मादीको सेरोफेरो

कक्षा: ३

मादी नगरपालिका, संखुवासभा

कोशी प्रदेश, नेपाल

पाठ १

मेरो टोल र वडा

पढौं र बुझौं :

सनम तोलाङ्गी सात वर्षको भए । उनी मादी नगरपालिका वडा नम्बर५ को अलैंचे टोलमा बस्छन् । उनी कक्षा ३ मा पढ्छन् । उनी पढ्ने विद्यालयको नाम श्री मादी माध्यमिक विद्यालय हो । यो विद्यालय मादी नगरपालिकाको वडा नम्बर५ को सिद्धथानमा पर्दछ । उनको वडाको कुल जनसंख्या २०४८ जना रहेको छ ।

क्रियाकलाप

१. तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) तपाईं कुन नगरपालिकामा बस्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईंको वडा कुन नगरपालिकामा पर्छ ?

(ग) तपाईं कुन टोलमा बस्नुहुन्छ ?

(घ) तपाईंको विद्यालय कुन वडामा छ ?

(ङ) तपाईंको विद्यालय कुन टोलमा रहेको छ ?

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

मेरो नाम .... हो । म .... नगरपालिकाको वडा नम्बर................... मा बस्छु ।

मेरो विद्यालयको नाम .... हो ।

मेरो विद्यालय .... टोलमा रहेकोछ । मेरो वडाको जम्मा जनसंख्या .... छ ।

३. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) सनम तोलाङ्गीको घर मादी नगरपालिका वडा नम्बर ५ मा

हो । (   )

(ख) सनम अलैंचे टोलमा बस्छन् । (   )

(ग) सनम तोलाङ्गी कक्षा ५ मा पढ्छन् । (   )

(घ) सनम नारायण माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थी हुन् । (   )

(ङ) सनमको वडाको जनसंख्या ४०४८ जना रहेको छ । (   )

४. जोडा मिलाउनुहोस :

समूह क	**समूह ख**
अलैंचे	मादी
मादी माध्यमिक विद्यालय	विद्यार्थी
मादी ५	टोल
सनम तोलाङ्गी	वडा
	विद्यालय

शिक्षकलाई निर्देशन : आफ्नो विद्यालय रहेको टोल, वडा र जनसंख्याका बारेमा शिक्षण गर्नुहोस् ।

पाठ २ मेरो वडाको जनसंख्या

मेरो नाम हेमन्त विश्वकर्मा हो । मेरो घर सङ्खुवासभा जिल्ला, मादी नगरपालिका वडा नम्बर ६ मा पर्छ । यो वडाको वडा कार्यालय पुलुङ बजारमा रहेको छ । मेरो विद्यालय पनि यसै वडामा नै रहेको छ । मेरो वडाको क्षेत्रफल ५.१२ वर्ग किला ेमिटर रहेकोछ । यो वडामा खेतबारी,जङ्गल, भिरपाखा रहेकाछन् । यस वडाको पूर्वमा वडा नम्बर ४ र ५, पश्चिममा माया खोला पिलुवा खोला दोभान, उत्तरमा पिलुवा खोला र दक्षिणमा माया खोला पर्दछ । मेरो वडामा २०७८ सालको राष्ट्रिय जनगणना अनुसार जम्मा जनसंख्या १,३०३ रहेकोछ । यसमध्ये पुरुषको संख्या ६३४ र महिलाको संख्या ६६९ छ । हाम्रो मादी नगरपालिकामा जम्मा ९ वटा वडाहरु रहेका छन् ।

स्रोत: वडाको क्षेत्रफल ५.१२ वर्ग किलोमिटर, मादी नगरपालिकाको पाश्र्वीचित्र ,२०७६)

क्रियाकलाप

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

(क) मादी नगरपालिका कुन जिल्लामा रहेकोछ ?

(ख) मादी नगरपालिकामा कतिवटा वडाहरु रहेका छन् ?

(ग) तपाईं बसेको वडाको क्षेत्रफल कति हो ?

(घ) तपाईंको विद्यालय कुन टोलमा रहेको छ ?

(ङ) तपाईंको वडामा महिलाको जनसंख्या कति रहेको छ ?

२. तपाईंको विद्यालय रहेको स्थानको बारेमा तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

पालिकाको नाम	....
वडा नम्बर	....
वडाको क्षेत्रफल	....
वडा कार्यालय रहेको ठाउँ	....
विद्यालय रहेको स्थान	....

३. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) हेमन्त बि.क.को घर मादी नगरपालिकाको वडा नम्बर........हो ।

ख) मादी न.पा. वडा नम्बर ६ को वडा कार्यालय.............मा छ ।

ग) मादी नगरपालिका वडा नम्बर ६ को क्षेत्रफल........वर्ग किलो मिटर छ ।

घ) जनगणना २०७८ अनुसार मादी नगरपालिका वडा नम्बर ६ को कुल जनसंख्या ....छ ।

४. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस ।

क) मादी नगरपालिका वडा नम्बर ६ को वडा केन्द्र ओखरबोटे हो ।

ख) वडा नम्बर ६ को पुरुषको संख्या ६६४ जना हो ।

ग) वडा नम्बर ६ को कुल क्षेत्रफल ५.१२ व.कि.मि छ ।

घ) मादी नगरपालिकाको सबैभन्दा सानो वडा ६ नम्बर वडा हो ।

शिक्षकलाई निर्देशन : ***आआफ्नो विद्यालय रहेको वडाको क्षेत्रफल, जनसंख्या बारेमा शिक्षण गर्नु होला ।***

पाठ ३ जातजाति र भाषा

मेरो नाम एल्सन राई हो । म सात वर्षको भएँ । म कक्षा तीनमा पढ्छु । मेरो विद्यालयको नाम श्री जनता माध्यमिक विद्यालय हो । मेरो घर मादी नगरपालिका वडा नम्बर ७, बाघामा पर्छ । मेरो वडामा लिम्बू, गुरुङ, याक्खा, दर्जी, राई, क्षेत्री, शेर्पा आदि जातिका मानिसहरुको बसोबास रहेको छ ।

मेरो वडाको दक्षिण पश्चिम दिशातर्फ गुरुङ जातिको बसोबास रहेको छ । मेरो वडामा धेरै थर भएका राई जातिको वाहुल्यता रहेको छ । खालिङ, साम्पाङ, राखाली, थुलुङ, चाम्लिङ, दलास थर भएका राई जातिको बसोबास रहेको पाइन्छ ।

मेरो वडाको उत्तर पूर्वको दिशामा लिम्बू जातिहरुको बसोबास रहेको छ । मेरो वडामा लिङ्थेप र वनेम थर भएका लिम्बू जातिहरुको बसोबास रहेको छ । यसै गरी उत्तर पश्चिम दिशाको तल्लो भागमा याक्खा जातिको बसोबास रहेको छ । देवान, जिमी आदि थरहरु याख्खा जातिभित्र पर्दछन् ।

क्रियाकलापः

१. प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंको वडामा भएका तीन वटा जातिहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

ख) तपाईंको आफ्नो जातिका थरहरु लेख्नुहोस् ।

ग) राखाली, खालिङ, चाम्लिङ, थुलुङ कुन जातिभित्रका थरहरु हुन् ?

घ) तपाईंको विद्यालयको नाम र ठेगाना लेख्नुहोस् ।

२. तलका जातिहरुलाई मिल्ने थरसँग जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह क	**समूह ख**
गुरुङ	दाहाल
तामाङ	श्रेष्ठ
राई	लिङ्थेप
लिम्बू	खालिङ

क्षेत्री	कोरङ्गी
ब्राह्मण	खड्का
	गोले

३. उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) पाखिन ....जातिको थर हो ।

ख) एल्सन ....विद्यालयका विद्यार्थी हुन् ।

ग) एल्सनको घर पूर्वमा ....जातिको घर छ ।

घ) खड्का................जातिमा पर्दछ ।

४. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस :

क) खालिङ थर, राई जातिमा पर्दछ ।

ख) जनता माध्यमिक विद्यालय बाघा वडा नम्बर ८ मा पर्छ ।

ग) मादी नगरपालिका वडा नम्बर ७ मा क्षेत्री जातिको बसोबास छैन ।

घ) मादी नगरपालिका वडा नम्बर ७ मा लिम्बू जातिको बसोबास छ ।

शिक्षकलाई निर्देशन : माथिको पाठ शिक्षण पश्चात् तपाईंको वडाभित्र रहेका जातजातिहरुको सूची बनाई ती जातिभित्र पर्ने थरहरुको बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ ३ धर्म र धार्मिक स्थल

मुलाबारी वौद्ध गुम्वा

आत्माबोध आश्रम,उम्रिङ

राम मन्दिर,राम्बेनी

साकेलाथान,इच्छाराम

दाहाल कूल पूजा स्थल तिखिढुंगा

माङहिम,मावादिन

माथिको चित्रका आधारमा छलफल गरी तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

क) माथिका धार्मिक स्थलमध्ये कुन कुन ठाउँमा पुग्नु भएको छ ?

ख) माथिका चित्रमा देखिएका स्थानमा मानिसहरुले के के गर्छन् ?

ग) माथिका चित्रहरु कुन कुन धर्मका धार्मिक स्थल हुन् ?

घ) के माथिका सबै धार्मिक स्थलको बनावट एकै प्रकारको छ ?

पढौं र बुझौं:

हाम्रो मादी नगरपालिकामा धेरै जातजातिका मानिसहरु बसोबास गर्छौं । हाम्रो जातजाति फरक भएसँगै वेषभूषा, चालचलन, रहनसहन पनि फरक छ। हाम्रो भाषा, धर्म र संस्कृति पनि फरक छ। हामीले पूजा पाठ र प्रार्थना गर्ने धार्मिक स्थलहरु पनि फरक फरक छन्। सबैभन्दा पुरानो धर्मग्रन्थ वेद हो । मादीमा बसोबास गर्ने मानिसहरुमध्ये हिन्दुहरु मठ मन्दिरमा पूजा गर्छन् । बौद्ध धर्मावलम्बीहरु गुम्बामा पूजा आराधना गर्छन् । इसाईहरु चर्चमा प्रार्थना गर्छन्। किरातँहरु प्रकृति पूजक हुनुका साथै साकेला थान र माङ्हिममा पूजा र प्रार्थना गर्दछन् । यी सबै धार्मिक स्थलको बनावट पनि एकै प्रकारको हुँदैन । यहाँ राखिएका देवी देवताका मूर्तिहरु पनि एकै प्रकारका हुँदैनन् । माथि सुरुमा दिएका धार्मिक स्थलहरुको चित्रबाट पनि यो कुरा प्रष्ट भएको छ ।

१. ठिक वाक्य कापीमा सार्नुहोस् ।

क) सबै धार्मिक स्थलहरुको बनावट एकै प्रकारको हुन्छ ।

ख) धर्म अनुसार धार्मिक स्थलहरु फरक फरक हुन्छन् ।

ग) मन्दिरको वरिपरि झल्लरी लगाइएको हुन्छ ।

घ) साकेला थानमा सुम्निमा र पारुहाङको मूर्ति हुन्छ ।

ङ) इसाई धर्म मान्ने मानिसहरुले गुम्बामा पूजा गर्छन् ।

२. मिल्ने धार्मिक स्थलसँग जोडा मिलाउनुहोस :

समूह (क)	समूह (ख)
हिन्दु	साकेलाथान/माङ्हिम
बौद्ध	चर्च
किराँत	मन्दिर
इसाई	मस्जिद
	गुम्बा

३. तलका मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँमा भर्नुहोस् :

वेद	चर्च	प्रकृति पूजक	मन्दिर

क) हिन्दुहरु ....मा गएर पूजा आराधना गर्दछन् ।

ख) इसाई धर्मावलम्बीहरु................ मा प्रार्थना गर्छन् ।

ग) किराँत धर्मावलम्बीहरु .... हुन् ।

घ) सबैभन्दा पुरानो धर्मशास्त्र ....हो ।

४. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

क) हिन्दु धर्मावलम्बीहरु कहाँ पूजा पाठ गर्दछन् ?

ख) इसाई धर्मावलम्बीहरु कहाँ गएर प्रार्थना गर्दछन् ?

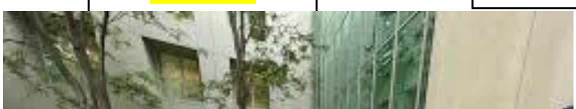
ग) किराँत धर्मका मानिसहरु के का पूजक हुन् ?

घ) बौद्ध धर्मका मानिसहरुको धार्मिक स्थल कहाँ हो ?

पाठ ४ संस्कार र संस्कृती

देवाली

कूल पूजा स्थल



क्रियाकलापः

१.माथिका चित्र हेरौं, चिनौं र उत्तर दिऔं :

क) माथिको पहिलो र दोस्रो चित्रले कुन जातिको संस्कार झल्किन्छ ?

ख) चण्डी नाच कुन जाति विशेषको नाच हो ?

ग) धान नाच कुन जातिको नाच हो ?

घ) मारुनी नाच कुन जातिको नाच हो ?

ङ) देउसीभैलो कहिले खेलिन्छ ?

२.चित्र हेरौं र छलफल गरौं :

३. ठिक भए √ चिन्ह र बेठिक भए × चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) फरक फरक जातीय समुदायका अलग अलग पहिरन हुन्छन् ।

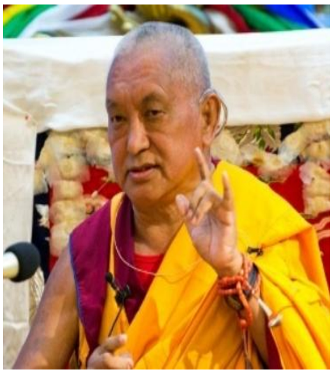
ख) चित्रमा देखिएका सबै पोसाकहरु एकैखाले छन् ।

ग) परम्परागत पोसाकले जातीय पहिचान गराउँछ ।

४. गीत गाऔं :

कछाड र भाङ्ग्रो लाउँछन् हाम्रा गुरुङ दाजु
घलेक, आ□ी, सारी, चोलो गुरुङसेनी भाउजू ।

दौरा, सुरुवाल, इस्टकोट राई दाजुले लाउने
सारी, चोलो, पछ्यौरी चैं भाउजूलाई सुहाउने



लामा गुरु केश मुण्डन गेरुवस्त्र धारी ।
पण्डितजीले धोती कुर्ता पण्डित्नीले सारी ।

५) मिल्दो शब्द छानी जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह (क)	**समूह (ख)**
गुरुङ	धोती कुर्ता
लामा	इष्टकोट
राई	साडी चोलो
पण्डित	भाङ्ग्रो
पण्डितिनी	गेरुवस्त्र

बख्खु

६) तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

क) लामा गुरु कस्तो पोसाकमा हुनुहुन्छ ?

ख) पण्डितजी कस्तो पोसाकमा हुनुहुन्छ ?

ग) गुरुङको पोसाक के हो ?

घ) गुरुङसेनीको पछ्यौरीलाई के भनिन्छ ?

पाठ ५ सामाजिक व्यक्तित्व र संघसंस्था

अध्ययन गरौं :

मेरो नाम दिक्षा राई हो । म कक्षा ३ मा पढछु । मेरो घर मादी नगरपालिका वडा नम्बर ८, मावादिनमा पर्छ । मेरो विद्यालयको नाम श्री सरस्वती माध्यमिक विद्यालय हो । हाम्रो विद्यालय वि.सं. २०१७ सालमा स्थापना भएको हो । यो विद्यालय स्थापना गर्दा हाम्रा पुर्खाहरुले धेरै दु:ख गरेर स्थापना गर्नु भएको कुरा मेरो बुबाले मलाई सुनाउनु भएको हो । अहिले वहाँहरुको मृत्यु भई सकेको छ। हाम्रो विद्यालयको संस्थापकहरु स्व.ठाकुरसिं लिङथेप, स्व.मकर बहादुर लिङ्थेप, स्व.मान बहादुर लिङ्थेप, स्व.गजराम लिङ्थेप र स्व.पूर्ण बहादुर लिङ्थेपहरुको नाम विद्यालय इतिहासमा पाइन्छ ।

क्रियाकलाप

१. पाठको आधारमा ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस :

क) विद्यालय स्थापना गर्ने व्यक्तिलाई संस्थापक भनिन्छ ।

ख) सरस्वती मा.वि. मादी नगरपालिकाको ८ नम्बर वडामा पर्छ ।

ग) श्री सरस्वती माध्यमिक विद्यालय २०१८ सालमा स्थापना भएको हो ।

घ) दिक्षा राई सरस्वती माध्यमिक विद्यालको कक्षा ३ मा पढ्छिन् ।

२. आफ्नो बारेमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) मेरो नाम ....हो ।

ख) म कक्षा ....मा पढ्छु ।

ग) मेरो विद्यालयको नाम श्री .... विद्यालय हो ।

घ) मेरो विद्यालयको स्थापना वि.सं. ....मा भएको हो ।

ङ) मेरो विद्यालयका संस्थापकहरुको नाम................................ हो ।

३. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

क) तपाईंको विद्यालयको संस्थापकहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

ख) तपाईंको विद्यालयको स्थापना कहिले भएको हो ?

ग) तपाईंको विद्यालय मादी नगरपलिकाको कति नम्बरवडामा पर्छ ?

४.जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह (क)	समूह (ख)
संस्थापक	सुरु भएको समय
स्थापना मिति	स्थापना गर्ने मानिस
इतिहास	जन्मिएको दिन
जन्मदिन	जन्मिएको ठाउँ ठेगाना
जन्मस्थान	बितेको समयका घटना
	अन्त्य भएको दिन

शिक्षकलाई निर्देशन : माथिको पाठ शिक्षण पश्चात् तपाईंको विद्यालयको संस्थापकहरु खोजी गरी सम्भव भएसम्म फोटो देखाएर छलफल गराउनुहोस् ।

पाठ ६ कला र साहित्य

पढौं र बुझौं :

रमा दिदीको यही फागुन महिनामा विवाह भयो । विवाहमा नौमती बाजा बजाइएको थियो । बाजाका तालमा नाच्ने काम पनि भयो । सनाईं, नरसिङ्गा, ट्याम्को, दमाहा, ढोलकी, झ्याम्टा जस्ता बाजाहरु बजाएर विवाहलाई आकर्षक बनाइएको थियो ।

पञ्चेबाजाका तालमा यो लोकलयको गीत गाउँदै नाच्नेहरु कति हो कति !

क्रियाकलाप:

१. गीत गाऔं:

चेली राम्री गहनाले
जुरो लहनाले नि हजुर
आ है लरबर आहै ! आ है लरबर आहै !

जन्ती लिइ दुलहा आए
दुलहीको दैलोमा हजुर
आ है लरबर आहै ! आ है लरबर आहै !

ज्ञानी उस्तै, गुणी नी त्यस्तै
दयालु त पहिलोमा हजुर
आ है लरबर आहै ! आ है लरबर आहै !

माइती राजा विदा पाऊँ चाँडै
हामीलाई हुने भो अबेर
आ है लरबर आहै ! आ है लरबर आहै !

(धानै खायो धानचरीले.......पञ्चेबाजा गीतको लयमा गाउनुहोस् ।)

२) विवाहमा बजाइने कुनै पाँचओटा नौमती बाजाको नाम लेख्नुहोस् ।

३) आफ्नो विद्यालयको सांस्कृतिक कार्यक्रममा बजाइने कुनै ३ वटा बाजाहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

४. मिल्दो शब्द छानी जोडा मिलाउनुहोस् :

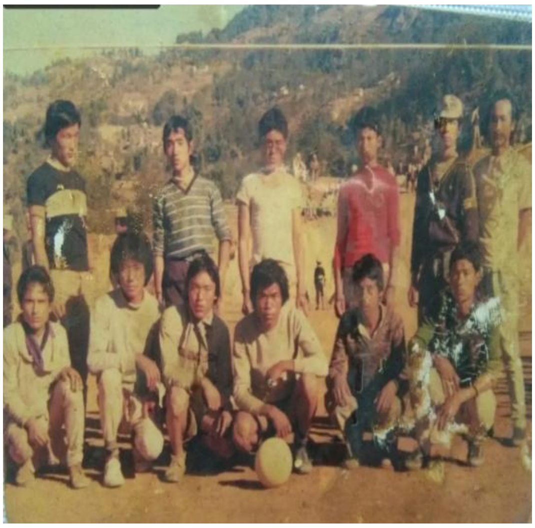
समूह (क)	**समूह (ख)**
देउसी	खैंजडी
भजन	मादल
तामाङ सेलो	च्याब्रुङ
चण्डी नाच	डम्फु
	दमाहा

५. तलका चित्र हेरी बाजाको नाम लेख्नुहोस् ।

पाठ ७

मेला पर्व र जात्रा

तलका कृषिमेलाका चित्रहरु अवलोकन गरौं :



कथा पढौं:

कृषि मेला

लगभग ४५ वर्ष पहिलेको कुरा हो । हालको मूलखर्क बजारलाई बुधबारे बजार पनि भनिन्थ्यो । श्रीपञ्चमीको दिनदेखि त्यहाँ कृषि मेला लाग्दथ्यो । हामी श्रीपञ्चमीको दिन विद्यालयमा सरस्वती पूजा सकेर कृषि मेला जान्थ्यौं । टाढा टाढादेखि मानिसहरु कृषि मेला हेर्न आउँथे । त्यस समयमा कसै कसैको घरमा मात्र रेडियो हुन्थ्यो । टिभी, मोबाइल, यातायात, सञ्चारका साधन केही पनि थिएनन् । त्यसैले मनोरञ्जनका लागि हामी खाली खुट्टा नै भएपनि कृषि मेला जान्थ्यौं । धेरैतिरबाट फुटबल खेल्न खेलाडीहरु आउँथे । राई लिम्बूहरु धान नाच्दथे । किसानहरुले आफ्ना घरमा पालेका ठूला ठूला खसीबोका, भेडा, बाखा, गाई, भैँसी, गोरु, राँगा लगेर पशु प्रदर्शनी गर्ने ठाउँमा लहरै बाँधेर राख्थे । त्यसैगरी खेतबारीमा उब्जाएका सबैभन्दा ठूला फलफूल, सागसब्जी, अन्नपात र नगदेबाली पनि प्रदर्शन गर्न ल्याउँथे । प्रदर्शनी हेर्नेहरुको घुइँचो हुन्थ्यो । प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुनेलाई उचित पुरस्कार दिएर सम्मान गरिन्थ्यो । तर आजभोलि यस कृषि प्रदर्शनीले निरन्तरता पाउन सकेको भने छैन ।

क्रियाकलाप :

१. उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) मादीमा कृषि मेला कहाँ लाग्थ्यो ?

ख) मादीमा कृषि मेला कहिले लाग्थ्यो ?

ग) धेरै मानिसहरू किन कृषि मेला जान्थे ?

घ) मेलामा के के को प्रदर्शनी हुन्थ्यो ?

ङ) पुरस्कार कसले पाउँथे ?

२. ठिक वाक्य कापीमा सार्नुहोस् :

क) बुधबारे बजारमा कृषि मेला लाग्थ्यो।

ख) श्रीपञ्चमीमा सरस्वतीको पूजा गरिन्छ ।

ग) गुरुङहरूले रमाइलो गरी धान नाच्दथे ।

घ) घरमा पालेका सबै पशुपन्छीलाई प्रदर्शनीमा लगिन्थ्यो ।

ङ) किसानले उत्कृष्ट कृषि उपज त्यहीँ बुझाउनु पर्थ्यो ।

३. जोडा मिलाउनुहोस :

समूह (क)	समूह (ख)
राई लिम्बू	श्रीपञ्चमी
कृषि उपज	धान नाच
कृषि मेला	धान, मकै
सरस्वती पूजा	मूलखर्क बजार
	उभ्लिङ

४. मिल्ने शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

मूलखर्क	मनोरञ्जन	कृषिउपज	सरस्वती पूजा

क) श्रीपञ्चमीको दिनमा ....गरिन्छ ।

ख) कृषि मेलामा .... प्रदर्शन गरिन्छ ।

ग) मेला पर्वमा ....प्राप्त हुन्छ ।

घ) कृषि मेला ....मा लाग्दछ ।

शिक्षकलाई निर्देशन : आफ्नो विद्यालय रहेको गाउँमा लाग्ने मेलापर्वका बारेमा शिक्षण गर्नुहोस् ।

पाठ ८ जलस्रोत

चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् :

मेरो नाम जिसन कार्की हो । म मादी नगरपालिका वडा नम्बर ३ आहालेमा बस्छु । मेरो गाउँको पूर्वपट्टि घुन्सा खोला छ । खोलाको पानी कुलोबाट मेहेले, आहाले हुँदै फुदुङसम्म पुऱ्याइएको छ । कुलोको पानी खेतमा धान रोप्न, अलैंचीबारी र करेसाबारीमा सिँचाइ गर्न प्रयोग गरिएको छ । गाउँलेहरु समय समयमा कुलो सफा गर्ने गर्छन् । हामी सबै मिलेर कुलोको संरक्षण गर्नपर्छ ।

मेरो नाम किरण तामाङ हो । म मादी नगरपालिका ५ कोपिलेमा बस्छु । हाम्रो गाउँमा जुकेपानी मुहानबाट ट्याङ्की बनाई पानी ल्याइएको छ । धाराको पानी खाना पकाउन, पिउन, करेसाबारीमा सिँचाइ गर्न, लुगा धुन, नुहाउन प्रयोग गर्ने गरिएको छ । म सँधै धारो सफा गर्ने गर्छु ।

खगेन्द्र बस्नेत मादी नगरपालिका ६ राम्बेनीमा बस्छन् । उनको घरको दक्षिणपट्टि माया खोला र उत्तरपट्टि पिलुवा खोला रहेको छ । यी दुवै मादी नगरपालिकाका ठुला खोलाहरु हुन् । माया खोला र पिलुवा खोलाबाट बिजली निकालिएको छ । बिजलीले हाम्रो गाउँ झलमल्ल बनाएको छ ।

क्रियाकलापः

१.तपाईंको वडामा कुन कुन पानीका स्रोतहरु रहेका छन् ? नाम लेख्नुहोस् ।

२. उत्तर दिनुहोस् :

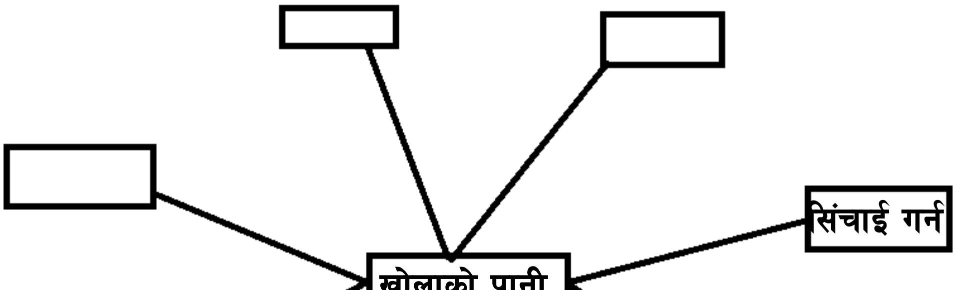
क. घुन्सा खोलाको पानी कहाँ कहाँसम्म पुर्‍याइएको रहेछ ?

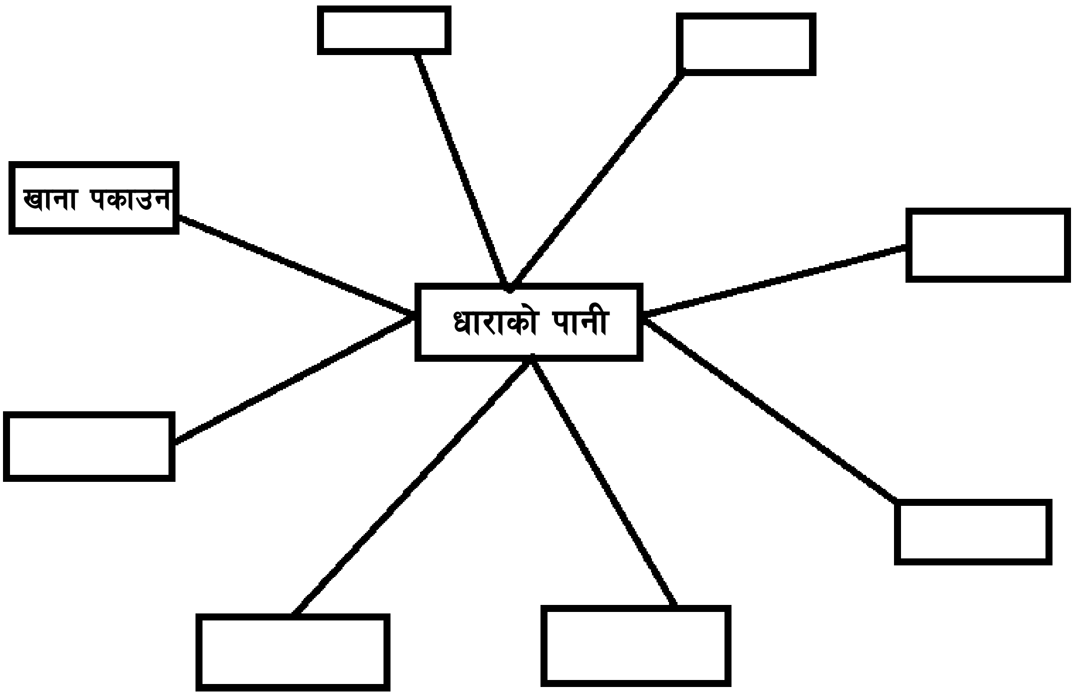
ख. खोलाको पानी के के काममा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

ग. धाराको पानीबाट के के काम गर्न सकिन्छ ?

घ. माया र पिलुवा खोलाको पानी के के काममा प्रयोग गरिएको छ ?

३. खाली कोठामा पानीको उपयोग भर्नुहोस् :





शिक्षकलाई निर्देशन : आफ्नो वडामा भएका जलस्रोतहरुको नाम र उपयोगका विषयमा अभ्यास गराउनुहोस् ।

पाठ ८ फूलबारी

रेक्सन लिम्बू श्री सरस्वती माध्यमिक विद्यालय, मावादिनमा कक्षा ३ मा पढ्ने विद्यार्थी हुन् । उनलाई फूल अति मनपर्छ । उनी मौषम अनुसार फूल्ने फूलको बिरुवाहरु खोजीखोजी विद्यालय आउँदा ल्याउँछन् । गुरु, गुरुआमाले रेक्सनले ल्याएका फूलका विरुवाहरु विद्यालयको फूलबारीमा रोप्नुहुन्छ । विद्यालय अगाडि फूलबारीलाई संरक्षण गरेर राखिएको छ । फूलबारी वरिपरी घेराबारा गरिएको छ । फूलबारी भित्र फूलका बोट अड्याउने भाटाहरु गाडिएको छ । विद्यार्थीहरु मिलेर पालैपालो फूलबारीको गोडमेल गर्दछन् । विद्यालयका कर्मचारीले बेलाबेला फूलबारीमा पानी लगाउनुहुन्छ । कहिलेकाहिँ अभिभावक भेला भएका बेला अभिभावकहरुले प्लाष्टिकका झोलामा कम्पोष्ट मल बोकेर ल्याउनुहुन्छ । उक्त मललाई गुरुहरुले फूलबारीमा हाल्नुहुन्छ । यसरी विद्यार्थी, शिक्षक, कर्मचारी र अभिभावक सबै मिलेर सरस्वती माध्यमिक विद्यालयको फूलबारीलाई सुन्दर बनाइएको छ । यस फूलबारीमा मौसम अनुसारका फूलहरु बाह्रै महिना फुलिरहेका

हुन्छन् । फूलबारीले विद्यालयको वातावरणलाई सुन्दर बनाएको छ । हामीले विद्यालयमा फूलबारी बनाए जस्तै खाली जग्गामा पनि वृक्षारोपण गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप:

१. उत्तर लेख्नुहोस्:

क. फूलबारीमा फूल कसले रोप्नुहुन्छ ?

ख. कम्पोष्ट मल कसले ल्याउनुहुन्छ ?

ग. फूलका विरुवा सङ्कलन कसले गर्दछ ?

घ. विद्यालयको वातावरण कस्तो छ ?

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क. रेक्सन कक्षा ....मा पढ्ने विद्यार्थी हुन् ।

ख. फूलबारीमा .... ले पानी लगाउनु हुन्छ ।

ग. फूलबारी वरिपरी .... गाडिएको छ ।

घ. फूलका बोट .... भाटा गाडिएको छ ।

ङ. फूलबारी वरिपरी .... गरिएको छ ।

३. छलफल गर्नुहोस् :

क. तपाईंको घरमा फूलबारी छ कि छैन ?

ख. फूलबारीको महत्व के होला ?

ग. फूल हामीलाई किन चाहिन्छ ?

घ. हामीले कहाँ कहाँ वृक्षारोपण गर्नुपर्छ ?

शिक्षकलाई निर्देशन : आफ्नो विद्यालयमा फूलबारी निर्माण गरी विद्यार्थीहरुलाई फूल रोप्न, फूलबारीको संरक्षण गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

पाठ ९

वनजंगल र पशुपंक्षी

नमस्कार, मेरो नाम रेवन कार्की हो । म मादी नगरपालिका १ आहालडाँडामा बस्छु । मेरो घर छेउमा धनसिँगे ठुलोभ्फोर सामुदायिक वन छ । त्यहाँ मृग, बनढाडे, भालु, घोरल, बाघ, कालिज, मुनाल, डाँफे, जस्ता

क

नमस्कार, मेरो नाम नुगेन लिंथेप हो । म मादी नगरपालिका ७ बाघामा बस्छु । म सिंहदेवी आधारभूत विद्यालय देवीटारमा कक्षा ३ मा पढ्छु । मेरो गाउँको पुछारमा खरबारी सामुदायिक वन छ । त्यस वनमा सखुवा (साल), चिउरी, खयर, चिलाउने, ढाल्ने, मौवा, टाँकी, कुटमिरो, रुद्राक्ष आदि प्रजातिका बोटबिरुवाहरु पाइन्छन् । त्यस जंगलमा बाघ, मृग, बाँदर, स्याल, ढेडु, कालिज, ढुकुर, लामपुच्छे, सुगा, सर्प आदि वन्यजन्तु पाइन्छन् ।

क्रियाकलापः

१. उत्तर दिनुहोस् :

क. धनसिँगे ठुलोभ्फोर सामुदायिक वन कहाँ पर्दछ ?

ख. रेवनको घरछेउमा कुन कुन वन्यजन्तु पाइन्छन् ?

ग. खरबारी सामुदायिक वनमा कुन कुन बोटविरुवा पाइन्छन् ?

घ. तपाईंको घरछेउमा कुन कुन ठुला वनहरु छन् ?

ङ. तपाईंको घरछेउमा रहेको वनमा कुन कुन जनावरहरु पाइन्छन् ?

२. दिइएका पशुपन्छीहरुको नाम तालिकामा भर्नुहोस् :

बाघ, भालु, डाँफे, कालिज, चाँप, मालिङ्गो, सखुवा, मृग, ढुकुर, गुराँस, टाँकी, घोरल, लोखर्के, रुपी, चिलाउने, किम्बु, चिबे, चाँचर, स्याल, उत्तीस

जनावर	बिरुवा	पन्छी

३. गीत गाऔँ :

लेकैमा चर्ने त्यो चरी चाँचर, औलैमा ढुकुर
खरायो हिँड्छ चुरी घारीमा, लुखुर लुखुर
कोइली गाउँछ कुहुमा कुहु, चिबेको चिरबिर
कोकले काग हलेसो सुगा, घुम्दछन सबतिर ॥

घाँस हुने पैँयु गोगन निबारो, दुधिलो बिलाउने

काठ हुने उत्तिस अँगारे पात्ले, चाँप सख्वा चिलाउने
मृग स्याल दुम्सी बनढाडे घोरल, बस्दछन् बनमा
यी सबै हाम्रा हुन धन सम्पत्ति राखौँ है मनमा ॥

शिक्षकलाई निर्देशन: आफ्नो वडाभित्र रहेका वन्यजन्तु, चराचुरुङ्गी, रुखबिरुवा आदिका बारेमा प्रशस्त ज्ञान दिनुहोस् ।

पाठ १० मेरो वडाका प्राकृतिक सम्पदा

नमस्ते प्यारा भाइबहिनीहरू !

आज हामी हाम्रो वरपर रहेका प्राकृतिक सम्पदाका बारेमा कुरा गर्नेछौँ । प्राकृतिक सम्पदा भनेको के हो थाहा छ ? प्राकृतिक सम्पदा भनेको प्रकृतिले हामीलाई दिएका अमूल्य उपहारहरू हुन् । यी हाम्रै वडाका गाउँघरमा पनि छन् ।

सोच त, तिमीहरूको घर नजिकै के-के छन् ? होला कतै झरना, कतै खोला, कतै हरियो वन, कतै पहाड वा डाँडाकाँडा । यी सबै प्राकृतिक सम्पदा हुन् ।

नदी र खोलाले हामीलाई पिउने पानी दिन्छन्, खेतबारी सिँचाइ गर्न मद्दत गर्छन् । माछाहरू पनि खोलामै बस्छन् । खोलाको छेउमा कति सुन्दर वनजङ्गल पनि हुन्छन् नि !

वनले हामीलाई सफा हावा दिन्छ । वनमा कति धेरै रूखहरू हुन्छन् । रूखले हामीलाई अक्सिजन दिन्छन् जुन हामी सास फेर्न प्रयोग गर्छौं । वनमा मृग, खरायो, चराचुरुङ्गी जस्ता धेरै जनावरहरू बस्छन् । वनले पानीको स्रोतलाई पनि जोगाउँछ ।

पहाड र डाँडाकाँडा हाम्रो वडाको शोभा हुन् । कति अग्ला पहाडहरू, कति हरिया डाँडाहरू ! त्यहाँबाट तल हेर्दा कति सुन्दर देखिन्छ नि !

यी सबै प्राकृतिक सम्पदालाई हामीले माया गर्नुपर्छ र जोगाउनुपर्छ । नदीमा फोहोर फाल्नुहुँदैन र रूखहरू काट्नुहुँदैन । हामीले यिनीहरूलाई स्वच्छ र सफा राख्यौं भने यिनीहरूले हामीलाई सधैं फाइदा पुऱ्याउँछन् ।

हाम्रो वडामा भएका प्राकृतिक सम्पदाहरू हाम्रो गौरव हुन् । यिनीहरूलाई चिनौं, यिनीहरूको महत्व बुझौं र सधैं यिनीहरूको हेरचाह गरौं ।

क्रियाकलाप:

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
नदी	सफा हावा दिन्छ
वन	वडाको शोभा
पहाड	पिउने पानी दिन्छ
प्राकृतिक सम्पदा	प्रकृतिले दिएको उपहार

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस्

क. प्राकृतिक सम्पदा भनेको............. दिएका अमूल्य उपहारहरू हुन् ।

ख. खोलाबाट हामी........... पाउछौं ।

ग. वनमा .... जनावरहरु बस्छन् ।

घ. हामीले प्राकृतिक सम्पदालाई .... राख्नुपर्छ ।

३. उत्तर लेख्नुहोस्:

क. प्राकृतिक सम्पदा भनेको के हो ?

ख. वनले हामीलाई के-के फाइदा दिन्छ ?

ग. नदी र खोलाले हामीलाई कसरी मद्दत गर्छन् ?

घ. हामीले हाम्रा प्राकृतिक सम्पदाहरूलाई कसरी जोगाउन सक्छौं ?

पाठ ११

पेसा व्यवसाय

हेरौं, चिनौं र भनौं :

माथिको चित्रमा के-के देख्नुभयो ? छलफल गर्नुहोस् :

पढौं र बुझौं :

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 पेसा व्यवसाय हुन् । स्थानीय तरिकाले खेती गर्ने, पशुपालन गर्ने, फलामका औजारहरु बनाउने, राडीपाखी बुन्ने, धातुका भाँडाकुँडा बनाउने, लुगा सिलाउने, काठका भाँडाकुँडा बनाउने, घर बनाउने, सुन-चाँदीका गहना बनाउने आदि जस्ता कामहरु हाम्रा परम्परागत पेसा व्यवसायहरु हुन् । यस्ता पेसा व्यवसाय गर्नाले आफ्नो आयस्रोत बढाउन मद्दत पुग्दछ भने हामीले सेवा सुविधा र आवश्यक सामग्रीहरुको उपभोग सहज रुपमा गर्न पाउँछौं ।

क्रियाकलाप

१.तलका प्रश्नहरुका उत्तर दिनुहोस् :

क) तपाईंको छिमेकमा चित्रमा देखिएजस्तो काम क-कसले गर्नुहुन्छ ?

ख) तपाईंलाई ठुलो भएपछि कुन पेसा गर्ने मन छ, किन ?

ग) गाई, भैँसी, भेडाबाखा धेरै पाल्नाले मानिसलाई के फाइदा हुन्छ ?

घ) चँदाराले भाँडी थापेर काठका सामान नबनाएको भए के हुने थियो ?

ङ) लुगा सिलाउने सूचीकार नभइदिएको भए हामी के गर्थ्यौं होला ?

च) मह उत्पादनका लागि कुन पेसा अपनाउनुपर्छ ?

३. कविता पनि पढौं :

हाम्रा पेसा व्यवसायहरु

हाम्रा गाउँका प्रेम दाइले गाडी किनेका छन्,
ड्राइभर बनी आफ्नो गाडी आफैं चलाउँछन् ।

ब्रिटिस भेना खेतबारीमा हल गोरु जोत्छन्,
किसान हुन् साँझ बिहान खन्ने काम नि गर्छन् ।

तिलक काका सुनार हुन् कमाउँछन् सुन,
गरगहना बनाएर लगाएकाछन् गुन ।

डम्बर मामा लोहार हुन् हँसिया बनाउँछन्,
फलाम पिट्दै साँध लगाउदै आरनमा बस्छन् ।

मिनु आमा चलाउँछिन् घरमै हाते कल,
सूचीकार भई हाम्रा लुगा सिउँछिन हरपल ।

प्रजे बाजे भाँडी थापी बनाउँछन् ठेकी,

चँदारा हुन् काठ कुँद्छन् धेरै पहिलादेखि ।

४. छलफल गरी उत्तर लेख्नुहोस् :

क) गाडी चलाउने ड्राइभर नभए के हुन्थ्यो ?

ख) किसानले खेतबारीमा काम गर्नाले के फाइदा हुन्छ ?

ग) सुनारे पेसा किन आवश्यक छ ?

घ) फलामका औजार बनाउने पेसा किन चाहिन्छ ?

ङ) चँदाराको आवश्यकता किन पर्दछ ?

६) मौरीपालन के का लागि गरिन्छ ?

७) कुखुरापालनबाट के के फाइदा लिन सकिन्छ ?

५. "के" गर्न "को" चाहिन्छ, जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
बिरामी उपचार गर्न	चँदारा
अन्न, दुध, मासु उत्पादन गर्न	डाक्टर
विद्यालयमा पढाउन	डकर्मी
लुगा सिलाउन	किसान
काठका भाँडाकुँडा कुँद्न	सूचीकार

घरको गारो लगाउन   शिक्षक

ड्राइभर

पाठ १२ हाम्रा बालीनाली

अवलोकन गरौं :

१. सबैजना मिली आफ्नो विद्यालय नजिकैको कसैको बारीमा खेती गरिरहेको मौका पारी अवलोकन गर्न जानुहोस् ।

२. छलफल गर्नुहोस् :

क) खेतबारीमा मानिसहरुले के गर्दै थिए ?

ख) तिनीहरुले किन त्यस्तो काम गरेका होलान् ?

ग) खेतबारीमा काम गर्दा तिनीहरुलाई के फाइदा होला ?

घ) खेतबारीबाट उत्पादन भएको कुरा के गर्छन् होला ?

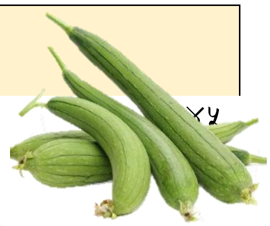
ङ) के सबै मानिसहरु एउटै काम गर्दै थिए ?

३. कविता वाचन गरौँ:

हाम्रा खानेकुराहरु

दाल खाने मास, मस्याम्, खेसरी, मुसुरी,
मुन्टा, जरा, फल खाने स्कुस तरकारी ।
रायो, मुला, गुन्द्रुकमा आलु साह्रै मिल्ने,
आँप, मेवा फलफूल खाए आँखा स्वस्थ हुने ॥

कोसा खाने केराउ, मटर सब्जी सिमी, बोडी,



कोपी अनि भिण्डी मिठो बकुल्लालाई छोडी ।
घिरौँला त झनै मीठो फर्सी गट्टा भन्दा,
म त रोज्छु लौका परवल करेला र बन्दा ॥

अचार खाने टमाटर, धनियाँ, लसुन,
मिलाएर त्यसमा राखौँ खोर्सानी र नुन ।
रायो, तोरी, सस्यूँ अनि भटमासको तेल,
अमिला छन् ज्यामिर, निबुवा, कागती, र मेल ।

सुन्तला र केरा, स्याउ फलफूलका राजा,
सुठुनी र तरुल, फर्सी उसिनेर खाजा ।
ढिँडो खानु गहुँ कोदोको, भात मकै धान,
बनमा जानु ऐँसेलु र काफल चिउरी खान ।

४. माथिको कविताका आधारमा तलका खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) मास, मस्याम्, खेसरी र मुसुरीको .... खाने गरिन्छ ।

ख) रायो, मुला, गुन्द्रुकमा..................साह्रै मिल्ने तरकारी हो ।

ग) मुन्टा, जरा र फलको पनि तरकारी खान मिल्ने .... हो ।

घ) आँप र मेवा जस्ता पहेँला फलफूल खाए .... स्वस्थ हुन्छ ।

ङ) हामी रायो, तोरी, सस्यूँ र भटमासको .... प्रयोग गर्छौं ।

च) टमाटर, लसुन, पुदिना र धनियाँको .... साह्रै मीठो हुन्छ ।

छ) सुठुनी, तरुल र फर्सी उसिनेर .... को रुपमा खाने गरिन्छ ।

ज) कोदो र गहुँको .... खानु स्वस्थकर हुन्छ ।

झ) हामी धान र मकैको चामल बनाएर .... खाने गर्छौं ।

ञ) ऐँसेलु, काफल र चिउरी जस्ता फलफूल खान .... तिर जानुपर्छ ।

५. तलको अक्षरजालबाट कम्तिमा ५/५ ओटा बालीनालीको नाम पत्ता लगाई यो तालिका अनुसार भर्नुहोस् ।

फलफूल	तरकारी	अन्न	दलहन वा तेलहन

क	ट	ह	र	खे	स	री	कु	रि	लो
मू	ला	ट	मा	ट	र	के	बो	बो	डी
सु	को	फ	धा	मे	वा	रा	फा	प	र
ठु	पी	र्सी	न	ल	स्या	उ	कु	बि	ण्डो
नी	अ	म्ब	क	रे	ला	खु	र्पा	ने	काँ

भ	ट	मा	स	ल	सु	न	त	रु	ल
को	स्कु	लौ	तो	री	न्त	ग	क्रा	आँ	प
दो	स	का	अ	म	ला	हुँ	म	ट	र
आ	लि	रा	यो	को	अ	दु	वा	क्रो	ब
लु	ची	म	कै	सि	मी	यो	का	फ	ल

६. तल दिइएको नामका खानेकुराका चित्र बनाई सुहाउने रङ भर्नुहोस् ।

क) स्याउ　　ख) मेवा　　ग) घिरौंला　　घ) आलु

पाठ १३ — हाम्रा पशुपंक्षी

शिक्षकको सहयोगमा गीत गाऔं :

पशुपन्छीको उपयोग

दूध, दहि, घिउ खान गाई, भैंसी पालौं,
बाली धेरै उब्जाउन गोबर मल हालौं ।
खसी, बोका, बंगुर पाले मासु खान पाइन्छ,
मल, उन, घिउको लागि भेडा पनि चाहिन्छ ।

कुखुरा र हाँस पाले अण्डा मासु दुबै,
खरायोको भूवा पनि काम लाग्छ खुबै ।
बिरालोले मूसा मार्ने, गोरु खेत जोत्ने,
घरको रक्षा कुकुर गर्ने घोडा भारी बोक्ने ।

१. माथिको कविताका आधारमा निम्न प्रश्नहरुको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) गाई, भैँसीले हामीलाई के के दिन्छ ?

ख) खेतबारीमा लगाउने मल हामी के के बाट पाउँछौँ ?

ग) खसी र कुखुरा के को लागि पालिन्छ ?

ङ) हाम्रो घरको रक्षा गर्ने जनावर कुन हो ?

२. माथिको कविताका आधारमा निम्न खाली ठाउँहरु भर्नुहोस् ।

क) हामी गोरु खेतबारी .... प्रयोग गर्छौं ।

ख) दूधबाट दही, मही र .... बन्छ ।

ग) गाईवस्तुको .... खेतबारीमा लगाउँदा अन्न धेरै फल्छ ।

घ) भेडाको घिउ र .... धेरै उपयोगी हुन्छ ।

ङ) हामी खसी बाखा .... धेरै पैसा लिन सक्छौँ ।

च) बिरालोले ....मार्छ ।

छ) कुखुराको ....र ....बेच्न सकिन्छ ।

ज) कुकुरले सधैँ हाम्रो घरको .... गर्छ ।

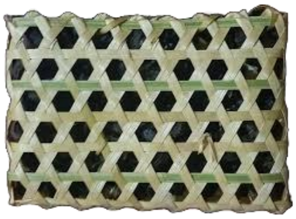
पाठ १४ सिप र प्रविधि

पढौं, बुझौं र छलफल गरौं :

मानिसहरुले जीवन सहज तरिकाले बिताउन चाहन्छन् । हाम्रा पूर्वजहरुले स्थानीय स्रोत र साधनको पहिचान गर्नुभयो । आफूलाई आवश्यक पर्ने सामग्री आफैं निर्माण र प्रयोग गर्नुभयो । स्थानीय सिप र प्रविधिको विकासले गर्दा काम गर्न सजिलो भयो । आफुलाई चाहिने सामान किन्न धेरै पैसा खर्च गर्नु पनि परेन ।

स्थानीयस्तरमा विकास हुँदै आएका सिप र प्रविधिलाई हाम्रा अग्रजहरुले पछिल्लो पुस्तालाई सिकाउँदै जानुभयो । तिनै सिप र कलाको प्रयोगले आज हाम्रो जीवनयापन सहज भइरहेको छ । त्यस्ता सिप र कलाद्वारा सिर्जित सामग्रीहरु हाम्रो घरमा धेरै छन् । हरेक काम गर्न ति मध्ये कुनै न कुनै सामग्रीको हामीलाई आवश्यकता पर्दछ । जसले हाम्रो कामलाई सजिलो र छिटो गर्न सहयोग गर्दछ ।

तलका चित्रहरु अवलोकन गरौं :



१) माथिको चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् ।

क) चित्रमा भएका सामग्रीहरुको नाम के के होला ?

ख) तिनीहरु केबाट बनेका होलान् ?

ग) तिनीहरु के कामका लागि प्रयोग गरिन्छन् होला ?

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

२) परियोजना कार्य: अभिभावकसँग सोधखोज गरी तलका नाम र कामको जोडा मिलाएर ल्याउनुहोस् ।

भकारी	अचार खान
ढाकर	अन्न राख्न
तोस्रो	आगो ताप्न
हतासो	गाग्री राख्न
नेती	गुन्द्री बुन्न
लुकुनी	घिउ राख्न
बिँडा	झरीमा ओढ्न
मकल	डोरी बाट्न
हर्पे	तरकारी काट्न
चुलेँसी	भारी बोक्न
दुना	मदानी घुमाउन

३) कक्षामा छलफल गरी तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) चित्रा के का लागि प्रयोग गरिन्छ ?

ख) हामी माटोको गमलामा के गर्छौं ?

ग) हामीलाई के गर्न चर्खा चाहिन्छ ?

घ) आल्चा पेल्ने परम्परागत प्रविधि के हो ?

४) एउटा तेल राख्ने गरियोको चित्र बनाउनुहोस् ।

५) परियोजना कार्य : महीी पार्नलाई चाहिने सबै सामग्रीको नाम बुबा/आमालाई सोधेर लेखेर ल्याउनुहोस् ।

पाठ १५ हाम्रा पर्यटकीय स्थल

भ्यान डाँडा

लखुवा राम मन्दिर हाङ्थुम डाँडा

१. तपाईंको विद्यालय नजिकैको कुनै एक प्रसिद्ध स्थान घुम्न जानुहोस् ।

२. भ्रमण पछिको काम:

क) भ्रमण गरेको स्थानमा देखिएका कुराहरुको बारेमा पालैपालो बताउनुहोस् ।

ख) भ्रमण गरेको स्थानमा मानिसहरु किन आउँछन् होला ? छलफल गर्नुहोस् ।

ग) भ्रमण गरेको स्थानमा मानिसहरु कहिले कहिले आउँछन् होला ? छलफल गर्नुहोस् ।

घ) भ्रमण गरेको स्थानमा मानिसहरु आएर के के गर्छन् होला ?

ङ) धेरै मानिसहरु आउँदा त्यहाँका बासिन्दाहरुलाई के फाइदा हुन्छ ?

३) तलको दैनिकी पढौँ र बुझौँ

हाङ्थुम कप फूटबल प्रतियोगिता र मूलखर्कको कृषिमेला प्रदर्शनी

मितिः २०७६/१०/१७

मेरो नाम मौसमी दाहाल हो । मेरो घर मादी नगरपालिका ५ पिपलबोटेमा पर्छ । म श्रीपञ्चमीको दिन बिहानै उठेर काकासँग घुम्न मूलखर्क गएँ । ८ बजे ओखरबोटे पुग्दा काकाका साथीहरु पनि तयार परिसकेका रहेछन् । हामी ट्याक्सी रिजर्भ

कच्ची थियो । अरु पनि धेरै मान्छेहरु मेला

हामी ९:३० मा मूलखर्क पुग्यौं ।

पुग्ने बित्तिकै सडकको छेउतिर धेरै मानिसको भिड देखियो । अलि तलतिर चउरमा बिभिन्न किसिमका जनावरहरु देखें । यो के हो ? भनेर मैले काकालाई सोधें । काकाले यो पशु प्रदर्शनी मेला हो भनेर भन्नुभयो । एकछिन प्रदर्शनी हेरेर हामी बजारतिर लाग्यौं । सडकको भित्तापट्टि विभिन्न किसिमका खानेकुराहरु राखेको देखें । त्यहाँ फलफूल, अन्न, तरकारी, नगदेबाली र अन्य धेरै कुराहरु मिलाएर राखेको थियो । यो कृषि प्रदर्शनी मेला हो भनेर काकाले भन्नुभयो । त्यसपछि हामी बजार मुनि रहेको खेलमैदानतिर गयैं । मैदानमा फूटबल प्रतियोगिता भैरहेको थियो । नीलो जर्सीमा हाङ्थुम क्लव मादीका र रातो जर्सीमा सगरमाथा क्लव मोरङका खेलाडी खेलिरहेका थिए । हेर्दा हेर्दै मोरङले खेल

जित्यो । टाढाका खेलाडी आउँदा मूलखर्क बजारलाई फाइदा हुने रहेछ । मेला बजारका कारणले स्थानीय व्यवसायीहरुको आम्दानी बढ्ने रहेछ । हामीले पनि एउटा होटलमा नास्ता गऱ्यौं । त्यसपछि बाहिर निस्कियौं । पशु तथा कृषि प्रदर्शनीको पुरस्कार बितरण हुँदैरहेछ । उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्ने कृषकहरु पुरस्कृत हुँदै थिए । टाढाका खेलाडीले खेल प्रस्तुत गर्ने अवसर पाए । स्थानीय खेलाडीले खेल सिप विकास गर्ने अवसर पाए । यो मेला र फूटबल प्रतियोगिता निक्कै महत्वको रहेछ । सबै कुरा हेरी सकेर हामी घर फर्कियौं । तपाईं पनि एक पटक यो मेला हेर्न जानुहोस् है । मूलखर्क बजार त मादीको एउटा पर्यटकीय स्थल पो रहेछ ।

४) माथिको दैनिकीका आधारमा तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) मूलखर्कमा कुन दिनदेखि मेला लाग्दो रहेछ ?

ख) मेलामा कुनकुन कुरा प्रदर्शनीमा राखिएका थिए ?

ग) फूटबल खेल कुन कुन क्लवबिच हुँदै थियो ?

घ) कृषि प्रदर्शनीबाट किसानहरुले के पाए ?

ङ) मेलाबाट मादी बासीलाई के फाइदा हुने रहेछ ?

५) परियोजना कार्य :

आफ्नो विद्यालय नजिकैको कुनै पर्यटकीय स्थल नजिकै बस्ने मानिससँग भेटी सोधखोज गरी सो स्थलमा मानिसहरु आउँदा त्यहाँ आसपासका मानिसहरुलाई के के फाइदा हुन्छ ? टिपोट गरेर ल्याउनुहोस् ।

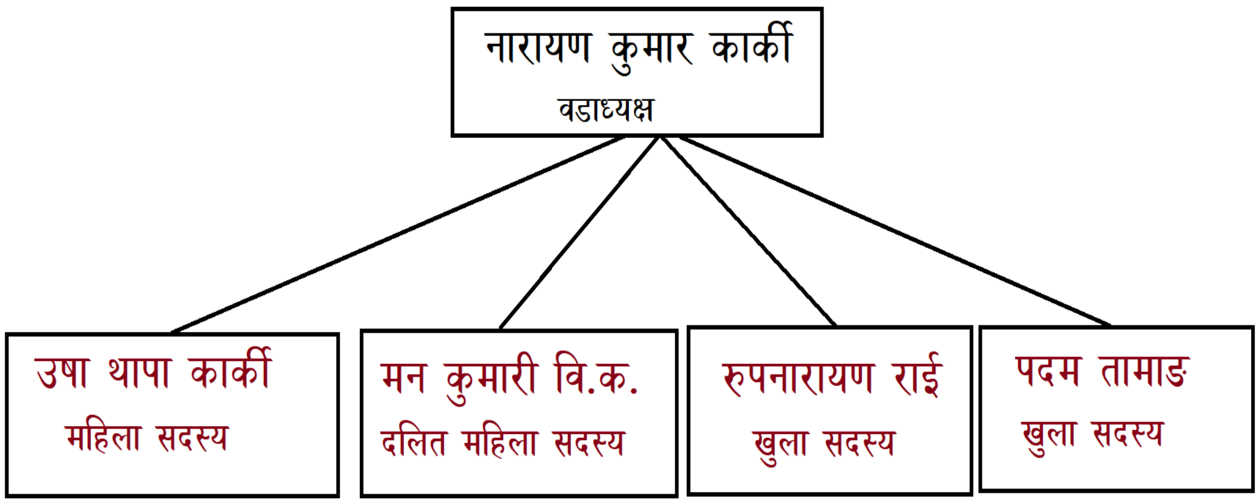
शिक्षकलाई निर्देशन : आफ्नो विद्यालय नजिकका कुनै चर्चित स्थानको बारेमा वर्णन गरी त्यसको महत्वको बारेमा थप बताईदिनुहोस् ।

पाठ १६ हाम्रो वडा समिति

पढौं र बुझौं :

मेरो नाम मनिष खुलाल हो । म मादी नगरपालिका वडा नम्बर १ मा बस्छु । वि.सं. २०७९ सालमा स्थानीय तहको दोस्रो निर्वाचन भयो । मेरो वडामा ५ जना जनप्रतिनिधिहरु निर्वाचित हुनुभएको छ । हाम्रो वडाध्यक्षको नाम श्री नारायण कुमार कार्की हो । वहाँको घर मादी नगरपालिका वडा नम्बर१ को चौकी बजारमा छ । उषा थापा कार्की महिला वडा सदस्य हुनुहुन्छ । श्री मनकुमारी वि.क. दलित महिला सदस्य हुनुहुन्छ । श्री पदम तामाङ र श्री रुपनारायण राई खुला सदस्य पदमा निवार्चित हुनुभएको हो । जनप्रतिनिधिहरुले वडा कार्यालयमा रहेर वडा बासीहरुलाई सेवा दिइरहनु भएको छ । यसैगरी मादी नगरपालिकाका अन्य नौ वटै वडाहरुले आ-आफ्ना वडाबासीहरुलाई विभिन्न सेवाहरु प्रदान गर्दै आउनु भएकोछ ।

मादी नगरपालिका वडा नम्बर १ को वडा समितिका पदाधिकारीहरु:



क्रियाकलापः

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) वडा समितिमा कति जना पदाधिकारीहरु रहने व्यवस्था छ ?

ख) तपाईंको वडाको वडाध्यक्षको नाम के हो ?

ग) तपाईंको वडाको दलित महिला सदस्यको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) तपाईंको वडाका पदाधिकारीहरुको सूची बनाउनुहोस् ।

२.तलको खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द लेख्नुहोस् ।

क) मेरो वडाको वडा समितिमा ....जना पदाधिकारी हुनुहुन्छ ।

ख) मेरो वडाका वडाध्यक्षको नाम .... हो ।

ग) मेरो वडामा .... जना खुला महिला सदस्य हुनुहुन्छ ।

घ) मेरो वडामा .... जना दलित महिला सदस्य हुनुहुन्छ ।

ङ) तपाईंको वडामा ....जना महिला वडा सदस्य हुनुहुन्छ ।

३. जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह क	समूह ख
श्री नारायण कुमार कार्की	खुला सदस्य
श्री पदम तामाङ र रुपनारायण राई	महिला सदस्य
श्री उषा थापा कार्की	दलित महिला सदस्य
श्री मन कुमारी विश्वकर्मा	अध्यक्ष

शिक्षकलाई निर्देशन : आफ्ना विद्यालय रहेको वडाका वडा समितिका पदाधिकारीहरुको नाम बताइ शिक्षण गर्नुहोस् ।

पाठ १७ नगर प्रमुख र उपप्रमुख

चिनौं र चिनाऔं :

प्रथम नगर प्रमुख

वर्तमान नगर प्रमुख

प्रथम नगर उपप्रमुख

वर्तमान नगर उपप्रमुख

क्रियाकलाप :

माथिका तस्विरहरु क-कस्को होला ? आफू पनि चिन्नुहोस् र साथीलाई पनि चिनाउनुहोस् ।

पत्र पढौं :

मादी, सङ्खुवासभा

मिति: २०८२/०२/२२

प्यारो भतिज, धेरै धेरै सम्झना,

म यहाँ सञ्चै छु र तिमी पनि त्यहाँ धनकुटामा सञ्चै छौ भन्ने आशा गरेको छु । र तिम्रो पढाइ पनि राम्रो होला भन्ने विश्वास लिएको छु ।

म आज तिमीलाई हाम्रो मादी नगरपालिकाका प्रमुख तथा उप-प्रमुखको बारेमा जानकारी गराउदै छु । नेपालमा वि. स. २०७२ साल असोज ३ गते संघीय गणतन्त्र नेपालको संविधान घोषणा भयो । त्यस पछि २०७४ साल असार १४ गते स्थानीय तहको प्रथम निर्वाचन सम्पन्न भयो । उक्त निर्वाचनबाट मादी नगरपालिकाको प्रथम निर्वाचित नगर प्रमुख तथा उप-प्रमुखमा क्रमश: **श्री विदुर कुमार लिंथेप र श्री उर्मिला नेपाल सुवेदी** निर्वाचित हुनु भएको थियो । वहाँहरुले मादी नगरपालिकामा राम मन्दिर ओखरबोटे सडक कालो पत्रे गर्ने, ग्रामिण सडक विस्तार गर्ने, मादी स्वास्थ्य चौकीको स्तरोन्नति गरी मादी नगर अस्पताल रुपान्तरण गर्ने लगायत अन्य

धेरै जनमुखी काम गर्नु भयो। वहाँहरुको पाँच वर्षको कार्यकाल मिति २०७९ साल जेठ ५ गते समाप्त भयो।

भतिज, मादी नगरपालिकामा मिति २०७९ बैसाख ३० गते पुनःस्थानीय तहको दोस्रो निर्वाचन सम्पन्न भयो। उक्त निर्वाचनमा नगर प्रमुख पदमा श्री जिवन लिंथेप र उप-प्रमुखमा श्री सुनितादेवी भट्टराई दाहाल निर्वाचित हुनुभएको छ। वहाँहरुले तीन वर्ष आफ्नो कार्यकाल पुरा गरिसक्नु भएको छ। यस अवधिमा वहाँहरुले फुसको छानो हटाउने, ओखरबोटे-मंगलबारे र ओखरबोटे-फाविङ सडक स्तरोन्नति, डा.निक साइमन इन्स्टिच्युटसँगको सहकार्यमा मादी नगर अस्पतालको सेवा सुविधा विस्तार, ग्रामिण सडक निर्माण र मर्मत गर्ने जस्ता थुप्रै जनमुखी कामहरु गर्दै आम मादी बासी जनताहरुको सेवा गर्दै आउनु भएको छ। मलाई विश्वास छ, अब बाँकी कार्यकाल पनि आम जनताको सेवामा लागिरहनु हुनेछ। तिमी पनि राम्रो पढेर हाम्रो मादी नगरको विकासमा लाग्ने छौ भन्ने आशा राख्दै फेरी अर्को पत्रमा भेट गरौंला। आजलाई विदा !

उही तिम्रो काका

मुरारी

क्रियाकलाप:

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) स्थानीय तहको पहिलो निर्वाचन कहिले भएको थियो ?

ख) मादी नगरको प्रथम नगर प्रमुखको नाम के हो ?

ग) मादी नगरपालिकाका अहिलेको नगर प्रमुखको नाम लेख्नुहोस् ।

घ) मादी नगरको वर्तमान नगर उप-प्रमुखको नाम के हो ?

ङ) मादीको प्रथम नगर प्रमुखका मुख्य दुईवटा काम लेख्नुहोस् ।

२.तल दिएका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखी भर्नुहोस् ।

क) वि. स. ....मा नेपालको संविधान, २०७२ घोषणा भएको हो ।

ख) स्थानीय तहको पहिलो निर्वाचन वि.स. ....मा भएको हो ।

ग) मादी नगरको पहिलो नगर प्रमुखको नाम .... हो ।

घ) मादी नगरको पहिलो नगर उप-प्रमुखको नाम .... हो ।

ङ) मादी नगरका वर्तमान नगर प्रमुखको नाम .... हो ।

च) मादी नगरपालिकाका वर्तमान उपप्रमुखको नाम............. हो ।

३. जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह क	**समूह ख**
पहिलो नगर प्रमुख	मादी नगर अस्पताल
दोस्रो नगर प्रमुख	वि. स. २०७४ असार १४
पहिलो नगर उप-प्रमुख	फुसको छाना हटाउने
दोस्रो नगर उप-प्रमुख	विदुर कुमार लिंथेप
स्थानीय तहको पहिलो निर्वाचन	सुनितादेवी भट्टराई दाहाल
स्थानीय तहको दोस्रो निर्वाचन	जिवन लिंथेप
प्रथम नगर प्रमुखको काम	वि. स. २०७९ जेठ ५
दोस्रो नगर प्रमुखको काम	उर्मिला नेपाल सुवेदी

शिक्षकलाई निर्देशन : नगर प्रमुख तथा उप-प्रमुख परिर्वतन हुनु भएको अवस्थामा परिवर्तन भए अनुसार नै शिक्षण गर्नुहोस् ।

पाठ १८ मेरा छिमेकी वडा

तलका चित्र हेरौं र साथीहरुसँग छलफल गरौं :

श्री भृकुटी आधारभूत विद्यालय डाँडागाउँको कक्षा ३ मा अध्ययनरत विद्याथीहरुबिच सञ्चालन भएको वक्तृत्वकला कार्यक्रममा छात्र एन्जल बिश्वकर्माले कक्षामा प्रस्तुत गरेको मन्तब्य ।

आदरणीय गुरुवर्ग र साथीहरु, नमस्कार, मेरो नाम एन्जल विश्वकर्मा हो । आज हाम्रो कक्षामा सञ्चालन भइरहेको मेरो छिमेकी वडाहरुको वारेमा म मेरो भनाइ राख्न लागिरहेको छु । म मादी नगरपालिका वडा नम्बर ४ मा बस्छु । यस वडाको वडा कार्यालय ओखरबोटे बजारमा छ । मेरो वडामा विभिन्न समुदायका मानिसहरु बस्दछन् । यस वडामा अन्य वडाहरुमा भन्दा धेरै मानिसहरु बसोबास गरेका छन् । मेरो वडाको नजिकै अन्य छिमेकी वडाहरु पनि रहेका छन् । मेरो वडाको पूर्व दिशामा ३ नम्बर वडा, पश्चिममा ६ नम्बर वडा र उत्तरमा ५ नम्बर वडाहरु पर्दछन् । यसरी यस वडाले ३

वटा वडाहरुलाई छोएको छ । यी वडाहरु नै ४ नम्बर वडाका छिमेकी वडाहरु हुन् भन्दै मेरो भनाइ यही समाप्त गर्दछु ।

धन्यवाद ।

क्रियाकलापः

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपाईं बसोबास गर्ने वडा नम्बर कति हो ?

ख) तपाईंको वडाको वडा केन्द्र कहाँ छ ?

ग) तपाईंको वडाको पूर्व दिशामा कुन वडा पर्दछ ?

घ) तपाईंको वडाको उत्तर दिशामा कुन वडा छ ?

ङ) तपाईंको वडालाई कतिवटा वडाहरुले छोएको छ ?

२. तल दिएका खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) म मादी नगरपालिकाको .... वडामा बस्छु ।

ख) मेरो वडा कार्यालय .... मा छ ।

ग) मेरो वडाको पूर्व दिशामा ....पर्दछ ।

घ) मेरो वडाको उत्तर दिशामा .... पर्दछ ।

ङ) मेरो वडाको पश्चिम दिशामा .... पर्दछ ।

च) मेरो वडालाई .... वटा वडाले छोएको छ ।

३. तलका भनाई ठिक भए √ चिन्ह र बेठिक भए × चिन्ह लगाउनुहोस्।

क) मेरो वडाको वडा कार्यालय कोपिलेमा छ ।

ख) मेरो वडाको पूर्वमा पिलुवा खोला पर्दछ ।

ग) मेरो वडाको उत्तर दिशामा पुलुङ् छ ।

घ) मेरो वडालाई कुनै पनि वडाले छोएको छैन ।

ङ) मेरो वडाका चारवटै सिमाना मादी नगर कै वडाहरु छन् ।

शिक्षकलाई निर्देशन : आफ्नो विद्यालय रहेको वडाको सन्दर्भ मिलाएर शिक्षण गर्नुहोस् ।

पाठ १९ मेरो विद्यालय

हेरौं, पढौं र छलफल गरौं :

क्रियाकलाप :

१) माथिको चित्र के को हो ?

२) विद्यार्थीहरु के के क्रियाकलापहरु गरिरहेका छन् ?

३) माथिको चित्र कस्तो देखिन्छ ?

४)माथिको चित्रमा शौचालय छ की छैन ?

५ विद्यालयको खेल मैदान कस्तो देखिन्छ ?

पढौं र बुझौं :

मेरो नाम पेमा शेर्पा हो । म कक्षा ३ मा पढ्छु । मेरो विद्यालयको नाम श्री खम्पुजङ्ग आधारभूत विद्यालय हो । मेरो विद्यालय मादी नगरपालिका वडा नम्बर९ फाबिङ्गमा रहेको छ । मेरो विद्यालय वि.सं. २०४४ साल चैत्र २९ गते स्थापना भएको हो । मेरो विद्यालयमा बाल कक्षादेखि कक्षा आठसम्मको पढाइ हुन्छ । मेरो विद्यालयमा जम्मा ९ जना शिक्षकहरु र १ जना विद्यालय कर्मचारी हुनुहुन्छ । जसमध्ये ५ जना पुरुष शिक्षक र ४ जना महिला शिक्षक हुनुहुन्छ । मेरो विद्यालयमा ३१ जना छात्रा र ३४ छात्र गरी जम्मा ६५ जना विद्यार्थी रहेका छन् ।

शिक्षकलाइ निर्देशन: माथिको पाठ शिक्षण पश्चात क र ख को क्रियाकलापहरु गराउँदा आफ्नो विद्यालय र कक्षासँग आधारित भएर गराउनुहोस् ।

१. प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंको विद्यालयको नाम के हो ?

ख) तपाईंको विद्यालयमा कति जना शिक्षक हुनुहुन्छ ?

ग) तपाईंको विद्यालय कहिले स्थापना भएको हो ?

घ) तपाईंको कक्षामा पढाउने शिक्षकको नाम लेख्नुहोस् ।

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस्

क) मेरो विद्यालयमा .... जना विद्यार्थी छन् ।

ख) मेरो विद्यालयमा ....जना छात्रा छन् ।

ग) मेरो विद्यालयमा ....जना छात्र छन् ।

घ) मेरो विद्यालयको ठेगाना ....हो ।

३. आफ्नो कक्षाका साथीसँग छलफल गरी तलको तालिका भर्नुहोस् ।

सि.नं.	साथीको नाम	छात्रा	छात्र	ठेगाना
१				
२				
३				
४				

४. परियोजना कार्य :

माथिको नमूना पाठको आधारमा आफ्नो विद्यालयको बारेमा छोटो अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

पाठ २० मेरो वडाका विद्यालय

तलको पाठ पढौं र दिएका क्रियाकलापहरु गरौं ।

मेरो नाम गणेशमानसिंह बस्नेत हो । म श्री भगवती आधारभूत विद्यालयको कक्षा ३ मा पढछु । मेरो विद्यालय मादी नगरपालिका वडा नम्बर ६ पुलुङमा रहेको छ । मेरो वडाभित्र जम्मा तीनवटा विद्यालय रहेका छन् ।

श्री भगवती आधारभूत विद्यालय, पुलुङ

श्री सिंहदेवी आधारभूत विद्यालय, देवानगाउँ पोखरे

श्री भानु आधारभूत विद्यालय,

मेरो विद्यालयका छिमेकी विद्यालयहरु श्री भानु आधारभूत विद्यालय पोखरे र श्री सिंहदेवी आधारभूत विद्यालय देवानगाउँ हुन् । श्री सिंहदेवी आधारभूत विद्यालय, देवानगाउँमा कक्षा एकदेखि कक्षा तीनसम्म पढाइ हुन्छ । श्री भानु

आधारभूत विद्यालय पोखरेमा बालकक्षादेखि कक्षा पाँचसम्म पढाइ हुन्छ । मेरो विद्यालयमा चाँहि बाल कक्षादेखि कक्षा आठसम्मको पढाइ हुन्छ। मलाई मेरा छिमेकी विद्यालयहरुको भ्रमण गर्न मन पर्छ।

क्रियाकलाप :

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस्।

क.माथिको चित्रमा कतिवटा विद्यालय छन् ?

ख. चित्रमा देखिएका विद्यालयहरुको नाम के के हो ?

ग. तपाईंको वडामा कतिवटा विद्यालय छन् ?

२. शिक्षकसँग आफ्नो वडाभित्रका विद्यालहरुको नाम र ठेगाना सोधी तलको

तालिका पुरा गर्नुहोस्।

क्र.स.	विद्यालयको नाम	ठेगाना

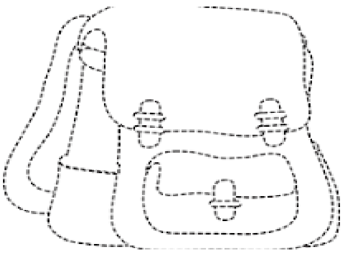
३.तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईंको वडा भित्र जम्मा कति वटा विद्यालयहरु छन् ?

ख) तपाईंको वडा भित्रका छिमेकी विद्यालयहरु कुन कुन हुन् ?

ग) तपाईंको वडा भित्रको सबैभन्दा ठूलो विद्यालयको नाम के हो ?

४. तलका चित्रमा रंग भर्नुहोस् ।



५. हेरौ, चिनौ र लेखौं ।

क. ।

ख. विद्यार्थीहरु .... खेल्दैछन् ।

ग. विद्यालयमा सबै मिलेर .... गर्दैछन् ।

६. शिक्षकको सहयोगमा तलको गीत गाउन अभ्यास गर्नुहोस् ।

म बस्छु मादीको वडा नम्बर ६ मा
विद्यालय ३ वटा रहेका छन् जम्मा

पहिले थियो एक नि.मा. दुई वटा प्रा.वि
अहिले भने भएका छन् तीनै वटा आ.वि.

भानु आ.वि. पोखरेमा शिशुदेखि पाँच
जम्मा जम्मी कक्षा भए छ वटा जाँच

भगवती आ.वि चाहिँ पुलुङडाँडाँ छेउमा

७. शिक्षकले आफ्नो विद्यालय रहेको वडाभित्रका विद्यालयहरु समेटिने गरी माथिको जस्तै गीत/कविता रचना गरी विद्यार्थीलाई भाका हाली गाउन अभ्यास गराउनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन: माथिको पाठ शिक्षण पश्चात २ देखि ७ का क्रियाकलापहरु गराउँदा आफ्नो विद्यालय र आफ्नो विद्यालय रहेको वडा भित्रका विद्यालयसँग आधारित भएर गराउनुहोस् ।

पाठ २१ स्वास्थ्य र सरसफाइ

क्रियाकलाप :

१. माथिको चित्र हेरी सोधिएका प्रश्नहरुको उत्तर भन्नुहोस् ।

क) चित्रमा देखिएको कुन ठाउँ हो ?

ख) चित्रमा को को होलान् ?

ग) चित्रका मानिसहरु के गर्दै छन् ?

घ) खोप लगाउन कहाँ जानुपर्छ ?

ङ) खोप कसले लगाइ दिन्छन् ?

पढौं र बुझौं :

(श्री चन्द्रज्योती आधारभूत विद्यालय पिपलबोटेको कक्षा ३ मा अध्ययन गर्ने तुलसा भण्डारी र मादी नगरपालिका वडा नम्बर ५ वडा स्वास्थ्य केन्द्र पिपलबोटेका स्वास्थ्य कर्मीबिच खोप, खोप केन्द्र र स्वास्थ्यका बारेमा भएको कुराकानी)

तुलसा : नमस्ते सिस्टर ।

स्वास्थ्यकर्मी : नमस्कार ! म तपाईंलाई के सेवा गर्न सक्छु ?

तुलसा : खोप केन्द्र भनेको के हो ? बताई दिनुहोस् न ।

स्वास्थ्यकर्मी :

तपाईंले राम्रो प्रश्न गर्नु भयो । ल सुन्नुहोस्, नियमित रुपमा खोप लगाउने ठाउँलाई खोप केन्द्र भनिन्छ ।

तुलसा :

सिस्टर, हामी स्वस्थ रहन के के गर्नु पर्छ ? बालबालिकालाई किन खोप लगाउनु पर्छ ?

स्वास्थ्यकर्मी :

रोगबाट बच्न र बचाउन खोप अनिवार्य लगाउनु पर्छ । खोप लगाएर मात्र हुदैन । हामीले स्वस्थ रहन सरसफाइमा ध्यान दिने, सफा र ताजा खाना खाने, शारीरिक व्यायाम गर्ने, आराम गर्ने जस्ता काम गर्न जरुरी छ ।

तुलसा : बालबालिकालाई कुन कुन खोप लगाउनु पर्छ, सिस्टर ?

स्वास्थ्यकर्मी :

५ वर्षसम्मका बालबालिकाहरुले टि.डी., बि.सि.जी, रोटा, पोलियो, पि.सि.भि., डि.पि.टी., हेप.बी.हिव., एफ्.आई.पि.भि., दादुरा–रुबेला, जापानिज इन्सेफलाइटिस्, टाइफाइड जस्ता खोप लगाउनु पर्छ । यी बाहेक कहिलेकाहीँ नयाँ रोगहरु आएमा पनि खोप लगाउनु पर्छ । जस्तैः कोभिडको समयमा COVID विरुद्ध खोप लगायौं नि हामीले ।

तुलसा : हाम्रो वडा नम्बर ५ मा कतिवटा खोप केन्द्रहरु छन् ?

स्वास्थ्यकर्मी :

हाम्रो वडामा २ वटा खोपकेन्द्र छन् । त्यस्तै कुनै वडामा एउटा र कुनै वडामा दुईवटासम्म खोप केन्द्र छन् । त्यहाँ तोकिएको समयमा स्वास्थ्य कर्मीबाट नियमित खोप लगाइन्छ ।

तुलसा : हाम्रो वडामा कहाँ कहाँ खोपकेन्द्रहरु छन् ?

स्वास्थ्यकर्मी :

मादी ५ को पिपलबोटे आधारभूत वडा स्वास्थ्य केन्द्र र नेपाल राष्ट्रिय आधारभूत विद्यालय खोप केन्द्र गरी २ वटा खोप केन्द्रहरु छन् ।

तुलसा : धन्यवाद ! सिस्टर, यति जानकारी गराईदिनु भएकोमा ।

स्वास्थ्यकर्मीः

धन्यवाद नानी, बाँकी स्वास्थ्यका कुरा तपाईंको वडा नम्बर ५ का महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकासँग सोध्न सक्नु हुनेछ ।

तुलसा: हाम्रो वडाका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका को को हुनुहुन्छ, सिस्टर ?

स्वास्थ्यकर्मी: तपाईंको वडामा शान्ता दाहाल, नर्वदा दाहाल, शोभा दाहाल र

द्रोण कुमारी भुजेल महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका हुनुहुन्छ ।

तुलसा : धन्यवाद ! सिस्टर,

स्वास्थ्यकर्मी :

धन्यवाद नानी, तपाईंले अरुलाई पनि खोप अनिवार्य लगाउनै पर्ने कुरा जानकारी गराउनु है ?

तुलसा : हुन्छ सिस्टर । **(दुबैजना छुट्छन्**)

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपाईंको वडामा कतिवटा खोप केन्द्र रहेका छन् ?

ख) तपाईंको वडामा कहाँ कहाँ खोप केन्द्रहरु रहेका छन् ?

ग) बालबालिकाले कुन कुन खोप लगाउनु पर्दछ ?

घ) नियमित खोप कति वर्षभित्रमा लगाइन्छ ?

ङ) तपाईंको वडाका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

च) हामीले स्वस्थ रहनाका लागि के के गर्नु पर्दछ ।

छ) खोप नलगाउदा के हुन्छ ?

३. खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द राखी भर्नुहोस् :

क) हामीले खोप केन्द्रमा गएर ....लगाउनु पर्छ। (औषधी, खोप)

ख) हाम्रो वडामा ....वटा खोप केन्द्रहरु छन्। (१ वटा, २ वटा)

ग) खोप लगाउँदा हामी..........बाट बच्छौं। (रोग, स्वास्थ्य)

घ) जन्मनासाथ पहिलो पटक लगाउने खोप.........हो। (वि.सि.जि., ड.पि.टि)

४. परियोजना कार्य :

शिक्षकको सहायतामा नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा गई स्वास्थ्य कर्मीसँग सोधखोज गरी बालबालिकाहरुलाई कुन रोगका लागि कुन खोप लगाउनु पर्छ ? पत्ता लगाई लेख्नुहोस्।

शिक्षकलाई निर्देशन :आ-आफ्ना वडाका खोप केन्द्र र थप खोपहरुका बारेमा शिक्षण गर्नुहुन।

पाठ २२ स्वास्थ्य र पोषण

हेरौं, चिनौं र छलफल गरौं :

क्रियाकलाप :

१.माथिको चित्र हेरी तलका प्रश्नहरुका बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

क) माथिका कुन कुन खानेकुराहरु तपाईंले नियमित खानुभएको छ ?

ख) तपाईंको घरमा माथिका कुन कुन खानेकुरा पाइन्छन् ?

ग) तपाईंको घरमा नपाइने खानेकुरा तपाईं कसरी प्राप्त गर्नुहुन्छ ?

घ) के तपाईंले किनेर ल्याएका सबै खानेकुरा फाइदाकारी छन् ?

कथा पढौं र बुझौं :

राम बहादुर र श्याम बहादुर एउटै विद्यालयमा पढ्थे । राम बहादुर हृष्टपुष्ट र निरोगी थिए । श्याम बहादुर भने खिनौटे र दुब्ला थिए । राम बहादुर हरिया सागपात, फलफुल, माछामासु, दुधघिउ, सबै मिलाएर खान्थे । श्याम बहादुर भने बजारबाट किनेर ल्याएका तयारी खाना मात्र खान्थे । श्याम बहादुर फोहरमैला जथाभावी फाल्ने गर्दथे । राम बहादुर फोहोरमैला तोकिएको ठाउँमा राख्ने गर्दथे । श्याम विस्तारै कमजोर बन्दै गए । श्यामलाई बुबाले स्वास्थ्य सल्लाहका लागि छिमेकी महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको घरमा लानुभयो । स्वयंसेविकाले उनको स्वास्थ्य, तयारी खानाको असरले भएको बताउनु भयो । ताजा र सफा खानामा भिटामिन, खनिज, प्रोटन, कार्वोहाइड्रेट जस्ता तत्वहरु हुन्छन् । तयारी पाकेटका खानामा

हानीकारक तत्वको मिसावट भएको हुन्छ । तयारी पाकेटका खानाहरुले हाम्रो पेटमा रोग लाग्दछ । ताजा गाउँघरमा निर्मित खानाले स्वास्थ्यलाई असर गर्दैनन् । हामीले ताजा गाउँघरमा निर्मित खाना खानु पर्दछ । गाउँघरमा निर्मित खाना सस्ता र उपयोगी हुन्छन् । हामीले जथाभावी फोहोर गर्नु हुदैन । दुषित खाना र दुषित वातावरणले स्वास्थ्यमा थप असर गर्दछ । ताजा सफा घरमा बनाइएका खाना खाने सल्लाह दिनुभयो । वहाँले भिटामिन, बालभिटा खान दिनुभयो । उक्त दिनदेखि श्याम बहादुरले स्वयंसेविकाको सल्लाह अनुसारको खाना खान थाले । उनी केही समयमै हृष्टपुष्ट र सक्षम बन्दै गए ।

२. उपयुक्त शब्द राखी खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) स्वस्थ रहन ....खानुपर्छ । (जङ्कफुड, पोसिलो खाना)

ख) मानिस बिमारी हुँदा ......मा जानुपर्छ । (धामीझाँक्रि,अस्पताल)

ग) चाउचाउ ....खाना हो । (पोसिलो, कचमच)

घ) पाकेटको खानाले हाम्रो शरीरलाई ......गर्छ ।(फाइदा, हानी)

ङ) फोहोरमैला ....मा राख्नुपर्छ । (गमला, डष्टबिन)

३. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क) श्याम बहादुरले पोसिलो खाना नखानाले खिनौटे भएका हुन् ।

ख) ताजा र सफा खानामा पौष्टिक तत्व प्रशस्त पाइन्छ ।

ग) हामीले कहिलेकाहिँ मात्र पोसिला खाना खाँदा हुन्छ ।

घ) जङ्कफुडले स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्छ ।

ङ) स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले शिक्षा सम्बन्धी सल्लाह दिनुहुन्छ ।

४.जोडा मिलाउनुहोस् ।

समूह क	समूह ख
दालभात	प्रोटिन युक्त खाना
बिस्कुट, चाउचाउ	बिरामी उपचार
माछा मासु	फिल्टर गरेको
डाक्टर	घरमा बन्ने खाना
सफा पानी	जङ्कफुड

५.तपाईंले विद्यालय वा घरबाट निस्किएका फोहोरमैलाहरुलाई कसरी व्यवस्थापन गर्नुभएको छ ? तलको तालिकामा उल्लेख गर्नुहोस् ।

फोहरमैलाको नाम	व्यवस्थापन गर्ने तरिका

६. परियोजना कार्य :

शिक्षकको अगुवाइमा आफ्नो कक्षाकोठा र विद्यालय परिसर सरसफाइको कार्यक्रम तयार गरी कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुहोस् र सो कार्यक्रमको अभिलेख राख्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन : -स्थानीय स्तरमा प्राप्त पोषणयुक्त खानेकुराका फाइदाहरु र बजारबाट ल्याएका तयारी खानेकुराहरुका बेफाइदाहरुका बारे थप शिक्षण गर्नुहोस् ।

अनुसूची

स्वयंसेविका विवरण

क.सं	वडा नं.	स्वयमसेविका संख्या		
१	१	२	तुलसा ओझा	भुमादेवी बुढाथोकी
	२	१	दुर्गादेवी खत्री	
	३	४	राजकुमारी गुरुङ	दुर्गादेवी श्रेष्ठ
			हिमला गुरुङ	टीका जिमी
	४	५	पुष्पा खनाल दाहाल	कविता रिमाल
			लिलामाया खड्का	अम्बिका सुबेदी
			बिमला भण्डारी	
	५	४	शान्ता शर्मा दाहाल	द्रोण कुमारी भुजेल
			शोभा दाहाल	नर्वदा दाहाल
	६	२	कमला बस्नेत	कल्पना ढुङ्गाना
	७	३	देवी कुमारी गुरुङ	बिमला लिंथेप
			गंगामाया नेउपाने	
	८	२	दिलमायाँ गुरुङ	निर्मला लिम्बु
	९	४	तारा कार्की	बिष्णु लिम्बु
			नरमायाँ लिम्बु	शुष्मा लिम्बु

वडागत खोप केन्द्रहरु र खोप लगाउने मिति

वडा नं.	खोप केन्द्रको नाम समय	खोप लगाउने मिति	खोप केन्द्रको नाम समय	खोप लगाउने मिति
१	आ.स्वा.केन्द्र उम्लिङ	२० गते	शहरी स्वा.के (चौकी बजार)	२१ गते
२	आ.स्वा.के कानपूर	२२ गते		
३	मूलखर्क स्वा.चौ.	२३ गते		
४	रमिते खोपकेन्द्र भवन	२३ गते	मादी नगर अस्पताल	२४ गते
५	ने.रा.आ.वि.च्याङ्रिङ	२० गते	आ.स्वा.क. पिपलबोट	२२ गते
६	आ.स्वा.के. मालवासे	२१ गते		

७	आ.स्वा.के.बाघा	२० गते	देवीटार खोपकेन्द्र भवन बाघा	.२१ गते
८	मावादिन स्वा.चौ. (२३)			
९	आ.स्वा.के फाविङ (२२)			

मादी नगरपालिका भित्र रहेका स्वास्थ्य संस्थाहरु

१. गाउँघर क्लिनिक : डाँडाखर्क ९ गते

२. नगर अस्पताल १ (१५ बेड) स्टाफ ३० जना दरवन्धि

३. स्वा.चौ. २ (६□६जना)

४. आ.स्वा.के ६ वटा (३ जना का दरको दरवन्धि)

५. शहरी स्वा.के १ (२ जना)

६. बर्थीङ सेण्टर ५ वटा

७ डट्स सेण्टर ३ वटा

८. किसोर मैत्री सस्था ३ वटा

९. नागरीक आरोग्य शेवा केन्द्र १ (२ वटा दरवन्दीमा १ मात्र पुरा)