मादीको सेरोफेरो

कक्षा: १

मादी नगरपालिका, संखुवासभा
कोशी प्रदेश, नेपाल

पाठ १: मेरो टोल

पढौं र छलफल गरौं :

मनहरीको घर मादी नगरपालिकाको वडा नं. ५ को कोपिले गाउँमा छ । उनको घरमा बुबाआमा र दाजु दिदी बस्नुहुन्छ । दिदी र दाजु सरस्वती आधारभूत विद्यालय कोपिलेमा पढ्नुहुन्छ । दिदी कक्षा ३

मा र दाजु कक्षा २ मा पढ्नुहुन्छ ।

क्रियाकलाप

१. चित्र हेरी सोधिएका प्रश्नहरुको जवाफ दिनुहोस् ।

(क) तपाईं कुन टोलमा बस्नुहुन्छ ?	....
(ख) तपाईंको विद्यालय कुन टोलमा छ ?	....
(ग) तपाईंको विद्यालयको नाम बताउनुहोस् ।	....
(घ) तपाईंकी दिदी कति कक्षामा पढ्नुहुन्छ ?	....
(ङ) तपाईं कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?	....

२. शिक्षकको सहायताले दिएको खाली ठाउँ भर्नुहोस् र साथीहरुलाई

सुनाउनुहोस् ।

मेरो नाम .... हो । मेरो नगरपालिकाको नाम .... हो । म यस नगरपालिकाको वडा नं. ......मा बस्छु । मेरो घर .... टोलमा पर्छ । मेरो नगरपालिकामा जम्मा .... वटा वडाहरु छन् ।

३. शिक्षकको सहायताले तल दिएको बाकसमा तपाईंका दुईजना साथीहरुको विवरण भर्नुहोस् ।

नाम:..............................	नाम:..............................
नगरपालिका	नगरपालिका ....
वडा नं.	वडा नं. ....
टोल	टोल ....

पाठ : २ हाम्रा खोलानाला र धारा

चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :

क्रियाकलापः

१.सोधिएका प्रश्नहरुको उत्तर भन्नुहोस् :

क. माथिको चित्रमा कतिवटा खोला देखिन्छन् ?

ख. चित्रमा देखिने खोलाको नाम के के हो ?

ग. तपाईंले कुन कुन खोला देख्नु भएको छ ?

घ. तपाईंको घरबाट नजिकै भएको खोलाको नाम के हो ?

२.दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस्:

(क) माथि दिइएका चित्रहरु के के का हुन् ? नाम बताउनुहोस् ।

(ख) तपाईंको घरमा कहाँबाट पानी ल्याउनु हुन्छ ?

(ग) तपाईंले प्रयोग गर्ने पानीको मुहान कहाँ छ ?

(घ) तपाईंले खाने पानीको धारा कस्तो छ ?

(ङ) तपाईंको खेतमा धान रोपाई गर्न पानी कहाँबाट ल्याउनुहुन्छ ?

३. शिक्षकको सहायतामा खाली ठाँउ भर्नुहोस् :

(क) मेरो घरमा......................... बाट खाने पानी ल्याउछौं ।

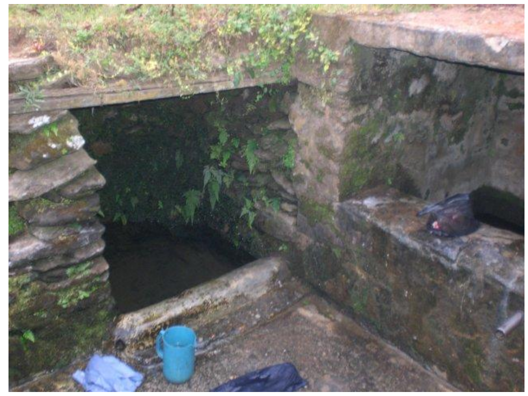
(ख) मेरो घर नजिकै .... खोलो रहेको छ ।

(ग) हामी सिंचाइका लागि .... खोलाबाट पानी ल्याउछौं ।

शिक्षकलाई निर्देशन : विद्यालय आसपासमा भएका पानीका मुहान/धारामा लैजानुहोस् र अवलोकन गराउनुहोस् ।

४. तलका चित्र हेरी चिनौं :

खोला



कुवा

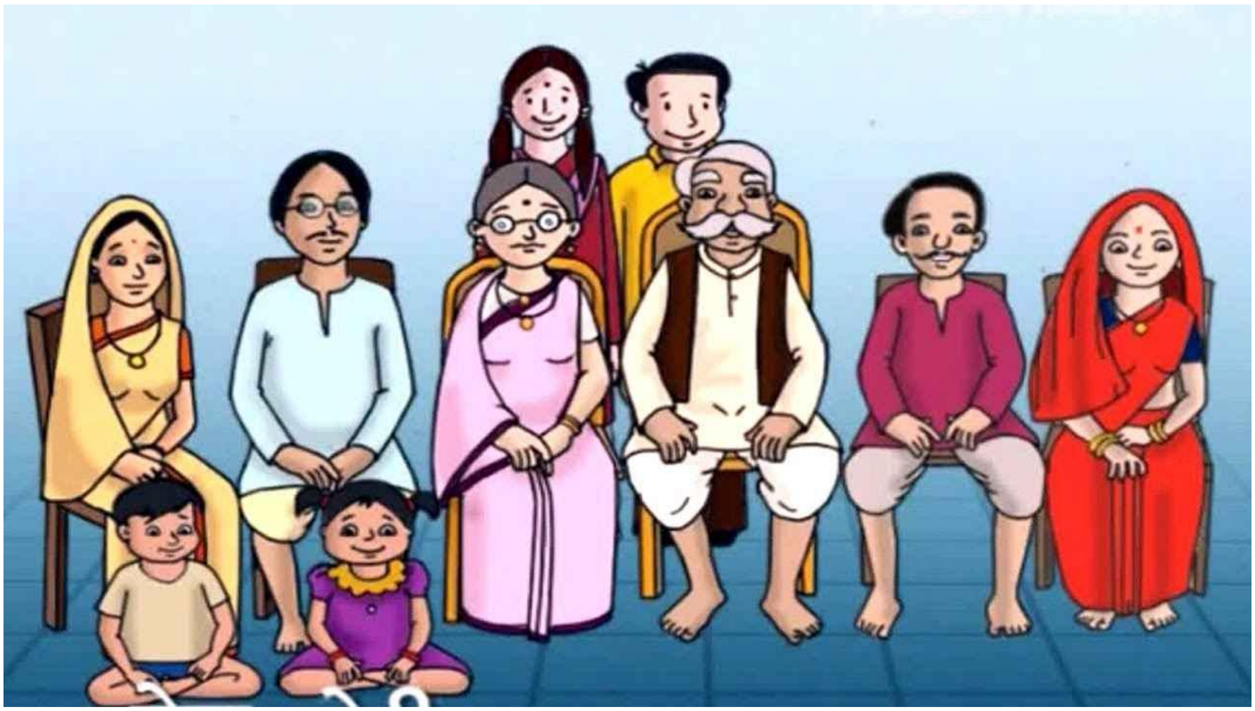
पोखरी

धारा

शिक्षकलाई निर्देशन: पानीका मुहानहरुको नाम, खोल्साखोल्सीका नाम विद्यार्थीहरुलाई सोधेर शिक्षकले बोर्डमा लेखिदिने र विद्यार्थीहरुलाई छलफल गराउने ।

पाठ ३ : म र मेरो परिवार

तलको तस्विरमा भएका मानिसहरुबिचको नाता के के होला ?



सुनौं र बुझौं :

मेरो नाम कविता तामाङ हो । म ५ वर्षकी भए । म १ कक्षामा पढ्छु । मेरो विद्यालयको नाम श्री नमुना आधारभूत विद्यालय हो । मेरो घरमा हजुरबुबा, हजुरआमा, बुबा, आमा, काका, काकी, दिदी र दाजु हुनुहुन्छ । हामीहरु सबैजना एउटै घरमा मिलेर बसेका छौं ।

हामी सबैजना हजुरबाले भनेको मान्छौं । हाम्रो घरको मुख्य मान्छे हजुरबुबा हो । हाम्रो घरमा ९ जनाको परिवार छ । हाम्रो मुख्य पेसा कृषि हो ।

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर भन्नुहोस् ।

(क) तपाईंको परिवारमा कतिजना मानिसहरु हुनुहुन्छ ?

(ख) तपाईंका बुबाको नाम के हो ?

(ग) तपाईंकी आमाको नाम के हो ?

(घ) तपाईंका आमाबुबा के के काम गर्नु हुन्छ ?

(ङ) तपाईंको घरको मुख्य मान्छे को हो ?

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर बताउनुहोस् ।

(क) तपाईंको नाम के हो ?

(ख) तपाईंको घरमा को को बस्नुहुन्छ ?

(ग) के तपाईंको घरको पनि मुख्य मान्छे हजुर बुबा नै हो ?

(घ) तपाईंका परिवारका सबैजनाको नाम भन्नुहोस् ।

(ङ) तपाईंको घरमा बुबाआमा के काम गर्नुहुन्छ ?

३. चित्रहरु हेरी चिनौं र तलका प्रश्नका आधारमा छलफल गरौं :

चित्र (क)
एकल परिवार

चित्र (ख)
संयुक्त परिवार

क. कुन चित्रमा मानिसहरु बढी छन् ?

ख. तपाईंको परिवार कुन चित्रसँग मिल्छ ?

ग. तपाईंलाई कुन परिवार मनपर्छ ?

४. तलका तस्विरहरु अवलोकन गरौं र कस्तो परिवार हो ?

चिन्नुहोस् र भन्नुहोस् ।

पाठ ४: जातजाति र वेशभूषा

हेरौं र छलफल गरौं :

गुरुङ   शेर्पा   नेवार   नेपाली पहिरन

मगर   लिम्बू   तामाङ   राई

विभिन्न पहिरनमा सजिएको जातिको फोटोहरु पहिचान गर्नुहोस् ।

सुनौं र छलफल गरौं :

सेवारो,
मेरो नाम मनिसा लिंथेप हो । लिम्बू मेरो जाति हो । लिंथेप मेरो थर हो । म लिम्बू भाषा बोल्छु ।

टसीदेले,
म दिकी शेर्पा हुँ । म मादी नगरपालिका वडा नम्बर ९ फाबिङमा बस्छु । हामी घरमा कुराकानी गर्दा शेर्पा भाषा प्रयोग गर्छौं । शेर्पा मेरो जाति हो । पिनासा मेरो थर हो ।

छ्याजलो,
म रिङ्छेन गुरुङ हुँ । मेरो जाति गुरुङ हो । मेरो थर मेघी हो । म गुरुङ भाषा बोल्छु ।

नमस्कार,
मेरो नाम रुपेश रोक्का हो । रोक्का मेरो थर हो । रोक्का थर सार्की जातिमा पर्दछ । म नेपाली भाषा बोल्छु ।

फ्याफुल्ला,

मेरो नाम मनोज तामाङ हो । मेरो जाति तामाङ हो । मेरो थर पाख्रिन हो । हाम्रो घरमा तामाङ भाषा बोल्छौं ।

सेवाके,

मेरो नाम ज्योति राई हो । मेरो जाति राई हो । मेरो थर साम्पाङ हो । म साम्पाङ भाषा बोल्छु ।

नमस्कार,

मेरो नाम हरिहर दाहाल हो । मेरो जाति ब्राह्मण हो । मेरो थर दाहाल हो । म नेपाली भाषा बोल्छु ।

क्रियाकलाप :

१. कक्षामा आ-आफ्नो जातिगत अभिवादनको अभिनय गर्नुहोस् ।

२. प्रश्नको उत्तर भन्नुहोस् ।

(क) तपाईंको जाति कुन हो ?

(ख) तपाईंको थर कुन हो ?

(ग) तपाईं कुन भाषा बोल्नु हुन्छ ?

३. पाठमा उल्लेख गरिएका सबै फोटो हेरेर जाति अनुसारको फोटोको पहिचान गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन : आफ्नो कक्षामा भएका सबै विद्यार्थीहरुको जाति, थर र उनीहरुको बोल्ने भाषाको बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ : ५ हाम्रो धर्म

गीत गाऔँ :

मन्दिरको शिरैमा गजुर

देउता हेर्न जाऊँ न त हजुर

जय महानन्द

जय जय महानन्द कति आनन्द ॥

देवढुङ्गा पाथिभरा मन्दिर

साङ्छ्योलिङ बौद्ध गुम्बा बाघा

फुलपाती बोकेर हातमा

शान्ति मिल्छ बुद्धको साथमा

जय महानन्द

जय जय महानन्द कति आनन्द ॥

धर्म गरे बल आउँछ ज्यानैमा

चण्डी नाचौँ साकेला थानैमा

जय महानन्द

जय जय महानन्द कति आनन्द ॥

साकेला थान

सियोन चर्च फाबिङ

धर्म छोडे पापैले मरिन्छ

चर्चमा गई प्रार्थना गरिन्छ

जय महानन्द

जय जय महानन्द कति आनन्द ॥

शिक्षकलाई निर्देशन: कमला घिमिरेको “म्याउँ बिरालो” गीतको लयमा गीत गाउन अभ्यास गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप:

१. माथिको गीतका आधारमा उत्तर भन्नुहोस् ।

अ) मन्दिरको शिरमा के हुन्छ ?

आ) प्रार्थना गर्न कहाँ जानु पर्छ ?

इ) चण्डीनाच कहाँ नाचिन्छ ?

ई) बुद्धको साथमा के मिल्छ ?

ए) हामी कहाँ रमाउछौं ?

२.मिल्ने उत्तरमा ठिक ☑ चिन्ह लगाउनुहोस् ।

अ) मन्दिरको शिरमा हुने......................। (गजुर, हजुर)

आ) चर्चमा गरिने ....। (प्रार्थना, पूजा)

इ) चण्डीनाच नाच्ने ठाउँ...................। (साकेला थान, मन्दिर)

ई) धर्म छोडे ....लाग्छ । (धर्म, पाप)

उ) धार्मिक स्थललाई ....राख्नुपर्छ । (फोहोर, सफा)

३. मिल्ने शब्द छानेर खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

फुलपाती, शिरमा, देवता, आनन्द, मन्दिर

अ) मन्दिरको.......................... गजुर हुन्छ ।

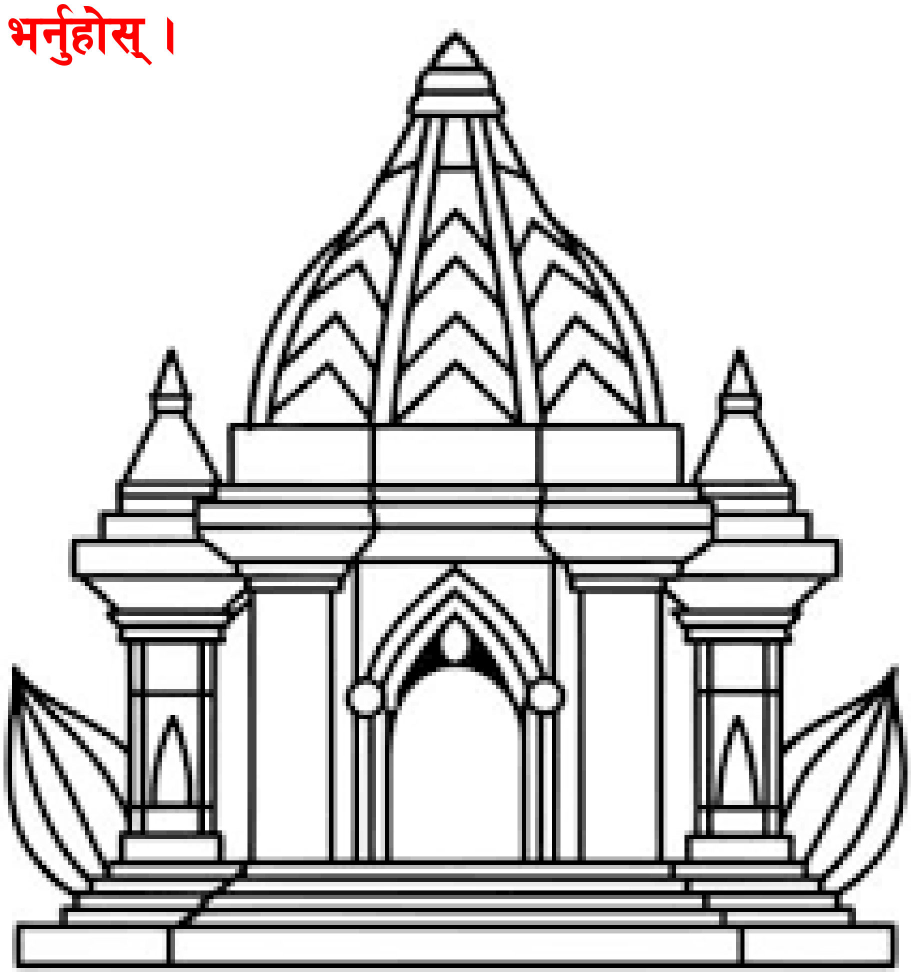
आ) मन्दिरमा हामीलाई .... हुन्छ ।

इ) हामी मन्दिरमा............................ चढाउछौं ।

ई) भगवान हेर्न हामी .... जान्छौं ।

उ) हामी सबैले ....को पूजा गर्नु पर्छ ।

४. रङ भर्नुहोस् ।



पाठ : ६ हाम्रा धार्मिक स्थल

हेरौं र चिनौं :

साकेला थानमा चण्डिनाच

गुम्बामा पूजा गर्दै लामा गुरु

मन्दिरमा पूजा गर्दै पुजारी

पढौं र बुझौं:

हाम्रो मादी नगरपालिकामा मन्दिर, गुम्बा, साकेला थान, माङ्हिम, चर्च आदि धार्मिक स्थलहरु रहेका छन् । हिन्दुहरुले मन्दिरमा पूजा गर्छन् । बौद्धमार्गीले गुम्बामा पूजा गर्छन् । किरात धर्म मान्नेहरुले साकेला थानमा पूजा गर्दछन् । इसाईहरुले चर्चमा प्रार्थना गर्दछन् ।

सबैको आ-आफ्नो पूजा गर्ने ठाउँ फरक-फरक हुन्छ । सबैको आ-आफ्नो संस्कार हुन्छ । मन्दिर, गुम्बा, चर्च र साकेला थान पनि एकै प्रकारका हुँदैनन् । तिनीहरुको आकार, प्रकार र बनोट पनि फरक फरक हुन्छ ।

क्रियाकलाप

१.पाठमा दिइएका चित्रहरुको आधारमा उत्तर भन्नुहोस् ।

क. पहिलो चित्र/ चित्र नं १ के को हो ?

ख. साकेला थानको चित्र कुन हो ?

ग. इसाईहरुले कहाँ प्रार्थना गर्छन् ?

घ. माङ्हिम कुन जातिको धार्मिक स्थल हो ?

ङ. तपाईंलाई कुन चित्र मन पर्‍यो ?

२. धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह क	समूह ख
हिन्दु	साकेला थान
बौद्ध	चर्च
किराँत	मन्दिर
इसाई	गुम्बा

३.ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क. मन्दिरमा गजुर हुन्छ । ☐

ख. चर्चको शिरमा गजुर हुँदैन । ☐

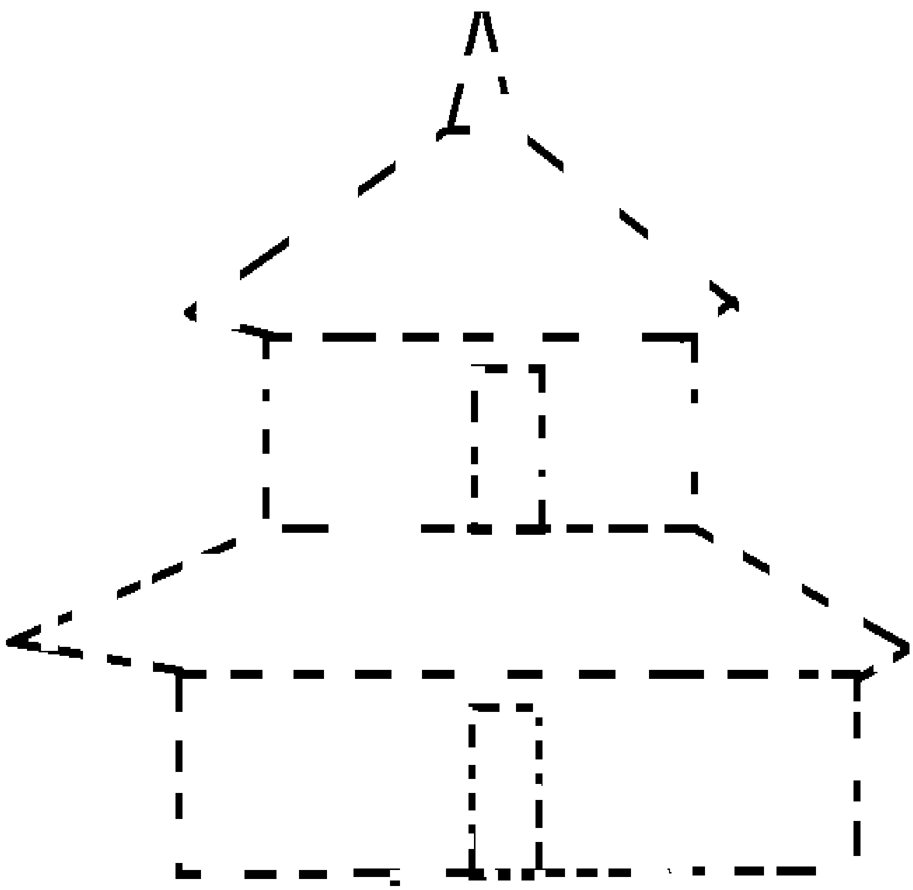
ग. राई लिम्बूले मन्दिरमा पूजा गर्छन् । ☐

घ. गुम्बामा बुद्धको मूर्ति हुन्छ । ☐

ङ. हाम्रो वडामा गुम्बा छ । ☐

४.रङ भर्नुहोस ।

५.थोप्ला जोडेर चित्र बनाउनुहोस् ।



पाठ : ७ हाम्रा चाडपर्व

गीत गाऔं :

दशैं मामा घर जाने

तीज आयो दर खाने

सङ्क्रान्तिमा तरुल

रमाइलो नि गरौं ल !

तमु ल्होसार गुरुङ भाइ

ग्याल्पो ल्होसार शेर्पा दाइ

तिहारमा रोटी खाऊँ

सोनाम ल्होसार गुम्बा जाऊँ ।

क्रियाकलाप :

१.अभिनय गरौं:

ढोलनाच

दशैं टिका

तामाङ सेलो

देउसी भैलो

तरुल खनेको

२. धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह क	**समूह ख**
शेर्पा	तीज
दरखाने	तामाङ
माङ्हिम	रङ खेल्ने
सोनाम ल्होसार	लिम्बू
होली पर्व	ग्याल्पो ल्होसार

३. उत्तर भन्नुहोस् ।

क) गुरुङ जातिको मुख्य पर्व कुन हो ?

ख) तपाईं टीका थाप्न मामाघर कुन पर्वको बेला जानुहुन्छ ?

ग) देउसी-भैलो कुन पर्वमा खेलिन्छ ?

घ) दर खाने कहिले हो ?

ङ) तरुल खाने पर्व कुन हो ?

४. सुनौं र बुझौं :

दशैं र तिहार सम्पूर्ण नेपालीहरुका महान पर्वहरु हुन् । दशै प्रायः जसो असोज महिनामा पर्दछ भने तिहार कार्तिक महिनामा पर्दछ । दशैंमा आफ्ना मान्यजनबाट टीका लगाएर आशिर्वाद लिइन्छ । यो पर्व १५ दिनसम्म मनाइन्छ । तिहारमा हामी काग, कुकुर, गाई, गोरु र लक्ष्मीको पूजा गर्छौं । दाजुभाइ र दिदीबहिनीहरुले टीका र माला एकआपसमा लगाईदिएर तिहार मनाउछन् । दशैं तिहारमा पिङ पनि खेलिन्छ ।

पाठ : ८ हाम्रो वेशभूषा

हेर्नुहोस् र चिन्नुहोस्:

क्रियाकलाप :

१. तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) तपाईंको घरमा दौरासुरुवाल क-कसले लगाउनु हुन्छ ?

ख) तपाईंको घरमा सारीचोलो क-कसले लगाउनु हुन्छ ?

२. खाली ठाउँमा तलका मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

लुगा किन लगाउनु पर्छ ?

ढाक्न, देखिन, जाडो

क) .... बाट बच्न ।

ख) लाज .... ।

ग) राम्रो .... ।

३.पढौं र बुझौं ।

दशैंमा दिदी भिनाजु आउनुभयो । आउने बित्तिकै भिनाजुले बुवालाई नमस्कार गर्नुभयो । हामीले पनि भिनाजुलाई नमस्कार गऱ्यौं । हामीले मान्यजनको हातबाट टीका लगायौं । शिला भाउजु र दिदीले साडीचोलो अनि भिनाजुले दौरा सुरुवाल, कोट र टोपी लगाउनु भएको थियो ।

डाँडा गाउँकी शेर्पिनी दिदी ल्होसारमा आङ्गी लगाएर गुम्बा जानुभयो । शेर्पा दाइ बख्खु लगाएर जानुभयो । नानीचा दिदी हाकुपटासी लगाएर जात्रामा जानुभयो ।

४. मिल्ने शब्दसँग जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह क	**समूह ख**
शेर्पिनी दिदी	दौरासुरुवाल
शेर्पा दाजु	आङ्गी
भिनाजु	हाकुपटासी
शिला भाउजू	बख्खु
नानिचा दिदी	गुन्यूचोली

५. शिक्षकसँगै गीत गाउनुहोस् :

गुनिउँ चोली आमाले ।
दौरासुरुवाल मामाले ॥
ढाकाटोपी घरबुना कोट ।
पहिरनमा छैन खोट ॥

किराँती भेष क्या राम्रो ।
भाउजूको साडी झन राम्रो ॥
घरबुना खास्टो चोलीले ।
दिदी असल बोलिले ॥

६. प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) मामाले कुन लुगा लगाउनु हुन्छ ?

(ख) आमाले कुन कुन कपडा लगाउनु हुन्छ ?

(ग) दिदी केले असल हुनुहुन्छ ?

(घ) भाउजूले के लगाउनु हुन्छ ?

पाठ : ९ हाम्रा संघसंस्था

यो फोटामा देखिएको विद्यालय मादी नगरपालिका वडा नम्बर ८ मावादिनमा पर्छ । यो विद्यालयको नाम श्री सरस्वती माध्यमिक विद्यालय हो । यस विद्यालयमा बाल कक्षादेखि कक्षा १० सम्मको पढाइ हुन्छ ।

गीत गाऔं :

बिहानै उठी, हातमुख धोई, पढ्ने हो मेरो काम ।

म सधैंजाने स्कूल मेरो, सरस्वती मा.वि. नाम ॥

समयमै खाई पोसाक लाई घरबाट निस्कन्छौं ।

साथी र भाइ मिलेर गई कक्षामा बस्दछौं ॥

टासीदेले र छ्याजलो अनि नमस्कार भनौंला ।

सेवारो अनि फ्याफुल्ला भन्दै अभिवादन गरौंला ॥

पढी र लेखी भएर ज्ञानी असल बनौंला ।

स्कूलको नाम उच्च है राख्न अघि नै बढौंला ॥

१. प्रश्नको उत्तर बताउनुहोस् ।

क) बिहान उठेर के गर्नु पर्छ ?

ख) हातमुख धोएर के काम गर्नु पर्छ ?

ग) बिहान खाना खाएपछि कहाँ जानु हुन्छ ?

घ) तपाईंको विद्यालयको नाम के हो ?

ङ) तपाईंको विद्यालय कहाँ छ ?

२. तल दिइएका भनाइहरुलाई ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क) चित्रमा देखाएको विद्यालय मादी नगरपालिका वडा नम्बर ९ फाबिङमा पर्छ ।

ख) मेरो विद्यालयको नाम श्री सरस्वती माध्यमिक विद्यालय हो ।

ग) मेरो विद्यालयमा १० कक्षासम्म पढाइ हुन्छ ।

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) मेरो विद्यालयको नाम .... हो ।

ख) मेरो विद्यालय मादी नगरपालिका वडा नं. .... मा पर्दछ ।

ग) मेरो विद्यालयमा .... कक्षासम्म पढाई हुन्छ ।

घ) मेरो विद्यालयमा .... वटा भवनहरु रहेका छन् ।

ङ) मेरो विद्यालयमा .... जना गुरु/गुरुमाहरुले पढाउनु हुन्छ ।

शिक्षकलाई निर्देशन : आआफ्नो विद्यालय आसपासमा रहेका सामाजिक संघ संस्थाहरुका बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।

पाठः १० कला र साहित्य

लय मिलाई गीत गाऔं :

घिन्ताङ् घिन्ताङ् मादलु त बाँसुरी तिरिरी ।
कम्मर मर्काइ मिलि जुली नाचौँला फिरिरी ॥

गुरुज्यूले बजाइदिने तवला र गितार ।
भाका मिलाई गीत गाऔं बजाउँदै सितार ॥

हाम्रो घरमा शंख ध्वनी घण्ट घिण्टिङ् घिण्टिङ् ।
डिमी डिमी डमरु त झ्याली बज्ने टिङ् टिङ् ॥

क्रियाकलाप

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) आफ्नो विद्यालयमा भएका बाजाहरुको नाम बताउनुहोस् ।

ख) विद्यालयमा बाजा कसले बजाउनु हुन्छ ।

ग) आफ्नो घरमा भएका बाजाहरुको नाम बताउनुहोस् ।

घ) तपाईंलाई कुन बाजा मन पर्छ ?

२. मिल्दो शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

मादल, मुरली, गितार, शङ्ख

क) घरमा पाठ पूजा गर्दा .... बजाइन्छ ।

ख) .... तिरीरी बज्दछ ।

ग) ....घिन्ताङ् घिन्ताङ् बजाइन्छ ।

३. जोडा मिलाउनुहोस् ।

तिरीरी

घिन्ताङ् घिन्ताङ्

टिङ् टिङ्

डिमीडिमी

पाठः ११ पानीका स्रोत

गीत गाऔं :

पानी पानी पानी, हाम्रो जीवन नानी
सफा शुद्ध पानी, गरौं पिउने बानी ॥

कुवा मुल धारा, सफा राखौं सारा
पानी नभइ हुन्न, जीवनको गुजारा ॥

हाम्रो घरमा सधैं, मुलको पानी खाने
सफा पानी बोकी, सधैं स्कुल जाने ॥

धारा खोला इनार कुवा अनि मुल
पानीका स्रोत सफा गर्न नगरौं है भूल ॥

बोट अनि बिरुवालाई नभई हुन्न पानी
पानी बिना केही हुन्न बुझी राख नानी ॥

क्रियाकलाप :

१.लय हालेर माथिको गीत शिक्षकसँगै गाउनुहोस् ।

२.उत्तर भन्नुहोस् :

क) तपाईं कहाँको पानी खानुहुन्छ ?

ख) हामीले कस्तो पानी खानुपर्दछ ?

ग) धारा किन सफा गर्नुपर्दछ ?

घ) पानीका स्रोतहरु के के हुन् ?

ङ) बोटबिरुवालाई के नभई हुन्न ?

३. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

क) हामीले शुद्ध पानी खानुपर्दछ ।

ख) धारा सफा राख्नु पर्दैन ।

ग) कुवा, मुल सफा गर्नुपर्दछ ।

घ) खोलाको पानी सफा हुन्छ ।

शिक्षकलाई निर्देशन: विद्यालयको धारा, खानेपानीको धारा सफा गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

पाठः १२ हाम्रो वरपर पाइने बोटविरुवा

चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :

क्रियाकलापः

१. पढेर बुझौं :

मेरो नाम दिपन कार्की हो । मेरो घर मादी न.पा.९ फाविङमा छ । मेरो घर वरपर उत्तीस, चिलाउने, पैयुँ, खनिउँ, टाँकी, साल, निबारो, चाँप आदि रुखहरु छन् । मेरो घर नजिकै अलैँचीबारी पनि छ ।

अलैँचीबारीमा घाँसका रुखहरु दुधिलो, बाँस, किम्बु, गोगनका रुखहरु पनि छन् ।

२. उत्तर भन्नुहोस् :

क) तपाईंको घर कहाँ छ ?

ख) तपाईंको घर वरपर कुन कुन रुखहरु छन् ?

ग) तपाईंको घरमा कुन कुन रुखको घाँस ल्याउने गरिएको छ ?

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) मेरो घर छेउमा ....को रुख छ ।

ख) हामी बाख्रालाई ....को घाँस दिन्छौं ।

ग) हामी ....को दाउरा बाल्छौं ।

घ) घरमा ....को काठ लगाएको छ ।

४. तपाईंको गाउँघरमा पाइने कुनै दशओटा बिरुवाहरुको नाम

तल दिइएका कोठामा भर्नुहोस् ।

४. गीत गाऔँ :

क बाट कपास ख खनिउँ
ग बाट गोगन घ घँगरु
च बाट चिलाउने छ छतिउन
ब बाट बिलाउने ज जामुन
झ बाट झिँगाने ट बाट टुनी
ढ बाट ढाल्ने ड बाट डुम्री
ठ बाट ठोट्ने, त ताडीकाठ
थ बाट थाक्रे ल लाटीकाठ
ध बाट धाके न निगुरो
प बाट पारिजात फ फलेदो

शिक्षकलाई निर्देशनः आफ्नो गाउँमा पाइने बिरुवाहरुका बारेमा प्रशस्त धारणा दिई स्वर र व्यञ्जनबाट बन्ने विरुवाहरुका नाम प्रशस्त अभ्यास गराउनुहोस् ।

पाठ : १३ माटो र ढुङ्गाका सामान

चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस्:

गीत गाऔं :

आउ साथी सबै मिली गीत हामी गाऔं

ढुङ्गा माटोबाट के के बन्छ थाहा पाउँ

ढुङ्गाबाट गिट्टी पर्खाल मुर्ति अनि सिँढी

माटोबाट गाग्रो घैंटो धुपौरो र हाँडी ॥

सोलिङ गर्न पर्खाल लाउन ढुङ्गा गारो लाउन

माटो चाहिने गर्छ इँटा खुत्रुके बनाउन

ढुङ्गाबाट लोहोरो र सिलौटो नी बन्ने

मट्याङ्ग्रा र घर लिप्न कालीमाटो खन्ने ॥

क्रियाकलापः

१. छलफल गर्नुहोस् :

क. माटोबाट के के सामान बनाउन सकिन्छ ?

ख. ढुङ्गाबाट के के सामान बनाउन सकिन्छ ?

ग. तपाईंको घर छेउमा कस्तो कस्तो ढुङ्गा, माटो पाइन्छ ?

घ. तपाईंलाई ढुङ्गा, माटो चाहिन्छ कि चाहिँदैन ?

२. सिर्जना गरौं :

माटोबाट बन्ने विभिन्न आकृतिहरु बनाउनुहोस् ।

३. पहिचान गरौं :

लोहोरो र सिलौटो केका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

४. तलका सामानहरु ढुङ्गा वा माटो केबाट बनेका हुन् ? पत्ता लगाउनुहोस् :

शिक्षकलाई निर्देशनः ढुङ्गा र माटो पहिचान गर्ने गरी थप क्रियाकलाप गराउनुहोस्

पाठ १४: जंगली जनावर

चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :

छेपारो

स्याल

सर्प

गोहोरो

ढेंड्डु

भालु

बाघ

बाँदर

मृग

दुम्सी

लोखर्के

क्रियाकलापः

१. उत्तर भन्नुहोस् :

क. माथिको चित्रमा कुन कुन जनावरहरु छन् ? नाम भन्नुहोस् ।

ख. यी जनावरहरु कहाँ कहाँ बस्छन् ?

ग. चित्रमा दिएका जनावरहरुमध्ये तपाईंले कुन कुन देख्नुभएको छ ?

घ. यिनीहरुले के के खान्छन् ?

२. जोडा मिलाउनुहोस् :

बाघ

स्याल

छेपारो

बाँदर

मृग

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

दुलो	रुख	ओडार	घारी

क. बाघ ....मा बस्छ ।

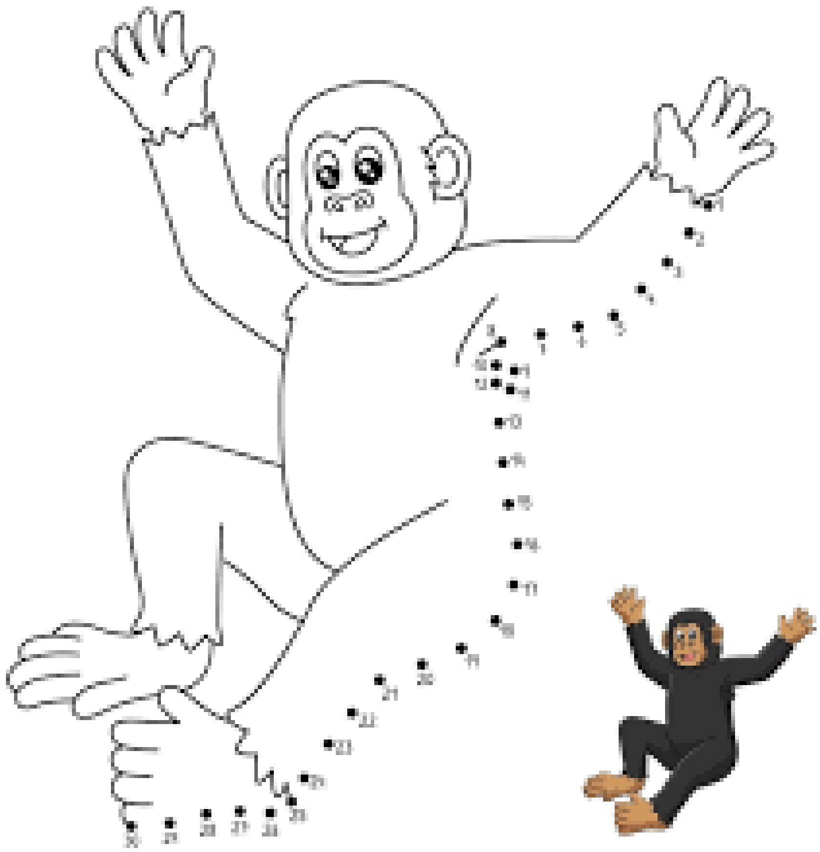
ख. बाँदर .... मा बस्छ ।

ग. सर्प ....मा बस्छ ।

घ. मृग ....मा बस्छ ।

४. तपाईंको घर नजिक वनमा पाईने कुनै ५ वटा जंगली जनावरहरुको नाम भन्नुहोस् ।

५. चित्र परा गरी रङ्ग भर्नहोस :



एकाई ४: आर्थिक गतिविधि

पाठ : १५ हाम्रा पेसा व्यवसाय

१. माथिको चित्रमा के-के देख्नुभयो ? बताउनुहोस् ।

क) तपाईंको बुबा के काम गर्नुहुन्छ ?

ख) तपाईंलाई कुन काम गर्न मन पर्छ ?

ग) खेतीपाती गर्ने मानिसलाई के भनिन्छ ?

घ) पसलमा कसले सामान बेच्नुहुन्छ ?

ङ) गाडी चलाउने व्यक्तिलाई के भनिन्छ ?

२. खाली ठाउँमा कुन शब्द मिल्छ ? शिक्षकले भनेको सुनेर भर्नुहोस् ।

(किसान, शिक्षक, डकर्मी, सुचीकार, लोहार)

क) लुगा सिलाउने व्यक्तिलाई .... भनिन्छ ।

ख) घरको गारो लगाउने मान्छेलाई .... भनिन्छ ।

ग) विद्यालयमा पढाउने काम .... को हो ।

घ) खेतीपातीको काम गर्ने मानिसलाई .... भनिन्छ ।

ङ) हँसिया, खुकुरी बनाउने व्यक्ति .... हो ।

३. तलका वाक्यहरु ठिक वा बेठिक के हुन् ? शिक्षकले भनेको सुनेर भन्नुहोस् ।

क) पसलेले खेतबारीमा गोरु जोत्दछ ।

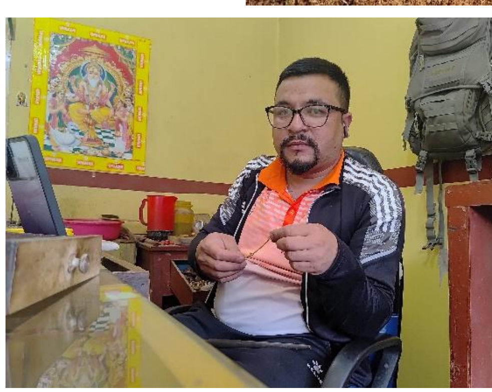
ख) सुनारेले सुनचाँदीका गहना बनाउँदछ ।

ग) डाक्टरले लुगा सिलाउँछ ।

घ) ड्राइभरले बस चलाउँछ ।

४. तपाईंको परिवारका सदस्यहरुको नाता अनुसार पेसा व्यवसायको नाम पनि बताउनुहोस् ।

५. तलका चित्र/फोटो हेरेर ती फोटोमा देखिएका मानिसहरुको पेसा बताउनुहोस् ।



पाठ : १६ हाम्रा घरपालुवा पशुपंक्षी

हेरौं र चिनौ :

गीत गाऔं

बाखा गर्छ म्याँ म्याँ
सुँगुर गर्छ च्वाँ च्वाँ
परेवा गर्छ घुरघुर
भेडा गर्छ भ्या भ्या ।

कुखुरी काँ **भाले** भन्छ
बाँ बाँ गर्छ **गाई**
क्वाँ क्वाँ गर्छ राजा **हाँस**
भैसीँ गर्छ वाँइ ।

कुकुर भुक्छ भौँ भौँ
बिरालो भन्छ म्याउँ
खरायो हिँड्छ लुखुर लुखुर
घोडा भन्छ जाउँ ।

क्रियाकलाप :

१. उत्तर भन्नुहोस् ।

क) माथिको चित्रमा कुन् कुन् जनावरहरु देख्नुहुन्छ ? नाम

बताउनुहोस् ।

ख) तपाईंको घरमा कुन कुन जनावरहरु पाल्नु भएको छ,

बताउनुहोस् ।

२. शिक्षकले पढेको यो अनुच्छेद ध्यान दिएर सुन्नुहोस् ।

सलिनाका घरमा दुई वटा **भैँसी** छन् । उनका घरमा एउटा **गाई** पनि छ । गाई र भैँसीले दूध दिन्छन् । सलिनालाई दूध साह्रै मनपर्छ । बिहान सलिना पढेर बसिरहेकी थिइन् । नजिकै **बिरालो** सुतिरहेको थियो । आमाले एक बटुको दूध ल्याइदिनु भयो । उनले दुई घुट्की पिइन् । बटुको छेउमा राखेर फेरी पढ्न थालिन् । एकछिन पछि बटुकातिर हेरिन् । बटुकामा दूध नै थिएन । बिरालोले पो दूध त सिध्याई दिएछ । बिरालो अघि नै भागिसकेछ । उनी रिसाएर कराउन थालिन् । त्यो हल्ला सुनेर **कुकुर** भुक्यो । सलिनाले कुकुरसँगै बिरालाको खोजी गरिन् । बिरालो त **खरायो**को खोर मुनि पो लुकेको रहेछ । सलिना एकछिन खरायो हेर्न थालीन् । पर्तिर **बाखो** कराएको सुनिन् । बाखाले टाट्नुमा खुट्टा अड्काएछ । उनले आमालाई बोलाइन् । आमाले बाखाको खुट्टा छुटाइदिनु भयो । बाखाको छेवैमा **भेडा** पनि थियो । भेडा र बाखालाई आमाले घाँस दिनुभयो । अनि **सुँगुर**लाई खोलेदिन जानुभयो । आँगनमा **हाँस**, **कुखुरा** र **परेवा** चारो खाइरहेका थिए ।

माथिको अनुच्छेदका आधारमा छोटो उत्तर भन्नुहोस् ।

१) सलिनाको नजिकै के सुतिरहेको थियो ?

२) आमाले केलाई खोले दिन जानुभयो ?

३) आँगनमा के के ले चारो खाइरहेका थिए ?

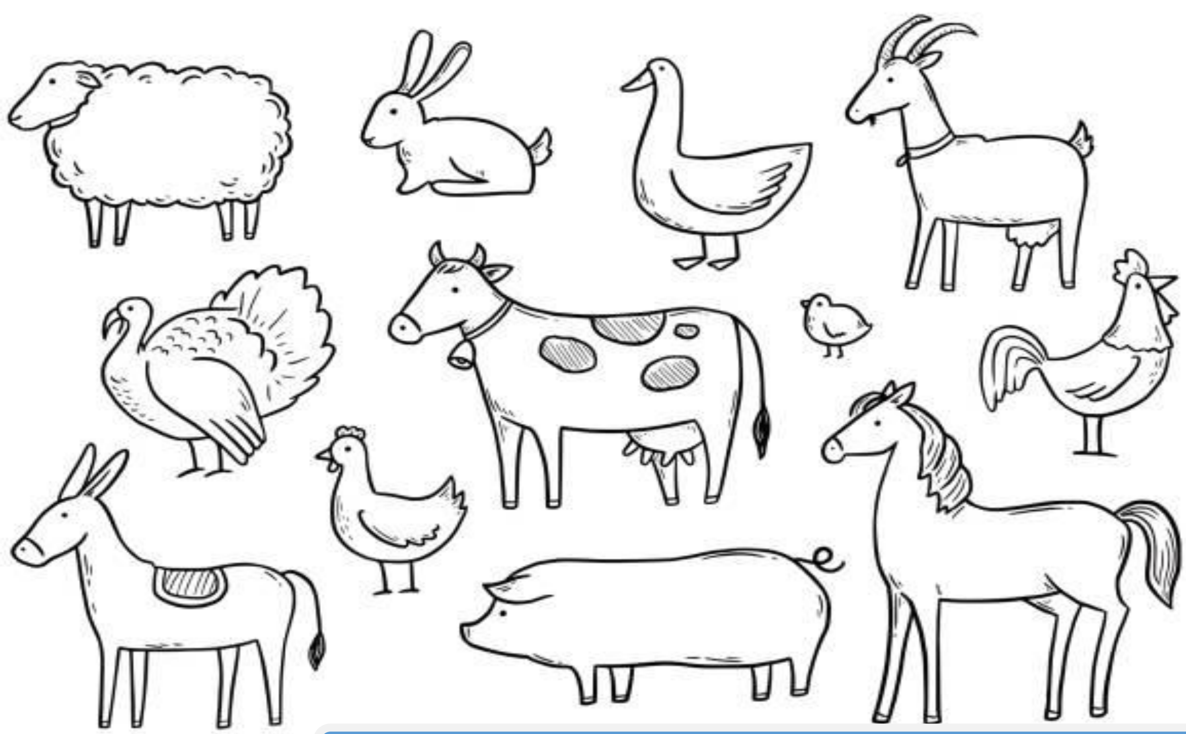
४) सलिनाको हल्ला सुनेर के भुक्यो ?

५) बाख्राको छेवैमा के पनि थियो ?

६) के के ले दुध दिन्छन् ?

३. तलका चित्रहरु कुन कुन जनावरका हुन् ? चिनेर भन्नुहोस् ।

४. रङ भर्नुहोस् :



शिक्षकलाई निर्देशन: घरपालुवा जनावर र पंक्षीहरुको नामबारे अभ्यास गराउनुहोस् ।

पाठ : १८ हाम्रा स्थानीय प्रविधि

क्रियाकलाप :

१. माथिको चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् ।

क) चित्र सामग्रीको नाम के के होला ?

ख) चित्र सामग्रीहरु के बाट बनेका होलान् ?

ग) चित्र सामग्रीहरु के कामका लागि प्रयोग गरिन्छन् ?

घ) तपाईंका घरमा त्यस्ता अरु कुन् कुन् सामग्रीहरु छन् ?

नाम बताउनुहोस् ।

२. शिक्षकले भनेको सुनेर ठिक चित्र देखाउनुहोस् ।

(ढिकी, जाँतो, आरन, हलो, मदानी)

३. तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर भन्नुहोस् ।

क) ढिकीमा के गरिन्छ ?

ख) मकै के मा पिसिन्छ ?

ग) दहीलाई केमा लगाएर मथेपछि महि बन्छ ?

घ) उहिले तोरी केमा पेल्ने गरिन्थ्यो ?

ङ) खेतबारी जोत्न के सामग्री चाहिन्छ ?

च. गाउँघरमा तराजुको सट्टा के ले मासु जोखिन्छ ?

शिक्षकलाई निर्देशनः आफ्ना गाउँघरमा प्रयोग गरिने स्थानीय प्रविधिहरुका बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।

पाठ : १९ हाम्रा स्थानीय सिपहरु

डालो,नाङ्लो

टपरी

कुचो

चुलेसी

राडी

चौँठो

डोको

पिरा

क्रियाकलाप :

१. उत्तर भन्नुहोस् :

क) माथिका चित्रहरुको नाम पालैपालो भन्नुहोस् ।

ख) चित्रका सामग्रीहरु केबाट बनेका हुन्, भन्नुहोस् ।

ग) चित्रका सामग्रीहरु के गर्नका लागि प्रयोग गरिन्छन्, त्यो पनि भन्नुहोस् ।

२. शिक्षकले भनेको सुनी ठिक उत्तर मात्र छानेर भन्नुहोस् ।

क) मदानी केबाट बन्छ ? (माटो/ढुङ्गा/काठ)

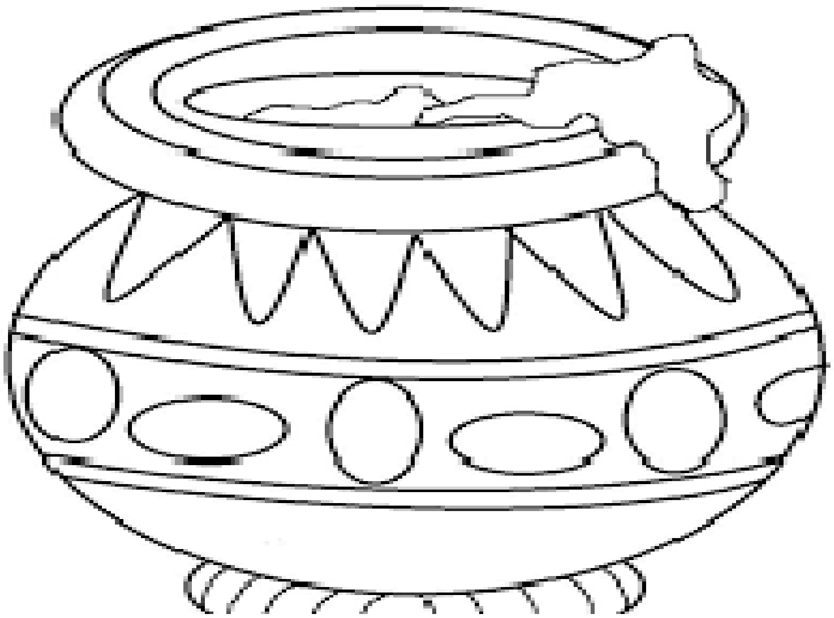
ख) बाँसको चोयाबाट के बन्छ ? (गुन्द्री/चित्रा/कुर्सी)

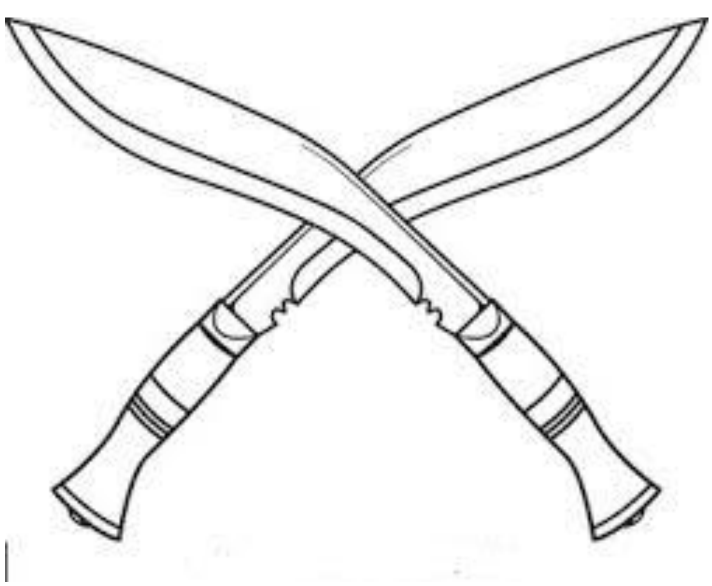
ग) दुनो केबाट बन्छ ? (पात/काठ/फलाम)

घ) फोहोर के ले बढारिन्छ ?   (हर्पे/कुचो/अनौ)

ङ) धान केमा सुकाइन्छ ?   (भकारी/ढुङ्गा/मान्द्रो)

३. तलका चित्रमा सुहाउँदो रङ भर्नुहोस् ।





पाठ : २० हाम्रा पर्यटकीय स्थल

१. भ्रमण पछिको काम :

क) उक्त स्थानमा देखिएका कुराहरुको बारेमा पालैपालो बताउनुहोस् ।

ख) उक्त स्थानमा मानिसहरु किन आउँछन् ?

ग) उक्त स्थानमा मानिसहरु कहिले कहिले आउँछन् ?

२. छलफल गरौं :

क. तलका मध्ये आ-आफ्नो विद्यालय रहेको वडाको कुनै एक स्थानको फोटो शिक्षकको सहयोगमा पहिचान गरी चिनेर

भन्नुहोस् ।

ख. मादी नगरपालिका भरीको मुख्य पर्यटकीय स्थलहरुको नामावली तल

दिइएकोछ । शिक्षकको सहयोगमा आ-आफ्नो विद्यालयबाट नजिकका स्थलहरुको नाम पहिचान गरी भन्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।

वडा नं.	पर्यटकीय स्थलहरुको नाम
१	राँकेटार, सानीढाप सिमसार, गुँरासेडाँडा, गढी डाँडा, सिद्धडाँडा, पाथीभरा मन्दिर, साकेलाथान, चौकी बजार, गुराँस क्षेत्र
२	धनपोखरी, शिवालय मन्दिर, मंगलबारे, धजे देउराली, गुराँसक्षेत्र, रक्ते भञ्ज्याङ्ग, पाथीभरा
३	वालिङ झरना, मादी मूलखर्क बजार, हाङथुम डाँडा, देबी थुम्का, भुवन डाँडा, सिद्धेश्वरी पाथीभरा मन्दिर, फुदुङगढी, कृष्ण मन्दिर कामीचौर, छत्रेनागी, सिमधारा
४	देवढुङ्गा शिवालय, रनगढी, हाङथुम डाडा, मानेहाट, पाथीभरा मन्दिर कुरुले डाँडा, राम मन्दिर, देबी पाञ्चायन, मानव धर्म आश्रम,टासी छ्योलिङ् बौद्ध गुम्बा, नेपाल बौद्ध गुम्बा, बिष्णु

	पाञ्चायन मन्दिर,
५	सुर्केटार, भालुखोला छाँगो, निगुरे घुँडे वन, श्री कृष्ण प्रणामी मन्दिर, बेतिनी, छेलेडाँडा, चियावारी, डाँडाखर्क, हाङ्थुम डाँडा, किलीसलपी, सिद्धस्थान
६	पोखरे चौतारा, रामालय-शिवालय, खमारे डाँडा, राममन्दिर, सिर्वानी, पिलुवाखोला, माई थुम्की, रमिते ढुङ्गा, सती ढुङ्गा
७	साङ्गछ्योलिङ्ग तमु बौद्ध गुम्बा, पाथीभरा मन्दिर, लखुवा झर्ना, वरडाँडा, नव सृजना खेलमैदान
८	सन्सारी ढुङ्गा, लखुवा झरना, गढी डाँडा, महादेव थान, सिटी ढुङ्गा, भुवन डाँडा
९	धनपोखरी, लामपोखरी, रत्ते भञ्ज्याङ्ग, तिनटार, हिले डाँडा, माङ्गहिम, धनसार, सतल, हाङथाना, देउराली, गुराँस क्षेत्र,

३. आफ्नो विद्यालय नजिकका कुनै ३ ओटा पर्यटकीय स्थलहरुको नाम भन्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन: आफ्नो विद्यालय नजिकका कुनै चर्चित स्थानको नाम तालिकामा छुटेको भएमा सोधखोज गरी विद्यार्थीलाई थप बताईदिनु पर्नेछ ।

पाठ : २१ हाम्रो नगरपालिका

छलफल गर्नुहोस् :

क. यो भवन कुन ठाउँको हो ?

ख. हामी कुन नगरपालिकामा बस्छौँ ?

गीत गाऔं :

हामी बस्छौ मादीमा खुशी भएर
हाम्रो नगर राम्रो नगर बस्छौ मिलेर ।

नौ वटा वडा छन् हाम्रो नगरमा
म बस्छु मादीको पाँच नम्वरमा ।

मिलेको छ लेकबेंसी, जाडोगर्मी दुवै
बहु जाति, धर्म मान्ने बसेका छौं सबै ।

क्रियाकलापः

१. गीतका आधारमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

हामी बस्छौ ....भएर

हाम्रो नगर राम्रो नगर ....मिलेर ।

२.खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) मेरो घर .... नगरपालिकामा पर्छ । (मादी, चैनपुर)

ख) हामी....................भएर बस्छौं । (दुखि,खुशी)

ग) हाम्रो नगर ....छ । (राम्रो,नराम्रो)

घ) मादी नगरमा.....................वटा वडाहरु छन् । (११, ९)

३.उत्तर भन्नुहोस् ।

क) तपाईं कुन नगरपालिकामा बस्नु हुन्छ ?

ख) मादी नगरमा कतिवटा वडा रहेका छन् ?

ग) तपाईं कति नम्बर वडामा बस्नु हुन्छ ?

घ) तपाईंको विद्यालय कति नम्बर वडामा छ ?

४.खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) मेरो घर .... पालिकामा पर्छ । (मादी, चैनपुर)

ख) हामी .... भएर बस्छौ । (दुखी, खुशी)

ग) हाम्रो नगर........ छ । (राम्रो, नराम्रो)

पाठ : २२ मेरो वडा

नमस्ते साथी ! मेरो नाम अनिल हो, तपाईंको नाम के हो ?
नमस्ते !मेरो नाम अनिशा हो । म ३ नम्बर वडामा बस्छु । अनि तपाईं नि ?
म वडा नं.६ मा बस्छु । अनि तपाईंको वडा केन्द्र कहाँ हो ?
मेरो वडा केन्द्र मूलखर्क बजार हो । अनि तपाईंको चाहिँ कहाँ हो ।
हाम्रो वडा केन्द्र पुलुङ हो । ल साथी तपाईंलाई धेरै धेरै धन्यवाद ।
धन्यवाद ! साथी ।

क्रियाकलाप :

१. गोलो घेरामा बसेर पालैपालो आफ्नो नाम र वडा नम्बर बताउनुहोस् ।

२.तलका प्रश्नहरुको उत्तर भन्नुहोस् :

क. तपाईंको नाम के हो ?

ख. तपाईं कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?

ग तपाईंको वडाको केन्द्र कहाँ पर्दछ ?

घ. तपाईंले आफ्नो वडा कार्यालय देख्नु भएको छ ?

३.खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. म..................वडा नम्बरमा बस्छु ।

ख. मेरो विद्यालय............... नम्बर वडामा पर्दछ ।

ग. मेरो वडाको केन्द्र................मा छ ।

शिक्षकलाई निर्देशन : शिक्षकले विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो वडाको बारेमा अभिनय सहित परिचय गराउनुहोस् ।

पाठ : २३ हाम्रो वडाअध्यक्ष

मेरो नाम पुजन खड्का हो । म कक्षा एकमा पढ्छु । म मादी नगरपालिकामा बस्छु । मादी नगरपालिकामा नौ वटा वडाहरू रहेका छन । मेरो घर दुई नम्वर वडामा पर्दछ । मेरो वडामा वडा अध्यक्ष हुनुहुन्छ । मेरो वडामा जस्तैं सबै वडामा पनि वडा अध्यक्षहरू हुनुहुन्छ । उहाँहरुले वडाबाट दिइने थुप्रै सेवाहरु प्रदान गर्नुहुन्छ ।

क्रियाकलाप :

१.खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. म ....वडामा बस्छु ।

ख. म ....कक्षामा पढ्छु ।

ग. मेरो वडाको वडा अध्यक्षको नाम....................हो ।

घ. म................ नगरपालिकामा बस्छु ।

२.तल दिएका प्रश्नहरूको उत्तर भन्नुहोस्:

क. तपाईंको नाम के हो ?

ख. तपाईं कति कक्षामा पढ्नु हुन्छ ?

ग. तपाईं मादी नगरपालिकाको कति नम्बर वडामा बस्नुहुन्छ ?

घ. तपाईंको वडा अध्यक्षको नाम के हो ?

३.खेल खेल्नुहोस् :

शिक्षकलाई निर्देशनः
१. नौ जनाको समूह निर्माण गरी विद्यार्थीहरुलाई गोलो घेरामा राख्नुहोस्,
२.पालैपालो सबै जनालाई प्रत्येक वडाका वास्तविक वडाअध्यक्ष भनी नाम सहित चिनाउनुहोस् ,
३. पालैपालो बिचमा गई नमस्कार सहित आफ्नो नाम र वडा नम्वर भन्न लगाउनुहोस् ।
(यसरी नै पालैपालो सबै वडाका वडाअध्यक्षको परिचय पालो पुग्ने गरी गराउनुहोस् ।)

४.शिक्षकको सहायतामा आफ्नो वडाको वडा कार्यालय भ्रमण गरी वडाअध्यक्षलाई भेटेर चिनजान गर्नुहोस् ।

शिक्षण निर्देशनः शिक्षकले आफ्नो वडाका वडा अध्यक्षको नाम सहित परिचय गराउनुहोस् ।

पाठ : २४ मेरो विद्यालय

क्रियाकलाप :

माथिको चित्र के को होला ? तपाईंको विद्यालय र माथिको विद्यालयबिच के फरक पाउनु भयो ? बताउनुहोस् ।

गीत गाऔं :

मेरो पाठशाला

लाग्दछ मलाई रमाइलो, मेरै गाउँको पाठशाला
मेरा गुरु गुरुआमा, साथी सबै रमाइला
शिक्षक अनि विद्यार्थी, भएर हामी मिलनसार
पढ्नमा हामी लगनशील, अनुशासित इमान्दार
सरस्वती मन्दिर एउटा छ, चार वटा भवन
तीन वटा शौचालय, एउटै खेल मैदान
खानेपानी धारा छेउ, सुन्दर फुलबारी छ
वरीपरी घेराबार, बिचमा एउटा मञ्च छ ।

शिक्षकलाई निर्देशन : माथिको कविता वाचन गरी विद्यार्थीलाई पनि गाउन लगाउनुहोस् । त्यसपछि आफ्नो विद्यालयमा आधारित भएर विद्यार्थीलाई तलका क्रियाकलापहरु गराउनुहोस् ।

१. ठिक बेठिक छुट्याएर भन्नुहोस् ।

क. मेरो विद्यालयमा एउटा खेलमैदान छ । ☐

ख. मेरो विद्यालयमा सरस्वतीको मन्दिर छैन । ☐

ग. मेरो विद्यालयमा घेराबारा गरिएको छ । ☐

घ. मेरो विद्यालयमा छ वटा धारा छन् । ☐

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर भन्नुहोस् ।

क. तपाईंको विद्यालयको नाम बताउनुहोस् ।

ख. तपाईंको विद्यालयमा को को रमाइला मानिसहरु हुनुहुन्छ ?

ग.तपाईंको विद्यालयको प्रधानाध्यापकको नाम के हो ?

पाठ :२५ मेरो कक्षा

तलको कविता बाचन गरी विद्यार्थीलाई पनि गाउन लगाउनुहोस् ।

हाम्रो कक्षा राम्रो छ सधैं स्कुल आउछौं
सबैजना मिलेर कक्षा गीत गाउछौं ।

पाँच जना छात्रा छौं पाँचै जना छात्र
जम्मा जम्मी भयौं हामी दशै जना मात्र ॥

बालमैत्री फर्निचर उस्तै राम्रो सरसफाइ
सबै जना मिलीजुली पढछौ रमाइ रमाइ ॥।

शिक्षकलाई निर्देशन : माथिको गीत भाकाहाली गाउन अभ्यास गराए पश्चात् विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो कक्षाको जम्मा विद्यार्थी संख्या, छात्रा र छात्र संख्या भन्न लगाउनुहोस् र तलको अभ्यास समेत गर्न लगाउनुहोस् ।

क.खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

१) हाम्रो कक्षा .... छ ।

२) हाम्रो कक्षामा जम्मा .... जना विद्यार्थी छन् ।

३) हाम्रो कक्षामा जम्मा .... छात्रा छन् ।

४) हाम्रो कक्षामा जम्मा .... छात्र छन् ।

ख. आफ्नो कक्षाकोठाको अवस्था अवलोकन गरी जवाफ दिनुहोस् ।

क.स.	विवरण	छ	छैन
१	सेतोपाटी		
२	स्मार्ट बोर्ड		
३	अंक एवं बर्णमाला चार्ट		
४	बुक कर्नर		
५	बिजुली बत्ती		
६	पंखा जडान		
७	फल्स सिलिङ		

पाठ :२६ व्यक्तिगत स्वास्थ्य

क्रियाकलाप :

१.उत्तर भन्नुहोस्ः

क.माथिको चित्रहेरी तपाईंलाई कुन चित्र मन पर्दछ ? कारण सहित भन्नुहोस ।

ख.सफा रहनाले के के हुन्छ ?

ग.तपाईं सफा र स्वस्थ रहन के गर्नुहुन्छ ? बताउनुहोस ।

२.शिक्षकको सहायतामा गीत गाउनुहोस् ।

सफा खाना, सफा लुगा सफा घर हाम्रो ।

सब जनाले मनपराउने, व्यवहार राम्रो ॥

समयमा नुहाउने सावुन पानी लगाई ।
भाडाकुँडा सफा पार्नु पर्छ खाना खाई ॥
समयमा निदाउने हामीले गर्नु पर्छ ।
खाना खाइसकेपछि दाँत मोल्नु पर्छ ॥
फोहोरलाई समयमै हटाउनु पर्छ ।
नत्र भए हामीलाई रोग लाग्ने गर्छ ॥

पढौं र बुझौं :

हामीले स्वस्थ रहन समय समयमा नुहाउनु पर्छ । आफूले लगाउने र ओछ्यानका लुगा धुने गर्नुपर्दछ । ताजा र सफा खानेकुरा खाने गर्नु पर्छ । तोकिएको समयमा खोप लगाउनुपर्छ । शरीरलाई आवश्यक तत्व भएको खाना खानुपर्दछ । शारीरिक ब्यायाम गर्ने र रमाइलो गर्ने गर्नुपर्छ । हाम्रो वरपरको वातावरण सफा राख्नुपर्दछ ।

३.तलका प्रश्नहरुको उत्तर भन्नुहोस् ।

क. शरीर फोहर भए के होला ?

ख. तपाइँ सफा बन्न के गर्नु हुन्छ ?

ग. स्वस्थ र निरोगी बन्न के क गर्नु पर्ला ?

४.ठीक बेठीक छुट्याउनुहोस् :

क. झिँगा भन्केको खानेकुराको खानुपर्छ ।

ख. हामीले घर आँगन सफा राख्नुपर्दछ ।

ग. साबुन पानीले हात तथा शरीर सफा गर्नुपर्दछ ।

घ. हामीले दाँत माझ्नु हुँदैन ।

ङ. घर वरिपरी जथाभावी फोहर गर्नुपर्दछ ।

५. सरसफाइमा प्रयोग हुने सामग्रीहरुको चित्र देखाई कुन सामग्री के गर्न प्रयोग गरिन्छ ? जोडा मिलाउनुहोस् ।

टुथ ब्रस	हातधुन
ट्वाइलेट ब्रस र हार्पीक	दाँत माझ्न
सावुन, पानी	जीउ पुछ्न
तौलिया वा रुमाल	घर बढार्न
नैनी (नेलकटर)	ट्वाइलेट सफा गर्न
कुचो	नङ काट्न

६.उचित शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क. शौचालयबाट आएपछि ....ले.हात धुनुपर्छ । (सावुन /गोबर)

ख. ....खाना खानु हुँदैन । (पोसिलो /झिँगा भन्केको)

ग. फोहोर खानाले हामीलाई ....बनाउँछ ।(रोगी / निरोगी)

घ. समयमा सुत्ने र समयमै उठ्ने ......बानी हो । (असल /खराब)

७ हेरौं र सिकौं :

कक्षा कोठामा भएका साथीहरुका लुगा तथा शरीरको अवलोकन गरी सबैभन्दा बढी सफा भएर आउने साथीको पहिचान गरी निजलाई तालीबाट धन्यवाद दिँदै, आगामी दिनहरुमा सबैले त्यस्तै भएर आउने प्रतिबद्धता ब्यक्त गर्न लगाउने ।

शिक्षकलाई निर्देशन : आफ्नो गाउँ वा टोलमा थप सरसफाइका कार्य तथा सामग्रीहरु र नियमका उदाहरणहरु दिई शिक्षण गर्नुहोला

पाठ :२७ मेरा घरमा खाइने खानेकुरा

चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :

क्रियाकलाप :

१.उत्तर भन्नुहोस् :

क.चित्रमा देखिएका खानेकुराहरुको नाम बताउनुहोस् ।

ख.तपाईंलाई माथिका कुन कुन खानेकुरा मन पर्दछ ?

साथीहरुसँग छलफल गर्नुहोस ।

ग.तपाईंको घरमा माथिका मध्ये कुन कुन खानेकुरा पाइन्छन् ?

घ. तपाईंको घरमा के के खानेकुरा खानुहुन्छ ?

२.गीत गाऔं ।

फलफूल , गेडागुडी दुध अनि घिउ

खानुपर्छ मिलाएर बनाउन जीउ ।

दालभात, साग अनि मूला, गाजर पनि

खाइकन पढी लेखी गर्नु पर्छ अनि ।

खाना खाँदा सफा भान्सा सफा भाँडा पनि

स्वस्थ बन्छ जीउ ज्यान वातावरण अनि ।

काँचै खाने खानेकुरा पखालेर खाऔं

पकाएर खानेलाई पकाएरै खाऔं ।

३. तपाइले खाएको खानेकुरामा ठीक(√) चिन्ह र नखाएको खानेकुरामा बेठीक (×) चिन्ह दिनुहोस् ।

आलु	☐	कोदोको ढिडो	☐
सिस्नो	☐	गहुँको रोटी	☐ ☐
केरा	☐	भुटेको मकै	☐
फर्सी	☐	खीर	

४. तपाईंलाई मन पर्ने कुनै १ फलफूलको चित्र बनाउनुहोस् र रङ भर्नुहोस् ।

५. तपाईंको घरमा बन्ने खानेकुरामा ठीक चिन्ह दिनुहोस् ।

☐ ☐ ☐

६.तलका खानेकुराहरुलाई पकाएर वा काँचै कसरी खाइन्छ ?

तालिकामा मिलाई भर्नुहोस् ।

मुला, चामल, आँप, मेवा, फर्सी, गाँजर, आलु, मकै

पकाएर मात्र खाने	काँचै खाने

७.गरौं र सिकौं :

आफ्नो घरमा बनाइएका खानेकुराहरु संकलन गरी ती खानेकुरालाई बाँडेर खानुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन :आफ्नो गाउँघरमा नै उत्पादन हुने पोषिला खानेकुराहरुको बारेमा शिक्षण गर्नुहोस्