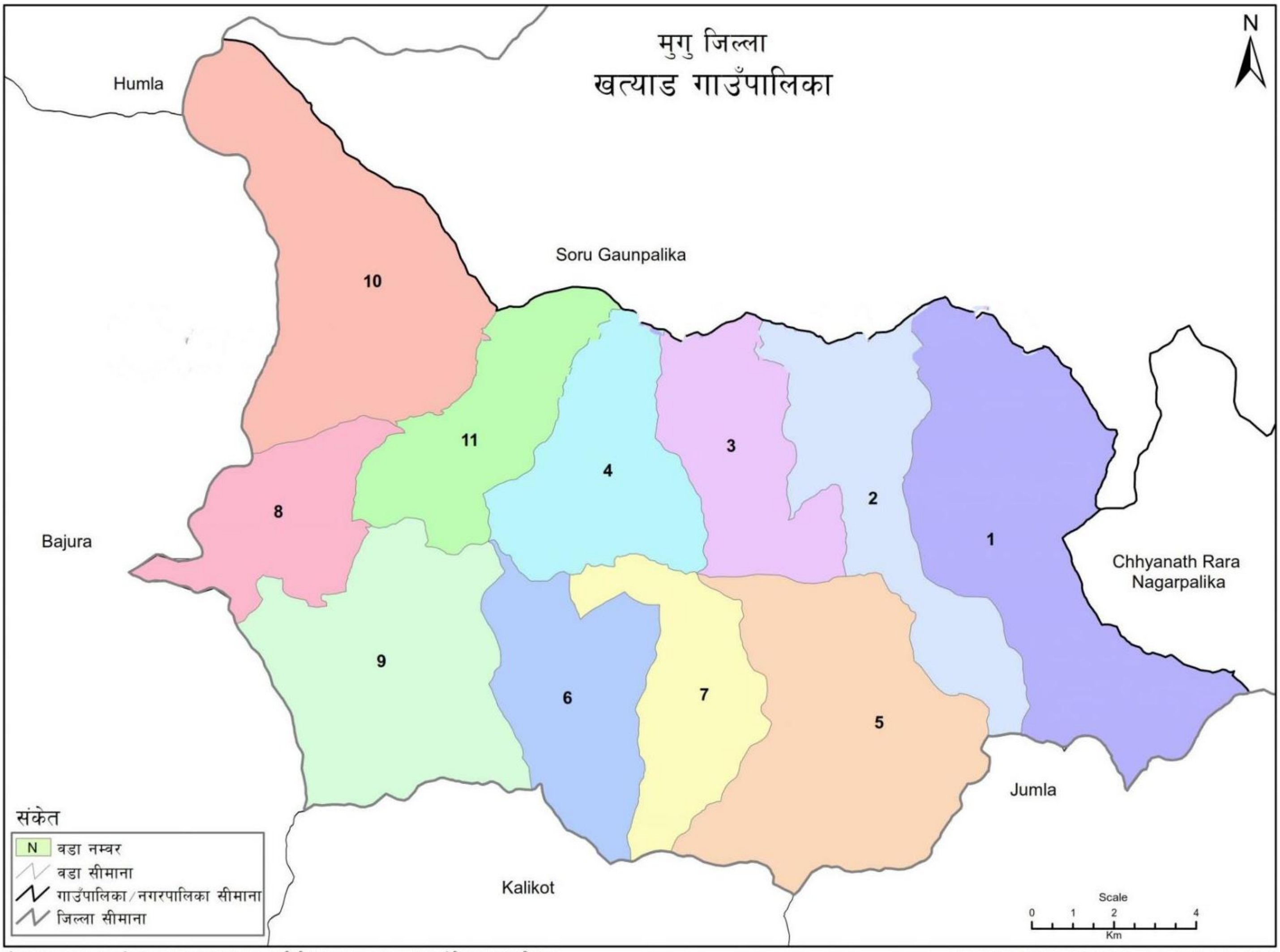
बहिनी

क्रियाकलाप नं.३

चित्र हेरी नाम भन्नुहोस्:

पाठ ४

मेरो गाउँपालिका



मेरो गाउँपालिकाको नाम खत्याड गाउँपालिका हो। यहाँ धेरै जातजातिको बसोबास छ। मेरो गाउँपालिकामा ११ वटा वडाहरू छन्। मेरो गाउँपालिकालाई रारा-खप्तड सडकले छोएको छ। यहाँ माछापुच्छ्रे बैंकको शाखा छ। मेरो गाउँपालिकामा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र छ। मेरो गाउँपालिकाको उत्तरमा सोरू गाउँपालिका छ। दक्षिणमा कालिकोट जिल्ला छ। पूर्वमा छायानाथ रारा नगरपालिका र पश्चिममा बाजुरा जिल्ला रहेको छ।

क्रियाकलाप नं.१

जोडा मिलाउनुहोस्:

स्वास्थ्य चौकी

बैंक

गाउँपालिका

पशुसेवा कार्यालय

क्रियाकलाप नं.२

उत्तर भन्नुहोस्:

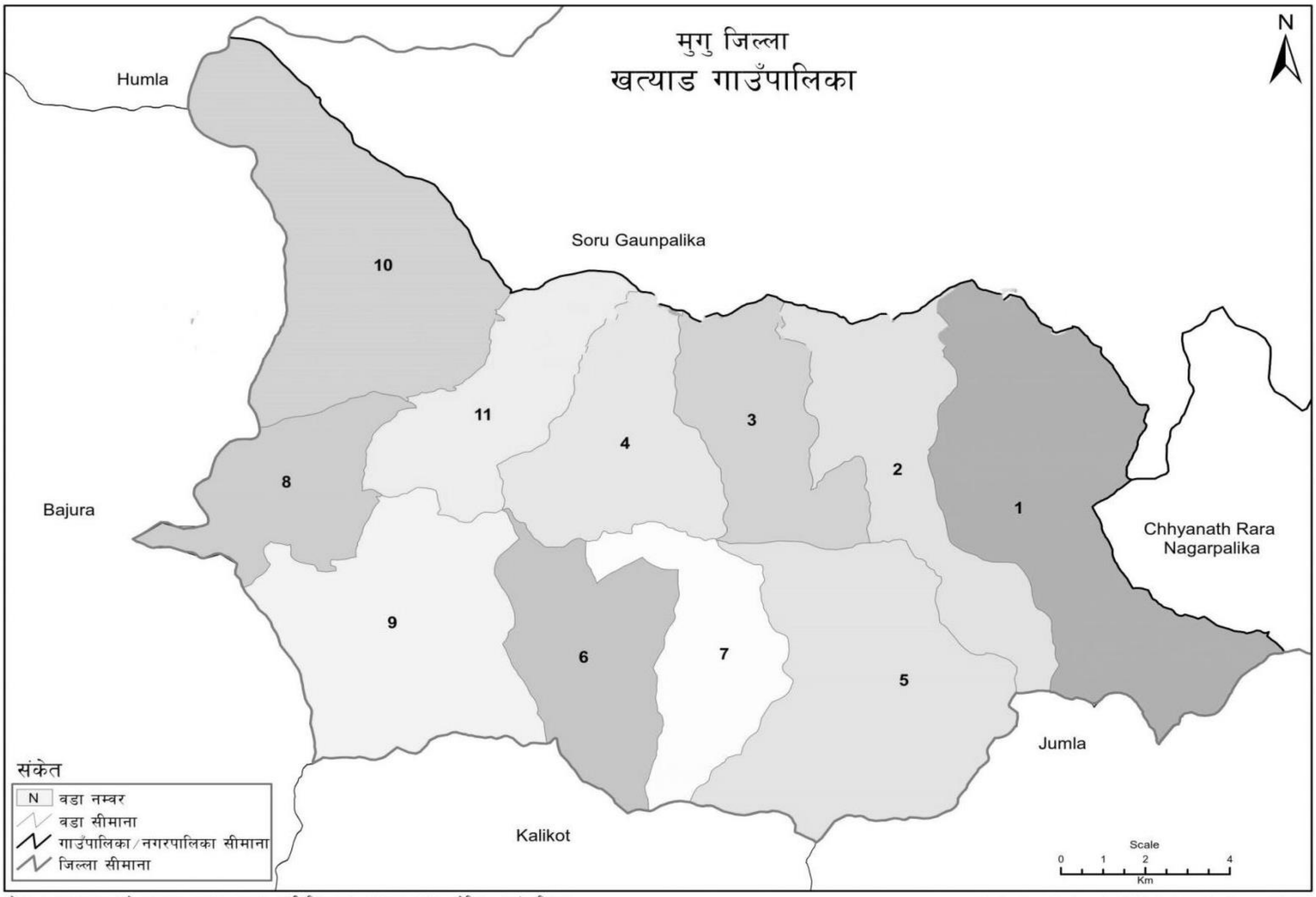
१.तपाईको गाउँपालिकाको नाम के हो ?

२. तपाईको गाउँपालिकामा कतिवटा वडाहरु छन् ?

३.तपाई बिरामि हुँदा कहाँ जानुहुन्छ ?

४.खत्याड गाउँपालिकाको उत्तरमा के छ ?

परियोजना कार्य: तल दिईएको नक्सामा आफु रहेको वडा चिनेर रङ भर्नुहोस् ।

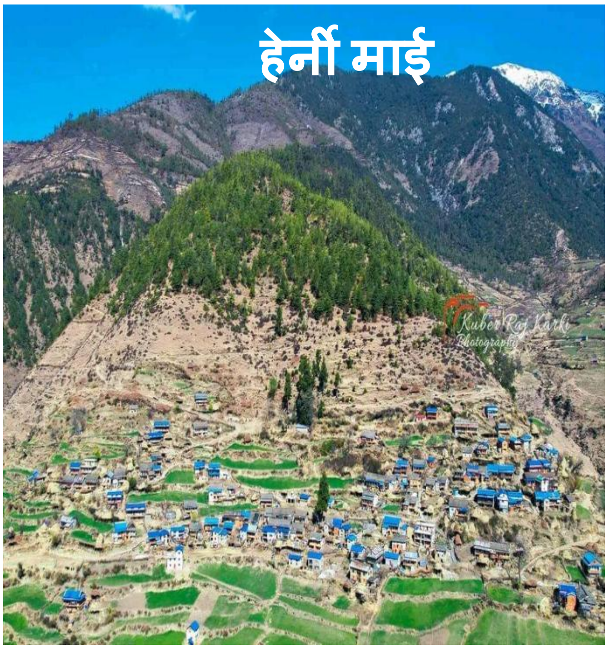


एकाई २ खत्याडका सम्पदाहरु

पाठ १

हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरु

तलका चित्रहरु हेरौं र भनौं



आफ्नो वरपर रहेका प्राकृतिक स्थलहरुको नाम भन्नुहोस ।

क्रियाकलाम २

तल दिइएका चित्रमा रङ भर्नुहोस ।

मन्दिर

हिमाल

पाठ २

हाम्रो पहिचान

चित्र हेरौँ र भनौँ

क्रियाकलाप १

शिक्षकलाई निर्देशनः माथि दिइएका चित्रहरुको नाम मातृभाषामा भन्न लगाउने र अन्य वस्तुहरु नाम पनि भन्न लगाउने ।

क्रियाकलाप २

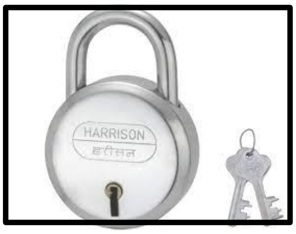
जोडा मिलाउनुहोस्

डालो

सुपो

थारीम

धेलो



परिचय खेल खेलौं

बच्चाहरुको चित्रः आफ्नो परिचय दिएको नाम ठेगाना कक्षा

क्रियाकलाप ३

क) तपाईको नाम के हो ?

ख) तपाईको थर भन्नुहोस ।

ग) तपाईको गाउँमा कुन- कुन जातिका मानिसहरु बस्छन भन्नुहोस ।

पाठ ३

हाम्रा लोकबाजाहरु

हेरौं र चिनौः

पहिले देखी बजाउँदै आएका बाजाहरुलाई लोक बाजा भनिन्छ । हाम्रो समुदायमा दमाहा, ताल, सनाई, बासुरी, हुड्को, बिनायो, ढोल, भुकुर, नरसिङगा, घाँट, टाम्को, मादल आदि बाजाहरु बजाउने गरीन्छ। यस्ता बाजाहरु हाम्रो समुदायमा प्रचलित विभिन्न मेला पर्व,विवाहा र व्रतबन्धमा बजाइने गरीन्छ।

क्रियाकलाप १

जोडा मिलाउनुहोस

दमाह

ताल

मादल

हुड्को

परीयोजना कार्य

आफुलाई मनपर्ने लोकबाजाको चित्र बनाउनुहोस।

हेरौं र भनौं।

तलका कुन कुन नाच देख्नु भएको छ चित्र हेरी नाम भन्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २

क) तपाईको गाउँमा कुन-कुन नाच नाच्छन ?

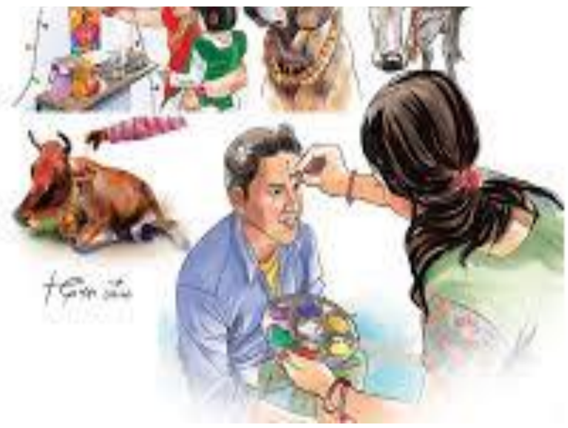
ख) हुड्के नाच तपाईले देख्नु भएको छ ?

ग) धामी नाच कसरी नाचिन्छ ? अभिनय गरेर देखाउनुहोस ।

पाठ ४

हाम्रा चाडपर्वहरु

हेरौं र भनौः



हाम्रा महान चाड दशै र तिहार हुन । हाम्रो ठाउँमा दशै,तिहार,साउन पुर्णिमा,तागा लगाउने माघे सक्रान्ती शिवरात्री जस्ता धेरै चाडपर्वहरु मनाउँछन । हामी चाडपर्वमा मिठो खानेकुरा खान्छौं । सबैले मिलेर चाडपर्व मनाउँछौं ।

क्रियाकलाप १ मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस्

क) चाडपर्वमा ………… हुन्छ । (रमाइलो/नराम्रो)
ख) हाम्रो मुख्य चाड ………… हो । (माघी/दशै)
ग) दशैंमा ……….. लगाइन्छ । (फुलमाला/जमरा)
घ) देउसी भैलो ……….. मा खेलीन्छ । (तिहार/नयाँ बर्ष)

सुनौं र भनौः

दशैमा लगाउँला जमरा

फुलमा घुम्छ भमरा

दशैमा खाउँला मासु र भात

ठुलाबडाको लिन्छु आशिर्वाद ।

साथिहरु जम्मा भएर

देउसुरे गित गाउँला

दिदि र बहिनीको हात बाट

सप्तरङ्गी टिका लाउँला ।

पाठ ५

मेरो घरको भान्सा

चित्र हेरौँ र भनौ

यो भान्सा कोठा हो । आमाले भान्सा कोठामा खाना पकाउनु हुन्छ । बुबाले पानी ल्याउनु हुन्छ । हामीले भान्सा कोठा सफा राख्नु पर्छ ।

उत्तर भन्नुहोस् ।

क) तपाईको घरमा भान्सा कोठा छ ?

ख) भान्सा कोठा कस्तो हुनु पर्छ ?

ग) तपाईको भान्सामा के के खाने कुरा पकाउनु हुन्छ ?

हेरौँ र भनौ

क्रियाकलाप १

१ तपाईको घरको भान्सासामा कस्तो चुलो छ। चित्र हेरी भन्नुहोस्।

२ तपाईलाई मन पर्ने खाना के हो ?

३ खाना पकाउदा तपाई के के काम गरेर सहयोग गर्नहुन्छ ?

एकाई ३ खत्याडको पेशा व्यवसाय र प्रबिधी

पाठ १

हाम्रा पेशा व्यवसाय

चित्रहेरी चिन्नुहोस

मेरो हजुरबुवा किसान हुनुहुन्छ । मेरो बुवा सिकर्मी हुनुहुन्छ । मेरो पल्लो घरको दिदि बिरामीलाई औषधी गर्नुहुन्छ । मेरो साथीको आमा शिक्षिका हुनुहुन्छ । राम दाइले गाडी चलाउनु हन्छ । अनिशा दिदिले सामान बेच्नुहुन्छ

क्रियाकलाप १ तलका प्रश्वनहरुको उत्तर भन्नुहोस ।

क) तपाईको हजुर बुवाले के काम गर्नुहुन्छ ?

ख) फर्निचर कसले बनाउँछ ?

ग) तपाईको बुवाले के काम गर्नु हुन्छ ?

घ) तपाईको आमाले के काम गर्नु हुन्छ ?

ङ) तपाईको छिमेकीले के-के काम गर्नु हुन्छ ?

क्रियाकलाप २

चित्र हेरी जोडा मिलाउनुहोस

पसल	किसान
हलो जोत्ने	दोकानदार
काठको काम गर्ने	शिक्षक
पढाउने	सिकर्मी

पाठ २:

अन्नबाली

हेरौं र भनौं

हाम्रो जिवनमा हामीले धेरै खानेकुरा खान्छौं। कतिपय खानेकुराहरू हाम्रै खेतबारीमा फल्छन्। हामीले सकभर आफ्नै खेतबारीमा फलेका खानेकुरा खाने गर्नु पर्छ। हाम्रो खेतबारीमा फलेका बालीहरूबाट बनेको खानेकुरा गुणस्तरीय हुन्छ।

क्रियाकलाप १

तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस्।

क) तपाईको घरमा के के अन्नबालीहरू छन् ?

ख) कुनै तिनवटा अन्नबालीको नाम भन्नुहोस्।

ग) तपाईलाई मनपर्ने अन्नबाली कुन हो ?

जोडा मिलाउनुहोस्।

मकै

धान

जौ

फापर

पाठ ३:

तरकारी

हेरौं र भनौं

क) चित्रमा दिईएका तरकारीहरू मध्ये तपाइले कुन-कुन तरकारीहरू देख्नुभएको छ भन्नुहोस् ।

ख) तपाइको घरमा के-के तरकारीहरू फलेका छन् ?

ग) तपाइलाई कुन तरकारी धेरै मनपर्छ ?

क्रियाकलाप २ :

ठीक भए ठीक चिन्ह र बेठीक भए बेठीक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

१) आलु माटोतल फल्छ । ☐

२) करेला झालमा फल्दैन । ☐

३) टमाटर रुखमा फल्छ । ☐

४) हामिले साग खानुपर्छ । ☐

परियोजना कार्यः

दिईएको चित्र हेरी रङ्ग भर्नुहो ।

पाठ ४

फलफुल

हेरौं चिनौं र भनौं

क्रियाकलाप १

तलका प्रश्वनहरुको उत्तर भन्नुहोस ।

क) तपाईलाई मनपर्ने फलफुल कुन हो ?

ख) तपाईको घरमा भएका फलफुलको नाम भन्नुहोस ।

ग) चुलीको स्वाद कस्तो हुन्छ ?

घ) आरु कहिले पाहीन्छ भन्नुहोस ?

ङ) पाकेको मेवाको रङ् कस्तो हुन्छ ?

क्रियाकलाप २

चित्र हेरी मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनुहोस ।

क) केरा

ख) अमला

ग) तलका मध्ये सबै भन्दा ठुलो फलफुल कुन हो ।

परीयोजना कार्यः रङ भर्ने

पाठ ५

स्थानिय बजार

सुनौं र भनौं

तिर्थ रोकायाको आम्दानीको कथा

तिर्थ रोकाया एउटा असल किसान हुन । उहाँ खत्याड गाउँपालिका वडा नं. ३ सैन गाउँमा बस्नु हुन्छ । उहाँले आफ्नो घरमा प्रसस्त तरकारी फलफुल र मह उत्पादन गर्नु हुन्छ । उत्पादन गरेको वस्तु डोकोमा बोकेर बिक्री गर्नको लागि स्थानिय बजार रामतडि र माझचौरमा आउनु हुन्छ । तरकारी र फलफुल बेचेर उहाँले मनग्य पैसा कमाउनु हुन्छ । त्यही बाट आएको पैसाले आफ्ना छोराछोरीलाई पालनपोषण पढाउने र औषधी उपचार गर्नु हुन्छ । उहाँ आफ्नो पेशा बाट असाध्यै खुसी हुनुहुन्छ । उहाँको प्रगती देखेर छिमेकीहरु पनि तरकारी खेती गर्न थालेका छन ।

क्रियाकलाप १

क) माथिको किसानको नाम के हो ?

ख) तिर्थ रोकायाले के काम गर्नु हुन्छ ?

ग) तिर्थ रोकायाले उत्पादन गरेका तरकारी कहाँ लगेर बेच्दछन ?

घ) तिर्थ रोकायाले तरकारी बेचेर के कमाउँछन ?

ङ) तपाईका बुवा-आमा तरकारी बेच्न कहाँ जानु हुन्छ ?

क्रियाकलाप २

तल दिईएका खत्याडका स्थानिय बजारहरु चिन्नुहोस् र नाम भन्नुहोस ।

एकाई ४ असल आचरण नैतिकता र जीवनोपयोगी सिप

पाठ १

असल बानीहरु

हेरौं र सिकौं

नमस्कार साथीहरु मेरो नाम आकाश हो । म कक्षा एक मा पढ्छु । म सबै साथीहरुलाई मेरा असल बानीहरु सुनाउँछु ।

क) म बिहान सबेरै उठ्छु ।

ख) म हातमुख धोएर खाजा खाएर पढ्न बस्छु ।

ख) म ठुलालाई सम्मान र सानालाई आदर गर्छु ।

ग) म समयमै बिधालय जान्छु ।

घ) म गुरुहरुले भनेको मान्छु ।

क्रियाकलाम १

क) तपाईको मुख्य काम के हो ?

ख) तपाई खाना खानु भन्दा हात धुनु हुन्छ ?

ग) तपाई कति बजे स्कुल जानु हुन्छ ?

परियोजना कार्यः रङ भरौं

पाठ: २ घरायसी सामानहरू

हेरौं र सिकौं

क) तपाईले घरमा प्रयोग गर्ने सामानहरु के-के हुन भन्नुहोस् ।

ख) तपाईले ती सामानहरु जतन गर्नुहुन्छ ?

ग) तपाईले गिलास देख्नु भएको छ ?

घ) तपाईको घरमा भात के मा पकाउनु हुन्छ ?

ङ) तपाईले जुत्ता चप्पल कहाँ राख्नुहुन्छ ?

शिक्षकलाई निर्देशन:घरमा प्रयोग हुने सामग्रीहरुको प्लेकार्ड प्रदर्शन गरी विद्यार्थीहरु लाई पालैपालो जतन गर्ने तरिका भन्न लगाउने ।

परियोजना कार्य:

रङ भरौँ

पाठ ३ व्यक्तिगत सरसफाई

हेरौं र गरौं

सुनेर गाऔं

हात धोऔं मुख धोऔं
साबुन पानिले
घर आँगन सफा राखौं
बाबु नानीले

दाँतमा किरा लाग्दैन
ब्रस गर्नाले
वातावरण सफा हुन्छ
रुख रोप्नाले

क्रियाकलाप नं.१

तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) दाँत के ले माइनुपर्छ ?

ख) विद्यालयबाट निस्केको फोहोर कहाँ फाल्नुपर्छ ?

ग) वातावरण सफा राख्न के गर्नुपर्छ र?

घ) तपाई नियमित नुहाउनु हुन्छ ?

क्रियाकलाप नं.   २

तलका वाक्य ठीक भए ठीक र बेठीक भए बेठीक भए बेठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) कपाल कोर्न काँगियो चाहिन्छ ।   (   )
ख) हामीले फोहोर जथाभावि फाल्नुपर्छ ।   (   )
ग) साबुन पानिले हात मुख धुनुपर्छ ।   (   )

घ) खाली खुट्टा शौचालय जानुपर्छ।   (   )

क्रियाकलाप ३:   जोडा मिलाउनुहोस्।

समुह कार्य ---

सबै साथीहरु मिलेर कक्षाकोठा भित्र र बाहिरका कागज टिपेर खाडलमा फालौं।

परियोजना कार्य-

तपाईलहरुले भोली हातखुट्टाका नङहरु काटेर आउनुहोला।

पाठ ४ मेलमिलाप र सहयोग

हेरौं र सिकौं

दुइ तिन जना साथीहरु मिलेर विधालय गएको चित्र बुढि बज्यैलाई हात समातेर सहयोग गरेको चित्र

साथीहरु मिलेर खेलेको ह्वविल चेएरमा बसेकोलाइ सहयोग गरेको

बेन्चमा मिलेर बसेको मिलेर बिद्यालयमा खाजा खाएको

तलको पाठ सुनेर क्रियाकलाप गर्नुहोस ।

मेरो नाम रमा हो । म कक्षा १ मा पढ्छु । म साथीहरु संग मिलेर खेल्छु । म स्कुल जाँदा साना-साना भाइबहिनीहरुलाई हात समातेर लिन्छु । मेरो परीवारमा मिलेर बस्छौं । हामी स्कुलमा खाजा मिलेर खान्छौं । म साथीहरु लाई आवश्यक परेमा सहयोग गर्छु ।

क्रियाकलाप १ चित्र हेरी जोडा मिलाउनुहोस् ।

पेन्सिलको चित्र	साथीहरु
साथीहरुको चित्र	पेन्सिल
बज्यैलाई सहयोग गरेको	पढेको
मिलेर पढ्दै गरेको	खेलेको
मिलेर खेल्दै गरेको	सहयोग

क्रियाकलाप २

तलका भनाईहरुमा सहमत भए 'छ' नभए 'छैन' भन्नुहोस ।

क) म साथीहरु संग मिलेर खेल्छु । छु/छैन

ख) म बिरामी र बुढाबुढीलाई सहयोग गर्छु । छु/छैन

ग) म साथी संग पेन्सिल नभए पेन्सिल दिएर सहयोग गर्छु । छु/छैन

घ) म आफ्नो सामानको सुरक्षा गर्छु । छु/छैन

क्रियाकलाप ३

मिलेर खेल खेलौं

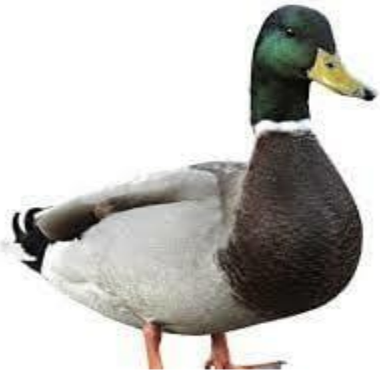
शिक्षकलाई निर्देशनः बिधार्थीलाई खेल मैदानमा लिएर खेल खेलाउने ।

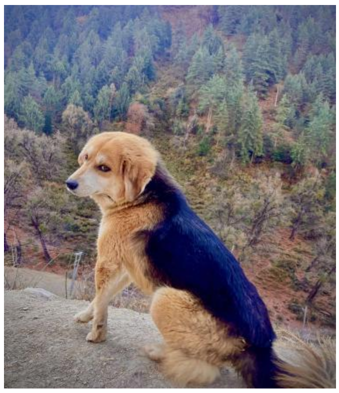
परीयोजना कार्यः

तपाईले घरमा गएर भान्साको काममा सहयोग गर्नुहोस र भान्सामा सहयोग गरीएका कामहरु कक्षामा सुनाउनुहोस ।

एकाई ५ :खत्याडको वातावरण

पाठ १ : घरपालुवा जनावरहरु





घरमा पालिने जनावरहरुलाई घरपालुवा जनावर भनिन्छ कुकुर, बिरालो, गाई, भैसी, भेडा, बाख्रा, बंगुर, घोडा, खच्चर, कुखुरा, खरायो, हाँस, सुगा घरपालुवा जनावर हुन् । हामीले घरपालुवा जनावरहरुलाई माया गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप १:

घरपालुवा जनावरहरुको आवाज निकालेको अभिनय गरौं ।

क) बिरालो

ख) गाई

ग) भैसी

घ) बाख्रा

ङ) भेडा

च) खच्चर

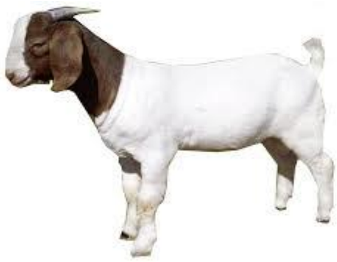
ज) खरायो

झ) घोडा

शिक्षकलाई निर्देशन:विभिन्न घरपालुवा जनावरहरुको आवाज रेकर्ड वा शिक्षक आफैले निकालेर विद्यार्थीहरुलाई चिन्न लगाउने ।

क्रियाकलाप नं. २

चित्र हेरौं र नाम भनौं



क्रियाकलाप २

तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) तपाईलाई सबैभन्दा मनपर्ने जनावरको कुन हो ?

ख) तपाईको घरमा कुन कुन जनावरहरु छन् ।

ग) गाईका कतिवटा खुट्टा हुन्छन् ?

पाठ २

मेरो करेसाबारी

हेरौं र भनौं

क) यो के को चित्र हो भन्नुहोस ?

ख) यो चित्रमा के-के देख्नु भयो ?

ग) तपाईको घरमा करेसाबारी छ ?

घ) तपाईले के-के तरकारी खानु हुन्छ ?

पढौ र सुनौँ

माथीको चित्र करेसाबारीको हो । करेसाबारीमा बिभिन्न किसिमका तरकारीहरु फल्छन । जस्तैः आलु, टमाटर, काउली, बन्दा, प्याज, खुर्सानी, भाजी, लसुन, चम्सुर, आदि पाईन्छन । हामी सबैको घरमा करेसाबारी हुनुपर्छ । करेसाबारीमा फलेका तरकारीहरु बेचेर पैसा कमाउन सकिन्छ । तरकारी बाट हाम्रो शरीरलाई बिभिन्न भिटामिन पाईन्छ ।

क्रियाकलाप १ जोडा मिलाउनुहोस ।

आलु	काउली
गोपी	आलु
काउली	गोपी
करेला	लसुन
लसुन	करेला

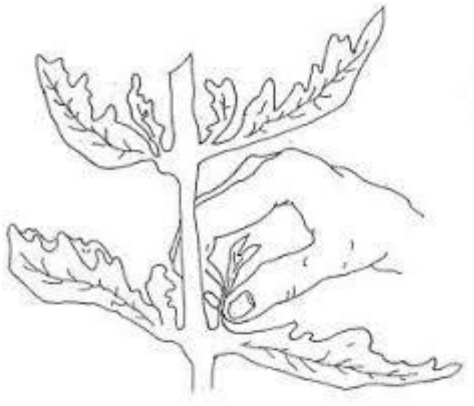
क्रियाकलाप २ चित्र बनाउनुहोस र रङ भर्नुहोस ।

आलु

फर्सि

टमाटर

परीयोजना कार्यः तलको चित्रमा रङ भर्नुहोस।



पाठः ३ मेरो विद्यालयको बगैंचा

हेरौं र भनौं

क) यो के को चित्र हो ?

ख) तपाईको विद्यालय पनि यस्तै छ ?

ग) यो विद्यालय कस्तो छ ?

घ) यो विद्यालयमा तपाईले के के देख्नुभयो ?

हेरौं,चिनौं र भनौं

क्रियाकलाप १

अ) तपाईंको विद्यालय वरपर भएका कुनै २ वटा विरुवाको नाम भन्नुहोस् ।

आ) के तपाईंको विद्यालयमा बगैंचा छ ?

इ) बगैंचामा के-के हुन्छ, भन्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २

जोडा मिलाउनुहोस्

	लालीगुराँस
	सयपत्री
	गुलाब
	मखमली

परीयोजना कार्यः

रङ भरौं

पाठ ४

वृक्षारोपण

हेरौं र गरौं

रुख बिरुवा नभएको खाली ठाउँमा विरुवा रोप्नुलाई वृक्षारोपण भनिन्छ ।विरुवा रोप्नाले चारैतिर हरियाली हुन्छ ।चारैतिर हरियाली भए वातावरण स्वच्छ र सफा हुन्छ र सफा भएमा हाम्रो स्वास्थ्यलाई फाइदा हुन्छ। स-साना विरुवाहरु रोपको ठाउँमा हामीले विरुवा नहुर्के सम्म सधैं पानी हाल्नु पर्छ।

क्रियाकलाप -१   तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

१.तपाईले विरुवा रोपेको देख्नु भएको छ ?

२. विरुवा रोपेको ठाउँमा के गर्नुपर्छ ?

३.वातावरण स्वच्छ र सफा राख्न के गर्नुपर्छ ?

४.तपाईको घर नजिक विरुवाहरु छन् ?

क्रियाकलाप -२

तलका शब्दहरु सुन्नुहोस र भन्नुहोस् ।

वातावरण, वृक्षारोपण, स्वच्छ, स्वास्थ्य, विरुवा रोप्नु, हरियाली, चारैतिर

क्रियाकलाप -३   खेल खेलौं

शिक्षकलाई निर्देशनः

क्रियाकलाप ३ गराउँदा शिक्षक आफुले प्लेकार्डमा विभिन्न किसिमका विरुवाहरुको चित्र बनाई विद्यार्थीका हातमा दिई विरुवाको नाम भन्न लगाउएर खेल खेलाउने)

पाठ ५ फोहोरमैला व्यवस्थापन

हेरौं र चिनौं

हामी बस्ने ठाउँ सफा हुनु पर्छ । फोहोर ठाउँमा बस्दा रोग लाग्छ । कुनै पनि खेर गएको र प्रयोग गर्न नसकिने बस्तुलाई फोहोर भनिन्छ । हाम्रो वरपरको फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने फोहोरमा छुट्याउन सकिन्छ ।

१ कुहिने फोहोरः

भान्सा बाट निस्कने फोहोर तरकारी र फलफुलको बोक्रा, खेर

गएको खाना, बगैचा खेतबारी र हाम्रो घर, विद्यालयमा उखेलीएको

घाँसपात, झारसोत्तर आदि कुहिने

फोहोरमा पर्दछन ।

२ नकुहिने फोहोरः

सिसाका बोतलहरु, पलाष्टिक, फलामका टुक्रा आदि

नकुहिने फोहोरमा पर्दछन ।

फोहोर मैला जथाभावी फाल्दा वातावरण प्रदुषण भई हाम्रो स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्दछ ।हामीलाई विभिन्न छाला सम्बन्धि रोग, आखा पाक्ने, झाडा पखाला जस्ता रोगहरु लाग्दछन । हाम्रो वरपर निस्कने फोहोरलाई कुहिने र नकुहिने छुट्याउन सकिन्छ । कुहिने फोहोरबाट कम्पोष्ट मल बनाउन सकिन्छ । नकुहिने फोहोरलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसले गर्दा फोहोर व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप

१ तलका प्रश्नहरुको उत्तर भन्नुहोस् ।

क हाम्रो घर तथा विद्यालयबाट निस्कने फोहोर कति प्रकारका हुन्छन् ।

ख तपाईको घरबाट निस्कने कुनै २ वटा नकुहिने फोहोरका नाम भन्नुहोस् ।

ग तपाईको विद्यालयमा हुने कुनै ३ वटा कुहिने फोहोरका नाम भन्नुहोस् ।

घ फोहोर जथाभावी फाल्दा लाग्ने कुनै २ वटा रोगका नाम भन्नुहोस् ।

क्रियाकलाप नं. २ तलका चित्र हेरी सफा चित्रमा ठिक र फोहोर चित्रमा बेठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

परियोजना कार्य

तलको चित्रमा तपाईको साथी कक्षा कोठा सफा गर्दै हुनुहुन्छ ।तपाई पनी सहयोग गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन

विद्यार्थीलाई विद्यालय हाता भित्र रहेको फोहोर टिप्न लगाई कुहिने र नकुहिने फोहोरमा छुट्याउन लगाउनुहोस् ।

एकाई ६ दुर्घटना तथा विपद् व्यवस्थापन

पाठ: १

घरायसी सामानहरु

चित्र हेरौं र चिनौं

गीत गाऔं

बन्चरोले खुट्टा काट्छ

सलाईले आगो लाग्छ

आँसिले हात काट्छ

किलाले खुट्टा खोप्छ

प्रयोग गर्दा साथी

नत्र हुन्छ घाती

क्रियाकलाप नं. १ जोडा मिलाउनुहोस् ।

सलाई

खुकुरी

चक्कु

लाइटर

क्रियाकलाप २

धारिलो वस्तुमा गोलो लगाउनुहोस् ।

क) चक्कु	थाली	कचौरा
ख) गाग्री	बन्चरो	बाल्टिन
ग) लाइटर	बासो	जग
घ) चुलेसि	चम्चा	थर्मस
ङ) किताब	आँसि	सलाइ

क्रियाकलाप २

खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) आँसिले..................काम गर्छ ।   (काट्ने,भाच्ने,ढोक्ने)

ख) लाइटरले..................बल्छ ।   (आगो,प्रकाश,घाम)

ग) सियो...........................हुन्छ ।   (तिखो,वुधो,धारीलो)

घ).........................ले भात खान मिल्छ । (चम्चा,चक्कु,चुलेशि)

पाठ २

दुर्घटना र सावधानी

चित्र हेरौं र भनौं

पाठ पढौं र क्रियाकलाप गरौं ।

हाम्रो घर वरपर विभिन्न घटनाहरु घट्छन् ।घटना भएको सुनेपछि हामीलाई नराम्रो लाग्दछ । बाढी, पहिरो, भूकम्प, आगलागी आदी नराम्रा घटना हुन् । यस्ता घटनाहरुलाई दुर्घटना भनिन्छ । हामी घरमा,विद्यालयमा रहँदा दुर्घटना हुनसक्छ । आगो चलाउँदा पोल्छ, विजुलीको तार छुँदा करेन्ट लाग्छ । खोलामा जाँदा बगाउँछ । झाडीमा जाँदा सर्पले टोक्छ । विद्यालयमा बेन्चमा चल्दा चोटपटक लाग्छ । खेल खेल्दा लड्न सकिन्छ । सिढीबाट लडेर चोट लाग्न सक्छ । त्यसैले घर वा विद्यालयमा पनि हामीले सावधनी अपनाउनुपर्छ ।

क्रियाकलाप १

तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) के तपाई बाटोमा खेल्न जानुहुन्छ?

ख) दुर्घटना भनेको के हो ?

ग) करेन्ट कसरी लाग्दछ ?

घ) रूखमा गए के हुन्छ?

ङ) भूकम्प आए हामी कहाँ जानुपर्छ ?

क्रियाकलाप २

क) बाटोमा खेल्दा...........लाग्छ । (आराम/चोट)

ख) जंगलमा गए ....ले टोक्छ ।(सर्प/च्याखुरा)

ग) भूकम्प आएपछि............जानुपर्छ ।(घरमा/चौरमा)

घ) बिजुलिको.................तार छुँदा करेन्ट लाग्छ ।(नाङ्गो/ढाकेको)

ङ) खोलामा नुहाउन गए ....।(बगाउँछ/बचाउँछ)

क्रियाकलाप ३

समुह कार्य गर्नुहोस्

तपाईले दुर्घटना देख्नु भएको छ ? तपाईले देखेका दुर्घटनाको सूची बनाउनुहोस र कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशनः क्रियाकलाप ३ गराउँदा विद्यार्थीले देखेका सुनेका दुर्घटनाका बारेमा सोध्ने र उनीहरुले भनेका कुराहरुको सूची बनाई कक्षामा टाँस्नुहोस् ।