मेरो सामाजिक अध्ययन
तथा
सिर्जनात्मक कला

कक्षा - ४

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

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

© **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 : २०५२
परिमार्जित संस्करण : २०६५
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 :

मुद्रणः

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 आएको छ । विद्यार्थीमा राष्ट्र र राष्ट्रियताप्रति एकताको 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 जीवपनोपयोगी सीपका माध्यमले कलासौन्दर्यप्रति अभिरुचि जगाउनु, सिर्जनशील सीपको विकास गराउनु र विभिन्न जातजाति, लिङ्ग, धर्म, भाषा, संस्कृतिप्रति समभाव जगाई सामाजिक मूल्य र मान्यताप्रतिको 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 २०६० (परीक्षण) अनुसार १० जिल्लाका ५० ओटा विद्यालयमा परीक्षण गरेपश्चात परीक्षणबाट प्राप्त पृष्ठपोषण एवम् समसमायिक परिवर्तित सन्दर्भ समेतलाई दृष्टिगत गरी अन्तिम रूप दिइएको प्राथमिक शिक्षा पाठ्यक्रम २०६५ अनुसार यस पाठ्यपुस्तकको विकास एवम् परिमार्जन गर्ने कार्य भएको छ ।

सामाजिक अध्ययन तथा सिर्जनात्मक कला विषयको यस पाठ्यपुस्तकमा सामाजिक, दृश्यकला तथा सङ्गीतसँग सम्बद्ध विषयवस्तुलाई पृथकरूपमा संयोजन गरी सामाजिक अध्ययनलाई द्विपृष्ठात्मक पद्धतिमा प्रस्तुत गरिएको छ । यसलाई क्रियाकलापमुखी र विद्यार्थीकेन्द्री बनाउन चित्र राख्ने, सिर्जनात्मकता बढाउने खालका अभ्यास सामग्री समेट्ने तथा आवश्यकतानुसार शिक्षण निर्देशन दिने कार्य भएको छ । वि.सं. २०५२ मा जीतबहादुर थापाले लेखन र हरिशङ्खर मानन्धरले सम्पादन गर्नुभएको "मेरो देश" पाठ्यपुस्तकलाई सामाजिक अध्ययनतर्फ हरिशङ्कर मानन्धर, डिकबहादुर राई, दिनानाथ गौतम, दुर्गा क्षेत्री र महेन्द्र विष्टद्वारा लेखन, सम्पादन तथा परिमार्जन भएको हो । त्यस्तै सिर्जनात्मक कलातर्फ टार्जन राई, पुण्यशील गौतम, धनबहादुर गोपाली र हनी श्रेष्ठद्वारा लेखन तथा सम्पादन गराई यस रूपमा तयार गरिएको हो । यो पुस्तक तयार गर्ने क्रममा हरिबोल खनाल,कमला पोखरेल र शम्भुप्रसाद दाहालबाट विशेष सल्लाह र सुझाव प्राप्त भएका छन् । यसको भाषासम्पादन विष्णुप्रसाद अधिकारी र लोकप्रकाश पण्डितले, चित्राङ्कन आवरण तथा लेआउट डिजाइन टार्जन राईले तथा टाइपसेटिङ अनिल थापाले गर्नुभएको हो । उहाँहरूलगायत शान्ति, मानवअधिकार तथा नागरिक शिक्षासँग सम्बन्धित विषयवस्तु लेखन गर्ने समूह र 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

सामाजिक अध्ययन

पाठ	शीर्षक	पृष्ठसङ्ख्या
एकाइ : एक	**आफू, आफ्नो परिवार र छरछिमेक**	**२-९**
पाठ १	मेरा टोल छिमेकीहरू	२
पाठ २	पेसागत सामान	४
पाठ ३	पेसागत सामानको प्रयोग र सुरक्षा	६
पाठ ४	छिमेकीसँगको आपसी सहयोग	८
एकाइ : दुई	**हाम्रो परम्परा,सामाजिक मूल्य र मान्यता**	**१०-२१**
पाठ १	हाम्रा मान्यजनहरू	१०
पाठ २	हाम्रो भाषा र वेशभूषा	१२
पाठ ३	हाम्रा संस्कार र चाडपर्व	१४
पाठ ४	जन्मस्थानको महत्त्व	१६
पाठ ५	कति राम्रो मेरो ठाउँ	१८
पाठ ६	हाम्रो जिल्लाका राम्रो काम गर्ने व्यक्ति	२०
एकाइ : तीन	**सामाजिक समस्या र समाधान**	**२२-३५**
पाठ १	हामी सहयोग गरौँ	२२
पाठ २	कुलतबाट बचौँ	२४
पाठ ३	सामाजिक कुरीतिहरू	२६
पाठ ४	झगडाको समाधान	२८
पाठ ४	सामाजिक कुरीति हटाउने उपायहरू	३०
पाठ ५	सेवा प्रदान गर्ने सस्थाहरू	३२
पाठ ६	सामाजिक सङ्घसंस्थाको काम	३४
एकाइ : चार	**नागरिक चेतना**	**३६-५३**
पाठ १	हाम्रो अधिकार	३६
पाठ २	बालसहभागिता	३८

पाठ ३	प्राकृतिक सम्पदा	४०
पाठ ४	हाम्रो सांस्कृतिक सम्पदा	४२
पाठ ५	सार्वजनिक ठाउँको सरसफाइ	४४
पाठ ६	ट्राफिक नियम	४६
पाठ ७	गाउँ विकास समिति	४८
पाठ ८	नगरपालिका	५०
पाठ ९	समान व्यवहार	५२
एकाइ : पाँच	**हाम्रो पृथ्वी**	**५४–६५**
पाठ १	हाम्रो जिल्ला	५४
पाठ २	नक्सामा कञ्चनपुर जिल्ला	५६
पाठ ३	पृथ्वीको उत्पत्ति	५८
पाठ ४	पृथ्वीको बनोट	६०
पाठ ५	हाम्रो छिमेकी देश भारत	६२
पाठ ६	हाम्रो छिमेकी देश चीन	६४
एकाइ : छ	**हाम्रो विगत**	**६६–७५**
पाठ १	म बसेको ठाउँको इतिहास	६६
पाठ २	हाम्रो ऐतिहासिक सम्पदा	६८
पाठ ३	नेपाल नाम कसरी रह्यो	७०
पाठ ४	हाम्रा वीर सहिदहरू	७२
पाठ ५	सहिदको खोजी र सम्मान	७४
एकाइ : सात	**हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप**	**७६–८५**
पाठ १	काम गर्ने बानी	७६
पाठ २	कामको सम्मान	७८
पाठ ३	मितव्ययी हुने बानी	८०
पाठ ४	हाम्रो विकास क्षेत्रको उत्पादन	८२
पाठ ५	हाम्रो आर्थिक गतिविधि	८४

सिर्जनात्मक कला

पाठ	शीर्षक	पृष्ठसङ्ख्या
	दृश्यकला	**८७–११९**
पाठ १	आफ्ना सोचहरू चित्रबाट देखाऔँ	८८
पाठ २	हेरेर चित्र कोरौँ	९०
पाठ ३	रूख, जनावर र चराहरू कोरौँ	९१
पाठ ४	रङ मिलाऔँ	९२
पाठ ५	गाढा र फिक्का रङ बनाऔँ	९३
पाठ ६	चित्रबाट मनको कुरा भनौँ	९५
पाठ ७	मिलेर चित्र बनाऔँ	९६
पाठ ८	छपाइ कार्य गरौँ	९७
पाठ ९	स्टेन्सिलबाट छपाइ कार्य गरौँ	९९
पाठ १०	कोलाज बनाऔँ	१००
पाठ ११	योजना गरेर स्थान भरौँ	१०१
पाठ १२	थरीथरीका वस्तुहरूको उपयोग गरौँ	१०२
पाठ १३	माटोबाट विभिन्न वस्तु बनाऔँ	१०३
पाठ १४	माटाको पाताबाट विभिन्न वस्तु बनाऔँ	१०५
पाठ १५	कागजबाट विभिन्न वस्तु बनाऔँ	१०७
पाठ १६	पुराना वस्तुहरूबाट नयाँ वस्तुको निर्माण गरौँ	११२
पाठ १७	तारबाट पनि वस्तु बनाऔँ	११४
पाठ १८	डोरी प्रयोग गरी निर्माण कार्य गरौँ	११५
पाठ १९	कागजका बट्टाबाट वस्तु बनाऔँ	११६
पाठ २०	बुनाइ कार्य गरौँ	११७

	सङ्गीत	१२०-१३०
पाठ १	स्वर अभ्यास गरौँ	१२०
पाठ २	म मादल बजाउँछु	१२१
पाठ ३	म गीत गाउँछु	१२२
पाठ ४	स्थानीय गीत गाऔँ	१२३
पाठ ५	झ्याउरे (पश्चिमेली)	१२४
पाठ ६	राष्ट्रिय गीत गाऔँ	१२५
पाठ ७	बालगीत गाऔँ	१२६
पाठ ८	गोडासँगै हात चलाउँदै घुमीघुमी नाचौँ	१२७
पाठ ९	झ्याउरे तालमा नृत्य गरौँ	१२८
पाठ १०	हस्तमुद्रा	१२९
पाठ ११	अभिनय गरौँ	१३०

मेरो सामाजिक अध्ययन

एकाइ १

पाठ १

आफू, आफ्नो परिवार र छरछिमेक

मेरा टोल छिमेकीहरू

मेरो नाम प्रभात हो । मेरो गाउँको नाम ढिकुरपोखरी हो । म बस्ने टोललाई लेवाडे भन्दछन् । मेरो टोल छिमेकमा विपिन, रीता, श्याम, लखन, दोर्जे, सोनाम, आइतमाया र सलिमको घर छ । हामीहरू सधैँ स्कुल जान्छौँ । टोलका सबै साथीहरू मिलेर पढ्दा, खेल्दा र काम गर्दा रमाइलो हुन्छ ।

एक दिन हामी कपडाको भकुन्डो खेल्दै थियौँ । हाम्रो छिमेकका जेठा बा आउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "अब त दसैँ आउन लाग्यो । भकुन्डोको सट्टा पिङ पो खेल्नुपर्दछ । हामी सबै मिलेर पिङको लट्ठो बाट्नुपर्दछ । छिमेकी सबैलाई बाबियोसहित भेला हुन खबर गर ।" हामीले मेरो बुबा, हर्क दाइ, बहिदार बा, कृष्णकला माइजू, सुन्तली दिदी, मन्सुर काकालगायतका सबै छिमेकीहरूलाई बोलायौँ । टोलका सबैजना बाबियो लिएर गाउँको चौरमा जम्मा भए । सबै मिलेर पिङ

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकाहरूलाई आफ्नो गाउँ र टोल छिमेकीहरूसँग विभिन्न नाता लगाएर सम्बोधन गर्ने अभ्यास गराउनुपर्दछ । शिक्षक र अभिभावकले आफ्ना टोलछिमेकका मानिसहरूलाई कसरी सम्बोधन गर्ने भन्ने कुरामा सहयोग गर्नुपर्छ ।

बाट्यौँ । ठूलो पिपलको हाँगामा पिङको लट्ठो बाँधियो । हामीले पहिले पिङ खेल्नका लागि जेठा बालाई अनुरोध गर्‍यौँ । हामी ठूला साना सबै मिलेर पालैपालो पिङ खेल्यौँ र बेलुका घर फर्कियौँ ।

क्रियाकलाप

१. **खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर :**

(क) हामी टोलका सबै साथीहरू ·········· खेल्छौ । (मिलिजुली/छुट्टाछुट्टै)

(ख) छिमेकी सबै मिलेर ····················· बाँधियो । (पिङ/डोरी)

(ग) टोलमा धेरै ····················· हुन्छन् । (घरहरू/पाटीहरू)

(घ) हामीले टोल छिमेकीहरूलाई ·············· गर्नुपर्छ । (सहयोग/असहयोग)

(ङ) एउटै टोलमा बस्ने मानिसलाई ·············· भनिन्छ । (छिमेकी/पराई)

२. तिमी बस्ने गाउँ/टोलको नाम के हो ?

३. कक्षामा भएका तिम्रो छिमेकी साथीहरूको नाम लेख ।

४. तिम्रो घरमा कोही बिरामी हुँदा छिमेकीको सहयोग लिन कसरी बोलाउँछौ ? साथीसँग मिलेर अभिनय गरी देखाऊ ।

५. आफ्नो छिमेकका व्यक्तिहरू मिलेर बाटो तथा अन्य सार्वजनिक ठाउँहरूको सरसफाइ गर ।

६. तिम्रो घर नजिकै भएका छिमेकीहरूको नाम, उनीहरूसँगको सम्बन्ध र उनीहरूलाई गरिने सम्बोधनको तालिका बनाएर लेख । जस्तै :

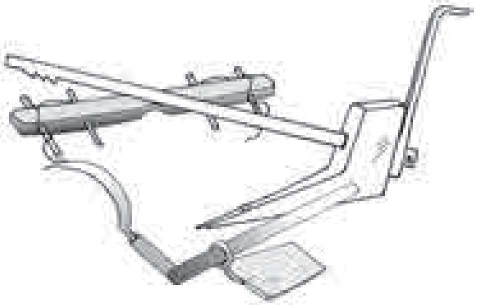
छिमेकीको नाम	सम्बन्ध के हो	कसरी सम्बोधन गर्छौं
कृष्णबहादुर घिमिरे	काका	कृष्ण काका
जानकी मुसहर	दिदी	जानकी दिदी

म आफ्नो टोलका छिमेकीहरूलाई साइनो लगाई सम्बोधन गर्न सक्छु ।

पाठ २

पेसागत सामान

खेती किसान काम हाम्रो जानुपर्छ खेतबारी ।
आफूलाई चाहिने सामान राख्छौँ जतन गरी ॥
गोरु हुन्छन् अघिअघि काँधमा जुवा हलो ।
बाँझो बारी खनी जोती गर्छौँ सबको भलो ॥



आमाबुबा, दाजुदिदी, दिनुस् कुटो कोदालो ।
डल्लो फोर्ने बिउ छर्ने खन्ने हाम्रो पालो ॥
धान मकै गहुँ कोदो धेरै अन्न फलाई ।
नापीतौली बेचौँला है ढकतराजु चलाई ॥

डोको नाम्लो हँसिया लिई जान्छु वनतिर ।
घाँस काटी बस्तु पाल्दा खुसी हुन्छु धेर ॥
पाइन्छ, दूध, दही, घिउ, मल भन्ने जान ।
स्याहार गरौँ बस्तुभाउलाई फाइदा धेरै लिन ॥

पल्लाघरे सन्त दाइ बनाउँछन् घर ।
ज्यावल, घन्टी, साबेल, डोको जाली उनका भर ।
डाक्टर बनी सोमबहादुरले गाउँको सेवा गर्छन् ।
थर्ममिटर, पट्टी आला कैँची प्रयोग गर्छन् ।

टेबुल, कुर्सी, खाट, दराज, काठबाटै बन्छन् ।
काठको काम गर्नेलाई सिकर्मी पो भन्छन् ॥
घन, रन्दा उपयोगी आरो, अनि काँटी ।
धेरै सीप जुक्ति लाउँछन्, फूलबुट्टा छाँटी ॥

शिक्षण निर्देशन :

विभिन्न पेसामा विभिन्न प्रकारका पेसागत सामानहरू प्रयोग गरिन्छन् । बालबालिकाहरूलाई त्यस्ता पेसा र सामानको नाम टिपोट गर्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. **चित्र बनाऊ :**

हँसिया, कलम, करौँती, खुकुरी, हलो, आला (बिरामी जाँच्ने औजार)

२. तिम्रो बुबाले कुनकुन सामान प्रयोग गर्नुहुन्छ ? तिनको एउटा सूची तयार पार ।

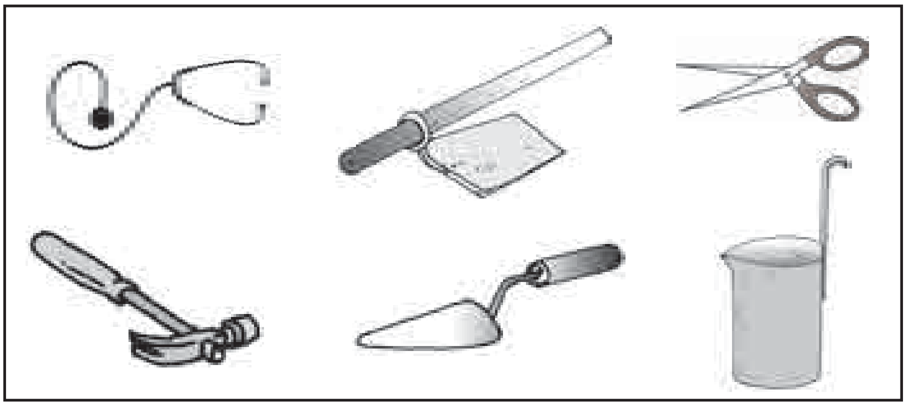
३. तिमीले घरमा केके सामानहरू प्रयोग गर्छौ ?

४. बन्चरो, हँसिया, हलो कोदालो के काममा प्रयोग गरिन्छ, छुट्टाछुट्टै लेख ।

५. **तालिकामा मिल्ने सामानको नाम लेख ।**

कुन सामान	के काममा प्रयोग गरिन्छ
	सामान जोख्न
	झ्यालढोका बनाउन
	गारो लगाउन
	बिरामीको ज्वरो नाप्न
	खेतबारी खन्न

६.



माथिका सामानहरू कुनकुन पेसासँग सम्बन्धित छन्, छुट्याएर लेख । जस्तै :

कोदाली = खेती

म पेसागत सामानहरूको नाम भन्न सक्छु ।

पाठ ३ पेसागत सामानको प्रयोग र सुरक्षा

प्रमिला पसल जान हिँडेकी थिइन् । उनको बाटोमा बीरमान काका र सुन्तली काकीसँग भेट भयो । उनीहरूबीच भएको कुराकानी यसप्रकार छ :

प्रमिला : नमस्कार काका, काकी ! कता हिँड्नुभयो ?

काका/काकी : नमस्कार नानी ! यसो खेततिर जाऊँ कि भनेर हिँडेका ।

प्रमिला : अनि, यी सामानहरू किन बोक्नुभएको ?

काकी : यो हलो हो, यसले खेत जोत्छ, यी दुईओटा कुटो र कोदालो हुन् । यिनले खन्ने काम गर्छन् ।

प्रमिला : अनि काकी, हजुरले हसियाँ र डोरी किन बोक्नुभएको ?

काकी : सुन नानी । दिनभरि खेतमा खनजोतको काम गरिसकेपछि बेलुका घर फर्किंदा घाँस काटेर ल्याउनुपर्छ, त्यसैले बोकेकी नि ।

प्रमिला : अनि यस्ता धारिला सामानहरूको जतन कसरी गर्नुपर्छ नि काका ?

काका : सुन नानी ! यी सामानहरू स-साना नानीहरूले चलाउन, खेलाउन नसक्ने गरी सुरक्षित ठाउँमा राख्नुपर्छ । यी सामानहरू अनावश्यक रूपमा प्रयोग गर्नुहुन्न नत्र हामी घाइते पनि हुन सक्छौँ, बुझ्यौ ? अनि तिमी कता जान लागेकी नि ?

शिक्षण निर्देशन :

घरका व्यक्तिले प्रयोग गर्ने पेसागत सामानको नाम सोध्नुहोस् । तिनको प्रयोग र सुरक्षा गर्ने तरिका सिकाउनुहोस् । अनि त्यसको सुरक्षा कसरी गर्न सकिन्छ भन्नेबारे छलफल गराउनुहोस् ।

प्रमिला : बुझेँ काका ! ए, म पनि यता पसलमा चिनी र तेल लिन हिँडेकी । अहिले मलाई स्कुल जान ढिला हुन्छ । म गएँ है काका ।

(प्रमिला पसलमा पुग्छे)

प्रमिला : पसले दाइ ! एक किलो चिनी र एक लिटर तेल दिनुहोस् न ।

पसले : हुन्छ, नानी, यता हेर यो एक किलोको ढक मैले तराजुमा राखेँ । अनि यो चिनी पनि तौल पुगेको छ कि छैन हेर है । अनि यो एक लिटर तेल हो, ठीक छ ? ल लिएर जाऊ ।

प्रमिला : धन्यवाद पसले दाइ । यो लिनुहोस् पैसा ।

क्रियाकलाप

१. **पाठमा दिएको चित्रमा प्रमिला र काका काकी बीचमा केके कुराकानी भयो होला छलफल गर ।**

२. **कतिपय पेसागत सामान धारिला र काट्ने हुन्छन्, त्यस्ता सामानहरूबाट सुरक्षित हुने उपाय लेख ?**

३. **जोडा मिलाऊ :**

समूह 'क'	**समूह 'ख'**
कलम	सामान जोख्न
सियो	खेत जोत्न
बन्चरो	लेख्न
ढक तराजु	लुगा सिउन
हलो	दाउरा चिर्न

४. **तिम्रो घरमा भएका पेसागत सामानहरूको सूची बनाई त्यसको प्रयोग र सुरक्षित गर्ने तरिका तालिका बनाई लेख :**

सामान	प्रयोग	सुरक्षा
नाम्लो	भारी बोक्न	नभिज्ने र चाहिएको बेला भेट्ने ठाउँमा राख्ने ।

हामीले पेसागत सामानको सही प्रयोग र सुरक्षा गर्न जान्नुपर्छ ।

पाठ ४ छिमेकीसँगको आपसी सहयोग

मेरो नाम रीता हो । रिमा, सुमन, दोर्जे मेरा छिमेकी हुन् । मेरो कलममा मसी सकिएको बेला उनीहरूसँग पैँचो लिन्छु । उनीहरूलाई कापी नभएका बेला म कापी सापट दिएर सहयोग गर्छु ।

म रामेश्वर हुँ । हिजो हाम्रो धान काटियो । धेरै जना खेताला धान काट्न आएका थिए । उनीहरूलाई हँसिया, नाम्लो नपुग भयो । मैले मेरो छिमेकीका घरबाट मागेर ल्याएँ । धान काटिसकेपछि ती सामान मैले फिर्ता लगिदिएँ । अस्ति चन्द्रकिशोरको खेतमा डल्ला फोर्न हाम्रो घरबाट कोदालो लगेका थिए ।

मेरो नाम पेमा हो । हाम्रो गोठ पहिरोले भत्कायो । हामीले गोठ बनाउन लागेका छौँ । हाम्रा छिमेकका दावा काका, नाम्ग्याल दाइ, छिरिङ दिदी र थुप्तेन ठूलाबा पनि गोठ बनाउन सहयोग गर्न आएका छन् । सबैजना छिमेकीहरूसँग मिलेर काम गर्दा रमाइलोको अनुभव हुन्छ । एक छिमेकीले अर्को छिमेकीलाई सधैँ यसै गरी सघाउनुपर्दछ । हामीले छिमेकीहरूसँग सहयोगको आदानप्रदान गर्नुपर्छ । हामीले छिमेकीलाई सहयोग गर्‍यौँ भने हामीलाई पनि उनीहरूले सहयोग गर्छन् ।

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकाहरूले एक आपसमा काम गर्दा कस्ता सामानहरूको लेनदेन गर्दछन् सोधेर पत्ता लगाउनुहोस् । छिमेकी भएर अरू छिमेकीलाई सहयोग गर्ने बानीको विकास गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. **तिमीले छिमेकीलाई कुन सामान दिएका थियौ र छिमेकीबाट कुन सामान लिएका थियौ ? तलको तालिकामा भर ।**

छिमेकीसँग लिएको सामान	छिमेकीलाई दिएको सामान

२. **खाली ठाउँ भर :**

(क) हामीले छिमेकीसँग ········ बस्नुपर्छ । (मिलेर, झगडा गरेर)

(ख) हामीले छिमेकीलाई ········ गर्नुपर्छ । (सहयोग, असहयोग)

(ग) टाढाको मानिसको ········ सहयोगभन्दा छिमेकीको ········ सहयोग महत्त्वपूर्ण हुन्छ । (सानो, ठूलो)

(घ) छिमेकी ·········· हुनुपर्छ । (असल, खराब)

३. **तिमीले छिमेकीसँगको सहयोग पाउँदाको अनुभव आफ्नो कापीमा लेखेर शिक्षकलाई देखाऊ ।**

४. **ठीक बेठीक छुट्याई आफ्नो कापीमा सार :**

(क) हामीले आफूसँग नभएको सामान छिमेकीसँग पैँचो लिनुपर्छ ।

(ख) अरूहरूसँग लिएको सामान जतनसाथ चलाएर फिर्ता गर्नुपर्छ ।

(ग) छिमेकीलाई अप्ठ्यारो परेको बेला सहयोग गर्नुपर्दैन ।

(घ) एकअर्कामा सहयोगको आदानप्रदान गर्नु राम्रो काम हो ।

हामीले छिमेकीसँग सहयोगको आदानप्रदान गर्नुपर्छ ।

एकाइ २

हाम्रो परम्परा, सामाजिक मूल्य र मान्यता

पाठ १

हाम्रा मान्यजनहरू

रमेशलाई घरमा सबैले माया गर्छन् । एक दिन उनका काकाले उनीसँग गरेको कुराकानी यस्तो छ :

काका : बाबु रमेश ! यता आऊ त ।

रमेश : हजुर काका ! किन बोलाउनुभएको ?

काका : बाबु, मलाई धेरै तिर्खा लागेको छ । पानी ल्याइदेऊ न ।

रमेश : काका पानी लिनुहोस् । (पानी दिए ।)

काका : स्याबास बाबु, मेरो चुरोट कता परेछ खोजिदेऊ त ।

रमेश : काका, नरिसाउनुहोस् है, यो काम त म गर्दिन । चुरोट हानिकारक वस्तु हो भनेर हामीले विद्यालयमा पढेका छौँ। यसले दम, खोकी जस्ता विभिन्न रोगहरू लाग्छन् । यस्ता रोगहरूबाट हाम्रो ज्यान जान पनि सक्छ। अबदेखि कहिले पनि चुरोट, तमाखु, सुर्ती जस्ता पदार्थको सेवन नगर्नुहोस् है काका ।

काका : बाबुले ठीक भन्यौ । यस्तो केटाकेटी उमेरमा कस्तो ज्ञान आएको । अबदेखि म कहिले पनि चुरोट खान्न ।

शिक्षण निर्देशन :

८/९ वर्षका बालबालिका यस्तो समयमा चञ्चल स्वभावका हुन्छन् । आफूभन्दा ठूलाले भनेका कुरा सुन्ने र अह्राएका कुरा गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ तर अभिभावक, शिक्षक र उसका मान्यजनले खराब असर पर्ने क्रियाकलापहरू अह्राएमा बालबालिकाले नडराईकन “त्यस्ता काम खराब हुन्, म गर्दिन वा यस्तो किन गर्ने” भनी आफ्ना भनाइ र जिज्ञासाहरू राख्ने बानीको पनि विकास गराउनुपर्छ । पाठ्यक्रमको उद्देश्य पूरा गर्न अन्य क्रियाकलाप पनि गराउनुहोस् ।

रमेश : हाम्रो काका कति जाती ।

काका : बाबु जस्तो ज्ञानी मानिसले सबैसँग मिलेर खेल्नुपर्छ । साना भाइ बहिनीलाई माया गर्नु, अरूलाई सहयोग गर्नु है ।

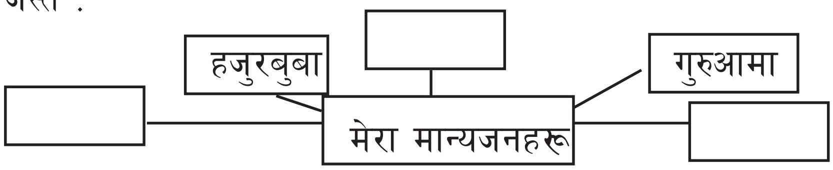
रमेश : हुन्छ काका । म त सधैँ मान्यजनले भनेको कुरा मान्छु । उहाँहरूको अर्ती उपदेश सुन्छु र पालना गर्छु । कसैले भने हामीलाई यसो गर उसो नगर भनेर अर्ती दिनुहुन्छ । आफू त्यही गलत काम गर्नुहुन्छ । अरूलाई नगर भन्ने तर आफूले त्यही काम गर्ने व्यक्ति मलाई मन पर्दैन । काकाले मेरो अनुरोध मान्नुभएकोमा साह्रै खुसी लाग्यो ।

क्रियाकलाप

१. **पाठको संवाद हाउभाउसहित अभिनयद्वारा प्रस्तुत गर ।**

२. **तिम्रो मान्यजनहरू देखाउन तलको जस्तै तालिका बनाऊ र भर :**

जस्तै :



३. **तिमीलाई तिम्रा मान्यजनहरूमध्ये कसैले आज पढ्न नजाऊ, बाखा चराउन जाऊ वा पसलमा काम सघाऊ भन्नुभयो भने तिमी के गर्छौ ? लेखेर आफ्ना साथीलाई सुनाऊ ।**

४. **तलको कथामा मिल्ने शब्द राखी आफ्नो कापीमा सार :**

रमिलाको बुबाले उनी र उनका दाइ सन्तोषलाई काममा जाने बेलामा भन्नुभयो, "आज तिमीहरूको विदाको दिन हो । हामी काममा जान्छौँ । तिमीहरू घर (कुरेर/छाडेर) बस्नू । आफ्नो गृहकार्य गर्नू । झगडा नगर्नू । गाईबस्तुलाई खानेकुरा (दिनू/नदिनू) । घरमा पाहुना आए भने भित्र लैजानु र कोठामा राख्नू ।" रमिलाले बुबाको कुरा काट्दै भनिन्, "नाइँ बुबा म हजुरले भनेको सबै कुरा (मान्छु/मान्दिन) तर पाहुनालाई भित्र लैजान्नँ । म त जो आए पनि (भित्र/बाहिर) राख्छु, उनीहरूको नाम सोध्छु, "बाआमा आएपछि आउनुहोस्" भनेर पठाइदिन्छु । यस्तो कुरा हामीले एक दुई कक्षामा नै सिकी सकेका छौँ । त्यस्ता मान्छे फटाहा, बदमास पनि त हुन सक्छन् नि हैन बुबा ! रमिलाले भनिन् ।

हामी मान्यजनले भनेका राम्रा कुरा मान्छौँ ।

पाठ २

हाम्रो भाषा र वेशभूषा

हाम्रो भाषा राम्रो, हाम्रो भेष राम्रो ।
सबैथरी जात अट्ने यो देश हाम्रो ।
कुराकानी राम्रो, गुन्यु चोली राम्रो ।
सबैजना मिली बस्ने, बानी राम्रो ।

म धेरै राम्रो छु । (नेपाली)
जि तस्कँ बाँला । (नेवारी)
हम बहुत सुन्दर छि । (मैथिली)
का न सारै खाइङा (आठपहरिया राई)
ङाराणनी ल्हामु नोक (शेर्पा)

धिमालको बोना राम्रो, लेहेङ्गा चोली राम्रो
तामाङ भाषा बोल्नेको, दोमौ भनै राम्रो ।
शीरमा टोपी राम्रो, दोचा कछाड राम्रो
भोजपुरी बोल्नेको धोती अझै राम्रो

कानमा ढुङ्ग्री राम्रो, नाकमा बुलाकी राम्रो ।
तिलहरी र टिकी माला, गलामा राम्रो ।
हातमा चुरा राम्रो, पाउमा पाउजु राम्रो ।
जाति भाषाअनुसारको, लुगा गहना राम्रो ।

शिक्षण निर्देशन :
हाम्रो समाजमा विभिन्न भाषा बोल्ने र वेशभूषा लगाउने मानिसहरू बसोबास गर्छन् । कक्षाकोठामा पनि यस प्रकारको विविधता हुनसक्छ । रीतिरिवाज, चाडपर्व, वेशभूषा, भाषा आदिका आधारमा विभेद गर्ने प्रचलन हुन सक्छ । जस्तै : मातृभाषामा बोल्दा वा नेपाली शुद्ध नबोल्दा जिस्क्याउने, टुप्पी पालेको छ भने तान्ने, परम्परागत लुगा लगाएको छ भने जिस्क्याउने आदि । यस प्रकारको भेदभाव छ भने शिक्षकले सबैको वेशभूषा, संस्कृतिको विकास तथा विस्तारमा सहयोग पुऱ्याउन मदत गर्नुपर्दछ र भेदभाव गर्न नहुने कुरा सिकाउनुपर्छ ।

क्रियाकलाप

१. **पाठले कक्षा कोठामा, समाजमा घर परिवार र छिमेकमा विभेद गर्न हुने/नहुने के सन्देश दिएको छ साथीसँग छलफल गर र निष्कर्ष/निचोड निकाल ।**

२. **शिक्षकको निर्देशनअनुसार चार समूहमा विभाजित होऊ र निम्नानुसारको काम गर :**

समूह	काम
(क)	आफ्नो समुदायका मानिसहरूले लगाउने लुगाको चित्र बनाऊ ।
(ख)	आफ्नो समुदायका मानिसले लगाउने गहनाको चित्र बनाऊ ।
(ग)	कुनै एउटा वाक्यलाई तिम्रो समुदायमा बोलिने विभिन्न भाषामा अनुवाद गरी लेख ।
(घ)	विभिन्न जातजातिले अभिवादन गर्ने शब्द प्रयोग गरी हाउभाउसहित अभिवादन गरेर देखाऊ । जस्तै : लिम्बूले सेवारो, तामाङले फ्याफूल्ला, नेवारले ज्वजलपा, मैथिलीमा कराईछी प्रणाम आठपहरिया राईमा सिया मेट्ठेङ आदि ।

हरेक समूहका क्रियाकलापहरू प्रस्तुत गर ।

३. **समिताले नजिकैको समुदायमा गई सोधेर उनीहरूले बोल्ने भाषामा र वेशभूषाको नामको तालिका यसरी देखाइन् :**

क्र.सं.	जाति	भाषा	वेशभूषा
१.	लिम्बू	लिम्बू	शीरबदी, चौबन्दी लुङ्गी
२.	तामाङ	तामाङ	दोमौ, नौगेडी, चौबन्दी
३.	नेवार	नेपाल	हाकु पटासी
४.	राई	आठपहरिया राई	मेख्ली, छिटको गुन्यु

तिमी पनि समिताले जस्तै तिम्रो समुदायका विभिन्न मानिसहरूसँग सोधेर यस्तै तालिका बनाएर देखाऊ ।

४. **पुराना पत्रिकाहरूबाट विभिन्न वेशभूषाका चित्र र तस्बिरहरू सङ्कलन गरी एउटा ठूलो कागजमा टाँसेर सजाऊ र कक्षामा प्रदर्शन गर ।**

हाम्रो भाषा र वेशभूषा हामीलाई प्यारो लाग्छ ।

पाठ ३

हाम्रा संस्कार र चाडपर्व

सोनाम गुरुङ कक्षा चारमा पढ्छन् । आज उनको छेवर छ । उनले आफ्ना साथीहरूलाई निम्ता गरेका छन् । उनका साथीहरू आए । सबैजना लाइनै बसेर भोज खान थाले । दुर्गाले उत्साहित हुँदै सोनामलाई सोधिन्, "तिम्रो यो छेवरमा केके गरिन्छ ? मैले सबै हेर्न भ्याइनँ ।"

परमेश्वर यादवले भने, "म भनिदिन्छु सुन, सोनामलाई हिजो गोठमा लगियो । त्यहाँ साइत जुरेको मानिसले सोनामको कपाल काटे । त्यसलाई भुइँमा खस्न नदिईकन टपरीमा थापेर खोलामा लगेर बगाइयो । रातभरि नाचगान गरियो । आज बिहान यिनको मामाले यिनलाई उपहारहरू र नयाँ लुगा दिनुभयो ।

"यस्तो छेवर त मेरो पनि गरेको छ," धनबहादुर तामाङले भने । "तिम्रो मात्र होइन नेपालका थारु र शेर्पा जातिमा पनि छेवर गरिन्छ । बाहुन क्षेत्रीले छेवरपछि व्रतबन्ध गर्छन् । छेवर एउटा संस्कार हो । मानिस जन्मेदेखि मृत्युसम्म अन्य धेरै संस्कारहरू हुन्छन् । यस्ता संस्कार जाति र धर्मअनुसार फरकफरक हुन्छन् । हामीले एकअर्काको संस्कार रीतिरिवाज र चाडपर्वको सम्मान गर्नुपर्दछ ।

दुर्गाले भनिन् ,"मेरो मामाघर बैतडी जिल्ला पर्दछ । त्यहाँ गौरापर्व मनाइन्छ । त्यस पर्वमा पूजाआजा गर्ने देउडा गाउने, मिठो खानेकुरा खाने जस्ता कार्य गरिन्छ ।"

सोनामका मामाले भन्नुभयो, "हेर नानीहरू हो । हाम्रो देशमा थुप्रै जातजातिहरू बसोवास गर्छन् । सबैको आ-आफ्नै रीति र चाडपर्व हुन्छ । ल म तिमीहरूलाई नेपालमा मनाइने केही पर्वका बारेमा बताउँछु ।

शिक्षण निर्देशन :

हाम्रा बालबालिकाहरूले आफ्नो जाति, धर्म, परम्पराअनुसारका चाडपर्व र संस्कारहरूलाई बिर्सनु हुँदैन । उनीहरूले आफ्ना राम्रा संस्कृतिहरूलाई अनुसरण गर्ने र खराब चालचलनलाई त्याग्दै जाने वातावरण बनाउन शिक्षक, अभिभावक र समुदायले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्नुपर्छ ।

आमाबुबाको मुख हेर्ने

हिन्दु परम्पराअनुसार वैशाख कृष्ण औँसीको दिन आमाको र भाद्र कृष्ण औँसीको दिन बुबाको मुख हेर्ने पर्व मनाइन्छ । आमा र बुबाको मुख हेर्ने दिन दुवैलाई मिठामिठा खानेकुरा र उपहार दिने चलन छ । आमा नहुनेले काठमाडौँको मातातीर्थ र बुबा नहुनेहरूले गोकर्णमा गई नुहाएर सिधा दान गर्छन् । त्यहाँ जान नसक्नेले घरैमा सिधा दान गर्छन् ।

सिरुवा पर्व

झापा र मोरङ जिल्लाका राजवंशीहरूले वैशाख १ गतेको दिन यो पर्व मनाउँछन् । एक आपसमा पानी, अबिर, रङ छ्यापाछ्याप गर्ने र इष्टमित्रलाई घरमा बोलाएर गच्छेअनुसारको मिठो खानेकुरा खुवाउने गरेर यो पर्व मनाइन्छ । पारिवारिक र सामाजिक मेलमिलाप कायम राख्न राजवंशी समुदायमा यस पर्वको ठूलो महत्त्व रहेको छ ।

क्रियाकलाप

१. **सोनाम र दुर्गाले जस्तै उनका साथीहरूले आफ्ना पर्वका बारेमा यसरी सुनाए :**

बाबुछिरी शेर्पा

हाम्रो जातिमा मानिरिम्दु पर्व मनाइन्छ । यस पर्वमा लामाहरूले देवताका अनुहार झल्कने मुखुण्डाहरू लगाएर नाचगान गर्छन् । उक्त नाचगानका समयमा लामाहरूले भक्तहरूको सुख, शान्ति, समृद्धि होस् भन्ने कामना गर्दै उत्सव मनाउँछन् । यस दिन घरघरमा मिठो खानेकुरा खाइन्छ ।

रजनी चौधरी

हाम्रो जातिमा बडकाइतवार पर्व मनाइन्छ । यो पर्व भाद्र महिनाको अन्तिम आइतबार मनाइन्छ । यो पर्वमा आफ्ना नातागोता बोलाई मिठो खानेकुरा खाएर रमाइलो गरिन्छ ।

२. बाबुछिरी र रजनीले जस्तै तिम्रो परिवारमा मनाइने एउटा पर्व र एउटा संस्कारका सम्बन्धमा आफ्ना अभिभावकसँग सोधी लेख यसरी लेखेको कुरा आफ्नो कक्षामा सुनाऊ ।

३. **तिम्रा जस्तै साथीले लेखेको पनि सुन । साथीको पर्व र संस्कारसँग आफ्नो पर्व र संस्कार केके समानता वा केके भिन्नता छ टिपेर सुनाऊ ।**

४. **पात्रो हेरेर कुन पर्व कहिले पर्छ मुख्यमुख्य पाँचओटा पर्वहरू तालिका बनाई देखाऊ ।**

महिना	पर्व
_ _ _ _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ _ _
_ _ _ _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ _ _

हामीले हाम्रा राम्रा संस्कार र पर्वहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ ।

पाठ ४

जन्मस्थानको महत्त्व

> **जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपी गरीयसी**
> **(आफ्नी आमा र आफू जन्मेको ठाउँ स्वर्गभन्दा पनि ठूला हुन्छन् ।)**
>
> **- रामायण**

यो श्लोक रामायणबाट लिइएको हो । यो कुरा हाम्रो निशान छापमा पनि उल्लेख छ । भगवान् रामले लङ्काका राजा रावणलाई जिते । लङ्का असाध्यै सुन्दर थियो । जता हेऱ्यो त्यतै राम्रो । घरहरू मिलेका, बाटोहरू सफा सुग्घर थिए । जतातत‍ै फूल फुलेका बगैँचाहरू थिए । राम र लक्ष्मण दुवै दाजुभाइले पूरै लङ्का घुमे । लक्ष्मणलाई लङ्का असाध्यै मन पऱ्यो । उनीहरूको देश अयोध्याभन्दा लङ्का धेरै गुणा राम्रो थियो । लक्ष्मणले दाइसँग भने, "लङ्का असाध्यै राम्रो रहेछ । मलाई त यो ठाउँ छाड्नै मन लागेन । हाम्रो अयोध्या यति राम्रो छैन । यहीँ बसौँ दाइ ।"

रामले आफ्नो भाइ लक्ष्मणलाई सम्झाउँदै भने, "हेर भाइ अरूको देश, अरूको ठाउँ जतिसुकै राम्रो भए पनि आफ्नो जन्मभूमि नै प्यारो हुन्छ । सुनैसुनको लङ्का भएर के गर्नु, यो पराइको हो । आफ्नो जन्मभूमिमा आफ्नो माया जोडिएको हुन्छ । आफूलाई जन्मदिने आमा र आफ्नो जन्मभूमि स्वर्गभन्दा पनि ठूला हुन्छन् । त्यसैले हामी आफ्नो जन्मस्थान अयोध्या नै जानुपर्छ र हामीले पनि त्यस्तै बनाउनुपर्छ ।" त्यसपछि उनीहरू अयोध्या फर्के ।

हरेक मानिसले आफू जन्मेको ठाउँ जतिसुकै दुर्गम, विकट, कम विकसित भए पनि त्यसलाई माया गर्नुपर्छ । जन्मभूमिलाई

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकाहरूलाई सानैदेखि आफ्नो जन्मभूमिप्रति गौरव गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । उनीहरूलाई आफू जन्मेको ठाउँ र आफ्नो देश राम्रो छ भन्ने भावनाको विकास गराउने खालका क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुपर्छ ।

कहिल्यै बिर्सनु हुँदैन । यसले हामीलाई चिनाउँछ । त्यसलाई सुधार गरेर विकसित बनाउनुपर्छ । हामी प्रशस्त प्राकृतिक साधनले भरिपूर्ण देशमा जन्मेका छौँ । सबैजना एकजुट भएर काम गर्‍यौँ भने देशको विकास हुन धेरै बेर लाग्दैन ।

क्रियाकलाप

१. **तिमीलाई आफू जन्मेको ठाउँको कुनकुन कुरा राम्रो लाग्छ ? सूची बनाऊ ।**

२. **आफू जन्मेको ठाउँभन्दा प्यारो अर्को ठाउँ हुँदैन, हामीले जन्मभूमिलाई माया गर्नुपर्छ भनी आफ्नो साथीलाई एउटा पत्र लेख ।**

३. **आफ्नो जन्मभूमि सम्बन्धमा एउटा कविता वा कथा वा गीत लेख ।**

४. **तिमीलाई पाठको कथामा राम र लक्ष्मणमध्ये कसको कुरा मन पर्‍यो ? किन ?**

५. **तलको बाकसमा दिइएका शब्द राखी खाली ठाउँ भर :**

बुद्ध, सगरमाथा, संस्कृति, जन्मभूमि, गुराँस र सुनाखरी, सुन्दर

मलाई हाम्रो देश नेपाल संसारकै सबैभन्दा राम्रो लाग्छ । यहाँ .... जन्मेका थिए । यहाँ संसारकै सबैभन्दा अग्लो चुचुरो .... छ । यहाँ .... झरनाहरू छन् । यहाँ .... फुलेका पाखाहरू छन् । यो देश कला र .... ले भरिपूर्ण छ । संसारमै यस्तो सुन्दर देश अर्को छैन । यो देश जति प्यारो अर्को ठाउँ छैन किनकि यो मेरो .... हो । म आफ्नो देशप्रति गर्व गर्छु ।

६. **“आफ्नी आमा र आफू जन्मेको ठाउँ स्वर्गभन्दा पनि ठूला हुन्छन्” यस भनाइलाई व्याख्या गर ।**

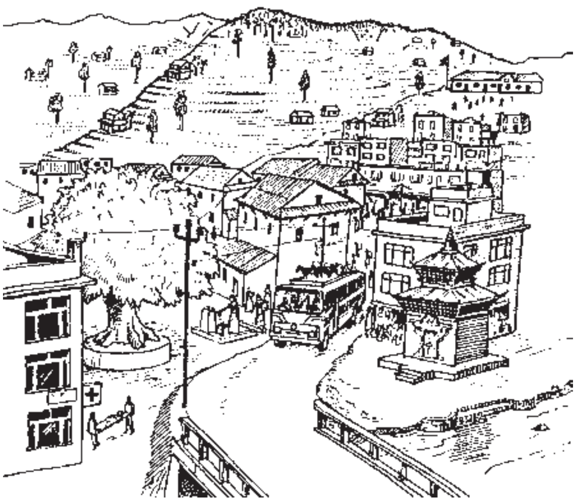
७. **तिमी आफू बसेको ठाउँको वर्णन गरेर एक अनुच्छेद लेख ।**

हामी आफ्नो जन्मभूमिप्रति गर्व गर्छौँ ।

कति राम्रो मेरो ठाउँ

अहा ! मेरो गाउँ कति राम्रो छ । नजिकै जङ्गल छ । स्वच्छ हावा चल्ने रमाइलो वातावरण छ । हाम्रो वनमा पाइने जडीबुटीले बिरामीको रोग निको पारेको छ । यसले हामीलाई घाँस, दाउरा दिएको छ । मेरो गाउँमा कलकल बग्ने खोला पनि छ । त्यसैले खेतमा पानी लगाउन सजिलो भएको छ । मेरो घर नजिकै पहाडमा खनिज पदार्थको भण्डार छ । त्यहाँ थुप्रै चुन ढुङ्गा पाइन्छ । त्यसबाट सिमेन्ट बनाउन सकिन्छ । यो गुराँस फुल्ने पाखाको सुन्दरता बयान गरेर साध्य छैन । हामीले यी वन, पोखरी, खोला, पहाड सबैको संरक्षण गर्नुपर्छ । यस्ता राष्ट्रिय सम्पत्तिले भरिपूर्ण ठाउँहरूको माया गर्नुपर्छ । म त यहीं बस्छु । यहीं रमाउँछु । यहींको विकासमा सहयोग गर्छु ।

मेरो सहर पनि धेरै राम्रो छ । सफा र फराकिला सडक छन् । जतातत्तै बजार छ । गाउँबाट ल्याइएका जडीबुटीबाट औषधी बनाउने कारखाना छ । अस्पताल छ । हाम्रा पुर्खाले छाडेर गएका पुराना ऐतिहासिक दरबार, मन्दिर मस्जिद, माङ्खिम, चैत्य आदि छन् । कलाकृतिले भरिपूर्ण सम्पदाहरू छन् । यहाँ पर्यटकहरू आएर रमाउँछन् । सडकका चोक र दोबाटोहरूमा



शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकाहरूलाई आफ्नो ठाउँ नै राम्रो, आफ्नो जन्मस्थानलाई माया गर्नुपर्छ भन्ने जस्ता भावना जगाउन आफ्नो ठाउँका विशेषताहरूका बारेमा जानकारी हुनुपर्छ । आफ्ना स्रोत र साधनको सदुपयोगद्वारा आफ्नो ठाउँको विकास गर्न सकिन्छ भन्ने उदाहरण प्रस्तुत गर्नुपर्छ । सबै जातजाति, समुदाय मिलेर आफ्नो देशको विकास गरेको विभिन्न उदाहरण दिनुपर्दछ ।

बगैँचाहरू छन् । सडकका दायाँबायाँ हरियाली छ । जतातातै झिलिमिली छ । रातको समयमा त यो सहर हेरिरहूँ जस्तो लाग्छ । मेरो सहर कति सुन्दर छ । म यो सहरलाई माया गर्छु । यसलाई सफा राख्न सहयोग गर्छु ।

क्रियाकलाप

१. **तिम्रो घर र समुदाय झल्कने चित्र बनाऊ र कक्षामा प्रदर्शन गर ।**

२. **पाठमा दिइएजस्तो तिम्रो आफ्नो गाउँ वा टोलको वर्णन गर ।**

३. **उदाहरणमा दिएजस्तै तिम्रो टोल वा गाउँमा भएका प्राकृतिक, ऐतिहासिक, धार्मिक र आर्थिक स्रोतहरूको तालिका बनाई लेख :**

प्राकृतिक	ऐतिहासिक/ धार्मिक	आर्थिक
फेवाताल	विन्ध्यबासिनी मन्दिर	पर्यटन व्यवसाय

४. **तलका वाक्यहरू पढ र ठीक भए (√) र बेठीक भए (X) चिह्न लगाऊ :**

(क) हामीले आफू जन्मेको ठाउँलाई माया गर्नुपर्छ ।

(ख) हाम्रो आफ्नो गाउँ/टोलको विकास भएमा मात्र हाम्रो पनि विकास हुन्छ ।

(ग) आफ्नो ठाउँमा भएका जङ्गल, खनिज, जडीबुटी, नदी आदिको संरक्षण गर्नुपर्दैन ।

(घ) पोखरीमा फोहोर फाल्नुपर्छ ।

(ङ) मठमन्दिरमा तोडफोड गर्नुहुँदैन ।

५. **विद्यालय वरिपरिको समुदायको वातावरण सफा राख्न कक्षाका सबै मिलेर योजना बनाऊ र त्यसअनुसार सरसफाइको काममा सहभागी होऊ । कसले केके काम गर्‍यौ, कक्षामा प्रस्तुत गर ।**

हाम्रो गाउँ र सहरमा भएका कुराहरूको महत्त्व धेरै छ ।

पाठ ६ हाम्रो जिल्लाका राम्रो काम गर्ने व्यक्ति

शान्ता शेरचन हाम्रो जिल्लाभरिका प्रसिद्ध साहित्यकार हुन्। उनले लेखेका कविताहरू निकै लोकप्रिय छन्। देशप्रेम र जन्मस्थानलाई महत्त्व दिने कविता तथा कथा र गीतहरू उनले रचना गरेका छन्। उनले लेखेका गीतहरू रेडियोमा पनि बज्ने गर्छन्।

पुष्पा जिल्लाभरिकी प्रसिद्ध शिक्षक हुन् । उनले २० वर्षको अनुभव हासिल गरिसकेकी छन्। उनले जिल्लामा तीनओटा प्राथमिक तहका विद्यालय स्थापना गरिसकिन्। अहिले उनी आफू पढाउने माध्यमिक विद्यालयलाई उच्च माध्यमिक विद्यालय बनाउन अग्रसर भएकी छन्। उनी स्काउटहरूलाई पनि तालिम दिन्छिन्। हाम्रो जिल्लामा मात्र होइन अन्य जिल्लाका मानिसले पनि पुष्पालाई आदर गर्ने गर्छन्।

सुन्दर विश्वकर्मा हाम्रो जिल्लाका नाम चलेका समाजसेवी हुन्। उनी जिल्लाको विकास कसरी गर्न सकिन्छ भनी गाउँगाउँ डुल्ने गर्छन्। उनलाई साना केटाकेटीदेखि बूढाबूढी सम्मले चिन्छन्। गाउँगाउँको विकास भएपछि मात्र देशको विकास हुन्छ भन्ने उनको विचार छ। यसपाली उनी जिल्ला विकास समितिको निर्वाचनमा सभापति पदमा विजयी भए। उनी सभापति भएपछि गाउँमा बाटो निर्माण तीव्र गतिमा भएको छ । घरघरमा खानेपानीका धारा पुगेका छन् । कसैलाई अप्ठेरो पऱ्यो कि उनी सहयोग गर्छन् ।

मणिलाल थारू नाम चलेका मध्यस्थकर्ता हुन्। उनले समाजमा हुने सानातिना झै झगडालाई निष्पक्ष रूपमा समाधान गर्न मदत गर्छन् । उनलाई सबैले शान्ति, सहयोग र मेलमिलाप बढाउने असल व्यक्तिका रूपमा आदर गर्छन् ।

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकाहरूले कक्षा तीनमा आफ्नो गा.वि.स./न.पा.भित्रका व्यक्तित्वको खोजी गर । चार कक्षामा जिल्ला तहका त्यस्ता व्यक्तिको खोजी गरून् भन्ने उद्देश्यले यो पाठ राखिएको हो। यस्तो कार्यमा शिक्षक र अभिभावकले सहयोग गर्नुपर्छ।

क्रियाकलाप

१. **पाठमा जस्तै तिम्रो जिल्लामा भएका राम्रा मानिसहरूको खोजी गरी उनीहरूले गरेका राम्रा कामहरूका बारेमा जानकारी प्राप्त गर र कक्षामा सुनाऊ ।**

२. **आफ्नो अभिभावक, छरछिमेक र आफ्नो जिल्लामा मानिसहरूको सूची तलको जस्तै तालिका बनाई लेख :**

क्षेत्र	व्यक्ति	उनले गरेका काम
शिक्षा		
कला		
समाजसेवा		
साहित्य		

३. **यदि तिम्रो जिल्लाका प्रसिद्ध व्यक्तित्वलाई तिमीले भेट्यौ भने उनीसँग केकस्ता प्रश्नहरू सोध्छौ ? नमुना प्रश्नहरू बनाऊ ।**

जस्तै :

१. तपाईँ कसरी यस्तो काममा लाग्नुभयो ?
२.
३.
४.
५.

४. **उनले जस्तै प्रसिद्ध हुन तिमीले आजैदेखि केकस्ता कामहरू गर्नुपर्ला ?**

हाम्रो जिल्लाका राम्रो काम गर्ने मानिस र उनीहरूका कामका बारेमा खोजी गर्न सक्छौँ ।

एकाइ ३

सामाजिक समस्या र समाधान

पाठ १

हामी सहयोग गरौं

मिति : २०६५/१०/३

प्यारो साथी बुद्धिमान,

धेरै सम्झना !

हाम्रो समाजमा धेरै मानिसहरू बस्छन्। तीमध्ये कतिपय मानिसहरू विभिन्न समस्यामा परेका हुन्छन्। यसपाली कजरीको घर आगलागी भयो। गाउँभरिका मानिसहरू मिलेर आगो निभाए। मैले पनि आगो निभाउन सहयोग गरेँ। बटुका (कचौरा) ले कुवाबाट गाग्रीमा पानी भरिदिएँ। उनीहरूको धेरै सामान नष्ट भयो। सबै गाउँलेले उनीहरूलाई खानेकुरा, लुगा, भाँडाकुँडा दिए। मैले पनि कजरीलाई लुगा, कापी, किताब, कलम दिएर सहयोग गरेँ। आफ्नी साथीलाई आपत् पर्दा सहयोग गर्नु परिहाल्यो नि ! हैन त ? गत वर्ष बाढीले हाम्रो गाउँ नै बगाएको थियो । त्यस बखत हामीलाई ठूलो

शिक्षण निर्देशन :

हाम्रो समाजमा दैवीप्रकोप, महामारी, आगलागी आदि कारणबाट अप्ठेरोमा परेका मानिसहरू थुप्रै हुन सक्छन्। तिनीहरूलाई सहयोग गर्नुपर्छ। त्यस्ता सहयोग कार्यमा बालबालिकालाई पनि सहभागी गराउनुपर्छ ।

आपत् पर्‍यो । रेडक्रस भन्ने संस्थाले हामीलाई चामल, दाल, भाँडाकुँडा, कपडा र पाल दिएको थियो । छिमेकी गाउँ र सहरका मानिसहरूले पनि हामीलाई सहयोग गरेका थिए ।

तिमीले रेडियोमा समाचार सुन्यौ होला । यसपाली भोजपुरमा पहिरोले दस घर पुरेछ । २४ जना घाइते भएछन् । तिनलाई अस्पताल लगिएको छ । पीडितहरूलाई विभिन्न संस्थाहरूले सहयोग गरेका छन् ।

हाम्रो विद्यालयमा पहिरो पीडितको सहयोगका लागि चन्दा उठाइएको थियो । मैले पनि खाजा खान भनेर लगेको पाँच रुपियाँ चन्दा दिएँ । हाम्रो बुबाले भन्नुभएको थियो, "यसरी अप्ठेरोमा परेकाहरूलाई सहयोग गर्दा धर्म हुन्छ । आफूले अरूलाई सहयोग गर्‍यो भने अरूले पनि आफूलाई आपत् पर्दा सहयोग गर्छन् ।"

ल त आजलाई यति नै । तिमीले गरेका सहयोगहरूका बारेमा पनि लेखेर हामीलाई पठाऊ है ।

तिम्रो प्यारी साथी
सुनाली सुनार

क्रियाकलाप

१. **आपत्मा परेका आफ्नो साथीहरूलाई सहयोग गरेको अभिनय गरेर देखाऊ ।**

२. **साथीहरूले अभिनय गर्दा तिमीले केके देख्यौ कापीमा टिप र सुनाऊ ।**

३. **हामीले अप्ठेरोमा परेकालाई किन सहयोग गर्नुपर्छ ?**

४. **अप्ठेरामा परेका मानिसलाई सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने अनुरोध गर्दै साथीलाई एउटा चिठी लेख ।**

५. **पुराना पत्रपत्रिकाबाट विभिन्न किसिमले अप्ठेरामा परेका समाचार र चित्रहरू सङ्कलन गर र ठूलो कागजमा टाँसेर पोस्टर बनाऊ ।**

६. **यदि तिम्रो अगाडि कजरी आइन् भने तिमी कसरी सहयोग गर्छौ ?**

७. **तिम्रो समुदायमा रहेका अप्ठेरामा परेकाहरूलाई सहयोग गर्ने संस्थाहरूको नाम लेख । जस्तै : रेडक्रस, दैवी प्रकोप उद्धार समिति, क्लव आदि । तीमध्ये नजिकैको कुनै एक संस्थामा जाऊ । उक्त संस्थाले पुर्‍याएको सहयोग सम्बन्धमा जानकारी लेऊ ।**

हामीले अप्ठ्यारामा परेकाहरूलाई सहयोग गर्नुपर्छ ।

पाठ २

कुलतबाट बचौं

रक्सी खाएर हिंडेको मानिस दुर्घटनामा

ललितपुर, १० मङ्सिर – नाम र ठेगाना खुल्न नसकेको एक जना व्यक्तिले भोज खाने क्रममा धेरै रक्सी खाएछन् । घर फर्कंदा बाटामा आफ्नो सन्तुलन गुमाई दुर्घटनामा परेछन् । उपचारका लागि उनलाई अस्पताल भर्ना गरिएको कुरा जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ ।

पुतलीले उक्त समाचार आमालाई सुनाउँदै भनिन्,

पुतली : बुबा हाम्रो गाउँ घरमा पनि जाँड रक्सी खाने काम बन्द गरौँ न है ।

आमा : कसरी बन्द गर्नु नानू, हाम्रो चलन नै यस्तै छ ।

बुबा : तिमीले पत्रिकामा लेखेको कुरा पढेर हामीलाई अर्ती दिन मिल्दैन ? (अलि रिसाउँदै)

पुतली : (सम्झाउने लवजमा) बुबा मैले रेडियोमा अर्को समाचार पनि सुनेकी थिएँ ।

बुबा : कस्तो समाचार ? (अलि झर्कंदै)

पुतली : एउटा घरका केटाकेटीले घरमा राखेको रक्सी पिएछन् । नसाको तालमा उनीहरूबीचमा झगडा पनि भएछ । उनीहरूमध्ये नसाको तालमा लडेर केही केटाकेटी घाइतेसमेत भएछन् ।

आमा : (दुवैतिर हेर्दै) हो त नि यस्तो कुलतबाट अब हामी पनि बचौँ र अरूलाई पनि बचाउन सहयोग गरौँ ।

बुबा : ठीक छ, अबदेखि हामी कुलतबाट बच्ने बचाउने अभियानमा लागौँ ।

पुतली : आहा कति राम्रो, बुबाले राम्रो कुरा भन्नुभयो । अब हामी सबैजना कुलतबाट टाढा रहने वाचा गरौँ ।

शिक्षण निर्देशन :

मादक पदार्थ खराब वस्तु हो । यसबाट फाइदाभन्दा बेफाइदा धेरै हुन्छ । त्यसैले सकेसम्म बालबालिकालाई मादक पदार्थबाट टाढा राख्नुपर्छ । हाम्रा रीतिरिवाजलाई पनि सुधार गरेर मदिरारहित बनाउने कोसिस गर्नुपर्छ । प्लेकार्ड बनाई र्‍याली निकाल्ने काममा पनि आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. **दुई वा तीनजनाको एउटा समूह बनाई हरेक समूहले मादक पदार्थविरुद्धको नारा लेखी प्लेकार्ड बनाऊ । जस्तै : मादक पदार्थ सेवन नगरौँ ।**

२. **तिमीहरूले बनाएका प्लेकार्ड लिएर आफ्नो समुदायमा र्‍याली निकाल ।**

३. **पुतली र उनका बुबा आमाबीचको संवादलाई अभिनय गरी देखाऊ ।**

४. **तल दिइएका कुनकुन कुराहरू मादक पदार्थ हुन्, कुनकुन मादक पदार्थ होइनन् छुट्याऊ :**

(क) दही	(घ) बियर	(च) जाँड (छ्याङ)
(ख) रक्सी	(ङ) दूध	(छ) ब्रान्डी
(ग) पानी	(ञ) मोही	(ज) जुस

५. **मादक पदार्थ सेवनले केके बेफाइदा हुन्छन् ? कम्तीमा तीनओटा बेफाइदा लेख ।**

६. **तलका बाकसमा दिइएका शब्द छानी खाली ठाउँ भर :**

रक्सी	रोग	सेवन	दुर्घटना	फाइदा

(क) भोजभतेरमा .... को प्रयोग गर्नु नराम्रो चलन हो ।

(ख) मादक पदार्थले कसैलाई पनि .... गर्दैन ।

(ग) मादक पदार्थ सेवन गरेमा .... हुन सक्छ ।

(घ) मादक पदार्थले शरीरमा .... लाग्न सक्छ ।

(ङ) हामी सबैले आजैदेखि मादक पदार्थ .... नगर्ने वाचा गरौँ ।

६. **तिम्रो छरछिमेकमा मादक पदार्थ सेवन गरेका कारण झैझगडा, दुर्घटना जस्ता नराम्रा कुराहरू भएका हुन सक्छन् । तीमध्ये कुनै एउटा घटनालाई कापीमा लेख र कक्षामा सुनाऊ ।**

७. **यी चित्रहरूले के के सन्देश दिन्छन् ?**

कुलतबाट आफू बचौँ अरूलाई पनि बचाऔँ ।

पाठ ३

सामाजिक कुरीतिहरू

सोनेलालकी दिदीको विहे हुने भयो । उनका बुबासँग पैसा थिएन । उनका बुबाले बैङ्कबाट भैँसी पाल्न भनेर ऋण लिए । ऋणबाट प्राप्त पैसा छोरीलाई दाइजो दिएर पठाए । ऋण लिन उनले घर बन्दकी राखेका थिए । उनका भिनाजु पहिले धेरै दाइजो पाएँ भनेर खुसी भए । ऋण तिर्न नसकेर केही समयपछि उनीहरूका घर बैङ्कले लिलाम गऱ्यो । सोनेलालका परिवार घर छाडेर हिँड्नु पऱ्यो । उनका दिदी भिनाजुलाई छरछिमेकले तिम्रो ससुराली घर त लिलाम भएछ नि भनी बेइज्जत गर्न थाले । दाइजो दिएर धाक लगाउन खोज्दा सोनेलालको परिवारले घरबार नै गुमाउनुपऱ्यो ।

हाम्रो समाजमा देखिने कुरीतिहरूका केही उदाहरणहरू

कुरीति	**परिचय**
देउकी प्रथा	सुदूर पश्चिम नेपालमा बालिकालाई धर्मको नाममा मन्दिरमा चढाउने चलनलाई देउकी प्रथा भनिन्छ । त्यस्ता केटीहरूले विवाह गर्न पाउँदैनन् । उनीहरूको अधिकार विपरीत यस्तो गर्नु कुरीति हो ।

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकालाई समाजमा विकृति र कुरीतिहरू सम्बन्धमा परिचित गराई सचेत तुल्याउनुपर्छ । अभिभावक र शिक्षकले कक्षा बाहिर पनि त्यस्ता कुरीतिहरू भेटेमा विद्यार्थीलाई त्यसको जानकारी दिनुपर्छ जसले गर्दा उनीहरू भविष्यमा त्यस्ता कुरीतिमा संलग्न नहोऊन् । शिक्षणसिकाइका क्रियालापका क्रममा यस पाठमा प्रयोग भएका कठिन शब्दहरूको अर्थ पनि बताइदिनुहोस् ।

कुरीति	परिचय
धार्मिक भेदभाव	एउटा धर्म मान्ने मानिसले अर्को धर्म मान्ने मानिसलाई भेदभावपूर्ण व्यवहार गर्नु, हेलाँ गर्नु, होच्याउनु पनि कुरीति हो ।
वर्गीय भेदभाव	धनी वर्गले गरिब वर्गलाई हेलाँ गर्नु, हेप्नु पनि कुरीति हो ।
अन्धविश्वास	अरूले भनेका कुरामा सोचविचार नै नगरी विश्वास गर्नु अन्धविश्वास हो ।
जातीय भेदभाव	एक जातले अर्को जातलाई हेला गर्नु र अपमान गर्नु जातीय भेदभाव हो ।

यस्ता कुरीतिहरूले शान्ति खलबलिन्छ । यस्ता कुरीतिले गर्दा समाजमा झै झगडा हुने र अशान्ति हुन्छ । समाजलाई शान्त राख्न यस्ता कुरीतिलाई हटाउनु पर्दछ ।

क्रियाकलाप

१. **तिम्रो समुदायमा पनि पाठमा भएजस्तै थुप्रै सामाजिक कुरीतिहरू होलान् । तिनको सूची बनाऊ । ती कुरीतिहरूबाट परेको असरबारे छलफल गर ।**

२. **पुराना पत्रपत्रिकाहरूबाट समाजमा भएका नराम्रा चलनहरू झल्कने चित्र, फोटा र समाचारहरू सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर ।**

३. **तलका कुरीतिहरूको जोडा मिलाऊ :**

समूह 'क'	**समूह 'ख'**
(क) फजुल खर्च	विवाहमा धेरै सामान र पैसा दिनु
(ख) छोरा र छोरीबीच भेदभाव	बालिकालाई मन्दिरमा चढाउनु
(ग) छुवाछुत	अरूलाई हेलाँ गर्नु
(घ) देउकी प्रथा	आफ्नो क्षमताभन्दा बढी खर्च गरेर धाक देखाउनु
(ङ) दाइजो प्रथा	छोरालाई विद्यालय छोरीलाई घाँस काट्न पठाउनु
	एउटा जातले छोएको अर्का जातले नखानु

हामी सबै मिलेर सामाजिक कुरीति हटाउनुपर्छ ।

पाठ ४

झगडाको समाधान

सुशीला चार कक्षामा पढ्ने मिहिनेती विद्यार्थी हुन् । एक दिनको घटना हो, सुशीला आफ्नो समूहका साथीहरूसँग छलफल गरिरहेकी थिइन् । त्यत्तिकैमा उनलाई कसले चलायो र उनी पछाडि फर्केर एक्कासि अजयसँग झगडा गर्न थालिन् । अजयका साथीहरू र सुशीलाका साथीहरूबीच पनि भनाभन हुन थाल्यो । सुशीलाकी साथी रमिलाले उनीहरूबीचको झगडाको कारण खोज्न लागिन् ।

सुशीलाले रुँदै भनिन्, "मेरो कमिजको बाहुला अलिकति पाखुरामा च्यातिएको थियो । यसले त्यहीँ तानिदियो र मेरो कमिज झन च्यातियो । अनि मैले पनि यसको कमिज तानेको । यसले मलाई गरिब भनेर हेपेको होला !"

रमिला र उनका साथीहरूले दुवै जनाका कुरा पालैपालो सुने । उनीहरूले आपसमा छलफल पनि गरे । छलफलपछि अजयबाट गल्ती भएको निष्कर्ष निस्कियो । उनीहरूले अजयलाई सम्झाए, "हेर हाम्रो छरछिमेकमा धनी गरिब सबैजना बस्छन् । विभिन्न जातका मानिस बस्छन् । हामी आपसमा मिलेर बस्नुपर्छ । एकले अरूको भावनामा चोट पुग्ने काम गर्न हुँदैन । पुरानो कमिज लगायो भन्दैमा हामीले कसैलाई हेप्नु हुँदैन । रमिलाले अजयलाई भनिन्, तिमीले लगाएका लुगालाई अरू कसैले नराम्रो भनेर छीछी गर्‍यो भने तिमीलाई कस्तो लाग्छ ? ल भन त ! अजयले भन्यो, "नराम्रो र आफू हेपिएको जस्तो लाग्छ ।" हो तिमीलाई

शिक्षण निर्देशन :

विद्यालय तथा समाजमा विभिन्न अन्धविश्वास, भेदभाव वा अन्य कारणबाट मतभेद र मनमुटाव उत्पन्न हुन सक्छन् । त्यस्ता सामान्य द्वन्द्वहरूलाई व्यवस्थापन गर्न द्वन्द्वको प्रकृति हेरी समस्या समाधान गर्न बालबालिकालाई नै संलग्न गराउँदै लैजानुपर्छ । यसले उनीहरूमा द्वन्द्व समाधानका सीपहरू प्राप्त हुनाका साथै उनीहरू आफैँमा शान्तिपूर्ण रूपमा मेलमिलाप गरेर बस्न सक्ने बानीको विकास हुन्छ ।

जस्तै सुशीलालाई पनि तिम्रो व्यवहारले चोट पुऱ्यायो । अब के गर्ने तिमी आफैँ भन । नत्र कक्षाको सबै साथीहरूले जे भन्छन् त्यो तिमीले मान्नुपर्छ ।”

अजयले भने, “म माफी माग्छु ।” “सुशीलाले पनि झगडा गर्ने होइन बरु कक्षाको नियमअनुसार उनले शिक्षकलाई भन्नु पर्दथ्यो । त्यसैले सुशीलाले पनि माफी माग्नु पर्छ ।” अजय र सुशीला दुवैले अब झगडा गर्दैनौ भनी माफी मागे । दुवै खुसी भए । त्यसपछि उनीहरूबीच कहिल्यै झगडा भएको छैन ।

क्रियाकलाप

१. **रमिलाले अजय र सुशीलाबीच भएको झगडाको समाधान गर्न निम्नानुसारका तरिकाहरू अपनाए । ती उपायहरू क्रम मिलाएर लेख ।**
- छलफल गरे
- निष्कर्ष निकाले
- दुवै पक्षका कुरा ध्यान दिएर सुने
- दुवैलाई सम्झाए
- गल्ती गर्नेलाई सजाय रोज्न लगाए
- साथीहरूले दुवैलाई मिलाइदिए र झगडाको समाधान भयो

२. **तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर :**

(क) कथामा रमिलाले कसको पक्ष लिइन् ?

(ख) तिमी भए कसको पक्ष लिन्थ्यौ ?

(ग) एउटाको मात्र पक्ष लिएर झगडा मिलाउन सकिन्छ ?

(घ) झगडा मिलाउँदा दुवैको कुरा ध्यान दिएर सुन्नुपर्छ कि एक पक्षको मात्र ? किन ?

(ङ) गल्ती गर्नेलाई पनि निर्णय गर्न दिनु ठीक हो कि होइन ?

३. **हाम्रो समाजमा भएका विकृतिहरूका कारण झगडा र द्वन्द्व उत्पन्न हुन्छ । त्यस्ता द्वन्द्व समाधान गर्न तिमीले वा तिम्रो साथीहरूले गरेको प्रयास भए कक्षामा सुनाऊ ।**

४. **साथीहरूको झगडा कसरी समाधान गर्छौ ?**

हामी विद्यालयमा उत्पन्न हुने साथीहरूबीचको झगडा समाधान गर्न सक्छौँ

पाठ ५ सामाजिक कुरीति हटाउने उपायहरू

यो समाजमा भएका कुरीतिहरूविरुद्ध जनचेतना जगाउन आयोजना गरिएको ऱ्याली हो । यिनीहरूले बोकेका प्लेकार्डमा मानिसहरूलाई जानकारी गराउने र सचेत गराउने नाराहरू लेखिएका छन् ।

तिमीहरूले भित्तामा टाँसेका यस्ता पोस्टर र पम्प्लेटहरू पनि पढेका हौला । यस्ता पोस्टरले पनि मानिसहरूलाई गर्न हुने र नहुने कामका सम्बन्धमा जनचेतना जगाउँछ । कतिपयले थाहा नपाई यस्ता क्रियाकलाप गरिरहेका छन् भने कतिपयले अरूको देखासिकी र लहैलहैमा लागेर कुरीतिहरूको पछि लागिरहेका छन् । तिनलाई हटाउन ऱ्याली निकाल्ने, बैठक बस्ने, आमसभा गर्ने, पोस्टर/पम्प्लेट टाँस्ने, पर्चा छर्ने, छलफल गर्ने जस्ता कार्यहरूद्वारा प्रचारप्रसार गर्ने गरिन्छ । यस्ता जनचेतना जगाउने कार्यक्रम गरी समाजमा रहेका कुरीतिहरू हटाउन सहयोग गर्न सकिन्छ । हामी आफू नै त्यस्ता कुरीतिहरूको पछि लागेनौँ भने यस्ता कुरीतिहरू

शिक्षण निर्देशन :

स्थानीय समुदायमा रहेका सामाजिक कुरीतिहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् र ती कुरीतिहरू हटाउनका लागि जनचेतना जगाउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

विस्तारै हटेर जान्छन् । समाजका शिक्षित र बुझेका मानिसहरूबाट यसको सुरुवात गर्नुपर्दछ ।

क्रियाकलाप

१. **तलको पर्चा पढ र सोधिएका प्रश्नहरूको जवाफ देऊ :**

अन्धविश्वासमा नपरौँ

दाजुभाइ दिदीबहिनीहरू ! हाम्रो गाउँ/टोलमा स्वास्थ्य चौकी खुलेको छ तर मानिसहरू धामी, झाँक्री, बोक्सी र भूतप्रेतको विश्वास गरेर स्वास्थ्य चौकीमा जँचाउन आइरहेका छैनन् । यो अन्धविश्वास हो । रोगलाई झारफुक गरेर होइन औषधीले निको पार्नुपर्छ । आँखाले नदेख्ने किटाणुका कारण रोग लाग्छ । त्यसैले यस्ता रुढिवादी कुरामा नलागौँ । बिरामीलाई तुरुन्त स्वास्थ्य चौकी लैजाऔँ ।

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र
नाँगडाडा

(क) यो पर्चाअनुसार गाउँटोलमा कस्तोकस्तो कुरीति रहेछ ?

(ख) मानिसहरू किन स्वास्थ्य केन्द्र गएनन् ?

(ग) रोग कसरी लाग्छ ?

(घ) रोग निको पार्न के गर्नुपर्छ ?

(ङ) यो पर्चाबाट तिमीले के कुरा सिक्यौ ?

२. **तलका नाराहरू ठूला अक्षरले कागजमा लेख र बाक्लो कागजमा टाँसेर प्लेकार्ड बनाऊ । यस्ता नारा अरू पनि बनाऊ र ऱ्याली निकाल ।**

(क) अन्धविश्वासमा नलागौँ । (ख) फजुल खर्च नगरौँ ।

(ग) बाल विवाह रोकौँ । (घ) छुवाछुत गर्नु अपराध हो ।

(ङ) छोराछोरी दुवै बराबरी ।

३. **आफ्नो समुदायमा भएका कुरीतिहरू हटाउने उपायहरूका सम्बन्धमा छलफल गर ।**

४. **"छोरा र छोरीमा भेदभाव नगरौँ" भन्ने सन्देश दिने पोस्टर वा पम्प्लेट बनाएर घरवरपर टाँस ।**

हामी सामाजिक समस्या समाधान गर्ने उपायहरू अपनाउँछौँ ।

पाठ ६

सेवा प्रदान गर्ने संस्थाहरू

हाम्रो दैनिक जीवनमा विभिन्न प्रकारका सेवाहरू चाहिन्छन् । जस्तै : बिजुली, खानेपानी, सरसफाइ, स्वास्थ्य उपचार, पैसा राख्न र झिक्न, सुरक्षा आदि । ती सेवाहरू प्रदान गर्न हाम्रो समुदायमा विभिन्न संस्थाहरू रहेका हुन्छन् । ती संस्थाहरू यसप्रकार छन् :

क्र.स	संस्था	तिनले गर्ने कामहरू
१.	हुलाक	• चिठीपत्र घरमा ल्याइदिने र आफ्ना चिठीपत्र सम्बन्धित ठाउँमा पुऱ्याउने ।
२.	विद्यालय	• बालबालिकालाई शिक्षा दिने ।
३.	प्रहरी चौकी	• सुरक्षा दिने, अपराधीलाई कारवाही गर्ने ।
४.	स्वास्थ्य चौकी / अस्पताल	• स्वास्थ्य चौकी/बिरामीहरूलाई जाँच्ने, औषधी दिने र स्वास्थ्यसम्बन्धी सल्लाह दिने ।
५.	बैङ्क	• हाम्रो पैसाको सुरक्षा गरिदिने, ऋण दिने ।
६.	खानेपानी कार्यालय	• सफा पानीको धाराहरू व्यवस्था गर्ने, पानीको शुल्क उठाउने ।
७.	विद्युत् कार्यालय	• घरमा बिजुली जडान गर्ने र बिजुलीको शुल्क उठाउने ।
८.	टेलिफोन कार्यालय	• टेलिफोन लाइन दिने र शुल्क उठाउने ।
९.	केवल टिभी	सहरी क्षेत्रमा तारबाट टेलिभिजन हेर्ने सुविधा दिने ।

शिक्षण निर्देशन :

हाम्रो समुदायमा विभिन्न प्रकारका सेवा प्रदान गर्ने संस्थाहरूका बारेमा बालबालिकालाई परिचित गराउनुपर्छ । ती संस्थाहरूले प्रदान गर्ने सेवाका सम्बन्धमा जानकारी पाएमा बालबालिका आफैँले पनि त्यहाँ गएर सानातिना सेवाहरू लिन सक्छन् । आफ्ना अभिभावकलाई जानकारी गराउन सक्छन् । त्यसैले त्यस्ता संस्थाहरूको भ्रमण गराउनुपर्छ ।

१०.	फोहोरमैला व्यवस्थापन कार्यालय	• सडक र बाटो सरसफाइ गर्ने । • घरघरबाट फोहोर सङ्कलन गर्ने ।
११.	गा.वि.स./न.पा.	• नागरिकताको सिफारिस गर्ने, कर उठाउने, सानातिना झैझगडा मिलाउने आदि ।

क्रियाकलाप

१. **तलको तालिकामा भनिए जस्तै : समस्याहरू आइपरेमा के गर्छौ ? तालिका कापीमा सार र लेख :**

अवस्था	क्रियाकलाप
धारामा पानी आएन	खानेपानी कार्यालयमा गएर जानकारी गराउँछु ।
बैँङ्कबाट पैसा झिक्नुपर्‍यो	
चिठी पठाउनुपर्‍यो	
घरमा बिरामी भएमा	
फोनको लाइन छैन	
फोहोरको कन्टेनर भरियो	
बहिनीको पढ्ने उमेर भयो	

२. **तल दिइएका मिल्ने शब्दहरू राखेर वाक्य पूरा गर :**

विजयलाई घरमा छाडेर उनका .... खेत/पसल/कार्यालयमा काम गर्न गए । विजय आँगनमा खेल्दै थिए । त्यहाँ मञ्जु आइन् । उनीहरू घर पछाडि खेलेर बसेछन् । घरमा .... आएर चोरी गरेछ । केही समयपछि उनीहरू घरभित्र पस्दा सामानहरू जतातत‍ै छरिएका रहेछन् । विजयले .... लाई बोलाए । छिमेकीहरू जम्मा भए । उनीहरूले पुलिस बोलाए । पुलिस आए र छानबिन गरे । भोलिपल्ट चोर समातियो । सामान पनि भेटियो ।

चोर	छिमेकी	बाबुआमा

३. **विभिन्न कार्यालयबाट सेवा दिएको र सेवा लिएको भूमिका अभिनय गरेर देखाऊ ।**

हाम्रो समुदायमा हामीलाई सेवादिने विभिन्न संस्थाहरू छन् ।

पाठ ७ सामाजिक सङ्घसंस्थाको काम

आज कक्षा ४ का विद्यार्थीहरू नजिकै रहेको क्लबका गतिविधि हेर्न जाँदै छन् । हिजो उनीहरूले त्यहाँ जाने योजना बनाएका थिए । उनीहरूको योजना यस्तो थियो ।

हाम्रो गाउँको युवा क्लबको अध्ययन भ्रमण योजना

कहाँ जाने	:	चौतारी युवा क्लब
किन जाने	:	क्लबले गरेका कामहरूका बारेमा जानकारी लिन ।
कुन समयमा जाने	:	बिहान ११ बजे
कोको जाने	:	कक्षा ४ का विद्यार्थीहरू र शिक्षक कर्णसेन राई
कसलाई भेट्ने	:	क्लबका अध्यक्षलाई
केके प्रश्न सोध्ने	:	

(क) यो क्लबको स्थापना कहिले भएको हो ?

(ख) यसले केके काम गर्छ ?

योजनाअनुसार शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई क्लबमा लैजानुभयो । क्लबका अध्यक्ष समिता महर्जनले क्लबले गर्ने कार्यहरूका बारेमा जानकारी दिनुभयो । त्यहाँ थाहा पाएका कुराहरूलाई बिमलाले यसरी लेखिन् :

हाम्रो गाउँमा एउटा क्लब छ । त्यसको नाम चौतारी युवा क्लब हो । समिता महर्जन यसका अध्यक्ष रहेछन् । यसको

शिक्षण निर्देशन :

आफ्नो समुदायमा भएका सामाजिक सङ्घसंस्थाहरूका बारेमा बालबालिकालाई जानकारी गराउनुपर्छ । त्यस्ता संस्था नभएमा नजिकका कुनै पनि सेवा दिने संस्थाहरू जस्तै : हुलाक, विद्यालय, स्वास्थ्यचौकी आदिको भ्रमण गराउन सकिन्छ । भ्रमणको योजना बनाउने र प्रतिवेदन लेख्ने अभ्यास गराउनुपर्छ । सङ्घसंस्थामा जान कठिन भएमा त्यहाँ काम गर्ने व्यक्तिलाई स्रोत व्यक्तिका रूपमा कक्षामा बोलाउन सकिन्छ ।

स्थापना वि. सं.२०६० सालमा भएको रहेछ । त्यस क्लबले निम्नानुसार कार्यहरू गर्दो रहेछ :

(क) सरसफाइ गर्ने ।

(ख) खेलकुद प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने ।

(ग) बिरुवा रोप्ने ।

(घ) प्रौढ शिक्षा कक्षा सञ्चालन गर्ने ।

हाम्रो गाउँको क्लबले गर्ने काम मलाई राम्रो लाग्यो । म पनि ठूलो भएपछि क्लबमा काम गर्छु ।

क्रियाकलाप

१. **तिम्रो समुदायमा पनि बिमलाको समुदायमा जस्तै : सामाजिक सङ्घसंस्थाहरू होलान् । उनको कक्षामा जस्तै तिम्रो कक्षामा पनि शिक्षकको सहयोगमा भ्रमण योजना बनाऊ ।**

२. **योजनाअनुसार भ्रमणमा जाऊ । फर्केर आएपछि आफूले थाहा पाएका कुराहरू लेखेर कक्षामा सुनाऊ ।**

३. **तिम्रो समुदायमा कुनकुन संस्थाहरूले सेवा र सहयोग दिइरहेका छन् ? तिनीहरूको नाम र कामको सूची बनाऊ ।** जस्तै :

क्र.सं.	संस्थाको नाम	संस्थाले गर्ने काम
१.	बाल क्लब	बाल अधिकारका लागि काम गर्ने
२.		
३.		
४.		
५.		

४. **तिम्रो गाउँमा भएको संस्थाले गर्ने कामहरूमध्ये कुन काम राम्रो लाग्यो ?**

हाम्रो समुदायमा भएका सामाजिक सङ्घसंस्थाहरूले गर्ने काम खोजी गरेर लेख्न सक्छौँ ।

एकाइ ४

नागरिक चेतना

पाठ १

हाम्रो अधिकार

सुनिता कक्षा चारमा पढ्छिन् । उनका दोर्जे, मुनियाँ र आलम नाम गरेका साथीहरू छन् । उनीहरूले सामाजिक अध्ययन पढाउने शिक्षकसँग बालअधिकार र महिला अधिकारका बारेमा जानकारी लिए ।

सुनिता : नमस्कार मिस ! हामी तपाईँलाई भेटौँ भनेर आएका ।

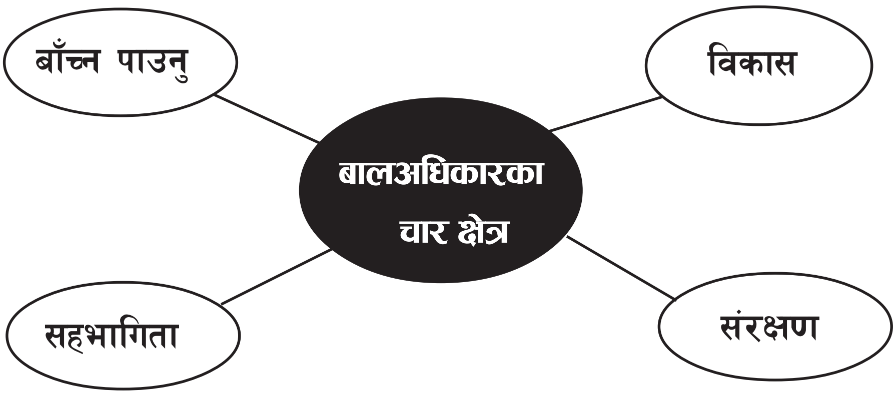
शिक्षक : के काम थियो, कुन्नि । ए, दोर्जे, मुनियाँ र आलम पनि आएका छौ ?

सुनिता : आजकाल बालबालिकाहरूको पनि अधिकार हुन्छ भन्छन्, हामीले त केही पनि बुझेका छैनौँ मिस, बताइदिनुहोस् न ।

शिक्षक : लौ सुन, बालबालिकाहरू सम्मानपूर्वक बाँच्नका लागि चाहिने सबै कुरा बालअधिकार हुन् । जस्तै : तिमीहरूलाई बाँच्नका लागि पोसिलो खाना, स्वास्थ्य सेवा र विकासका लागि उचित र गुणस्तरीय शिक्षा चाहिन्छ । यी सबै बालअधिकार हुन् ।

मुनिया : ए ! बालअधिकार भनेको त हामीले जान्नु पर्ने कुरा पो रहेछ ।

शिक्षक : त्यति मात्र कहाँ हो र, बालबालिकाहरूले भेदभाव, हिंसा, दुर्व्यवहार र अवहेलनाबाट संरक्षण पाउनुपर्दछ । यसैगरी घर, परिवार, विद्यालय र समाजमा हुने विभिन्न क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुन पाउनु बालअधिकार हो ।



आलम : मिस, नेपालमा महिला अधिकारको पनि व्यवस्था छ भनिन्छ, ती अधिकार केके छन् बताइदिनुस् न ।

शिक्षण निर्देशन :

बालअधिकारसम्बन्धी क्रियाकलाप गराउँदा बालबालिकाहरूले पढ्न, खेल्न, पाउने खालका चित्रहरू प्रदर्शन गरी छलफल गराउनुहोस् । बालबालिकाहरूलाई सक्ने काम गर्न प्रोत्साहित गर्ने र नसक्ने काम लगाउनु हुँदैन । महिला अधिकारका बारेमा पनि जानकारी गराउनुहोस् ।

शिक्षक : ल सुन हाम्रो संविधानले मौलिक हकको रूपमा महिलासम्बन्धी हकको व्यवस्था गरेको छ। ती यस प्रकार छन् :

- महिला भएकै कारणबाट कुनै किसिमको भेदभाव गरिने छैन।
- प्रत्येक महिलालाई प्रजनन स्वास्थ्य तथा प्रजननसम्बन्धी हक हुने छ।
- कुनै पनि महिलाविरुद्ध शारीरिक, मानसिक वा अन्य कुनै किसिमको हिंसाजन्य कार्य गरिने छैन।
- सम्पत्तिमा छोरा र छोरीलाई समान हक हुने छ।

सबै विद्यार्थी : बालअधिकार र महिला अधिकारसम्बन्धी धेरै जानकारी दिनुभएकोमा धन्यवाद ! यी कुरा हामी अरू साथीलाई पनि जानकारी दिने छौँ।

क्रियाकलाप

१. **तिमीले विद्यालयमा पढ्ने अधिकार पाएका छौ। यसबाहेक तिमीले कुनकुन अधिकार प्राप्त गरेका छौ, नगरेको भए किन त्यसो भएको होला तालिकामा लेख।**

अधिकार	प्राप्त नगरेको भए कारण
खेल्न पाउने	
मनोरञ्जन गर्न पाउने	
पोषणयुक्त खाना पाउने	
औषधी उपचार पाउने	
अपाङ्गले हेरचाह पाउने	
माया स्नेह पाउने	
भेदभावबाट संरक्षण पाउने	

२. **तिमीलाई किन अधिकार चाहिन्छ, सोचविचार गरी लेख।**

३. **तिम्रो घर तथा टोल छिमेकमा पाठमा उल्लेख भएको महिला अधिकार पाएका छन् छैनन् सोधखोज गरी लेख।**

४. **तल दुई चित्रको तुलना गरी छलफल गर।**

म बालअधिकार र महिला अधिकारका बारेमा बताउन सक्छु।

पाठ २

बालसहभागिता

हिजो मिसले हामीलाई घर, परिवार र विद्यालयमा हुने क्रियाकलापमा सहभागी हुन पाउनु बालअधिकार हो भन्नुभएको थियो । तर विद्यालयमा हामी कसरी सहभागी हुने होला ? आङरिताले कक्षामा शिक्षकलाई सोधे । शिक्षकले भन्नुभयो, "विद्यालयका विभिन्न क्रियाकलापहरू जस्तै : कक्षाको मनिटर छान्ने, विद्यालयको नियम बनाउने, हाजिरीजवाफ, खेलकुद जस्ता अतिरिक्त क्रियाकलाप सञ्चालन गर्दा तिमीहरू सहभागी हुन पाउँछौ । यो तिमीहरूको अधिकार हो । यत्तिकैमा सबै विद्यार्थीहरूले एकै स्वरमा भने, "मिस त्यसो भए आज हाम्रो कक्षामा मनिटर छानौ न ।" शिक्षकले भन्नुभयो- ठीक छ त्यसो भए तिमीहरू कोको मनिटर बन्ने हात उठाऊ । त्यतिकैमा राजु, पाल्टेन र रतियाले हात उठाए । शिक्षकले भन्नुभयो - मनिटरका लागि अब तीन जनामध्ये एकजना छान्न चुनाव गर्नुपर्छ । अब मनिटरको चुनाव गर्न सबै जना तयार भए ।

शिक्षकले कागजको सानो टुक्रामा तीन जनामध्ये आफूलाई ठीक लागेको एक जनाको नाम गोप्य रूपमा लेख्न लगाउनुभयो । सबै विद्यार्थीले लेखेका टुक्राहरू

शिक्षण निर्देशन :

आफूलाई प्रभाव पार्ने क्रियाकलाप र निर्णय गर्ने प्रक्रियामा सहभागी हुन पाउनु बालबालिकाहरूको अधिकार हो । घर, विद्यालय, बालक्लब र समुदायमा हुने क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुने अवसर उनीहरूलाई दिनुपर्छ । आफ्नो नेता छान्ने र नियम बनाउने कार्य बालबालिका आफैँले गर्न पाउनुपर्छ ।

एउटा बट्टामा जम्मा पारियो शिक्षकले सबै टुक्राका नाम पढ्दै गन्नुभयो । रतिया कलवारले सबैभन्दा बढी मत ल्याएर विजयी भइन् । सबैले ताली बजाएर समर्थन गरे । मनिटरले गर्ने कामका बारेमा पनि छलफल गरियो ।

क्रियाकलाप

१. **पाठमा जस्तै तिमीहरू पनि आफ्नो मनिटर छान । मतदान गर्न कागजका टुक्रा र मत सङ्कलन गर्न एउटा बट्टा पनि तयार गर र चुनावको अभ्यास गर ।**

२. **तलको चित्र हेर र छलफल गर ।**

३. **तिम्रो घर परिवारमा तिमीहरू केके काम र निर्णय गर्दा सहभागी हुन सक्छौ छलफल गर र सूची बनाऊ ।**

(क) मेरो र घरका अरू दाजु बहिनीका लागि कपडा किन्दा कस्तो किन्ने भनेर छलफल गर्दा र निर्णय गर्दा म सहभागी हुन सक्छु ।

(ख)

(ग)

४. **यदि तिमी कक्षाको मनिटरमा छानियौ भने तिमीले केके काम गर्छौ ? साथी र शिक्षकसँग सोध र लेख ।**

हामीले बालअधिकारको उपयोगमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ।

प्राकृतिक सम्पदा

आज शनिवारको दिन हो । वीरसको घरमा साथीहरू जम्मा भएका छन् । उनीहरू वनभोज जान तयार भएका छन् । यति वेला बिहानको सात बज्न लागेको छ । उनीहरूसँग रेडियो भएकाले समाचार प्रसारण हुनुअघि वन तथा भूसंरक्षण मन्त्रालयको सूचना आयो । सबैले सूचना ध्यान दिएर सुने ।

"हाम्रो देशको वनजङ्गल मासिँदै छ । वनजङ्गल मास्नाले बाढी पहिरो आउँछ, घरखेत बगाउँछ, मलिलो माटो बगाएर, उब्जनी घट्छ; जङ्गली जीवजन्तुहरू बस्ने ठाउँ हुँदैन; पानी कम पर्छ, पानीका मुहान सुक्दै जान्छन्; घाँस, दाउरा, काठ आदिको दु:ख हुन्छ; जडीबुटी मासिएर जान्छन्; सास फेर्ने हावासमेत अशुद्ध हुन्छ र वातावरण प्रदूषण बढ्दै जान्छ । तपाईं वनजङ्गल जोगाउन यसरी मदत गर्न सक्नुहुन्छ – जथाभावी रूखबिरुवा र घाँस स्याउला नकाटेर; वस्तुभाउ नछाडेर; खेतबारीको छेउछाउमा बिरुवा रोपेर; डढेलोबाट जोगाएर; वनको महत्त्व सबैलाई बुझाएर । तपाईं हामी सबैले आजैदेखि वनजङ्गल जोगाऔँ । वनजङ्गल हाम्रो राष्ट्रिय सम्पत्ति हो ।

उनीहरूले यस्तो सूचना सुनेपछि एकआपसमा छलफल गरे । वनजङ्गल जोगाउनाले बाढी पहिरो रोकिन्छ । पानीको मुहान सुक्दैन । माटो संरक्षण हुन्छ । वन जोगाउनाले वन्यजन्तुको वासस्थान पनि सुरक्षित हुन्छ ।

वनजङ्गल जस्तै : नदीनाला पनि हाम्रा प्राकृतिक सम्पदा हुन् । नदीनालाको पानी खान, सिँचाइ गर्न र अन्य कामका लागि उपयोग गरिन्छ । त्यसैले

शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीहरूले नजिकैको प्राकृतिक सम्पदाहरू (वनजङ्गज, नदीनाला आदि) को अवलोकन गराउने र ती सम्पदाहरूको संरक्षण कार्यमा सहभागी गराउने कार्य गर्नुपर्दछ ।

नदीलाई सफा र स्वच्छ बनाउन सधैँ सचेत रहनुपर्छ । त्यसैले हामीले वनजङ्गल, वन्यजन्तु र नदीनालाको संरक्षण र संवर्धन गर्नुपर्छ ।

यसरी छलफल गरिसकेपछि उनीहरू वनभोज गए । त्यहाँ उनीहरूले स-साना बोटबिरुवाहरू नभाँचिने गरी रमाइलो गरे । खोलाको किनारामा दिसा पिसाव गरेनन् । वनभोज कार्यक्रम सकेपछि आगो निभाए । फोहोरलाई खाडलमा पुरे ।

क्रियाकलाप

१. **पाठमा दिइएको रेडियोबाट प्रसारित सूचना अध्ययन गरी वनजङ्गल मासिनाका कारणहरूको सूची बनाऊ ।**

२. **तिम्रो आफ्नो वरपर अथवा नजिकको जङ्गलमा पाइने बोटबिरुवा र पशुपन्छीका नामहरू अभ्यासपुस्तिकामा तलको जस्तै तालिका बनाई लेख ।**

बोटबिरुवा	पशुपन्छी

३. **वनजङ्गल जोगाउन के उपाय अपनाउन पर्ला, तल एउटा उपाय दिएको छ । अरू उपायहरू थप :**

(क) गाउँलेहरू आफैँले वनको हेरविचार गरेर ।

(ख)

(ग)

४. **तिम्रो घर वरिपरि तथा विद्यालय हाताभित्र रहेको खाली जमिनमा बोटबिरुवा रोप ।**

५. **अघिल्लो पृष्ठमा दिइएको चित्र अध्ययन गरी छलफल गर ।**

हामी सबै मिलेर वनजङ्गल, नदीनाला र वन्यजन्तुको संरक्षण गर्नुपर्छ ।

पाठ ४

हाम्रो सांस्कृतिक सम्पदा

एक दिन काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाको कानपुर माध्यमिक विद्यालयका कक्षा ४ का विद्यार्थीहरूलाई नजिकको मन्दिर हेर्न शैक्षिक भ्रमणमा लगिएको थियो । भ्रमणमा सामाजिक अध्ययनको शिक्षक पनि थिए । उनले विद्यार्थीहरूलाई पाँच समूहमा विभाजन गरी छुट्टाछुट्टै कामको जिम्मा दिए । हिरामायाको समूहले त्यहाँ भएका मुख्यमुख्य कुराहरू टिप्ने जिम्मा पाएका थियो । उनको समूहलाई त्यहाँ भएका कुराहरू यसरी टिपे :

स्थान : पोखरी नारायण स्थान गाउँ विकास समिति

जिल्ला : काभ्रेपलाञ्चोक

मन्दिर : नारायण मन्दिर

मन्दिर र वरिपरिका कुराहरू : मन्दिरको ढोका दक्षिणतिर फर्केको छ । पश्चिमतिर ढुङ्गाको खम्बा गाडिएको छ । एउटा खम्बामा धेरै त्रिशूलहरू बाँधिएका र केही गाडिएका छन् । दक्षिणतिर एउटा पाटी छ । चारैतिर पर्खालले घेरिएको छ । भित्र जाने एउटा ढोका छ । यो डाँडामाथि छ । यस स्थानका वरिपरि ठूलठूला रूखहरू छन् । यहाँको जङ्गलमा कसैले रूख बिरुवा काट्दैनन् । त्यहाँ एउटा ठूलो पोखरी छ । पोखरीमा वर्षाको पानी जम्मा हुन्छ । पोखरीको छेउमा एउटा विद्यालय र एउटा स्वास्थ्यचौकी पनि छ । जङ्गलको वरपर गाउँहरू छन् । यहाँबाट चारैतिर टाढाटाढाका हिमाल, पहाड र गाउँहरू देखिन्छन् । यो ठाउँ

शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीहरूलाई सांस्कृतिक स्थलहरू (पाटी, पौवा, मन्दिर, गुम्बा, विहार चैत्य, मस्जिद, चर्च आदि) को अवलोकन भ्रमण गराउनुहोस् र त्यहाँ भएका कुराहरू टिप्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

विद्यालयबाट पूर्वतिर पर्छ। विद्यालयबाट त्यहाँ पुग्न १ घन्टा ३० मिनेट लाग्छ। बाटो उकालो छ। ठाउँ धेरै रमाइलो छ।

विद्यार्थीले आ-आफ्नो काम सकेपछि शिक्षकले हरेक समूहलाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुभयो। सबै समूहले प्रस्तुत गरेपछि शिक्षकले त्यहाँ देखिएका अन्य कुराहरू थप्न लगाउनुभयो। त्यसपछि बेलुकीपख सबै विद्यार्थीहरू आ-आफ्ना घर फर्किए।

क्रियाकलाप

१. **कक्षा ४ का विद्यार्थीहरूले पोखरी नारायण स्थान मन्दिरमा देखेका कुराहरू टिपेजस्तै तिम्रो गाउँ/सहरका नजिकैको एउटा धार्मिक स्थल र त्यस वरिपरिका कुराहरू लेख :**

   (क) स्थान :

   (ख) जिल्ला :

   (ग) वरिपरि केके छन् :

   (घ) ठाउँ कस्तो छ :

   (ङ) विद्यालय/घरबाट त्यहाँ पुग्न कति समय लाग्छ :

   (च) घर वा विद्यालयबाट कतातिर छ :

२. **तिम्रो जिल्लामा भएका सांस्कृतिक सम्पदाहरूको सूची बनाऊ।**

३. **तिमी बसेको वरिपरि भएका मठमन्दिर, गुम्बा, चैत्य, मस्जिद र चर्चको संरक्षण कसरी गर्नुपर्छ, लेख। जस्तै :**

   गुम्बा - सरसफाइ गरेर

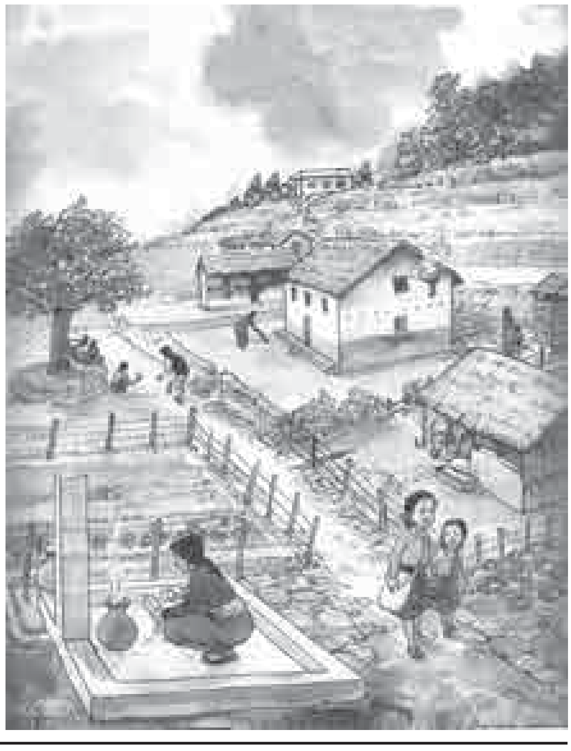
४. **तिमीले आफ्नो समुदायमा भएका सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्न कुनकुन काम गरेका छौ, त्यसको सूची बनाऊ।**

हामी सांस्कृतिक सम्पदाको सदुपयोग र संरक्षणमा सहभागी हुनुपर्छ।

पाठ ५ सार्वजनिक ठाउँको सरसफाइ

रजिनाको घर मकवानपुर जिल्लाको छतिवन गाउँ विकास समितिमा छ । उनी त्यहाँको विद्यालयमा कक्षा ४ मा पढ्छिन् । शुक्रवारका दिन कक्षा ४ मा पढ्ने सबै विद्यार्थीले जुरेली गाउँदेखि छतिवनसम्म बाटोको सरसफाइ गर्ने कार्यक्रम राखेका छन् । यो कार्यक्रममा रजिना पनि सहभागी भएकी छन् । उनीहरूले बाटो सफा गर्न खरेटो, कुचो, बाल्टिन ल्याएका छन् ।

सरसफाइ कार्यक्रममा उनीहरूले बाटोको वरिपरि रहेका पाटी, पौवा, धारा, मन्दिर चौतारोजस्ता सार्वजनिक स्थलहरूको सफाइ गरे । यस्तो कार्य गरेको देखेर स्थानीय वासिन्दाहरू खुसी भए । उनीहरूले विद्यार्थीहरूको प्रशंसा गरे । उनीहरूले सार्वजनिक ठाउँको सरसफाइ गर्न सबैलाई प्रेरित गरे । सरसफाइ कार्यक्रम सकेपछि ठाउँठाउँमा, "जथाभावी फोहोर नगरौँ, फोहोर राख्ने ठाउँको व्यवस्था गरौँ " भन्ने पोस्टर बनाई टाँसे । फोहोर मैलाबाट हुने हानि र नोक्सानीका बारेमा पनि अरूलाई सचेत गराए ।



त्यस विद्यालयले गरेका यस्ता कामहरू देखेर सबै गाउँलेहरूले पनि सरसफाइ गर्न सिके । उनीहरूले फोहोर फाल्ने निश्चित ठाउँको व्यवस्था गरे । आफ्ना वरिपरिका व्यक्तिहरूलाई पनि फोहोरमैला जथाभावी नफाल्न सम्झाए । गाउँलेहरूले उनीहरूको कामको प्रशंसा गरे ।

शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीहरूलाई सार्वजनिक स्थलको सरसफाइ सम्बन्धमा स्थानीयस्तरमा भएका सार्वजनिक स्थलको अवलोकन भ्रमण गराई सरसफाइमा सक्दो सहयोग गर्न लगाउनुपर्दछ ।

हामीले पनि सार्वजनिक ठाउँको सरसफाइमा सधैँ ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । हामी पनि त्यस्ता कार्यमा सरिक हुनुपर्छ । अरूलाई पनि सजग गराउनुपर्छ । सार्वजनिक स्थलमा सरसफाइ नगर्दा हुने हानि र नोक्सानीका बारेमा सबैलाई सजग गराउनुपर्छ । सबै मिलेर सार्वजनिक स्थलको सरसफाइमा सहभागी हुनुपर्छ । यो नै हामी सबैको कर्तव्य हो ।

क्रियाकलाप

१. **छतिवनका कक्षा ४ का विद्यार्थीहरूले सरसफाइ कार्यक्रम राखे र कार्यक्रमअनुसार सरसफाइ पनि गरे । उनीहरूले कुनकुन कुराको सरसफाइ गरे त्यसको सूची बनाऊ ।**

२. **सार्वजनिक ठाउँको सरसफाइ गर्न तल दिएजस्तै सबैलाई प्रेरित गर्ने खालको पोस्टरहरू तयार गर ।**

"सार्वजनिक स्थलको सरसफाइ गरौँ सभ्यताको परिचय दिऔँ ।"

(क) ....

(ख) ....

(ग) ....

३. **सार्वजनिक स्थलमा सरसफाइ गर्दा हुने फाइदा र नगर्दा हुने बेफाइदाहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गरी समूहमा छलफल गरी निचोड निकाल ।**

४. **आफ्नो विद्यालय वरिपरि सरसफाइ गर्ने योजना बनाऊ र सबै मिली सरसफाइ गर ।**

५. **विद्यालयमा शिक्षक र विद्यार्थीले पालना गर्नुपर्ने नियमहरू तलको जस्तै तालिका बनाई लेख ।**

शिक्षकले पालना गर्नुपर्ने नियम	**विद्यार्थीले पालना गर्नुपर्ने नियम**
विद्यालयमा धूमपान सेवन नगर्ने	ठीक समयमा विद्यालय आउने

सार्वजनिक स्थलहरूमा सबै मिलेर सफा राख्नुपर्छ ।

पाठ ६

ट्राफिक नियम

सहरमा मानिसहरू धेरै हुन्छन् । सडकमा मोटरहरू पनि धेरै गुड्छन् । धेरै मानिस र मोटर भएकाले दुर्घटना हुनसक्छ । दुर्घटना नहोस् भनेर पैदलयात्री र मोटरचालकका लागि नियम बनाइएको हुन्छ । त्यही नियमलाई ट्राफिक नियम भनिन्छ । हामीले पालना गर्नुपर्ने ट्राफिक नियम यसप्रकार छन् :

आकाशेपुल (Overhead Bridge)

- जेब्राक्रस वा भूमिगत मार्ग वा आकासेपुलबाट मात्र बाटो काट्नुपर्दछ ।
- ट्राफिक बत्ती भएको ठाउँमा पैदलयात्रीका लागि बल्ने मानिसको आकृति भएको हरियो बत्ती बलेपछि मात्र दायाँबायाँ हेरेर जेब्राक्रसबाट बाटो काट्नुपर्दछ ।
- बाटो काट्नुअघि ट्राफिक प्रहरीको इसारालाई पनि हेर्नुपर्दछ ।
- घुमेको बाटोको मोडबाट र रोकी राखेको गाडीको ठीक अगाडि वा पछाडिबाट कहिल्यै बाटो काट्नु हुँदैन ।
- खुला सडकमा बाटो काट्दा पहिले दायाँ र त्यसपछि बायाँतर्फ हेरी दुवैतर्फबाट मोटर नआएको बेला मात्र बाटो काट्नुपर्दछ ।
- सडकपेटी भएको सडकमा सधैँ सडकपेटीबाट मात्र हिँड्नुपर्दछ । सडकपेटी नभएको सडकमा सडकको दाहिने किनारातिरबाट मात्र हिँड्नुपर्दछ ।
- सडकपेटी वा सडकमा हिँड्दा लाइन लागेर हिँड्नुपर्दछ ।
- जथाभावी मोटर रोक्ने इसारा गर्नु हुँदैन । मोटर चढ्दा बसस्टेसन वा बसस्टपबाट मात्र मोटर पूरै रोकेपछि हतार नगरी लाइन लागी चढ्नुपर्छ ।
- गुडिरहेको मोटरको झ्यालबाट शरीरको कुनै पनि अङ्ग बाहिर निकाल्नु हुँदैन ।
- मोटरबाट ओर्लँदा पनि मोटर पूरै रोकिसकेपछि दायाँबायाँ हेरेरमात्र ओर्लनुपर्दछ ।
- साना बालबालिकाले मोटरसाइकल चढ्नुपर्‍यो भने दुईजना ठूला मानिसको बीचमा मात्र बस्नुपर्छ । सडकमा कहिल्यै पनि खेल्नुहुँदैन ।
- सडकमा पाल्तु जनावर छाड्नुहुँदैन, बिस्कुन, पराल, छ्वाली जस्ता वस्तु पनि सडकमा सुकाउनुहुँदैन तथा इँटा, डन्डी, ढुङ्गा, बालुवा आदि राख्नुहुँदैन ।

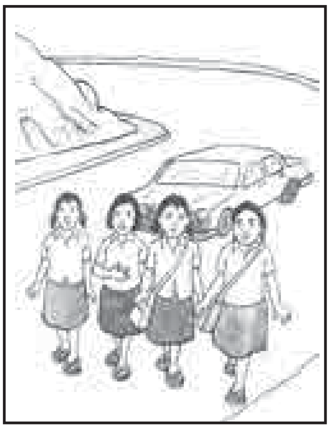
शिक्षण निर्देशन :

विद्यालय नजिकै ट्राफिक नियम पालना गर्नुपर्ने ठाउँ छ भने उक्त स्थानमा बालबालिकालाई अवलोकन गराएर तथा ट्राफिक प्रहरीलाई बोलाएर नियमहरू सिकाउनुहोस् । यदि विद्यालय नजिक त्यस्तो ठाउँ छैन भने ट्राफिकसम्बन्धी विभिन्न चित्रको सहायताबाट ट्राफिक नियम सिकाउनुहोस् ।

हामीले माथि उल्लेख गरिएका ट्राफिक नियम सधैँ पालना गर्नुपर्दछ । आफ्ना अभिभवाकहरू र अन्य मानिसहरूलाई ट्राफिक नियम थाहा छैन भने जानकारी गराएर पालना गर्न अनुरोध गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप

१. **ट्राफिक नियम किन बनाइएको हो ?**
२. **पैदलयात्रीले पालना गर्नुपर्ने ट्राफिक नियमहरू केके हुन् ?**
३. **ट्राफिक नियम पालना नगरेमा के हुन्छ ?**
४. **हरेकले एउटा ट्राफिक नियम ठूलो अक्षरमा कापीको पानामा लेख । सबैले लेखेको पानालाई एउटा धागोमा माला जस्तै बनाएर कक्षामा झुन्ड्याऊ । सबैले पालैसँग पढ ।**
५. **तल दिइएका ठीक भनाइहरूमात्र आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा सार :**
   (क) जेब्राक्रस र आकासेपुलबाट मात्र सडक पार गर्नुपर्दछ ।
   (ख) मानिसको आकृति भएको रातो बत्ती बाल्दा बाटो काट्न सकिन्छ ।
   (ग) मानिसको आकृति भएको हरियो बत्ती बाल्दा बाटो काट्न हुन्छ ।
   (ध) सडकपेटीबाट हिँड्न जरुरी छैन ।
   (ड) सडकपेटी नभएको सडकमा सडकको दायाँ किनाराबाट हिँड्नुपर्दछ ।
   (च) सडकमा पाल्तु जनावर छाड्ने र खेल्ने गर्नाले ट्राफिक नियम पालना हुन्छ ।
६. **निम्नलिखित ट्राफिक सङ्केतहरूको चित्र बनाऊ र मिल्ने रङ पनि भर :**
   जेब्राक्रस, मानिसको आकृतिको रातो र हरियो बत्ती, आकासेपुल
७. **तलको चित्र हेर र कुन ठीक र बेठीक हो पत्ता लगाऊ :**



ट्राफिक नियम आफू पनि पालना गरौँ र अरूलाई पनि सिकाऔँ ।

पाठ ७

गाउँ विकास समिति

तलको भवन गाउँ विकास समितिको कार्यालय हो । यस्ता कार्यालयहरू नेपालमा लगभग चारहजार जति छन् । गाउँगाउँ मिलाएर कम्तीमा चारहजार जनसङ्ख्या भएको ठाउँमा एक गाउँ विकास समिति बनाइन्छ । एउटा गाउँ विकास समितिमा नौ ओटा वडा हुन्छन् । भौगोलिक अवस्थालाई ध्यान दिई सकेसम्म बराबर जनसङ्ख्या पर्ने गरी वडा विभाजन गरिन्छ । गाउँ विकास समितिमा ११ जनाको कार्यकारी समिति बन्छ । उक्त समितिमा अध्यक्ष एकजना, उपाध्यक्ष एकजना, वडा अध्यक्षहरू नौजना र मनोनीत सदस्य दुईजना रहन्छन् ।

गाउँभित्रका समाजसेवी पिछडिएको वर्ग, आदिवासी, जनजाति, दलित र महिलामध्ये दुईजना गाउँ विकास समितिको सदस्यका रूपमा मनोनयन भएका हुन्छन् । गाउँ विकास समितिले आफ्नो गाउँको शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी, शान्तिसुरक्षा जस्ता कामहरू गर्दछ । यसका साथै निम्नानुसारका कार्यहरू पनि गाउँ विकास समितिले गर्ने र गराउने गर्दछ :

- कृषि, हाटबजार र मेला लगाउने
- इनार, कुवा, पोखरी, धारा, घोडेटो, गोरेटो, ग्रामीण सडक आदिको निर्माण र मर्मत
- सञ्चालन भएका विद्यालयहरूको रेखदेख र व्यवस्थापन
- साक्षरता कार्यक्रम सञ्चालन
- आवश्यक पर्ने सिँचाइ, बाँध, कुलो, पैनीको व्यवस्था
- भूक्षय र नदी नियन्त्रण
- विद्युत् उत्पादन तथा वितरण
- सामुदायिक भवन, विश्राम गृह तथा सार्वजनिक शौचालय निर्माण
- गाउँस्तरीय स्वास्थ्य केन्द्र, स्वास्थ्य चौकी र उपस्वास्थ्य चौकीहरू सञ्चालन

शिक्षण निर्देशन :

आ-आफ्नो गाउँ विकास समितिको भ्रमण गराई तिनीहरूको परिचय र जानकारी गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. **तल दिइएको विवरण भर :**

(क) तिम्रो गाउँ विकास समिति वा नगरपालिकाको नाम :

(ख) तिमी बसेको वडा नं. :

(ग) तिम्रो गाउँ विकास समितिको अध्यक्ष वा नगरपालिका प्रमुखको नाम :

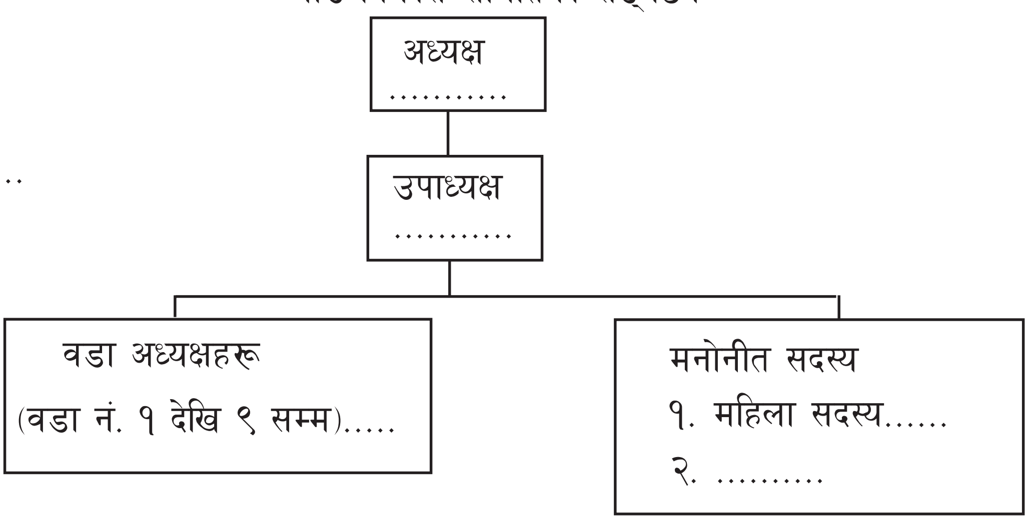
(घ) तिम्रो वडा अध्यक्षको नाम :

(च) तिम्रो वडाका सदस्यहरूको नाम :

२. **गाउँ विकास समितिले गर्ने कुनै पाँचओटा कार्यहरू केके हुन् तिनको सूची बनाऊ ।**

३. **तिम्रो गाउँ विकास समितिको कार्यालयमा सोधेर तलका जस्तै तालिका बनाई पदाधिकारीको नाम लेख ।**

गाउँ विकास समितिको सङ्गठन



म गाउँ विकास समितिको परिचय दिन र त्यसले गर्ने कार्यहरू बताउन सक्छु ।

पाठ ८ नगरपालिका

सरकारले नेपाल राज्यभित्रको कम्तीमा बीस हजार जनसङ्ख्या भएको क्षेत्रलाई नगरपालिका तोक्न सक्छ । यसका साथै बिजुली, सडक, खानेपानी र सञ्चारको पूर्वाधार पनि भएको हुनुपर्छ । तर पहाडी र हिमाली क्षेत्रमा भने कम्तीमा दसहजार जनसङ्ख्या भए पनि नगरपालिका तोक्न सक्छ ।

हाम्रो देशमा हाल तीन किसिमका नगरपालिकाहरू छन् :

१. **नगरपालिका :** बीसहजार जनसङ्ख्या र २० लाखभन्दा बढी आम्दानी हुने क्षेत्रलाई नगरपालिका बनाउने व्यवस्था सरकारले गरेको छ ।

२. **उपमहानगरपालिका :** एकलाख जनसङ्ख्या र १० करोडभन्दा बढी आम्दानी भएका सहरी क्षेत्रहरू उपमहानगरपालिकामा पर्दछन् । ललितपुर, विराटनगर, वीरगञ्ज र पोखरा गरी चारओटा उपहानगरपालिका छन् ।

३. **महानगरपालिका :** तीन लाख जनसङ्ख्या र वार्षिक आम्दानी ४० करोड भएको सहरी क्षेत्र महानगरपालिकामा पर्दछ । हाल नेपालमा एउटा मात्र काठमाडौँ महानगरपालिका छ ।

जनसङ्ख्याका आधारमा नगरपालिकामा ९ देखि ३५ सम्म वडा हुने व्यवस्था छ । त्यहाँ प्रमुख (मेयर), उपप्रमुख (उपमेयर) र वडा अध्यक्षहरू चुनिएर आउँछन् । नगरपरिषद्का सदस्यहरूमध्येबाट एक जना महिलासहित दुई जनालाई नगरपालिकाले मनोनीत गर्दछ । नगरपालिकाको पदाधिकारीको पदावधि पाँच वर्षको हुन्छ ।

शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीहरूलाई सम्भव भएसम्म नगरपालिकाको भ्रमण गराई तिनीहरूको परिचय र जानकारी गराउनुहोस् ।

नगरपालिकाले गर्ने कार्यहरू

- विकास निर्माणको योजना बनाउने
- निर्माण हुने घर, भवन आदिको नक्सा पास गर्ने
- धारा, कुवा, इनार, पोखरीको संरक्षण गरी सदुपयोग गराउने
- फोहोरमैलाको व्यवस्था मिलाउने
- शिक्षा र खेलकुद विकाससम्बन्धी कार्य गर्ने
- सांस्कृतिक र ऐतिहासिक स्थलहरूको संरक्षण गर्ने
- सडकको निर्माण, मर्मत सम्भार गर्ने
- जनस्वास्थ्यलाई असर पार्ने खालका चिज र वस्तुको सार्वजनिक प्रयोगमा रोक लगाउने
- अस्पताल, आयुर्वेद औषधालय र स्वास्थ्य केन्द्रहरूको सञ्चालन र व्यवस्थापन गर्ने
- टुहुरा, अनाथ र असहायका लागि अनाथालयको व्यवस्था गर्ने
- घरेलु र साना उद्योगको संरक्षण र प्रवर्धनमा जोड दिने
- सडकको दायाँबायाँ वृक्षरोपण र बत्तीको व्यवस्था गर्ने
- हाटबजार मेला आदिको व्यवस्था गर्ने

क्रियाकलाप

१. **नगरपालिका, उपमहानगरपालिका र महानगरपालिका हुने आधारहरू तालिकामा दिएजस्तै गरी लेख :**

क्षेत्र	**जनसङ्ख्या**	**वार्षिक आम्दानी**
नगरपालिका	२० हजार	२० लाखभन्दा बढी
उपमहानगरपालिका		
महानगरपालिका		

२. **नगरपालिकाले गर्ने कुनै पाँचओटा कार्यहरूको सूची बनाऊ ।**

३. **तिमी आफू बसेको गाउँ विकास समिति/नगरपालिकाको विकास गर्न कुनकुन कामहरू गर्नुपर्ला, लेख ।**

४. **नेपालको नक्सामा महानगरपालिका उपमहानगरपालिका देखाऊ । तिनीहरू कुनकुन जिल्लामा पर्दछन्, लेख ।**

म नगरपालिकाको परिचय दिन र त्यसले गर्ने कार्यहरू बताउन सक्छु ।

पाठ ९

समान व्यवहार

धीरमाया इजमको घर ताप्लेजुङ जिल्लामा पर्छ । उनी प्राथमिक विद्यालयकी शिक्षक हुन् । उनी फुङलिङ बजारमा बस्छिन् । फुङलिङ बजार ताप्लेजुङ जिल्लाको सदरमुकाम हो । यहाँ जिल्लास्तरीय कार्यालयहरू छन् । ती कार्यालयमा काम गर्ने कर्मचारीहरू पनि उनको घरनजिकै बस्छन् । उनी घरमा आउने सबैलाई समान व्यवहार गर्छिन् । उनले घरमा आउने कर्मचारी, शिक्षक, ज्यामी, किसान, समाजसेवी सबैलाई समान आदर सत्कार गर्छिन् । पुरुष र महिलालाई पनि एकै खालको व्यवहार गर्छिन् । उनको घरमा पनि महिला र पुरुषबीच कुनै भेदभाव छैन । उनका पतिले खाना पकाउने, लुगा धुने, सरसफाइ गर्ने जस्ता काममा सहयोग गर्छन् । उनका छोराछोरी दुवैजना एउटै विद्यालयमा पढ्छन् ।

धीरमाया इजमको यस्तो बानी बेहोरा सबैले राम्रो मान्छन् । नजिकका छिमेकीहरूले पनि उनको प्रशंसा गर्छन् ।

हामीले पनि धीरमाया इजमले जस्तै आफ्नो परिवार, छरछिमेक र समुदायका मानिसहरूलाई समान व्यवहार गर्नुपर्छ । महिला र पुरुष भएकै कारणले एकअर्कालाई भेदभाव गर्नुहुँदैन । महिला र पुरुष समान हुन् । त्यसैले हामीले सबैलाई समान व्यवहार गर्नुपर्छ ।

हामीले आफ्नो छरछिमेक र समुदायका कर्मचारी, शिक्षक, ज्यामी, कामदार, महिला, पुरुषलाई समान व्यवहार गर्नुपर्दछ । जाति, वर्ण, रङ, धर्म, क्षेत्र, भाषा, लिङ्ग र विचारका आधारमा पनि भेदभाव गर्नुहुँदैन । आफूले अरूको सम्मान गरेमा आफ्नो पनि सम्मान हुन्छ ।

शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो परिवार, छरछिमेक र समुदायका सबैसँग समान व्यवहार गर्न सिकाउनुहोस् र सोअनुसार गरे नगरेको अवलोकन गरी सुधारसमेत गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. **धीरमाया इजमले महिला र पुरुषबीच कसरी समान व्यवहार गर्छिन् ?**

२. **हामीले किन सबैसँग समान व्यवहार गर्नुपर्छ, लेख ।**

३. **"अरूको सम्मान गर्न सकेमा आफ्नो पनि सम्मान हुन्छ ।" यो भनाइ कत्तिको उचित छ, आफ्नो तर्क देऊ ।**

४. **एउटा जाति र अर्को जातिका व्यक्तिहरू बीचमा केके समान कुराहरू हुन्छन् लेख ।**

५. **तलका ठीक भनाइलाई जस्ताको तस्तै र बेठीकलाई सच्चाएर आफ्नो कपीमा सार :**

(क) लुगा धुने काम महिलाले मात्र गर्नुपर्छ ।

(ख) घरमा खाना बनाउने काम महिला पुरुष दुवैको हो ।

(ग) व्यापार गर्ने काम नेवार जातिले मात्र गर्नुपर्छ ।

(घ) महिलाले घरभित्रको काम मात्र गर्नुपर्छ ।

(ङ) काम जातको आधारमा नभई व्यक्तिको रुचि, सीप र क्षमताअनुसार गर्नुपर्छ ।

(च) किसान भन्दा शिक्षक ठूलो हो ।

(छ) व्यक्तिलाई कामको आधारमा भेदभाव गर्नु हुँदैन ।

६. **तिम्रो समुदायमा महिला पुरुषबीच भेदभाव र समान व्यवहार भएका घटना हुन सक्छन्, तिनको खोजी गरी लेख र कक्षामा सुनाऊ ।**

म आफ्नो परिवार र समुदायका सबैसँग समान व्यवहार गर्छु ।

एकाइ ५

हाम्रो पृथ्वी

पाठ १

हाम्रो जिल्ला

विपिन कक्षा ४ मा पढ्छन् । उनको घर गुल्मी जिल्लामा पर्छ । गुल्मी जिल्लाको सदरमुकाम तम्घास हो । गुल्मी जिल्लाको उत्तरमा बाग्लुङ, उत्तरपूर्वमा पर्वत, पूर्वमा स्याङ्‌जा र पाल्पा, दक्षिणमा अर्घाखाँची र पश्चिममा प्युठान जिल्ला पर्दछ । यो जिल्ला पश्चिमाञ्चल विकास क्षेत्रको लुम्बिनी अञ्चलमा पर्दछ । उत्तरको हिमाली प्रदेश र दक्षिणको तराई प्रदेशको बीचमा पहाडी प्रदेश पर्दछ । यस जिल्लाको उत्तरमा महाभारत पर्वत पर्दछ । दक्षिणतर्फ होचा पहाड भएको चुरे पर्वत पर्दछ । यहाँको धेरैजसो जमिन भिरालो छ । पहाडका बीचमा सम्म परेका फाँट र बँसीहरू पनि छन् । रिडी, बडिगाड, छल्दी, पनाहा आदि यस जिल्लाका मुख्य नदीहरू हुन् । यो ठाउँ दक्षिणदेखि उत्तरतर्फ अग्लो हुँदै गएकाले उचाइअनुसार फरकफरक रूख बिरुवाहरू पाइन्छन् । यहाँ सल्ला, कटुस, चाँप, साल आदिका बोटबिरुवा पाइन्छन् । जाडो महिनामा कतिपय रूखहरूका पात झर्ने गर्दछन् । हावापानीका दृष्टिकोणले यो जिल्ला बसोवासका लागि उपयुक्त छ ।

यहाँ ढुङ्गा मिसिएको माटो धेरै पाइन्छ । यहाँ धान, मकै, कोदो , फापर, आलु आदि बाली हुन्छन् । यो जिल्ला कफी खेतीका लागि प्रसिद्ध छ । यहाँ चिउरीको बिउबाट घिउ उत्पादन पनि गरिन्छ । यहाँका मानिसहरू कृषि, पशुपालन, फलफूल खेती, उद्योग, व्यापार आदिमा संलग्न छन् । पुरुषहरूले दौरा सुरुवाल, कोट, ढाकाटोपी आदि

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकाहरूलाई आफ्नो जिल्लाको प्राकृतिक स्वरूप, सामाजिक रहनसहन, महत्त्वपूर्ण ठाउँ, वनस्पति आदि बारे जानकारी दिने उद्देश्यले भ्रमण तथा अवलोकन गराएर तथा अन्य उपयुक्त विधिबाट सिकाउन सकिन्छ ।

लगाउँछन् । महिलाहरूले चौबन्दी चोलो, सारी, लुङ्गी, पछ्यौरा आदि लगाउँछन् । यहाँका मानिसहरू दालभात, रोटी, ढिँडो, दूध, दही आदि खान्छन् । यहाँका मानिसहरू मुख्य रूपमा हिन्दु, इस्लाम, बौद्ध आदि धर्म मान्छन् भने दसैँ, तिहार, बुद्ध जयन्ती, इद आदि पर्व मान्छन् । यहाँ मगर, गुरुङ, नेवार, क्षेत्री, बाहुन आदि जातिहरू बस्दछन् । नेपाली, मगर, गुरुङ, नेवार आदि भाषा बोल्छन् ।

क्रियाकलाप

१. **दिइएका बुँदाका आधारमा आफ्नो जिल्लाका बारेमा लेख :**

जिल्ला सदरमुकाम :

सिमाना :

जमिनको स्वरूप :

हावापानी :

बोटबिरुवा :

कृषि उत्पादन :

प्रसिद्ध ठाउँहरू :

भाषा :

लवाइखवाइ :

चाडपर्व :

प्रमुख नदी ताल :

२. **तिम्रो जिल्लामा बस्ने जातजाति र भाषाको नाम तालिकामा देखाउ :**

जाति	**भाषा**

३. **आफ्नो जिल्लाको नक्सा कोर र त्यहाँ भएका प्रसिद्ध ठाउँहरू देखाऊ ।**

४. **तिम्रो जिल्लासँग सिमाना जोडिएका जिल्लाका नाम लेख ।**

मेरो जिल्लाको प्राकृतिक स्वरूप र सामाजिक रहनसहनका बारेमा वर्णन गर्न सक्छु ।

पाठ २ नक्सामा कञ्चनपुर जिल्ला

रीमा : बाबा ! तपाईंले भोलि घुम्न जाने भन्नुभएको थियो । भन्नुहोस् न कहाँ घुम्न जाने ?

बुबा : ठीक भन्यौ छोरी । भोलि बिहानै हामी महाकाली अञ्चल, कञ्चनपुर जिल्लाको महेन्द्रनगर घुम्न जाँदैछौँ ।

रीमा : महेन्द्रनगर त यहाँबाट धेरै टाढा छ । त्यति टाढा कसरी जाने ?

बुबा : कुनै पनि ठाउँमा घुम्न जानु पहिले त्यो ठाउँ कहाँ पर्छ, त्यहाँ हेर्ने र घुम्न लायक ठाउँहरू केके छन्, कुन यातायातको साधनमा जान सकिन्छ, यी सबै कुरा थाहा पाउनुपर्छ ।

रीमा : यी कुरा कसरी थाहा पाउने, त्यो पनि भन्नुहोस् न ?

बुबा : हो, यही कुरा तिमीलाई बताउन मैले नेपालको नक्सा पनि लिएर आएको छु । यी हेर त ।

रीमा : ए ! कञ्चनपुर जिल्ला त नेपालको दक्षिण पश्चिम कुनामा पो पर्ने रहेछ त ।

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकाहरूलाई नेपालको नक्सामा आफ्नो जिल्ला पत्ता लगाई जिल्लाका अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् र सङ्केतअनुसार ठाउँ, नदी, बाटो, हवाईमैदान आदि चिन्न लगाउनुहोस् । आफ्नो जिल्लाको नक्सा बनाउने अभ्यास पनि गराउनुहोस् ।

बुबा : हो नि ! कञ्चनपुर जिल्ला सुदूर पश्चिमाञ्चल विकास क्षेत्रको महाकाली अञ्चलमा पर्दछ ।

रीमा : अहा ! यसपाली घुम्न त धेरै मज्जा आउने भयो । बाबा ! अर्को वर्ष पनि यसरी नै घुम्न जाने है ।

बुबा : हुन्छ छोरी ।

क्रियाकलाप

१. तिम्रो जिल्लामा भएका ऐतिहासिक, धार्मिक र प्राकृतिक स्थलका नामको सूची बनाऊ ।

२. नक्साहरू मात्र भएको किताबलाई एटलस भनिन्छ । यस्तो एटलसमा तिम्रो जिल्ला पत्ता लगाऊ ।

३. नेपालको नक्साबाट तिम्रो जिल्लाको नक्सा पत्ता लगाई कापीमा उतार । उक्त नक्सामा आफ्नो जिल्लाका मुख्यमुख्य कुराहरू भर । जस्तै : नदी, ताल, बाटो, जङ्गल, बस्ती, मन्दिर, पहाड, हिमाल, मैदान आदि ।

४. नेपालको जिल्लाहरू छुट्याइएको नक्सामा तिम्रो जिल्ला कुन हो पत्ता लगाई रङ भर ।

हामीले आफ्नो जिल्लाको नक्सा कोरेर त्यसमा महत्त्वपूर्ण स्थलहरू देखाउन सक्छौँ ।

पाठ ३

पृथ्वीको उत्पत्ति

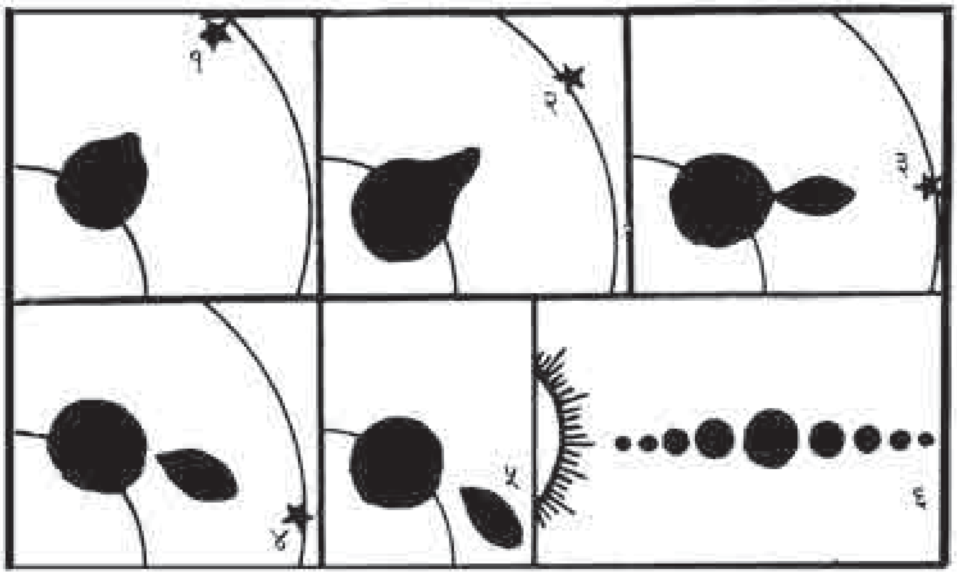
सङ्गीता र सोनाम आज कक्षामा अनुपस्थित भए । त्यसैले उनीहरू बेलुका शिक्षकको घरमा भेट्न गए । शिक्षक र उनीहरूबीच भएको कुराकानी यसप्रकार छ :

सङ्गीता/ सोनाम : मिस नमस्कार !

शिक्षक : नमस्कार ! सन्चै छौ ? आज स्कुल किन नआएका ?

सङ्गीता : मिस आज घरमा काम परेकाले आउन सकेनौँ । कक्षामा पढाएको पाठ यसो भनिदिनुहुन्छ कि ?

शिक्षक : स्याबास् ! यसरी चासो राखेर सोध्नु राम्रो हो । हामीले आज पृथ्वीको उत्पत्ति कसरी भयो भन्नेबारे पढेका थियौँ । वैज्ञानिककाअनुसार अरबौँ वर्ष अघि सूर्य ठूलो तातो एउटा डल्लो थियो । एउटा लामपुच्छ्रे तारा सूर्यको नजिकबाट जाँदा त्यसको शक्तिले सूर्यको एउटा ठूलो टुक्रा छुट्टिएर निस्क्यो । त्यो टुक्रा अनेकौँ टुक्रामा फुट्यो र एकअर्काको आकर्षण शक्तिले सूर्यको वरिपरि घुमिरहे । यसरी ती टुक्राहरू घुम्दाघुम्दै गोला र बाटुला हुँदै गए जसलाई हामी ग्रह भन्ने गर्दछौँ । पृथ्वी पनि यीमध्येको एउटा ग्रह हो । ग्रहबाट पनि छुट्टिएका



शिक्षण निर्देशन :

पृथ्वीको उत्पत्ति सम्बन्धमा बालबालिकाहरूका मनमा उत्पन्न हुने जिज्ञासाको विभिन्न चित्रहरूको प्रयोग गरी प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

टुक्रालाई उपग्रह भनिन्छ । चन्द्रमा पृथ्वीको उपग्रह हो ।

सोनाम : पृथ्वीमा जीवजन्तुको उत्पत्ति कसरी भयो मिस ?

शिक्षक : पृथ्वी सेलाउँदै जाँदा धेरै बाफ निस्क्यो र बादल बन्यो । त्यसबाट पानी पर्न थाल्यो । त्यो पानीबाट नदीनाला र महासागरहरू बने । अग्ला भागहरू हिमाल र पहाड बने । त्यसपछि बिस्तारै पृथ्वीमा बोटबिरुवा र जीवजन्तुको उत्पत्ति भयो । सुरुमा पानीमा बस्ने जीवहरू उत्पत्ति भए । पछि जमिनमा बस्ने जीवहरू उत्पत्ति भए ।

क्रियाकलाप

१ **तलका प्रश्नको उत्तर देऊ :**

(क) पृथ्वी कसरी बनेको हो ?

(ख) पृथ्वी सुरुमा कुन रूपमा थियो ?

(ग) सुरुमा पृथ्वीमा जीवजन्तु र बोटबिरुवा नहुनाको कारण के हो ?

(घ) पृथ्वीमा नदी नाला र समुद्रहरू कसरी बने ?

२. **तलका वाक्यहरूका अगाडि ठीक भए (√) बेठीक भए (X) चिह्न लगाएर कापीमा सार :**

(क) अरबौँ वर्ष अगाडि सूर्य अनेकौँ गुणा ठूलो थियो ।

(ख) लामपुच्छ्रे तारा सूर्यको नजिक आयो तर धन्न ठोकिएन ।

(ग) पृथ्वी ग्रह होइन ।

(घ) पृथ्वी सेलाउँदै जाँदा खुम्चिँदै खँदिलो हुन थाल्यो ।

(ङ) ठूला गहिरा खाडलहरू पानीले भरिएर पहाड र हिमाल भए ।

(च) पृथ्वी सेलाउँदै जाँदा धेरै बाफ निस्क्यो ।

३. **पृथ्वीको उत्पत्ति हुँदाको बखतको विभिन्न आकारको चित्र बनाई साथीलाई देखाऊ र साथीले बनाएको चित्र पनि हेर ।**

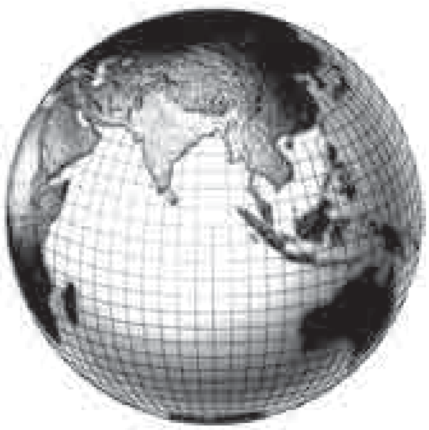
४. **हाम्रो सौर्यमण्डलमा भएका ग्रहहरूको नाम सोधखोज गरी लेख ।**

हामी पृथ्वीको उत्पत्तिका बारेमा वर्णन गर्न सक्छौँ ।

पाठ ४

पृथ्वीको बनोट

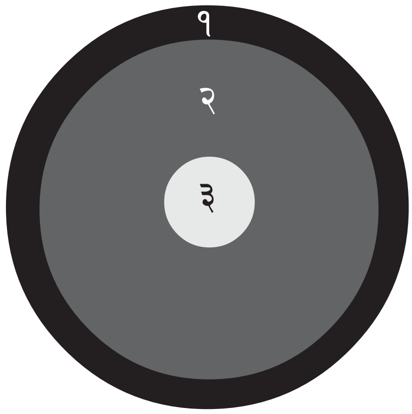
पृथ्वीको बाहिरी बनोट



हाम्रो पृथ्वी बाटुलो छ । हामीले खुला ठाउँमा उभिएर चारैतिर हेऱ्यौँ भने यो पृथ्वी गोलो नभएर चेप्टो भएको जस्तो लाग्छ । पृथ्वी धेरै ठूलो भएकाले यस्तो भान भएको हो । एउटा सानो कमिला ठूलो भकुन्डोमा हिँड्दा उसले भकुन्डोको सबै भाग देख्न सक्दैन । हामी पनि कमिलाले जस्तै पृथ्वीको थोरै भाग मात्र देख्न सक्छौँ । त्यसैले पृथ्वी गोलो छ जस्तो लाग्दैन । हामीले हेर्दा चन्द्रमा गोलो देखिन्छ । चन्द्रमाबाट हेऱ्यौँ भने हाम्रो पृथ्वी त्यस्तै गोलो देखिन्छ । यो पृथ्वी भकुन्डो जस्तो गोलो नभएर तलमाथि थेप्चिएको सुन्तला जस्तो छ ।

पृथ्वीको भित्री बनोट

हामी बसेको पृथ्वीमा तीनओटा तह छन् :



१. **भूमण्डल :** यो तह पृथ्वीको सबैभन्दा बाहिरको तह हो । यहाँ हामी बस्दछौँ । यो तहमा जमिन, समुद्र, पहाड, मैदान रहेका छन् । पृथ्वीको बाहिरी भागको वरिपरि हावा हुन्छ । त्यसलाई वायुमण्डल भनिन्छ । यो अक्सिजन लगायतका विभिन्न ग्यासहरू मिलेर बनेको छ । वायुमण्डल भएकाले हामीलाई सास फेर्न सजिलो भएको छ ।

२. **मध्यमण्डल:** यो तह भूमण्डल र केन्द्रमण्डलको बीचमा छ । यो कडा चट्टानले बनेको छ । यो बाक्लो छ ।

शिक्षण निर्देशन :

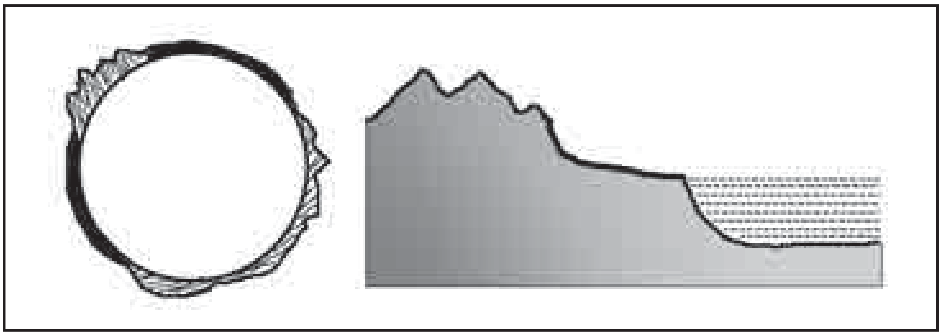
ग्लोब, सुन्तला आदिका माध्यमबाट पृथ्वीको बाहिरी बनोट र अन्डा, लप्सी, लिची आदिको माध्यमबाट भित्री बनोटको बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।

३. **केन्द्रमण्डल :** सबैभन्दा भित्र रहेको तह केन्द्रमण्डल हो । यो धेरै तातो हुन्छ । धेरै तातो भएकाले यहाँ सबै वस्तुहरू पग्लेको गिलो अवस्थामा हुन्छन् ।

पृथ्वीको बनोटलाई लिचीसँग तुलना गर्न सकिन्छ । यसको बोक्रा भूमण्डलबीचको सेता भाग मध्यमण्डल र वियाँ केन्द्रमण्डल जस्तो हो । यसलाई उसिनेको अन्डा र लप्सीसँग पनि दाँज्न सकिन्छ ।

क्रियाकलाप

१. **पृथ्वीको बनोटको चित्र बनाऊ र त्यसमा रङ भरेर विभिन्न तहको नाम लेख ।**
२. **उसिनेको अन्डा, लिचीजस्ता वस्तुलाई आधा हुने गरी काट र त्यसका विभिन्न पत्रहरू पृथ्वीका विभिन्न पत्रहरूसँग तुलना गर ।**
३. **पृथ्वीको बाहिरी तहबाट भित्री तहसम्म तातो हुँदै जानुका कारणहरू लेख ।**
४. **पृथ्वीको बाहिरी तह यस्तो छ ।**



यी चित्रमा मैदान, पहाड र समुद्र छुट्याऊ ।

५. **पृथ्वी बाटुलो नभएर थाल जस्तो चेप्टो भएको भए के हुन्थ्यो होला ? अनुमान गरेर कक्षामा सुनाऊ ।**

म चित्रका आधारमा पृथ्वीको भित्री र बाहिरी बनोटका बारेमा वर्णन गर्न सक्छु ।

पाठ ५

हाम्रो छिमेकी देश भारत

ढिकुरपोखरी, कास्की
मिति: २०६५।९।२०

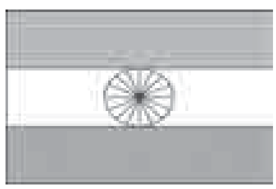
प्रिय साथी छिरिङ,

तिम्रो पत्र पाएँ, साह्रै खुशी लाग्यो । तिमीले हाम्रो छिमेकी देश भारतका बारेमा जान्न खोजेका रहेछौ । त्यसैले यो पत्र लेख्दै छु ।

भारतले हाम्रो देशलाई पूर्व, पश्चिम र दक्षिणमा घेरेको छ । यसको राजधानी नयाँ दिल्ली हो । भारत नेपालभन्दा लगभग २२ गुणा ठूलो छ । यसको क्षेत्रफल ३२,८७,२६३ वर्ग कि.मि. छ । यहाँ धेरैजसो भागमा गर्मी भए पनि उत्तरको पहाडी भागमा ठण्डा हावापानी पाइन्छ । यहाँको जनसङ्ख्या लगभग १ अरब १२ करोड छ । यहाँको मुद्रालाई रुपये भनिन्छ । भारतको १ रुपये बराबर नेपाली १ रुपियाँ ६० पैसा हुन्छ । यहाँको राष्ट्रभाषा हिन्दी र अङ्ग्रेजी हो ।

भारतको उत्तरमा चीन, नेपाल र भुटान पर्छन् । पूर्वमा बङ्गलादेश, म्यानमार र बङ्गालको खाडी पर्दछन्। दक्षिणमा श्रीलङ्का र हिन्दमहासागर तथा पश्चिममा अरब सागर, पाकिस्तान र अफगानिस्तान छन् ।

भारतको उत्तरी भेगमा लामो हिमालय पर्वत शृङ्खला रहेको छ। गङ्गा, यमुना, ब्रह्मपुत्र, गोदावरी, कृष्ण, नर्मदा, काभेरी, सतलज आदि यहाँका प्रमुख नदीहरू हुन् । यी नदीहरूको किनारी भूभाग मलिलो भएकाले धेरै उब्जनी हुन्छ। दिल्ली, मुम्बइ, कोलकता, चेन्नाई, बैङ्लोर, कानपुर आदि यहाँका ठूलाठूला सहरहरू हुन् ।



शिक्षण निर्देशन :

एसियाको नक्सा देखाई त्यसमा भारत पत्ता लगाउन सिकाउनुहोस् र भारतको चारै दिशातिर भएका देशहरू देखाउनुहोस् । भारतका मुख्य सहरहरू, नदीहरू आदि चिनाउनुहोस् ।

भारतमा मुख्यगरी हिन्दु, इस्लाम, बौद्ध, शिख, जैन, इसाई आदि धर्म मान्ने मानिसहरू बसोवास गर्छन् । भारत र नेपालको पौराणिक कालदेखि नै घनिष्ट सम्बन्ध रहेको छ । भारतको मुख्य पेसा कृषि हो । यहाँ ठूला उद्योगहरू र कलकारखानाहरू पनि छन् । यहाँ ठूलाठूला सहर र समुद्री बन्दरगाह भएकाले व्यापार पनि फस्टाएको छ । यहाँको मुख्य खाना भात, रोटी, दाल, तरकारी आदि हुन् । यहाँ दुर्गापूजा, राखी, होली, दिवाली, ईद, क्रिसमस, गणपत आदि पर्वहरू मनाइन्छ । नेपालले भारतबाट लत्ताकपडा, निर्माण सामग्री, खाद्य सामग्री, कलपुर्जा, सवारी साधन आदि आयात गर्दछ भने नेपालबाट वनस्पति घिउ, तामाको तार, जडीबुटी, मह, कच्चा पदार्थ आदि निर्यात गरिन्छ । यहाँका मानिसहरूको रहनसहन धेरै मात्रामा नेपालसँग मिल्दोजुल्दो छ । भारत नेपालको असल छिमेकी राष्ट्र हो । यस बारेमा थप कुरा अन्य पत्रमा लेखौँला । आजलाई यति ।

तिम्रो साथी
राजन अधिकारी

क्रियाकलाप

१. **तल दिइएका बुँदाका आधारमा छिमेकी मुलुक भारतका बारेमा लेख :**

क्षेत्रफल :	पेसा :
सिमाना :	नदीहरू :
राजधानी :	खानेकुरा :
मुद्रा :	चाडपर्व :
भाषा :	धर्म :

२. **भारतका बारेमा जानकारी गराउँदै आफ्नो साथीलाई चिठी लेख ।**

३. **पाठमा भएको भारतको नक्सामाथि पातलो कागज राखेर ट्रेस गरी नक्सा उतार, उक्त नक्सामा नयाँदिल्ली, कोलकता, चेन्नाई र मुम्बई सहर देखाऊ ।**

४. **भारतको राष्ट्रिय झन्डाको चित्र बनाऊ र मिल्ने रङ लगाऊ ।**

म हाम्रो छिमेकी देश भारतका बारेमा वर्णन गर्न सक्छु ।

हाम्रो छिमेकी देश चीन

चीन हाम्रो देशको उत्तरमा रहेको छ । चीनको राजधानी बेइजिङ हो । चीन नेपालभन्दा लगभग ६५ गुणा ठूलो छ । यसको क्षेत्रफल ९५,७२,००० वर्ग किलोमिटर छ । चीनको उत्तरमा मङ्गोलिया र रुस, पूर्वमा कोरिया र प्रशान्त महासागर छन् । दक्षिणमा भियतनाम, लाओस, म्यानमार, भारत, नेपाल र भुटान छन् । पश्चिममा पाकिस्तान, अफगानिस्तान, ताजिकिस्तान, किर्गिस्तान, कजाकस्तान छन् । यहाँको मुद्रालाई युआन भनिन्छ । यहाँको जनसङ्ख्या लगभग १ अरब ३१ करोड छ । यो देश जनसङ्ख्याको हिसाबले विश्वका सबैभन्दा ठूलो राष्ट्र हो । यहाँको राष्ट्रभाषा चिनिया हो । चीनको झन्डै दुई तिहाई जमिन पहाडी र अर्धमरुभूमि खालको छ । चीनको पूर्वी भूभागमा उब्जाउ हुने समथर जमिन र डेल्टाहरू छन् । ह्वाङ्हो, याङ्सिक्याङ, मेकोङ्ग आदि यहाँका प्रमुख नदीहरू हुन् । बेइजिङ, साङ्घाई, हङ्कङ, तियान्सिङ आदि यहाँका ठूलाठूला सहरहरू हुन् । चीनमा धेरैजसो कन्फ्युसियस, बौद्ध, इस्लाम, इसाइ आदि धर्म मान्ने मानिसहरू बसोबास गर्दछन् । चीन र नेपालको परापूर्वकालदेखि नै राम्रो सम्बन्ध रहेको छ । यहाँको मानिसको मुख्य पेसा कृषि हो तर हाल उद्योग र व्यापारको तीव्र विकास भएको देखिन्छ । चीनबाट पर्यटकहरू नेपाल घुम्न आउने गर्छन् । नेपालले चीनबाट लुगा कपडा, कलपुर्जा, खेलौना आदि सामान ल्याउँछ भने

शिक्षण निर्देशन :

एसियाको नक्सामा चीन देखाई त्यसमा देश छुट्याउने तरिका सिकाउनुहोस् र चीनको चारैदिशातिर भएका देशहरू देखाउनुहोस् । चीनका मुख्य सहरहरू, नदीहरू आदि चिनाउनुहोस् ।

नेपालबाट पनि खाद्यान्न, निर्माण सामग्री आदि चीनमा निर्यात हुन्छ । चीन नेपालको एउटा असल छिमेकी राष्ट्र हो ।

क्रियाकलाप

१. **तलको तालिकामा दिइएअनुसार चीन र भारतबीच तुलना गर :**

शीर्षक	**चीन**	**भारत**
सिमाना जोडिएका देशहरू		
क्षेत्रफल		
राजधानी		
नेपालभन्दा कति गुणा ठूलो		
प्रमुख सहरहरू		
मुख्य नदीहरू		
भाषा		
मुद्रा		
जनसङ्ख्या		
मुख्य धर्म		

२. **दिइएको एसियाको नक्सामा चीन पत्ता लगाई रङ भर :**

३. **चीनको नक्सा ट्रेस गरी मुख्य सहरहरू भर ।**

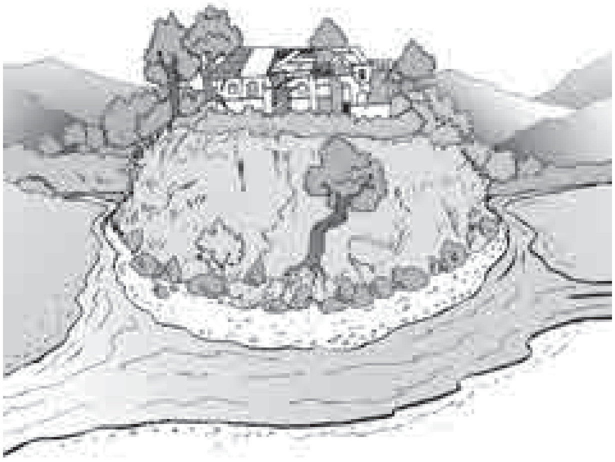
४. **चीनको राष्ट्रिय झन्डाको चित्र बनाऊ र मिल्ने रङ लगाऊ ।**

म हाम्रो छिमेकी देश चीनका बारेमा वर्णन गर्न सक्छु ।

म बसेको ठाउँको इतिहास

धौल्या डोटी जिल्ला लाटामाडौँ गाउँ विकास समिति वडा नं. १ सेटी गाउँका बालक हुन् । उनी दस वर्षका भए । उनी आफ्नै गाउँको श्री इन्द्र प्राथमिक विद्यालयको कक्षा ४ का विद्यार्थी हुन् । उनको गाउँबाट पैतालीस मिनेट दक्षिण पश्चिमतिर पैदल हिँडेपछि दानकोट भन्ने ठाउँमा पुगिन्छ । एक दिन धौल्यासहित कक्षा ४ का विद्यार्थी र शिक्षक छत्रराज न्यौन्याल दानकोट भ्रमण गर्न गए । त्यहाँ पुगेपछि धौल्याले दानकोटका अचम्म लाग्दा कुराहरू आफ्नै आँखाले देख्न पाएर दङ्ग परे । उनले त्यहाँ देखेका कुराहरूलाई यसरी बुँदागत रूपमा टिपोट गरे :

१. दानकोटमा पहिले चारैतिर ढुङ्गे किल्लाबीचमा दरबार बनाइएको रहेछ ।
२. हाल त्यो किल्ला र दरबार भत्केर तीन रोपनी जमिनमा यताउता छरिएको रहेछ ।
३. त्यहाँ चालीसओटा भन्दा बढी स-साना भत्केका घरहरू, घोडा बाँध्ने तवेला र हात्ती बाँध्ने हात्तिसार पनि रहेछन् ।
४. कोटभित्र ओखल, विश्रामस्थल, राजसभा गर्ने डवली पनि रहेछ ।
५. भिरालो पहरोले तीनतिर र डाँडाले एकातिर जोडेको गहिरो र फराकिलो खाडल बनाइएको रहेछ ।
६. दानकोट किल्ला खोलाको सतहभन्दा ३०० मिटर अग्लो तथा त्यहाँका भवनहरू १००० वर्षभन्दा पुराना रहेछन् ।
७. दानकोटको बीचबाट पूर्व र पश्चिमतिर चट्टान खोप्दै सुरुङ बनाई खोलासम्म जाने ठाउँ बनाइएको रहेछ ।
८. त्यहाँका रानी र महिलाहरूले त्यही सुरुङबाट खोलामा पुगी पानी ल्याउने रहेछन् ।



शिक्षण निर्देशन :

चित्र वर्णन गर्न लगाउनुहोस् । कठिन शब्दको अर्थ पनि बताइदिनुहोस् । स्थानीय ठाउँमा भएको ऐतिहासिक स्थलको भ्रमण गराएर जानकारी लिन लगाउनुहोस् ।

९. साउन थरका लडाकुहरूले दानकोटका राजालाई लडाइ गरी हटाएको ठाउँलाई खुट्टाखुट्टी र ठेट्टालिपहड भनिन्छ ।
भ्रमणबाट धौल्याले दानकोटको धेरै कुरा जान्ने मौका पाए ।

क्रियाकलाप

१. **तिमी बसेको ठाउँ वरपर कुनै विशेष ऐतिहासिक ठाउँ पनि होला । आफ्नो अभिभावकसँग त्यसबारे सोधी आफ्नो कापीमा लेख ।**
   (क) ऐतिहासिक ठाउँको नाम ठेगाना :
   (ख) त्यहाँ केके वस्तुहरू रहेका छन् :
   (ग) त्यो ठाउँ कहिले र कसले बनाए :
   (घ) हाल त्यो ठाउँ कस्तो अवस्थामा छ :

२. **तल दिइएका बुँदाका आधारमा आफू बसेको ठाउँका बारेमा लेख :**
   जिल्ला गाउँ वा नगर, वडा, टोलमा भएका प्रमुख धार्मिक स्थल, पाटीपौवा, दरबार किल्ला, सुरुङ, नहर, धारा, कुवा, द्वार, सिँढी, सभागृह, पोखरी आदि ।

३. **धौल्याले आफ्नो गाउँमा भएको विकास कार्यलाई यसरी समयरेखामा देखाए :**

२०४४	स्वास्थ्य चौकी बनेको
२०४७	गा.वि.स. भवन बनेको
२०५०	गाउँमा पक्की बाटो बनेको
२०५३	गाउँको माझमा सरस्वती मन्दिर बनेको
२०५६	गा.वि.स. मा उ.मा.वि. बनेको
२०५९	गा.वि.स. मा टेलिफोन आएको
२०६२	गा.वि.स.मा सल्लाको खोटो उद्योग स्थापना भएको

तिमीले पनि आफ्नो गाउँमा भएका विकास कार्यलाई माथिको जस्तै समयरेखामा तयार पारी शिक्षकलाई देखाऊ ।

म आफू बसेको ठाउँको विगतका बारेमा बताउन सक्छु ।

पाठ २

हाम्रो ऐतिहासिक सम्पदा

देशको परिचय दिने महत्त्वपूर्ण स्थान तथा वस्तुहरू सबैले संरक्षण गर्नुपर्ने सम्पत्तिभित्र पर्दछन् । यस्ता सबै वस्तुलाई हामी सम्पदा भनेर चिन्छौँ । त्यस्ता सम्पदाहरूमध्ये ऐतिहासिक महत्त्वका पनि छन् ।

जस्तै : धार्मिक सांस्कृतिक स्थलमा मन्दिर, चैत्य, गुम्बा, मस्जिद, चर्च, चौतारो, धर्मशाला, पाटी, पौवा, पोखरी, अध्ययनस्थल, सभास्थल आदि पर्दछन् । हाम्रा पुर्खाले बनाएर छाडेका दरबार, घर, मूर्ति, कलात्मक वस्तुहरू शिलालेख, ताम्रपत्र, कागजपत्र, पनि ऐतिहासिक सम्पदा हुन् । तीमध्ये लुम्बिनी, बौद्ध, चाँगुनाराण, स्वयम्भू, पशुपतिनाथ, हनुमानढोका दरबार क्षेत्र, भक्तपुर दरबार क्षेत्र र पाटन दरबार क्षेत्र विश्वसम्पदा सूचीमा परेका सम्पदा छन् । यसरी नै संरक्षण गर्नुपर्ने थुप्रै ऐतिहासिक ठाउँ र वस्तुहरू हाम्रो समुदायमा छन् ।

नेपालमा यी सम्पदाको सुन्दरता र संरक्षणको प्रत्यक्ष अवलोकन गर्न विश्वका धेरै मुलुकहरूबाट पर्यटकहरू आउँछन् । यसबाट विदेशी मुद्राको आर्जन हुन्छ । यसैले यस्ता ऐतिहासिक सम्पदाहरूको सबैले संरक्षण गर्न मदत गर्नुपर्दछ । त्यस्ता सम्पदाबाट ज्ञान पाइन्छ । यस्ता सम्पदाहरू राष्ट्रका सम्पत्ति हुन् ।

शिक्षण निर्देशन :

आफ्नो समुदायमा भएका ऐतिहासिक सम्पदाको खोजी गर्न लगाउनुहोस् । त्यस्ता सम्पदा केके छन्, कहाँकहाँ छन्, कसरी उपयोग गरिएका छन् र कसरी संरक्षण गरिएका छन् वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. आफ्नो गाउँ/सहरभित्र वा नजिक छिमेकी गाउँ सहरमा भएका मुख्यमुख्य ऐतिहासिक सम्पदाको सूची बनाऊ ।

२. तल दिइएको तालिकामा जस्तै आफ्नो समुदायमा भएका ऐतिहासिक सम्पदाहरूको संरक्षणका उपायहरू लेख :

ऐतिहासिक सम्पदा	आफूले गर्ने	समूहमा गर्नुपर्ने
गुम्बा	सरसफाइ	पर्खाल लगाउने

३. आफू बसेको ठाउँ नजिकैको ऐतिहासिक स्थलमा जाऊ । त्यहाँ देखिएका कुराहरू टिपेर ल्याऊ र कक्षामा सुनाऊ ।

४. नजिकैको ऐतिहासिक सम्पदा संरक्षणका निम्ति एउटा सूचना बनाऊ र उक्त स्थलमा टाँस । जस्तै :

> **सूचना । सूचना ॥**
>
> यस मन्दिरको मूर्तिमा नरिवलको पानी, अन्डाको झोल, रगत, अविर, केसरी जस्ता वस्तुहरू नपार्नुहोस् । यसमा भएको रासायनिक पदार्थले मूर्ति खिइएर बिग्रन्छ । फूलमाला मात्र चढाएर भक्ति गर्नुहोस् ।
>
> \- मन्दिर संरक्षण समिति

५. विश्व सम्पदा सूचीमा परेका ऐतिहासिक सम्पदाहरूको सूची तयार गर । ती सम्पदाहरूको संरक्षण कसरी गर्नुपर्छ, लेख ।

६. विद्यालय नजिकै भएको कुनै एउटा ऐतिहासिक सम्पदा भएको स्थानमा जाऊ र राम्ररी अवलोकन गर । उक्त सम्पदाको चित्र आफ्नो अभ्यास पुस्तिकामा बनाऊ ।

हामी सबै ऐतिहासिक सम्पदाको संरक्षण र संवर्धनमा सहभागी हुनुपर्छ ।

पाठ ३

नेपाल नाम कसरी रह्यो

हाम्रो देशको नाम नेपाल हो। केही समय पहिले हालको काठमाडौँ उपत्यकालाई मात्र नेपाल भनिन्थ्यो। नेपाल शब्द पुरानो साहित्यहरूमा लेखिएको छ। नेपाल प्राचीन कालदेखि एक देशका रूपमा विकास भएको मानिन्छ। नेपाल शब्दको उत्पत्तिबारे धेरै भनाइ पाइन्छन्। धर्म, जाति र भाषा आदिका आधारमा नेपाल नाम रहेको भन्ने भनाइ छ।

१. **धर्मका आधारमा** : हिन्दु ग्रन्थअनुसार, काठमाडौँ उपत्यका पानीले भरिएको तलाउ थियो। श्रीकृष्णले उपत्यकाको पानी कटाएर वस्ती बस्न हुने बनाए। त्यसपछि **निप्प** नामका गोठालाहरू बस्न थाले। उनीहरूले घरलाई आलय भन्थे। **निप्प** र **आलय** मिलेर **नेपाल** नाम रह्यो। यहाँका पुराना बासिन्दालाई गोपाल भनिन्थ्यो। **ने** नामका ऋषिले यहाँ तपस्या गरेका र उनैले पालन गरेको देश हुनाले **नेपाल** भनिएको हो भन्ने भनाइ छ। बौद्ध धर्म ग्रन्थअनुसार त्यसबेला चीनबाट मञ्जुश्री नामका भिक्षु आएर तलाउको पानी बाहिर पठाए। त्यसपछि यस ठाउँमा विस्तारै मान्छेको बस्ती बस्यो। चिनियाँहरूले यसलाई **निपोलो** भन्दाभन्दै **नेपाल** नाम रहेको भनिन्छ। यो कुरा स्वयम्भू पुराणमा लेखिएको छ।

२. **जातिका आधारमा** : न्यार्वाबाट नेवार शब्द बनेको हो। नेवारहरू बस्ने भएकाले यो ठाउँको नाम **नेपाल** रहन गयो। त्यस्तै किरातहरूको एक शाखा **नेपार** यहाँ नेवारका रूपमा बसेको हुनाले **नेपार** शब्दबाट **नेपाल** भएको भन्ने भनाइ छ।

शिक्षण निर्देशन :

नेपाल नाम रहने कारण प्रस्ट पार्नको लागि धर्म, जाति, भाषागत आधारमा समूह बनाई छलफलका आधारमा लेख्न लगाएर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्। स्थानीय ठाउँको नामकरण सम्बन्धमा पनि खोजी गर्न लगाउनुहोस्।

३. **भाषागत आधारमा** : नेवारहरू नेपाललाई **'नेपा'** भन्छन् । नेवार भाषामा **ने** भनेको **बीच** वा **मध्य** र **पा** भनेको देश हो । यो पहाडहरूको बीचमा भएकाले **नेपाल** भएको भनिन्छ । त्यस्तै तिब्बती भाषा **ने** ले घर र **पाल**ले ऊन बुझाउँछ । भेडा पालेर धेरै ऊन उत्पादन हुने भएकाले यसलाई **नेपाल** (ऊन पाइने घर) भनिएको हो । लिम्बू भाषामा नेपालको अर्थ समथर भूमि हुन्छ । उपत्यका एउटा ठूलो समथर मैदानी भाग भएकाले नेपाल भनिएको हो । वि.सं. १८२५ मा गोरखाले काठमाडौँ एकीकरण गरेपछि काठमाडौँ उपत्यकालाई राजधानी बनाए । त्यसै बेला देखि एकीकरण गरिएको सिङ्गो राज्यलाई नेपाल देश भनिएको हो ।

क्रियाकलाप

१. तिब्बती भाषाअनुसार नेपालको नाम कसरी रह्यो लेख ।

२. नेपालको सामान्य नक्सा कोर र नक्सामा हालको काठमाडौँ उपत्यका कहाँ पर्छ, घेरा लगाऊ ।

३. तिम्रो गाउँठाउँ सहरको नाम र जिल्लाको नाम कसरी रहन गयो सोधखोज गरी पत्ता लगाऊ र कक्षामा प्रस्तुत गर ।

४. नेवार र लिम्बू भाषाअनुसार 'नेपाल' नाम कसरी रहन गएको हो ? लेख ।

५. स्वयम्भू पुराणअनुसार 'नेपाल' नाम रहनुको कारण लेख ।

६. पाठमा उल्लेख गरिएको बाहेक 'नेपाल' नाम रहनुका अन्य पनि कारण हुन सक्छन् । खोजी गरी कक्षामा प्रस्तुत गर ।

७. विभिन्न समूहमा विभाजित होऊ । एक समूहले धर्म, अर्कोले जाति र अर्को समूहले भाषाका आधारमा नेपाल नाम रहेको कुरा ठूलो अक्षरमा लेखेर कक्षामा टाँस ।

म नेपाल र आफू बसेको ठाउँको नाम रहनुको कारण खोजी गर्न सक्छु ।

क

पाठ ४

हाम्रा वीर सहिदहरू

"देश र जनताका लागि आफ्नो जीवनको वलिदान दिने व्यक्तिहरूलाई सहिद भनिन्छ । नेपालमा विभिन्न समयमा देश र जनताको अहित हुने गरी विभिन्न प्रकारका शासन व्यवस्था चल्यो । त्यस्तो व्यवस्था हटाई देश र जनतालाई सुख दिन धेरै पटक विरोध र आन्दोलनहरू भए । त्यस्तो अन्दोलनमा सरकारले हत्या गरेका व्यक्तिहरू सहिद हुन् ।"

वि.सं. १९०३ देखि १०४ वर्षसम्म नेपालमा यस्तै राणा शासन चल्यो । त्यसको विरोध गरेको हुनाले शुक्रराज, गङ्गालाल, धर्मभक्त, दशरथ चन्द लगायत थुप्रै व्यक्ति सहिद भए । २००७ सालको क्रान्तिमा पनि धेरै जना सहिद भए । वि.सं. २०१७ साल देखि ३० वर्षसम्म पञ्चायती व्यवस्था चल्यो । त्यसको विरोधमा वि.सं. २०४६ मा जनआन्दोलन भयो । पञ्चायत शासन अवधिभरि र आन्दोलनका समयमा थुप्रै व्यक्तिहरू सहिद बने ।

वि.स. २०६२ चैत्र २४ गते देखि वि.सं. २०६३ वैशाख ११ गतेसम्म भएको राजनीतिक आन्दोलनलाई दोस्रो जनआन्दोलन भनिन्छ ।

वि.सं. २०६१ माघ १९ गते जनताको अधिकार खोसेर राजाले आफैँ शासन गर्न थाले । जनताको मौलिक अधिकारहरू खोसिए । त्यसैले जनताको अधिकार जनताकै हातमा फर्काउन दोस्रो पटक जनआन्दोलन भएको हो ।

शिक्षण निर्देशन :

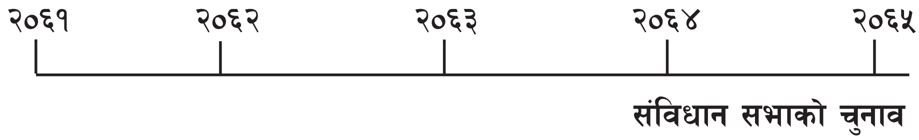
दोस्रो विभिन्न आन्दोलनको अवधि र आन्दोलन सकिएर विजय जुलुस, आमसभा गरिरहेका जस्ता उपलब्ध हुन सक्ने विभिन्न फोटा, चित्र र समाचार, लेख आदि सङ्कलन गरी क्रमश: प्रदर्शन र व्याख्या तथा छलफल गराई उत्सुकता जगाउँदै सहिदहरू कहाँ, कसरी सहिद भए भन्ने कुराका साथै उनीहरूको योगदानबारे छलफल गराउनुहोस् ।

आन्दोलनका क्रममा थुप्रै व्यक्ति सहिद बने । कयौँ व्यक्ति घाइते भए । यही आन्दोलनबाट जनताले वि.सं. २०६३ वैशाख ११ गते लोकतन्त्र प्राप्त गरी आफ्नो मौलिक अधिकार फिर्ता पाए । यिनै सहिदहरूको बलिदानका कारण देशमा लोकतन्त्र र गणतन्त्र आएको छ । उनीहरूले आफ्नो ज्यानको समेत वास्ता नगरी देश र जनताका लागि काम गरे । त्यसैले उनीहरूको सम्मान गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप

१. **तिमीले कुनै सहिदको सालिक देखेका छौ होला । यदि देखेका छौ भने त्यो सालिक कसको हो, कहाँ छ, किन राखिएको हो र कहिले सहिद भएका हुन् लेख । देखेका छैनौ भने सहिदका बारेमा लेखिएको कुरा पढेर वा अरूसँग सोधेर कुनै एक सहिदका बारेमा लेख ।**

२. **तल एउटा समयरेखा दिइएको छ । त्यसमा मितिहरू दिइएका छन् । त्यो सारेर कापीमा तिमीले पढेको पाठका आधारमा घटनाहरू भर :**



३. **सहिदको सम्मान कसरी गर्न सकिन्छ ? आफ्नो विचार लेख ।**

४. **सहिद भनेको के हो ? सहिदहरूले देशका लागि किन आफ्नो ज्यान बलिदान दिए ? पाँच हरफमा लेख ।**

५. **नेपालमा कुनकुन समयमा क्रान्ति वा आन्दोलन भए ?**

६. **विभिन्न समयमा सहिद हुनेहरूको खोजी गरी नाम सङ्कलन गर । सम्भव भएमा तस्बिरसमेत सङ्कलन गरेर कक्षाकोठाको भित्तामा टाँस ।**

म देशका लागि सहिद हुने व्यक्तिहरूका बारेमा भन्न सक्छु ।

पाठ ५ सहिदको खोजी र सम्मान

माघ १६ गतेका दिन शान्तिको गाउँमा एक कार्यक्रम आयोजना भयो । वि.सं. २०४६ मा ललितपुर जिल्लामा सहिद भएका सागरसिंहको तस्बिरमा फूलमाला चढाएर कार्यक्रम सुरु भयो । कार्यक्रममा समाजसेवी बुद्ध महर्जनले भन्नुभयो, “हाम्रो देशको भलाइका निम्ति काम गर्दागर्दै थुप्रै व्यक्तिहरू हाम्रो समुदाय र जिल्लामा सहिद भएका छन् । कतिपय सहिदहरूका बारेमा हामीलाई थाहा नभएको हुनसक्छ । तिनीहरूका बारेमा खोजी गरी उनीहरूको सम्मान गर्नुपर्छ । उनीहरूले देश र जनताका निम्ति सोचेका कार्यहरू हामीले पूरा गरिदिनुपर्छ ।” कार्यक्रममा शान्ति र उनका साथीहरूले पनि सहिदको तस्बिरमा फूलमाला चढाएर नमस्कार गरे ।

नेपालमा लखन थापालाई पहिलो सहिद भनिन्छ । राणाशासनविरुद्ध लड्दा मारिएका ४ जना सहिदको सम्झनामा काठमाडौँमा “सहिदगेट” नामकरण गरी एउटा ठूलो सहिद स्मारक निर्माण गरिएको छ । सहिदको सम्झनामा नेपालमा सधैँ माघ १० गते देखि १६ गतेसम्म सहिदको सम्मानमा सहिद सप्ताह मनाउने गरिन्छ । माघ १६ गते सहिद दिवस मनाइन्छ ।

लखन थापा

विभिन्न समयमा सहिद भएकाहरूको सामूहिक सालिक हेटौँडा नजिकै निर्माण गरिएको छ । उक्त सालिक पूर्वपश्चिम राजमार्गको उत्तरतिर बनाइएको छ । बनेपाको चण्डेश्वरी वनमा

धर्मभक्त

गङ्गालाल

शुक्रराज

दशरथचन्द

शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीहरूले थाहा पाएका सहिदहरूका बारेमा छलफल गरी सहिदहरूले किन ज्यान बलिदान दिए, कसका लागि बलिदान दिए, जनताले तिनीहरूलाई कसरी सम्मान गरिरहेका छन्, कसरी उनीरूको बलिदानको कदर भइरहेको छ आदि कुराहरूमा छलफलद्वारा विषयवस्तु बुझाउनुपर्दछ । दैनिक, साप्ताहिक तथा अरू पत्रपत्रिकाको खबर, सूचना, आदि कटिङ गरी देखाएर बुझाएर शोधखोज गर्न प्रेरित गर्नुपर्दछ ।

बनाइएको सहिदहरूको सामूहिक सालिक यसको अर्को उदाहरण हो । सहिदहरूको सपना साकार पार्न उनीहरूले सुरु गरेका कामलाई हामीले देशको विकास गरी पूरा गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप

१. **तल दिइएको समाचारका अंश पढेर प्रश्नहरूको उत्तर लेख :**

वैशाख १६, गोरखापत्र
मामाघर कलङ्की बसेर अध्ययन गर्दै आएका आफ्ना एकमात्र छोरा सगुन ताम्राकार गुमाउनु भएका पनौती -७ अघाटोल निवासी ४० वर्षीय गोविन्द ताम्राकार आफ्नो छोरो आन्दोलनको क्रममा मारिए पनि अरू नेपालीले अब मर्नु नपरोस् भन्ने चाहेको बताउनुहुन्छ । ...

- सहिद सगुन ताम्राकार कहाँका हुन् ?
- सगुन कुन ठाउँका सहिद भएका हुन् ?
- सहिदपरिवारको भनाइ के छ ?
- कस्ता व्यक्तिलाई सहिद भनिन्छ ?

२. **सहिदहरूका बारेमा लेखिएका विभिन्न पत्रपत्रिकाहरू पढ र त्यसबाट तलको जस्तै तालिका बनाई भर ।**

सहिदको नाम/फोटो	ठेगाना	सहिद भएको स्थान	सहिद भएका मिति
भीमसेन दाहाल	काभ्रे	पोखरा	२०६२ चैत्र२६ गते

३. **तिम्रो गाउँ/सहर, जिल्ला, छिमेकी जिल्ला वा सबभन्दा नजिकको सहिदका बारेमा शिक्षकसँग वा अरू जान्ने व्यक्तिसँग सोधी एउटा छोटो विवरण तयार गर ।**

४. **तिम्रो विचारमा सहिदको सम्मान गर्ने उपाय केके हुनसक्छन् ? ५ ओटा उपाय लेख र कक्षामा सुनाऊ ।**

५. **सहिदको सपना केकस्ता कामहरू गरेमा पूरा गर्न सकिन्छ, छलफल गरेर लेख ।**

हामीले सहिदहरूको खोजी र सम्मान गर्नुपर्दछ ।

एकाइ ७

हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप

पाठ १

काम गर्ने बानी

छिरिङको घर रसुवाको गोम्बो डाँडामा छ । उनी दिउँसो विद्यालय जान्छन् । विहान, बेलुका र बिदाको दिन घरको काममा सहयोग गर्छन् । उनी घर आँगन सफा गर्छन् । भाइबहिनी हेर्छन् । कहिलेकाहीँ गोठालो जान्छन् । पढ्ने लेख्ने काम सकेपछि घरको काममा सहयोग गर्छन्। उनी पढाइमा पनि धेरै मिहिनेत गर्छन् । त्यसैले उनी विद्यालयमा सधैँ राम्रो श्रेणीमा उत्तीर्ण हुन्छन् । उनको मिहिनेत गर्ने बानी देखेर घरमा बुबाआमा खुसी छन् । उनको रुचि चित्र बनाउने रहेको छ । उनले आफूले देखेका वस्तुहरूको चित्र दुरुस्त बनाउँछन् । पछि राम्रो चित्रकार बन्ने उनको लक्ष्य छ । उनले बनाएको चित्रको नमुना यहाँ दिइएको छ ।

पेमा र छिरिङ साथीसाथी हुन् । पेमालाई सुरुमा छिरिङको जुन पायो त्यो काम गर्ने बानी राम्रो लाग्दैनथ्यो । उनी भन्ने गर्थिन्, "हाम्रो त पढ्ने काम मात्र हो ।" तर छिरिङ पढ्ने लेख्ने कामका साथै सकेको अरू पनि काम गर्नुपर्छ भनेर पेमालाई सम्झाउँथे । पेमा सुरुमा छिरिङको कुरा इन्कार गर्थिन् । विस्तारै छिरिङको काम गर्ने बानी उनलाई मन पर्न थाल्यो । छिरिङको राम्रो काम गर्ने बानी देखेर विद्यालयमा शिक्षकहरू र गाउँका सबै मानिस उनको प्रशंसा गर्थे । त्यसैले पेमाले पनि आजभोलि घरको कामको सहयोग गर्न थालेकी छन् । उनी सकेको काम गर्न थालेकी छन् । पढ्ने लेख्ने काममा त पहिलेदेखि नै लाग्ने

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकाहरूलाई पढ्नलेख्ने कामका साथै कक्षाकोठा, विद्यालय परिसर आदिका सरसफाइ तथा अन्य काम गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् । तर विद्यार्थीहरूलाई मात्र काम लगाएर आफू खाली नबस्नुहोस् । तपाईं पनि उनीहरूसँगै काम गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई घरमा समेत सकेको काम गर्न बानी बसाल्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । विद्यार्थीले गरेका स-सानो कामलाई पनि हौसला दिने र थप काम गर्न उत्साहित गर्नुहोस् ।

गर्थिन् । उनलाई मनपर्ने विषय विज्ञान हो । उनको कुनै पनि वस्तुलाई गहिरिएर अध्ययन गर्ने बानी छ । त्यसैले उनको पछि डाक्टर भएर सेवा गर्ने लक्ष्य छ । हामी सबैले पेमा र छिरिङले जस्तै सकेको सबै काम गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप

१. **छिरिङलाई चित्र बनाउन मनपर्छ । पेमालाई विज्ञान विषय अध्ययन गर्न मनपर्छ । तिमीलाई के गर्न मनपर्छ ? आफूलाई मनपर्ने कामको समय तालिका बनाऊ र सोअनुसार काम गर ।**

२. **छिरिङले घरमा सहयोग गरेका कामलाई तालिकामा देखाइएको छ । तिमी पनि आफूले घरमा गर्ने कामलाई त्यस्तै तालिकामा देखाऊ :**

कुन काम	कसरी
भान्साको काम	पानी ल्याइदिने तरकारी केलाउने कुचो लगाउने ।

३. **तल दिइएकामध्ये कुनै एउटा काम गरेर देखाऊ :**

विद्यालय हाता सफाइ गर्ने ।

गीत गाउने

नाच्ने

बाजा बजाउने

कथा भन्ने

४. **ठीक भए ठीक र बेठीक भए बेठीक लेख :**

(क) पढ्नेलेख्ने बाहेक अरू काम गर्नु हुँदैन ।

(ख) आफूले सक्ने जुनसुकै राम्रो काम गर्नुपर्छ ।

(ग) मिहिनेत गर्ने बानी राम्रो हो ।

(घ) काम गर्ने मानिसलाई सबैले मन पराउँछन् ।

हामी सबैले आफूले सक्ने काम गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।

कामको सम्मान

धनजीतको आमाबुबा खेती गर्नुहुन्छ । उहाँहरूको बारीमा सुन्तलाको बगैँचा छ । उहाँहरू बगैँचामा गोडमेल गर्ने, औषधी छर्ने काम गर्नुहुन्छ । सुन्तलाबाट उहाँहरूले धेरै आम्दानी गर्नुभएको छ ।

मैयाँको आमाबुबा व्यापार गर्नुहुन्छ । उहाँहरूको ठूलो किराना पसल छ । मैयाँको भाउजू गाउँकै विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ भने दाजु नजिकै रहेको साबुन कारखानामा काम गर्नुहुन्छ । मैयाँको परिवारमा सबैले अलगअलग काम गर्छन् । सबैको कमाइबाट घरको खर्च राम्ररी चलेको छ । मैयाँ आफू पनि परिवारको काममा सकेको सहयोग गर्छिन् ।

रमलाको गाउँमा पनि फरकफरक काम गर्ने मानिसहरू छन् । खरिबोटे काकाले जुत्ता बनाउने काम गर्नुहुन्छ । ओखरबोटे ठूलाबाले चोयाबाट थरीथरीका सामानहरू थुन्से, नाङ्लो, मान्द्रो आदि बुन्नुहुन्छ । उहाँले बनाएका सामान नजिकैको बजारमा लगेर बेच्नुहुन्छ । ठूलाघरे दाइले माटाका राम्राराम्रा भाँडाकुँडाहरू र गमला बनाएर प्रशस्त आम्दानी गर्नुभएको छ । भाजुमान काकाको मूर्ति बनाउने उद्योग छ । उहाँको उद्योगमा बनेका मूर्तिहरू देशविदेशमा समेत बिक्री हुन्छन् । फुलमायाको घरमा नेपाली कागज बनाउने उद्योग छ । जङ्गलमा पाइने लोकताबाट नेपाली कागज बन्छ । यो कागज साह्रै राम्रो र बलियो पनि हुन्छ ।

तमसुक लेख्ने र अदालत तथा कार्यालयहरूमा यसको बढी प्रयोग हुन्छ ।

हाम्रो गाउँ सहरमा धेरै प्रकारका काम गर्ने मानिसहरू बस्छन् । उनीहरूले गर्ने सबै

शिक्षण निर्देशन :

विद्यालयनजिक रहेका मानिसहरूले गर्ने विभिन्न कामको अवलोकन गराउनुहोस् र सबै कामको आ-आफ्नो ठाउँमा महत्त्व रहेको कुरा महसुस गराउनुहोस् । सबै प्रकारको काम गर्ने मानिसलाई सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्न सिकाउनुहोस् ।

प्रकारको कामका महत्त्व छ । सबैले गर्ने कामको उत्तिकै सम्मान गर्नुपर्छ । परिश्रम गर्ने मानिसहरूको आदर गर्नुपर्छ । जाति, वर्ग, पेसा, धर्म जे सुकै भएता पनि परिश्रम गर्ने मानिस ठूलो र महान बन्न सक्छ ।

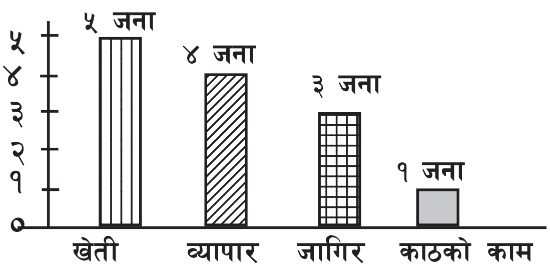
क्रियाकलाप

१. **धनजीतले आफ्नो टोलछिमेकका मानिसहरूले गर्ने कामको विवरण यसरी लेखे :**

कसले	केकाम गर्छन्
सोनाम काका	सिमेन्ट कारखानामा काम गर्नुहुन्छ
मणिहाङ दाइ	विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ
सानुमाया दिदी	कपडा व्यापार गर्नुहुन्छ
रमिला भाउजु	सामाजिक संस्थामा काम गर्नुहुन्छ
रूपमति काकी	बङ्गुर पाल्नुहुन्छ ।

तिमी पनि धनजीतले जस्तै तालिका बनाएर आफ्नो टोलछिमेकका मानिसहरूले गर्ने काम लेख ।

२. **धनियाँले आफ्नो समुदायका मानिसहरूले गर्ने काम र सङ्ख्यालाई चित्रमा यसरी देखाइन् ।**



तिमी पनि तिम्रो समुदायमा काम गर्ने मानिसहरू र सङ्ख्यालाई धनियाँले जस्तै चित्रमा देखाऊ ।

३. **तिमी कुनकुन घरयासी काममा सहयोग गर्छौ ? अभिनय गरेर देखाऊ ।**

सबै प्रकारको राम्रो काम र काम गर्ने मानिसलाई सम्मान गर्नुपर्दछ ।

पाठ ३

मितव्ययी हुने बानी

एउटा ठूलो सहर थियो। त्यो सहरमा अनुपमा र नबिना नाम गरेका दुईजना मिल्ने साथी थिए। तर उनीहरूको बानी भने फरक थियो। अनुपमा साधारण जीवन मन पराउँथिन्। उनी सफा सस्तो र बलियो लुगा लगाउँथिन्। आफ्नो बुबाआमाले खर्च गर्न दिएको पैसाबाट जुन पायो त्यो सामान किन्दिनथिन्। त्यो पैसाबाट किताब, कलम आदि आवश्यक सामान मात्र किन्ने गर्थिन्। बाँकी पैसा बुबाआमालाई नै फिर्ता गर्थिन्। उनले आफूले लगाउने लुगा, जुत्ता नियमित रूपमा सफा गर्थिन्। लुगा धुँदा साबुन फारो गरेर चलाउँथिन्। आफ्नो लुगा पट्याएर ठीक ठाउँमा राख्थिन्।

नबिनाको बानी अनुपमाको भन्दा फरक थियो। उनी तडकभडक र अरूको देखासिकी गर्थिन्। परिवारको आम्दानीको कुनै वास्ता नगरी महँगो सामान मात्र किन्ने गर्थिन्। लुगा पनि महँगा लगाउँथिन्। नयाँ लुगा किन्न आमाबुबालाई कर गरिरहन्थिन्। उनी आफ्नो सामान पनि जतन गर्दैनथिन्। किताब कापी पनि हराइरहन्थिन् र भन्ने गर्थिन्, "हराएर के भो त, नयाँ किन्न पाई हालिन्छ नि !" अनुपमाले सम्झाउँदा पनि मान्दिनथिन्।

समय बित्दै गयो। अनुपमा र नबिना दुवै ठूला भए। तर नबिनाको बानीमा सुधार भएन। उनी झन खर्चालु हुँदै गइन्। उनको बुबा आमाको आम्दानीले पुग्न छाड्यो। उनले पढाइमा ध्यान नदिएको हुनाले कुनै काम पनि पाइनन्। अनुपमाले भने एउटा कारखानामा काम गर्न थालिन्। उनी साह्रै मिहिनेती र मितव्ययी पनि भएकाले पछि आफू काम गर्ने कारखानाको मेनेजर भइन्। तर नबिना काम नगर्ने बढी खर्च गर्ने बानीले पछि धेरै दुःख पाइन्।

शिक्षण निर्देशन :

विषयवस्तुसँग मिल्ने अन्य कथा बनाएर सुनाउनुहोस्। यससम्बन्धी विभिन्न खेलसमेत खेलाएर मितव्ययी हुने बानीको अभ्यास गराउन सक्नुहुन्छ।

क्रियाकलाप

१. **पाठका आधारमा अनुपमा र नबिनाको बानी तालिका बनाई लेख :**

अनुपमाको बानी	नबिनाको बानी
सफा लुगा लगाउने	महँगो लुगा लगाउने

तिमीलाई कसको बानी राम्रो लाग्यो किन ?

२. **खाली ठाउँ भर :**

(क) आफूले लगाउने लुगा .... राख्नुपर्छ ।
(जतन गरेर, च्यातेर, मैलो बनाएर)

(ख) विद्यालय जाँदा र घर बस्दा .... लुगा लगाउनुपर्दछ ।
(एउटै, अलगअलग, मैलो)

(ग) हामीले .... लुगा लगाउनुपर्छ ।
(फोहोर, महँगा, सफा)

(घ) हामीले .... खर्च गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।
(आम्दानीअनुसार, फजुल, लुगामा मात्र)

३. **अनुपमा र नबिनाको परिवारको एक महिनाको आम्दानी र खर्चको विवरण यसप्रकार छ :**

अनुपमा		**नबिना**	
आम्दानी :	रु १०,०००।-	आम्दानी :	रु १५,०००।-
खर्च		खर्च	
लुगामा -	रु २,०००।-	लुगामा -	रु ५,०००।-
खानामा -	रु ४,०००।-	खानामा -	रु ७,०००।-
पढाइमा -	रु १,०००।-	पढाइमा -	रु २,०००।-
गाडी भाडा-	रु ५,००।-	ट्याक्सी भाडा -	रु ४,०००।-
जम्मा -	रु ७,५००।-	जम्मा :	रु १८,०००।-
बचत :	रु २५००।-	बचत :	छैन
ऋण :	छैन	ऋण :	३,०००।-

तिमी पनि आफ्नो परिवारको आम्दानी र खर्च बुबाआमालाई सोधेर लेख । आम्दानी र खर्च कुन बढी छ त्यो पनि छुट्याऊ ।

हामीले मितव्ययी हुने बानी बसाल्नुपर्छ ।

पाठ ४ हाम्रो विकास क्षेत्रको उत्पादन

मेरो नाम डोल्मा हो । मेरो घर ताप्लेजुङ जिल्लामा पर्छ । ताप्लेजुङ पूर्वाञ्चल विकास क्षेत्रमा पर्छ । पूर्वाञ्चल विकास क्षेत्रमा जुटको झोला, छुर्पी, ढाकाटोपी, बिस्कुट, कपडा, खुकुरी, स्विटर, चिया, साबुन आदि सामान उत्पादन हुन्छन् ।

मेरो नाम धनबहादुर हो । मेरो घर मकवानपुर जिल्लामा पर्छ । मकवानपुर मध्यमाञ्चल विकास क्षेत्रमा पर्छ । मध्यमाञ्चल विकास क्षेत्रमा बन्ने मुख्य सामानहरू गलैंचा, चिनी, कपडा, जुत्ता, पस्मिना, सिमेन्ट, ताप्के आदि हुन् ।

मेरो नाम विक्रममणि हो । मेरो घर कपिलवस्तु जिल्लामा छ । यो पश्चिमाञ्चल विकास क्षेत्रमा पर्छ । पाल्पाली ढाका, करुवा, सलाई, चाउचाउ, धागो, साबुन, चिनी, कपडा, स्विटर, राडीपाखी, सुन्तला आदि यस विकास क्षेत्रमा उत्पादन हुन्छन् ।

मेरो नाम छेदाङ हो । मेरो घर जुम्ला जिल्लामा छ । यो जिल्ला मध्यपश्चिमाञ्चल विकास क्षेत्रमा पर्छ । यहाँ उत्पादन हुने मुख्य सामानहरूमा राडिपाखी, स्विटर, स्याउ, यार्चागुम्बा आदि हुन् ।

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकालाई आफ्नो विकास क्षेत्रमा उत्पादन भएका वा बनेका सामानहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । तिनै सामान उपयोग गर्ने बानी बसाल्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । आफ्नो क्षेत्रमा उत्पादन हुने कुनै सामान राष्ट्रिय अन्तरराष्ट्रियस्तरमा पहिचान प्राप्त गरेको भए सोसमेत पत्ता लगाई त्यस्ता सामानको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

मेरो नाम लखिमाया चौधरी हो । मेरो घर कैलाली जिल्लामा छ । यो जिल्ला सुदूरपश्चिमाञ्चल विकास क्षेत्रमा पर्छ । यस क्षेत्रमा बन्ने तथा उत्पादन हुने मुख्य सामानहरू जुत्ता, स्विटर, डोको, काठको ठेकी र अन्य भाँडाकुँडा, खोटो,गलैँचा आदि हुन् ।

हामी सबैको घरमा धेरैजसो आ-आफ्नै विकास क्षेत्रमा उत्पादित सामान प्रयोग गर्ने चलन छ ।

क्रियाकलाप

१. **तिमी बस्ने ठाउँ कुन विकास क्षेत्रमा पर्छ ? त्यस विकास क्षेत्रमा बन्ने वा उत्पादन हुने मुख्यमुख्य १० ओटा सामानको नाम लेख ।**

२. **तलका स्थान त्यस ठाउँमा उत्पादन हुने वस्तुको नामबाट प्रख्यात छन् । उक्त स्थान कुन विकास क्षेत्रमा पर्छ पत्ता लगाऊ ।**

   जस्तै : धनकुटाको सुन्तला – पूर्वाञ्चल विकास क्षेत्र

   इलामको चिया, वीरगञ्जको ताप्के, चित्लाङको मुला, उदयपुरको सिमेन्ट, भक्तपुरको दही, जुम्लाको स्याउ, पोखराको सुन्तला, पाल्पाको ढाका, गुल्मीको कफी, बझाङको ठेकी, भोजपुरको खुकुरी, चितवनको तोरी

३. **तिम्रो घरमा प्रयोग हुने सामान हेर । कुनकुन सामान आफ्नै विकास क्षेत्रमा बनेका वा उत्पादन भएका हुन्, तिनीहरूको नाम लेख ।**

४. **तिमी बसेको ठाउँ कुन वस्तु उत्पादनका निम्ति उपयुक्त छ । तालिका बनाइ लेख ।**

कुन वस्तु	**गाउँ/नगर बासीले के गर्नु पर्ला ?**
जस्तै : कपडा	कपास खेती गर्ने

हामीले सकेसम्म आफ्नै विकास क्षेत्रमा बनेका सामान प्रयोग गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।

पाठ ५

हाम्रो आर्थिक गतिविधि

शारदा मिसले आज कक्षामा पस्नासाथ भन्नुभयो, “आज हामी विद्यालय वरिपरि रहेका मानिसहरूले केके काम गर्दारहेछन् हेर्न जानुपर्छ है ।” कक्षाको सबै विद्यार्थीहरूले एक स्वरमा हुन्छ भने । उनीहरू पहिले धनमान काकाको घरमा गए । त्यहाँ धनमान काका डोका, डाला बुनिरहनु भएको थियो । डोको केबाट कसरी बन्दो रहेछ सबैजनाले राम्ररी हेरे । डोको बाँसको चोयाबाट बनेको देखे ।

त्यसपछि उनीहरू माया दिदीको घरमा गए । त्यहाँ माया दिदी स्विटर बुनिरहनु भएको थियो । स्विटर ऊनबाट बन्दो रहेछ । सानुमायाले माया दिदीलाई सोधिहालिन्, “दिदी ऊन केबाट बन्छ ?” दिदीले भन्नुभयो, “ऊन भेडा, च्याङ्ग्रा, खरायो आदिको रौँबाट बन्छ ।” माया दिदीले स्विटर, झोला, पञ्जा, मोजा, पुतली आदि धेरै किसिमका सामान बनाउनुहुँदो रहेछ । परिवारको खर्च त्यसैबाट चलेको रहेछ । सानुमायालाई पनि माया दिदीको काम मन पर्‍यो ।

त्यसपछि उनीहरू अन्य ठाउँहरू पनि गए । उनीहरूले माटोबाट इँटा, टायल बनाएको पनि हेरे । सुन्तला खेती गरेको पनि हेरे । तल्लाघरे कान्छाबाबुकहाँ कुखुरा पालेको रहेछन् । कमला दिदीले परालमा

शिक्षण निर्देशन :

विद्यालय वरिपरिका मानिसहरूले गर्ने कामको अवलोकन गराउनुहोस् र त्यहाँ भएका गतिविधिहरूको प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउनुहोस् । बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको घरमा हुने आर्थिक क्रियाकलापमा सहभागीसमेत गराउनुपर्दछ ।

च्याउ खेती गरेका रहेछन् । एक ठाउँमा मौरीपालन गरेको पनि देखे । गाविस कार्यालयमा कर्मचारीहरू लेखिएका थिए । पसलेहरू सामान बेचिरहेका थिए । किरण दाइले बस चलाएको पनि देखे । आज कक्षा ४ का विद्यार्थीले धेरै किसिमका काम हेरे । उनीहरूलाई रमाइलो पनि भयो । आफूलाई मनपर्ने काम पनि सिके ।

क्रियाकलाप

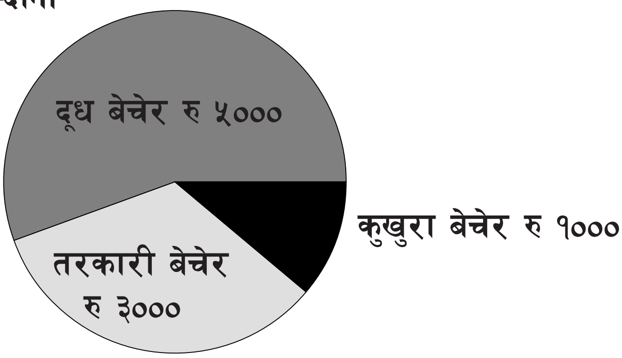
१. तिम्रो परिवारका मानिसले केके काम गर्छन् ?

२. तिम्रो घर वरिपरि रहेका छिमेकीले के काम गर्छन्, हेरेर वा सोधेर लेख ।

३. आफ्नो विद्यालय वरिपरिका मानिसहरूले गर्ने काम हेर र ककसले केके काम गरेका देख्यौ टिप र कक्षामा सुनाऊ ।

४. सानुले एउटा घरमा जाँदा धेरै कुराहरूबाट आम्दानी गर्ने गरेको पाइन्छ । उनले त्यो घरको कामबाट हुने आम्दानी यस्तो चित्रमा देखाइन् ।

घरको आम्दानी



वृत्तचित्र

तिमी पनि आफ्नो छिमेकमा धेरैतिरबाट आम्दानी गर्ने परिवार पत्ता लगाऊ र उनीहरूले गर्ने आम्दानी धेरै भए ठूलो र थोरै भए सानो भाग गरेर वृत्त चित्रमा देखाऊ ।

म आफ्नो समुदायका मानिसले गर्ने कामको अवलोकन गरी बताउन सक्छु ।

सिर्जनात्मक कला

एकाइ १

पाठ १

दृश्यकला

आफ्ना सोचहरू चित्रबाट देखाऔँ

हामी सिसाकलम, क्रेयन, मार्कर वा साइन पेनले कापीमा वा अन्य कागजमा चित्र कोर्न सक्छौँ। आफूखुसी चित्र कोर्दा आफ्नै तरिकाले आकारहरू बनाउनुपर्छ। यस्ता चित्र साँच्चैको जस्तो दुरुस्त नभए पनि हुन्छ । चित्रहरूमा रेखाहरू, धर्साहरू, बुट्टाहरू जस्ता रेखाकृतिहरू हुन्छन् । यहाँ दिइएका केही उदाहरणहरू हेरौँ ।

साथीहरू मेरो घर आए

मेरो खेल

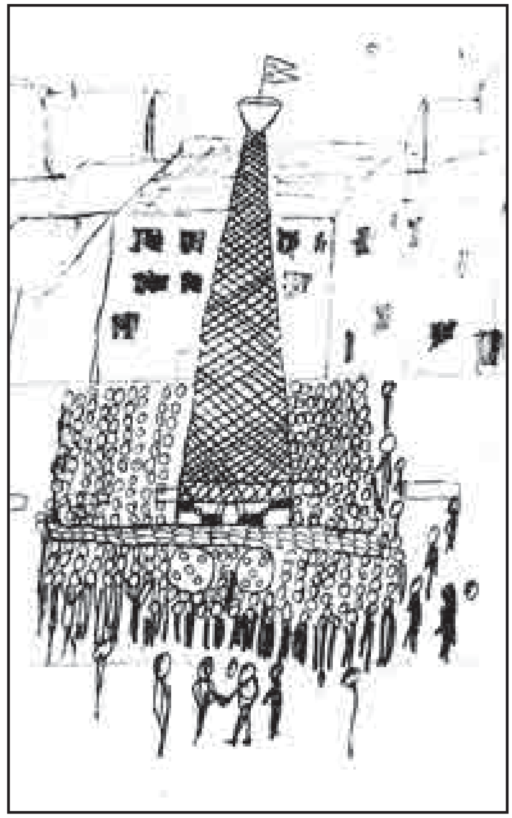
मेरी आमा

मलाई मनपर्ने ठाउँ

कुनै विषयमा चित्र कोर्दा धेरै कुराहरू बनाउन सकिन्छ । सहरमा एउटा मात्र घर हुँदैन । बगैँचामा एउटा मात्र फूल हुँदैन । त्यसैले तिमी पनि पानाभरि धेरै चित्रहरू कोर्ने अभ्यास गर । यहाँ दिइएका चित्रहरू पनि हेर ।

साथीहरूले ताली बजाए

मेरो स्कुल



धेरै मानिसहरू आए

क्रियाकलाप

१. आफूलाई मनपर्ने एउटा वस्तु वा मानिसको चित्र कोर । त्यहाँ भएका बुट्टाहरू, आकारहरू तथा अरू विशेषताहरू पनि कोर ।

२. आफूलाई मनपर्ने ठाउँ, थाहा भएको घटना वा आफूले सोचेको कुनै विचारका बारेमा चित्र बनाऊ ।

शिक्षक निर्देशन :

- दिइएका चित्रहरूमा देखिने विशेषताहरू अवलोकन गराई कोरिएका विषयहरूबारे छलफल गराउनुहोस् ।
- दुरुस्ततालाई भन्दा भावना या विचारको प्रस्तुतिलाई प्राथमिकता दिएर कागजको धेरैजसो भागमा रेखाकृतिहरू राख्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- एकअर्काको कार्य अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् तर त्यसको हुबहु नक्कल गर्न नहुने कुरा बताउनुहोस् । सबैले आफ्नो काम आफ्नै विचार तथा ढङ्गले गर्नुपर्छ भनी प्रेरित गराउनुहोस् ।

पाठ २

हेरेर चित्र कोरौं

विभिन्न आकारप्रकारका वस्तुहरू आफ्ना अगाडि राखेर हेर्दै चित्र कोर्न सकिन्छ । यसरी हेरेर चित्र कोर्दा वस्तुहरूका बारेमा धेरै कुराहरू सिकिन्छ । गोलो, चारपाटे, तीनकुने जस्ता निश्चित आकार भएका वस्तुहरूलाई ज्यामितीय आकारका वस्तु पनि भन्न सकिन्छ । गिलासको निश्चित आकार हुन्छ तर ढुङ्गाको एउटै किसिमको आकार हुँदैन । ज्यामितीय आकार भएका वस्तुहरू कक्षामा ल्याएर हेरी चित्र कोर्न सकिन्छ । कक्षाकोठा बाहिर गएर निश्चित आकारहरू नभएका वस्तुहरूको पनि चित्र कोर्न सिक । यहाँ यस्तै प्रकारका केही चित्रहरू देखाइएका छन् ।

निश्चित आकार भएका वस्तुहरू

क्रियाकलाप

१. **ज्यामितीय आकार भएका वस्तुहरू कक्षामा ल्याऊ र हेर्दै चित्र कोर ।**

२. **कक्षाकोठा बाहिर गएर सुरक्षित ठाउँमा बस र त्यहाँबाट देखिने दृश्यको चित्र कोर । चित्रमा निश्चित आकार नभएका वस्तुहरूको पनि चित्र कोर ।**

शिक्षण निर्देशन :

- एउटा वस्तुको बाहिरी रेखाकृति बनाएपछि त्यसमा भएका विशेषताहरू पनि बताई भर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक विद्यार्थीलाई अनेक वस्तुहरूको चित्र कोर्ने अवसर र समय दिनुहोस् ।
- हेरेरै चित्र कोरे पनि वस्तुको वास्तविक स्वरूपजस्तो नदेखिनु स्वाभाविक हो । सच्याई राख्न त्यति आवश्यक हुँदैन ।

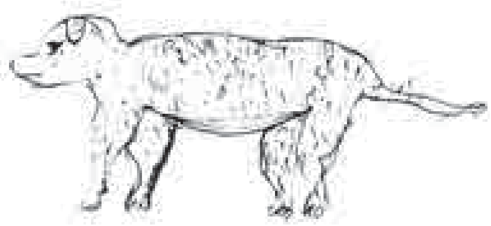
पाठ ३

रूख, जनावर र चराहरूका चित्र कोरौँ

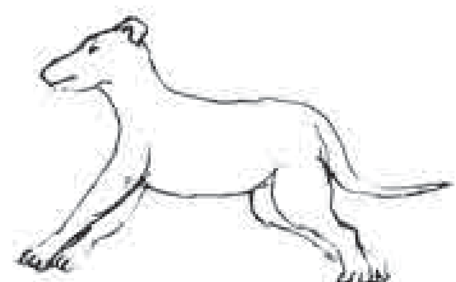
हामीलाई रूखमुनि बस्न वा रूख चढ्न पनि मन लाग्छ । रूखलाई नजिकबाट हेर्दा हाँगाबिगा र पातहरू देख्छौँ । टाढाबाट हेर्दा एकएकओटा पात देखिँदैन । परबाट हेरेर रूखको आकारको चित्र कोरौँ ।

अनेक किसिमका रूखहरू

पशुपन्छीहरूलाई हेरेर तिनीहरूको जिउ, खुट्टा, पखेटा आदिको बनोटबारे राम्ररी बुझ्न सक्छौँ । आफ्नो वरिपरि भएका जनावर या चराहरूलाई हेर्दा खुट्टाको आकार याद गर । टाउकाको आकार कस्तो छ, पखेटा कसरी बन्छ, खुट्टा कतापट्टि बाङ्गिन्छ, याद गर्दै चित्र कोर ।



नहेरीकन बनाएको कुकुर



हेरेर बनाएको कुकुर

क्रियाकलाप

१. **धेरै थरीका रूखहरू हेरेर कपीमा चित्रहरू बनाऊ ।**

२. **नहेरीकन कुकुर, गाई, कुखुरा या परेवा बनाऊ । त्यसपछि हेरेर अझ राम्ररी बुझेर चित्र बनाउने कोसिस गर ।**

शिक्षण निर्देशन :

- रूख र जनावरहरू वा चराहरू आदि हेर्न सक्ने व्यवस्था मिलाई चित्र कोर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

पाठ ४

रङ मिलाऔँ

हाम्रो वरिपरि अनेक रङका वस्तुहरू हुन्छन् । एउटै वस्तुहरूमा पनि थरीथरीका रङहरू हुन्छन् । कुनै एक रूखलाई हेर्दा त्यहाँ हामी विभिन्न किसिमका हरिया रङ देख्छौँ । चित्रमा प्रयोग हुने विभिन्न प्रकारका रङहरू जस्तै : पानी रङ, पेन्सिल रङ, क्रेयेन रङ, पोस्टर रङ वा स्थानीय क्षेत्रमा उपलब्ध रङ जस्तै : अबिर, केसरी, रातो माटो, कमेरो माटो, बेसार आदिबाट विभिन्न थरीका रङ बनाउन सकिन्छ । तल दिइएका नमुनाहरू हेर, रङ भर्ने कुन तरिका मिलेको जस्तो देखिन्छ , छलफल गर ।

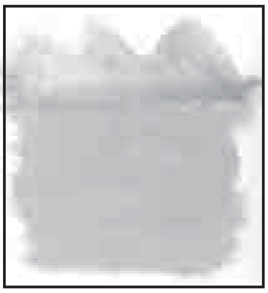
एक रङले बनाएको रूख

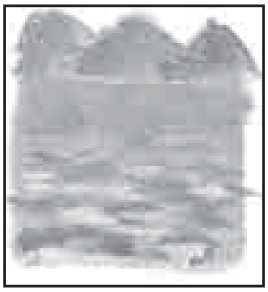
धेरै रङहरूबाट बनाएको रूख

एक रङको स्याउ

फिक्का र गाढा रङ मिलाएर बनाएको स्याउ

एउटै रङ प्रगोग गरेर बनाएको पानीको चित्र





धेरै रङहरू प्रगोग गरेर बनाएको पानीको चित्र

क्रियाकलाप

१. निलो र पहेँलो रङलाई मिसाएर विभिन्न किसिमका हरियो रङ बनाऊ । अब एउटा रूखको चित्र कोरी त्यसमा तिमीले बनाएका हरियो रङको प्रयोग गर ।

२. मिसाएर बनाएका रङहरूको मात्र प्रयोग गरेर चित्र बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

- उपलब्ध रङहरूबाट नयाँ रङ बनाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस्, साथै यस पाठमा केवल शुद्ध (Pure colour) रङको मात्र प्रयोग गर्न नदिनुहोस् ।
- धेरै रङहरू एकैचोटि एकै ठाउँमा मिसाउँदा रङ मैलो (Dull) अर्थात् नराम्रो हुने हुँदा सतर्कता अपनाई कार्य गराउनुहोस् ।

पाठ ५ गाढा र फिक्का रङ बनाऔँ

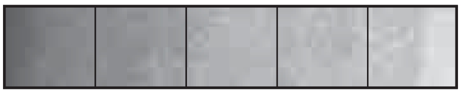
रङमा पानीको मात्रा मिसाएर फिक्का रङ बनाउन सकिन्छ । यस्तै विधि अपनाई विभिन्न रङहरूलाई गाढा वा फिक्का बनाई चित्रमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । एउटा कागजमा छओटा कोठाहरू कोरौँ । अब कुनै एउटा रङ लिई त्यसमा क्रमशः पानीको मात्र थप्दै कोठामा दल । रङ कसरी फिक्का हुँदै जान्छ हेर ।

फिक्का रङ

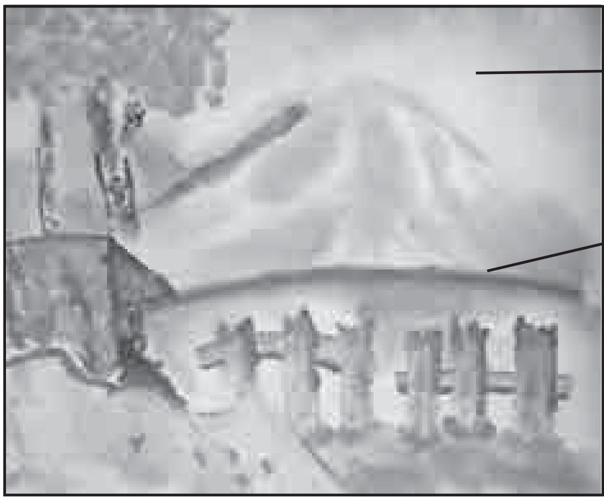
शुद्ध रङ

क्रमशः रङमा पानीको मात्रा थप्दै जाँदा रङ फिक्का हुँदै जान्छ ।

निलो रङमा पानी थप्दै फिक्का बनाउँदै लगेर बनाएको आकाशको चित्र



माथि देखाए जस्तै गरी कोठाहरू बनाऊ । कुनै एक रङ लेऊ । त्यसमा सेतो रङको मात्रा थप्दै कोठाहरूमा दल । कसरी रङ फिक्का हुँदै जान्छ हेर ।



फिक्का रङ

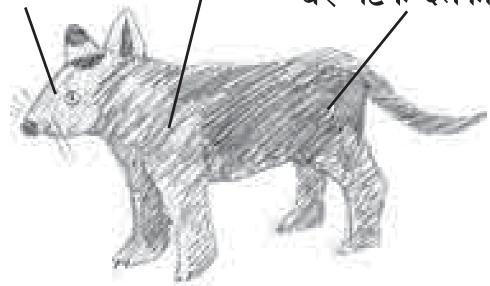
गाढा रङ

फिक्का र गाढा रङहरू प्रयोग भएको चित्र

फिक्का र गाढा रङ मिलाएर लगाउँदा चित्र उज्यालो र राम्रो बन्दछ ।

यहाँ भएका चित्रहरू विभिन्न रङहरू मिसाउँदा बन्ने नयाँ रङहरू प्रयोग गरेर बनाएका चित्रहरू हुन् ।

क्रेयन वा पेन्सिल रङको प्रयोग गर्दा फिक्काबाट गाढा रङतर्फ क्रमश: लगिन्छ । पहिले हलुकासँग एउटा रङ दलेपछि उक्त रङमाथि अर्को वा सोही रङ दलेर रङ गाढा बनाउन सकिन्छ । आवश्यकताअनुसार एकै ठाउँमा धेरै पटक रङ दल्दै जाँदा झनझन गाढा वा चम्किलो बनाउँदै लैजान सकिन्छ ।



पेन्सिल रङको प्रयोग गरी बनाएको चित्र

क्रियाकलाप

१. पानी मिसाउँदै गाढा रङलाई फिक्का बनाउने विधि अपनाई चित्रमा प्रयोग गर ।
२. गाढा रङमा सेतो रङ मिसाउँदै फिक्का बनाउँदै लैजाने विधि प्रयोग गरेर चित्रमा प्रयोग गर ।
३. मिस्रित रङहरूको प्रयोग गरेर चित्र बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

- रङ मिसाउने र लगाउने तरिकाहरू खोज्न, अनुसन्धान गर्न र ती रङहरूको प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।
- मिसाएर बनाएका रङहरूलाई चित्रमा प्रयोग गर्न लगाई चित्रहरूको प्रदर्शन गर्न पनि लगाउनुहोस् ।

पाठ ६

चित्रबाट मनको कुरा भनौँ

आफूले थाहा पाएका, मनमा लागेका वा आफूले कल्पना गरेका कुराहरू कलाबाट देखाउनु नै एक प्रकारको कलाकारिता हो । तिमी पनि रङ्गीन चित्र बनाएर आफ्नो मनको कुरा देखाउन सक्छौ । तलका चित्रहरूमा बालकलाकारहरूले आफ्नो सोच चित्रमार्फत देखाएका छन्, हेर :

म पुतली भएर उड्न चाहन्छु ।

म चराका लागि घर बनाइदिन्छु ।

मेरो चिठी चराले ल्याउँछ ।

क्रियाकलाप

तिमीसँग भएका रङहरू प्रयोग गरेर आफ्नो मनमा लागेका कुराहरूलाई रङ्गीन चित्र बनाएर देखाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

- कक्षामा रङ्गीन माध्यमहरू जस्तै : पानी रङ वा रङ्गीन सिसाकलमहरू उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूलाई आफ्नै अनुभव, भावना, सोच या कल्पनाको विषयवस्तु स्वीकार्य छ भन्नुहोस् ।
- कागजमा पेन्सिल वा रङद्वारा पनि रेखाङ्कन गरी वा सीधै रङमात्र पनि प्रयोग गरेर पनि आफ्नो कुरा अभिव्यक्त गर्न सकिन्ने भएकाले विद्यार्थीलाई चित्र बनाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।

पाठ ७

मिलेर चित्र बनाऔँ

ठूलो कागज, कपडा वा भित्तामा रेखाङ्कन गरी रङ लगाएर बनाएको चित्रलाई म्युरल(Mural) चित्र भनिन्छ । यस्ता चित्रहरू समूहमा बसेर योजनाबद्ध किसिमबाट बनाउन सकिन्छ । विद्यालय वा कक्षाकोठाको वातावरण रमाइलो बनाउन भित्तामा चित्र बनाउन सकिन्छ । यसका लागि पहिले कक्षामा भित्ते चित्रका विषयका बारेमा छलफल गर । शिक्षकको सहयोगमा उचित भित्ता छान र सबैजना मिलेर चित्र कोर । कोरेका आकृतिहरूमा रङ भर ।

भित्ते चित्रका लागि योजना बनाइरहेको

योजना बनाइएको चित्रलाई भित्तामा कोरिरहेको

भित्तामा बनाइएको चित्रमा रङ लगाइरेहेको

क्रियाकलाप

कक्षामा छलफल गरेर उपयुक्त प्रकारका कागज वा कपडा वा प्लाइउड वा भित्ता आदिमध्ये कुनै एक माध्यममा समूहमा बसेर योजना बनाई म्युरल चित्र बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

- प्रधानाध्यापकसँग अनुमति लिई विद्यालयका उचित भित्ता छान्नुहोस् र चित्रका लागि उचित हुने विषयमा छलफल गराउनुहोस् ।
- चित्र कोर्नु अगाडि खेस्रा कागजमा नमुना बनाउन लगाउनुहोस् । कागज वा कपडा वा प्लाइउड वा भित्ता आदि चित्रमा कार्य गर्दा कुनै एकमा एउटा मात्र चित्र कोर्ने तथा रङ लगाउने कामको बाँडफाँड गरिदिनुहोस् । सबलाई सहभागी हुने मौका दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूको लुगा बिग्रिन नदिन पानीमा घोलिने रङहरू मात्र प्रयोग गराउनुहोस् ।

पाठ ८

छपाइ कार्य गरौँ

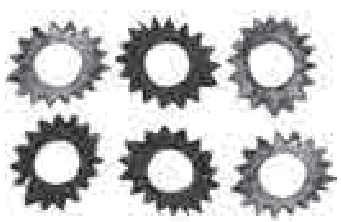
कुनै वस्तुको सतहमा रङ लगाई त्यसकै आकारको छाप निकाल्ने प्रक्रियालाई छपाइ भनिन्छ । यो प्राय: तीन किसिमबाट गरिन्छ । थिचेर(pressing), दलेर वा घोटेर (rubbing) र छर्केर (spraying) छाप निकालिन्छ । यस पाठमा यी तीनै तरिकाबाट छपाइ कार्यसम्बन्धी अभ्यास गरिने छ ।

आलुको छाप निकालौँ

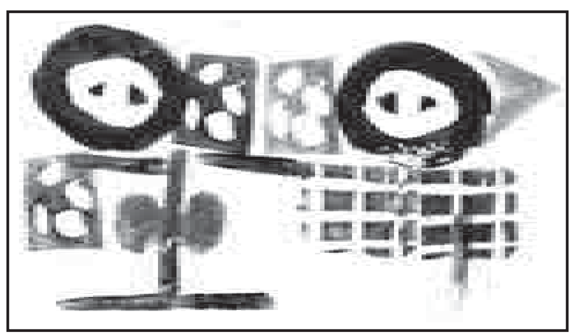
एउटा आलुलाई ठीक आधा हुने गरी चक्कुले काट । काटिएको आलुको एक भागमा आफूलाई मन पर्ने आकार या बुट्टा चक्कुले वा अन्य औजारले कोट्याऊ । अनि रङ दलेर विभिन्न किसिमका आकार निकाल । उक्त काटिएको आलुको आकारमाथि रङ दलेर कागजमा छाप ।

आलुको फ्याकमा चित्र काटिरहेको

आलुमा काटिएको बुट्टाबाट छपाइ गरिरहेको



आलुको छाप



आलुमा रङ दलेर छपाइ गरिएको चित्र

क्रियाकलाप

१. आलुमा विभिन्न बुट्टा वा आकारहरू काट र छाप ।

२. काटिएका आकारका छापहरू मिलाएर चित्र बनाऊ ।

शिक्षक निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न प्रकारका आकृतिहरू काट्न र ती आकारहरू एकआपसमा साटासाट गरी छपाइ कार्य गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- उक्त कार्य गर्दा सुरक्षित तरिकाले गर्न विशेष ध्यान दिनुहोस् ।

कागजका आकारहरूको छपाइ

बाक्लो किसिमका कागजलाई इच्छाअनुसारका आकारहरूमा काटी अर्को कागजमा टाँस । अब आलुमा रङ लगाएजस्तै गरी रङ लगाई थिचेर छपाइ कार्य गर । यहाँ यसरी नै छपाइ कार्य गरेर बनाइएका नमुना देखाइएको छ ।

कागजका आकारहरू काटेर योजनाबद्ध किसिमले टाँसिरहेको

कागजलाई टाँसी रङ लगाइरहेको

मैन दलिरहेको

दलेर निकालिएको पातको छाप

रङ लगाएको कागजलाई थिचेर छाप निकालेको

अभ्यास

१. बाक्लो कागजलाई काटी आकारहरू मिलाएर छाप निकाल ।

२. खस्रो वा बुट्टादार सतह भएका वस्तुहरूमाथि कागज राखी मैन रङ दलेर छाप निकाल ।

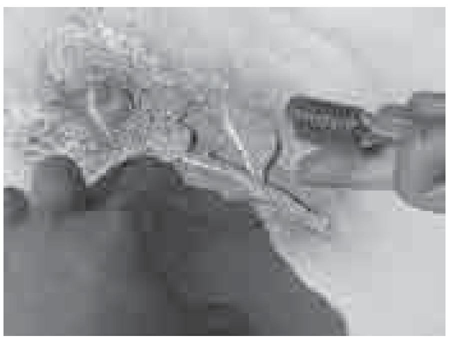
३. माथि उल्लेख भएका विधिहरूको प्रयोग गरेर एक-एकओटा नमुना तयार पार ।

शिक्षक निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूलाई बाक्लो कागजको व्यवस्था गर्न लगाएर योजना बनाउन लगाई कागज काट्दै अर्को कागजमा टाँस्न लगाई छपाइ कार्य गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- क्रियाकलापको अन्त्यमा कक्षाकोठाको सरसफाइ पनि गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ९ स्टेन्सिलबाट छपाइ कार्य गरौं

रङ छर्कने (Spray) विधिबाट पनि छपाइ कार्य गर्न सकिन्छ । यसका लागि एउटा दह्रो कागजमा आकार काट्नुपर्छ । त्यस आकारलाई स्टेन्सिल भनिन्छ । यस्ता काटिएका आकारहरू दुई प्रकारका हुन्छन् । पहिलो कागजमा काटिएको आकार भएको तलको चित्र '**क**' र दोस्रो काटिएर निकालिएको आकार '**ख**' जस्ता दुई किसिमका स्टेन्सिलहरू बन्ने छन् । यी दुवै आकारबाट छपाइ कार्य गर्न सकिन्छ । तल दिइएको उदाहरणहरू हेर ।

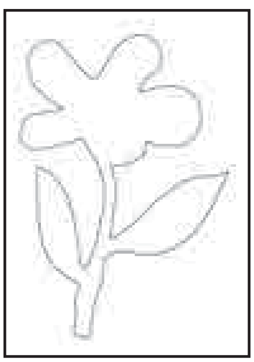


(क)

काटिएको स्टेन्सिलको भागलाई कागजमाथि राखेर बुरुसबाट रङ छर्किरहेको

स्टेन्सिलबाट निकालिएको छाप

(ख)



काटिएको स्टेन्सिल

काटिएको स्टेन्सिलबाट निकालिएको छाप

स्टेन्सिल प्रयोग गरी कार्ड बनाऊ

क्रियाकलाप

१. **माथि देखाएजस्तै गरी स्टेन्सिल काटी दुवै किसिमबाट छपाइ कार्य गर ।**

२. **स्टेन्सिल बनाई त्यसबाट छपाइ गरी शुभकामना कार्ड बनाऊ ।**

शिक्षण निर्देशन :

- चक्कु वा कैंचीको प्रयोग गरेर विभिन्न स्टेन्सिल काट्न र बुरुसले रङ छर्कन दिनुहोस् । यसरी बनाइएका स्टेन्सिलबाट कार्डहरू बनाउन लगाउनुहोस् तथा प्रदर्शन गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

पाठ १०

कोलाज बनाऔं

कोलाजद्वारा पनि आफूले सोचेका कुराहरू देखाउन सकिन्छ । कलाकारहरू आफूले सोचेका, कल्पना गरेका वा अनुभव गरेका कुराहरू बनाउँछन् जसलाई हेरेर र बुझेर हामीले सिक्नुपर्छ ।

म बाबालाई तरकारी फलाउन मद्दत गर्छु ।(कोलाज विधि अपनाई तयार पारिएको चित्र)

माथिको कोलाजमा विभिन्न रङका कागजहरू काटेर र च्यातेर टाँसिएका छन् । बोटबिरुवालाई एक किसिमको कागज छ भने मानिस, जमिन र आकाशलाई अर्को किसिमको कागज छ । सबैजसो ठाउँमा कागज टाँसेको हुनाले यो कोलाजमा काम पूरा भएको जस्तो देखिन्छ । यसमा आफ्नो मौलिक सोच पनि देखाइएको छ ।

क्रियाकलाप

कक्षामा छलफल गर र आफूले सोचेको विषयमा कागज काटेर र च्यातेर कोलाज बनाऊ ।

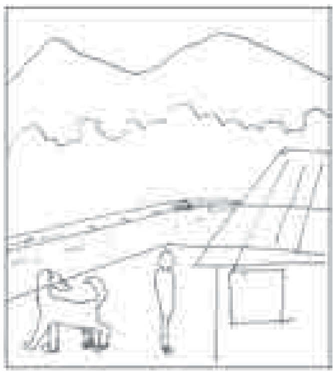
शिक्षण निर्देशन :

- स्वतन्त्र अभिव्यक्तिलाई प्राथमिकता दिनुहोस् । विद्यार्थीको कार्य हेरी उचित पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

पाठ ११

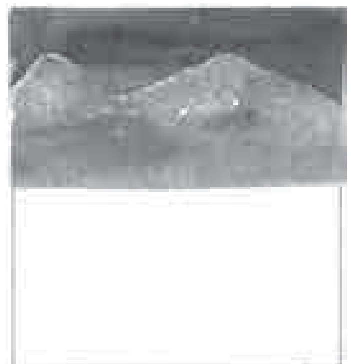
योजना गरेर स्थान भरौँ

योजना बनाएर कोलाज गर । कोलाज गर्दा आधार कागज पूरै ढाक्नु राम्रो हुन्छ । यसरी काम गर्दा टाढाको स्थानलाई पहिले भर्नुपर्छ र सबैभन्दा नजिकको स्थानलाई अन्त्यमा भर्नुपर्छ । योजना गरेर कोलाज बनाउने तरिका हेर ।

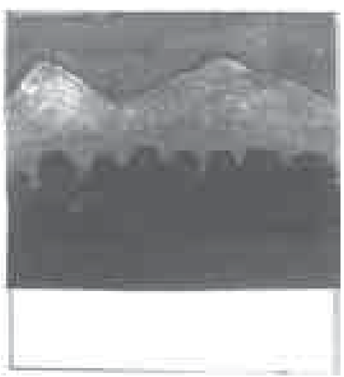


कुनै छुट्टै कागजमा योजना चित्र कोर ।

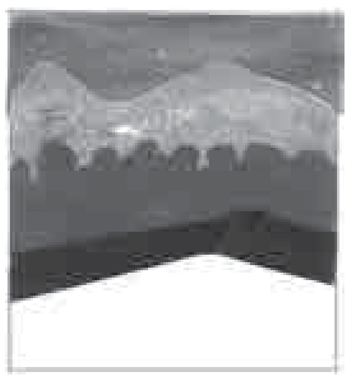
आधार कागजमा पहिले टाढाको स्थान (आकाश) टाँस ।



त्यसमाथि मध्य दुरीको स्थान (पहाड) टाँस ।



मध्य दुरीको अरू स्थान खप्ट ।



नजिकको स्थान (पर्खाल र आगन) त्यसमाथि टाँस ।

चित्रमा अगाडि भएका वस्तुहरू मिलाएर टाँस ।

क्रियाकलाप

कक्षाकोठा बाहिरको दृश्यको योजना बनाऊ । टाढाको स्थानदेखि नजिकको स्थानसम्म टाँस्दै कोलाज बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

- योजनाबद्ध रूपमा कोलाज बनाउन सिकाउनका लागि माथि दिइएजस्तै एउटा प्रदर्शन तालिका बनाई दृश्यमा टाढा तथा नजिकको स्थानहरूको क्रमबद्धताबारे बुझाउनुहोस् ।

पाठ १२ थरीथरीका वस्तुहरूको उपयोग गरौं

कोलाज बनाउन थरीथरीका वस्तुहरूलाई नौलो तरिकाले उपयोग गर्न रमाइलो हुन्छ । प्वाँख, सुकेका पात, काठको भुस, सलाइका काँटी र टाँक पनि कोलाजमा टाँस्न उपयोगी हुन सक्छन् । कोलाजका लागि उपयोगी हुनसक्ने वस्तुहरू जम्मा गरेर कक्षामा राख्नुपर्छ । वस्तुहरूको सतहमा भएका बुट्टाहरू र खस्रोपना हेर र उपयोग गर ।

प्राकृतिक वस्तुहरूले बनेको कोलाज

कृत्रिम वस्तुहरूले बनेको कोजाल

क्रियाकलाप

१. कक्षामा उपलब्ध भएका वस्तुहरूमध्येबाट आफूलाई चाहिनेमात्र प्रयोग गरेर आकार बुट्टा र स्थानहरू बनाऊ ।

१. प्राकृतिक वस्तुहरू उपयोग गरेर कोलाज बनाऊ ।

२. कृत्रिम वस्तुहरू मात्र राखेर कोलाज बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

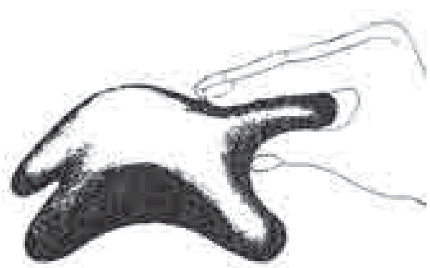
- यो पाठका लागि दरिलो आधार र मोबिकोलजस्तो बलियो गुँदको व्यवस्था गर्नुहोस् ।
- निश्चित प्रयोजनका लागि उपयुक्त हुने वस्तुहरूको सिर्जनशील छनोट गर्न लगाई कोलाज बनाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।
- स्थानीय वस्तुहरूको प्रयोग गर्न विद्यार्थीलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

पाठ १३ माटोबाट विभिन्न वस्तु बनाऔँ

माटोको डल्लोलाई हातमा राखी विस्तारै बाहिरतिर तान्ने तथा आवश्यक परेमा भित्र थिच्ने आदि विधिबाट विभिन्न प्रकारका वस्तुहरू बनाउन सकिन्छ। फलफूल, तरकारी आदिलाई राम्ररी अवलोकन गरेर त्यस्तै बनाउने अभ्यास गर्न सकिन्छ। माटोको डल्लोलाई तान्ने विधिबाट जनावरका खुट्टा, पुच्छर, सिङ तथा सुँड आदि बनाउन सकिन्छ । यहाँ यस्तै विधिबाट माटोमा आकार बनाएको उदाहरण देखाएको छ ।

माटोमा प्वाल पारिरहेको

माटोलाई बाहिरतिर तानिरहेको



माटोलाई तानेर बनाइएको हात्ती

क्रियाकलाप

माटाका डल्लाबाट तिमीहरू पनि विभिन्न आकृतिहरू बनाऊ ।

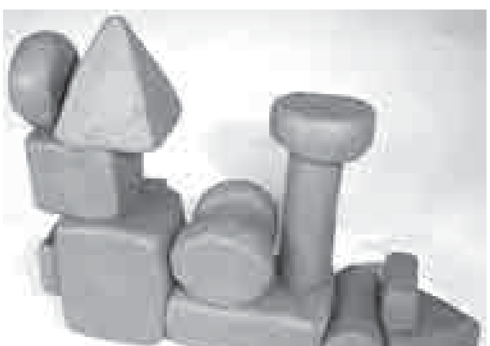
शिक्षण निर्देशन :

- तयार पारिएको माटोको डल्लो बराबरी मात्रामा वितरण गरी स्वतन्त्र रूपले विद्यार्थीहरूलाई त्यस डल्लाबाट विभिन्न आकृति वा आकार बनाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।
- तान्ने र प्वाल पार्ने विधि प्रयोग गर्न सिकाउनुहोस् ।

ज्यामितीय आकार जोडी वस्तु बनाऔँ

माटोबाट विभिन्न किसिमको ज्यामितीय आकार जस्तै : गोलो, बाटुलो, च्याप्टो, चुच्चो आदि बनाउन जानिसकेपछि ती आकारबाट अब विभिन्न जनावर, चरा तथा वस्तुहरू आदि बनाउन कोसिस गर्नुपर्छ । माटाका आकारहरू एकअर्कोमा जोड्दा दुवैपट्टि खस्रो पारी पानी लगाई अलिक हिलो जस्तो बनाई एकआपसमा जोडनुपर्छ । किनकि माटाका डल्लाहरू सँगसँगै टाँस्दैमा नजोडिन सक्छन् ।

माटो एकआपसमा जोडिरहेको



क्रियाकलाप

माटाका ज्यामितीय आकारहरू बनाऊ, जोड र आफूलाई मन परेको आकृति बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

- विद्यार्थीलाई ज्यामितीय आकारहरूलाई सही प्रकारले जोड्ने विधि सिकाउनुहोस् । यस्ता आकारहरू जोड्न जानिसकेपछि तिनै आकारको आधारबाट विभिन्न वस्तुहरू बनाउन लगाउनुहोस् ।
- माटामा पानीको प्रयोग गर्दा आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्न दिनुहोस् नत्र हिलो हुन्छ ।
- विद्यार्थीहरूले बनाइसकेका वस्तुहरूलाई हावा लाग्ने ठाउँमा राखी सुकाउन लगाउनुहोस् । त्यसपछि आवश्यकताअनुरूप रङ प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् । साथै प्रदर्शनका लागि व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

पाठ १४ माटाको पाताबाट विभिन्न वस्तु बनाऔं

माटाको डल्लालाई थिचेर या बेलेर सम्म पाता (Slab) बनाई त्यस पाताबाट विभिन्न आकारका वस्तुहरू बनाऊ । पातालाई जोडेर कप, गिलास, ढक्ची आदि भाँडाहरू पनि बनाउन सकिन्छ ।

माटालाई पेलेर पाता बनाइरहेको

माटाको पातालाई काटी जोडिरहेको

एउटा माटाको डल्ला लेऊ । त्यस डल्लालाई रोटी बेलेजस्तै गरी कुनै सम्म परेको स्थान, काठ वा फल्याकमा राखी बेल्नुपर्छ । यसरी बेल्दा माटाको सम्म परेको पाता बन्छ । पाताको मोटाइ सबैतिर बराबर हुनुपर्छ । यस्ता पाता मिलेको हुँदैन । त्यसै उक्त पातालाई चक्कुले मिलाएर काटेपछि मात्र चारकुना मिलेको पाताको आकार बन्छ ।

पातालाई जोडी आकृति बनाइएको

क्रियाकलाप

माटाको डल्लाबाट पाता बनाई मनपरेको आकारमा काट र जोड ।

शिक्षण निर्देशन :

- बेलना र लिस्टीको प्रयोग गरेर पाता बनाउन सिकाउनुहोस् । उक्त पातालाई काटेर र जोडेर विभिन्न वस्तुहरू बनाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।

बुट्टा बनाऊ

माटाका पातामा बुट्टाहरू सजावटका वस्तु तथा अन्य वस्तुहरू पनि बनाऊ । पाताबाट काटेको आकारमा बुट्टा बनाऊ । माटाको पात बनाई काटेर र जोडेर वस्तुहरू निर्माण गर । यसका सतहमा छेस्का, साँचो, बिर्को आदि वस्तुहरू प्रयोग गरेर विभिन्न प्रकारका बुट्टाहरू बनाउन सकिन्छ ।

बुट्टा बनाउने साधारण औजारहरू

माटामा आकृति कोरेर बुट्टा बनाइरहेको

क्रियाकलाप

१. माटाको पाता बनाई यसमा मन परेको आकृति वा वस्तुको आकार बनाऊ र रङ पनि लगाऊ ।

२. माटाको कामका औजारहरू प्रयोग गरेर पाता बनाऊ, काट र बुट्टा बनाऊ ।

पातामा माटो थपेर बुट्टा बनाइरहेको

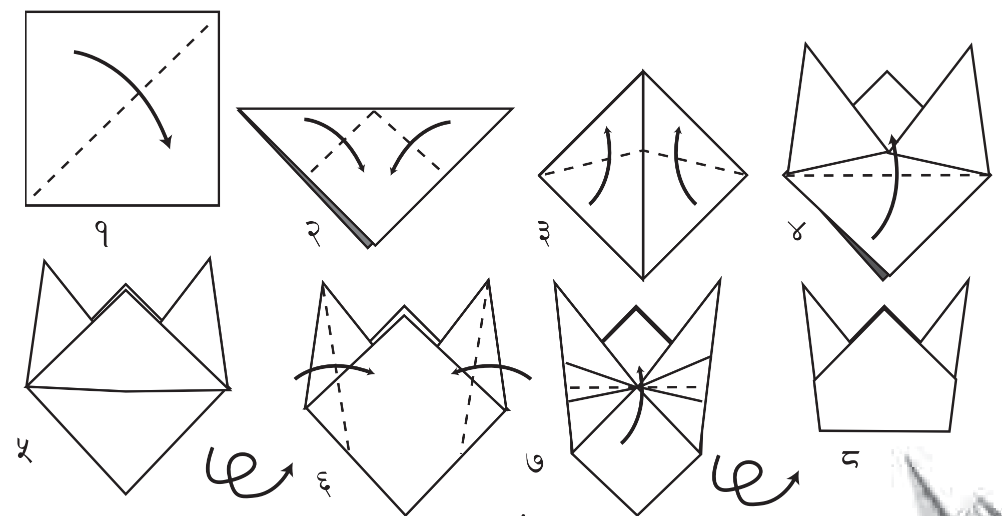
शिक्षण निर्देशन :

- पाता बनाइसकेपछि मिलाएर काट्न लगाई त्यसमा उनीहरूलाई मनपर्ने बुट्टा वा आकार कोर्न वा काट्न लगाउनुहोस् ।
- माटोलाई थिचेर, कोट्याएर वा माटो थपेर बुट्टा बनाउन सकिन्छ ।
- बनाइसकेका बुट्टा वा आकृतिलाई राम्ररी सुकाई आवश्यक परेमा रङको पनि प्रयोग गर्न लगाई प्रदर्शन गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

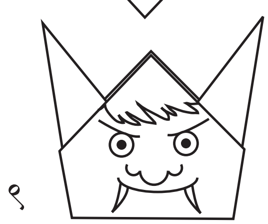
पाठ १५ कागजबाट विभिन्न वस्तु बनाऔँ

कागजलाई पट्याएर विभिन्न प्रकारका वस्तु वा आकार/आकृति आदि बनाउन सकिन्छ । कक्षा तीनमा जस्तै तिमीहरूले कागजबाट विभिन्न प्रकारका वस्तु बनाउन सिक्नेछौँ । तल दिइएका चित्रहरूलाई राम्ररी हेर र बनाउन कोसिस गर ।

हेरर बनाऊ :



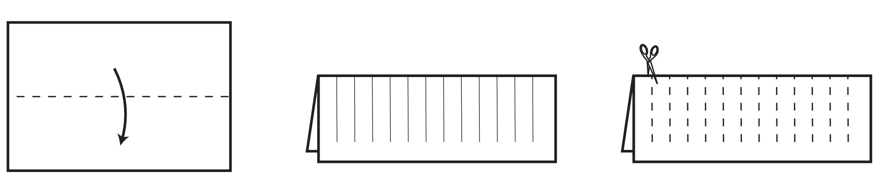
कागजको पछाडिको भागलाई पनि पल्ट्याऊ ।



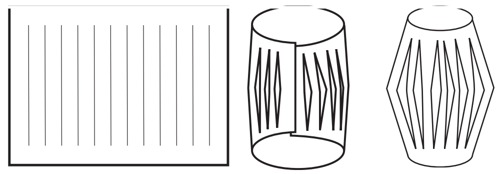
पेन्सिल वा पेनले मुखुन्डोमा आँखा र मुख कोर । यसरी तिम्रो मुखुन्डो तयार हुन्छ ।

कागजको लेम्पसेड

लम्बाइ १० से.मि. तथा चौडाइ ६ से.मि. भएको आयताकार कागज लेऊ । उक्त कागजलाई चित्रमा देखाएजस्तै गरी मध्य भागबाट बराबर हुने गरी पट्याऊ । कागजलाई पट्याइसकेपछि कागजको भित्री भागबाट चित्रमा देखाएजस्तै करिब एक से.मि.को अन्तरमा पेन्सिलले चिह्न लगाई कैँची वा चक्कुले काट । यसरी काट्दा कागजलाई पुरै काट्नु हुँदैन । अब कागजलाई विस्तारै खोली कागजको दुवै छेउलाई मिलाएर गम



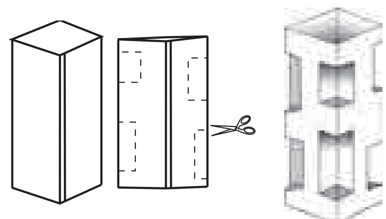
वा मोबिकोलले टाँसी लेम्पसेट तयार गर्न सकिन्छ । तिमी पनि बनाऊ ।



कागजको लेम्पसेड

कागजको कोठे घर

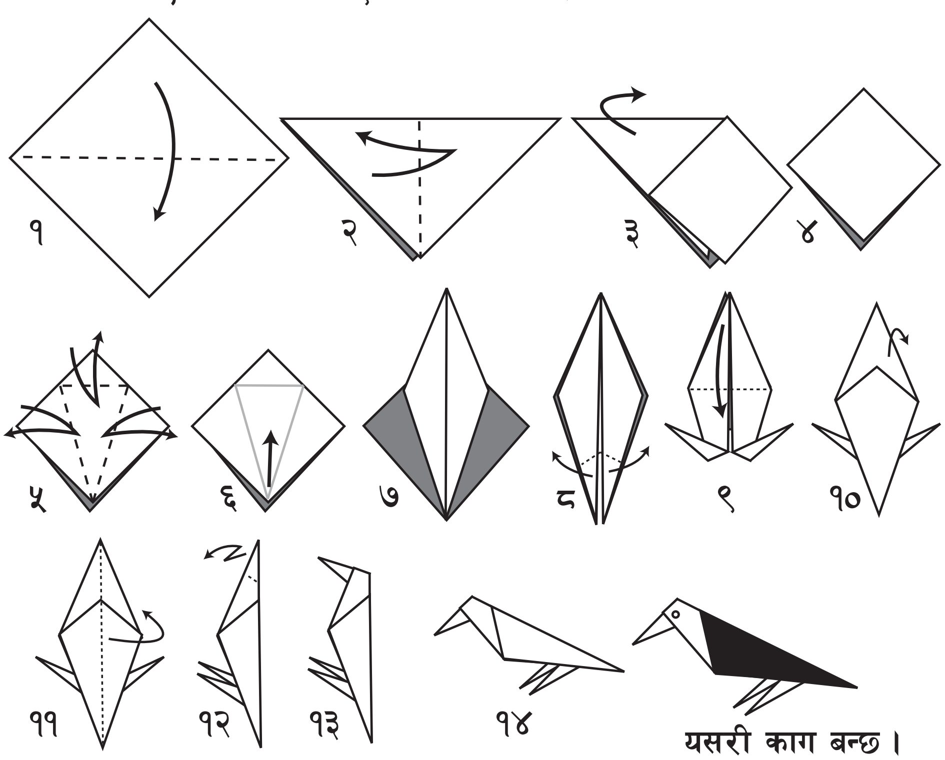
एउटा आयताकार कागजलाई टाँसेर एउटा आयताकारको बक्स जस्तै बनाऊ । चित्रमा देखाएर जस्तै गरी कैँचीले चारैतिरको छेउलाई काटेर विस्तारै भित्रतिर पसाई कागजको कोठे घर बनाऊ । यस कोठे घरलाई विभिन्न रूपले सजावट गरी खेल्न सकिन्छ ।



कागजको कोठे घर

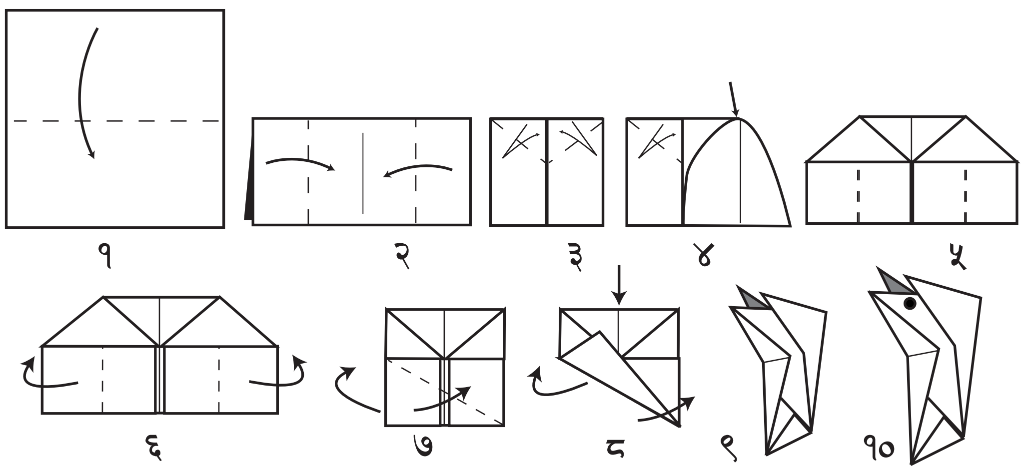
काग

एउटा वर्गाकार कागज लेऊ । कागजलाई पट्याई चित्र '४' जस्तै बनाऊ । अब कागजलाई विस्तारै पट्याएर चित्र '६' जस्तै बनाऊ । पुन: त्यो कागजलाई चित्र नं. '६' मा देखाएजस्तै गरी कागजको पहिलो भागलाई माथितिर पट्याऊ । अब चित्र नं. '७' मा देखाएजस्तै बन्ने छ । यस्तै क्रमले चित्रमा देखाएजस्तै कागजलाई पट्याएर काग बनाउन सकिन्छ । तिमीले बनाएको कागको आँखा कोर तथा रङ पनि भर ।



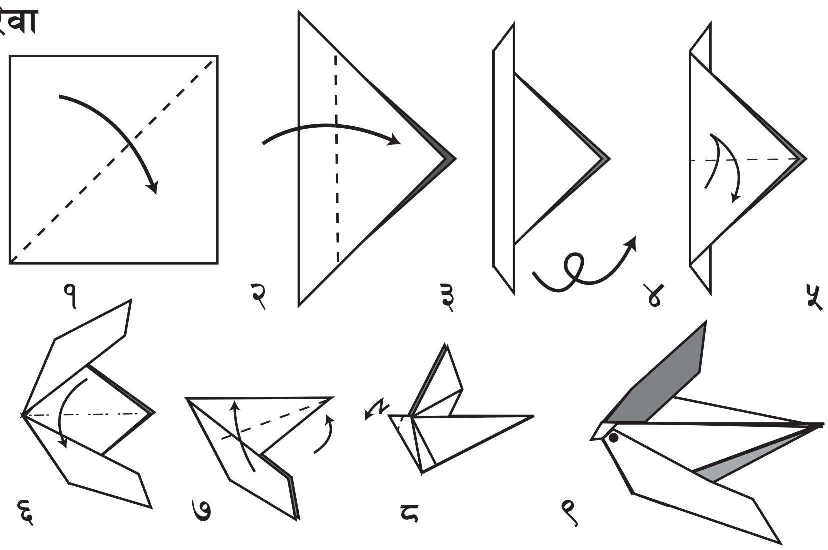
यसरी काग बन्छ ।

स्याल

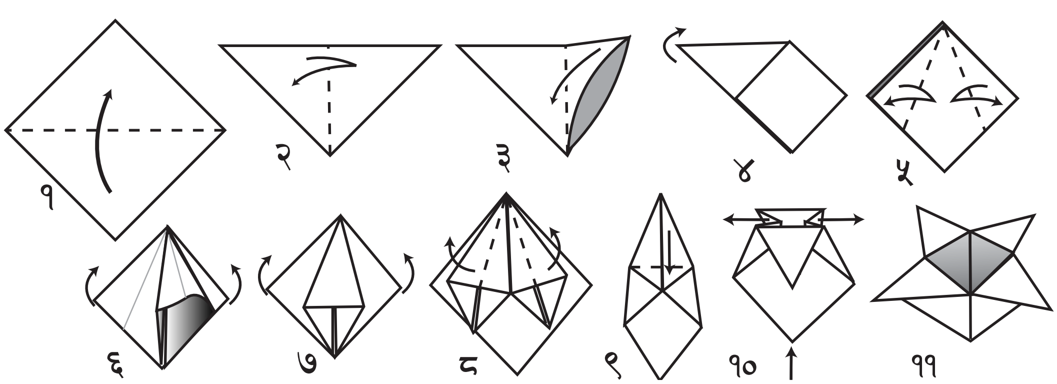


अब कागजमा स्यालको जस्तै आँखा कोर ।

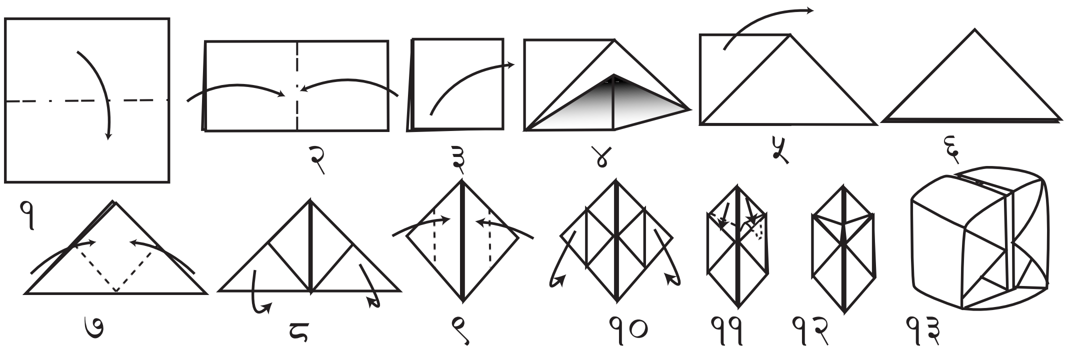
परेवा



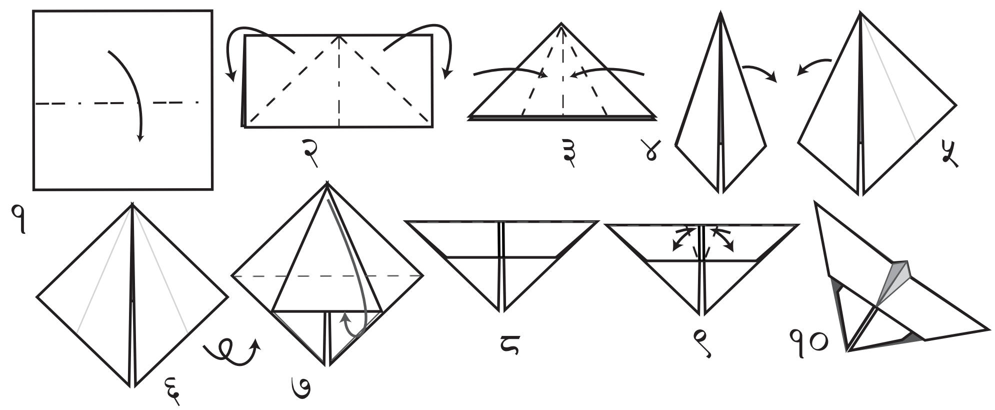
तारे बट्टा



कागजको बल



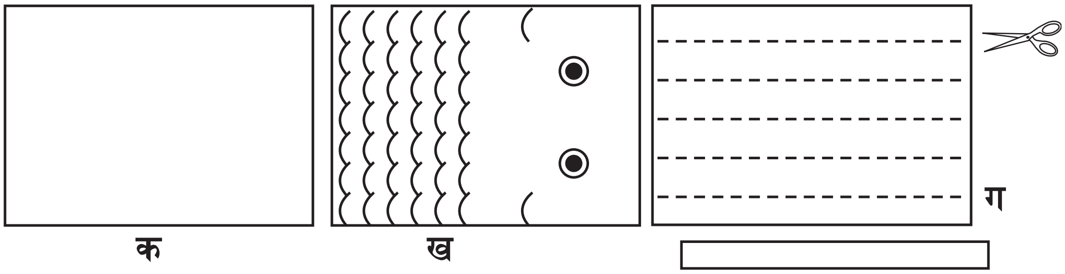
कागजको पुतली

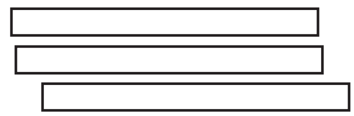


यसरी तयार भएका कागजका पुतलीलाई वास्तविक पुतली जस्तै बनाउन रङ लगाऊ ।

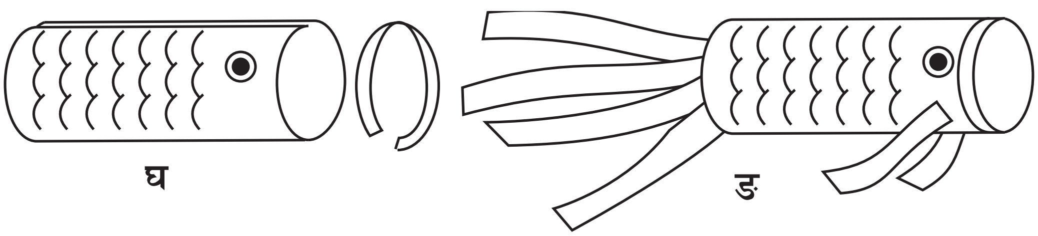
हावामा उडने माछा

एउटा ८ से.मि. चौडा र ३० से.मि. लम्बाइ भएको कार्डबोर्ड पेपर लेऊ । १० से.मि.को ४/५ ओटा लामो पट्टी काट । अब चित्रमा देखाएको जस्तो गरी कागज काट । एउटा ८ से.मि. जतिको कागजको पट्टी काट । काटेको कागजलाई विस्तारै गोलो पारी राम्ररी टाँस । अन्य काटिएका पट्टीलाई भित्रतिर टाँसी पुच्छरजस्तो बनाऊ । अघिल्लो भागमा कागजको रिङ बनाई टाँस र प्वाल पारी धागाले बाँध । त्यसपछि त्यो धागालाई काठमा बाँधेर कागजको माछालाई हावामा उडाई खेल । यसरी हावामा उड्ने माछा तिमी पनि बनाऊ ।

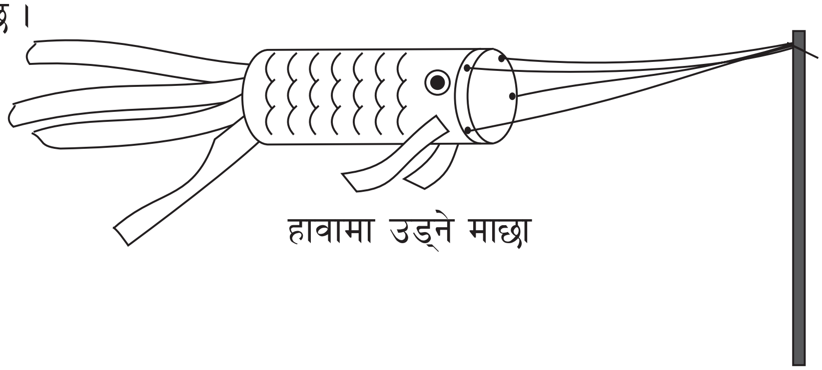




दुईओटा ८ x ३० से.मि. चौडो कागज लेऊ । एउटामा चित्र '**ख**' मा देखाएजस्तै गरी कोर । अर्को कागजलाई चित्र '**ग**' मा देखाएजस्तै गरी १ से.मि.को फरकमा काट ।



चित्र '**ख**' जस्तै कोरिएको कागजलाई विस्तारै पल्ट्याएर एकआपसमा जोडी चित्र 'घ' जस्तै बनाऊ । अब चित्र '**ग**' मा काटेका पट्टीलाई पनि जोडी चित्र '**ङ**' जस्तै बनाऊ । अब यसलाई एउटा काठमा धागाले बाँधी हावामा उडाऊ र खेल । यसरी तिम्रो हावामा उड्ने माछा बन्छ ।



हावामा उड्ने माछा

क्रियाकलाप

तिमी पनि कागजको हावामा उड्ने माछा बनाई त्यसमा विभिन्न रङ लगाई खेल ।

शिक्षण निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न प्रकारका रङ्गीन कागजबाट विभिन्न प्रकारका ओरीगामीहरू बनाउन प्रेरित गर्नुहोस् तथा प्रदर्शन पनि गराउनुहोस् ।

पाठ १६ पुराना वस्तुहरूबाट नयाँ वस्तुको निर्माण गरौँ

खेर फालिने वस्तुहरू सलाईको बट्टा, काठको टुक्रा, बिर्को, पुरानो खेलौना, प्लास्टिकका बोतल, मकैको खोस्टा, खोया आदिबाट आकर्षक कलाकृति बनाउन सकिन्छ । यस्ता वस्तुहरू वरपरबाट सङ्कलन गर्न सकिन्छ । एकै किसिमका वस्तुहरू धेरै जम्मा गरेर ल्याऊ र मिलाएर नयाँ वस्तुहरूको निर्माण गर्न सकिन्छ ।

जुत्ता पोलिसको बट्टाबाट गुडाउने खेलौना

मिनिरल वाटरको बोटलबाट बनाएको खेलौना प्लेन

काठका टुक्राहरू जोडेर बनाएको हेलिकप्टर

सिन्का र कपडाबाट बनाएको पुतली

क्रियाकलाप

माथि देखाइएका नमुनाहरू हेर । कस्ताकस्ता सामग्रीहरू कसरी कसरी जोडिएका छन् ? कक्षामा छलफल गर ।

शिक्षण निर्देशन :

- स्थानीय परिवेशमा उपलब्ध वस्तुहरूको सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् । यसरी सङ्कलन गर्दा सकेसम्म विभिन्न किसिमका धेरै वस्तुहरूको सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् । सङ्कलन कार्य गर्दा स्वास्थ्यलाई असर नपर्ने किसिमबाट गराउनुहोस् ।
- सङ्कलन गरिएका वस्तुहरूबाट विभिन्न प्रकारका वस्तुहरू निर्माण गर्न प्रेरित गर्नुका साथै ती निर्माण गरिएका वस्तुहरूको प्रदर्शन गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

हेर र वस्तु बनाऊ

किला ठोक्ने, टाँस्ने, प्वाल पारेर अड्काउने, बान्ने जस्ता जोड्ने विधिहरूबाट विभिन्न वस्तु निर्माण गर ।

छात्रा किला ठोक्न सिक्दैछिन्

धागाले बाँधेर पनि वस्तुहरू अड्याउन सकिन्छ ।

आँपको कोया, फूल र लप्सीको गेडामा प्वाल पारेर बनाएको चरा

काठमा बिर्कोहरूलाई काँटीले ठोकेर बनाएको बाजा

क्रियाकलाप

१. सङ्कलन गरेका वस्तुहरूबाट कुनै आवाज आउने वस्तुको निर्माण गर ।

२. सङ्कलन गरेका वस्तुहरूमध्येबाट कुनै तीन वा चार किसिमका वस्तुहरू छान र आफ्नै तरिकाले जोडेर कुनै नयाँ आकृतिको निर्माण गरी प्रदर्शन गर ।

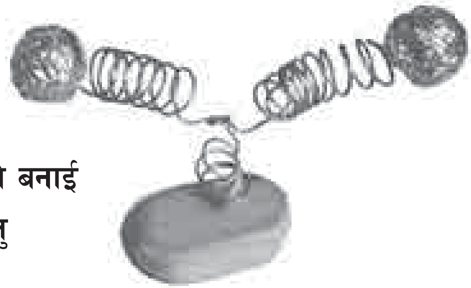
शिक्षण निर्देशन :

- आवश्यकताअनुसारका जोड्ने सामानहरू वितरण गर्नुहोस् । सङ्कलन गरेर ल्याएका सामानहरूमध्येबाट बाँडेर मिलिजुली काम गर्ने वातावरण मिलाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूले वस्तु जोडिरहेको कार्यको निरीक्षण गरी आवश्यक परेमा मात्र निर्देशन दिई काम गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

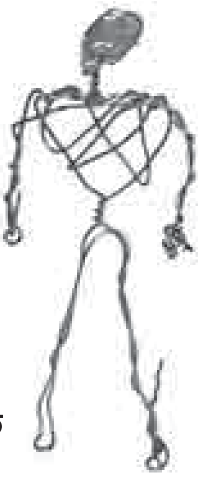
पाठ १७

तारबाट पनि वस्तु बनाऔँ

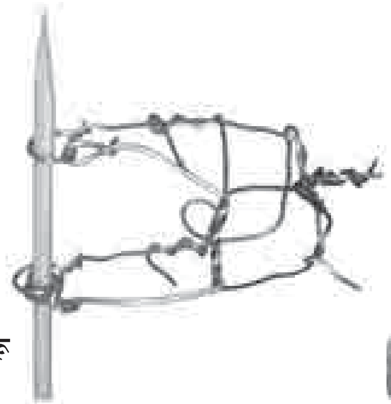
तारका टुक्राहरू बङ्ग्याएर, जोडेर विभिन्न आकृतिहरू निर्माण गर्न सकिन्छ । पातलो तार बङ्ग्याउन हातैले सकिन्छ भने मोटो तार बङ्ग्याउन पेन्चिस प्रयोग गर्नुपर्छ । तारका दुई टुक्राका जोड्न टुप्पाहरू बटार्नुपर्छ । तारबाट विभिन्न वस्तुहरू निर्माण गर्न सिक ।



तार घुमाउरो बनाई बनाएको वस्तु



तारको मान्छे



तारका टुक्राहरू जोडे बनाएको घुमाउने खेलौना

तारको गुडाउने खेलौना

क्रियाकलाप

तिमी पनि नरम तारलाई बङ्ग्याऊ, जोड र आकृतिहरू बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन

- विभिन्न किसिमका तारका टुक्राहरू जम्मा गरी मिलाएर विद्यालयमा राख्नुहोस् ।
- कक्षामा सबैलाई दुईदुई फुट जति पुग्ने गरी वितरण गरेर आवश्यक औजार प्रयोग गर्न लगाएर तारबाट निर्माण गर्न सिकाउनुहोस् ।
- तारको टुप्पो धारिलो र घोच्ने भएकाले सुरक्षाका लागि टाढा बस्न लगाउनुहोस् ।

पाठ १८ डोरी प्रयोग गरी निर्माण कार्य गरौँ

कक्षाकोठा बाहिर सजिलै पाइने लट्ठी, ढुङ्गा, डोरी सामग्रीहरू प्रयोग गरेर निर्माण गरी खेल । विभिन्न तरिकाले डोरी बाँध्न सिक ।

दुई साथीहरू मिलेर बनाएको पिङ र पुतली

क्रियाकलाप

साथीसँग मिली दुईओटा लट्ठीलाई डोरीले बानेर कक्षाकोठा बाहिर पाइने वस्तुहरू पनि प्रयोग गरी निर्माण गरी खेल ।

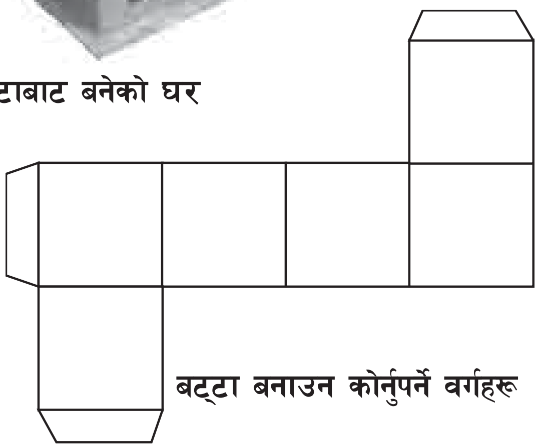
पाठ १९

कागजका बट्टाबाट वस्तु बनाऔँ

कागजका बट्टाबाट धेरै सामानहरू बनाउन सकिन्छ । बट्टा काट्न र जोड्न निक्कै सजिलो हुन्छ । कागजको बट्टा कसरी बनेको हुन्छ खोलेर हेर र उल्टो पारेर फेरि जोडी देऊ । छओटा जोडिएका वर्गहरू बनाएर आफैँ बट्टा बनाउन सिक ।

कागजको बस

बट्टाबाट बनेको घर



बट्टा बनाउन कोर्नुपर्ने वर्गहरू

वर्गहरूबाट बनेको बट्टा

क्रियाकलाप

१. कागजको बट्टामा चित्र कोर, काट र अरू कागज थपेर त्यसबाट नयाँ कुरा बनाऊ ।

२. कागजका वर्गहरू जोडेर बट्टा बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

- कागजका बट्टाहरू सङ्कलन गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् तथा ती बट्टाबाट वस्तुहरू बनाउन लगाउनुहोस् ।
- काट्ने र टाँस्ने सामग्रीहरू प्रयोग गरेर आफूखुसी विभिन्न वस्तुहरू निर्माण गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

पाठ २०

बुनाइ कार्य गरौँ

साधारण बुनाइ सिकौँ

हामी घरमा बुनेर बनाएका धेरै सामानहरू प्रयोग गर्छौँ । चोयाबाट बनेका नाङ्लो या डालो हेर । पट्टीहरू कसरी अड्किएका छन् ? कक्षाकोठामा यस्तै किसिमको बुनाई बाक्लो रङ्गीन कागजका पट्टीहरू काटेर गर्न सक्छौँ ।

चोयालाई तलमाथि गर्दै बुनेको मान्द्रो

परालबाट सुकुल बुन्दै गरेकी महिला

कागजको पानालाई बीचबीचबाट काटेर बनाएको आधार

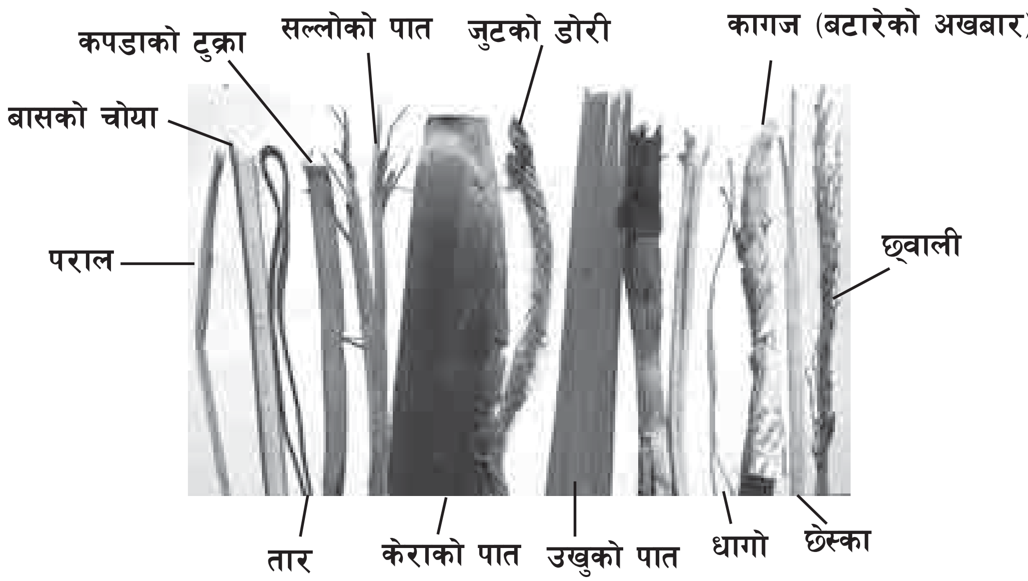
दुई बराबर नापको कागज लेऊ । एउटालाई बराबर नापका पट्टीहरूमा काट । अर्को कागजमा सिसाकलमले बराबर रेखाहरू कोर र काट । तर पट्टीहरू एक छेउमा जोडेर राख । यसरी बनाएको आधारमा छुट्टाछुट्टै रहेका अर्को रङका पट्टीहरू तलमाथि तलमाथि गर्दै बुन ।

क्रियाकलाप

१. दुई रङका कागजका पट्टीहरू बुनेर उपयोगी सामान बनाऊ ।

कागजका पट्टीबाट बनाइएका विभिन्न सामग्रीहरू

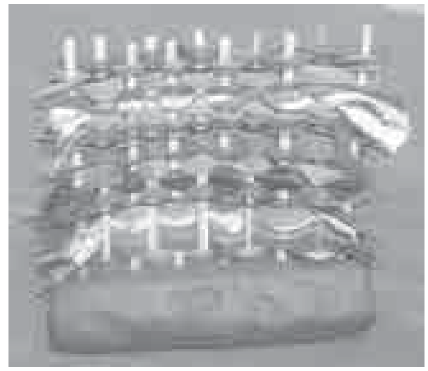
कागजबाहेक अन्य लचकदार वस्तुहरूबाट पनि बुनाइ कार्य गर्न सकिन्छ । तलको उदाहरण हेर । कस्ताकस्ता वस्तुहरू बुन्न प्रयोग हुन् सक्छन् ?



शिक्षण निर्देशन :

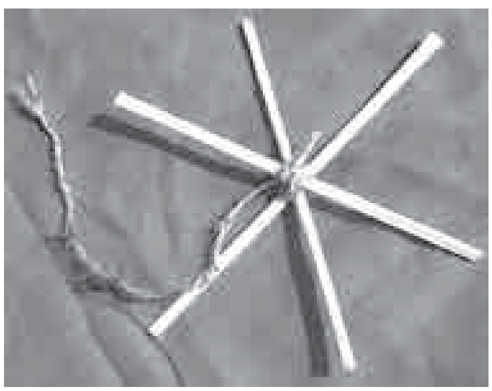
- कागज काट्ने चक्कु सुरक्षित साथ प्रयोग गर्न सिकाउनुहोस् ।
- दुई रङको कागज बुनाइलाई त्यतिकै प्रदर्शन गरे पनि हुन्छ ।

आफ्नो विद्यालय र घर वरिपरि पाइन विभिन्न किसिमका लचकदार वस्तुहरू सङ्कलन गर । मुछेको माटामा लट्ठीका टुक्राहरू घोचेर अड्याऊ । यसरी बनाएको आधारमा विभिन्न चलकदार वस्तुहरू बुन ।

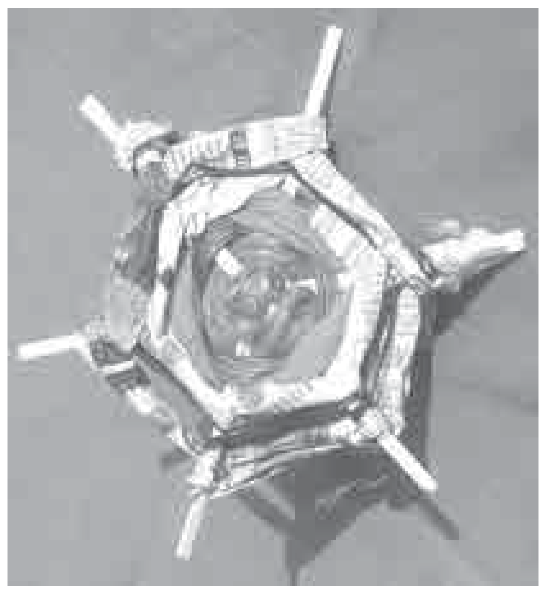


माटामा सिन्का राखी बुनाइ कार्य गरेको

तीनओटा बराबर नापका बाँसका सिन्काहरूबाट पनि बुनाइ गर्ने आधार बनाउन सकिन्छ । सिन्काहरूलाई चित्रमा जस्तै गरी राख र बीचमा चङ्गाको धागाले बाँधेर घुमाउरो खालको आधार बनाऊ ।



घुमाउरो बुन्ने आकार



घुमाउरो आधारमा बुनेको

क्रियाकलाप

१. लचकदार वस्तुहरू सङ्कलन गरेर विभिन्न तरिकाद्वारा बुन्ने प्रयास गर ।

२. गाउँघरमा बुन्न जान्ने व्यक्तिले काम गरिराख्नुभएको हेर्न जाऊ र एउटा साधारण बुन्ने तरिका सिक ।

शिक्षण निर्देशन :

- समुदायमा बुन्न जान्ने स्रोत व्यक्तिको पहिचान गरी भ्रमणको व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।
- यो पाठ सामाजिक अध्ययनको अन्य प्रसङ्गसँग मिलाएर पढाउन सकिन्छ ।

एकाइ २

सङ्गीत

पाठ १

स्वर अभ्यास गरौँ

गाउनका लागि स्वर अभ्यास गर्नु अति जरुरी हुन्छ । स्वर अभ्यास गर्नाले सुरतालको ज्ञान बढ्दै जान्छ । यहाँ यस्तै प्रकारका केही स्वर अभ्यासका लागि उदाहरण दिइएको छ । यसलाई तिमीहरू पनि लय मिलाएर अभ्यास गर ।

१. आरोह **सा रे ग म प ध नि सां**
अवरोह **सां नि ध प म ग रे सा**

२. आरोह **सासा रेरे गग मम पप धध निनि सांसां**
आरोह **सांसां निनि धध पप मम गग रेरे सासा**

३. आरोह **सारेग –, रेगम –, गमप –, मपध–, पधनि–, धनिसां –,**
अवरोह **सांनिध –, निधप –, धयम –, पमग–, मगरे –, गरेसा –,**

४. आरोह **सारेगम, रेगमप, गमपध, मपधनि, पधनिसां**
आरोह **सांनिधप, निधपम, धपमग, पमगरे, मगरेसा**

क्रियाकलाप

१. माथि दिइएका स्वरहरूलाई समूह वा एकलमा लय मिलाएर अभ्यास गर ।

शिक्षण निर्देशन :

- हार्मोनियमको बायाँतिरबाट सेतो पर्दाको आठौँ सेतो पर्दालाई मध्य सप्तकको **'सा'** स्वर मानेर स्वर अभ्यास गराउनुहोस् । विद्यार्थीलाई उक्त पर्दा कठिन भएमा आवश्यकताअनुसार तल वा माथिको स्वरलाई **'सा'** मानेर सिकाउनुहोस् ।
- हार्मोनियम उपलब्ध नभएमा आफूलाई सजिलो हुने स्वरलाई नै **'सा'** मानेर सिकाउनुहोस् ।

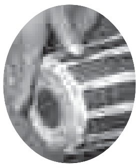
पाठ २

म मादल बजाउँछु

मादल नेपालीहरूको अति लोकप्रिय बाजामध्येको एक प्रमुख बाजा हो । यसको दुई छेउ हुन्छन्, जसलाई मादलको मुख पनि भन्ने चलन छ । मादलमा एक छेउ ठूलो र अर्को छेउ अलि सानो हुन्छ । ठूलो छेउलाई पोथी र सानो छेउलाई भाले भन्ने चलन पनि छ । मादललाई दायाँ र बायाँ हातले ठोकेर बजाइन्छ । मादलबाट विभिन्न प्रकारका बोलहरू निकाल्न सकिन्छ । तीमध्ये यहाँ केही प्रचलित बोलहरू दिइएका छन् । त्यसलाई मिलेर अभ्यास गर ।

(क) ख्याली

१	२	३	४	५	६	७	८
धिं	**ऽ**	**न**	**ती**	**न**	**क**	**धिं**	**ना**



धिं

न

ती

न

क

धिं

ना

(ख) झ्याउरे

१	२	३	४	५	६
धिं	**ऽ**	**ती**	**ना**	**धि**	**ना**

क्रियाकलाप

१. तिमी पनि माथि दिइएका ख्याली र झ्याउरे तालका बोललाई अभ्यास गर ।

२. तल दिइएका बोललाई १२३४ भन्दै ताली बजाउँदै अभ्यास गर ।

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

शिक्षण निर्देशन :

सर्वप्रथम १ देखि ८ सम्म गन्न लगाउनुहोस् र ताली लेखिएको १ र ५ मा ताली बजाउन लगाउनुहोस् । त्यसैगरी १ देखि ६ सम्म गन्न लगाउनुहोस् । यस्ता तालहरूको बारम्बर अभ्यास गराउनुहोस् ।

पाठ ३ म गीत गाउँछु

कितावका पाना हेर, हामीभन्दा साना
ती पानामा वीरता र गौरवका गाना ।
कलमका टुप्पा अझै, औँलाभन्दा साना
त्यै टुप्पाले ज्ञानी कुरा, लेख्छौँ पानापाना ॥

हामी मान्छे सानासाना पाए सही ज्ञान
पौरखले उठाउँछौँ, नेपालको सान ।
सबैभन्दा शीतल छाया हिमालको छाया
जति बढ्छौँ उति बढ्छ स्वदेशको माया ॥

हामी रोप्छौँ बोटबीउ हामी धर्ती कोर्छौँ
सबै मिली नेपालमा माया रङ भर्छौँ ।
पढिलेखी सीप सिक्ने पैलो हाम्रो काम
जेजे सिक्छौँ चढाइदिन्छौँ, यही देशको नाम ॥

क्रियाकलाप

१. माथिको गीतलाई तिमी पनि समूह वा एकलमा गाउने अभ्यास गर ।
२. माथिको गीतलाई बारम्बार गाउने अभ्यास गर ।
३. यस्तै प्रकारका अन्य नेपाली विषयमा रहेका कविताहरूलाई पनि गाउने अभ्यास गर ।

शिक्षण निर्देशन :

- कक्षागत गीत, कविताहरूलाई ख्याली वा कहरवा तालमा स्वरबद्ध गरिएको हुँदा विद्यार्थीहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् । कक्षागत गीत,कविताहरू सिकाउनुभन्दा अगाडि ख्याली तालको अभ्यास मादल बजाएर वा ताली पिटेर गर्न लगाउनुहोस् । सहयोगका लागि कक्षागत गीतको क्यासेट सुन्नुहोस् र स्वरलिपिको अभ्यास गर्नुहोस् ।
- यस्तै प्रकारले अन्य गीतहरू पनि गाउन लगाउनुहोस् ।

पाठ ४

स्थानीय गीत गाऔँ

ठाउँ,परिवेश र रहनसहनअनुसार हरेक ठाउँमा आफ्नै खालका गीतहरू गाउने गरिन्छ । स्थानीय क्षेत्रमा गाइने गीतहरूलाई नै स्थानीय गीत भनिन्छन् । जस्तै : मैथिली, भोजपुरी, चाँचर, झिझिया, झाँगड आदि स्थानीय तराईका गीतहरू हुन् । पहाडमा झ्याउरे, रोइला, टप्पा, सेलो आदि गीतहरू गाइन्छन् । त्यस्तै गरी उपत्यकामा फागु, वसन्त, शिलु आदि नेवारी गीतहरू गाइन्छन् । यी गीतहरू स्थानीय गीत हुन् । आजभोलि यस्ता गीतहरू रेडियो तथा टेलिभिजनबाट सजिलैसँग सुन्न सकिन्छ । यहाँ यस्तै एउटा स्थानीय गीत दिइएको छ जसलाई तामाङ सेलो भनिन्छ । यो गीत पहाडी क्षेत्रमा निकै प्रचलित छ । तिमी पनि तिम्रो स्थानीय क्षेत्रमा गाइने गीतहरू गाउने कोसिस गर । यहाँ केही प्रचलित स्थानीय गीतहरूको नमुना दिइएका छन् :

तामाङ सेलो

च्याङ्वा हो च्याङ्वा सुन सुन हो च्याङ्वा
डम्फुले आज क्या भन्छ धुम् ताक धुम, ताक धुम, धुम धुम
मैच्याङ् हो मैच्याङ् सुन सुन हो मैच्याङ्
डम्फुले आज क्या भन्छ जाम् कता जाम् जाम् कता जाम् जाम् जाम् । ....

नेवारी गीत

होलीया मेला मयजु मस्युला
अबीर भच्चा तयां न्ह्याला ....

झाँगड गीत

बसन्ताने गिर्खालु काले बादल
कन्वाने गिर्खालु काले बादल
उत्तराने गिर्खालु काले बादल
दक्षिणाने गिर्खालु वर्सेनि पानी
हे रामे रामे रमैया साँहे साँहे साँहे..............

क्रियाकलाप

१. तिम्रो क्षेत्रमा गाइने गीतहरूमध्ये आफूलाई आउने गीतलाई लय मिलाएर गाउने अभ्यास गर ।

२. कुनै एक स्थानीय गीतलाई समूहमा मिलेर गाउने अभ्यास गर ।

शिक्षण निर्देशन :

- सर्वप्रथम शिक्षकले कुनै एक स्थानीय गीत गाएर वा गीतको क्यासेट सुनाएर विद्यार्थीहरूलाई सो गीत गाउने अभ्यास गराउनुहोस् । यस्ता गीतहरूको बारम्बार अभ्यास गराउनुहोस् ।
- अन्य स्थानीय गीतहरूलाई पनि गाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

पाठ ५ झ्याउरे (पश्चिमेली)

स्थानीय लोकगीतहरूमध्ये झ्याउरे गीत नेपालको पहाडी क्षेत्रमा प्रचलित गीतहरूमध्येको लोकगीत हो । यो गीत छोटो, मिठो तथा फुर्तिलो हुने भएकाले यसलाई गाउन तथा नाच्न रमाइलो हुन्छ । यहाँ एउटा यस्तै प्रकारको गीत दिइएको छ । तिमीहरू पनि यसलाई गाउन कोसिस गर ।

खुट्टामा नेल परे पर्ला, झ्याउरेमा ननाची छोड्दिन
ननाचे नाचे झैँ गर, मर्केला बारुली कम्मर

केको टालो केको टालो रेशमको टालो
कोइला जस्ती सोल्टीनीलाई कसले भन्छ कालो
माकुराको जालो हो कि पिरतीको जालो
हामी कोही पराई हैनौँ, मेरी आम्मै, तिम्रै दाइको साली

काटीमा खानु मसला हाली खस्यौलीको भाले
तन्नेरीसँग एक्लैमा दुक्लै नहिँड्नु भन्थे बाले
गोरीमा गोरी रोज्नुपर्ने आफू भने काले
यसको अनुहार हेर्दा म त मेरी आम्मै
अहिले नै रुन थालेँ

क्रियाकलाप

१ माथिको गीत लय र ताल मिलाएर अभ्यास गर ।
२ माथिको गीतलाई समूहमा गाउने अभ्यास गर ।

शिक्षण निर्देशन :

- सर्वप्रथम यो लोकगीत कुन जातिले, कुन ठाउँमा गाउने हो, त्यसबारे विद्यार्थीहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् ।
- सिकाउनुभन्दा अगाडि शिक्षकले क्यासेट सुनेर वा कोही जान्नेसँग सिकी गीत गाउन लगाउनुहोस् ।
- पहिला शिक्षक आफैँले दुई/तीन पटक गाएर सुनाउनुहोस् । त्यसपछि एक हरफ (लाइन) गाएर सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई त्यसपछि गाउन लगाउनुहोस् ।
- यस्तै प्रकारले एकएक हरफ गर्दै पूरा गीत सिकाउनुहोस् र गाउन लगाउनुहोस् ।

पाठ ६

राष्ट्रिय गीत गाऔँ

हामी मिलेर "गाउँछ गीत नेपाली" भन्ने राष्ट्रिय गीत गाउँछौँ ।

गाउँछ गीत नेपाली, ज्योतिको पङ्ख उचाली
जय जय हे नेपाल, सुन्दर शान्त विशाल ।

गण्डकी, कोसी, कर्णाली, मेची र महाकाली
लेक र बेँसी ब्युँझाउँछन् लहर लाखौँ उचाली
हिमालचुली बोलाउँछ पहिलो झुल्का निकाली
सगरमाथा शिखरमा पुग्दछ पहिले नेपाली ।

सीताले सारा भिजाइन् दक्षिण लङ्का भारत
भृकुटी तारा उदाइन् उत्तर चीन, तिब्बत
बुद्धले यहीँ पाएथे ज्ञानको पहिलो मुहान
शिवले यहीँ ल्याएथे ज्ञानको पहिलो मुहान ।

क्रियाकलाप

१. माथिको गीतलाई तिमी पनि समूह वा एकलमा गाउने अभ्यास गर ।
२. माथिको गीतलाई बारम्बार गाउने अभ्यास गर ।

शिक्षण निर्देशन :

- यस गीतको भावार्थ विद्यार्थीहरूलाई बताइदिनुहोस् । त्यसपछि एकएक हरफ (लाइन) गाएर सुनाएपछि विद्यार्थीहरूलाई गाउन लगाउनुहोस् ।
- यस बालगीतलाई आठ मात्राको ख्याली तालमा मिलाएर कालोपाटीमा लेखी सोका आधारमा उक्त गीत गाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- सर्वप्रथम आफैँले हातले ताली बजाउँदै यस गीतलाई एक दुईपटक गाएर सुनाएपछि विद्यार्थीहरूलाई आफूसँगै गाउन लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूले स्वतन्त्र रूपले यो गीत गाउन सिकिसकेपछि समूह वा एकलमा गाउन लगाउनुहोस् ।
- आफूलाई आउने कुनै पनि गीतको धुनमा बालगीतहरू गाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

पाठ ७

बालगीत गाऔँ

आमा ! तिमी जन्म दिने मलाई
आमा ! तिमी प्राण दिने मलाई
आमा ! तिमी बोट, म फूल त्यसको
हो दान तिम्रै जति जे छ मेरो ।

आमा ! छ तिम्रो महिमा अपार
सिद्धिन्न गाए पनि बारम्बार
हर्दम बहाईकन प्रेमधारा
दिन्छ्यौ मलाई कतिको सहारा ।

असङ्ख्य तिम्रो गुणको निमित्त
केही कुरा छैन दिने मबाट
संसार यो जत्ति सजाउने छु
सपूत तिम्रो कहलाउने छु ।

बिग्रिरहेको म बनाइदिन्छु
सारा रुनेलाई हँसाइदिन्छु
ज्ञानी भई नाम कमाई उच्च
बन्ने छु तिम्रो म सुयोग्य पुत्र ।

क्रियाकलाप

१. माथिको गीतलाई तिमी पनि समूह वा एकलमा बारम्बार गाउने अभ्यास गर ।
२. यस्तै प्रकारका अन्य बालगीतहरूलाई पनि गाउने अभ्यास गर ।

शिक्षण निर्देशन :

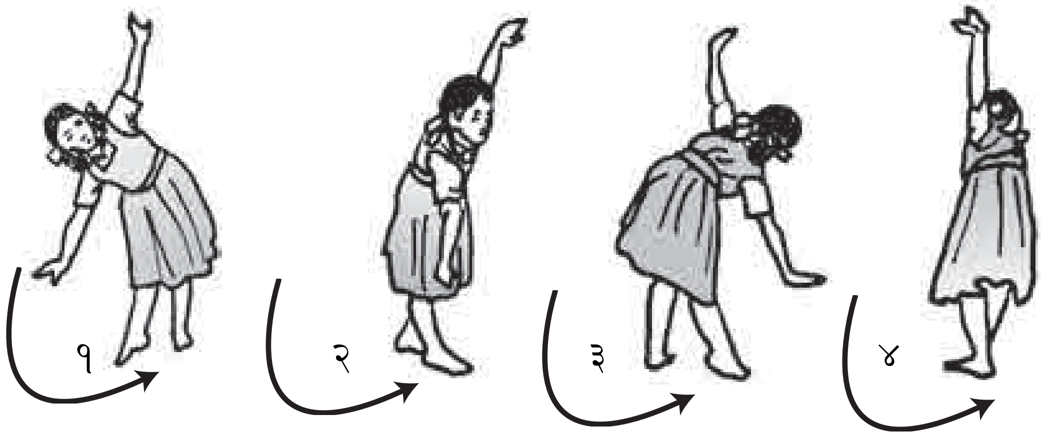
- नेपाली किताब वा अन्य कविताहरूलाई शिक्षक आफैँले वा कुनै जान्ने विद्यार्थीको सहयोग लिई दुई/तीन पटक ताल मिलाएर गाएर सुनाएपछि अरू विद्यार्थीहरूलाई गाउन लगाउनुहोस् ।
- यस्ता प्रकारका विभिन्न बालगीतहरूको क्यासेट उपलब्ध भए त्यसलाई पनि सुनाएर गाउने अभ्यास गराउनुहोस् । यस्तो बालगीतको बारम्बार अभ्यास गराउनुपर्छ ।
- यस्तै प्रकारका अन्य स्थानीय बालगीतहरूलाई पनि गाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

नृत्य तथा अभिनय

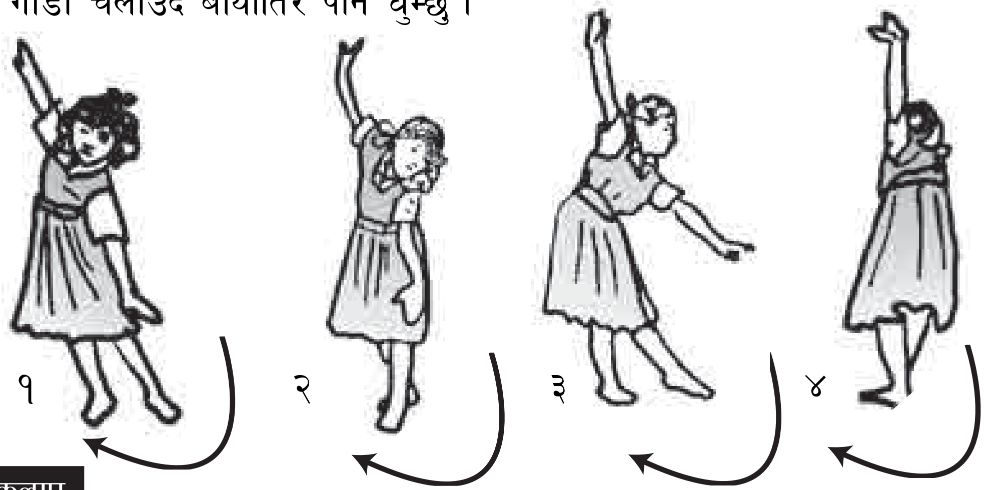
पाठ ८

गोडासँगै हात चलाउँदै घुमीघुमी नाचौं

म गोडासँगै हात चलाउँदै दायाँतिर घुम्छु ।



अब म गोडा चलाउँदै बायाँतिर पनि घुम्छु ।



क्रियाकलाप

तिमी पनि गोडासँगै हात चलाउँदै घुमेर नाच्ने अभ्यास गर ।

शिक्षण निर्देशन :

- सर्वप्रथम विद्यार्थीहरूलाई पङ्क्तिमा समको (सर्तक) अवस्थामा उभिन लगाउनुहोस् । त्यसपछि दुवै हात कम्मरमा राख्न लगाउनुहोस् ।
- अघिल्लो कक्षामा गरेजस्तै नमस्कार नृत्य पुन: विद्यार्थीहरूलाई गर्न लगाउनुहोस् । नमस्कार नृत्यको अभ्यास गराउनुभन्दा पहिले एक पटक शिक्षक आफैँले वा कुनै जान्ने विद्यार्थीद्वारा प्रदर्शन गराई अभ्यास गराउनुहोस् । पाठमा दिइएका चित्रहरूलाई हेरी नृत्यको अभ्यास गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई १, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८ सम्म हातले ताली दिँदै लयमा ताली बजाउन लगाउनुहोस् । यसै लयमा खुट्टा र हात चलाई नृत्य गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ९

झ्याउरे तालमा नृत्य गरौँ

झ्याउरे नाच नेपालीहरूको सबैभन्दा मनपर्ने लोकप्रिय नाच हो । बालबालिकादेखि लिएर बूढाबूढीहरू पनि यो नाच मन पराउँछन् । यो झ्याउरे नाच गाउँघरमा विहे, ब्रतबन्ध, मेलापात जाँदा रमाइलो गर्नका लागि नाचिन्छन् । तिमीहरू पनि विद्यालयबाट वनभोज जाँदा, सरस्वति पूजाको दिन रमाइलो गर्न झ्याउरे नाच नाचेर रमाइलो गर्न सक्छौ ।

खुट्टामा नेल परे पर्ला, झ्याउरेमा ननाची छोड्दिन
ननाचे नाचे झैँ गर, मर्केला बारुली कम्मर
केको टालो केको टालो रेशमको टालो
कोइला जस्ती सोल्टीनीलाई कसले भन्छ कालो
माकुराको जालो हो कि पिरतीको जालो
हामी कोही पराई हैनौँ, मेरी आम्मै, तिम्रै दाइको साली
काटीमा खानु मसला हाली खस्यौलीको भाले
तन्नेरीसँग एक्लैमा दुक्लै नहिँड्नु भन्थे बाले
गोरीमा गोरी रोज्नुपर्ने आफू भने काले
यसको अनुहार हेर्दा म त मेरी आम्मै
अहिले नै रुन थालेँ

क्रियाकलाप

१. तिमी पनि यस्तै स्थानीय गीतहरूमा जोडा मिलाएर नृत्य गर्ने अभ्यास गर ।
१. यस्तै अन्य स्थानीय गीतहरूमा पनि नृत्य गर ।

शिक्षक निर्देशन :

- छात्रहरूलाई दायाँतिर र छात्राहरूलाई बायाँतिर आमनेसामने हुने गरी पङ्क्तिमा उभ्याउनुहोस् ।
- गीतको भावार्थ बुझाई शिक्षक आफैँले वा कुनै जान्ने विद्यार्थीको सहयोग लिई एकपटक नाचेर देखाएपछि अन्य विद्यार्थीहरूलाई पनि नाच्न लगाउनुहोस् ।
- यो गीतमा केटा र केटी दुवैलाई नाच्न लगाउनुहोस् । केटाले हातमा रुमाल लिएर गोडा उफार्दै घुमीघुमी र केटीले आफ्नो हात कहिले कम्मरमा राखेर, कहिले हातले फूल बनाएजस्तै गरी आफ्नो शिरमाथि राखी नृत्य गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ १०

हस्त मुद्रा

एक हस्त मुद्रा **संयुक्त हस्त मुद्रा**

शिक्षण निर्देशन :

- सर्वप्रथम विद्यार्थीहरूलाई यी हस्तमुद्राहरूको अर्थभाव बुझाई हस्तमुद्राहरू बनाएर देखाउनुहोस् ।
- यी माथि देखाएका हस्तमुद्राहरूको प्रदर्शन गरेर देखाइसकेपछि विद्यार्थीहरूलाई यस्तै प्रकारले गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूले यी हस्तमुद्राहरू गर्न जानिसकेपछि यिनका आधारमा विभिन्न प्रकारका नृत्यहरूमा प्रयोग गर्न लगाई नृत्य गर्न पनि लगाउनुहोस् । विद्यार्थीलाई विभिन्न प्रकारका बालगीत तथा अन्य प्रकारका गीतहरू हस्तमुद्राहरूको प्रयोग गराई नृत्य गराउनुहोस् ।

पाठ ११

अभिनय गरौँ

कुनै पनि कथा, घटना, संवाद, कुराकानी आदिलाई अभिनय गरी प्रस्तुत गर्ने कलालाई अभिनय भन्छन्, जसमा अनुहारको भाव र संवाद मुख्य हुन्छ । यस्तै प्रकारका अभिनय तिमीहरूले पनि गर्न सक्छौँ । तिम्रो किताबमा भएका कथामा आधारित कुनै एक अभिनय गर्न सक्छौँ गर ।

अभ्यास

कक्षा ४ को नेपाली किताबबाट कुनै एक कथालाई आधार बनाएर नाटकको रूप दिई साथीसँग मिली अभिनय गर ।

शिक्षण निर्देशन :

- शिक्षकले कक्षा ४ को नेपाली किताबको कुनै एक कथालाई आधार मानी त्यसमा भएका पात्रहरू छुट्याएर अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।
- अभिनय गर्नका लागि कथावस्तु विद्यार्थी आफैँले वा शिक्षकले बनाएर अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।