मेरो सामाजिक अध्ययन
तथा
सिर्जनात्मक कला

कक्षा – ३

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

प्रकाशक : नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

ISBN : 978 - 99933 - 717 - 7 - 9

© **पाठ्यक्रम विकास केन्द्र**

पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको लिखित स्वीकृतविना यसको पूरै 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 पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सम्पादन तथा प्रकाशन शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ ।

प्रथम संस्करण : २०५१
परिमार्जित संस्करण : २०६३
पुनर्मुद्रण : २०६७

'विद्यालय पाठ्यपुस्तक तथा पाठ्यसामग्री छपाइ तथा वितरण निर्देशिका २०६७' अनुसार यो पाठ्यपुस्तक पूर्वाञ्चल र पश्चिमाञ्चल विकास क्षेत्रका ३२ जिल्लामा मात्र शैक्षिक सत्र २०६८ का लागि निजी क्षेत्रका मुद्रक तथा वितरकबाट बिक्री वितरण गर्न स्वीकृत पाठ्यपुस्तक हो ।

– पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुर

मूल्य रु :

मुद्रण:

तपाईंले किनेको पुस्तकमा छपाइप्रविधिसम्बन्धी कुनै त्रुटि फेला परेमा उक्त पुस्तक वितरक अथवा स्थानीय बिक्रेताबाट साट्न सक्नुहुनेछ ।

– मुद्रक तथा वितरक

हाम्रो भनाइ

विद्यालय तहको शिक्षालाई उद्देश्यमूलक, व्यावहारिक, समसामयिक र रोजगारमूलक बनाउन विभिन्न समयमा पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक विकास तथा परिमार्जन गर्ने कार्यलाई निरन्तरता दिइँदै आइएको छ । विद्यार्थीमा राष्ट्र, राष्ट्रिय एकता एवम् लोकतान्त्रिक संस्कारको भावना पैदा गराई नैतिकता, अनुशासन र स्वावलम्बनजस्ता सामाजिक एवम् चारित्रिक गुणका साथै आधारभूत भाषिक तथा गणितीय सीपको विकास गरी विज्ञान, सूचना प्रविधि, वातावरण र स्वास्थ्यसम्बन्धी आधारभूत ज्ञान र जीवनोपयोगी सीपका माध्यमले कलासौन्दर्यप्रति अभिरुचि जगाउनु, सिर्जनशील सीपको विकास गराउनु र विभिन्न जातजाति, लिङ्ग, धर्म, भाषा, संस्कृतिप्रति समभाव जगाई सामाजिक मूल्यमान्यताप्रतिको सहयोगात्मक र जिम्मेवारीपूर्ण आचरण विकास गराउनु आजको आवश्यकता बनेको छ । यही आवश्यकता पूर्तिका लागि शिक्षासम्बन्धी विभिन्न आयोगका सुझाव, शिक्षक तथा अभिभावकलगायत शिक्षासँग सम्बद्ध विभिन्न व्यक्ति सम्मिलित गोष्ठी र अन्तर्क्रियाका निष्कर्षबाट परिमार्जन गरिएको प्राथमिक शिक्षा पाठ्यक्रम २०६२ अनुसार यस पाठ्यपुस्तकको विकास एवम् परिमार्जन गर्ने कार्य भएको छ । विभिन्न विद्यालयमा परीक्षण गरी परीक्षणबाट प्राप्त सुझावसमेत यसमा समावेश गरिएको छ ।

सामाजिक अध्ययन तथा सिर्जनात्मक कला विषयको यस पाठ्यपुस्तकमा सामाजिक, दृश्यकला तथा सङ्गीतसँग सम्बद्ध विषयवस्तुलाई पृथक् रूपमा संयोजन गरी सामाजिक अध्ययनलाई द्विपृष्ठात्मक पद्धतिमा प्रस्तुत गरिएको छ । यसलाई क्रियाकलापमुखी र विद्यार्थीकेन्द्री बनाउन रङ्गीन चित्र राख्ने, सिर्जनात्मकता बढाउने खालका अभ्यास सामग्री समेट्ने तथा आवश्यकतानुसार शिक्षण निर्देशन समावेश गर्ने कार्य भएको छ । वि.सं. २०५१ मा मोहनगोपाल न्याछ्यौँले लेखन तथा सम्पादन गर्नु भएको "मेरो सेरोफेरो" पाठ्यपुस्तकलाई सामाजिक अध्ययनतर्फ डिकबहादुर राई, दिनानाथ गौतम, आनन्द पौडेल, डिल्लीप्रसाद शर्मा र महेन्द्र विष्टद्वारा लेखन, सम्पादन तथा परिमार्जन भएको हो । त्यस्तै सिर्जनात्मक कलातर्फ टार्जन राई, पुण्यशील गौतम, नवीन्द्र राजभण्डारी, प्रदीप लामा, धनबहादुर गोपाली र हनी श्रेष्ठद्वारा लेखन तथा सम्पादन गराई यस रूपमा तयार गरिएको हो । यस पुस्तक परिमार्जन गर्ने क्रममा हरिबोल खनाल, कमला पोखरेल, शम्भुप्रसाद दाहालबाट विशेष सहयोग प्राप्त भएको छ । यसको भाषासम्पादन विष्णुप्रसाद अधिकारी, गणेशप्रसाद भट्टराई र लोकप्रकाश पण्डितले, चित्राङ्कन आवरण तथा लेआउट डिजाइन टार्जन राई तथा टाइप सेटिङ सुमा श्रेष्ठले गर्नुभएको हो । उहाँहरूलगायत यसको विकासमा संलग्न विषयसमितिका पदाधिकारी तथा अन्य सबैलाई पाठ्यक्रम विकास केन्द्र धन्यवाद प्रकट गर्दछ ।

पाठ्यपुस्तकलाई शिक्षणसिकाइको महत्त्वपूर्ण साधनका रूपमा लिइन्छ । अनुभवी शिक्षक र जिज्ञासु विद्यार्थीले पाठ्यक्रमद्वारा लक्षित सिकाइउपलब्धिलाई विविध स्रोत र साधनको प्रयोग गरी अध्ययन अध्यापन गर्न सक्छन् । यस पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म क्रियाकलापमुखी र रुचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ तथापि यसमा अझै भाषाशैली, विषयवस्तु तथा प्रस्तुति र चित्राङ्कनका दृष्टिले कमीकमजोरी रहेका हुन सक्छन् । तिनको सुधारका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

विषयसूची

पाठ	शीर्षक	पृष्ठसङ्ख्या
	सामाजिक अध्ययन	
एकाइ : एक	आफू, आफ्नो परिवार र छरछिमेक	२–९
पाठ १	म र मेरो परिवार	२
पाठ २	परिवारको काममा सहयोग	४
पाठ ३	घरायसी सामानको जतन	६
पाठ ४	छिमेकीको काममा सहयोग	८
एकाइ : दुई	हाम्रो परम्परा, सामाजिक मूल्य र मान्यता	१०–१७
पाठ १	पाहुनाको सत्कार	१०
पाठ २	मेरो गाउँको भाषा र वेशभूषा	१२
पाठ ३	मेरो गाउँघरमा मनाइने चाडपर्व	१४
पाठ ४	मेरो गाउँको असल मानिस	१६
एकाइ : तीन	सामाजिक समस्या र समाधान	१८–२५
पाठ १	अपाङ्गहरूलाई सहयोग	१८
पाठ २	असहायलाई मदत गरौँ	२०
पाठ ३	छुवाछुतको अन्त्य गरौँ	२२
पाठ ४	अन्धविश्वासको पछि नलागौँ	२४
एकाइ : चार	नागरिक चेतना	२६–३५
पाठ १	आपसी सहयोग	२६
पाठ २	असल व्यवहार	२८
पाठ ३	हाम्रो प्राकृतिक सम्पदा	३०
पाठ ४	सामाजिक नियमको पालना	३२
पाठ ५	मेरो वडाको बनोट र काम	३४

एकाइ : पाँच	**हाम्रो पृथ्वी**	**३६–४३**
पाठ १	म बसेको ठाउँ	३६
पाठ २	मेरो सेरोफेरो	३८
पाठ ३	म बसेको ठाउँको रूपरेखा	४०
पाठ ४	नक्सामा म बसेको ठाउँ	४२

एकाइ : छ	**हाम्रो विगत**	**४४– ५१**
पाठ १	मेरो छिमेकी पहिले र अहिले	४४
पाठ २	मेरो छिमेकीको पेसा पहिले र अहिले	४६
पाठ ३	हाम्रा वीर वीरङ्गना	४८
पाठ ४	विगतबाट सिक्नुपर्ने कुरा	५०

एकाइ : सात	**हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप**	**५२–५९**
पाठ १	कामको महत्त्व	५२
पाठ २	कम पैसा धेरै काम	५४
पाठ ३	हाम्रो गाउँमा बनेका सामान	५६
पाठ ४	हाम्रो सहरमा बनेका सामान	५८

सिर्जनात्मक कला

एकाइ : एक	**दृश्यकला**	**६१–७९**
पाठ १	रेखा	६२
पाठ २	रङ	६४
पाठ ३	छपाइ	६६
पाठ ४	कोलाज	६८
पाठ ५	माटोको काम	७१
पाठ ६	कागजको काम	७३
पाठ ७	निर्माण	७७

एकाइ : दुई	**सङ्गीत**	**८०–९३**
पाठ १	म राष्ट्रिय गान गाउँछु	८०
पाठ २	कक्षागत गीत	८१
पाठ ३	बालगीत	८२
पाठ ४	तालमा ताली बजाऔँ	८६
पाठ ५	गोडा र कुर्कुच्चाको चाल	८८
पाठ ६	हस्तमुद्रा	९२
पाठ ७	म विभिन्न कुराको अभिनय गर्छु	९३

मेरो सामाजिक अध्ययन

एकाइ - एक **आफू, आफ्नो परिवार र छरछिमेक**

पाठ - १

म र मेरो परिवार

मेरो नाम अनिस हो । म अहिले आठ वर्षको भएँ । म तीन कक्षामा पढ्दै छु । म छ वर्षको हुँदा विद्यालयमा भर्ना भएँ ।

मेरो घरमा हजुरबुबा र हजुर आमा हुनुहुन्छ । हजुरबुबा पैँसठ्ठी वर्षको हुनुभयो । हजुरआमा साठी वर्षकी हुनुभयो ।

उहाँहरू दुवै बूढाबूढी हुनुभयो । त्यसैले उहाँहरूको कपाल सेतै फुलेको छ । उहाँहरू हामीलाई माया गर्नुहुन्छ, राम्राराम्रा कथा सुनाउनुहुन्छ र घरका कामहरू सिकाउनुहुन्छ । त्यसैले हामी हजुरबुबा र हजुरआमालाई आदर गर्छौं ।

मेरो घरमा बुबाआमा पनि हुनुहुन्छ । बुबा चालीस वर्ष र आमा पैँतीस वर्षकी हुनुभएछ । यो कुरा मलाई बुबाले भन्नुभएको हो । मेरी दिदी चौध वर्षकी

शिक्षण निर्देशन :

पाठ सुरु गर्नुअघि कक्षाका प्रत्येक विद्यार्थीलाई क्रमैसँग उनीहरूको नाम, उमेर, घरको परिवार सङ्ख्या, परिवारका सदस्यहरूको उमेर सोध्नुहोस् । प्रत्येक विद्यार्थीबाट जवाफ लिनुहोस् । त्यसपछि मात्र विद्यार्थीहरूलाई पाठ पढ्न लगाएपछि आफूले पनि दोहोऱ्याउनुहोस् । पाठको अन्त्यमा दिइएका क्रियाकलाप अनिवार्य गर्न लगाउनुहोस् ।

हुनुहुन्छ । यसरी जम्मा हाम्रो घरमा छ जनाको परिवार छ । हाम्रो परिवारमा भिन्नभिन्न उमेरका सदस्यहरू छौँ । कोही साना छौँ । कोही ठूला छौँ । हामी सबै मिलेर बसेका छौँ ।

क्रियाकलाप

१. पाठको आधारमा खाली ठाउँमा मिल्ने कुरा भर :

(क) अनिसको घरमा .... हुनुहुन्छ ।

(ख) अनिसको हजुरबुबा .... वर्षको हुनुहुन्छ ।

(ग) अनिसको .... पैँतीस वर्षको हुनुहुन्छ ।

(घ) अनिसको घरमा जम्मा .... जना छन् ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर लेख :

(क) तिमी कति वर्षका भयौ ?

(ख) तिम्रो घरमा कति जना हुनुहुन्छ ?

(ग) तिम्रा आमा बुबा कति वर्षका हुनुभयो ?

(घ) तिम्रा हजुरबुबा र हजुरआमा कति वर्षका हुनुभयो ?

(ङ) तिम्रा भाइ वा बहिनी कति वर्षका भए ?

३. तिमी पनि अनिसले जस्तै गरी आफ्नो र परिवारका बारेमा लेख :

मेरो नाम -----------------------------------

म आफ्नो र परिवारका सदस्यहरूको उमेर बताउन सक्छु ।

पाठ - २ परिवारको काममा सहयोग

आज गुरुआमा तीन कक्षामा पढाउन आउनुभयो । आज पढ्ने पाठको शीर्षक थियो, "परिवारको काममा सहयोग ।" गुरुआमाले सबैलाई पालैपालो सोध्नुभयो, "तिमीहरू घरमा केके काम गर्छौ ?"

कमलाले भनिन्, "गुरुआमा मेरो घरमा त सानो भाइ छ । भाइ र म सँगै पढ्छौँ, खेल्छौँ । हामी दुवै आफ्ना किताब, कापी र लुगाहरू पनि मिलाएर राख्छौँ । कहिलेकाहीँ घर वरिपरि बढारेर सफा पनि गर्छौँ । हामीले काम गरेको देखेर बुबाआमा पनि खुसी हुनुहुन्छ ।"

"आहा ! कमलाको कति राम्रो परिवार ।" गुरुआमाले भन्नुभयो । उमेशले भने, "म त सधैँ फूलबारीमा पानी हाल्छु । अनि करेसाबारीमा तरकारीका बिरुवामा पनि पानी हाल्छु । कहिलेकाहीँ सानुमायालाई सघाउँछु । सानुमाया मेरी साथी र छिमेकी पनि हुन् ।

उमेशको कुरा सुनेर हरिले भने, "म गाईवस्तुलाई घाँस, पराल हाल्न सहयोग गर्छु । पानी दिन्छु । कुटो, कोदालो, डोको, नाम्लो पनि भेटिने ठाउँमा राख्छु ।" "म आमालाई सघाउँछु । म पसलबाट सामान किनेर ल्याउँछु । बुबाआमाले अह्राएको काम गर्न मलाई मनपर्छ ।" - मञ्जुले पनि आफूले गर्ने काम बताइन् । सबैले गर्ने काम सुनेर गुरुआमा खुसी हुनुभयो । त्यसपछि सबैलाई धन्यवाद पनि दिनुभयो ।

शिक्षण निर्देशन :

सुरुमा बालबालिकाहरूलाई उनीहरूले घरमा गर्ने काम सोध्नुहोस् । काम गर्ने बानी नपरेकाहरूलाई घरको काममा सघाउन प्रोत्साहित गर्नुहोस् । घरको काममा सहयोग गर्ने बालबालिकाहरूलाई प्रोत्साहन स्वरूप स्याबासी दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. कमला, उनको भाइ र हरिले गर्ने काम तालिकामा दिइएको छ । त्यो तालिकामा उनीहरूले गर्ने बाँकी काम र तिमीले गर्ने कामहरू पनि लेख ।

कमला र उनको भाइले गर्ने काम	**हरिले गर्ने काम**	**तिमीले गर्ने काम**
सँगै पढ्ने र खेल्ने	गाईवस्तुलाई घाँस पराल दिने	
किताब, कापी, लुगा मिलाएर राख्ने	कुटो, कोदालो, हँसिया भेटिने ठाउँमा राख्ने	

२. उमेशले आफ्नो घरमा बुबाआमालाई यसरी सघाए :

खेतमा खाजा लगिदिएर	धाराबाट पानी ल्याइदिएर
आमाबुबाले अह्राएको काम गरेर	आफ्ना लुगाफाटो जतन गरेर
बजार गई सामान किनेर	तरकारी केलाउन सहयोग गरेर

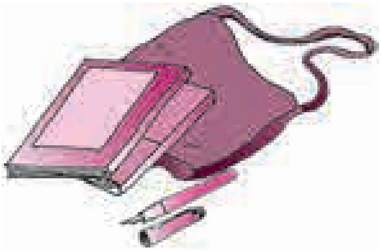
तिमी पनि घरमा बुबाआमालाई कुनकुन काममा सघाउँछौ ? उमेशले जस्तै तालिकामा लेखेर देखाऊ ।

३. तल दिइएका कुनकुन काम तिमीले गर्ने कामसँग मिल्छ ? मिल्नेमा (√) र नमिल्नेमा (×) चिह्न लगाऊ :

म परिवारको काममा सहयोग गर्छु ।

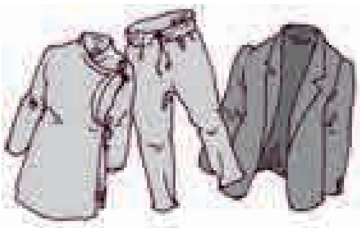
पाठ - ३ घरायसी सामानको जतन

भान्छा घरमा राख्छु म त भाँडाकुँडा जति,
थाल, गिलास, कचौरा र चम्चा कतिकति ।
चिया, पानी गिलासमा, भात खान्छु थालमा,
हाल्छु नुन, घिउ म त, मीठो लाग्छ दालमा ।



मेच, पिर्का, गुन्द्री, मान्द्रो, खाटमाथि बस्छु,
सामान जति दराज, टेबुल, बाकसमा राख्छु ।
पढ्ने लेख्ने किताबकापी कहिल्यै च्यात्दिनँ म,
तिमीलाई मेरो बानी कस्तो लाग्यो भन ?

डोको, डालो, नाम्लो, खुर्पा, खुकुरीको नाम,
भन्न सक्छु साथी म त तिनीहरूको काम ।
यस्ता सामान जथाभावी राख्दै राख्दिनँ म,
खोज्दा फेरि पाइँदैन, किन राख्ने भन ?



बाबा मेरा लाउँछन् लुगा कमिज, कुर्ता, धोती,
त्यति मात्रै कहाँ हो र ? दौरा, सुरुवाल, टोपी ।
म पनि त आफ्नै देशको पोसाक लगाउँछु,
आफ्नो सामान जतन गर्न घरमा सघाउँछु ।

शिक्षण निर्देशन :

विभिन्न घरायसी सामानहरूको नाम क्रमश: भन्दै जानुहोस् र तपाईंले भनेका ती सामान कुनकुन काममा प्रयोगमा आउँछन् ? त्यस्ता सामानहरू कहाँ राख्नुपर्छ ? आदि बारेमा सोध्नुहोस् र बालबालिकालाई जवाफ दिन लगाउनुहोस् । घरका सामानहरू ठीकठीक ठाउँमा राख्नुपर्छ भनी उनीहरूलाई प्रोत्साहित पनि गर्नुहोस् ।

शब्दार्थ

पिर्का : काठबाट बनेको बाटुलो वा चारपाटे आसन

गुन्द्री : पराल वा पाटबाट बनेको ओछ्याउने सामान

मान्द्रो : चोयाबाट बनेको बिस्कुन सुकाउने वस्तु

खुर्पा : हँसियाभन्दा ठूलो हँसियाजस्तै हतियार

क्रियाकलाप

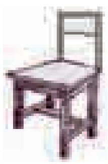
१. चित्र हेर र कुन काममा प्रयोगमा आउँछ, लेख :

लेख्न काम लाग्छ ।

....

....

....

 ....

२. कुन सामान कहाँ राख्नुपर्छ ? जोडा मिलाएर देखाऊ :

(क)	किताब, कापी	पिढीँमा
(ख)	लुगा, कपडा	भान्छामा
(ग)	थाल, कचौरा	झोलामा
(घ)	गुन्द्री, मान्द्रो	बाकसमा/दराजमा
(ङ)	घरको फोहोर	बाटोमा/चोकमा
		खाल्डोमा/ डस्टबीनमा

३. तलका प्रश्नहरूको ठीक उत्तर लेख :

(क) तिमी सिँगान पुछ्न के प्रयोग गर्छौ ?

(ख) हात धुन र नुहाउन कुन सामान प्रयोग गर्नुपर्छ ?

(ग) कपाल केले कोर्नुपर्छ ?

(घ) आफूलाई बढी भएको सामान के गर्नुपर्छ ?

म आफूले प्रयोग गर्ने घरका सामानको जतन गर्छु ।

पाठ - ४ छिमेकीको काममा सहयोग

मेरो नाम देविका हो । मेरो घर पीपलटारमा पर्छ । मेरो घर नजिकै उमाको घर छ । उमा मेरी छिमेकी हुन् । आफ्नो घर नजिक बस्ने मानिसलाई छिमेकी भनिन्छ । म आफ्ना छिमेकीलाई सहयोग गर्छु । अस्ति उमाको घरमा पूजा थियो । मैले पूजाका लागि फूल टिपेर ल्याइदिएँ । उमाले पनि हामीलाई सघाउँछिन् ।

म मिस्रीलाल हुँ । मेरो गाउँको नाम लखनपुर हो । छिमेकमा मेरा धेरै साथीहरू छन् । तीमध्ये जमुनिया पनि एक हुन् । अस्ति उनी बिरामी भइन् । जमुनियालाई लिएर उनका बुबा र म अस्पताल गयौँ । डाक्टरले उनलाई औषधी दिए । उनी निको भइन् । मैले जमुनियालाई सहयोग गरेँ । उनले पनि हाम्री दिदीको बिहेमा जन्तीलाई पानी दिएर सहयोग गरिन् ।

बुद्धिरत्न र शीलशोभा सहरमा बस्छन् । उनीहरू एउटै टोलको वल्लो पल्लो घरमा बस्छन् । एकदिन बुद्धिरत्नको घरमा आगो लाग्यो । शीलशोभाले दमकललाई फोन गरिन् । तुरुन्तै दमकल आयो र आगो निभायो । त्यसैले छिमेकका अरू घरमा आगो लाग्न पाएन । यसरी शीलशोभाले दमकल बोलाएर सहयोग गरिन् ।

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकाहरूले आफ्ना छरछिमेकमा केकस्तो सहयोग गरिरहेका छन् ? क्रमश: सबैसँग सोधखोज गरी छिमेकमा रहेका व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. कसले के काम गऱ्यो ? तलको तालिकामा भर :

मिस्रीलालले	देविकाले	शीलशोभाले

२. तिम्रो साथीले छिमेकीलाई सघाउने कामको यस्तो तालिका बनाए :

(क) टोलमा भोजभतेर हुँदा	पानी बाँडेर
(ख) आफ्ना छिमेकका साथी हराउँदा	प्रहरीलाई खबर गरेर
(ग) चाडपर्वमा	आफूभन्दा ठूलाले अह्राएको मानेर
(घ) छिमेकी बिरामी हुँदा	औषधी ल्याइदिएर
(ङ) टोलमा आगलागी हुँदा	दमकललाई फोन गरेर ।

तिमी पनि आफ्नो छिमेकीलाई कसरी सहयोग गर्छौ ? तिम्रो साथीले जस्तै सूची बनाऊ :

१. .... २. ....

३. .... ४. ....

५. .... ६. ....

३. ठीक कुरा मात्र आफ्नो कापीमा सारेर लेख :

(क) हामीले छिमेकीलाई आफूले सकेको सहयोग गर्नुपर्छ ।

(ख) सकेसम्म छिमेकीहरूसँग झगडा गर्नुपर्छ ।

(ग) छिमेकी असल नभए पनि हामी असल हुनुपर्दछ ।

(घ) सानोसानो सहयोगले पनि ठूलो काम गर्छ ।

हामी आफ्ना छिमेकीहरूलाई सकेको सहयोग गर्छौं ।

पाठ - १

पाहुनाको सत्कार

(**दीपक खेल्दै थिए र आमा भित्र हुनुहुन्थ्यो**)

दीपक : आमा ! दिदी र भिनाजु आउनुभएछ । नमस्कार दिदी ! नमस्कार भिनाजु ।

दिदी/भिनाजु : भाग्यमानी भए बाबु !

दिदी : आमाबुवा खोइ त ?

दीपक : भित्र हुनुहुन्छ । भित्र बसौँ न भिनाजु ।

भिनाजु : नमस्कार आमा !

आमा : नमस्कार ज्वाइँ साहेब ! कतिखेर आउनुभयो ?

भिनाजु : भर्खरै आएका हौँ, आमा ।

(**उनीहरू कुराकानी गर्दागर्दै सुन्तली आइन्**)

सुन्तली : घरमा को हुनुहुन्छ ?

दीपक : कसलाई खोज्नुभएको दिदी ?

सुन्तली : भाइ तिम्रो बुबाआमा हुनुहुन्न ?

दीपक : तपाईंलाई मैले चिनिनँ । के कामले आउनुभएको हो ?

सुन्तली : म स्वास्थ्य स्वयम्सेविका हुँ । यस घरमा पाँच वर्षमुनिका बालबालिका छन् कि भनेर सोधेकी ? आज भिटामिन 'ए' खुवाउने दिन हो ।

शिक्षण निर्देशन :

घरमा आउने आफ्नो परिवारभन्दा बाहिरका मानिसलाई पाहुना भनिन्छ । उहाँहरूसँग शिष्ट र नम्र भएर बोल्नुपर्छ । आफूभन्दा ठूला पाहुनालाई चिनेको भए नाताअनुसार र नचिनेको भए उमेरअनुसारको नाता लगाएर बोल्नुपर्छ । नचिनेका पाहुनाहरू आफ्नो घरमा आए भने सरासर भित्र लैजानुहुँदैन । आफ्ना अभिभावकहरूसँग भेटाउनुपर्छ । उनीहरूको नाम र घरमा आउनुको कारण सोध्नुपर्छ । उनीहरूलाई बुबाआमासँग नसोधीकन आफ्नो घरको सामान दिनुहुँदैन । उनीहरूले दिएको खानेकुरा जतिसुकै मीठो भए पनि आफूभन्दा ठूलोलाई नसोधीकन खानुहुँदैन भन्ने कुरा बालबालिकाहरूलाई सिकाउनुहोस् ।

दीपक : ए ! नमस्ते स्वयम्सेविका दिदी । बस्दै गर्नुहोस् है । मेरो घरमा त भिटामिन 'ए' खुवाउनुपर्ने कोही छैनन् । पल्ला घरकी माइली काकीको छोरी सानै छिन् । तिनलाई भिटामिन 'ए' खुवाउनुपर्छ । ए ! माइली काकी ! बाहिर हेर्नुहोस् त स्वयम्सेविका दिदी आउनुभएको छ ।

क्रियाकलाप

१. पाठमा दिइएको संवादलाई साथीहरू मिली अभिनयसहित पढेर सुनाऊ ।

२. आफ्नो घरमा आएका पाहुनासँग कसरी बोल्नुपर्छ ? शिक्षकको सहयोग लिएर अभ्यास गर । आफ्नो घरमा पनि सधैँ त्यसै गरी बोल्ने गर ।

३. यदि तिम्रो घरमा नचिनेका पाहुना आएमा के गर्छौ ? कक्षामा छलफल गरी लेख ।

४. खाली ठाउँ भर :

(क) ए ! दिदी आउनुभएछ । दिदी .... । (दर्शन / नमस्कार / ढोग)

(ख) काका तपाईँ एक क्षण यहाँ .... है ।
(बस्नुहोस् / उभिनुहोस् / जानुहोस्)

(ग) तपाईंलाई मैले चिनेको छैन दाइ । त्यसैले ....
बस्दै गर्नुहोस् । (बाहिर / भित्र / कोठामा)

५. आफ्ना परिवार र छरछिमेकमा आफूभन्दा ठूला तीन जनालाई तलको प्रश्न सोध र उहाँहरूले दिनुभएको जवाफ लेख :

"घरमा पाहुना आउँदा के गर्नुपर्छ ?"

उक्त जवाफहरूलाई एकै ठाउँमा मिलाएर लेख र कक्षामा सुनाऊ । जस्तै : मैले दाइ, काका र बुबालाई "पाहुना आउँदा के गर्नुपर्छ ?" भनी सोधेँ । उहाँहरूले भन्नुभयो -"घरमा पाहुना आउँदा नमस्कार गर्नुपर्छ । ...."

पाहुनासँग असल व्यवहार गर्नुपर्छ ।

पाठ - २ मेरो गाउँको भाषा र वेशभूषा

आज आरती र उनका साथीहरूले पत्रपत्रिकाको चित्र जम्मा पार्ने खेल खेले । त्यही वेला शिक्षक पनि आइपुग्नुभयो । उहाँले कुमारीको चित्र समाउँदै भन्नुभयो, “इन्द्रजात्रामा कुमारीले यस्तो लुगा लगाउँछिन् ।” त्यसपछि आरतीले भनिन्, “सर, मैले पनि इहीको वेलामा यस्तै लुगा लगाएकी थिएँ ।”

राई

नेवार

शेर्पा

धिमाल

शिक्षकले भन्नुभयो, “हो, आरती नेवार हुन् र नेवार भाषा बोल्छिन् । नेवारहरूले पर्वअनुसार विभिन्न प्रकारका लुगा लगाउँछन् । हाम्रा गाउँघरमा विभिन्न जातजातिका छुट्टाछुट्टै भाषा र लुगाकपडा हुन्छन् । एउटै जातिको पनि पर्व, पूजा र जात्राअनुसार फरकफरक वेशभूषा हुन्छन् । अब तिमीहरूले सङ्कलन गरेका यी चित्र र फोटा एउटै पत्रिकामा टाँसेर कक्षामा झुन्ड्याउनुपर्छ है ।”

शिक्षण निर्देशन :

विभिन्न वेशभूषाका बारेमा जानकारी दिन विभिन्न प्रकारका प्रतियोगिता गर्न सकिन्छ । हरेक जातजातिका बालबालिकाहरूलाई आ-आफ्ना परम्परागत वेशभूषा लगाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।

शब्दार्थ

इही : नेवार समुदायका केटीहरूलाई रजस्वला हुनुअघि बेलसँग गरिने वैवाहिक संस्कार

वेशभूषाः आफ्नो रीतिरिवाज र चलनअनुसार लगाइने लुगा कपडा र गहनाहरू

क्रियाकलाप

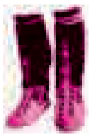
१. पाठमा जस्तै आफ्नो विद्यालय वा घरमा भएका पुराना पत्रिका वा किताबबाट विभिन्न समुदायले लगाउने लुगा र गरगहना झल्कने चित्रहरू सङ्कलन गर र कक्षामा प्रदर्शन गर ।

२. तिम्रो गाउँघरका मानिसहरूले कुनकुन पर्वमा केके लगाउँछन्, आफ्ना अभिभावकसँग सोधेर लेख । जस्तै :

पर्व	**वेशभूषा**
गाईजात्रा	मुकुन्डो
विवाह (केटीले)	साडी, चोलो, घुम्टो
चण्डी नाच (केटा/केटीले)	दौरा, सुरुवाल, टोपी/साडी, चोलो, पटुका

३. तिम्रो समुदायका मानिसले कुनकुन भाषा बोल्छन् ? लेख ।

४. तलका वेशभूषाहरू कुनकुन जातिका हुन् ? जोडा मिलाऊ :

दोचा 	धिमाल
हारी	शेर्पा
बोना	राई

हाम्रा गाउँघरमा विभिन्न भाषा बोल्ने र लुगा तथा गरगहना लगाउने मानिस मिलेर बस्छन् ।

पाठ - ३

मेरो गाउँघरमा मनाइने चाडपर्व

गुरुले आजको पाठ सुरु गर्दै कक्षा तीनका विद्यार्थीहरूलाई भन्नुभयो, "आ-आफ्ना गाउँघरमा मनाइने चाडपर्वका बारेमा जानेका कुरा लेख ।"

मेरो गाउँमा 'होली' धुमधामसँग मनाइन्छ । फागुपूर्णिमाको भोलिपल्ट टोलभरिका मानिस जम्मा भएर विभिन्न रङहरू दलेर होली खेल्छन् । नाचगान गर्दै मीठो खाएर यो पर्व मनाइन्छ ।

– जानकी चौधरी

मेरो घरमा इद मनाइन्छ । यस पर्वमा एक महिनासम्म व्रत बस्ने गरिन्छ । यो पर्व नयाँ वर्षको रूपमा मानिन्छ । रमाजानको अन्तिम दिनलाई इद्‍ुलफित्र भनिन्छ । यस दिन गरिबहरूलाई दान पनि दिने चलन छ ।

– अनीस अन्सारी

मेरो टोलमा वैशाख पूर्णिमाको दिन बुद्धजयन्ती पर्व मनाइन्छ । यो पर्व बुद्धको प्रार्थना गरेर धुमधामसँग मनाइन्छ ।

– छेवाङ लामा

यसरी हामीले आफ्नो गाउँघरमा मनाउने चाडपर्वका बारेमा लेख्यौँ ।

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकाहरूलाई भित्तेपात्रोमा विभिन्न पर्वहरू हेर्ने अभ्यास गराउनुहोस् । एउटा जातिले मनाउने पर्वमा अरू जातिलाई पनि सहभागी गराउन बालबालिकाहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. रामलालले आफ्नो समुदायमा मनाउने चाडपर्वको तालिका यसरी बनाए :

चाडपर्व	**मनाउने तरिका**
गाईजात्रा	मान्छे मरेको घरबाट मानिसलाई गाईको मुकुन्डो लगाएर वा गाईलाई सिँगारी डुलाएर ।
दसैँ	दुर्गा पूजा गरेर, टीका लगाएर ।
तिहार	देउसीभैलो खेलेर, काग, कुकुर, गोरु, गाई र दाजुभाइको पूजा गरेर ।
श्रीपञ्चमी	सरस्वतीको पूजा, खेतीको सुरुवात, अक्षर लेख्न र पढ्न सुरु गरेर र कलकारखानाको पूजा गरेर ।

तिमी पनि रामलालले जस्तै तिम्रो समुदायमा मनाइने चाडपर्वहरू र मनाउने तरिकाको तालिका बनाऊ ।

२. भित्ते पात्रो हेरेर कुनै एक महिनामा मनाइने चाडपर्वको नाम र मनाइने दिन लेख :

चाडपर्वको नाम	**मनाइने दिन**

३. कुन चाडपर्व कुन महिनामा पर्छ, पात्रो हेरी पत्ता लगाऊ :

दसैँ	इद	ल्होसार
तिहार	क्रिस्मस	गौरा पर्व
छठ	बुद्धपूर्णिमा	उधौली (साकेवा)

आ-आफ्ना चाडपर्वहरू मिलेर मनाऔँ ।

पाठ - ४

मेरो गाउँको असल मानिस

भूषणलाई सामाजिक अध्ययनको गृहकार्य गर्नु थियो । उनले बुबालाई सोधे, "बुबा, हाम्रो गाउँभरिमा अरूलाई सहयोग गर्ने मानिस कोको छन् ?"

उनको बुबाले भन्नुभयो, "त्यस्ता मानिस त धेरै छन् । तीमध्ये पल्ला गाउँकी थममाया काकी असाध्यै असल हुनुहुन्छ । उहाँ सबैलाई मदत गर्दै हिँड्नुहुन्छ । गाउँघरमा धारा, कुलो, मठमन्दिरको मर्मत र सरसफाइमा उहाँ अगुवा भएर काम गर्नुहुन्छ । "

भूषणले भने, "बुबा, उहाँ त असल हुनुहुँदो रहेछ । मलाई उहाँसँग भेटाइदिनुहोस् न ।" बुबाले भन्नुभयो, "भइहाल्छ नि बाबु, म तिमीलाई उहाँसँग भेटाइदिउँला । भोलि बिहानै हामी थममाया काकीको घरमा जाउँला । केके सोध्नुपर्छ, सोधौँला" । भूषणले प्रश्नावली फाराम देखायो । उनले बनाएको प्रश्नहरू यस्ता थिए ।

भूषणले थममाया काकीलाई सोध्न बनाएका प्रश्नहरू

१. तपाईं के काम गर्नुहुन्छ ?
२. तपाईंले सबैको भलाइ हुने केके काम गर्नुभएको छ ?
३. म पनि तपाईंजस्तै हुन के गर्नुपर्छ ?

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकाको गाउँटोल, छिमेकमा असल मानिसहरू पहिचान गर्न लगाई सम्मान गर्न सिकाउनुपर्छ । गाउँनगरका त्यस्ता मानिसहरूका कामबाट प्रेरित भएर राम्रो काम गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप

१. भूषणको जस्तै तिम्रो समुदायमा असल मानिसहरू कोको छन् । तिम्रो अभिभावकसँग सोध र उहाँहरूले गर्नुभएका राम्रा कामहरूको सूची बनाऊ । जस्तै :

असल मानिसको नाम	उहाँले गरेका काम

२. माथिको प्रश्नावली आफ्नो कापीमा सार र आफ्नो गाउँका असल मानिसलाई सोध । उनले बताएका कुराहरू आफ्नो कापीमा लेखी कक्षामा सुनाऊ ।

३. तल दिइएका कुराहरूमध्ये असल व्यवहार कुनकुन हुन्, लेख :

(क) बाटो मर्मत गर्ने	
(ख) कुलो भत्काउने	
(ग) धारा, इनार सफा गर्ने	
(घ) सडकमा फोहोर फाल्ने	
(ङ) विवाहमा खाना बनाइदिने	

४. रमाले आफ्नो अभिभावकसँग अरूको भलाइका लागि उहाँहरूले गर्नुभएका कामहरूको विवरण यसरी लेखिन् :

- बाटो खन्ने
- कुलो बनाउने
- चौतारो बनाउने
- गाउँटोल सफा गर्ने
- विद्यालय बनाउने
- मन्दिर बनाउने

तिमी पनि रमाले जस्तै आफ्नो अभिभावकसँग सोधी उहाँले अरूको भलाइका लागि गर्नुभएका कामको विवरण लेख ।

म गाउँका असल मानिस खोजी गरी सम्मान गर्छु ।

पाठ - १ अपाङ्गहरूलाई सहयोग

म वसन्ती हुँ । म दुवै आँखा देख्दिनँ । मेरो हातको सेतो छडी देखेर होला छरछिमेकका सबैले मलाई मदत गर्छन् । तपाईँ पनि एकक्षण आँखा चिम्म गर्नुहोस् त, कति कठिन हुन्छ । मलाई कति समस्या परेको होला । त्यसैले मलाई तपाईंहरूको सहयोगको खाँचो छ । मजस्तै सेतो छडी लिएर हिँड्ने दृष्टिविहीनहरूलाई देख्नुभयो भने सहयोग गर्नुहोस् है !

म गोपाल हुँ । मलाई मानसिक रोग लागेको छ । म पनि तिमीहरूजस्तै मानिस हुँ । मेरा पनि तिमीहरूजस्तै केटाकेटीहरू छन् । यदि तिम्रो परिवारका कोही मजस्तै गरी हिँड्यो र त्यस्तो वेलामा अरूले गिज्यायो, हिर्कायो, हेलाँ गऱ्यो भने तिमीलाई कस्तो लाग्छ ? म औषधी खाइरहेको छु । निको भएपछि तिमीहरूजस्तै हुन्छु । मलाई पनि भोक लाग्छ, जाडो हुन्छ । मैले होस् गुमाएको वेलामा रोएँ, कराएँ र जथाभावी लुगा लगाएँ भने मलाई राम्रो व्यवहार गर । मजस्तै अरू मानसिक रोगी, सुस्त मनस्थिति भएका, बोल्न नसक्ने र कान नसुन्ने मानिसलाई पनि सहयोग गर । उनीहरूलाई नजिस्काऊ है !

शिक्षण निर्देशन :

ठूला कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न प्रकारको अपाङ्ग वा अशक्तको अभिनय गर्न लगाउनुहोस् । उनीहरूका कक्षाका विद्यार्थीहरूले अभिनय भइरहेछ भन्ने कुरा थाहा पाउनुहुँदैन । आफ्नो अगाडि भएका वा समस्यामा परेका अशक्त वा अपाङ्ग साथीलाई उनीहरूले कसरी सहयोग गर्दा रहेछन् अवलोकन गरी उनीहरूको व्यवहारअनुसार आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. तिम्रो समुदायमा कोही आँखा नदेख्ने मानिस छन् भने उनलाई केके काम गर्न सजिलो र केके काम गर्न कठिन हुन्छ ? सोधेर लेख ।

सजिलो काम	कठिन काम
रेडियो सुन्न	हिँडडुल गर्न

२. तिम्रो समुदायमा आँखा नदेख्ने मानिस छैनन् भने अरू कुनै प्रकारका अपाङ्गहरू हुन सक्छन् । त्यस्ता मानिसलाई तिमी कसरी सहयोग गर्छौ ?

३. तिमी खुला ठाउँमा जाऊ र आँखामा पट्टी बाँधेर शिक्षकको निर्देशनअनुसार कुनै खेल खेल । त्यसरी खेल्दा केके समस्या हुँदो रहेछ कापीमा लेख र कक्षामा सुनाऊ ।

४. मानसिक सन्तुलन ठीक नभएको मानिस भेटियो भने के गर्नुपर्छ ?

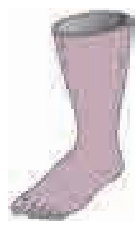
जस्तै : (क) आफन्तलाई जिम्मा लगाइदिने

(ख) ....

(ग) ....

५. सुस्त मनस्थिति भएकालाई कस्तो सहयोग गर्नुपर्छ ?

६. तलका सामग्रीहरू कस्ता व्यक्तिलाई आवश्यक पर्छ ? लेख ।



मानसिक एवम् शारीरिक अपाङ्गलाई सहयोग गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो ।

पाठ - २

असहायलाई मदत गरौँ

आऊ साथी आऊ
एउटा गीत गाउँ,
असहाय दु:खीलाई
मदत गर्न जाउँ ।

हजुरबुबा हजुरआमा
हिँड्न सक्नुहुन्न,
खाना दिउँ, हात समाउँ
हेलाँ गर्नुहुन्न ।

टुहुरा छन् हाम्रा साथी
छैनन् बाबुआमा
खान दिउँ, लाउन दिउँ
नलाउ धेरै काम ।

बिरामी छन् कोही घरमा
पर्छ हाम्रै खाँचो
पानी देऊ, औषधि देऊ
भन स्वास्थ्य जाँचौँ ।

अपाङ्ग र असहाय
हुन् हामीजस्तै
मदत गरौँ सबै मिली
आपत परे कस्तै ।

शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीहरूले आफ्नो टोल, छिमेक, बाटोघाटोमा अपाङ्ग र असहायलाई कस्तो व्यवहार गर्छन् अवलोकन गर्नुहोस् । उनीहरूले राम्रो व्यवहार गरेको देखेमा स्याबासी दिनुहोस् र नराम्रो व्यवहार गरे सम्झाउने र उचित पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

शब्दार्थ

असहाय : आफ्नो काम आफैं गर्न नसक्ने र त्यस्ता काम गर्न अरूको सहारा आवश्यक पर्ने मानिस

क्रियाकलाप

१. पाठमा दिइएको गीत शिक्षक सँगसँगै लय हालेर गाऊ ।

२. हामीले कसकसलाई मदत गर्नुपर्छ ?

३. अपाङ्ग हुनबाट बच्ने उपायहरू तल दिइएको छ, त्यसलाई ठूलाठूला अक्षरमा लेख र कक्षामा प्रदर्शन गर :

- सडकमा पेटीबाट मात्र हिँडौँ ।
- जेब्राक्रस र आकासेपुलबाट मात्र बाटो काटौँ ।
- हतार गरी दौडेर हिँड्ने बानी आजैदेखि छाडौँ ।
- भिरपहिरोको नजिक नजाऔँ, नखेलौँ ।
- जथाभावी रूख नचढौँ ।
- जथाभावी आगो नचलाऔँ ।
- बिरामी हुँदा स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा जँचाऔँ ।
- साँघुरो बाटोमा बिस्तारै भित्तातिरबाट हिडौँ ।
- नदी, पोखरी वरिपरि नखेलौँ ।

४. तलका वाक्यहरू पढ र गर्न हुने, गर्न नहुने कामहरू तालिकामा छुट्टाछुट्टै लेख :

- बिरामीलाई पानी दिने
- हजुरबुबालाई शौचालय लगिदिने
- टुहुरा केटाकेटीलाई गिज्याउने
- अपाङ्गलाई माया गर्ने
- नबोल्ने मानिसलाई गिज्याउने ।

गर्न हुने काम	गर्न नहुने काम
१.	१
२.	२.
३.	३.

हामी अपाङ्ग र असहायहरूलाई सहयोग गर्छौं ।

छुवाछुतको अन्त्य गरौँ

हरिरामका गाउँमा धेरै जातका मानिस बसोबास गर्छन् । त्यहाँ क्षेत्री, बाहुन, परियार, लोहार, थारू, मुसहर, यादव, कायस्थ आदि छन्। त्यहाँ एक जातका मानिसले अर्को जातका मानिसले छोएको खानुहुँदैन भन्ने चलन रहेको छ ।

एक दिन गाउँमा ठूलो बाढी आयो । बाढीले पूरै गाउँ बगायो । गाउँमा छोटेलाल मुसहरको घर मात्र बाँकी रहेको थियो ।

मोतीप्रसादको घर खेत पनि बगायो । उनी जातले बाहुन हुन् । गाउँमा छोटेलाल बाहेक कसैको घर पनि थिएन । त्यसैले उनले बस्ने ठाउँ र खानेकुरा पनि पाएनन्। उनलाई साह्रै भोक र तिर्खा लाग्यो। भोक र तिर्खा खप्न नसकेपछि उनी छोटेलालको घरमा गए । त्यस दिन छोटेलालले बनाएको खानेकुरा मीठो मानेर खाए। छोटेलालको सहयोगी, मिलनसार बानी देखेर उनी निकै खुसी भए । त्यसपछि उनी भन्न थाले, “मानिस मानिसबीच छुवाछुत गर्न नहुने रहेछ । सबै मानिस एउटै रहेछन् ।”

मनमायाको टोलमा पनि धेरै जातका मानिस बस्छन् । उनीहरूको चालचलन पनि फरकफरक छ तर त्यहाँ जातिगत रूपमा भेदभाव गर्ने चलन छैन । टोलमा कसैको घरमा

विवाह, पास्नी, व्रतबन्ध, पूजाआजा भयो भने टोलका सबैजातका मानिसलाई निम्तो दिने चलन छ । निम्तो मान्न सबैजना आउँछन् । सँगै बस्छन्, सँगै खान्छन् र सँगै रमाइलो गर्छन् । कहिलेकाहीँ कसैलाई आपतविपत पऱ्यो भने पनि त्यहाँ गाह्रो हुँदैन । टोलमा मन्दिर छ । मन्दिरमा पनि सँगै पूजा गर्छन् । पूजारीले दलितलाई पनि टीका लगाइ दिन्छन् । टोलमा भएको सार्वजनिक धारामा पनि सबैले एकैठाउँ लाइनमा बसेर पानी थाप्छन् । मनमायाको टोललाई सबैले नमुना टोलको रूपमा हेर्छन् । अन्य गाउँ र टोलका मानिसले पनि मनमायाको टोलबाट धेरै कुरा सिकिसकेका छन् । त्यसैले आजभोलि धेरै गाउँटोलमा छुवाछुतको परम्परा हराउँदै गएको छ ।

क्रियाकलाप

१. अगाडिको चित्रमा एकजना मानिसले किन छुट्टै बसेर खान खाएको होला ? के यस्तो गर्नु राम्रो हो ?

२. कसैले तिमीले छोएको खान्न, मलाई नछोऊ, मेरो घरमा पनि नपस भनेमा तिमीलाई कस्तो लाग्छ ?

३. तिमी बसेको ठाउँमा एउटाले छोएको अर्काले नखाने चलन छ, छैन ?

४. तल दिइएका भनाइहरू प्लेकार्डमा सार ।

"छुवाछुत बन्द गरौँ"

"सबै मानिस एकै हौँ"

"हामी सबैको रगत रातो छ"

"छुवाछुत गर्नु सामाजिक अपराध हो"

"छुवाछुतको व्यवहार गर्नेलाई सामाजिक बहिस्कार गरौँ"

५. प्लेकार्डमा लेखिएका नारा लगाउँदै सबै मिलेर टोलको परिक्रमा गर ।

पाठ - ४

अन्धविश्वासको पछि नलागौँ

बुदनीलाई पखाला लागेको थियो । उनकी दिदीले धामी बोलाएर ल्याइन् । धामीले नाडी छामे र भने, "तिमीलाई दोबाटोको भूत लागेछ । बेलुकी कुखुराको फुल राखेर पूजा गर्नुपर्छ ।" त्यसै बेलुकी आएर उनले झारफुक पनि गरिदिए तर बुदनीलाई निको भएन । बुदनीकी आमाले उनलाई स्वास्थ्य चौकी लगिन् । स्वास्थ्य चौकीका डाक्टरले औषधी दिँदै भने, ''तपाईँ स्वास्थ्य चौकी आएर ठीक गर्नुभयो ।''

यो संसारमा भूतप्रेत छैन । यो सबै झूटो कुरा हो । रोग त कीटाणुले गर्दा लाग्छ । डाक्टरले बुदनीको दिसामा भएका कीटाणुहरू सूक्ष्मदर्शक यन्त्रद्वारा देखाइदिए । बुदनीले पनि कीटाणु हेरिन् । अबदेखि उनी भूतप्रेतमा विश्वास गर्न छाडिन् । धामीको अन्धविश्वासमा परेको भए बुदनीको ज्यान जान सक्थ्यो ।

बुदनी निको भएर विद्यालय जाँदै थिइन् । बाटोमा एउटा मानिस उभिरहेको बुदनीले देखिन् । उनले सोधिन् , "दाइ किन उभिइरहनुभएको ?" ती मानिसले भने, "हेर नानी अहिले भर्खरै बिरालाले बाटो काट्यो । कुसाइत परिहाल्यो । जाउँ कि फर्कुँ भनेर सोचेर बसिरहेकी बुदनीले भनिन्,

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकालाई सानैदेखि अन्धविश्वासबाट टाढा राख्नुपर्छ । त्यस्ता अन्धविश्वास पहिचान गरी त्यसको पछि नलाग्न अभ्यास गराउनुपर्छ ।

"एउटा जीवले बाटो हिँड्दा अर्को जीवलाई कुसाइत पर्ने होइन । सबैलाई आ-आफ्नो बाटो हिँड्ने अधिकार छ । बरु तपाईं यहीं बसिरहनु भयो भने ढिलो भएर तपाईंको काम बिग्रन्छ । अनि पो कुसाइत पर्छ त । यस्ता अन्धविश्वासको पछि लाग्नुहुँदैन दाइ, आउनुहोस् ।"

क्रियाकलाप

१. अन्धविश्वास भनेको के हो ?

२. आ-आफ्नो समूहमा बसी आफ्नो गाउँ/टोलमा प्रचलित अन्धविश्वासहरूका बारेमा छलफल गर र तिनको टिपोट पनि गर ।

३. तलको अनुच्छेदको खाली ठाउँमा दिइएका शब्दहरू मिल्ने गरी राखेर पूरा गर ।

विनोद साँझमा बाहिर निस्कन डराउँथ्यो । बाहिर भूत आउँछ भनेर ऊ डराएको थियो । एकदिन ऊ खाना खाएर हात धुन बाहिर निस्केको थियो । आँगन नजिकै उसले केही .... जस्तो देख्यो । ऊ डरायो । भूतभूत भनी रुन थाल्यो । उनकी दिदी दौडेर बाहिर आइन् । विनोदले दिदीलाई .... देखायो । सुरुमा दिदी पनि झस्किइन् । भूतले .... हल्लाइ रहे जस्तो लाग्यो । तर उनले विद्यालयमा भूत अन्धविश्वास मात्र हो भनेर पढेकी थिइन् । त्यसैले उनले .... बालिन् र नजिकै गएर हेरिन् । त्यहाँ त फूलको बोट हावाले हल्लिएको रहेछ । विनोद र उनकी दिदी दुवै .... परे । त्यस दिनदेखि विनोद अन्धविश्वासको पछिलाग्न छोड्यो ।

हल्लिए	**भूत**	**हात**	**बत्ती**	**छक्क**

वास्तविक कुरा थाहा नपाई कुनै कुराको विश्वास गर्नु अन्धविश्वास हो ।

पाठ - १

आपसी सहयोग

दीपा कक्षा तीनमा पढ्छिन् । उनको घरबाट विद्यालय पुग्न आधा घण्टा लाग्छ । एक दिन दीपा विद्यालय गइरहेकी थिइन् । बाटो साँघुरो थियो । उनी बाटोमा लडिन् । त्यति वेला अरू मानिसहरू पनि उनको पछिपछि आइरहेका रहेछन् । उनीहरूले दीपालाई उठाए । केही समय हिँडेपछि दोबाटो आयो । दीपाको विद्यालय जाने बाटो र ती मानिसहरू जाने बाटो फरक थियो । दीपाले भनिन्, "म सानी छु । मलाई विद्यालयसम्म पुऱ्याइदिनुहोस् न ।" "हुन्छ नि नानी, हामी तिमीलाई विद्यालयसम्म पुऱ्याइदिउँला ।" त्यसपछि उनीहरूले दीपालाई विद्यालयसम्म पुऱ्याइदिए । उनको नम्रता र शिष्ट बोलीचालीले गर्दा नचिनेका मानिसले समेत दीपालाई सहयोग गरे । दीपाले तिनीहरूलाई धन्यवाद दिइन् ।

शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घरपरिवार, साथीसङ्गति, विद्यालय र अन्य जुनसुकै ठाउँमा आवश्यक सहयोग लिने र दिने बानीको विकास गराउनुपर्छ । विद्यार्थीहरूलाई अपरिचित मानिससँग पनि सहयोग लिन र दिने तरिका सिकाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. दीपाले किन सहयोग पाइन् ?

२. दीपाको जस्तै समस्या तिमीलाई पर्दा कसरी सहयोग लिन्छौ ? लेख ।

३. तिमीले सामाजिक अध्ययन पढाउने शिक्षकलाई शनिवार एक दिन आफ्नो घरनजिकै डुल्दै आउनुभएको देख्यौ ? तल दिइएका कामहरूमध्ये तिमी केके गर्छौ, मिलाएर लेख :

(क) गुरुको अगाडि जाने

(ख) घरभित्र लुक्ने

(ग) नमस्कार गर्ने

(घ) घर आउनुहोस् भनेर बोलाउने

(ङ) लाज मानेर भाग्ने ।

४. कुनै अपरिचित व्यक्तिसँग चिनजान गर्नुपर्‍यो भने तिमी कसरी गर्छौ, अभिनय गरेर देखाऊ ।

५. नचिनेको मानिससँग पहिलोपटक भेट्दा बोल्नुपर्ने कुराहरू लेख :

जस्तै : यहाँको शुभनाम ....

....

....

....

धन्यवाद ।

नचिनेका व्यक्तिसँग आवश्यक परे सहयोग लिनु र दिनुपर्छ ।

पाठ - २

असल व्यवहार

सुमन कक्षा तीनमा पढ्छन् । उनको घर नवलपरासी जिल्लाको विजयचोक गाउँमा पर्छ । उनी सानैदेखि मिहिनेती छन् । उनी आफ्ना भाइबहिनीलाई आफूसँग विद्यालय लैजान्छन् । त्यसैगरी वरिपरिका आफूभन्दा साना साथीहरूलाई पनि विद्यालय सँगै लैजान्छन् ।

उनी आफूभन्दा ठूलालाई आदर गर्छन् । आफूले नचिनेका मानिसलाई पनि उनीहरूको उमेरअनुसार हजुरबुबा, हजुरआमा, काका, काकी, दाजु, दिदी भनेर सम्बोधन गरी बोलाउँछन् । असल बानीबेहोराले गर्दा वरिपरिका सबैले उनको प्रशंसा गर्छन् ।

एकदिन सुमन विद्यालय जाँदै थिए । त्यसैवेला केही मानिसलाई सुमनले बाटामा भेटे । ती मानिसलाई उनले चिनेका थिएनन् । उनीहरू सुमनको विद्यालय हेर्न आएका थिए । उनीहरूलाई उनको विद्यालय जाने बाटो थाहा थिएन । उनीहरूले सुमनलाई सोधे, "बाबु, राष्ट्रिय प्राथमिक विद्यालय जाने बाटो कता हो ?" सुमनले भने, "म त्यही विद्यालयमा पढ्छु । हिँड्नुहोस् न, म तपाईंहरूलाई विद्यालयसम्म पुऱ्याइदिन्छु ।" त्यसपछि उनीहरू सुमनसँग गए । सुमनले गरेको सहयोगबाट उनीहरू खुसी भए । सबैले यो त असल केटो रहेछ भनी प्रशंसा गरे ।

शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीको असल व्यवहारको अवलोकन गरी सुधारका लागि पृष्ठपोषण दिनुहोस् । शिक्षक र अभिभावकले जहिले र जहाँसुकै विद्यार्थीहरूको व्यवहार अवलोकन गरिरहनुपर्छ र आवश्यक पृष्ठपोषण दिनुपर्छ ।

क्रियाकलाप

१. सुमन आफूले नचिनेका मानिसलाई के भनेर बोलाउँछन् ?

२. किन सुमनलाई सबैले असल केटो भन्छन् ?

३. सुमनले आफूले नचिनेका मानिसलाई कसरी सहयोग गरे ?

४. विद्यालय जाँदा तिम्रो सामान हरायो भने कसरी अरूसँग सहयोग लिन्छौ ? लेख ।

५. एक दिन भूषण र उनका बुबा बजार डुल्न गएका थिए । बजारमा मानिसको भीड थियो । त्यो भीडमा अल्मलिएर उनी बुबाबाट छुट्टिए । भूषणलाई घर जाने बाटो थाहा थिएन । बजारमा उनले अरूलाई चिनेका पनि थिएनन् । अब उनी कसरी घर आइपुग्न सक्लान् ? साथीहरूसँग छलफल गरी लेख । यदि तिमी भए के गर्थ्यौ ?

६. तलको जस्तै तालिका बनाऊ र तिमीले एक हप्तासम्म गरेका असल कामहरू लेखी शिक्षकलाई देखाऊ । पालैपालो कक्षामा पनि सुनाऊ ।

मिति	आफूले गरेको असल काम
२०६२ माघ १७ गते सोमवार	साथीलाई कक्षा कार्य गर्न सिसाकलम दिएर

हामी सबैसँग असल व्यवहार गर्छौं ।

पाठ - ३

हाम्रो प्राकृतिक सम्पदा

उर्मिलाको घर मादनकुँडारीमा पर्छ। यो काभ्रे पलाञ्चोक जिल्लाको दक्षिणपूर्व क्षेत्रमा अवस्थित छ । उनको जिल्लामा वनजङ्गल, नदीनाला आदि छन् । जिल्लामा रहेका वनजङ्गल संरक्षणका लागि सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिहरू छन्। उनको गाउँमा पनि वन उपभोक्ता समिति छ। त्यो वन उपभोक्ता समितिले आफ्नो क्षेत्रको वन जोगाएको छ । यसले गर्दा त्यस वनमा स-साना बिरुवाहरू हुर्किएर ठूलाठूला भएका छन्। ती बिरुवाहरू हुर्केपछि पहिरो जान पनि छाडेको छ । अहिले त्यहाँ मयूर, जुरेली, ढुकुर, सारौँ, लामपुच्छ्रे जस्ता चराचुरुङ्गीहरू र मृग, चितुवा, बाघ, लोखर्के, खरायो आदि जनावरहरू देखिन थालेका छन्।

वनको हरियाली देखेर उर्मिलाका गाउँबासीहरू खुसी भएका छन्। सबै गाउँलेहरू मिलेर वेलावेलामा स्याउला र घाँस काट्ने व्यवस्था मिलाएका छन्। बाँझो जग्गामा सुन्तला, धूपी, काभ्रो, कोइरालो, कुटमिरो, दुधिलो र इपिलका बिरुवाहरू रोपेका छन्। ती बिरुवाहरू रोप्ने काममा उर्मिलाले पनि सहयोग गरिन् ।

तल बग्ने चौरी खोलाले जमिन कटानी गरेर हैरान पारेको थियो। त्यसैले

शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो वरिपरिका प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षण गर्ने कार्यमा सहभागी गराउनुहोस्। पानीको स्रोत सफा राख्ने, बोटबिरुवाहरूको मुना नचुड्ने, फोहोर प्लास्टिक जथाभावी नफ्याँक्ने बानीको विकास गराउनुहोस्। तालिकामा दिइएको बोटबिरुवाको नाम पत्ता लगाउन दिनुहोस् र सबैभन्दा बढी मिलाउनेलाई पुरस्कृत पनि गर्न सक्नुहुन्छ ।

उनीहरूले नदीमा बाँध बाँधेर माटो बगेर जान नदिन वृक्षरोपण पनि गरे। त्यसपछि खोलाले जमिन कटान गरेको छैन। सबै गाउँलेको प्रयासले गर्दा वनजङ्गल जोगिएको छ। यसबाट उनीहरूलाई धेरै फाइदा भएको छ। त्यसैले हामीले पनि उर्मिलाका गाउँलेले जस्तै वनजङ्गल, खोलानाला, खनिज, माटो आदिको संरक्षण गर्नुपर्छ।

क्रियाकलाप

१. तलका प्रश्नहरूको जवाफ देऊ :

(क) तिम्रो नजिकैको वनजङ्गल जोगाउन केके काम गर्नुपर्ला ?

(ख) उर्मिलाका गाउँलेहरूले चौरीखोलाले जमिन काटिरहेको कसरी रोके ?

(ग) तिम्रो जिल्लामा कुनकुन खनिजहरू पाइन्छन् ? लेख।

(घ) किन हामीले माटोको संरक्षण गर्नुपर्छ ?

२. तलको तालिका कापीमा सारेर मिल्ने अक्षरहरू रेखाले घेरी बोटबिरुवाका नाम पत्ता लगाऊ :

कु	ट	मि	रो	रो	यो	प	सी	ला	इ
धु	ल	शा	म	आ	स	मा	न	सि	सौ
पी	दु	धि	लो	गु	रौ	स	ल्लो	म	लौ
प	स	पा	न	राँ	ह	सी	ल	ल	नी
ल	का	च	पा	स	ती	मा	सा	दि	म
य	र	ल	जे	इ	ते	ली	ल	द	ल
ब	र	ष	सि	पै	युँ	ल	चि	लौ	ने

३. तल केही प्राकृतिक सम्पदाहरू दिएका छन्, तिनको संरक्षण कसरी गर्नुपर्ला ?

प्राकृतिक सम्पदा	**कसरी संरक्षण गर्ने**
(क) माटो	
(ख) जङ्गल	

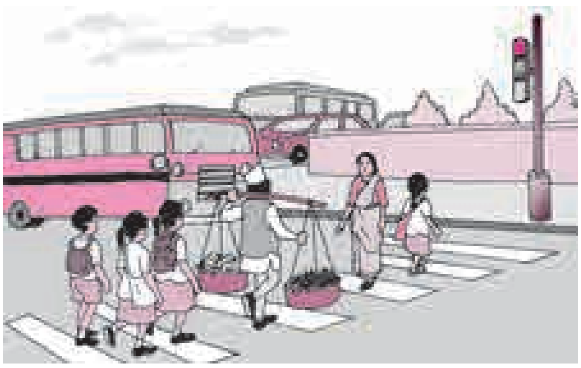
४. तिम्रो आफ्नो विद्यालय वा ठाउँ नजिक भएका पानीका स्रोतहरू कहाँकहाँ छन् ? तिनीहरू केके कामका लागि प्रयोग हुने गरेका छन्, कक्षामा साथीसँग छलफल गर।

जिल्लामा भएका प्राकृतिक सम्पदाहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ।

पाठ - ४

सामाजिक नियमको पालना

डोल्मा मुगु जिल्लामा बस्छिन् । उनी कक्षा तीनमा पढ्छिन् । जाडोको छुट्टिमा डोल्मा पनि उनका बुबासँग काठमाडौँ घुम्न गइन् । बुबाले उनलाई काठमाडौँका विभिन्न ठाउँहरू घुमाउनुभयो । उनका बुबाले उनलाई कोटेश्वर, बानेश्वर, बबरमहल, माइतीघर, सिंहदरबार, भद्रकाली हुँदै रत्नपार्क पुऱ्याउनुभयो । सडकमा उनले धेरै सङ्केतहरू देखिन् । कोटेश्वर पुग्दा रातो बत्ती बलेर उनीहरू चढेको मोटर रोकियो । त्यहाँ उनले जेब्राक्रसिङ पनि देखिन् । अनि उनले बुबालाई सोधिन्, "बुबा, किन यहाँबाट मानिसहरू हिँडेका होलान् ?" बुबाले भन्नुभयो, "सुन छोरी, यी अग्ला खम्बामा रातो बत्ती बलेको वेलामा चालकले मोटरहरू रोक्नुपर्छ । पहेँलो बत्ती बल्दा सतर्क हुनुपर्छ र हरियो बत्ती बल्दा मात्र मोटर गुडाउनुपर्छ । बाटो पार गर्दा जेब्राक्रसिङबाट मात्र बाटो काट्नुपर्छ । जेब्राक्रसिङसँगै बटुवालाई बाटो काट्न अर्को बत्ती राखिएको हुन्छ । ती बत्तीमा मानिसको



सङ्केत दिइएको हुन्छ । त्यहाँ हरियो रङको बत्ती बल्दा मात्र बाटो काट्नुपर्छ । रातो बत्ती बल्दा बाटो काट्नुहुँदैन ।"

अर्को दिन उनीहरू स्वयम्भू गए । त्यहाँ दर्शन गर्नेहरूको लाइन थियो । डोल्मा र उनका बुबा पनि लाइनमा बसे । दुई घण्टापछि उनीहरूको

शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीहरूलाई सानै उमेरदेखि सामाजिक नियमको पालना गर्ने बानी बसाल्नुहोस् । त्यसैगरी प्लेकार्ड बनाउन लगाई कक्षाकोठा, बगैँचा, शौचालय र चौरमा टाँस्न लगाउनुहोस् र सोअनुसार पालना गर्न लगाउनुहोस् ।

पालो आयो । उनीहरूले स्वयम्भूको दर्शन गरेर फर्किए । स्वयम्भूको दर्शन गर्न लाइनमा बसेको वेलामा डोल्माले भित्तामा एउटा सूचना देखिन् । त्यसमा लेखिएको थियो, "लाइनमा बसौँ र स्वयम्भूको दर्शन गरौँ ।"

शब्दार्थ :

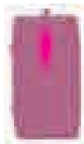
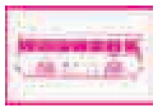
जेब्राक्रसिङ : सडकमा बाटो काट्नका लागि बनाइएको सेतो रेखाको सङ्केत

प्लेकार्ड : बाक्लो कागजमा प्रदर्शन गर्ने लेखिएको सन्देश मूलक सूचना

पम्प्लेट : घर, भित्ता वा सार्वजनिक स्थनहरूमा टाँस्न बनाइएको सूचना वा सन्देश

क्रियाकलाप

१. तल दिएका ट्राफिक सङ्केतहरू कापीमा सार र पालना गर :

हरियो बत्ती बाटो काट्ने	खतरा	बाटो काट्ने ठाउँ	रातो बत्ती रोकिने	बस बिसौनी	हिँड्न नहुने ठाउँ

२. "जथाभावी दिसापिसाब नगरौँ", "पानी उमालेर मात्र पिऔँ", "सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण गरौँ", "माटो जोगाउन वृक्षरोपण गरौँ " जस्ता नाराहरू राखी पम्प्लेटको नमुना बनाऊ र कक्षामा प्रस्तुत गर । जस्तै :

पानी उमालेर मात्र पिऔँ ।

३. तिम्रो गाउँमा पँधेरो, मेलापर्वमा जाँदा केकस्ता नियमहरू पालना गर्नुपर्छ ? तलको जस्तै गरी लेख :

(क) पँधेरो - पालो पर्खने

(ख) मन्दिर - ....

(ग) मेलापर्व - ....

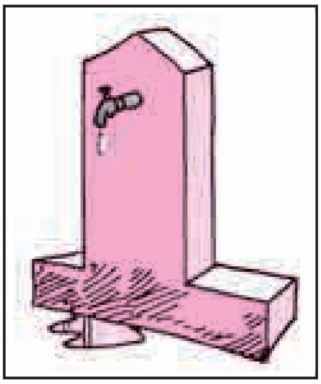
४. विद्यालयमा विद्यार्थीहरूले पालना गर्नुपर्ने नियमहरूको प्लेकार्ड बनाऊ । ती प्लेकार्डलाई कक्षाकोठा, शौचालय र बगैँचामा लगेर राख र सोअनुसार पालना गर ।

सामाजिक नियमहरूको पालना गरौँ ।

मेरो वडाको बनोट र काम

सावित्री र सुजनको घर भक्तपुर नगरपालिका वडा नं. १७ मा पर्दछ। उनीहरूको वडाको पूर्वमा इताछेँ र सूर्यविनायक पर्दछ। दक्षिणमा कटुञ्जे गाविस र अरनिको राजमार्ग छ। पश्चिममा हनुमन्ते खोला र उत्तरमा दुवाकोट गाविस पर्दछ।

उनीहरूको घरसँगै पवन, समीर, माइला र सुन्तलीको घर छ। उनीहरूको वडामा दूधपाटी, चुनदेवी, सल्लाघारी, सिर्जनानगर आदि बस्तीहरू छन्। उनीहरूको वडामा हनुमन्ते खोला, सिद्धपोखरी, भक्तपुर बसपार्क, खेलमैदान आदि रहेका छन्।



सावित्री र सुजनको वडामा खानेपानी, ढल निकास, विद्युत्, सडक र टेलिफोनको राम्रो सुविधा छ। उनीहरूको वडामा भक्तपुर अस्पताल पर्छ।

यहाँ वडा समितिको कार्यालय छ। यो दूधपाटीमा रहेको छ। यसले आफ्नो वडाको विकासमा पनि ध्यान पुऱ्याएको छ। पुराना मठ मन्दिरहरूको जीर्णोद्धार गरेर कलाकौशलको संरक्षण गर्ने काममा सहयोग पुऱ्याएको छ।

सावित्री र उनका साथीहरू त्यस्ता कार्यमा सहभागी हुन्छन्। बाटाघाटा, पुलपुलेसा आदिको निर्माण गरी वडाबासीलाई आवतजावतमा सुविधा प्रदान गरेको छ। वडाको विकासका लागि जनताहरूले स्थानीय जनप्रतिनिधि

शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो वडाको सिमानाको नक्सा बनाउन र वडा समितिका सदस्यहरूको नामावली सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस्। त्यस्ता कार्यमा सहभागी हुन प्रेरित गर्नुहोस्। अभिभावकको सहयोग पनि लिन लगाउनुहोस्।

छानेका छन् । एउटा वडा समितिमा एक जना वडा अध्यक्ष, एक जना महिला सदस्य र अरू तीन जना सदस्यहरू हुन्छन् । यसरी पाँच जनाको वडा समिति बन्छ ।

शब्दार्थ

संरक्षण : जोगाउनु तथा बचाउने काम

जीर्णोद्धार : मर्मत तथा पुनर्निर्माण गर्ने काम

क्रियाकलाप

१. तिमी कति नं. वडामा बस्छौ ?

२. तिम्रो वडाको पूर्व, पश्चिम, उत्तर र दक्षिणमा कुनकुन ठाउँहरू छन् ? आफ्नो वडाको नक्सा बनाऊ र देखाऊ ।

३. तिम्रो वडामा कुनकुन सुविधाहरू छन् ?

४. वडा समितिले केके काम गर्नुपर्छ, त्यसको सूची बनाऊ ।

५. तिम्रो वडाको वडा अध्यक्ष र सदस्यहरूको नामावली अभिभावकसँग सोधेर तलको तालिकामा भर :

पद	नाम
(क) वडा अध्यक्ष	
(ख) महिला सदस्य	
(ग) सदस्य	
(घ) सदस्य	
(ङ) सदस्य	

६. आफ्नो वडाको विकासमा तिमीले केके काम गर्नुपर्छ, साथीहरूसँग छलफल गरेर लेख ।

म आफ्नो वडाको सिमाना, सदस्यहरूको नाम बताउन र विकास कार्यमा सहभागी हुन सक्छु ।

पाठ - १

म बसेको ठाउँ

कुलबहादुरको घर नाम्दु गाउँमा छ । यो गाउँ दोलखा जिल्लामा पर्छ । दोलखा एउटा पहाडी जिल्ला हो । कुलबहादुरको गाउँ पहाडमा भएकाले त्यहाँ अग्ला, होचा डाँडाहरू छन् । त्यहाँ बेँसीहरू पनि छन् । पाखाहरू पनि छन् । उनको गाउँमा मोटर बाटो पनि छ । उनको गाउँको पूर्वपट्टि पाँडुखोला र पश्चिमपट्टि तामाकोसी पर्छ । उनको गाउँमा एउटा विद्यालय छ । विद्यालयको छेउमा स्वास्थ्यचौकी पनि छ । उनको गाउँभन्दा उत्तरपट्टि गौरीशङ्कर हिमाल छ । हिमालै हिमाल भएको ठाउँलाई हिमाली प्रदेश भनिन्छ । हिमाली प्रदेशमा धेरै जाडो हुन्छ ।

सानुमैया काठमाडौँमा बस्छिन् । काठमाडौँ नेपालको सबैभन्दा ठूलो सहर हो । यो हाम्रो देशको राजधानी पनि हो । काठमाडौँ एउटा उपत्यका हो । उपत्यका भनेको वरिपरि डाडाँले घेरेको बीचमा सम्म परेको ठाउँ हो ।

शिक्षण निर्देशन :

यस पाठमा बालबालिकालाई आफू बस्ने नगरपालिका वा गाउँ विकास समितिको धरातलीय स्वरूपको सामान्य जानकारी दिन खोजिएको छ । त्यसैले बालबालिकालाई पढ्न लगाई उनीहरू बसोबास गरेको न.पा. / गा.वि.स. को धरातलीय स्वरूपबारे कक्षामा उनीहरूबाटै छलफल गराउनुहोस् । तपाईंले पनि धरातलीय स्वरूपबारे थप जानकारी गराई सहयोग गरिदिनुहोस् ।

सन्तोष धनगढीमा बस्छन् । धनगढी सुदूरपश्चिमको ठूलो सहर हो । यो तराई प्रदेशमा पर्दछ । तराई प्रदेश भनेको समथर ठाउँ हो । यहाँ साइकल, रिक्सा, मोटर थुप्रै चल्दछन् । यहाँ धेरैजसो गर्मी हुन्छ ।

क्रियाकलाप

१. ठीक उत्तर छानेर खाली ठाउँ भर :

(क) म बसेको ठाउँ .... हो । (नगरपालिका/गाउँ विकास समिति)

(ख) म बसेको ठाउँ .... प्रदेशमा पर्छ । (हिमाली, पहाडी, तराई)

(ग) म बसेको ठाउँमा .... हुन्छ । (धेरै गर्मी, न जाडो न गर्मी, धेरै जाडो)

(घ) म विद्यालय जाँदा .... बाटो हिँड्छु । (उकालो, ओरालो, समथर)

२. आफ्ना अभिभावक अथवा शिक्षकसँग सोधेर लेख :

(क) तिमी बसेको गाउँ विकास समिति/नगरपालिकाको नाम के हो ?

(ख) तिमी बसेको ठाउँमा कुनकुन यातायात सुविधा छ ?

(ग) तिमी बसेको ठाउँ कुन अञ्चलमा पर्छ ?

३. तिमी बसेको ठाउँमा केके छन् सूची बनाऊ :

१. नदी	२. सडक
३	४.
५.	६.
७.	८.
९.	१०.

४. आफू बसेको ठाउँको चित्र बनाऊ :

म गाउँ विकास समिति/नगरपालिकामा बस्छु । म बसेको ठाउँ हिमाल/पहाड/तराई/उपत्यकामा पर्छ ।

पाठ - २

मेरो सेरोफेरो

गौरापर्वमा सहभागी महिलाहरू

यो बद्रीको गाउँ हो । बद्री दार्चुला जिल्लाको गोकुलेश्वर भन्ने गाउँमा बस्छन् । यहाँ धेरै गर्मी र धेरै जाडो हुँदैन । गर्मी याममा पानी पर्छ । यहाँका मानिस आलु, कोदो, मकै, धान र फलफूलका खेती गर्छन् । कोही व्यापार गर्छन् । यसको वरिपरि पहाडै पहाड छन् । यहाँ गीत गाउने र नाच्ने परम्परा छ । यहाँका मानिस गौरा पर्व विशेष रूपले मनाउँछन् ।

गीता भरतपुरमा बस्छिन् । भरतपुर चितवन जिल्लामा पर्छ । चितवन भित्री मधेसमा पर्दछ । यो समथर जमिनले बनेको छ । भरतपुरमा पनि धेरैजसो गर्मी हुन्छ । हिउँदमा पहाडको तुलनामा न्यानो हुन्छ । गर्मी याममा धेरै पानी पर्छ, हिउँद याममा कम पानी पर्छ ।

भरतपुर नगरपालिकाको पूर्वपट्टि जङ्गल छ । यो जङ्गललाई टिकौलीको जङ्गल भन्दछन् । पश्चिमपट्टि नारायणी नदी छ । नारायणघाट बजार पनि यहीँ पर्दछ ।

भरतपुरमा यातायातको राम्रो सुविधा छ । मलिलो माटो भएकाले यहाँ

शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो गा.वि.स./न.पा.को भौगोलिक र आर्थिक अवस्थाको अवलोकन गर्न लगाई त्यसको सामान्य वर्णन गर्न लगाउनुहोस् । उनीहरूलाई स्थलगत भ्रमण गराई त्यसको वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।

धान, तोरी धेरै फल्छ । यो नगरपालिकामा विभिन्न जातजातिका मानिस बस्छन् । यहाँ कोही व्यापार गर्छन् भने कोही नोकरी गर्दछन् । यहाँका धेरैजसो मानिस हिन्दु र बौद्ध धर्म मान्दछन् ।

क्रियाकलाप

१. बद्री अथवा गीताले जस्तै तिमी पनि आफू बसेको ठाउँको वर्णन गर ।

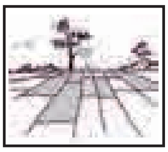
म .... गाउँ/नगरपालिकामा बस्छु । मेरो गाउँ/नगरपालिकाको पूर्वपट्टि........ छ । पश्चिर्मपट्टि .... छ । म बसेको गाउँ/नगरमा .... याममा पानी पर्छ । यहाँका मानिस .... पेसा गर्छन् । यहाँ .... अन्न फल्छ । यहाँ हावापानीअनुसार .... लुगा लगाइन्छ ।

२. आफ्नो अभिभावक तथा शिक्षकलाई सोधेर लेख ।

तिमी बसेको गाउँ विकास समिति/नगरपालिका.......

- वडा नं. ....
- हावापानी : गर्मी / जाडो /ठिक्कको
- जातजाति ....
- धर्म ....

३. चित्र चिन र नाम छानेर लेख :



पहाडी प्रदेश

तराई प्रदेश

हिमाली प्रदेश

भित्री मधेस

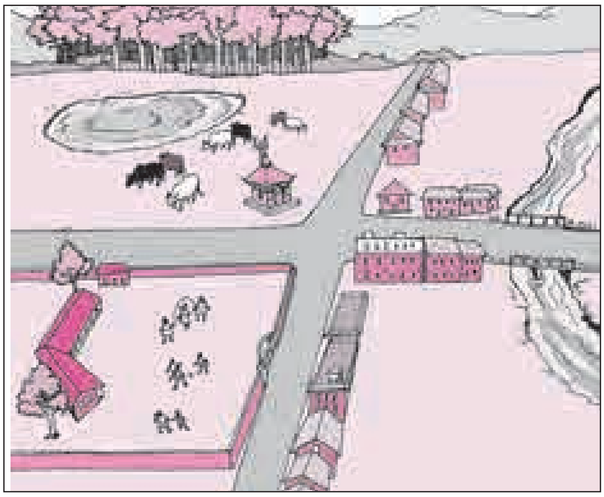
उपत्यका

म मेरो गाउँको परिचय दिन सक्छु ।

पाठ - ३

म बसेको ठाउँको रूपरेखा

एक दिन बाँके जिल्लाको राष्ट्रिय प्राथमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरू शैक्षिक भ्रमणमा गए । शिक्षकले उनीहरू बसेको गाउँको भ्रमण गराउनुभयो । शिक्षकसँग उनीहरूले रमाईरमाई आफ्नो गाउँमा भएका कुराहरू हेरे । त्यहाँ उनीहरूले स्वास्थ्य चौकी देखे । त्यस्तै ठूलो खेल्ने चौर पनि देखे । कुनैकुनै बाटाहरू ठूला र फराकिला थिए । घुम्दै जाँदा त्यहाँ हुलाकघर पनि देखे । हुलाक घरको पूर्वपट्टि प्रहरी चौकी पनि थियो । त्यसभन्दा केहीपर मन्दिर पनि रहेछ । मन्दिरको उत्तरपट्टि जङ्गल थियो । उनीहरूले त्यहाँ अरू पनि धेरै कुराहरू देखे । भ्रमण गरिसकेपछि शिक्षकले सबै विद्यार्थीलाई एक ठाउँमा जम्मा गर्नुभयो । त्यसपछि शिक्षकले भन्नुभयो, "यदि हामीले हवाईजहाजमा बसेर तल हाम्रो गाउँ हेऱ्यौं भने कस्तो देखिन्छ होला ?"



रमाले भनिन्, "सानो देखिन्छ होला सर ।"

अवश्य हो । हामीले अग्लो ठाउँबाट कुनै कुरा हेर्दा सानो देखिन्छ । हाम्रो गाउँ पनि अग्लो ठाउँबाट हेर्दा यस्तै देखिन्छ ।

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकाहरूलाई आफ्नो गाउँ वा नगरको भ्रमण गराई त्यहाँका मुख्यमुख्य कुराहरू अवलोकन गर्न लगाई नक्सामा समावेश गर्न सिकाउनुहोस् । साथै अग्लो ठाउँबाट होचो ठाउँमा कुनै वस्तु हेर्दा कस्तो देखिन्छ । त्यसको अवलोकन पनि गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. तिमी पनि आफ्नो शिक्षकसँग भ्रमणमा जाऊ र त्यहाँ भएका मुख्यमुख्य कुराहरू हेर । आफूलाई थाहा नभएका कुराहरू शिक्षकलाई सोधेर लेख । तिम्रो समुदायमा तिमीले भ्रमण गर्दा देखेका कुराहरू केके हुन् ? क्रमैसँग लेख ।

(क) ....

(ख) ....

(ग) ....

(घ) ....

(ङ) ....

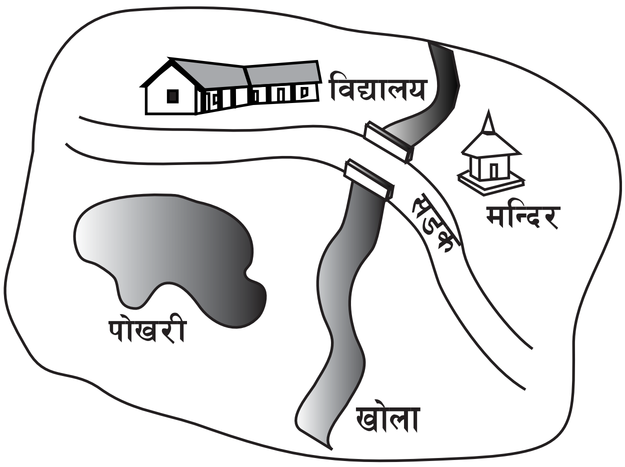
२. तिम्रो गाउँ/नगरको चारैतर्फको सिमाना लेख :

पूर्व .... पश्चिम .... उत्तर .... दक्षिण...........

३. तिम्रो कक्षाका सबै साथीहरू मिलेर आफूले भ्रमण गरेको ठाउँको नक्सा बनाउने अभ्यास गर । नक्सा बनाउन आफ्नो शिक्षकसँग सहयोग माग ।

४. तिमी खुला चौर वा ठाउँमा जाऊ । त्यहाँबाट नजिक र टाढाका घरहरू हेर । तिमीले ती घरहरू कत्रा देख्यौ, लेख र कक्षामा शिक्षकलाई देखाऊ ।

५. आफ्नो टोल वा वडाको नक्सा बनाई त्यहाँ रहेका मुख्यमुख्य कुराहरू भर । जस्तै :

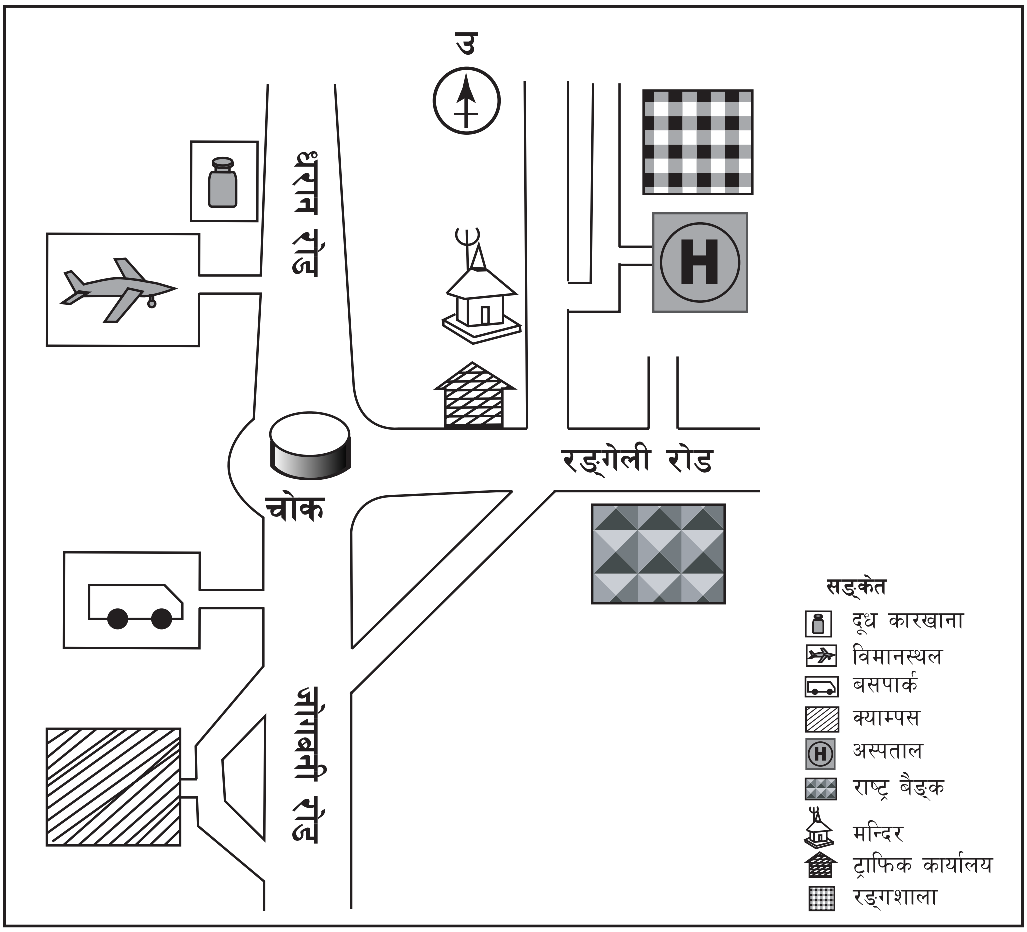


म आफ्नो गाउँ/नगरको सामान्य नक्सा कोर्न सक्छु ।

पाठ - ४

नक्सामा म बसेको ठाउँ

मेरो नाम विवेक हो । म विराटनगर उपमहानगरपालिकामा बस्छु । यो सहर मोरङ जिल्लामा पर्छ । यो नेपालकै महत्त्वपूर्ण सहर हो । म वडा नं. ५ मा बस्छु । अस्ति मात्र हामी शिक्षकसँग शैक्षिक भ्रमण गयौँ । हामीलाई उहाँले हाम्रो नगरपालिकाको मुख्यमुख्य ठाउँहरू घुमाउनुभयो । त्यहाँ तल नक्सामा दिइएका ठाउँहरू देख्यौँ :



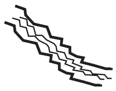
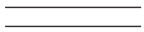
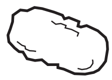
शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकाहरूलाई समुदायको भ्रमण गराई त्यहाँका मुख्यमुख्य कुराहरू अवलोकन गराइसकेपछि नक्सामा सङ्केतसहित भर्न सिकाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. तिमी गाउँमा बस्छौ कि सहरमा बस्छौ ?

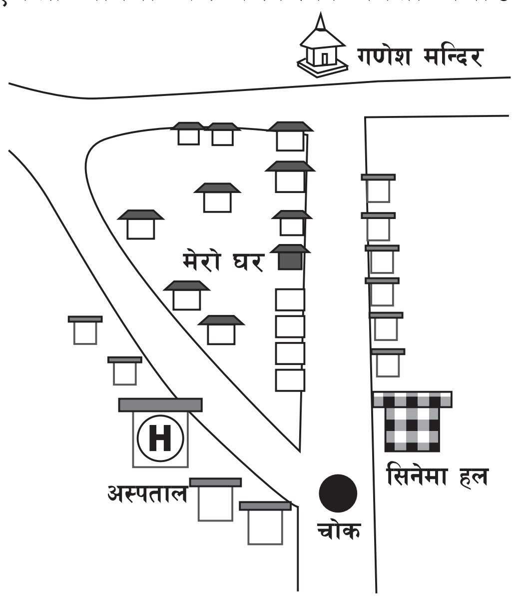
२. तिम्रो गाउँ अथवा सहरमा भएका कुरा नक्सामा यसरी देखाउनुपर्छ ।

- नदी/खोला 
- बाटो/सडक 
- ताल/पोखरी 
- अस्पताल/स्वास्थ्य चौकी
- हवाई मैदान

माथि दिइएका सङ्केतहरू आफ्नो कापीमा सार र प्रदर्शन गर ।

३. तिमी पनि विवेकले जस्तै आफू बसेको गाउँ वा नगरको नक्सा बनाऊ । नक्सामा मुख्यमुख्य कुराहरू सङ्केतमा भर ।

४. तल दिइएजस्तै आफ्नो घर वरपरको नक्सा बनाऊ ।



म आफू बसेको गाउँ वा नगरमा रहेका मुख्यमुख्य कुराहरू नक्सामा भरेर देखाउन सक्छु ।

एकाइ - छ हाम्रो विगत

पाठ - १ मेरो छिमेकी पहिले र अहिले

आङछिरिङका मामा तेन्जिङ पहिले नुवाकोट जिल्लाको चोकदे गाउँमा बस्थे। हाल उनी त्रिशूली बजारमा बस्छन्। पहिलेका तेन्जिङ र अहिलेका तेन्जिङको आनीबानीमा निकै फरक छ । अहिले उनी आफ्नो बारीमा फलेका अन्नबाट बनेका खानेकुराहरू खान छाडे। बजारमा पाइने तयारी खानेकुराहरू खान थाले। लुगा कपडा पनि विदेशीपाराका

ज्याकेट, पाइन्ट जस्ता लुगा लगाउँछन् । आङछिरिङलाई भने उनको मामाको यस्तो चलन पटक्कै मन परेको छैन। उनलाई आफ्नै खालको खानेकुरा मनपर्छ । आफ्नै खालका लुगाफाटा नै राम्रा लाग्छन्। उनका मामा पहिले आलु, सुकुटी, ढिँडोजस्ता खानेकुरा मन पराउँथे । स्वदेशी कपडाबाट बनेका दोचा,बक्खु, पाङ्देन जस्ता लुगा उनलाई राम्रो लाग्थ्यो।

आङछिरिङ सानुमायाकी छिमेकी हुन् । उनीहरूको छिमेकमा अहिले धेरै प्रकारका चाडपर्व मनाउने गरिन्छ । आङछिरिङको परिवारमा ल्होसार मनाउँछन् । सानुमायाको परिवारले दसैं, तिहारजस्ता चाडपर्व मनाउँछन् । उनीहरूको छिमेकमा होली, छठ, इद

शिक्षण निर्देशन :

आफ्ना अग्रजले गरेका राम्रा क्रियाकलापको प्रत्यक्ष अनुभूतिद्वारा आधुनिक रहनसहनसँग सामञ्जस्यता कायम गराउने खालका क्रियाकलापहरू अभ्यास गराउनुपर्छ ।

आदि चाडपर्व मनाउने परिवारहरू पनि छन् । आङछिरिङको छिमेकमा चाडपर्वहरू मनाउँदा सबैजना एकआपसमा सहभागी हुन्छन् । उनीहरू आफन्तसँग मिलेर बस्छन् ।

शब्दार्थ

पाङदेन : शेर्पा, तामाङ समुदायका महिलाले लगाउने तेर्सो धर्के बुट्टा भएको लुगा

दोचा : घुँडासम्म आउने गरी हिमाली क्षेत्रका मानिसले लगाउने बाक्लो कपडा र छालाबाट बनेको एक किसिमका जुत्ता

बक्खु : हिमाली क्षेत्रका शेर्पा जातिले लगाउने बाक्लो लुगा

क्रियाकलाप

१. सानुमाया र आङछिरिङको छिमेकमा जस्तै तिम्रो छिमेकमा केकस्ता चाडपर्वहरू मनाउने गर्दछन् । पत्ता लगाई तलको तालिकामा भर :

क्र.सं.	चाडपर्वको नाम	चाडपर्व मनाउने समय

२. तिम्रो घरमा पहिले र अहिले लगाउने लुगाकपडा र खानेकुरामा केकस्तो फरक छ । आफ्ना अभिभावकसँग सोधी तलको तालिकामा लेख :

विवरण	पहिले	अहिले
लुगाकपडा		
खानेकुरा		

३. तिम्रो परिवार र छरछिमेकमा बूढाबूढी र युवायुवतीले लगाउने लुगा अवलोकन गर । तलको तालिकामा उनीहरूले लगाउने लुगाको नाम लेख, जस्तै :

बूढाबूढीले लगाउने लुगा	युवायुवतीले लगाउने लुगा
दौरा	पाइन्ट

मेरो छिमेकको रहनसहनमा आएको परिवर्तन बताउन सक्छु ।

पाठ - २ मेरो छिमेकीको पेसा पहिले र अहिले

जानकी कक्षा तीनमा पढ्छिन् । उनी बारा जिल्लाको बञ्जरिया गाउँमा बस्छिन्। उनका बुबा र छिमेकी पहिले विभिन्न काम गर्थे। खेतमा काम गर्ने, खोलामा माछा मार्ने, सुकेका रूख काट्ने, अरूको बगैँचाको रेखदेख गर्ने, माटाका भाँडा बनाउनेजस्ता काम गर्दथे । यस्ता कामबाट हुने कमाइले उनीहरूको दैनिक गुजारा चलाउन र केटाकेटी पढाउन धेरै गाह्रो हुन्थ्यो ।

जानकीका बुबा र उनका छिमकीहरूले पहिलाको भन्दा फरक काम गर्न थाले। जानकीका बुबा जङ्गलमा रूख काट्ने काम छाडेर बिजुलीको काम गर्छन् । उनका छिमेकी मोहनले साइकल बनाउने पेसा अँगालेका छन् । त्यस्तै राजनारायणले किराना पसल खोलेका छन् । रजिया पहिले खोलामा माछा मार्थिन्। अहिले उनी पोखरीमा माछा पाल्छिन्। अहिले उनीहरूको धेरै आम्दानी हुने गरेको छ । त्यसैले उनीहरूका छोराछोरीहरू जानकी, रमेश, सोहन र रमिताले विद्यालय पढ्न थालेका छन्। बिरामी हुँदा छिमेकमा सहयोग गर्ने गर्दछन्। छरछिमेकमा देखिएका

शिक्षण निर्देशन :

आफ्नो परिवार र छिमेकीले गर्ने परम्परागत कामहरूलाई परिचित गराउने र त्यस्ता कामहरूलाई सम्मान र सुधार गर्न प्रेरित गर्ने खालका क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्नुहोस् ।

समस्याहरू मिलिजुली समाधान गर्छन् । हाल उनीहरू सबैजना रमाइलोसँग जीवन बिताइरहेका छन् ।

क्रियाकलाप

१. तिम्रो र आफ्नो साथीको बुबाआमाले पहिले र अहिले अपनाएको पेसा पत्ता लगाई तलको तालिकामा भर :

कसको	पहिलेको पेसाको नाम	अहिलेको पेसाको नाम
आफ्नो		
साथीको		

२. पाठको आधारमा अहिलेको पेसाबाट केके फाइदाहरू भए तल लेख :
(क)
(ख)
(ग)
(घ)

३. तल दिइएका प्रश्नहरू कापीमा सार र नजिकका छिमेकीसँग सोधेर उत्तर लेख । तिमीले लेखेको उत्तर कक्षामा पनि सुनाऊ :
(क) तपाईँ पहिले के काम गर्नुहुन्थ्यो ?
(ख) तपाईँ अहिले के काम गर्नुहुन्छ ?
(ग) तपाईँलाई पहिले र अहिलेका मध्ये कुन काम राम्रो लाग्छ ?

४. माथि दिइएको प्रश्नबाट प्राप्त उत्तरलाई मिलाएर लेख ।
मेरो छिमेकी ....ले पहिले .... काम गर्नुहुन्थ्यो । अहिले ....काम गर्नुहुन्छ । उहाँलाई ....काम राम्रो लाग्छ । .... ।

हामी आफ्नो परिवार र छिमेकीहरूका पेसालाई सम्मान गर्छौँ । आफ्नो इच्छाअनुसार सक्दो सहयोग गर्छौँ ।

पाठ - ३

हाम्रा वीर वीरङ्गना

अमरसिंह थापा

बलभद्र कुँवर, अमरसिंह थापा र भक्ति थापा नेपालका वीर सपूतहरू हुन् । उनीहरूले नेपाल र नेपालीको रक्षा गर्न अङ्ग्रेजसँगको युद्धमा आफ्नो ज्यानको बाजीसमेत थापे । उनीहरूले त्यस वेलाको अङ्ग्रेज सेनासँग ठूलो वीरताका साथ लडे। नेपाल र नेपालीको इज्जत राखे । बलभद्र कुँवरले नालापानीको लडाइँमा आफ्नो वीरता देखाए। त्यस लडाइँमा महिला र केटाकेटीहरूले पनि बहादुरी साथ लडेका थिए । अमरसिंह थापाले नेपालको पश्चिममा रहेका किल्लाहरूको रक्षा गरे । भक्ति थापाले मलाउ किल्ला बचाउन ७० वर्षको उमेरमा समेत अङ्ग्रेजसँग डटेर लडे। उनीहरू अङ्ग्रेजको लोभलालचमा परेनन् । उनीहरूले आफ्नो देशप्रति माया, ममता भएकाले वीरता देखाए। उनीहरूलाई नेपालका वीर सपूत भनिन्छ ।

नालापानीको युद्ध

राजेन्द्रलक्ष्मी नेपालकी वीरङ्गना हुन् । पृथ्वीनारायण शाहले टुक्रिएर रहेको नेपाललाई एउटै बनाउन सुरु गरे। यो कामलाई सफल पार्न राजेन्द्रलक्ष्मीले धेरै ठूलो योगदान दिइन्। उनले नेपालमा आठ वर्ष शासन गरिन्। उनले धेरै सानासाना राज्यहरूलाई नेपालमा

शिक्षण निर्देशन :

हाम्रो राष्ट्रको स्वाभिमान रक्षाका लागि बलिदान र योगदान दिने हाम्रा पुर्खाहरूको कार्यबाट बालबालिकाहरूलाई प्रेरित गर्ने कथा, गीत, संवाद, अभिनय आदिको माध्यमबाट क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुहोस्।

मिलाइन् । नारीमध्ये पनि उनले विशेष योगदान दिइन् । त्यसैले उनलाई नेपाली वीरङ्गनाको नामले चिनिन्छ ।

शब्दार्थ

वीर : राष्ट्रका लागि उत्साह र साहसका साथ काम गर्ने पुरुष
वीरङ्गना : राष्ट्रका लागि उत्साह र साहसका साथ काम गर्ने महिला
सपूत : राम्रो काम गर्ने पुरुष

क्रियाकलाप

१. पाठका आधारमा तलका खाली ठाउँ भर :
(क) बलभद्र कुँवर नेपालका .... हुन् ।
(ख) बलभद्र कुँवर, अमरसिंह थापा र भक्ति थापाले .... सँग लडाइँ गरेका थिए ।
(ग) राजेन्द्रलक्ष्मीलाई .... को नामले चिनिन्छ ।

२. जोडा मिलाऊ :

भक्ति थापा	अङ्ग्रेज सेना
बलभद्र कुँवर	नेपालको एकीकरणको सुरुवात
राजेन्द्रलक्ष्मी	मलाउ किल्ला
पृथ्वीनारायण शाह	नालापानीको युद्ध
अमरसिंह थापा	नेपालकी वीरङ्गना
	पश्चिमको किल्ला

३. तिम्रो समुदायमा पनि गाउँटोलको भलाइका लागि काम गरेका कुनै व्यक्तिहरू थिए होलान् । उनीहरूको नाम र गरेको कामका बारेमा आफ्नो अभिभावक वा शिक्षकसँग सोधेर लेख र कक्षामा सुनाऊ ।

गाउँको योगदान गर्ने व्यक्ति	उनले गरेका काम

हाम्रा वीर तथा वीरङ्गनाहरूलाई सम्मान गर्छौं र उनीहरूले जस्तै हामी आफ्नो देशलाई माया गर्छौं ।

पाठ - ४

विगतबाट सिक्नुपर्ने कुरा

प्यारो साथी
ज्ञानी ।

हिजो हामीलाई शिक्षकले हाम्रो विगतका बारेमा पढाउनुभयो । यसबाट हामीले धेरै कुराहरू सिक्न पायौँ । हामीले सिकेका राम्रा कुराहरू सबैले जान्दा राम्रो हुने रहेछ । त्यसैले मैले यो चिठी तिमीलाई लेख्दै छु । हाम्रो देशमा धेरै रम्रा कुराहरू रहेछन् । यस्ता नेपाललाई चिनाउने वस्तुहरूलाई संरक्षण गर्नुपर्ने रहेछ । देशलाई माया गर्नुपर्ने रहेछ । हाम्रा वीर पुर्खाहरूले देशका लागि धेरै ठूलो योगदान गरेका रहेछन् । उनीहरूले देशका लागि आफ्नो ज्यानको बलिदान दिए । हामीले उनीहरूको योगदानलाई सम्झनुपर्ने रहेछ । म र मेरोभन्दा पनि हामी र हाम्रो भन्ने सोचाइ राख्नुपर्ने रहेछ । हामीले अरूको नराम्रो कुराको देखासिखी गर्नुहुँदो रहेनछ । आफ्नै भाषा, वेशभूषा, लवाइखवाइ र चालचलनमा रमाउनुपर्ने रहेछ । हामीले पनि हाम्रो देशका लागि असल काम गर्नुपर्ने रहेछ । देशको विकासमा सकेको सहयोग गर्नुपर्ने रहेछ । यिनै पाठ हाम्रा पुर्खाहरूले सिकाएका छन् । त्यसैले अहिलेलाई यत्ति मात्र अरूपछि लेखौँला ।

उही तिम्रो साथी
महेश

शिक्षण निर्देशन :

हाम्रा पुर्खाहरूका कामबाट प्रेरित भएर देश र समाजप्रति उत्तरदायी र जिम्मेवार हुन सिकाउने खालका क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. तिमीले देशका लागि केके गर्न सक्छौ ? पाठको आधारमा लेख ।

(क) ....

(ख) ....

(ग) ....

(घ) ....

२. तिमी पनि आफ्नो साथीलाई सामाजिक अध्ययन पढेर सिकेका कुराहरू राखेर एउटा चिठी लेखी कक्षामा सुनाऊ ।

३. तलको तालिकालाई ठूलो अक्षरले लेखी कक्षामा प्रदर्शन गर :

व्यक्ति	सिक्नुपर्ने कुरा
बलभद्र कुँवर	अरूको लोभमा पर्नुहुँदैन ।
राजेन्द्रलक्ष्मी	महिलाहरूले पनि पुरुषसरह काम गर्न सक्छन् ।
भीमसेन थापा	देशको सेवा गर्नु नै हाम्रो मुख्य काम हो ।

देशको भलो हुने काम गर्नु नै देशप्रतिको माया हो ।

पाठ - १

कामको महत्त्व

मुनियाँको घर सप्तरीको भारदह हो । उनको परिवारको मुख्य पेसा खेती हो । उनका बुबाआमा खेतमा काम गर्नुहुन्छ । खेतमा फलेका अन्न, फलफूल र सागसब्जी खान्छन् । केही बजारमा लगेर बेच्छन् । मुनियाँ आफ्ना बुबाआमाको काममा सहयोग गर्छिन् ।

पेम्बा रसुवाको चन्दनबारीमा बस्छन् । उनको घरमा चिज कारखाना छ । गाउँभरिका चौँरीको दूध कारखानामा जम्मा हुन्छ । त्यो दूधबाट चिज बनाउँछन् । त्यहाँ बनेको चिज देशको विभिन्न ठाउँ र विदेशमा समेत जान्छ । चिज बजारमा लैजाने काम पेम्बाका छिमेकी ङिमाले गर्छन् । पेम्बा बुबाआमाको काममा सहयोग गर्छन् ।

सोहनको घर पाल्पा हो । उनको बुबाले पर्यटकहरूलाई घुमाउनुहुन्छ । आमा त्यहिकै एउटा विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ । सोहनको परिवारको खर्च बुबाआमा दुवैको आम्दानीबाट चलेको छ ।

विभिन्न समुदायका मानिसले फरकफरक काम गर्छन् । कोही खेती गर्छन् । कोही व्यापार गर्छन् । कोही उद्योग चलाएर बसेका छन् । कोही जागिर खान्छन् । हामीले सबै प्रकारका असल कामको सम्मान गर्नुपर्दछ । काम नै ठूलो कुरा हो ।

शिक्षण निर्देशन:

बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको समुदायका विभिन्न मानिसहरूले गर्ने फरकफरक कामको खोजी गर्न लगाउनुहोस् र उनीहरूले खोजेर ल्याएका कुराहरू कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. तिम्रो समुदायका मानिसहरूले गर्ने विभिन्न प्रकारका पाँचओटा काम लेख ।

२. कुन काम गर्नेलाई के भनिन्छ ? लेख ।

कुन काम	**के भनिन्छ ?**
खेती गर्ने	किसान
बिरामी जाँच्ने	
व्यापार गर्ने	
घरको गारो लगाउने	
काठको काम गर्ने	
कार्यालयमा काम गर्ने	
गाईवस्तु हेर्ने	
विद्यालयमा पढाउने	

३. ठीक बेठीक छुट्याऊ :

(क) चिनी कारखानाका लागि उखु आवश्यक पर्छ ।

(ख) खेतबारीमा काम गर्नेलाई डकर्मी भनिन्छ ।

(ग) व्यापारीले सामान किनबेच गर्छ ।

(घ) घर बनाउन ज्यामी चाहिन्छ ।

४. तिमीलाई मनपर्ने कामका बारेमा खाली ठाउँमा लेख ।

मलाई .... काम मनपर्छ किनभने .... । उक्त कामका लागि .... सामान चाहिन्छ ।

समुदायका सबै मानिसले गर्ने राम्रो कामको समान महत्त्व रहेको हुन्छ ।

पाठ - २

कम पैसा धेरै काम

मेरो नाम अनुजा हो । म कक्षा तीनमा पढ्छु । यसपालीको तिहारमा म साथीहरूसँग भैलो खेल्न गएँ । भैलो खेलेर मैले एक सय रुपियाँ पाएँ । त्यो पैसा मैले आमालाई राख्न दिएँ । त्यो पैसा आमाले लिनुभएन, उहाँले भन्नुभयो, "छोरी, त्यो पैसाले पसलमा गएर तिमीलाई चाहिने सामान किन ।" त्यसपछि मैले आफूलाई चाहिने सामानको सूची बनाएँ । ती सामान हुन्- कलम, कापी, मञ्जन, ब्रुस, रिबन, काइँयो, काँटा र खेलौनाहरू ।

म सामानको सूची र एक सय रुपियाँ लिएर पसल गएँ । पसले दाइले सूचीअनुसारको सामान र बिल दिनुभयो । बिलमा सबै सामानको जम्मा मूल्य सत्तरी रुपियाँ थियो । मैले एक सय रुपियाँको नोट दिएँ । उहाँले तीस रुपियाँ फिर्ता दिनुभयो । म सामान र बाँकी पैसा लिएर घर फर्किएँ । आमाले त्यति धेरै सामान र बाँकी पैसासमेत देखेर भन्नुभयो, "स्याबास छोरी ! तिमीले थोरै पैसाबाट पनि धेरै सामान किन्न सक्यौ । पैसा छ भन्दैमा जे पायो त्यो सामान किन्न हुँदैन ।" मैले बाँकी पैसा आमालाई राख्न दिएँ । यो कुरा मैले साथीहरूलाई पनि भने ।

शिक्षण निर्देशन :

मितव्ययी हुँदा फाइदा र फजुल खर्च गर्दा बेफाइदा हुने कथा बनाएर सुनाउनुहोस् । स्थानीय समुदायमा घटेको विषयवस्तुसँग सम्बन्धित घटना पनि सुनाउन सक्नुहुन्छ । त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई मितव्ययी हुने बानी बसाल्ने विभिन्न क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. तिमीलाई चाहिने हातमुख धुने र नुहाउने सामानहरूको नाम लेख ।

२. तिमीसँग पैसा थोरै छ । त्यसैले चाहिएको सबै सामान किन्न सक्दैनौ । त्यसमध्येबाट तिमीलाई नभई नहुने सामानको मात्र सूची बनाऊ । जस्तै :

चाहिने सामान	मूल्य
कापी	रू. ५।-

३. तल दिइएका व्यक्तिहरूको नराम्रो बानीलाई सुधार गर्न के गर्नुपर्ला ?

नराम्रो बानी	सुधार गर्न के गर्नुपर्छ ?
मोनिका बजारमा जे देख्यो त्यही किन्छिन् ।	चाहिएको सामान मात्र किन्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।
दोर्जे महँगो सामान मात्र किन्छन् ।	
रामशरण चाहिएको सामान पनि किन्दैनन् ।	
नोर्की आमासँग सधैँ पैसा माग्छिन् ।	
रविन बुबासँग सधैँ नयाँ लुगा माग्छन् ।	
सिर्जना मञ्जन फारु गर्दिनन् ।	

४. पाठको आधारमा तल दिइएका प्रश्नको उत्तर लेख :

(क) तिमीलाई अनुजाको बानी कस्तो लाग्यो ?

(ख) अनुजाले कुनकुन सामान किनेर सत्तरी रुपियाँ खर्च गरिन् ?

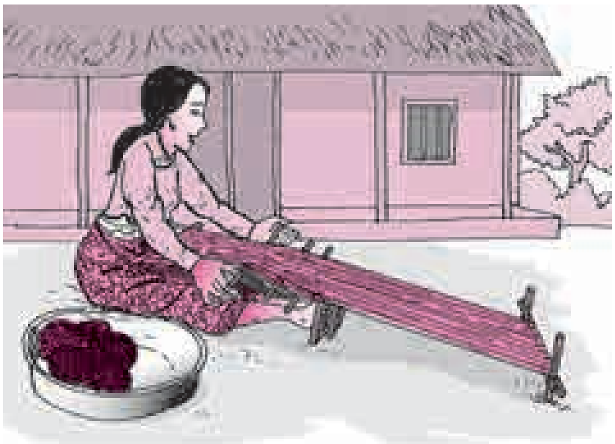
(ग) आमाले अनुजालाई किन स्याबासी दिनुभयो ?

(घ) तिमीसँग भएको थोरै पैसाले के गर्छौ ?

म आवश्यक पर्ने काममा मात्र खर्च गर्छु ।

पाठ - ३

हाम्रो गाउँमा बनेका सामान



लाखसरी धनकुटाको सान्ताङ गाउँमा बस्छिन् । उनको गाउँमा ठूलो ढाका कपडा उद्योग छ । उद्योगबाट ढाका उत्पादन हुन्छन् । उद्योगमा बनेका सामानहरू केही गाउँकै मानिसले लगाउँछन् । केही देशका विभिन्न ठाउँमा बेचिन्छन् । ती सामान विदेशमा समेत बिक्री हुन्छन् । लाखसरी पनि आफ्नै गाउँमा बनेको ढाकाको पछ्यौरा ओढ्छिन् । उनका बुबाले पनि गाउँमै बनेको ढाकाटोपी लगाउनुहुन्छ । आमाले ढाकाको चोलो लगाउनुहुन्छ ।

सोमबहादुरको घर धनकुटाकै कुवापानी भन्ने ठाउँमा छ । उनको गाउँमा ठूलो चियाबगान छ । त्यहाँ चिया कारखाना पनि छ । गाउँका धेरै मानिस त्यही चियाबगान र कारखानामा काम गर्छन् । त्यहाँको चिया अत्यन्त स्वादिलो छ । धनकुटाका धेरैजसो मानिसले त्यही चिया पिउँछन् । त्यहाँ उत्पादन भएको चिया देशविदेशमा समेत जान्छ ।

लाखसरी र सोमबहादुरको गाउँका मानिसले जस्तै हामीले पनि आफ्नै ठाउँमा बनेका सामान प्रयोग गर्नुपर्छ । यसो गर्दा गाउँका धेरै मानिसले

शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय समुदायमा उत्पादन हुने विभिन्न सामान, खानेकुरा आदिको खोजी गराई टिपोट गर्न लगाउनुहोस् र सकेसम्म तिनै सामग्री उपभोग गर्न प्रेरित गर्ने प्रकारका अन्य क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

काम पाउँछन् । काम पाएपछि राम्रो आम्दानी हुन्छ । गाउँका सबै मानिस धनी हुन्छन् । सबै धनी भएपछि गाउँ नै धनी हुन्छ । अनि सबै सुखी हुन्छन् ।

क्रियाकलाप

१. तिम्रो समुदायमा उत्पादन हुने सामानहरूको नाम लेख ।

२. तिम्रो विद्यालयमा भएका सामानहरूको सूची बनाऊ । उक्त सामानहरू कहाँ बनेका हुन् हेरेर वा सोधेर तालिका बनाई लेख ।

विद्यालयमा रहेका सामान	कहाँ बनेको
टेबुल	गाउँकै सिकर्मी दाइले बनाएको

३. लाखसरीको घरमा भएका सामान र ती सामान बनेका ठाउँको विवरण यसप्रकार छ :

सामानको नाम	सामान बनेको ठाउँ
ढाकाका सामान- टोपी, चोलो, पछ्यौरा, स्टकोट	गाउँकै ढाका उद्योगमा बनेका
खेतीमा प्रयोग गरिने औजार, कोदालो, हँसिया ।	गाउँकै हर्क दाइको आरानमा बनेका
भाँडावर्तनहरू- थाल, बटुको, गिलास, अम्खोरा, कसौँडी, भाँडा ।	सहरमा बनेका
रेडियो, टेलिभिजन, घडी	विदेशमा बनेका

तिमी पनि तिम्रो घरमा भएका सामान कहाँ बनेका रहेछन् हेरेर वा सोधेर माथिको जस्तै तालिकामा लेख ।

४. ढाका टोपीको चित्र बनाऊ र मिल्ने रङ पनि भर ।

आफ्नै ठाउँमा बनेका सामान सस्तो, बलियो र राम्रो हुन्छ ।

पाठ - ४ हाम्रो सहरमा बनेका सामान

सुन्दरको पुर्ख्यौली घर वीरगञ्जमा छ । रञ्जनाको घर बुटवलमा छ । ती दुई साथीबीच भएको कुराकानी यसप्रकार छ :

रञ्जना : सुन्दर ! तिम्रो घर त वीरगञ्जमा छ । त्यहाँ केके छन् ?

सुन्दर: वीरगञ्जमा चिनी कारखाना छ । कपडा उद्योग छ । त्यहाँ साबुन पनि बन्छ । भाँडाकुँडा पनि बन्छन् । यस्ता धेरै सामान वीरगञ्जमा बन्छन् । ताप्के वीरगञ्जकै प्रख्यात सामान हो ।

रञ्जना : त्यहाँका मानिसले त्यहीँ बनेका सामान प्रयोग गर्छन् त ?

सुन्दर : हो, त्यहाँका मानिसले त्यहीँ बनेका सामान प्रयोग गर्छन् । त्यहाँका सामान नपाइएमा मात्र बाहिरका सामान प्रयोग गर्छन् ।

रञ्जना : त्यहाँका मानिसले खानेकुरा कहाँबाट ल्याउँछन् त ?

सुन्दर : वीरगञ्ज सहर नजिकै खेती गर्ने जमिन प्रशस्त छ । चामल, दाल, तरकारी, फलफूल, माछा त्यहीँबाट सहरमा आउँछ । तिमीले पनि बुटवलको बारेमा सुनाऊ न रञ्जना ।

रञ्जना : बुटवलमा धेरै किसिमका उद्योगहरू छन् । यहाँ कपडा, धागो, बिस्कुट, जुत्ता, टेलिभिजन, साबुन आदि सामानहरू बन्छन् । यहाँ बनेका सामानहरू विदेशमा पनि जान्छन् ।

सुन्दर : यहाँका मानिसले खानेकुरा कहाँबाट ल्याउँछन् ?

रञ्जना : यहाँ धेरै मानिस छन् । बुटवलमा पनि सहर नजिकै प्रशस्त जमिन छ । यहाँ धान, तरकारी आदि उत्पादन हुन्छ । धेरैजसो खानेकुरा त्यहीँका किसानहरूले उत्पादन गर्छन् ।

शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीहरूलाई स्थानीयस्तरमा उत्पादन हुने सामग्री प्रयोगमा ल्याउँदा हुने फाइदाका बारे छलफल गराई त्यस्ता सामग्री प्रयोगमा ल्याउन प्रोत्साहन गर्ने प्रकारका क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

सुन्दर : तिमीसँग अरू पनि धेरै कुरा सोध्नु छ । अर्को दिन कुरा गरौँला ।

रञ्जना : हुन्छ ।

क्रियाकलाप

१. तिम्रा घरमा प्रयोग हुने कुनै एउटा खोलसहितको साबुन लेऊ । उक्त साबुनको खोलमा लेखिएका कुराहरू हेरी निम्न बुँदाहरूमा लेख :

(क) साबुनको नाम :

(ख) बनेको ठाउँ :

(ग) उद्योग वा कम्पनीको नाम :

(घ) साबुनको खोलमा चिह्न छ, छैन ।

२. तिम्रो साथीको घरमा प्रयोग हुने सामानहरू कहाँ बनेका रहेछन्, हेरेर वा साथीलाई सोधेर लेख ।

३. रमनको घरमा धेरैजसो गाउँ बाहिर बनेका सामान रहेछन् । गाउँमै बनेका राम्रा र बलिया भाँडावर्तन हुँदाहुँदै पनि राम्रा देखिने महँगा भाँडावर्तन प्रयोग गर्छन् । गाउँमै बनेका सुकुल, गुन्द्री सस्ता र राम्रा छन् तर उनीहरू महँगा विदेशी कार्पेट ओछ्याउँछन् । ताजा ढिँडो, रोटी, भात र फलफूल नखाएर टिनका बट्टा र प्लास्टिकमा प्याक गरिएका बासी खानेकुरा खान्छन् । अब तिमी सुमनको परिवारलाई के सल्लाह दिन चाहन्छौ, सुझाव लेख र कक्षामा सुनाऊ ।

४. कुन सामान बन्नका लागि के चाहिन्छ, जोडा मिलाऊ :

ढाका टोपी	छाला
सुकुल/गुन्द्री	भेडाको ऊन
जुत्ता	धागो
राडीपाखी	पराल
	पित्तल
	कागज

हामीले सकेसम्म आफ्नै ठाउँमा बनेका सामान प्रयोग गर्नुपर्छ ।

सिर्जनात्मक कला

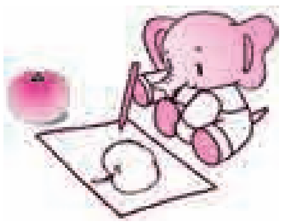
एकाइ एक दृश्यकला

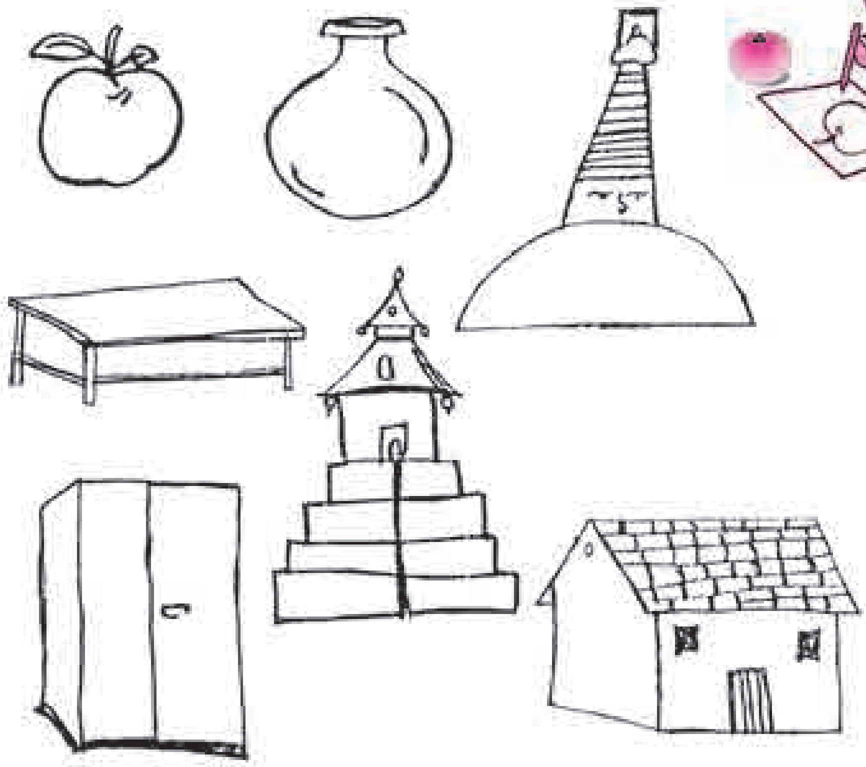
पाठ - १ रेखा

म आफ्नो वरिपरि रहेका वस्तुहरूको चित्र बनाउँछु ।

वस्तुहरूको चित्र बनाऔँ ।

हेर, चिन र बनाऊ :



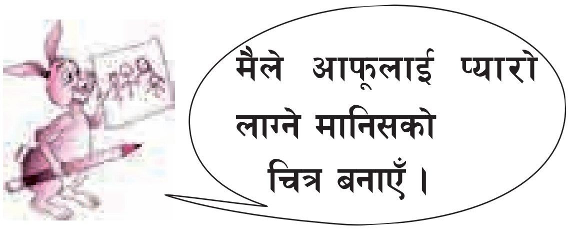


क्रियाकलाप

तिमी पनि आफ्नो वरिपरि रहेका वस्तुहरू हेरी चित्र बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

- विद्यालय वा घरको वरिपरि रहेका विभिन्न वस्तुहरू, जस्तै : टेबुल, कुर्सी, डेस्क, किताब, कापी, पेन्सिल, भाडाँकुडा आदिको अवलोकन गराई चित्र बनाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- माथि दिइएका चित्रहरूको नक्कल (copy) गर्न नदिनुहोस्, बरु यस्तै अन्य विभिन्न सामग्रीहरू हेरी चित्र बनाउन उत्साहित गर्नुहोस् ।
- चित्र कोर्ने काम अन्य विषय शिक्षणमा पनि अभ्यास गराई विद्यार्थीहरूले बनाएका कृतिहरूको प्रदर्शन गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।



मेरा साथीहरू

मेरा सपना

म फुटबल खेल्छु

मेरो अनुहारको चित्र

क्रियाकलाप

तिमीलाई प्यारो लाग्ने मानिस वा वस्तुहरूको चित्र बनाऊ ।

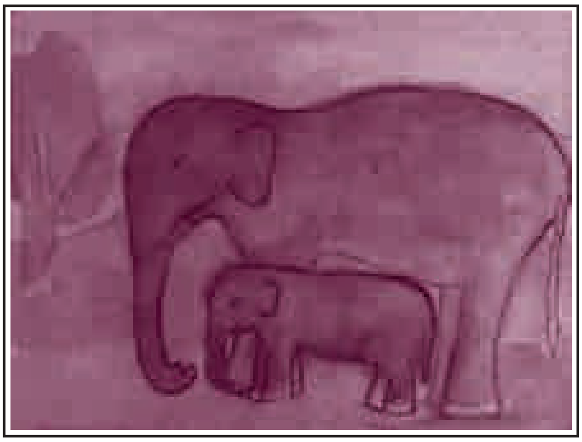
शिक्षण निर्देशन :

- विभिन्न विषयवस्तुहरू, जस्तै : परिवार, साथी, मन पर्ने मान्छे आदिको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । यसरी बनाउन लगाउँदा विषयवस्तुको छनोट कार्य विद्यार्थी स्वयम्लाई गर्न दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूले छानेका विषयवस्तुहरूबारे छलफल गराएर मात्र बनाउन लगाउनुहोस्, साथै उनीहरूले बनाएका कृतिहरूको प्रदर्शन गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

पाठ - २

रङ

रङ खेलौं ।



आमाको माया

कुखुराको परिवार

म र परी

मेरो हँसाउने साथी

क्रियाकलाप

रङ दलेर तिमीलाई मनपर्ने कुनै विषयवस्तुको चित्र बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूले छानेका विषयवस्तुहरूमध्ये उपयुक्त विषयवस्तुमा चित्र बनाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूले बनाएका चित्रहरू पछाडिपट्टि नाम, कक्षा र उमेर लेख्न लगाई प्रदर्शन गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

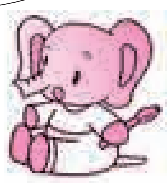
रङ प्रयोग गरौँ ।

मेरो देश

म घर बाहिर छु ।

हामी पसल गयौँ ।

मेरो डाइनोसोर



क्रियाकलाप

छलफल गर । छलफल गरेको विषयमा रङको प्रयोग गरेर चित्र बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीहरूले छानेका विषयवस्तुहरूमध्ये उपयुक्त विषयवस्तुमा चित्र बनाउन लगाई रङहरूको प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ - ३

छपाइ

छपाइ कार्य विभिन्न वस्तुबाट गर्न सकिन्छ । कुनै वस्तुको सतहमाथि एक वा एकभन्दा बढी रङहरू लगाई सफा कागजमाथि राखी थिचेर वा दलेर छाप निकाल्ने प्रक्रियालाई छपाइ कार्य भनिन्छ ।

वस्तुबाट छाप निकाल :

पातमा रङ लगाऊ । त्यसलाई कागजमाथि राखी छाप निकाल र हेर ।

पातको छाप

अब विभिन्न वस्तुहरू जस्तै : धागो, टाँक (बटन) जाली, ऊन आदि जम्मा गर । एउटा बाक्लो कागजमा विभिन्न वस्तुहरू, जस्तै : धागो, टाँका, काठका टुक्रा आदिलाई मिलाएर राख । रङ दल । अब उक्त रङ दलेको वस्तुहरूमाथि कागज राखी त्यसको छाप निकाल ।

विभिन्न वस्तुहरूको छाप

बाक्लो कागजलाई कुनै आकारमा काटी त्यस माथि रङ दलेर छाप निकाल्न सकिन्छ । यहाँ एउटा उदाहरण देखाएको छ ।

बाक्लो कागज काटी त्यसको छाप

क्रियाकलाप

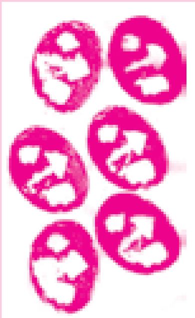
विभिन्न किसिमका पातहरू, तरकारी र अन्य वस्तुहरूबाट पनि छपाइ कार्य गरेर हेर ।

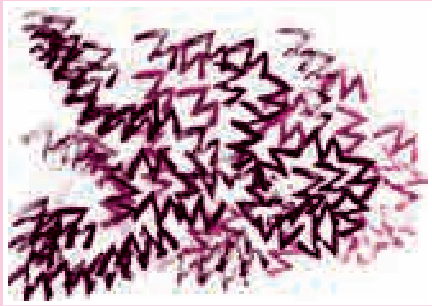
शिक्षण निर्देशन :

- छपाइ कार्यका लागि आवश्यक हुने सामग्रीहरूको व्यवस्था गराई छपाइ कार्य गराउनुहोस् ।
- छपाइ क्रियाकलाप समूहमा बसाएर गर्दा फरक किसिमका तथा आकर्षक कलाकृति तयार गर्न सकिने हुँदा समूहमा पनि कार्य गराउनुहोस् ।
- तयार भएका चित्रहरू कक्षाकोठामा प्रदर्शन गराई छपाइ कार्यको अनुभवबारे छलफल गराउनुहोस् ।

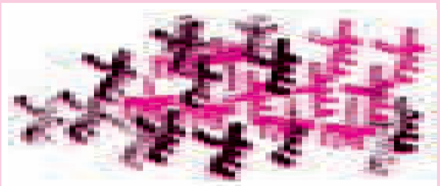
काटेर छाप

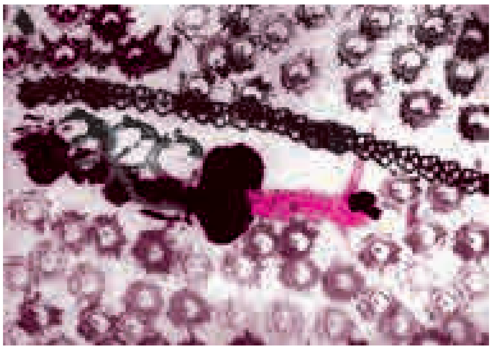
आलु वा अन्य तरकारी काट । त्यसमा बुट्टा बनाई रङ पोतेर कागजमा छाप निकाल । कस्ताकस्ता बुट्टाहरू बनेछन् ? हेर ।





आलुबाट निकालेका छापहरू





करेलाको छाप

क्रियाकलाप

विभिन्न प्रकारका तरकारी, जस्तै : आलु, मुला, रामतोरिया, भन्टा आदि काटेर त्यसको सतहमा आकृति बनाई छाप निकाल ।

शिक्षण निर्देशन :

- विभिन्न प्रकारका वस्तुहरू, जस्तै : बाक्लो कागज, काठका टुक्रा, धागो, कपडा र रङ आदि जस्ता सामग्रीहरूको व्यवस्था गरी छपाइ कार्य गराउनुहोस् ।
- काटेर आकृति बनाउने क्रियाकलाप गराउँदा विशेष ध्यान दिनुहोला । यस्तो क्रियाकलाप गराउँदा चोटपटक लाग्न सक्ने हुँदा विशेष सावधानीपूर्वक गराउनुहोस् ।

पाठ - ४

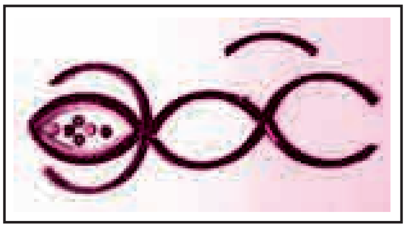
कोलाज

रङ्गीन कोलाज

रङ्गीन कागज, कपडा, पात, अन्य पातला तथा हलुका वस्तुहरू च्यातेर वा काटेर कोलाज चित्र बनाउन सकिन्छ । यहाँ केही नमुनाहरू देखाइएका छन् ।

कागज च्यातेर मिलाएर बनाएको चित्र

रङ्गीन कागज काटेर बनाएको कोलाज



चुरा टाँसेर बनाएको कोलाज

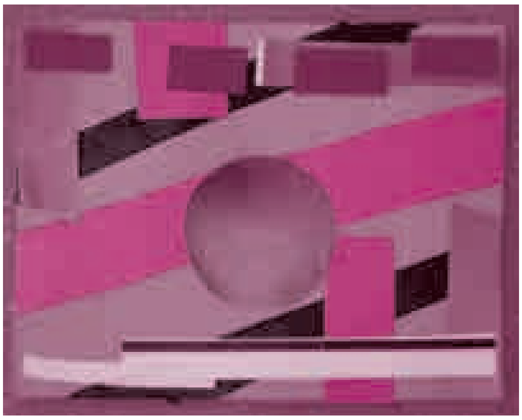
कोलाज बनाउन विभिन्न रङका कागजहरू बटुल र विद्यालयमा ल्याऊ । साथीहरूसँग मिलेर कोलाज चित्र बनाऊ ।

क्रियाकलाप

(क) हाटबजारमा तिमीले केके देखेका छौ ? आफू बजार गएको सम्झेर त्यसबारे कोलाज चित्र बनाऊ ।

(ख) तिमीलाई के खेल्न मन लाग्छ ? आफूलाई मनपर्ने खेलका बारेमा कोलाज बनाऊ ।

रङ्गीन कोलाज बनाउन कागजलाई विभिन्न आकारमा काट्न वा च्यात्न सकिन्छ । यसरी काटेका वा च्यातेका आकारहरूलाई सुहाउने तरिकाले मिलाउनुपर्छ । तलका कोलाजहरू हेर । आकारहरू कसरी मिलाइएका छन्, छलफल गर ।



काटेर मिलाइएका आकारहरू

च्यातेर मिलाइएका आकारहरू

कोलाजमा एउटै किसिमको आकारले पूरै पाना भर्न पनि सकिन्छ । यस कोलाजमा ससाना कागजका टुक्राहरू मिलाएर पूरै पाना ढाकिएको छ ।

च्यातेर पाना भरेको कोलाज

क्रियाकलाप

(क) रङ्गीन कागजहरूलाई विभिन्न आकारमा च्यात र पानामा मिलाएर टाँस ।
(ख) रङ्गीन कागजलाई काटेर विभिन्न किसिमका आकारहरू बनाऊ र मिलाएर टाँस ।
(ग) सानासाना टुक्राहरू मिलाएर पाना भर्ने गरी कोलाज बनाऊ ।

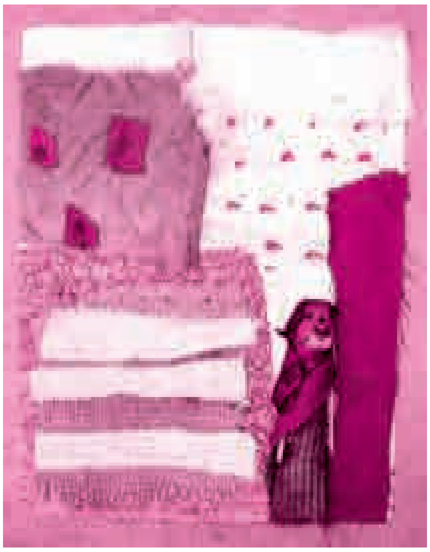
शिक्षण निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न प्रकारका कागजहरू र वस्तुहरू सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् ।
- माथि दिइएका उदाहरणहरूबारे छलफल गराई विद्यार्थीहरूले बनाउन सक्ने विषयवस्तुमा कोलाज चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।

खस्रो कोलाज

घाँस, पात, डोरी, बोराजस्ता खस्रा वस्तुहरू टाँसेर पनि कोलाज बनाइन्छ । यस्तो कोलाज दरो कागजमा बाक्लो (राम्ररी पाकेको) माड वा गुँद प्रयोग गरेर बनाउनुपर्छ । तल दिइएका कोलाजहरू हेर । केके कुराहरू टाँसेर तलका चित्रहरू बनाइएका छन् ? तिमी पनि यहाँ देखाइएका जस्तै टाँस्न सकिने कुराहरू बटुल र कोलाज बनाऊ ।

बाक्लो कागज,पात आदिबाट बनाइएको कोलाज



विभिन्न कपडाबाट बनाएको कोलाज

क्रियाकलाप

(क) खस्रो कोलाज बनाउनका लागि केकस्ता कुराहरू जम्मा गर्न सकिन्छ ? पहिले छलफल गर अनि जम्मा गरेर उस्तैउस्तै कुराहरू सँगसँगै राख ।

(ख) चार किसिमका खस्रा वस्तुहरू मात्र प्रयोग गरेर चिन्न सकिने आकार भएको कोलाज बनाऊ ।

(ग) दुईदुई जना मिलेर अली ठूलो कागजमा "मेरो नेपाली किताब"मा भएको एउटा कथाको कोलाज बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

- विभिन्न वस्तुहरू सङ्कलन गर्न लगाई माथि देखाएजस्तै गरी विभिन्न विषयवस्तुमा कोलाज चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूले बनाएका कोलाज चित्रहरूको प्रदर्शन गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

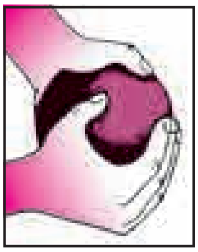
पाठ - ५

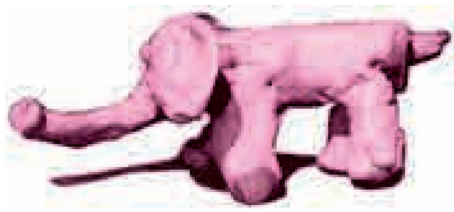
माटोको काम

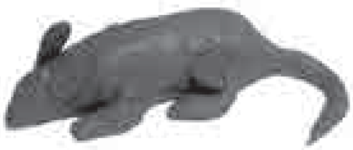
ज्यामितीय आकार

तयार पारिएको माटोको डल्लो हातमा लऊ । दुवै हातको सहयोगबाट हलुकासँग घुमाउँदै बाटुलो वा गोलो आकार बनाऊ । बाटुलो वा गोलो आकारलाई औँलाले प्वाल पारेर, चिमाटेर, तानेर विभिन्न वस्तुहरूको आकृति वा आकार बनाउन सक्छौं । तिमी पनि बनाएर हेर । यहाँ यस्तै वस्तुहरूको उदाहरण देखाइएको छ ।

हेर, चिन र बनाऊ :







क्रियाकलाप

तिमीहरूले माटोको डल्लोबाट विभिन्न वस्तुहरू बनाउन सक्छौ र बनाऊ ।

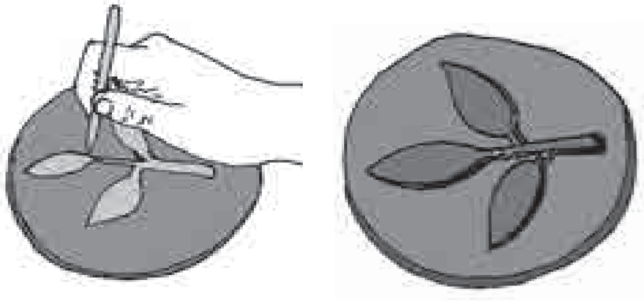
शिक्षण निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूलाई चार वा पाँच जनाको समूहमा विभाजन गरी तयार पारिएको माटोको डल्लाहरू बराबर हुने गरी सबै विद्यार्थीहरूमा वितरण गर्नुहोस् ।
- माटोको डल्लोलाई हातमा लिन लगाइ बिस्तारै बाटुलो वा गोलो बनाउन लगाउनुहोस् ।
- गोलो आकार बनाइसकेपछि यस आकारबाट अन्य विभिन्न प्रकारका वस्तुहरू पनि बनाउन लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूले बनाइएका वस्तुहरूको प्रदर्शन गर्ने व्यवस्था मिलाउनहोस् ।

बुट्टा बनाऊ

आवश्यक मात्रामा तयार पारिएको माटो लेऊ । त्यो माटोलाई समथर स्थान माथि राख । अब बिस्तारै हात वा बाटुलो काठको सहयोगबाट माटोलाई पेली पाता वा स्लेब बनाऊ । माटोको पाता बनाइसकेपछि त्यसमाथि काठको छेस्काले आफूलाई मन पर्ने आकृति वा चित्र कोर ।

पेलेर माटोको पाता बनाइएको



माटोको पातामा छेस्काले कोट्याएर बनाएको बुट्टा

माटोको पातामा माटो थपी बुट्टा वा आकृति बनाऊ ।

माटोको पातालाई मिलाएर काटेको

माटोको पातामा माटो थपेर बनाएको आकृति

क्रियाकलाप

माटोको पाता बनाई तिमीलाई मन पर्ने विषयवस्तुका बुट्टा वा आकृति बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

- तयार पारिएको माटो वितरण गरी विद्यार्थीहरूलाई पाता (Slab) बनाउन लगाई इच्छानुसारको आकृति वा चित्र कोर्न लगाई स्वतन्त्र अभिव्यक्ति वा बुट्टा बनाउन लगाउनुहोस् ।
- निर्माण भएका कृतिहरूलाई झुन्ड्याउनका लागि पाताको माथिल्लो भागमा प्वाल बनाई राम्ररी सुकेपछि किलामा झुन्ड्याई प्रदर्शन गर्न व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।
- निर्माण भएका वस्तुहरूमा वस्तुअनुरूप रङ भर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ - ६

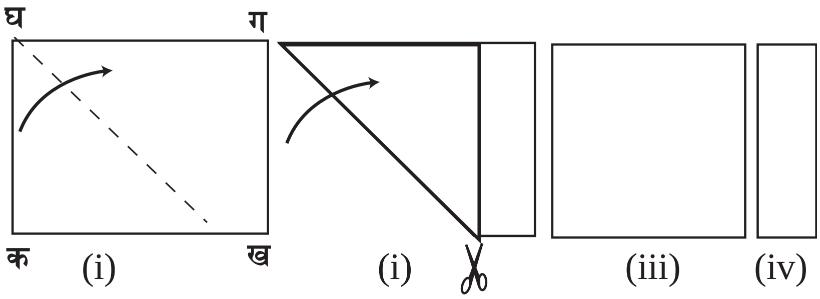
कागजको काम

कागज पट्याएर र काटेर विभिन्न वस्तु वा आकृति बनाउन सकिन्छ। कागज पट्याएर बनाउने कलालाई ओरिगामी भनिन्छ । ओरिगामी कलाको विकास जापानबाट भएको हो। यो कला जापानको परम्परागत कलाका रूपमा चिनिन्छ। ओरिगामी क्रियाकलाप प्राय: वर्गाकार कागजबाट बनाइन्छ ।

कागजलाई वर्गाकारमा काटौं

तल दिइएका चित्रमा जस्तै गरेर कागज पट्याई काटेमा वर्गाकार कागजको टुक्रा बन्दछ ।

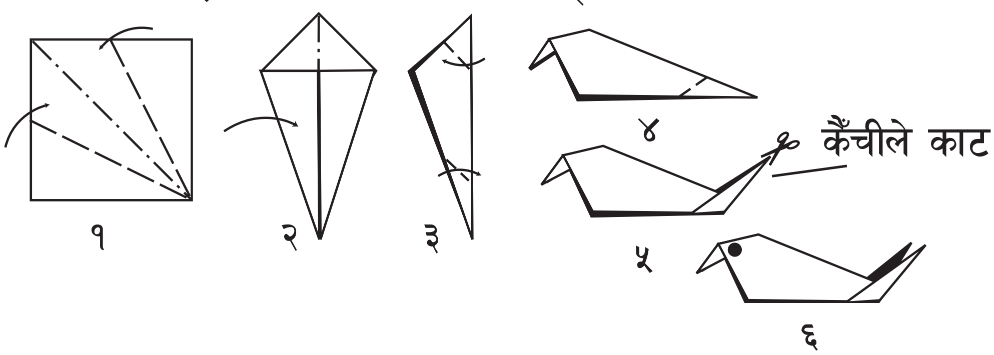
'क' स्थानबाट बिस्तारै वाण देखाएको तिर 'ग' र 'घ' सँग समानान्तर हुने गरी पट्याउ ।



अब तिमीले पनि एउटा कागज लिई वर्गाकारमा काट वा च्यात अनि विभिन्न वस्तुहरू बनाउन कोसिस गर ।

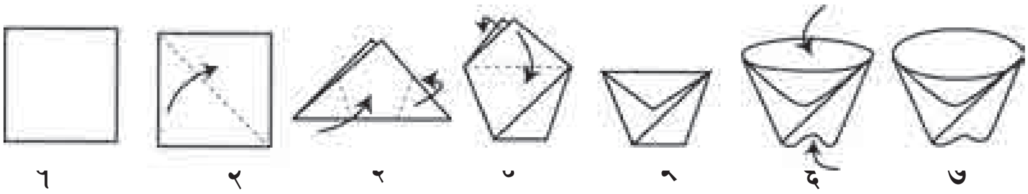
१. **चरा**

- चित्रमा देखाएजस्तै गरी कागजलाई पट्याऊ र चरा बनाऊ ।

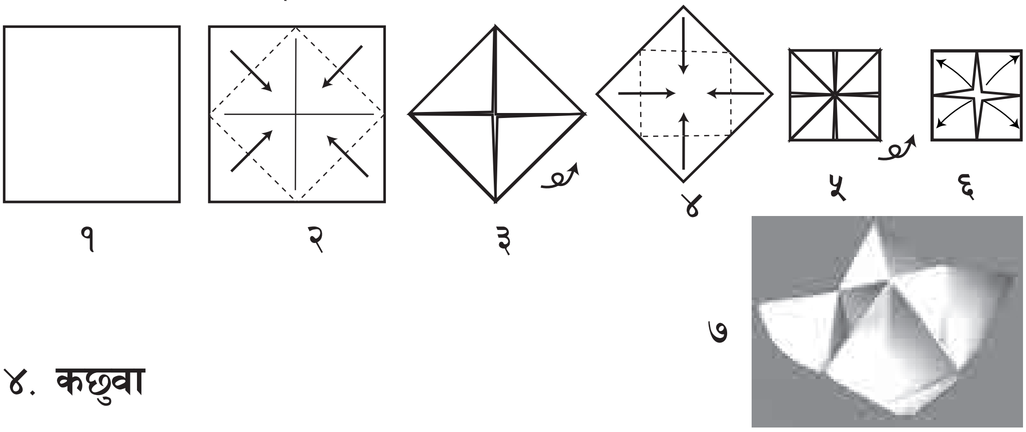


- यति बनाइसकेपछि त्यस कागजमा चराको जस्तै आँखा कोर ।

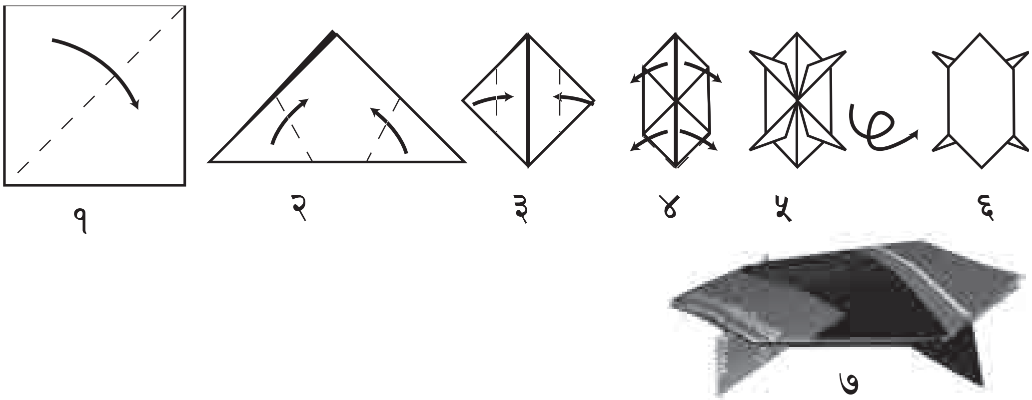
२. कागजको कप



३. चारखण्डको बट्टा



४. कछुवा



शिक्षण निर्देशन :

- जापानी भाषामा "**ओरि**" भन्नाले पट्याउनु र "**गामी**" को अर्थ कागज हो । त्यस्तै यो कलामा कागजलाई विभिन्न आकारमा पट्याएर विभिन्न वस्तु वा आकृति बनाइन्छ ।
- सर्वप्रथम शिक्षकले वर्गाकार आकारमा कसरी कागज काट्न सकिन्छ भन्नेबारे प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- ओरिगामी क्रियाकलाप पुरानो तथा काम नलाग्ने कागजका पानाद्वारा गराउनुहोस् ।
- यहाँ देखाइएका केही महत्त्वपूर्ण सङ्केतहरूबारे जानकारी दिई कार्य गराउनुहोस् ।

कागज काट

कागजलाई तान

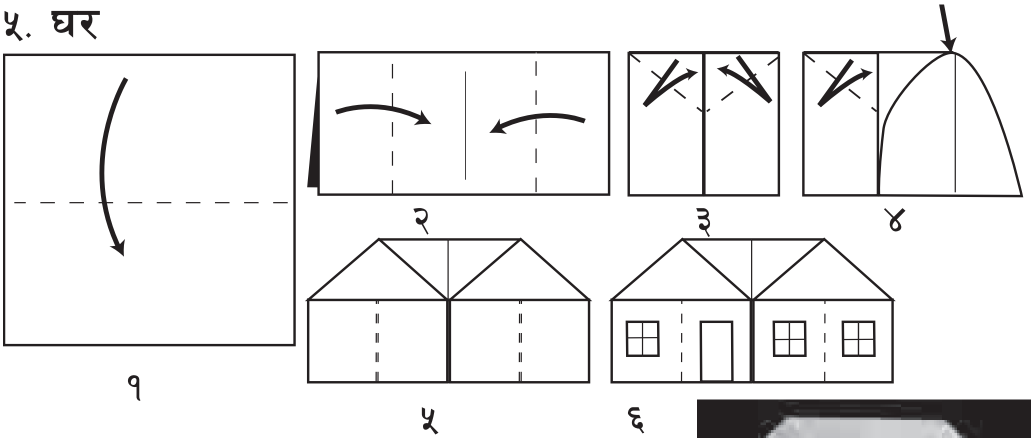
एकचोटि पट्याएर बिस्तारै खोल

भित्रपट्टि पट्याऊ

पछाडितिरबाट पट्याऊ

कागजलाई पछाडितिर पल्टाऊ

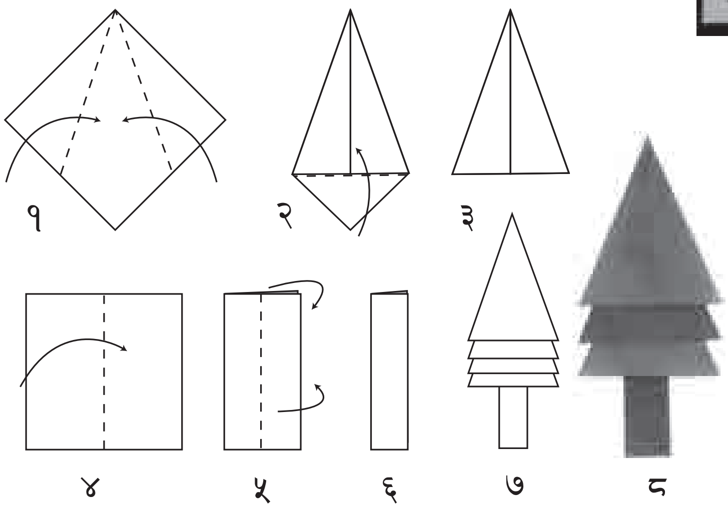
५. घर



घरको झ्याल र ढोका कोर ।

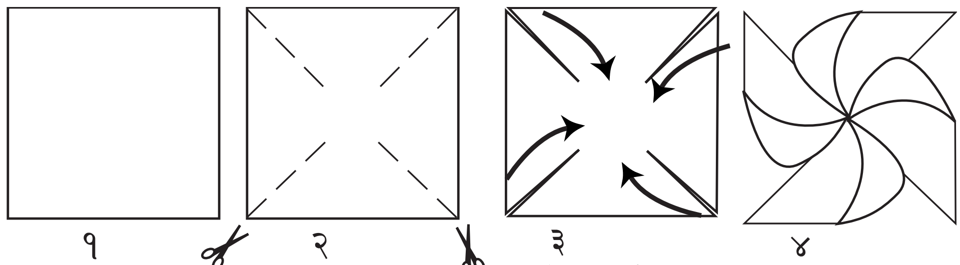
७

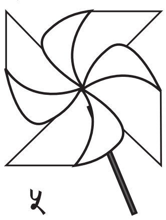
६. कागजको रूख



अब एकमाथि अर्को पट्याएको तीनकुने कागजलाई टाँसी कागजको रूख बनाऊ ।

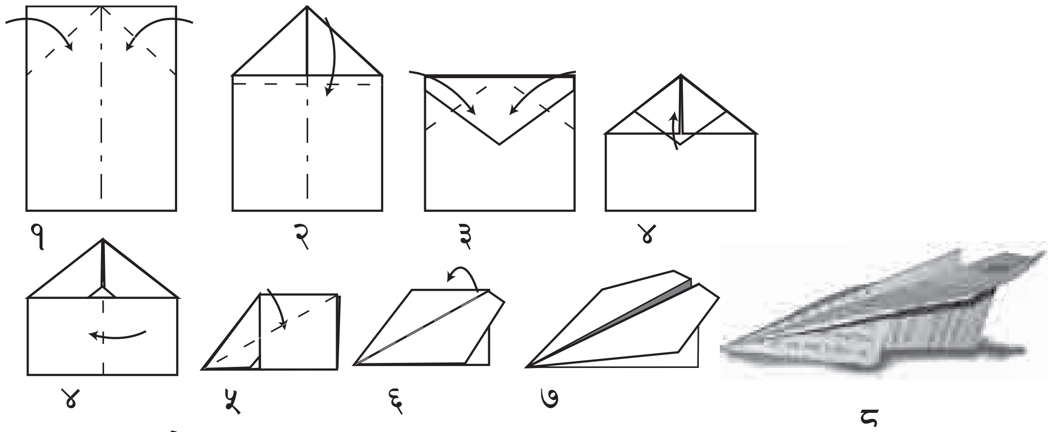
७. कागजको पङ्खा



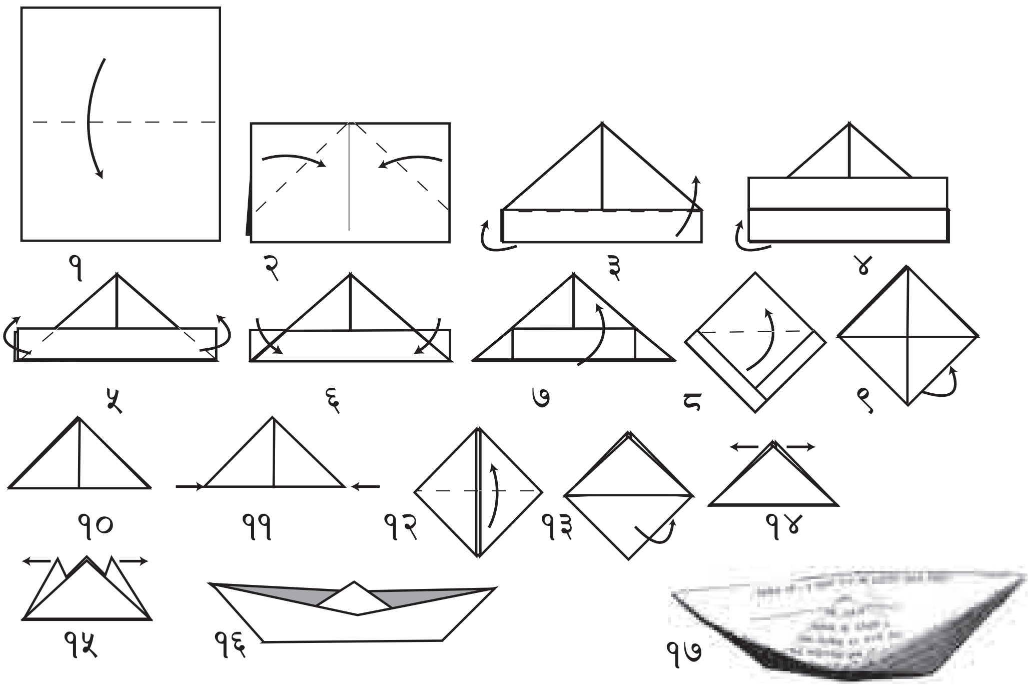


एउटा छेस्कामा काटेको कागजलाई अड्याई कागजको पङ्खा बनाऊ ।

७. कागजको हवाईजहाज



८. कागजको डुङ्गा



क्रियाकलाप

तिमी पनि चरा, कप, चारखण्डे बट्टा, कछुवा, घर, हवाईजहाज, डुङ्गा, रूख, पङ्खा आदि बनाऊ र खेल ।

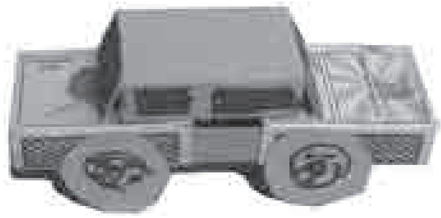
शिक्षण निर्देशन :

- माथि दिइएका हवाईजहाज र डुङ्गा बनाउन वर्गाकार कागजको सट्टा आयताकार कागजको प्रयोग गरी बनाउन लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई एउटै कुरा धेरै पटक बनाउन लगाई वस्तुहरूको प्रदर्शन गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

पाठ - ७

निर्माण

माटो, सिन्का, कपडा, प्वाँखजस्ता सजिलै पाइने वस्तुहरूलाई जोडेर तिमीले खेलेका छौ । यसरी बनाएको खेल्ने कुराहरूलाई नै हामी निर्माण भन्दछौँ । विद्यार्थीहरूले घरमा मात्र नभई विद्यालयमा पनि विभिन्न खेल्ने कुराहरू बनाउन हुन्छ । खेल्ने कुरा बनाएर खेल्न र कक्षाकोठा सजाउन पनि सकिन्छ ।



सलाईका बुट्टाबाट निर्माण गरिएका गाडी

तिमीले पनि माटोको डल्लोमा सिन्का, पात, प्वाँख आदि घोपेर थरीथरीका जनावरहरू वा खेलौना बनाउन सक्छौ ।

माटोको गाडी

चरा

क्रियाकलाप

माटो, सिन्का, पात, प्वाँखजस्ता वस्तुहरूको प्रयोग गरेर तिमीलाई मनपर्ने कुनै एक खेलौना बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न प्रकारका वस्तुहरू सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् ।
- माथि दिइएका उदाहरणहरूबारे छलफल गरी विद्यार्थीहरूले बनाउन सक्ने विषयवस्तुमा निर्माण कार्य गराउनुहोस् । एउटा बनाइ सकेपछि समय रहेमा अरू पनि बनाउन पनि लगाउनुहोस् ।

कागजको पुतली

कागजबाट हातेपुतली तथा अन्य खेलौना पनि बनाउन सकिन्छ । सिर्जनाको हातमा एउटा पुतली छ । हातेपुतली लिएर सिर्जना कथा सुनाउँछिन् । तिमी पनि यस्तै हातेपुतली बनाऊ ।

सिर्जना र उनको गोरु

कुकुर

झुन्ड्याउने खेलौना

विद्यालय वरिपरि रहेका विभिन्न वस्तुहरू, जस्तै : ढुङ्गा, इँटा, डोरी, लट्ठी, काठ, माटो, बालुवा आदिबाट पनि निर्माण कार्य गर्न सकिन्छ । तिमी पनि यस्तै वस्तुहरूबाट साथीसँग मिली रमाइला खेलौनाहरू बनाऊ ।

क्रियाकलाप

कागज, सिन्का, ऊन, रङ आदि प्रयोग गरी रमाइला हातेपुतली वा खेलौनाहरू बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

- विद्यालय वरपर पाइने वस्तुहरू सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरी निर्माण कार्य गराउनुहोस् ।
- माथि दिइएका नमुनाहरू केके प्रयोग गरी कसरी जोडेका छन्, अवलोकन तथा छलफल गराई विद्यार्थीहरूलाई पनि निर्माण कार्य गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

कागजका वस्तुहरू

बाक्लो कागजबाट धेरै वस्तुहरू बनाउन सकिन्छ । यहाँ एउटा घरको नमुना देखाएको छ । यहाँ कागजलाई काटेर, पट्याएर, बङ्गाएर तथा जोडेर घर बनाइएको छ । यस घरको झ्याल, छाना, ढोका कसरी बनाएको होला विचार गर ?

बाक्लो कागजबाट बनाइएका घरहरू

कागजको फूल

फूल बनाउन कागजलाई घुमाउरो पारेको छ । आफूलाई मन लागेको कुरा बनाउन आफ्नै तरिकाले बनाउन कोसिस गर ।

क्रियाकलाप

(क) बट्टाहरूलाई काटेर घर,गाडी वा कुनै जनावर आदि बनाऊ ।

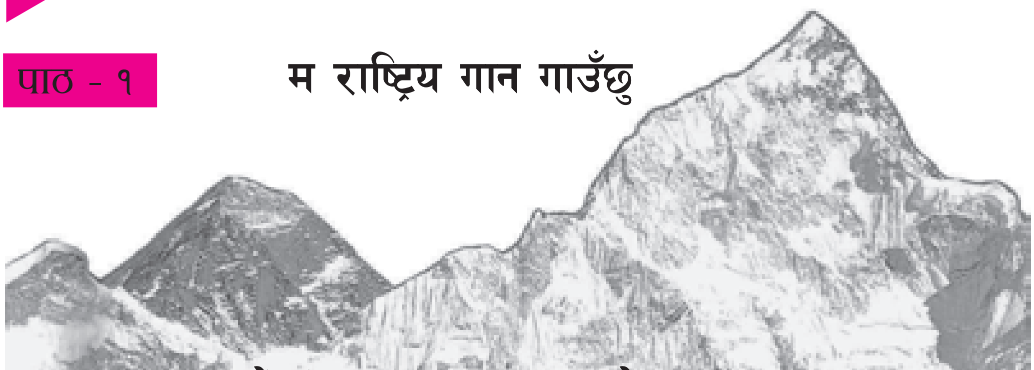
(ख) बाक्लो कागज काटी जोडी कुनै आफूलाई मन पर्ने वस्तु बनाऊ ।

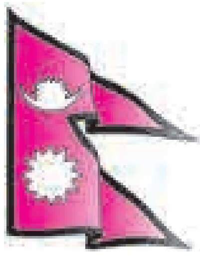
शिक्षण निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरी विभिन्न वस्तुहरू सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् ।
- कैँची वा धारिलो वस्तु चक्कुको प्रयोग गराउँदा विषेश सावधानीपूर्वक कार्य गराउनुहोस् ।
- निर्माण कार्य गराउँदा विद्यार्थीहरूको मौलिकतालाई विषेश ध्यान दिई कार्य गराउनुहोस् ।
- निर्माण गरेका कृतिहरूबारे विद्यार्थीहरूमा छलफल गर्नका साथै प्रदर्शन गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

एकाइ दुई   सङ्गीत

पाठ - १   म राष्ट्रिय गान गाउँछु





सयौं थुँगा फूलका हामी एउटै माला नेपाली
सार्वभौम भै फैलिएका मेची महाकाली
प्रकृतिका कोटिकोटि सम्पदाको आँचल
वीरहरूका रगतले स्वतन्त्र र अटल
ज्ञानभूमि शान्तिभूमि तराई पहाड हिमाल
अखण्ड यो प्यारो हाम्रो मातृभूमि नेपाल
बहुल जाति भाषा धर्म संस्कृति छन् विशाल
अग्रगामी राष्ट्र हाम्रो जय जय नेपाल

क्रियाकलाप

यस राष्ट्रिय गानलाई यसरी नै बारम्बार अभ्यास गर ।

शिक्षक निर्देशन :

- राष्ट्रिय गानबारे विद्यार्थीहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् ।
- राष्ट्रिय गान पहिले शिक्षक स्वयम्ले गाएर सुनाइसकेपछि विद्यार्थीलाई सोहीअनुसार अभ्यास गराउनुहोस् । राष्ट्रिय गान गाउनुभन्दा पहिले ताल अर्थात् ताली वा मादलको सहयोग लिई अभ्यास गराउनुहोस् ।

पाठ - २

कक्षागत गीत

धेरै पढ्छौँ धेरै लेख्छौँ, सानासाना नानी
बुद्धजस्तै त्यागी बन्छौँ, जनकझैँ ज्ञानी
रूपगुण शीलवती, हिउँजस्तै गोरी
उमा सीता भृकुटी हुन्, (नेपालकै छोरी)२

भाइबैनी सबैलाई बराबर ठानी
बुद्धजस्तै त्यागी बन्छौँ, जनकझैँ ज्ञानी
पढीलेखी सिक्छौँ हामी, अरनिकोझैँ सीप
बाल्छौँ पृथ्वीभानुले झैँ, (एकताको दीप)२

फहराउँछौँ विश्वभरि नेपाली निशानी
बुद्धजस्तै त्यागी बन्छौँ, जनकझैँ ज्ञानी
मेचीदेखि महाकाली, पहाडमधेस
नेपाली हौँ सबै हामी, (नेपाल हाम्रो देश)२

एकै स्वर, एकै लय, एउटै आनीबानी
बुद्धजस्तै त्यागी बन्छौँ, जनकझैँ ज्ञानी
धेरै पढ्छौँ धेरै लेख्छौँ, सानासाना नानी
बुद्धजस्तै त्यागी बन्छौँ, जनकझैँ ज्ञानी

शिक्षक निर्देशन :

कक्षागत गीत कहरवा ताल वा ख्याली ताल हो भनेर विद्यार्थीलाई जानकारी गराउनुहोस् । कक्षागत गीत गाउनुभन्दा अगाडि सङ्केतअनुसार ताली वा मादलमा यस काललाई अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् । कक्षागत गीत सिकाउनुभन्दा अगाडि शिक्षकले उक्त गीतको स्वरलिपि र कयासेट सुन्नुहोस् ।

पाठ - ३

बालगीत

पढ, भन र गाऊ :

किताब तिम्रो गुणको बखान
के गर्न सक्थेँ म छु है अन्जान
सधैँ नमानीकन कत्ती झर्को
दिन्छौ बताईकन ज्ञान अर्को

कथा कहानी इतिहास नाना
विज्ञान औ ज्ञान नयाँ पुराना
एकेक छर्लङ्ग गरी मलाई
सम्पूर्ण दिन्छौ तिमी नै बताई

साँच्चै तिमीभित्र सबैजनाको
तिम्रो छ दरबार सधैँ खुला त्यो
राखेर सत्ज्ञान ठूलो भकारी
बाँड्ने तिमी नै उपचार भारी

मनुष्यको जीवनमार्ग खास
देखाइ दिन्छौ नबनी हतास
पढेर राम्रा बढिया किताब
म गर्छु अज्ञान सबै सखाप

क्रियाकलाप

माथि दिइएको कवितालाई लय मिलाएर गीत गाउने अभ्यास गर ।

शिक्षक निर्देशन :

- कुनै पनि बालगीत गाउन लगाउनुभन्दा अगाडि त्यसको भावार्थ विद्यार्थीलाई बताइदिनुहोस्, त्यसपछि खण्डखण्ड गरिएका बालगीतलाई कालोपाटी वा कार्डबोर्डमा लेखी खण्डित गरिएको (१ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८) लेखिएको ठाउँमा ताली दिँदै बालगीत अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।
- गीत गाउँदा वा सिकाउँदा स्थानीय वा कुनै पनि लयलाई आधार मानेर अभ्यास गराउन सक्नुहुन्छ ।

म राष्ट्रिय गीत गाउँछु

पढ, भन र गाऊः

हिमालचुली शिर मेरो कल्ले सक्छ छुन ?
गीत गाउँछु नेपालीको नेपाली नै हुन
स्वाभिमानी शान्तिप्रेमी मेरो पहिचान
भावनाको स्वच्छ म त बुद्ध मेरो नाम ।

हारी भागे साम्राज्य ती हारेँ मैले कता ?
उतै फर्क परदेशी खुकुरी हुँ म ता !
कोदालीको बिँड मेरो राइफलको नाल
पसिनाको खेती मेरो जीवनको ढाल ।

स्वाभिमानी को छ भनी विश्वमाझ सोधे ?
नेपाली नै पुरुषार्थी निष्पक्ष भै बोले ।
नेपालीकै निम्ति लड्छु नेपालीकै गुन
आफैँले जानेको छु स्वाभिमानी हुन ।

क्रियाकलाप

यसैगरी अन्य हरफको शब्दाक्षरलाई पनि तालमा बाँधी आफूले जानेका कुनै लयमा गाउने अभ्यास गर ।

शिक्षण निर्देशन :

कालोपाटी वा कार्डबोर्डमा खण्डित गरिएका १, २, ३, ४, ५, ६, ७ र ८ लेखिएको ठाउँमा ताली दिँदै राष्ट्रिय गीत अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।
(नोट : राष्ट्रिय गीत गाउँदा स्थानीय वा कुनै पनि लयलाई आधार मानी अभ्यास गराउन सक्नुहुन्छ ।)

म गाउँ खाने कविता गाउँछु

झन् जति ताच्छौ झन् उति ठूलो देखिन्छ बढेको
नताछेसम्म जस्ताको तस्तै त्यो हुन्छ रहेको
के होला त्यस्तो कुन चाहिँ वस्तु भनिदेउ मलाई
नभने देखि मै भनिदिन्छु गाउँ देऊ मलाई

श्याम

अनौठो लाग्यो यो तिम्रो प्रश्न सुन्दैमा मलाई
झन ताछ्यौ भने झन ठूलो हुने उल्टो छ भनाइ
तैपनि सोची गनेर भन्छु के चाहिँ रहेछ
अनौठो होइन सामान्य कुरा 'खाल्डो' पो रहेछ ।

रामावतार

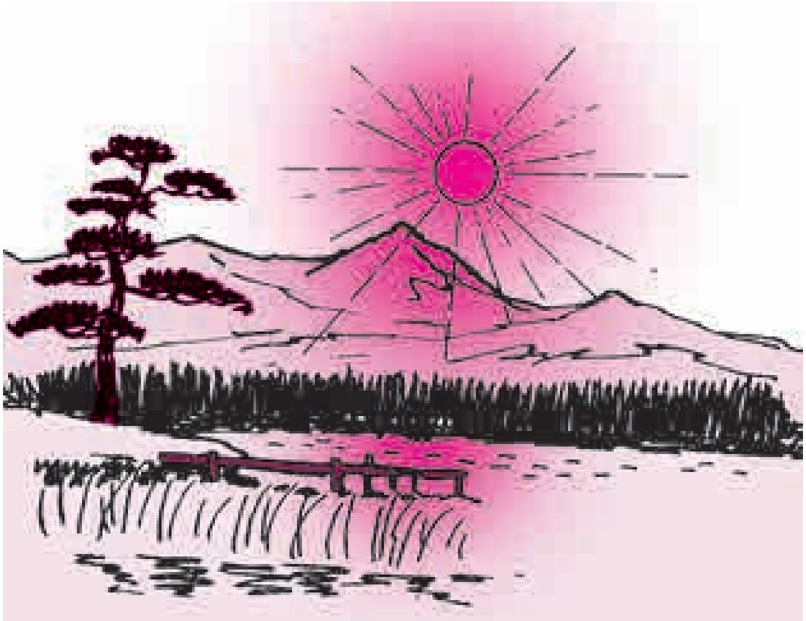
क्रियाकलाप

माथि दिइएको गाउँखाने कविताजस्तै अन्य तिमीले सुनेका कविताहरू पनि मिलाएर गाउने अभ्यास गर ।

शिक्षक निर्देशन :

सर्वप्रथम गाउँखाने कविताको भावार्थ बताइदिनुहोस् । त्यसपछि खण्डखण्ड गरिएका गाउँखाने कवितालाई कालोपाटी वा कार्डबोर्डमा १, २, ३, ४, ५, ६, ७ र ८ लेखिएको ठाउँमा ताली दिँदै समूहमा गीत गाउने अभ्यास गराउनुहोस् र पालैपालो एक जनालाई श्याम र एक जनालाई रामावतारको भूमिका दिने र गाउन लगाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

म घाम छाया कविता गाउँछु



कति राम्रो छाया कति राम्रो घाम
चउरमा खेल्छन् दुवै एकै ठाउँ
खोलावारिबाट खोलापारि तर्छन्
डाँडा वारिपारि लुकामारी गर्छन्
जसै घाम बस्छ नरमाइलो मानी
उडी आउँछे छाया शीतल पङ्ख तानी
जसै छाया बस्छे विना कोरीबाटी
अनि आउँछ घाम कालो मेघ काटी

शिक्षक निर्देशन :

सर्वप्रथम कविताको भावार्थ बताइदिनुहोस् । त्यसपछि खण्डखण्ड गरिएका कवितालाई कालोपाटी वा कार्डबोर्डमा १, २, ३, ४, ५, ६, ७ र ८ लेखिएका ठाउँमा ताली दिँदै समूहमा गीत गाउने अभ्यास गराउनुहोस् । बाँकी गाउने अभ्यास पनि गराउनुहोस् ।

पाठ - ४

तालमा ताली बजाऔँ

८ मात्राको तालमा ताली बजाऔँ ।

(क) १ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८
ताली ताली ताली ताली ताली ताली ताली ताली

(ख) १,२ ३,४ ५,६ ७,८
ताली ताली ताली ताली

क्रियाकलाप

सङ्केतअनुसार तालीको अभ्यास गर ।

शिक्षक निर्देशन :

सङ्केतअनुसार तालीको बारम्बार अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् । अभ्यास गर्ने क्रममा ८ मात्राको कहरवा ताल हो भनी विद्यार्थीहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् । कुनै पनि पाठ सुरु गर्नुभन्दा अगाडि विद्यार्थीहरूलाई समूहमा केही छिन भए पनि सरगम अभ्यास गर्न लगाउनुहोस्, जस्तै:

(क) आरोह : सा रे ग म प ध नी सां
अवरोह : सा नी ध प म ग रे सा

(ख) आरोह : सारेग-, रेगम-, गमप-, मपध-, पधनी-, धनीसां-,
अवरोह : सांनीध-, नीधप-, धपम-, पमग-, मगरे-, गरेसा-,

(ग) आरोह : सासासा रेरेरे गगग ममम पपप धधध नीनीनी सांसांसां
अवरोह : सांसांसां नीनीनी धधध पपप ममम गगग रेरेरे सासासा

नोट : स्वर अभ्यास गराउदा आफूलाई सजिलो हुने स्वरलाई सा मानेर क्रमश: स्वरलाई चढाउदै सा़ रे़ ग़ म़ प़ ध़ नि़ सा रे ग म प ध नि सां रें गं मं पं धं निं गर्दा माथिल्लो गाउन सां सम्म आरोह लगाउनुहोस् । यस क्रममा माथिल्लो सां बाट अवरोह गर्दा क्रमश: स्वरलाई लत झार्दै आउनुहोस् ।

म मादल बजाउँछु

(क) ख्याली

मात्रा	१	२	३	४	५	६	७	८
बोल	धिँ-	नती	नक	धिँना	धिँ	नती	नक	धिँना

(ख) कहरवा

मात्रा	१	२	३	४	५	६	७	८
बोल	धागे	नती	नक	धिना	धागे	नती	नक	धिँना

क्रियाकलाप

(क) माथि दिइएको बोललाई अभ्यास गर ।

(ख) यसरी यी बोलहरूलाई बारम्बार अभ्यास गर ।

(ग) यी बोलहरूलाई मादल बजाएर पनि अभ्यास गर्ने कोसिस गर ।

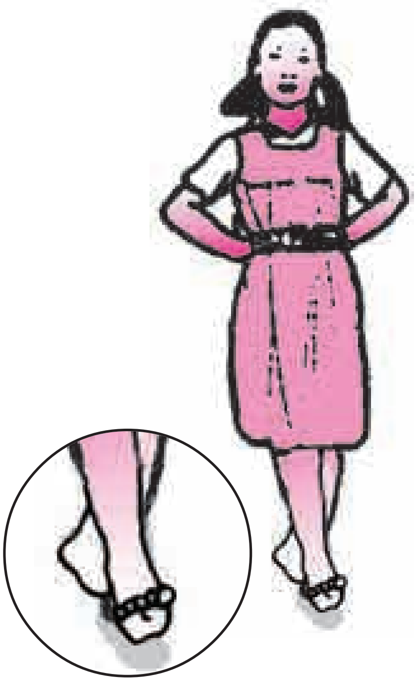
शिक्षक निर्देशन :

सर्वप्रथम शिक्षकले माथिका सङ्केतअनुसार मादलमा बजाएर देखाउने र सोहीअनुरूप विद्यार्थीहरूलाई समूहमा वा एकल अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् । माथिको (क) मादलको बोल र (ख) ढोलक वा तबलाको बोल हो भनी विद्यार्थीहरूलाई जानकारी दिनुहोस् ।

पाठ - ५

गोडा र कुर्कुच्चाको चाल

म गोडासँगै कुर्कुच्चा पनि चलाउँछु ।



दायाँ गोडासँगै कुर्कुच्चा चलाएको

बायाँ गोडासँगै कुर्कुच्चा चलाएको

क्रियाकलाप

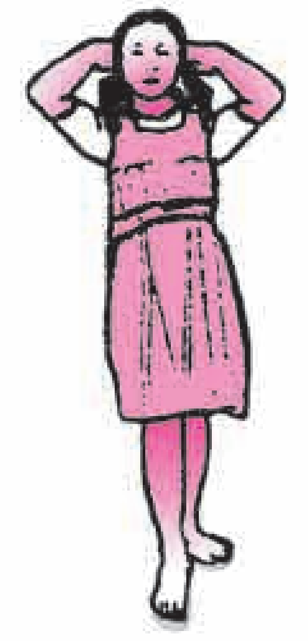
गोडासँग कुर्कुच्चा पनि चलाउने अभ्यास गर ।

शिक्षक निर्देशन :

- सर्वप्रथम विद्यार्थीहरूलाई पङ्क्तिमा अर्थात् सम (सतर्कको) अवस्थामा उभ्याउनुहोस् । दुवै हात कम्मरमा राख्न लगाई १ र २ गन्तीमा दायाँ गोडाको कुर्कुच्चाले बायाँ गोडाको बूढीऔँलाभन्दा केही अगाडि करिब ४ इन्च भुइँमा हान्न लगाउनुहोस् ।
- यो क्रियाकलाप गर्दा कम्मरभन्दा माथिको भाग दायाँतिर झुकाउने, ३ गन्तीमा दायाँ गोडाको पैतालाले आफ्नो पहिले ठाउँमा हान्ने र आफ्नो शरीर सीधा राखी ४ गन्तीमा बायाँ गोडाको पैतालाले आफ्नै ठाउँमा हान्न लगाउनुहोस् ।
- यो क्रियाकलाप बारम्बार गराउनुहोस्, साथै डम्फु अथवा मादलको ४ मात्राको तालमा पनि अभ्यास गराउनुहोस् ।
- दायाँ गोडाबाट राम्ररी गर्न जानेपछि बायाँ गोडाबाट पनि गर्न लगाउनुहोस् ।
- यो गोडा र कुर्कुच्चाको चाल नेपाली लोकनृत्य तामाङ सेलोमा बढी प्रयोग हुन्छ ।

गोडासँगै हातको चाल

म गोडाको कुर्कुच्चा सँगसँगै हात पनि चलाउँछु ।



क्रियाकलाप

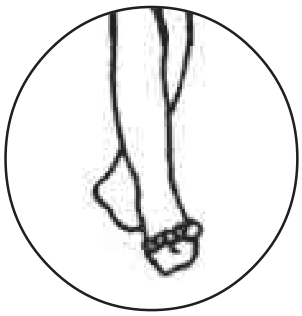
चित्रमा जस्तै शिरमा हात राखी गोडाको कुर्कुच्चाले दायाँतिर झुकेर भुइँमा हान्ने अभ्यास गर ।

शिक्षण निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूलाई समको अवस्थामा उभ्याई दुवै हात शिरमा कानभन्दा अलिक माथि राखी दायाँतिर झुकेर १-२ गन्तीमा दायाँ गोडाको कुर्कुच्चाले बायाँ गोडाको बूढी औँलाभन्दा करिब ४ इन्च जति अगाडि हान्ने र ३ गन्तीमा दायाँ गोडाको पैतालाले आफ्नो पहिलेको ठाउँमा हान्न लगाउनुहोस् । ४ गन्तीमा शिरमा राखेको हात कम्मरमा राख्न लगाउनुहोस् ।
- यो क्रियाकलाप बारम्बार गराउनुपर्छ साथै डम्फु अथवा मादलको ४ मात्रा १, २, ३ र ४ मा पनि गर्न लगाउनुहोस् ।
- यो क्रियाकलाप दायाँ गोडाबाट राम्ररी गर्न जानेपछि बायाँ गोडाबाट पनि गर्न लगाउनुहोस् ।

हातले फूल बनाई गोडाको चाल

म हातले फूल बनाई गोडा उफार्न सक्छु ।



क्रियाकलाप

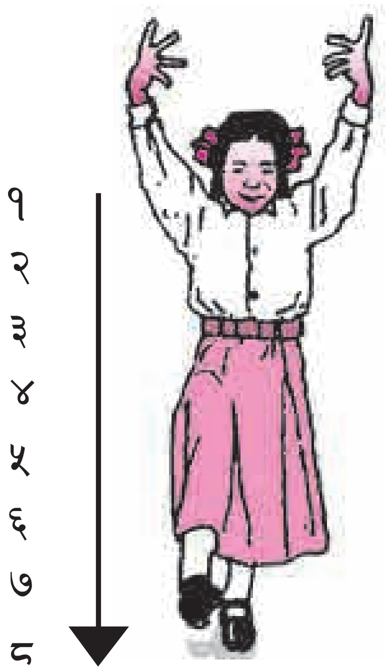
चित्रमा जस्तै दुवै हातले फूल बनाई आफ्नो शिरमाथि राखी गोडा उफार्ने अभ्यास गर ।

शिक्षण निर्देशन :

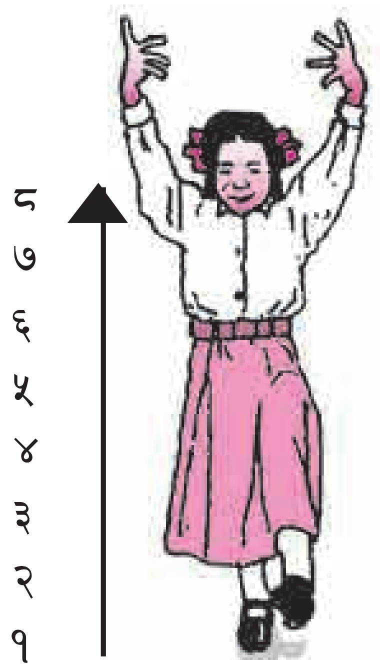
- सबै विद्यार्थीहरूलाई पङ्क्तिमा सम (सतर्कको) अवस्थामा उभ्याई दुवै हातले फूलजस्तो बनाई आफ्नो शिरमाथि सीधा राख्न लगाउनुहोस् । अब १ गन्तीमा दायाँ गोडाले आफ्नो अगाडि जमिनमा करिब १० इन्च माथितिर फाल्ने र ३ गन्तीमा आफ्नै पहिलाको ठाउँमा बिसाउन लगाउनुहोस् । ३ गन्तीमा बायाँ गोडा दायाँ गोडा उफारेजस्तै गरी उफार्ने र ४ गन्तीमा बायाँ गोडा आफ्नो ठाउँमा बिसाई दुवै हात कम्मरमा राख्न लगााउनुहोस् ।
- यो क्रियाकलाप मादलको ४ मात्राको तालमा गराउनुहोस् ।
- पहिले यो क्रियाकलाप गराउँदा मादलको बिस्तारै तालको लयमा गराई क्रमशः मादलको लय बढाउँदै लगी छिटोछिटो पनि गर्न लगाउनुहोस् ।

गोडाको अगाडि पछाडि चाल

म हातले फूल बनाई शिरमाथि राखी गोडा उफार्दै अगाडि पछाडि सर्न सक्छु ।



अगाडि सरेको



पछाडि सरेको

क्रियाकलाप

चित्रमा देखाएजस्तै दुवै हातले फूल बनाई शिरमाथि राखी पालैपालोसित दायाँबायाँ गोडा अगाडि पछाडि सर्ने अभ्यास गर ।

शिक्षण निर्देशन :

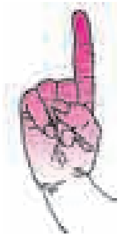
- विद्यार्थीहरूलाई पङ्क्तिमा उभ्याउने दुवै हातले फूल बनाई शिरमाथि राख्ने । १ गन्तीमा दायाँ गोडा जमिनभन्दा करिब १० इन्च माथि उफार्ने । २ गन्तीमा अलि अगाडि सरेर गोडा बिसाउने । ३ गन्तीमा बायाँ गोडा उफार्ने र ४ गन्तीमा अलि अगाडि सरेर गोडा बिसाउन लगाउनुहोस् । दुवै हात कम्मरमा राखी ८ गन्तीसम्म अगाडि सर्न तथा पछाडि पनि ८ गन्तीसम्म सर्न लगाउनुहोस् ।
- यो क्रियाकलापलाई मादलको ८ मात्रामा अगाडि र ८ मात्रामा पछाडि सर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

पाठ - ६

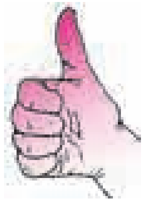
हस्तमुद्रा

हेर, चिन र गर :

मुठी

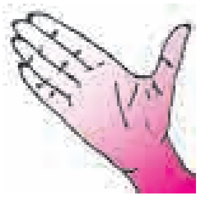


सूची



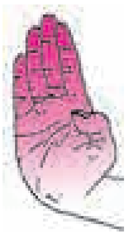
शिखर

नाग

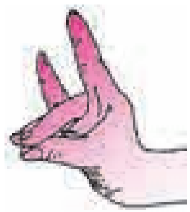


अर्धचन्द्र

हंसास्य



पताक



सिंहमुख

क्रियाकलाप

चित्रमा देखाएजस्तै विभिन्न हस्तमुद्राहरूको अभ्यास गर ।

शिक्षण निर्देशन :

- यी हस्तमुद्राहरूबारे जानकारी दिई प्रदर्शनसमेत गरेर देखाउनुहोस् ।
- माथि देखाएको विभिन्न हस्तमुद्राहरूको अभ्यास गराई नृत्यहरूमा समेत यसको प्रयोग गराउनुहोस् ।

पाठ - ७ म विभिन्न कुराको अभिनय गर्छु

मेरो नेपाली किताबको पाना नं. ५ मा रहेका ढुङ्गाको खिचडी भन्ने पाठको कथामा रहेका विभिन्न व्यक्तिहरूको चरित्रमा आधारित विभिन्न चरित्रहरूको अभिनय गर ।

क्रियाकलाप

(क) ढुङ्गाको खिचडी भन्ने कथालाई राम्ररी पढ र यसमा रहेका विभिन्न पात्रमध्ये तिमीलाई मन पर्ने पात्र लिई साथीसँग मिलेर अभिनय गर ।

(ख) यस्तै प्रकारका अन्य कथा, कविता वा नाटकमा पनि अभिनय गर ।

(ग) तिमीलाई मन पर्ने वा मन परेको कुनै कथा वा नाटकको रचना गरी अभिनय पनि गर्न सक्छौ गर ।

शिक्षण निर्देशन :

- कक्षा २ मा भएका अभिनयको क्रियाकलापहरूको पुनरावृत्ति गर्नुहोस् ।
- सम्बन्धित पाठहरूलाई नाटकीय ढङ्गले प्रस्तुत गर्न विद्यार्थीहरूलाई प्रेरित गरी पात्रअनुसार फेरबदल गरी अभिनय गराउनुहोस् । उनीहरूले गरेका अभिनयको सराना गरी आवश्यक निर्देशन पनि दिन सकिन्छ । विभिन्न प्रकारका रचनाहरूमा पनि अभिनय गराउनुहोस् ।