इटहरीको सेरोफेरो

कक्षा-१

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 रचनात्मक सुझावका लागि इटहरी उपमहानगरपालिका, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद महाशाखाको इमेल ठेगाना itahareducation699@gmail.com मा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ । तपाईंहरूबाट प्राप्त सुझावको आधारमा यो संशोधन र परिमार्जन गरिनेछ । पाठकहरूबाट आउने सुझावहरूलाई इटहरी उपमहानगरपालिका हार्दिक स्वागत गर्दछ ।

हाम्रो भनाइ

शिक्षण सिकाइका माध्यमबाट बालबालिकाहरूमा आशा गरिएका दक्षता विकास गर्ने सबल माध्यमका रूपमा पाठ्यपुस्तकलाई लिइन्छ। यसका माध्यमबाट शिक्षकहरूको शिक्षण र विद्यार्थीको सिकाइलाई एकरूपता ल्याउन सहयोग पुग्ने विश्वास गरिएको छ। पाठ्यपुस्तकले विद्यार्थीहरूमा व्यावहारिक, समयसापेक्ष र गुणस्तरीय ज्ञान सम्वृद्धि र सीप विकास गराउने उद्देश्य राखेको हुन्छ। यिनै तथ्यहरूलाई आधार बनाई राष्ट्रिय पाठ्यक्रमको संरचना भित्रका स्थानीय विषयवस्तुहरूलाई समेटेर विद्यार्थीको सिकाइलाई पूर्णता दिन स्थानीय तहमा नै तयार गरिएको स्थानीय पाठ्यक्रम इटहरीको सेरोफेरो २०७८ लाई आधार बनाई स्थानीय सभ्यता, संस्कृति, सम्पदा, व्यवसाय, वातावरणगत सीप र प्रविधि आदिलाई समेटी यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक तयार पारिएको छ।

नेपालको संविधान २०७२ को प्रावधानअनुसार स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले विद्यालय तह (प्रारम्भिक बालविकासदेखि कक्षा १२ सम्म) को शिक्षाको जिम्मेवारी स्थानीय तहलाई प्रदान गरेको छ। अतः विद्यालयीय शिक्षालाई उद्देश्यमूलक, व्यावहारिक, समसामयिक एवम् सान्दर्भिक बनाउने अभिभारासमेत स्थानीय सरकारको काँधमा आएको छ। लामो समयदेखि प्रचलनमा रहेका तथा हाल लोपोन्मुख अवस्थामा रहेका स्थानीय ज्ञान सीप र कौशललाई पुस्तान्तरण अथवा हस्तान्तरण गर्न र इटहरीका समग्र विशिष्टताहरूलाई सबै विद्यार्थी समक्ष पुर्‍याउने उद्देश्यले 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 यसका सांस्कृतिक र पर्यटकीय क्षेत्रको समग्र ज्ञान हासिल गरी आदर्श लोकतान्त्रिक गणतन्त्र नेपालका लागि स्थानीय विषयवस्तुको गुणस्तरीय सक्षम नागरिक उत्पादन गर्ने अभिप्रायका साथ राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले निर्दिष्ट गरेका सिद्धान्त तथा व्यवस्थामा आधारित भई उल्लिखित सन्दर्भहरूलाई समेत आधार मानी स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम निर्माण गर्ने क्रममा आधारभूत तह कक्षा १-८ को स्थानीय विषय पाठ्यक्रम २०७८ निर्माण गरिएको र सोही पाठ्यक्रमलाई आधार मानेर यो पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको हो। पाठ्यपुस्तकलाई यो स्वरूप प्राप्त गराउनका लागि महत्त्वपूर्ण भूमिकामा पाठ्यपुस्तक लेखन समितिका संयोजक, तत्कालीन इटहरी उपमहानगरपालिका शिक्षा युवा तथा खेलकुद महाशाखा प्रमुख श्री फणीन्द्रप्रसाद दाहाल, इटहरी उपमहानगरपालिका शिक्षा समिति सदस्य विश्वनाथ शर्मा, शिक्षाविद् डा. टीकानाथ काफ्ले, सहजकर्ता तथा लेखक विमल ढकाल र इटहरी उपमहानगरपालिका शिक्षा युवा तथा खेलकुद महाशाखा शाखा अधिकृत सन्तोष कार्कीको भूमिका महत्त्वपूर्ण रह्यो। यसको विषयवस्तु सम्पादन डा. टीकानाथ काफ्लेबाट भएको हो। यस पुस्तकका पाठहरूको विकास तथा परिमार्जनको क्रममा विभिन्न क्षेत्रबाट आवश्यक सुझाव र प्राप्त पृष्ठपोषण समेटेर आवश्यक भई लेखन गर्ने कार्य लेखक तथा विषयवस्तु सम्पादकहरू कमल तिम्सिना, अर्जुन सुवेदी, युवराज काफ्ले, मनिषा बस्नेत, निर्मला गौतम,

रुपिन शाक्य, अक्षमित लाल चौधरी, सुष्मिता नेपाल, मदनका नकुलाई र सिर्जना नेपालले गर्नुभएको हो। यस पुस्तकको कम्प्युटर टाइपिङ समायोजक श्री महाराज ज्ञवाली, चित्राङ्कन विवेक श्रेष्ठ र लेआउट डिजाइन श्री नीरज पैरा इटहरीका ढुंडिराज पोखरेलज्यूले गर्नुभएको हो। उहाँहरूलगायत सबैप्रति हाम्रो उपकारकर्ताप्रति धन्यवाद प्रकट गर्दछौं।

-प्रकाशक

संरक्षक:-

श्री हेमकर्ण पौडेल

श्री गीताकुमारी चौधरी

श्री रामचरित्र मेहता

स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखन समिति सदस्यहरू

श्री फाल्गुनीप्रसाद आचार्य- संयोजक

श्री डा.टोलनाथ काफ्ले- सदस्य

श्री विष्णु शर्मा:- सदस्य

श्री हिमाल दाहाल:- सदस्य

श्री सन्तोष कार्की:- सदस्य सचिव

भाषा सम्पादन:

श्री मदनराज बराल

पाठ्यपुस्तक लेखकहरू

श्री कमल गिमिरा

श्री कल्पना पुजेल

श्री युवराज काफ्ले

श्री मनिषा बस्नेत

श्री निर्मला गौतम

श्री रवि शाक्य

श्री अर्जुन लाल चौधरी

श्री सुस्मिता नेपाल

श्री मातृका भट्टराई

श्री निर्जला नेपाल

भाषा टङ्कण तथा डिजाइनर

ढुण्डिराज पोखरेल

विषयसूची

एकाइ	विषयक्षेत्र र पाठ	पृष्ठसङ्ख्या
१.	इटहरी उपमहानगरपालिकाको परिचय	१
	पाठ–१ : मेरो परिचय	२
	पाठ–२ : मेरो टोल	४
२.	इटहरीको कला र संस्कृति	६
	पाठ–३ : मेरो टोल र आदर सम्मान	७
	पाठ–४ : मेरो विद्यालय	९
३.	इटहरीको स्थानीय पर्यापर्यटन	११
	पाठ–५ : इटहरीको पर्यटन	१२
४.	इटहरीको कृषि व्यवसाय र खाद्य सचेतना	१५
	पाठ–६ : तरकारी र फलफूल	१६
	पाठ–७ : कृषि औजारहरू	१९
५.	इटहरीको व्यवसाय, पेसा र प्रविधि	२१
	पाठ–८ : मेरो गाउँघर र पेसा	२३
	पाठ–९ : छिमेकमा उपलब्ध पेसाहरू	२५
६.	इटहरीको प्राकृतिक सम्पदा र वातावरण संरक्षण	२७
	पाठ–१० : हाम्रा वरपरका बोटबिरुवा	२८
	पाठ–११ : हाम्रा वरपरका जनावरहरू	३१
	पाठ–१२ : हाम्रा वरिपरि पाइने जडीबुटी	३३
७.	इटहरीमा खेलिने खेलहरू	३७
	पाठ–१३ : समूहमा खेलिने खेल	३८
८.	विपद् व्यवस्थापन	४४
	पाठ–१४ : प्रकोपको परिचय	४५
	पाठ–१५ : प्रकोपबाट बचौँ	४८

एकाइ	विषयक्षेत्र र पाठ	पृष्ठसङ्ख्या
९.	सहरी विकास प्रदूषण तथा फोहोर व्यवस्थापन	५२
	पाठ-१६ : हाम्रो चिनारी	५३
	पाठ-१७ : रमाइलो गाउँघर	५७
	पाठ-१८ : सुन्दर इटहरी	६४
१०.	हाम्रो नैतिक मूल्य मान्यता, सदाचार र योग	७१
	पाठ-१९ : हाम्रा राम्रा बानी	७२
	पाठ-२० : हाम्रो चाडपर्व	७६
	पाठ-२१ : योग	७७

एकाइ–१

इटहरी उपमहानगरपालिकाको परिचय

पाठ १ : मेरो परिचय

(क) खेल खेलौँ :

(ख) तपाईं आफ्ना साथीसँग भेट्दा कसरी अभिवादन गर्नुहुन्छ ? अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

(ग) गीत गाऔँ :

कमला हो मेरो नाम
के हो साथी तिम्रो नाम ?
पढ्ने लेख्ने हाम्रो काम
के हो साथी तिम्रो नाम ?
म त साथी बाबु
सागर हो मेरो नाम
के हो साथी तिम्रो नाम ?
खेल हामी सँगै जाऔँ
कमला सागर हाम्रो दुईको नाम
सबै साथी मिलेर भनौँ आफ्नो नाम ।
मिलीजुली पढ्नु छ
हिँड साथी स्कुल जाऔँ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

(क) तपाईंको नाम के हो ?

(ख) तपाईंसँगै बस्ने साथीको नाम के हो ?

(ग) तपाईंका कक्षा शिक्षकको नाम के हो ?

(घ) तपाईंका बुबाको नाम के हो ?

(ङ) तपाईंकी आमाको नाम के हो ?

२. परिचय खेल खेल्दै क्रमशः आफ्ना साथीहरूको नाम भन्नुहोस् ।

पाठ २ : मेरो टोल

(क) गीत गाऔँ :

मेरो टोल सङ्गम हो ।
भन तिम्रो कुन टोल ?
श्यामको टोल सगरमाथा
फुलेका छन् फूल ।
मुना आइन् कुन टोलबाट ?
भनिदिए राम्रो ।
आफ्नो आफ्नो परिचयले
चिनजान हुन्छ राम्रो ।

(ख) चित्र हेरौँ र भनौँ :

मेरो नाम विकास श्रेष्ठ हो। म वडा नम्बर ९ मा बस्छु। म प्रगति टोल विकास समितिको अध्यक्ष हुँ ।

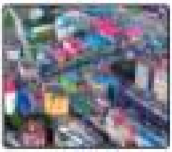
अभ्यास

(ग) चित्र हेरौं र भनौं :

सगरमाथा

श्यामको टोल

प्रगति



मुनाको टोल

पुष्पलाल

साफियाको टोल

सद्भाव

फूलकुमारीको टोल

१. धर्को तानेर जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह 'क'	समूह 'ख'
श्याम	सद्भाव टोल
मुना	पुष्पलाल टोल
साफिया	प्रगति टोल
फूलकुमारी	सगरमाथा टोल
	आदर्श टोल

२. तलका प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

(क) तपाईंको टोलको नाम के हो ?

....

(ख) तपाईंको टोल वडा नम्बर कतिमा पर्छ ?

....

(ग) तपाईंको टोल विकास समितिका अध्यक्षको नाम के हो ?

....

(घ) तपाईंको टोल विकास समितिमा कति जना सदस्यहरू छन् ?

....

एकाइ–२

इटहरीको कला र संस्कृति

पाठ ३ : मेरो टोल र आदर सम्मान

नमस्कार ! मेरो नाम सुनिता चौधरी हो ।

मेरो टोलको नाम हँडिया हो ।

नमस्ते ! मेरो नाम सुमित कार्की हो ।

मेरो घर इटहरी उ.म.न.पा. वडा नं. १६ मा पर्छ ।

म कक्षा १ मा पढ्छु ।

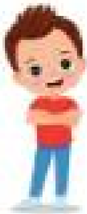
अभ्यास

१. धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् ।

(क) भाइ

(ख) हजुरबुबा

(ग) हजुरआमा



(घ) दिदी

अभ्यास

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको नाम के हो ?

....

(ख) तपाईंको घर कुन टोलमा छ ?

....

(ग) तपाईंको टोल कति नम्बर वडामा पर्छ ?

....

(घ) तपाईंको परिवारमा कति जना सदस्य हुनुहुन्छ ?

....

३. तपाईंको परिवारमा रहेका सदस्यहरूको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ ४ : मेरो विद्यालय

मेरो नाम यमुना राई हो । म कक्षा एकमा पढ्छु । मेरो विद्यालयको नाम श्री राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय हो । यो इटहरी उपमहानगरपालिका वडा नम्बर १ मा पर्छ । मेरो विद्यालय वि.स. २०५६ सालमा स्थापना भएको हो । मेरो विद्यालय पाँच जनाले मिलेर सुरु गर्नुभएको हो । यहाँ बालविकासदेखि कक्षा १२ सम्म पढाइ हुन्छ ।

मेरो विद्यालय ठुलो, सफा र राम्रो छ । मेरो कक्षामा ४५ जना विद्यार्थीहरू हुनुहुन्छ । उनमध्ये कल्याण, मनिशा, कुसल, अलिना मेरा साथी हुन् । कोपिला, मोनिका, आयुषा पनि मेरा मिल्ने साथी हुन् । हामी सँगै बस्छौँ । हामी मिलेर खाजा खान्छौँ । हामी झगडा गर्दैनौँ । हामी एकअर्काका असल साथी हौँ । मेरो विद्यालयमा ४७ जना शिक्षक हुनुहुन्छ । हामीलाई छ जनाले पढाउनु हुन्छ । सबै शिक्षकले गीत, कथा आदि सुनाएर पढाउनुहुन्छ । मलाई मेरो विद्यालय धेरै मन पर्छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) तपाईंको विद्यालयको नाम के हो ?

....

(ख) तपाईंको विद्यालय कति नम्बर वडामा पर्छ ?

....

(ग) तपाईं पढ्ने विद्यालय कति सालमा स्थापना भएको हो ?

....

(घ) तपाईं पढ्ने विद्यालयका प्रधानाध्यापकको नाम लेख्नुहोस् ।

....

(ङ) तपाईंलाई मन पर्ने चार जना साथीको नाम लेख्नुहोस् ।

....

(च) कक्षा १ मा कति जना साथी हुनुहुन्छ ?

....

२. विद्यालयको चित्र बनाउनुहोस् र रङ्ग भर्नुहोस् ।

३. आफ्नो विद्यालयको स्थापनाका सम्बन्धमा अभिभावक वा शिक्षकलाई सोधेर बताउनुहोस् ।

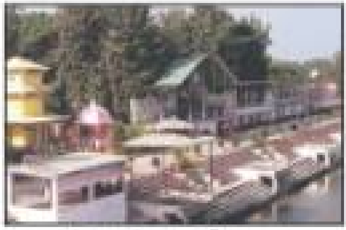
एकाइ–३

इटहरीको स्थानीय पर्यापर्यटन

पाठ–३: इटहरीको पर्यटन

१. हेरौं, चिनौं र भनौं :

तालतलैया



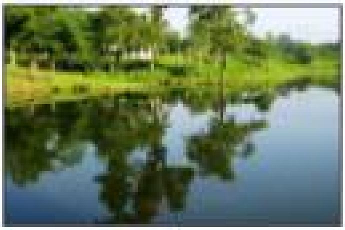
गङ्गा जमुना मुक्तिघाट

श्री कृष्ण प्रणामी मन्दिर

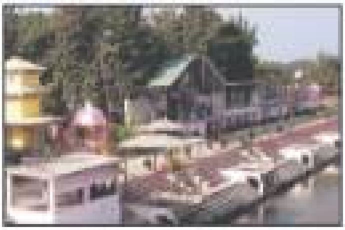
भाल्लेपोखरी

मेचीकाली पोखरी

इटहरी एक सुन्दर नगर हो । इटहरीमा घुमफिर गर्नका लागि धुप्रै पर्यटकीय ठाउँहरू छन्।



तालतलैया



गङ्गा जमुना मुक्तिघाट

भाल्मेपोखरी

श्रीकृष्ण प्रणामी मन्दिर

यस्ता ठाउँहरूमा तालतलैयाको हरियाली वातावरण सबैलाई मन पर्छ । मानिसहरू घुम्न जान्छन् । श्रीकृष्ण प्रणामी मन्दिरको छुट्टै महत्त्व छ । बिदाको दिन पारेर हामी पनि आफ्ना आमाबुबासँग घुम्न जानुपर्छ है ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) इटहरी एक सुन्दर .... हो ।

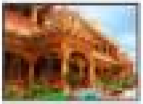
(ख) इटहरीमा धेरै .... ठाउँहरू छन् ।

(ग) हरियाली .... सबैलाई मन पर्छ ।

वातावरण, नगर, घुम्ने

२. धर्को तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

तालतलैया



मेचीकाली पोखरी

श्रीकृष्ण प्रणामी मन्दिर

३. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंको टोलमा घुम्न लायक ठाउँहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

(ख) तपाईंलाई घुम्न मन पर्ने इटहरीको ठाउँ कुन हो ?

....

(ग) तपाईंको ठाउँमा भएको कुनै एउटा पर्यटकीय स्थलको नाम लेख्नुहोस् ।

....

एकाइ-४

इटहरीको कृषि व्यवसाय र खाद्य सचेतना

पाठ ६ : तरकारी र फलफूल

क्रियाकलाप-१

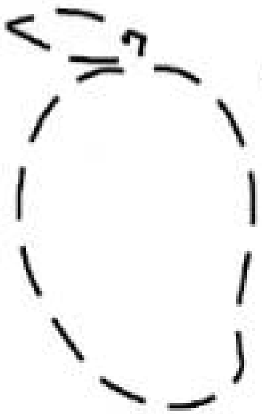
१.१ हेरौं र चिनौं :

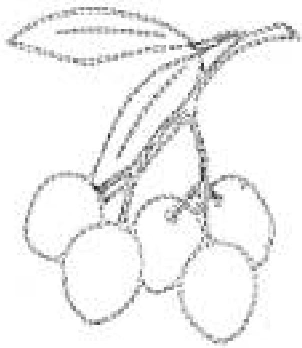
१.२ तपाईंको भेगमा पाइने तरकारी तथा फलफूल चित्रमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

अभ्यास

१. धर्को तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

२. चित्र पूरा गरेर रङ भर्नुहोस् :





पाठ ७ : कृषि औजारहरू

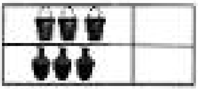
१. हेरौं र चिनौं :

२. हेरेर मिल्ने उत्तरमा ठिक (✓) चिह्न लगाउनुहोस् :

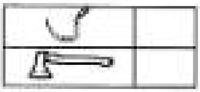
कोदालो

हँसिया

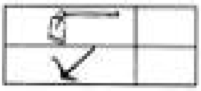
बाल्टिन



बन्चरो



हलो



अभ्यास

१. हलोका विभिन्न भागहरूको नाम भन्नुहोस् ।

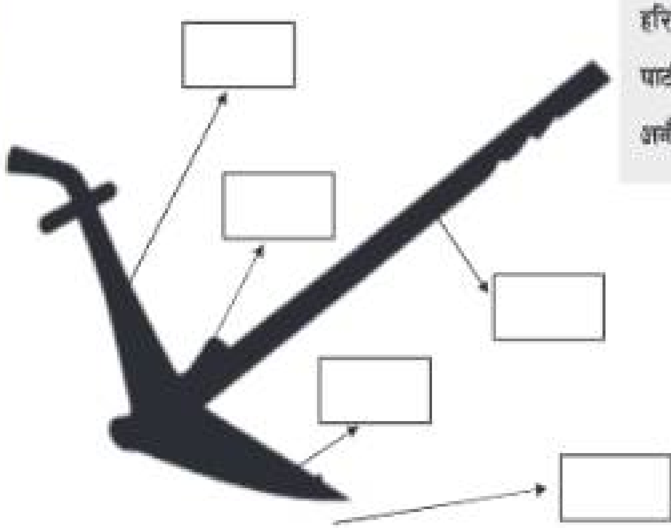
फाली

कल्या

हरिस

पाटी

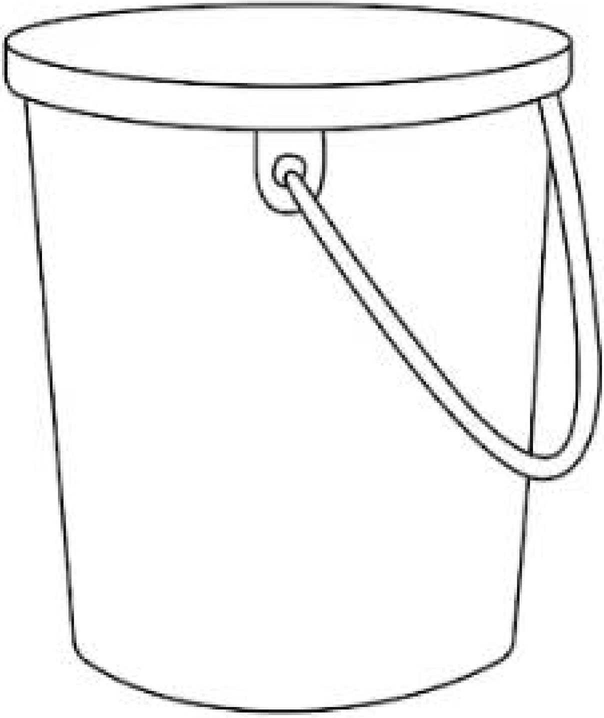
अनौ



शिक्षकलाई अनुरोध :

विद्यार्थीलाई हलोका विभिन्न भागको नाम लेखेर देखाइदिनुहोस्।

३. आफूलाई मन पर्ने रङ भर्नुहोस् :



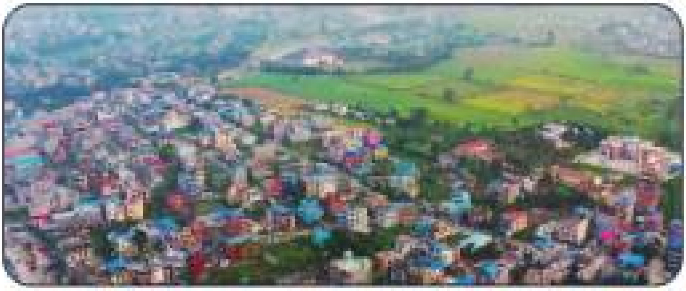
बाल्टीको चित्र

एकाइ–५

इटहरीको व्यवसाय, पेसा र प्रविधि

पाठ–८ : मेरो गाउँघर र पेसा

१. हेरौं, बुझौं र भनौं ।



इटहरी उपमहानगरपालिकामा २० ओटा वडा छन् । मेरो घर वडा नम्बर १४ मा पर्छ । मेरो टोलमा कुनै घर परालको छानो भएका र कुनै जस्ता पाताको छानो भएका छन् । मेरो घरनजिकै एउटा पैनी छ । पैनीको डिलमा बाँस र माटोबाट बनेका कच्ची घर छन् । सिमेन्ट र इँटाले बनेका घरहरूलाई पक्की घर भनिन्छ । यहाँका मानिस खेतीपाती र व्यापार गर्छन् । प्रविधिको विकास सँगसँगै हाम्रो टोल पनि विकसित हुँदै गएको छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) इटहरी उपमहानगरपालिकामा .... ओटा वडाहरू छन् । [१८, २०, २१]

(ख) ईंटा, रड र सिमेन्टबाट बनेका घरलाई....... घर भनिन्छ। [पक्की, कच्ची, अर्धपक्की]

(ग) माटो, बाँस र परालबाट बनेका घरलाई...... घर भनिन्छ । [कच्ची, पक्की, अर्धपक्की]

(घ) यहाँका मानिसहरूले खेतीपाती र .... गर्छन् । [माछापालन, व्यापार]

२. धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

महल

धारा

पक्की घर

कच्ची घर

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईं कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?

....

(ख) तपाईंको टोलमा कस्ताकस्ता घरहरू छन् ?

....

(ग) तपाईंको मामाघर केले बनेको छ ?

....

पाठ–९ : छिमेकमा उपलब्ध पेसाहरू

हेरौं, चिनौं र भनौं

शिक्षण

मौरीपालन

कृषि

चिकित्सा

व्यवसाय

पशुपालन

गीत

गुरु भन्नु क ख ग घ अ आ
पढाउनेलाई
खुसी हुन्छन् बालबालिका हाट
जानलाई
किसानले खेती गर्छन् हातमा
हुन्छ हलो
मह खानु औषधी हो यसले
गर्छ भलो ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) गौरीबाट .... पाइन्छ । [मह, दूध, घ्यू]

(ख) पढाउने मानिसलाई .... भनिन्छ । [गुरु, किसान, पण्डित]

(ग) मिठाइ किन्न बालबालिका........ जान्छन् । [हाट, खेत]

(घ) खेतबारीमा काम गर्ने मानिसलाई .... भनिन्छ । [किसान, व्यापारी]

२. ठिक भए (✓) चिह्न र बेठिक भए (X) चिह्न लगाउनुहोस्:

(क) पढाउने मानिसलाई किसान भनिन्छ । ☐

(ख) मह गुलियो हुन्छ । ☐

(ग) खेतबारीमा काम गर्ने मानिसलाई व्यापारी भनिन्छ । ☐

३. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) तपाईंका बुबाआमा के काम गर्नुहुन्छ ?

....

(ख) व्यापार गर्ने मानिसलाई के भनिन्छ ?

....

(ग) तपाईंको छिमेकमा बस्ने पाँचओटा परिवारमा कसकसले के के पेशा गर्नुहुन्छ ? अभिभावकलाई सोधी लेखी शिक्षकलाई देखाउनुहोस् ।

....

....

....

....

....

एकाइ-६

इटहरीको प्राकृतिक सम्पदा र वातावरण संरक्षण

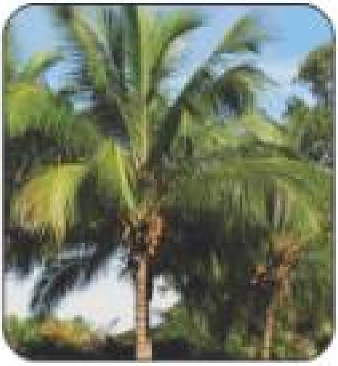
पाठ-१२ : हाम्रा वरपरका बोटबिरुवा

आँप

रुख रुख साथी हौ
बिरुवा धेरै जाती हौ
वरिपरि पाइने
हामीलाई ज्यादै चाहिने ।

कदम

आँप, लिची, कटहर
फलफूल फल लटरम्म
साल, सिसौ, करम
हरियाली कदम



नरिवल

बाँस

साल

सिसौ

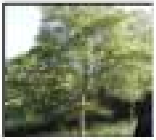
अभ्यास

१. धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

नरिवल

सिसौ

साल



कदम

२. तपाईंको बसोबास भएको क्षेत्र वरिपरि पाइने कुनै पाँचओटा बिरुवाका नाम लेख्नुहोस् :

---------- ---------- ---------- ---------- ----------

अभ्यास

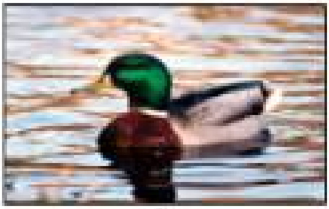
३. तपाईंलाई मन पर्ने एउटा रुखको चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् ।

पाठ-११ : हाम्रा वरपरका जनावरहरू

गाई

भैंसी

बिरालो



हाँस

कुकुर

सर्प

सुँगुर

बाख्रा

अभ्यास

१. पढौं सोचेर जोडा मिलाउनुहोस् :

सुँगुर

गाई

कुकुर

बाख्रा

२. कुनै पाँच ओटा जनावरको नाम लेख्नुहोस् :

....

अभ्यास

१. तपाईंलाई मन पर्ने कुनै दुईओटा जनावरको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ-१३ : हाम्रा वरिपरि पाइने जडीबुटी

घोडताप्रे

बकाइनो

अमला

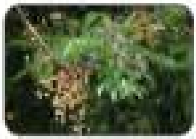
तुलसी

घिउकुमारी

निम

अभ्यास :

१. धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस्:



निम

घोडताप्रे

बकाइनो

अमला

२. तपाईंको घर वरपर भएका कुनै पाँचवटा जडीबुटीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

एकाइ–७

इटहरीमा खेलिने खेलहरू

पाठ-१३ : समूहमा खेलिने खेल

१. लुकीछिपी (आलपास)

लुकीछिपी साना उमेर समूहका बालबालिकामा लोकप्रिय खेल हो। यो समूहमा खेलिन्छ । यसको सुरुमा समूहमा आपसी समझदारीबाट नेता छान्ने प्रक्रिया हुन्छ । यसरी छानिएका नेताले समूहमा लुकेका सबै खेलाडीलाई खोज्नु पर्ने हुन्छ । यसरी खोज्नुअगाडि उनीहरूलाई लुक्ने समय दिइन्छ। उक्त समयमा नेताले गन्ती गर्छन् ।

नेताले आँखा छोपेर एकदेखि सयसम्म गन्ती गर्दछन् । यसरी गन्ती सकिएपछि लुकेका साथीहरूलाई खोज्ने खेललाई लुकीछिपी भनिन्छ । लुकीछिपी खेलमा नेताले लुकेका सबै साथीलाई खोजेर देख्नु पर्दछ । साथीलाई खोज्ने क्रममा कुनै साथीले दुवाप्पा दिएमा फेरि ऊ नै नेता हुने छ । त्यसैले, साथी खोज्ने क्रममा दुवाप्पाबाट पनि बच्नु पर्दछ ।

नेताले सबै साथीलाई खोज्न सफल भएमा नेताको जित हुन्छ । अबको चरणमा सबैभन्दा चुस्ना भेटिएका साथी नेता भई खेल खेलिन्छ ।

२. जोर कि बिजोर

जोर कि बिजोर खेल सामान्यतया दुई जनाला खेलिन्छ । यो खेल खेल्न प्रायजसो रबरको प्रयोग गरिन्छ । यसमा कसैले मकैका दाना, बदाम वा अन्य सामग्रीको पनि प्रयोग गर्छन् । यस खेलले खेलाडीहरूमा जोर र बिजोरको अवधारणा प्रस्ट पार्छ ।

खेल सुरु गर्दा दुवै खेलाडीले बराबर मात्रामा रबर राख्छन् । एक जना खेलाडीले एक हातमा साथीले नदेख्ने गरी केही रबर राख्दछन् । अब अर्को खेलाडीलाई 'जोर कि बिजोर ?' भनेर सोध्दछन् । विपक्षी खेलाडीले अनुमान गरी जोर वा बिजोर जवाफ दिनुपर्छ । त्यसरी दिएको जवाफ मिलेमा विपक्षी खेलाडीको जित हुन्छ । जित्ने खेलाडीलाई प्रश्न सोध्नेले हातमा भएका जति सबै रबर दिनुपर्ने हुन्छ । जवाफ गलत भएमा प्रश्न सोध्ने खेलाडीको हातमा भएका जति नै रबर विपक्षीले उसलाई दिनुपर्छ । यसरी एक खेलाडीसँग सामग्री नसकिएसम्म खेल निरन्तर खेल्न सकिन्छ ।

☞ यसै गरी विद्यार्थीलाई खेलमा सहजीकरण गरिदिनु होला ।

३. गट्टा

साना ढुङ्गाहरूले खेलिने खेललाई गट्टा खेल भनिन्छ । यो खेल धेरै किसिमले खेल्ने गरिन्छ । यहाँ गट्टा खेल खेल्न साना ढुङ्गाको प्रयोग गरिन्छ । ती ढुङ्गालाई फिँजाएर राखिन्छ । अब एक हातमा भएका सहायताले ठोक्काउने सिपको विकास गरिन्छ ।

४. रुमाल लुकाइ

रुमाल लुकाइ खेल बारे तलको तरिका पढी यसैअनुसार गराउनुहोस् :

रुमाल लुकाइ खेल समूहमा खेलिने खेल हो । यो खेल खेल्न खेलाडीहरू चौरमा गोलाकार भई बस्छन् । आपसी समझदारीबाट एक जना नेता छानिन्छ । नेताले हातमा रुमाल लुकाएर खेलाडीका पछाडिबाट घुम्छन् । घुम्ने क्रममा कुनै पनि खेलाडीले रुमाल लुकाएर खेलाडीका पछाडिबाट गोलाकार घुम्छन् । घुम्ने क्रममा कुनै पनि खेलाडीले थाहा नपाउने गरी पछाडि रुमाल राखिदिन्छन् । खेलाडीले रुमाल राखेको थाहा पाएन र नेताले घुम्दै आएर त्यही रुमालले पछाडिबाट उसलाई हान्यो भने त्यो खेलाडी बाहिरिन्छ । रुमाल राखेको थाहा पायो भने रुमाल टिपेर गोलाकारमा नेतालाई खेद्नुपर्छ । नेताले उक्त खेलाडी उठेको ठाउँमा बस्नुपर्छ । नेताले बस्नुअगाडि नै उसलाई खेलाडीले रुमालले हान्छन् । यस क्रममा नेतालाई रुमालले लाग्यो भने नेता बाहिरिन्छ । यसरी खेल्ने क्रममा अन्तिमसम्म जुन खेलाडी रहन्छ उसको जित हुन्छ ।

अभ्यास

१. सही उत्तरमा (✓) चिह्न लगाउनुहोस् :

क. कुन खेलमा सहभागीहरू गोलो समूह बनाई बस्छन् ?

(अ) रुमाल लुकाइ

(आ) लक्कुडाल

(इ) भट्टा

ख. भट्टा खेलमा कुन सामग्रीको आवश्यकता पर्छ ?

(अ) लाठी

(आ) सानो ढुङ्गा

(इ) रुमाल

ग. आसपास खेलमा खेलाडीले बेलालाई थाहा नदिई पछाडिबाट छुँदा के भनिन्छ ?

(अ) आसपास

(आ) ढ्याप्पा

(इ) ची

घ. जोर कि बिजोर खेल्न विशेष गरी कुन सामग्री चाहिन्छ ?

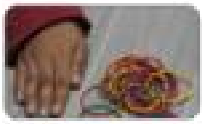
(अ) रुमाल

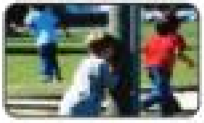
(आ) रबर

(इ) एउटा डक्की

२. धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

(क) आसपास/लुकीछिपी

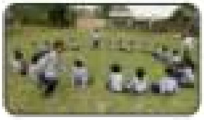




(ख) जोर कि बिजोर

(ग) गट्टा खेल

(घ) रुमाल लुकाइ



३. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) समूहमा खेलिने कुनै तीन खेलको नाम भन्नुहोस् ।

....

(ख) के तपाईंको टोल वा विद्यालयमा रुमाल लुकाइ र गट्टा खेल खेलिन्छ ?

....

४. समूहमा खेलिने खेलमध्ये आफूलाई मन पर्ने कुनै एक खेल बारे पाँचओटा वाक्यमा भन्नुहोस्:

५. तपाईंलाई मन पर्ने खेल बारे वर्णन गर्नुहोस् ।

एकाइ–८

विपद् व्यवस्थापन

पाठ १३ :- प्रकोपको परिचय

हेरी, चिनौं र भनौं :

आगलागी

बाढी

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

आगलागी

बाढी

२. चित्र हेरी देखेको भए (✓) चिह्न र नदेखेको भए (X) चिह्न लगाउनुहोस् :

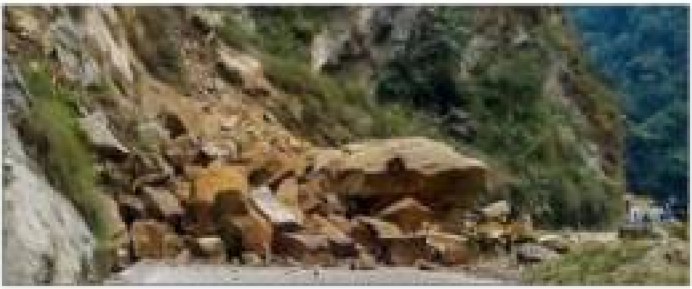
२. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंले पाठ ५६ को चित्रमा के के भएको देख्नुभएको छ ?

(ख) माथि बताइए जस्तै कुनै घटनाका सम्बन्धमा आफूले गरेको अनुभव लेख्नुहोस् ।

पाठ-१५ : प्रकोपकोबाट बचौं

हेरौं, चिनौं र बुझौं :



आगलागी

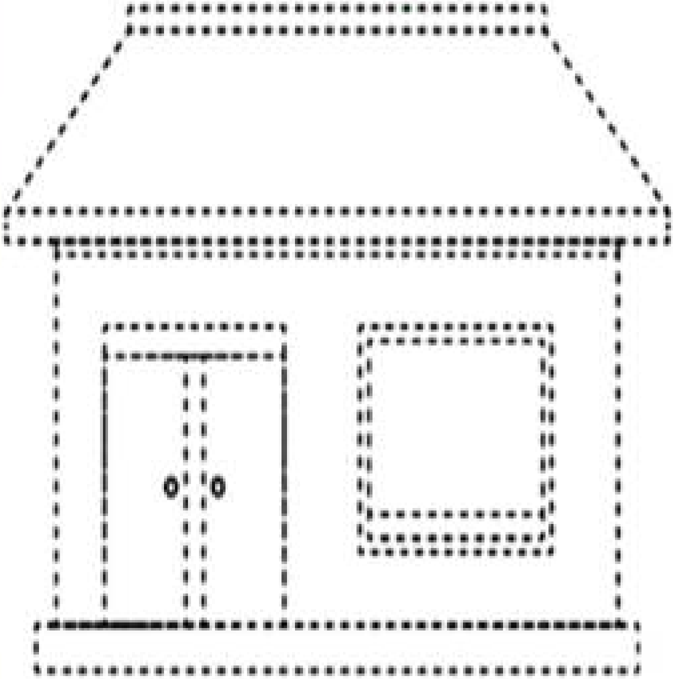
बाढी

अभ्यास

माथिका चित्रमा दुईओटा प्रकोपको अवस्था देखाइएको छ । यी चित्रमा के के भइरहेको छ, चिन्नुहुन्छ ? पहिलो चित्रमा आगलागी भएको देखाइएको छ । दोस्रो चित्रमा बाढी आएको देखाइएको छ । यी प्रकोप समय समयमा आइरहन्छन् । सलाई र लाइटर जस्ता वस्तु सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्नाले आगलागीबाट बच्न सकिन्छ । ठुलो पानी परेका बेला बाढी आउन सक्छ । त्यस्ता बेलामा घरबाट बाहिर निस्किनु हुँदैन ।

१. थोप्लाहरू जोडी चित्र पूरा गर्नुहोस् :

२. थोप्लामा धर्का तानी घरको चित्रमा रङ भर्नुहोस् :



३. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर भन्नुहोस् :

(क) ठूलो पानी परेका बेलामा बाढी आएको देख्नुभएको छ ?

(ख) खाना पकाइसकेपछि आगो निभाउनुपर्छ कि पर्दैन ?

एकाइ-९

सहरी विकास, प्रदूषण तथा फोहोर व्यवस्थापन

पाठ-१६ : हाम्रो चिनारी

नमस्कार साथीहरू !

म अशेष चौधरी हुँ । म गाउँमा बस्छु । मेरो गाउँको नाम खनार हो । मेरो गाउँ सुन्दर छ । म तपाईंहरूलाई मेरो गाउँ देखाउँछु है ।

नमस्कार साथीहरू !

मेरो नाम श्वेता लिम्बू हो । म सहरमा बस्छु । मेरो ठाउँको नाम तरहरा हो । मेरो ठाउँ घुम्नका लागि धेरै राम्रो छ । मेरो घरका छेउमा धेरै घर र पसलहरू छन् । म पनि तपाईंहरूलाई मेरो सहर देखाउँछु है त ।

अभ्यास

१. तल दिइएका चित्रमा गाउँ र सहर चिन्नुहोस् र धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

(क)

गाउँ

(ख)

(ग)

सहर

(घ)

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंको नाम के हो ?

उत्तर : ....

(ख) तपाईंको घर कहाँ पर्छ ?

उत्तर : ....

(ग) तपाईंलाई मनपर्ने आफ्नो ठाउँका घुम्ने स्थानहरू कुन कुन हुन् ?

उत्तर : ....

घ) तपाईंले इटहरी शहर घुम्नु भएको छ ?

उत्तर : ....

३. छलफल गरौं र सबैले पालैपालो भनौं :

(क) तपाईंको नाम

(ख) ठाउँको नाम

(ग) आफ्नो ठाउँका मनपर्ने कुराहरू

घ) आफ्नो ठाउँका घुम्ने स्थानहरू

पाठ–१७: रमाइलो गाउँघर

१. तल दिइएका चित्र हेरेर मानिसहरू के के गरिरहेका छन्, साथीसँग छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

....

....

....

....

....

....

समूहमा गीत गाऔँ

कति राम्रो हाम्रो गाउँ
मैदान हो बसको गाउँ
साना साना गाउँका घर हरियाली परेका
घर छेउका गोठहरू गाईबाख्राले भरेका
लहलह धान, गहुँ, मकै तोरीबारी
जताततै सागसब्जी र फलफूलको बारी
शनिबार साथी भाई मिलीजुली खेल्छन्
अरु बेला स्कूलमा पढ्ने लेख्ने गर्छन् ।

अभ्यास

१. मिल्दो शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

मिलीजुली   राम्रो   फलफूलको   चिटिक्क

(क) गाउँ ....छ ।

(ख) साना साना घरहरू..........................परेका छन् ।

(ग) गाउँमा..........................बारी छ।

(घ) बिदाका दिन साथीभाइ ....खेल्छन् ।

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

गाउँ	चिटिक्क परेका
घरहरू	राम्रा
गोठहरू	मिलीजुली खेल्ने
शनिवार	गाईबाख्राले भरिएका

२. तपाइं बस्ने गाउँको चित्र बनाउनुहोस् :

३. नानीबाबुहरू माथिको गीत पढेर छोटकरीमा उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) गाउँ कस्तो छ ?

....

(ख) गाउँको नाम के हो ?

....

(ग) गाउँमा घरहरू कस्ता परेका छन् ?

....

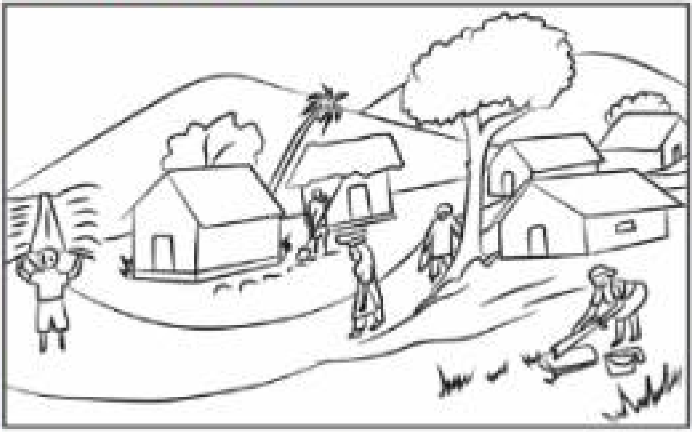
(घ) गोठहरू केले भरिएका छन् ?

....

(ङ) बिदाका दिन साथीभाइ के गर्छन् ?

....

४. चित्रमा सुहाउँदो रङ भर्नुहोस् ।



४. तपाईंले गर्न सक्ने काम भएका कोठामा (✓) चिह्न लगाउनुहोस् ।

४. चित्रमा रङ भर्नुहोस् :

६. सिसाकलमले धर्को तानेर घर जाने बाटो पत्ता लगाउनुहोस् :

पाठ-१८ : सुन्दर इटहरी

१. सबैले भाका हालेर गाउनुहोस्:

इटहरी सहर घुम्ने मेरो रहर
चिल्ला राम्रा सडकमा गाडीहरूको लहर

धरानबाट गाडी आयो मान्छे चढाउँदै
ट्राफिक दाइले रोक्नुभयो सिटी बजाउँदै

साथीहरू मिलिजुली पार्कतिर जाने हो
खाजाघरमा बसेर मिठो खाजा खाने हो

शनिबारका बिदामा तालतलैया घुम्नु छ ।
चिडियाखाना हेरेपछि घोडा चढ्नु छ ।

२.तलको अनुच्छेद शुद्ध गरी पढ्नुहोस् :

आज शनिबार हो । अनिमेष बिहान आमासँगै उठ्छन् ।उनी हातमुख धुन्छन् । बोटबिरुवामा पानी हाल्छन् । भान्सामा गएर चिया बिस्कुट खान्छन् । अनिमेष बाबाआमासँग दिउँसो इटहरी बजार घुम्न जान्छन् । बजारमा ट्राफिक बत्ती देख्छन् । सडकमा गुडिरहेका गाडीहरू राती बत्ती बलेपछि रोकिन्छन् । हरियो बत्ती बलेपछि सबै गाडीहरू गुड्न थाल्छन् । अनिमेष इटहरी बजार जान्छन् । त्यहाँ उनले धेरै सरसामानहरू बेच्नका लागि राखेको देख्छन् । उनलाई बाबाले आइसक्रिम किनिदिनुहुन्छ । त्यसपछि अनिमेष बुढी खोलाछेउको मुक्तिघाट र श्रीकृष्ण प्रणामी मन्दिर जान्छन् । उनलाई मन्दिर सह्है राम्रो लाग्छ । उनले बाबाआमासँग मन्दिर छेउमा बसेर फोटो खिच्छन् । अनिमेषलाई आज धेरै घुम्ने मन छ । उनी बाबालाई नाललौया लगिदिन जिद्दी गर्न थाल्छन् । बुबाआमाले उनलाई नाललौया लैजानुहुन्छ । अनिमेष नाललौया देखेर औधी खुसी हुन्छन् । उनी चिडियाखर र पार्कमा पसेर जनावरनु हेर्छन् र खेल थाल्छन् । केही पर घोडा देख्छन् र घोडामा पनि चढ्छन् । अनिमेष साँझमा घर फर्कन्छन् । आज उनी धेरै थाकेका छन् । अनि बेलुकाको खाना खाएपछि सुत्नका लागि ओछ्यानमा जान्छन् ।

३. तलको चित्रमा सुहाउँदो रङ भर्नुहोस् ।

अभ्यास

तपाईं शनिवार के के काम गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् :

बिहान

दिउँसो

बेलुका

२. शनिवार अनिमेषले इटहरीको कुन कुन ठाउँ घुमे ?

(क)

(ख)

(ग)

(घ)

(ङ)

३. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
ट्राफिक बत्ती	खेल्ने र घोडा चढ्ने
आइसक्रिम पार्लर	गाडीहरू रोकिने
कृष्ण प्रणामी मन्दिर	आइसक्रिम खाने
तालतलैया	फोटो खिच्ने

४. कक्षामा छलफल गर्नुहोस् र प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :

(क) अनिमेष कुन बार आमाबाबासँग घुम्न जान्छन् ?

(ख) राती बत्ती बलेपछि सडकमा गुडिरहेका गाडी के गर्छन् ?

(ग) अनिमेष आइसक्रिम पार्लरमा के खान्छन् ?

(घ) अनिमेष के देखेर औधी खुसी हुन्छन् ?

५. चित्रमा दिइएका इटहरीका कुन ठाउँ हुन् खोजखोज गरी लेख्नुहोस्:

....

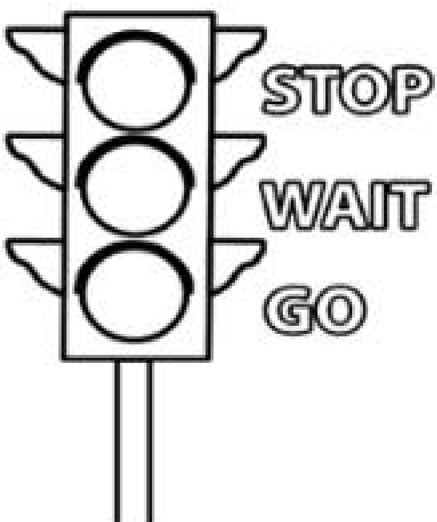
....

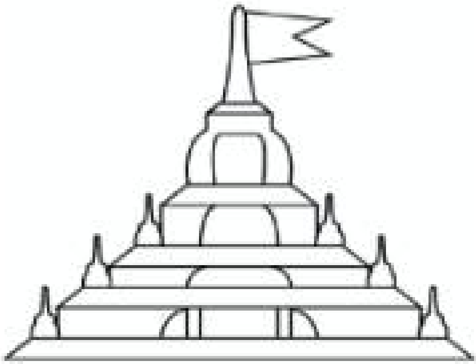
६. शिक्षकसँग पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

हाम्रो सहरको नाम इटहरी हो । यहाँ जम्मा २० ओटा वडाहरू छन् । यहाँ सबै जातजातिका मानिस बसोबास गर्छन् । इटहरीमा घुम्नका लागि धेरै रमाइला ठाउँहरू छन् । इटहरी बजारमा सामान किन्न मानिसहरूको घुइँचो हुन्छ । इटहरीको मुख्य भागमा ट्राफिक बत्ती लगाइएको छ । गाडीहरू रातो बत्ती बल्दा रोकिने र हरियो बल्दा चल्ने गर्छन् । इटहरीमा आइतबार र बुधबार ठुलो हाट लाग्छ । मानिसहरू तरकारी र फलफूल किन्नका लागि बजार आउँछन् ।

७. तल दिइएका चित्रमा उपयुक्त रङ भर्नुहोस् :

Traffic lights sign





एकाइ–१०

हाम्रो नैतिक मूल्यमान्यता, सदाचार र योग

पाठ-१६ : हाम्रा राम्रा बानी

चित्र हेरौं, कुरा गरौं र छलफल गरौं :

साथी साथी मिलेर खेलेको

आफूभन्दा ठूलालाई नमस्कार गरेको

साथीलाई सहयोग गरेको

साना भाइबहिनीलाई माया गरेको

आमाबुवालाई काम सघाएको

साथीलाई खेलमा सघाएको

(ख) पढ्नुहोस् र साथीलाई सुनाउनुहोस् :

(ञ) पढौँ र बुझौँ :

शिक्षक कविताको कक्षामा आउनुभयो त्यसपछि उहाँले एउटा रमाइलो कथा सुनाउनु भयो । कक्षाकार्य गराउन सबैलाई कापी र पेन्सिल निकाल्न लगाउनु भयो । रोशिकाको पेन्सिल हराएको थियो । रोशिकाले सोनीसँग एउटा पेन्सिल सापटी मागिन् । सोनीसँग दुईओटा पेन्सिल थिए । एउटा पेन्सिल रोशिकालाई दिइन् । कक्षामा रमाउँदै सबैजना चित्र बनाउँदै थिए । बाहिर गएकी डेनिसा शिक्षकलाई सोधेर भित्र आइन् । उनले एउटा पेन्सिल भेटेकी रहिछन् । भेटेको पेन्सिल डेनिसाले शिक्षक कवितालाई दिइन् । भेटिएको पेन्सिल शिक्षकले सबैलाई देखाउनु भयो । रोशिकाले हात उठाइन् र पेन्सिल मेरो हो भनिन् । शिक्षकले रोशिकाको पेन्सिल   दिनु भयो । रोशिकाले सोनिलाको पेन्सिल फिर्ता दिइन् । रोशिका खुसी भइन् ।

अभ्यास

१. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

माया, राम्रो, खुसी, सहयोग, मिलेर

(क) हामी जो काम गर्दा पनि .... भएर गर्दछौँ ।

(ख) साना साना भाइबहिनीलाई .... गर्नुपर्छ ।

(ग) पालो पर्खेर काम गर्नु .... बानी हो ।

(घ) साथीसँग .... खेल्छौँ ।

(ङ) अशक्तलाई सकेको .... गर्नुपर्छ ।

२. तपाईंको आफ्नो राम्रो बानीमा (✓) चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) म कक्षामा भित्रबाहिर गर्दा शिक्षकलाई सोध्छु । ☐

(ख) विद्यालयमा भेटिएको सामान शिक्षकलाई दिन्छु । ☐

(ग) साथीसँग लिएको सामान फिर्ता दिन मन लाग्दैन । ☐

(घ) सहयोग गर्ने मानिसलाई धन्यवाद दिनुपर्छ । ☐

(ङ) म आफ्नो पालोमा हात उठाएर बोल्छु । ☐

पाठ–३७ : हाम्रा चाडपर्व

आ आफू र साथीले मनाउने पर्व चिनौं र छलफल गरौं :

आ) गीत गाऔँ :

भेषभूषा धरीधरी
संस्कृति छन् राम्रा
चाडपर्व कति कति
सबै उस्तै राम्रा

पूर्णिमाले साकेलामा
झ्याम्टा बजाउँथिन्
सोनियाले क्रिसमसमा
रुख सजाउँथिन्

दसैँ राम्रो जमराले
टीका निधारमा
रमाउँदै देउसी भैलो
खेल्छौँ तिहारमा

नयाँ वर्ष रमाइलो
ल्होसार आयो हाम्रो
भेषभूषा धरीधरी
आहा ! कति राम्रो ।

अभ्यास :

१. धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

तिहार	रुख सजाउने
क्रिसमस	देउसी, भैलो
ल्होसार	टीका, जमरा
दसैँ	नयाँ वर्ष
	साकेला नाच

पाठ-३१ : योग

अ) गीत गाऔं :

बिहान चाँडै उठेर
हात मुख धोएर ।
सफा पानी पिएर
योग गर्छौं मिलेर

हजुरबुबा, हजुरआमा
बुबा अनि आमा
योग गर्छौं भान्जा भान्जी
भन्नुहुन्छ मामा ।

हजुरबुबा बिहानै
गर्नुहुन्छ योग ।
योग गर्ने बानीले
भाग्छ सबै रोग ।

अभ्यास

१. चित्र हेरेर आसन चिनौं :

२. आसन र चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् :

पद्मासन

सुखासन

वज्रासन

शशकासन