कक्षा ३

एकाई :१ खत्याड गाउँपालिकाको परिचय

पाठ: १ मेरो खत्याड

१. माथिको नक्सा कुन प्रदेशको हो ?

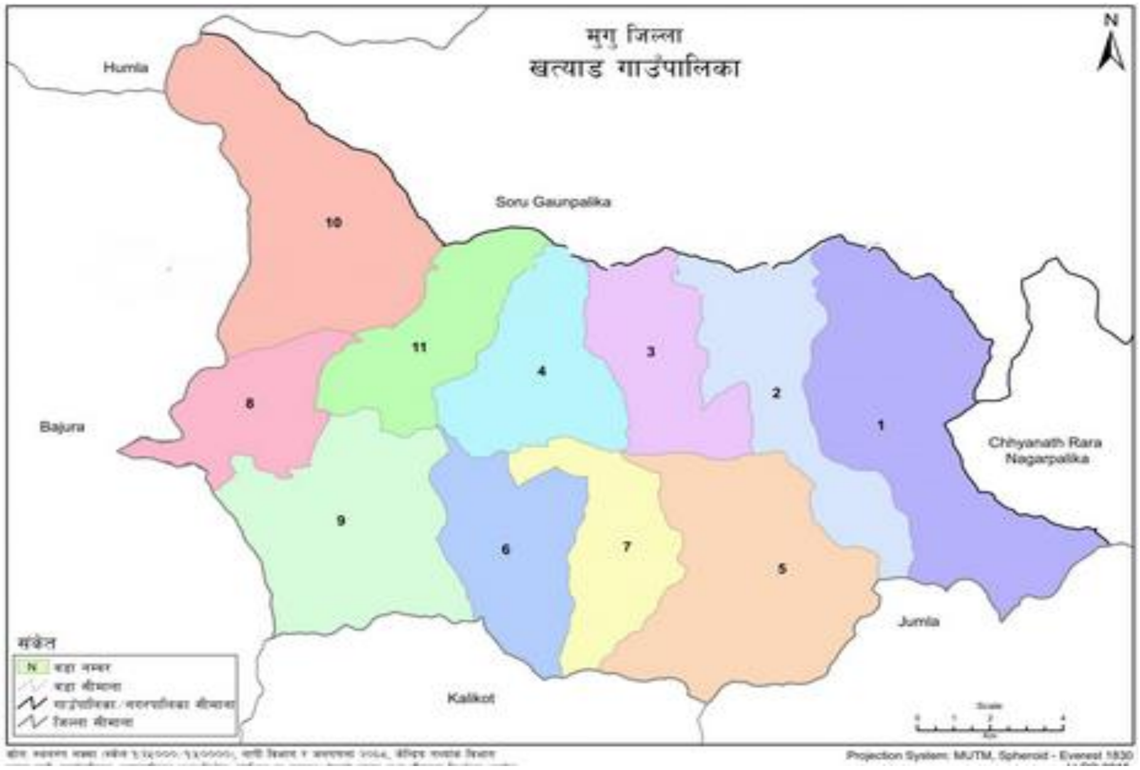
२ . नक्सामा मुगु जिल्ला देखाउनुहोस ।

३ . माथिको नक्सामा तपाईको गाउँपालिका देखाउनुहोस ।

४ . नक्सामा तपाईको वडा कुन गाउँपालिकामा पर्छ ?

मेरो नाम रमिला बुढा हो । म कक्षा तिनमा पढ्छु । म जम्फै गाउँमा बस्छु । जम्फै गाउँ वडा नं. एक मा पर्छ । मेरो गाउँपालिका खत्याड हो । खत्याड गाउँपालिका मुगु जिल्लामा पर्छ । खत्याड गाउँपालिकामा एघार वटा वडाहरु छन । मुगु जिल्लामा रारा ताल पर्छ । रारामा उद्गम स्थल भैइ बग्ने खोला खत्याड खोला हो । यो खोला खत्याड गाउँपालिकाको मध्य भाग हुँदै कर्णाली नदिमा समाहित हुन्छ ।

बिरेन्द्रनगर सुर्खेत हो।



मुगु जिल्ला कर्णाली प्रदेशमा पर्छ। हाम्रो प्रदेशको नाम कर्णाली हो। कर्णाली प्रदेशको राजधानी बिरेन्द्रनगर सुर्खेत हो। यो प्रदेशमा दश वटा जिल्लाहरु छन्।

१.सबैभन्दा मिल्ने विकल्पमा गोलो घेरा (O) लगाउनुहोस् ।

क) रमिलाको घर कति नम्वर वडामा पर्छ ?

अ) ३ आ) ५ इ) १

ख) खत्याड गाउँपालिकामा कति वटा वडाहरु छन् ?

अ) ९ आ) ११ इ) १०

ग) मुगु जिल्लामा कति वटा स्थानीय तहहरु छन् ?

अ) ४ आ) ५ इ) ६

घ) खत्याड गाउँपालिकाको मध्ये भागमा बग्ने खोलाको नाम के हो ?

अ) विहानी खोला आ) खत्याड खोला इ) नुवाकोटी खोला

ङ) खत्याड गाउँपालिकाको कार्यालय कुन ठाउँमा छ ?

अ) माझचौर आ) गम्था इ) रामतडी

२. पाठ पढेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) जम्फै गाउँ .... वडामा पर्छ ।

ख) मुगु जिल्ला .... प्रदेशमा पर्छ ।

ग) रारा ताल .... जिल्लामा पर्छ ।

घ) हाम्रो गाउँपालिकाको उत्तर दिशामा .... गाउँपालीकामा पर्छ ।

ङ) खत्याड खोलाको उद्गम स्थल .... हो ।

३. उत्तर लेख्नुहोस ।

क) तपाई कति नम्वर वडामा बस्नु हुन्छ ?

उत्तर :...

ख) मुगु जिल्लाका ४ वटा स्थानिय तहहरुको नाम लेख्नुहोस ।

उत्तर :..

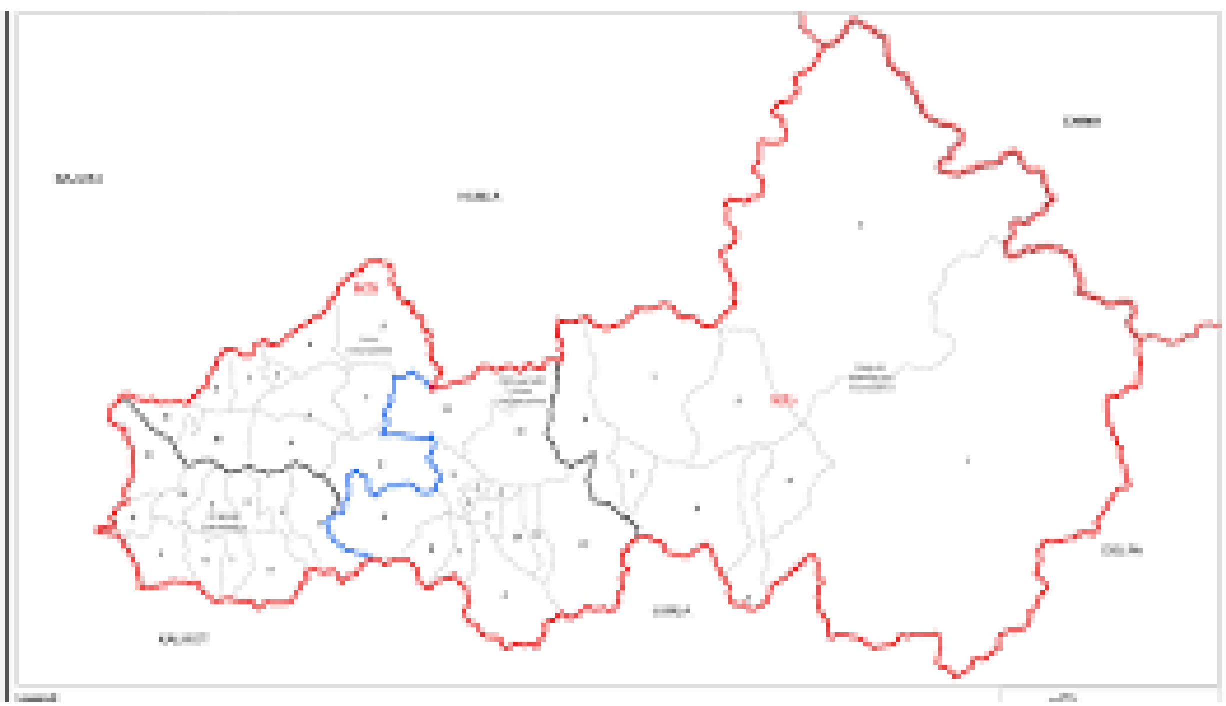
ग) खत्याड गाउँपालिकाको उत्तर दिशामा कुन नदि बग्छ ?

उत्तर :..

घ) कर्णाली प्रदेशको नक्सा हेरी मुगु जिल्लाका छिमेकी जिल्लाका नाम लेख्नुहोस ।

उत्तर :..

४. परियोजना कार्यः तलको नक्सामा खत्याड गाउँपालिकाको पहिचान गरी मन पर्ने रङ्ग भर्नुहोस् ।



पाठ : २ मौसम

वातावरणमा छोटो समयमा हुने परिवर्तनलाई मौसम भनिन्छ। मौसमलाई सामान्य रुपमा दैनिक तापक्रम र वर्षाको गतिविधि को रुपमा लिइन्छ। मौसम अन्तर्गत हुरी, मेघ गर्जन, आँधि, वर्षा, असिना , हिमपात आदि पर्दछन्। मौसमको आधारमा ऋतुलाई ६ भागमा विभाजन गरिएको छ। ग्रीष्म ऋतु, वर्षा ऋतु, सरद ऋतु, हेमन्त ऋतु, शिशर ऋतु र वसन्त ऋतु ।

तलको तालिका पढौं।

ऋतुको फोटा	ऋतुको नाम	ऋतुमा पर्ने महिना
	वसन्त ऋतु	चैत र बैशाख
	ग्रीष्म ऋतु	जेठ र असार

ऋतुको फोटा	ऋतुको नाम	ऋतुमा पर्ने महिना
	वर्षा ऋतु	साउन र भदौ
	शरद ऋतु	असोज र कात्तिक
	हेमन्त ऋतु	मंसिर र पुष
	शिशिर ऋतु	माघ र फागुन

मौसम अनुसार हावापानी फेरबदल हुने भएकाले हामीले खानपिन र पहिरनमा पनि ध्यान दिनु पर्दछ । जेठ र असारमा धेरै गर्मी हुने भएकाले पातलो र सेतो लुगा लगाउनु पर्छ । मंसिर देखि फागुन सम्म (हेमन्त र शिशिर) महिनामा धेरै चिसो हुने भएकाले बाक्लो तथा न्यानो कपडाहरु लगाउनपर्छ ।

क्रियाकलाप १:

खेल खेलौं

शिक्षकको सहजिकरणमा विद्यार्थीहरुलाई ६ वटा समुहमा विभाजन गर्ने । प्रत्येक समुहलाई ६ वटा ऋतुको नाम लेखिएको प्लेकार्ड मार्फत आ-आफ्नो समुहमा परेको ऋतुको बारेमा वर्णन गर्न लगाउने ।

क्रियाकलाप २:

तलका ऋतु र महिनाको जोडा मिलाउनुहोस् ।

क) ग्रीष्म ऋतु	साउन, भदौ
ख) वर्षा ऋतु	असोज,कार्त्तिक
ग) सरद ऋतु	जेठ,असार
घ) हेमन्त ऋतु	माघ,फागुन
ङ) शिशर ऋतु	मंसिर,पौष
च) वसन्त ऋतु	चैत्र,बैसाख

क्रियाकलाप ३: खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) गर्मी महिनामा ....लुगा लगाउनुपर्छ ।(पातलो / बाक्लो)

ख) चिसो महिनामा ....खाना खानुपर्छ ।(तातो / चिसो)

ग) दशैं तिहार ....ऋतुमा पर्छ ।(शिशिर / वर्षा)

घ)............................ऋतुमा रोपाइ गरिन्छ ।(ग्रिष्म /हेमन्त)

ङ)..........................महिनामा हिंउ पर्छ । (माघ / जेठ)

क्रियाकलाप ४

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) मौसम भनेको के हो ?

उत्तर :...

ख) ऋतु कति किसिमका हुन्छन् ?

उत्तर :...

ग) तपाईलाई मन पर्ने ऋतु कुन हो ? किन ?

उत्तर :...

घ) वसन्त ऋतुमा कुन-कुन महिना पर्दछन् ?

उत्तर :...

पाठ:३ मेरो वडा

म खत्याड गाउँपालिकाको वडा नं. ६ मा बस्छु । मेरो वडामा ५ जना जन प्रतिनिधिहरु छन् । जस मध्ये १ जना वडा अध्यक्ष,२ जना वडा सदस्य,१ जना महिला सदस्य र १ जना दलित महिला सदस्य हुन्छन् ।

वडा अध्यक्षका कार्यहरु

१. वडा समितिको अध्यक्ष भइ काम गर्ने ।

२. वडा समितिका सदस्यहरुको काममा समन्वय र सहजीकरण गर्ने ।

३. वडाको विकासको लागि योजना, बजेट तथा कार्यक्रम तयार गर्ने, गराउने ।

४. वडा भित्रका योजनाहरुको कार्यान्वयन, अनुगमन तथा समिक्षा गर्ने ।

५. वडा भित्रका सिफारिस तथा प्रमाणीकरण सम्बन्धि काम गर्ने ।

६. कार्यपालिका, सभा तथा वडा समितिले तोकेका अन्य काम गर्ने ।

वडा सदस्यहरुको कार्यहरु

१. वडा अध्यक्षको अनुपस्थितिमा अध्यक्षले तोके बमोजिम कार्यबाहक अध्यक्ष भई काम गर्ने ।

२. वडा समितिको बैठकमा भाग लिने ।

३. वडा अध्यक्षले तोकेका अन्य काम गर्ने ।

वडा कार्यलयबाट प्रदान गरिने सेवाहरु

१. जन्म मिति प्रमाणित

२. नाता प्रमाणित

३. नागरिकताको सिफारिस र नागरिकताको प्रतिलिपी लिनका लागि सिफारिस

४. विवाह प्रमाणित /अविवाह प्रमाणित

५. व्यक्तिगत विवरण प्रमाणित

६. नामसारि प्रमाणित ।

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

१. म खत्याड गाउँपालिकाको वडा नं. ....मा बस्छु ।

२. वडा समितिमा........................... सदस्यहरु हुन्छन् ।

३. जन्म,मृत्यु र विवाह दर्ता.......................कार्यालयबाट हुन्छ ।

४. वडा भित्रका सिफारिस तथा प्रमाणीकरण गर्ने काम ....गर्दछन् ।

५. वडा समितिमा..........................महिला सदस्यहरु हुन्छन् ।

२.तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क . वडा समितिमा कति सदस्यहरु हुन्छन् ?

उत्तर :...

ख. वडा सदस्यहरुले गर्ने कुनै २ वटा कार्यहरु लेख्नेहोस् ।

उत्तर :...

....

ग. वडा अध्यक्षले गर्ने कुनै ३ वटा कार्यहरु लेख्नेहोस् ।

उत्तर :...

....

....

घ. तपाई जन्म दर्ता बनाउन कहाँ जानुहुन्छ ?

उत्तर :...

ङ. वडा समितिमा कति जना खुल्ला सदस्यहरु हुन्छन् ?

उत्तर :...

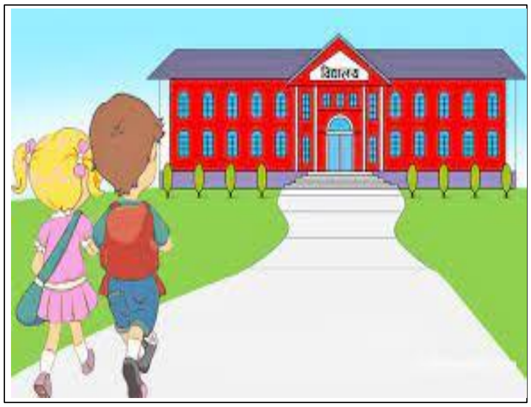
समुह कार्य गर्नुहोस्।

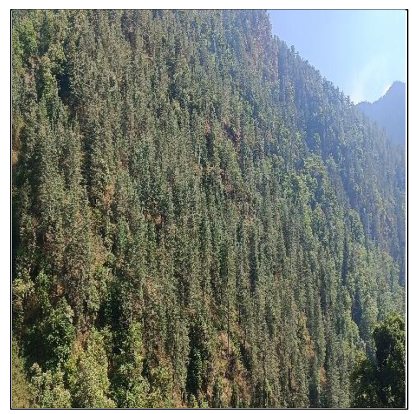
शिक्षकको सहजिकरणमा वडा अध्यक्ष र वडा सदस्यको अभिनय गरि उनिहरुले गर्ने कामहरु कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

परियोजना कार्य

वडा अध्यक्ष र वडा सदस्यले गर्ने कामहरुको तालिका बनाई कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्नेहोस्।

पाठ :४ मेरो वडाको विकास





माथि भएको विकास तपाईको वडामा छ / छैन तालिकामा लेख्नुहोस् ।

क्र.सं.	विकासका कार्यहरु	छ	छैन
१	विद्यालय		
२	अस्पताल		

क्र.सं.	विकासका कार्यहरु	छ	छैन
३	वनजंगल		
४	यातायात		
५	टेलिफोन		
६	बिजुली बत्ती		
७	खेलकुद मैदान		

माथिको तालिकामा भएका विकासमा कार्यहरु हाम्रो वडाका विकासका आधारहरु हुन् । यिनीहरु को विकास नै वडाको विकास हो । विकासले हामीलाई जिवनयापन गर्न सजिलो बनाउँछ। विकासले हाम्रो जिवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ। अस्पतालमा औषधी उपचार हुन्छ । स्कुलमा पढ्छौं । फोनमा कुराकानी गर्छौं। वडामा हुने सम्पुर्ण विकासका काममा हामी सहभागि हुनुपर्छ। हाम्रो गाउँपालिकाका ११ वटै वडामा विभिन्न किसिमका विकास निर्माणका कार्यहरु भएका छन् र केही निर्माणका कामहरु भइरहेका छन्।

१. जस्ताको तस्तै सार्नुहोस

वडामा हुने सम्पुर्ण विकासका काममा हामी सहभागि हुनुपर्छ। हाम्रो गाउँपालिकाका ११ वटै वडामा विभिन्न किसिमका विकास निर्माणका कार्यहरु भएका छन् र केही निर्माणका कामहरु भइरहेका छन्।

----

२. माथिको पाठ पढी तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

अ) तपाईको वडामा हुँदै गरेका २ वटा विकासका कार्यहरु लेख्नुहोस् ।

१. ....

२. ....

आ) विकासले हाम्रो जिवनलाई कस्तो बनाउन सहयोग गर्छ ?

उत्तर . ...

इ) विकासको कार्यमा हामी सबै सहभागि हुनु पर्छ कि पर्दैन ?

उत्तर . ...

ई) बिरा जलविद्युत योजना कुन खोलामा निर्माण हुदैछ?

उत्तर . ...

उ) विकासले हाम्रो जिवनमा कस्तो परिवर्तन ल्याउँछ ?

उत्तर . ...

परियोजाना कार्य :तपाईको वडामा भएका विकासको सुची शिक्षकको सहायतामा बनाई प्रस्तुत गरि कक्षामा टाँस्नुहोस् ।

हेरौँ र पढौं

विद्यालय ज्ञानको भण्डार हो। विद्यालयमा विद्यार्थीहरु पढ्न,लेख्न,खेल खेल्न र अन्य धेरै सिपहरु सिक्न आउँछन् ।विद्यालयमा ज्ञान,सिपका अतिरिक्त व्यवहार पनि सिकाईन्छ ।विद्यालयले शिक्षाको माध्यमबाट बालबालिकाहरु लाई शिक्षित र सभ्य बनाउँछ।

अस्पताल सामाजिक सँस्था हो ।अस्पतालमा हामी बिरामि हुँदा उपचार गर्न जान्छौँ ।अस्पतालमा स्वास्थ्यकर्मीले बिरामीको उपचार गरी निको बनाउँछन् ।खत्याडका प्रायः ठाउँमा स्वास्थ्य सँस्थाहरु रहेका छन्।

पानी मानव जिवनका लागि नभई नहुने वस्तु हो। पानी सबै जनावर र वनस्पति को लागि अति आवश्यक हुन्छ। हामी पानीलाई पिउन, सरसफाई गर्न र खेतबारी मा प्रयोग गर्छौं। पिउने पानी स्वच्छ र सफा हुनुपर्छ। खानेपानी दुषित भएमा विभिन्न किसिमका रोगहरु लाग्छन्। धारा, कुवा, खोला, इनार आदि खानेपानिका स्रोतहरु हुन्।

दिईएको चित्र सडकको हो। सडकको पहुँच पुगेको ठाउँमा यातायातका साधनहरु जस्तैःट्रक, बस, जिप, मोटरसाइकल

पुग्छन् । सडकको विकासले आवतजावत र सामान ओसार

पसार गर्न सजिलो हुन्छ ।

सञ्चार पनि विकासको पुर्वाधार हो । सञ्चारका माध्यमबाट खबर आदान प्रदान गरिन्छ ।रेडियो,टि.भि., मोबाइल, कम्प्युटर, पत्रपत्रिका आदि सञ्चारका साधनहरु हुन् । आधुनिक समयमा सञ्चारका साधनले हरेक कामहरु छिटो र सजिलो बनाउँछ । विश्वका हरेक ठाउँका ताजा खबर थाहा पाउन सकिन्छ ।

३.तलका भनाइहरु ठीक भए ✔ र बेठीक भए X चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) विद्यालय ज्ञानको भण्डार हो । ☐

ख) विद्यार्थीहरुलाई विद्यालयमा खेल्नमात्र सिकाइन्छ । ☐

ग) बिरामिहरुलाई औषधि गर्न अस्पताल लिनुपर्छ । ☐

घ) रेडियो सञ्चारको साधन हो । ☐

ङ) पानी प्रदुषित भएमा विभिन्न रोगहरु लाग्छन् । ☐

च) जेब्रा क्रसबाट बाटो काट्दा दुर्घटना हुन्छ । ☐

१. सञ्चारका कुनै ४ वटा साधनका नाम लेख्नुहोस् ।

अ.---

आ.--

इ.--

ई.---

२. यातायातका कुनै ३ वटा साधनका नाम लेख्नुहोस् ।

अ.--

आ.--

इ.---

३. तपाईंको वडामा भएका कुनै ५ वटा सेवा कार्यलहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

अ.--

आ.---

इ.--

ई.--

उ. ---

घ) पशुसेवा कार्यलयका कुनै ३ वटा कामहरु लेख्नुहोस् ।

अ.---

आ.---

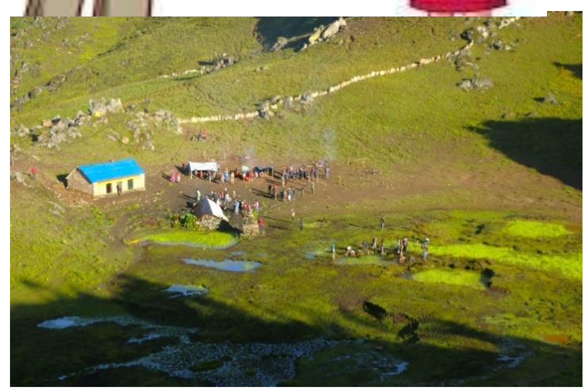
इ.--

शिक्षण निर्देशन : वडामा हुने विभिन्न संघ संस्थाहरुको बारेमा सूची तयार गरि विद्यार्थीलाई स्पष्ट पार्नुहोस् ।

एकाई : २ खत्याडका सम्पदाहरु

पाठ:- १ शैक्षिक भ्रमण

विधार्थी: सर नमस्कार ! सन्चै हुनुहुन्छ ।
शिक्षक: नमस्कार ! म त ठिक छु तिम्रो के छ नी ?
विधार्थी: म पनि ठिक छु सर ।
शिक्षक: आज तिमी संग बाटोमै भेट भयो नि ।
विधार्थी: म त हजुर संग बाटोमै भेट गर्न बसेको सर ।
शिक्षक: किन, केही काम थियो र ?
विधार्थी: हाम्रो खत्याड गाउँपालिकामा धेरै पर्यटकिय स्थलहरु छन् । कुनै एक ठाउँमा हामी पनि भ्रमण जान पाए हुन्थ्यो नि ।
शिक्षक: कहाँ जाने योजना गरौंत ?



चित्र : खेस्मालिका

विधार्थी: हाम्रो विद्यालय बाट धेरै टाढा भन्दा यही नजिकै रहेको खेस्मालीका जाम न ।
शिक्षक: खेस्मालीका सम्म जानका लागि तिमीहरुले साथीहरु संग सल्लाह गर्नु पर्छ ।
विधार्थी: के सल्लाह सर ?
शिक्षक: खेस्मालीका जाँदा खाना बस्नको लागी सामानहरु बोक्नु पर्छ । सबै साथीहरुले काम र लिने सामालको भागबन्डा गर्नु पर्छ । अनि पो सजिलो हुन्छ ।

चित्र : हेर्निकाँध

विधार्थी: हस् सर तर जाँदा कापी कलम नि लिनु पर्छ होला हैन ।
शिक्षक: पर्छ नि कुनै ठाउँको भ्रमण गर्दा नयाँ कुराहरु टिप्नु पर्छ ।वर्णन गर्नु पर्छ । खेस्मालीकाको विशेषताहरु मुख्य मुख्य कुराहरु कापिमा टिपेर राख्दा पछि पनि काम लाग्छ ।
विधार्थी: ओहो मलाई तपाईको कुरा सारै मन पर्यो ।
शिक्षक: हो र ? तिमीले घुम्नलाई कति चासो राखेको है ।

विधार्थीः खेस्मालीका जाँदा बाटोमा के-के देख्न सकिन्छ सर ?

शिक्षकः खेस्मालीका , गम्था गाउँको दुल्याल्ली माईको मन्दिर हुँदै हरीयाली जंगलको बाटो जानु पर्छ । बाटोमा हरीयाली ठुला-ठुला रुख जंगली जीवजन्तु चराचुरुङ्गीका साथै मनोरम दृश्य देख्न सकिन्छ ।

विधार्थीः सर सोचेको भन्दा धेरै रमाईलो रहेछ ।

शिक्षकः हो नि; भ्रमण जाँदा कहाँ जाने कहिले जाने कसरी जाने किन जाने के-के लाने को – को जाने के-के गर्ने जस्ता कुराको योजना बनाउँ । योजना अनुसार शैक्षिक भ्रमण जाँदा उदेश्य पुरा हुन्छ ।

विधार्थीः सर ल धेरै कुरा सिकाउनु भयो भ्रमण जान सहयोग गर्छु भन्नु भएकोमा धन्यबाद ।

शिक्षकः खत्याड गाउँपालिकामा यस्ता धेरै प्राकतिक र धार्मिक स्थलहरु छन् । जहाँ हामी शैक्षिक भ्रमण गर्न सक्छौ ।

विधार्थीः हस् हुन्छ नमस्कार सर ।

१. खाली ठाउँमा भर्नुहोस ।

क) ऊनीहरुको .... हेर्न जाने योजना छ । (रारा/खेस्मालीका)

ख) भ्रमण जाँदा केही लेख्नका लागि .... लिनु पर्छ । (किताव/कापी)

ग) खेस्मालिका बाट .... देख्न सकिन्छ । (दृश्य/घर)

घ) शैक्षिक भ्रमणमा विधार्थी र .... जाने योजना छ । (अभिभावक/शिक्षक)

ङ) घुम्न लाएक ठाउँहरुलाई .... भनिन्छ । (पर्यटकिय स्थल/पर्यटक)

२. ठिक भए (✔) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) घुम्न जान लाएक ठाउँलाई पर्यटकिय स्थल भनिन्छ । (   )

ख) भ्रमण जाँदा साथीहरु बिच सल्लाह गर्नु हुदैन । (   )

ग) भ्रमण भनेको नयाँ-नयाँ ठाउँ घुम्नु हो । (   )

घ) शैक्षिक भ्रमण बाट नयाँ कुरा सिकिन्छ । (   )

ङ) हलेशी गुफा पर्यटकिय स्थल होइन । (   )

३. तलको प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस ।

क शैक्षिक भ्रमण भनेको के हो ?

उत्तर: ....

ख खेस्मालीकामा के-के देख्न पाईन्छ ?

उत्तर : ....

ग भ्रमण जाँदा के-के लिनु पर्छ ?

उत्तर : ....

घ ऊनीहरुको शैक्षिक भ्रमण कहाँ जाने योजना छ ?

उत्तर: ....

ङ) भ्रमण जाँदा को-को जाने योजना छ ?

उत्तर : ....

परियोजना कार्य: आफ्नो विधालय नजिकै रहेको कुनै महत्वपुर्ण स्थलको भ्रमण गर्नुहोस ।

पाठ: २ हाम्रा स्थानीय बजार

तपाई कहिले बजार जानु भएको छ ?

जानु भएको छ भने कहाँको बजार जानु भएको छ र किन ?

बजारमा तपाईले के-के देख्नु भएको छ ?

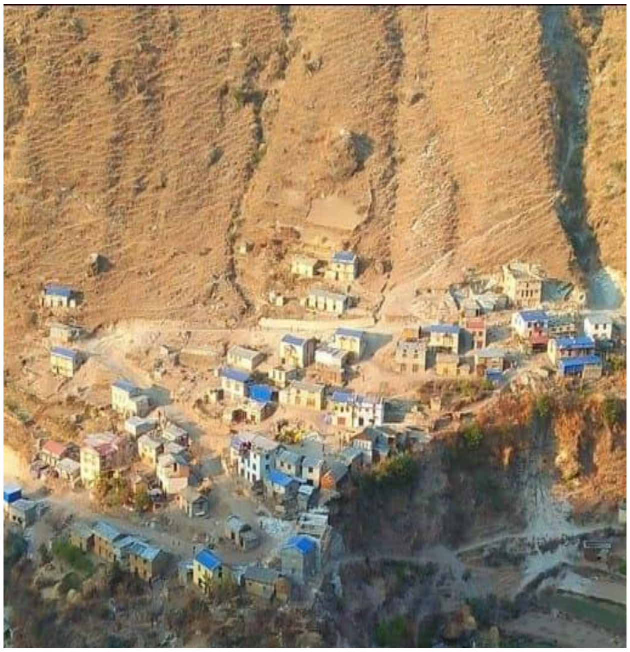
तपाईको घरमा हुने फुलफुल र तरकोरी कहाँ लगेर बेच्नु हुन्छ।

तपाईले लगाएको कपडा कहाँ बाट किनेको हो।

चित्र : रामतडी बजार र माझचौर बजार

बजार भनेको बिभिन्न बस्तुहरु किनबेच गर्ने ठाउँ हो। बजारमा आफुलाइ चाहिने बस्तुहरु किन्ने र आफुले उत्पादन गरेका वस्तुहरु बिक्री गरीन्छ। बजारमा चामल, दाल, पिठो, नुन, तेल, भाडाकुडा, कपडा आदि जस्ता दैनिक उपभोग्य सामानहरु पाईन्छ। बजारमा वस्तु विनिमय गरिन्छ। बजार ब्यापारी र ग्राहकहरुको संगम स्थान हो। हाम्रो खत्याडमा पनि स-साना स्थानिय बजारहरु छन। झुगला, सियाँगाड, नुवाखेत, रातापानी, बिरावगर, माझचौर, रामतडी, जाम, मसाने बाउपानी चिन्तु खमाले आदि स्थानिय बजारहरु हुन। बजारले स्थानिय उत्पादन खपत गर्छ। बजारले रोजगारीको सिर्जना गर्छ। बजारले आयआर्जनको बृद्धि गर्छ।

१.चित्र हेरी वर्णन गर्नुहोस।



चित्र: माझचौरको पुरानो बजार

चित्र: माझचौरको नयाँ बजार

हाम्रो गाउँपालिकामा पहिले बजारहरु सामान्य खालका थिए। जहाँ सामन्य र थोरै मात्रामा वस्तुहरुको किनबेच हुन्थ्यो। त्यतिबेला स-साना किराना चिया नास्ता र खाना खाने सामान्य पसल मात्रै थिए। तर समय परीवर्तन मसंगै आजभोली बजारमा खुद्रा र खाद्य, फेन्सी, हार्डवयर, ईलेक्ट्रोनिक, स्टेशनरी पसलहरु र सुविधा सम्पन्न होटल तथा औषधी पसल आदि छन। ब्यापार ब्यबसाय पनि दिनहु बढ्दै गएको छ।

१.कुन सामान कुन पसलहरुमा पाईन्छ, तालिकामा भर्नुहोस्।

क्र.स.	पसलको नाम	पाईने सामान
१	फेन्सी पसल	कपडा
२		
३		
४		
५		

२.शिक्षकको सहयोगले रन (RUN) खेल खेलौः

रन (RUN) खेल खेलाउदा चार वटा प्ले कार्डमा पसलको नाम (फेन्सि, तरकारी, ईलेक्ट्रोनिक र स्टेशनरी) नाम लेखी विधार्थीहरुलाई रन-रन भन्दै दौडन लगाउँने र आफुले निर्देशन गर्ने जस्तै कापी भन्ने र विधार्थी ले स्टेशनरी पसलमा छुन्छ। सोही अनुसार सबैलाई खेल खेल्न लगाउँने।

३.स्थानिय बजारका कुनै चार वटा महत्वलाई बुँदागत रुपमा लेख्नुहोस् ।

....

....

....

....

पाठ: ३ हाम्रा जातजाति

खत्याड गाउँपालिकामा ११ वटा वडाहरु छन् । यस गाउँपालिकामा विभिन्न जातजाति मानिसहरु बस्छन् । यहाँ बसोबास गर्ने धेरै जसो मानिसहरु हिन्दु धर्म मान्छन् । केहि मानिसहरु क्रिस्चियन धर्म मान्छन् । यहाँको मुख्य भाषा नेपाली हो । गाउँघरमा स्थानीय भाषा बोल्छन् । यस गाउँपालिका अन्तर्गत बसोबास गर्ने जातजातिको विवरण तलको तालिकामा उल्लेख गरिएको छ ।

दाहाल, उपाध्याय, जैशी, माठगाई, संज्याल, तिवारी, चौलागाई, पाण्डे, टमटा, हमाल, ढोली, नेपाली, लुवार, बुढा, थापा, रोकाया, कार्की, रावल, रावत, महतरा, बाँनिया, भण्डारी, डाँगर, गिरी, योगी, विस्ट, शर्मा, घोडासैनी, बन, नाथ, कुमाल, शाह, शाही, मल्ल, सिंह, चन्द, बिटालु, चँदरा, विश्वकर्मा, तिरुवा, लावड, वड, भियाल,धराला, बम, बुढ्थापा

यी जातजातिको परम्परागत रुपमा आ-आफ्नै किसिमको पेशा थियो । पेशा भनेको कुनै काम गर्न सक्ने सिप वा दक्षता हो । कुनै न कुनै पेशा बिना मानिस आय आर्जन गर्न सक्दैन । जात अनुसारको कुनै निश्चित पेशा हुदैन । आफूलाई आउने काम जसले गर्दा पनि हुन्छ । पेशाको आधारमा हामीले कसैलाई ठूलो सानो जातजाति छुट्याउनु हुँदैन । हामी सबैको जात र थर फरक भए पनि हामी सबै मानिस हौं । हामी सबैको रगत रातो हुन्छ । आ-आफ्नो पेशाको आ-आफ्नो विशेषता हुन्छ । पेशाको संरक्षण र आधुनिकीकरण गर्न सके हाम्रो संस्कृति को संरक्षण हुन्छ र व्यक्तिको जीवनस्तर माथि उठ्छ ।

तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) खत्याड गाउँपालिकामा धेरै मानिसहरुले कुन धर्म मान्छन् ?

उत्तर. ....

ख) खत्याड गाउँपालिकाको मुख्य भाषा कुन हो ?

उत्तर. ....

ग) पेशा भनेको के हो ?

उत्तर. ....

घ) पेशाको संरक्षण गर्न सकेमा के हुन्छ ?

उत्तर. ....

३. समुह कार्य

तपाईंको कक्षामा कुन कुन जातिका साथीहरु छन्, लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

खेल खेलौँ

शिक्षकको सहजीकरणमा विद्यार्थीहरुले आफ्नो नाम थर र अभिभावक ले गर्ने मुख्य पेशाको नाम भन्ने खेल खेलाउने ।

४. तलको तालिका पढी आफ्नो जातीमा गोलो घेरा (O) लगाउनुहोस् । यदि आफ्नो जाति नभएमा थप्नुहोस् ।

अधिकारी, दाहाल, उपाध्याय, जैशी, माठगाई, संज्याल, तिवारी, चौलागाई, पाण्डे, हमाल, जोशी, दमाई, टमटा, हमाल, भियाल, ढोली, नेपाली, लुवार, बुढा, थापा, रोकाया, कार्की, रावल, रावत, महतरा, बाँनिया, भण्डारी, डाँगर, गिरी, योगी, विस्ट, शर्मा, घोडासैनी, वान, नाथ, कुमाल, शाह, शाही, मल्ल, सिँह, चन, बिटालु,चाँदरा, विश्वकर्मा, तिरुवा, लावड

पाठ ४.   हाम्रा चाडपर्व र नृत्य

गीत गाऔँ

दशैँ तिहार माघी अनि
तागा लाउने पर्व
देउडा मागल चाँचडी हुन्
हाम्रा ठुला गर्व।
शिवरात्री साउने जात्रा
नाचौँ हामी ढाल
घुम नाच बाक्ट्या नाच
हुड्के नाच्ने चाल।
विजय पुनि फागु पुनि
बैशाख नयाँ पर्व
मेलापर्व धमारी गाइ
आउँछ हामीलाई हर्ष।

दशैँ

दशैँ हिन्दुहरुको महान चाड हो। दशैँलाई विजया दशमी दशहरा नवरात्रीका नामले पनि चिनिन्छ। हिन्दु धर्मावलम्बीहरुले असोज महिनाको शुक्ल प्रतिपदाको दिन देखि नवमी सम्म शक्तिको आराधना गरी दशौं दिन विजया दशमी मनाईन्छ। दशमीको दिन आफुभन्दा ठुला मान्यजनको

हातबाट टिका जमरालगाई आशिर्वाद लिने गरिन्छ। खानाको बिभिन्न परिकार बनाएर खाने गरिन्छ।

तिहार

तिहार हिन्दु धर्मावलम्वीहरुको दोस्रो ठुलो चाड हो । यो पर्व कार्तिक शुक्ल पक्ष त्रयोदशीका दिन देखि शुरु भैइ कार्तिक शुक्ल पक्षको द्धितिया तिथिका दिन सम्म मनाईन्छ। पाँच दिन सम्म मनाईने भएकाले यम पञ्चक पनि भनिन्छ। तिहारमा साथीभाइ जम्मा भैइ देउसी भैलो खेल्दै सेलरोटी फिनरोटी आदि मिस्ठान्न खाइ रमाइलो गरी तिहार मनाईन्छ। तिहारमा दिदिबहीनीहरुले दाजुभाईलाई निधारमा सप्तरङ्गी टिका फुलमाला लगाईन्छ ।

विजय पुर्णिमा

यो मेला खत्याडको एक प्रसिद्ध मेला हो। यो रातापानी डुमाना लगायतका गाउँमा असोज शुक्लपक्ष चतुर्दशी तिथिका दिन मनाइन्छ। यो पर्व देउडा र भलिबल खेली मनाईन्छ।

लुलो

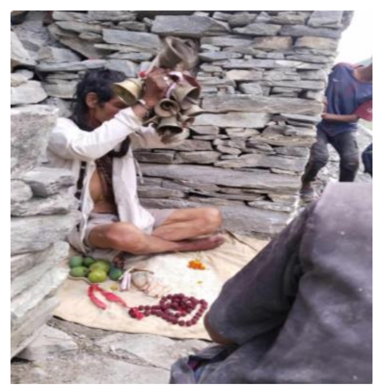
चित्र: रोलको लु्लो मेला

लुलो पर्व पनि खत्याडको एक प्रसिद्ध पर्व हो।
यो पर्व रोल गाउँमा मनाईन्छ। बैशाख शुक्ल पक्ष एकादशीका दिन देखी पुर्णिमा सम्म धुमधामका साथ मनाईन्छ। एकादशीका दिन मुल धामीले लुला खलामा भकुन्टो हानेर पर्व शुरु हुन्छ। यो पर्वमा धार्म लौडी तानेर रमाईलो गरीन्छ।

चित्र: कार्तिक पुर्णिमा मेला ह्याङ्लु

कार्तिक पुर्णिमा मेला

यो मेला पनि खत्याडको एक प्रसिद्ध मेला हो।



यो मेला ह्याङ्लु गाउँमा लाग्छ। कार्तिक शुक्ल पुर्णिमाको तृदशीका दिन धामी नाचेर देउडा खेलेर मनाईन्छ। यो मेलामा विषेश गरी रसिकल र काल्या देवताको धाम गरीन्छ। यो मेला हेर्न छिमेकी जिल्ला बाजुराका साथै हुम्ला जिल्लाबाट पनि मानिसहरु आउने गर्छन्।

साउन पुर्णिमा मेला /जात्रा

यो पर्व पनि खत्याडको प्रसिद्ध पर्व हो।

यो जात्राको रुपमा माइ भगवतीको आराधना

चित्र: नाउली जात्रा गएको

गर्नको लागि साउन पुर्णिमाको चर्तुदर्शीका दिन जाने गरीन्छ। यो जात्राका दिन खेस्मालिका मडिदह, तर्मालीका , नाउली लगाएतका प्रसिद्ध धार्मिकि तथा तिर्थ स्थलहरुमा गईन्छ। माइ भगवतीको जयजयकार गर्दै गाउँ बाट लेक र पाटन तिर जान्छन।

हुड्के नाच

चित्र: हुड्के नाच

यो नाच हाम्रो क्षेत्रको प्रसिद्ध नाच हो। यो नाच शुभ विवाह समारोह मेलापर्व तथा शुभकार्यमा नाच्ने गरिन्छ। यो नाचमा एक जनाले हातमा हुड्को लिई गाउँदै नाच्ने र अरु दुई जनाले जोले भैई भाका थाप्ने गर्दछन।

हुड्के नाच नाच्दा दौडा पगडी सेली स्टकोट रातो कपडा

मयुरको प्वाख सजिएर हुड्को बजाउँदृ नाच्ने गरीन्छ। हुड्को नाचको सानो टुक्का उस प्रकार छ।

आजका दिन बार तुमि दाईना भया

लगन दिन्या देवी देउताउ तुमि दाईना भया

आजका कुड्या कलश तुमी दाईना भया ....।

१.तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस्।

तपाईको गाउँघरमा मनाईने कुनै चार वटा पर्वको नाम लेख्नुहोस।

१. ....

२. ....

३. ....

४. ....

ख) तपाईको गाउँ/टोलमा लाग्ने मेला वा जात्राको नाम लेख्नुहोस।

उत्तर :...

ग) तपाई कुन कुन मेलामा जानु भएको छ ?

उत्तर :...

घ) तिहारमा भैली खेल्दा गाईने सानो टुक्का लेख्नुहोस।

उत्तर :...

ङ) दशैको कुनै दुई महत्व लेख्नुहोस।

१. ....

२...

जोडा मिलाउनुहोस।

क. रोल	कार्तिक पर्णमा
ख. डुमाना	माई भगवती
ग. खेस्मालीका	लुलो पर्व
घ. नखर्जी	शुभ-विवाह
ङ. ह्याङलु	विजय पुर्णमा
च. हड्को नाच	शिवरात्री

३.दिईएका चित्र हेरी चिन्नुहोस र नाम लेख्नुहोस।

....

....

परीयोजना कार्यः तपाई मेला पर्वमा गएको भए कक्षामा आफ्नो अनुभव सुनाउनुहोस् ।

शिक्षण निर्देशनः यो पाठ शिक्षण गर्दा खत्याडका चाडपर्व मेला जात्रा पुनिपैठ लोक नृत्य स्थानिय गितका भिडियो अडीयो फोटाहरु भएमा कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

पाठ:५ चुलाको महत्व

खाना पकाउनमा लागि ताप सृजना गरी पकाउने भाँडो राख्न मिल्ने गरी बनाईएको संरचना वा साधनलाई चुलो भनिन्छ। प्रयोगको प्रकृति र हाम्रो आवश्यकता अनुसार चुलोहरु फरक-फरक हुने गर्छन् ।अधिकाश परम्परागत चुलोहरुमा दाउरा वा कोइला इन्धनको रुपमा प्रयोग हुन्थ्यो । आधुनिक चुलोहरुमा तेल,ग्याँस,वायु तथा बिजुलि प्रयोग गरिन्छ । हाम्रो खत्याड गाउँपालिकामा परम्परागत रुपमा खाना पकाउनका लागि ओदान चुलोको प्रयोग गरिथ्यो। चुलो नभई हामी खाना बनाउन सक्दैनौँ। ओदान चुलोबाट खाना बनाउदा दाउरा बढी खर्च हुन्छ। घरभरी धुँवा हुन्छ ।हाम्रो स्वास्थ्यलाई धुँवाले असर गर्छ ।त्यसैले हाम्रो खत्याड गाउँपालिकामा बस्ने धैरै जसो मानिसले सुधारिएको फलामे चुलो प्रयोग गर्दछन् । फलामे चुलोबाट घरभित्र धुँवा कम हुन्छ। इन्धनको बचत हुन्छ। परम्परागत चुलो भन्दा आधुनिक चुलोमा इन्धनको बचतका साथै धुँवा रहित हुन्छ।

१.तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

चुलो के का लागि प्रयोग गरिन्छ ?

उत्तरः.. ....

ख)तपाइको घरमा कुन चुलो प्रयोग हुन्छ ?

उत्तरः.. ....

ग) परम्परागत र आधुनिक चुलोमा के फरक छ ?

उत्तरः..

घ) चुलो केलाई भनिन्छ ?

उत्तरः..

ङ) धुँवाले मानव शरीरमा कस्तो असर गर्छ ?

उत्तरः...

च) आधुनिक चुलोको महत्व बारेमा लेख्नुहोस् ।

उत्तरः...

....

....

२.चित्र हेरी नाम लेखौँ

....

विद्यार्थीहरुलाई गोलो घेरामा बसाली एक जनाले हातमा रुमाल दिई घेरामा घुम्न लगाउने सुटुक्क नदेख्ने गरी एक जनाको पछाडी राख्ने र वरिपरि घुम्ने,रुमाल लुकाएको विद्यार्थीथाहा पाएर समाते पछी उसले पनि सोही अनुसार घुम्ने ।यदि थाहा नपाए उसलाई नाच्न,गाउने जस्ता क्रियाकलाप गराउने ।

एकाईः-३ खत्याडका स्थानिय पेशा व्यवसाय र प्रविधि

पाठः-१ रोजगारी

हेरौं, पढौं र बुझौं

नमस्कार म वडा सचिव हुँ । मैले जन्म दर्ता मृत्यु दर्ता विवाहा दर्ता,बसाइसराई जस्ता कामहरु गर्छु । म मेरो पेशाप्रति ईमान्दार छु

रोजगारी

नमस्कार म नेपाल प्रहरी को जवान हुँ।मैले गाउँ समाजमा शान्ति सुरक्षा सम्वन्धि काम गर्छु ।म मेरो पेशाप्रति ईमान्दार छु ।

नमस्कार म हुलाकि दाइ हुँ ।म एक ठाउँका चिठीपत्र अर्को ठाउँमा पुऱ्याउँछु।मेरो कामले सबैलाई सजिलो हुन्छ । म मेरो पेशालाई सम्मान गर्छु ।

नमस्कार म गुरु आमा हो । मैले विद्यालयमा नानीहरुलाई पढाउने काम गर्छु । मलाई शिक्षिका पनि भनिन्छ । म मेरो पेशाप्रति गर्व गर्छु ।

१.खाली ठाउँ भर्नेहोस् ।

क) औषधी उपचार गर्ने काम...............................हो ।

ख) विद्यालयमा ....ले पढाउनु हुन्छ ।

ग) चिठीपत्र एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पुर्‍याउँने काम ....हो ।

घ) जन्म तथा मृत्यु दर्ता ....ले गर्छन् ।

ङ) समाजको सुरक्षा गर्न..................जवानको आवश्यकता पर्छ ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् ।

डाक्टर	विद्यालय
शिक्षक	स्वास्थ्य चौकि
वडा सचिव	प्रहरी चौकि
हुलाकि दाई	वडा कार्यलय
प्रहरी जवान	हुलाक घर

३. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) विद्यालयमा कसले पढाउनु हुन्छ ?

उत्तरः-...

ख)वडा सचिवले के-के काम गर्छन् ?

उत्तरः-...

ग) हुलाकी दाईको मुख्य काम के हो ?

उत्तरः-...

घ) हामी औषधी उपचार गर्न कहाँ जान्छौं ?

उत्तरः-..

ङ)शान्ति सुरक्षा कसले गर्छ ?

उत्तरः-..

परियोजना कार्यः-तपाईको गाउँघरमा कुन-कुन व्यक्तिहरु कुन-कुन रोजगारिमा छन् ,आफ्नो अभिभावक सँग सोधि लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर्ने ।

पाठ :२   हाम्रा व्यवसायहरु

चित्र हेरी छलफल गरौं ।

माथीको चित्रमा के-के गरेको देख्नु भयो ?

माथीको चित्रमा गरेका कामहरु तपाईको टोलमा के-के गर्छन ?

तपाईको घरका मानिसहरुले के-के काम गर्नुहुन्छ ? भन्नुहोस ।

चित्रमा भएका काम बाट हामीलाई के-के फाईदा हुन्छ ? भन्नुहोस ।

किशोर र छिमेकी

किशोरको घर खत्याड गाउँपालीका वडा नं. ७ गम्था गाउँमा छ । किशोरको परिवारको मुख्य पेशा कृषि हो । किशोरका बुवाले खेतवारीमा अन्न तरकारी फलफुल उब्जाउनु हुन्छ ।

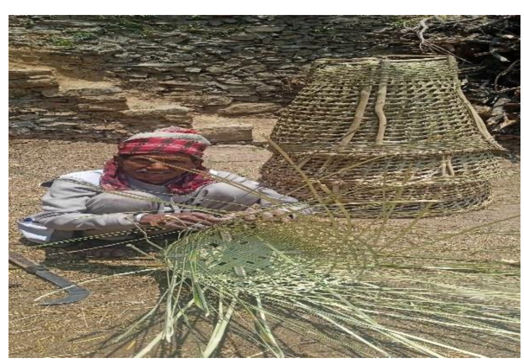
किशोरकी आमाले कपडा सिलाउनु हुन्छ । राम्रा-राम्रा लुगाहरु सिलाएर बिक्री गरी पैसा कमाउनु हुन्छ ।

किशोरका काका पशुपालन गर्नु हुन्छ। दुध दही मासु अण्डा उत्पादन गरी बजारमा बेचेर आम्दानी गर्नु हुन्छ।

किशोरकी काकी घट्ट चलाउनु हुन्छ। घट्टमा छिमेकीका गहुँ कोदो मकै जौ फापर उवा पिस्नु हुन्छ।

किशोरका दाजु आरन चलाउनु हुन्छ। आरनमा कुटो कोदालो बाउसो आसी चुलेसी बञ्चरो गाग्री आदा सामानहरु बनाउनु हुन्छ। बनाएका सामाग्री बेचेर घर खर्च चलाउनु हुन्छ।

किशोरका हजुरबुवा निगालो र बाँसबाट बन्ने डोको डालो कांक्रो छाब्री सुपो राङ्टो बुन्नु हुन्छ। यी सामानहरु बेचेर आम्दानी गर्नुहुन्छ।



धनराम किशोरका छिमेकी हुन। ऊनी सिकर्मी डकर्मीको काम गर्छन । घर बनाउने, झ्याल,ढोका दराज, कुर्ची, टेबुल , डेस्क, बेन्च आदि बनाउने काम गर्छन। आफ्नो काम बाट राम्रै जिवन यापन चलाएका छन।

पशुराम किशोरका पल्लो घरका काका हुन। ऊनी भेडा बाख्राको ऊन कपास आल्दो बाबियो आदि बाट डोरी बनाई लिउ फेरुवा राडी पाखी काम्लो थैलो कोट गलबन्दी स्वईटर बनाउनु हुन्छ। यस्ता सामानहरु बेचेर राम्रै आम्दानी गर्नु भएको छ।

१.तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) किशोरका हजुर बुवाले के काम गर्नुहुन्छ ?

उत्तर :...

ख) किशोरको घर कहाँ छ ?

उत्तर :...

ग) निगालो बाट के-के बस्तुहरु बनाउन सकिन्छ ?

उत्तर :...

घ) कुखुरा र बोईलर पालन किन गरीन्छ ?

उत्तर :...

ङ)ऊन र आल्दो बाट के-के बनाउन सकिन्छ ?

उत्तर :...

२.पाठका आधारमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) किशोरका काकाले .... गर्नुहुन्छ ।

ख) कोदो .... मा पिसिन्छ ।

ग) काठको काम गर्ने मानिसलाई .... भनिन्छ ।

घ) भेडाबाख्रा गाई भैसी आदि पालन लाई .... भनिन्छ ।

ङ) किशोरको परीवारका आम्दानीका श्रोतहरु के-के हुन ? सुचि बनाउनुहोस ।

१. ....

२. ....

३. ....

४. ....

परीयोजना कार्य: तपाईको विद्यालय नजिकै चाँन बुन्दै गरेको ठाउँमा गैइ चाँन बुन्न के-के सामाग्रीहरुको आवश्यक पर्छ टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

पाठ :३ व्यवसायिक खेती

सरस्वती कक्षा ३ मा पढ्छिन् । उनको विद्यालयको नाम श्री नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय हो । सरस्वतीलाई विद्यालयमा गुरु आमाले व्यावसयिक खेतीसम्बन्धी परियोजना कार्य गर्नु दिनु भएको थियो । उनले आफ्नै गाउँका एक जना व्यावसायिक खेती गर्ने काकालाई भेटेर गरेको कुराकानी :

सरस्वती : काका नमस्कार !

काका : नमस्कार ! के छ नि नानी ?

सरस्वती : ठिकै छु काका । मलाई एउटा सहयोग गर्नु पर्‍यो ।

काका : कस्तो सहयोग चाहियो नानी ।

सरस्वती : मलाई विद्यालयमा गुरु आमाले व्यवसायिक तरकारी खेती परियोजना तयार गर्न दिनु भएको छ । तपाइँले रहर लाग्दो गरी व्यावसायिक तरकारी खेती गर्नुभएको छ । यो व्यावसायिक खेती बारे मलाई पनि केही बताइदिनुहोस् न काका ?

काका : अ ! हुन्छ नि नानी । परिवार पाल्नलाई केही त गर्नै पऱ्यो । हेर नानी सुरुमा हामीले वर्षायाममा खुर्सानी,टमाटर,आलु खेती घरका सबै परिवार मिलेर गर्न थाल्यौं । यस खेतीबाट उत्पादन भएको तरकारी बेचेर केही आम्दानी पनि गरैं । व्यावसायिक रूपमा खेती गर्दा प्रशस्त आम्दानी हुने थाहा पाएँ ।

सरस्वती : अनि अहिले त तपाईँको यति ठुलो तरकारी खेती, फलफूल खेती र भेडा बाखा पालन छ नि

काका : हो नि, पहिले मलाई व्यावसायिक खेती बारे त्यति राम्रो ज्ञान थिएन । खेती गर्दै जादा सवै कुरा सिकिदो रहेछ । पछि मैले समय र मौसमअनुसार काँक्रो, गोलभैँडा, आलु, करेला, काउली तरकारी खेती गर्न थाले । अनि बेमौसमी खेती पनि सुरु गरैं ।

सरस्वती : बेमौसमी खेती भनेको के हो त, काका ?

काका : खास खेती गरिने समय बाहेक अरू समयमा गरिने तरकारी खेतीलाई बेमौसमी खेती भनिन्छ । जस्तै काँक्रो,फर्सी वर्षायाममा मात्र हुन्छ । तर विशेष खालको घर, जस्तै प्लास्टिकको ग्रीनहाउस वा ट्रनेल बनाई हिउँदमा खेती गर्नुलाई बेमौसमी

तरकारी खेती भनिन्छ । बजारमा बेमौसमी तरकारी धेरै मूल्यमा बिक्री हुन्छ । त्यसैले बेमौसमी तरकारी खेतीबाट मौसमी तरकारी खेतीबाट भन्दा बढी आम्दानी गर्न सकिन्छ ।

सरस्वती : तपाइँले भेडा बाख्रा पालन पनि गर्नुभएको छ नि ।

काका : हो, मैले आधुनिक तरीकाले भेडा बाख्रा पालन गरेको छु र यसको लागि त आधुनिक तरिकाको खोर पनि निर्माण गरेको छु । फलफूल खेती पनि गरेको छु । स्याउ,ओखर,किवी आदि फलफूल पनि लगाएको छु ।

सरस्वती : यसो भए त पक्कै पनि काकालाई धेरै फाइदा हुन्छ होला नि ?

काका : फाइदा त हुन्छ नि नानी । व्यावसायिक खेती गर्न पहिला प्राविधिक सिप पनि हुनुपर्छ । अनि लगानी गर्न रुपियाँ पनि चाहियो । यसबाट रोजगारी दिन सकिन्छ । यसबाट उत्पादन पनि धेरै हुन्छ अनि आम्दानी पनि राम्रो हुन्छ ।

सरस्वती : ए, बल्ल बुझेँ । विदेशमा गएर दुःख गर्नु भन्दा त स्वदेशमै व्यावसायिक खेती गरी सुख साथ रमाउनु वेस !

काका : हो नि ।

सरस्वती : म पनि ठुलो भएपछि पढाइ सकाएर तपाईंले जस्तै व्यावसायिक खेती गर्छु नि ।

काका : ओहो ! धेरै राम्रो कुरा गर्‍यौ, नानी । व्यावसायिक खेती सुरु गरेपछि तिमीलाई म पनि सहयोग गर्छु नि त ?

सरस्वती : हुन्छ, काका । मेरो परियोजना कार्य थियो । तपाईंले जानकारी दिएर सहयोग गर्नुभएकामा धन्यवाद, काका ! साँझ पनि पर्न लाग्यो, म घरतिर लागे है काका ।

काका : नानी फेरि फेरि आउँदै गर्नू है त ?

(बाटामा जाँदाजाँदै मनमनै सरस्वतीले सोचिन्, अहो ! आ आफ्नो गाँउमा सवैले यसरी व्यावसायिक खेती गर्‍यो भने त हाम्रो खत्याड पनि समृद्ध बन्छ । अनि हाम्रो गाउँपालिपा पनि धनी हुने रहेछ !

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहास् ।

(क) व्यावसायिक खेती भनेको के हो ?

उत्तर : ....

(ख) सरस्वती पढ्ने विद्यालयको नाम के हो ?

उत्तर : ....

(ग) सरस्वतीले व्यावसायिक खेतीको बारेमा कोसँग कुराकानी गरिन् ?

उत्तर : ....

(घ) बेमौसमी खेती भनेको के हो ?

उत्तर : ....

(ङ) सरस्वतीका काकाले के के व्यवसायिक खेती गरेका छन् ?

उत्तर : ....

२. खालि ठाँउमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

(क) व्यावसायिक खेती गर्दा..................................सिप चाहिन्छ ।

(ख) मौसमी तरकारी भन्दा बेमौसमी तरकारीबाट...............................बढी हुन्छ ।

(ग) व्यावसायिक खेती गऱ्यो भने खत्याड गाउँपालिका................................बन्छ ।

(घ) सरस्वतीलाई व्यावसायिक खेती सम्बन्धी.................................कार्य गर्नु थियो ।

(ङ) बेमौसमी खेती गर्न पलास्टिकों...चाहिन्छ ।

३ तपाईको गाँउमा वर्षा याम र हिउदमा पाइने कुनै पाँच पाँच वटा तरकारी बालीका नाम लेख्नुहोस् ?

वर्षा याम बालीहरु	हिउदमा तरकारी बालीहरु
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

४.तपाईको गाँउघरमा कुन कुन जातका फलफूल खेती गरिएको छ सुची बनाउनुहोस्।

१..

२..

३..

४..

५..

५. तपाईको गाँउघरमा कुन कुन व्यक्तिले व्यवसायिक पशुपालन पालन गरेका छन् लेख्नुहोस् ?

....

....

....

....

....

पाठ:४ हाम्रा प्रविधि

हाम्रो देश नेपाल कृषि प्रधान देश हो । हाम्रो देशमा कृषिसम्बन्धी कार्य गर्न परम्परगत औजारको प्रयोग गरिन्छ । हाम्रो गाउँघरमा खेतीपातीका काम गर्न हलो, कोदालो, कुटो, बन्चरो, खुकुरी, हँसिया जस्ता औजारको प्रयोग गरिन्छ । हाम्रो गाउँघरमा डोको, नाम्लो, डालो, राग्या,थुन,आँसी जस्ता सामग्रीको पनि प्रयोग हुन्छ । तिनीहरू स्थानीय परम्परागत औजार तथा सामग्रीहरू हुन् । ती औजारहरू र सामग्रीहरू हाम्रै गाउँघरमा पाइने काठ, बाँस तथा फलामबाट बन्छन् ।

स्थानीय परम्परागत केही प्रविधि र सामग्रीहरूको छोटो परिचय यसप्रकार रहेको छः ।

(क) हलो

नविन विद्यार्थी हुन् । उनी कक्षा तीनमा पढ्छन् । उनको परिवारमा आमा बुबा र दिदी हुनुहुन्छ । नविनका आमा बुबाको मुख्य पेसा कृषि हो । नविनका बुबाले हलो जोतेर धान, मकै, गहुँ, आलु जस्ता अन्नबाली रोप्नुहुन्छ । हलो बनाउन काठ र फलाम

चाहिन्छ। जमिन जोत्ने हलोको मुख्य भागमा फाली राखिन्छ। फाली फलामको हुन्छ। हलो जोत्न पहिला गोरुलाई जुवामा बाँध्नुपर्छ। जुवाका बिचमा हलो झुन्ड्याउनुपर्छ। हलो जोत्ने हलीले हलो समात्दै गोरुलाई अघि धपाउनु पर्छ। यसरी खेतबारी जोतिन्छ। कृषकले हलो जोतेर विभिन्न बाली लगाउँछन्।

(ख) कोदालो / बाउसो

नविनको बुवा बाउसोले बारी खन्नुहुन्छ। कुटोले तरकारी रोप्नुहुन्छ। जमिन खन्ने बाउसोको मुख्य भाग फलामको हुन्छ भने बिँड काठको हुन्छ। नविनले पनि कहिले काहीँ बाउसोले बारी खन्छन्। फूल रोप्छन्।

(ग) थुन

नविनको छिमेकी काका निगालोबाट विभिन्न सामग्री बनाउन हुन्छ। उहाँ,डोको, डालो, थुन, राग्या, स्याकु र सुपो बुन्न हुन्छ। थुन अन्नबाली टिप्न प्रयोग गरिन्छ। यस्ता सामग्री बनाउन निगालाकोबाट चोया निकाल्नुपर्छ।

(घ) पानीघट्ट

नविनकी दिदी कक्षा आठमा पढ्न हुन्छ । उहाँ कहिले काहीँ अन्नबाली पिस्न घट्टमा जानु हुन्छ । घट्ट पानीको छहराले हिर्काएर चलाउने परम्परागत प्रविधिबाट बनाइएको उपकरण हो । यसमा कोदो, मकै, फापर, गहुँ, चामल जस्ता अन्नबाली पिसेर पिठो बनाइन्छ । घट्टमा पिसेको पिठोबाट बनाएको रोटी स्वादिलो हुन्छ । नविनको परिवारका सबै सदस्यहरू मिलेर काम गर्छन् । उनीहरू आफ्नै खेतबारीमा उत्पादन भएका तरकारी र खाद्यान्नको प्रयोग गर्छन् । त्यसैले उनीहरू सबै स्वस्थ छन् ।

ङ) कोल

कोल एउटा परम्परागत स्थानिय प्रविधि हो । यसमा ऊखु पेलेर खुदो बनाइन्छ । चुक तथा कागतीको रस निकालिन्छ ।

च) दुनेडी/ओखल :

दुनेडी तथा ओखल एक प्रकारका स्थानीय प्रविधि हुन ।

दुनेडी तथा ओखल तोरी, चुली, चिउरो, ओखर,

ढटेलो, तिल, तिलखुरी र भाँगो आदिको तेल पेल्न प्रयोग हुन्छन् । ओखलमा तेल पेल्नुका साथै धान कुट्न र अन्नहरु फल्ने काम गरिन्छ ।

छ) चाँद (तान) :

यो परम्परागत स्थानीय प्रविधि हो । हाम्रो गाँउपालिकामा भेडा बाख्राको उन तथा बग्राल बाट लिउ, फेरा, कम्मल, उनीको कोट, सुरुवाल र राडीपाखी आदी बुन्ने गरिन्छ । उनबाट बनेको कपडाहरु तातो हुनुका साथै बलियो पनि हुन्छन् ।

परम्परागत सामग्रीको महत्व

परम्परागत प्रविधिले कृषि कार्य गर्न सजिलो बनाएको छ । परम्परागत औजार र सामग्रीहरू निर्माण गर्दा स्थानीय बासीहरूले रोजगारी समेत प्राप्त गर्छन् । स्थानीय परम्परागत प्रविधि र सामग्रीहरू हाम्रा मौलिक वस्तुहरू हुन् । यिनीहरूले स्थानीय क्षेत्रको परिचय दिन्छन् । त्यसैले यिनीहरूको संरक्षण गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो ।

देउडा गीत गाँउने अभ्यास गरौँ ।

बन्चराले दाउरा च्यात्ने आंसी घास काट्ने

भाँगो आल्लो निकालेर अनि नाम्लो बाट्ने ।

चान चका बनाउँनु छ राडी पाखी बुन्न

ओखल मुसल घट्ट पनि विर्सनुत हुन्न ।

जाँतो जति दाल दल्ने ढिकी कुट्ने धान

थुन रुडी बाला टीप्ने रोटी पकाई खान ।

स्याउला बोक्न राँग्या चाईन्छ मल बोक्न डोको

मही लाउन चाहीजान्छ मदानी र ठेको ।

हलो जुवा कुटो बाउसो खेती गर्न चाहीने

बन्दुक भने हराई गयो खाजेर काँ पाईने ।

अन्न चुट्ने जाल्लौडाले राङटो गेडा चाल्ने

सुपो डालो बुन्न अब हामी सबले थाल्ने ।

कोदालाले डल्ला हानी भडौन्या लायाको

कोठो सुपो बेच्न भनि घरमै आयाको ।

चुलेसी नै चाही जान्छ तरकारी काट्न

घाडो पनि बनाउन अली मह चाट्न ।

बासो कार्न आरन छँदै आफर जोड्याको छ

थियो मुङ्ग्रो दुम्च्यापन भन्न छोड्याको छ ।

मई माथी बसी बसी खेत सबै साइयो,

बिगाराले सम्याएर बल्ल घर आईयो ।

दावा चाइदो मासु काट्न खुकुरीले खसी,

डोको डालो बुन्नु पर्यो घरै बसी बसी ।

कम्मरमा खमेडी बानी ताखु कात्याका छन,

बावियो र आल्दोले दाउलो बाट्याका छन ।

उखु बढी भएपछी पेल्नु पर्छ कोल,

पानी आए स्याकु ओड्ने अरु के छ भन ।

१.तल दिइएका वाक्यहरू ठिक भए (✔) चिह्न र बेठिक भए (✕) चिह्न लगाउनुहोस्:

(क) कोदालो अन्न केलाउन प्रयोग गरिन्छ । (   )

(ख) नाङ्लो अन्न केलाउन प्रयोग गरिन्छ । (   )

(ग) पानी घट्टले खेत जोत्ने काम गर्दछ । (   )

(घ) हलो खेत जोत्ने औजार हो। (   )

(ङ) राडिपाखी चाँदमा बुन्ने गरिन्छ। ( )

(च) तोरी पेल्न दुनेडी चाहिन्छ। (   )

२. मिल्ने शब्द राखी खाली ठाउँमा भर्नुहोस्:

(क) नविनको घर वरपर हलो..................ठाउँ छ। (जोत्ने, रोप्ने, खन्ने)

(ख) दिदी पानी घट्टमा मकै .... लैजानुहुन्छ। (गोड्न, पिस्न, रोप्न)

(ग) राग्या, डालो, डोको ....बाट बन्छ। (काठ, कागज, निगालो)

(घ) फलामबाट .... बन्छ। (डोको, डालो, कोदालो)

(ङ) कोलमा .... पिसिन्छ। (सिमी, उख्खु, धान)

३. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्:

(क) हलो के काममा प्रयोग हुन्छ ?

उत्तर :...

(ख) पानी घट्टमा के के पिस्न सकिन्छ ?

उत्तर : ....

(ग) राङटोमा के के अन्न चाल्न सकिन्छ ?

उत्तर : ....

(घ) स्थानीय र परम्परागत सामग्रीहरूको हामीले किन संरक्षण गर्नुपर्छ ?

उत्तर : ....

(ङ) स्थानीय र पराम्परागत सामग्रीहरूका दुईओटा महत्व लेख्नुहोस् ?

उत्तर : ....

४. परियोजना कार्य

तपाईंको गाँउमा कृषि कार्यमा प्रयोग गरिने परम्परागत पाँचओटा औजारहरूको चित्र सङ्कलन गरी कक्षा कोठामा टाँसेर प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशन :

स्थानीय क्षेत्रमा प्रयोग हुने परम्परागत प्रविधि र सामग्रीका बारेमा कक्षामा छलफल गराउने विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घरमा कृषि कार्यमा प्रयोग गरिने परम्परागत सामग्रीहरूको सूची बनाउन लगाउने, स्थानीय परम्परागत प्रविधिबाट निर्मित सामग्रीहरूको उपयोगको चित्र तथा पोस्टर कक्षाकोठामा देखाएर छलफल गराउने, स्थानीय परम्परागत प्रविधिबाट निर्मित सामग्रीहरूको उपयोगबारे विद्यार्थीलाई उनीहरूको अनुभाव भन्न लगाउने, विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय आसपासमा किसानले खेती गरिरहेको अवसर मिलाएर अवलोकन भ्रमण गराउने ।

पाठ:-५ हाम्रा बालीहरु

पढौँ र बुझौँ

कविता पढौँ

धान र मकैले

गहुँ र जौले

कार्वोहाइड्रेट दिन्छन रे

भकारी भर्छन रे

बजारिया खानाले

जिउ ज्यान लिन्छ रे

चिनु फापरले

कोदो र जुवानाले

शक्तिका स्रोतले

अर्गानिक खानाले

आफु बाँच्छ अरु बाँच्छन्

किसानले खेती गरे ।

कविता पढी तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

अ)हामी कार्बोहाइड्रेट के-के बाट पाउँछौं ?

उत्तरः-..

आ)शक्तिका स्रोतहरु के-के हुन् ?

उत्तरः-...

इ)कसले आफू बाँचि अरुलाई बचाउँछ ।

उत्तरः-...

कोदो

कोदो पनि एक अन्नबाली हो ।खत्याडका अधिकांश ठाउँमा कोदो बाली लगाइन्छ ।कोदो असार-साउनमा लगाई असोज-कार्तिकमा भित्र्याइन्छ ।कोदोबाट हामीले आइरन पाउछौं ।

मकैः-

मकैलाई अन्नबालीको राजा भनिन्छ ।यसमा प्रशस्त पोषक तत्व पाइन्छ ।यो बाली हाम्रो क्षेत्रको सबैजसो ठाउँमा खेति गरिन्छ ।मकैको ढिँडो,रोटी,गेडागेडी,हलुवा आदि परिकार बनाएर खान्छौँ।

दलहन बालीः-

तेलहन बाली:-

पेलेर तेल आउने बालीलाई तेलहन बाली भनिन्छ । तोरी, भट्ट, सुर्यमुखि, तिल, ओखर, चुली, मुम्फली, ढँटेलो आदि तेलहन बालीहरु हुन् । यिनिहरुलाई स्थानीय प्रविधि र तेल मिलमा पेलेर तेल निकालिन्छ ।यस्ता तेलहरु खाना बनाउन,दियो बाल्न र औषधिको रुपमा पनि प्रयोग हुन्छ ।खत्याडका विभिन्न ठाउँमा तेलहन बालीको खेति गर्ने गरिन्छ

नगदेबालीहरु:-

प्रत्यक्ष रुपमा बिक्रि गरेर आम्दानी गर्ने उद्देश्यले लगाइने बालीहरुलाई नगदे बाली भनिन्छ ।सम्पुर्ण तरकारी र फलफुलहरु नगदे बाली हुन् ।नगदेबाली हरुबाट व्यक्तिको आयआर्जन बढ्छ ।

क)मिल्ने वर्ण ५ /५ वटा अन्नबाली,दलहनबाली र नगदेबालीमा घेरा लगाई कापिमा लेख्नुहोस ।

आ	लु	ह	श	ब	म	ज्ञ	ग	अं	ल
क	ख	**क**	**पा**	**स**	ओ	औ	हुँ	अः	प
प	रे	वा	न	प	गुँ	रा	उ	स	न
के	रा	ग	जौ	घ	ब	दा	म	क्ष	छ
ङ	र	या	ऊ	म	सु	रो	था	न	धा
फा	प	र	च	छ	ज	उ	खु	त	त्र
कि	ता	ब	बो	डी	म	झ	ट	को	दो
क	ल	मु	खा	हो	ली	च	ना	ठ	ड
क	मा	म	कै	मा	सु	न्	त	ला	को
वा	अ	दु	वा	कु	खु	उ	वा	ले	हो
भ	ट	मा	स	चु	ह	दे	लो	सि	मि

ख) जोडा मिलाउनुहोस् ।

स्याउ अन्नबाली

गहत नगदेबाली

आलु दलहन बाली

फापर तरकारी

ग) माथिको पाठ पढी तलको तालिका भर्नुहोस् ।

नगदेबाली	दलहन बाली	अन्नबाली
१.	१.	१.
२.	२.	२.
३.	३.	३.
४.	४.	४.
५.	५.	५.

घ) तपाईको घरमा भएका अन्नबालीहरुको सूची बनाउनुहोस् ।

....

....

....

....

....

एकाइ ४ नैतिकता आचरण र जीवनपयोगी सिप

पाठ १ मेरा असल आचरणहरु

कविता पढी छलफल गरौं

बिहानै उठी धारा गै हात मुख धुन्छु
पढी लेखी ज्ञानी भइ असल मान्छे हुन्छु ।
आफै लाउँछु लुगा अनि आफै जुत्ता खोल्छु
घर अनि स्कुलमा संधै सत्य बोल्छु ।

मान्यजन र अतिथीको गर्छु सम्मान र सत्कार
नम्र बोल्ने आदर गर्ने असल मेरो संस्कार ।
बुढाबुढी अपाङ्गलाई संधै सहयोग गर्छु
सदाचारी आचरणले मेरो जीवन भर्छु ।

संधै गर्छु गृहकार्य संधै पढ्छु पाठ
बिरामी र असायको हुन्छ मेरो साथ ।

मिराका अनुकरणीय बानी

ऊनी मिरा हुन । उनको घर कवा गाउँमा छ । ऊनी कक्षा तिन मा पढ्छीन । घरमा हजुरबुवा हजुरआमा बुवा आमा र भाई बस्छन । मिरा बिहान सबेरै उठ्छिन । हातमुख धोइ खाजा खान्छिन र पढ्न बस्छिन । ऊनी स्कुलमा शिक्षक शिक्षिकाको संधै आदर सम्मान गर्छिन । स्कुल जाँदा शारीरीक रुपमा अशक्त साथीलाई साथमा लिएर जान्छीन । ऊनी आफ्ना सामानहरुको जतन गर्छिन । आवश्यक सामान मात्र प्रयोग गर्छिन । सामानको प्रयोग गर्दा सचेत भएर गर्छिन । घर तथा छिमेकी मान्यजनहरुको आदार

सम्मान गर्छिन । मिरा घरमा आउने पाहुनालाई ढोग नमस्कार गरी पाहुनाको सत्कार गर्छिन । घरमा नचिनेका मान्छे आउँदा बुवा-आमालाई बोलाउँछिन । नचिनेका मान्छेहरुले खानेकुरा दिदा कहिल्यै खाँदिनन ।

हामी सबैले मिराको जस्तै राम्रो बानी ब्यवहार गर्नपर्छ । राम्रो बानी ब्यवहार गरे सबैले माया गर्छन । हामी सबै असल र ज्ञानी बन्नु पर्छ । छिमेकी मानिसहरुले आफ्ना छोराछोरीलाई मिरा जस्तै असल बन्नु पर्छ भनेर उदाहरण दिन्छन ।

१.खाली ठाउँमा भर्नुहोस ।

क) मिराको घर .... गाउँमा छ ।

ख) मिरा ....कक्षामा पढ्छिन ।

ग) हामी बिहान ....उठ्नु पर्छ ।

घ) संधै सत्य र ....बोल्नु पर्छ ।

ङ) हामीले मान्यजनको आदर .... गर्नु पर्छ ।

२.ठिक भए (✔) र बेठिक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस ।

क) राम्रो बानिव्यवहार गर्नु पर्छ । ( )

ख) मिरा साथीहरु संग झगडा गर्छिन । ( )

ग) पाहुनालाई ढोग दर्शन गर्नु पर्छ । ( )

घ) आफ्ना सामानहरु जथाभाबी फाल्नु पर्छ । ( )

ङ) नचिनेका मान्छेहरुले दिएका खानेकुरा खानु हुँदैन । ( )

३. माथीको पाठ पढी उत्तर दिनुहोस ।

क) तपाईको घरमा पाहुना आउँदा कसरी सत्कार गर्नु हुन्छ ?

उत्तर ....

ख) हामीले आफ्नो सामान किन जतन गर्नु पर्छ ?

उत्तर ....

ग) मिराका कुनै चार वटा असल बानीहरु लेख्नुहोस ।

उत्तर ....

घ) आफ्नो काम आफै गर्नु लाई के भनिन्छ ?

उत्तर ....

ङ) हामी सबै कस्तो मान्छे बन्नु पर्छ ?

उत्तर ....

च) तपाई आफ्नो टोलका अपाङ्गता भएका व्यक्ति र बुढाबुढीलाई कसरी सहयोग गर्नु हुन्छ ?

उत्तर ....

परीयोजना कार्यः चित्रमा सुहाउदो रङ भरेर पुरा गर्नुहोस ।

पाठ-२ सरसफाइ

पढौं र वुझौं

मिलन र प्रशान्त एकदम मिल्ने साथी हुन् । मिलन कक्षा ५ मा पढ्ने विद्यार्थी हुन् ।उनीहरु घरबाट विद्यालय फर्किदै थिए ।बाटोमा प्रशान्तले मिलनलाई आज आफ्नो कक्षामा सरसफाई भन्ने पाठ पढाएको कुरा राम्रोसँग नबुझेकोले मिलन सँग प्रश्नहरु सोधे ।

प्रशान्तःमिलन! सरससफाई भनेको के हो ?

मिलनःसरससफाई भनेको सफा गरिने काम हो ।शरीर वातावरण आदि सफा गर्नु सरसफाई हो ।

प्रशान्तःए बुझें!अनि सरसफाई किन आवश्यक छ होला?

मिलनःहामी स्वस्थ हुन शरिरका अंगहरुको सफाइ गर्नुपर्छ ।रोग लाग्न नदिन वातावरणको सरसफाइ गर्नुपर्छ ।

प्रशान्तःए अनि सरसफाई लागी के-के गर्नुपर्छ ?

मिलनःबिहान सबेरै उठ्नुपर्छ ।बिहान उठेर शौचालय गएपछि साबुन पानीले हात मुख धुनुपर्छ । बिहान र बेलुका दाँत माझ्नुपर्छ । हामीले पटक-पटक सफा पानिले आँखा सफा गर्नुपर्छ ।हात खुट्टाका नङहरु काट्नुपर्छ ।कपाल कोर्नुपर्छ । समय समयमा नुहाउनु पर्छ ।खाना र खाजा खानु अघि र पछि साबुन पानिले मिचि मिचि हात धुनुपर्छ ।

प्रशान्तःसरसफाईको लागि अरु के-के गर्नुपर्छ ?

मिलनःहामिले आफ्नो व्यक्तिगत सरसफाईका साथै आफ्नो घर र घर वरपरको सरसफाईका पनि ध्यान दिनुपर्छ। हामी आफुमात्र सफा भएर हुदैन हामी बस्ने घर सफा हुनुपर्छ । हामी पढ्ने विद्यालय सफा हुनुपर्छ ।चर्पी, पाटी,पौवा र वरपरको वातावरण पनि सफा हुनुपर्छ ।बिहान उठेर आफ्नो कोठाको सफाई गर्नुपर्छ ।आफूले प्रयोग गरेको सामानको जतनमा ध्यान दिनुपर्छ ।विद्यालयबाट फर्कि सकेपछि आफ्नो सामानलाई निश्चित ठाउँमा राख्नुपर्छ ।सबै साथीहरु मिलेर कक्षाकोठाको सफाई गर्नुपर्छ ।विद्यालयको खेल मैदान सफा गर्नुपर्छ ।बिदाको दिन साथीहरु मिलेर आफ्नो घर वरपर पाटी पौवा,मठ मन्दिर,धारा जस्ता सार्वजनिक स्थलको सफाई गर्नुपर्छ ।हाम्रो वातावरण सफा भएमा सरुवा रोग फैलिन पाउँदैन ।

प्रशान्तःहाम्रो घर तथा वरपर रहेका फोहोर मैला कसरि व्यवस्थापन गर्न सक्छौं ?

मिलनःतिमीले एकदम राम्रो कुरा सोध्यौ।हाम्रो घर,विद्यालय,पाटी पौवा,धारा जस्ता सार्वजनिक तथा व्यक्तिगत स्थलमा भएका फोहोरहरु दुई प्रकारका हुन्छन ।

१.कुहिने फोहोरमैला----------- तरकारीका बोक्रा,गोबर,कागज,बचेको खाना,झरेका पात आदि। यसबाट हामी प्राङगारिक मल बनाउन सक्छौं ।

२.नकुहिने फोहोरमैलाःचक्लेट / चाउचाउ/बिस्कुटका खोल,प्लाष्टिक,काँचको बोतल,फलामका टुक्रा आदि नकुहिने फोहोर हुन् ।यिनीहरुलाई हामी पुनःप्रयोग पनि गर्न सक्छौं । त्यसैले हामिले कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई छुट्टा छुट्टै राख्नुपर्छ ।

१.पाठ पढेर तलका खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क)बिहान उठेपछि सफा पानीले..............................धुनुपर्छ ।

ख)प्रत्येक हप्तामा हातखुटा ....काट्नुपर्छ ।

ग)फोहोरमैलाले मानिसलाई ....लाग्छ ।

घ)हामीले कपालका ....लामा पाल्नु हुदैन ।

ङ)कुहिने फोहोरबाट ....मल बनाउन सकिन्छ ।

२.तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क)सरसफाई भनेको के हो ?

उत्तरः-...

ख) सरसफाई किन आवश्यक हुन्छ लेख्नुहोस् ।

उत्तरः-...

ग)हामी स्वस्थ र निरोगी हुन के गर्नुपर्छ?

उत्तरः-...

घ) फोहोरमैला कति किसिमको हुन्छ ?

उत्तरः-...

ङ)हामीले कति पटक दाँत माझ्नुपर्छ ?

उत्तरः-...

च)किलन र प्रशान्तले के-के बारे कुरा गरे?

उत्तरः-...

४.भ्रमण गरौं काम गरौं

अभिभावक वा शिक्षक सँग आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस् ।त्यहाँको सरसफाईको अवस्था कस्तो रहेको छ।कापीमा टिपेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

५.सृजनात्मक काम गरौँ

तपाईको घर र विद्यालयलाई सफा बनाउनको लागी के-के काम गर्नुपर्ला ?अनुमान गरेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

पाठ ३ सञ्चारका साधनहरु

चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ

उत्तर भन्नुहोस् ।

क) माथी दिइएका चित्रहरुको नाम भन्नुहोस ।

ख) माथीको चित्रमा दिइएका चित्रहरु मध्ये तपाइको घरमा के-के छन

ग) मोबाइल के कामका लागि प्रयोग गरीन्छ ?

घ) के तपाईले पत्रपत्रिका पढ्नु भएको छ ?

ङ) तपाई टि.भी.मा के-के कुराहरु हेर्नु हुन्छ ?

रेडियो, टि.भी., मोबाइल, पत्रपत्रिका र कम्प्यूटर हाम्रा सञ्चारका साधनहरु हुन् । यी साधनहरुको प्रयोग हामी सुचना आदान-प्रदान गर्दछौँ । देश बिदेशकमा ताजा खबर पाउँछौँ । कुनै पनि विषयवस्तुका बारेमा जानकारी लिने र दिने गर्छौँ । संचारका साधनले गर्दा बिश्व आज एक गाउँ जस्तै भएको छ । संचारका साधान बाट गाउँ तथा शहरमा भएका हाम्रा आफन्तहरु संग कुराकानी गर्छौँ । यी साधनहरु बाट फोन गर्न भिडियोकल गर्न खेल खेल्न भिडियो हेर्न गित सुन्न आदि काम गर्न सक्छौँ । पढ्दा चाहीने कुरा र विषयवस्तुहरु खोज्न सक्छौँ । यिनीहरुलाई सही काममा मात्र प्रयोग गर्नु पर्छ । यिनीहरुको गलत प्रयोगले हामीलाई हानी नोक्सानी पुर्याउन सक्छ ।

१. जोडा मिलाउनुहोस ।

खबर पढ्न

अनलाईन काम गर्न

समाचार सुन्न

फोन गर्न

समाचार हेर्न र सुन्न

२. तल दिईएका संचारका साधानहरुको दुइ/दुइ वटा कामहरु लेख्नुहोस ।

मोबाइल	रेडियो	टि.भी.
....	....	....
....	....	....
....	....	....

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस ।

क) तपाईको घरमा भएका सञ्चारका साधनहरुको नाम लेख्नुहोस ।

उत्तर ....

ख) सञ्चार भनेको के हो ?

उत्तर ....

ग) सञ्चारका साधनहरु बाट हामी के-के काम गर्न सक्छौँ ?

उत्तर ....

घ) सञ्चारका साधनको दुरुपयोग बाट हुने कुनै दुइ असरहरु लेख्नुहोस ।

१. ....

२. ....

खेल खेलौः

खेल निर्देशन

शिक्षकले कक्षाका विधार्थीहरुलाई गोलो घेरामा बसाई बिचमा बल उफारी बलले जसलाई छुन्छ वा जसको नजिक भएर जान्छ उसले एउटा सञ्चारको साधनको नाम र काम भन्ने खेल खेलाउने।

परीयोजना कार्य: कुनै तिन वटा सञ्चारका साधनहरुको सफा चित्र बनाई कक्षा कोठामा टाँस्नुहोस।

एकाई ५:खत्याडको वातावरण

पाठ:१ हाम्रा वन र वन्यजन्तु

वन जङ्ल एक प्राकितिक स्रोत हो । वनजङ्ल वनमा पाइने वन्यजन्तु र चराचुरुङ्गिको वास स्थान हो। खत्याड गाउँपालिकाको धेरैजसो भू भाग हरिया वनजङ्लले ढाकेको छ । यस्ता हरिया वनजङ्लमा विभिन्न किसिमका रुख, वोटविरुवा, जडिवुटीपाईन्छन्। सल्लो, वाझ, गुराउँस, ठिन्क्या, खर्सु, देवार, धुपी, लौंठ, चिराइतो, कुरिल्लो, तितो, हातेजडी, वनलसुन , कागचरो, समओ आदि वनस्पति र जडिवुटी पाईन्छन्। वाघ, भालु, कस्तुरी, मृग, घोडा, स्याल, वाँदर, गुनी, व्वाँसो, साईडो, बन कुखुरा, काग , गडुल, चिल, च्याखुरा, डाँफे, घुघुत्ती, बाम, तित्थो, हुकाट्टो, खुईखुडी, लेस्ट्र्या आदि यहाँका मुख्य जनावर र चराचुरिङ्गी हुन् ।यहाँका सेही लेक,गोठि लेक, बृखु लेक, विउडि लेक, कोटपनेरी पाखा, क्रमासि मेला, छोटे खोला वन, तर्मा लेक, सैनलेक वन, वाउँपानि आदि प्रसिद्ध वनजङ्गल हुन् ।

यहाँका वनबाट हामीले घाँस दाउरा,काठ,जडिबुटी पाउँछौं । वनजङ्लले नै वातावरण सफा र स्वच्छ र हराभरा राख्न मद्यत गर्छ । वनजङ्ल पानिको स्रोत हुनुको साथै वन्यजन्तुको वासस्थान वहुमुल्य , जडिवुटीको स्रोत र प्राकृतिक सुन्दरताको स्रोत पनि हो ।यहाँका हरियो वनजङ्गलले खत्याडलाई सुन्दर र मनमोहक बनाएको छ ।जसमध्ये केही मुख्य वनजङ्गलका बारेमा तल चर्चा गरिएको छ ।

१.सैनाचउरको जङ्गल

२.खर्क पारीको वन

पाठ २ फोहोर ब्यवस्थापन बर्गिकरण

(अनिशा र प्रेरणा कक्षा ३ मा पढ्छन। ऊनीहरु दिउसोको नास्ता खाने समयमा विद्यालयको बगैचाको छाहारीमा बसेर फोहोर ब्यवस्थापनको बिषयमा कुरा गर्दैछन।)

अनिशाः हाम्रो विद्यालय कति सफा र सुन्दर छ ! हैन ?

प्रेरणाः (मुस्कुराउदै) होनि ! हो नि यस्तो विद्यालयमा पढ्न पाउँनु हामी कति भाग्यमानी।

अनिशाः विद्यालयमा हाम्रा सर मेडम अनि साथीहरु नि कति असल छन है ?

प्रेरणाः हो नि ! त्यसैले त मलाई संधै स्कुल आउन मन लाग्छ।

अनिशाः सवै जना मिलेर कक्षा कोठा र विद्यालय वरीपरी सफा गरे कति रमाईलो हुन्छ है ?

प्रेरणाः हो नि। सफा गर्दा निस्केको फोहोर लाई कुहीने र नकुहीने गरी अलग- अलग खाल्डो/भाडोमा फाल्ने कुरा अझ मन पर्यो।

अनिशाः यसरी अलग गर्दा कुहिने फोहोर जस्तै अन्न फलफुल र खेर गएका खानेकुराहरु झारपात मरेका जीवजन्तु पशुपन्छी किराफटेङग्रा बोटविरुवा आदि बाट कम्पोस्ट मल बनाउन सकिने रहेछ है ?

प्रेरणाः हो त । नकुहिने फोहोर पनि अलग गरेर बेच्न मिल्ने कुरा कक्षामा सरले सुनाउनु हुन्थ्यो ।

अनिशाः त्यस्तो फोहोर किन किन्छन होलात मानिसले ?

प्रेरणाः नकुहिने फोहोर जस्तै फलामका टुक्रा प्लाष्टिक काँचका सामान र सिसाका बोतल र पुराना धातु आदि कलकारखानामा लगेर त्यस बाट नयाँ वस्तु बनाउन सकिन्छ रे मेरो दाजुले भन्नुहुन्थ्यो ।

अनिशाः हाम्रो विद्यालय जस्तै सबै ठाउँमा यस्तै सफा भैइ दिएको भए वातावरण कति सफा हुन्थ्यो हैन ?

प्रेरणाः हो नि हामीले कुने पनि फोहोर लाई जथाभाबी फ्याक्नु हुँदैन । सबै मिलेर वरपर सफा गर्नु पर्छ । कक्षा र विद्यालयमा पनि अरु साथीलाई फोहोर ब्यवस्थापन गर्न लगाउने ।

(यतिकैमा घण्टी बज्छ दुबै जना आफ्नो कक्षा कोठामा जान्छन ।)

१. आफ्नो विद्यालय वरपर रहेका फोहोरहरुको नाम संकलन गरी तलको तालिकामा छुट्टाछुट्टै लेख्नुहोस ।

कुहिने वस्तु	नकुहिने वस्तु

२. पढौँ र छलफल गरौँ ।

हामीले घर आगन कक्षाकोठा र आफ्नो वरपर दिनहु सफा गर्नु पर्छ । सफा गर्दा निस्केको फोहोर जथाभावी फाल्नु हुँदैन । सफा नगर्दा र जथाभावी फोहोर फाल्दा हावापानी प्रदुषित हुन्छ । झिङ्गा र अन्य हानिकारक किटाणुहरु फैलिन्छन । यस बाट बिभिन्न किसिमका रोगहरु लाग्दछन । यस्तो हुन नदिन फोहोरलाई उचित ठाउँमा फाल्नु पर्छ । कुहिने फोहोर लाई खाडलमा राख्नु पर्छ र केही दिन पछी मल बन्छ । नकुहिने फोहोरलाई सुरक्षित रुपमा राख्ने र सफा गरे पुन प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

१. तलका वाक्यहरु ठिक भए (✔) र बेठिक भए (×) बेठिक चिन्ह लगाउनुहोस ।

क) हामीले कागज च्यात्दै फाल्नु पर्छ । (   )

ख) हामीले संधै कक्षा कोठा सफा गर्नु पर्छु । (   )

ग) घर आगन सफा गर्दा निस्केको फोहोर जथाभाबी फाल्नु पर्छ । (   )

घ) फोहोर भएको ठाउँमा झिङ्गा धेरै लाग्छ।   (   )

ङ) हामी स्वस्थ रहन वातावरण सफा हुनु पर्छ। (   )

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस।

क) फोहोर जथाभाबी फाल्दा के हुन्छ ?

उत्तर ....

ख) घर आँगन सफा गर्दा निस्केको फोहोर कहाँ फाल्नु पर्छ ?

उत्तर ....

ग) तपाईको घर बाट निस्किने कुनै तिन वटा फोहोरको नाम लेख्नुहोस।

उत्तर ....

घ) फलामको टुक्राहरु कस्तो फोहोर हो ?

उत्तर ....

च)कुहिने फोहोर लाई खाडलमा पुर्दा के बन्छ ?

उत्तर ....

३. परीयोजना कार्य: आफ्नो विद्यालय वरपरको फोहोर संकलन गरी कुहीने र नकुहीने फोहोर छुट्याई छुट्टाछुट्टै खाल्डोमा राख्नुहोस ।

पाठः३ हाम्रो वातावरण

पढौं र बुझौं

हाम्रो घर विद्यालय,गाउँमा धेरै किसिमका वस्तुहरु छन् । ति वस्तुहरु मिलेर वातावरण बनेको हुन्छ। । ढुङ्गा,माटो,पानी,वोट विरुवा, जनावर आदिबाट वातावरण बनेको हुन्छ। हाम्रा वरपर भएका हिमाल,पहाड,समथर जमिन,खोला,वनजङ्गल,जिवजन्तु वातावरणका अङ्गहरु हुन् । हाम्रो वरपर भएका वस्तुहरु मिलेर नै वातावरण बनेको हुन्छ । वातावरण धेरै किसिमका सजिव र निर्जिव वस्तुहरु मिलेर बनेको हुन्छन । वनस्पति र जनावरहरु सजिव हुन भने ढुङ्गा, माटो, हावा, पानी सुर्यको प्रकाश, मरेका जविवजन्तु र सुकेका रुख निर्जीव वस्तुहरु हुन् ।

वातावरण र हामी बिच घनिष्ट सम्वन्ध रहेको हुन्छ । वातावरण बिना हामी बाँच्न सक्दैनौं । प्राणीहरुले आफ्ना हरेक क्रियाकलाप वातावरणमा नै गर्ने गर्दछन् ।हाम्रा आवश्यकताहरु जस्तैःस्वास फेर्न,घर बनाउन,खेतिपाती गर्न,विकास निर्माणका कामहरु गर्न ।वातावरण प्रदुषित भएमा हामीलाई प्राणघातक रोगहरु लाग्ने भएकाले हाम्रो वरपरको वातावरण सफा र स्वच्छ राख्नु पर्छ ।वातावरण प्रदुषित भएमा क्यान्सर,दम,फोक्सोको रोगहरु लाग्छन् ।

वातावरण प्रदुषण अन्तर्गत वायु प्रदुषण ,जल प्रदुषण,माटो प्रदुषण आदि पर्दछन् । वातावरण प्रदुषणले वनस्पतिलाई पनि असर पर्छ ।

वातावरण सफा र स्वच्छ राख्ने उपायहरु

- वनजङ्गल विनाश नगर्ने
- वृक्षारोपण गर्ने
- जथाभावि फोहोर मैला नगर्ने
- कुहिने र नकुहिने फोहोरलाई व्यवस्थित गर्ने
- वनजङ्गलमा आगलागी नगर्ने
- वन्यजन्तु र चराचुरुङ्गिको शिकार नगर्ने
- पानीका मुहान वरपर फोहोरहरु नफाल्ने

क)तलको तालिकामा सजिव र निर्जिव वस्तुहरु लेख्नुहोस् ।

सजिव वस्तुहरु	निर्जिव वस्तुहरु
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५

ख)उपयुक्त शब्दहरु छानी खालि ठाउँ भर्नुहोस् ।

वातावरण, प्राणघातक, निर्जीव, घनिष्ट, स्वच्छ

अ) सजिव र .... वस्तुहरु मिलेर वातावरण बनेको हुन्छ ।

आ) वातावरण प्रदुषित भएमा...................रोगहरु लाग्छन् ।

इ)वातावरण ....र सफा राख्नुपर्छ ।

ई)हाम्रा वरपर भएका सम्पुर्ण वस्तुहरुलाई...................भनिन्छ ।

ग)तलका वाक्यहरु ठीक भए (✔) र बेठीक भए (×) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

अ)हाम्रो वरपर धेरै किसिमका वस्तुहरु हुन्छन् । ☐

आ)पानी सजिव वस्तु हो । ☐

इ)वातावरण र मानिस बिच घनिष्ट सम्वन्ध हुन्छ । ☐

ई)मानिसका विभिन्न अविवेकि क्रियाकलापले वातावरण प्रदुषित हुन्छ । ☐

उ)वनजङ्गलमा आगो लगाउनु हुदैन ।

ऊ)पानीको धारामा दिसा पिसाप गर्नुपर्छ ।

ए)बाघ,भालु,डाँफे र च्याखुरा मार्नुहुदैन ।

घ) तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

अ) वातावरण भनेको के हो ?

उत्तरः-...

आ) वातावरण के-के मिलेर बनेको हुन्छ ?

उत्तरः-...

इ) वातावरणमा हामी के-के काम गर्छौं ?

उत्तरः-...

ई) वातावरणमा किन सफा र स्वच्छ राख्नुपर्छ ?

उत्तरः-...

उ) वातावरणमा सफा र स्वच्छ राख्ने कुनै चारवटा उपायहरुको सूची बनाउनुहोस् ।

उत्तरः-

१. ....

२. ....

३. ....

४. ....

परियोजना कार्यः- कक्षाका साथीहरुसँग मिलेर तपाइको विद्यालय परिसरमा ५ वटा विरुवाहरु रोप्नुहोस् ।

पाठः- ४ बगैचा

हेरौँ चिनौँ र छलफल गरौँ

क) माथीको चित्र के को होला ?

ख) बिधार्थीहरु चित्रमा के गर्दैछन ?

ग) बिद्यालयमा फुलबारी र बगैचा किन बनाउँनु पर्छ ?

घ) के तपाईको बगैचामा पनि यस्तै बगैचा छ ?

पढौँ र जानौँ

दिपेशको बिद्याल गाउँको बिचमा छ। बिद्यालय वरीपरी घेरवार गरीएको छ। विद्यालयको दुई तर्फ ठुला गेटहरु राखिएका छन । बिद्यालयको चौर र कक्षा कोठा सफा छ । बिद्यालयको अगाडी फुलबारी छ र त्यहाँ धेरै थरीका फुलहरु छन। विद्यालयमा बगैचा पनि छ। बगैचामा बिभिन्न खालका बोटबिरुवाहरु छन। बोटबिरुवाले गर्दा विद्यालयको वातावरण हराभरा हरीयाली र सफा छ। स्वच्छ हावा चल्छ। सानोतिनो बाढी पहीरो आउँदैन र पुरै वातावरण रमणिय छ।

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस ।

क) दिपेशको घर कहाँ छ ?

उत्तर ....

ख) दिपेशको विद्यालयमा के-के छन ?

उत्तर ....

ग) विद्यालयमा बगैचा भएमा के फाइदा हुन्छ ?

उत्तर ....

घ) फुलवारी र बगैचामा के फरक हुन्छ ?

उत्तर ....

३. आफ्नो घर तथा विद्यालय वरपर भएका बोटबिरुवाहरुको नाम टिपोट गर्नुहोस ।

....

....

....

....

....

४. सामुहिक कार्यः

विद्यालयको वरपर रहेका वोटविरुवा अवलोकन गर्नुहोस र तिनिहरुको सुचि तयार गरी परीचय सहित कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस ।

एकाइः-६ दुर्घटना तथा विपद् व्यवस्थापन

पाठः-१ घरायसी सामानको सुरक्षा

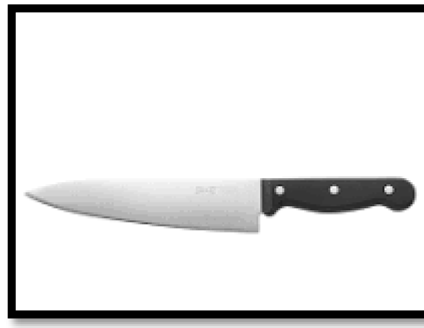
पढौं र बुझौं

मेरो नाम बन्चरो हो ।म दाउरा काट्ने काममा प्रयोग हुन्छु ।
मलाई जतन गरि चलाएन भने खुट्टा काट्न सक्छु । त्यसैले
मलाई सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गरिसके पछि सुरक्षित ठाउँमा राख्ने गर्नुहोस् ।

मेरो नाम चुलेसि हो । म तरकारी काट्न प्रयोग हुन्छु ।
मलाई राम्रोसँग चलाएन भने हातका औंला काट्न सक्छु ।
त्यसैले मलाई सुरक्षित साथ प्रयोग गर्नुहोस् र प्रयोग गरिसके पछि
सुरक्षित ठाउँमा राख्ने गर्नुहोस्।

मेरो नाम आँसी हो । म घाँसपात काट्न प्रयोग हुन्छु।
मलाई राम्रोसँग चलाएन भने हातका औंला काट्न
सक्छु। त्यसैले मलाई सुरक्षित साथ प्रयोग गर्नुहोस् र प्रयोग
गरिसके पछि सरक्षित ठाउँमा राख्नुहोस् ।

मेरो नाम चक्कु हो । म पनि तरकारी काट्न प्रयोग हुन्छु। मलाई राम्रोसँग चलाएन भने हातका औंला काट्न सक्छु। त्यसैले मलाई सुरक्षित साथ प्रयोग गर्नुहोस् र प्रयोग गरिसके पछि सरक्षित ठाउँमा राख्नुहोस् ।



मेरो नाम बासो हो । मलाई काट ताछ्न प्रयोग गर्दछन । मलाई राम्रोसँग चलाएन भने शरिरको जुनसुकै अङ्ग काट्न सक्छु। त्यसैले मलाई सुरक्षित साथ प्रयोग गर्नुहोस् र प्रयोग गरिसके पछि सरक्षित ठाउँमा राख्नुहोस्

मेरो नाम खुकुरी हो । म चाडपर्वमा खसी काट्न प्रयोग हुन्छु। मलाई सुरक्षित साथ प्रयोग गर्नुहोस् । मलाई सुरक्षित तरिकाले प्रयोग नगरेमा हात खुट्टा काट्न सक्छु । प्रयोगगरि सकेपछि सुरक्षित ठाउँमा राख्न नभुल्नुहोस् ।

२.माथिको पाठको आधारमा विद्यार्थीहरुलाई प्रत्येक सामानको नाम भनी सामानको परिचय खेल खेल्नुहोस् ।

	तरकारी काट्न
	दाउरा काट्न
	घाँस काट्न
	काठ ताछ्न
	खसी काट्न

३.तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) तपाईको घरमा कुन-कुन धारीला सामाग्रीहरु छन् नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तरः-...

ख) तपाईको घरमा खुकुरी छ? छ भने के कामका लागि प्रयोग हुन्छ ?

उत्तरः-..

ग)चक्कु र चुलेसी के-के कामका लागि प्रयोग हुन्छ?

उत्तरः-..

घ)घरायसी सामानबाट सुरक्षित रहने तरिकाहरु के-के हुन ?

उत्तरः-..

ङ)धारीला सामाग्रीहरु जथाभावि चलाउँदा के हुन्छ ?

उत्तरः-..

४. तपाईको घरमा सरसामानको कसरी जतन गर्ने गरिएको छ ।अभिभावकलाई सोधेर तलको उदाहरण हेरी लेख्नुहोस र कक्षामा साथिहरुलाई सुनाउनुहोस् ।

क्र.सं.	**सामानको नाम**	**जतन गर्ने तरिका**
१	चुलेसि	प्रयोग गरिसके पछि उचित ठाउमा राख्ने
२		
२		
४		
५		
६		
७		

पाठ २ दुर्घटना र सावधानी

चित्र हेरी तलका प्रश्वनहरुको उत्तर भन्नुहोस ।

क) माथिको चित्रमा के-के देख्नु भयो ?

ख) के तपाईको गाउँ/टोलमा चित्रमा देखिए जस्तै दुर्घटना भएको देख्नु भएको छ ? देख्नु भएको छ भने के-के देख्नु भएको छ ?

ग) यस्ता दर्घटनाहरु के कारणले घट्छन ? भन्नुहोस ।

घ) आगलागी के कारणले हुन्छ ?

ङ)यस्ता दुर्घटनाहरु बाट बच्न के गर्नु पर्छ ?

माथिका चित्रमा दिइएका घटनाहरु दुर्घटनाका उदाहरण हुन। यस्ता दुर्घटना मानविय क्रियाकलाप र प्राकृतिक परीस्थितिले सिर्जना हुन्छन। दुर्घटना अकस्मात वा कुनै पनि समयमा हुन सक्छ। प्राय घटनाहरु मानिसहरुको लापरवाहीका कारणले हुने गर्दछन। दुर्घटनाले मानिसहरु र अन्य प्राणीलाई क्षती हुने गर्दछ। आगोले पोल्नु ,जनावरले टोक्नु ,करेन्ट लाग्नु, रुख बाट लड्नु, गाडी दुर्घटना हुनु , माथी बाट ढुङ्गा खसेर चोटपटक लाग्नु आदि दुर्घटना हुन। यस्ता घटनाहरु घर विद्यालय बाटो सडक खेलमैदान वनजङ्गल आदि ठाउँमा हुन्छन।

खत्याड गाउँपालीका दुर्घटनाका हिसाबले उच्च जोखीम रहेको छ। घर विद्यालय वाटोघाटो सडक बनजङ्गलमा मेलापाखा खोलानाला आदिमा यस्ता दर्घटना भैरहेका घटनाहरु सुनिरहन्छन। खत्याडमा आगलागी भएर भिरपाखा र रुख बाट लडेर खोला र नदीमा डुबेर प्राकृतिक प्रकोप भएर आत्महत्या गरेर ढुङ्गा खसेर हातहतियार तथा बिस्पोटक पदार्थ बिस्पोट भएर दुर्घटना भएका उदाहरणहरु प्रशस्त छन। यस्ता घटनाहरु मानिसको लापरबाही चेतनाको कमि अबैध तथा गैरकानुनी धन्दा र कारोबार भौगोलिक कठिनाई कमजोर भौतिक संरचना निर्माण बिकृती र बिसङ्गती आदि कारणले भएको देखिन्छ। यस्ता दुर्घटना बाट बच्न मानविय सचेतना अपनाउनु पर्छ।

दुर्घटना बाट बच्ने केही उपायहरुः

१. दुर्घटनाका बारेमा सचेतना फैलाउने।

२. यात्रा तथा हिड्डुल गर्दा सावधानी अपनाउने।

३. भुकम्प बाढी पहिरो जस्ता प्राकृतिक विपत्तिहरुलाई मध्यनजर गुर्दै घर विद्यालय तथा अन्य भौतिक संरचना निर्माण गर्ने।

४. घाँस दाउरा मेलापात जाँदा होसियारी अपनाउने।

५. हिँसाजन्य कुनै पनि गतिविधी नगर्ने र गर्न नदिने।

६. ठुला र गहिरा खोलानाला र नदिमा नुहाउन नजाने।

७. खेल खेल्दा बाटो र सडक काट्दा बिद्युतिय समाग्री चलाउँदा बिषादी प्रयोग गर्दा घरेलु हातहतियार चलाउँदा होसीयारी अपनाउँने।

८. रुढीवादी अन्धविश्वासको भर नपर्ने।

९. आगोजन्य वस्तुहरु बालवच्चाहरुको पहुँच बाट टाढा राख्ने।

१०. जथाभावी वनजङ्गल र रुख विरुवा नकाट्ने र वृक्षारोपण गर्ने।

१.माथिको चित्र हेरी चित्रमा भएका दुर्घटनाहरुको सुची बनाउनुहोस।

क) .... ख) ....

ग) .... घ) ....

ङ) .... च) ....

२. तल दिईएका दुर्घटनाहरुलाई मानविय क्रियाकलाप र प्राकृतिक प्रकोपेले हुने दुर्घटनाहरु छुट्याउनुहोस।

नदिमा डुब्नु बाढीले बगाउनु रुख बाट लड्नु हावाहुरीले क्षती हुनु ग्यास पट्किनु करेन्ट लाग्नु भुकम्पले घर भत्किनु पहिरोले पुर्नु चट्याङ परी क्षती हुनु बन्चरोले खुट्टा काट्नु आगलागी हुनु आत्महत्या गर्नु गाडी पल्टिनु खडेरी पर्नु

मानविय कारणले हुने दुर्घटना	प्राकृतिक कारणले हुने दुर्घटना

३. माथीको पाठ पढी तलका प्रश्वनहरुको उत्तर लेख्नुहोस ।

क) दुर्घटना भनेको के हो ?

उत्तर ....

ख) तपाईले देख्नु भएको कुनै दुई वटा दुर्घटनाको नाम लेख्नुहोस ।

उत्तर :१. ....

२. ....

३. ....

ग) दुर्घटना हुने कुनै तिन वटा कारणहरु लेख्नुहोस ।

उत्तर

१. ....

२. ....

३. ....

घ) दुर्घटना बाट बच्ने कुनै तिन वटा उपायहरु लेख्नुहोस ।

उत्तर

१. ....

२. ....

३. ....

ङ)दुर्घटना बाट हुने कुनै तिन वटा क्षतिको सुची बनाउनुहोस ।

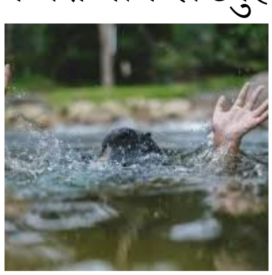
उत्तर

१. ....

२. ....

३. ....

४. तलका चित्र हेरी अनुमान गरी नाम लेख्नुहोस ।



....

पाठः-३ विपद र विपदबाट बच्ने उपाय

पढौं र बुझौं

राराताल मुहान भएर खत्याड गाउँपालिकाको बिचबाट बग्ने करिब ३४ कि.मि.दुरी पार गर्दै कर्णाली नदीमा मिसिने खत्याड खोलामा २०७९ साल असोज १९ गतेदेखि २४ गते सम्म परेको अविरल वर्षाका कारण भिषण बाढी पहिरो आयो । बाढी पहिरोले खत्याडलाई कहालि लाग्दो बनायो ।भिरालो जग्गामा पहिरो र खत्याड खोला लगायत सहायक खोलामा आएको बाढीले पाक्न लागेको अन्नबाली,घर वस्ति,सिंचाई,कुलो,मठ मन्दिर,सडक बाटो,पशु चौपाया,विद्यालय,स्वास्थ्यचौकि को क्षति गर्यो ।बाढी पहिरोको असरले मानिसको जिवन यापनलाई कठिन बनायो ।

हामीले माथिका कुराहरु पढेर विपतको बारेमा केही थाहा पायौँ ।आपतकालिन अवस्था सृजना भई धनजनको क्षति हुनु वा जिवन यापनमा प्रतिकुल असर पर्नु नै विपद हो ।हाम्रो दैनिक जिवनमा विभिन्न विपतहरु आइपर्छन ।विपद दुई किसिमका हुन्छन ।

१.प्राकृतिक विपद

प्रकृतिका कारणबाट हुने विपद लाई प्राकृतिक विपद भनिन्छ। जस्तैःबाढी,पहिरो,डुवान,हावाहुरीहिमपात,अतिवृष्टि,असिना,चट्याङ र भुइचालो आदि।

२.मानव सृजित विपद

प्रकृतिका कारणबाट नभइ मानिसहरुका लापरवाही वा असावधानि का कारणबाट आईपर्ने विपदलाई मानव सृजित विपद भनिन्छ।जस्तैःआगलागी,सडक दुर्घटना,हवाई दुर्घटना,कुपोषण तथा विशाक्त खानाका कारणले फैलिने महामारी आदी।

विपद बाट बच्ने उपायहरु

मानव जिवनमा विभिन्न आपतविपद आइपर्छन। जस्तैःबाढी, पहिरो, डुवान, हावाहुरी हिमपात, अतिवृष्टि, असिना, चट्याङ र भुइचालो आदिका कारण घर विद्यालय, स्वास्थ्य चौकि, मठ मन्दिर, पुल पुलेशा, विद्युत्त, सडक बाटो आदि व्यक्तिगत र सार्वजनिक सम्पतिको क्षती भइरहेको छ।विपदका कारण मानिसका साथै विभिन्न जिवजन्तुको पनि क्षति हुनसक्छ। यस्तो समयमा मानिसहरु घाइते तथा अपाङ्ग पनि हुन सक्छन। लुगा कपडा, खाना, पानि औषधी उपचारमा पनि समस्या हुन सक्छ।विपद बाट बच्न विपद पहिले र विपद पछि के-के गर्न सकिन्छ जानि राखौं।

विपद भन्दा पहिले

१. मौसम सम्वन्धि जानकारी लिने।

२. भिरालो जमिन तथा खोलाको नजिक घर नबनाउने।

३. जथाभावि आगो नलगाउने।

४. मौसमको अवस्था हेरी पहिले नै सुरक्षित ठाउँमा जाने।

५. आपत कालिन झोला सबैले देख्ने ठाउँमा राख्ने र परिवारका सबै सदस्यहरुले देख्ने ठाउँमा राख्ने।

ख) विपद पछिको समयमा

१.आत्तिएर जथाभावि दौडनु हुदैन ।

२. आपत कालिन झोला बोकेर सुरक्षित ठाउँमा जानुपर्छ ।

३ .बोकेर सुरक्षित ठाउँमा जानुपर्छ ।

४. परिवारका सबै सदस्यहरु संगै बस्नु पर्छ ।

५.विपदको बारेमा सुरक्षाकर्मी तथा विभिन्न संघ सँस्थाहरुलाई जानकारी गराउने ।

जोडा मिलाउनुहोस् ।

भिरालो जमिन	महामारी
झाडापखाला	बाढी
नदीमा पानिको सतह बढ्नु	पहिरो
आकासमा विजुली चम्किनु	हावाहुरी
बेसरी हावा चल्नु	चट्याङ

२.तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् र्।

क) विपद भनेको के हो ?

उत्तरः-...

ख) विपद कति किसिमका हुन्छन?

उत्तरः-..

ग) विपद बाट बच्ने कुनै ३ वटा उपायहरु लेख्नुहोस् ।

उत्तरः-...

घ)वाढी र पहिरो कस्तो अवस्थामा आउँछ ?

उत्तरः-...

ङ)मानिसका क्रियाकलाप सृजित विपद लाई कस्तो विपद भनिन्छ ?

उत्तरः-...

३.तपाइको गाउँघरमा कुन-कुन कारणले विपद आइपरेको छ अभिभभावक सँग सोधेर लेख्नुहोस् ।

....

....

....

....

....

४.विपदको प्रकारको सुची बनाई कक्षामा टास्नुहोस् ।

५.तलका चित्रमा देखाइएका घटनामा के भएको हो,अनुमान गरि लेख्नुहोस् ।

....