स्थानीय पाठ्यपुस्तक

हाम्रो बुद्धभूमि

कक्षा ८

लेखक तथा सम्पादक

डा. शालिकराम पौड्याल / डा. प्रेमप्रसाद तिवारी

स्थानीय स्रोत व्यक्ति : रामप्रसाद अर्याल

प्रकाशक :

बुद्धभूमि नगरपालिका

हनुमानचोक, बुड्डी, कपिलवस्तु, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

वेभसाइट : https://buddhabhumimun.gov.np

प्रकाशक : **बुद्धभूमि नगरपालिका**
हनुमानचोक, बुड्डी, कपिलवस्तु, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल
इमेल : buddhabhumi.mun@gmail.com
info@buddhabhumimun.gov.np

लेखक तथा सम्पादक : डा. शालिकराम पौड्याल
डा. प्रेमप्रसाद तिवारी

स्थानीय स्रोत व्यक्ति : रामप्रसाद अर्याल

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

संस्करण : २०८०

डिजाइन : पि.एस. डिजाइन (मनोज मनोहर)
काठमाडौँ, नेपाल

प्रकाशकीय

नेपालको संविधानले माध्यमिक तहसम्मको शिक्षाको व्यवस्थापन गर्ने अधिकार स्थानीय तहलाई प्रदान गरेको सन्दर्भमा बुद्धभूमि नगरपालिकाले समावेशी तथा गुणस्तरीय शिक्षालाई आर्थिक तथा सामाजिक रूपान्तरण माध्यमका रूपमा लिएको छ। शैक्षिक सुशासन कायम गर्न नीति, योजना, कानुन तर्जुमाको साथै गुणस्तरीय तथा सान्दर्भिक शिक्षाको विकासका लागि स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयनलाई महत्त्वपूर्ण प्रयासको रूपमा लिइएको छ। स्थानीय पाठ्यपुस्तकको विकास तथा कार्यान्वयनले विद्यार्थीलाई विश्वव्यापी रूपमा सोच्ने र स्थानीय आवश्यकताअनुसार कार्य गर्न सक्ने बनाउनुको साथसाथै स्थानीय सन्दर्भमा सोच्ने, कार्य गर्ने र समालोचनात्मक हुने क्षमताको विकास गर्छ। यसको साथै स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई विश्वसँग जोड्न र विश्वव्यापी ज्ञान, सिप र प्रविधिलाई स्थानीय परिवेशमा प्रयोग गर्न जोड दिन्छ। यसले स्थानीय मूल्य, मान्यता, रीतिरिवाज, संस्कार, संस्कृति, पेसा, व्यवसाय र प्रविधिको संरक्षण र संवर्धनमा सहयोग पऱ्याउनुका साथै तिनको हस्तान्तरणमा यसले योगदान पुऱ्याउँछ। यसका लागि राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ र स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन,२०७६ का प्रक्रियाका आधारमा बुद्धभूमि नगरपालिकाबाट स्थानीय पाठ्यक्रमको निर्माण गरी कक्षा १ देखि ३ सम्मको हाम्रो बुद्धभूमि पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको हो। बुद्धभूमि नगर कार्यपालिकाको निर्णयानुसार शैक्षिक सत्र २०८० मा कक्षा १ देखि ३ को स्थानीय पाठ्यपुस्तक विकास गरी लागु हुने भएको छ। स्थानीय पाठ्यक्रमको उद्देश्य स्थानीय परिवेश, आवश्यकता, व्यवसाय, परम्परा, संस्कार, भूगोल, विकास तथा प्रविधिको विकास तथा संरक्षण गर्नुरहेको हुन्छ। त्यसैगरी यसले विद्यार्थीको स्थानीय कला तथा सौन्दर्यप्रतिको अनुराग, मानवीय मूल्य, मान्यता र आदर्शको संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्ने भावनाको विकास गरी पाठ्पुस्तकको सहयोगले अनुभवबाट प्राप्त परम्परागत ज्ञान, सिप, परम्परा र संस्कृतिलाई पहिचान गरी उजागर गर्नेदेखि संस्करण, सम्बर्द्धन र विकासका लागि भावना र तद्अनुकूलको व्यवहार निर्माणमा समेत अहम् भूमिका खेल्छ। हाम्रो बुद्धभूमि पाठ्यपुस्तक निर्माणको अपेक्षा पनि यही रहेको छ।

हाम्रो बुद्धभूमि स्थानीय पाठ्यपुस्तकको लेखनमा प्राविधिक सहकार्य गर्ने नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र, रूपन्देही र लेखकहरू डा. शालिकराम पौड्याल, डा. प्रेमप्रसाद तिवारी र स्थानीय स्रोत व्यक्ति रामप्रसाद अर्याललाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु। पाठ्यपुस्तक निर्माणका क्रममा अमूल्य सुझाव दिनुहुने विभिन्न सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयका प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकहरूलाई हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु। त्यस्तै नगर उपप्रमुखज्यू, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतज्यू, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखाका प्रमुख, वडाध्यक्ष एवम् कार्यपालिकाका सदस्यहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु। अन्त्यमा, शैक्षिक सत्र २०८० बाट यस पाठ्यपुस्तकको पठनपाठन सबै सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयमा लागु हुने कुरामा म विश्वस्त छु। पाठ्यपुस्तकमा रहेका केही कमीकमजोरी भएमा औँल्याएर सुझाव दिनुहुन अनुरोध गर्दै पाठ्यपुस्तक समयसापेक्ष परिमार्जन र परिष्कार हुँदै जाने पनि प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछु।

केशवकुमार श्रेष्ठ
नगरप्रमुख
बुद्धभूमि नगरपालिका

प्राक्कथन

एक्काइसौँ शताब्दी विज्ञान प्रविधिको युग हो । आज घरको एक कुनामा बसेर संसारभर भएका नयाँ नयाँ प्रगतिहरू प्रत्यक्ष हेर्न र सुन्न पाइन्छ । यसरी संसार नियाल्ने क्रममा आफ्ना स्थानीय कुराहरू आधुनिकता र सुविधातर्फ ढल्किँदै गएको अवस्थामा स्थानीय तहले शिक्षासँग सम्बन्धित नीति, योजना तर्जुमा गर्दा स्थानीय आवश्यकताअनुरूपका कार्य गर्न सक्ने बनाउन स्थानीय ज्ञान, सिप र प्रविधिमा जोड दिन, स्थानीय मूल्य, मान्यता, रीतिरिवाज, परम्परा, संस्कृति, संस्कार, पेसा, व्यवसाय आदिको संरक्षणमा जोड दिन स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित भएर स्थानीय पुस्तक तयार गरी लागु गर्ने योजना गरेको छ । यस पाठ्यपुस्तकको अध्ययनले स्थानीय ठाउँ, जातजाति, पेसा, व्यवसाय, हावापानी, परिवेश, संस्कार संस्कृति, चाडपर्व, मौसम जस्ता कुराहरूको जानकारी गराउने प्रयास गरिएको छ । कक्षा १ देखि ३ सम्मको हाम्रो बुद्धभूमि पाठ्यपुस्तक लेखनको गहन जिम्मेवारी नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्रलाई दिएकामा बुद्धभूमि नगरपालिकाप्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौँ । रचनात्मक सुझाव दिनुहुने विभिन्न विद्यालयका प्रधानाध्यापक, शिक्षक, कार्यपालिकालगायत सम्पूर्णमा हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौँ । त्यस्तै नगरपालिकाका प्रमुख केशवकुमार श्रेष्ठ, उपप्रमुख मीरा थारु, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत ध्रुवप्रसाद नेपाल, शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा प्रमुख कृष्णप्रसाद भट्टराई, सूचना प्रविधि अधिकृत विमर्श खनालालगायत सम्पूर्ण नगरपालिका परिवारप्रति कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछौँ । यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक सम्पूर्ण विद्यालयमा कार्यान्वयन हुँदा विषय शिक्षकको सल्लाह र सुझावको अपेक्षासमेत गर्दछौँ ।

नेपाल प्राज्ञिक अध्ययन अनुसन्धान केन्द्र,
रूपन्देही

विषयसूची

एकाइ एक : म र मेरो बुद्धभूमि

पाठ : १ मेरो वडा ८

पाठ : २ हाम्रो नगरपालिका १४

एकाइ दुई : हाम्रो संस्कार र संस्कृति

पाठ : ३ हाम्रो संस्कृति २०

पाठ : ४ हाम्रा चाडपर्व २५

एकाइ तीन : हाम्रो नैतिक मूल्य मान्यता र सदाचार

पाठ : ५ शिष्टाचार र सम्मान ३१

पाठ : ६ अनुशासन ३६

एकाइ चार : वातावरण संरक्षण र विपद् व्यवस्थापन

पाठ : ७ सुरक्षित जीवन ४१

एकाइ पाँच : स्वास्थ्य, पोषण, सरसफाइ र खेलकुद

पाठ : ८ स्वास्थ्य र सरसफाइ ४७

पाठ : ९ स्वास्थ्य चौकी ५२

पाठ : १० स्थानीय खेल ५६

एकाइ छ : पेसाव्यवसाय, पर्यटन, आयआर्जन र प्रविधि

पाठ : ११ स्थानीय पेसा ६३

पाठ : १२ हाम्रा बालीनाली ६९

पाठ : १३ स्थानीय पर्यटकीय स्थल ७५

पाठ : १४ स्थानीय बजार ८१

एकाइ सात : मेरो भविष्य

पाठ : १५ असल बानी र खराब बानी ८७

एकाइ : एक

म र मेरो बुद्धभूमि

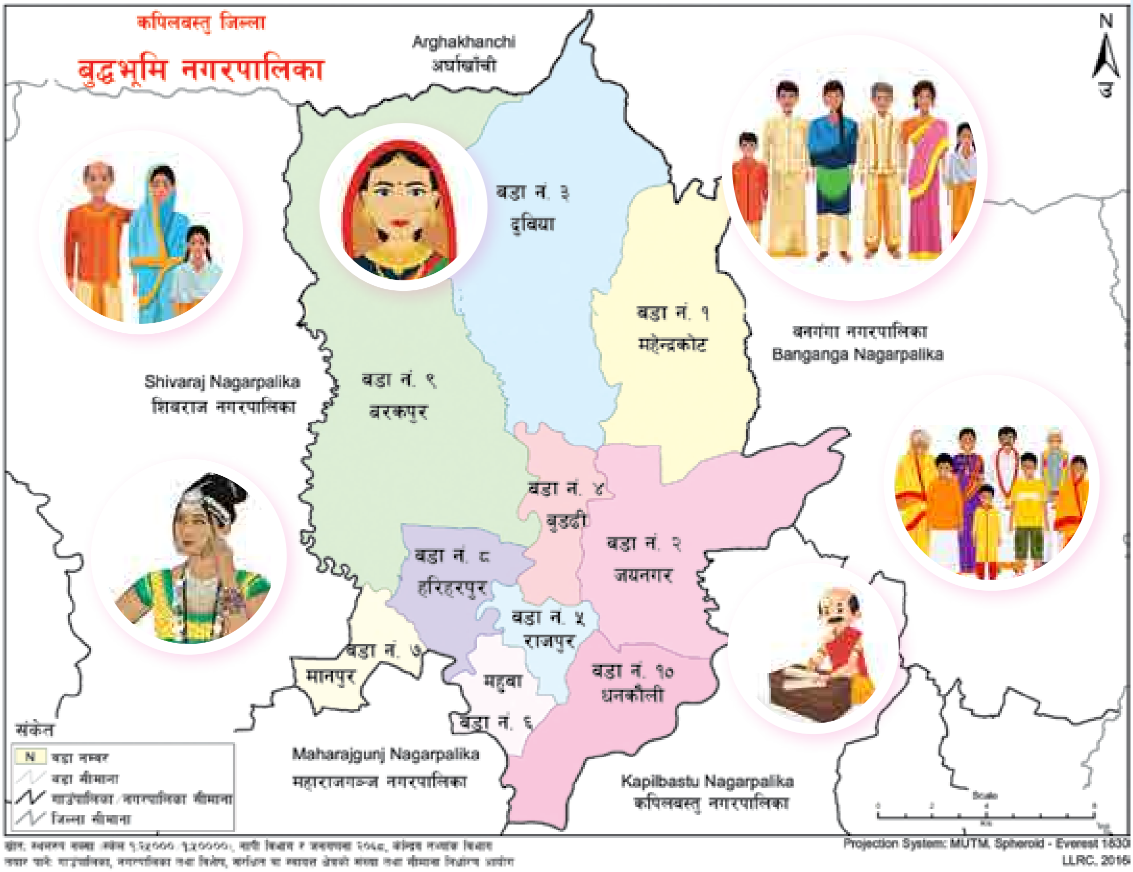
पाठ : १

मेरो वडा

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- आफू बसेको वडा न. र वडा कार्यालय रहेको स्थानको नाम बताउन ।
- आफू बसेको वडाको वडा अध्यक्षको नाम बताउन
- आफू बसेको वडाभित्रका गाउँटोलहरूको नाम बताउन ।

मेरो नाम सागर यादव हो । मेरो घर वडा न. ६ मा पर्छ । मेरो टोलको नाम लक्ष्मीपुर हो । मेरो वडाको वडा कार्यालय महुवामा छ ।


कपिलवस्तु जिल्ला
बुद्धभूमि नगरपालिका
Arghakhanchi
अर्घाखाँची
N
उ
वडा नं. ३
दुविया
वडा नं. १
महेन्द्रकोट
बाणगंगा नगरपालिका
Banganga Nagarpalika
Shivaraj Nagarpalika
शिवराज नगरपालिका
वडा नं. ९
बरकपुर
वडा नं. ४
बुडढी
वडा नं. २
जयनगर
वडा नं. ८
हरिहरपुर
वडा नं. ५
राजपुर
वडा नं. ७
मानपुर
महुवा
वडा नं. १०
धनकौली
वडा नं. ६
संकेत
N वडा नम्बर
वडा सीमाना
गाउँपालिका/नगरपालिका सीमाना
जिल्ला सीमाना
Maharajgunj Nagarpalika
महाराजगञ्ज नगरपालिका
Kapilbastu Nagarpalika
कपिलवस्तु नगरपालिका
Projection System: MUTM, Spheroid - Everest 1830
LLRC, 2016

मेरो वडामा यादव, थारु, ब्राह्मण, क्षेत्री, विश्वकर्मा, लोध, केवट, धोबी, मुस्लिम आदि जाति बस्छन् ।

मेरो वडामा महुवा, कोहौडौलिया, लक्ष्मणपुर, लक्ष्मीपुर, श्रीगन्ज, नयाँनगर, पण्डितपुर, सेमरहना, शिवपुरा, बैरिहवा आदि टोल रहेका छन् ।

मेरो वडामा शिव मन्दिर, दुर्गा मन्दिर, हनुमान मन्दिर, समयमाई मन्दिर, जानकी मन्दिर, कालीमाई, चन्चाइमाई आदि धार्मिक ठाउँ रहेका छन् ।

दुर्गा मन्दिर

हनुमान मन्दिर

जानकी मन्दिर

कालीमाई

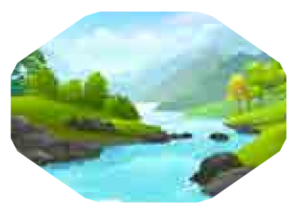
साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

बाटो

खोला

ताल

कुवा 

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मेरो टोलको नाम .... हो ।

(ख) मेरो वडाको वडा .... महुवामा छ ।

(ग) मेरो घर वडा न. .... मा पर्छ ।

(घ) मेरो नाम .... हो ।

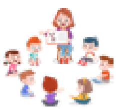
सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको वडाको नाम के हो ?

(ख) तपाईँ कति न. वडामा बस्नुहुन्छ ?

(ग) तपाईँको टोलको नाम के हो ?

(घ) तपाईँको वडाको वडा कार्यालय कहाँ छ ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको वडामा कुन कुन टोल छन् ?

(ख) तपाईँको वडामा कुन कुन जाति बस्छन् ?

(ग) तपाईँको वडामा रहेका रमाइला ठाउँ कुन कुन हुन् ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

अभिभावकसँग आफ्नो वडाको भ्रमण गर्नुहोस् । तपाईँको वडाका वडाध्यक्षसँग परिचय गर्नुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँको आफ्ना बेन्चका साथी कुन कुन वडामा बस्नुहुन्छ ? पालैपालो सोध्नुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

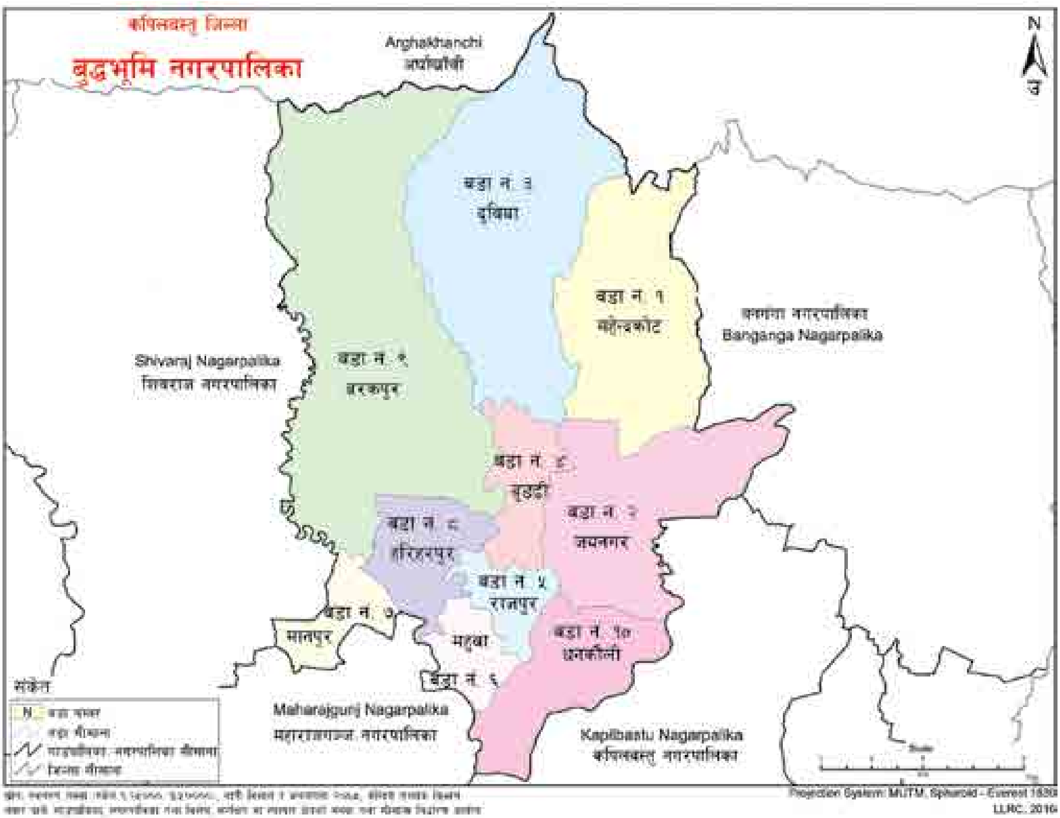
तपाईंको वडामा रहेको कुनै धार्मिक स्थलको चित्र बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस् ।

पाठ : २

हाम्रो नगरपालिका

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- नगरपालिकाको नाम, नगरकार्यपालिका रहेको ठेगाना र स्थापना भएको साल बताउन ।



बुद्धभूमि नगरपालिकाको नक्सा

हाम्रो नगरपालिका बुद्धभूमि नगरपालिका हो। यसको नाम शान्तिका अग्रदूत गौतम बुद्धको नामबाट राखिएको हो । बुद्धभूमि नगरपालिका पहिलेका बुद्धवाटिका र

भृकुटी नगरपालिका तथा मानपुर, महुवा र धनकौली गाउँ विकास समितिलाई मिलाएर बनाइएको हो । यस नगरपालिकाको स्थापना २०७३ फागुन २६ गते भएको हो ।

नगरपालिका प्रवेशद्वार

नगरपालिका भवन

बुद्धभूमि नगरपालिकाको पूर्वमा वाणगंगा र कपिलवस्तु नगरपालिका पर्छन् । पश्चिममा शिवराज नगरपालिका पर्छ । उत्तरमा अर्घाखाँची जिल्लाको शितगंगा नगरपालिका पर्छ। दक्षिणमा महाराजगन्ज तथा कपिलवस्तु नगरपालिका रहेका छन्।

हाम्रो नगरपालिकाको मुख्य कार्यालय वडा न. ४ हनुमान चोक, बुड्डीमा रहेको छ।

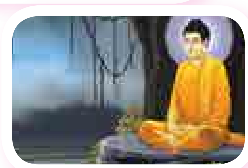
बुद्ध स्तम्भ

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔं :

नगरपालिका

प्रवेशद्वार



नक्सा

गौतम बुद्ध

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हाम्रो नगरपालिका .... नगरपालिका हो ।

(ख) नगरपालिकाको स्थापना .... गते भएको हो ।

(ग) पालिकाको पश्चिममा .... नगरपालिका रहेको छ ।

(घ) नगरपालिकाको मुख्य कार्यालय वडा न. .... मा रहेको छ ।

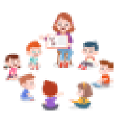
सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) तपाईंको नगरपालिकाको नाम के हो ?

(ख) नगरपालिकाको पूर्वमा कुन कुन नगरपालिका पर्छन् ?

(ग) नगरपालिकाको मुख्य कार्यालय कहाँ छ ?

(घ) नगरपालिकाको दक्षिणमा कुन कुन नगरपालिका पर्छन् ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईंको नगरपालिका कहिले स्थापना भएको हो ?

(ख) नगरपालिकाका सिमानामा पर्ने पालिका कुन कुन हुन् ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

नगरपालिकाको मुख्य कार्यालयको भ्रमण गर्नुहोस् । नगरपालिकामा जाँदा देखेका कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँको विद्यालयबाट नगरपालिका कति टाढा पर्छ ? अनुमान गर्नुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

नगरपालिकाको नक्साको चित्र बनाउनुहोस् र मुख्य कार्यालय कुन वडामा पर्छ ? रङ लगाउनुहोस् ।

एकाइ : दुई

हाम्रो संस्कार र संस्कृति

पाठ : ३

हाम्रो संस्कृति

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- आफ्नो गाउँटोलका जातजातिले बोल्ने भाषाको पहिचान गर्न ।
- आफ्नो गाउँटोलभित्रका जातजातिको थर बताउन ,
- आफ्नो जातजातिले लगाउने पोसाकको पहिचान गर्न ।

हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकामा थारु, यादव, मुस्लिम, ब्राह्मण, क्षेत्री, मगर, गुरुङ, नेवार, परियार, विश्वकर्मा, लोध, केवट, हरिजन, धोबी, कुमाल, ठकुरी, बादी, पासी, कोहार आदि जातिका मानिसको बसोबास छ। हाम्रो नगरपालिकामा अवधी, नेपाली, थारु, उर्दु, नेवारी, मगर, गुरुङ आदि भाषा बोलिन्छ।

हाम्रो नगरपालिकामा बस्ने थारु जातिका मानिसले थारु भाषा बोल्छन् । थारु पुरुषहरूको पहिरन धोती, कुर्था, गम्छा हुन् । थारु महिलाको पहिरन गोनिया, चोलिया, बिदिया, सुतिया, लहङ्गा, अडिया, टप, फोँफी, अघरान आदि हुन्।

यादव समुदायका मानिसले अवधी भाषा बोल्छन् । यादव पुरुषले कुर्ता, सदरी, धोती, गम्छा लगाउँछन् । महिलाले धोती कमिज लगाउँछन् ।

मुस्लिम जातिका मानिसले अवधी र उर्दु भाषा बोल्छन् । मुस्लिम पुरुषले कुर्ता, पाइजामा लगाउँछन् । महिलाले समिज, सलवार लगाउँछन् । बाह्र वर्ष उमेर पुगेका नारीले घरबाट बाहिर निस्कँदा नकाब लगाउँछन् ।

ब्राह्मण, क्षेत्री, परियार, विश्वकर्मा आदि जातिका मानिसले नेपाली भाषा बोल्छन् । यी जातिका पुरुषले दौरा, सुरवाल, कोट, टोपी, कमिज, पाइन्ट आदि पहिरन लगाउँछन् । महिलाले कुर्ता सुरुवाल, धोती, सारी ब्लाउज, चोलो आदि पहिरन लगाउँछन् ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

जोडा मिलाऔँ :

थारु	कुर्ता, सदरी
ब्राह्मण	समिज, सलवार
यादव	दौरा, सुरुवाल
मुस्लिम	गोनिया, चोलिया

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हाम्रो नगरपालिकामा .... आदि भाषा बोलिन्छ।

(ख) थारु जातिका मानिसले .... भाषा बोल्छन्।

(ग) यादव समुदायका मानिसले .... भाषा बोल्छन्।

(घ) बाह्र वर्ष उमेर पुगेका नारीले घरबाट बाहिर निस्कँदा .... लगाउँछन्।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) थारु जातिको मुख्य पोसाक कुन हो ?

(ख) ब्राह्मण, क्षेत्री आदि जातिको पहिरन कुन हो ?

(ग) मुस्लिम जातिको पहिरन कुन हो ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको वडामा कुन कुन जाति बस्छन् ? जातिको थर भन्नुहोस् ।

(ख) तपाईँको वडामा बोलिने मुख्य भाषा कुन हो ? त्यही भाषामा साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँ वडाको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँ बस्ने जातजाति र भाषाको सूची बनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

कुन जातिले कुन पहिरन लगाउँछन् ? लेख्नुहोस् :

क्र.स.	समुदाय	पहिरन
१	थारु	
२	अहिर/यादव	
३	ब्राह्मण/क्षेत्री	
४	मुस्लिम	
५.	अन्य जाति	

चित्र बनाऔँ :

आफूलाई मन पर्ने पोसाकको चित्र बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस् ।

पाठ : ६

हाम्रा चाडपर्व

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- स्थानीय चाडपर्वहरूको नाम र मनाउने जातजातिको नाम बताउन
- आफ्नो घरमा चाडपर्व विशेषमा बनाइने खानाका परिकारको नाम बताउन

स्थानीय चाडपर्व

बुद्धभूमि नगरपालिकामा कुन कुन चाडपर्व मनाइन्छन् ?

बुद्धभूमि नगरपालिकाका मानिसले फरक फरक पर्व मनाउँछन् । यहाँ धेरै जातजातिको बसोबास रहेको छ । जातजाति धेरै भएपछि चाडपर्व पनि धेरै नै हुन्छन् ।

बुद्धभूमि नगरपालिकामा बसोबास गर्ने मानिसले मनाउने पर्वका बारेमा बुझ्न तलका कुरा पढ्नुहोस् :

बुद्धभूमि नगरपालिकाका धेरै मानिसले रक्षाबन्धन पर्व मनाउँछन्। यो पर्व साउन शुक्ल पूर्णिमाका दिन मनाइन्छ। यो हिन्दु धर्म मान्ने मानिसको महत्त्वपूर्ण पर्व हो। यसलाई राखी वा जनैपूर्णिमा पनि भनिन्छ। यस पर्वमा पुरोहितबाट हातमा तागो बाँधिन्छ। जनै लगाउनेले नयाँ जनै लगाउँछन्। यो दिदीभाइको मायाप्रेम बढाउने पर्व हो। नेवार जातिले रक्षाबन्धका दिन क्वाँटी खान्छन्। अहिले अरु जातिले पनि क्वाँटी खान्छन्। नेवार जातिले रक्षाबन्धनको भोलिपल्टबाट गाईजात्रा पर्व मनाउँछन्।

बड्का अतवारी थारु जातिले मनाउने पर्व हो। यो पर्व आइतवार मनाइन्छ। यो पर्वमा अनदीको चामलको रोटी, लेप्सी आदि (पिठोमा भेली, चिनी हालेर बनाइएको परिकार) परिकार आदि खाइन्छन्। खानेकुरा पाकेपछि एक भाग अग्रासनका लागि छुट्याएर राखिन्छ। परिवारमा कुनै प्रकारको कष्ट नआओस् भन्नका लागि यो पर्व मनाइन्छ।

इस्लाम समुदायका मानिसले इद पर्व मनाउँछन् । इदमा इदुल फित्र र बकरी इद पर्छन्। इस्लाम धर्म मान्ने व्यक्तिहरू यति वेला एकआपसमा शुभकामना बाँड्छन् । इदमा जनावरको हलाल गरिन्छ। तिनै जनावरको मासुका परिकार बनाएर खाइन्छ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

रक्षाबन्धन

तिहार

दसैँ

इद

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) जातजाति धेरै भएपछि .... पनि धेरै नै हुन्छन् ।

(ख) साउन शुक्ल ....का दिन यो पर्व मनाइन्छ ।

(ग) बड्का अतवारी ....ले मनाउने पर्व हो ।

(घ) इस्लाम समुदायका मानिसले .... मनाउँछन् ।

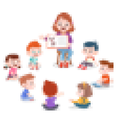
सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) बुद्धभूमि नगरपालिकामा कुन कुन पर्व मनाइन्छन् ?

(ख) रक्षाबन्धन कहिले मनाइन्छ ?

(ग) बड्का अतवारीमा के के खानेकुरा खाइन्छ ?

(घ) इद पर्व कसले मनाउँछन् ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको परिवारमा कुन कुन पर्व मनाइन्छन् ?

(ख) तपाईँका छिमेकीले कुन कुन पर्व मनाउनुहुन्छ ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

(ग) तपाईँलाई सबैभन्दा बढी मन पर्ने पर्व कुन हो ? सुनाउनुहोस् ।

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँको टोलमा मनाइने कुन पर्वमा के के खानेकुरा खाइन्छ ? सोधेर सुनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँले जानेका र तपाईँको टोलछिमेकमा मनाइने रमाइला पर्वका नामको सूची बनाएर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

कुनै चाडपर्व मनाएको चित्र बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस् ।

एकाइ : तीन

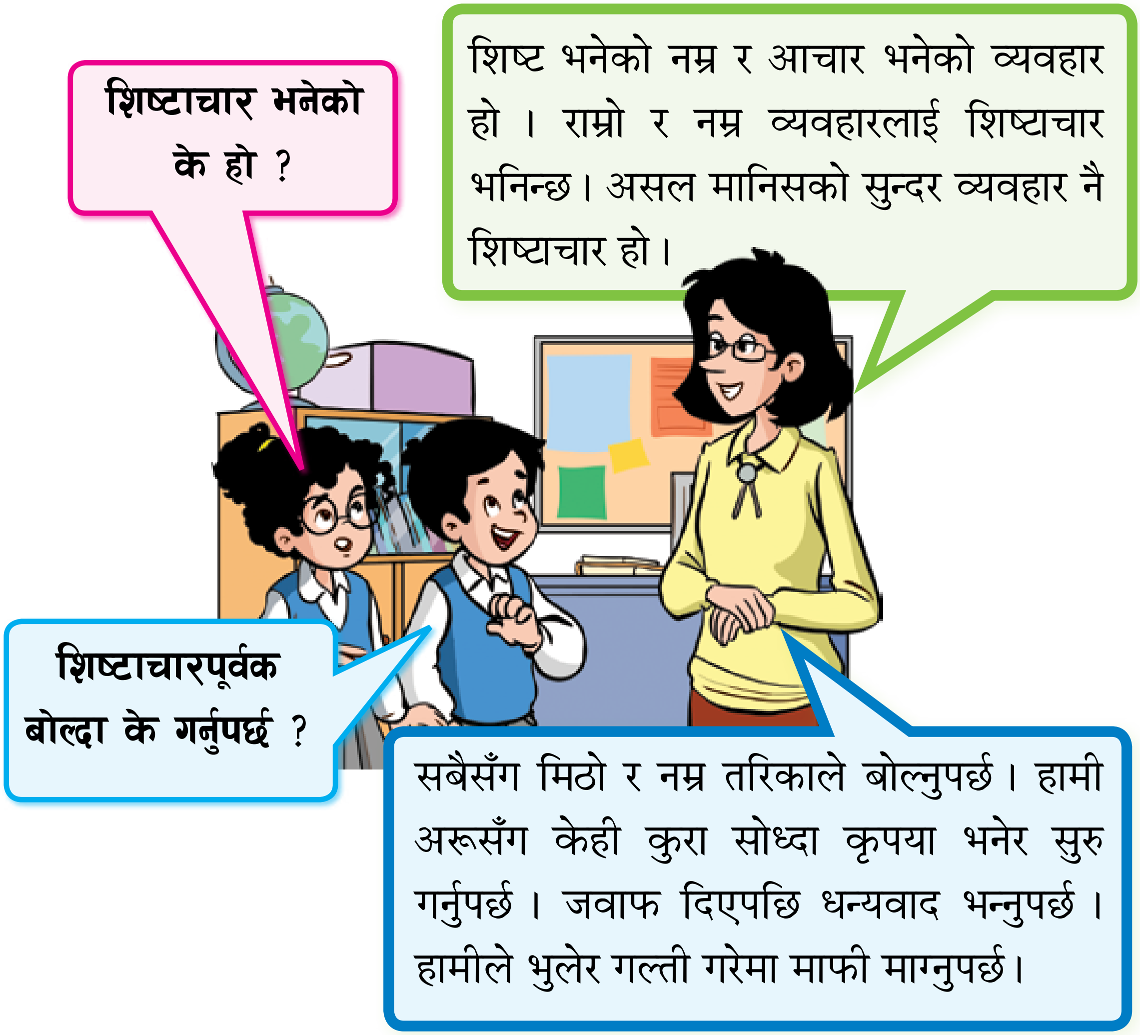
हाम्रो नैतिक मूल्य मान्यता र सदाचार

पाठ : ५

शिष्टाचार र सम्मान

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- अभिभावक, शिक्षक र मान्यजनप्रति आदर र सम्मान गर्न
- आफूले जानेका कुरा सञ्चार गर्न



शिष्टाचारमा के के कुरा पर्छन् नि ?

ल शिष्टाचार र सम्मानका बारेमा थाहा पाउन तल लेखिएका कुरा ध्यान दिएर पढ्नुहोस् :

हामीले घरमा कुनै पाहुना आएमा नमस्कार गर्नुपर्छ। सन्चो अनि बिसन्चो सोध्नुपर्छ। प्यास लागेको छ कि भनेर सोध्नुपर्छ। पाहुनालाई पानी दिनुपर्छ। अतिथिको सम्मानपूर्वक सत्कार गर्नुपर्छ। हामीले अरूसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ? आफूभन्दा ठुलासँग कसरी व्यवहार गर्नुपर्छ ? सानासँग कसरी बोल्नुपर्छ ? यी कुरा जान्नुपर्छ । यिनै कुरा शिष्टाचार हुन् । आफ्ना अभिभावकले भनेको मान्नुपर्छ। गुरुको आज्ञा पालना गर्नुपर्छ। मान्यजनलाई आदर र सम्मान गर्नुपर्छ।

हामीले अरूले बोलेका कुरा सुन्नुपर्छ। अरू बोलेको वेला बिचमा बोल्नुहुँदैन। आफ्ना कुरा स्पष्टसँग राख्नुपर्छ। हामीले कसैको पनि भावनालाई चोट पुऱ्याउने काम गर्नुहुँदैन। अरूलाई अपमानजनक व्यवहार गर्नुहुँदैन। हामीले हाम्रो समाजको नियम र रीतिरिवाजलाई पालना गर्नुपर्छ।

समाजमा विभिन्न मानिसको बसोबास हुन्छ। हामीले सबै जातजातिका मानिसलाई समान व्यवहार गर्नुपर्छ। सबैका चाडपर्वको सम्मान गर्नुपर्छ। जातिका आधारमा भेदभाव गर्नुहुँदैन। ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान गर्नुपर्छ। शारीरिक रूपमा अशक्त भएका व्यक्तिलाई सकेको सहयोग गर्नुपर्छ। उनीहरूको भावनामा चोट पुग्ने व्यवहार गर्नुहुँदैन।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

नमस्कार	
विद्यालयमा प्रार्थना गरेको	
दसैँमा आशीर्वाद लिएको	
कक्षामा शिक्षक आउँदा उठेको	

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) राम्रो नम्र व्यवहारलाई .... भनिन्छ ।

(ख) सबैसँग .... र नम्र तरिकाले बोल्नुपर्छ ।

(ग) हामीले भुलेर............................. गरेमा माफी माग्नुपर्छ ।

(घ) अतिथिको सम्मानपूर्वक .... गर्नुपर्छ ।

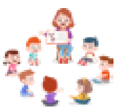
सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) शिष्टाचार भनेको के हो ?

(ख) अरूसँग कुरा गर्दा के भनेर थाल्नुपर्छ ?

(ग) घरमा आएका पाहुनालाई के गर्नुपर्छ ?

(घ) हामीले कस्तो व्यवहार गर्नुहुँदैन ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँको परिवारमा अतिथिलाई कसरी सम्मान गर्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईँका छिमेकीले अतिथिको सत्कारका लागि कस्तो शिष्टाचार देखाउनुहुन्छ ?

(ग) तपाईँ परिवारका सदस्यलाई कसरी सम्मान गर्नुहुन्छ ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

तपाईँका टोलमा अतिथिका लागि गरिने शिष्टाचारका नाम सोधेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

कक्षाका साथीलाई अतिथि मानेर उहाँलाई अतिथिलाई जस्तै सत्कार गरेको अभिनय गर्नुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

आफ्ना शिक्षकलाई झुकेर नमस्कार गरेको चित्र बनाउनुहोस् र रङ लगाउनुहोस्

पाठ : ८

अनुशासन

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- घर तथा विद्यालयमा अनुशासनका नियम पालना गर्न ।

अनुशासन भनेको नियममा बाँधिनु हो । सामाजिक, नैतिक, धार्मिक आदि नियमभित्र रहनुलाई नै अनुशासन भनिन्छ। अनुशासन मानिसका लागि नभई नहुने कुरा हो। अनुशासनले मानिसलाई शिष्ट र सज्जन बनाउँछ।

हामी सबैलाई अनुशासन चाहिन्छ । शिक्षक, कर्मचारी, मजदुर, सेना, प्रहरी, विद्यार्थी आदि सबैले अनुशासन पालना गर्नुपर्छ।

विद्यार्थी जीवनमा अनुशासनको ठुलो महत्त्व हुन्छ। हामी सधैँ विद्यालय जानुपर्छ। हामी साथीसँग मिलेर बस्नुपर्छ। हामी शिक्षकले पढाएको ध्यान दिएर पढ्नुपर्छ।

शिक्षकसँग नजानेका र नबुझेका कुरा सोध्नुपर्छ। हामीले विद्यालयका नियम पालना गर्नुपर्छ। हामीले गृहकार्य र कक्षाकार्य गर्नुपर्छ।

अनुशासित विद्यार्थीको भविष्य उज्ज्वल हुन्छ। अनुशासन पालना नगर्ने व्यक्तिले दुःख पाउँछ। अनुशासित विद्यार्थी सफल हुन्छ। उसले समाजलाई असल बाटामा हिँडाउँछ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

कक्षामा शान्त भएर बसेको

पढेको

लेखेको

अर्कालाई सम्मान गरेको

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हामीले विद्यालयका .... पालना गर्नुपर्छ।

(ख) अनुशासनले ....लाई शिष्ट र सज्जन बनाउँछ।

(ग) हामी सधैँ .... जानुपर्छ।

(घ) उसले समाजलाई .... बाटामा हिँडाउँछ।

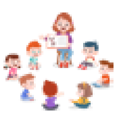
सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) अनुशासन भनेको के हो ?

(ख) कसकसले अनुशासन पालना गर्नुपर्छ ?

(ग) अनुशासित विद्यार्थीको भविष्य कस्तो हुन्छ ?

(घ) हामीले के के गर्नुपर्छ ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) हामी अनुशासित बन्न के के गर्नुपर्ला ?

(ख) कस्तो विद्यार्थी सफल हुन्छ ?

(ग) कस्तो व्यक्तिले दुःख पाउँछ ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्नो टोलका साथीलाई भेटेर अनुशासन पालन गर्ने तरिकाका बारेमा कक्षामा सुनाउनुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

अनुशासन पालनाका लागि विद्यार्थीले गर्नुपर्ने कामको सूची बनाएर कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

अनुशासित विद्यार्थीको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

एकाइ : चार

वातावरण संरक्षण र विपद् व्यवस्थापन

पाठ : ७

सुरक्षित जीवन

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

सडक दुर्घटनाका कारण र सुरक्षाको उपाय बताउन ।

सडकमा हुने दुर्घटना नै सडक दुर्घटना हो। सवारी साधन चलाउँदा सवारी दुर्घटना हुन्छ। हामीले बाटो काट्दा पनि दुर्घटना हुन्छ। दुर्घटना एक्कासि हुने घटना हुन्। यसका लागि सचेतता आवश्यक पर्छ। हामीले सडकका बारेमा बुझ्नुपर्छ। दुर्घटना चालकका कारणबाट मात्र हुँदैन। सडकमा हामीले गर्ने क्रियाकलापले पनि हुन्छ।

हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकामा पूर्व पश्चिम राजमार्ग पर्छ । यहाँका हरेक ठाउँ सडकसँग जोडिएका छन् । हामी सडकको वरिपरि खेल्नुहुँदैन । सडकमा गाडी छिटो दौडन्छन् । हामी सवारी साधनसँग जिस्कनुहुँदैन ।

- सडक दुर्घटनाबाट बच्न ट्राफिक नियम पालना गर्नुपर्छ ।
- दायाँबायाँ हेरेर मात्र बाटो काट्नुपर्छ ।
- बाटो काट्दा जेब्रा क्रसिङको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- आफ्ना अभिभावकका साथमा मात्र बाटो काट्नुपर्छ ।
- सडकको वरिपरि कुनै सामान राख्नुहुँदैन ।
- सबैलाई सडक दुर्घटनाका बारेमा सचेत बनाउनुपर्छ ।
- असहाय तथा अशक्त व्यक्तिलाई बाटो काट्न सहयोग गर्नुपर्छ ।
- कक्षाका सबै साथीलाई सडकमा हुने दुर्घटनाका बारेमा जानकारी गराउनुपर्छ ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

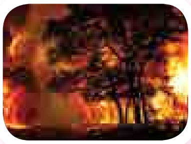
चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

बाढी

भूकम्प

आगलागी

डुबान



पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) सवारी साधन चलाउँदा सवारी .... हुन्छ ।

(ख) दुर्घटना चालकका ....बाट मात्र हुँदैन ।

(ग) दायाँबायाँ हेरेर मात्र .... काट्नुपर्छ ।

(घ) असहाय तथा अशक्त ....लाई बाटो काट्न सहयोग गर्नुपर्छ ।

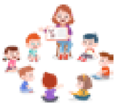
सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) सडक दुर्घटना भनेको के हो ?

(ख) सडक दुर्घटना कुन कुन कारणले हुन्छ ?

(ग) सडक दुर्घटनाबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

(घ) बाटो कहाँबाट काट्नुपर्छ ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) असहाय व्यक्तिलाई केका लागि सहयोग गर्नुपर्छ ?

(ख) बाटो कसरी काट्नुपर्छ ?

(ग) सडकको वरिपरि के गर्नुहुँदैन ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस् र आफ्ना साथीसँग सुरक्षित जीवनका बारेमा बारेमा छलफल गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

हामीले के के गर्दा जीवन खतरामा पर्न सक्छ भन्ने विषयमा बुँदा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

हावाहुरीले असर गरेको रुखको चित्र बनाएर कक्षामा देखाउनुहोस् ।

एकाइ : पाँच

स्वास्थ्य, पोषण, सरसफाइ र खेलकुद

पाठ : ८

स्वास्थ्य र सरसफाइ

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- आफ्नो शरीरको सरसफाइ गर्न र व्यक्तिगत सरसफाइको महत्त्व बताउन ।
- घर तथा विद्यालयको सरसफाइमा सहभागी हुन ।

तलको गीत गाऔँ :

चाँडै उठी दाँत माझी, हात मुख धुन्छु
आमाले पकाएको खानेकुरा खान्छु ।
खाना खाई विद्यालयमा झोला बोकी जान्छु
फोहोर हटाई कक्षाकोठा सफा बनाउँछु ।
आफ्नो सामान जतन गरी मिलाएर राख्छु
सफा लुगा लगाएर, सधैँ स्कुल जान्छु ।

म दुई कक्षामा पढ्छु । म बिहान सबेरै उठ्छु । म शौचालय जान्छु । मैले सधैँ साबुनपानीले राम्रोसँग हातमुख धुन्छु । मैले सधैँ ब्रस गर्छु । मैले नङ काट्छु ।

हामी सबै साथीले विद्यालयमा हात धुन्छौँ । विद्यालयमा दिएको दिवा खाजा खान्छौँ । दिवा खाजा खाएपछि भाँडा सफा गर्छौं ।

म बिदा भएपछि विद्यालयबाट घर फर्किन्छु । मैले साबुन पानीले हात धुन्छु । मैले घरको खाजा खान्छु । त्यसपछि मैले गृहकार्य गर्छु । मैले आफ्नो सफाइमा ध्यान दिन्छु । यही भएर मलाई कुनै सरुवा रोग लागेको छैन ।

हामी सफा हुनुपर्छ । हाम्रा लागि सरसफाइ आवश्यक छ । मैले त आफ्नो सुत्ने कोठा सफा गर्छु । मैले सधैँ पढ्ने कोठा सफा गर्छु । मैले सधैँ ओछ्यान मिलाउँछु । मैले मेरो कोठा चिटिक्क पार्छु । मैले मेरो कोठाका कागजका टुक्रा, धुलो आदि सफा गर्छु । मैले ती सबैलाई डस्टबिनमा राख्छु ।

मैले विद्यालयको कक्षाकोठामा फोहोर गर्दिनँ । मैले साथीलाई पनि फोहोर नगर्न सम्झाउँछु । कक्षाकोठामा कुनै फोहोर भएमा डस्टबिनमा राख्छु । मेरो बानी देखेर गुरुहरू खुसी हुनुहुन्छ ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

नुहाएको	
बढारेको	
लुगा धोएको	
ब्रस गरेको	

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) म .... सबेरै उठ्छु ।

(ख) मैले सधैँ .... गर्छु ।

(ग) मैले पढ्ने कोठा .... गर्छु ।

(घ) मेरो बानी देखेर .... खुसी हुनुहुन्छ ।

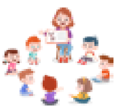
सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) नियमित काम सकेपछि के गर्नुपर्छ ?

(ख) सधैँ के गर्नुपर्छ ?

(ग) खाजा खानुभन्दा अगाडि के गर्नुपर्छ ?

(घ) हामीले कहाँ कहाँ सफा गर्नुपर्छ ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) कुन कुन कुरालाई डस्टबिनमा राख्नुपर्छ ?

(ख) हामीले घरमा कुन कुन काम गर्नुपर्छ ?

(ग) हामीले कुन कुन कुरा सफा गर्नुपर्छ ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँ कहाँ कहाँ सफाइ अभियान चलाउनुपर्छ। आआफ्ना अभिभावकलाई सुनाउनुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

हामीले आआफ्नो टोल सफाइका लागि के के गर्नुपर्छ ? बुँदा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

चित्र बनाऔँ :

तपाईंको टोलका सबै मानिस मिलेर टोल सफा गरेको चित्र बनाउनुहोस् ।

पाठ : ५

स्वास्थ्य चौकी

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

गाउँ, टोल नजिक रहेका स्वास्थ्य सेवा प्रदायक संस्थाको नाम ठेगाना बताउन ।

म घरबाहिरका खानेकुरा खाएकाले बिरामी भएँ । आमाले मलाई हाम्रो वडाको स्वास्थ्य चौकीमा लैजानुभयो । हामीलाई स्वास्थ्य चौकीले उपचार गर्ने रहेछ । आमाकी साथी स्वास्थ्य स्वयम्सेविका हुनुहुँदो रहेछ । उहाँले हामीलाई रोगका बारेमा सोध्नुभयो । हामीले उहाँलाई आफ्ना सबै लक्षण बतायौँ । उहाँले हामीलाई औषधी दिनुभयो ।

स्वास्थ्य चौकी

हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकाका सबै वडामा स्वास्थ्य चौकी छन् । यहाँ हामीले निःशुल्क औषधी पाउँछौँ । यहाँ उपचार गरेको कुनै शुल्क लाग्दैन । यहाँ औषधी गर्दा निको नभएमा ठुलो अस्पतालमा पठाइन्छ । हाम्रो छिमेकका काका निकै बिरामी हुनुभएको थियो । बुद्धभूमि नगरपालिकाको एम्बुलेन्समा राखेर उहाँलाई लुम्बिनी प्रादेशिक अस्पतालमा लगिएको थियो ।

स्वास्थ्यकर्मीबाट उपचार गर्दै

हाम्रो नगरपालिकामा रहेका स्वास्थ्य चौकी हाम्रो सेवाका लागि स्थापना भएका हुन् । यी हामी सबैका सम्पत्ति हुन् । हामी संस्थाको सरसफाइमा जुट्नुपर्छ । तपाईँलाई कुनै रोग लागेमा स्वास्थ्य चौकीमा जानुपर्छ ।

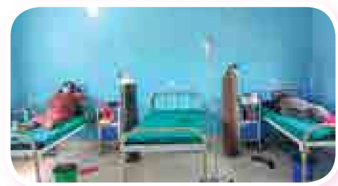
साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

स्वास्थ्य संस्था

बिरामी

औषधी



डाक्टर

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) म पसलमा राखिएका खानेकुरा खाएकाले .... भएँ।

(ख) हाम्रो छिमेकका काका निकै .... हुनुभएको थियो।

(ग) औषधी गर्दा निको नभएमा ठुलो ....मा पठाइन्छ।

(घ) हामी संस्थाको ....मा जुट्नुपर्छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) हामी बिरामी हुँदा कहाँ जान्छौँ ?

(ख) स्वास्थ्य चौकीको काम के हो ?

(ग) बुद्धभूमि नगरपालिकाका कतिओटा स्वास्थ्य चौकी छन् ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) हामीले कहाँ निः शुल्क औषधी पाउँछौँ ?

(ख) स्वास्थ्य चौकीको काम के हो ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँ कसरी उपचार हुने गरेको छ ? बुँदा टिपेर सबैलाई सुनाउनुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

हामीले आआफ्नो टोलका मानिसको स्वास्थ्य राम्रो बनाउनका लागि के के गर्नुपर्ला ? बुँदा टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

चित्र बनाऔँ :

तपाईंको वडामा रहेको स्वास्थ्य चौकीको चित्र बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस्।

पाठ : १०

स्थानीय खेल

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

स्थानीय खेल खेल्ने अभ्यास गर्न र त्यसको महत्त्व बताउन,

सागर : तपाईं कुनै खेल खेल्नुभएको छ अनिल ?

अनिल : म त धेरै खेल खेलेको छु । मलाई खेल खेल्न निकै मन पर्छ सागर ।

सागर : खेलबाट के फाइदा हुन्छ ?

अनिल : हामी घर, समाज तथा विद्यालयमा विभिन्न खेल खेल्छौँ । खेलले हामीलाई स्वस्थ रहनका लागि सहयोग गर्छ ।

सागर : खेल कस्ता कस्ता हुन्छन् नि ?

अनिल : ठाउँअनुसार खेल पनि फरक हुन्छन्। रुमाल लुकाइ, लुकामारी, चुङ्गी, गट्टा जस्ता खेल रमाइला हुन्छन्।

सागर : मलाई लुकामारी खेल कसरी खेलिन्छ ? बताइदिनुहोस् न अनिल।

अनिल : लुकामारी निकै रमाइलो खेल हो। यो खेल सजिलो किसिमबाट खेलिन्छ। यसले हामीलाई तन्दुरुस्त रहन सहयोग गर्छ। लुकामारी खेलका आफ्नै नियम छन्। यो खेल खेल्नका लागि दुई जना हुनैपर्छ। यस खेलमा एक जनाले आँखा बन्द गर्नुपर्छ। त्यही वेला अरू लुक्नुपर्छ। आँखा छोपेको खेलाडीले अरूलाई खोज्नुपर्छ। आँखा छोपेको खेलाडीले पहिले देखेको अर्को खेलाडीले आँखा छोप्नुपर्छ। यो क्रम चलिरहन्छ। ठाउँअनुसार खेलको नियम फरक हुन सक्छ।

लुकामारी खेल

सागर : गट्टा खेल कसरी खेलिन्छ नि ?

अनिल : गट्टा खेलमा पाँचओटा ढुङ्गा लिइन्छ। यिनै ढुङ्गालाई उफारेर, फड्काएर गट्टा खेलिन्छ।

गट्टा खेलेको

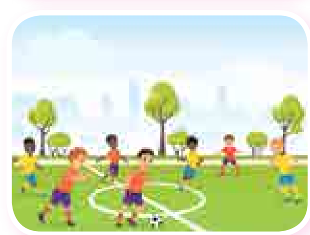
सागर : अब मलाई चुङ्गी खेल कसरी खेलिन्छ ? बताइदिनुहोस् न।

अनिल : चुङ्गी रबर बेन्डको समूह बाँधेर बनेको बलसँग खेल्ने गरिन्छ। रबर बेन्डको बल भुईंमा नखसाली खुट्टाले हिर्काएर खेलिन्छ। यस खेलमा दुवै खुट्टा प्रयोग गर्न पाइन्छ। यसमा अरु अङ्ग प्रयोग गर्न पाइँदैन।

चुङ्गी खेल

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

कबड्डी	
भलिबल	
क्रिकेट	
फुटबल	
डन्डीबियो	

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मैले त धेरै........................ खेलेको छु।

(ख) खेलले हामीलाई .... रहनका लागि सहयोग गर्छ।

(ग) ठाउँअनुसार .... पनि फरक हुन्छन्।

(घ) लुकामारी खेलका आफ्नै .... छन्।

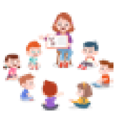
सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) खेलबाट हामीलाई के फाइदा हुन्छ ?

(ख) कुन कुन खेल रमाइला हुन्छन् ?

(ग) लुकामारी कसरी खेलिन्छ ?

(घ) गट्टा खेलमा कतिओटा ढुङ्गा हुन्छन् ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँलाई कुन कुन खेल मन पर्छन् ?

(ख) तपाईँलाई कुन खेल खेल्दा आनन्द आउँछ ?

(ग) चुङ्गी खेल कसरी खेलिन्छ ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँका साथी कुन कुन खेल खेल्छन् ? नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँलाई सबैभन्दा बढी मन पर्ने खेल कुन हो ? त्यो खेल कसरी खेलिन्छ ? कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै खेल खेलेको चित्र बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

एकाइ : छ

पेसाव्यवसाय, पर्यटन, आयआर्जन र प्रविधि

पाठ : ११

स्थानीय पेसा

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

गाउँटोलका व्यक्तिले गर्ने मुख्य पेसा तथा व्यवसायको नाम बताउन ।

हामीले आफ्नै गाउँघरमा गर्ने पेसा स्थानीय पेसा हुन्। हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकाका व्यक्तिले फरक फरक पेसाव्यवसाय गर्नुभएको छ।

हाम्रो नगरपालिकामा धेरै किसान हुनुहुन्छ। उहाँहरूले खेतीपाती गर्नुहुन्छ। धान, मकै, गहुँ आदि अन्न फलाउनुहुन्छ। तरकारी र फलफूल पनि फलाउनुहुन्छ।

तरकारी खेती

फलफूल खेती

धेरै किसानले भैँसीपालन गर्नुभएको छ। यहाँका किसानले माछापालन गर्नुभएको छ। यहाँका मानिसले बाखापालन, कुखुरापालन, बङ्गुरपालन पनि गर्नुभएको छ।

भैंसीपालन

बाख्रापालन

कुखुरापालन

हाम्रै गाउँमा धेरै जना शिक्षक हुनुहुन्छ। उहाँहरू विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ। यहाँका मानिसले व्यापार गर्नुहुन्छ। हाम्रै छिमेकका काकाकाकी सरकारी कार्यालयमा काम गर्नुहुन्छ। हाम्रै गाउँका काका डाक्टर हुनुहुन्छ।

शिक्षक

व्यापारी

कर्मचारी

डाक्टर

हाम्रै छिमेकमा माटाका भाँडा बनाउने काका हुनुहुन्छ। उहाँ आफूले बनाएका भाँडा बजारमा लगेर बेच्नुहुन्छ। पल्लो घरका काका फलामका भाँडा बनाउनुहुन्छ। उहाँको व्यवसाय राम्रो चलेको छ। हामी पनि भाँडा किन्नका लागि काकाको घरमा जान्छौँ।

माटाका भाँडाहरू

फलामका भाँडा बनाउँदै

पल्लो टोलका काकाले हामीलाई लुगा सिलाइदिनुहुन्छ। हामी धेरै पटक काकाको घरमा गएका छौँ। उहाँले सिलाइदिएका लुगा निकै राम्रा हुन्छन्। उहाँकै छेउमा बस्ने काकाले छालाका जुत्ता बनाउनुहुन्छ। हामी सबैले उहाँले बनाएका जुत्ता लगाउँछौँ।

लुगा सिलाउँदै

जुत्ता बनाउँदै

हाम्रो टोलका सबै जनाले केही न केही काम गर्नुहुन्छ। यही कामलाई नै हामी पेसाव्यवसाय भन्छौँ। हामी सबैले सबैको पेसालाई सम्मान गर्छौं।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

लुगा सिलाएको	
आरनमा भाँडा बनाएको	
छालाका जुत्ता बनाएको	
तरकारी खेती	
भैँसीपालन	

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हाम्रो नगरपालिकामा धेरै .... हुनुहुन्छ।

(ख) धेरै किसानले .... गर्नुभएको छ।

(ग) हाम्रै छिमेकका काकाकाकी ....कार्यालयमा काम गर्नुहुन्छ।

(घ) हामी पनि भाँडा किन्नका लागि काकाको ....मा जान्छौँ।

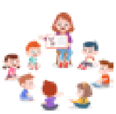
सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) स्थानीय पेसाव्यवसाय भनेका के हुन् ?

(ख) किसानले के के पालन गर्नुभएको छ ?

(ग) छिमेकका काकाकाकीले के गर्नुहुन्छ ?

(घ) भाँडा कहाँ बेच्नुहुन्छ ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँका छिमेकी के के पेसा गर्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईँलाई कुन कुन पेसाका नाम थाहा छ ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँका मानिसले गर्ने पेसाका नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँलाई सबैभन्दा बढी मन पर्ने पेसा कुन हो ? त्यो मन पर्नुको कारण पनि भन्नुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै पेसाको चित्र बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पाठ : १२

हाम्रा बालीनाली

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

आफ्नो घरमा वर्षभरि उत्पादन गर्न सकिने तरकारी तथा फलफूलको नाम बताउन ।

(हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकामा कुन कुन फलफूल र तरकारी फल्छन् भन्ने कुरा दुई कक्षामा अध्ययन गर्ने छात्रछात्राको कुराकानीबाट हामी पनि थाहा पाऔँ ।)

करन पासी : कृपा आज हजुरले केको तरकारी खानुभयो ?

कृपा त्रिपाठी : मैले आज बोडीको तरकारी खाएँ। हजुरले केको तरकारी खानुभयो नि ?

करन : मैले आज करेलाको तरकारी खाएँ । हजुरको घरमा तरकारी कहाँबाट ल्याउनुहुन्छ नि ?

कृपा : मेरा बाबाले दिउँसो विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ । बिहान र साँझ घरनजिकैको बारीमा तरकारी पनि लगाउनुहुन्छ । मैले घरमै फलेको तरकारी खाएकी हुँ । हजुरको घरमा तरकारी किन्नुपर्छ र ?

करन : मैले तरकारी किन्नुपर्छ भनेको होइन। हाम्रो घरमा त तरकारी खेती नै हुन्छ। मेरा बाबा किसान हुनुहुन्छ। उहाँले हाम्रो सबै खेतबारीमा तरकारी र फलफूल लगाउनुभएको छ नि।

कृपा : ए, हो र ? त्यसो भए अहिले हजुरको घरमा के के तरकारी छन् त ?

करन : अहिले मेरो घरमा लौका, घिरौँला, भिन्डी, परबर, चिचिन्डा सबै तरकारी छन्। अहिले हाम्रो घरमा कति धेरै फर्सी फलेका छन्। हामी त दिनहुँ नयाँ नयाँ तरकारी खान्छौँ। हजुरको घरमा के के छन् त ?

कृपा : हाम्रो घरमा त त्यति धेरै तरकारी छैनन्। हामी आफ्नो परिवारलाई पुग्ने तरकारी मात्र लगाउँछौँ। हाम्रो घरमा पनि हजुरले भनेका सबै तरकारी छन् । हाम्रो घरमा त धेरै भान्टा फलेका छन् । हजुरको घरमा फलफूल पनि छन् ?

करन : हाम्रो घरमा धेरै आँपका बोट छन्। यो वर्ष धेरै आँप फलेको छ। हाम्रो घरमा लिची पनि प्रशस्त फलेको छ। हाम्रो घरमा मेवा र कटहरका पनि रुख छन्। यी सबै फलफूल खाँदा त कस्तो आनन्द हुन्छ।

कृपा : ओहो ! करन हजुरको घरमा त कति धेरै फलफूल रहेछन्।

करन : ए ! मैले त भन्नै बिर्सेको अनार त हाम्रो घरमा कति धेरै फल्छ। मलाई अनार निकै मन पर्छ।

कृपा : मलाई पनि मन पर्छ। यस पटक त म हजुरको घरमा फलफूल खान आउँछु है।

करन : हुन्छ, आजै हिँड्नुहोस्। मैले आँप दिएर पठाउँछु।

कृपा : हुन्छ, आजै हजुरको घर पुग्छु।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

लौका

घिरौँला

करेला

आलु

काउली

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मैले आज ....को तरकारी खाएँ।

(ख) मेरा बाबाले दिउँसो ....मा पढाउनुहुन्छ।

(ग) हाम्रो घरमा त .... खेती नै हुन्छ।

(घ) हामी आफ्नो परिवारलाई पुग्ने .... मात्र लगाउँछौँ।

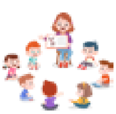
सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) पाठमा कसकसका बिचमा कुराकानी भएको छ ?

(ख) पाठमा के विषयमा कुराकानी भएको छ ?

(ग) करनको बाबाले कुन कुन तरकारी खेती गर्नुहुन्छ ?

(घ) कृपाका बाबा के काम गर्नुहुन्छ ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) तपाईँ घरमा कुन कुन तरकारी खानुहुन्छ ?

(ख) तपाईँलाई कुन कुन तरकारीको स्वाद थाहा छ ?

(ग) पाठमा कुन कुन फलफूलका बारेमा भनिएको छ ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँका मानिसले गर्ने तरकारीका नाम टिपेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँको घरमा कुन तरकारी सबैभन्दा बढी उत्पादन हुन्छ ? तपाईँले जानेका अरू तरकारीका नाम टिपी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै फलको चित्र बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पाठ : १३

स्थानीय पर्यटकीय स्थल

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

वडामा घुम्न लायक र वरिपरि रहेका सार्वजनिक स्थलको नाम बताउन ।

हाम्रा घुम्ने ठाउँ नै पर्यटकीय स्थल हुन् । मानिस विभिन्न ठाउँ घुम्छन् । मानिसले घुमेर आनन्द लिन्छ । नयाँ नयाँ ठाउँ घुम्नु मानिसको रुचि हो । हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकामा धेरै मठमन्दिर, तालतलैया, बगैँचा छन् । यिनै हाम्रा पर्यटकीय स्थल हुन् । हामी नयाँ ठाउँमा पुग्छौँ । नयाँ ठाउँमा केही न केही फरक हुन्छ । हामी तिनै कुरामा रमाउँछौँ ।

कालीमाई मन्दिर

हाम्रो नगरपालिकाको वडा न. ६ लक्ष्मीपुर गाउँमा कालीमाई मन्दिर रहेको छ । त्यस गाउँमा कालीमाईको पूजा गरिन्छ । त्यसपछि रोपाइँ सुरु गरिन्छ ।

कालीमाई मन्दिर

मस्जिद

हाम्रो नगरपालिकाको वडा न. ५ मा मस्जिद छ । यो यस पालिकाको सबैभन्दा ठुलो र पुरानो मस्जिद हो । यहाँ दैनिक पाँच पटक नमाज पढिन्छ । हरेक शुक्रवार जुमा पढिन्छ ।

मस्जिद

रामघाट

बुद्धभूमि नगरपालिका वडा न. १० मा रामघाट रहेको छ । पानीको हाहाकार हुँदा भागीरथीले वाण हानेर बनाएको भनाइ रहेको छ । भगवान् रामचन्द्र वनवासमा रहँदा यस स्थानमा स्नान गरेको हुँदा यसको नाम रामघाट राखिएको भन्ने विश्वास रहेको छ । रामघाटमा कार्तिक पूर्णिमाका दिन ठुलो मेला लाग्छ । मेलामा स्थानीयलगायत छिमेकी भारतबाट पनि मानिस आउँछन् । यहाँका स्थानीय महिलाहरूले कार्तिक महिनाभरि बिहान स्नान गरेर तुलसीको मोठमा बत्ती बाल्छन् । मानिसले यहाँ कार्तिक महिनाको अन्तिम दिन ३६० ओटा बत्ती बाल्छन् । यही नदीमा नुहाउँछन् । आफूले सकेको दानदक्षिणा गर्छन् ।

रामघाट

टाकुहान

हाम्रो नगरपालिकाको वडा न. ३ रनगाईमा धार्मिक क्षेत्र टाकुहान माई रहेको छ । यो टाँकु र वक्टापुर गाउँको बिचको जङ्गलमा छ । यहाँ प्राचीन समयका इँटा रहेका छन् । यहाँ अझै उत्खनन गर्नुपर्छ । नयाँ कुरा पाउन सकिन्छ । यसको प्रचारप्रसार गर्नुपर्छ । यस्तै ठाउँले

टाकुहान माई

हाम्रो नगरपालिकालाई चिनाउँछन्। यी ठाउँलाई रमाइलो बनाउनुपर्छ। हामी सबै यहीं घुम्न जानुपर्छ।

चङ्गठनिया देवी

चङ्गठनिया देवी

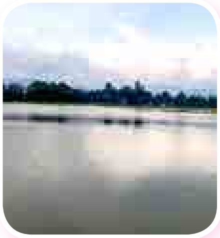
हाम्रो नगरपालिकाको वडा न. १ मा धार्मिक क्षेत्र चङ्गठनिया देवीको मन्दिर रहेको छ । यो बाह्र मौजाको मन्दिर हो । यहाँ तीन तीन वर्षमा तिहारपछिको पञ्चमीमा भव्य मेला लाग्छ। यो गुडुरुङ नदीको किनारमा छ । यहाँ तारकेश्वर धाम पनि छ । यसका संस्थापक नागबाबा तारकेश्वर गिरी हुन् । यस धाममा हरिद्वारबाट बलिरहेको अग्नि ल्याएर होमन सुरु गरिएको थियो।

तारकेश्वर धाम

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौं :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

मन्दिर



मस्जिद

बुड्डी ताल

फूल सारेको

कालीमाई मन्दिर

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हाम्रा घुम्ने ठाउँ नै .... स्थल हुन्।

(ख) नयाँ नयाँ ठाउँ घुम्नु मानिसको .... हो।

(ग) वडा न. ५ मा .... छ।

(घ) बुद्धभूमि नगरपालिका .... मा रामघाट रहेको छ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) पर्यटकीय स्थल भनेको के हो ?

(ख) मानिसको रुचि के हो ?

(ग) कालीमाईको मन्दिर कहाँ रहेको छ ?

(घ) दैनिक कति पटक नबाज पढिन्छ ?

(ङ) चङ्गठनिया देवीको मन्दिरमा कहिले मेला लाग्छ ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) रामघाटको परिचय बताउनुहोस्।

(ख) टाकुहान माईको मन्दिर कहाँ छ ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस् र त्यहाँ भएका कुनै धार्मिक स्थलको विशेषता कक्षामा सुनाउनुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँको वडामा भएको कुनै धार्मिक वा पर्यटकीय स्थलको सरसफाइ कार्यक्रममा सहभागी हुनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

एउटा तालको चित्र बनाएर कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

पाठ : १८

स्थानीय बजार

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

दैनिक किनमेल गर्ने स्थानको नाम भन्न र सामानको विवरण बताउन ।

बजार हाम्रा सामान किनमेल गर्ने ठाउँ हुन् । हामी बजारबाट विभिन्न सामग्री किन्छौँ। हामीलाई धेरै भएका सामान बजारमा बेच्छौँ। हाम्रा लागि बजार किनबेच गर्ने ठाउँ हुन्। हामी सबैलाई बजार आवश्यक पर्छ। बजारबाट हामी खाने अन्न किन्छौँ। बजारबाट हामी तरकारी र फलफूल किन्छौँ। हामी बजारबाट लत्ताकपडा पनि किन्छौँ। बजारबाट नै हाम्रो दैनिकी चल्छ।

हाटबजार

हाम्रो बुद्धभूमि नगरपालिकाका वडा न. १ पत्थरकोटमा शनिवार हाटबजार लाग्छ । बुद्धभूमि नगरपालिकाको टिक्करमा मङ्गलवार हाटबजार लाग्छ ।

बुद्धभूमि नगरपालिकाको वडा न. २ गोरुसिङ्गेमा विहीवार हाटबजार लाग्छ। बुद्धभूमि नगरपालिकाको वडा न.४ हनुमानचोक बुड्डीमा शनिवार हाटबजार लाग्छ। बुद्धभूमि नगरपालिकाको वडा न. ५ प्रेमनगरमा शुक्रवार हाटबजार लाग्छ। बुद्धभूमि नगरपालिकाको वडा न. ९ इमिलियामा सोमवार हाटबजार लाग्छ।

बजार

शनिवारको दिन विद्यालय छुट्टी थियो। आमासँग पत्थरकोटको हाटबजारमा गएकी थिएँ। आमाले मलाई यस बजारका बारेमा बताउनुभयो। यो बुद्धभूमि नगरपालिकाको पुरानो बजार रहेछ। त्यहाँ हामीले चामल, दाल, तेल आदि किन्यौँ। बजारमा विभिन्न प्रकारका हरिया तरकारी थिए। हामीले करेला, गोभी, बन्दा, आलु, लौका, मुला, गाजर, भिन्डी, परबर, घिरौँला, चिचिन्डा, गोलभेडा किन्यौँ।

आमासँग पत्थरकोट बजारमा किनमेल

हाटबजारमा छिमेकी काकी र उहाँका छोरा भेट हुनुभयो। उहाँहरूले पनि तरकारी, अन्न र फलफूल किन्नुभएको रहेछ। बजारमा हामीले चाहिने सामान किन्यौँ। हामी सबै इ रिक्सा चढेर घर आयौँ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

चामल

दाल

तेल

मसला

लुगा

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) हामी बजारबाट विभिन्न .... किन्छौँ ।

(ख) बजारबाट नै हाम्रो .... चल्छ ।

(ग) बुद्धभूमि नगरपालिकाको वडा न. २ गोरुसिङ्गेमा .... बजार लाग्छ ।

(घ) बजारमा विभिन्न प्रकारका हरिया .... पाइन्छन् ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) हामी बजारबाट के के किन्छौँ ?

(ख) पत्थरकोटमा कहिले बजार लाग्छ ?

(ग) हनुमानचोक बुड्डीमा कहिले बजार लाग्छ ?

(घ) इमिलियामा कहिले बजार लाग्छ ?

समूहले उत्तर भनौँ :

(क) हामीलाई बजार किन आवश्यक छ ?

(ख) बजारमा कुन कुन कुरा पाइन्छन् ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्नो टोलमा रहेको बजारको भ्रमण गर्नुहोस् । यसका लागि आफ्ना अभिभावकको सहयोग लिनुहोस् । त्यहाँ कुन कुन सामान बिक्रीका लागि राखिएका छन् ? सूची बनाउनुहोस् । तपाईंले बनाएको सूची कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

तपाईँको नजिकको हाटबजारमा पाइने सामानलाई खाद्यान्न, तरकारी, फलफूल आदि प्रकारमा छुट्याउनुहोस् ।

चित्र बनाऔँ :

तपाईँलाई मन पर्ने कुनै सामानको चित्र बनाएर रङ लगाउनुहोस् । तपाईँले बनाएको चित्र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

एकाइ : सात

मेरो भविष्य

पाठ : १५

असल बानी र खराब बानी

पाठगत सिकाइ उपलब्धि

- आफ्नो असल बानी अरूलाई बताउन
- साथीहरूको असल र आफूलाई मन पर्ने र मन नपर्ने बानीको पहिचान गर्न

गीत गाऔँ

सानालाई माया अनि ठुलालाई आदर
मिठो बोलीवचनको हुन्छ सधैँ कदर ।
गुरुलाई गरौँ सम्मान बढ्छ हाम्रो मान
उच्च विचार सादा जीवन हो हाम्रो सान ।
आदर गरौँ बुबाआमा, दाजुदिदीलाई
माया गर्नुपर्छ सधैँ भाइबहिनीलाई ।
साथीसँग मिलीजुली खेल्नुपर्छ हामी
सबैको प्रिय भइन्छ देखाए राम्रो बानी ।

मानिसले गर्ने क्रियाकलापलाई बानी भनिन्छ। मानिसका चालचलन र क्रियाकलाप नै बानी हुन् । राम्रा क्रियाकलाप असल बानी हुन् । नराम्रा काम खराब बानी हुन् ।

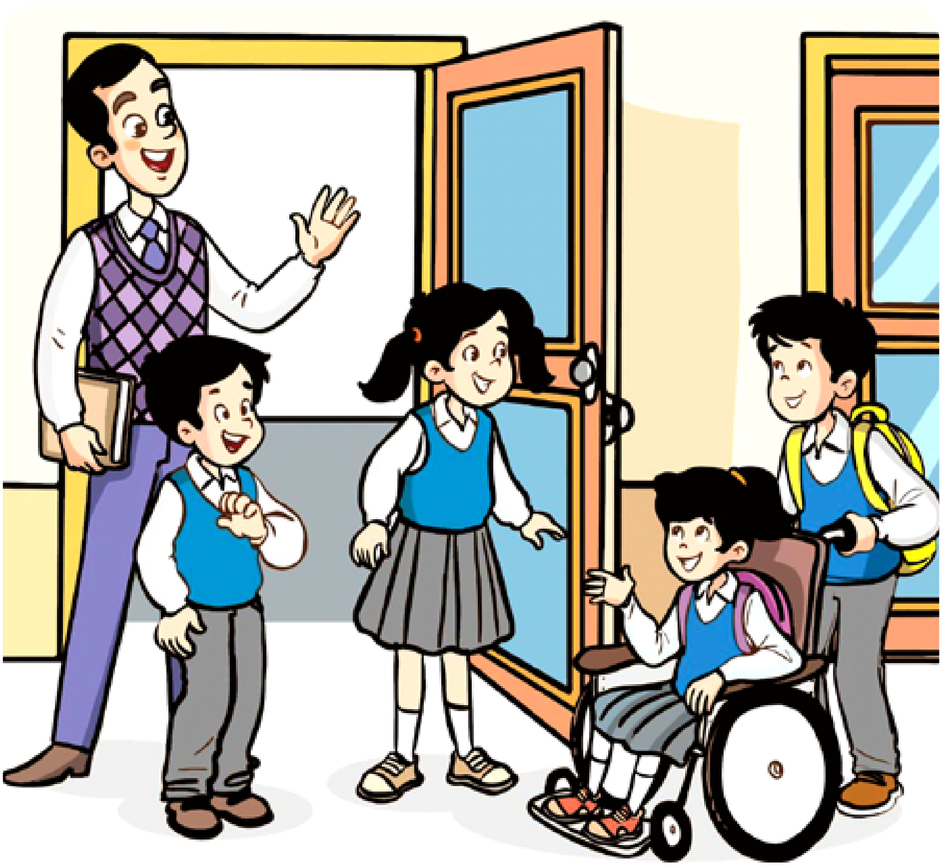
असल र खराब बानीका बारेमा कक्षा दुईमा अध्ययन गर्ने दुई छात्रछात्राका बिचमा भएको कुराकानी सुनौँ ।

गौतमी : जनक, तिमीलाई असल बानीका बारेमा के थाहा छ ?

जनक : राम्रा काम नै असल बानी हुन् ।

गौतमी : त्यसो भए राम्रा काम मात्र असल बानी हुन् त ?

जनक : हामी राम्रा बानीबेहोरालाई असल बानी भन्छौँ । बिहान सबेरै उठ्नुपर्छ। नियमित सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ। सानालाई माया गर्नुपर्छ। ठुलालाई आदर गर्नुपर्छ। सबैसँग मिठो बोल्नुपर्छ। यस्तै राम्रा कुरालाई असल बानी भनिन्छ।



गौतमी : कस्ता क्रियाकलापलाई नराम्रा आचरण बानी भनिन्छ त ?

जनक : अरूलाई मन नपर्ने व्यवहार नै नराम्रा बानी हुन् । नराम्रो बोल्ने बानी राम्रो होइन। अर्कालाई हेप्ने बानी पनि राम्रो होइन। आफ्नो सरसफाइमा ध्यान नदिने बानी राम्रो होइन। झगडा गर्ने तथा जिद्दी गर्ने बानीलाई पनि राम्रो मानिँदैन।

गौतमी : छिमेकीसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

जनक : छरछिमेकका मानिसहरूलाई सम्मान गर्नुपर्छ । उनीहरूसँग कुराकानी गर्दा शिष्टाचारपूर्वक बोल्नुपर्छ। कोही मान्छेसँग भेट भएमा नमस्कार गरी सन्चो बिसन्चो र हालखबर सोध्नुपर्छ । सबैसँग विनम्रतापूर्वक कुराकानी गर्नुपर्छ।

गौतमी : परिवारसँग कस्तो व्यवहार गर्ने त।

जनक : आमाबुबा, दाजुदिदी सबैले भनेको मानुपर्छ। सबैसँग नम्र भई मिठो बोल्नुपर्छ। राम्रो व्यवहार गर्नुपर्छ।

गौतमी : साथी अनि गुरुसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ नि ?

जनक : साथीसँग मिलेर बस्ने, पढ्ने र खेल्ने गर्नुपर्छ । अरूको मन दुखाउने काम गर्नुहुँदैन । झगडा गर्नुहुँदैन । सबैलाई साथीलाई जस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ । गुरु भनेका भगवान् जस्तै हुन् । गुरुले भनेको कुरा मान्नुपर्छ । गुरुलाई सधैँ आदर र सम्मान गर्नुपर्छ । गुरुले केही कुरा सोध्दा झर्को नमानी विनम्र भई उत्तर दिनुपर्छ ।

गौतमी : आज मैले धेरै कुरा सिक्ने मौका पाएँ । तपाईँले भनेअनुसार नै म आफ्नो व्यवहार गर्छु ।

जनक : भोलि पनि यस्तै विषयमा कुराकानी गरौँला नि । आज कक्षामा जाऔँ ।

साथी, आउनुहोस् अब क्रियाकलाप गरौँ :

चित्र हेरी जोडा मिलाऔँ :

नुहाएको

पाठ पढेको

परिवारसँग कुरा गरेको

असहायलाई सहयोग गरेको

टोल सफा गरेको

पाठ पढौँ र खाली ठाउँ भरौँ :

(क) मानिसले गर्ने क्रियाकलापलाई .... भनिन्छ ।

(ख) सबै मानिस .... गर्छन् ।

(ग) राम्रा काम नै असल .... हुन् ।

(घ) सानालाई .... गर्नुपर्छ ।

सबै साथी मिलेर पाठ पढौँ र प्रश्नका उत्तर भनौँ :

(क) बानी भनेको के हो ?

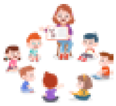
(ख) असल बानी भनेका के के हुन् ?

(ग) खराब बानी भनेका के के हुन् ?

(घ) तपाईँलाई कस्तो बानी मन पर्छ ?

(ङ) तपाईँलाई अरूको कस्तो बानी मन पर्दैन ?

(च) तपाईँ अरूबाट कस्तो व्यवहार चाहनुहुन्छ ?



समूहले उत्तर भनौँ :

(क) हामी कसरी असल बन्न सक्छौँ ?

(ख) गुरुसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

(ग) साथीसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

(घ) असल बानीमा कुन कुन कुरा पर्छन् ?

भ्रमण गरौँ र काम गरौँ :

आफ्नो टोलको भ्रमण गर्नुहोस्। तपाईँको टोलका साथीसँग असल बानीका बारेमा छलफल गर्नुहोस्। असल बन्नका लागि गर्नुपर्ने कामको सूची बनाएर पालैपालो कक्षामा सुनाउनुहोस्।

सिर्जनात्मक काम गरौँ :

असल बानीले हामीलाई सबैको प्रिय बनाउँछ भन्ने शीर्षकमा तीन तीन वाक्य लेखेर कक्षामा सुनाउनुहोस्।

चित्र बनाऔँ :

असल बानी बुझिने कुनै चित्र बनाएर रङ लगाउनुहोस्। तपाईँले बनाएको चित्र कक्षामा प्रदर्शन गर्नुहोस्।

टिपोट :

टिपोट :