इटहरीको सेरोफेरो

कक्षा-३

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 स्वीकृतीबिना 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। पाठकहरूबाट आउने सुझावहरूलाई इटहरी उपमहानगरपालिका हार्दिक स्वागत गर्दछ।

हाम्रो भनाइ

शिक्षण सिकाइका माध्यमबाट बालबालिकाहरूमा आशा गरिएका दक्षता विकास गर्ने प्रमुख साधनका रूपमा पाठ्यपुस्तकलाई लिइन्छ । यसको माध्यमबाट शिक्षकहरूको शिक्षण र विद्यार्थीको सिकाइलाई एकरूपता ल्याउन सहयोग पुग्ने विश्वास गरिएको छ। पाठ्यपुस्तकले विद्यार्थीहरूमा व्यावहारिक, व्यवसायमुखी र गुणस्तरीय ज्ञान अभिवृद्धि र सिप विकास गराउने उद्देश्य राखेको हुन्छ । यिनै तथ्यहरूलाई आधार बनाई राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका स्थानीय विषयवस्तुहरूलाई समेटेर विद्यार्थीको सिकाइलाई पूर्णता दिन स्थानीय स्तरमा 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 मर्मअनुसार स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले विद्यालय तह (प्रारम्भिक बालकक्षा देखि कक्षा १२ सम्म) को शिक्षाको जिम्मेवारी स्थानीय तहलाई प्राप्त भएको छ। अतः विद्यालयीय शिक्षालाई उद्देश्यमूलक, व्यावहारिक, समसामयिक एवम् सान्दर्भिक बनाउने अभिभारा समेत स्थानीय सरकारको काँधमा आइपुगेको छ । हाम्रो समाजदेखि प्रचलनमा रहेका तथा हाल लोपोन्मुख अवस्थामा रहेका स्थानीय ज्ञान सिप र कौशललाई पुस्तागत रूपमा हस्तान्तरण गर्न र इटहरीका सबै विशिष्टताहरूलाई सबै विद्यार्थी समक्ष पुऱ्याउने अभिप्रायले कक्षा १ का विद्यार्थीहरूका लागि यो पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको छ।

इटहरी उपमहानगरपालिकाको समग्र भूगोल, इतिहास, जातजातिगत व्यवहार र संस्कृति, प्राकृतिक साधन स्रोत, पेसा, व्यवसाय, प्रविधि तथा यसका सांस्कृतिक र पर्यटकीय क्षेत्रको समग्र ज्ञान हासिल गरी सक्रिय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र नेपालका लागि स्थानीय विषयवस्तुको बुझबुझ भएका नागरिक उत्पादन गर्ने अभिलाषाका साथ राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले निर्दिष्ट गरेका सिद्धान्त तथा स्वरूपमा आधारित भई उल्लिखित मन्तव्यहरूलाई सकेसम्म 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 महत्त्वपूर्ण भूमिकामा पाठ्यपुस्तक लेखन समिति संयोजक, तत्कालीन इटहरी उपमहानगरपालिका शिक्षा शाखामा कार्यरत प्रशासकीय प्रमुख श्री कालिनिधिप्रसाद काफ्ले, इटहरी उपमहानगरपालिका शिक्षा समिति सदस्य विष्णुप्रसाद शर्मा, शिक्षाविद् डा. टीकानाथ काफ्ले, कलाकार तथा लेखक हिमाल [illegible] र इटहरी उपमहानगरपालिका शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखाका शाखा अधिकृत सन्तोष कार्कीको भूमिका महत्त्वपूर्ण रह्यो । यसको विषयवस्तु सम्पादन डा टीकानाथ काफ्लेबाट भएको हो । यस पुस्तकमा पाठकको विकास तथा परिमार्जनको क्रममा विभिन्न क्षेत्रबाट आवश्यक सुझाव र प्राप्त पृष्ठपोषण समेतमा आधारित भई लेखन गर्ने कार्य लेखक तथा विषयवस्तु सम्पादकहरू कमल लिम्बिना, कल्पना भट्टराई, युवराज काफ्ले, मनिषा बस्नेत, निरेश गौतम,

रुबि शाक्य, अशमित लाल चौधरी, सुष्मिता नेपाल, मातृका मइहराई र सिर्जना नेपालले गर्नुभएको हो । यस पुस्तकको कम्प्युटर टाइपिङ सहप्राध्यापक श्री यदनराज पन्तबाट, चित्राङ्कन विवेक वाग्लेबाट र लेआउट डिजाइन श्री योगेन्द्र प्रेस इटहरीका हेमित पोखरेलबाट भएको हो । उहाँहरूलगायत समर्पित इटहरी उपमहानगरपालिका धन्यवाद प्रकट गर्दछ।

-प्रकाशक

संरक्षक:-

श्री हेमकर्ण पौडेल

श्री सरिताकुमारी चौधरी

श्री रामवरिश मेहता

स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखन समिति सदस्यहरू

श्री फाल्गुनीप्रसाद अर्याल:- संयोजक

श्री डा. टोसनाथ अर्याल:- सदस्य

श्री विष्णु शर्मा:- सदस्य

श्री हिमाल दाहाल:- सदस्य

श्री सन्तोष कार्की:- सदस्य सचिव

भाषा सम्पादक:

श्री मदनराज बराल

पाठ्यपुस्तक लेखकहरू

श्री कमल तिम्सिना

श्री कल्पना भुजेल

श्री युवराज अर्याल

श्री मनिषा बस्नेत

श्री निलेश गौतम

श्री रवि शाक्य

श्री अशमित लाल चौधरी

श्री सुस्मिता नेपाल

श्री मातृका भट्टराई

श्री सिर्जना नेपाल

भाषा टङ्कण तथा डिजाइनर

डम्भिल पोखरेल

विषयसूची

एकाइ	विषयक्षेत्र र पाठ	पृष्ठसङ्ख्या
१.	इटहरी उपमहानगरपालिकाको परिचय	१
	पाठ-१ : वडाअध्यक्षको परिचय	२
	पाठ-२ : वडाका जनप्रतिनिधिहरूको सङ्ख्या र नाम	४
२.	इटहरीको कला र संस्कृति	६
	पाठ-३ : हाम्रो टोलको भाषा र चाडपर्व	७
३.	इटहरीको स्थानीय पर्यापर्यटन	१२
	पाठ-४ : शनिबारको घुमघाम	१३
४.	इटहरीको कृषि व्यवसाय र खाद्य सचेतना	१७
	पाठ-५ : हाम्रो करेसा बारीमा फल्ने फलफूल र तरकारी	१८
	पाठ-६ : हाम्रो खेतबारी	२१
५.	इटहरीको व्यवसाय, पेसा र प्रविधि	२४
	पाठ-७ : हाम्रा वरपरका व्यवसाय	२५
६.	इटहरीको प्राकृतिक सम्पदा र वातावरण संरक्षण	३१
	पाठ-८ : जडिबुटी	३२
	पाठ-९ : वन्यजन्तु तथा चराहरू	३५
	पाठ-१० : स्थानीय जलस्रोत	३७
७.	इटहरीमा खेलिने खेलहरू	४०
	पाठ-११ : डोरी स्किपिङ	४१
	पाठ-१२ : लक्कुडान	४२
	पाठ-१३ : डन्डीबियो	४३
८.	विपद् व्यवस्थापन	४६
	पाठ-१४ : निरन्तर आइपर्ने विपद्का किसिम	४७
	पाठ-१५ : विपद्को पहिचान र बच्ने उपाय	४९

एकाइ	विषयक्षेत्र र पाठ	पृष्ठसङ्ख्या
९.	सहरी विकास, प्रदूषण तथा फोहोर व्यवस्थापन	५२
	पाठ-१६ : सहरिया जीवन	५३
	पाठ-१७ : सहरमा पालना गर्नुपर्ने नियम	५८
	पाठ-१८ : फोहोरमैलाको वर्गीकरण	६४
१०.	हाम्रो नैतिक मूल्यमान्यता, सदाचार र योग	६९
	पाठ-१९ : चाडपर्वको महत्त्व	७०
	पाठ-२० : जन्मदिन	७५

एकाइ-१

इटहरी उपमहानगरपालिकाको परिचय

पाठ–१: वडाअध्यक्षको परिचय

वडाअध्यक्ष :

क) सुनौं र भनौं :

रमेश थापा वडा नम्बर २ का वडाअध्यक्ष हुनुहुन्छ । उहाँ अहिले ३५ वर्षका हुनुभयो । उहाँ सरल स्वभाव, इमानदार र समाजसेवी हुनुहुन्छ। आफ्नो वडामा रहेका विद्यालय, कलेज, स्वास्थ्य चौकी, खानेपानी, सडक, पुलको निर्माण साथै हाटबजार व्यवस्थापनका लागि महत्त्वपूर्ण योगदान दिँदै आउनु भएको छ । वडामा बसोबास गर्ने सबै मानिसहरूको समस्या समाधान गर्न सधैं लागि पर्नु हुन्छ । वडाको विकासका लागि सधैं राम्रो काम गर्नुहुन्छ ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. वडा नम्बर २ का वडाअध्यक्षको नाम ....हो ।

(रमेश थापा, राजन थापा, कृष्ण थापा)

ख. वडा नम्बर २ का वडाअध्यक्ष .... वर्षका हुनुभयो ।(३०, ३५, ४०)

ग. वडामा बसोबास गर्ने मानिसहरूको .... समाधान गर्नुहुन्छ ।(समस्या,विकास)

घ. वडाअध्यक्षले आफ्नो वडाको .... गर्नुहुन्छ। (विकास,अवकाश)

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क. तपाईंको वडाका वडा अध्यक्षको नाम के हो ?

ख. वडा अध्यक्षले आफ्नो वडाको विकासका लागि कस्ता कस्ता कार्यहरू गर्नुहुन्छ ? छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

३. शिक्षकलाई अनुरोध :

सम्बन्धित वडाध्यक्षको नाम खोजी सिकाउनुहोस् ।

पाठ-२: वडाका जनप्रतिनिधिहरूको सङ्ख्या र नाम

क) चित्र हेरौं र भनौं :

ख) पढौं र बुझौं

वडाका जनप्रतिनिधिहरू जम्मा ५ जना हुन्छन्
वडा अध्यक्ष – १ जना
महिला सदस्य– १ जना
दलित महिला सदस्य –१ जना
खुला सदस्यहरू –२ जना

अभ्यास

१. ठिक भए (✓) चिह्न र बेठिक भए (X) चिह्न लगाउनुहोस् ।

क. वडामा जम्मा प्रतिनिधिहरू ५ जना हुन्छन् ।
ख. वडा अध्यक्ष २ जना हुन्छन् ।
ग. दलित महिला सदस्य १ जना हुन्छन् ।
घ. खुला सदस्यहरू ४ जना हुन्छन् ।
ङ. महिला सदस्य १ जना हुन्छन् ।

२) तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) एउटा वडामा जम्मा कति जना प्रतिनिधिहरू हुन्छन् ?
ख) तपाईंको वडाका वडाध्यक्षको नाम के हो ?
ग) वडामा दलित महिला सदस्य कति जना हुन्छन् ?
घ) वडामा महिला सदस्य कति जना हुन्छन् ?
ङ) वडामा खुला सदस्यहरू कतिजना हुन्छन् ?

३. शिक्षकलाई निर्देशन–

सम्बन्धित वडाका जनप्रतिनिधिहरू बारे जानकारी गराउनुहोस् ।

एकाइ-२

इटहरीको कला र संस्कृति

पाठ-३: हाम्रो टोलको भाषा र चाडपर्व

१. पढौं, बुझौं अनि उत्तर लेखौं :

(विद्यालयमा कक्षाको दुई घण्टी बजेपछि शिक्षक इन्दिरा कट्वालको प्रवेश हुन्छ ।)

इन्दिरा : शुभप्रभात् भाइबहिनीहरू

विद्यार्थी : शुभप्रभात् गुरुआमा

इन्दिरा : हिजो हामीले कुन पाठ पढेका थियौं ? तपाईंहरूलाई थाहा छ ? भन्नुहोस् त ।

विद्यार्थी : हिजो हामीले कक्षामा हाम्रो विद्यालय बारे पढेको गुरुआमा

इन्दिरा : आज हामी हाम्रो टोलमा बोलिने भाषा र मनाइने चाडपर्व बारे पढ्छौं । तपाईंका टोलमा बोलिने भाषा र मनाइने चाडपर्व बारे केही थाहा छ ? भन्नुहोस् त ।

विद्यार्थी : धन्यवाद गुरुआमा, हाम्रो टोलमा विभिन्न भाषाहरू बोलिन्छ, जस्तै:- नेपाली, थारू, राई, मगर, हिन्दी, मैथली आदि ।

इन्दिरा : स्याबास तपाईंहरूले ठिक भन्नुभयो । अब तपाईंहरूको टोलमा मनाइने चाडपर्वका बारेमा भन्नुहोस् ।

विद्यार्थी : हाम्रो टोलमा मनाइने चाडपर्वहरू धेरै प्रकारका छन् गुरुआमा ।

इन्दिरा : ती के के हुन् त, भन्न सक्नुहुन्छ ?

विद्यार्थी : दसैं, तिहार, छठ, माघी, जितिया, इद, क्रिसमस डे, चण्डीनाच, ल्होसारलगायत अरू अरू हुन् ।

इन्दिरा : स्याबास् ! तपाईंहरूलाई धेरै-धेरै धन्यवाद । तपाईंहरू सबैले भनेको ठिक हो । यी भाषा र चाडपर्वबाहेक अन्य धेरै प्रकारका भाषा र पर्व पनि मनाइन्छन् । यस्ता भाषा, धर्म, संस्कृतिलाई हामीले जोगाइराख्नु पर्दछ ।

अभ्यास

१. जोडा मिलाउनुहोस् ।

क. इद	राई
ख. दसैं	क्रिस्चियन
ग. माघी	हिन्दु
घ. क्रिसमस	थारू
	मुस्लिम

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क. तपाईंले मनाउने दुईओटा चाडपर्वहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ख. तपाईंका टोलमा बोलिने कुनै दुईओटा भाषाको नाम लेख्नुहोस् ।

ग. माघी कुन समुदायले मनाउँछ ?

घ. तपाईंका छिमेकीले मनाउने कुनै दुईओटा चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् ।

३. तल दिइएका चित्र हेरेर कुन चाडपर्वसँग सम्बन्धित छन् ? बताउनुहोस् ।

वडाभित्रका विद्यालय

मेरो नाम देवराज पासवान हो । म इटहरी उपमहानगरपालिका वडा नं १६ मा बस्छु । मेरो वडामा दुई (२) ओटा सामुदायिक र पाँच (५) ओटा संस्थागत विद्यालयहरू छन् । सामुदायिक भनेको सरकारी स्तरबाट अनुदान, सेवा, सुविधा प्राप्त गर्ने विद्यालय हो । संस्थागत भनेको चाहिँ व्यक्तिगत वा निजी लगानी गरेर कुनै पनि सरकारी स्तरबाट सेवा सुविधा प्राप्त नहुने विद्यालय हो ।

मेरो वडाभित्रका सामुदायिक र संस्थागत विद्यालयहरूलाई निम्नअनुसारको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

सामुदायिक विद्यालय	संस्थागत विद्यालय
श्री सरस्वती उब्दी मा. वि.	शिक्षादीप एकेडेमी
श्री उब्दी आधारभूत विद्यालय	सनसाइन एकेमेडी
	डनबस्को इङ्लिस स्कुल
	सुनसरी कृस्टल एकेमेडी
	बाल आदर्श बोर्डिङ स्कुल
	एस.ओ.एस. हर्मन माइनर स्कुल

(स्रोत: EMIS Report 2081)

शिक्षकलाई अनुरोध : आफ्नो वडाभित्रका विद्यालय बारे अध्यापन गराउनु होला ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईं कुन विद्यालयमा पढ्नुहुन्छ ?

ख) सामुदायिक विद्यालय भन्नाले कस्ता विद्यालयलाई बुझ्नुपर्छ ?

ग) संस्थागत विद्यालय भन्नाले कस्ता विद्यालयलाई बुझ्नुपर्छ ?

घ) तपाईं पढ्ने विद्यालय सामुदायिक हो कि संस्थागत हो ?

३. तपाईंको विद्यालय बारे पाँच (५) वाक्यमा वर्णन गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य :

तपाईंको विद्यालयको सफाचित्र बनाएर रङ भरी कक्षाकोठामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

एकाइ-३

इटहरीको स्थानीय पर्यापर्यटन

पाठ-४: शनिवारको घुमघाम

मेरो नाम रिवा हो । म इटहरी-२० तरहरामा बस्छु । हिजो शनिवार थियो । बाबा, आमा र म तालतलैया घुम्न गयौं । त्यहाँ धेरै मानिसहरू आएका थिए ।

भित्र जानका लागि बाबाले टिकट काट्नुभयो । त्यहाँ एउटा सानो चिडिया घर थियो । हामीले त्यहाँ गएर विभिन्न जीवजन्तु र चराचुरुङ्गीहरू देख्यौं । त्यहाँ धेरै तालहरू रहेछन् । तालमा गएर नाउ चलायौं । मानिसहरू वनभोजका लागि पनि आएका रहेछन् ।

त्यहाँ ढुङ्गाबाट बनेका मूर्तिहरू थिए । त्यहाँ बालबालिकाका लागि खेल मैदान पनि रहेछ । खेल्ने समय नभएकाले हामी खाना खाएर घर फर्कियौँ ।

अभ्यास

१) खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) मित्र जानका लागि बाबाले..........................काट्नुभयो ।

ख) मानिसहरू..................का लागि पनि तालतलैया आउँछन् ।

ग) बालबालिकाका लागि..........................पनि छ ।

२) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) रियाको घर कहाँ छ ?

ख) रिया कहाँ घुम्न गइन् ?

ग) तालतलैयामा केको मूर्ति छ ?

घ) तालतलैयामा गएर के के गर्न सकिन्छ ?

३) दिइएका चित्रहरू चिनेर नाम लेख्नुहोस् ।

४) तपाईं घुम्न जानु भएको कुनै एउटा ठाउँ बारे लेख्नुहोस् ।

५) तपाईं आफू घुम्न गएको ठाउँको चित्र बनाई देखाउनुहोस् ।

एकाइ-४

इटहरीको कृषि व्यवसाय र खाद्य सचेतना

पाठ-५ : हाम्रो करेसा बारीमा फल्ने फलफूल तरकारी

(रचिता र आदित्य विश्रामको समयमा खाजा खाँदै कुराकानी गर्दैछन् ।)

रचिता : आदित्य, तिमीलाई आजको खाजा कस्तो लाग्यो ?

आदित्य : रचिता, आजको खाजा धेरै मिठो छ ।

रचिता : हो नि आदित्य, आजको खाजा हाम्रै गाउँमा नै उत्पादन भएको साग मिसाएर बनाइएको हो ।

आदित्य : कसरी थाहा पायौ तिमीले चाहिँ ?

रचिता : मैले अघि मात्र खाजा बनाउने हजुरलाई सोधेर थाहा पाएको हुँ । हाम्रो करेसाबारीमा विभिन्न किसिमका तरकारी उत्पादन हुन्छन् जस्तै : रायोको साग, पालुङ्गो, चम्सुर, तोरीको साग, बेथु, बोडी आदि ।

आदित्य : हो त नि है, हाम्रो घरमा पनि मेरी आमाले तरकारीहरू फलाउने गर्नुभएको छ । मलाई त झन् हाम्रै घर वरिपरि फलेका तरकारीहरू औधी मनपर्छ ।

रचिता : कति मात्र हो र ? हिजो हामीले खाएका फलफूल पनि त हाम्रै करेसाबारीमा फलेका आँप, लिची, मेवा, अम्बा हुन् ।

आदित्य : अझ हाम्रो वरपर उत्पादन भएका फलफूल स्वस्थ र ताजा हुन्छन् । तिनीहरूले हाम्रो शरीरलाई बलियो बनाउन सहयोग गर्दछन् ।

रचिता : तिमीलाई थाहा छ आदित्य ? यी हाम्रा वरपर फलेका फलफूल सफा पानीले राम्रोसँग धोइपखाली गरेर मात्र खानु पर्छ ।

आदित्य : अनि तरकारी पनि सफा पानीले धोएर मात्र खानु पर्छ ।

रचिता : हो नि, हाम्रो वरपर रहेका जमिनमा व्यावसायिक रूपमा तरकारी खेती गर्न सकियो भने त्यसबाट प्रशस्त आम्दानी पनि गर्न सकिन्छ ।

आदित्य : हाम्रो घरको करेसाबारीमा उत्पादन भएका र खाइनसकेका तरकारी तथा फलफूल बजारमा लगेर बिक्री गर्न पनि सकिन्छ नि होइन र ?

रचिता : सकिन्छ, सकिन्छ ।

आदित्य : कति छिटो खाजा समय पो सकियो है आज ।

रचिता : विश्रामको समय सकियो नि त ।

(घण्टी बज्छ । दुवैजना आफ्नोआफ्नो कक्षामा जान्छन् ।)

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) सुन्तला, आँप, मेवा .... हुन् ।(अन्न, फलफूल, तरकारी)

ख) फर्सी, रायो, स्याउ .... हुन् ।(अन्न, फलफूल, तरकारी)

ग) .... फलफूल हुन् भने .... तरकारी हुन् ।

(केरा, स्याउ, रायो, सिमी)

घ) गहुँ, मकै .... बाली हुन् । (अन्न,फलफूल,तरकारी)

ङ) कटहर र अङ्गुर दुवै .... हुन् । (अन्न,फलफूल,तरकारी)

२. ठिक भए 'हो' र बेठिक भए 'होइन' लेख्नुहोस् ।

क) खुर्सानी साग होइन । ☐

ख) तरकारी पखालेर मात्र पकाउनु पर्छ । ☐

ग) फूलबारीले घरको शोभा बढाउँदैन । ☐

घ) करेसाबारी घरको छेउमा लगाउने बारी हो । ☐

ङ) फलफूलमा भिटामिन पाइन्छ । ☐

३. साथीसँग छलफल गरी तरकारी र फलफूलको सूची बनाउनुहोस् ।

तरकारीको नाम	फलफूलको नाम

४. उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) हाम्रो करेसाबारीमा उत्पादन हुने तरकारीको सूची बनाउनुहोस् ।

....

ख) आफ्नै बारीमा उब्जाएका तरकारी किन स्वस्थ हुन्छन् ?

....

ग) फलफूल समूहमा के के पर्छन् ?

....

घ) तरकारी र फलफूल किन धोइपखाली गरेर मात्र खानुपर्छ ?

....

ङ) करेसाबारी भनेको के हो ?

....

५. साथीहरूबीच गरिएको कुराकानीलाई संवाद बनाई लेख्नुहोस् ।

हरि : गीता आज मैले खानामा च्याउको साग खाएँ ।

गीता : ....

हरि : ....

गीता : ....

हरि : ....

गीता : ....

हरि : ....

गीता : ....

हरि : ....

गीता : ....

हरि : ....

पाठ-६: हाम्रो खेतबारी

<u>लय मिलाएर गाऔँ</u>

आऔँ आऔँ साथी
आज हाम्रो खेतबारी

धेरै लाग्छन् हाम्रा बाले
फलफूल र तरकारी

कति राम्रो धानको बाली
कति धेरै लाग्ली ।

रमाई रमाई खेतबारीमा
उब्जाऔँ अन्नबाली ।

फरक फरक पेसा गरी
परिवारलाई सघाई

पढाइसँगै सिप सिकौँ ।
हामी रमाई रमाई

किसानका छोराछोरी
हामी दुई साथी ।

मिलीजुली काम सिकौँ
काम गरौँ जाती

फूलबारीमा रमाई रमाई
घुम्न आउने घरी

घाउ लाने औषधी छ
तुलसी, घिउकुमारी ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

काम, धान, तरकारी, आली, सुगन्ध, साथी

क) करेसाबारीमा .... उब्जाउन सकिन्छ ।

ख) धानका खेतमा धेरै .... हुन्छन् ।

ग) अन्नबाली .... हुन् ।

घ) फूलले .... दिन्छ ।

ङ) हामीले पढाइसँगै .... पनि सिक्नुपर्छ ।

२. धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस्

फलफूल	आँप
तरकारी	आली
धानका बाली	साथी
मिलीजुली	तुलसी
औषधी	किसान
	कोपी

३. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क) फूलबारीले घरको शोभा बढाउँछ । [ ]

ख) धानका खेतमा धेरै आली हुन्छन् । [ ]

ग) धान, गहुँ अन्नबाली होइनन् । [ ]

घ) हामी सबै मिलीजुली काम गर्नु पर्दछ । [ ]

ङ) हामीले पढाइसँगसँगै काम गर्नु हुँदैन । [ ]

४. दिइएका बिरुवाहरूलाई उपयुक्त समूहमा भर्नुहोस् ।

आलु, तोरी, प्याज, गहुँ, धान, सुन्तला, मेवा, फर्सी, रामतोरियाँ, काँक्रो तेजपत्ता, नरिवल, कटहर, च्याउ, राखो

अन्न	फलफूल	तरकारी

५. उत्तर लेख्नुहोस् :

क) हामी बारीमा के के लगाउन सक्छौं ?

....

ख) फलफूल दिने बोटबिरुवाको नाम लेख्नुहोस् ।

....

ग) फलफूलले के दिन्छ ?

....

घ) घाउका लागि औषधी बन्ने बोटबिरुवा के के हुन् ?

....

ङ) व्यवहार चलाउन के गर्नु पर्दछ ?

....

एकाइ-५

इटहरीको व्यवसाय, पेसा र प्रविधि

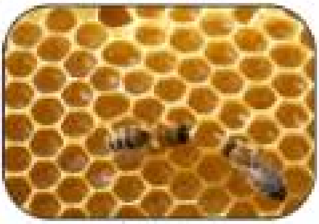
पाठ–७ : हाम्रा वरपरका व्यवसाय

हेरौँ, चिनौँ र भनौँ:

मौलिक परिकार

गाई पालन

तरकारी पसल



मौरी पालन

किराना पसल

कुखुरा पालन

शिक्षकलाई सल्लाह : चित्रमा देखाइएका कुराहरूलाई शिक्षकले कक्षामा विस्तृत रूपमा छलफल र वर्णन गरेर शिक्षण गराउनुहोस् ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

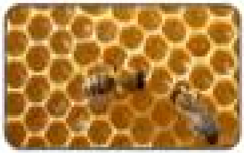
क. घरमा प्रयोग गरिने सामानहरू सकिए .... मा किन्न जानुपर्छ । [पसल, स्कुल, मन्दिर]

ख. माछा .... मा बस्छ । [जमिन, पानी]

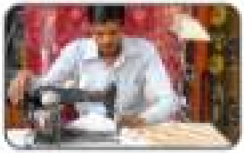
ग. भक्का विशेष गरेर .... जातिको परिकार हो । [चौधरी, लिम्बू]

घ. दूधबाट .... बन्छ । [पनिर, सक्खर]

२. जोडा मिलाउनुहोस् :



कुखुरा फारम



च्याउ खेती

मौरीपालन

लुगा सिलाइ

३. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तपाईंले देखेका कुनै २ ओटा व्यवसायको नाम लेख्नुहोस् ।

ख) तपाईंको घर वरपर पाइने कुनै तीनओटा तरकारीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) दाल, चामल, नुन, तेल जस्ता सामान किन्न कहाँ जानुपर्छ ?

घ) गाई बस्ने ठाउँलाई के भनिन्छ ?

ङ) मौरी बस्ने ठाउँलाई के भनिन्छ ?

स्थानीय स्तरमा उत्पादित वस्तुहरु

मह

फलफूलको रस

फर्निचर

चामल

मासु

अण्डा

धागो

तरकारी

सातु

बगिया

हिजो कक्षा ३ का हामी ४० जना विद्यार्थीहरूको दिन खुसीले बित्यो । दोस्रो घन्टी पढाउन सङ्गीता मिस नआउनु भएकाले इटहरीको वरिपरि विषयको एकाइ पाँच पढाउन सुशीला मिस आउनुभयो । उहाँले हामीलाई हाम्रो गाउँमा घुम्न लैजाने र त्यहाँका मानिसले के के कुराहरू उब्जाउँछन् हेरेर आउने कुरा गर्नुभयो । हामी सबै साथीहरू एकदमै खुसी भयौं । अनि बाटो लाग्यौं । जाँदै गर्दा बाटामा पहिले सन्तोष चौधरीको घर आयो । उनको घरमा कुखुरा पालिएका रहेछन् । त्यो कुखुरा फर्म हेर्‍यौं । हामीले कुखुरा फार्मको अवलोकन गर्दा गर्दै सन्तोषकी आमाले केही अन्डा उसिनेर हामीलाई दिनुभयो । हामी अन्डा खाएर त्यहाँबाट हिंड्यौं । बाटामा मिसले हामीलाई कुखुरा पालनबाट अन्डा,चल्ला र मासु पाइने कुरा बताउनु भयो ।

हाम्रो टोली गाउँको बिचतिर पुग्यो । त्यहाँ हाम्रै कक्षाकी निकिता सरदारलाई भेटियो । उनको घर त्यही छेउमै भएकाले हामीलाई जगाइ धरे दिइन् । नभन्दै हामी सबै जना निकिताका घर गयौं । उनका बुवाले तरकारी खेती गर्नु हुँदो रहेछ । भिन्डी, गोलभेडा, तितेकरेला, बैगुन, लौका, फर्सी, खोर्सानी र साग जस्ता मौसमी र बेमौसमी तरकारीहरूले बारी नै रमणीय थियो । हामी निकिताका बुवा, आमा र निकिताका साथमा उनको तरकारी बारी घुम्यौं र रमायौं ।

अझै पनि हाम्रो यात्रा बाँकी नै थियो र बाटो लाग्यौं । अनि पर पुग्दा गुनगुनको आवाज आइरहेको थियो । केको आवाज रहेछ भनेर मिसले नजिकै गएर हेर्दा पो थाहा भयो त्यहाँ त मौरी पालेको रहेछ । मौरीपालन व्यवसाय हेरेपछि बल्ल हामीले थाहा पायौं मह कहाँबाट पाइन्छ भनेर । दिन निकै ढल्केको थियो । भोक पनि लाग्दै थियो । यी सबै दृश्यले आनन्द मिलिरहेको थियो ।

हाम्रो यात्रा पनि चलिरहेकै थियो । बस्तिकैमा अलि पर एकजना चौधरी आमाले माटाको चुलोमा आगो बालेर बसेको देखियो । कति मीठो अचार र भक्का पकाउनु हुँदोरहेछ । हामीले तातातो भक्का खायौं र हिंड्यौं । त्यता चामल कुट्ने मिल, बाल्टी बनाउने उद्योग, साबुन कारखाना, गार्मेन्ट उद्योग, फर्निचर उद्योग र सोरूमहरू त प्रशस्त रहेछन् । हामीले ती सबै हेर्‍यौं र समय बितिसकेकाले मिसले भोलि फेरि बाँकी ठाउँमा घुमाउने वाचा गर्दै हामीलाई विद्यालय फर्काउनुभयो ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

क) कक्षा ३ का विद्यार्थीहरू .... घुम्न गए । गाउँ, बजार

ख) भक्का चौधरीहरूको मौलिक .... हो । खाजा, खाना

ग) हामी करेसाबारीमा .... लगाउँछौं । तरकारी, फलफूल

घ) फर्निचर उद्योगमा .... मा बनाइन्छ । टेबुल, थामस

२. तल दिएका कुराहरू कहाँबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
तरकारी खेती	अन्डा
कुखुरापालन	दूध
गाईपालन	साबुन
उद्योग	गोलभेडा

३. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

(१) तपाईंको करेसाबारीमा केके फलेको छ ?

(२) चौधरी जातिको मौलिक खाजा के हो ?

(३) कुखुरापालन व्यवसायबाट केके कुराहरू पाइन्छ ?

(४) फर्निचर उद्योगमा बन्ने कुनै तीनओटा सामानको नाम लेख्नुहोस् ।

एकाइ-६

इटहरीको प्राकृतिक सम्पदा र वातावरण संरक्षण

पाठ-८ : जडीबुटी

हेरौं र छलफल गरौं :

१) माथिका चित्रमा भएका जडीबुटीहरूको नाम भन्नुहोस्

२) यी मध्ये तपाईंको घर वरपर कुनकुन जडीबुटी पाइन्छन् ? जडीबुटीहरू केका लागि प्रयोग गरिन्छन् ?

३) पढौँ र छलफल गरौँ ।

रमेश र बिनिता खेल्न जाँदै थिए । पैँसीको छेउको बिरुवा देखाउँदै रमेशले सोध्यो, "बिनिता, यो के हो ?" बिनिताले भनिन्, "यो त बोझो हो । यसले रुघाखोकी लाग्दा, घाँटी दुख्दा औषधीको काम गर्दछ ।" "बिनिता, यस्तो कुरा तिमीलाई कसरी थाहा भयो ?" रमेशले सोध्यो । "आमाले बिरामी हुँदा औषधी भनेर दिनु हुन्थ्यो अनि थाहा भयो नि । यो एक प्रकारको जडीबुटी हो ।" बिनिताले भनिन् "झार पनि औषधी हुन्छ र ?" रमेशले सोध्यो । यस्ता धेरै झारहरू औषधी हुने कुरा बिनिताले बताइन् । गफ गर्दै उनीहरू खेल खेल्ने ठाउँमा पुगे ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

झारहरू, जडीबुटी, रोग, औषधी

क) जडीबुटी .... का रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

ख) बोझो एक प्रकारको .... हो ।

ग) जडीबुटीको प्रयोगले .... निको हुन्छ ।

२. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

१) पैँसीका छेउमा कुन बिरुवा थियो ?

२) बोझोले के काम गर्दछ ?

३) बिनितालाई बोझो औषधी हो भनेर कसरी थाहा भयो ?

४) बिनिताले जस्तै तपाईंले पनि जडीबुटीको प्रयोग गर्नुभएको छ ?

५) कस्ता बिरुवाहरू जडीबुटी हुन् ?

३. तपाईंको टोलमा पाइने जडीबुटीहरूको सूची तयार पार्नुहोस् :

क)..

ख)..

ग)..

घ)..

ङ)..

उक्त सूचीमा रहेका जडीबुटीहरूको एक/एक ओटा काम लेख्नुहोस् ।

क). ....

ख). ....

ग). ....

घ). ....

ङ). ....

परियोजना कार्य :

तपाईंको घर वरपर पाइने जडीबुटीहरू मौसमअनुसार सङ्कलन गरी तिनीहरूको काम लेखी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ-९ : वन्यजन्तु तथा चराहरू

प्रश्नहरू

क) माथिका चित्रमा भएका वन्यजन्तुहरू तथा चराहरूको नाम भन्नुहोस् ।

ख) चित्रमा भएका मध्ये कुन कुन तपाइले देख्नुभएको छ ?

ग) तपाईंले देख्नुभएका अन्य वन्यजन्तु तथा चराको नाम भन्नुहोस् ।

पढौं र छलफल गरौं । इटहरीका वन जङ्गलमा विभिन्न प्रकारका जनावर तथा चराहरू पाइन्छन्। यहाँ हरिण, जरायो, खरायो जस्ता जनावरहरू देख्न सकिन्छ। यस्ता जनावरहरू देख्दा रमाइलो लाग्छ। मानिसहरू यस्ता जनावरहरू हेर्न जङ्गल जान्छन्। कहिलेकाहीं हात्ती पनि देख्न पाइन्छ । यहाँ साना ठुला धेरै प्रकारका जङ्गली जनावरहरू पाइन्छन् । जङ्गली जनावरलाई वन्यजन्तु पनि भनिन्छ । यहाँ बकुल्ला, जलेवा, पानी हाँस, भँगेरा, बट्टाई जस्ता चराहरू पाइन्छन् । चराहरूले गर्दा पनि जङ्गल रमाइलो हुन्छ । चराहरू उडेको हेर्दा र उनीहरूको आवाज सुन्दा मनमा आनन्द आउँछ।हाम्रा घर वरपर पनि यस्ता चराहरू पाइन्छन् ।

अभ्यास

१. खाली ठाँउ भर्नुहोस् :

(क) जनावरले गर्दा..................रमाइलो हुन्छ ।

(ख) जङ्गली जनावरलाई............पनि भनिन्छ ।

(ग) ....को आवाजले मनमा आनन्द आउँछ ।

(घ) ....एक प्रकारको चरा हो ।

(ङ) कहिलेकाहीँ इटहरीको जङ्गलमा............पनि देखिन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(क) जङ्गली जनावर किन आवश्यक हुन्छन् ?

(ख) इटहरीका जङ्गलमा पाइने कुनै तीन ओटा जङ्गली जनावरको नाम लेख्नुहोस्।

(ग) तपाईंको घर वरपर पाइने कुनै तीन ओटा चराहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

३. तपाईंको घर वरिपरि देखिने चराहरूको नाम आफ्ना अभिभावकलाई सोधी सूची बनाउनुहोस् ।

पाठ-१०: स्थानीय जलस्रोत

हेरौं, चिनौं र छलफल गरौं :

१) चित्रमा दिइएका मध्ये कुन स्रोतबाट पानी प्रयोग गर्नु भएको छ ?
२) यी स्रोतबाट प्राप्त पानी के के गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

३) पानी किन चाहिन्छ ?

पढौं र छलफल गरौं ।

(पेम्बा र हजरत कक्षा ३ मा पढ्ने साथी हुन् । एक दिन विद्यालय जाँदा उनीहरू बाटामा भेट हुन्छन् र कुराकानी गर्दै अगाडि बढ्छन्।)

हजरत : नमस्कार पेम्बा

पेम्बा : नमस्कार, के छ तपाईँको खबर ?

हजरत : ठिक छ नि । तपाईँको नि ?

पेम्बा : मेरो पनि ठिक छ । आज त तपाईँले पनि पानीको बोतल ल्याउनु भएछ ?

हजरत : हो त । गुरुआमाले घरबाट नै पिउने पानी लिएर आउनु भन्नु भएको थियो ।

पेम्बा : यो पानी कहाँको हो ?

हजरत : हाम्रो घरको कलबाट लिएर ल्याएको नि ।

पेम्बा : कलको पानीले के के गर्नुहुन्छ ?

हजरत : हामी कलको पानी पिउछौँ । यसैले खाना पकाउछौँ, भाँडा धुन्छौँ, शौचालयमा राख्छौँ, करेसाबारीमा पानी पटाउछौँ, घर आँगन सफा गर्छौं ।

पेम्बा : ए धेरै काम लाग्ने रहेछ नि कलको पानी । धान खेतमा पनि कलकै पानी लगाउने हो ?

हजरत : होइन । धान खेतमा त नहरको खोलाबाट ल्याएको पैनीको पानी लगाउछौँ नि ।

पेम्बा : पानी त धेरै काम लाग्ने कुरा हो नि होइन ?

हजरत : हो त नि । हाम्रो त पोखरी पनि छ । त्यस पोखरीमा माछा पालेका छौँ । हाम्रा काकाको झन् ठुलो पोखरी छ । त्यस पोखरीमा त हाँस पनि पो छ त ।

पेम्बा : ल कुरा गर्दा गर्दै विद्यालय आइपुगिएछ । अब कक्षामा जाऔँ ।

हजरत : हुन्छ । ल जाऔँ ।

१. धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह (क)	समूह (ख)
खाना पकाउन	खोलाको पानी
माछा पालन गर्न	पोखरी
करेसाबारीमा	पानी
धान खेतमा	इनार
	कलको पानी

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

१) हजुरतका घरमा पानीको स्रोत के छ ?

२) हाले कलको पानी के के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

३) तपाईंका घरमा पानीका स्रोत के के छन् ?

४) तपाईंको घरमा के के कामका लागि पानी चाहिन्छ ?

५) खेतमा कहाँको पानी लगाइन्छ ?

एकाइ-७

इटहरीमा खेलिने खेलहरू

पाठ-११ : डोरी स्किपिङ

सानो उमेर समूहमा लोकप्रिय रहेको यो खेल पुर्खाहरूबाट खेलिँदै आएको परम्परागत खेल मध्येको एक हो । डोरी स्किपिङ समूहमा घर बाहिर खेलिने खेल हो । खुला मैदानमा खेलिने यो खेल दुई वा सो भन्दा बढी सङ्ख्याका खेलाडी मिलेर खेलिन्छ । यस खेलमा जति जना खेलाडी हुन्छन् सबैले पालैपालो खेल्छन् । खेलाडीले डोरीको दुवैतर्फ समाती आफू माथि उफ्री डोरीलाई आफ्नो खुट्टाले नछुने गरी र माथि टाउको नछुने गरी फन्को लगाएो भने एक फन्को हुन्छ । यसरी जसले सबभन्दा बढी पटक फन्को लगाउन सक्यो त्यो खेलाडीको जित हुन्छ । खुट्टा वा टाउकामा डोरीले छोयो र फन्को पुरा लगाउन सकेन भने त्यो खेलाडी हारिन्छ ।

यो खेलमा तोकिएको गन्ती पुरा गरिसकेपछि खेलाडीले एक खुट्टाले खेल्ने र त्यसको पनि लक्षित गन्ती पुरा भएपछि डोरीलाई अगाडिबाट पछाडि खेलको भावमा उल्टा खेल्ने गरिन्छ। यो सबैमा जसले पहिले डोरीको लक्षित गन्ती पुरा गर्दछ ऊ नै विजयी घोषित हुन्छ ।

पाठ-१२ : लक्कुढाल

बालबालिकाहरूका माझमा पिट्टु नामले पनि चिनिने यो खेल समूहमा खेलिन्छ । यो इटहरीमा खेलिँदै आएका स्थानीय खेलमध्येको एक हो ।यो खेल खुल्ला मैदानमा खेलिन्छ । लक्कुढाल कपडाबाट बनेको बल र सानो आकारको चेप्टो ढुङ्गाका टुक्राहरूले खेलिने परम्परागत खेल हो। यो खेल खेल्न पहिला ढुङ्गाका ७ ओटा टुक्रालाई क्रमैसँग मिलाएर अग्लो चाङ बनाइन्छ । २ समूहमध्ये एउटाले चाङ ढाल्ने र अर्कोले चाङ ढालिसकेपछि त्यो कपडाको बलले ढाल्ने टोलीका सदस्यलाई लखेटेर हिर्काउने कोसिस गर्छन् । हिर्काउँदा हातको कुहिनाभन्दा मुनि, घुँडाको घुँडाभन्दा मुनि र खुट्टीभन्दा माथिको भागमा लागेमा खेलाडी बाहिरिँदैन । त्योभन्दा बाहेक जिउमा लागेमा पूरै समूह बाहिरिन्छ । चाङ ढल्यो भने चाङ ढालेको टोलीका सदस्यले सकेसम्म टाढाभन्दा टाढा बल फाल्ने कोसिस गर्छन् । उनको उद्देश्य ढालेको चाङ बनाउन सकियोस् भन्ने हुन्छ। चाङ बनाउन सक्यो भने त्यो टोलीले जित्छ । चाङ बनाउन नसकिकनै विपक्षी टोलीले बल प्रहार गरी खेलाडी बाहिऱ्याओ भने त्यो टोलीको हार हुन्छ । चाङमा एकजना खेलाडीले तीन पटकसम्म प्रहार गर्न पाउँछ । त्यो अवधिमा उसले ढाल्न सकेन भने अर्को खेलाडीले अवसर पाउँछ ।

पाठ–१३ : डन्डीबियो

केही समयअघिसम्म हाम्रो देशको राष्ट्रिय खेल रहिआएको यो खेल आधुनिक खेलहरूको विकाससँगै बिस्तारै हराउँदै गएको छ र लोप हुने अवस्थामा छ । डन्डीबियो एक सामूहिक खेल हो । दुई ओटा समूह बनाएर खेलिने यस खेलमा

एक समूहमा कम्तीमा दुई जना खेलाडीहरू राख्ने गरिन्छ । अब हामी डन्डिबियो बारे बुझौं । डण्डी : यो सामान्यतया १.५ फिट लामो डोलो काठ वा रुखको काण्डबाट बनाइएको वस्तु हो । बियोलाई हान्न यसको प्रयोग गरिन्छ । साथै अङ्क मापन गर्नका लागि र दुरी नाप्न पनि यसको प्रयोग गरिन्छ ।

बियो :

- बियोका लागि करिब ६ इन्च लामो काठको छोटो डन्डी प्रयोग गरिन्छ। डन्डीको एकातिर छेउ छड्के बनाइएको हुन्छ भने बियोको दुवैतिरको छेउ। समानान्तर हुने गरी छड्के पारिएको हुन्छ ।

खेलाडीको भूमिका

दुई समूहमध्ये एकको काम डन्डीले बियोलाई हानेर अङ्क बनाउने हुन्छ भने अर्कोको काम फिल्डिङअन्तर्गत बियोलाई लामो दूरी तय गर्न नदिनु र विपक्षीहरूलाई कमभन्दा कम अङ्कमा बाहिन्याउनु रहेको हुन्छ । आधुनिक खेलसँग तुलना गर्नुपर्दा यसमा बियो हान्ने समूहलाई हिटर (Hitter) र रोक्ने समूहलाई फिल्डर (Fielder) भन्न सकिन्छ ।

अङ्क निर्धारण पद्धति

हिटरको उद्देश्य भनेको बियोलाई सकेसम्म टाढा पुर्‍याएर बढीभन्दा बढी अङ्क ल्याउनु रहेको हुन्छ । बियोले पार गरेको दूरीका आधारमा अङ्क प्राप्त हुने गर्दछ । यो दूरी मापन गर्न खेल प्रयोग भएको डण्डी वा बियोको सहायता लिइन्छ । कतिपय ठिकानमा मापन अभ्र सानो भएर पनि जान्छ । यसका लागि बियोलाई हावामा उठाएर धेरै पटक टस गर्नुपर्ने हुन्छ। जति सानो मापन स्केल बनायो मापन गर्दा उति धेरै अङ्क वा दूरी आउने हुँदा बढीभन्दा बढी टस गर्नु पनि हिटरको उद्देश्य रहेको हुन्छ ।

खेल खेल्ने तरिका

टस जितेर जित्ने समूहले भूमिका रोजेपछि खेल सुरु हुन्छ । हिटर समूहले दुलोमा बियोलाई राखेर डन्डीको मद्दतले सकेसम्म टाढा पुर्‍याउने कोसिस गर्छ । उक्त बियो उफ्रँदा बियोलाई फिल्डिङ समूहले समात्यो भने उक्त हिटर बाहिरिन्छ र अर्को हिटरको पालो आउँछ । अथवा बियो समात्न नसकेका खण्डमा हिटरले डन्डीलाई दुलोमाथि राखेको हुन्छ । उक्त डन्डीलाई बियो जुन ठाउँमा झरेको थियो, त्यही ठाउँबाट फ्याँकेर लगाउन सकेमा पनि हिटरको पालो सकिन्छ वा भनौँ बाहिरिन्छ । यो दुवै हुन नसकेका खण्डमा अब हिटरको अङ्क बनाउने क्रम सुरु हुन्छ । बियोको एक छेउमा डन्डीले हिर्काई हावामा उठेको बियोलाई फेरि हिर्काएर टाढासम्म पुर्‍याउने काम गरिन्छ । जबसम्म बियो उठ्दैन वा डन्डीले हिर्काउन सक्दैन तबसम्म हिटरले बियोलाई सकेसम्म टाढा पुर्‍याउँछ । यसरी विभिन्न तरिकाले पालैपालो सबै हिटर बाहिरिएपछि उक्त समूहले बनाएको कुल अङ्क हिसाब गरिन्छ । अब दोस्रो पालोमा पहिला हिटर बन्ने टिम फिल्डर बन्छ भने पहिला फिल्डर बन्ने टिम हिटर बन्छ । अब फेरि अगाडिकै खेल पद्धति दोहोर्‍याइन्छ । अन्तिममा जुन समूहले बढी अङ्क बनाउँछ, उक्त समूह विजेता घोषित हुन्छ ।

अभ्यास

क) तल दिएका वाक्य ठिक भए (✓) र बेठिक भए (X) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

१. लक्कुडाल खेल घरभित्र खेलिने खेल हो ।

२. डन्डीबियो खेल्न काठको डन्डी र बियोको प्रयोग गरिन्छ ।

३. डन्डीबियो खेललाई पहिले हाम्रो देशको राष्ट्रिय खेलका रूपमा चिनिने गरिन्थ्यो ।

४. डोरी खेल खेल्दा खुट्टा वा टाउको छोएर डोरीले फन्को लगाउँदा खेलाडी आउट हुँदैन ।

५. लक्कुडालमा एकजना खेलाडीले ३ पटकसम्म प्रहार गर्न पाउँछ ।

ख) उचित शब्द छानी तलका खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

१. डन्डीबियो खेल............को दुवैतर्फ तिखो पारिएको हुन्छ ।

२. लक्कुडाल खेलका लागि..................मोटा चेप्टा ढुङ्गाका टुक्रालाई अग्लो थाक बनाएर राख्नुपर्दछ।

३. डन्डीबियो खेलमा बियोलाई सकेसम्म............पुर्‍याउँदा बढी अङ्क प्राप्त हुन्छ ।

४. लक्कुडाल......समूह बिचमा खेलिन्छ ।

५. डोरी खेल खेल्न.................. को प्रयोग गरिन्छ ।

ग) तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् ।

१. डन्डीबियो खेलमा दुरीको मापन गर्नका लागि के को प्रयोग गरिन्छ ?

२. लक्कुडाल खेल खेल्ने तरिका बताउनुहोस् ।

३. तपाईंलाई डोरी खेलका नयाँ विधिहरू थाहा भए बताउनुहोस् ।

४. डोरी खेलमा खेलाडी कसरी आउट हुन्छ ?

एकाइ-८

विपद् व्यवस्थापन

पाठ-१४ : निरन्तर आइपर्ने विपद्का किसिम

हेरौं, चिनौं र भनौं:

अभ्यास :

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. आगलागी .... बाट हुने गर्छ । (सलाई, साबुन)

ख. जाडो मौसममा .... चल्न सक्छ । (भूकम्प, शीतलहर)

ग. सर्पले टोक्नुलाई .... भनिन्छ । (सर्पदंश, आगलागी)

घ. पानी धेरै पर्‍यो भने .... आउँछ। (बाढी, शीतलहर)

२. तलका प्रश्नहरू ठिक भए (√) चिह्न र बेठिक भए (X) चिह्न लगाउनुहोस् :

क. बाढी आएको समयमा खोलामा जानु हुँदैन । ☐

ख. चक्कु चलाएर हात काटेमा राम्रो हुन्छ । ☐

ग. सलाई/लाइटर जथाभावी चलाउनु हुँदैन । ☐

घ. सर्पले टोक्यो भने राम्रो हुन्छ । ☐

पाठ-१५: विपद्को पहिचान र बच्ने उपाय

प्राकृतिक कारणहरूबाट अकस्मात देखा पर्ने आपत्‌कालीन अवस्थालाई विपद् भनिन्छ । यसै स्थानमा आपत्‌कालीन अवस्थाको सिर्जना भई धन र जनको क्षति हुन्छ । हाम्रो वरपर पहिचान गरिएका विपद्‌हरूमा बाढी, आगलागी, हुरीबतासलगायत रहेका छन् ।

विपद्‌हरूको छोटो परिचय :

1. बाढी

बाढी प्राय जसो वर्षायाममा आउने गर्दछ । बाढीले हाम्रो सहरबजार र गाउँघर, पटक पटक डुबानमा परेको छ । यसबाट पनि धनजनको ठूलो क्षति हुनसक्छ । हाम्रो वरपर बूढी खोला, ट्याङ्ग्रा खोला, खेती खोलालगायत अन्य खोला पैनीमा पानीको सतह बढ्दा बाढी आउने गर्दछ। बाढीबाट बच्नका लागि ठूलो पानी परेका समयमा घरबाट बाहिर जानु हुँदैन ।

२. आगलागी

फागुन, चैत्र र वैशाख महिनामा हावाहुरी चलेका बेला आगलागी हुने गर्दछ । हाम्रो सानो लापरबाहीले आगलागी हुनसक्छ । आगलागीले धनजनको ठूलो क्षति हुने गर्दछ। यस्तो विपद् आउँदा धेरै मानिसहरू घरबारविहीन पनि हुन सक्छन् । यसबाट बच्न सलाई लाइटर जस्ता वस्तुहरू केटाकेटीले भेट्ने ठाउँमा राख्नु हुँदैन । आगो बाल्नु पर्दा होसियारीका साथ बाल्नु पर्दछ ।

३. हुरीबतास

फागुन, चैत्र र वैशाख महिनामा हुरीबतास चल्ने गर्दछ । हुरीबतासले पनि धेरै घर, गोठ र विद्यालयहरूको छानो उडाएर लगेको कुरा हामीले देखे सुनेका छौं । यसले घरहरूलाई क्षतिग्रस्त बनाइ दिन्छ । रुखहरूलाई जरैबाट उखेलिदिन्छ । यसले मानिस र जनावरहरूको ज्यानसमेत लिन सक्छ। हावाहुरी चलेका बेलामा सजग र सचेत भई सुरक्षित ठाउँमा बस्नु पर्दछ ।

४. सर्पको डसाइ (सर्पदंश)

गर्मीयाममा सर्पदंशको घटना बढी हुने गर्दछ । खेतबारी, दाउराको चिटो, घरको छेउछाउ, बाटोतिर घाँसमा सर्प लुकेर बसेको हुन्छ । बाटामा हिँड्दा वा काम गर्ने बेलामा सर्पको शरीरमा छुँदा मानिसलाई डस्न सक्छ । यसबाट बच्न लामो कपडा वा जुत्ता लगाएर हिँड्नु पर्दछ । घर वरपर भएका अनावश्यक घ्यालहरू टाल्नु पर्दछ ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

(क) बाढी प्रायः .... मा आउने गर्दछ । (हिउँदयाम,वर्षायाम)

(ख) विपद् भनेको.................. अवस्था हो । (विपत्तिपूर्ण,सुखपूर्ण)

(ग) सर्पको डसाइलाई .... भनिन्छ । (सर्पदंश, बाढी)

(घ) हावाहुरी चल्ने समयमा ....हुने गर्दछ ।(आगलागी,बाढी)

२. धर्को तानेर जोडा मिलाउनुहोस्:

बाढी	आगलागी
हावाहुरी	डुबाउनु
सलाई	छानो उडाउनु

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) विपद् भनेको के हो ?

(ख) हाम्रो वरपर भएका कुनै तीन प्रकारका विपद्को नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) आगलागीबाट बच्नका लागि कस्ता कस्ता उपायहरू अपनाउन सकिन्छ लेख्नुहोस् ।

(घ) सर्पको टोकाइबाट बच्न के गर्नुपर्दछ ?

४. क्रियाकलाप

जोडा मिलाउनुहोस्:

भूकम्प	छानो उडाउनु
बाढी	आगलागी
चोरी/डकैती	जमिन हल्लिनु
हावाहुरी	सवारी साधन
सडक दुर्घटना	मालसामान हराउनु/खोसिनु
सलाई	डुबाउनु

५. तपाईँको वडा/क्षेत्रमा विगतमा आएका विपद्हरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

६. माथिको चित्रमा विपद्हरू देखाइएका छन्। उक्त चित्र हेरी छलफलका माध्यमबाट तलका प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस्:

(क) चित्रमा कुन कुन प्राकृतिक विपद्हरू देखाइएका छन्? नाम बताउनुहोस् ।

(ख) यस्तै वा अन्य विपद् तपाइले देखेको वा अनुभव गरेको भए त्यसको नाम लेख्नुहोस् । त्यसको अनुभव पालैपालो कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

(ग) प्राकृतिक विपद्हरू के के हुन् ? सूची तयार गर्नुहोस् ।

एकाइ-९

सहरी विकास, प्रदूषण तथा फोहोर व्यवस्थापन

पाठ १६ : सहरिया जीवन

तलको चिठी पढ्नुहोस् र उत्तर खोज्नुहोस् ।

इटहरी, सुनसरी
२०८०/०७/१९

प्यारो साथी अनिमेष
धेरै सम्झना ।

म यहाँ सन्चै छु । तिमी पनि सन्चै छौ होला भन्ने आशा गर्दछु । तिमी यही जाडो बिदामा इटहरी घुम्न आउने भन्ने खबर सुन्दा धेरै खुसी भएको छु । तिमीले चिठीमा इटहरीको सहरिया जीवन र यहाँ घुम्न र हेर्न लायक ठाउँहरूको जिज्ञासा राखेकी रहिछौ । आज म तिमीलाई इटहरीमा रहेका मुख्य मुख्य ठाउँहरू बारे लेख्न गइरहेको छु ।

इटहरी नेपालको पूर्वी भागमा रहेको सुन्दर र रमणीय सहर हो । यो कोशी प्रदेशको इटहरी उपमहानगरपालिका अन्तर्गत पर्दछ । इटहरी उपमहानगरपालिकाभित्र जम्मा २० ओटा वडाहरू रहेका छन् । इटहरीबाट पूर्वका ठाउँहरू दमक, बिर्तामोड, इलाम, पाँचथर, ताप्लेजुङ आदि घुम्न सकिन्छ भने उत्तर तर्फबाट धरान, भेडेटार हुँदै पहाड र हिमालका ठाउँहरू घुम्न सकिन्छ ।

इटहरीमा बस्नका लागि राम्रा होटलहरूको व्यवस्था रहेको छ । इटहरीमा घुम्नका लागि तालतलैया सिमसार क्षेत्र, काव्यवाटिका, मुक्तिघाट, प्रणामी मन्दिर, क्षेत्रीय कृषि अनुसन्धान केन्द्र, भाल्से पोखरी, भवानीपुर सिमसार क्षेत्र आदि ठाउँहरू रहेका छन् ।

इटहरीमा खेलकुदका लागि क्षेत्रीय रङ्गशाला रहेको छ । यसभित्र भलिबल, ब्याडमिन्टन, फुटबल, टेबलटेनिस, एथलेटिक्स र इन्डोर क्रिकेट पनि खेल्न सकिन्छ । आजलाई यति नै लेख्छु । तिमी इटहरी आएपछि अरू धेरै ठाउँहरू घुम्नु पर्छ है त । मेरो सादर नमस्कार र सम्झना परिवारका सबै सदस्यहरूलाई सुनाइदिनु ल ।

उही तिम्रो साथी
रिजन बास्तोला
हलगडा, इटहरी

अभ्यास :

१. तलका भनाइहरू ठिक भए √ र बेठिक भए × चिह्न लगाउनुहोस् :

(क) सहरमा बाटो, बिजुली, खानेपानी आदिको सुविधा रहेको हुन्छ । ☐

(ख) सहरमा जतासुकै फोहोर गर्नुहुँदैन । ☐

(ग) पर्यटकीय ठाउँहरूका लागि सहर बनेका हुन्छन् । ☐

(घ) सहरका मान्छे सबै पढेका हुन्छन् । ☐

☐

२. उत्तर छोटकरीमा लेख्नुहोस् :

(क) यो चिठी कसले कसलाई लेखेको हो ?

(ख) इटहरीबाट पूर्वका ठाउँहरू कुन कुन घुम्न सकिन्छ ?

(ग) इटहरीमा कुन जातिका मानिसहरूको बाहुल्य रहेको छ ?

(घ) इटहरी रङ्गशालाभित्र खेल्न सकिने कुनै चारओटा खेलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

१.................................... २....................................

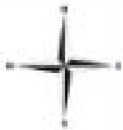
३.................................... ४....................................

३. तपाईंका सहरमा रहेका कुनै चारओटा पर्यटकीय ठाउँहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

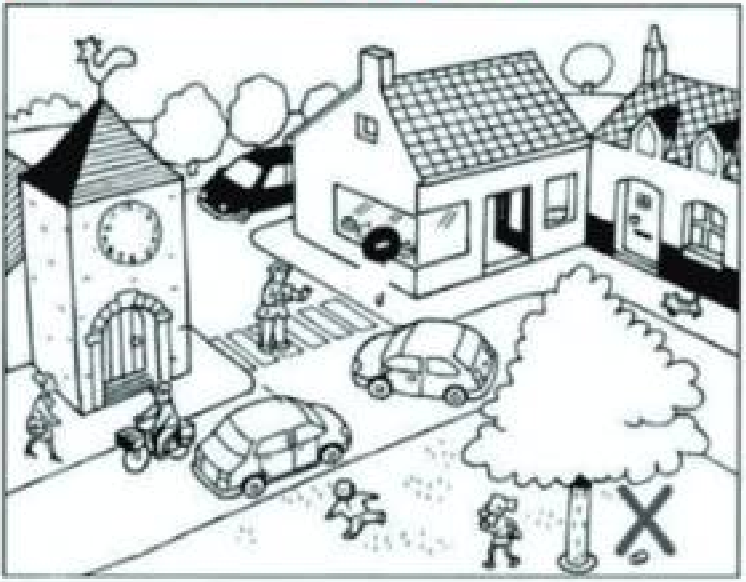
(क)..(ख)..

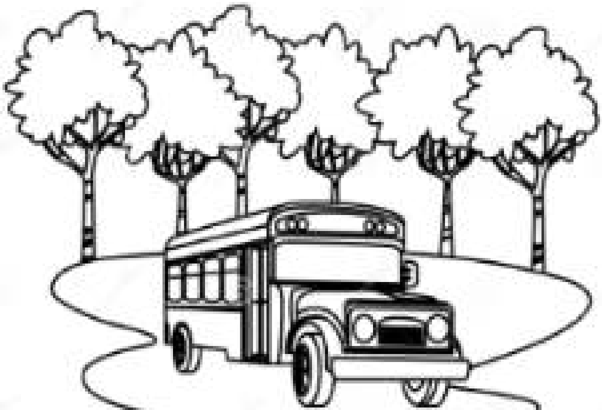
(ग)..(घ)..

४. तपाईंको घरबाट नजिकको कुनै एक घुम्न लायक ठाउँसम्मको नक्सा कोर्नुहोस् र ठाउँको नाम लेख्नुहोस् ।



५. तलको चित्र अवलोकन गरेर उपयुक्त रङ भर्नुहोस् ।





६. तलको चित्र हेर्नुहोस् र कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

(क) माथिको चित्र गाउँ वा सहर के को हो, पत्ता लगाउनुहोस् ।

(ख) चित्रमा मानिसहरू के गरिरहेका छन् ?

(ग) बाटामा कस्ता सवारी साधनहरू कुदिरहेका देखिन्छन् ?

(घ) चित्रमा देखाइएको ठाउँमा कस्ता कस्ता सुविधा र पूर्वाधारहरू उपलब्ध छन् ?

(ङ) तपाईंले चित्रमा देखेका कुनै चारओटा पक्षलाई वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

पाठ १७ : सहरमा पालना गर्नुपर्ने नियम

सहर सेवासुविधा र पूर्वाधारहरूमा सम्पन्न ठाउँ हो । सहरमा धेरै मानिसहरूको बसोबास रहेको हुन्छ । इटहरी एक सुन्दर र सफा सहर हो । इटहरीमा यातायात, खानेपानी, सञ्चार, शिक्षा, बजार, अस्पताल, खेलमैदान, पार्क आदिको सुविधा रहेको छ । सहरलाई सुन्दर र व्यवस्थित बनाउन यस्ता पूर्वाधारको सञ्चालनले धेरै योगदान गर्दछन् । सहरका मुख्य मुख्य स्थानहरूमा विभिन्न नियमहरू बनाइएका हुन्छन् । नियमहरूको पालना गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । नियमहरू पालनाले हामीलाई अनुशासित बनाउँछ । सडक, कार्यालय, पार्क, विद्यालय, क्याम्पस, अस्पताल आदिमा आआफ्नै नियमहरू हुन्छन् ।

विद्यालयमा पालना गर्नुपर्ने नियमहरू

क) कक्षाकोठामा अनुशासित भएर समूहमा काम गर्ने ।

ख) शिक्षकले सिकाएका पाठहरू ध्यान दिएर सुन्ने र सिक्ने ।

ग) सफा भएर विद्यालय पोसाकमा कक्षामा उपस्थित हुने ।

घ) नियमित रूपमा कक्षा र गृहकार्य गर्ने ।

सडकमा पालना गर्नुपर्ने नियमहरू

क) सडकको प्रयोग गर्दा ट्राफिक चिन्हहरूको ख्याल गर्ने,

ख) जहिलेसुकै बाटो काट्दा जेब्रा क्रसिङको प्रयोग गर्ने,

ग) मादक पदार्थ सेवन गरेर सवारी साधन नचलाउने,

घ) सवारी साधनका झ्यालबाट बोतल, प्लास्टिक आदि जस्ता समानहरू बाहिर नफ्याल्ने आदि।

खेल्ने पार्कमा पालना गर्नुपर्ने नियमहरू

क) पार्कमा रहेका सामानहरूको सुरक्षा गर्ने,

ख) फुलबारीमा रहेका फूलहरू, बिरुवाहरू नटिप्ने, नकुँड्ने,

ग) होहल्ला नगरी पालैपालो खेल्ने,

घ) पार्कमा जथाभावी फोहोरमैला नगर्ने आदि ।

अस्पतालमा पालना गर्नुपर्ने नियमहरू

क) होहल्ला नगर्ने ।

ख) आआफ्नो पालोमा रहेर आवश्यक सेवा लिने,

ग) जथाभावी फोहोरमैला नगरी अस्पतालमा राखिएका डस्टबिनहरूमा मात्र फोहोर फ्याल्ने,

घ) बिरामीहरूका वार्डमा धेरै भिडभाड नगर्ने आदि ।

अभ्यास :

१. हामीले गर्न हुने र गर्न नहुने कुराहरूलाई दुई फरक शीर्षकमा छुट्याएर लेख्नुहोस् :

क) होहल्ला र भिडभाड,

ख) पालोमा बसेर सेवा लिने,

ग) जथाभावी फोहोरमैला,

घ) समूहमा मिलेर कार्य गर्ने,

ङ) गलत दिशाबाट बाटो काट्ने,

च) सार्वजनिक सम्पत्तिहरूको सुरक्षा गर्ने ।

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) हटहरीमा के कस्ता सुविधाहरू रहेका छन् ?

(ख) हामीले किन नियमहरूको पालना गर्नुपर्छ ?

(ग) तपाईंले पुस्तकालयमा पालना गर्नुपर्ने कुनै चारओटा नियमहरू लेख्नुहोस् ।

(घ) हामीले अस्पतालमा किन होहल्ला र भिडभाड गर्नुहुँदैन ?

(ङ) सडक प्रयोग गर्दा अपनाउनु पर्ने कुनै दुई नियमहरू लेख्नुहोस् ।

(च) तपाईंका घरमा तपाईंले पालना गर्नुपर्ने नियमहरू के के छन् ? लेख्नुहोस् ।

३. तलका सडक सङ्केतहरू हेर्नुहोस् र त्यस्ता सङ्केतहरूसँग जोडिएका नियमहरू लेख्नुहोस् ।

क)

....

ख)

....

ग)

....

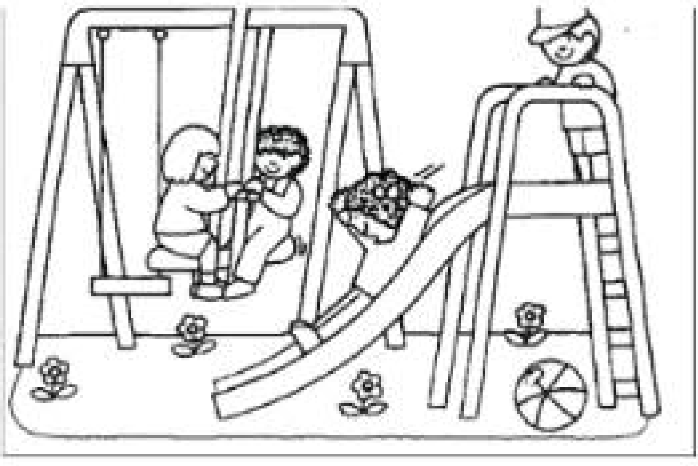
४. तलको अनुच्छेद पढेर कापीमा शुद्ध सारी सार्नुहोस् ।

तालतलैया इटहरी वडा नं. २ मा अवस्थित एउटा सुन्दर र रमणीय सिमसार क्षेत्र हो । यो क्षेत्र वनभोज खान र भ्रमण गर्नका लागि धेरै उपयुक्त ठाउँ हो । यसमा बालबालिकाहरूका लागि खेल्ने पार्क, चिडियाघर, घोडचढी, नाउ आदिको सुविधा रहेको छ । यसको वरिपरि धेरै ताल तलाउ रहेकाले यसको नाम तालतलैया रहन गएको हो । यस ठाउँमा ढुङ्गाबाट कुँदिएर बनाएका विभिन्न आकृतिका मूर्तिहरू पनि रहेका छन् । इटहरी बजारबाट करिब चार किलो मिटर पूर्वउत्तरमा अवस्थित तालतलैया यस क्षेत्रको सुन्दर पर्यटकीय क्षेत्र हो ।

५. लय मिलाई पढ्नुहोस् र यस्तै कविता लेख्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

आउ साथी नजिक आउ एउटा कुरा भन्छु
हामीले पालन गर्नुपर्ने नियम कहन्छु ।
झोलालाई सफा राखी किताब हाल्नुपर्छ
खाँदा खेल्दा मेरो होइन हाम्रो भन्नु पर्छ

६. चित्रमा रङ भर्नुहोस् ।



पाठ १८ : फोहोरमैलाको वर्गीकरण

अभिनय गर्दै तलको संवाद पढ्नुहोस् ।

शीला : रश्मी कता गएर आएकी ? हातमा डस्टबिन पनि बोकेकी छौ ।

रश्मी : नमस्ते काकी । म डस्टबिन किन्न बजार गएकी थिएँ । हाम्रा गुरुले हिजो वरिपरि भएका फोहोरमैलाहरूलाई कसरी वर्गीकरण र व्यवस्थापन गर्ने भन्ने सिकाउनु भएको थियो । त्यहीअनुसार मैले दुई ओटा डस्टबिन किनेर ल्याएकी हुँ ।

शीला : आहा ! कति राम्रो कुरा सिकिछौ । अनि एउटै डस्टबिनमा फोहोरहरू हाल्दा हुँदैन र दुई ओटा किनेर ल्याएको ?

रश्मी : होइन नि काकी, फोहोरहरू कुहिने र नकुहिने हुन्छन् । कुहिने फोहोरहरूलाई कुहाएर फूलबारी र तरकारीबारीमा मलका रूपमा हाल्न सकिन्छ । अनि नकुहिने फोहोरहरूलाई छुट्टै राखेर उचित तरिकाले व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । अनि फोहोरहरू ठोस र तरल दुवै खालका हुन सक्छन् । फोहोरलाई उचित तरिकाले व्यवस्थापन गर्न सकेनौं भने दुर्गन्ध फैलिएर हामी आफैं बिरामी पर्न सक्छौं ।

शीला : ठिक कुरा गर्‍यौ । मैले त यस बारेमा ध्यान दिएकै रहेनछु । अब म पनि घर गएर यसै गर्छु । फोहोरको वर्गीकरण गरेर राम्रो व्यवस्थापन गर्दा त फाइदै फाइदा रहेछ स्वास्थ्यलाई पनि, गमलालाई पनि । ल है अब म गएँ ।

रश्मी : हुन्छ काकी । यो कुरा छिमेकीलाई पनि भन्नुहोस् है । वातावरण स्वच्छ रहे हामी पनि स्वस्थ हुन्छौं ।

अभ्यास :

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

कुहिने फोहोर	नकुहिने फोहोर
(क)................................	....
(ख)................................	....
(ग)................................	....
(घ)................................	....
(ङ)................................	....

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) रश्मी कहाँ गएर आएकी हुन् ?

(ख) रश्मीले किन दुईओटा डस्टबिन किनेर ल्याएकी छिन् ?

(ग) फोहोरहरूलाई कति भागमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ?

(घ) कुहिने फोहोरलाई कसरी उपयोग गर्न सकिन्छ ?

(ङ) फोहोरलाई उचित रूपमा व्यवस्थापन गर्दा के के फाइदा हुन्छ ?

३. तपाईंको घरबाट निस्कने ठोस र तरल फोहोरमैलाहरू के के हुन् ? लेख्नुहोस् :

ठोस फोहोरमैला	तरल फोहोरमैला
(क)................................	....
(ख)................................	....
(ग)................................	....
(घ)................................	....

४. तपाईंले तल दिइएका फोहोरजन्य वस्तुहरूलाई कसरी व्यवस्थापन गर्नु हुन्छ ? लेख्नुहोस् :

क) केराका बोक्रा
ख) फुटेका सिसा
ग) सडेगलेका खानेकुरा
घ) प्लास्टिकका बोतलहरू
ङ) बारीका झारपातहरू

५. तलको अनुच्छेद पढ्नुहोस् र घरमा त्यसैअनुसार गर्नुहोस् ।

हामीले हाम्रो घर आँगन सधैँ सफासुग्घर राख्नु पर्छ । जथाभावी फोहोरमैला गर्नाले रोगका किटाणुहरूले हामीलाई बिरामी बनाउँछन् । घरभित्रबाट निस्कने फोहोरमैलालाई कुहिने र नकुहिने गरी छुट्याउनु पर्छ । कुहिने फोहोरबाट मल बनाउन सकिन्छ । यस्तो घरायसी मल करेसाबारी र गमलामा हाल्न धेरै उपयोगी हुन्छ ।

६. इटहरीको फोहोरमैला व्यवस्थापन बारेमा पढ्नुहोस् र कपीमा सार्नुहोस् ।

> इटहरी ९३.७८ वर्ग कि.मि. क्षेत्रफलमा फैलिएको सहर हो । इटहरीभित्रको फोहोरमैलाको वर्गीकरण र व्यवस्थापनमा वेस्ट इन्भाइरो मेनेजमेन्ट संस्थाले काम गर्दै आइरहेको छ । सहरभित्र उत्पादन भएको फोहोरमैलालाई हरेक बिहान संस्थाका गाडीहरूले उठाउने गर्दछन् । इटहरीमा प्रतिदिन दस टनभन्दा बढी फोहोर उत्पादन हुन्छ । तीमध्ये आधा फोहोर प्लास्टिकजन्य सामग्रीहरू हुने गर्दछन् । सङ्कलन भएका फोहोरमैलालाई व्यवस्थापन गर्न इटहरी वडा नं १० को हुमरटोलमा ल्यान्डफिल्ड साइट निर्माण गरिएको छ । २०६८ साल वैशाख १ गतेदेखि इटहरीलाई प्लास्टिक झोलामुक्त बनाइएको हो । इटहरी २०७१ सालदेखि खुला दिसामुक्त घोषित सहर हो ।

७. फोहोरमैलाको व्यवस्थापनको महत्त्व बारे साथीहरूसँग छलफल गरी एक अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

८. तलको चित्र हेर्नुहोस् र तपाईंले के के देख्नुभयो ? वर्णन गर्नुहोस् ।

SCHOOL

एकाइ-१०

हाम्रो नैतिक मूल्यमान्यता, सदाचार र योग

पाठ-१९ : चाडपर्वको महत्त्व

क. हेरौं र छलफल गरौं :

प्रश्नहरू :

क. चित्रमा कुन कुन पर्व देखाइको छ ? तपाईंको घरमा कुन पर्व मनाउनुहुन्छ ?
ख. तपाईंले मनाउने कुन पर्वमा कस्तो भेषभूषा लगाउनु हुन्छ ?
ग. तपाईंले मनाउने कुनै एउटा पर्व कसरी मनाउनुहुन्छ ?
कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।
घ. तपाईंले मनाउने एउटा चाडपर्वको सफा चित्र बनाएर साथीलाई देखाउनुहोस् ।

पढौं र बुझौं :

पूर्णिमाको घर इटहरी-२ मा पर्छ । उनको गाउँमा धेरै जातजाति, धर्म, संस्कार, संस्कृति मान्ने मानिसहरूको बसोबास छ । उनको परिवारमा छठपर्व बडो हर्षोल्लासका साथ मनाइन्छ । यो पर्व कार्तिक शुक्ल षष्ठी तिथिमा मनाइन्छ । उखु, घरीसहितको केरा, अदुवाको बोट आदि लगेर नदी किनारमा सजाइन्छ । झिलीमिली बत्ती बालिन्छ । भुसुवा, खस्ता, ठेकुवा, आदि पकाएर प्रसाद बनाइन्छ । पूजाका सामग्रीका साथ कागती, केरा, नरिवल, ज्यामिर, सुन्तला चढाइन्छ । सबै जातजाति, धर्म र वर्गका मानिसहरू एउटै जलाशयमा गएर पूजा गरिन्छ । यस दिन अस्ताउँदो र उदाउँदो सूर्यलाई अर्घ दिइन्छ । पहिलो दिन अस्ताउँदो सूर्यलाई अर्घ दिइन्छ। भोलिपल्ट बिहान उदाउँदो सूर्यलाई अर्घ दिएर व्रत बसी पूजा समाप्त गरिन्छ । बनाएका प्रसाद, फलफूल छरछिमेकमा बाँडेर खाइन्छ । यसरी हेर्दा यो पर्वमा नेपाली संस्कृतिको मौलिकता झल्किन्छ ।

अभ्यास :

क. तपाईंको परिवारमा मनाइने कुनै एउटा पर्वमा के के गरिन्छ ? तालिकामा भर्नुहोस् :

चाडपर्वको नाम	के गरी मनाइन्छ ?	के गरी पकाइन्छ ?

ख. तलको खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

देउसी भैलो, जमरा, ठेकुवा, रथ सजाएर, इद

क. छठ पर्वमा .... पकाइन्छ ।

ख. दसैँमा टीका .... लगाइन्छ ।

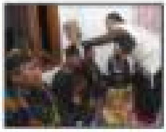
ग. तिहारमा .... खेलिन्छ ।

घ. .... पर्व मनाइन्छ ।

ङ इस्लाम धर्मावलम्बीहरूको महान् चाड .... हो ।

ग. चित्र हेरेर चाडपर्वको नाम लेख्नुहोस् :

________ ________ ________ ________



________ ________ ________ ________

घ. जानी राखौं :

हाम्रो गाउँ, टोल, समाजमा धेरै प्रकारका चाडपर्वहरू मनाइन्छन् । सबै चाडपर्वहरू महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । हरेक चाडपर्व मान्ने, मनाउने तरिका फरक हुन्छन् । हरेक चाडपर्वले आफ्नो आफ्नो महत्त्व बोकेका हुन्छन् । हामीले हाम्रो घर टोल, समाजमा मनाइने सबै चाडपर्वलाई उत्तिकै सम्मान गर्नुपर्छ । सबै पर्वहरूमा सद्भावपूर्ण व्यवहार गर्नुपर्छ ।

पाठ-२०: जन्मदिन

क. हेरौं र छलफल गरौं :

प्रश्नहरू :

क. तपाईंले आफ्नो जन्मदिन कसरी मनाउनु भएको छ ? कक्षामा साथीलाई सुनाउनुहोस्:

ख. माथि चित्रमा देखिएको जन्मदिन मनाउने तरिकामध्ये तपाईंलाई कुन तरिका बढी मनपर्‍यो ?

ग. माथिका चित्रहरूमध्ये तपाईंलाई सबैभन्दा बढी मन पर्ने तरिकाको सफा चित्र बनाउनुहोस् ।

पढौं र छलफल गरौं :

आज सविनाले विद्यालय आउँदा आमालाई पनि लिएर आइन् । आमा र उनका हातमा झोला थियो । झोलामा थरीथरीका फूलका बिरुवाहरू थिए । सविनालाई फूलहरू रोप्न र फूलको स्याहार गर्न असाध्यै मन पर्छ । आज सविनाको जन्मदिन रहेछ । उनले आफ्नो जन्मदिन फूलहरू रोपेर मनाउन रहर गरिछन् ।

आमाले पनि सविनाको राम्रो काममा सहयोग गर्नुभएछ । सविनाले आफूले फूलहरू रोपेर जन्मदिन मनाउन लागेको कुरा शिक्षकलाई पनि बताइन् । उनले साथीहरूलाई पनि विद्यालयको चौरमा बोलाइन् । सबै जना मिलेर एउटा फूलबारी बनाउनुभयो । त्यहाँ सविनाले ल्याएका थरीथरीका फूलहरू रोप्नुभयो । सविनाको जीवन फूल जस्तै फुलिरहोस् भन्दै सबैले शुभकामना दिनुभयो । सविनाले खुसी हुँदै सबैलाई धन्यवाद दिइन् ।

तपाईं क-कसको जन्मदिन मनाउन सहभागी हुनुभएको छ ? तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

नाम	कुन ठाउँ	कसरी मनाउनु भयो ?

पढौं र छलफल गरौं :

असल व्यवहार

पढौँ र बुझौँ :

भूमिका एकता टोलमा बस्छिन् । टोलका सबै बालबालिका मिलेर उनीहरूले बाल क्लब गठन गरेका छन् । उनका साथी सौगात बाल क्लबका अध्यक्ष हुन् । उनीहरू टोल छिमेकमा परेका आपत् र समस्यामा सकेको सहयोग गर्छन् । हरेक शनिवार क्लबको बैठक बसी टोल सरसफाइ कार्यक्रम गर्छन् । अपाङ्ग र असक्तलाई सकेको सहयोग गर्छन् । टोलका ज्येष्ठ नागरिकलाई आदर सम्मान गर्छन् । कुलतमा लागेका टोलका नागरिकलाई चेतनामूलक कार्यक्रम गरी सहभागी गराउँछन् । आफ्ना नानीहरूको असल काम देखेर टोलका सबै अभिभावक खुसी हुन्छन् ।

अभ्यास :

१. तपाईंले आफ्नो घर, टोलमा के कस्तो सहयोग र व्यवहार कसरी गर्नु भएको छ ? तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

कसलाई	के सहयोग	कसरी गर्नुभयो ?

२. तलका असल व्यवहारमा (✓) र खराब व्यवहारमा (x) चिह्न लगाउनुहोस् :

क) ज्येष्ठ नागरिकलाई आदर सम्मान गर्नु पर्छ । ☐

ख) साना साना भाइबहिनीलाई पिट्नु पर्छ । ☐

ग) असहाय र अशक्तलाई सकेको सहयोग गर्नु पर्छ । ☐

घ) घरमा बुवा आमालाई सहयोग गर्नु पर्छ । ☐

ङ) आपत्मा परेका व्यक्तिलाई सहयोग गर्ने बानी खराब हो । ☐