हाम्रो महावै हाम्रो गौरव

कक्षा-३

महावै गाउँपालिका
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा
कालीकोट, कर्णाली प्रदेश

प्रकाशक: महावै गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा
गैराखाडा, कालीकोट, कर्णाली प्रदेश, नेपाल

सर्वाधिकार प्रकाशकमा

गाउँपालिकाको लिखित स्वीकृतिविना यसको पुरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन । पाठ्यपुस्तक सम्बन्धमा सुझाव भएमा गाउँपालिकाको शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ ।

पहिलो संस्करण : वि.सं.२०८३
मुद्रक : अस्मिता अफसेट प्रेस, वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत
कम्प्युटर डिजाइन : आरुष क्रियशन, वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत

मूल्य : रु.

हाम्रो भनाई

शिक्षा विकासको मेरुदण्ड हो भन्ने कुरालाई परिभाषित गर्न नेपाल सरकारको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारुप, २०७६ ले कक्षा १ देखि ३ सम्मका लागि ५ पाठ्यघण्टाको भारसहित स्थानीय विषयको प्रबन्ध गरेको छ । स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन, २०७६ बमोजिम महावै गाउँपालिकाद्वारा आधारभूत तहका लागि स्थानीय सरोकारावालाहरूको सहभागितामा स्थानीय विषयको पाठ्क्रम एकीकृत ढाँचामा विकास गरी शैक्षिक सत्र २०८० बाट लागु गरिएको थियो । स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम कार्यान्वयनलाई थप सरल, सहज र प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यले यो पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको छ ।

स्थानीय ज्ञान, सीप, संस्कृति, पेसा, व्यवसाय र प्रविधिको संरक्षण, विकास र प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले तयार गरिएको **"हाम्रो महावै हाम्रो गौरव"** नामक पाठ्यपुस्तकले स्थानीय भावना, विषयवस्तु र आवश्यकतालाई आत्मसाथ गरी पाठ्यक्रमले अपेक्षा गरेको सक्षमता पुरा हुने विश्वास गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकले महावै गाउँपालिकाको समग्र पक्षको जानकारी गराई शिक्षकलाई सिकाइ सहजीकरण गर्न तथा विद्यार्थीको सिकाइमा सहयोग पुऱ्याउने एउटा महत्वपूर्ण साधनका रुपमा मद्दत गर्ने अपेक्षा गरिएको छ । अन्तमा कक्षा २ को पाठ्यपुस्तक तयारीका लागि पहल गर्नुहुने महावै गाउँपालिका अध्यक्ष श्री खेम बहादुर सिंह, उपाध्यक्ष श्री दानसिंह सेजुवाल वडा अध्यक्षहरू श्री नरेन्द्र बहादुर शाही, श्री हर्क बहादुर सिंह, श्री पदम बहादुर सिंह, श्री हरि बहादुर शाही, श्री शिवराज जैसी, श्री राजेन्द्र बहादुर थापा, श्री नन्दकृष्ण चौलागाईं, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री प्रकाश बहादुर शाही, वरिष्ठ शिक्षा अधिकृत श्री मदन बहादुर शाही र वरिष्ठ लेखा अधिकृत चित्र बहादुर ढकाल प्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दै पाठ्यपुस्तक लेखन कार्यमा संलग्न पाठ्यपुस्तक निर्माण समितिका संयोजक स्रोतव्यक्ति श्री परेक बहादुर शाही, सदस्यहरू शिक्षा अधिकृत श्री रमेश आचार्य, शिक्षक श्री पदम प्रसाद पाण्डे, श्री ईश्वरी अधिकारी, श्री जर्मा मल्ल

र यस गाउँपालिका भित्र सञ्चालित सम्पूर्ण विद्यालयका प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकहरु, प्राविधिक कार्यमा खट्ने कम्प्युटर अपरेटर श्री उपेन्द्र वि.क.का साथै भाषिक तथा विषयवस्तु सम्पादनमा विशेष सहयोग गर्नु हुने शिक्षक श्री अर्जुन प्रसाद आचार्य लगायत प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्षरुपमा पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहयोग पुऱ्याउनु हुने सबैप्रति महावै गाउँपालिका शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा हार्दिक आभारसहित कृतज्ञता व्यक्त गर्दछ । यस पुस्तकको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्न गराउन र रचनात्मक सुझाव प्रदान गर्न सम्पूर्ण विद्यालयका शिक्षक, विद्यार्थी तथा अभिभावकहरूलाई महावै गाउँपालिका हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

महावै गाउँपालिका

शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखा

कालीकोट

विषय सूची

एकाइ एक : महावै गाउँपालिकाको परिचय १–२३

पाठ-१ :	कर्णाली प्रदेशको नक्सामा महावै गाउँपालिका	२
पाठ-२ :	ऋतु र मौसम	३
पाठ-३:	वडाका प्रतिनिधिहरुको चिनारी	५
पाठ-४:	वडामा हुने विकास निर्माणका कार्यहरु	७
पाठ-५:	जन्म, मृत्यु र विवाह दर्ता	१७
पाठ-६:	वडा अन्तर्गतका विद्यालय, स्वास्थ्य केन्द्र	२०
पाठ-७:	विद्यालय, खानेपानी, बिजुली, यातायात र सञ्चारको महत्व	२२

एकाइ दुई : महावैका सम्पदाहरू २४–३९

पाठ १ :	पर्यटकीय स्थल	२५
पाठ २ :	स्थानीय बजार	२६
पाठ ३ :	जातजाति र पेसा	२७
पाठ ४ :	पञ्चै बाजा (लोक बाजा)	२९
पाठ ५ :	स्थानीय गीत र नृत्य	३१
पाठ ६ :	स्थानीय चाडपर्व	३५
पाठ ७ :	घरमा प्रयोग हुने चुलो	३८

एकाइ तीन : महावैका पेसा, व्यवसाय र प्रविधि ४०–६२

पाठ १ :	पेसा र व्यवसायको परिचय	४०
पाठ २ :	स्थानीय पेसा तथा व्यवसायको सम्मान	४२
पाठ ३ :	स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने तरकारी	४४
पाठ ४ :	हाम्रो महावैमा उत्पादन हुने अन्नबाली	४६
पाठ ५ :	स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने नगदेबाली	४९
पाठ ६ :	हाम्रो महावैमा उत्पादन हुने फलफूल	५१

पाठ ७ : स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने दलहन बाली ५३
पाठ ८ : स्थानीय प्रविधिबाट निर्मित घरेलु सामग्रीहरू ५७
पाठ ९ : खेतबारीमा प्रयोग हुने औजारहरू प्रयोग गर्ने तरिका ६१

एकाइ चार : असल आचरण नैतिकता र जीवनोपयोगी सिप ६३-८३

पाठ १ : सम्मान तथा सत्कार ६३
पाठ २ : दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने समानको उचित तरिकाले प्रयोग ६५
पाठ ३ : व्यक्तिगत सामग्रीको हिफाजत र सरसफाइको परिचय र अभ्यास ६७
पाठ ४ : घर, छरछिमेक विद्यालय र समुदायको सरसफाइमा सहभागिता ७०
पाठ ५ : घर वरपरको वातावरण सफा राख्ने बानी ७३
पाठ ६ : फरक क्षमता भएकालाई सहयोग र सम्मान ७५
पाठ ७ : सञ्चारका माध्यम र साधनको चिनारी तथा सही प्रयोग ८०

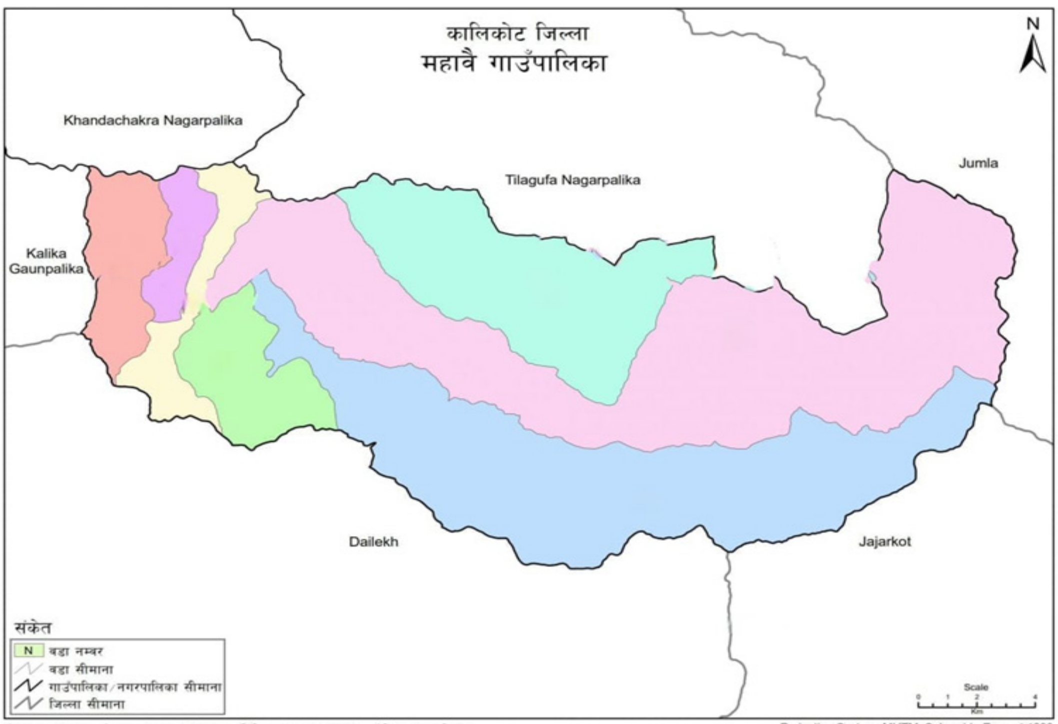
एकाइ पाँच : महावैको वातावरण ८४-९९

पाठ १ : वन्यजन्तु र चराहरु ८४
पाठ २ : स्थानीय बोटबिरुवाको महत्व ८६
पाठ ३ : विद्यालयमा बगैंचाको आवश्यकता र महत्व ८९
पाठ ४ : घर र विद्यालयमा बाल बगैंचाको निर्माणमा सहयोग र हेरचाह ९१
पाठ ५ : फोहरमैला व्यवस्थापन परिचय ९३
पाठ ६ : विद्यालयमा फोहरमैलाको वर्गीकरण र व्यवस्थापन ९५
पाठ ७ : वरपरको वातावरण सफा राख्ने उपायहरु पहिचान र सरसफाइ कार्यमा सहभागी ९७

एकाइ छ : दुर्घटना तथा विपद् व्यवस्थापन १००–११४

पाठ १ : घरायसी सामग्रीबाट सुरक्षित रहने तरिका १००
पाठ २ : घर वरपर र विद्यालयमा हुने दुर्घटनाबाट बच्न अपनाउनुपर्ने सावधानी १०३
पाठ ३ : महावै गाउँपालिकामा हुनसक्ने दुर्घटना, प्रकोप र महामारी १०५
पाठ ४ : दुर्घटना, प्रकोप र विपद्प्रति सजगता १०९
पाठ ५ : घर तथा विद्यालयमा आउनसक्ने विपद्हरुको पहिचान ११२

एकाइ एक : महावै गाउँपालिकाको परिचय

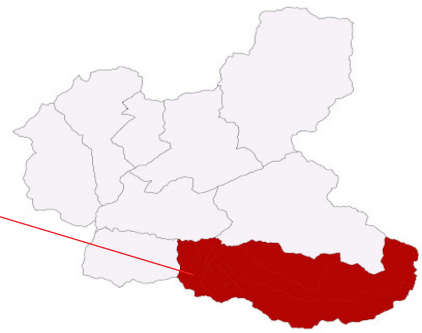


स्रोत: स्थलरुप नक्सा (स्केल १:२५०००/१:५००००), नापी विभाग र जनगणना २०६८, केन्द्रिय तथ्याङ्क विभाग
तयार पार्ने: गाउँपालिका, नगरपालिका तथा विशेष, संरक्षित वा स्वायत्त क्षेत्रको संख्या तथा सीमाना निर्धारण आयोग

Projection System: MUTM, Spheroid - Everest 1830
LLRC, 2016

पाठ–१: कर्णाली प्रदेशको नक्सामा महावै गाउँपालिका

कालीकोट जिल्लाको नक्साभित्र महावै गाउँपालिका



नेपालका सात वटा प्रदेश मध्ये कर्णाली प्रदेश एक हो । यस प्रदेशमा दश वटा जिल्ला रहेका छन् । जस मध्ये कालीकोट जिल्ला एक हिमाली जिल्ला हो । यस जिल्लाभित्र नौ वटा स्थानीय तहहरु रहेका छन् । त्यस मध्ये महावै गाउँपालिका पनि यसै जिल्लाभित्र पर्दछ । यस गाउँपालिकामा सात वटा वडाहरु रहेका छन् ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

१. कर्णाली प्रदेशभित्र कति वटा जिल्लाहरु रहेका छन् ?

२. महावै गाउँपालिका कुन जिल्लामा पर्दछ ?

३. महावै गाउँपालिकाभित्र कति वटा वडा रहेका छन् ?

पाठ-२ः ऋतु र मौसम

बादल लागेको

घाम लागेको

लालीगुँरास फुलेको

रुखको पात झरेको

सामान्यतया एक वर्षमा चार वटा ऋतु हुन्छन् । जसमा शरद ऋतु, शिशिर ऋतु, वसन्त ऋतु र गृष्म ऋतु हुन् । ऋतु हरेक तीन महिनामा परिवर्तन हुन्छ । मौसम हरेक दिनमा वा छोटो समयमा परिवर्तन हुन सक्छ । मौसम परिवर्तन छिटो हुन्छ भने ऋतु परिवर्तन ढिला वा लामो समय पछि हुने गर्छ । जस्तै-ः छिनमै घाम लाग्नु, छिनमै पानी पर्नु, आदि मौसमका लक्षणहरु हुन् ।

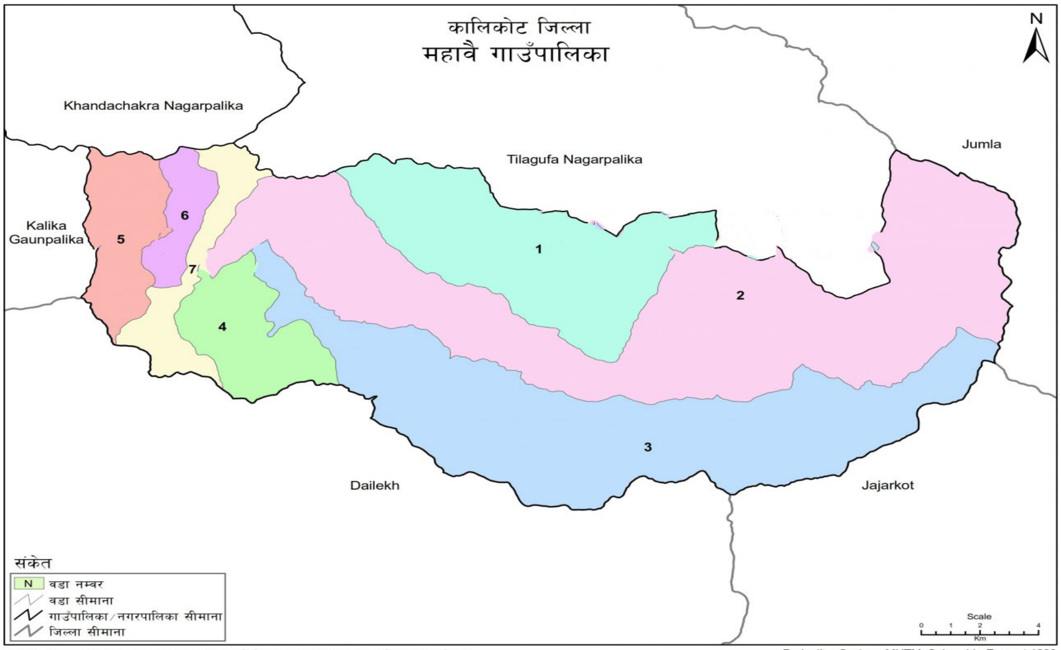
प्रश्नहरु

१. सामान्यतया ऋतु कति प्रकारका हुन्छन् ?

२. मौसम कति समयमा परिवर्तन हुन्छ ?

३. ऋतु परिवर्तन कति महिनामा हुने गर्छ ?

पाठ–३ः वडाका प्रतिनिधिहरुको चिनारी



स्रोतः स्थलरुप नक्सा (स्केल १:२५००० /१:५००००), नापी विभाग र जनगणना २०६८, केन्द्रिय तथ्यांक विभाग
तयार पार्नेः गाउँपालिका, नगरपालिका तथा विशेष, संरक्षित वा स्वायत्त क्षेत्रको संख्या तथा सीमाना निर्धारण आयोग

Projection System: MUTM, Spheroid - Everest 1830
LLRC, 2016

महावै गाउँपालिकामा ७ वटा वडा रहेका छन् । प्रत्येक वडाले आफ्नो वडामा रहेका जनतालाई सेवा सुविधा दिने काम गर्दछन् । हाम्रो वडामा एक जना वडा अध्यक्ष, दुई जना खुला सदस्य, एक जना महिला सदस्य र एक जना दलित महिला सदस्य गरि जम्मा पाँच जना रहेका छन् । ती निर्वाचित प्रतिनिधि तथा कर्मचारीले आफ्नो वडामा रहेका जनतालाई नागरिकता बनाउनलाई सिफारिस दिने, कुनै बच्चा जन्मदा जन्मदर्ता दिने, कुनै मानिसको मृत्यु भएमा मृत्यु दर्ता गर्ने र कसैको विवाह भएमा विवाह दर्ता गर्ने काम गर्छन् । साथै आफ्नो वडाको आवश्यकता अनुसार बाटो, खानेपानी, सिँचाइ, स्वास्थ्य र शिक्षा जस्ता सामाजिक विकासका लागि पनि काम गर्छन् ।

वडा अध्यक्ष	खुला सदस्य	खुला सदस्य	महिला सदस्य	दलित महिला सदस्य

प्रश्नहरु

१. तपाईंको वडामा जम्मा कति जना जनप्रतिनिधि रहेका छन् ?

२. हामीले कुनै बच्चाको जन्म भएमा कहाँ गएर जन्म दर्ता गर्नुपर्छ ?

३. तपाईंको वडामा यदि कुनै मानिसको मृत्यु भएमा मृत्यु दर्ता कसले गरिदिन्छ ?

पाठ–४: वडामा हुने विकास निर्माणका कार्यहरु

क) शिक्षा

कालिका मा.वि.

तिला मा.वि.

चन्द्रादेवी मा.वि.

त्रिबेणी मा.वि.

राम मा.वि.

हिमालय मा.वि.

१. शिक्षकको सहयोगले खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

हाम्रो गाउँपालिकामा जम्मा ६ वटा माध्यमिक विद्यालयहरु छन् । हाम्रो विद्यालयको नाम...................................... हो । हाम्रो विद्यालय महावै गाउँपालिकाको वडा नं..........मा पर्छ । हामी सबै साथीहरु सहयोग र सद्भावमा बस्छौं । .... हामीलाई माया गरेर पढाउनुहुन्छ । हामी सधैं हप्ताको ....स्कुल सरसफाइ गर्ने गर्छौं । हाम्रो विद्यालयमा फोहर फाल्नको लागि .... बनाइएका छन् । हामीले ती खाल्डामा .... र .... फोहर अलग अलग फाल्छौं ।

प्रश्नहरू :

१. तपाईंको विद्यालयमा फोहरलाई कसरी व्यवस्थापन गर्नुहुन्छ ?
२. तपाईंको गाउँपालिकामा हाल जम्मा कति वटा माध्यमिक विद्यालयहरु छन् ? लेख्नुहोस् ।
३. तपाईंको वडामा भएका विकास निर्माणका कामहरु के-के छन् ? समुदायमा गएर सोधपुछ गरी लेख्नुहोस् ।

ख) स्वास्थ्य

महावै सामुदायिक अस्पताल

हामी बिरामी हुँदा आफू नजिकैको स्वास्थ्य चौकीमा जान्छौं । हाम्रो महावै गाउँपालिकामा रहेको एक मात्र सामुदायिक अस्पताल वडा नम्बर २ मा रहेको छ । सामुदायिक अस्पतालबाट विभिन्न प्रकारका खोप, औषधी, प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी परामर्श र प्रसुती सेवा निःशुल्क रुपमा उपलब्ध हुने गर्दछन् ।

प्रश्नहरू:

१. हाम्रो गाउँपालिकामा कति वटा सामुदायिक अस्पतालहरु रहेका छन् ?

२. तपाईंले सामुदायिक अस्पतालबाट कस्तो स्वास्थ्य सेवा लिनु भएको छ ?

ग) खानेपानी

खानेपानीको धारा

फिल्टर

ढुङ्गे धारा

हामीले हाम्रो गाउँघर वरपर खानेपानीका मुहानहरु देखेका छौँ । खोलानालाहरु पनि देखेका छौँ । पानी स्वास्थ्यका लागि महत्वपूर्ण छ । हामीले पानी पिउँदा स्वच्छ र सफा मूलको पानी पिउँने गर्नुपर्छ । स्वस्थ रहनको लागि हामीले पानी फिल्टरमा छानेर वा उमालेर खानुपर्छ ।

प्रश्नहरु:

१. पानी केका लागि महत्वपूर्ण छ ?

२. हामीले कस्तो र कहाँको पानी पिउनु पर्छ ?

घ) विद्युत्

बिजुली बलेको चित्र

मोबाइल

कम्प्युटर

ल्यापटप

पढौं र बुझौं :

शिक्षकको कक्षा ३ का विद्यार्थीसँग विद्युत् सम्बन्धि भएको कुराकानी:

शिक्षक : नमस्ते ! नानी बाबुहरू ।

विद्यार्थीहरु : नमस्कार ! म्याडम ।

शिक्षक : तपाईंहरुले हिजोको कक्षा कार्य गरेर ल्याउनु भयो ?

विद्यार्थी : म्याडम, हाम्रो घरमा हिजो बिजुली आएको थिएन ।

शिक्षक : ए होर ! तिम्रो घरमा कस्तो प्रकारको बत्ती छ नि नानु ?

विद्यार्थी : म्याडम ! हाम्रो घरमा सोलार बिग्रेको छ, हामीले गाउँमा उत्पादन गरेको बिजुली बाल्छौं ।

शिक्षक : पानीबाट उत्पादन गरेको बिजुलीबाट हामीलाई खतरा पनि हुन्छ नि नानु ? तिमीलाई थाहा छ कि ?

विद्यार्थी : छ नि म्याडम, हाम्रो बुबाले भन्नुभाको हामीले बत्तीको खाली तारलाई छुनु हुँदैन र विजुली चाहिएको बेला मात्र होसियार भएर बाल्नु पर्छ । म्याडम बिजुलीको सहयोगबाट हामी के के काम गर्न सक्छौं नि ?

शिक्षक : हामीले बिजुलीको सहयोगमा खाना पकाउन सक्छौँ, मोबाइल चलाउन सक्छौँ , पानीलाई तातो वा चिसो बनाउन सक्छौँ । फ्रिज, टेलिभिजन र अन्य विद्युतीय उपकरण पनि चलाउन सक्छौँ ।

विद्यार्थी : अनि अरु के केमा बिजुलीको प्रयोग गर्न सकिन्छ म्याडम ?

शिक्षक : हामी बिजुलीको प्रयोगले कम्प्युटर, पङ्खा , मोबाईल आदि पनि चलाउन सक्छौँ ।

प्रश्नहरु

१. हामीले बिजुलीको सहयोगमा के के काम गर्छौं ?

२. बिजुलीको प्रयोगबाट के के चलाउन सकिन्छ ?

ङ) यातायात

घोडा

खच्चड

ट्याक्टर

जीप

महावै गाउँपालिकामा सडक सञ्जालले जोड्ने कार्य निरन्तर चलिरहेको छ। हाम्रो गाउँ घरमा अहिलेसम्म पनि घोडा र खच्चरहरु यातायातको प्रमुख साधनको रुपमा प्रयोग भइरहेका छन् । महावै गाउँपालिकालाई सडक सञ्जालमा जोड्नको लागि भौगोलिक रुपमा कठिनाईहरु पनि छन्। बस, ट्रक, अटोरिक्सा, मोटरसाइकल,

हवाईजहाज आदिलाई यातायातको साधनको रुपमा लिने गरिन्छ । हाम्रो गाउँपालिकामा घोडा, खच्चर, ट्याक्टर र जीप आदि यातायातका साधनका रुपमा प्रयोग भइरहेका छन् ।

प्रश्नहरु

१. यातायातका साधनहरुको नाम लेख्नुहोस् ।

२. तपाईंको समुदायमा प्रयोग भइरहेका यातायातका साधनहरु के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

च) हाम्रो सञ्चार

रेडियो

मोबाइल

ल्याण्डलाइन फोन

टेलिफोन

सञ्चार भनेको सूचना, समाचार र सन्देश प्रवाह गर्ने विकासको महत्वपूर्ण पूर्वाधार हो । हाम्रो समाजमा कसञ्चार साधनहरुको छिटो विकास भएको पाइन्छ । विश्वमा सूचना र

सञ्चारको तीब्र गतिमा भएको विकासले यहाँ पनि प्रभाव पारेको पाइन्छ । हाम्रा दाजुभाइ संसारको कुनै पनि ठाउँमा रहेपनि उहाँहरुसँग भिडियो कल, एस.एम.एस. बाट कुराकानी गर्न सकिन्छ । रेडियो, टेलिभिजन र पत्रपत्रिकाबाट सजिलै कहाँ के भएको छ ? भनेर थाहा पाउन पनि सकिन्छ ।

प्रश्नहरु

१. सञ्चार भनेको के हो ?

२. तपाईंको घरपरिवारमा कुन-कुन सञ्चारका साधनहरु प्रयोग भएका छन् ? सोधेर लेख्नुहोस् ।

पाठ–५: जन्म, मृत्यु र विवाह दर्ता

महावै गाउँपालिकाबाट प्रदान गरिने सार्वजनिक सेवा प्रवाह मध्ये जन्म, मृत्यु र विवाह दर्ता सम्बन्धी कार्य यसरी भइरहेको छ ।

१.जन्म दर्ता किन गर्ने ?

नयाँ जन्मिएको बच्चाको कानुनी पहिचानका लागि ।

कहाँ गर्ने ?

- सम्बन्धित वडा कार्यालयमा

कहिले सम्म गर्ने ?

- जन्म भएको ३५ दिनभित्र
- ढिलो भएमा जरिवाना लाग्न सक्छ ।

आवश्यक कागजात के के चाहिन्छ ?

- अस्पताल/स्वास्थ्य चौकीको जन्म प्रमाण
- बाबु/आमाको नागरिकता
- विवाह दर्ता प्रमाणपत्र

यी कागजात किन चाहिन्छन् ?

नागरिकता बनाउन, विद्यालयमा भर्ना हुन, सामाजिक सुरक्षा प्राप्त गर्न, राहदानी बनाउन आदिमा अनिवार्य मानिन्छन् ।

(२) मृत्यु दर्ता

किन गर्ने ?

मृत्यु भएको व्यक्तिको कानुनी अभिलेखका लागि ।

कहाँ गर्ने ?

- मृत्यु भएको स्थानको वडा कार्यालयमा

कहिले सम्म गर्ने ?

- मृत्यु भएको ३५ दिनभित्र

आवश्यक कागजात के-के चाहिन्छ ?

- मृत्यु सूचना (अस्पताल/स्वास्थ्यकर्मी वा आफन्तको जानकारी)
- मृतकको नागरिकता (भएमा)
- सूचना दिने व्यक्तिको नागरिकता

के का लागि आवश्यक छ ?

सम्पत्ति नामसारी गर्न, पेन्सन प्राप्त गर्न, बीमा प्राप्त गर्न, सामाजिक सुरक्षा बारे एकिन गर्न, रोक्का/फुकुवा गर्न आदि ।

(३) विवाह दर्ता

किन र के का लागि ?

- पति-पत्नीको वैधानिक सम्बन्ध प्रमाणित गर्न ।

कहाँ गर्ने ?

- पति वा पत्नी बसोबास गर्ने वडा कार्यालय

कहिले सम्म गर्ने ?

- विवाह भएपछि जतिसक्दो चाँडो

ढिला गर्दा जरिवाना लाग्न सक्छ ।

आवश्यक कागजात के के चाहिन्छ ?

- दुबैको नागरिकता (दुलहा, दुलहीको)
- दुई जना साक्षीको नागरिकता
- दुबै अविवाहित वा पहिलेको सम्बन्ध टुङ्गिएको प्रमाण
- संयुक्त निवेदन

प्रश्नहरू

१. बच्चा जन्मिएको कति दिनमा जन्म दर्ता गर्नुपर्छ ?

२. मृत्यु दर्ता कहाँ गरिन्छ ?

३. पति पत्नीको वैधानिक सम्बन्ध प्रमाणित गर्ने कागजातलाई के भनिन्छ ?

पाठ–६ः वडा अन्तर्गतका विद्यालय, स्वास्थ्य केन्द्र

(१) वडा अन्तर्गतका विद्यालय

(क) विद्यालयका प्रकार

- बालविकास केन्द्र (ECD/कक्षा)
- आधारभूत विद्यालय (कक्षा १-३)
- आधारभूत विद्यालय (कक्षा १-५)
- आधारभूत विद्यालय (कक्षा १-८)
- माध्यमिक विद्यालय (कक्षा ९-१०)
- माध्यमिक विद्यालय,(कक्षा ११-१२, कतिपय वडामा)
- कृषि बाली विज्ञान (कक्षा ९-१२ वडा नं. ५)

(ख) विद्यालयले दिने मुख्य सेवा

- औपचारिक शिक्षा (पाठ्यक्रम अनुसार)
- दिवा खाजा (बालबालिकाका लागि)
- छात्रवृत्ति (कर्णाली छात्रवृत्ति, दलित, विपन्न, जेहेन्दार) छात्रा छात्रवृत्ति
- खेलकुद, अतिरिक्त क्रियाकलाप

-स्वास्थ्य जाँच/खोप समन्वय (स्वास्थ्य संस्थासँग)

(२) वडा अन्तर्गतका स्वास्थ्य केन्द्र

(क) स्वास्थ्य संस्थाका प्रकार

-स्वास्थ्य चौकी

- आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र

-सामुदायिक स्वास्थ्य इकाइ

(ख) उपलब्ध मुख्य सेवा

-सामान्य स्वास्थ्य जाँच

-सामान्य उपचार (ज्वरो, खोकी, चोटपटक)

- आमा तथा नवजात शिशु सेवा

- गर्भ जाँच सुत्केरी सेवा

- खोप कार्यक्रम

- परिवार नियोजन सेवा

- पोषण परामर्श

- रेफरल सेवा (जिल्ला अस्पताल पठाउने)

- आपत्कालीन अवस्थामा समन्वय सेवा

तलको खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द राख्नुहोस् :

(क) आधारभूत तह .... कक्षालाई भनिन्छ ।

(ख) कक्षा ९-१२ लाई ....तह भनिन्छ ।

(ग) सामान्य उपचार भन्नाले ....बुझिन्छ ।

(घ) रेफरल सेवाका लागि ....मा पठाइन्छ ।

पाठ–७: विद्यालय, खानेपानी, बिजुली, यातायात र सञ्चारको महत्व

शिक्षा मानव जीवनको आधारशिला हो । गुणस्तरीय शिक्षा प्रदान गर्न उपयुक्त वातावरण, भौतिक सेवा सुबिधा तथा आधारभूत पूर्वाधारको विकास अत्यन्त जरुरी हुन्छ। विद्यालयमा सुरक्षित खानेपानी, नियमित बिजुली उपलब्धता, यातायातको सहजता र प्रभावकारी सञ्चार सुविधा हुनु आवश्यक छ। शिक्षण सिपको अभावमा सिकाइ प्रक्रिया प्रभावकारी बन्न सक्दैन । खानेपानीले विद्यार्थीको स्वास्थ्य र सरसफाइ सुनिश्चित गर्छ भने बिजुलीले आधुनिक शिक्षण प्रविधिको प्रयोग गर्न सम्भव बनाउँछ। यातायात सुविधाले शिक्षक तथा विद्यार्थीको नियमित उपस्थितिमा सहयोग पुऱ्याउँछ भने सञ्चारले सूचना आदान-प्रदानलाई छरितो र प्रभावकारी बनाउँछ। यसरी विद्यालयमा यी

आधारभूत सुविधाहरूको उपलब्धताले शैक्षिक वातावरण सुदृढ भई गुणस्तरीय, समावेशी र व्यवहारिक शिक्षा हाँसिल गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ ।

छोटो उत्तर दिनुहोस् :

१. विद्यालयमा खानेपानी किन आवश्यक छ ?
२. शिक्षण-सिकाइ प्रक्रियामा बिजुलीको एक महत्व लेख्नुहोस् ।
३. विद्यालयमा यातायात सुविधाले के सहयोग पुऱ्याउँछ ?
४. सञ्चार सुविधा नभए विद्यालयमा के असर पर्छ ?
५. विद्यालयका आधारभूत सुविधा भनेका के-के हुन् ?

एकाइ २ महावैका सम्पदाहरु

एल्खे सल्ला

महाबु लेख

जगन्नाथ मन्दिर

पञ्चदेवल

पाठ–१: पर्यटकीय स्थल

लमौता ताल

लमौता ताल महावै गाउँपालिकाको एक महत्वपूर्ण पर्यटकीय स्थल मानिन्छ। यो ताल बुकी पाटनको बिचमा अवस्थित छ। यो तालमा वर्षामा थरिथरिका फूलहरु फुलेर सुन्दर देखिन्छ । यस ताल वरिपरि बुकी पाटन रहेको हुँदा वर्षाको बेलामा भेडा, बाख्रा, गाई, भैंसी, घोडा, खच्चर आदि जनावरहरु चर्ने गर्छन्। तिनीहरुले यो तालको पानी पिउने गर्दछन्। हिउँदको बेला लमौता तालको चारैतिर हिउँ परेर सेतै भएको हुन्छ। यहाँ हिउँ परेको बेला राष्ट्रिय चरा डाँफे र कस्तुरी देख्न पाईन्छ। यहाँ हिउँदको बेला हिउँ खेल्ने र डाँफेको फोटो खिच्ने पर्यटकको निकै बाक्लो भिडभाड हुन्छ।

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) लमौता ताल कुन गाउँपालिकामा पर्दछ ?

(ख) हिउँदको बेला लमौता ताल कस्तो देखिन्छ ?

(ग) हिउँ परेको समयमा यहाँ किन भिडभाड हुन्छ ?

पाठ-२: स्थानीय बजार

चित्र हेरौं र चिनौं :

पादमघाट बजार

पीपल चौतारा बजार

पान्तडी बजार

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस्:

(क) तपाईको नजिकमा रहेका बजारको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) माथिका चित्रमा भएका बजार कुन गाउँपालिकामा पर्दछन् ?

पाठ–३ः जातजाति र पेसा

महावै गाउँपालिकामा धेरै जातिहरुको बसोबास छैन । यस गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने केहि जातिहरु जस्तै : दमाई, कामी, बाहुन, क्षत्री र ठकुरी आदि हुन् ।

गीत गाऔं :

कपडा सिलाउने गर्छन्, हाम्रा दमाई दाइ
आरन फलाम गाल्छन्, लोहार कान्छा भाइ ।

क्षत्रीहरु मिली गर्छन्, काम सबले खेतमा
पुजारी लागेका हुन्छन्, कर्मकाण्ड वेदमा ।

चारै जात मिलीकन, बसेका छौं हामी
कस्तो राम्रो फूलबारी, महावै छ दामी ।

१. जोडा मिलाउनुहोस् :

दमाई

पुजारी

क्षत्री

लोहार

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) कपडा कसले सिलाउछन् ?

(ख) फलामको काम कसले गर्दछन् ?

(ग) कर्मकाण्डको काम कसले गर्छन् ?

पाठ–४ : पञ्चै बाजा (लोक बाजा)

पञ्चै बाजा नेपाली समाजमा विशेष अवसरमा बजाइने पाँचवटा बाजाहरुको समूह हो । जसमा "पञ्चै" शब्दको अर्थ पाँच र "बाजा" को अर्थ सङ्गीतका उपकरण भन्ने हुन्छ । पाँच प्रकारका प्रमुख बाजाहरु एकसाथ बजाइने भएकाले यसलाई पञ्चैं बाजा भनिन्छ । पञ्चैं बाजामा ढोलक बाजा, दमाहा, सनई, ट्याम्को र झ्याली पर्दछन् ।

जब पञ्चै बाजा मिलेर बजाइन्छ तब ताल, लय र धुनको एकैसाथ समधुर सङ्गीत बन्छ । पञ्चै बाजाले हाम्रो इतिहास, संस्कार र परम्परा बोकेकोले यसको महत्व धेरै छ । यसले हाम्रो समुदायलाई एक अर्कासँग जोड्ने र संस्कृतिलाई जोगाई राख्ने गर्दछ । पञ्चैं बाजा विशेष सिप भएका समूहले बजाउने गर्दछन् ।

पञ्चै बाजाको महत्व

(क) पुरानो संस्कृतिको प्रतीक

(ख) खुसी, उत्सव र शुभकार्यको सङ्केत

(ग) सामुदायिक एकता कायम

(घ) परम्परा र सिप जोगाउने माध्यम

(ङ) स्थानीय कलाकारको सिपको संरक्षण र पहिचान

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

(क) पञ्चै बाजामा ....वटा बाजा हुन्छन् ।

(ख) 'पञ्चै' शब्दको अर्थ .... हुन्छ ।

(ग) 'बाजा' शब्दको अर्थ .... हुन्छ ।

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) पञ्चै बाजामा कुन कुन बाजा पर्दछन् ?

(ख) पञ्चै बाजाका कुनै तीन वटा महत्व लेख्नुहोस् ।

३. तपाईंको गाउँघरमा बजाइने कुनै दुई वटा पञ्चै बाजाको सफा चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ–५ः स्थानीय गीत र नृत्य

मागल गीत एकल वा समूहमा गाइने गीत हो । यो गीत गाउँदा महिलाको अगाडि छाजा (कोशी) मा तामा अथवा पित्तलबाट बनेको कलश राखेर त्यसलाई रातो, पहेंलो र सेतो रङले रङ्ग्याइन्छ । यस कलशलाई कुल देवताको अवतार मानिन्छ । यो मागल गीत महिलाले मात्र गाउने चलन छ । झोडा गीत पनि महिलाहरुको बिचमा गाइने गीत हो भने धवारी पुरुषहरुको बीचमा गाइने अनि गीतसँगै खेलिने खेल हो । ठाडी भाका गीत एकल वा समूहमा गाइने गरिन्छ । देउडा खेल समूहमा खेलिने

खेल हो । हुड्के नाच एक वा एकभन्दा बढी व्यक्तिले गीतसँगै नाचिने खेल हो । यी सबै गीतहरु बच्चा जन्मदा, छैटी, न्वारन, विवाह, ब्रतबन्ध र अन्य शुभ कार्यमा गाइने गरिन्छ ।

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) मागल कम्तीमा कति जना महिलाको बिचमा गाइन्छ ?

(ख) मागल गाउने मङ्लेरीका अगाडि के राखिन्छ ?

(ग) धवारी कसको बिचमा गाइने गीत हो ?

(घ) गीतसँगै समूहमा खेलिने खेल कुन हो ?

सुनौं, गीत गाउँ र नाचौं :

सैनडिल खुल्ल्याचौर, गाउँबस्ती गेलाको
सम्झना छाडी जाऊ बाज, गैजानी बेलाको ।
जिउलो राम्रो औलगेलाको, गाउँ राम्रो कुनीको
साथ बगालमा बिचार हुन्छ, गुनी बैगुनीको ।
मुसेवाडा चाहाकोट, सैंगेला र भुलु
पाख्पोख् काटी खौला पड्या, क्या मानमी डुलु ?
माझ्गेला दलितको बस्ती, क्या राम्रो मिल्याको
त्यसै विष लागलाइके, सर्प नचिल्याको ।
माझउँदो भण्डारीबाडा, पश्चिम दमाईवाडा
कइलेइ नविर्सन्या गरी, रङ्ग लाइजाउ गाढा ।
गणेशकोट रकाल्वाडा, बाटमाथि कुनी
कालीरात औंसीका रात, जुन लागेर पूनी ।

डील दाल छ भिता भात छ, कोटवाडा र राम्नी
जिउ काटी जिउनारी लाउँला, को हुन्याछौ आम्नी ?
माथि ओदा तल पाद्म, बीच गैराखाडा
केटाकेटी बुढाबुढी, कोइ नहुनु छाडा ।
माथि राम्रा कतम्पुर, तलका थाम्खेत
भोलि राम्रो पढ्नकीलाई, आजै राम्रो चेत ।
पाद्मघाट् त्रिवेणी भयो, तीनै गाड् मिलेर
हातभरि झम्झमाउन् लाग्यो, सिस्नोले चिलेर ।
क्या राम्रो रमाइलो बस्ति, सिमखेत र नकु
नपढी हुदैन ज्ञानी, कति भनि सकू ।
डिल्लीकोट तल छेउमा, सेर्पू धामीवाडा
सफासँग धुनुपर्छ, खाना खाने भाँडा ।
नाइकापट्टि परघर, उता बिजुपाटा
फोहरमैला गर्नुहुन्न, हामी हिड्ने बाटा ।
हैवाडा र ओड्ख्याबाडा, पारिपट्टि राँता
राम्रोसँग गर्नुपर्छ, सबैसँग नाता ।
राउतवाडा मुखियापट्टि, तलपट्टि राना
मिलाएर खानुपर्छ, शक्ति दिने खाना ।
डिल्लीकोट बिच बस्ती, डाँगी र बोहोरा
एकुराले होइसक्दैन, लाउ माया दोहरा ।
महावै पालिकाभरि, जम्मा वडा सात
दिउँसो बिहान पढ्ने काम, सुत्नु पर्छ रात ।

खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) गणेशकोट ....कुनी ।

(ख) डिल्लीकोट..................... धामीवाडा ।

(ग) मिलाएर .... खाना ।

(घ) महावै ....सात ।

(१) तपाईंको गाउँमा गाइने स्थानीय गीत गाउँदै एकल वा समूहमा नृत्य गर्नुहोस् :

पाठ–६ : स्थानीय चाडपर्व

गीत गाऔं :

असारको थकान मेट्ने, साउने सङ्क्रान्ति
लुतो फाल्ने, सेल हाल्ने, साउने सङ्क्रान्ति ॥
कर्णालीको रमाइलो चाड, संस्कारले दिएको
बुढापाका अग्रजबाट, आशिष पाइएको ॥
नुहाइ धुहाइ बिहानमा, पूजा गर्ने गर्छौं
माघी पर्व माघ महिनामा, मनाउँने गर्छौं ॥
हाम्रा पर्व हाम्रा संस्कार, पुराना हुन् धन
यिनी पर्व मनाउँदा, खुसी हुन्छ मन ॥

१. सही उत्तरमा (✓) चिन्ह लगाउनुहोस् :

क) स्थानीय चाड हाम्रो गाउँमा मनाइन्छ ।

अ) हो　　　　आ) होइन

ख) चाडले सबैलाई मिलेर बस्न सिकाउँछ ।

अ) हो　　　　आ) होइन

ग) साउने सङ्क्रान्ति असारमा मनाइन्छ ।

अ) हो　　　　आ) होइन

घ) साउने सङ्क्रान्तिमा लुतो फालिन्छ ।

अ) हो　　　　आ) होइन

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

क) साउने सङ्क्रान्ति कहिले मनाइन्छ ?

ख) माघे सङ्क्रान्ति कसरी मनाइन्छ ?

गीत गाऔं :

महाव् शिवज्यू दर्शन, चद्दसी मालिका
त्यसै दिनमा मनाइने, माता हुन् कालिका ।
साउन पूनी अनन्ते पूनी, दशमी विजया
स्थानीय चाडपर्व, सबै मान्या भया ।
एल्खेसल्ला गेला देउल, ओदा खेल्न्या पाटा
चाडपर्व मनाउदाखेरि, मान्नु हुन्न घाटा ।

माघी तिहार तागा तिहार, सङ्क्रान्ति साउनको
सबैलाई रमाइलो हुन्या, मायाझाल लाउनको ।
गाउँ गाउँमा देवी र देउता, छुट्टा छुट्टै मान्ने
आफ्ना गाउँको राम्रो चलन्, सबैले हो जान्ने ।
जात्तु राम्रो एल्खेसल्ला, पैठ राम्रो गडुली
पैठ तिहार आयाका बेला, लाग्दा छन् बाडुली ।
गेला देउल, काब्डारुख, कार्कीस्वाडा कुनी
सबै देउता मानेका छौं, सबै बाह्र पूनी ।
गैरा जगनाथ् बीच् महादेव, माथि नवदुर्गा
यिनै मान्छन् देवी देउता, हाम्रा परमपुर्खा ।
राम्नीडाँडा, कोटखौला, महादेव कतम्पुर
शिवज्यूलाई साथ दिन्या, भावासैनी सुर ।
भाइ तिहारमा भाइको पूजा, गाईतिहारमा गाईको
नौरतामा पूजा लाउन्या, नवदुर्गा माईको ।

(क) तपाईंको छरछिमेकमा मनाइने चाडपर्वहरू कुन कुन हुन् ? अभिभावकसँग सोधपुछ गरी लेख्नुहोस् :

पाठ–७: घरमा प्रयोग हुने चुलो

हामी सबैले चुलोमा खाना पकाउने गर्छौं । खाना पकाउन मानिसहरुले विभिन्न प्रकारका चुलाहरुको प्रयोग गर्दछन् । कसैले ग्याँस चुलो, कसैले भट्टी चुलो, कसैले ओदाने चुलो र कसैले सुधारिएको चुलो प्रयोग गर्छन् । ती मध्ये सुधारिएको चुलो प्रयोग गर्दा भान्सामा धुँवा नहुने , खाना छिटो पाक्ने र भान्सा कोठा सफा रहने गर्दछ । सुधारिएको चुलो चिसो ठाउँको लागि धेरै उपयोगी मानिन्छ ।

१. खाली ठाउँमा सही शब्द लेख्नुहोस् :

क) हामी सबैले .... मा खाना पकाउने गर्छौं ।

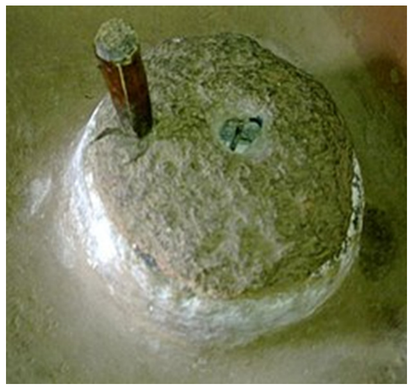
ख) सुधारिएको चुलो प्रयोग गर्दा खाना .... पाक्छ ।

ग) सुधारिएको चुलोबाट .... हुँदैन ।

२. तपाईंको गाउँ ठाउँमा रहेका विभिन्न पर्यटकीय ठाउँको नाम, र धार्मिक स्थलहरु बुबा, आमा, काका, काकी र बाजे, बज्यैसँग सोधपुछ गरी लेख्नुहोस् :

एकाइ– ३: महावैको पेसा, व्यवसाय र प्रविधि

पाठ–१: पेसा र व्यवसायको परिचय



सिप र पढाइले गर्ने वा सेवा दिने कामलाई पेसा भनिन्छ। नाफा कमाउँने उद्देश्यले गरिने कामलाई व्यवसाय भनिन्छ भने सजिलो, छिटो र प्रभावकारी रुपले काम गर्ने तरिका नै प्रविधि हो।

पढौं, बुझौं र लेखौं :

थापा टोल बस्ती महावै गाउँपालिका वडा नं ६ मा पर्छ। यो बस्ती वनजङ्गल नजिकै रहेको छ। यहाँका मानिस अति मेहनती

र परिश्रमी छन् । कसैले कुखुरा पालन त कसैले स्याउ खेती र ओखर खेती गरेका छन् । यो बस्तीका कतिपय मानिसले कृषि र पशुपालन गरेका छन् । प्रत्येक घरमा भैंसी पालन गरेर दुध र घिउँ बेच्ने गर्दछन् । केही मानिसले गाडी खरिद गरेर सुर्खेतदेखि कालीकोट, जुम्ला र मुगुसम्म सामान तथा मानिसहरु ओसार पसार गर्दछन् । कोही गाउँमै व्यापार व्यवसाय गर्दछन् । यो गाउँका पढेलेखेका मानिस पेसाका रुपमा सरकारी जागिरमा संलग्न रहेका छन् । उनीहरुले गर्ने यस्ता सबै कामबाट घर व्यवहार चलाउँछन् । यस्ता कामले आफ्ना बालबच्चाहरुलाई शिक्षा प्रदान गर्न सहज भएको देखिन्छ । त्यहाँका मानिसहरु पहिले पहिले गहुँ, मकै, कोदो र जौ पिस्न र धान कुट्न पानी घट्ट र ओखलको प्रयोग गर्दथे भने हिजो आज नयाँ नयाँ प्रविधिका कारण सबै काम आधुनिक मिलबाट नै गर्ने गर्छन् ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) पेसा, व्यवसाय र प्रविधि भनेको के हो ?

(ख) थापा टोल बस्तीका मानिसले गर्ने कामहरु के के हुन् ?

(ग) उनीहरुले गर्ने कुन कामलाई पेसा र कुन कामलाई व्यवसाय भनिन्छ ?

(घ) कस्ता मानिसले सरकारी जागिर गरेका छन् ?

(ङ) थापा टोलमा आजभोलि अन्न पिस्न र कुट्नका लागि के को प्रयोग गरिन्छ ?

पाठ–२ : स्थानीय पेसा तथा व्यवसायको सम्मान

हाम्रो टोल छिमेकमा मानिसहरु विभिन्न काम गरी आफ्नो र परिवारको जीवन चलाई रहेका हुन्छन् । गाउँ टोलका मानिसले गर्ने यस्ता कामलाई स्थानीय पेसा र व्यवसाय भनिन्छ । कृषि, पशुपालन,माछापालन, फलामका औजार बनाउने, गरगहना बनाउने, सिलाइ बुनाइको काम, घर निर्माण, काठको काम, माटाको भाँडाकुँडा बनाउने काम, ऊनबाट सामान बनाउने काम आदि स्थानीय पेसा, व्यवसाय हुन् । हाम्रो टोल छिमेकमा कसैले खेतीपाती गरेर आफ्नो जीवन चलाएका छन् । खेतीपातीको काम गर्नेलाई किसान भनिन्छ । किसानले धान, गहुँ, तरकारी, फलफूल आदि उत्पादन गर्ने गर्दछन् । कसैले पशुपालन व्यवसाय गरेर

जीवन चलाइ रहेका छन् । गाई, भैंसी, भेडा, बाख्रा, कुखुरा, पालन गर्ने व्यक्तिलाई पशुपालक पनि भनिन्छ । यी मानिसहरु आफ्नो जीवन धान्नको लागि दैनिक रूपमा केही न केही गरिरहेका हुन्छन् । पैसा कमाउन र जीवन चलाउन गरिने कामलाई नै पेसा र व्यवसाय भनिन्छ । हाम्रो समुदायमा पनि विभिन्न प्रकारका पेसा र व्यवसाय गरिरहेका मानिस हामी देख्न सक्छौं ।

दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् :

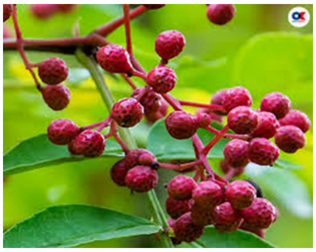
(क) किसानले के काम गर्छन् ?

(ख) डाक्टर कुन ठाउँमा काम गर्छन् ?

(ग) तिमीलाई मन पर्ने पेसा कुन हो ?

(घ) तिम्रो आमाबुबाले कुन पेसा वा व्यवसाय गर्नुहुन्छ ?

पाठ–३ : स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने तरकारी



स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने तरकारीहरू मानिसका लागि धेरै महत्वपूर्ण मानिन्छन्। यिनीहरुले मानिसहरुलाई विभिन्न किसिमका भिटामिन प्रदान गर्नुका साथै स्वस्थ रहन सहयोग गर्दछन्। आफ्नै बारीमा लगाएका ताजा तरकारी खाएमा हामीलाई रोगले आक्रमण गर्न सक्दैन । यस्ता किसिमका तरकारीहरू प्रायजसो मौसम अनुसार लगाउनु पर्दछ। महावै गाउँपालिका भित्रका वडाहरुमा मौसम अनुसार फरक फरक तरकारी उत्पादन गरिन्छन्। यस्ता तरकारी खाएमा हामी निरोगी हुन्छौं । यदि हामीले बजारबाट लिएर आएको तरकारी खाएमा विभिन्न रोगहरु लाग्न सक्छन् किनभने उक्त तरकारीमा विभिन्न किटानाशक विषादी प्रयोग गरेको हुन सक्छ । त्यस्ता तरकारी खानाले हाम्रो स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्न जान्छ। हामीले आफ्नो करेसावारी तथा खेतबारीमा तरकारी खेती गर्नुपर्छ। आफूलाई आवश्यक परेको बेलामा उक्त तरकारी खान पाइन्छ। पैसाको पनि बचत हुन जान्छ र स्वास्थ्यको लागि राम्रो भई निरोगी जीवन जिउन सकिन्छ।

तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

(१) तिम्रो स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने कुनै तीन ओटा तरकारीको नाम लेख।

(२) हामीले हाम्रो घरमा तरकारी उत्पादन गर्दा के के फाइदा हुन्छ ?

पाठ–४ : हाम्रो महावैमा उत्पादन हुने अन्नबाली

धान

मकै

कोदो

कागुनो

गहुँ

जौ

फापर

चिनो

प्रश्नहरु

१. माथिका मध्ये तपाईंको ठाउँमा पाइने कुनै पाँचवटा अन्नबालीको नाम लेख्नुहोस् ।

२. माथिको चित्रका अन्नबाली मध्ये तपाईंलाई मनपर्ने एक वटा अन्नबालीको चित्र बनाउनुहोस् ।

पढौं र बुझौं :

धान, गहुँ, फलाउँछन्, हेर मेरा बाले
मकै, कोदो धेरै हुन्छ, खाना सबै खाले ॥
जौ, फापर पनि फल्छ, अलि चिसो ठाउँमा
कोदो र कागुनो पनि, यही हाम्रो गाउँमा ॥
धान, गहुँ, मकै, कोदो, हाम्रो मुख्य बाली
कागुनो र फापर फलाई, भरौं हाम्रा थाली ॥
चिसो ठाउँमा जौ र फापर, कागुनो नि फल्छ
यिनै स्वस्थ अन्न खाई, हाम्रो जीवन चल्छ ॥
आठ प्रकारका अन्नबाली, हाम्रो महावैमा
मौसम अनुसार खेती हुने, जानकारी सबैमा ॥

अभ्यास

जोडा मिलाउनुहोस् :

धान

गहुँ

मकै

कोदो

जौ

प्रश्नहरु

क) हाम्रो महावैमा उत्पादन हुने अन्नबालीको नाम लेख ।

ख) तिम्रो घरमा भएका कुनै तीन वटा अन्नबालीको नाम लेख ।

पाठ–५ः स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने नगदेबाली

नगदेबाली भन्नाले तुरुन्तै बेचेर नगद पैसा कमाउने बाली हुन् । जस्तैः साग, हलेदो,कपास,ढटेलो, तिल, धनियाँ, आलु, प्याज, लसुन आदि हुन् । उक्त बालीले हाम्रो दैनिक गुजारा चलाउन मद्दत गर्दछ । यस्ता बाली लगाउँदा शारीरिक व्यायम समेत हुन्छ । व्यायम स्वास्थ्यको लागि पनि राम्रो मानिन्छ । यस्ता बालीहरू हामीले हाम्रो घर वरपर लगाउनु र बेचबिखन गर्नुपर्दछ। स्थानीय स्तरमा उत्पादन गरेमा हामीलाई रोग लाग्नबाट बचाउँछ र सानातिना आर्थिक समस्या समाधान गर्न सजिलो हुन्छ ।

अभ्यास

(क) नगदेबाली भनेको के हो ?

(ख) तपाईंको बारीमा उत्पादन हुने कुनै पाँच ओटा नगदेबालीको नाम लेख्नुहोस् ।

पाठ–६: हाम्रो महावैमा उत्पादन हुने फलफूल

स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने फलफूल हाम्रो वरपर सजिलै पाउन सकिन्छ। यिनीहरु विभिन्न भौगौलिक ठाँउअनुसार फरक समयमा उत्पादन हुन्छन् । फलफूलका बिरुवाहरु कसैका साना बुट्टा हुन्छन् भने कसैका लामा र ठुला रुखहरु हुन्छन् । यी फलफूलहरु भौगोलिक ठाउँ अनुसार उत्पादन हुन्छन् । स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने फलफूलहरू भू-भाग, उचाइ र मौसम अनुसार फरक-फरक पाइन्छन् । सामान्यतया यिनीहरुलाई यसरी वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ।

१. स्थानीयस्तरमा घरमा उत्पादन हुने फलफूल

स्याउ, आरु, जुनार, केरा, ताराचुक, भूईस्याउ, सुन्तला, तरुल, नास्पति, पुलम, अमला,आदि ।

२. स्थानीय जङ्गलमा उत्पादन हुने फलफूल

ऐंसेलु, काफल, चुत्रो, भिमल

प्रश्नहरु

१. स्थानीय क्षेत्रमा उत्पादन हुने फलफूलका नाम लेख्नुहोस् ।

२. स्थानीय जङ्गली फलफूलका नाम लेख्नुहोस् ।

पाठ–७ : स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने दलहन बाली

चित्र हेरौं, बुझौं र भनौं :

प्रश्नहरु

(क) माथि चित्रमा देखाएका मध्ये तपाईंले कुनकुन गेडागुडीको दाल खानुभएको छ ?

(ख) तपाईंको घरमा उत्पादित कुनै तीन वटा दालहरुको नाम भन्नुहोस् ।

(ग) तपाईंलाई खान मन पर्ने दाल कुन-कुन हो ? लेख्नुहोस् ।

तलको पाठ पढौं, बुझौं र उत्तर भनौं :

प्रमिला कक्षा तीनमा पढ्छिन्। उनको घर महावै गाउँपालिकामा पर्छ । उनका बुबाले खेतीपाती गर्नुहुन्छ । उनको खेतबारीमा विभिन्न प्रकारका दलहन वा गेडागुडी उत्पादन गरिन्छन् । दाल बनाउन मिल्ने बालीलाई दलहन बाली भनिन्छ। उनको बारीमा सिमी, मास, भटमास, सिल्टी, गहत, गुरौंस, कला, बोडी जस्ता दाल बनाउने (दलहन) गेडागुडी उत्पादन हुन्छन्। आफ्नो बारीमा उत्पादित गेडागुडी बढी भएमा नजिकैको बजारमा लगेर बेच्छन् र आर्थिक उपार्जन गर्छन्। कहिलेकाँही प्रमिलाले खाजाको रुपमा विद्यालयमा पनि गेडागुडी ल्याउँछिन् । गाउँलेले उनको घरलाई त दलहन घर पनि भन्ने गर्छन् किनकी उनको घरमा प्रशस्त दालहरु उत्पादन गरी बिक्री समेत गर्दा रहेछन् । दलहन बालीको खेतीपाती गर्दा स्वास्थ्यका लागि आवश्यक तत्व पाउनुका साथै बिक्री गरी पैसा पनि कमाउन सकिने भएकाले यिनीहरुको खेतीमा जोड दिनुपर्ने देखिन्छ ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

१. प्रमिला कहाँ बस्छिन् ?
२. प्रमिलाका बुबाले के काम गर्नुहुन्छ ?
३. प्रमिलाको खेतवारीमा के के गेडागुडी (दलहन) उत्पादन हुन्छन् ?
४. प्रमिलाको घरमा उत्पादित दलहन बढी भएमा के गर्छन् ?

गीत गाऔं:

दाल बनाइने बालीलाई
दलहन भनिने,
सिमी, मास, गहत, सिल्टी
भटमास जानिने ।
कला, बोडी, गुरौंस पनि
दलहन मै पर्ने,
महावैमा यी दलहन
खेतीपाती गर्ने ।
स्वास्थ्य हाम्रो राम्रो हुन्छ
गेडागुडी खाँदा,
भटमास भुटेर लिन्छौं
हामी स्कुल जाँदा ।
कार्वोहाइडेट प्रोटिन अनि
भिटामिन पाइने,

गेडागुडी दाल बनाउन
धेरै नै चाहिने ।
केहि दाल औषधी हुन्छ
केहीबाट तेल आउने,
गेडागुडी फलेपछि
मन नै रमाउने ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) दलहन कस्तो बालीलाई भनिन्छ ?

(ख) दलहन खेतीका कुनै तीन फाइदा लेख्नुहोस् ।

(ग) दलहनबाट के के पौष्टिक तत्व पाइन्छ ?

(घ) हाम्रो मन कति बेला रमाउँछ ?

१. तलका मध्ये सहि उत्तरमा गोलो लगाउनुहोस् :

(क) तलका मध्ये कुन दलहनबाट तेल निकालिन्छ ?

अ. सिमी आ. भट्टमास इ. केराउ ई. बोडी

(ख) तलका मध्ये कुन दलहन औषधीको रुपमा प्रयोग गरिन्छ ?

अ. बोडी आ. केराउ इ. गहत ई. मास

२. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

क. दाल बनाइने बाली दलहन बाली हो ।

ख. हामी स्कुल जाँदा मास भुटेर लिन्छौं ।

ग. दलहनबाट पौष्टिक तत्व पाइन्छ ।

घ. गेडागुडी फलेपछि हाम्रो मन रमाउँदैन ।

पाठ–८ : स्थानीय प्रविधिबाट निर्मित घरेलु सामग्रीहरू

आफू बसेको ठाउँ वरपर पाइने स्थानीय स्तरका विभिन्न वस्तुहरू प्रयोग गरी बनाइने सामग्री नै घरेलु सामग्री हुन् । यी सामग्रीहरूमा बजारबाट पाइने सामग्री प्रयोग गरिएको हुँदैन । यसमा आफ्नै तरिकाले आफूले सिकेको सिप तथा कलाको प्रयोग गरिएको हुन्छ । यस्ता घरेलु सामग्रीहरु सस्ता र बलिया हुन्छन् । यी सामानहरू खोज्न र किन्न धेरै टाढा जानु पर्दैन । आफ्नै गाउँघरका चिर परिचित व्यक्तिहरूसँगै पाइन्छ। आफूलाई आवश्यक सामान एक दुई दिन अगाडि नै माग गरेर घरमै उपलब्ध गराउन सकिन्छ । यस्ता सामानहरु किन्दा नगद मात्र कारोबार नभई जिन्सी (अन्न) दिँदा पनि कारोबार चलेको हुन्छ । स्थानीय घरेलु सामग्री जस्तैः स्याकु, तान, चर्खा, फिर्का, आरन, बन्चरो, आँसी, नाम्लो, डोको, सुपो, कोदालो, हलोजुवा, कुटो, चुलेसी, गुन्द्री, डालो, काम्लो, लिउ, फेरुवा आदि ।

पढौं र जानौं :

हाम्रो घरका शिव दाइले धेरै सिप जान्नु भएको छ । उहाँले आफ्नै घरमाथि लेकतिरबाट निगाला ल्याएर निगालाबाट बाता बनाएर घरमै सामान बनाउनुहुन्छ । उहाँले निगालाबाट स्याकु, नाङ्लो, सैनु, सुपो बनाउने गर्नुभएको छ । त्यस्तै सल्लाको हाँगाहरु बालेर कोइला बनाएर पङ्खा चलाएर फलामबाट विभिन्न सामानहरु बनाउने गर्नुभएको छ। कुटो, कोदालो, फाली, चुलेसी आदि बनाउनुहुन्छ । त्यस्तै गरि हरिमायाले पनि परालबाट बन्ने सामग्रीहरु आफ्नै घरको पिढीमा बसी तयार गर्नुहुन्छ ।

उहाँले चकटी, गुन्द्री, टोकरी आदि । मैनबहादुर काकाले पनि भेडा बाखा पालेर ऊन र बर्खालबाट नै विभिन्न ओड्ने र ओछ्याउने सामानहरू तयार गर्नुहुन्छ । उहाँले ऊनबाट काम्लो, लिउ बनाउनुहुन्छ ।

अभ्यास

(क) निगालोबाट बन्ने कुनै तीन वटा सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

(ख) फलामबाट निर्माण गरिएका तीन वटा सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

(ग) ऊनबाट बनेका तीन वटा सामानको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) लिउ र फेरुवा के को लागि प्रयोग गरिन्छ ?

जोडा मिलाउहोस् :

लिउ	फलाम
नाङ्लो	डोको
गुन्द्री	चकटी
चुलेसी	ऊन
निगाला	पराल

गीत गाऔं :

बाख्रा पाले, बर्खाल हुन्छ, भेडा पाले ऊन
किनी राख्नु लिउ, काम्ला, मेरा कुरा सुन ।
फलामबाट बनाइदिन्छन् आँसी, बाउसो, कुटो
खेतबारीमा खेती गर्नु, कुरा होइन झुटो ।
डोको डालो गाउँमै तयार, निगाला वनको
माग गर्‍या घर मै तयार, जे चाहियो मनको ।
गहुँको नल, धानको पराल, गुन्द्री बुन्न चाहियो
बजार पर्दैन जान, घरै किन्न पाइयो ।

उच्चारण गर्नुहोस् :

बर्खाल, गुन्द्री, हाँगा, सामग्री, स्थानीय, काम्लो

पाठ-९: खेतबारीमा प्रयोग हुने औजारहरू प्रयोग गर्ने तरिका

पढौं र बुझौं :

हरिबहादुर हाम्रो महावै गाउँपालिकाका एकदमै मेहनती किसान हुन् । उनको घरमा आजभोलि खेत जोत्नको लागि हाते ट्याक्टर छ । कुनै ठाउँमा खेत जोत्दा गोरुको पनि प्रयोग गर्छन् । हलो र जुवा सबैमा काठ प्रयोग भएको हुन्छ । हरि बहादुरले हलोको टुप्पोमा फाली राखेका छन् ।

बासोले हलो ताछ्छ । फरुवाले खेतको आली मिलाउने काम गर्छ । बाउसो र कोदालोले खेतको छेउछाउ खन्छन् । कुटोले खेतबारीको तरकारीमा गोडमेल गर्छन् । यसरी सबै सामान

उचित ठाउँमा राख्ने व्यवस्था गरिएको छ । यी सबै सामान असार र मङ्सिर महिनामा खेतबारीमा प्रयोग हुन्छन् । हामीले हाम्रो घरमा पनि खेतीपातीका लागि आवश्यक पर्ने औजारहरुलाई जतन गरि राख्नुपर्छ ।

अभ्यास

(क) हाते ट्याक्टरले के काम गर्छ ?

(ख) हलोको टुप्पोमा के राखिएको हुन्छ ?

(ग) बाउसो के कामको लागि प्रयोग गरिन्छ ?

(घ) हलो र जुवा बनाउन के को प्रयोग गरिन्छ ?

जोडा मिलाउनुहोस् :

हलो र जुवा	आधुनिक प्रविधि
कोदालो	काठबाट बनाइने
बासो	छेउछाउ खन्न
हाते ट्याक्टर	हलो ताछ्छ

खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

(क) हाते ट्याक्टरले .... काम गर्छ ।

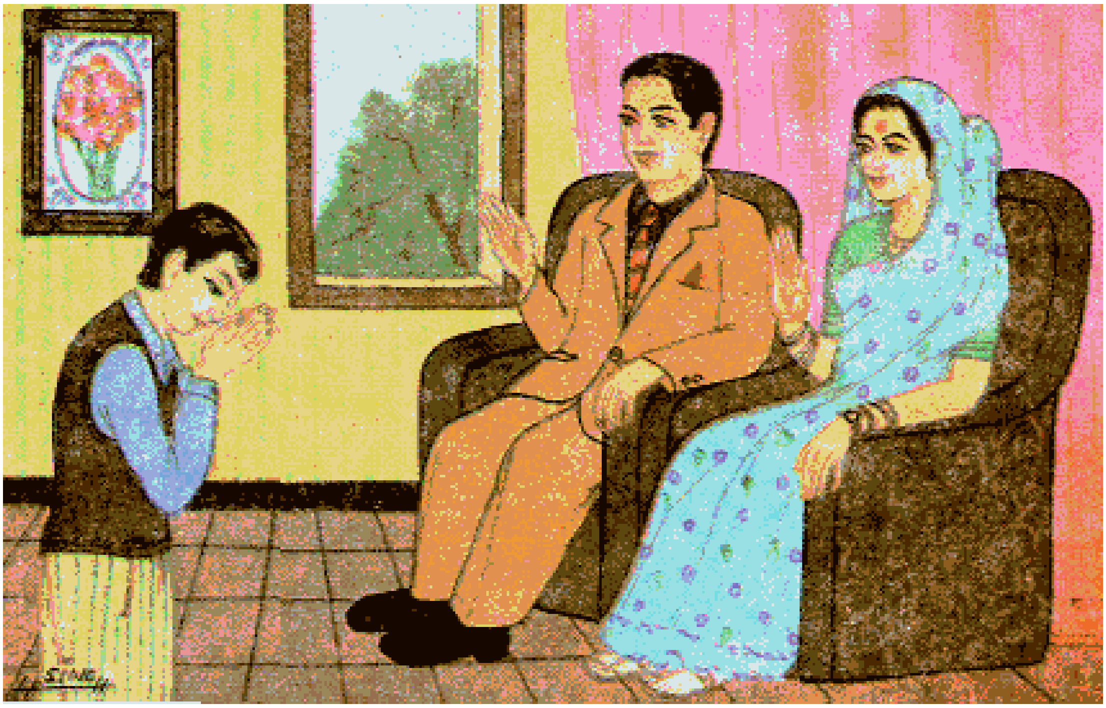
(ख) खेतको छेउछाउ खन्न .... प्रयोग हुन्छ ।

(ग) बासोले .... ताछ्छ ।

(घ) हलो .... बाट बनेको हुन्छ ।

एकाई–४ : असल आचरण नैतिकता र जीवनोपयोगी सिप

पाठ–१: सम्मान तथा सत्कार



हाम्रो गाउँपालिकाको नाम महावै हो । यहाँ ७ वटा वडाहरु छन् । मान्यजन नातागोता र पाहुना हाम्रो समुदायका महत्वपूर्ण पक्षहरु हुन् । समुदायमा रहेका हामीभन्दा ठुला, बुढापाका मानिसहरु हाम्रा मान्यजन हुनुहुन्छ । मान्यजन तथा पाहुनाहरुलाई हामीले खुसी भएर स्वागत तथा अभिवादन गर्नु पर्दछ । उहाँहरुलाई सम्मान र सत्कार गरेर बसाल्ने, पानी वा खानेकुरा दिने र मिठो बोल्नु पर्दछ ।

हाम्रो संस्कार संस्कृतिमा पाहुनालाई 'अतिथि देवो भवः' भनेर देवताको रुपमा सम्मान सत्कार गर्ने गरिन्छ । त्यसैले हामीले हाम्रो

घरमा आएका मान्यजन तथा विभिन्न नातागोताका पाहुनाहरुलाई राम्रो व्यवहार गर्नुपर्छ । यसले हामी र हाम्रो घर परिवारको इज्जत बढ्छ र उहाँहरुमा हामीप्रति राम्रो छाप पर्दछ ।

खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

१. हाम्रो घरमा मान्यजन तथा पाहुनाहरु आउनु भयो भने .... गर्नु पर्दछ ।

२. कुनै पनि नातागोता मानिसहरु हाम्रो घरमा आउनु भयो भने उहाँलाई .... मान्दछौं ।

३. ठूला बुढापाका मानिसहरुलाई हामी .... भन्दछौँ ।

४. हाम्रो संस्कारमा पाहुनालाई ....भनेर सम्मान तथा सत्कार गरिन्छ ।

५. पाहुनालाई गरिएको सत्कारले हाम्रो घरको .... बढ्छ ।

तलका प्रश्नहरुको छोटो उत्तर लेख्नुहोस्:

१. मान्यजन कसलाई भनिन्छ ?

२. पाहुनालाई किन सम्मान र सत्कार गर्नुपर्छ ?

पाठ–२: दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने समानको उचित तरिकाले प्रयोग

हामीले घर, परिवार तथा समुदायमा विभिन्न सामानहरु दैनिक जीवनको लागि प्रयोग गरिरहेका हुन्छौं । दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने सामानहरु व्यक्तिगत, परिवारिक र सार्वजनिक हुन्छन् । हामीले सबै सामानहरुलाई सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गर्नुपर्छ । सामानको राम्ररी प्रयोग गरिएन भने बिग्रिन्छ । हामीले विभिन्न सामानलाई

सुरक्षित तथा होसियारपूर्वक प्रयोग गरिएन भने हानी नोक्सानी हुनसक्छ ।

हामीले प्रयोग गरेका सामानहरु प्रयोग गरिसके पछि जुन ठाउँबाट ल्याएको हो त्यही ठाउँमा राख्नुपर्छ । यसो गर्दा पुनः प्रयोग गर्नु परेमा सामान छिटो भेटिन्छ । त्यसैले हामीले दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने सामानहरुको सही तरिकाले सुरक्षित प्रयोग गर्ने बानी बसाल्नु राम्रो हुन्छ ।

प्रश्नहरू

१. व्यक्तिगत सरसफाइका लागि प्रयोग हुने कुनै तीन वटा सामानको नाम लेख्नुहोस् ।

२. हामीले धारिला सामान प्रयोग गर्दा के-के कुरामा विचार गर्नुपर्छ ?

३. दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने कुनै दुई वटा धारिला सामानको नाम लेख्नुहोस् ।

पाठ–३ः व्यक्तिगत सामग्रीको हिफाजत र सरसफाइको परिचय र अभ्यास

हाम्रो घरमा व्यक्तिगत र परिवारले प्रयोग गर्ने विभिन्न सामग्रीहरु हुन्छन् । व्यक्तिले दैनिक रुपमा प्रयोग गर्ने कपडा, जुत्ता, झोला, ब्रस, साबुन र हाते रुमाल आदिलाई व्यक्तिगत सामान भनिन्छ । यस्ता सामान व्यक्ति एक्लैले प्रयोग गरेको हुन्छ । घरमा भएका भाडाँकुडा, खाट तथा कुर्ची आदि परिवारका सबै सदस्यहरुले प्रयोग गर्न सकिन्छ । हामी घरबाट दैनिक विद्यालय जान्छौं । विद्यालयमा

पठन पाठन र खेलकुदसँग सम्बन्धित धेरै प्रकारका सामग्रीहरु प्रयोग गर्छौं । घर र विद्यालयमा भएका सामग्रीहरु सुरक्षित साथ सफा राख्नुपर्छ । घरमा भएका कपडा, भाँडा र भान्साका समानको दैनिक रुपमा सरसफाइ गरेर सुरक्षित राख्नुपर्दछ । किताब, झोला, कापी र ब्रस आदि व्यक्तिगत सामानको दैनिक हिफाजत गर्नुपर्छ । हामीले प्रयोग गर्ने सामानको हिफाजत र सरसफाइ गरेमा लामो समयसम्म टिक्छन् । जुन सामान जहाँबाट ल्याई प्रयोग गरेको हो पुनः त्यही ठाउँमा सुरक्षित राख्नुपर्छ । नङ काट्ने, दाँत माझ्ने, हातखुट्टा धुने र नुहाउने जस्ता कामले हामी सफा र स्वस्थ हुन्छौं । दैनिक प्रयोग हुने सामग्रीहरुलाई सफा र सुरक्षित राख्दा हाम्रो वरिपरिको वातावरण पनि सफा र सुरक्षित हुन्छ ।

सहि उत्तर छान्नुहोस्:

१. व्यक्तिगत सामग्री भनेको के हो ?
   क. सबै प्रयोग गर्ने सामान
   ख. अरुको खेलौना
   ग. आफूले मात्र प्रयोग गर्ने सामग्री

२. सामग्री हिफाजत गर्न किन आवश्यक छ ?
   क. छिट्टै फोहर बनाउन
   ख. लामो समय सम्म टिकाउन
   ग. हराउन

३. किताब र कापीको हिफाजत कसरी गर्न सकिन्छ ?

क. झोलामा राखेर

ख. पानीमा डुबाएर

ग. फोहर ठाउँमा राखेर

४. नङ काट्ने, दाँत माझ्ने र हातमुख धुने काम केसँग सम्बन्धित छ ?

क. खेलकुद

ख. सरसफाइ

ग. खाना पकाउने

तपाईंको विद्यालयको वरिपरिको वातावरण अवलोकन गरी फोहर भएको ठाउँलाई सफा सुग्घर राख्नुहोस् ।

पाठ - ४: घर, छरछिमेक विद्यालय र समुदायको सरसफाइमा सहभागिता

व्यक्तिगत तथा सार्वजनिक ठाउँको सरसफाइमा हाम्रो जिम्वारीः

सरसफाइ गर्नु राम्रो बानी हो । हामीले हाम्रो घर वरिपरिको वातावरण सफा राख्नुपर्छ । घरका कोठाको सामानहरु मिलाएर राख्नुपर्छ । छरछिमेक, विद्यालय र समुदायको सरसफाइमा सहभागी हुनु राम्रो बानी हो । हामीले हाम्रो घर वरिपरिको

वातावरण सफा राख्नु पर्छ । त्यस्तै घरका कोठा र सामानहरू अनि भान्सा, शौचालय आदि सफा राख्नुपर्दछ । फोहर बढारेर डस्टबिनमा राख्नुपर्दछ। हामी सबैले आफ्नो टोल तथा छिमेकका कुवा, धारा, बाटो, चौतारा, विद्यालय र मन्दिर आदि मिलेर सफा राख्नुपर्दछ । घरबाट निस्केको फोहर र कल कारखानाबाट हुने फोहर खुला नफाली निश्चित ठाउँमा विसर्जन गर्नुपर्छ। विद्यालय समुदायको आँखा हो । यसलाई शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावक मिलेर सफा, स्वच्छ र हराभरा राख्नु पर्दछ। घर, छिमेक, विद्यालय र समुदायको सरसफाइ गर्न सबैको सहभागिता अति आवश्यक हुन्छ । सार्वजनिक ठाउँहरू एक जनाले सफाइ गर्न सम्भव हुँदैन । समुदायका सम्पूर्ण मानिसहरू मिलेर सरसफाइ अभियान सञ्चालन गर्ने, सभा, सेमिनार गरेर जनचेतना जगाउने बानीको विकास गर्नुपर्दछ । सबै मिलेर घर, छरछिमेक, टोल, विद्यालय तथा सम्पूर्ण सार्वजनिक स्थलहरू सरसफाइ गर्नुपर्छ । यसको लागि सबैको सहभागिता भएमा सजिलो र राम्रो तथा वातावरण पनि सुन्दर र स्वच्छ हुन्छ ।

उपयुक्त वाक्यसँग जोडा मिलाउनुहोस्:

क. सरसफाइ गरेपछि	डस्टबिन
ख. फोहर	स्वच्छ भइन्छ
ग. विद्यालयको सरसफाइ	सफा गर्ने कार्यक्रम
ग. सरसफाइ अभियान	विद्यार्थी र शिक्षक

प्रश्नहरू:

१. घरको सरसफाइ किन गर्नुपर्दछ ?
२. विद्यालयको सरसफाइमा विशेषगरि कसको भूमिका हुन्छ ?
३. छरछिमेकका सबै मानिसहरू मिलेर सरसफाइ गर्दा के के फाइदा हुन्छ ?
४. वातावरणीय सरसफाइको कमी भएमा हाम्रो स्वास्थ्यमा के कस्तो असर पर्दछ ?

पाठ–५ : घर वरपरको वातावरण सफा राख्ने बानी

रितु तीन कक्षामा पढ्छिन् । उनी पढाइमा जेहेन्दार छिन् । उनी नियमित विद्यालय पढ्न जान्छिन् । उनी विद्यालय जानुभन्दा पहिले र विद्यालयबाट फर्केपछि आमाबुबालाई सहयोग गर्छिन् । आफ्नो दैनिक क्रियाकलाप सकेर घर परिवारसँग केही समय बिताउँछिन् । आँगन सफा राख्न, आफ्नो भान्सा कोठमा गएर भाडाँकुँडा मिलाउन, धारामा गएर पानी ल्याउन र ससाना काममा सहयोग पनि गर्छिन् । उनको सहयोग देखेर उनका आमाबुवा खुसी हुन्छन् । वरपरका छिमेकका मानिसहरु उनलाई धेरै माया गर्छन् । उनी मिलनसार पनि छिन् । रितु जस्तै हामीले आफ्नो आमाबुबालाई आफूले सक्ने सहयोग गर्नुपर्छ ।

तलका भनाइहरु ठिक भएमा ठिक (✓) चिन्ह र बेठिक भएमा (✗) बेठिक चिन्ह लगाउनुहोस्:

(क) घरको परिवारलाई सहयोग गर्ने बानी राम्रो हो ।

(ख) हामीले आफ्नो आमाबुबालाई सहयोग गर्नुपर्छ ।

(ग) हामी विद्यालय नियमित जानुपर्छ ।

(घ) खाली समयमा सहयोग गर्ने बानी राम्रो हो ।

(ङ) रितुको सहयोगबाट उनका आमाबुबा खुसी हुन्छन् ।

तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस्:

१. तपाईंले आफ्नो आमाबुबालाई के-के सहयोग गर्नुभएको छ ? लेख्नुहोस् ।

२. रितुका आमाबुबा किन खुसी हुन्छन् ?

३. रितुले आमाबुवालाई के के काममा सहयोग गर्छिन् ?

४. तपाईं विद्यालयबाट फर्केपछि के के काम गर्नुहुन्छ ?

पाठ–६ : फरक क्षमता भएकालाई सहयोग र सम्मान

जन्मजात रूपमा वा कुनै दुर्घटनाबाट शरीरका कुनै अङ्गहरू कमजोर वा दुर्बल भएका बालबालिकाहरुलाई अपाङ्गता भएका बालबालिका भनिन्छ । उनीहरुको कुनै हेरचाह गर्ने संरक्षक वा सहारा दिने कोही नभएका बालबालिका वा बुढाबुढी असहाय व्यक्तिहरु हुन् ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई यसरी वर्गीकरण गरिएको छः

(क) दृष्टिविहीन :

दृष्टिविहीन बालबालिका भन्नाले अन्य व्यक्ति झैँ देख्न नसक्ने र दृष्टि सम्बन्धी समस्या भएका बालबालिका भन्ने बुझिन्छ ।

यिनीहरू पनि अन्य बालबालिका झैं सबै कार्य गर्न सक्ने क्षमता भएका हुन्छन् । अवसर पाएमा यिनीहरुले सपाङ्ग बालबालिका झैँ पढ्न, लेख्न र आफ्ना सम्पूर्ण काम गर्न सक्दछन् । यस्ता बालबालिकालाई ब्रेल लिपिको माध्यमबाट पठनपाठन गराउन सकिन्छ । हामीले यस्ता बालबालिकालाई माया, हौसला र अवसर दिएमा अन्य बालबालिका झैँ उनीहरु पनि असल नागरिक बन्न सक्छन् । यस्ता व्यक्तिलाई हामीले हेप्ने, घृणा गर्ने काम गर्नुहुन्न ।

(ख) बहिरा :

सुनाइ सम्बन्धी समस्या भएका बालबालिकाहरूलाई बहिरा भनिन्छ । यिनीहरुले कानले सुन्न नसके पनि साङ्केतिक रुपमा भनेका कुराहरु सबै बुझ्न सक्ने हुन्छन् । यिनीहरूको मस्तिष्क पनि तिखो हुन्छ । उनीहरू पढ्न, लेख्न र आफ्ना कामहरू आफै गर्न सक्ने हुन्छन् । बहिरा बालबालिकालाई साङ्केतिक भाषाको माध्यमबाट पठनपाठन गराउन सकिन्छ । यस्ता बालबालिकामा अन्य बालबालिकाभन्दा फरक क्षमता हुन्छ । सुन्न र बोल्न नसक्ने भएकाले यिनीहरूलाई पढाउन साङ्केतिक भाषाको तालिम लिएको दोभासे शिक्षकको आवश्यकता पर्छ ।

(ग) सुस्त मनस्थिति :

अन्य बालबालिकाभन्दा कमजोर मानसिक अवस्था भएका बालबालिकाहरू सुस्त मनस्थिति भएका बालबालिका हुन् । यस्ता बालबालिका हरेक कुरा ढिलो बुझ्ने हुन्छन् । उचित माया, ममता दिएर वा उनीहरूलाई खुसी बनाएर विभिन्न काममा सक्रिय

बनाउन सकिन्छ । उनीहरुलाई पढ्ने, लेख्ने वातावरण मिलाई दिएमा पढ्न, लेख्न र घरायसी काममा समेत सहयोग गर्न सक्ने हुन्छन् ।

(घ) शारीरिक अपाङ्गता :

जन्मजात रूपमा वा कुनै दुर्घटना हुनुका साथै विभिन्न रोग लागेर शरीरका अङ्ग (हातखुट्टा आँखा तथा अन्य अङ्गहरु) चल्न नसक्ने वा कमजोर भएका बालबालिका नै शारीरिक अपाङ्गता भएका बालबालिका हुन् । उनीहरु शारीरिक रूपमा कमजोर भएता पनि मानसिक रूपमा सपाङ्ग बालबालिका जस्तै हुन्छन् । सपाङ्गले झैँ पढ्ने, लेख्ने काम गर्न सक्छन् । घरका सानातिना कामहरू जस्तै भाँडाकुँडा मिलाउने, सरसमान मिलाउने आदि काम गर्न सक्छन् । यस्ता व्यक्तिहरूलाई हामीले माया गर्नुपर्छ । शारीरिक अपाङ्गलाई हेला, घृणा गर्ने काम गर्नु हुँदैन। यिनीहरुलाई कठिन काम गर्न, हिँडडुल गर्न समस्या हुनसक्छ । त्यसैले उनीहरूको काममा सक्दो सहयोग गर्नुपर्छ। हिँड्न नसक्नेलाई ह्विल चियरको व्यवस्था मिलाउनु पर्छ। यिनीहरू माया र स्नेहका भोका हुन्छन् ।

प्रश्नहरु

(क) बहिराहरूलाई कुन भाषाको माध्यमबाट पढाइन्छ ?

(ख) दृष्टिविहीनलाई कुन माध्यमबाट पढाइन्छ ?

(ग) सुस्त मनस्थिति तथा अपाङ्ग बालबालिकाहरूलाई केको आवश्यकता पर्दछ ?

(घ) बुढा र असहाय व्यक्तिलाई के गर्नुपर्दछ ?

जोडा मिलाउनुहोस् :

दृष्टिविहीन

बहिरा

सुस्त मनस्थिति

शारीरिक अपाङ्गता

बुढा र असहाय

पढौं र बुझौं :

शारीरिक रूपमा अपाङ्गता हुँदैमा यिनीहरू केही गर्न सक्दैनन् भन्ने सोच राख्नु हुँदैन । यस्ता व्यक्तिलाई उचित रेखदेख, सुरक्षा, माया र साथ दिनुपर्छ। उनीहरूका पनि धेरै रहरहरु हुन्छन्। उनीहरूका तिनै रहरहरु पूरा गर्न हामीले आवश्यक सहयोग गर्नुपर्छ। बहिरा,

दृष्टिविहीन, सुस्त मनस्थितिका बालबालिकाहरूलाई घृणा, गालीगलौज गर्नु हुँदैन । यिनीहरुलाई हेला गर्ने, तिरस्कार गर्ने काम राम्रो होइन । बरु उनीहरुलाई माया, ममता र स्नेहका साथै आवश्यक सहयोग र सुरक्षा दिएमा उनीहरुले केही राम्रा काम समेत गर्न सक्छन् । सहारा नभएका असहाय बुढाबुढीलाई पनि हामीले आदर र सम्मान दिनुका साथै आवश्यक सहयोग र माया गर्नुपर्छ । यस्तो असल कार्यले उनीहरू खुसी हुनुका साथै उत्साहित हुने गर्छन् । शारीरिक अपाङ्गता कुनै पूर्वजन्मको पाप होइन भन्ने कुरा बुझ्न र बुझाउन जरुरी छ ।

ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

(क) शारीरिक रूपमा अपाङ्ग व्यक्तिले केही काम गर्न सक्दैनन् ।

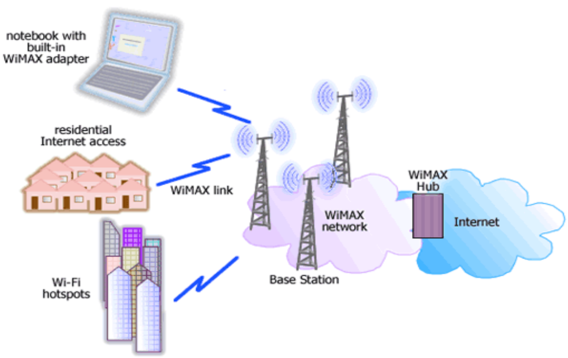
(ख) शारीरिक रूपमा अपाङ्ग बालबालिकालाई हामीले सहयोग गर्दा पाप लाग्छ ।

(ग) शारीरिक रूपमा अपाङ्ग बालबालिकालाई गाली गलौज गर्नु हुँदैन ।

(घ) शारीरिक अपाङ्गता पूर्व जन्मको पाप हो ।

पाठ-८: सञ्चारका माध्यम र साधनको चिनारी तथा सही प्रयोग

जानौं र सही प्रयोग गरौं :



नयाँ पत्रिका

ल सुन त नानी बाबु ! सञ्चार भनेको के हो ?

हामीले कुनै कुरा, सूचना वा सन्देश अरुलाई पुर्‍याउन र पाउन गरिने कार्यलाई सञ्चार भनिन्छ। सूचना प्रवाह हुने मार्ग वा तरिका सञ्चार माध्यम हो जस्तैः छापा माध्यम, श्रव्यदृश्य माध्यम, डिजिटल माध्यम आदि । सञ्चारको प्रयोग गर्न चाहिने उपकरण वा औजारलाई सञ्चारका साधन भनिन्छ। पहिले पहिले गाउँघरमा टाढा टाढाबाट जोड्जोडले कराएर, मुखैले सिटी फुकेर, दमाहा बजाएर महत्वपूर्ण कुरा प्रेषित गर्नुका साथै सूचना तथा सञ्चार फैलाइने गरिन्थ्यो । आजभोलि सहरदेखि गाउँसम्म सूचना तथा सञ्चारका साधनहरुको तीब्र विकास भएको छ । विज्ञान प्रविधिको नविनतम खोज अनुसन्धानले गर्दा अत्याधुनिक सुविधा सम्पन्न सञ्चारका साधनहरु प्रयोगमा आइसकेका छन् । यस्ता सूचना तथा सञ्चारका धेरै साधनहरु छन् जस्तैः मोबाइल फोन, टेलिभिजन, इन्टरनेट, रेडियो, कम्प्यूटर, पत्रपत्रिका आदि । मोबाइल फोनले टाढाका साथी वा परिवारसँग तुरुन्तै कुरा गर्न मद्दत गर्छ । टेलिभिजन र रेडियोले समाचार, ज्ञान, गीत सङ्गीत र मनोरञ्जन दिन्छन् । पत्रपत्रिका र विभिन्न पुस्तकको अध्ययनले ज्ञान दिनुका साथै पढ्ने र लेख्ने क्षमता बढाउँछन् ।

यी साधनहरु सही तरिकाले प्रयोग गरेमा हामीलाई फाइदा हुन्छ भने गलत तरिकाले प्रयोग गरेमा वेफाइदा हुन्छ । त्यसैले हामीले मोबाइल फोन अनावश्यक रुपमा धेरै समयसम्म चलाउनु हुँदैन। अनावश्यक भिडियोहरु हेर्नु हुँदैन। अनि मोबाइलमा गेमहरु खेल्नु हुँदैन । टिभी हेर्दा फुर्सदको बेला आवश्यक मात्रामा मात्र

हेर्नुपर्छ । सञ्चारका साधनहरुलाई सही तरिकाले प्रयोग गरेमा हामीले धेरै ज्ञान लिन सक्छौं तर गलत तरिकाले प्रयोग गर्यौं भने समयको नोक्सानी हुनुका साथै पढाइमा समेत असर पर्छ । अतः "सही सूचना, सही माध्यम र सही प्रयोग " हाम्रो जीवनका लागि राम्रो बानी हो ।

१. खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) अरुलाई कुनै कुरा वा सूचना पुऱ्याउने कामलाई ....भनिन्छ ।

(ख) ....टाढाका साथी वा परिवारसँग तुरुन्तै कुरा गर्न मद्दत गर्छ ।

(ग) पत्रपत्रिका र विभिन्न पुस्तक अध्ययनले .... क्षमता बढाउँछन् ।

(घ) सञ्चारका साधनहरु गलत तरिकाले प्रयोग गरेमा .... हुन्छ ।

(ङ) 'सही सूचना, सही माध्यम र सही प्रयोग' हाम्रो जीवनका लागि .... बानी हो ।

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सञ्चार केलाई भनिन्छ ?

(ख) सञ्चारका माध्यम भन्नाले के बुझिन्छ ?

(ग) सञ्चारका कुनै तीन साधनको नाम लेख्नुहोस् ।

(घ) मोबाइल फोन किन सही तरिकाले प्रयोग गर्नुपर्छ ?

(ङ) टेलिभिजन र रेडियोले हामीलाई के प्रदान गर्छन् ?

३. तिम्रो गाउँ घरमा प्रयोग गरिने परम्परागत सूचना तथा सञ्चारका साधन र आधुनिक सूचना तथा सञ्चार साधन बिच फरक छुट्याउनुहोस् ।

परम्परागत सूचना तथा सञ्चारका साधन	आधुनिक सूचना तथा सञ्चारका साधन

एकाइ ५ : महावैको वातावरण

पाठ–१: वन्यजन्तु र चराहरु

हाम्रो वरपर विभिन्न किसिमका जनावरहरु पाइन्छन् जस्तैः बाघ, भालु, कस्तुरी, मृग, घोरल, रतुवा, गुना, बाँदर, स्याल, ब्वाँसो, रेड पाण्डा, दुम्सी आदि । त्यस्तै यहाँ विभिन्न चराहरु जस्तैः कालिज, भँगेरा, प्याउँरो, चाखुरा, फग्रास आदि पाइन्छन् । जनावरहरुको शारीरिक वनावट फरक फरक हुन्छ । पखेटा हुने

चराहरु हावामा उड्न सक्ने हुन्छन् । जमिनमा बस्ने जनावरहरु खुट्टाको सहायताले हिँड्डुल गर्छन् । कुनै जनावर उफ्रिन्छन् भने कुनै घिस्रिन्छन् । बाघका दाँत लामा र तिखा हुन्छन् । यसका सहायताले बाघले काँचो मासु लुछेर खान्छ । कालिज पखेटाको सहायताले उड्न सक्ने पंक्षी हो । यसले फूल पारेर बच्चा जन्माउँछ । माछा पानीमा मात्र बस्ने जीव हो ।

प्रश्नहरु:

(अ) तपाईंको वरपर कुन कुन जनावर पाइन्छन् ?

....

(आ) बाघले के खान्छ ?

....

(इ) चरा कस्तो पंक्षी हो ?

....

(ई) कालिजले कसरी बच्चा जन्माउँछ ?

....

उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँमा भर्नुहोस् :

(अ) चाखुरा.................को सहायताले उड्छ । (पखेटा, खुट्टा)

(आ) बाघका दाँत........हुन्छन् । (लामा र तिखा, छोटा र तिखा)

(इ) भालु.................मा बस्ने जनावर हो । (पानी, जमिन)

(ई) माछा................. मा बस्ने जीव हो । (जमिन, पानी)

पाठ–२ : स्थानीय बोटबिरुवाको महत्व

हाम्रा वरपर केही फूल फुल्ने बिरुवाहरु छन् । लालीगुँरास, हजारी, डोइली, मेहेल, आदि फूल फुल्ने बिरुवा हुन् । प्रायः जसो फूल फुल्ने बिरुवामा फल लाग्छ । केही बिरुवाहरु फूल नफुल्ने खालका हुन्छन् । उनीउँ, च्याउ र झ्याउ आदि फूल नफुल्ने बिरुवा हुन् । जुन बिरुवा एक वर्षभन्दा कम समयसम्म मात्र बाँच्छन् तिनीहरुलाई एक वर्षे बिरुवा भनिन्छ । सल्ला, बाँझ, गुराँस, उत्तिस र पाङ्ग्रा एक वर्षभन्दा बढी बाँच्छन् । यिनीहरुलाई बहुवर्षे बिरुवा भनिन्छ ।

प्रश्नहरु :

(अ) फूल फुल्ने बिरुवा अन्तर्गत कुन-कुन बिरुवा पर्दछन् ?

....

(आ) लालीगुँरास कस्तो बिरुवा हो ?

....

(इ) एक वर्षे बिरुवाहरु कुन-कुन हुन् ?

....

उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँमा भर्नुहोस् :

(अ) सुन्तला, स्याउ र आँप ....बिरुवा हुन् ।

(फूल फुल्ने, फूल नफुल्ने)

(आ) आलु, प्याज, तोरी, गहुँ..............बिरुवा हुन् ।

(एक वर्षे, बहु वर्षे)

(इ) ....एक वर्षे बिरुवा हुन् ।

(भटमास, सिमी, धान, कागती)

(ई) ....जाडो समयमा पाइने बिरुवा हुन् ।

(गहुँ, रायो, धान, मकै)

दिइएका बिरुवाहरुलाई उपयुक्त समूहमा भर्नुहोस् :

च्याउ, गहुँ, सल्ला, तोरी, हजारी, उनिउँ, सुन्तला, बाँझ

फूल फुल्ने	फूल नफुल्ने	एक वर्षे	बहु वर्षे

पाठ–३ : विद्यालयमा बगैँचाको आवश्यकता र महत्व

सरिता तीन कक्षामा पढ्छिन् । उनको विद्यालयमा सुन्दर बगैंचा छ । उनलाई बगैंचामा काम गर्न मन पर्छ । उनका साथीहरु पनि बगैँचामा काम गर्न धेरै रुचाउँछन् । आज उनले घरबाट बाख्राको मल ल्याएकी छिन् । उनी बगैँचामा मल हाल्दैछिन् । उनका साथीहरु बिरुवा सार्ने, गोडमेल गर्ने, पानी हाल्ने र घेरावार लगाउने काम गर्दैछन् । शिक्षकले हिजो मात्र बगैँचाको हेरचाह गर्ने काम दिनुभएको थियो । उनी आज त्यही काम गरिरहेकी छिन् । विद्यालयको बगैँचा साह्रै सुन्दर छ । विद्यालयको बगैँचालाई सुन्दर र व्यवस्थित बनाउन विद्यार्थी र विद्यालय परिवार सबै खटिएका छन् ।

प्रश्नहरू

(अ) तपाईंको विद्यालयमा के को बगैँचा छ ?

....

(आ) तपाईंलाई बगैँचा किन मन पर्छ ?

....

(इ) विद्यालयमा बगैँचा बनाउने काममा तपाईं कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ ?

....

(ई) तपाईं बगैँचाको हेरचाह कसरी गर्नुहुन्छ ?

....

तपाईंले यो हप्ताभरि बगैँचामा के–के काम गर्नुभयो ? लेख्नुहोस् :

(अ) ....

(आ) ....

(इ) ....

(ई) ....

पाठ–४: घर र विद्यालयमा बाल बगैँचाको निर्माणमा सहयोग र हेरचाह

मेरो नाम सुमन हो । म कक्षा ३ मा पढ्छु । मेरो घरमा आमाबुबा र दाजु हुनुहुन्छ । आमाले बगैँचामा काम गर्नुहुन्छ । बुबाले म पढ्ने विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ । बगैँचामा आमाले झारपात उखेल्ने र गोडमेल गरी पानी सिँचाइ गर्नुहुन्छ । म र मेरो दिदी बगैँचा गोडमेल गर्न आमालाई सहयोग गर्छौं । बगैँचामा विभिन्न प्रकारका बिरुवाहरु छन् जस्तैः सुन्तला, ओखर, आरु, आरुबखडा आदि र विभिन्न जातका रङ्गी-विरङ्गी फूलहरु पनि छन् । म बिहान उठेर आमासँग बगैँचामा पानी सिँचाइ गर्ने काममा सहयोग गर्दछु । हामी विद्यालयको बगैँचा सफा गर्न सघाउँछौं । हामी बगैंचा गोडमेल र झारपात उखेल्ने काममा सहयोगी काकीलाई मद्दत गर्दछौं । विद्यालयमा

भएको फूलवारी संरक्षणका लागि शिक्षक र विद्यार्थी मिलेर काम गर्दछौं । त्यसैले हाम्रो घर र विद्यालयको बगैँचा सफा, सुन्दर र साह्रै रमणीय छ ।

प्रश्नहरु

(अ) सुमन कति कक्षामा पढ्छन् ?

....

(आ) सुमनको बुवाले के काम गर्नुहुन्छ ?

....

(इ) सुमन र उनको दिदीले घरमा आमालाई कसरी सहयोग गर्छन् ?

....

(ई) विद्यालयको बगैंचा संरक्षणका लागि उनका साथीले कसलाई सहयोग गर्छन् ?

....

उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँमा भर्नुहोस् :

(अ) सुमन ....कक्षामा पढ्छन् । (दुई, तीन)

(आ) सुमनको आमाले........मा काम गर्नुहुन्छ । (भान्सा, बगैँचा)

(इ) सुमनको दाजुले विदाको दिन..........मा पानी हाल्नुहुन्छ । (बगैँचा, खेत)

(ई) हामी विद्यालयको बगैँचा संरक्षणका लागि .... लाई सहयोग गर्दछौं । (सहयोगी काकी, आमा)

पाठ ५ : फोहरमैला व्यवस्थापन परिचय

मेरो नाम प्रदिप हो । म कक्षा तीनमा पढछु । मेरो घर महावै गाउँपालिकामा पर्छ । मेरो घरमा आमा, बुबा, दाजु र दिदी हुनुहुन्छ । बाबाले गाउँमा व्यापार गर्नहुन्छ भने आमाले घरायसी भान्सामा काम गर्नुहुन्छ । हामी घर र आँगन सफा राख्नको लागि आमालाई सहयोग गर्दछौं । पसल र भान्साकोठाबाट निस्केको फोहरलाई आमा, म र दिदी मिलेर एक ठाउँमा जम्मा गर्दछौं । बाबाले घरको अगाडि दुई वटा खाल्डा निर्माण गर्नु भएको छ । हामी कुहिने र नकुहिने फोहर खाल्डामा हाल्छौं ।

प्रत्येक शनिवार हामी आमालाई घर वरपर र बगैंचामा भएको फोहरलाई सफा गरेर व्यवस्थापन गर्ने काममा सघाउने गर्दछौं । बिहानदेखि हामी सबै परिवारले सरसफाइमा ध्यान दिन्छौं । हाम्रो वरपरको वातावरण सफा, सुन्दर र हरियाली छ । सभ्य समाज बन्नका लागि फोहरको उचित व्यवस्थापन

हुन जरुरी छ । त्यसो भयो भने हामी स्वस्थ र निरोगी पनि बन्नेछौं ।

प्रश्नहरू

(अ) प्रदिप कति कक्षामा पढ्छ ?

....

(आ) प्रदिप कुन गाउँपालिकामा बस्छ ?

....

(इ) प्रदिप आमालाई के काममा सहयोग गर्छन् ?

....

(इ) प्रदिपको घरमा फोहरलाई कसरी व्यवस्थापन गरिएको छ ?

....

(ई) उसको बाबाले दुई ओटा खाल्डा किन बनाउनु भएको होला ?

१. उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँमा भर्नुहोस् :

(अ) प्रदिप ....गाउँपालिकामा बस्छ। (महावै, शुभकालिका)

(आ) प्रदिपको घरमा फोहर व्यवस्थापनका लागि ....गरिएको छ । (चौर निर्माण, खाल्डो निर्माण)

(इ) प्लास्टिक .... फोहर हो । (कुहिने, नकुहिने)

(ई) स्वस्थ र निरोगी बन्न............गर्नुपर्छ। (सरसफाइ, फोहर)

पाठ–६ : विद्यालयमा फोहरमैलाको वर्गीकरण र व्यवस्थापन

कविता

स्कुल पढ्न जानुपर्छ, लिनुपर्छ ज्ञान
हामी सब्ले राख्नुपर्छ, सरसफाइमा ध्यान ।
स्वास्थ्य नै हो सबैभन्दा, ठुलो यो सम्पत्ति
व्यवस्थापन गर्नुपर्छ, सबै फोहर जति ।

कुहिने र नकुहिने, फोहर छुट्याउनुपर्छ
जथाभावी फाल्यौं भने, प्रदूषण बढ्छ ।
सफा राखौं विद्यालय, घर, आँगन पनि
नियमित स्कुल जाऔं, सफा सुग्घर बनी ।

छुट्टा छुट्टै राख्नुपर्छ, फोहर पहिचान गरी
चेतनाको स्तर बढाऔं, ज्ञानको ज्योति छरी ।
फोहर हुँदा हात धोऔं, साबुन र पानीले
हामीलाई रोग लाग्छ, नराम्रो बानीले ।

प्रश्नहरू :

(अ) हामीले ज्ञान लिन कहाँ जानुपर्छ ?

....

(आ) घर तथा विद्यालयमा सरसफाइ किन गर्नुपर्छ ?

....

(इ) सबैभन्दा ठुलो सम्पति के हो ?

....

(ई) वातावरण प्रदूषण भयो भने के हुन्छ ?

....

तलका भनाइहरु ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

(अ) ज्ञान विद्यालय र घरमा प्राप्त हुँदैन । (   )
(आ) स्वास्थ्य सबैभन्दा ठुलो सम्पत्ति हो । (   )
(इ) कुहिने र नकुहिने वस्तु छुट्टा छुट्टै राख्नु नराम्रो बानी हो । (   )
(ई) साबुन पानीले हात धुँदा रोग लाग्छ । (   )

पाठ–७ : वरपरको वातावरण सफा राख्ने उपायहरु पहिचान र सरसफाइ कार्यमा सहभागी

सानो गाउँको हरियाली टोलमा महेश नाम गरेको केटा बस्थ्यो। उसले एक दिन गाउँको बाटोको छेउमा फोहर थुप्रिएको र खोलामा प्लास्टिकका झोला बगिरहेको देख्यो । यो देखेर उसलाई साह्रै द:ुख लाग्यो । उसले साथीहरु सीता, गीता र मोहनलाई बोलायो । उसले भन्यो, "हामी सबै मिलेर वरपरको वातावरण सफा राख्नुपर्छ ।"

सबैले सहमति जनाए । त्यसपछि उनीहरुले घर घरमा दुई

वटा डस्टविन राखे । एक कुहिने फोहरको लागि र अर्को नकुहिने फोहरको लागि । त्यसपछि सबैले फोहर जथाभावी फाल्न छोडे । खोला सफा गरे अनि बाटोको छेउमा बिरुवाहरु रोपे र हप्तामा एक दिन सरसफाइ अभियान चलाए । केही दिन पछि गाउँ सफा, हरियो र सुन्दर बन्यो । यो सबै काम देखेर गाउँलेहरु पनि खुसी भए । सबै गाउँलेले महेश र उसका साथीहरुलाई धन्यवाद दिए ।

प्रश्नहरू :

(अ) महेशको गाउँको नाम के थियो ?

....

(आ) महेशले के समस्या देख्यो ?

....

(इ) महेशले कसलाई बोलायो ?

....

(ई) वातावरण सफा राख्न उनीहरुले के के उपाय अपनाए ?

....

(उ) गाउँलेहरुले महेश र उसका साथीहरुलाई किन धन्यवाद दिए ?

....

तलका भनाइहरु ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् :

(अ) फोहर जथाभावी फाल्नु राम्रो बानी हो । (   )

(आ) डस्टविनमा फोहर फाल्नुपर्छ । (   )

(इ) बिरुवा रोप्दा वातावरण हरियाली हुन्छ । (   )

(ई) खोलामा फोहर फाल्नु राम्रो हो । (   )

उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँमा भर्नुहोस् :

(अ) हामीले वरपरको वातावरण................राख्नुपर्छ ।

(सफा, फोहर)

(आ) घरभित्र निस्केको फोहर ....मा फाल्नुपर्छ ।

(डस्टविन, खोला)

(इ) वृक्षरोपण गर्दा वातावरण...................हुन्छ ।

(हरियाली, सुख्खा)

तपाईले आफ्नो घरमा सरसफाई गर्दा प्रयोग हुने सामग्रीहरुको नाम संकलन गरी कक्षाकोठामा सुनाउनुहोस ।

एकाइ–६ : दुर्घटना तथा विपद् व्यवस्थापन

पाठ–१ : घरायसी सामग्रीबाट सुरक्षित रहने तरिका

दिव्या कक्षा तीनमा पढ्ने छात्रा हुन् । उनका बुबा विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ । आमा खेतबारीमा काम गर्नुहुन्छ । उनको घरमा आँसी, बासो, दाब, चक्कु, बन्चरो जस्ता धारिला औजारहरु छन् । दिव्याको आमा आँसीले तरकारी काट्नुहुन्छ । उनका बाबाले बन्चरोले दाउरा चिर्नुहुन्छ । एकदिन दिव्याले आँसीले आरु काट्न खोज्दा हातको औंला काटियो । उनकी आमाले हात काटेको देखेर पट्टी बाँधिदिँदै सम्झाउँदै भन्नुभयो, “नानी आँसीको जथाभावी प्रयोग गर्नाले यस्तै गरी हात काटिन्छ । अबदेखि आँसी,बाउसो,दाब, चक्कु, बञ्चरो जस्ता धारिला हतियार प्रयोग

गर्दा सुरक्षित किसिमले गर्नु पर्दछ है । यत्तिकैमा दिव्याकी साथी रमा पनि त्यहाँ आइन् । दिव्याको मलिन अनुहार देखेर रमाले भनिन्, "दिव्या ! तिमीलाई के भयो हँ ? 'दिव्याले आँप काट्दा आँसीले हात काटेको कुरा गरिन् । फेरी दिव्याले भनिन्, "चक्कु, आँसी, बासो, दाब, बञ्चरो जस्तै धारिला औजारहरुको प्रयोग गर्दा होसियारी अपनाउनु पर्दो रहेछ । मैले त जथाभावी प्रयोग गरेँ । तिमीले पनि धारिला औजार प्रयोग गर्दा सुरक्षा अपनाउनै पर्छ नि ! सत्यवाडाको काँहिला काकाले दाउरा काट्दा बञ्चरोले खुट्टा काटेर कति दुःख पाउनु भएको छ । यस्ता कुरा हामीले हाम्रा साथीहरुलाई पनि भन्नु पर्छ । धारिला औजारको प्रयोग गर्दा निकै सुरक्षा अपनाउनु पर्दछ । नत्र ठुलो दुर्घटना पनि हुन सक्छ ।"

१. तलका शब्द र चित्र बिच जोडा मिलाउनुहोस्:

(क)आँसी

(ख) बञ्चरो

(ग) चक्कु

(घ) कोदालो

२. तलका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको घरमा भएका घरेलु औजारहरु मध्ये कुनै पाँच वटाको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तर :..

(ख) धारिला औजारको प्रयोग कसरी गर्नु पर्दछ ?

उत्तर : ....

(ग) घरेलु औजार जथाभावी प्रयोग गर्दा के हुन्छ ?

उत्तर : ....

(घ) दिव्याले होसियारी नअपनाई तरकारी काट्दा के भयो ?

उत्तर : ....

(ङ) दिव्यालाई रमाले के सल्लाह दिइन् ?

उत्तर : ....

(च) तपाईं घरेलु औजारको प्रयोग कसरी गर्नुहुन्छ ?

उत्तरः ....

परियोजना कार्य : आफ्नो घरमा भएका, अर्काको घरमा देखेका घरेलु औजारहरुको सूची बनाई कक्षामा प्रर्दशन गर्नुहोस्

शिक्षण निर्देशन: घरमा हुने धारिला औजारहरुको नाम लेखी प्रदर्शन गर्न लगाई तिनको सुरक्षित प्रयोग गर्ने तरिका बताई दिनुहोस् ।

पाठ-२ : घर वरपर र विद्यालयमा हुने दुर्घटनाबाट बच्न अपनाउनुपर्ने सावधानी

बालगीत

जाने माल नजाने जन्जाल

सलाई लाइटर प्रयोग गरी, एकान्तमा राखौं है ।
आगलागी भयो भने, दमकल डाकौं है ॥
मोवाइलमा गफ् नगर, चार्ज मै लाएर ।
कहिले काँही पट्की दिन्छ, धोका खाएर ॥
आँसी बन्दुक तरबार, हतियार हुन् हाम्रा ।
चलाउन नजाने पछि, यी हुन्छन् नराम्रा ॥
रेगुलेटर बन्द गरौँ, खाना पकाइ सकेसी ।
हात काट्ला नचलाउ है, चक्कु चुलेसी ॥
भात पकाउँदा प्रेसरकुकर, चेक गरेर लगाउनु ।
पड्के भने गाह्रो हुन्छ, ज्यानै जोगाउनु ॥

बिद्युतबाट खाना पाक्छ, पानी पनि तताउने ।
करेन्टले ज्यानै लिन्छ, कसलाई बताउने ॥
गाउँ घरमा धान कुट्ने ,दाउरा काट्ने मेसिन छन् ।
नचलाउन जाने पछि, क्षति हुन्छ अझै झन् ॥

१. तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) सलाई लाइटर कहाँ राख्नु पर्छ ?
(ख) करेन्ट कसरी लाग्न सक्छ ?
(ग) रेगुलेटर भनेको के हो ?
(घ) मोवाइल चार्जमा लगाएर कुरा गर्दा के हुन सक्छ ?
(ङ) दमकलले के काम गर्छ ?

२. तलका भनाइहरु ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस्ः

(क) आफ्नो सामानको सही प्रयोग गर्दा दुर्घटना कम हुन्छ ।
(ख) घाँस दाउरा काट्दा दुर्घटना हुँदैन ।
(ग) प्रेसर कुकरमा खाना पकाउँदा चेक गर्नुपर्छ ।
(घ) विद्युत्बाट खाना पकाउन सकिदैंन ।

पाठ–३ : महावै गाउँपालिकामा हुनसक्ने दुर्घटना, प्रकोप र महामारी

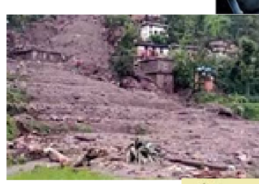
सडक दुर्घटना

हावाहुरी

करेन्ट लागेको

रुखबाट खसेको

चट्याङ परको



कोभिड १९

बाढी पहिरो

अभ्यास

क. माथिको चित्रमा के-के भइरहेको देख्नु भयो ?
ख. तपाईंलाई यस्तो घटना र विपद् आएको थाहा छ कि छैन ?
ग. यस्तो विपद् कसरी आउन सक्छ ?
घ. दुर्घटना विपद् र महामारीबाट बच्न के-के गर्न सकिन्छ ?

मुख्य शब्द चिनौँ र भनौँ :

अकस्मात्, हानी, क्षति, होसियार, भिर, विकास, धनजन, सडक, चट्याङ, करेन्ट

क. दुर्घटना

अकस्मात् रुपमा हुने हानी, चोटपटक वा जनधनको क्षतिलाई दुर्घटना भनिन्छ। हाम्रो ठाउँमा विभिन्न किसिमका दुर्घटना भएको कुरा हामीले सुनेका, देखेका र थाहा पाएका पनि छौं। कहिले काही नदीमा नुहाउने क्रममा, पौडी खेल्ने समयमा र नदी तर्ने क्रममा पनि दुर्घटना भएको पाइन्छ। बाढी पहिरो आएर, नदीमा डुबेर, नदीले बगाएर पनि दुर्घटना हुने गर्छन्। त्यस्तै रुख वा भिरबाट खसेर, सर्पले डसेर, आगोले जलेर, करेन्ट लागेर दुर्घटना हुनुका साथै सडक दुर्घटना भएर पनि धेरै जनधनको क्षति भएको छ।

ख. प्रकोप

जनधनको ठुलो हानी नोक्सानी पुऱ्याउने आकस्मिक घटनालाई प्रकोप भनिन्छ। जस्तैः महामारी, आगलागी, बाढी पहिरो, चट्याङ पर्नु आदि।

ग) महामारी

कुनै रोग एक ठाउँबाट छिट्टै, सहजै र धेरै व्यक्तिमा फैलिई जोखिमको रुप लिएर मानिसको अकालमै मृत्यु हुनुलाई महामारी भनिन्छ । हैजा, औलोज्वरो, कोभिड १९, ड्याङ्गो, आदि जस्ता रोग महामारी हुन् ।

दुर्घटना प्रकोप र महामारीबाट बच्ने उपायहरु

- दुर्घटनाप्रति सजग गराउन सचेतना फैलाउने,
- हुरी, बतास लागेको बेला घर वाहिर ननिस्कने र सुरक्षित ठाउँमा बस्ने,
- लाईटर, सलाई र प्रज्वलनशील वस्तु सुरक्षित राख्ने,
- नसक्ने काममा अटेर वा जिद्धी नगर्ने,
- विपद्को सूचना अनुसार सुरक्षित ठाउँमा रहने,
- विभिन्न रोगका विरुद्ध खोप लगाउने,

छलफल गरौँ र लेखौँ :

साथीहरु बिच छलफल गरि निम्न लिखित दुर्घटना तथा प्रकोप व्यवस्थापनका उपायहरु लेख्नुहोस् :

दुर्घटना, प्रकोप र महामारी	व्यवस्थापनका उपायहरु
बाढी पहिरो	
भिरबाट लड्नु	
कोभिड १९	
हावाहुरी	

१. तल दिइएका मिल्ने शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

ध्यान	जथाभावी	वृक्षरोपण	भूकम्प

क. बाढी पहिरो जाने ठाउँमा .... गर्नुपर्छ ।
ख. हुरी बतास र ....प्राकृतिक प्रकोप हुन् ।
ग. आगलागी हुने जस्ता वस्तुहरु................फाल्नु हुँदैन ।
घ. बाटो हिँड्दा .... दिनुपर्छ ।

गीत गाऔँ :

महामारी, दुर्घटना, प्रकोप आयो भने
ज्यानै लिन्छ विपद्ले, होसियार नबने ।
पौडी खेल्दा, रुख जाँदा, होसियार हुनू
करेन्ट लाग्छ, सजग हुनु, नाङ्गो तार नछुनु ।
हुरी, बतास,आगलागी, बाढी, पहिरो आउँदा
महामारी सबै भाग्छ, नियमित खोप लाउँदा ।
दुर्घटना, प्रकोप र महामारी पनि
ज्यानै लिने गरी आउँछन्, सूचना नभनी ।
व्यक्तिदेखि समुदाय, हामी सबै जागौं
विपद् न्यूनीकरण गर्न, हामी सबै लागौं ।

पाठ-४ : दुर्घटना, प्रकोप र विपद्प्रति सजगता

पढौँ, बुझौँ र छलफल गरौँ :

कालीकोट जिल्ला महावै गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने ९० वर्ष उमेरका एक जना बुढा बाजेले दुर्घटना, प्रकोप र विपद्प्रति सजगता अपनाउने तरिकाबारे आफ्नो अनुभव गाँउसँग यसरी सुनाउनुभयो ।

लौ सुन्नुहोस् : मेरा प्यारा-प्यारा छोराछोरी, बुहारी, नातीनातिनीहरु म ९० वर्षको भइसकें । मैले जीवनमा धेरै सुख:दुख भोगें । मेरा कुरा सुन्न तिमीलाई झर्को लाग्दो होला तर कुरा सुन्नु बुढाको, आगो ताप्नु मुढाको भन्छन् । पक्कै मेरा

कुरा तिमीहरुलाई भोलि काम लाग्न सक्छन् । हेर ! दुर्घटना, प्रकोप र विपद् हामीले सोचेभन्दा फरक हुन्छन् । कतिबेला घट्छन पत्तै हुँदैन । हामीले त्यस्ता घटनाका बारेमा पहिले नै तयारी गर्नुपर्छ । जसले हामीलाई कमभन्दा कम क्षति व्यहोर्नुपर्छ । जानी राख, बुझी राख, म त्यस्ता उपायहरु बताउन लागेको छु ।

- दारा भएका नङ्ग्रा भएकासँग सधै सजग हुनू,
- बाघ, बिरालो, भैंसी, गाई, कुकुर आदिसँग ध्यान दिनू,
- आगलागी भए गाउँलेलाई बोलाउनु र सबैका घरघर पानीका गाग्री बोकी जानू ,
- भूकम्प जाँदा नआतिं खुला ठाँउमा जानू,
- घरभित्र वा कोठाभित्र पसिहाले खाटमुनि बस्नु र झ्यालमुनि बस्नू,
- सधैं खाना खानु अघि र पछि फोहर हुँदा साबुन पानीले हात धुनू,
- ठूलो मान्छेको सुझाव सल्लाह अनुसार काम गर्नू,
- प्रेसरकुकर विद्युत् जस्ताः अहिलेका वैज्ञानिक आविस्कारहरुलाई निर्देशन अनुसार चलाउनू,
- पानी तताउने विद्युतीय जग, धान कुट्ने मेसिन, हिटर, मोबाइल, ग्याँस आदि चलाउँदा ध्यान दिनू,
- झटपट झोलामा आफूलाई चाहिने सामग्रीको बन्दोबस्त गरी राख्नू,

- प्रत्येक घरमा आपतकालीन जस्तैः पुलिस, एम्बुलेन्स, अस्पताल आदिको फोन नम्बर राख्नू,
- वुद्धिले काम गर्नू, जस्तै भएपनि धैर्य रहनू , विपति सहनू ,

उत्तर भन्नुहोस्ः

१. कस्ता जनावरसँग सजक रहनु पर्छ ?
२. झटपट झोलामा के -के राख्नु पर्ला ?
३. आपत्कालीन नम्वर किन आवश्यक छ ?

ठिक–बेठिक छुट्याउनुहोस् :

क. भुँइ चिप्लो भएको ठाउँमा दौडने ।
ख. तातो वस्तु बालबालिकाबाट टाढा राख्ने ।
ग. भूकम्प आउँदा सुरक्षित रुपमा खुला ठाउँमा जाने ।
घ. वैज्ञानिक आविस्कारलाई विश्वास नगर्ने ।

दुर्घटना, प्रकोप र विपद्बारे समूहमा छलफल गरी कक्षाकोठामा सुनाउनुहोस् ।

पाठ–५ : घर तथा विद्यालयमा आउनसक्ने विपद्हरुको पहिचान

मुख्य शब्दहरु:

ख्याल, होसियार, सुरक्षित, दायाँ बायाँ, डेस्क, चोट, दुर्घटना, सुरक्षित

गीत गाऔँ :

विद्यालय, घर टोलमा, सधैं ख्याल गरौं,
दुर्घटना हुन सक्छ, होसियारी बनौं ।

साथी भाइसँग खेल्दा, सुरक्षित भई खेलौं,
बाटो हिंड्दा दायाँ बायाँ, हेरी हिँड्ने गरौं ।

डेस्कमाथि चढ्न हुन्न, लडे चोट लाग्छ,
जथाभावी दौडिनाले, ज्यान धेरै थाक्छ ।

खोला नाला तर्दा खेरि, होसियार बनौं,
राम्रोसँग हिड्न पर्छ, साथीलाई भनौं ।

ठिक भएमा ठिक (✓) चिन्ह र बेठिक भएमा (×) बेठिक चिन्ह लगाउनुहोस्:

(क) बाटो घाटो हिँड्दा होसियारी भई हिँड्नु हुँदैन । ( )

(ख) कक्षाकोठा बाहिर खेल्दा चौरमा गई खेल्नुपर्छ । ( )

(ग) डेस्क र बेन्चमा चढ्ने बानी राम्रो हो । ( )

(घ) चर्पी र धारामा जाँदा होसियारी भई जानुपर्छ । ( )

(ङ) गाउँ टोलमा साथीसँग खेल्दा मिलेर खेल्नुपर्छ । ( )

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् :

(क) तपाईंको साथी बाटोमा हिँड्दै गर्दा अचानक लड्यो भने तपाईं के गर्नुहुन्छ ?

(ख) चर्पी जाँदा किन दौडिएर जानु हुँदैन ?

(ग) तपाईंका दुई वटा असल बानीहरु लेख्नुहोस् ।

(घ) तपाईंको घरमा अचानक कुनै घटना घटेमा तपाईं के गर्नुहुन्छ ?

जोडा मिलाउनुहोस् :

बाटोमा लडेको

मिलेर खेलेको

करेन्ट लागेको

सर्पले डसेको

हाम्रा राष्ट्रिय चिन्हहरु चिनौँ ।

राष्ट्रिय झण्डा

निसाना छाप

राष्ट्रिय जनावर गाई

राष्ट्रिय पंक्षी डाँफे

राष्ट्रिय फूल लालीगुराँस

राष्ट्रिय रङ सिम्रिक