मादीको सेरोफेरो

कक्षाः २

मादी नगरपालिका, संखुवासभा
कोशी प्रदेश, नेपाल

पाठ १

मेरो गाउँ र विद्यालय

श्री तीनजुरे आधारभुत विद्यालय,चौकी
मादी नगरपालिका-१

मेरो नाम प्रतिमा तामाङ हो । म मादी नगरपालिकाको वडा नम्बर१ को चौकी बजार टोलमा बस्छु । मेरो घरमा म, दाजु र बुबाआमा बस्छौं । म र दाजु श्री तीनजुरे आधारभूत विद्यालय चौकीमा पढ्छौं । म २ कक्षामा पढ्छु र दाजु ३ कक्षामा पढ्नु हुन्छ । मेरो विद्यालय मेरो घर नजिकै रहेको छ ।

क्रियाकलाप :

१.तल सोधिएका प्रश्नहरुको जवाफ लेख्नुहोस् ।

(क) तपाईंको नाम के हो ?

(ख) तपाईंको घर कुन टोलमा छ ?

(ग) तपाईं कति नम्बरवडामा बस्नुहुन्छ ?

(घ) तपाईंको विद्यालयको नाम के हो ?

(ङ) तपाईं कति कक्षामा पढ्नुहुन्छ ?

च) तपाईंको घरबाट विद्यालय पुग्न कति समय लाग्छ ?

२. तलको तस्विर हेरी निम्न क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

(क) माथिको तस्विर कहाँको विद्यालयको हो ?

(ग) तपाईंको विद्यालयको चित्र बनाउनुहोस् ।

३. तलको पाठ पढ्नुहोस् ।

रेशम खवास मादी नगरपालिका वडा नम्बर६ मा बस्छन् । उनको घर भएको गाउँलाई खमारे भनिन्छ । उनी ६ वर्षका भए । उनी २ कक्षामा पढ्छन् । उनको विद्यालयको नाम श्री भानु आधारभूत विद्यालय हो । यो विद्यालय मादी नगरपालिकाको वडा नम्बर६ मा पर्दछ । यो विद्यालय रहेको टोलको नाम पोखरे हो ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) तपाईं कुन नगरपालिकामा बस्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईं कति नम्बर वडाको कुन टोलमा बस्नुहुन्छ ?

(ग) तपाईंको विद्यालयको नाम के हो ?

(घ) तपाईंको विद्यालय कति नम्बर वडामा रहेको छ ?

(ङ) तपाईंको विद्यालय कुन टोलमा रहेको छ ?

४. तलको बाकसमा दिइएका आधारमा तपाईंका कक्षाका साथीहरुको विवरण तयार गर्नुहोस् ।

क्र. स.	साथीको नाम	नगरपालिका	वडा नं.	टोलको नाम
१	....	....	....	....
२	....	....	....	....
३	....	....	....	....
४	....	....	....	....
५	....	....	....	....

शिक्षकलाई निर्देशन: पाठका आधारमा विद्यार्थीलाई आफ्नो गाउँ टोल र विद्यालय रहेको टोलको बारेमा शिक्षण गर्नुहोस् ।

पाठ २

म र मेरा छिमेकी

पढौं :

पवन कार्की दुई कक्षामा पढ्छन् । उनी मादी नगरपालिकाको वडा नम्बर४ मा बस्छन् । उनको घर भएको टोललाई डाँडागाउँ भनिन्छ । उनका घरमा बुबा, आमा, एकजना दाजु र एकजना दिदी हुनुहुन्छ । उनको घर भएको टोलमा आठवटा घरहरु रहेका छन् । उनका घर नजिकै उनका काकाको घर छ । उनका काका काकीका एउटा मात्र छोरा छन् । पवनको तल्लो घर धनबहादुरको हो । धनबहादुरको घरमा उनका हजुरबा, हजुरआमा, बुबा, आमा, दिदी र उनी बस्छन् । पवनको घर मास्तिर कमलाको घर छ । कमलाको घरमा कमलाकी आमा र कमला मात्र बस्छन् । उनका बाबु वैदेशिक रोजगारका क्रममा मलेसियामा छन् ।

डाँडागाउँमा पाथिभरा देवीको मन्दिर छ । मन्दिर कै छेउमा भ्युटावर पनि छ । अलि माथितिर देवढुङ्गा पनि छ । यी ठाउँहरु हेर्नका लागि रमणीय छन् । यहाँ धेरै मानिसहरु आउने गर्दछन् ।

क्रियाकलाप :

१. तल दिएका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) पवनको घर कहाँ छ ?

(ख) पवनको घरमा जम्मा कति जना मानिसहरु बस्छन् ?

(ग) पवनका छिमेकीहरु को को रहेछन् ?

(घ) पवनको घर भएको गाउँमा कतिवटा घरहरु रहेछन् ?

(ङ) पवनका गाउँमा हेर्न रमाइला ठाउँहरु के के रहेछन् ?

२. तल दिएको खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) मेरो नाम .... हो ।

ख) मेरो घर .... नगरपालिकामा छ ।

ग) मेरो घर .... टोलमा रहेको छ ।

घ) मेरा गाउँमा अरु .... वटा घरहरु रहेका छन् ।

३. तपाईंको कक्षामा भएका साथीहरुलाई सोधेर तलको तालिकामा विवरण तयार बनाउनुहोस् ।

क्र.स.	साथीको नाम	बुबाको नाम	आमाको नाम	परिवार संख्या
१.	....	....	....	....
२.	....	....	....	....
३.	....	....	....	....
४.	....	....	....	....
५.	....	....	....	....

४. तपाईंको घर भएको गाउँमा रहेका छिमेकीहरुको विवरण दिएको तालिकामा भर्नुहोस् ।

क्र.स.	घरमुलीको नाम	परिवार संख्या
१	....	....
२	....	....

३	....	....
४	....	....

शिक्षकलाई निर्देशन : पाठका आधारमा विद्यार्थीलाई आफ्नो गाउँ टोलमा रहेका घर सङ्ख्या र घरमुलीको नाम तथा परिवार सङ्ख्याका बारेमा शिक्षण गर्नुहोस् ।

पाठ ३

मेरो जाति र भाषा

मेरो नाम रामजी कार्की हो । मेरो घरको नजिकै आशिष तामाङको घर छ । ऊ मेरो छिमेकी हो । हामी दुवैजना कक्षा दुईमा पढ्छौं । हामी सँगसँगै विद्यालय जान्छौं । उसले तामाङ भाषा बोल्छ । उसले मलाई इसो खऊ (यता आऊ) भन्दै बोलाउँछ । तामाङ जातिमा गोले, घिसिङ, मोक्तान, योञ्जन, बम्जन आदि थरहरु पर्दछन् ।

मेरो घरको नजिकै पूर्व दिशामा दिप लिम्बूको घर पर्छ । उ मेरो मिल्ने साथी हो । लिम्बू जातिभित्र लिङ्थेप, फागो, थक्लुङ, वनेम, मुसाहाङ आदि थरहरु पर्दछन् । उसले मलाई कत्ना फेरे भनेर बोलाउछ । लिम्बू भाषामा कत्ना फेरे भनेको यता आउ भनेको हो । उनीहरु लिम्बू भाषा बोल्छन् ।

मेरो घरको दक्षिण दिशामा रुपेश कार्कीको घर पर्छ । उ मेरो छिमेकी हो । उ नेपाली भाषा बोल्छ । ऊ क्षेत्री जातिमा पर्छ । क्षेत्री जातिभित्र कार्की, कटुवाल, खड्का, बुढाथोकी, बस्नेत, थापा आदि थरहरु पर्दछन् ।

पुष्कर कार्कीको घर नजिकै हिमाल दाहालको घर छ । ऊ ब्राह्मण जातिमा पर्छ । ऊ नेपाली भाषा बोल्छ । ब्राह्मण भित्र दाहाल, भट्टराई, गड्तौला, निरौला आदि थरहरु पर्दछन् ।

१.जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह क	**समूह ख**
क्षेत्री	फागो
ब्राहमण	मेघी
तामाङ	दाहाल
गुरुङ	कार्की
लिम्बू	घिसिङ

२. शिक्षकको सहायताले खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) आफ्नो घरको नजिकको परिवारलाई .... भनिन्छ ।

ख) मेरो घरको नजिकै ....को घर पर्दछ ।

ग) दाहाल थर ....जातिमा पर्दछ ।

घ) कट्वाल थर .... जातिमा पर्छ ।

शिक्षकलाई निर्देशन : माथिको पाठको आधारमा आफ्नो परिवारको बारेमा थप क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

पाठ ४

धर्म र धार्मिक स्थल

कुरा सुनौं:

सरिता:

मेरो नाम सरिता राई हो । हामी किराँत धर्म मान्छौँ । यो कुरा मेरो हजुरबुबाले मलाई भन्नु भएको हो । हामी साकेला थानमा पूजा गर्छौँ । हाम्रो इच्छाराम टोलमा साकेला थान छ ।

मेलिना:

म मेलिना खुलाल हुँ । म हिन्दु धर्म मान्छु । हाम्रा घरका सबै जना मिलेर मन्दिरमा पूजा गर्छौं । हाम्रो खुलाल टोलमा शिवको मन्दिर छ ।

अनिता:

मेरो नाम अनिता तामाङ हो । म बौद्ध धर्म मान्छु । हामी सोनाम ल्होसार पर्व मनाउछौं । ल्होसारमा हामी सबै मिलेर गुम्बा जान्छौ । ल्होसार पर्वमा धेरै रमाईलो हुन्छ । मदामसिंहमा हाम्रो गुम्बा छ ।

शिक्षक:

मादी नगरपालिका वडा नं ९ मा इसाई धर्म मान्ने मानिसहरु पनि छन् । केही नेवार, राई, तामाङ, लिम्बु र अन्य जातिका मानिसहरु इसाई धर्म मान्छन् । उनीहरु चर्चमा प्रार्थना गर्छन् । मादी नगरपालिका वडा न ९ को सत्तलको छेउमा शियोन नामको चर्च पनि छ ।

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस ।

क) तपाईं कहाँ पूजा गर्नुहुन्छ ?

ख) तपाईंको टोलमा गुम्बा छ कि छैन ?

ग) तामाङहरुले कहाँ पूजा गर्छन ?

घ) कुन धर्म मान्ने मानिसहरुले मन्दिरमा पूजा गर्छन ?

२. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क) हाम्रो वडामा पनि चर्च छ ।

ख) इसाईहरुले साकेला थानमा पूजा गर्छन् ।

ग) बौद्ध धर्म मान्ने मानिसहरुले गुम्बामा पूजा गर्छन् ।

घ) हाम्रो वडामा रामको मन्दिर छ ।

ङ) किराँत धर्म मान्ने मानिसहरुले प्रकृतिको पूजा गर्छन् ।

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

हाम्रो वडामा राई लिम्बूहरु बस्छन् । उनीहरु .... धर्म मान्दछन् । साकेला थानमा पूजा गर्छन् । यहाँ क्षेत्री ब्राह्मण पनि बसोबास गर्छन् । उनीहरु प्रायः .... धर्म मान्छन् । हिन्दु धर्म मान्ने मान्छेहरुले .... मा पूजा गर्छन् । म .... धर्म मान्छु । म र मेरो परिवार मिलेर .... मा पूजा गर्छौं ।

शिक्षकलाई निर्देशन: माथिको संवाद जस्तै सबै विद्यार्थीलाई संवादमा सहभागी गराउनुहोस् ।

पाठ ५ हाम्रा धार्मिक स्थल

पढौँ र बुझौँ :

राधाकृष्ण मन्दिर उम्लिङ

राम मन्दिर राम्बेनी

रामालय शिवालय पाटीगाउँ

श्री सिंहेश्वरी आ.वि. मदामसिंहका कक्षा २ का छात्र सरोज कार्कीले स्थानीय पर्यटनका लागि बाल भित्ते पत्रिकामा लेखेको लेख ।

नमस्कार ! मेरो नाम सरोज कार्की हो । म मादी नगरपालिका वडा नम्बर १ मा बस्छु । म बस्ने वडामा हिन्दु, बौद्ध, किरात र इसाई धर्म मान्ने मानिसहरु बस्दछन् । उनीहरुका धर्म अनुसारका भिन्नाभिन्नै धार्मिक स्थलहरु रहेका छन् । तीमध्ये हिन्दुधर्म मान्नेहरुको पाथीभरा प्रसिद्ध मन्दिर हो । यो मन्दिर चौकी डाँडा राँकेटारमा छ । इच्छाराम टोलमा रहेको साकेला थान किराँत धर्म मान्नेहरुको मुख्य धार्मिक स्थल हो । त्यस्तै गुफा डाँडामा कृष्ण मन्दिर र रमिते टोलमा राम मन्दिर रहेको छ । मेरो वडाको खुलाल टोलमा शिलेश्वर शिव मन्दिर तथा पुछार टोलमा राधा कृष्ण मन्दिर पनि रहेका छन् ।

क्रियाकलापः

१.माथिको पाठका आधारमा तपाईंको वडाभित्र रहेका धार्मिक स्थलहरुको विवरण भर्नुहोस् ।

क.स.	**धार्मिक स्थल**	**स्थान**
१.		
२.		
३.		
४.		

२. उदाहरण हेरी आफ्नो गाउँमा भएका धार्मिक संस्थाहरुको बारेमा वाक्य बनाउनुहोस् ।

पाथीभरा देवीको मन्दिर चौकी बजार नजिकै छ ।

क)..।

ख)..।

ग) ....।

घ) ....।

३.तल दिएको मन्दिरको चित्रमा रङ्ग भर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन: आफ्नो विद्यालय रहेको वडाका धार्मिक स्थलहरुको प्रसङ्गका आधारमा शिक्षण गर्नु होला ।

पाठ ६

संस्कार संस्कृति र वेषभूषा

हेरौं र चिनौं :

शेर्पा

गुरुङ

तामाङ

मगर

लिम्बू

क्रियाकलापः.

१. चित्रमा भएका मानिस कुन कुन समुदायका हुन् ?

क)..

ख)..

ग)..

घ)..

१. हेरौं, पढौं र बुझौं :

क. तामाङ समुदायका पुरुषले दौरा, सुरुवाल, मेख्ली, टाउकामा बिर्खे टोपी लगाउँछन् ।

ख. तामाङ समुदायका महिलाले लुङ्गी र चोलो लगाउँछन् ।

ग. बाहुन क्षेत्रीका पुरुषले दौरा, सुरुवाल, टोपी लगाउँछन् ।

घ. बाहुन क्षेत्रीका महिलाहरुले गुनिउँ, चोली लगाउँछन् ।

ङ. राम प्रसाद बराल दौरासुरुवाल, टोपी लगाउनुहुन्छ ।

च. सीता बराल गुनिउँ, चोली लगाउनुहुन्छ ।

छ. सानी बहिनी जामा र सुरुवाल लगाउँछिन् । भाइ सर्ट र पेन्ट लगाउँछन् ।

ज. शेर्पा जातिले लगाउने पहिरन आङ्गी हो ।

झ. गुरुङ जातिले लगाउने पोसाक घलेक हो ।

२.जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह क	**समूह ख**
सानी बहिनी	सारीचोलो
भाइ	बख्खु
सीता	जामासुरुवाल
शेर्पीनी दिदी	सर्टपेन्ट

३. शिक्षकले गाउने र विद्यार्थीलाई गाउन लगाउने ।

बाबा लाउने दौरा सुरुवाल
आमा गुनिउँ चोली
टोपी, कोट, दौरा, सुरुवाल
काका लाउने भोलि

काकी लाउने गुनिउँ, चोली,
पटुकी र बर्की
काकी जस्तै पोसाकमा
भाउजू तल्ला घरकी

४. माथिको गीतका आधारमा तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

क) बाबा कुन कुन कपडा लगाउनु हुन्छ ?

ख) आमा कुन कुन कपडा लगाउनु हुन्छ ?

ग) काका कुन कुन कपडा लगाउनुहुन्छ ?

घ) काकीको पहिरन के के हो ?

ङ) तल्ला घरकी भाउजू कस्तो पोसाकमा हुनुहुन्छ ?

शिक्षकलाई निर्देशनः विद्यार्थीहरुका आआफ्ना जाति अनुसारका भेषभुषाहरुको नाम पहिचान गरी सोही आधारमा शिक्षण गर्नु होला ।

पाठ ७

हाम्रा चाडपर्व

हेरौ र छलफल गरौं :

दसैं

चासोक तङ्नाम

तिहार

ग्याल्पो ल्होसार

उधौली

जात्रा

देवाली

क्रियाकलाप :

१. उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) तपाईं कुन कुन चाडपर्व मनाउनु हुन्छ ?

....

(ख) तपाईंका अभिभावकले चाडपर्वमा कस्तो पहिरन लगाउनु हुन्छ ?

....

(ग) तपाईंले मनाउने चाडमा के के गरिन्छ ?

....

(घ) तपाईंको छिमेकमा कुन कुन चाडपर्व मनाइन्छ ?

....

(ङ) तपाईंका छिमेकीले मनाउने चाडपर्वमा कस्ता लुगा लगाउँछन् ?

....

२. गीत गाऔं :

केटा: केरा चिउरा दशैमा खाने हो

देउसी खेल्न तिहारमा जाने हो

पानको पात.................

केटी: गाइजात्रामा लाखे नाच हेरिन्छ

क्वाँटी खाँदै मुख पनि फेरिन्छ

पानको पात......

केटा: साकेलामा चण्डी नाच नाचिन्छ

सेउली बोकी कम्मरै भाँचिन्छ

पानको पात ....

केटी: गुन्यु चोली मिलाएर लाउने हो

तामाङ सेलो गुम्बामै गाउने हो   पानको पात..............

३. पढौं र बुझौं:

मेरो नाम प्रकाश घोण्डे हो । घोण्डे भनेको गुरुङ जातको एउटा थर हो । म डाँडागाउँ टोलमा बस्छु । हामी तमु ल्होसार मनाउँछौं । मेरा कोही छिमेकीहरु क्षेत्री ब्राह्मण हुनुहुन्छ । उहाँहरु दशैं, तिहार मनाउनु हुन्छ । तिहारमा हामी सबै मिलेर देउसी भैलो खेल्न जान्छौं । मेरो घरमुनि तामाङ गाउँ छ । तामाङहरु सोनाम ल्होसार मनाउछन् । तामाङहरुले गुम्बामा डम्फु नाच नाचेको देखेको छु । डम्फुमाथि चरी नाचेको सारै रमाइलो हुँदो रहेछ ।

४. आफ्नो गाउँ टोलमा मनाईने चाड पर्वहरुको सूची बनाउनुहोस् ।

५. प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) तपाईंका छिमेकीहरु कुन कुन जातका हुनुहुन्छ ?

....

ख) तपाईंका छिमेकीहरुले के के चाडपर्व मनाउनुहुन्छ ?

....

ग) तपाईं छिमेकीहरुको चाडपर्वमा सहभागी हुनुभएको छ ?

....

घ) छिमेकीहरुको चाडपर्वमा के के गरेको देख्नु भएको छ ?

....

३. तालिका भर्नुहोस् ।

क.स.	टोल/छिमेकका जातजातिहरु	चाड पर्वहरु
१	....	....
२	....	....

शिक्षकलाई निर्देशन: विद्यार्थीहरुका आआफ्ना टोलमा मनाइने चाडपर्वहरुको नाम पहिचान गरी सोही आधारमा शिक्षण गर्न होला ।

पाठ ८

मेरो विद्यालय

मेरो नाम निसुम लिंथेप हो । म कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो विद्यालयको नाम श्री जनता माध्यमिक विद्यालय बाघा हो । मेरो विद्यालय मादी नगरपालिका वडा नम्बर ७ बाघामा रहेको छ । मेरो विद्यालयमा शिशु कक्षादेखि कक्षा दशसम्म पढाइ हुन्छ ।

विद्यालयलाई रेखदेख र सञ्चालन गर्न विद्यालय व्यवस्थापन समिति रहेको हुन्छ । मेरो विद्यालयको विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्षको नाम श्री रत्न बहादुर गुरुङ हो । विद्यालयमा शैक्षिक गुणस्तर सुधार गर्न शिक्षक अभिभावक संघ कार्यकारी समिति रहेको हुन्छ । हाम्रो विद्यालयको शिक्षक अभिभावक संघ कार्यकारी समितिका अध्यक्षको नाम श्री झमक बहादुर न्यौपाने हो । उहाँहरु

बेलाबेलामा विद्यालयमा आउनुहुन्छ । हामीलाई राम्रोसंग पढ्न सम्भाउनु हुन्छ । विद्यालयको हरेक कार्यक्रममा उहाँहरु आउनु हुन्छ ।

क्रियाकलाप :

१. प्रश्नहरुको जवाफ दिनुहोस् ।

क) तपाईंको विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्षको नाम के हो ?

ख) तपाईंको विद्यालयको शिक्षक अभिभावक संघ अध्यक्षको नाम के हो ?

ग) श्री जनता माध्यमिक विद्यालय कहाँ रहेको छ ?

२. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क) मादी नगरपालिका वडा नम्बर ७ का वडा अध्यक्षको नाम झमक बहादुर न्यौपाने हो ।

ख) श्री जनता माध्यमिक विद्यालय बाघाका विद्यालय व्यवस्थापन समिति अध्यक्ष श्री रत्न बहादुर गुरुङ हुनुहुन्छ ।

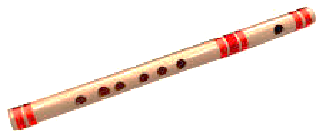
ग) श्री जनता माध्यमिक विद्यालय मादी नगरपालिका वडा नम्बर७ बाघामा पर्छ ।

घ) जनता माध्यमिक विद्यालय बाघामा शिशु कक्षादेखि कक्षा आठसम्म पढाइ हुन्छ ।

शिक्षकलाई निर्देशन : माथिको पाठको आधारमा आफ्नो विद्यालयको विव्यस र शि.अ. संघका अध्यक्षहरुको नामावली सहित परिचय गराउनुहोस् ।

पाठ ९

हाम्रा बाजाहरु



विद्यालयमा आज साप्ताहिक कार्यक्रम हुँदैछ । नाचगानको कार्यक्रम पनि राखिएको छ । मोहनमणि सरले मादल बजाउनु हुन्छ । सुस्मिता मिसले हार्मोनियम बजाउनु हुन्छ । खगेन्द्र सरले बाँसुरी बजाउनु हुन्छ । केशव सरले चाँप बजाउनु हुन्छ । आनन्दा मिसले विद्यार्थीलाई नाच्न सिकाउनु हुन्छ । सबै विद्यार्थीहरु नाचगानमा सहभागी हुन्छन् ।

क्रियाकलाप :

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) सुस्मिता मिसले कुन बाजा बजाउनुहुन्छ ?

ख) खगेन्द्र सरले कुन बाजा बजाउनुहुन्छ ?

ग) केशव सरले बजाउने बाजाको नाम के हो ?

घ) तपाईंलाई कुन बाजा मनपर्छ ?

ङ) माथिको चित्रमा कुन कुन बाजाहरु छन् ?

२. तपाईंको गाउँघरमामा विवाहमा बजाउने कुनै ५ ओटा बाजाका नाम लेख्नुहोस् ।

क) ....

ख) ....

ग) ....

घ) ....

ङ) ....

३. तपाईंको विद्यालयमा बजाइने बाजाहरु के के छन् ? नाम लेख्नुहोस् ।

क) ....

ख) ....

ग) ....

घ) ....

ङ) ....

पाठ १०

खानेपानी

नमस्कार, मेरो नाम अश्विन श्रेष्ठ हो । मेरो घर मादी नगरपालिका वडा नम्बर ४ घिमिरेगाउँमा पर्छ । म श्री विनोद आधारभूत विद्यालय घिमिरेगाउँको कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो विद्यालयमा शुद्ध खानेपानीको सुविधा छ । हाम्रो विद्यालयले गिद्धे मुहानबाट पाइपको प्रयोग गरेर विद्यालयसम्म खानेपानी ल्याएको छ । हामी विद्यालयमा त्यही पानी खान्छौँ । हामी शिक्षक र विद्यार्थी मिलेर गिद्धे मूलको संरक्षण गर्छौं ।

नमस्कार, मेरो नाम स्मारिका जिमी हो । मेरो घर मादी नगरपालिका वडा नम्बर ३ मूलखर्कमा पर्छ । म श्री विनोद माध्यमिक विद्यालय मूलखर्कको कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो घर नजिकै सिम धारा छ । धाराको पानी शुद्ध र सफा छ । हामी घरमा त्यही धाराको पानी प्रयोग गर्छौं । मादी नगरपालिकाले सिमधाराको संरक्षणमा सहयोग गरेको छ ।

नमस्कार, मेरो नाम सञ्जय देवान हो । मेरो घर मादी नगरपालिका वडा नम्बर ३ फुदुङमा पर्छ । म श्री सिंह भगवती आधारभूत विद्यालय आहालेको कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो घर नजिकै चोक्टी कुवा छ । हामी घरमा त्यही कुवाको पानी प्रयोग गर्छौं । गाउँलेहरु मिलेर कुवाको संरक्षण गरेका छन् ।

१. पाठका आधारमा उत्तर दिनुहोस् ।

क) अश्विनको विद्यालयमा कहाँबाट खानेपानी ल्याइएको छ ?

....

ख) स्मारिकाको घरमा कहाँको पानी खान्छन् ?

....

ग) सिम धाराको संरक्षणमा कसले गरेको छ ?

....

घ) सञ्जयको परिवारले कहाँको पानी प्रयोग गर्छन ?

....

ङ) कुवालाई किन सफा गर्नुपर्छ ?

....

२. उत्तर भन्नुहोस् ।

क) तपाईंको विद्यालयमा कहाँबाट खानेपानी ल्याइएको छ ? छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

ख) तपाईंको परिवारले प्रयोग गरिरहेको खानेपानी कहाँबाट ल्याइएको हो ?

शिक्षकलाई निर्देशन:

क) आफ्नो विद्यालयको खानेपानीको धारा अवलोकन गराई सफा गर्न सिकाउनुहोस् ।

ख) आफ्नो विद्यालय वरपर भएका खानेपानीका स्रोतहरुको सम्भव भएसम्म भ्रमण गराउनुहोस् ।

पाठ ११ वनजंगल

गीत गाऔँ :

दाउरा, घाँस, जडिबुटी घर बनाउन काठ

सबै कुरा वनमा हुन्छ जोगाऔं एकै साथ

गोडमेल गरी रक्षा गरौं वन हाम्रो धन

मादी हाम्रो अति राम्रो भएर नै वन

क्रियाकलापः

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) वनमा ....पाइन्छ । (मान्छे , मकै , जडिबुटी)

ख) घर बनाउन ....चाहिन्छ । (काठ, दाउरा, घाँस)

ग) म ....बाट घाँस काटेर ल्याउँछु । (वन, घर, बजार)

घ) वनलाई जोगाउन विरुवा ....पर्छ । (रोप्नु, काट्नु, उखेल्नु)

ङ) वन हाम्रो ....हो । (तन, मन, धन)

२. तलको तालिकामा छलफल गरी भर्नुहोस् :

घाँसका लागि प्रयोग हुने विरुवा	काठका लागि प्रयोग हुने विरुवा	दाउराका लागि प्रयोग हुने विरुवा

३. उत्तर भन्नुहोस् :

क) वनलाई किन हाम्रो धन भनिएको हो ?

ख) वनमा के के पाइन्छ ?

४. छलफल गर्नुहोस् :

क) तपाईंको गाउँघरमा पाइने कुनै १० वटा बिरुवाका नाम छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

५. परियोजना कार्य : शिक्षकको सहयोगमा विद्यालय नजिकैको जङ्गलमा रहेका बोट बिरुवाहरुको अवलोकन र पहिचान गरी तिनीहरुको नाम कक्षामा आएर छलफल गरी लेखेर देखाउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन : आफ्नो समुदायमा पाइने बोट विरुवाहरुको उपयोगीताका बारेमा थप जानकारी दिनुहोस् ।

पाठ १२ ढुङ्गा र माटो

अबलोकन गरौं :

इँटा

गिटी

ढुंगाको पर्खाल

नमस्कार ! मेरो नाम हिमाल श्रेष्ठ हो । म मादी नगरपालिका वडा नं. ३ कामीचौरमा बस्छु । मेरो अजा (हजुरबुवा) माटोको काम गर्नुहुन्छ । माटोबाट गाग्रो, घैँटो, धुपौरो, खुत्रुके, इँटा, घ्याम्पो आदि बनाउनु हुन्छ । हाम्रो गाउँमा चिम्ट्याइलो माटो पाइन्छ ।

नमस्कार ! मेरो नाम हिरालाल दर्लाल हो । मेरो बुवा घरको गारो लगाउने काम गर्नुहुन्छ । हाम्रो गाउँमा ढुङ्गा, र माटोबाट बनेका कच्ची घरहरु छन् । मेरा बुवाले ढुङ्गाको काम गर्नुहुन्छ । ढुङ्गाबाट घर बनाउने, मूर्ति बनाउने, बाटो सोलिङ गर्ने, गिट्टी बनाउने, पर्खाल लगाउने, सिँढी बनाउने काम गर्नुहुन्छ ।

क्रियाकलापः

१. उत्तर दिनुहोस् :

क) हिमालका अजाले माटोबाट के के बनाउनुहुन्छ ?

ख) हिरालालका बुवाले के गर्नुहुन्छ ?

ग) हाम्रो गाउँमा ढुङ्गा र माटोको प्रयोग गरेर के के काम गरिन्छ ?

२. छलफल गर्नुहोस् :

क) तपाईंको गाउँमा ढुङ्गा र माटोबाट के के बनेका छन् ?

३. परियोजना कार्य :

ढुङ्गा र माटोको प्रयोग गरी विभिन्न आकृतिहरु बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन: ढुङ्गा र माटोको उपयोगिता बारे प्रशस्त धारणा दिनुहोस् ।

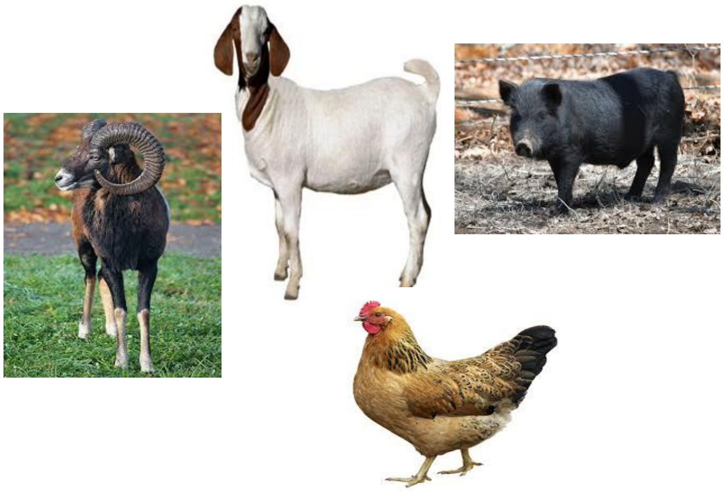
पाठ १३ घरपालुवा जनावर

गीत गाऔँः

गाई बाँध्ने गोठ हजुर
बाख्रा हुल्ने खोर
भैँसी पनि गोठमै हुन्छ
कुखुरालाई खोर

परेवाको गन्ज हुन्छ
तबेला घोडालाई
भेडा बस्छ गोठमै हेर
दाम्लो लगाई लगाई

गाई पाल्ने दुधका लागि
गोरु जोत्नलाई
भेडाबाट उन बन्ने
राडी बुन्नलाई



खसी सुँगुर मासु खान
कुखुराको फुल
स्याहारेर पाल्नलाई
गर्नुहुन्न भूल

क्रियाकलाप :

१. माथि दिइएको गीत शिक्षकको सहयोगमा लय हालेर गाउनुहोस् ।

२. उत्तर भन्नुहोस् :

क) घरपालुवा जनावरहरु के के हुन् ?

....

ख) तपाईंको घरमा के के पाल्नु भएको छ ?

....

ग) गाईले हामीलाई के दिन्छ ?

....

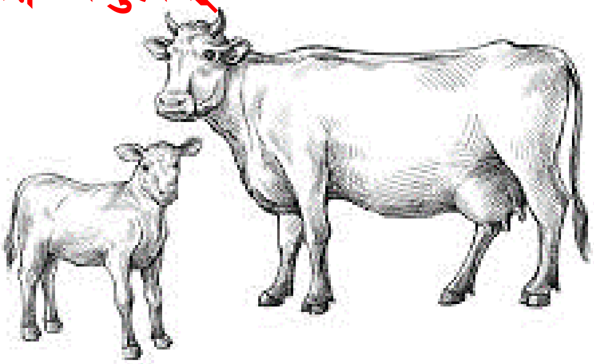
घ) कुखुराबाट के के पाइन्छ ?

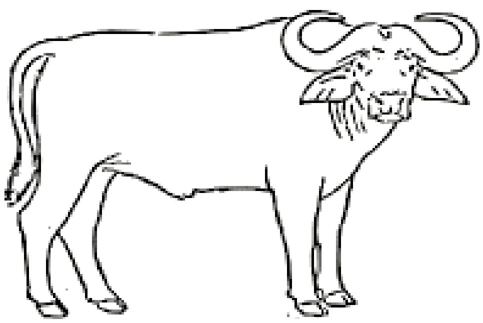
....

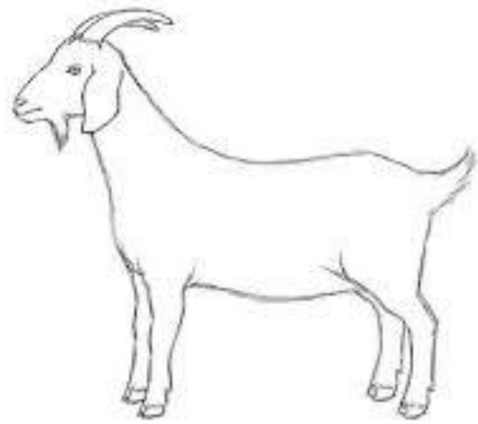
ङ) भैँसीको बच्चालाई के भनिन्छ ?

....

३. रङ्ग भर्नुहोस् :







पाठ १४

पेसा र व्यवसाय

शिक्षकले पढेको सुनेर कुरा बुझौंः

हाम्रो गाउँघरका मानिसहरुले धेरै पहिलेदेखि नै केही न केही काम नियमित रुपमा गर्दै आईरहेका छन् । यसरी धेरै अगाडिदेखि जीविकोपार्जनका लागि सञ्चालन भइरहेका कामहरु नै हाम्रा परम्परागत पेशा व्यवसाय हुन् । स्थानीय तरिकाले खेती गर्ने, पशुपालन गर्ने, फलामका औजारहरु बनाउने, राडी, पाखी बुन्ने, धातुका भाँडाकुँडा बनाउने, लुगा सिलाउने, काठका भाँडाकुँडा बनाउने, घर बनाउने, सुन-चाँदीका गरगहना बनाउने आदि जस्ता कामहरु हाम्रा परम्परागत पेशा व्यवसायहरु हुन् ।

क्रियाकलाप :

१. हेरौं, चिनौ र भनौ

२. माथिको चित्रमा के-के देख्नुभयो ? उत्तर बताउनुहोस् :

क) तपाईंको छिमेकमा चित्रमा जस्तो काम कस कसले गर्नुहुन्छ ?

ख) तपाईं ठुलो भएपछि कुन काम गर्ने मन छ ?

ग) गाई भैँसी, भेडाबाख्रा धेरै पाल्ने मानिसलाई के भनिन्छ ?

घ) तपाईंले लगाएको लुगा सिलाउने मान्छेलाई के भन्नुपर्छ ?

३. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानेर लेख्नुहोस् ।

ड्राइभर, किसान, सिकर्मी, डाक्टर, कुमाल, चँदारा, लोहार, सुनार

क) फलामका औजार बनाउने व्यक्ति .... हो ।

ख) गाडी चलाउने काम .... ले गर्दछ ।

ग) माटाको भाँडाकुँडा बनाउने मान्छेलाई .... भनिन्छ ।

घ) बिरामीको उपचार गर्ने काम .... को हो ।

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

च) ....ले काठबाट टेबल, कुर्सि, खाट बनाउँछ ।

छ) काठको ठेकाभाँडा बनाउने मान्छेलाई .... भनिन्छ ।

ज) सुनचाँदीका गरगहना बनाउने काम .... को हो ।

४. तलका वाक्यहरु ठिक (√) कि बेठिक (×) के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

क) पसलेले कोदालोले बारी खन्दछन् । (   )

ख) सुनारले गरगहना बनाउँदछन् । (   )

ग) मूर्तिकारले ढुङ्गा र काठ कुँदी मूर्ति बनाउँदछन् । (   )

घ) ड्राइभरले लुगा सिलाउँछन् । (   )

ङ) डाक्टरले बस चलाउँछन् । (   )

५. परियोजना कार्य :

आफ्ना अभिभावकसँग सोधखोज गरी तपाईंका कुनै ५ जना छिमेकीको पेशा व्यवसायको नाम लेखेर ल्याउनुहोस् ।

६. तलका चित्र/फोटो हेरेर ती फोटोमा देखिएका मानिसहरुको पेसा लेख्नुहोस् ।

पाठ १५

हाम्रा बालीनाली

चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस्

क्रियाकलाप :

१. माथिको चित्र हेरी तरकारीहरुको नाम भन्नुहोस्, यी तरकारीहरु कहाँ फल्छन् र कसले फलाउँछ ?

२. गीत गाऔँ :

हाम्रा खानेकुरा

भात खाने धानको चामल, दाल खाने मास,
खाजा खाने भुट्या मकै अनि भटमास ।
तरकारीमा साग इस्कुस आलु अनि कोपी,
कोसाजन्य तरकारी हुन् केराउ सिमी बोडी ।

अचार खाने टमाटर धनियाँ र इल्ची
फलफूल मीठो आँप कटहर केरा अनि लिची ।
उसिनेर खान मिल्छ तरुल र सुठुनी,
सुकाएर पछि खाने गुन्द्रुक र सिन्की ।

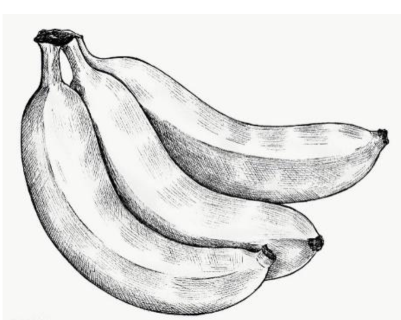
अचारमा छोप लगाउने फिलुङ्गे र तिलको,
पेली पकाई अमिलो लाऊँ कागती र मेलको ।
टिमुर, चिम्फिङ, चिराइतो हाम्रा जडिबुटी,
बेचेपछि नगद आउने अम्लिसो अलैँची ।

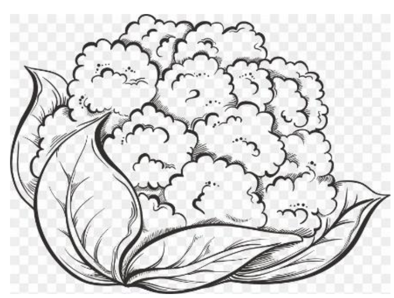
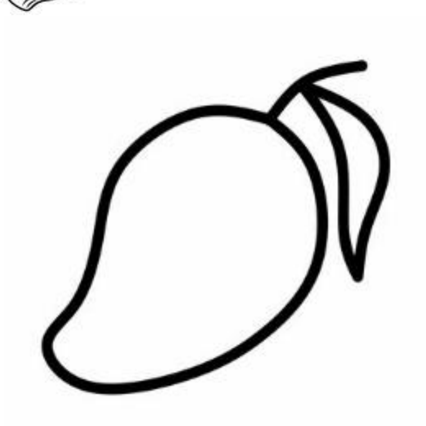
३. गीतमा भएका खानेकुराहरु मध्ये फलफूल, तरकारी, र खाद्यबाली छुट्याएर लेख्नुहोस् ।

फलफूल	तरकारी	खाद्यबाली

४. कवितामा भएका मध्ये कुन कुन खानेकुराहरु तपाईंले खानुभएको छ, कुनै १० ओटाको नाम तलका कोठामा लेख्नुहोस् ।

५. तलका चित्रमा सुहाउँदो रङ भर्नुहोस् ।



६. परियोजना कार्य :

क) तपाईंको समुदायमा पाइने कुनै १० ओटा तरकारीको नाम लेखेर ल्याउनुहोस् ।

ख) सबैले भोलि आआफ्नो घरबाट १/१ ओटा तरकारी लिएर आउनुहोस् र आफूले ल्याएको तरकारीको नाम सबै साथीहरुलाई बताउनुहोस् ।

पाठ १६

सिप र प्रविधि

शिक्षकले पढेको सुनौं र बुझौं :

हाम्रा पूर्वजहरुले सहज रुपमा कुनै पनि कार्य गरी सरल जीवनयापन गर्नका लागि प्रयोगमा ल्याउँदै आएका प्रविधि नै हाम्रा स्थानीय प्रविधिहरु हुन् । खेतबारी जोत्न हलो जुवाको प्रयोग गरिन्छ । दाल, मकै, गहुँ, कोदो पिस्नको लागि जाँतो प्रयोग गरिन्छ । धान कुट्न ढिकीको प्रयोग गरिन्छ । तोरी, अमिलो, उखु पेल्न कोलको प्रयोग गरिन्छ । धागो कात्न चर्खाको प्रयोग गरिन्छ । कपडा-राडी-गुन्द्री बुन्न तानको प्रयोग गरिन्छ । आरनमा धातु पगाल्नलाई भाटी वा खलाँती प्रयोग गरिन्छ । दही मथ्नका लागि ठेकी, घुर्रो, मदानी र नेतीको प्रयोग गरिन्छ । सामान जोख्नका लागि तुलो प्रयोग गरिन्छ । अन्न भर्न मानापाथी प्रयोग गरिन्छ । हलो, जुवा बनाउनका लागि राँबो-बसिला र बिनी प्रयोग गरिन्छ ।

क्रियाकलाप :

१. माथिको चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् ।

क) माथिको चित्रका सामग्रीको नाम के के होला ?

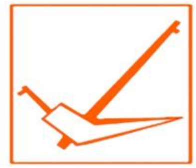
ख) चित्रका सामग्रीहरु केबाट बनेका होलान् ?

ग) चित्रका सामग्रीहरु के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ ?

घ) तपाईंका घरमा त्यस्ता अरु कुन कुन सामग्रीहरु छन् ? नाम बताउनुहोस् ।

२. चित्रहरु हेरी जोडा मिलाउनुहोस् ।

ढिकी



जाँतो

आरन

हलो

मदानी

मानापाथी

३. तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) ढिकी के गर्न प्रयोग गरिन्छ ?

ख) मकै के मा पिसिन्छ ?

ग) दहीलाई केमा लगाएर मथेपछि मही बन्छ ?

घ) पहिले तोरी केमा पेल्ने गरिन्थ्यो ?

ङ) खेतबारी जोत्न के सामग्री चाहिन्छ ?

च) गाउँघरमा तराजुको सट्टा केले मासु जोखिन्छ ?

४. केलाई के गर्नको लागि प्रयोग गरिन्छ ? जोडा मिलाउनुहोस् ।

जाँतो	तोरी पेल्न
कोल	सामान जोख्न
हलोजुवा	मकै पिस्न
ढिकी	धागो कात्न
चर्खा	खेत जोत्न
तुलो	धान कुट्न

पाठ १७ — स्थानीय सिप

शिक्षक सँगसँगै गाऔं र बुझौं :

चोयाबाट थुन्से डालो अन्नपात राख्ने
बाँसका कप्टेराको मुढा बुनी बस्ने ।
अल्लोबाट कोट बन्छ ऊनबाट राडी,
खोसेलाको पिरा हुन्छ घोगेबाट डाली ॥

ढुङ्गाबाट जाँतो ओखल परालको बिँडा,
माटोबाट धुपौरो र मकल हाँडी, घडा ।
ठेकीभित्र मदानीले मही घार्र-घुर्र,
चोया काढ्न सजिलो छ फलामको कर्द ॥

पानी राख्ने गाग्री अनि पित्तलको लोटा,
पातबाट घुम छापी पानी पर्दा ओत ।
बाबियोको लठारोमा लिङ्गे पिङ खेल्ने,
डोको, नाम्लो हँसिया बोकी घाँस काट्न हिँड्ने ॥

१. कविताको आधारमा तालिकामा भर्नुहोस् ।

के सामग्री	केबाट बन्छ	केका लागि प्रयोग गरिन्छ
डालो	चोया	अन्नपात राख्न
पिरा		
थुन्से		
जाँतो		
मकल		
लठारो		

२. चित्र हेरौँ, बुझौँ र भनौँ :

क) माथिका चित्रहरुको नाम पालैपालो भन्नुहोस् ।

ख) ती सामग्रीहरु केबाट बनेका हुन्, भन्नुहोस् ।

ग) ती सामग्रीहरु के गर्नका लागि प्रयोग गरिन्छन्, ?

३. ठिक उत्तरमा रेजा (✓)लगाउनुहोस् ।

क) मदानी केबाट बन्छ ?

अ) माटो आ) ढुङ्गा इ) काठ

ख) बाँसको चोयाबाट के बन्छ ?

अ) गुन्द्री आ) चित्रा इ) कुर्सी

ग) दुनो केबाट बन्छ ?

अ) पात आ) काठ इ) फलाम

घ) फोहोर के ले बढारिन्छ ?

अ) हर्पे आ) कुचो इ) अनौ

ङ) धान केमा सुकाइन्छ ?

अ) भकारी आ) ढुङ्गा इ) मान्द्रो

४. तलका सामग्रीहरुको सफा चित्र बनाई सुहाउँदो रङ भर्नुहोस् ।

क) हँसिया   ख) ठेकी   ग) गाग्री

हाम्रो समुदायमा पाइने स्थानीय सिपबाट निर्मित सामग्रीहरु अनुसूचीमा दिइएको छ , हेरेर शिक्षण गर्नुहुन ।

पाठ १८ हाम्रा पर्यटकीय स्थल

शिक्षकको सहयोगमा विद्यालय नजिकैको कुनै एक प्रसिद्ध धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल घुम्न जानुहोस् ।

क्रियाकलाप :

१. भ्रमण पछिको काम:

क) उक्त स्थानमा देखिएका कुराहरुको बारेमा पालैपालो बताउनुहोस् ।

ख) उक्त स्थानमा मानिसहरु किन आउँछन् होला ? छलफल

गर्नुहोस् ।

ग) उक्त स्थानमा मानिसहरु कहिले कहिले आउँछन् होला, छलफल गर्नुहोस् ।

२. पढौं र बुझौं :

मादी न.पा. ४, तोरीबारी

मिति: २०८२/०२/२४

प्रिय भाइ सुजल,

धेरै धेरै माया !

आराम रही आरामको कामना गर्दछु । आज म मेरो वडामा पर्ने केही पर्यटकीय स्थलहरुको बारेमा लेख्दैछु । मादी नगरपालिकाको सदरमुकाम रहेको **ओखरबोटे बजार** मेरै वडामा छ । यहाँ **बिहिबारे हटिया** पनि लाग्दछ । नगरपालिका कार्यालय नजिकै **कवर्ड हल** पनि छ । छेवैमा **ओखरको प्रतिमा** छ । अलिक पर **उर्गेन छ्योलिङ् बौद्ध गुम्बा** छ । बजारको माथितिर **देवी पाञ्चायन मन्दिर** छ । अझै माथितिर जाँदा कुरुले डाँडामा **पाथिभरा मन्दिर** र नजिकै **देवढुङ्गा धाम** छ । अझै माथि जाँदा मानेहाटमा **तमु चैत्य** र **सम्त्यान**

छ्योलिङ् गुम्बा पनि छन् । मूलाबारीमा **नेपाल बौद्ध गुम्बा** छ । त्यहाँदेखि माथि रमणीय **हाङ्थुम डाँडा** छ । उम्रिङमा **मानव धर्म आश्रम** रहेको छ भने त्यसैको सामुन्नेमा **रनगढीको थुम्की** रमणीय छ । त्यसैगरी हुलाकी गाउँको **शिवालय** र घिमिरे गाउँको **राम मन्दिर** पनि यस वडाका पर्यटकीय स्थलहरु हुन् । तिमी यता आएको बेला हामीसँगै यी ठाउँहरु घुम्न जानुपर्छ है ।

ल त भाइ आजलाई यति मात्र । तिमीले पनि त्यहाँ ३ नम्बर वडाको बारेमा लेखी पठाउनु है ।

उही तिम्रो दाजु

पुष्कर दाहाल

क्रियाकलाप:

१. माथिको चिठी पढी मादी नगरपालिका वडा नम्बर ४ का पर्यटकीय स्थलहरुको सूची बनाउनुहोस् ।

२. मादी नगरपालिका वडा नम्बर ४ को जस्तै आफ्नो वडाका पर्यटकीय स्थलहरुको सूची बनाउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन: मादी नगरपालिकाका प्रमुख पर्यटकीय स्थलहरुको विवरण अनुसूचीमा दिइएको छ । आफ्नो विद्यालय नजिकका कुनै प्रसिद्ध स्थानको नाम तालिकामा छुटेको भएमा सोधखोज गरी विद्यार्थीलाई थप बताई दिनुहोस् ।

पाठ १९

मेरो नगरपालिका

मेरो नाम याङ्जी शेर्पा हो । म कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो विद्यालयको नाम श्री विश्वप्रेमी आधारभूत विद्यालय हो । मेरो घर मादी नगरपालिका वडा नम्बर ३ को चिरैतेमा छ । मादी नगरपालिकामा ९ वटा वडाहरु रहेका छन् । हाम्रो नगरपालिकाको केन्द्र ओखरबोटे

हो । ओखरबोटे मादी नगरपालिका वडा नम्बर४ मा पर्छ । बिहिबारे बजार जाँदा आमाले मलाई मादी नगरकार्यपालिकाको कार्यालय र मादी नगर अस्पताल देखाउनु भएको हो । ओखरबोटेमा वडा नम्बर४ को वडा कार्यालय पनि रहेछ । मेरो वडाको वडा केन्द्र चाहिँ मूलखर्क हो । प्रत्येक वडामा एउटा वडा समिति रहने कुरा मलाई खड्ग सरले बताउनु भयो । वडा समितिमा १ जना वडा अध्यक्ष र ४ जना सदस्य गरी जम्मा ५ जना रहने कुरा समेत बताईदिनु भयो ।

क्रियाकलाप :

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) हाम्रो नगरपालिकामा कतिवटा वडाहरु रहेकाछन् ?

ख) तपाईं कति नम्बर वडामा बस्नु हुन्छ ?

ग) तपाईं मादी नगरपालिकाको कुन कुन वडामा पुग्नु भएको छ ?

घ) मादी नगरपालिकाको केन्द्र कुन ठाउँमा रहेको छ ?

ङ) तपाईंको वडाको वडा केन्द्र कहाँ रहेको छ ?

च) तपाईं आफ्नो वडा कार्यालय जानुभएको छ ?

२.खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) वडा समितिमा .... जना हुन्छन् । ।

ख) म मादी नगरपालिकाको................ नम्बर वडामा बस्छु ।

ग) मादी नगरपालिकाको केन्द्र................ हो ।

घ) मेरो विद्यालय .... नम्बर वडामा पर्दछ ।

ङ) मादी नगर अस्पताल .... नम्बर वडामा पर्दछ ।

३.गीत गाऔं :

घर मेरो मादी पऱ्यो रमणीय गाउँ,

आउन साथी नाचौं गाउँ हरियाली ठाउँ ।

वडै पिच्छे आफ्ना आफ्ना वडा केन्द्र हुन्छन् ।

सेवा लिन जाने मान्छे वडापत्र हेर्छन्

दश बजे बिहानबाट बेलुका पाँचसम्म

आउनुहोस् है सेवा लिन भेला भई जम्मा ॥

शिक्षकलाई निर्देशन: विद्यार्थीहरुलाई आफ्नो वडामा आधारित भएर शिक्षण गरी थप क्रियाकलापहरु गराउनुहोस् ।

पाठ २० वडा समिति

मेरो नाम प्राञ्जल हो । म मादी नगरपालिका वडा नम्बर ९ मा बस्छु । मेरो पल्लो घरका ठुलोबुबा वडा अध्यक्षका लागि चुनावमा उठ्नु भएको थियो । माथिल्लो टोलकी कमला काकी महिला सदस्यमा उठ्नु भयो र माझघरकी दिदी दलित महिला सदस्यमा उठ्नु भएको थियो । त्यस्तै गरेर खोलापारीका साँइला काका खुल्ला सदस्यमा उठ्नु भएको थियो । सत्तलको ठूलो दाजु पनि खुल्ला सदस्यमा उठ्नु भएको थियो । वहाँहरु ५ जना नै चुनाव जितेर निर्वाचित हुनुभयो । निर्वाचित सबैजना जनताको काम गर्ने भनेर वडामा वडा समितिमा रहनुभयो । वडा समितिमा रहने पदाधिकारीहरुलाई तलको तालिकामा दिइएको छ ।

क.स.	वडा समितिमा रहने पदाधिकारीहरु	संख्या
१.	सम्बन्धित वडाबाट निर्वाचित अध्यक्ष	१
२.	सम्बन्धित वडाबाट निर्वाचित महिला सदस्य	१
३.	सम्बन्धित वडाबाट निर्वाचित दलित महिला सदस्य	१

४.	सम्बन्धित वडाबाट निर्वाचित खुल्ला सदस्य	१
५.	सम्बन्धित वडाबाट निर्वाचित खुल्ला सदस्य	१

क्रियाकलाप:

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) वडा समितिमा कतिजना रहनुहुन्छ ?

ख) माझ्झाघरे दिदी केमा उठ्नुभयो ?

ग) आफ्नो वडाका वडा अध्यक्षको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) वडा समितिमा महिला सदस्य कम्तीमा कति जना हुन्छन् ?

ङ) वडा समितिमा कतिजना खुला सदस्य हुन्छन् ?

२. आफ्नो वडाका वडा समितिका पदाधिकारीको नाम बताउनुहोस् ।

पाठ २१

मेरो विद्यालय

हेरौं र छलफल गरौं :

क्रियाकलाप :

१) माथिको चित्र के को हो ?

२) विद्यार्थीहरु के के क्रियाकलापहरु गरिरहेका छन् ?

३) तपाईंको विद्यालयमा कसकसले सरसफाइ गर्नुहुन्छ ?

४) विद्यार्थीहरु कुन कुन खेल खेलिरहेका छन् ?

पढौं :

मेरो विद्यालयको नाम श्री हाङ्थाना माध्यमिक विद्यालय हो । मेरो विद्यालय मादी नगरपालिका वडा नम्बर ९ फाबिङमा रहेको छ । मेरो विद्यालयमा बाल कक्षादेखि कक्षा १० सम्म सञ्चालन भएको छ । यस वडाका हाङ्थाना, खम्पुजङ्ग, बेतिनी, डाडाखर्क, मुसेखर्क, माझगाउँ र पुछार गाउँ टोलका विद्यार्थीहरु मेरो विद्यालयमा पढ्न आउँछन् ।

क. **आफ्नो विद्यालयको बारेमा सोधखोज गरी उत्तर लेख्नुहोस् ।**

१) मेरो विद्यालयको नाम.......... .... हो ।

२) म कक्षा .... मा पढ्छु ।

३) मेरो विद्यालय .... टोलमा रहेको छ ।

४) मेरो विद्यालय मादी न.पा. वडा नम्बर................ मा रहेको छ ।

५) मेरो विद्यालयमा कक्षा ....

पाठ २२

मेरा गुरु र गुरुआमा

तलको चित्र हेरी दिएको क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

मेरो नाम खुशी शिवा हो । म श्री विनोद मा.वि., मूलखर्कको कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो विद्यालय मादी नगरपालिका वडा नम्बर ३ मा पर्छ । मेरो विद्यालयमा २१ जना शिक्षक स्टाफ हुनुहुन्छ । जसमध्ये १६ जना शिक्षक र ५ जना कर्मचारी हुनुहुन्छ । मेरो कक्षामा पाँच जना शिक्षकहरुले पढाउनुहुन्छ । म मेरो कक्षामा पढाउने सबै शिक्षकहरुको नाम बताउन सक्छु । म मेरा गुरु र गुरुआमाहरुको आदर र आज्ञापालन गर्दछु ।

क्रियाकलाप :

क) खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

१) मेरो विद्यालयमा ....जना शिक्षक स्टाफ हुनुहुन्छ ।

२) मेरो कक्षामा ....जना शिक्षकहरुले पढाउनु हुन्छ ।

३) मेरो विद्यालयमा जम्मा ....जना शिक्षकले पढाउनु हुन्छ ।

४) म मेरा गुरु र गुरुआमाहरुको .... पालन गर्दछु ।

ख) तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

१) तपाईंको विद्यालयमा कतिजना शिक्षकहरु हनुहुन्छ ?

२) तपाईंको कक्षामा कति जना शिक्षकहरुले पढाउनुहुन्छ ?

३) तपाईंको कक्षामा पढाउने शिक्षकहरुको नाम बताउनुहोस् ।

४) हामीले विद्यालयमा कसको आदर र आज्ञा पालन गर्नुपर्छ ?

शिक्षकलाई निर्देशन : विद्यार्थीलाइ आफ्नो विद्यालय र कक्षाको बारेमा थप क्रियाकलापहरु गराउनुहोस् ।

पाठ २३ — हाम्रो आनीबानी

हेरौं र चिनौं :

क्रियाकलापः

१.माथिका चित्र हेरी छलफल गरी सोधिएका प्रश्नहरुको उत्तर भन्नुहोस् ।

क. चित्रमा दिइएकामध्ये कुन कुन सामग्रीहरु के के काममा प्रयोग गरिन्छ ?

ख. हामीले स्वस्थ रहन के के गर्नु पर्दछ ?

ग.तपाईंको विद्यालयमा फोहर सामग्री कहाँ राख्नुहुन्छ ?

घ. तपाईं कुनै ठाउँमा सरसफाइ गर्न सहभागी हुनु भएको छ ?

२.गीत गाऔँ र रमाऔँ :

समयमा लुगा धुने नुहाउने पनि गर्नु ।

शौचालयबाट आई साबुन पानी लाउनु ॥

बासी अनि फोहोर खाना खानु हुन्न नानी ।

समयमा तोकिएको खोप लाउनु पनि ॥

वरपर दिसा पिसाब गर्नु हुन्न हेर ।

वातावरण सफा राखौं नगरौं अबेर ॥

सफा ताजा खानेकुरा खाने बानी गरौं ।

असल मात्र आनीबानी जीवनमा गरौं ॥

पढौं र बुझौं :

म हरिराम खवास हुँ । म कक्षा ३ मा पढ्छु । मेरो विद्यालयको नाम श्री सरस्वती आधारभूत विद्यालय,कोपिले हो । हाम्रो विद्यालयमा समय समयमा सरसफाइ भइरहन्छ । हामी सरसफाइको काम सकेर साबुन पानीले हात धुन्छौं । प्रार्थनाको समयमा गुरु र गुरुआमाहरुले हाम्रो सरसफाइको अवस्था चेकजाँच गर्नुहुन्छ । फोहोर देखेमा सफा गर्न पठाउनुहुन्छ । मेरो भाइ सानो छ । उसलाई आमाले हिजो खोप केन्द्रमा लगेर खोप लगाएर ल्याउनु भयो । भाइसँग म पनि गएको थिए । त्यहाँ स्वास्थ्य कर्मीले सफा, ताजा र पोसिला खानेकुरा खानु पर्छ भनेर सल्लाह दिनुभयो । त्यो दिनदेखि आमाले हामीलाई फलफूल, सागपात, गेडागुडी, माछामासु, दुध, घिउ खोजी खोजी खुवाउन र खान थाल्नुभयो ।

३. तल सोधिएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) हामीले स्वस्थ रहन कुन कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

ख) फोहोर लुगा लगाउँदा के हुन्छ ?

ग) तपाईंको घर र विद्यालयबाट निस्किने फोहोर वस्तुहरु के के हुन् ?

घ) तपाईं कुन कुन समयमा र कसरी हात सफा गर्नुहुन्छ ?

ङ) कुन कुन खानेकुराहरु पोसिला हुन्छन् ?

४.तलका शब्दहरुका अर्थ मिल्ने गरी जोडा मिलाउनुहोस् ।

पोसिला खाना	स्वास्थ्य सम्बन्धी सल्लाह दिने मानिस
खोप केन्द्र	शरीरलाई फाइदा गर्ने खाना
स्वास्थ्यकर्मी	रेखदेख, निरीक्षण गर्ने
चेकजाँच	खोप लगाउने ठाउँ काम

५.खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) बिरुवा र जनावरबाट हामीले ......प्राप्त गर्दछौं ।

(खाना, पानी, घाम)

ख) बिरुवाले ....बाट पानी र मलखाद सोस्छ ।

(हावा, पानी, जमिन)

ग) हामीले सधैं ....खाना खानुपर्दछ ।

(फोहोर, सन्तुलित, धेरै)

घ) काँचै खाने खानेकुरालाई ......खानुपर्छ ।

(पुछेर, उमालेर, धोएर)

६.ठिक भए √ र बेठिक भए × चिन्ह दिनुहोस् ।

क) हामीले सन्तुलित खाना खानुपर्दछ । ☐

ख) सजिवलाई खानेकुराको आवश्यक पर्दैन । ☐

ग) बिरुवालाई पानी र मल चाहिन्छ । ☐

घ) जनावरबाट प्राप्त खानेकुरालाई उमालेर र पकाएर मात्र खानु पर्दछ । ☐

परियोजना कार्य :

तपाईंले घरमा खाने खानेकुराहरु जनावरबाट वा बिरुवाबाट के के बाट प्राप्त गर्नुहुन्छ सूची बनाउनुहोस् ।

बिरुवाबाट प्राप्त खानेकुरा	जनावरबाट प्राप्त खानेकुरा

शिक्षकलाई निर्देशनः-स्थानीय स्तरमा स्वास्थ्य र सरसफाइ समबन्धि सम्पूर्ण गतिविधिहरु बारे खोज गरी शिक्षण गर्नुहोस् ।

पाठ २४

पोषण

क्रियाकलाप :

१.माथिको चित्र हेरी सोधिएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) माथि चित्रमा देखिएका कुन कुन खाना तपाईंले खानुभएको छ ?

ख) कुनै दिन तपाईं खाना नखाई विद्यालय जानुभएको छ ?

ग) मानिसले पोसिलो खाना नखाँदा के हुन्छ ?

घ) हामीले माथिका कुन कुन खानेकुराहरु खानुपर्दछ ?

ङ) खानेकुरा घटी वा बढी खायो भने के हुन्छ ?

२.गीत गाऔं :

सागपात फलफूल अन्न गेडागुडी

नखाएमा दुख्ने गर्छ मानिसको भुँडी

धेरै खाए अपच हुने थोर खाए भोक

मिलाएर खानु पर्छ अन्न सबै थोक

समयमा खाने गरौँ बेला नकटाई

आवश्यक खाने गरौँ मात्रा नघटाई

निन्द्रा लागे निदाउने थकाई लागे आराम

खाना खाई सफा पानी पिउने पनि गरौं

हात धुने बानी बसाउँ खाना अघि भनि

पोषण युक्त खाना खाने सल्लाह दिन्छौं पनि

पढौं र बुझौं :

हाम्रो शरीरलाई विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरुको आवश्यकता पर्दछ । हामीले खाएका सबै खानेकुराले एउटै काम गर्दैनन् । कुनै खानेकुराले शरीरमा शक्ति दिने, कुनै खानेकुराले शरीरलाई बढाउने काम गर्दछन् । कुनै खाने कुराले शरीरको रक्षा तथा रोगबाट बचाउने

गर्दछन् । भात, रोटी, आलु, पिँडालु तथा गुलिया खानेकुराले हामीलाई शक्ति प्रदान गर्दछन् । माछा, मासु, गेडागुडी, दुध, घिउ आदिले शरीर बढाउने काम गर्दछन् । हरिया सागपात, हरिया तथा पहेँला फलफूलहरु, पानी, आदिले शरीरलाई विभिन्न रोगहरुबाट बचाउँछन् । जनावरहरुले बिरुवाबाट बन्ने र जनावरबाट पाइने खानेकुरा खान्छन् । बिरुवाले माटोबाट पानी र मल सोसेर लिने गर्दछन् । सबैले खानाबाट पौष्टिक तत्व पाउँछन् । सफा, ताजा र सन्तुलित खाना खानाले हामी स्वस्थ हुन्छौँ ।

३.पाठका आधारमा तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) जनावरबाट प्राप्त कुनै ५ वटा खानेकुराहरुको नाम उल्लेख गर्नुहोस् ।

ख) बिरुवाबाट प्राप्त खानेकुराहरु के के हुन ? कुनै ५ वटा खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् ।

ग) कस्तो खानालाई पोषणयुक्त खाना भनिन्छ ?

घ) मादी नगरपालिकामा कुनकुन खानेकुरा उत्पादन हुन्छन् ? कुनै ५ वटा खानेकुराको नाम उल्लेख गर्नुहोस् ।

४.जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह क	**समूह ख**
भात, रोटी	शरीरलाई स्वस्थ राख्ने खाना
गेडागुडी, माछामासु	शरीरलाई शक्ति दिने खाना
सागपात, फलफूल	शरीरको वृद्धि विकास गर्ने खाना
पोषक तत्व	हानिकारक खाना
जङ्क फुड	पौष्टिक तत्व भएको खाना

५.खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) हामीले सधैं.............खाना खानु पर्दछ । (धेरै, थोरै, सन्तुलित)

ख) बजारका तयारी खानाले.......गर्दछ । (फाइदा, बेफाइदा, वृद्धि)

ग) हरियो सागपातले ....को सुरक्षा गर्दछ । (आँखा, रगत, कलेजो)

घ) हामीलाई ....ले शक्ति प्रदान गर्दछ । (भात, दही, सागपात)

ङ) सबै तत्व मिलेको खाना.... खाना हो । (असुरक्षित, सन्तुलित)

६.ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क) आलु र पिँडालु बिरुवाबाट प्राप्त खानेकुरा हुन ।

ख) सबै पौष्टिक तत्व मिलेको खानालाई सन्तुलित खाना भनिन्छ ।

ग) जङ्क फुड खानाले शरीरलाई फाइदा हुन्छ ।

घ) अन्न, सागपात र फलफूल हाम्रो गाउँघरमा पाइने खानेकुरा हुन ।

७. खेल खेलौँ र बिजेता बनौँ :

पोषणयुक्त खाना पत्ता लगाउनुहोस् ।

फ	ल	फू	ल	श	मे	वा	ढ	अ	ता
ब	म	न	प	ध	घि	ढ	ढ	ण्डा	भा
त	द	ज	पा	त्र	उ	ड	न	ब	त
ज	र	ह	नी	ग	दु	ट	रा	ह	ज
दा	ल	अ	त	उ	ध	च	ना	र	य
हा	सु	ख	ष्य	ब	ट	घ	भा	न	मा
मा	न	व	स	य	ठ	उ	उ	ट	हा
ट	य	प	मा	सु	द्द	ञ	ज	के	रा

शिक्षकलाई निर्देशन : *स्थानीय स्तरमा प्राप्त पोषिला खानाहरुको खोजी गरी शिक्षण गर्नुहोस् ।*

अनुसूची १

स्थानीय पर्यटकीय स्थलहरु

वडा नं.	पर्यटकीय स्थलहरुको नाम
१	राँकेटार, गुँरासेडाँडा, गढी डाँडा, सिद्धडाँडा, पाथीभरा मन्दिर, सानीढाप सिमसार, 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, फुदुङ गढी, मूलखर्क खेलमैदान, सिद्धेश्वरी पाथीभरा मन्दिर, फुदुङगढी, कृष्ण मन्दिर कामीचौर, छत्रेनागी
४	देवढुङ्गा शिवालय, रनगढी, हाङथुम डाडा, माने हाट, पाथीभरा मन्दिर कुरुले डाँडा, पैयाँनागी, राम मन्दिर, देबी पाञ्चायन, मानव धर्म आश्रम, टासी छ्योलिङ् बौद्ध गुम्बा, नेपाल बौद्ध गुम्बा
५	तल्लो सुर्केटार, माथिल्लो सुर्केटार, भालुखोला छाँगो, निगुरे घुँडे वन, भालु खोलाको छागो, बिष्णु पाञ्चायन मन्दिर, श्री कृष्ण प्रणामी मन्दिर, सिद्धथान, वेतिनी, चियावारी, बाह्रखापे, डाँडाखर्क, हाङ्थुम डाँडा
६	पोखरे चौतारा, रामालय-शिवालय, खमारे डाँडा, राममन्दिर, सिर्वानी, किलीसलपी, पिलुवाखोला, माई थुम्की, रमिते ढुङ्गा, सती ढुङ्गा
७	साङ्गछ्योलिङ्ग तमु बौद्ध गुम्बा, पाथीभरा मन्दिर, लखुवा झर्ना, वरडाँडा, नव सृजना खेलमैदान
८	लखुवा झरना, गढी डाँडा, महादेव थान, सिटी(सन्सारी)ढुङ्गा, भुवन डाँडा

९	धनपोखरी, लामपोखरी, रक्ते भञ्ज्याङ्ग, तिनटार, हिले डाँडा, माङ्गहिम धनसार, सतल, हाङथाना, देउराली, गुराँस क्षेत्र,

५. घरेलु उद्योग/सीप/पेशाबाट उत्पादित सामग्रीहरु

१. चोयाबाट	२. बाँस/भाटा/मालिङ्गोबाट	३. ऊन/धागो/अल्लोबाट
डोको, नाम्लो, डालो, खाङ्ग्रे, भार, भकारी, चित्रा, फुङ्ला, छपनी, खुँगी, मान्द्रो, थुन्से, नाङ्लो, दाम्लो, पेरुङगो, पेचा, डोरी, डेली, भुने, घुम, धोबे, कोठो, झक, चाल्नो, ढाकर,	लिङ्गो, भऱ्याङ, आल्ना, रोटेपिङ, काम्रो, ढुङ्ग्रो, सोते, दाबिलो, सिन्का, बट्नेउटो, मुडा, लौरो, खम्बा, गजो, गुलेली, बाँसुरी, मुरली, तोस्रो, विनयो, घुङ्ग्रीङ, बलो, सरा, बार,	राडी, पाखी, गलैंचा, बुर्कासन, चकटी, बात्ति, टोपी, घरबुना, घुमराडी, लुकुनी, पाङ्गेप, भाङ्ग्रो, गलबन्दी, पञ्जा, मोजा, झोला, थैली, रुमाल, टेबलपोष, सिलाङ्साक्मा,

४. खोसेला/पराल/घोगेबाट	५. ढुङ्गाबाट	६. माटोबाट
पिरा, गुन्द्री, गजरा, सुकुल, ढाकी, डाली, विँडा, जुत्ता-चप्पल, छत्रेटोपी	लोहोरो-सिलौटो, जाँतो, ओखल, घट्ट, मूर्ति, शिलालेख, टायल, सिलपाटी, खरी, साँघु, धारा	हाँडी, गाग्रो, घ्याम्पा, घैला, घडा, आरी, पैनी, मकल, कोशी, सुराही, धुपौरो, हुक्का, नाँनी हाँडी, झिँगटी, मट्याङ्ग्रो, दियो/पाला, गरियो, ईँटा, मूर्ति,

७. काठबाट	८. फलामबाट	९. तामा/पित्तल/हलुङ्गेबाट
खाट, दराज, ऱ्याक, कुर्सी, टेवल, डेक्स, बेन्च, झ्यालढोका, लोवेड,	खुकुरी, चुप्पी, तरबार, कत्ति, दाउ, हँसिया, दोफे, खुर्पा, छुरी, छुरा, कर्द,	माना, पाथी, कुरुवा, कुँडे, डाडु, पन्यूँ,

आल्ना, आरी, हलो, जुवा, हरिस, अनौ, दाँदे, ढोल, लिँडुल्को, सोइला, ठेडी, पाटी, फेसो, बिँड, दाप, भऱ्याङ, ठेकी, गल्ला, हर्पे, डाडु, दुँधेरो, गरियो, फाम, पिरा, माली, मदानी, घुर्रो, कोइला, खराउ, कोशी, चौँठो, पुङ, घार, हातेरन्दा, झ्यालढोका, कोल, चर्खा, हातो, लौरो, हतासो, तोक्मा, मादल, ढ्यांग्रो, खम्बा, दलिन, भकालो	चक्मक, कुटो, चुलेँसी, बन्चरो, झम्पल, गैँती, बेल्चा, खन्ती, मार्तोल, फाली, करुवा, कोदालो, कोदाली, साँबी, मानी, ओदान, चिम्टा, डाडु, कर्केली, दाबिलो, बाँको, कैँची, रेती, सनासो, तावा/ताइ/ताप्के, कराइ, दिउरे, काँजो, खाप्स्यो, छिनो, राँबो, बसिला, बेनी,	खँड्कुलो, बाता, फाँसी, भड्डु, गाग्री, लोटा, थाल, बटुका, कर्केली, जग, फिल्टर, बाल्टी, आरी, घण्टी, सनाइँ, नरसिँगा, झ्याम्टा,

१०. छालाबाट	११. पातबाट	१२. सुनचाँदीबाट
जुत्ता, झोला, टोपी, दाप, मार्तोङ, हल्लुँड, सुजेरो, भाटी/खलाँती, मृगासन्	दुना, टपरी, बोती, ठहरी, घुम, पिपिरी बाजा	औँठी, चुरा, सिक्री, शीरबन्दी, तिलहरी, नौगेडी, बाला, मुन्द्री, झुम्का, बुलाकी, झुम्केबुलाकी, पाउजु, बिच्छु, पिँजडा, टप, कुण्डल, बाइँ, कल्ली, शीरफूल, कण्ठ, चन्द्रहार, जन्तर

१३. अन्य
ओदालको पाट निकाली मदानीमा नेती र नाम्लोको बरियो तथा दाम्लो बनाइन्छ भने हात्तिबारलाई कुहाएर त्यसबाट पाट निकालेर पनि विभिन्न किसिमका डोरीहरु बनाइन्छ । त्यसैगरी बाबियो बाटेर डोरी, हत्यौरी, काम्रो, लठारो आदी बनाइन्छ ।

१४. गाई, भैँसी, मृग, भेडा आदिको सिङ्बाट खुकुरी, कर्द आदिको बिँड,दाप बनाउने समेत गरिन्छ भने भेडासाँढको सिङ्लाई कोठामा सजावटको सामग्रीको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।