इटहरीको सेरोफेरो

कक्षा- २

विद्यार्थीको नाम :..

रोलनम्बर :..

विद्यालयको नाम :..

इटहरी उपमहानगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
इटहरी, सुनसरी, कोशी प्रदेश, नेपाल

प्रकाशक : इटहरी उपमहानगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
इटहरी, सुनसरी, कोशी प्रदेश, नेपाल

© सर्वाधिकार : इटहरी उपमहानगरपालिका

ISBN : ....

यस पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार इटहरी उपमहानगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय इटहरीमा निहित रहेको छ। इटहरी उपमहानगरपालिकाको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पूरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन।

प्रथम संस्करण : २०८१

इटहरी उपमहानगरपालिकाद्वारा पहिलो पटक तयार गरी लागू गरिएको यस स्थानीय पाठ्यपुस्तकका सम्बन्धमा कुनै पनि प्रकारका सल्लाह सुझावहरू भएमा इटहरी उपमहानगरपालिका, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद महाशाखाको इमेल ठेगाना itaharieducation699@gmail.com मा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ। तपाईंहरूबाट प्राप्त सुझावका आधारमा यस संशोधन र परिमार्जन गरिने छ। पाठकवर्गबाट आउने सुझावहरूलाई इटहरी उपमहानगरपालिका हार्दिक स्वागत गर्दछ।

हाम्रो भनाइ

शिक्षण सिकाइका माध्यमबाट बालबालिकाहरूमा अपेक्षा गरिएका क्षमता विकास गर्ने मुख्य साधनका रूपमा पाठ्यपुस्तकलाई लिइन्छ । यसैको माध्यमबाट शिक्षकहरूको शिक्षण र विद्यार्थीको सिकाइलाई एकरूपता ल्याउन समेत प्रयत्न गरिएको छ। पाठ्यपुस्तकले विद्यार्थीहरूमा व्यावहारिक, समयसापेक्ष र गुणस्तरीय ज्ञान समृद्धि र सिप विकास गराउने उद्देश्य राखेको हुन्छ । यिनै तथ्यहरूलाई आधार बनाई राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका स्थानीय विषयवस्तुहरूलाई समेटेर विद्यार्थीको सिकाइलाई पूर्णता दिन स्थानीय स्तरबाट नै तयार पारिएको स्थानीय पाठ्यक्रम इटहरीको सेरोफेरो २०७८ लाई आधार बनाई स्थानीय सभ्यता, संस्कृति, सम्पदा, व्यवसाय, परम्परागत सिप र प्रविधि आदिलाई समेटी यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक तयार पारिएको छ।

नेपालको संविधान २०७२ को धारा अनुसार स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले विद्यालय तह प्रारम्भिक बालकक्षा देखि कक्षा १२ सम्म को शिक्षाको जिम्मेवारी स्थानीय तहलाई प्रदान गरेको छ। अतः विद्यालयीय शिक्षालाई उद्देश्यमूलक, व्यावहारिक, समयसापेक्षिक एवम् गुणस्तरीय बनाउने अभिभारासमेत स्थानीय सरकारको काँधमा आएको छ । हाम्रो समाजमै प्रचलनमा रहेका तथा हाल लोपोन्मुख अवस्थामा रहेका स्थानीय ज्ञान सिप र कौशललाई पुस्तान्तरण अथवा हस्तान्तरण गर्न र इटहरीका तमाम विशिष्टताहरूलाई सबै विद्यार्थी समक्ष पुर्‍याउने अभिप्रायले कक्षा १ का विद्यार्थीहरूका लागि यो पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको छ।

इटहरी उपमहानगरपालिकाको समग्र भूगोल, इतिहास, जातजातिगत संस्कार र संस्कृति, प्राकृतिक साधन स्रोत, पेसा, व्यवसाय, प्रविधि तथा समग्र सांस्कृतिक र पर्यटकीय क्षेत्रको समग्र ज्ञान हासिल गर्ने संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र नेपालका लागि स्थानीय विषयवस्तुको बुझाइयुक्त सक्षम नागरिक उत्पादन गर्ने उद्देश्यका साथ राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले निर्दिष्ट गरेका सिद्धान्त तथा ढाँचामा आधारित भई अभिलेखित सन्दर्भहरूलाई समेत आधार मानी स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम विकास गर्ने क्रममा आधारभूत तह कक्षा १-८ को स्थानीय विषय पाठ्यक्रम २०७८ विकास गरिएको र सोही पाठ्यक्रमलाई आधार मानेर यो पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको हो । पाठ्यपुस्तकलाई यो स्वरूप सम्म ल्याउनका लागि महत्वपूर्ण भूमिकामा पाठ्यपुस्तक लेखन समितिका संयोजक, तत्कालीन इटहरी उपमहानगरपालिका शिक्षा युवा तथा खेलकुद महाशाखा प्रमुख श्री फाल्गुनीप्रसाद काफ्ले, इटहरी उपमहानगरपालिका शिक्षा समिति सदस्य विष्णुप्रसाद शर्मा, शिक्षाविद् डा. टीकानाथ आचार्य, पत्रकार तथा लेखक हिमाल बञ्जाडे र इटहरी उपमहानगरपालिका शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखाका शाखा अधिकृत सन्तोष कार्कीको भूमिका महत्वपूर्ण रह्यो । यसको विषयवस्तु सम्पादन डा टीकानाथ आचार्यबाट भएको हो । यस पुस्तकका पाठहरूको विकास तथा परिमार्जनको क्रममा विभिन्न क्षेत्रबाट आवश्यक सुझाव र प्राप्त पृष्ठपोषण समेतमा आधारित भई लेखन गर्ने क्रममा लेखक तथा विषयवस्तु सम्पादकहरू कमल रिमाल, कल्पना भुर्तेल, पुनराज काफ्ले, अनिता कार्की, निर्मल गौतम,

गौरि शाक्य, अशहिन खान चौधरी, सुस्मिता नेपाल, कानुरूमा गहुराङ र सिर्जना नेपालले गर्नुभएको हो । यस पुस्तकको कम्प्युटर टाइपिङ सहप्राध्यापक श्री मदनराज बरालबाट, डिजाइन विवेक बाजवबाट र लेआउट डिजाइन श्री भोला प्रेस प्रकाशिका ग्राफिक प्रोसेसिङबाट भएको हो । उहाँहरूप्रतिसमेत सबैप्रति हार्दिक उपभोक्तामार्फत प्रकाशक आभार प्रकट गर्दछ ।

-प्रकाशक

संरक्षक:-

श्री हेमकर्ण पौडेल

श्री सरिताकुमारी चौधरी

श्री रामचरित्र मेहता

स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखन समिति सदस्यहरू

श्री फाल्गुनीप्रसाद काफ्ले:- संयोजक

श्री डा.टोलनाथ काफ्ले:- सदस्य

श्री विष्णु शर्मा:- सदस्य

श्री त्रिलाल राउत:- सदस्य

श्री सन्तोष कार्की:- सदस्य सचिव

भाषा सम्पादन:

श्री मदनराज बराल

पाठ्यपुस्तक लेखकहरू

श्री कमल सिम्खना

श्री कल्पना भुजेल

श्री ध्रुवराज काफ्ले

श्री मनिषा बस्नेत

श्री सिनेशा गौतम

श्री रवि शाक्य

श्री अजीत लाल चौधरी

श्री सुस्मिता नेपाल

श्री मानुका भट्टराई

श्री सिर्जना नेपाल

भाषा टङ्कन तथा डिजाइनर

डेभिस गोछरेल

विषयसूची

एकाइ	विषयक्षेत्र र पाठ	पृष्ठसङ्ख्या
१.	इटहरी उपमहानगरपालिकाको परिचय	१
	पाठ-१ : मेरो वडा	२
	पाठ-२ : हाम्रो भेषभूषा	५
२.	इटहरीको कला र संस्कृति	८
	पाठ-३ : आदर, सत्कार र रहनसहन	९
	पाठ-४ : मेरो वडाका विद्यालय	११
३.	इटहरीको स्थानीय पर्यापर्यटन	१२
	पाठ-५ : इटहरीको पर्यटकीय क्षेत्र	१३
	पाठ-६ : सामाजिक संघ संस्थाहरू	१६
४.	इटहरीको कृषि व्यवसाय र खाद्य सचेतना	१८
	पाठ-७ : अन्न, फलफूल र तरकारी	१९
	पाठ-८ : तरकारी र फलफूल	२१
५.	इटहरीको व्यवसाय पेसा र प्रविधि	२४
	पाठ-९ : घर वरपर पाइने प्रविधि	२५
	पाठ-१० : परम्परागत र आधुनिक प्रविधि	३०
६.	इटहरीको प्राकृतिक सम्पदा र वातावरण संरक्षण	३४
	पाठ-११ : जडिबुटीहरू	३५
	पाठ-१२ : पानीका स्रोतहरू	३९
	पाठ-१३ : जनावरहरू	४३
७.	इटहरीमा खेलिने खेलहरू	५६
	पाठ-१४ : चुङ्गी गट्टा घैंटो फुटाइ, ताती आलु	५७
८.	विपद् व्यवस्थापन	६२
	पाठ-१५ : प्रकोपको परिचय	६३
	पाठ-१६ : प्रकोपबाट बचौं	६५

विषयसूची

एकाइ	विषयक्षेत्र र पाठ	पृष्ठसङ्ख्या
९.	शहरी विकास, प्रदूषण तथा फोहोर व्यवस्थापन	५८
	पाठ-१७ : मेरो परिचय	५९
	पाठ-१८ : शहरी पूर्वाधारहरू	६३
	पाठ-१९ : फोहोरमैला र वातावरण	७०
१०.	हाम्रो नैतिक मूल्यमान्यता, सदाचार र यौन	७६
	पाठ-२० : असल बानी व्यवहार	७७
	पाठ-२१ : बालअधिकार	७९

एकाइ–१

इटहरी उपमहानगरपालिकाको परिचय

पाठ-१: मेरो वडा

क) चित्र हेरौं र भनौं :

(अनिश र सुवास मिल्ने साथी हुन् । उनीहरूको मामाघर एकै ठाउँमा छ । उनीहरूको चिनजान मामाघरमा नै भएको हो । आज विद्यालय बिदा भएकाले अनिश सुवासका घर आए । उनीहरू घुम्न निस्किए ।

अनिश : आहा ! कति राम्रो घर ।
सुवास : यो त मेरो वडाको वडा कार्यालय हो ।
अनिश : तपाईं कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?
सुवास : म वडा नम्बर ४ मा बस्छु । अनि तपाईं नि ?
अनिश : म वडा नम्बर ५ मा बस्छु ।
सुवास : १० बज्न लागेछ । छिटो जाऔँ है विद्यालय ।
अनिश : हुन्छ जाऔँ ।

ख) गीत गाऔं :

एकदेखि बिस सम्म
इटहरीका वडा
गुम्बा, चर्च,
मन्दिर र मस्जिद बडा बडा
वडा नम्बर ९ बाट
भोला पनि आइन्
राधाकृष्ण मन्दिरबाट
प्रसाद पनि ल्याइन् ।
वडा नम्बर ११ मा
पर्छ मेरो घर
१, २, ३, ४ वडाहरू
पर्छन वरपर ।
वडा नम्बर कतिबाट
आएका हौ साथी
आफ्नो वडा नम्बर
सबै भनिदिए जाती ।

इटहरी उपमहानगरपालिकाको नक्सा

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) हिन्दूहरूको पूजा गर्ने ठाउँलाई .... भनिन्छ । (चर्च, मन्दिर, गुम्बा)

(ख) इस्लाम धर्म मान्नेहरूको प्रार्थना गर्ने ठाउँलाई .... भनिन्छ। (मस्जिद, गुम्बा, मन्दिर)

(ग) बुद्ध धर्म मान्नेहरू ध्यान गर्न .... जान्छन् । (मन्दिर, गुम्बा, चर्च)

(घ) इसाई धर्म मान्नेहरू प्रार्थना गर्न .... जान्छन् । (चर्च, मस्जिद, मन्दिर)

२) तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंको घर कति नम्बर वडामा पर्छ ?

....

(ख) सुवासको घर कति नम्बर वडामा पर्छ ?

....

(ग) तपाईंको उपमहानगरपालिकाको नाम के हो ?

....

(घ) इटहरी उपमहानगरपालिकाभित्र जम्मा कति ओटा वडा छन् ?

....

३. घरको चित्र कोरी रङ भर्नुहोस् :

पाठ-२, हाम्रो भेषभूषा

क) चित्र हेरी र भनौ :

थारू

नेवार

राई

मुस्लिम

लिम्बू

ब्राह्मण

ख) गीत गाऔं :

राई, लिम्बु, नेवार, थारु
अनेक छन् जाति

आफ्नो आफ्नो पहिरन लाउँदा
खुसी हुन्छन् साथी ।

विभिन्न छन् जातजाति
टोल टोलमा हाम्रो
परिचय दिन सक्ने पहिरन अति राम्रो

आफ्नो धर्म चाडपर्व
पहिरनले नै खुल्छ
रहनीबहनी पहिरनले
मन त्यसै भुल्छ ।

गुन्यू चोली कुर्ता धोती
हाम्रो पहिरन
विविधताभित्र नै छ
हाम्रो पहिचान ।

अभ्यास

१. धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

जाति | पहिरन

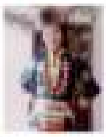
थारू

राई

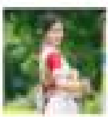
लिम्बू

ब्राह्मण

मुस्लिम



नेवार



अभ्यास

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंको वडामा बसोबास गर्ने मानिसले लगाउने कुनै पाँच ओटा पहिरनको नाम लेख्नुहोस् ।

....

(ख) तपाईंको वडामा कस्ता कस्ता धर्म मान्ने मानिसहरू बस्छन् ?

....

....

(ग) आफ्नो वडामा बोलिने कुनै पाँचओटा भाषाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

३. तपाईंलाई मन पर्ने पहिरनको चित्र कोरी रङ भर्नुहोस् :

एकाइ–२

इटहरीको कला र संस्कृति

पाठ–३ : आदर सत्कार र रहनसहन

हाम्रो इटहरी उपमहानगरपालिकामा हामी विभिन्न जातजातिका मानिसहरू बस्छौं । जातजातिअनुसार गर्ने आदर तथा सम्मानको तरिका पनि फरक छ । ब्राह्मण क्षेत्रीहरू आफूभन्दा ठूलालाई भेट्दा नमस्कार गर्छन् । नेवारहरूले शिर निहुराएर 'भाग्य' भन्छन् । साथी भाइलाई भेट्दा ज्वजलपा भन्छन् । थारूहरूले 'गोर लागैछुवी' भन्छन् । तामाङहरूले 'सासो फ्याफुल्ला' भन्छन् । राईहरूले 'सेवा' भन्छन् । मुस्लिमहरूले 'सलाम वालेकुम' भन्छन् र फर्काउँदा 'वालेकुम सलाम' भन्दछन् ।

अभ्यास

तलका शब्दहरूलाई शुद्धसँग उच्चारण गर्नुहोस् ।

भाम्व, दर्शन, फ्याफुल्ला, लास्सो, ज्वज्वलपा

पाठ-४ : मेरो वडाका विद्यालय

मेरो नाम विष्णु चौधरी हो । म वडा नं. १६ मा बस्छु । मेरो वडामा दुई ओटा सामुदायिक विद्यालय र चार ओटा संस्थागत विद्यालय छन् । तलको तालिकामा सामुदायिक र संस्थागत विद्यालय देखाइएको छ :

सामुदायिक विद्यालय	संस्थागत विद्यालय
श्री सरस्वती जल्दी मा. वि. श्री जल्दी आधारभूत विद्यालय	शिक्षादीप एकेडेमी सनसाइन एकेडेमी हमबल्को इङ्लिस स्कुल सुनसरी कृष्टल एकेडेमी बाल आदर्श बोर्डिङ स्कुल एस.ओ.एस. हर्मन माइनर स्कुल

(स्रोत : IEMIS Report 2081)

शिक्षकलाई अनुरोध :
आफ्नो वडाको विद्यालय बारे खोजी गरी अध्यापन गराउनुहोला ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंको विद्यालय कहिले स्थापना भएको हो ?

....

(ख) तपाईंको वडामा कतिओटा सामुदायिक विद्यालय छन् ?

....

(ग) तपाईंको वडामा संस्थागत विद्यालय कतिओटा छन् ?

....

अभ्यास

१. विद्यालयको चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् ।

२. आफ्नो विद्यालयको स्थापनाको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि शिक्षक तथा अभिभावकलाई सोधेर बताउनुहोस् ।

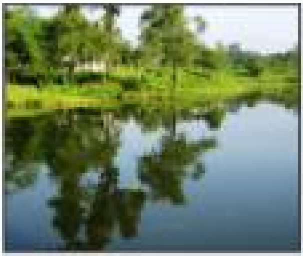
एकाइ-३

इटहरीको स्थानीय पर्यापर्यटन

पाठ-५: इटहरीको पर्यटकीय क्षेत्र

पर्यटकीय क्षेत्र भनेको पर्यटकहरू घुम्न आउने ठाउँ हो । इटहरीमा पनि धेरै पर्यटकीय स्थलहरू रहेका छन् । ल अब हेरौँ है त ।

तालतलैया इटहरीको वडा नं. २ र ३ मा पर्दछ । यहाँ मानिसहरू विभिन्न ठाउँबाट घुमफिर गर्नका लागि आउँछन् । मानिसहरू यहाँ वनभोज गर्न, नाउ चलाउन र चराचुरुङ्गी, जनावरहरू हेर्नका लागि पनि आउँछन् ।



श्रीकृष्ण प्रणामी मन्दिर इटहरी-४ मा पर्दछ । यहाँ मानिसहरू विभिन्न ठाउँबाट धार्मिक आस्था बोकी घुम्न आउँछन् । यस मन्दिरको भित्तामा रहेका सुन्दर चित्र र मूर्तिहरूले पर्यटकहरूलाई आकर्षित गराउँदै आएका छन् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) घुमिफिर गर्ने ठाउँलाई.................................स्थल भनिन्छ ।

(ख) श्रीकृष्ण प्रणामी मन्दिर .... स्थल हो ।

धार्मिक, पर्यटकीय, सुन्दर

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

श्रीकृष्ण प्रणामी मन्दिर

मेचीकाली पोखरी

तालतलैया

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) कस्ता ठाउँलाई पर्यटकीय क्षेत्र भनिन्छ ?

....

(ख) तपाईंको स्थान नजिकै रहेका कुनै दुई पर्यटकीय स्थलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

(ग) तालतलैयाको परिचय लेख्नुहोस् ।

....

पाठ-६: सामाजिक सङ्घ संस्थाहरू

माया घर

रेडक्रस

बाल क्लब

नि:सहाय बाल आश्रम

मानिस सामाजिक प्राणी हो । मानिसले समाजको विकासका लागि सधैँ सहयोग गर्नुपर्छ । समाजमा रहेका विभिन्न समस्यालाई समाधान गर्नका लागि इटहरीमा धेरै सहाय संस्था खोलिएका छन् । यस्ता संस्थाहरूमा माया घर नेपाल, निःसहाय बाल आश्रम, रामजानकी वृद्धाश्रम, बाल क्लब इत्यादि पर्छन् । बाल क्लबले खेल, नाटक, सांस्कृतिक गतिविधिलाई जोड दिन्छन् । निःसहाय बालआश्रममा परिवारबाट बिछोडिएका असहाय बालबालिका तथा वृद्धवृद्धाहरूले आश्रय पाएका छन् ।

अभ्यास

१. मिल्दो शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) मानिस .... प्राणी हो ।

(ख) समाजमा धेरै .... हुन्छन् ।

(ग) निःसहाय बालआश्रममा .... बालबालिका बस्छन् ।

समस्याहरू, सामाजिक, असहाय

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) मानिसले कसको विकासका लागि सहयोग गर्नुपर्छ ?

....

(ख) माया घरमा कस्ता मानिसहरू बस्छन् ?

....

(ग) बालक्लबले गर्ने गतिविधि लेख्नुहोस् ।

....

३. परियोजना कार्य :

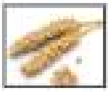
(क) माथिका सहायसंस्था मध्ये कुनै एउटा संस्थाको भ्रमण गरी त्यसको बारेमा बताउनुहोस् ।

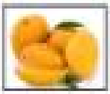
एकाइ–४

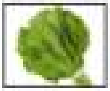
इटहरीको कृषि व्यवसाय र खाद्य सचेतना

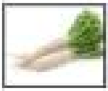
पाठ–७ : अन्न, फलफूल र तरकारी

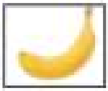
हेरौं, पढौं र छलफल गरौं :

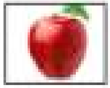

गहुँ


आँप

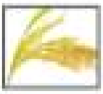

रायो


मुला


केरा


स्याउ

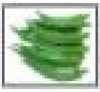
च्याउ

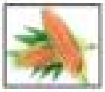

धान

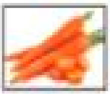
बोडी

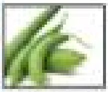
अङ्गुर

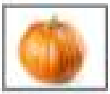
जौ

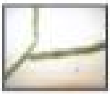

भिन्डी


मकै

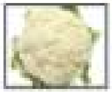

गाँजर


सिरौला


फर्सी


कोदो

कागती


काउली

माथि दिइएका वस्तु पहिचान गरी तालिका भरौं :

अन्नबाली	
तरकारी	
फलफूल	

अभ्यास

१. धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

२. तपाईंको बारीमा भएका तरकारीको नाम लेख्नुहोस् :

१. .... २. ....

३. .... ४. ....

५. .... ६. ....

७. .... ८. ....

९. .... १०. ....

पाठ-८: तरकारी र फलफूल

लय मिलाएर पढौँ

घर छेउमा रहेको छ सानो सानो बारी
भन्छौँ हामी त्यसलाई हाम्रो कोठेबारी

आलु, साग, बन्दा मिठो हुन्छ काउली
बिहान र बेलुका सब्जी बनाई खाउली

ताजा सब्जी फलफूल खानु स्वास्थ्यलाई राम्रो
यस्तो खाना सधैँ खाए जीवन हुन्छ राम्रो

फलफूलबाट पाइन्छ है धेरै भिटामिन
सधैँ फलफूल खाने गरे स्वस्थ बन्छ जीवन

धेरै भए तरकारी बेच्न पनि मिल्ने
फलफूल बेची आएको पैसा आमालाई दिने

घर खर्च टर्छ यसले अरू काम गर्ने
सिकाउँछ हामीलाई पैसा बचत गर्ने

मेरो घर वारिनिर तिम्रो घर पारि
दुवै जना मिलीजुली रोपौँ तरकारी।

अभ्यास

१. तलका शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(काउली, पानी, धान, भिटामिन, ताजा तरकारी)

(क) हामीले सधैं .... खानुपर्छ ।

(ख) सागसब्जी .... हुन् ।

(ग) .... अन्नबाली हुन् ।

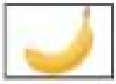
(घ) बचत गर्न .... बढाउनुपर्छ ।

(ङ) फलफूलबाट .... पाइन्छ ।

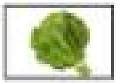
२. धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

भन्टा

कोपी

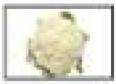


स्याउ

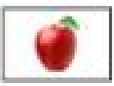


फर्सी

केरा



रायो



३. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस्:

(क) घरछेउको बारी करेसाबारी हो । ☐
(ख) साग सब्जी बासी खाए पनि हुन्छ । ☐
(ग) फलफूलमा भिटामिन पाइन्छ । ☐
(घ) हामीले बचत गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । ☐
(ङ) काम गर्दा मिलीजुली गर्नुपर्छ । ☐

४. तलाका प्रश्नको सही उत्तर दिनुहोस् ।

क) करेसाबारी भनेको के हो ?

....

ख) बिहानबेलुका खानालेन के के खानुपर्छ ?

....

ग) तपाईंका घर वरिपरि पाइने पाँचओटा फलफूलको नाम भन्नुहोस् ।

....

घ) ताजा सागसब्जी किन खानुपर्छ ?

....

ङ) बचत गर्ने बानीले हामीलाई के फाइदा हुन्छ ?

....

परियोजना कार्य :

५. तपाईं र छिमेकीको घर वरिपरि रहेको करेसाबारीमा भई तरकारीको नाम टिपोट गरी कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

एकाइ-५

इटहरीको व्यवसाय, पेसा र प्रविधि

पाठ-९ : घर वरपर पाइने प्रविधि

चित्र हेरेर बताउनुहोस् :

धान कुट्ने मेसिन

ओखल

माछा मार्ने जाली

दुना टपरी गाँसाइ

चर्खा

इँटा भट्टा

शिक्षकसँगै भन्नुहोस् :

पानी खाने लोटा करुवा, थालमा खाने भात
थाल, बटुका, गिलास झैं, हुन्छ सालको पात

रुवाबाट धागो काती बाल्छाँकोरि सँझमा
झिलिमिली राम्रो लाग्छ, साथीसँगै भाभना

पाला बाल्दा रात्मा पनि,सधैं रमभम हुने
बेलीबाट कहिल्यै पैसा, खस्ने छैन बुझे

धुवाँ हुन्छ दाउरा बाल्न, नबालेमा पनि
धुवाँरहित पनि अहिले, चुलो बन्या छ नि

आरनमा सियो बन्छ, सेल बन्ने ताई
समयका साथसाथै हिँड्न सिक भाइ

अभ्यास

१. कठिन शब्दको अर्थ :

बुने : बहिनी

थैली : पैसा राख्न बनाएको कपडाको थैली

काती : कातेर/बटाएर

रमझम : रमाइलो

आरन : धातुजन्य वस्तु बनाउन प्रयोग गरिने उपकरण

ताई : सेलरोटी पकाउने भाँडो

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

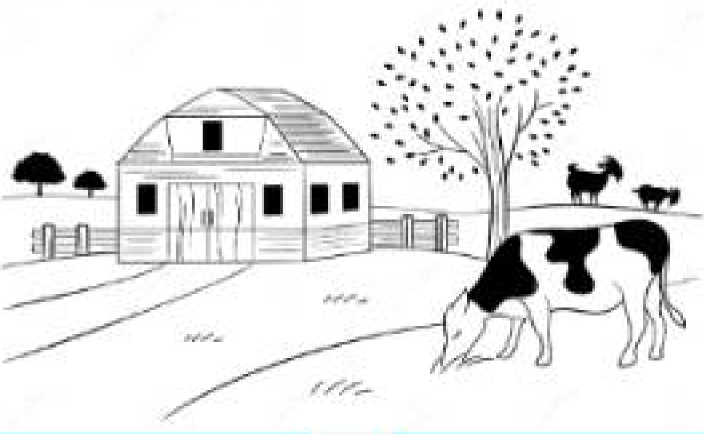
क) माछा मार्न ....को प्रयोग गरिन्छ । [जाल, कैंची, खुकुरी]

ख) कैंचीले .... काटिन्छ । [कपडा, फलाम, रुख]

ग) दुना, टपरी .... बाट बनाइन्छ । [पात, कपडा, बोक्रा]

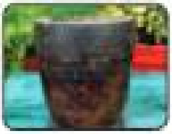
घ) ईंटा भट्टामा .... बन्छ । [भाँडा, ईंटा, रङ]

३. चित्रमा सुहाउँदो रङ भर्नुहोस् ।



३. रेखा तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

ईंटा भट्टा



ओखल

चर्खा

ओखल

दुना टपरी

३. चित्रमा सुहाउँदो रङ भर्नुहोस् :

पाठ-१० : परम्परागत र आधुनिक प्रविधि

(मोहम्मद इर्फान र नविसा दुवै जना एउटै विद्यालयमा पढ्छन् । मोहम्मद इर्फानको घर गाउँमा छ भने नविसाको घर सहरमा छ । उनीहरूले आफ्नो घर वरपर देखेका र प्रयोगमा ल्याएका सामग्रीका विषयमा आज कक्षामा सुस्मिता गुरुआमाले गर्नुभएको छलफल)

गुरुआमा : इर्फान ल भन त, तिम्रा घरमा खाना पकाउने चामल कसरी बन्छ ?

इर्फान : हाम्रा घरमा ढिकी छ मिस, आमाले ढिकीमा धान कुटेर चामल बनाउनु हुन्छ ।

गुरुआमा : नविसा, तिम्रा घरमा खाना पकाउने चामल कसरी बन्छ ?

नविसा : हाम्रा घरमा मिल छ । त्यसैमा धान कुटेर चामल बनाउनुहुन्छ ।

गुरुआमा : इर्फान तिमी घरमा केले घाँस काट्छौ ?

इर्फान : म हँसियाले घाँस काट्छु मिस ।

गुरुआमा : नविसा, अनि तिम्रा घरमा नि ?

नविसा : हाम्रा घरमा मेसिनले घाँस काटिन्छ मिस ।

गुरुआमा : तिमीहरू दुवै जनाका घरमा भात केमा पकाएर खाने गरेको छ ?

इर्फान : आगोको चुलो र भाँडामा पकाएको भात खान्छौँ ।

नविसा : हाम्रा घरमा राइसकुकरमा पकाएको भात खान्छौँ ।

गुरुआमा : नविसाका घरमा प्रयोग गरिएका सामानहरू आधुनिक हुन् भने इर्फानका घरमा प्रयोग गरिएका सामान परम्परागत हुन् ।

१. ढुटी, थिची र भात

ढिकी

हँसिया

भक्का

धान कुट्ने मिल

मदानी

भड्डु

परम्परागत चुलो

राइस कुकर

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) हँसियाले .... काटिन्छ । | घाँस, बाँस, फलाम |

(ख) धान कुटेर .... बनाइन्छ । | चामल, चिनी, पिठो |

(ग) आधुनिक प्रविधि भन्नाले .... लाई बुझाउँछ । | ढिकी, मिल, ओखल |

२. चित्र हेरी खाएको भए (✓) र नखाएको भए (X) चिह्न लगाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
	☐
	☐
	☐
	☐

२. तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंका घरमा भएका कुनै तीन औजार (उपकरण) को नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

(ख) हँसिया के काममा प्रयोग गरिन्छ ?

....

....

(ग) घरमा तपाईं केमा पकाएको भात खानुहुन्छ ?

....

....

(घ) घरमा ढिकी के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

....

....

(ङ) तपाईंको घरमा खाना पकाउन कुन चुल्होको गरिन्छ ?

....

....

एकाइ–६

इटहरीको प्राकृतिक सम्पदा र वातावरण संरक्षण

पाठ-११ : जडीबुटीहरू

चित्र हेरी र छलफल गरौं :

चित्र हेरी तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) माथिका चित्रमा के के देख्नुभयो ?

....

....

(ख) तपाईंका घर वरपर यस्ता बिरुवाहरू देख्नुभएको छ ?

....

....

(ग) यी बिरुवा केका लागि काम लाग्छन् ?

....

....

हेमनारायणले आमालाई घरमा देखेनन् । उनले दिदीसँग सोधे । आमा बारीमा भएको कुरा दिदीले बताउनु भयो । उनी बारीमा गए । आमा तरकारी गोडमेल गरिरहनुभएको थियो । त्यहाँ धेरै प्रकारका बिरुवा र झार देखे । उनलाई रमाइलो लाग्यो । पानी पटाउने कुलेसो नजिक लामा लामा पात भएको बिरुवा देखे । आमासँग सोधे, "आमा यो के हो?" आमाले "बोझो हो" भन्नुभयो । उनलाई अरू बिरुवा बारे पनि जान्न मन लाग्यो । उनले आमासँग सोधे । आमाले एउटा झार देखाउँदै भन्नुभयो । "यो दूधे झार हो । योचाहिँ भृङ्गराज हो । त्यो काले झार हो । तिम्रो घुँडामा भएको घोडताप्रे हो । ऊ प...र हेर त त्यो रुखमा भएको लहरो गुर्जो हो । तुलसी त तिमी चिन्छौ । त्यो तुलसी जस्तो देखिने अलि ठुला पात भएको चाहिँ बाबरी हो । यी सबै ओखती हुने जडीबुटी हुन् ।

यो पातका टुप्पामा चुच्चो भएको घिउकुमारी हो । त्यो डाला डाला परेको धतुरो हो । यी सबै ओखती हुने जडीबुटी हुन् । उनले सोधे, "आमा सबै जडिबुटी बारीमा नै पाइन्छन् ?" आमाले भन्नुभयो, "होइन बाबु, धेरै जडीबुटी त जङ्गलमा पाइन्छन् ।" आमाको कुरा सुनेर हेमनारायण खुशी भए ।

अभ्यास

१. धर्को तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह (क)	समूह (ख)
१. पातका टुप्पामा भुवा हुन्छ	१. बोझो
२. दाना फाल्ने	२. गुर्जो
३. पानी नजिकै हुने	३. काने झार
४. रुखमा लहरो जाने	४. घिउकुमारी
५. बारीमा पाइने	५. धतुरो
	६. अमारो

२. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) रुखमा लहरो जाने जडीबुटी कुन हो ?

....

(ख) चिसो ठाउँमा हुने जडीबुटी कुन हो ?

....

(ग) जडीबुटी कहाँकहाँ पाइन्छन् ?

....

३. तपाईंका टोलमा पाइने जडीबुटीको नाम लेख्नुहोस् :

__________ __________ __________

__________ __________ __________

__________ __________ __________

४. तलका चित्र हेरी जडीबुटीको नाम छानेर लेख्नुहोस् :

भृङ्गराज, धतुरो, तुलसी, बाबरी, घिउकुमारी, दुधेभार

पाठ-१२ : पानीका स्रोतहरू

हेरौँ र छलफल गरौँ :

खोला

पोखरी

इनार

कल

धारा

नदी

(क) चित्रमा के के देख्नुभयो ?

....

....

(ख) यीमध्ये कुन कुन तपाईंले देख्नुभएको छ ?

....

....

....

(ग) यीमध्ये कुन कुन तपाईंका घरमा छन् ?

....

....

हिँड साथी सबै मिली जाऔँ पानी पिउन
पानीबिना चल्दैन नि हाम्रो यो जीवन
धारा, कुवा, पोखरी पानी पाइने ठाउँ
अझ बढी चाहिएमा खोला, नदी जाऔँ

जमिनमुनिबाट पनि पानी आउँछ है।
इनारबाट लिने भए बाल्टिन चाहिन्छ है ।
नदी हुँदै समुद्रमा पानी बगिजान्छ
यै पानीले हामी सबैको जीवन पनि धानिन्छ।

जमिनभन्दा माथि हुने खोला, नदी, ताल
पोखरी र समुद्र नि यसैमा मिलाए
इनारबाट ल्याऊ पानी जमिनमुनिको
पानी तान्ने कल पनि जमिनमुनिको

अभ्यास

१. सही शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

जमिनमुनिको, पोखरी, जमिनमाथिको, इनार,

(क) .... मा जमिनमुनिको पानी पाइन्छ ।

(ख) .... जमिनमाथिको पानीको स्रोत हो ।

(ग) कलबाट .... पानी निकालिन्छ ।

(घ) .... जमिनमुनिको पानीको स्रोत हो ।

२. धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

पोखरी

खोला

इनार

कल

३. पानी कहाँ कहाँ पाइन्छ ? तपाईंले देखेका पानीका स्रोतहरू लेख्नुहोस् ।

४. सही शब्द छानी तालिका पूरा गर्नुहोस् :

कुवा, धारो, इनार, पोखरी, खोला, कल, समुद्र

जमिनमाथिका पानीका स्रोत	जमिनमुनिका पानीका स्रोत

५. पानीको कुनै स्रोतको चित्र बनाउनुहोस् :

पाठ-१३ : जनावरहरू

हेरौं र छलफल गरौं:

(क) चित्रमा के के देख्नुभयो ?

....

....

(ख) यी जनावरहरूमध्ये कुन कुन हामी घरमा पाल्छौं ?

....

....

(ग) कुन कुन जनावर घरमा पालिँदैनन् ।

....

....

रेश्मिका सधैँ झैँ आफ्ना बुवासँग इटहरीको तालतलैया घुम्न गइन् । घुम्न जाँदा उनलाई खुब रमाइलो भयो । उनले आफ्नो घर छेउछाउमा नदेखेका जनावर देखिन् । जङ्गलमा चर्दै गरेका जनावरलाई देखेर उनले बुवालाई सोधिन् 'बुवा बुवा यो के हो ?' उनका बुवाले हरिण हो भनेर चिनाउनु भयो । उनले जनावर बारे जिज्ञासा राखेको देखेर उनका बुवाले रुखमा रहेको बाँदर चिनाउनुभयो । त्यहीँ रहेको सानो चिडिया घरमा लगेर मुसा, कछुवा, खरायो आदि जनावर देखाउनुभयो । उनी खुसी हुँदै यी सबैलाई हाम्रो घरमा नै लगौँ न भनिन् । उनका बुवाले यी जङ्गलमा रहने जङ्गली जनावर हुन् भन्नुभयो । हाम्रा घरमा रहेका गाई, भैंसी, बाख्रा, सुँगुरलाई घरपालुवा जनावर भनिन्छ । उनी सबै कुरा सुनेर खुसी भइन् ।

अभ्यास

१. धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह (क)	समूह (ख)
हात्ती	सानो घरपालुवा जनावर
भैंसी	सानो जङ्गली जनावर
कछुवा	ठूलो घरपालुवा जनावर
बिरालो	ठूलो जङ्गली जनावर

२. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क) कस्ता जनावरलाई घरपालुवा जनावर भनिन्छ ?

....

ख) जङ्गली जनावर भन्नाले के बुझिन्छ ?

....

ग) कुनै तीनओटा जङ्गली जनावरको नाम लेख्नुहोस् ।

....

घ) कुनै तीनओटा घरपालुवा जनावरको नाम लेख्नुहोस् ।

....

३. तलका मध्ये कुन कुन जनावरहरू घरपालुवा र कुन कुन जङ्गली हुन्? तालिकामा लेख्नुहोस् ।

बाघ, बाँदर, सुँगुर, अजिङ्गर, खरायो, बाख्रा, भैंसी, हरिण, गाई, कछुवा, हात्ती, बिरालो

घरपालुवा जनावर	जङ्गली जनावर

४. तपाईंका टोलमा पाइने घरपालुवा जनावरहरूको नाम लेख्नुहोस् :

....

....

५. इटहरीका जङ्गलमा पाइने कुनै दुई जनावरहरूको चित्र बनाउनुहोस् :

....

....

एकाइ–७

इटहरीमा खेलिने खेलहरू

पाठ-१४ : चुङ्गी, गट्टा, घैंटो फुटाइ, तातो आलु

१. चुङ्गी

चुङ्गी समूहमा खेलिने परम्परागत खेल हो। यो खेल खेल्नका लागि रबरहरूको झुप्पोको प्रयोग गरिन्छ। यस खेलमा सबै सहभागी खेलाडीहरूले आफ्नो पालो छान्ने प्रक्रिया हुन्छ । यसका लागि एउटा खुट्टाले खुट्टा भुइँमा नराखी धेरै पटक हिर्काउनुपर्छ। जसले बढी अङ्क ल्याउँछ त्यसको पालो पहिलो हुन्छ । त्यसपछि दोस्रो र तेस्रो हुन्छ । अब पहिलो हुनेले खेल सुरु गर्दछ । यसरी खेल खेल्दा एउटा खुट्टाले उभिएर अर्को खुट्टाले चुङ्गीलाई हिर्काएर उफार्नु पर्दछ। यसरी उफार्दा प्रत्येकपटक खुट्टा तल टेक्नु पर्छ। यसरी जसले धेरैपटक चुङ्गी उफार्न सक्छ, त्यो विजयी हुन्छ ।

२. घैंटो फुटाइ

कक्षाका सबै विद्यार्थीलाई एक छेउमा राख्नु पर्दछ । अर्को छेउमा भित्तै पर एउटा कालो घैंटो घोप्ट्याएर राख्नु पर्छ । गोला प्रथा वा आपसी सल्लाहमा एक जना खुम छान्नु पर्दछ । छानिएका एक जनाको आँखा कालो कपडाले टक्टक्क कसेर छोप्नु पर्दछ । अब उसलाई उभिएकै ठाउँमा चारपाँच फन्का घुमाएर हातमा एउटा लाठो दिनु पर्दछ । अनि अघि देखिएको घैंटो फुटाउन लगाउनु पर्दछ। जसले घैंटो फुटाउन सक्छ उसलाई विजेता घोषणा गर्नु पर्दछ । नसकेमा पालैसँग सबैलाई घैंटो फुटाउने अवसर दिनु पर्दछ । जसले अन्दाजका भरमा पनि सही दिशामा गएर घैंटो फुटाउन सक्छ ऊ नै विजेता घोषित हुने छ ।

३. गट्टा

साना उमेर समूहमा लोकप्रिय मानिने यो गट्टा खेल अहिले विरलै मात्र खेल्ने गरेको पाइन्छ । गट्टा ५, ७, ९, वा १० ओटा साना ढुङ्गाबाट खेलिन्छ । गट्टाको सङ्ख्याका आधारमा ५ गट्टा बढी खेल्ने गरिन्छ । यहाँ ५ गट्टा खेल्ने तरिका बारे वर्णन गरिएको छ । खेल सुरु गर्दा खेलाडीले ५ ओटा ढुङ्गालाई मुट्ठीमा लिई भुइँमा फाल्ने गर्दछन् । त्यसपछि क्रमैसँग एउटा एउटा ढुङ्गा उठाउने गर्दछन् । ढुङ्गा टाँसिएको छ भने उठाउने ढुङ्गाबाहेक अर्कालाई छुनु हुँदैन, छोयो भने खेलाडी बाहिरिन्छ । यसरी नछोइने गरी उठाउन सकेमा, मुख्य लिइएको ढुङ्गा हावामा फाल्नु पर्छ । अब भुइँका बाँकी ढुङ्गा एक एक गरी उठाउनु पर्छ । त्यसपछि दोस्रो चरणमा फेरि मुट्ठीमा भएको ढुङ्गालाई भुइँमा फाल्नुपर्छ । अब एउटा ढुङ्गालाई टिपेर हावामा माथि फाल्नु र भुइँमा भएका ढुङ्गालाई २/२ ओटा गरेर उठाउनु पर्छ । माथि हावामा फालेको ढुङ्गा भुइँमा खस्यो भने पनि खेलाडी बाहिरिन्छ ।

तेस्रो चरणमा ३ ओटा ढुङ्गा एकै पटक बाँकी रहेको एउटालाई अलग्गै उठाउनु पर्छ । त्यसैगरी चौथो चरणमा ४ ओटा एकै पटकमा उठाउनु पर्छ । अर्को चरणमा गट्टा नभएको हातको पञ्जा जमिनमा राख्नु पर्छ । अर्को मुट्ठीमा भएको ढुङ्गालाई भुइँमा फाल्नु पर्छ । अब एउटा गट्टालाई माथि हावामा उफार्नु पर्छ । बाँकीलाई दुई

औंलाका बिचमा १/१ ढुङ्गा राख्नु पर्छ । अन्त्यमा पञ्जा हटाई सबै गट्टालाई एक साथ मुट्ठीमा सोहोरेर राख्नु पर्छ । त्यसपछिको चरणमा एउटा हातको चोरी औंला र माझी औंला जोडिएर ओढार जस्तो आकार बनाउनु पर्छ । अर्को हातले मुट्ठीमा गट्टा लिएर भुइँमा फाल्दै अनि त्यसै गरेर एक एक गट्टालाई ओढारभित्र ठेल्नु पर्छ ।

सबै गट्टा ओछ्यानमा परेपछि हातलाई जमिनबाट हटाएर अब एउटा गट्टालाई हावामा उफार्दै बाँकी सबै गट्टालाई एकै पटक सोहोरेर मुठ्ठीमा राख्नु पर्छ।

यसरी खेल खेल्दा सबै चरणहरू जसले पहिले पूरा गर्दछ ऊ नै विजयी हुन्छ । ठाउँअनुसार गट्टा खेल्ने तरिका र नियम फरक हुन सक्छ ।

४. ताली आनु

सबैभन्दा पहिले सबै खेलाडीलाई गोलो घेरा बनाएर लाइनमा राख्नु पर्छ । घेराको बिचमा एकजना खेलाडीलाई आँखामा पट्टी बाँधेर एउटा मादल बजाउन लगाउनु पर्छ । घेरामा बस्ने खेलाडीको हातमा बल दिनुपर्छ । त्यो बल प्रत्येक खेलाडीलाई मादल बजुञ्जेलसम्म पास गर्दै जानु पर्छ । मादल समय समयमा बजाउन रोक्नु पर्छ । मादल बजाउन रोकेका समयमा जसको हातमा बल पुग्छ त्यो खेलाडी बाहिरिन्छ । यसरी नै खेल चलिरहन्छ र अन्त्यसम्म नबाहिरिई खेलमा रहने खेलाडी विजयी हुन्छ ।

अभ्यास

क) दिएको बाकसबाट सही उत्तर छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

गोलो ,	रबर,	घैंटो फुटाइ,	गट्टा

१) चुङ्गी खेल.......... को झुप्पो बनाएर खेलिन्छ ।

२) आँखामा पट्टी बाँधेर लाठाले माटाको घैंटो फुटाउने खेलको नाम .... हो ।

३) हातमा दाना ढुङ्गा उफारेर खेल्ने खेल .... हो ।

४) तातो आलु खेल खेल्न खेलाडीहरू .... समूहमा बस्नु पर्दछ ।

ख) तलका वाक्य ठिक भए (✓) र बेठिक भए (X) चिह्न दिनुहोस् ।

१. तातो आलु एक्लै पनि खेल्न मिल्ने खेल हो ।	
२. गट्टा खेल्न रबर र मकैका दाना चाहिन्छ ।	
३. चुङ्गी खेल्न खुल्ला मैदानको आवश्यकता पर्दछ ।	
४. तातो आलु घरभित्र गोलो समूहमा बसेर पनि खेल्न सकिन्छ ।	
५. घैंटो फुटाइ खेल माटाको सट्टा तामाको घैंटो प्रयोग गर्न सकिन्छ ।	

ग) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

१. घैंटो फुटाइ खेल खेल्ने तरिका बताउनुहोस् ।

....

२. हामीले खेलेका समूहमा खेलिने खेलहरूमध्ये कोठा/हलभित्र पनि खेल्न मिल्ने खेल कुन हो ?

....

३. तपाईंले आफ्नो गाउँघर वा विद्यालयमा खेल्ने गरेका सामूहिक खेलहरूको नाम बताउनुहोस् ।

....

एकाइ–८

विपद् व्यवस्थापन

पाठ-१५ : प्रकोपको परिचय

हेरौं, चिनौं र भनौं:

बाढी

आगो लागी

शीतलहर

हावाहुरी

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) आगो निभाउन .... चाहिन्छ । (पानी, दूध, दही)

ख) पानी धेरै परेपछि .... आउँछ । (भूकम्प, बाढी, आँधी)

ग) सर्प .... मा बस्छ । (दुलो, घर, तबेला)

घ चिसो मौसममा .... चल्छ । (बाढी, शीतलहर, लु)

२. धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

दमकल

पहिरो

बाढी

सर्पदंश

अभ्यास

३. तलका प्रश्नहरू ठिक भए (✓) चिह्न र बेठिक भए (X) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) म आगो बलाउँदिनँ ।	☐
ख) म बाढी आएको बेला खोलामा जान्छु ।	☐
ग) म चिसो मौसममा बाक्लो लुगा लगाउँछु ।	☐
घ) म सर्पसँग डराउँदिनँ ।	☐

४. शिक्षकको सहयोगमा तपाईं घर वरिपरि हुनसक्ने प्रकोपहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।

....

....

....

....

....

....

....

....

पाठ-१६ : प्रकोपबाट बचौँ

शिक्षकसँगै भन्नुहोस्:

पानी पर्दा खोलातिर एक्लै जानु हुन्न
चिसो खाए तातो खाए शीतलहरले छुन्न
सर्प किरा विषालु हुन् बचाउनु है भर
जथाभावी आगो बाले आगलागीको डर
खुकुरी र खुर्पा धुँडा काट्न सक्छ हात
आगोसँग जोगिएर पकाउनु है भात
पहाडमा पैरो जान्छ तराईमा बाढी
बाटो काट्नु हुँदै हुन्न साथीलाई छाडी ।

अभ्यास

१. धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस्:

भूकम्प

चक्कु

पहिरो

आगलागी

दुर्घटना

सर्प

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सलाई / लाइटर जस्ता सामान चलाउँदा केको डर हुन्छ ?

....

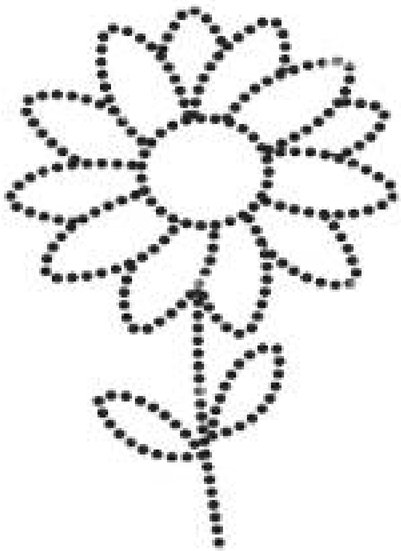
(ख) खुकुरी र खुर्पा चलाउन नजान्दा के हुन्छ ?

....

(ग) झीलसहरबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

....

३. थोप्लामा धर्का तानेर फूलको चित्र बनाउनुहोस् :



एकाइ–५

सहरी विकास, प्रदूषण तथा फोहोर व्यवस्थापन

पाठ १७ : मेरो परिचय

नमस्कार नानीबाबुहरू !
मेरो नाम सपना वस्नेत हो ।
म तिमीहरूको गुरुआमा हुँ ।
म भेटघाट चोकमा बस्छु ।
ल अब सबैले आफ्नो
बारेमा भन्नु है त ।

नमस्कार साथीहरू !
मेरो नाम रिया थापा हो । म इटहरी वडा नं. ८ भुक्तीमा बस्छु । मेरो घरको छानो टिनले छाएको छ । मेरा साथीहरूको घरको छानो पनि टिन, पराल आदिले बनेको छ । मेरो घरको भित्तामा माटोले लिपेर फूलहरूको चित्र बनाइएका छन् । मेरो घर छेउमा वैशाख महिनामा ठूलो मेला लाग्छ । मेरा आमाबुबा खेतमा काम गर्नुहुन्छ । म पनि शनिबारका दिन आमाबुबासँग खेतमा जान्छु । मेरा छिमेकीहरू असल हुनुहुन्छ । हामीलाई आदर र सहयोग गर्नुहुन्छ । हामी सबैजना एक अर्कासँग मिलेर बस्छौँ ।

नमस्कार साथीहरू !
मेरो नाम उमेश लिम्बु हो । म इटहरीको आइतबारेमा बस्छु । मेरो घरका छेउमा ठूला घरहरू छन् । घरदेखि केही पर एउटा सिनेमा हल छ । हामी बिदाका दिनमा सिनेमा हेर्न जान्छौँ । मलाई कुमारीसँग आइसक्रिम पार्लरमा गएर आइसक्रिम खान मनपर्छ । मेरो घरअगाडि चौडा बाटो र धेरै पसलहरू छन् । मेरा बुबा व्यापार गर्नुहुन्छ । मेरी आमा राष्ट्रिय वाणिज्य बैङ्क इटहरीमा काम गर्नुहुन्छ ।

अभ्यास

१. मिल्ने शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

व्यापार	भुकी	लाइतबारे	थेन	बैशाख	सिनेमा

(क) रिया ....मा बस्छिन् ।

(ख) रियाको घर छेउमा...........................महिनामा ठूलो मेला लाग्छ ।

(ग) शनिबारको दिन रिया आमाबुबासँग ....मा जान्छिन् ।

(घ) उनीनको घर ....मा छ ।

(ङ) उनीनको घरदेखि केही पर ....हल छ ।

(च) उनीनका बुवा ....गर्नुहुन्छ ।

२. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) तपाईंको नाम के हो ?

....

(ख) तपाईंको घर छेउमा के के छन् ?

....

(ग) तपाईंका बुवाआमा के काम गर्नुहुन्छ ?

....

३. मिल्दो उत्तरमा ◯ चिन्ह लगाउनुहोस् :

(क) रिया कहाँ बस्छिन् ?

गाउँ　　　　सहर

(ख) कसको घर वरिपरि ठूला ठूला घरहरू छन् ?

रिया　　　　उमेश

(ग) रियाका आमाबुवा कहाँ काम गर्नुहुन्छ ?

खेतमा　　　　व्यापारमा

(घ) उमेश बिदाका दिन के गर्छन् ?

खेतमा काम गर्छन्　　　　सिनेमा हेर्छन्

(ङ) तपाईंलाई बिदाको दिन के गर्न मन पर्छ ?

सिनेमा हेर्न,　घुम्न जान,　घरमै बस्न

४. तपाईंको परिवारका सदस्यहरूको नाम लेख्नुहोस् :

क)..................................... ख).....................................

ग)..................................... घ).....................................

ङ)..................................... च).....................................

चित्रमा सुहाउँदो रङ भर्नुहोस् :

पाठ १८ : सहरी पूर्वाधारहरू

सुनौं र छलफल गरौं :

क) तपाईं कुन सहरमा बस्नुहुन्छ ?

ख) सहरमा किन रमाइलो हुन्छ ?

ग) सहरमा चिडियाघर घुम्नुभएको छ ?

घ) पार्कमा के के खेल पाइन्छ ?

सहर रमाइलो हुन्छ । सहरमा धेरै मानिसहरू बसोबास गर्दछन् । सहरमा अग्ला घरहरू र चौडा बाटाहरू हुन्छन् । सहरमा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जानका लागि धेरै गाडीहरू हुन्छन् । सहरमा बिजुली, बसपार्क, खानेपानी, ढल आदिको सुविधा हुन्छ । बालबालिकाहरूका लागि खेल्न र घुम्न पार्क र चिडियाघरहरू हुन्छन् ।

मानिसहरू बिरामी हुँदा उपचारका लागि अस्पताल जान्छन् । मानिसहरूलाई किनमेल गर्न बजारको सुविधा हुन्छ ।

हाम्रो इटहरी

हाम्रो सहरको नाम इटहरी हो । यहाँ जम्मा २० ओटा वडाहरू छन् । सबै जातजातिका मानिसहरू यहाँ बसोबास गर्दछन् । इटहरीमा घुम्नका लागि धेरै रमाइला ठाउँहरू छन् । इटहरीको मुख्य भागमा ट्राफिक बत्ती लगाइएको छ । गाडीहरू रातो बत्ति बल्दा रोकिने र हरियो बल्दा चल्ने गर्दछन् । इटहरीमा आइतबार र बुधबार ठूलो बजार लाग्छ ।

बिरामीहरू उपचारका लागि इटहरी अस्पताल आउँछन् । इटहरीको पूर्व दिशामा बुढी खोला छ । यसको किनारमा मुक्तिघाट र छेउमा श्रीकृष्ण प्रणामीको ठूलो मन्दिर रहेको छ । तालतलैया, काव्य वाटिका, खोसाने खाप, कृषि अनुसन्धान केन्द्र आदि इटहरीका घुम्नलायक ठाउँहरू हुन् ।

इटहरी सहरका पूर्वाधारहरू

क) इटहरी बसपार्क

ख) जनता बहुमुखी क्याम्पस

ग) इटहरीको सडक र ट्राफिक बत्ती

घ) इटहरी अस्पताल

अभ्यास

१. तलका भनाइ ठिक भए (✓) र बेठिक भए (X) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) सहर रमाइलो हुन्छ । ☐

(ख) सहरमा मानिसहरू खेतमा काम गर्न व्यस्त हुन्छन् । ☐

(ग) मानिसहरू बिरामी हुँदा घरमा उपचार गर्छन् । ☐

(घ) इटहरीमा आइतबार र बुधबार ठूलो हाट बजार लाग्छ । ☐

(ङ) गाडीहरू रातो बत्ती बल्दा रोकिन्छन् । ☐

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सहर कस्तो हुन्छ ?

....

(ख) सहरका कुन् कुन् सुविधाहरू हुन्छन् ?

....

(ग) इटहरीमा घुम्न लायक कुन् कुन् ठाउँहरू छन् ?

....

(घ) बुढी खोलाको किनारमा कुन मन्दिर छ ?

....

(ङ) तपाईंलाई सहरमा के गर्न रमाइलो लाग्छ ?

३. तलका भनाइहरू गलत छन् । मिलाएर लेख्नुहोस् :

(क) काम गर्दा हामीले अरूलाई सहयोग गर्नुहुँदैन ।

(ख) घरको फोहोर खोलामा फ्याल्नु पर्छ ।

(ग) हामीले अरूलाई हेप्नु पर्छ ।

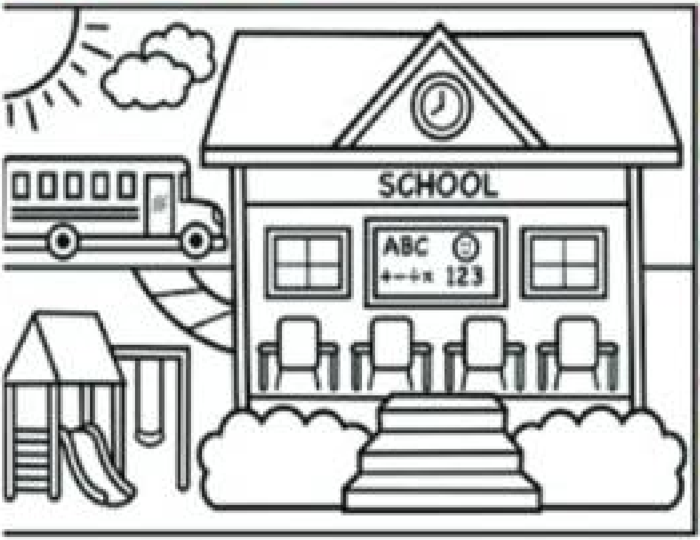
(घ) सबैजना मिलेर खेल्नु खराब बानी हो ।

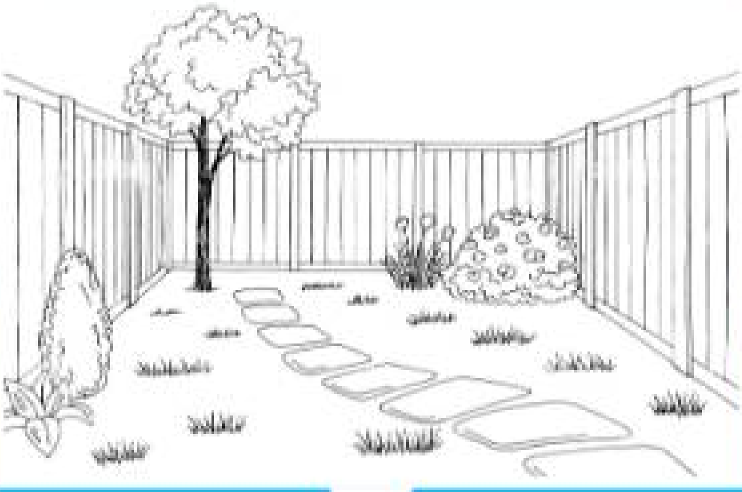
४. नानीबाबुहरू ! सहरमा धेरै रमाइलो हुन्छ । सहरमा धेरै पूर्वाधार र सुविधाहरू हुन्छन् । तलका चित्रमा कुन कुन सुविधाहरू देखाइएको छ ? लेख्नुहोस्:

....

....

५. चित्रमा सुहाउँदो रङ भर्नुहोस् ।





पाठ-१९: फोहोरमैला र वातावरण

पढ्नुहोस् र जानकारी लिनुहोस् ।

हामीले प्रयोग गरेपछि निस्केका अनावश्यक चीजहरू फोहोर हुन् । फोहोर ठोस र तरल दुवै हुन सक्छ । फोहोर मैलालाई जथाभावी फ्याल्नु हुँदैन । हाम्रो घरको भान्साकोठाबाट हरेक दिन फोहोरमैला निस्कन्छ ।

त्यस्तै हाम्रो घर, विद्यालय, कक्षाकोठा, खेतबारी, पसल आदिबाट पनि फोहोरमैला उत्पन्न हुन्छ । फोहोरहरू कुहिने र नकुहिने गरी दुई प्रकारका हुन्छन् ।

फोहोरमैला दुर्गन्धित हुन्छ । घर र कक्षाकोठाबाट निस्केको फोहोरलाई डस्टबिनमा फ्याल्नु पर्दछ । फोहोरमैला जथाभावी राख्नाले रोगका किटाणुहरूले हामीलाई बिरामी बनाउँछन् ।

फोहोरमैला निस्किने स्रोतहरू

क) भान्साकोठाबाट निस्कने फोहोरमैला : तरकारी केलाएका बोक्रा, कुहिएको बासी खाना, खरानी, तरकारी मुठा पारेको पराल, कागज, कुच्चिएका बट्टा, प्लास्टिकका झोला, धुलो, कसिङ्गर आदि ।

ख) घरबाट निस्कने फोहोरमैला : भान्साकोठाको फोहोर, फाटेका लुगाकपडा, च्यातिएका जुत्ता चप्पल, कागज, माकुराको जालो, फुटेका सिसा आदि ।

ग) घर बाहिरबाट निस्कने फोहोरमैला : बोटबिरुवा, झारपात, माटो, ढुङ्गा, बालुवा, मरेका पशुपन्छी आदि ।

घ) विद्यालयबाट निस्कने फोहोरमैला : कागजका टुक्रा, सिसाकलमको धुलो, बिस्कुट, चकलेटका खोल, प्लास्टिक, धुलो आदि ।

ङ) बजारबाट निस्कने फोहोरमैला : कागज, कपडा, तार, सामानका टुक्रा, चप्पल, जुत्ता, सुर्ती, थैली, चाउचाउ, बिस्कुटका खोलहरू, होटलबाट निस्कने फोहोर आदि ।

तल लेखिएको कविता समूहमा पढ्नुहोस् :

जथाभावी फोहोर गर्नु हुन्न साथी
दुर्गन्ध र कसिङ्गरले गर्छ हाम्लाई हानी
डस्टबिनमा फोहोर फ्याल्ने सधैँ राखौँ बानी
अरूलाई नि यस्तो कुरा सिकाऊँ सारा नानी ।

अभ्यास

१. तलको खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

घरभित्रको फोहोरमैला	घरबाहिरको फोहोरमैला
१............................	१............................
२............................	२............................
३............................	३............................
४............................	४............................
५............................	५............................

२. तलका वाक्यहरू पढेर हो वा होइन लेख्नुहोस् :

क फोहोरहरूलाई खोलानालामा फ्याल्नु पर्छ । ☐

ख) फोहोरमैलामा रोगका किटाणुहरू बस्छन् । ☐

ग) कुहिने र नकुहिने फोहोरमैलालाई एउटै डस्टबिनमा राख्‍दा हुन्छ । ☐

घ) कुहिने फोहोरमैलाबाट घरमै मल बनाउन सकिन्छ । ☐

ङ) फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन गर्दा वातावरण सफा हुन्छ । ☐

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) फोहोरमैला भनेका के हुन् ?

....

(ख) फोहोरहरू कति प्रकारका हुन्छन् ?

....

(ग) फोहोरमैला जथाभावी फ्याल्दा के हुन्छ ?

....

(घ) फोहोरमैला कहाँ कहाँबाट निस्किन्छ ?

....

(ङ) घर कक्षाकोठाबाट निस्किएको फोहोरलाई कहाँ फ्याल्नु पर्छ ?

....

४. तपाईंको भान्साबाट निस्किने कुनै चारओटा फोहोरमैलाको नाम लेख्नुहोस् ।

क).. ख)..

ग).. घ) ....

५. तपाईंको कक्षाकोठाबाट निस्किने कुनै चारओटा फोहोरमैलाको नाम लेख्नुहोस् ।

क).. ख)..

ग).. घ) ....

६. तलको डस्टबिनमा कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्याएर हाल्नुहोस् ।

क) तरकारी र फलफूलका बोक्रा

ख) प्लास्टिकका झोला

ग) बासी भात

घ) फुटेका सिसा

ङ) चाउचाउ र बिस्कुटका खोलहरू

च) झारपात

छ) फलामका टुक्रा

७. चित्रमा उपयुक्त रङ्ग भर्नुहोस् ।

एकाइ–१०

हाम्रो नैतिक मूल्य मान्यता, सदाचार र योग

पाठ–२० : असल बानी व्यवहार

निखिल मामाघरमा बस्छन् । उनी घरनजिकैको विद्यालयमा कक्षा २ मा पढ्छन् । निखिल मिहिनेती र ज्ञानी पनि छन् । उनलाई मामामाइजूले धेरै माया गर्नुहुन्छ । निखिलका मामाकी एउटी छोरी छिन् ।

निखिल पनि सानी बहिनीलाई धेरै माया गर्छन् । निखिलका मामा व्यापारी हुन् । उनी बिहान सबेरै पसल जान्छन् । उनकी माइजूले घरको काम सघाउँछिन् । उनी सानी बहिनीलाई हेरचाह पनि गर्छन् । बहिनी निखिलसँग खेल्दा र पढ्दा खुसी हुन्छिन् । निखिल घरमा आएका पाहुनालाई नमस्कार गर्छन् । उनी बहिनीहरूलाई पनि नमस्कार गर्न सिकाउँछन् । घरमा आएका मानिसलाई आदर र सत्कार गर्छन् । उनी छरछिमेकमा पनि सकेको काममा सहयोग गर्छन् । उनी सधैं विद्यालय जान्छन् । बहिनीलाई पनि आफूसँग विद्यालय लाने र ल्याउने गर्छन् । उनको असल बानी व्यवहार देखेर मामा, माइजू सबै खुसी हुन्छन् । उनलाई सबैले माया गर्नुहुन्छ ।

अभ्यास

१. धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

बाबालाई	आदर गर्नुपर्छ
ठूलालाई	माया गर्नुपर्छ
सहयोगी	खराब बानी
अल्छी	असल बानी
	खुसी

२. ठिक बेठिक छुट्ट्याउनुहोस् :

क) शिशिर मामाघरमा बस्छन् । ☐
ख) साना भाइबहिनीलाई माया गर्नुपर्छ । ☐
ग) घरको काममा सहयोग गर्नु नराम्रो बानी हो । ☐
घ) मिहिनेती र असल भएमा सबैले मन पराउँछन् । ☐
ङ) घरमा आएका पाहुनालाई नबोल्दा पनि हुन्छ । ☐

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क. तपाईं घरमा कुन काम सघाउनुहुन्छ ?

....

ख. तपाईंका कुनै तीनओटा असल बानी लेखेर साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

....

ग. तपाईंका घरमा को को हुनुहुन्छ ?

....

पाठ-२१ : बालअधिकार

अ) हेरौं, चिनौं र भनौं ।

प्रश्नहरू :

क) माथिको चित्रमा बालबालिकाहरू के के गर्दै हुनुहुन्छ ?

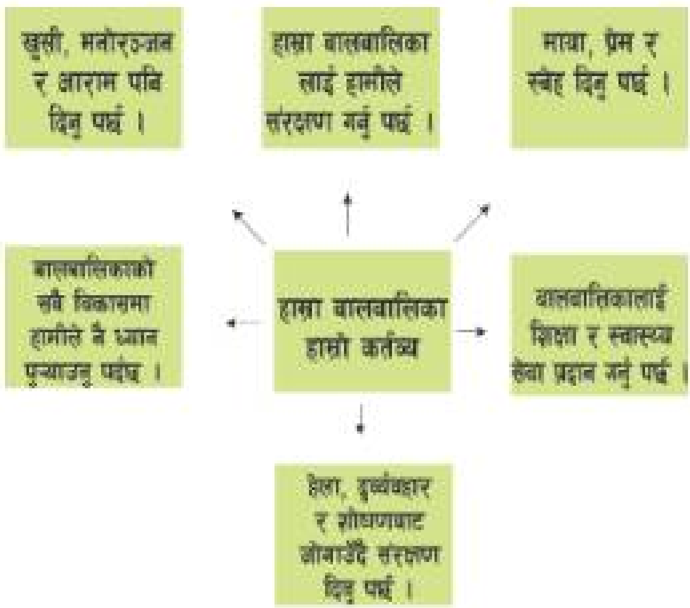
....

ख) तीमध्ये तपाईं के के काम गर्नुहुन्छ ?

....

उआ) पढौं र बुझौं ।

आज शिक्षक सुस्मिताले कक्षा २ का अभिभावकलाई विद्यालयमा बोलाउनु भयो । अभिभावकलाई पनि कक्षामा लानु भयो । कक्षाका सबै बालबालिका उठेर नमस्कार गरे । आफ्ना अभिभावकलाई कक्षामा देख्दा उनीहरू खुसी भए । शिक्षकले बालअधिकारका बारेमा केही बताउनु भयो । बालअधिकार बारे आफूले ल्याएको चार्ट देखाउनु भयो । सबै मिलेर शिक्षकले ल्याएको चार्टमा छलफल गर्नु भयो ।



अभ्यास :

१. तलका भनाइ ठिक भए (✓) र बेठिक भए (x) चिह्न लगाउनुहोस् ।

क. बालबालिकालाई सबैले संरक्षण गर्नु पर्छ ।

ख. केही बालबालिकालाई हेला गर्दा हुन्छ ।

ग. पढ्न पाउनु र खेल्न पाउनु बालबालिकाको अधिकार हो ।

घ. बालबालिकालाई जति काम लगाउँदा पनि हुन्छ ।

ङ बालबालिकालाई आराम पनि चाहिन्छ ।

२. तलका चित्र हेरी एक एक वाक्यमा लेख्नुहोस् ।