नासौँ गाउँपालिका, मनाङ

गण्डकी प्रदेश

स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यसामग्री

हाम्रो नासौँ

कक्षा : २

विद्यार्थीको नाम :..

रोल नम्बर :..

विद्यालयको नाम :..

प्रकाशक

शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखा

नासौँ गाउँपालिका

सल्लाहकार

धन बहादुर गुरुङ, अध्यक्ष, नासोँ गाउँपालिका

बेद बहादुर गुरुङ, उपाध्यक्ष,

बासुदेव भेटवाल, प्रमुख प्रशासकीय अधिृत

विषयवस्तु खोज तथा लेखन

संकल्प अध्ययन केन्द्र

भाषा सम्पादन

रेशम नेपाली, प्र.अ भानु माध्यमिक विद्यालय, मनाङ

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

संस्करण : प्रथम, २०८२

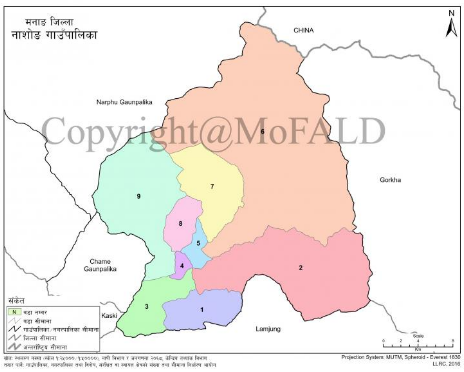
प्रकाशकीय

विषयसूची

विषयक्षेत्र	पाठ	पृष्ठसंख्या
हाम्रो नासोँ गाउँपालिका	१. हाम्रो नासोँ २. मेरो परिवार	
स्थानीय धर्म, र चाडपर्व	१. हाम्रा धर्महरु २. हाम्रा धर्म र संस्कृति	
स्थानीय जडिबुटी, बनस्पती र प्राणीहरू	१. हाम्रा जडीबुटी २. प्राणीहरुको कथा	
हाम्रा सामाजिक सङ्घसंस्था तथा व्यक्तित्वहरू	१. हाम्रा सामाजिक सङ्घसंस्थाहरु २. हाम्रा सङ्धसंस्था	
विपद र विपद व्यवस्थापन	१. विपद् २. विपद् व्यवस्थापन	
ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थल	१. हाम्रा रमणीय स्थल	
स्थानीय पेशा व्यवसाय, उत्पादन र प्रविधी	१. हाम्रा पेशा व्यवसाय २. हाम्रा रैथाने प्रविधि	
हाम्रो भूगोल र हावापानी	१. हाम्रो सुन्दर भूगोल	
हाम्रो भाषा, वेशभूषा र संस्कृति	१. राम्ने पूजा २. हाम्रा वेशभूषा	

विषयक्षेत्र १ हाम्रो नासोँ गाउँपालिका

तल दिइएको चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ १ हाम्रो नासोँ

तलका चित्र राम्रोसँग हेरी चित्रलाई याद गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

माथिको चित्रमा तपाईँले के के देख्नुभयो ?

....

....

....

....

क्रियाकलाप १ तपाईँ पक्कै पनि कतै घुम्न जानुभएको छ होला, कहाँ जानुभएको थियो ? कोसँग जानुभएको थियो ? आफ्नो अनुभव कक्षाकोठामा सुनाउनुहोस् ।

तलको संवाद पढ्नुहोस् ।

(अरूण र अरूणको हजुबुवा)

अरूण : हजुरबुवा, हाम्रो गाउँपालिकाको नाम के हो ?

हजुबुवा : नासोँ गाउँपालिका हो । किन र ?

अरूण : भोलि कक्षामा गाउँपालिकाका बारेमा बोल्नुपर्छ भन्नुभएको छ । त्यही भएर हो ।

हजुरबुवा : ए ठिक छ । अरू पनि केहि जान्नु मन छ ?

अरूण : हजुर, अनि हाम्रो गाउँपालिकामा कति वटा वडाहरू रहेका छन् ?

हजुरबुवा : नौ वटा रहेका छन् ।

अरूण : ति वडाहरू भएको गाउँको नाम पनि भनिदिनुहोस् न ।

हजुरबुवा : ताल, निगालाघारी, खोत्रो, नाचै, ताचै, तिल्चे, बगरछाप, दानाक्यू

अरूण : ए । अनि हाम्रो गाउँपालिकाको नाम कसरी नासोँ हुन गएको हो नि ?

हजुरबुवा : हाम्रो नासोँ गाउँपालिका नाचै, ताचै र तिल्चे गरी तिन गाउँको रहेका र तिनै गाउँका नाम मिलाएर नासोँ रहन गएको हो ।

अरूण : हाम्रो गाउँपालिकामा यति धैरै पहाडहरू पनि छन्, हिमाल पनी नजिकै रहेको छ, हिउँ पनि पर्छ होला है यी डाँडामा ?

हजुरबुवा : पर्छ नि। तिमीले देखेका छैनौँ र?

अरूण : अलि टाढाबाट त देखेको तर नजिकबाट हेर्न पाएको छैन ।

हजुरबुवा : अर्को वर्षको हिउँदमा हिउँ पर्दा म तिमीलाई देखाउँछु ।

अरूण : हस्, हजुरबुवा । यती धेरै कुरा बताउनुभएकोमा धेरै धन्यवाद ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) नासौं गाउँपालिकामा कति वटा वडाहरू रहेका छन् ?

....

ख) नासौं नाम कसरी रहन गएको हो ?

....

ग) नासौं गाउँपालिकामा हिउँ पर्छ कि पर्दैन ?

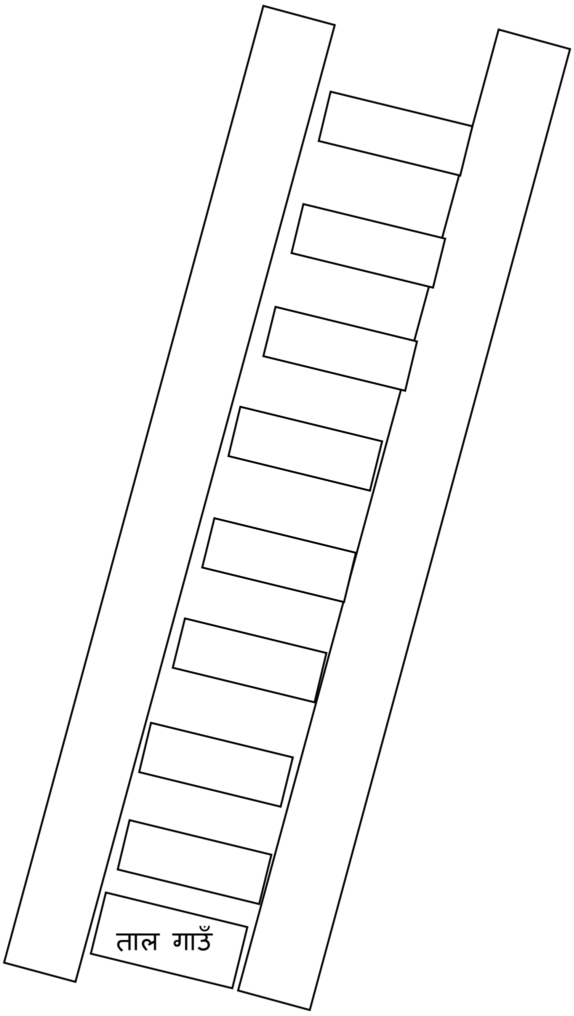
....

घ) नासौं गाउँपालिकामा भएका वडागत गाउँहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

२. तलको सिढीँ हेर्नुहोस् र प्रत्येक गाउँको नाम भन्दै चढ्ने र झर्ने खेल खेल्नुहोस् ।



३. तल दिइएको नक्सामा वडागत रूपमा फरक फरक रङ्ग भर्नुहोस् ।

४. म धारापानी जाँदा............शिर्षकमा २ वाक्य लेख्नुहोस् ।

....

....

५. कक्षामा सबै उठेर जोडिमा एक अर्काको नाम र जोडि साथी बस्ने वडा तथा गाउँको नाम भन्नुहोस् ।

पाठ २ मेरो परिवार

तलको चित्र हेर्नुहोस् र बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

क) माथिको चित्रमा तपाईंले के के देख्नुभयो ?

ख) माथि दुई परिवारको चित्र दिइएको छ, त्यहाँ कुन परिवारमा धेरै र कुन परिवारमा थोरै मानिस छन् ?

ग) तपाईँलाई धेरै मानिस भएको परिवार मन पर्छ कि थोरै मानिस भएको परिवार मन पर्छ ?

घ) तपाईँको परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

तलको संवाद सुन्नुहोस्

गुरूआमा : लक्ष्मी, तिम्रो परिवारमा को को हुनुहुन्छ ?

लक्ष्मी : मेरो परिवारमा बाजे (हजुरबुवा), बज्यै (हजुरआमा), बुवा र आमा हुनुहुन्छ ?

गुरूआमा : अनि तिमी छुट्यौ त ?

लक्ष्मी : (हाँस्दै) साँच्ची मैले त आफैँलाई विर्सेछु । म पनि त छु नि ।

गुरूआमा : उमम् भनेपछि तिम्रो परिवारमा पाँच जना सदस्य हुनुहुन्छ ।

लक्ष्मी : हजुर, हो गुरूआमा । हामी सबै गरेर पाँच जना छौँ ।

गुरूआमा : सानो परिवार रहेछ । अनि तिमीलाई सबैभन्दा मनपर्ने परिवारको सदस्य को हुनुहुन्छ ?

लक्ष्मी : (एकछिन सोच्दै) मलाई सबैको उत्तिकै माया लाग्छ ।

गुरूआमा : हाँस्दै, तिमी त बाठी पो रहेछौ ।

अभ्यास

१. तल दिइएका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) लक्ष्मीको परिवार...........................परिवार हो ।

ख) लक्ष्मीलाई सबैको..................लाग्छ ।

ग) लक्ष्मीको परिवारमा लक्ष्मी, बाजे, बज्यै, बुवा र ....हुनुहुन्छ ।

साथीसँगै मिलेर गीत गाउनुहोस् ।

पहिले हाम्रा पुर्खाहरू ओडारमा बस्ने

कन्दमूल खाना खाने खोज्न कम्मर कस्ने,

वनजङ्गल डुल्ने खेल्नलाई सिकार

कैले माछा मार्ने बसी खोला किनार

रूख चडी फलफूल, खोज्न मन पराउने

बसी बसी खान्थ्यो मालिक सधैँ कराउने

पहिले हाम्रा पुर्खाहरू ओडारमा बस्ने

कन्दमुल खाना खाने खोज्न कम्मर कस्ने,

तल दिइएका प्रश्नको उत्तर सामुहिक रूपमा भन्नुहोस् ।

क) पहिले हाम्रा पुर्खाहरू कहाँ बस्ने गर्दथे ?

ख) हाम्रा पुर्खाहरूले किन कन्दमूल खान्थे ?

ग) उनीहरू वनजङ्गल किन डुल्थे ?

घ) पानी प्यास लाग्दा कहाँ जाने गर्दथे ?

ङ) तपाईले खोलाको पानी पिउनुभएको छ ?

२. शब्द र अर्थ दिने जोडा मिलाउनुहोस् ।

खोला	तातो
पुर्खा	नदी
आगो	बाघको बासस्थान

ओडार हजुरबुबा

विषयक्षेत्र २ स्थानीय धर्म र चाडपर्व

पाठ १ हाम्रा धर्महरू

नासोँ गाउँ सुन्दर नाउँ,
धर्म संस्कृति हाम्रो गहना ठाउँ।

बौद्ध धर्म छ यहाँ प्यारो,
गुम्बामा गुञ्जिन्छ मन्त्र सारो।
धूप बाल्छन्, झ्यालु घुम्छ,
शान्ति मनमा रहिरहन्छ।

हिन्दु धर्म यहाँ पनि छ,
मन्दिरमा पूजाआजा हुन्छ।
बिजयादशमी, तिहार मनाउँछौं,
भगवानबाट आशिर्वाद पाउँछौं।

सबैले आ-आफ्नो मान्छौं,
सहयोग र प्रेम दिन्छौं।
धर्मले हामीलाई सिकाउँछ,
सद्भाव सबैमा फैलाउँछ।

अभ्यास

१. तल दिइएका वाक्य पढी सही वा गलत चिन्ह लगाउनुहोस्।

क) नासोँ गाउँमा बौद्ध धर्म मात्र पाइन्छ।

ख) गुम्बामा धूप बालिन्छ।

ग) हिन्दु धर्ममा मन्त्र गुञ्जिन्छ।

घ) धर्मले हामीलाई सद्भाव सिकाउँछ।

ङ) बिजया दशमी मनाङमा मनाइँदैन।

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) नासोँ गाउँमा ____________ र ____________ धर्म प्रचलित छन्।
(ख) गुम्बामा ____________ गुञ्जिन्छ।
(ग) मन्दिरमा ____________ हुन्छ।
(घ) हिन्दू धर्ममा ____________ जस्ता चाडपर्व मनाइन्छ।
(ङ) बौद्ध धर्ममा मानिसहरूले ____________ ध्यान गर्छन्।

३. तलका शब्द हेरी जोडा मिलाउनुहोस् ।

गुम्बा	हिन्दु धर्म
मन्दिर	धूप बाल्ने स्थान

बौद्ध धर्म	भगवानको मूर्ति हुने ठाउँ
हिन्दु धर्म	झ्यालु घुमाउने
मन्त्र	शान्तिको सन्देश दिने

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईँको घरमा कुन धर्म मानिन्छ ?

....

ख) धर्मले हामीलाई के सिकाउँछ ?

....

ग) तपाईँले मन पराउने चाडपर्वको बारेमा छोटो लेख्नुहोस् ।

....

५. तलका निर्देशन अनुसार चित्र बनाउनुहोस् ।

गुम्बा वा मन्दिरको चित्र

धूप र झ्यालु घुमिरहेको चित्र

६. तल दिइएको निर्देशन अनुसार खेल खेल्नुहोस् ।

धर्मका चिन्ह देखाएर चिन्ने खेल

धर्म र चाडपर्व विषयमा सानो अभिनय गर्नुहोस् ।

पाठ २ हाम्रा धर्म संस्कृति

विद्यालयमा फरक फरक समुदायबाट आएका विद्यार्थीहरुले पढ्ने र सिक्ने गर्दछन् । फरक समुदायका मानिसहरुको फरक संस्कृति हुने गर्दछ । फरक धर्मका मानिसहरुले फरक खालका चाडपर्व मनाउने गर्दछन् । धर्म संस्कृतिले आ-आफ्नै पहिचान दिने गर्दछ । रामप्रसाद प्रत्येक दिन बिहान पूजा गर्दछन् । रामकी आमा प्रायः जसो मन्दिरमा पूजा गर्न जानु हुन्छ । भगवानलाई फूल अक्षता र प्रसाद चढाउनु हुन्छ । दशैँ, तिहार, जनै पूर्णिमा, शिवरात्रि आदि चाडपर्वहरुमा हिन्दूहरुले विभिन्न भगवानको धुमधामसँग पूजा गर्ने गर्दछन् ।

दोर्जेको घरनजिकै गुम्बा छ । दोर्जेका बाआमा गुम्बामा गई प्रार्थना गर्नुहुन्छ । बुबाआमासँग दोर्जे पनि गुम्बा जाने गर्दछ । गुम्बा बौद्ध धर्मावलम्बीको प्रार्थना गर्ने ठाउँ हो । गुम्बामा भिक्षु र आनी हुन्छन् । भिक्षु र आनीहरुले गुम्बामा भगवानको दैनिक प्रार्थना गर्दछन् । वैशाख पूर्णिमाका दिनलाई बौद्ध धर्माबलम्बीहरुले विशेष पर्वका रुपमा लिने गर्दछन् । यो दिनलाई भगवान बुद्धको जन्म दिन हो । बैशाख शुल्क पूर्णिमाका दिन हिन्दू धर्माबलम्बीहरुले पनि भगवान बुद्धको पूजा अर्चना गर्ने गर्दछन् । स्वयम्भू लगायतका स्थानमा विशेष मेला लाग्ने गर्दछ ।

इसाइ धर्म मान्नेहरुले चर्चमा गएर प्रार्थना गर्दछन् । चर्च इसाइ धर्म मान्ने मानिसहरुको पवित्र स्थान हो । चर्चमा क्राइस्टका नाममा प्रार्थना गरिन्छ । हरेक शनिवार चर्चमा भगवानको प्रार्थना गर्ने गरिन्छ । क्रिसमस इसाइ धर्म मान्नेहरुको महत्वपूर्ण चाड हो ।

समाजमा फरक फरक धर्म मान्ने मानिसहरु हुन्छन् । सत्य बोल्नु अरुलाई दुःख नदिनु, असल मार्गमा हिँड्नु, क्षमता अनुसारको असल काम गर्नु सबै धर्मका साझा कुरा हुन् । जीवनलाई सरल र सहजरुपमा जीवनयापन गर्नु सबै धर्मको सार हो ।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) धर्म संस्कतिले अ आफ्नै ....दिने गर्दछ ।

ख) रामी आमा प्राय जसो............................पूजा गर्न जानुहुन्छ ।

ग) दोर्जेको घर नजिकै.............................छ ।

घ) इसाइ धर्म मान्नेहरूले..........................मा गएर प्रार्थना गर्दछन् ।

२. छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) दशैं तिहारमा के गरिन्छ ?

....

ख) बुद्ध जयन्ती कहिले मनाइन्छ ?

....

ग) चर्च भनेको के हो ?

....

घ) चाडवर्वमा सबै मिलेर के गर्छन् ?

....

३. एउटा फूलको चित्र बनाई रङ्ग भर्नुहोस् ।

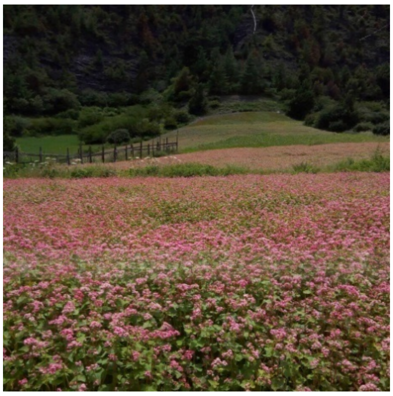
४. तपाईंले मनाउने कुनै एक चाडका बारेमा २ वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

५. गुम्बा वा मन्दिरमा प्रार्थना गरेको एक अभिनय गर्नुहोस् जहाँ एक समूह पुजारी वा लामा र अर्को समूह भक्तालु बन्नुहोस् ।

विषयक्षेत्र ३ स्थानीय जडीबुटी, वनस्पती र प्राणी

पाठ १ हाम्रा बोटबिरूवा

हाम्रो गाउँ भिम्थाङ चारैतिर हरियालीले ढाकिएको छ। यहाँ धेरै किसिमका बोटबिरुवा पाइन्छन्। घरको आँगनमा सिस्नु, चाउरीघास र सयपत्री फुल तथा विभिन्न तरकारी बालीहरू देख्न पाइन्छ। केही मानिसहरूले आरूबखडा, स्याउ, आलु बगैंचा लगाएका छन्।



गाउँमाथि चौरी जाने बाटोमा गोदमेल, बनलसुन र पाँचऔंले पाइन्छ। यहाँका पहाडहरूमा पाइने विभिन्न वनस्पती तथा बोटविरूवाहरूको विशेष महत्व रहेको छ । केही बोटविरूवा काठका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ भने केहि जडीबुटीका रूपमा प्रयोग हुने गर्दछ । यहाँका पशुपालन तथा कृषि कर्ममा यहाँका बोट विरूवाले धेरै फाइदा गरेका छन् ।

यी बोटबिरुवाले हामीलाई खाना, औषधी र हावा दिन्छन्। हामीले बोटबिरुवा जोगाउनुपर्छ। काट्नुभन्दा धेरै लगाउनु पर्छ।

अभ्यास

१. माथीको पाठ पढी तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) भिम्थाङ गाउँ कस्तो छ?

____

(ख) आँगनमा कस्ता बोटबिरुवा पाइन्छन्?

____

(ग) गाउँमाथि चौरी जाने बाटोमा के पाइन्छ?

____

(घ) बोटबिरुवाबाट हामीलाई के-के फाइदा हुन्छ?

____

२. तलका वाक्य पढी ठीक वा बेठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

(क) सिस्नु गन्धक फूल हो। □
(ख) बनलसुन औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ। □
(ग) सयपत्री फूल गाउँमाथि मात्रै फुल्छ। □
(घ) बोटबिरुवाले खाना र हावा दिन्छ। □
(ङ) मानिसहरूले बोटबिरुवा काटेर नष्ट गर्नुपर्छ। □

३. तलका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) भिम्थाङ गाउँ ___________ ले ढाकिएको छ।
(ख) घरको आँगनमा ___________ फूल र तरकारी पाइन्छ।
(ग) बनलसुन र पाँचऔंले ___________ बाटोमा पाइन्छ।
(घ) बोटबिरुवाले खाना, औषधी र ___________ दिन्छन्।
(ङ) काट्नुभन्दा ___________ लगाउनु पर्छ।

४. तल दिइएको निर्देशन अनुसार गर्नुहोस् ।

(क) चित्र कोर्नुहोस्

- तपाईंको गाउँमा पाइने मनपर्ने दुईवटा बोटबिरुवाका **चित्र कोर्नुहोस्**।

(ख) मेरो बगैँचाको कथा लेखौं

अ) म कल्पना गर्छु कि मेरो बगैँचामा ________________

आ) त्यहाँ ________________ फूलहरू फुलेका छन्।

इ) म त्यस बगैँचामा ________________ गर्दै रमाइलो गर्छु।

५. कक्षामा साथीहरूसँग कुरा गर्दै तल दिइएको निर्देशन अनुसार गर्नुहोस् ।

→ तपाईंको साथीको मनपर्ने बोटबिरुवा के हो भनेर सोध्नुहोस्।

→ त्यसको उपयोगको बारेमा लेख्नुहोस्।

नाम: ______________________

उनको मनपर्ने बोटबिरुवा: ______________________

उपयोग: ______________________

पाठ २ प्राणीहरूको कथा "जङ्गलका साथीहरू"

मनाङ नासोँमा रहेको घना जङ्गलमा **भालु, खरायो, र परेवा** मिलेर बस्थे। उनीहरू दिनभरि खेल्थे र रमाइलो गर्थे।

एकदिन **ठूलो आँधी आयो**। रूख हल्लिए, खोला ठूलो भयो, सबै जनावर डराए।

खरायो डराएर भन्थ्यो, **"अब हाम्रो घर कहाँ होला?"**

भालुले भन्यो, **"नआत्तिउ, हामी सबै मिलेर नयाँ घर बनाउँछौं।"**

परेवाले आफ्ना पखेटाले पात ल्यायो। खरायोले **सुक्का हाँगा** जम्मा गर्यो। भालुले **मोटो रूखको काठ** ल्यायो।

सबैले मिलेर **नयाँ ओत** बनाए। अब उनीहरू सुरक्षित भए।

खरायो हाँस्दै भन्यो, **"साथीहरू, हामी मिलेर काम गर्दा सजिलो हुन्छ!"**

भालुले भन्यो, **"हो, मिलेर काम गर्दा ठूला समस्या पनि समाधान हुन्छ।"**

यसरी सबै मिलेर काम गर्दा जस्तो कठिन काम पनि सजिलै गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास

१. ठीक वा बेठीक चिन्ह लगाउनुहोस्।

( ) जंगलमा भालु, खरायो, र परेवा बस्थे।
( ) आँधी आउँदा सबैले एक्लै बस्ने निर्णय गरे।
( ) परेवाले पात ल्यायो।
( ) खरायोले रूख ढाल्यो।
( ) मिलेर काम गर्दा समस्या समाधान हुन्छ।

२. तल दिइएका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) जङ्गलमा ____________, ____________ र ____________ बस्थे।

(ख) ठूलो ____________ आउँदा सबै डराए।

(ग) मिलेर काम गर्दा ____________ हुन्छ।

३. तल दिइएका शब्दहरू मिलाइ वाक्य बनाउनुहोस् ।

भालु	पात ल्यायो
बाँदर	मोटो रूखको काठ ल्यायो
परेवा	हाँगा जम्मा गर्यो
आँधी	घर उडायो
मिलेर काम गर्दा	सजिलो हुन्छ

४. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) तपाईँलाई कुन जनावर बढी मन पर्छ ?

....

ख) बाँदर कहाँ बस्दछ ?

....

ग) यदि तपाईँ जङ्गलमा हुनुहुन्थ्यो भने कहाँ लुक्नुहुन्थ्यो ? दुई वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

....

....

घ) जङ्गलमा के आयो ?

....

५. तल दिइएको निर्देशन अनुसार खेल खेल्नुहोस् ।

म कुन जनावर हुँ (शिक्षकले जनावरको गुण वर्णन गर्ने, विद्यार्थीहरूले अनुमान गर्ने)

६. तल दिइएको चित्र पुरा गरी उपयुक्त रङ्ग भर्नुहोस् ।

विषयक्षेत्र ४ हाम्रा सामाजिक सङ्घसंस्था तथा व्यक्तित्व

पाठ १ हाम्रा सामाजिक सङ्घ संस्थाहरू

हाम्रो गाउँमा धेरै सामाजिक सङ्घसंस्था छन्। यस्ता सङ्घसंस्थाहरूले गाउँमा राम्रो काम गर्छन्। कसैले विद्यालय बनाउँछ, कसैले खानेपानीको धारा बनाउँछ। केही सङ्घसंस्थाले सरसफाइ, बिरुवा रोप्ने काम र बालबालिकाको पढाइमा पनि सहयोग गर्छन्।

हाम्रो गाउँको एक संस्था **"टोल विकास संस्था"** हो। यो संस्थाले बाटो बनाउने, फोहर उठाउने, बिरामी हुँदा सहयोग गर्ने जस्ता काम गर्छ। कहिलेकाहीँ यो संस्थाले बालबालिकालाई झोला र कापी पनि दिन्छ।

यस्ता सामाजिक सङ्घसंस्था गाउँमा धेरै काम लाग्छन्। हामीले यस्ता संस्थाको सहयोग गर्नुपर्छ। हामी पनि स-साना काम गरेर गाउँको सेवा गर्न सक्छौं।

अभ्यासः

१. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) हाम्रो गाउँमा के-के काम गर्ने संस्था छन्?

____

(ख) टोल विकास संस्थाले के-के काम गर्छ?

____

(ग) हामी सामाजिक सङ्घसंस्थालाई किन सहयोग गर्नुपर्छ?

____

२. तलका वाक्य पढी ठीक/बेठिक ☑/ ✕ छुट्याउनुहोस् ।

(क) सामाजिक संस्थाले फोहर जम्मा गर्छन्।
(ख) यस्ता संस्थाहरूले बालबालिकाको पढाइमा पनि सहयोग गर्छन्।
(ग) गाउँमा संस्थाहरूले केही काम गर्दैनन्।
(घ) हामीले संस्थाको काममा सहयोग गर्नुपर्छ।

३. तलका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) हाम्रो गाउँमा धेरै ___________ सङ्घसंस्था छन्।
(ख) साझा विकास समूहले ___________ बनाउने काम गर्छ।
(ग) संस्थाले बिरामीलाई ___________ दिन्छ।
(घ) हामीले यस्ता संस्थालाई ___________ गर्नुपर्छ।

४. तलको निर्देशन अनुसार चित्र कोर्नुहोस्:

"गाउँमा संस्था चलिरहेको दृश्य" को **चित्र कोर्नुहोस् ।**
(कसैले बाटो बनाइरहेको, कसैले बिरुवा रोपिरहेको, वा झोला बाँडिरहेको दृश्य)

५. तलको वाक्य पुरा गर्नुहोस् ।

□ म पनि आफ्नो गाउँको सेवा ___________ गरेर गर्न सक्छु।
□ म साथीहरूलाई ___________ गर्न सिकाउँछु।

६. यदि म सामाजिक संस्थाको अध्यक्ष हुन्थे भने.....शिर्षकमा ३ वाक्य लेख्नुहोस् ।

पाठ २ गीतः हाम्रा सङ्घसंस्था

गाउँमा छन् संस्था, राम्रो राम्रो काम,
स्कुल बनाउँछन्, फोहर पनि उठाउँछन् थाम।
सफा गर्छन् बाटो, रोप्छन् हरियाली,
हामी पनि भनौँ, "यो त छ सेवा राम्रो वाली!"

हामी पनि सक्छौँ, स-साना काम,
पढौँ लेखौँ, मिलेर गरौँ, बनाऔँ सुन्दर गाम!

सामाजिक संस्था, नामै कति राम्रो,
झोला, कापी बाँड्छ, सबैलाई देखाउँछ नम्रता साँचो।
बिरामीलाई हेर्छ, पानीको धारा हाल्छ,
गाउँको मुहारै फेर्छ, समाजप्रेम पाल्छ।

हामी पनि सक्छौं, स-साना काम,
पढौँ लेखौँ, मिलेर गरौँ, बनाऔँ सुन्दर गाम!

आऊ साथी सबै, अब मिलेर गाऔँ,
सामाजिक संस्था जसले सेवा गर्छ, गीत बनाऔँ।
श्रम गरौँ खुशीले, गाउँ बनाऔँ राम्रो,
सपना पुरा गरौँ, बिन्ती छैन हाम्रो नामै ठूलो!

हामी पनि सक्छौं, स-साना काम,
पढौँ लेखौँ, मिलेर गरौँ, बनाऔँ सुन्दर गाम!

१. गीत सुनेर तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) गाउँमा सामाजिक संस्था के-के काम गर्छन्?

____

(ख) साझा विकास समूहले के बाँड्छ?

____

(ग) हामी गाउँको सेवा कसरी गर्न सक्छौं?

____

२. तलका वाक्य पढी ठीक/बेठिक चिन्ह लगाउनुहोस् (✔/✖)

क) सामाजिक सङ्घसंस्थाले गीत गाउने काम गर्छन्।

ख) संस्थाले बाटो बनाउने र सफा गर्ने गर्छ।

ग) हामीले समाजको काममा सहयोग गर्नुपर्छ।

घ) बिरामीलाई संस्था डाक्टर बनाउँछ।

३. माथीको गीत सम्झेर खाली ठाउँहरू भर्नुहोस्: ।

(क) गाउँमा छन् संस्था, राम्रो राम्रो ____________।

____

(ख) स्कुल बनाउँछन्, फोहर पनि ____________।

____

(ग) पानीको ____________ हाल्छ।

____

(घ) पढौँ लेखौँ, मिलेर गरौँ, बनाऔँ ____________।

____

४. तलका दिइएको निर्देशन अनुसार चित्र हेरी लेखौँ / कोर्नुहोस् ।

(क) एक संस्थाले बिरामीलाई सहयोग गरिरहेको **चित्र कोर्नुहोस्**।

(ख) तलका चित्रहरू हेरौँ, कुन-कुन संस्था सम्बन्धित हो लेखौँ:

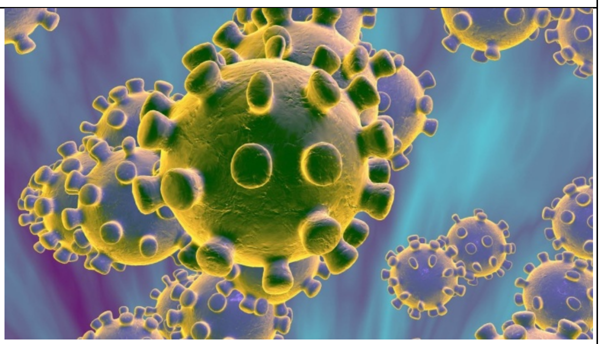
चित्र	संस्था	काम
		____________

५. तल दिइएको निर्देशन अनुसार गर्नुहोस् ।

- म हाम्रो गाउँमा भएको संस्था ____________ मा गएको छु।
  त्यहाँ मैले देखेँ ____________।
- म पनि भविष्यमा गाउँको सेवा ____________ गरेर गर्न चाहन्छु।

विषयक्षेत्र ५ विपद् र विपद् व्यवस्थापन

पाठ १ विपद्



विपद् आउँदा के गर्ने?

(पात्रहरू: शिक्षक, सिमा, रमेश, दीपक, माया)

शिक्षक: बावुनानीहरू, आज हामी विपद्बारे कुरा गर्छौं। के तिमीहरूले विपद् भनेको के हो थाहा छ?

सिमा: विपद् भनेको ठूलो समस्या हो, जस्तै भूकम्प, बाढी, पहिरो।

रमेश: हो सर! आगलागी (आगो लाग्ने घटना) पनि विपद् हो।

शिक्षक: एकदम ठीक! विपद् अचानक आउन सक्छ, त्यसैले हामीले सचेत हुनुपर्छ।

दीपक: सर, विपद् आएमा के गर्ने?

शिक्षक: राम्रो प्रश्न! जस्तै, **भूकम्प** आउँदा के गर्ने होला?

माया: टेबलमुनि बस्ने, टाउको ढाक्ने र बाहिर खुला ठाउँमा जानु पर्छ।

शिक्षक: हो, अब **बाढी** आएमा?

सिमा: उच्च ठाउँमा जानु पर्छ।

रमेश: पानी पिउनुअघि सफा छ कि छैन जाँच्नुपर्छ।

शिक्षक: सही! अब **आगो लागेमा**?

दीपक: आगो निभाउने प्रयास गर्नुपर्छ, सकेनौं भने छिटो बाहिर जानुपर्छ।

शिक्षक: एकदम राम्रो! विपद् आउनुअघि नै तयारी गरौं, अनि सुरक्षित रहौं।

अभ्यास

१. तलका वाक्य पढी ठीक वा बेठीक चिन्ह लगाउनुहोस्।

( ) भूकम्प आएमा झ्याल नजिक जानुपर्छ।
( ) बाढी आउँदा उच्च ठाउँमा जानुपर्छ।
( ) आगो लागेमा पानी हाल्नुपर्छ।

(   ) विपद् आउनुअघि तयारी गर्नु राम्रो हुन्छ।
(   ) भूकम्प आएमा घरभित्रै लुकेर बस्नुपर्छ।

२. तलका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) भूकम्प आउँदा _____________ मुनि बस्नुपर्छ।
(ख) बाढी आउँदा _____________ ठाउँमा जानुपर्छ।
(ग) आगो लागेमा _____________ बोलाउनु पर्छ।
(घ) सफा पानी पिउन _____________ गर्नुपर्छ।

३. तलको तालिका हेरी पुरा वाक्य लेख्नुहोस् ।

क	ख
भूकम्प	टेबलमुनि बस्ने
बाढी	उच्च ठाउँमा जाने
आगो लागेमा	फायर ब्रिगेड बोलाउने
पानी पिउनु अघि	सफा छ कि छैन जाँच्ने

....

....

....

....

४. तल दिइएको निर्देशन अनुसारको चित्र कोर्नुहोस्।

आगलागी भएको कुनै एक चित्र बनाउनुहोस् ।

५. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।

✍ **तपाईंको गाउँमा विपद् आउँदा के गर्नुपर्छ? दुई वाक्य लेख्नुहोस्।**

....

....

✍ **तपाईंको परिवारले विपद्को तयारी कसरी गर्छ? लेख्नुहोस्।**

....

....

६. तलको निर्देशन अनुसार खेल खेल्नुहोस् ।

विद्यार्थीहरूलाई विपद् सम्बन्धी नाटक खेल्न लगाउने।
"यदि विपद् आयो भने म के गर्ने?" भन्ने अभिनय गराउने।

पाठ २ विपद् व्यवस्थापन

मिति २०८२।०२।२५

प्रिय साथी छिरिङ,

नमस्ते!
म ठीक छु भन्ने आशा छ। तिमी पनि खुशी र स्वस्थै होला। आज म तिमीलाई हाम्रो मनाङ गाउँमा हुन सक्ने केही विपद् र त्यसको सजग उपायहरूबारे लेख्दैछु। हाम्रो गाउँमा कहिलेकाहीँ भारी हिमपात, बाढी, पहिरो र चिसो बढ्न सक्छ। यस्तो बेला हामीले ध्यान दिनुपर्छ। यस्ता विपद्का बेला न्यानो लुगा लगाउने, हिमपात हुँदा बाहिर ननिस्कने, घर वरिपरि सफा राख्ने र बाढी आउँदा सुरक्षित स्थानमा जानु पर्दछ ।

हाम्रो घरमा सबै जनाले एउटा "झोला" तयार गरेका छौँ, जसमा टर्चलाइट, साना औषधी, र छिटो खान मिल्ने खानेकुरा राखिएको छ। विद्यालयमा पनि गुरूहरूले विपद् आउँदा के गर्ने भनेर सिकाउनुहुन्छ।

तिमी पनि आफ्नो परिवारसँग मिलेर यस्तो तयारी गर्नु है। हामी सँगै सुरक्षित रहौँ र अरूलाई पनि सहयोग गरौँ।

तिमीलाई धेरै माया सहित,
तिम्रो साथी

डोल्मा

अभ्यास:

१. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) डोल्माले चिठीमा कुन-कुन विपद्को कुरा गरेकी छिन्?
☐ ____

(ख) डोल्माको परिवारले झोलामा के-के राखेका छन्?

□ ______________________________________

(ग) डोल्मा विपद्‌का बेला कसरी सुरक्षित रहन्छिन्?

□ ______________________________________

२. तलका वाक्यमा ठीक वा बेठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

१. हिमपात हुँदा बाहिर खेल्न जानुपर्छ।
2. विपद्‌को तयारी झोलामा टर्चलाइट राखिन्छ।
3. डोल्माले चिठी आफ्ना गुरूलाई लेखेकी छन्।
4. विपद् आउँदा अरूलाई सहयोग गर्नु राम्रो हो।

३. तलका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) मनाङमा कहिलेकाहीँ ___________, ___________ आउन सक्छ।
(ख) डोल्माले झोलामा ___________, ___________ राखेकी छन्।
(ग) विद्यालयमा गुरूज्यूहरूले ___________ सिकाउनुहुन्छ।

४. तिमीले आफ्नो साथीलाई विपद् आउँदा के गर्ने भनेर के सुझाव दिन्छौ? छोटो ३ लाइन लेख।

□ ______________________________________
□ ______________________________________
□ ______________________________________

५. तपाईंले विपद् व्यवस्थापनको झोला बनाउँदै गरेको वा न्यानो कपडा लगाएर सुरक्षित बसेको **चित्र** कोर्नुहोस्।

विषयक्षेत्र ६ ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थल

पाठ १ हाम्रा रमणीय स्थल

तलका चित्र हेर्नुहोस् र ती रमणीय स्थलका बारेमा बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

क) माथि चित्रमा दिइएका स्थान मध्ये तपाईँ कुन ठाउँमा पुग्नुभएको छ ?

ख) तपाईँलाई घुम्न कतिको मन पर्छ ?

शिक्षिकाले आजको कक्षामा आफूले भर्खरै घुमेको कुनै एक स्थानको बारेमा वर्णन गर्न लगाउनुभयो । यसै विचमा दिपिका उठेर आफ्नो भ्रमण अनुभव सबैलाई भनिन्

नमस्कार, आज म तपाईंहरूलाई मैले भर्खर मात्र घुमेको रमाइलो ठाउँको बारेमा भन्दैछु । म हिजो शनिबारको दिन बुवासँग मार्खै डाँडा घुम्न गएकी थिएँ । मार्खै नासौं गाउँपालिकाको वडा नं १ र ४ मा अवस्थित छ । मार्खै डाँडा एकदमै अग्लो रहेछ । यहाँबाट हिमाल पनि देखिने रहेछ । बाटाका छेउछाउमा ढकमक्क हुने गरी राता, गुलाबी गुराँसहरू फुलेका थिए । बाबाले मलाई एउटा गुराँस टिपेर दिनुभयो । त्यहाँ घुम्नलाई अरू मानिसहरू पनि आएका रहेछन् । उनीहरू गुराँसको बोट छेउमा उभिएर फोटो खिचिरहेका थिए । हामीले पनि केही फोटो खिच्यौँ ।

हामी त्यस दिन दिनभर चिसो हावा खाँदै, रमाइलो पाखा, हिमाल हेर्दै डाँडामा डुलियो । साँझपख, हामीले घाम अस्ताएको पनि हेर्दै र विस्तारै घर आइयो । घर फर्केपछि खाना खाइ सुतियो ।

अभ्यास

१. माथिको पाठका आधारमा तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् ।

क) दिपिका घुम्न कहाँ गएकी थिइन् ?

....

ख) मार्खे डाँडाबाट के देखिने रहेछ ?

....

ग) मार्खे डाँडामा कुन कुन रङका गुराँस फुल्दो रहेछ ?

....

घ) मार्खे डाँडा घुम्न आएका मानिसहरू के गरिरहेका थिए ?

....

२. दिपिका जस्तै तपाईँ पनि नासोँ गाउँपालिकाको कुनै रमाइलो ठाउँमा घुम्नुभएको होला ? घुमिसकेपछिको आफ्नो अनुभव कक्षाकोठामा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

३. तलको दिइएको निर्देशन अनुसार गर्नुहोस् ।

- कपिको बिच्चमा एउटा थोप्लो दिनुहोस् ।
- थोप्लोलाई बिच्च भागमा पर्ने गरी घरको चित्र बनाउनुहोस् ।
- घरको पछाडी जङ्गल र रूखहरू बनाउनुहोस्, सँगै ४, ५ वटा चराहरू पनी उडिरहेको बनाउनुहोस् ।
- घरको बायाँपट्टी सेता हिमाल र नजिकैबाट सूर्य उदाएको बनाउनुहोस् ।
- अव त्यो गाउँको एक नाम दिनुहोस् ।

विषयक्षेत्र ७ स्थानीय पेसा, व्यवसाय र प्रविधी

पाठ १ हाम्रा पेसा व्यवसाय

आज शिक्षकले कक्षा २ मा आजको छलफलका लागि स्थानीय पेसा व्यवसाय सेतोपाटीमा लेखि छलफल सुरू गराउनुभएको छ । उहाँले सबैलाई उनीहरूको छिमेकीहरूले के कस्ता पेसा तथा व्यवसाय गर्नुभएको छ कक्षामा अगाडी आएर भन्न अनुरोध गर्नुभयो । यसै क्रममा धन बहादुर लामा अगाडि आएर भन्छन्

कृष्णका काका खेतबारीमा काम गर्नुहुन्छ । उहाँको नासोँ गाउँपालिका भित्र धेरै बारीहरू रहेको छ । उहाँ खेतमा विभिन्न प्रकारका तरकारी बाली लगाउनु हुन्छ । उहाँ जस्तै अन्य

व्यक्तिहरूले पनी कृषि पेसा गर्ने गर्नुहुन्छ । कृषि पेसा गर्ने मानिसलाई कृषक भनिन्छ । कृषकले आफूले उत्पादन गरेका विभिन्न अन्नबाली, तरकारी, फलफूल बजारमा लगेर बेच्छन् । त्यसबाट उहाँहरूले राम्रो आम्दानी पनी गरिरहनुभएको छ ।

सोनाम उठेर,

दिलुकी आमाको धारापानी बजारमा कपडा पसल छ । उहाँ दिनभरि कपडा पसलमा बसेर व्यापार गर्नुहुन्छ । मानिसहरू आफूलाई चाहिने लुगा कपडा किन्न त्यस पसलमा जान्छन् । उहाँको कमाइले घरखर्च धानेको छ ।

मिठु उठेर भन्छिन्

डिमान गुरूङ हाम्रो गाउँपालिका कार्यालयमा काम गर्नुहुन्छ । उहाँ विहान १० बजे कार्यालय जानुहुन्छ । कार्यालय ५ बजे छुट्टी हुन्छ । उहाँले धेरै वर्ष अघि देखि गाउँपालिकामा काम गर्न थाल्नुभएको हो ।

यस्तैमा दिल कुमारी उठेर,

प्रकाशका बुवा शिक्षक हुनुहुन्छ । उहाँ हाम्रै नासोँ गाउँपालिकाको.................विद्यालयमा पढाउने काम गर्नुहुन्छ । उहाँले पढाउने विद्यालयमा कक्षा १ देखि कक्षा ५ सम्म पढाई हुन्छ। उहाँले आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई मायालु वातावरणमा पढाउनुहुन्छ । त्यसैले सबैले उहाँलाई असाध्यै मन पराउँछन् ।

अभ्यास

१. तलका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

क) कृष्णका काका.........................मा काम गर्नुहुन्छ ।

ख) कृषि पेसा गर्ने मानिसलाई ....भनिन्छ ।

ग) दिलुकी आमाको.....................पसल छ ।

घ) डिमान...............................मा काम गर्नुहुन्छ ।

ङ) प्रकाशको बुवा.................................हुनुहुन्छ ।

च) प्रकाशका बुवाले विद्यार्थीलाई....................वातावरणमा पढाउनुहुन्छ ।

२. तलका प्रश्नका छोटो उत्तर दिनुहोस् ।

क) कृष्णका काका कहाँ काम गर्नु हुन्छ ?

....

ख) कृषि पेसा भनेको के हो ?

....

ग) कपडा पसलमा मानिस के गर्न जान्छन् ?

....

घ) प्रकाशका बुवा के हुनुहुन्छ ?

....

३. तल दिइएका शब्दका चित्र बनाउनुहोस् ।

फलफूल	सर्ट

४. तल दिइएको निर्देशन अनुसार खेल खेल्नुहोस् ।

म के काम गर्छु (शिक्षकले विभिन्न पेसासँग सम्बन्धित कामहरू भन्ने र विद्यार्थीहरूलाई अनुमान गर्न लगाउनुहोस् ।

एक शिक्षक र विद्यार्थी को अभिनय गर्नुहोस् ।

५. तलको चित्रमा कुन पेसासँग सम्बन्धित देखाइएको छ, साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

पाठ २ हाम्रा रैथाने प्रविधि

तलका चित्र हेर्नुहोस् र के के हुँदै छ छलफल गर्नुहोस् ।

क) माथिका चित्रमा के के देखाइएको छ ?

ख) माथिका चित्रमध्ये कुन कुन प्रविधि तपाईंले आफ्नो घरमा वा वरपर देख्नुभएको छ, लेख्नुहोस् ।

....

नाचै नासोँ गाउँपालिकाको एक सुन्दर गाउँ हो । डिलरामको घर त्यही सुन्दर ठाउँमा पर्दछ । उसको हजुरबुवा बाँस तथा निगालोको डोको बुन्न सिपालु हुनुहुन्छ । उहाँले सधैँ आँगनको

डिलमा बसेर डोको बुनेर बसेको देख्न सकिन्छ । उहाँले घर तथा छिमेकीलाई चाहिने डोको, डालो, मान्द्रो, भकारी बुनेर बेच्नुहुन्छ । उहाँ बुढो भैइसक्नुभएको हुनाले अचेल उहाँले आफूले जानेको सिप अरूलाई पनि सिकाउनुहुन्छ । उहाँले पनि बुन्ने सिप उहाँको बुवाबाट नै सिक्नुभएको हो ।

उहाँको सिप राम्रो भएकाले उहाँले बुनेका डोका बुनेर सक्ने वित्तिकै विकिहाल्छन् । कहिलेकाँही त धेरै दिन नै कुर्नुपर्ने पनी हुन्छ । उहाँले बुन्ने डोकाको आँखाहरू मसिना हुन्छन् । डोकामा राखेका वस्तुहरू आँखाबाट झर्दैनन् । त्यसैले मसिनो घाँस बोक्न, मल बोक्न सबेले प्रयोग गर्छन् ।

अभ्यास

१. पाठका आधारमा खाली ठाउँ भर्नहोस् ।

क) नाचै मनाङको..............................गाउँ हो ।

ख) डिलरामको हजुरबुवा.........................बुन्न सिपालु हुनुहुन्छ ।

ग) डिलरामको हजुरबुवाले बुन्ने .... आफ्नै बुवाबाट सिक्नुभएको हो ।

घ) डोको...................बोक्न प्रयोग गरिन्छ ।

२. तलका वाक्य पढी सही वा गलत चिन्ह लगाउनुहोस्।

(   ) नाचै नासोँ गाउँपालिकाको एक सुन्दर गाउँ हो।

(   ) डिलरामको हजुरबुवा कपडा बुन्ने सिपालु हुनुहुन्छ।

(   ) उहाँले डोको, डालो, मान्द्रो, भकारी बुन्नुहुन्छ।

(   ) उहाँका डोका सजिलै बिक्दैनन्।

(   ) डोकाको आँखाहरू मसिना भएकाले वस्तु झर्दैन।

३. तल दिइएको तालिका हेरी वाक्य पुरा गरी लेख्नुहोस् ।

डिलरामको हजुरबुवा	बुन्ने सिप सिकाउनुहुन्छ
बाँस र निगालो	डोको बनाउन प्रयोग गरिन्छ
मसिना आँखाका डोका	वस्तु झर्दैन
नाचै गाउँ	नासोँ गाउँपालिकामा पर्छ
डोकाहरू छिट्टै	विक्छन्

४. तल दिइएको निर्देशन अनुसार चित्र बनाउनुहोस् ।

बाँस र निगालोको चित्र कोर्नुहोस् ।

५. तलको चित्रमा रङ्ग भर्नुहोस् ।

विषयक्षेत्र ८ हाम्रो भूगोल र हावापानी

पाठ १ हाम्रो सुन्दर भूगोल

मनाङको सानो गाउँमा **सिता** र **आकाश** नाम गरेका साथी बस्थे। उनीहरूलाई आफ्नो गाउँ र भूगोलका बारेमा धेरै चासो थियो।

एकदिन, स्कुलका शिक्षक सरोज सर ले सबै विद्यार्थीहरूलाई सोध्नुभयो,
"तिमीहरूलाई थाहा छ, हाम्रो देशमा कस्तो भूगोल छ?"

सिता खुसी हुँदै भनिन्, "हो सर! हाम्रो देशमा अग्ला हिमाल, हरिया पहाड, र फराकिला तराई छन्। हाम्रो नासोँमा पनि यस्तै अग्ला हिमाल, पहाडहरू देख्न सकिन्छ । "

आकाशले थप्यो, "हो, हाम्रो यहाँको हिमालबाट बग्ने खोलानदी तराईसम्म पुग्छन्।"

सरले भन्नुभयो, "ठिक कुरा! हिमाल, पहाड, र तराई हाम्रो भूगोलका मुख्य भाग हुन्। हिमालमा चिसो हुन्छ, पहाड हरियालीले ढाकिएका हुन्छन्, अनि तराईमा धेरै खेतीपाती गरिन्छ।"

सिता र आकाशले खुसी हुँदै भने, "अब हामी हाम्रो गाउँको भूगोलबारे अरूलाई पनि सुनाउनेछौं!"

अभ्यास

१. तलका वाक्य पढी ठीक वा बेठीक चिन्ह लगाउनुहोस्।

( ) हिमाल, पहाड, र तराई हाम्रो भूगोलका मुख्य भाग हुन्।
( ) हिमालमा गर्मी धेरै हुन्छ।
( ) पहाडमा हरियाली हुन्छ।
( ) तराईमा खेती गर्न सकिँदैन।
( ) खोला, नदी पहाडबाट बगेर तल जान्छ।

२. तलका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस्।

(क) हाम्रो भूगोलका मुख्य भागहरू ____________, ____________, र ____________ हुन्।
(ख) हिमालमा ____________ धेरै पाइन्छ।
(ग) पहाड हरियालीले ____________ हुन्छ।
(घ) ____________ भाग खेतीपाती गर्न उपयुक्त हुन्छ।

३. जोडा मिलाउनुहोस् ।

हिमाल	पहाडबाट बगेर आँउछ
पहाड	अग्लो चिसो ठाउँ
तराई	खेतीपाती हुने ठाउँ
खोला, नदी	हरियाली र जङ्गल

४. तल दिइएको निर्देशन अनुसार चित्र बनाउनुहोस् ।

हिमाल, पहाड र तराई देखिने चित्र बनाउनुहोस् ।

५. सँगै एक् कविता वाचन गर्नुहोस् ।

अग्लो हिमाल चिसो ठाउँ

हिउँले ढाकेको अग्लो सगोल

चरा उड्छ, खोलो झर्छ,

सुन्दर छ, हाम्रो भूगोल ।

हरिया डाँडामा चरा छन्,

झरनाले गाउँछ गीत।

मनमोहक पहाड हाम्रो,

हरियालीले भरिएको मीत ।

हाम्रो देशको भूगोल सुन्दर,

हेरौँ, जोगाऔँ, माया गरौँ ।

पर्वत, मैदान, खोला, वन,

सबै मिलेर जीवन भरौँ ।।

अभ्यास

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

(क) अग्लो _________ चिसो ठाउँ।
(ख) झरनाले गाउँछ _________।
(ग) हाम्रो देशको भूगोल _________।
(घ) सबै मिलेर _________ भरौँ।

२. ठीक बेठिक (✔/✘) चिन्ह लगाउनुहोस्:

(क) हिमाल तातो ठाउँ हो ।
(ख) झरनाले गीत गाउँछ जस्तो लाग्छ ।
(ग) हरियाली पहाडमा छैन ।
(घ) भूगोलमा पर्वत, वन र खोलाहरू पर्छन् ।

३. जोडा मिलाउनुहोस्:

क	**ख**
अग्लो सगोल	देशको बनावट र स्वरूप
हरिया डाँडा	गीत जस्तै आवाज आउने
झरना	चराहरू बस्ने
भूगोल	हिउँले ढाकिएको

४. तलका शब्दका बारेमा एक एक वाक्य बनाउनुहोस् ।

(चित्र: हिमाल, डाँडा, खोला, झरना, चरा)

- ____
- ____

५. छोटो उत्तर लेखौं:

(क) हिमाल किन चिसो हुन्छ?
- ____

(ख) हाम्रो देशको भूगोल कस्तो छ?
- ____

६. “तिमी आफ्नो गाउँको भूगोल कस्तो छ भनेर कसैलाई बताउने भए, के भन्थ्यौ?”
२–३ वाक्य लेख:
- ____
- ____
- ____

७. हिमाल, हरिया डाँडा र झरनाको एउटा रमाइलो दृश्य कोरेर रंग भर्नुहोस्।

विषयक्षेत्र ९ हाम्रो भाषा, वेशभूषा र सस्कृति

पाठ १ राम्ने पूजा

राम्नेको दिन,छिरिङको घरमा चहलपहल थियो । राम्ने पर्व भोटे लामाहरुले मनाउने पर्व हो । छिरिङको आमाले घरमा उब्जनी भएका अन्नको दानका लागि तयारी चल्दै थियो ।छिरिङको आमाले सबै सामग्रीहरु तयार गर्नुभयो । त्यसपछि परिवारका सबै सदस्यहरु सबै नजिकैको देवीको थान तिर लाग्नुभयो । यस दिन पृथ्वीमा उब्जने तथा फल्ने चोखो अन्नहरु चढाउने भएकाले यसलाई राम्ने भनिन्छ । यसरी चोखो अन्नहरु चढाएर पूजा गर्दा गाउँको संरक्षण हुने विश्वास छ । यो तिवेतियन पात्रो अनुसार पाँचौ महिनामा पर्दछ ।बौद्धमार्गी लामाहरुले यस पर्वलाइ विशेष पर्वका रुपमा मनाउने चलन छ ।

अभ्यास ः

१. माथीको पाठ पढी तलका प्रश्नका उत्तरहरु लेख्नुहोस् ।

क) छिरिङको घरमा कुन चाडको चहलपहल थियो ?

उत्तर ः...

ख) छिरिङको घरमा कस्तो दानको लागि तयारी थियो ?

उत्तर ः...

ग) छिरिङको आमा के गर्दै हुनुहुन्छ?

उत्तर ः...

घ) राम्ने कुन धर्मसँग सम्बन्धित छ ?

उत्तर ः...

२. पाठका आधारमा ठिक बेठिक छुट्टाउनुहोस् ।

क) राम्ने हिन्दुहरुको चाड हो । ....

ख) छिरिङको परिवार सबैले ल्होसारको लागि तयारी गर्दै थिए । ....

ग) छिरिङकाआमा राम्नेको लागि तयारी गर्द हनुहुन्थ्यो ।......................

घ) राम्ने तिबेतियन पात्रो अनुसार छैठौँ महिनामा पर्दछ । ....

३. तलको चित्रमा रङ्ग भर्नुहोस् ।

ल अव अन्य केहि चाडपर्वहरुको बारेमा पनि थप कुरा जानौँ है त ।

हाम्रो गाउँघरमा विभिन्न धर्म मान्ने मानिसहरु छन, जस्तैः हिन्दु, बुद्ध, इस्लाम, इसाई आदि । हिन्दुहरू दशैँ, तिहार, जनैपूर्णिमा आदि चाडपर्वहरू मनाउँछन् । उनीहरू मन्दिरमा

गएर पूजा गर्दछन् । बुद्ध धर्म मान्नेहरू बैशाख पूर्णिमा, ल्होसार वर्व मनाउँछन् र गुम्बा तथा मानेमा गएर पूजा गर्दछन्। त्यसैगरी इस्लाम धर्म मान्नेहरु इद पर्व मनाउँछन् । उनीहरु मस्जिदमा गएर प्रार्थना गर्दछन् । इसाईहरु क्रिसमस मनाउँछन् र मण्डली (चर्च) मा गएर प्रार्थना गर्दछन् । सबै धर्म मान्ने मानिसहरु एक आपसमा मिलेर बस्दछन् । हिन्दुहरुका महान चाड दशैं हो । सबै धर्म मान्ने मानिसहरु आ-आफ्नो परम्परा अनुसार विभिन्न चाडपर्वहरु मनाउँदछन् । उनीहरु एक अर्काको धर्म र परम्परालाई सम्मान गर्दछन् ।

४. तपाईंको कक्षामा कुन कुन चाडपर्वहरु मनाउने साथीहरु हुनुहुन्छ छलफल गरी

सूची बनाउनुहोस् ।

....

....

....

....

....

....

५. आफू बसेको समुदायमा प्रायः मानिने चाडपर्वहरुको सूची बनाई कक्षामा

प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ २ हाम्रा वेशभूषा

आज स्कुल छुट्टी थियो । रीना र गणेश अचानक बाटोमा भेट भए । दुबैजना कुरा गर्दै हिँडे ।

रीना ः ओहो गणेश ! तिमीले कस्तो राम्रो लुगा लगाएको? निकै राम्रो देखिएका छौ नि ।

गणेश ः ए हो र ! धन्यवाद । यो हाम्रो जातिको पहिरन हो ।लुगा, गहनाहरु हाम्रा पहिरन हुन् । हाम्रो लामा जातिमा पुरुषहरुले लगाउने पहिरन र महिलाले लगाउने पहिरनको आफ्नै जातिगत महत्व छ । महिलाहरुले लगाउने पहिरनलाई आङदुम भनिन्छ ।

रीना ः हो त ।हाम्रो ब्राम्हण (बाहुन) क्षेत्रीको मुख्य पहिरन भनेको दौरा, सुरुवाल, भोटो, कछाड हो । महिलाहरु गुन्यु, चोलो लगाउँछन् र कम्मरमा पटुकी बाँध्दछन् ।

गणेशः हो । अनि, मगर तथा गुरुङ जातिका महिला तथा पुरुषहरु भोटो कछाड, गुन्यु चोलो, घलेक आदि लगाउँछन् । यिनीहरु हातमा सुनको आंैठी, चुरा, पोते, तिलहरी, ढुँग्री, बुलाँकी जस्ता गहनाहरु पनि लगाउँछन् ।

रीनाः सबै जातिका आ-आफ्नै पहिरनहरु छन् । ती पहिरनहरु ती जातिका चिनारी हुन् ।

गणेशः तर, आजभोलि भने सबै जातजातिका मानिसका पहिरनहरु फेरिएका छन् । पुरुषहरुले धेरैजसो सर्ट पाइन्ट, कोट र महिलाहरुले कुर्ता सुरुवाल आदि लगाउन थालेका छन् नि ।

रीना ः त्यो त हो । त्यसो भए पनि, हामीले पहिलेदेखि चलिआएका आफ्ना जातिको पहिरनहरुलाई बिर्सन हुँदैन । यिनको सम्मान गर्नुपर्दछ ।

गणेश ः ठीक हो । तिमीले राम्रो कुरा गर्यौ। अब बाँकी कुरा भोलि कक्षामा नै गर्ने है ।

रीना ः ल ल हुन्छ ।

अभ्यास

अभ्यास

१. माथिको संवाद पढी तलका प्रश्नका उत्तरहरु लेख्नुहोस् ।

क)ब्राह्मण क्षेत्री जातिमा पुरुषले लगाउने पहिरनलाई के भनिन्छ ?

उत्तर ः..

ख) लामा जातिमा महिलाले लगाउने पहिरनलाई के भनिन्छ ?

उत्तर ः..

ग) मगर र गुरुङ जाति झल्काउने पहिरन के के हुन् ?

उत्तर ः..

२.तलका जातिले के पहिरन लगाउँछन् होला, लेख्नुहोस् ।

ब्राह्मण

क्षेत्री

मगर

नेवार

गुरुङ

३. तलको आकृतिमा रङ्ग भर्नुहोस् ।

४. तपाईँको कक्षाका साथीहरुसँग आफ्ना जातजातिका पहिरनका बारेमा छलफल

गर्नुहोस् ।

....

....

....

....

५. आफ्नो समुदायको भ्रमण गरी समुदायका मानिसहरुले लगाउने पहिरनको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

....

....

....

....