मेरो सामाजिक अध्ययन
तथा
सिर्जनात्मक कला

कक्षा – ५

प्रकाशक
नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

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

ISBN : 978-9937-8247-1-2

© **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 : २०५३
परिमार्जित संस्करण : २०६६
पुनर्मुद्रण : २०६७

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

– पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुर

मूल्य रु :

मुद्रण:

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

– मुद्रक तथा वितरक

हाम्रो भनाइ

विद्यालय तहको शिक्षालाई उद्देश्यमूलक, व्यावहारिक, समसामयिक र रोजगारमूलक बनाउन विभिन्न समयमा पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक विकास तथा परिमार्जन गर्ने कार्यलाई निरन्तरता दिइँदै 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 २०६५ (परीक्षण) 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 । सामाजिक अध्ययनतर्फ डिकबहादुर राई, दिनानाथ गौतम, डिल्लीप्रसाद शर्मा र महेन्द्र विष्टद्वारा लेखन सम्पादन तथा परिमार्जन भएको हो । त्यस्तै सिर्जनात्मक कलातर्फ टार्जन राई, पुण्यशील गौतम, सुमन बज्राचार्य, धनबहादुर गोपाली र हनी श्रेष्ठद्वारा लेखन तथा सम्पादन गराई यस रूपमा तयार गरिएको हो । यो पुस्तक तयार गर्ने क्रममा हरिबोल खनाल, टेकनारायण पाण्डे, कमला पोखरेल, शम्भुप्रसाद दाहाल र कमला पाण्डेबाट विशेष सुझाव प्राप्त भएको छ । यसको भाषासम्पादन विष्णुप्रसाद अधिकारी र लोकप्रकाश पण्डितले, चित्राङ्कन आवरण तथा लेआउट डिजाइन टार्जन राई र गङ्गाधर सारूले तथा टाइपसेटिङ अनिल कार्कीले गर्नुभएको हो । उहाँहरूलगायत यसको विकासमा संलग्न विषयसमितिका पदाधिकारी तथा अन्य सबैलाई पाठ्यक्रम विकास केन्द्र धन्यवाद प्रकट गर्दछ ।

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

नेपाल सरकार
शिक्षा मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

विषयसूची

सामाजिक अध्ययन

पाठ	शीर्षक	पृष्ठसङ्ख्या
एकाइ : एक	आफू, आफ्नो परिवार र छरछिमेक	२–११
पाठ १	मेरा छिमेकीको पेसा	२
पाठ २	छिमेकीहरूसँगको व्यवहार	४
पाठ ३	समुदायको काममा सहयोग	६
पाठ ४	समान व्यवहार	८
पाठ ५	अरूलाई पनि बुझौँ	१०
एकाइ : दुई	हाम्रो परम्परा,सामाजिक मूल्य र मान्यता	१२–२१
पाठ १	हाम्रो परम्परा	१२
पाठ २	हाम्रो भाषा र वेषभूषा	१४
पाठ ३	हाम्रा चाडपर्वहरू	१६
पाठ ४	हाम्रो देश हाम्रो गौरव	१८
पाठ ५	हाम्रो जिल्लाका असल मानिस	२०
एकाइ : तीन	सामाजिक समस्या र समाधान	२२–३३
पाठ १	कुलतबाट बचौँ र बचाऔँ	२२
पाठ २	चोरी, डकैती र यसबाट बच्ने उपाय	२४
पाठ ३	अनावश्यक नक्कल नगरौँ	२६
पाठ ४	मेलमिलाप	२८
पाठ ५	सामाजिक सङ्घसंस्था	३०
पाठ ६	हाम्रा स्थानीय निकायहरूको भूमिका	३२
एकाइ : चार	नागरिक चेतना	३४–४७
पाठ १	हाम्रो अधिकार	३४
पाठ २	हाम्रा कर्तव्यहरू	३६
पाठ ३	हाम्रो राष्ट्रिय सम्पदा	३८
पाठ ४	हाम्रा सामाजिक नियमहरू	४०

पाठ ५	जिल्ला विकास समिति	४२
पाठ ६	जिल्ला विकास समितिका कार्यहरू	४४
पाठ ७	समान व्यहार र आपसी मेलमिलाप	४६
एकाइ : पाँच	**हाम्रो पृथ्वी**	४८–६५
पाठ १	नेपालको प्राकृतिक स्वरूप	४८
पाठ २	नेपालको हावापानी र जनजीवन	५०
पाठ ३	नेपालको प्राकृतिक वनस्पति	५२
पाठ ४	हाम्रो देशको माटो	५४
पाठ ५	नक्सा बनाउन सिकौँ	५६
पाठ ६	नक्सामा सङ्केतहरू भरौँ	५८
पाठ ७	ग्लोब र नक्साको प्रयोग	६०
पाठ ८	हाम्रा छिमेकी देश बङ्गलादेश, पाकिस्तान र भुटान	६२
पाठ ९	हाम्रा छिमेकी राष्ट्र श्रीलङ्का, माल्दिभ्स र अफगानिस्तान	६४
एकाइ : छ	**हाम्रो विगत**	६६–७९
पाठ १	हाम्रा समुदायका ऐतिहासिक वस्तुहरू	६६
पाठ २	हाम्रा समुदायका ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरू	६८
पाठ ३	प्राचीन नेपाल	७०
पाठ ४	हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरू : जनक, सीता, बुद्ध, अरनिको, शङ्खधर र अंशुवर्मा	७२
पाठ ५	हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरू : पृथ्वीनारायण, बलभद्र र अमर सिंह	७४
पाठ ६	हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरू : पासाङ्ल्हामु, भीमसेन,भानुभक्त, मोतिराम, राम शाह र त्रिभुवन	७६
पाठ ७	हाम्रा राष्ट्र प्रमुख तथा सरकार प्रमुख	७८
एकाइ : सात	**हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप**	८०–८९
पाठ १	डोल्माको जिल्लाका मानिसले गर्ने काम	८०
पाठ २	विद्यालयका सामानहरू	८२
पाठ ३	स्वदेशी उत्पादन	८४
पाठ ४	स्वदेशी सामानहरूको प्रयोग	८६
पाठ ५	हाम्रो देशको आर्थिक क्रियाकलाप	८८

सिर्जनात्मक कला

पाठ	शीर्षक	पृष्ठसङ्ख्या
	दृश्यकला	९१-१३४
पाठ १	मनमा लागेका कुराहरूको चित्र बनाऔँ	९२
पाठ २	रूख बिरुवा र वातावरणको चित्र कोरौँ	९४
पाठ ३	विभिन्न जनावरहरूको चित्र बनाऔँ	९५
पाठ ४	ज्यामितीय आकारबाट चित्र बनाऔँ	९६
पाठ ५	रङ बनाऔँ	९८
पाठ ६	रङ मिसाऔँ	९९
पाठ ७	रङबाट अभिव्यक्ति	१०२
पाठ ८	भित्तेचित्र	१०३
पाठ ९	विभिन्न किसिमबाट छपाइ गरौँ	१०५
पाठ १०	स्टेन्सिल बनाइ छपाइ गरौँ	१०७
पाठ ११	सामूहिक योजना बनाऔँ	१०९
पाठ १२	विभिन्न किसिमका कोलाजहरू	१११
पाठ १३	कोलाजमा रङ दलौँ	११२
पाठ १४	माटोबाट विभिन्न वस्तुहरू बनाऔँ	११३
पाठ १५	रिलिफ कार्य	११५
पाठ १६	माटोबाट स्वतन्त्र अभिव्यक्ति	११६
पाठ १७	कागजका विभिन्न वस्तु बनाऔँ	११७
पाठ १८	कागजलाई काटेर बुट्टा बनाऔँ	१२१
पाठ १९	कागजको तोरण बनाऔँ	१२२
पाठ २०	कागजको थौँगा बनाऔँ	१२३
पाठ २१	खेर फालिने सामानहरूको प्रयोग गरौँ	१२५
पाठ २२	तार र बट्टाबाट निर्माण गरौँ	१२६
पाठ २३	ज्यामितीय आकारबाट निर्माण गरौँ	१२७

पाठ २४	सिन्का र डोरीबाट निर्माण कार्य गरौँ	१३०
पाठ २५	कागजको पानाबाट निर्माण गरौँ	१३१
पाठ २६	कागजको बुनाइ	१३२
पाठ २७	समुदायमा हुने बुनाइ कार्य	१३३
पाठ २८	फ्रेममा बुनाइ कार्य गरौँ	१३४

	सङ्गीत	१३५–१५३
पाठ १	स्वरको अभ्यास गरौँ	१३५
पाठ २	म मादल, तबला र हार्मोनियम बजाउँछु	१३६
पाठ ३	राष्ट्रिय गान	१३९
पाठ ४	कक्षागत गीत	१४१
पाठ ५	स्थानीय गीत गाऔँ	१४२
पाठ ६	गीत गाऔँ	१४३
पाठ ७	नृत्यको परिचय	१४४
पाठ ८	नमस्कार नृत्य	१५४
पाठ ९	गोडा चलाउँदै अर्ध चन्द्रकार बनाई नृत्य गरौँ	१४७
पाठ १०	गोडा चलाउँदै गोलाकार बनाई नृत्य गरौँ	१४८
पाठ ११	स्थानीय लोक नाच	१४९
पाठ १२	हस्त मुद्रा	१५०
पाठ १३	अभिनय गरौँ	१५२

मेरो सामाजिक अध्ययन

एकाइ : १

आफू, आफ्नो परिवार र छरछिमेक

पाठ – १

मेरो छिमेकीको पेसा

आजको पाठ छिमेकीहरूले गर्ने पेसाका बारेमा थियो । शिक्षकले कक्षा सुरु गर्दै भन्नुभयो, “हाम्रो छिमेकमा विभिन्न पेसा, व्यवसायमा लागेका व्यक्तिहरू हुन्छन् । तिमीहरूका छिमेकमा पनि धेरै प्रकारका काम गर्ने व्यक्तिहरू होलान् । तिमीहरूका छिमेकीहरूले कुनकुन पेसा (काम) गर्दछन्, भन्न सक्छौ ?”

सविनाले भनिन्, “मेरो घर नजिकै जीवनको घर छ । उनका बुवा खेतमा काम गर्नुहुन्छ । उहाँ किसान हो । मेरा अर्का छिमेकी काका भोगेन्द्र यादव व्यापार गर्नुहुन्छ । उहाँको आफ्नै पसल छ । उहाँको पसलमा धेरै सामानहरू पाइन्छन् ।”

पसलमा किनमेल गर्दै

“मेरो छिमेकीको नाम बाबुलाल हो । उहाँ स्वास्थ्य चौकीमा काम गर्नुहुन्छ । त्यसैले सबैजना उहाँलाई स्वास्थ्य कार्यकर्ता भन्छन् । मेरो घरको पूर्वपट्टि सुम्निमा दिदीको घर छ । उहाँ रेडियोमा समाचार भन्नुहुन्छ” मिङ्माले भनिन् ।

त्यसपछि सलिमले आफ्नो ठाउँबाट उठ्दै भने, “सर, मेरो घर नजिक अहमदको घर छ । उनको बुबा मेकानिक्स हुनुहुन्छ । उहाँ रेडियो, टेलिभिजन र टेलिफोन मर्मत गर्नुहुन्छ । अहमदको घरको दक्षिणमा विन्दियाको घर छ । विन्दियाकी आमा नजिकको विद्यालयमा शिक्षक हुनुहुन्छ ।”

“मेरा छिमेकीहरू पनि बेग्लाबेग्लै काम गर्दछन् । कोही पशुपालन गर्दछन् । कोही कार्यालयमा काम गर्दछन् । कोही कारखानामा मजदुरी गर्दछन्” उषाले भनिन् । यसरी कक्षाका सबै विद्यार्थीले आ-आफ्ना छिमेकीहरूले गर्ने पेसा पालैपालो बताए ।

शिक्षण निर्देशन :

कक्षाका बालबालिकाहरूलाई उनीहरूका छिमेकीले गर्ने कामहरू कक्षामा क्रमश: भन्न लगाई सक्रिय सिकाइमा जोड दिनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. खाली ठाउँ भर :

(क) आफ्नो घर नजिक बस्ने मानिसलाई .... भनिन्छ ।

(ख) खेतबारीमा काम गर्ने मानिसलाई .... भनिन्छ ।

(ग) रेडियो, टेलिभिजन, टेलिफोन .... ले मर्मत गर्ने काम गर्छन् ।

(घ) विद्यालयमा .... ले पढाउने काम गर्दछन् ।

(ङ) पसलमा मालसामान बिक्री गर्ने मानिसलाई .... भनिन्छ ।

२. तिम्रो छिमेकमा कुनकुन पेसा भएका मानिस बसोवास गर्छन् ? उनीहरूले गर्ने काम लेख ।

३. तिम्रो कक्षाका साथीका छिमेकीहरू कुनकुन काम गर्छन् ? पाँच जना साथीसँग सोधेर लेख ।

४. तिम्रो छिमेकीले गर्ने कामबाट तिमीलाई के फाइदा भएको छ ? तलको जस्तै तालिका बनाई लेख ।

छिमेकीको पेसा	पेसाबाट हुने फाइदा

हामी आफ्ना छिमेकीले गर्ने काम/पेसा बताउन सक्छौँ ।

पाठ – २

छिमेकीहरूसँगको व्यवहार

ज्ञानीमायाको घर बनेपामा पर्छ । उनी त्यहीँको विद्यालयमा पढ्छिन् । उनका धेरै छिमेकी साथीहरू छन् । लता, पुष्पा, किरण उनका छिमेकका साथीहरू हुन् । उनीहरू ज्ञानीमायासँगै पढ्छन् । उनका अरू साथीहरू फूलमाया, जयरूपा र भाजुराम अर्को विद्यालयमा पढ्छन् । उनीहरू पनि ज्ञानीमायाका छिमेकका मिल्ने साथीहरू हुन् ।

छिमेकी बालबालिकासँग मिलेर खेल्दै

शनिवारको दिन र विद्यालय बिदा भएको समयमा ज्ञानीमाया आफ्ना साथीहरूसँग खेल्छिन् । कहिलेकाहीँ उनी साथीहरूको घर पनि जान्छिन् । साथीका बुबा आमालाई उनी काका काकी भनेर सम्बोधन गर्छिन् । उहाँहरूलाई भेट्दा नमस्कार गर्छिन् र सन्चो विसन्चो कस्तो छ भनी हालखबर पनि सोध्छिन् । आफ्नो घरमा चाड, पर्व, धार्मिक कार्य परेका वेला छिमेकीहरूलाई पनि निम्तो दिन्छिन् । आफ्ना साथीहरूलाई पनि बोलाउँछिन् । उनी बोलाएको ठाउँमा जान्छिन् । ज्ञानीमाया छिमेकमा कुरा काट्नेहरूसँग सतर्क हुन्छिन् । छिमेकमा एउटाको कुरा अर्कोलाई लगाएर झगडा गराउने पनि हुन्छन् । ज्ञानीमाया अरूले भनेको कुरामा सत्य, तथ्य कुरा पत्ता लगाउँछिन् । साथीहरूलाई पनि सही कुरा पत्ता लगाएर मात्र विश्वास गर्ने बानी

शिक्षण निर्देशन :

कक्षामा बालबालिकाहरूलाई समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहलाई छिमेकीसँग गर्ने व्यवहारको भूमिका अभिनय गराउनुहोस् । उनीहरूलाई सत्य, तथ्य कुरा पत्ता लगाएर मात्र अरूले भनेका कुराको विश्वास गर्ने बानीको अभ्यास गराउनुहोस् ।

बसाल्नुपर्ने कुरा बताउँछिन् । ज्ञानीमायाको राम्रो व्यवहार देखेर छिमेकीहरू पनि खुसी छन् । छिमेकीहरूले पनि उनलाई आफ्नै छोराछोरी जस्तै माया गर्छन् ।

ज्ञानीमायाका साथीहरू पनि कहिलेकाहीँ उनको घर आउँछन् । ज्ञानीमायाका साथीहरूले पनि उनका बुबा आमालाई नमस्कार गर्छन् र काका काकी भनेर आदर गर्छन् । आफूलाई आदर गरेको देखेर ज्ञानीमायाका बुबा आमा पनि असाध्यै खुसी हुनुहुन्छ । आफ्नी छोरी ज्ञानीमायालाई जस्तै उनीहरूलाई पनि माया गर्नुहुन्छ ।

ज्ञानीमाया आफ्ना छिमेकीहरूलाई सम्मान गर्छिन् । सधैँ नम्र र शिष्ट भाषा प्रयोग गरेर बोल्छिन् ।

क्रियाकलाप

१. ठीक वाक्यहरू मात्र आफ्नो कापीमा सार :

(क) हामीले छिमेकीहरूसँग सधैँ नम्र र शिष्ट भाषामा बोल्नुपर्छ ।

(ख) छिमेकीलाई आवश्यक परेको वेला सक्दो मदत गर्नुपर्छ ।

(ग) सकेसम्म छिमेकीहरूसँग झगडा गर्नु राम्रो हुन्छ ।

(घ) अरूले भनेको कुरामा सत्य, तथ्य खोजी गरी विश्वास गर्नुपर्छ ।

(ङ) सबै छिमेकीसँग समान व्यवहार गर्नुपर्दछ ।

२. ज्ञानीमायाले आफ्ना छिमेकीहरूप्रति गर्ने व्यवहार यसरी लेखेकी छन् :

म आफ्ना छिमेकीलाई भेट्दा नमस्कार गर्छु । त्यसपछि "सन्चै हुनुहुन्छ ?" भनेर सोध्छु । छिमेकीहरूलाई समस्या पर्दा आफूले सकेको सहयोग गर्छु । मेरा छिमेकीहरू फरक फरक काम गर्छन् । म छिमेकीहरूप्रति भेदभाव गर्दिनँ । सधैँ नम्र र शिष्ट भएर बोल्छु । कसैले केही भन्यो भने सत्य, तथ्य बुझेर मात्र विश्वास गर्छु । मलाई यसरी बोल्दा राम्रो लाग्छ ।

तिमी पनि ज्ञानीमायाले जस्तै गरी आफ्ना छिमेकीहरूप्रति गर्ने व्यवहारको नमुना लेख ।

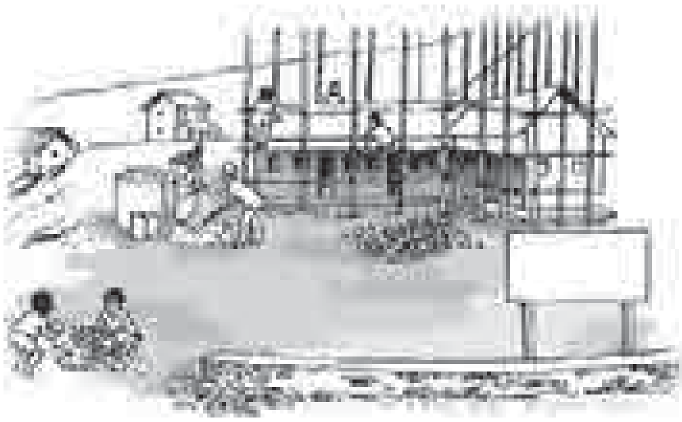
३. छिमेकमा ठूला व्यक्तिसँग बोल्दा र साथीलाई माया गर्दा प्रयोग गर्ने शब्दहरू तालिका बनाई लेख ।

म आफ्ना छिमेकीहरूप्रति नम्र र शिष्ट व्यवहार गर्छु ।

पाठ – ३

समुदायको काममा सहयोग

सन्तु, माया, सङ्गीता र उनका साथीहरू जयपुर गाउँमा बस्छन् । उनीहरूलाई साना ठूला धेरै मानिसले चिन्छन् किनभने उनीहरू आफ्नो समुदायमा हुने हरेक काममा आफूभन्दा ठूलालाई मदत गर्छन् । उनीहरूको गाउँमा स्वास्थ्य चौकी बनाउने काम हुँदैछ । गाउँका सबै मानिस जम्मा भएर आ-आफ्नो काम गर्दैछन् । शनिवारको दिन भएकाले सन्तु, माया र सङ्गीता पनि त्यहाँ गएका छन् । उनीहरूले पनि आफ्ना शरीरले सक्ने खालका ढुङ्गा र इँटा बोकेर स्वास्थ्य चौकी बनाउने काममा मदत गरे । उनीहरूले मदत गरेको देखेर सबैजना खुसी भए । आफ्नो समुदायमा हुने चाडपर्वमा समेत उनीहरू मदत गर्छन् । समुदायको सरसफाइमा भाग लिन्छन् । बाटोमा भएका काँडा, ढुङ्गा पन्छाउँछन् । कहिलेकाहीँ समुदायमा हुने धार्मिक कार्यमा फूलपाती टिपेर लगिदिन्छन् ।



सामुदायिक काममा सहभागिता

अर्पना र मिलन सहरको एउटै टोलमा बस्छन् । उनीहरू पनि आफ्नो समुदायको काममा सकेको सहयोग गर्छन् । अस्ति उनीहरूले समुदायका सबै मानिस मिलेर सडक सफा गरे । त्यस काममा अर्पना र मिलनले पनि फोहोर उठाउने टोकरी पुऱ्याएर सहयोग गरे । आफ्नो टोलमा चोरी भयो भने प्रहरीलाई फोनबाट

शिक्षण निर्देशन :

कक्षाका बालबालिकालाई त्यहाँको स्थानीय समुदायमा हुने सामुदायिक कार्यहरूमा सहभागी भई सहयोग गर्न प्रोत्साहन मिल्ने विधिहरू अपनाई शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुहोस् ।

सूचना दिन्छन् । त्यस्तै आफ्नो टोल छिमेकमा आगलागी हुँदा दमकललाई फोनबाट खबर दिन्छन् । आगलागीको खबर पाएपछि दमकल तुरुन्त आइपुग्छ र आगो निभाउँछ । अब आउने महिनामा पोलियो थोपा र भिटामिन "ए" खुवाउने कार्यक्रममा पनि उनीहरूले मदत गर्ने भएका छन् । आफूभन्दा साना भाइ बहिनीहरूलाई पोलियो थोपा र भिटामिन "ए" खुवाउन लैजाने भएका छन् । उनीहरूको यस्तो कार्य देखेर सबैजना खुसी भएका छन् ।

क्रियाकलाप

१. तल दिइएका चित्रहरू हेर, ती चित्रहरूमा केके काम भइरहेका छन् ? त्यस्ता काममा तिमी कसरी सहयोग गर्छौ ? कक्षामा सुनाऊ ।

२. तिमीले अहिलेसम्म समुदायका कुन कुन काममा सहयोग गरेका छौ ? त्यसको सूची बनाऊ ।

३. सन्तु, माया र सङ्गीता गाउँमा बस्छन् । अर्पना र मिलन सहरमा बस्छन् भने तिमी कहाँ बस्छौ ? बसेको ठाउँमा तिमीले गर्न सक्ने सामुदायिक कार्यको अभिनय गरेर देखाऊ ।

४. कक्षाका साथीहरूको दुई ओटा समूह बनाऊ । एउटा समूहले गाउँमा हुने सामुदायिक कार्यहरू क्रमश: भन्दै जाऊ । अर्को समूहले सहरमा हुने सामुदायिक कार्यहरू भन । त्यसपछि तलको जस्तै तालिका बनाई लेख ।

गाउँमा हुने सामुदायिक कार्य	सहरमा हुने सामुदायिक कार्य

हामी आफ्नो समुदायमा हुने सामुदायिक काममा सकेको मदत गर्छौं ।

पाठ – ४

समान व्यवहार

धेरै वर्षअघि सप्तरी जिल्लामा राम प्रवेश नाम गरेका एक जना मानिस बस्थे । त्यहाँ उनको धेरै जग्गा जमिन थियो। घर पनि ठूलै थियो । उनले काम गर्न केही मानिस पनि राखेका थिए । त्यसैले उनी आफूलाई धनी सम्झन्थे । गाउँका अरू मानिसभन्दा आफ्नो धन सम्पत्ति धेरै भएकोमा उनी घमन्ड पनि गर्थे। जति सम्पत्ति भए पनि उनी साह्रै लोभी थिए। कसैलाई एक पैसा पनि सहयोग गर्दैनथे। त्यति मात्रै होइन, उनी ज्यादै पुरानो विचारका थिए। उनले आफ्ना छोरीहरूलाई पढाएका थिएनन्। छोरीलाई पढाउनु हुँदैन भन्ने सम्झन्थे । अरू मानिससँग पनि जातका आधारमा भेदभाव गर्थे । गाउँका बूढाबूढी र गरिब मानिसलाई त उनी अति नै हेलाँ गर्थे । उनको यस्तो व्यवहार त्यस गाउँका मानिसलाई मन परेको थिएन । त्यसै कारण राम प्रवेशलाई कुनै दुःख पर्दा सहायता गर्न कोही पनि अघि सर्दैनथे ।

त्यही गाउँमा भोला नाम गरेका मानिस थिए। उनी निकै दयालु र सहयोगी थिए। गाउँका सबैलाई आपद्‌विपद र दुःख पर्दा उनी सहयोग गर्न अघि सर्थे। उनी गरिब भए पनि अरूको मदत गर्न पाउँदा खुसी हुन्थे। मानिस जातले ठूलो तथा सानो हुँदैन भन्ने कुरामा उनी विश्वास गर्थे । उनी छोरा र छोरीमा पनि भेदभाव गर्दैनथे । उनले छोरा र छोरी दुवैलाई पढ्न पठाएका थिए । उनको छिमेकमा विभिन्न जातका मानिसहरू बस्थे तर उनी सबै छिमेकीहरूसँग समान व्यवहार गर्थे । छिमेकीले

शिक्षण निर्देशन :

समान व्यवहार गर्दा र नगर्दाको अवस्थामा देखापर्ने समस्याहरू झल्कने कथा वा आफ्नै समुदायका घटनाहरूका उदाहरणहरू दिएर शिक्षण गर्नुहोस् ।

भोलाको प्रेरणाले गर्दा छोराछोरी दुवैलाई पढ्न पठाएका थिए । भोला "छोरा र छोरी दुवै बराबरी" भन्थे । त्यसैकारण गाउँका सबै मानिसले भोलालाई मन पराउँथे तर राम प्रवेशले भोलालाई मन पराउँदैनथे । भोलाको असल व्यवहारलाई पनि गाउँ भाँड्ने चाला भनेर निन्दा गर्थे । एक दिन अचानक भोलाको घरमा आगो लाग्यो । आगोले सबै कुरा डढेर नष्ट भयो तर गाउँका सबै मानिस मिलेर सहयोग गरे । उनलाई बस्ने ठाउँको बन्दोबस्त गरिदिए । सबैले आफूले सकेको लुगाफाटो, खानेकुराहरू, भाँडाकुँडा आदि दिएर सहयोग गरे । आफूलाई सहयोग गरेको देखेर भोला पनि खुसी भए ।

अर्को वर्ष सप्तकोसी नदीको बाढीले राम प्रवेशको घर तथा खेत सबै बगायो तर उनलाई कसैले पनि सहयोग गरेनन् । आफूले गरेको दुष्ट व्यवहारले गर्दा उनलाई कसैले सहयोग गरेनन् । त्यसपछि राम प्रवेशले अबदेखि कसैलाई पनि असमान व्यवहार नगर्ने अठोट गरे ।

क्रियाकलाप

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

(क) राम प्रवेश किन घमन्ड गर्थे ?

(ख) राम प्रवेशको कस्तो व्यवहार गाउँलेलाई मन परेको थिएन ?

(ग) भोला के कुरामा विश्वास गर्थे ?

२. तलको जस्तै तालिका बनाऊ । त्यसमा राम प्रवेश र भोलाका तीनओटा फरक फरक व्यवहार लेखेर देखाऊ :

राम प्रवेशको व्यवहार	भोलाको व्यवहार

३. तिमी बसेको ठाउँमा राम प्रवेश जस्ता मानिस छन् कि भोला जस्ता मानिस छन् ? तिमी को जस्तो बन्न चाहन्छौ ? किन ? कक्षामा सुनाऊ ।

म आफ्ना छिमेकी तथा साथीहरूलाई भेदभाव गर्दिनँ ।
सबैलाई समान व्यवहार गर्छु ।

पाठ – ५

अरूलाई पनि बुझौँ

रामलखन र श्रीकृष्ण कक्षा ५ मा पढ्छन् । रामलखन तराईबासी हुन् । श्रीकृष्ण पहाडी जिल्लामा जन्म भई तराईमा बसाइँ सरेका छन् । उनीहरू सँगै विद्यालय जान्छन् र सँगै बस्ने गर्छन् । एक दिन रामलखनको कलम हरायो । कक्षामा सबैसँग सोधे । कसैले पनि भेटेको कुरा गरेनन् । यत्तिकैमा रामलखनले साथी श्रीकृष्णले कलम चोरेको हो भनेर आरोप लगाए । कक्षा कोठामै सबैले सुन्ने गरी श्रीकृष्ण चोर हो भनेर हल्लीखल्ली गरे । श्रीकृष्णले "म निर्दोष छु, मलाई झुटो दोष नलगाऊ" भने ।

रामलखनको व्यवहारले श्रीकृष्णलाई धेरै दुखी बनायो । उनले आफू अपमानित भएको महसुस गरे । आफ्नो भावना कसैले पनि नबुझेको ठाने । यसरी आफू माथि असमान व्यवहार गरेको देखेर उनको चित्त दुख्यो । उनको आत्मा रोयो, मन डरायो । उनी चुपचाप बस्न थाले ।

दिउँसो खाजा खाने समयमा रामलखनलाई श्रीकृष्णको याद आयो । कलम नचोरेको पनि त हुन सक्छ । मैले वेकारमा उनको मन दुखाएँ । श्रीकृष्णले कलम चोरेको भए त त्यस्तो दुखी हुने थिएन । उनको ठाउँमा म भएको भए मलाई कति

मेलमिलाप

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकालाई सानै उमेरदेखि अरूको विचारको कदर गर्ने, अरूलाई चित्त दुख्ने कुरा नगर्ने र अरूको भावना बुझ्ने बानीको विकास गराउने क्रियाकलाप गराउनुपर्छ ।

दु:ख लाग्थ्यो होला । मैले त्यस्तो व्यवहार गर्नु हुँदैनथ्यो । रामलखनले श्रीकृष्णसँग माफी मागे । भोलिपल्ट उनको कलम चौरमा भेटियो ।

हामी सबैले अरूको भावनाको कदर गर्नुपर्छ । अरूका समस्या बुझ्नुपर्छ । आफूले बोलेका र गरेका कार्यले अरूलाई चोट पुगेको छ, छैन भनेर विचार गर्नुपर्छ । सोही बमोजिम अरूले आफूलाई गर्ने व्यवहारबाट परेको चोट र दु:खलाई विचार गरी समान व्यवहार गर्नुपर्छ । यही नै समानुभूति हो । त्यसैले अब तिमीहरूले पनि अरूको भावना बुझेर कसैलाई पनि दु:खित हुने गरी बोल्नु वा असमान व्यवहार गर्नु हुँदैन ।

क्रियाकलाप

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

(क) रामलखनले श्रीकृष्णलाई के भने र किन ?

(ख) रामलखनको व्यवहारले श्रीकृष्णलाई कस्तो तुल्यायो ?

(ग) समानुभूतिपूर्ण व्यवहार गर्न के कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

२. समानुभूतिपूर्ण व्यवहारभित्र केकस्ता व्यवहार पर्छन् ? तिनको सूची तयार पार ।

३. कसैले तिमीलाई असमान तथा भेदभाव हुने गरी व्यवहार गर्‍यो भने तिमीले उसलाई कसरी सम्झाउँछौ ?

४. तल दिइएका वाक्यमा राम्रा व्यवहार र नराम्रा व्यवहारहरू छुट्याऊ :

(क) साथीले थाहा नपाइकन सुटुक्क साथीको कलम लिनु ।

(ख) दु:ख परेको वेला साथीलाई सहयोग गर्नु ।

(ग) नजान्ने साथीलाई कक्षामा हेलाँ गर्नु ।

(घ) आफूभन्दा साना भाइबहिनीलाई माया गर्नु ।

म सबै साथीप्रति सहानुभूति राख्छु र सधैँ समान व्यवहार गर्छु ।

एकाइ : २

हाम्रो परम्परा, सामाजिक मूल्य र मान्यता

पाठ – १

हाम्रो परम्परा

उद्घोषक : आज कक्षामा "हाम्रो परम्परागत चलनहरू" विषयमा वक्तृत्वकला प्रतियोगिता हुँदैछ । सर्वप्रथम बोल्न आउँदैछिन् ज्योति नगरकोटी ।

ज्योति : आदरणीय गुरु, निर्णायकज्यू र मेरा प्यारा साथीहरू !

हाम्रो समाजमा चलेका परम्परागत केही चलनहरूले समाजमा समस्या निकालेका छन् । कसैलाई बोक्सीको आरोपमा दु:ख दिनु, कसैलाई जातपात छुट्याई धारा तथा मन्दिरमा प्रवेश गर्न नदिनु, नजर लाग्यो भनेर झारफुक गर्ने र झैझगडा गर्ने काम राम्रो होइन । भूत, प्रेत, देउता लागेर मानिस बिरामी हुँदैनन् । नाङ्गो आँखाले देख्न नसकिने किटाणु र विषाणुले गर्दा मानिसलाई रोग लागेको हो । यस्ता खराब चलनहरूलाई हटाउँदै जानुपर्छ । धन्यवाद !

अन्धविश्वास (बिरामीलाई झारफुक गर्दै)

उद्घोषक : अब आउँदै छन् वृजमोहन झा ।

वृजमोहन : आदरणीय गुरुवर्ग र साथीहरू !

अघि बोल्ने साथीले खराब चलनको मात्र चर्चा गर्नुभयो । हाम्रो समाजमा थुप्रै राम्रा चलनहरू पनि छन् । आफूभन्दा ठूलालाई आदर गर्नु, पाहुनालाई सत्कार गर्नु राम्रो चलन हो । नुहाएर र लुगा फेरेर खाना खानु राम्रो चलन हो । यसो गर्दा खानामा फोहोर पर्न पाउँदैन । भाइटीका चाडले दाजुबहिनी र दिदीभाइमा माया बढ्छ । माघेसङ्क्रान्तिमा घिउचाकु खानाले शरीरमा तागत मिल्छ । बिहान मुख धोएर मात्र खाना खाने चलनले सधैँ सफा र निरोगी भइन्छ । त्यसैले हाम्रो समाजका पुराना राम्रा चलनहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ ।

बिरामीको उपचार गर्दै

शिक्षण निर्देशन :

हाम्रो समाजमा भएका खराब चलनहरू हटाउँदै राम्रा चलनहरू कायम राख्दै लैजानुपर्छ भन्ने खालका क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

उद्घोषक :वृजमोहनले राम्रो तर्क प्रस्तुत गरे । अब आउँदैछिन् सुमित्रा गौचन ।

सुमित्रा : आदरणीय गुरु, निर्णायकज्यू र साथीहरू !

हाम्रो समाजमा चलेका केही चलन राम्रा र केही चलन खराब छन् । हिँड्दा कुनै वस्तु देखेर वा आवाज सुनेर साइत नपर्ने भन्ने कुरा खराब चलनहरू हुन् । छुवाछुतको व्यवहार, छोराछोरीमा भेदभाव, धनी र गरिबबीचको भेदभाव, धर्म र जातजातिबीचको विभेद पनि खराब चलन हुन् । भान्छामा जुठो राख्नु हुँदैन, लिपपोत गर्नुपर्छ भन्ने राम्रा चलन हुन् । यसो गर्दा घर सधैँ सफा रहन्छ । यसैले अबका दिनमा नराम्रा चलनहरू छोड्दै र राम्रा चलन अपनाउँदै जानुपर्छ । धन्यवाद !"

क्रियाकलाप

१. तिम्रो कक्षामा पनि यस्तै वक्तृत्वकला प्रतियोगिता सञ्चालन गर । प्रथम हुनेलाई पुरस्कृत गर ।

२. हाम्रो समाजमा भएका राम्रा चलनहरू देखाउने नाटक प्रस्तुत गर ।

३. तिम्रो समुदायमा भएका राम्रा र खराब चलनहरूको सूची बनाऊ । खराब चलनलाई सुधार्ने उपायहरू पनि लेख ।

राम्रो चलन	खराब चलन	सुधार्नुपर्ने कुरा

४. कक्षाका साथीहरूसँग सोधेर उनीहरूको परिवारमा भएका राम्रा चलनहरू टिपोट गर ।

समाजमा चलेका खराब चलनलाई सुधार गर्दै राम्रा चलनको अनुसरण गर्नुपर्छ ।

पाठ -२

हाम्रो भाषा र वेषभूषा

बाल दिवसको अवसरमा आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रमको प्रत्यक्ष प्रसारण भइरहेको छ । सुनीता, जीवन र उनका साथीहरू ध्यान दिएर कार्यक्रम सुनिरहेका छन् । ठूलो चौरमा सबै जातजाति र भाषाभाषीका मानिसहरू भेला भएका छन् । उनीहरूले आ-आ□नै परम्पराअनुसारका लुगा र गहना लगाएका छन् । पालैपालो विभिन्न जातजातिका बाजाहरू बजिरहेका छन् । नेवार, तामाङ, गुरुङ, राई, लिम्बू, धिमाल, थारु, राजवंशी, शेर्पा, बाहुन, क्षेत्री, मगर, थकाली चेपाङ सुनुवारलगायत थुप्रै जातजातिहरू भेला भएका छन् । पृष्ठभूमिमा "सयथरी गोडा एउटै चाल, सयथरी बाजा एउटै ताल" भन्ने गीत बज्न थाल्यो । सबै तालसँगै नाच्दै हात हल्लाउँदै विभिन्न रङ र आकारका फूलहरू बनाउन थाले । पुरै चौर एउटा सुन्दर फूलवारी जस्तै देखियो । दर्शकहरूले रमाउँदै ताली बजाइरहेका छन् । आहा, सबै जना मिलेर एउटै फूल बनाए । यो त सयपत्री फूल पो बन्यो । कति सुन्दर फूल । एउटा वेषभूषाको एउटा घेरा बनेको छ । सयौँ घेरा मिलेर फूलको थुङ्गा बनेको छ । रङ्गीन सयपत्री फूल जस्तो देखिन्छ । यहाँ हरेक समूहले आ-आ□नै भाषामा पालैपालो एउटै ताल र लयमा गीत गाउँदै नाचिरहेका छन् । "हाम्रो भाषा राम्रो, हाम्रो भेष राम्रो, हामी सबै जात अट्ने

विभिन्न भाषा बोल्ने र वेषभूषा लगाउने नेपालीहरू

शिक्षण निर्देशन :

हाम्रो बहुजातीय र बहुभाषिक समाज हो । हाम्रा लवाइ खवाइ र चालचलन फरक फरक भए पनि देश निर्माणमा हामी सबै एकजुट हुनुपर्छ । एकले आर्कालाई सम्मान र सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने अवधारणाको विकास गर्ने खालका क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

देश राम्रो" यो गीतलाई नेपालमा बोलिने अन्य विभिन्न भाषाहरूमा समेत अनुवाद गरी गाइँदैछ । अहिले गाउने र नाच्ने काम बन्द भएको छ । अब कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि बोल्दै हुनुहुन्छ ।

"नेपालमा धेरै जातजातिका मानिसहरू बस्छन् । जसरी एउटै फूलबारीमा विभिन्न रङ र जातका फूलहरू सजिएका हुन्छन्, त्यसरी नै नेपाल पनि विभिन्न जात, भाषा, संस्कृति र वेषभूषाले सजिएको सुन्दर फूलबारी हो । हरेक समुदाय, जातजाति र धर्म मान्ने मानिसले आ-आ□नो भाषा वेषभूषाको सम्मान गर्छन् । हामीले पनि आ-आफ्नो भाषा र वेषभूषाको सम्मान गर्नुपर्दछ । हामी सबै मिलेर यो देशलाई विकसित बनाउनुपर्छ ।"

क्रियाकलाप

१. तिम्रो समुदायमा भएका जातजाति र उनीहरूले बोल्ने भाषाको सूची बनाऊ ।

२. तलका वाक्यहरू आ-आफ्नो भाषामा उल्था गर । पहिले आ-आफ्नो भाषाको समूहमा बसेर सामूहिक रूपमा भन । पछि पाठमा जस्तै गरी खुला ठाउँमा लाइन लागेर बस र हातमा हात मिलाउँदै आ-आफ्नै भाषामा एउटै स्वरमा ठूलो आवाज निकालेर बोल ।

"हामी सबै नेपाली एक हौँ, नेपाल हाम्रो साझा घर हो, हामी मिलेर बस्छौँ ।"

३. समुदायमा सबै जात र भाषाका मानिसहरू मिलेर बस्न के गर्नुपर्ला ?

४. तिम्रो समुदायमा विशेष चाडपर्वमा लगाउने वेषभूषाको चित्र कोरी त्यसका बारेमा लेख ।

५. सय थरी गोडा एउटै चाल
सय थरी बाजा एउटै ताल

यस गीतको भावार्थ के होला ? एक अनुच्छेदमा विस्तार गरी लेख ।

यो देश हामी सबै नेपालीको साझा घर हो, यसलाई माया गर्नुपर्छ ।

पाठ – ३

हाम्रा चाडपर्वहरू

कजरी कलवर

लाहान, सिराहा

साथी कजरी,

हाम्रो गाउँको विसङ्खु नारायण मन्दिरमा ठूलो एकादसीको मेला लागेको छ । यो मेला हरेक वर्ष कात्तिक शुक्ल एकादसीको दिन लाग्छ । गुफामा नारायणको मन्दिर छ । यहाँ टाढा टाढाबाट मानिसहरू दर्शन गर्न आउँछन् । उक्त दिन यहाँ धेरै भिड हुन्छ । यहाँ सुठुनी (सखरखण्ड), पिँडालु, बदाम र सुन्तला किनबेच हुन्छ र खाइन्छ । तिम्रो ठाउँमा लाग्ने मेलाका बारेमा पनि लेख है !

तिम्रो साथी,
विकास ।

हाम्रो देशमा धेरै चाडपर्वहरू मनाइन्छन् । ती चाडपर्वहरूमध्ये केही पर्व धार्मिक छन् भने केही सांस्कृतिक छन् । दसैं, तिहार, छठ, क्रिसमस, वैशाख पूर्णिमा, जनैपूर्णिमा, इद, तीज, कृष्णअष्टमी, वाडाङ्मेट, साकेला (राई जातिले मान्ने पर्व), गौरा आदि धार्मिक पर्व हुन् । उधौली उभौली, ल्होसार, माघेसङ्क्रान्ति, बुबाआमाको मुख हेर्ने औँसी, नयाँ वर्ष, जात्रा, देवाली, गुठीहरू सांस्कृतिक पर्वहरू हुन् । पात्रो (क्यालेन्डर) मा यस्ता पर्वहरू मनाउने दिन देखाइएको हुन्छ । हाम्रो देशमा हरेक महिना कुनै न कुनै जातिको पर्व परिरहेको हुन्छ । कतिपय पर्वहरू धर्म, जातजाति र क्षेत्रअनुसार मनाइन्छन् । चाडपर्वहरूका कारण हाम्रो देशमा सधैँ रमाइलो र रमझम भइरहन्छ । यस्ता पर्वहरूमध्ये कतिपयमा सार्वजनिक बिदा दिने चलन छ । चाडपर्वहरूले आपसमा भेटघाट र मेलमिलाप गराउँछ । राम्रो लुगा लगाउन र

शिक्षण निर्देशन :

हाम्रो देश बहुसांस्कृतिक मुलुक हो । यहाँ विभिन्न जातजाति र धर्मका फरक फरक चाडहरू मनाइन्छन् । ती चाडपर्वहरूका बारेमा अघिल्ला कक्षाहरूमा चर्चा गरिसकिएको छ । यस कक्षामा ती पर्वहरू सौहार्दता र मितव्ययिताका साथ मनाउनुपर्छ भन्ने कुराको चेतना जगाउने खालका क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

मिठो खानेकुरा खान पाइन्छ । पूजापाठ, प्रार्थना र नाचगान गरिन्छ । यस्ता पर्वमा विभिन्न खेलहरू खेल्ने पनि गरिन्छ । घरमा सरसफाइ, लिपपोत र सजावट पनि गरिन्छ ।

चाडपर्वहरूमा आफ्नो क्षमताअनुसार खर्च गर्नुपर्छ । अरूको देखासिकी गरेर अनावश्यक तडक भडक गर्दा परिवारमा झनै नरमाइलो हुन्छ । यस्ता पर्वहरूमा जुनसुकै जात र धर्मको भए पनि निम्ता गरेको ठाउँमा आफ्ना अभिभावकसँग सोधेर सहभागी हुनुपर्छ ।

क्रियाकलाप

१. आफ्नो समुदायमा मनाइने कुनै मेला वा पर्वका बारेमा जानकारी गराउँदै एउटा नमुना पोस्टकार्ड तयार गरी साथीलाई पठाऊ ।

२. पात्रो (क्यालेन्डर) हेरेर हरेक महिनामा पर्ने चाडपर्वहरू पत्ता लगाऊ र तलको जस्तै तालिकामा देखाऊ :

महिना	गते	तिथि	चाडपर्वको नाम	मनाउने धर्म/जाति/स्थान

३. तिम्रो समुदायमा मनाइने चाडपर्वको सूची बनाऊ ।

४. तिम्रो परिवारमा मनाइने मुख्य पर्वमा गरिने क्रियाकलापहरू साथीहरूलाई सुनाऊ ।

५. तिम्रो समुदायमा मनाइने कुनै पर्वलाई साथीहरूसँग मिलेर भूमिका अभिनय गरेर देखाऊ ।

हाम्रा चाडपर्वहरू रमाइलोसँग मनाउनुपर्छ । अनावश्यक तडक भडक गर्नुहुँदैन ।

पाठ - ४

हाम्रो देश हाम्रो गौरव

(१) लाग्दछ मलाइ रमाइलो मेरै पाखा पखेरो
हिमालचुली मुन्तिर पानी भर्ने पँधेरो
(२) हे आमा नेपाल तिमीलाई
संसारको राम्री बनाउँला
(३) हिमालको छड्के टोपी छ
मैदानको चोली धोती छ
तर अझै पूरा हुन, एउटा कुरा छ
छातीमा नेपाली मन चाहिन्छ
(४) लालुपाते फुल्यो हजुर लेकै रमाइलो
डाँफेमुनाल नाचिदिए देशै रमाइलो
सारङ्गीको धुन हजुर गाइनेको गीत
डाडाकाँडा छहरा नै नेपालीको गीत

प्यारी छोरी, म्हेन्दु
शुभ आशिर्वाद !

विदेश यात्राको अनुभव सुनाउने क्रममा म तिमीलाई केही रमाइला प्रसङ्गहरू सुनाउँछु । एक जना विदेशीले मलाई सोधे, “तपाईं कुन देशबाट आउनुभएको ?” मैले भने, “म नेपालबाट आएको हुँ,” उनले फेरि सोधे, ‘‘नेपाल कहाँ पर्छ ?’’ मैले भनैं, “नेपाल एसियामा पर्छ । यसलाई माउन्ट एभरेस्टको देश पनि भनिन्छ ।” ओहो तपाईं माउन्ट एभरेस्ट भएको देशबाट आउनुभएको रहेछ म तपाईंलाई सम्मान गर्छु। उनले मलाई अँगालो हालेर भने । यो देखेर मलाई नेपाली भएकोमा गौरव लाग्यो। अर्को विदेशीले थप्यो, “तिमीहरूको देश स्वर्ग जस्तै राम्रो छ । त्यहाँ नदी, ताल, झरनाहरू जताततै छन् । जङ्गली जीवजन्तु एकसिङ्गे गैंडा, काँडेभ्याकुर र चराचुरुङ्गीहरू खुब हेर्न पाइन्छ। दुई वर्षअघि म नेपाल गएको थिएँ। त्यहाँ म बिरामी हुँदा

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकाहरूलाई हाम्रो देशका महत्त्वपूर्ण कुराहरूको पहिचान गर्न र त्यसबाट गर्व गर्न सिकाउनुहोस् । हाम्रा गौरवशाली राष्ट्रिय गीतहरू बजाएर सँगसँगै गाउन लगाउनुहोस् जसबाट उनीहरूमा सानैदेखि राष्ट्रप्रेम जागोस् ।

जडिबुटीको औषधीले निको भएको थिएँ । त्यहाँको जडिबुटी असाध्यै राम्रो हुँदोरहेछ ।" उनले अगाडि भने, "नेपाललाई मन्दिरै मन्दिरको देश भने पनि हुन्छ । त्यहाँ जहाँ तहीँ कलात्मक मन्दिरहरू छन् । ठाउँ ठाउँमा विभिन्न स्मारकहरू छन् । नेपाल प्राकृतिक सुन्दरताले भरिएको देश हो । मलाई नेपाल धेरै मन पर्छ । त्यहाँ मकालु, कञ्चनजङ्घा हिमाल, रारा, फेवा, तिलिचो ताल तथा गण्डकी, कोसी, कर्णाली नदी, लुम्बिनी, रामजानकी मन्दिर, काठमाडौँ, पाटन र भक्तपुर दरवार क्षेत्र हेर्न लायक छन् ।"
छोरी, मलाई ती विदेशीहरूको कुरा सुनेर नेपाली हुन पाएकोमा निकै गौरव लाग्यो । हाम्रो वरपर रहेका यस्ता चिजहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ । हामीभन्दा पछिका मानिसले पनि यस्ता कुरा देख्न पाउनुपर्छ । हामीपछिका पुस्तालाई पनि यस्ता वस्तुहरू जोगाएर राखिदिनुपर्छ । नानी, यस्ता कुराहरू साथीसँग छलफल गर है । अरू कुरा आगामी पत्रहरूमा लेख्दै जाउँला ।

तिम्रो बुबा
बाबुछिरी शेर्पा

क्रियाकलाप

१. पाठमा दिइएका राष्ट्रिय गीतहरू लय हालेर सामूहिक रूपमा पुरै गाउने कोसिस गर । क्यासेट बजाएर सँगसँगै गाउँदा पनि हुन्छ । यी गीतहरू रेडियो र टेलिभिजनमा बजिरहेका गीतहरू हुन् ।
२. हाम्रो देशलाई चिनाउने वस्तुहरूको सूची बनाऊ ।
३. तिम्रो समुदायमा तिमीले गर्व गर्न सक्ने वा तिम्रो समुदायलाई चिनाउने चिजहरू केके छन् ? तिनीहरूको चर्चा गर्दै साथीलाई पत्र लेखी पठाऊ ।
४. पाठको चित्रमा हाम्रो राष्ट्रलाई चिनाउने गौरवशाली वस्तुहरू देखाइएको छ । क्रमसङ्ख्याअनुसार तिनको नाम लेख । त्यहाँ देखाइएको बाहेक अन्य कुरा भए थप ।
५. तिमी पनि एउटा राष्ट्रिय गीत वा कविता लेख र कक्षामा सुनाऊ ।
६. आफ्नो घर वा विद्यालय नजिक रहेका त्यस्ता स्थलहरूको सरसफाइ गर ।

हामी आफ्नो राष्ट्रलाई चिनाउने वस्तुहरूप्रति
गौरव गर्छौं र तिनको संरक्षण गर्छौं ।

पाठ – ५

हाम्रो जिल्लाका असल मानिस

कृषि क्षेत्रमा काम गर्ने असल मानिस

हितमान पाल्पा जिल्लाभरि नाम चलेका कृषक हुन् । उनले धान, गहुँ, मकैका साथै तरकारी खेती पनि गर्छन् । उनले पाखो बारीमा फलफूल र अदुवा खेती गरेका छन् । उनले गाई, भैंसी, बाख्रा र कुखुरा पनि पालेका छन् । खेती र पशुपालनबाट कमाएको आम्दानीको केही अंश उनी समाज सेवाको काममा पनि लगाउँछन् । वरपरका मानिसलाई खाँचो परेका वेला पैसा सापटी पनि दिन्छन् । जिल्लाका विभिन्न ठाउँबाट उनीकहाँ तरकारी र फलफूल खेतीका बारेमा सिक्न किसानहरू आउँछन् । पल्लो गाउँमा उच्च माध्यमिक विद्यालय बनाउन उनले सबैभन्दा बढी चन्दा दिए ।

सतनी देवी चौधरी कैलाली जिल्लाकी समाजसेवी महिला हुन् । उनलाई जिल्लाभरि धेरैले चिन्छन् । उनले गाउँगाउँमा महिला समूह गठन गरेकी छन् । यसबाट महिलाहरूको आम्दानी बढाउने काममा सहयोग पुगेको छ । अहिले उनी महिलाहरूले उत्पादन गरेका वस्तुहरू बजारसम्म पुऱ्याउन सडक बनाउने काममा लागेकी छन् । यस सडकले गाविसलाई सदरमुकामसँग जोड्ने छ । “आफ्नो ठाउँ आफैं राम्रा बनाऔँ” भन्ने उनको विचार छ ।

शिक्षण निर्देशन :

हरेक जिल्लामा नाम चलेका व्यक्तित्वहरू हुन्छन् । हाम्रा बालबालिकालाई आफ्नो जिल्लाका चर्चित व्यक्तित्वहरू चिनाउन उनीहरूले गरेका असल कामहरूबाट प्रेरणा प्राप्त गरेर हाम्रा बालबालिकाहरू पनि त्यस्तै काम गर्न अग्रसर बनाउने खालका क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

हाम्रो जिल्लामा काम गर्ने इन्जिनियर हीरामाया नकर्मी भन्नुहुन्छ, "गाउँ गाउँ र वस्ती वस्तीबाट आफ्नो सीप र क्षमता लिएर विकासको काममा जुट्नुपर्छ ।" उनी ठूला सहरतिर काम गरेकी भए धेरै आम्दानी गर्न सक्थिन् तर उनी गाउँकै सेवा गर्न बसेकी छन् । गाउँको खोलाबाट बिजुली निकाल्ने, कुलो बनाउने, विद्यालय भवन बनाउने काममा जुटेकी छन् । यस वर्ष उनले जिल्लाभरिको असल व्यक्ति भनेर पुरस्कार पाइन् । हाम्रो जिल्लामा यस्ता असल काम गर्ने धेरै व्यक्ति छन् । हामीले यस्ता असल व्यक्तिबाट राम्राराम्रा कुराहरू सिक्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप

१. हितमान, सतनीदेवी र हीरामायाले गरेका राम्रा कामहरू तलको जस्तै तालिका बनाई देखाऊ ।

हितमान	सतनीदेवी	हीरामाया

२. जिल्लामा भएका नाम चलेका समाजसेवी, डाक्टर, व्यापारी, कलाकार, शिक्षासेवी आदि मध्ये कुनै व्यक्तिलाई भेट्यौ भने के के प्रश्न सोध्छौ ? कुनै पाँचओटा प्रश्न बनाऊ ।

३. तिमी जिल्लाको असल व्यक्ति बन्न केके गर्नु पर्ला कामको सूची बनाऊ ।

४. कक्षाका हरेक विद्यार्थीले गरेका असल कामहरूको सूची बनाऊ । जसको धेरै हुन्छ उसलाई कक्षा ५ को असल व्यक्ति भनेर घोषणा गर र एक महिनासम्म कक्षा नेता बनाऊ ।

हामी जिल्लाका असल मानिस चिन्छौँ र
उनीहरू जस्तै बन्ने कोसिस गर्छौं ।

एकाइ : ३

पाठ – १

सामाजिक समस्या र समाधान

कुलतबाट बचौं र बचाऔं

धनियाको परिवार

धनियाको परिवारमा कसैले पनि जाँड रक्सी, चुरोट, बिँडी, सुर्ती, खैनीलगायत कुनै पनि प्रकारको मादक पदार्थ र लागूपदार्थ सेवन गर्दैनन् । उनको घरमा कहिल्यै पनि झगडा हुँदैन । यसैले उनको घरका परिवारका सबै सदस्य निरोगी छन् । उनीहरूको औषधी उपचारमा पनि कम खर्च हुन्छ । कुलतमा नलागेकाले परिवारको आम्दानीबाट बचत पनि गर्ने गरेका छन् । धनियाको परिवारका सदस्यहरूले छिमेकी र समाजका अन्य व्यक्तिलाई पनि कुलतमा नलाग्न सम्झाउँछन् । कुलतमा लागिसकेकालाई पनि कुलत छुटाउन प्रयास गर्छन् । उनको परिवारका सदस्यहरूसँग छरछिमेक र समाजका व्यक्तिहरू पनि खुसी छन् । उनीहरूको सबैसँग राम्रो सम्बन्ध रहेको छ ।

मुनियाको परिवार

मुनियाको परिवारमा उनका बुबाले सधैँ रक्सी र चुरोट सेवन गर्छन् । यसले गर्दा परिवारमा सधैँ झगडा हुन्छ । दैनिक मादक पदार्थ र चुरोट सेवन गर्नाले किताब, कापी र लुगा किन्ने पैसा नभएर उनका छोराछोरीलाई पढ्न, लेख्नसमेत समस्या भएको छ । उनका बुबाको स्वास्थ्य पनि बिग्रँदै गएको छ । मुनियाको परिवार बिग्रँदै गएको देखेर धनियालाई चिन्ता लाग्यो । एक दिन उनी परिवारका सदस्यहरूसहित बुबालाई सम्झाउन मुनियाको घर गए । उनीहरूले मुनियाको बुबालाई मादक पदार्थले गर्ने हानिका बारेमा बताए । मुनियाको बुबाले पनि आफूले रक्सी चुरोट सेवन गरेका कारणले परिवारमा अशान्ति भएको र स्वास्थ्य पनि बिग्रँदै गएको कुरा महसुस गरे । अबदेखि सबैको सामु कहिल्यै पनि चुरोट र रक्सी सेवन नगर्ने बाचा गरे । आजभोलि मुनियाको परिवारमा पनि खुसी र शान्ति छाएको छ । धूमपान र मद्यपान नगर्नाले, सामाजिक नैतिक अनुशासनमा बस्नाले र कुलतमा फसेका व्यक्तिसँग टाढा रहनाले पनि कुलतबाट बच्न सकिन्छ ।

शिक्षण निर्देशन :

समाजमा भएका असल परिवार र व्यक्तिको उदाहरण प्रस्तुत गर्दै बालबालिकालाई विभिन्न क्रियाकलाप गराउनुहोस् । कुलतमा फसेका व्यक्तिलाई सही बाटोमा ल्याउन प्रेरणा दिने प्रयास गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. तलको चित्र हेरी सोधिएका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

(क) माथिको चित्रमा मानिस के भएर लडेको हो ?

(ख) कस्तो ठाउँमा लडेको छ ? उसको वरिपरि केके छन् ?

(ग) मादक पदार्थ र लागुपदार्थ सेवन गर्दा के हुने रहेछ ?

(घ) चित्रमा चुरोट खाएको मानिसलाई कस्तो रोग लागेको होला ? छलफल गरी लेख ।

२. कुलतमा लागेको मानिसबाट आफू, परिवार र समाजमा पर्ने हानि नोक्सानीबारे तलको जस्तै तालिका बनाई देखाऊ ।

कुलत	हानि नोक्सानी
मादक पदार्थ सेवन	- झगडा गर्न प्रेरित गर्ने, अनावश्यक खर्च हुने - स्वास्थ्यमा हानि हुने, परिवारलाई दु:ख हुने

३. समाजमा कुलत रोक्ने दुई उपाय छन् । एउटा व्यक्तिगत र अर्को सामुदायिक, यी उपायहरूको एकएकओटा नमुना तल दिइएको छ, अन्य दुईओटा उपाय लेख :

कुलत	व्यक्तिगत उपाय	सामुदायिक
धूमपान	आफू धूमपान नगर्ने	धूमपान रोक्न सामूहिक रूपमा प्रचार प्रसार गर्ने

४. मादक पदार्थ सेवन र त्यसले पुऱ्याउने नोक्सानी सम्बन्धमा चित्र बनाई कक्षामा प्रदर्शन गर ।

५. तिम्रो समुदायलाई मदिरामुक्त समाज बनाउन केके गर्नुपर्छ, उपायहरू लेख ।

मादक पदार्थ र लागुपदार्थ सेवनको कुलतबाट आफू बचौँ र अरूलाई पनि बचाऔँ।

पाठ – २

चोरी, डकैती र यसबाट बच्ने उपाय

लाखौँको सामान चोरी

दसैँको समयमा कोही नभएको मौका पारेर काठमाडौँ बत्तीसपुतलीको एउटा घरबाट लाखौँको सामान चोरी भएको छ । उक्त घरबाट चोरहरूले २० तोला सुन, १०० तोला चाँदी, २ लाख नगद, कम्प्युटर, टिभी र भाँडाकुँडासमेत चोरेका छन् । चोरी भएको भोलिपल्ट केही नगद र सामानसहित प्रहरीले केही व्यक्तिलाई पक्राउसमेत गरेको छ ।

रात्री बसमा लुटपाट

काँकडभिट्टाबाट काठमाडौँ आउँदै गरेको एउटा रात्री बसबाट पथलैयाको जङ्गलमा डाँकाहरूले लुटेका छन् । बसका यात्रुहरूको नगद रुपियाँ, गहना र अन्य बहुमूल्य सामानहरूसमेत डाँकाहरूले लुटेर लगेका छन् । आफूसँग भएको सर्वस्व लुटिएको भन्दै केही यात्रुको रुवाबासीसमेत भएको थियो । बस लुट्ने डाँकाहरूको खोजी भइरहेको कुरा पथलैया प्रहरी पोस्टले जनाएको छ ।

चोरी गर्ने व्यक्ति प्रहरीद्वारा पक्राउ

विभिन्न पत्रिकामा प्रकाशित माथिका समाचार हाम्रो समाजमा भइरहने चोरी तथा डकैतीका उदाहरण हुन् । यस्ता चोरी डकैती हाम्रो समाजमा भइरहन्छन् । यसरी चोरी, डकैतीको घटना बढ्दै जानुमा विभिन्न कारण छन् । कतिपय यस्ता कार्य व्यक्तिको असावधानी र लापरवाहीले पनि हुने गर्छ । समाजमा रहेको बेरोजगारी, श्रम नगर्ने तर सुखी जीवन बिताउन खोज्ने बानी, अरूको अनावश्यक देखासिकी, मादक पदार्थ तथा लागुपदार्थ सेवन, जुवातास खेल्ने आदि चोरी तथा डकैती हुनाका मुख्य कारण हुन् । समाजमा चोरी तथा डकैती हुन नदिन व्यक्तिगत रूपमा सावधानी अपनाउनुका साथै चोरी हुनाका कारणहरू अन्त्य गरिनुपर्दछ । चोरी भइहाल्यो भने तुरुन्त नजिकको प्रहरी चौकी वा प्रहरी कार्यालयमा खबर गर्नुपर्दछ । चोरी तथा डकैतीबाट बच्न

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकाहरूलाई चोरी तथा डकैतीसम्बन्धी आ-आफ्नो अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् । चोरी हुनाका कारणबारे छलफल गरी यसबाट बच्न अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । चोरी भइहालेमा नजिकको प्रहरी चौकीमा खबर गर्ने कुरा पनि बताइदिनुहोस् ।

निम्नलिखित सावधानीहरू अपनाउनुपर्छ :

के गर्नुपर्छ ?	के गर्नु हुँदैन ?
• कतै जानुअघि सबै झ्यालढोका बन्द छन् छैनन् हेर्नुपर्दछ । • नजिकको छिमेकीलाई भनेर मात्र बाहिर जानुपर्दछ । • घरका बहुमूल्य सामान सुरक्षित ठाउँमा राख्नुपर्दछ । • घर, पसल, बैङ्क आदि स्थानमा शंकास्पद व्यक्तिहरू आए तुरुन्त प्रहरीलाई खबर गर्नुपर्दछ ।	• आफ्नो घरको झ्यालढोका आवश्यक परेको वेलामा बाहेक अघि पछि खुला राख्नु हुँदैन । • अपरिचित व्यक्तिलाई सीधै घरभित्र जान दिनु हुँदैन । • धेरै नगद र गरगहनासहित मानिसको भिडमा जानुहुँदैन । • लामो यात्रा गर्दा धेरै नगद र बहुमूल्य वस्तुहरू साथमा लिएर यात्रा गर्नु हुँदैन । • यात्रा गर्दा अपरिचित व्यक्तिले दिएको खानेकुरा खानु हुँदैन ।

क्रियाकलाप

१. विभिन्न पत्रपत्रिकाबाट चोरी तथा डकैतीसम्बन्धी समाचार सङ्कलन गरी कक्षामा सुनाऊ । पत्रपत्रिका नपाइने भएमा समाजमा चोरी तथा डकैती भएका घटनाहरू देखेको वा सुनेका आधारमा सुनाऊ ।

२. तिम्रो सामान वा घरको सामान वा साथीको सामान चोरी भएको छ ? यदि छ भने चोरी हुनाका कारण केके हुन सक्लान् ? लेख ।

३. समाजमा चोरी तथा डकैती हुनाका कारण केके हुन्, यस्तो भइहालेमा के गर्नुपर्छ ?

४. चोरी तथा डकैतीबाट बच्न अपनाउनुपर्ने सावधानीहरूको सूची बनाऊ ।

५. ठीक भए (✓) चिह्न र बेठीक भए (X) चिहन लगाऊ :

(क) घरमा नचिनेको मानिस आएमा सरासर भित्र लैजानुपर्छ ।

(ख) बहुमूल्य गहना र नगद बोकेर भिडमा जानु हुँदैन ।

(ग) घर बाहिर जानुअघि झ्यालढोका बन्द गर्नुपर्छ ।

(घ) यात्रा गर्दा नचिनेको मानिसले दिएको खानेकुरा खाए पनि हुन्छ ।

समाजमा चोरी तथा डकैतीका कारणहरू पहिचान गरी त्यसलाई हटाउनुपर्छ र यसबाट बच्न व्यक्तिगत रूपमा पनि सावधानी अपनाउनुपर्छ ।

पाठ – ३

अनावश्यक नक्कल नगरौँ

मोहनलाल पहिला गाउँमा बस्थे । उनलाई आफ्नै चाडपर्व मन पर्थ्यो । उनी त्यस्ता चाडपर्वमा सहभागी हुन्थे । उनलाई नेपाली दौरा, सुरुवाल, इस्टकोट र टोपी लगाएर मेला पर्वमा जान र मादलको तालमा लोकगीत गाउन साह्रै रमाइलो लाग्थ्यो । खानेकुरामा रोटी, ढिँडो, गुन्द्रुक असाध्यै मन पराउँथे । उनको पढाइ पनि राम्रो थियो । उनी धेरै पढेर आफ्नो गाउँ र समाजको सेवा गर्ने कुरा गर्थे । अनि आफ्नै गाउँको विकासमा लाग्नुपर्छ भन्थे । अरू साथीहरूलाई पनि आफ्नो भाषा, संस्कृति र संस्कार बचाउनुपर्छ भन्थे ।

परम्परागत नाच नाच्दै

उनले गाउँको विद्यालयको पढाइ पूरा गरे । उच्च शिक्षा अध्ययनका लागि सहर गएको केही समयपछि उनमा कसैले नसोचेको परिवर्तन देखियो । उनी अब मोहनलाल रहेनन् । उनले आफ्नो नाम परिवर्तन गरेर माइकल राखे । उनको आफ्नो वेषभूषाको सट्टा नयाँ लुगालाई ठाउँ ठाउँमा च्यातेर लगाउन थाले । लामो कपाल पाल्न थाले । नेपाली लोकगीतलाई बिर्सेर अङ्ग्रेजी पप र र्‍याप गाउन थाले । मादललाई छाडेर ड्रमसेट ठोक्न थाले । नेपाली मेलापर्वलाई भुलेर डिस्को जान थाले । दियो बालेर पूजापाठ गर्ने संस्कारलाई भुलेर बलेको मैनबत्ती निभाएर जन्मदिन मनाउने भए । गाउँको ताजा ढिँडो र रोटी बिर्सेर तयारी खानाका रूपमा बासी खाना खान थाले । उनी आफ्नो पढाइलाई

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकालाई मोहनलालको जस्तै स्थानीय स्तरमा मिल्दो अन्य घटना सुनाउनुहोस् । परम्परागत राम्रा चलनहरूलाई त्यागेर अरूको अनावश्यक नक्कल गर्दा हुने बेफाइदाहरू बताइदिनुहोस् ।

निरन्तरता दिन र पढाइ सकेर गाउँको सेवा गर्न फर्कने बाचा गरेर आएका थिए तर ती सबै बिर्सेर आधुनिकताको नाममा पश्चिमी देशको भड्किलो संस्कृति, आफ्नो परम्परा संस्कारलाई छोडेर उच्छृङ्खल क्रियाकलापमा संलग्न हुन थाले ।

क्रियाकलाप

१. मोहनलाल माइकल भएपछि केके परिवर्तन भयो ? उदाहरणमा दिइए जस्तै तालिका बनाई लेख :

पहिले (मोहनलाल)	अहिले (माइकल)
नेपाली लोकगीत गाउँथ्यो	अङ्ग्रेजी पप र ऱ्याप गाउन थाल्यो ....

२. तिम्रो विचारमा मोहनलालमा सहर गएपछि कस्तो परिवर्तन हुनुपर्थ्यो ?

३. हामीले परम्परागत चलनहरू केके हटाउनुपर्छ र केके हटाउन हुँदैन ? उदाहरणमा दिएजस्तै अरू पनि लेख ।

हटाउनुपर्ने परम्परागत चलन	हटाउन नहुने परम्परागत चलन
- बोक्सीको आरोप लगाएर यातना दिने	- आमाबुबालाई ढोग गर्ने

५. मोहनलाल माइकलमा परिवर्तन भएजस्तै कोही व्यक्ति परिवर्तन भएको देखेका छौ ? छौ भने केके कुरामा परिवर्तन भएको देखेका छौ ?

६. तिमीले माइकललाई भेट्यौ भने केके सुझाव दिन्छौ ? तिमीले दिने सुझावहरू बुँदागत रूपमा लेख ।

७. अरूको अनावश्यक नक्कल गर्ने कुराहरू मानिसले कसरी सिक्छ ?

रेडियोको समाचार सन्देश ....

हामीले हाम्रो परम्परागत राम्रा चलनहरू बिर्सनु हुँदैन ।

अरूको अनावश्यक नक्कल र देखासिकी गर्नु हुँदैन ।

पाठ - ४

मेलमिलाप

उजेली, अजय र शान्ति बाख्रा चराउँदै थिए । तीनचार जना केटाकेटीहरू उनीहरू भएतिर आए । तिमीहरूले एउटा सेतो बाख्रा यता आएको देख्यौ भनी एक जनाले सोधे । ‘‘केही समय पहिले त यतै चर्दै थियो । अहिले कता गयो थाहा भएन’’ शान्तिले जवाफ दिइन् । उनीहरू त्यतै लागे ।

अलि पर हल्लाखल्ला सुनियो । उजेली र उनका साथीहरू त्यहाँ गए । हराएको बाख्रा फुर्वाको बारीमा पसेछ । फुर्वाकी आमाले बाख्रा समातेर राखिछन् । गोठालाहरू ए बूढीआमा हाम्रो बाख्रा लेऊ भनेर झगडा गर्दै रहेछन् । ‘‘यी आमाले बाख्रा दिइनन् भने यिनको बार भाँचेर सबै बाली ख्वाइदिनुपर्छ’’ अजयले भने । शान्तिले त्यसको विरोध गरिन् । यस्तो नराम्रो सोच्नु हुँदैन । यसले झगडा झन् बढ्छ । हामी जहिले पनि मिलेर बस्नुपर्छ ।

मध्यस्थता गरी झगडा मिलाउँदै

उजेलीले दुवैतर्फको कुरा सुनेपछि झगडा मिलाउने विचारले भनिन्, ‘‘आमा, गल्ती यिनीहरूकै हो । गोठालो लागेपछि राम्रोसँग बाख्रा हेर्नु पर्थ्यो तर झगडा गरेरमात्र हुँदैन । के गऱ्यो भने यिनका बाख्रा दिनुहुन्छ त आमा ?’’

फुर्वाकी आमाले भनिन्, ‘‘मेरै बारीमा बाख्रा छाडेर अझ मलाई नै बूढी भनेर

शिक्षण निर्देशन :

समाजमा चिनेका र नचिनेका मानिसहरू बस्छन् । बालबालिकालाई सबैसँग शिष्ट व्यवहार गर्न सिकाउनुपर्छ । सधैँ सकारात्मक सोचाइ राख्ने बानी बसाल्नुपर्छ । विद्यार्थीको तहमा हुने झगडाहरू लोकतान्त्रिक तरिकाबाट मध्यस्थता गरी व्यवस्थापन गरेर मेलमिलाप तथा शान्ति कायम गर्न उत्प्रेरित गर्ने क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

गाली गर्दा रहेछन् । म यो बाख्रो छाडेर यसको बुबाआमालाई बुझाइदिन्छु ।''
अब के गर्ने भनी उजेलीले गोठालाहरूलाई सोधिन् ।

'' हाम्रा बुबाआमालाई नभनिदिनुहोला । अबदेखि यस्तो गल्ती गर्दैनौँ ।''

उजेलीले दुवै पक्षलाई सम्झाउँदै भनिन्, ''आमा एक पटकलाई छाडिदिनुहोस् । तिमीहरू पनि आमासँग माफी माग । अबदेखि राम्रोसँग वस्तु हेर्ने गर । राम्रो बोलीवचन सिक ।''

गोठालाले माफी मागे । फुर्वाकी आमाले बाख्रा फिर्ता दिइन् । गोठालाहरूले उजेली र उनका साथीहरूलाई धन्यवाद दिए । भोलिदेखि बिदाभरि सँगै बाख्रा चराउने सल्लाह गरे । उजेली र उनका साथीहरू नयाँ साथी भेटेकोमा खुसी भए ।

क्रियाकलाप

१. तलका प्रश्नहरूको जवाफ खोज :

(क) कथामा उजेलीका साथीहरूले सोचेको कुरा ठीक छ त ?

(ख) उजेली र उनका साथीहरूमा के फरक छ ?

(ग) उजेलीले झगडा कसरी मिलाइन् ?

(घ) समाजका व्यक्तिहरूसँग कसरी बोल्नुपर्छ ?

(ङ) नचिनेका मानिस पनि साथी बन्न सक्छन् ?

(च) गोठालाहरूले के राम्रो गरे र के नराम्रो गरे ?

(छ) तिमी भए के गर्थ्यौ ?

२. तिमीले कहिल्यै झगडा मिलाएका छौ ? कसरी मिलायौ कक्षामा सुनाऊ ।

३. हरेक दिन सुत्नुअघि तिमीहरूले दिनभरि सोचेका वा गरेका राम्रा र नराम्रा कुराहरूको सूची बनाऊ । हरेक दिन राम्रो तर्फको बुँदा बढ्ने र नराम्रो तर्फको बुँदा घट्दै जानुपर्छ । हरेक दिन नकारात्मकतर्फको बुँदा घट्नुपर्छ र सकारात्मकतर्फको बुँदा बढ्नुपर्छ ।

सकारात्मक	नकारात्मक

४. पाठको कथा वा त्यस्तै घटनालाई अभिनय गरी देखाऊ ।

सकारात्मक सोचाइ र मध्यस्थता कार्यले मेलमिलाप कायम गर्न सहयोग गर्छ । सबै व्यक्तिसँग शिष्ट व्यवहार गर्नुपर्छ ।

पाठ – ५

सामाजिक सङ्घसंस्था

सामाजिक समस्या र विकृतिले समाजलाई दिन प्रतिदिन पछाडि पारेको छ । हाम्रो समाजमा धेरै सामाजिक समस्याहरू छन् । तिनको समाधान हामी एक्लैले गर्न सक्दैनौँ । तिनको समाधानका लागि स्थानीयस्तरमा गठित स्थानीय क्लब, सङ्घसंस्था स्थानीय निकाय, आमा समूह, स्थानीयस्तरका स्काउट, रेडक्रस जस्ता संस्थाले मुख्य भूमिका निभाउन सक्छन् ।

"कुलतमा फसेका युवालाई सहयोग"

गाउँको एउटा युवक लागू पदार्थ सेवन गर्ने र समुदायमा सताउने गर्दथ्यो । उनका आमा बुवाले धेरै सम्भाए तर उसले आफ्नो बानीमा सुधार गर्नुको साटो उल्टै परिवारलाई गाली गर्न थाल्यो । उनका बुबाले दिक्क भएर प्रहरीलाई खबर गरे । प्रहरीले उनलाई समाउँदा धेरै बल प्रयोग गर्नुपऱ्यो । बल प्रयोग गर्दा उनको आँखामा चोट लाग्यो । उनका बुबालाई छोराले दृष्टि गुमाउनुपर्ला भनेर चिन्ता लाग्यो र समुदायमा हार गुहार मागे । क्लवका सदस्य पनि भेला भए । उनीहरूले अनुरोध गरे कि यस्ता व्यक्तिलाई प्रहरीकहाँ लगेर हुँदैन । पहिले उसलाई खराब लतबाट छुटकारा दिन सुधार केन्द्रमा लैजानुपर्छ र त्यसपछि कानुनबमोजिम कारबाही गर्नुपर्छ । त्यस युवकलाई सुधार केन्द्रमा भर्ना गरियो । युवकले कुलतबाट छुटकारा पायो । उनले आफ्नो साथी र साना भाइबहिनीहरूलाई लागुपदार्थमा फसाए बापत जेल सजाए भोगे । आज उनले कुलतबाट समय, इज्जत, स्वास्थ्य र धनको नाश हुँदो रहेछ भन्ने कुरा बुझे । आजभोलि उनी यस्तो काम कसैले नगर्नु भनी सम्भाउने गर्छन् ।

हामीले पत्रपत्रिका अध्ययन गर्ने, रेडियो सुन्ने र टेलिभिजन हेर्ने गरेका छौँ । यी सञ्चारका माध्यममा पनि स्थानीयस्तरमा गठन भएका युवा क्लब, आमा समूहले सामाजिक समस्या हटाउन निकै राम्रो काम गरेका उदाहरणहरू आउने गर्छन् । सामाजिक सेवामा योगदान पुऱ्याउने यी र यस्तै खाले संस्थाले सामाजिक समस्या समाधानका लागि स्थानीय संस्थाहरूसँगको सहकार्य र साझेदारीमा सहयोग पुऱ्याएका छन् । सबैको सहयोग प्राप्त भएमा निश्चय पनि सामाजिक समस्या र विकृति हटाउन सकिन्छ । स्थानीयस्तरमा कार्यरत यस्ता संस्थाहरूको सामूहिक प्रयास र स्थानीय जनताको सहभागिताबाट समाजका विकृति र विसङ्गति हटाउन सकिन्छ ।

शिक्षण निर्देशन :

स्थानीय स्तरका युवा क्लब, महिला समूह, आमा समूह आदिले सामाजिक समस्या तथा विकृति अन्त्यका लागि काम गरेका हुन सक्छन् । यस्ता संस्थाहरूको खोजी गरी विद्यार्थीहरूलाई पनि उनीहरूको काममा सहयोग गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. सामाजिक समस्या र विकृति हटाउन स्थानीय क्लबले कसरी सहयोग पुऱ्याउन सक्छन् ?

२. सामाजिक समस्या समाधानमा रेडक्रस र स्काउटले केकस्ता कार्यहरू गरेका छन् ?

३. शान्ति लामाले आफ्नो गाउँमा स्थापित एउटा सामाजिक संस्थाले सामाजिक समस्या र विकृति हटाउन गरेका कामहरूको तालिकामा यसरी लेखिन् :

संस्थाको नाम	स्थान	स्थापना मिति	गरेको काम
बेथान युवा क्लब	डहु (रामेछाप)	२०६०	मादक पदार्थ सेवनमा रोक लगाउने ।

तिमी पनि तिम्रो गाविस/नगरपालिकामा सामाजिक समस्या र विकृति हटाउन त्यस्ता काम गर्ने सामाजिक संस्थाको नाम र त्यसले गरेका काम शान्तिले बनाएजस्तै तालिका बनाई लेख ।

४. तिम्रो समुदायमा मादक पदार्थ तथा लागुपदार्थको कुलतमा फसेका व्यक्ति देख्यौ भने तिनीहरूलाई कुलतबाट छुटाउन के सहयोग गर्न सक्छौ ?

६. पाठमा दिइएको घटना पढी तलका प्रश्नहरूमा छलफल गर :

(क) युवक के काम गर्दथ्यो ?

(ख) युवलाई प्रहरीले किन लग्यो ?

(ग) उसको आँखामा कसरी चोट लाग्यो ?

(घ) गल्ती गर्नेलाई कानुनबमोजिम सजाय दिने कि यातना दिने ?

(ङ) युवकलाई कसले सुधार केन्द्रमा लग्यो ?

(च) युवकलाई सुधार केन्द्रमा नलगेर सजाय मात्र दियो भने के हुन्छ होला ?

सामाजिक सङ्घसंस्थाहरूले
सामाजिक सुधार गर्न सहयोग गर्छन् ।

पाठ – ६ हाम्रा स्थानीय निकायहरूको भूमिका

मानिसले जे काम गर्दा पनि पहिला आफैँ सचेत बन्नुपर्छ। विकृतिबाट बच्न आफैँले कोसिस गर्नुपर्छ। कोसिस गर्दा नहुने कुनै कुरै छैन। अरूलाई पनि त्यस्तोमा नलाग्न सल्लाह र सुझाव दिनुपर्छ। अनि त्यसबाट जोगिने उपायहरू सिकाइदिनुपर्छ।

त्यस्तै जुवा तथा तासले मानिसलाई घरबारविहीन बनाउँछ। यसको उदाहरण महाभारतको कथालाई लिन सकिन्छ। महाभारतको कथाअनुसार पाँच पाण्डवहरू जुवाकै कारणले घरबास त्यागी जङ्गलमा बस्न बाध्य हुनुपरेको थियो।

समाजमा भएका यस्ता विकृति र विसङ्गति हटाउन वडा कार्यालयहरू, गाउँ विकास समिति, नगरपालिका, जिल्ला विकास समिति, स्थानीय क्लबहरू, प्रहरी चौकी, गैरसरकारी सङ्घसंस्थाहरूको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ। चोरी, डकैती, मादक पदार्थको सेवन, धूमपान, फजुल खर्च आदि विकृतिहरूको अन्त्य गर्न स्थानीय निकायले निम्नलिखित काम गर्नुपर्ने छ :

- भेला, सभा र समारोहहरूको आयोजना गरी जनचेतना फैलाउने, स्थानीय व्यक्तिहरूको सहभागितामा ऱ्याली निकाल्ने,
- पर्चा, पम्प्लेट, पोस्टरद्वारा सचेत गराउने,
- प्रवचन, छलफल कार्यक्रम आयोजना गर्ने,
- माइकद्वारा प्रचारप्रसार गर्ने,
- सार्वजनिक स्थानहरूमा सूचना टाँस्ने,
- स्थानीयस्तरमा सामाजिक नियम र निर्देशिका बनाई लागू गर्ने,
- रेडियो, टिभीबाट जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने,
- टोल सुधार समिति बनाई सक्रिय गराउने,
- विभिन्न समूहरू बालक्लव, आमा समूह, युवा क्लव आदि परिचालन गर्ने।

शिक्षण निर्देशन :

स्थानीय वडा, गाविस, नगरपालिका आदिले सामाजिक समस्या तथा विकृति हटाउन राखेको कार्यक्रमहरूका बारेमा जानकारी गराउनुहोस्। बालबालिकाहरूलाई नै खोजी गर्न लगाउन क्रियाकलाप गराउनुहोस्।

क्रियाकलाप

१. तिम्रो समुदायमा भएका सामाजिक सङ्घसंस्थाको सूची तयार पार ।

२. तलका चित्रले के जनाउँछ, छलफल गर ।

३. गरेर देखाऊ :

कुनै सामाजिक समस्या र त्यसको रोकथामको नारा ठूलो अक्षरमा लेखी कक्षामा प्रदर्शन गर ।

४. तिम्रो गाविस/नगरपालिकाले सामाजिक समस्या समाधान गर्न केकस्ता कार्य गरिरहेका छन्, सूची बनाऊ ।

सामाजिक समस्या र विकृति हटाउन स्थानीय निकायको पनि ठूलो भूमिका रहेको हुन्छ ।

एकाइ : ४

नागरिक चेतना

पाठ – १

हाम्रो अधिकार

महिला र पुरुष काममा समान सहभागिता

सङ्गीता नेपाली ओटु टोलमा बस्छिन् । उनको टोलमा गरिने हरेक सामाजिक क्रियाकलापमा महिला र पुरुष दुवैको समान सहभागिता रहने गर्छ । उनका छोरा र छोरी दुवै एउटै विद्यालयमा पढ्छन् । सङ्गीताले मानव अधिकार जन्मसिद्ध अधिकार हो भन्ने कुरो बुझेकी छन् । हाम्रो देशको संविधानले मानव अधिकार लाई सुरक्षित गरेको छ भन्ने बारेमा उनले छोरा र छोरीलाई सिकाएकी छन्। आफ्नो मनमा लागेका कुरा भन्न पाउनु र त्यो कुरा अरूले सुनिदिएर सोहीअनुरूपको व्यवहार पाउनु हाम्रो अधिकार हो भन्ने कुरा उनका छोरा र छोरी दुवैलाई थाहा छ । सङ्गीताले टोलका सबै महिलालाई महिला र पुरुषको समान अधिकार छ भन्ने पाठ सिकाएकी छन् ।

सबैले आफ्नो इच्छाअनुसारको धर्म मान्न पाउनुपर्छ र यो हरेक नागरिकको अधिकार हो भन्ने चेतना फैलाएकी छन् । गर्भदेखि नै सुरक्षित हुन पाउनु बालबालिकाको अधिकार हो भन्ने ज्ञान उनी उनको टोलका सबैलाई बाँड्छिन् । साथै गर्भदेखि नै हुने छोरा र छोरीबीचको भेदभाव, सामाजिक अपराध हो भन्ने पनि टोलका सबैलाई थाहा छ । कसैले कुनै बालबालिकालाई घरेलु मजदुर र अरू कडा परिश्रम गर्नुपर्ने काम लगाएमा बालअधिकार हनन हुन्छ ।

देशको सबैभन्दा ठूलो कानुनलाई संविधान भनिन्छ । संविधानको पालना सबैले गर्नुपर्छ । नेपालको संविधानमा मौलिक हकहरूको व्यवस्था गरिएको छ । मौलिक हक भनेको हरेक नागरिकले पाउनुपर्ने आधारभूत मानव अधिकार हो । हामी सबै

शिक्षण निर्देशन :

हाम्रा बालबालिकालाई उनीहरूको बौद्धिक स्तरअनुसार हक र अधिकार प्रयोग तथा संरक्षण गर्ने खालका क्रियाकलापहरू गराउनुपर्छ । त्यस्ता क्रियाकलापले उनीहरूमा आफ्ना मौलिक हक र अधिकारप्रति सचेत हुने बानी बस्छ ।

नेपाली यो देशका नागरिक हौँ । हरेक व्यक्तिले आफ्नो अधिकार नपाएमा अदालतमा उजुरी गर्ने अधिकार रहेको छ । सङ्गीताको टोलका मानिसले त्यस्ता मौलिक अधिकारहरूको उपभोग गरिरहेका छन् । गाउँटोलमा बस्ने सबैले त्यस्ता अधिकारहरू पाएमा राम्रो हुन्छ ।

क्रियाकलाप

१. हाम्रो देशको संविधानमा मौलिक हकहरूको व्यवस्था गरिएको छ । तीमध्ये केही हकहरू तल दिइएका छन् । तिमी र तिम्रो परिवारले कुन कुन हकहरू पाएका छौ र कुन कुन हकहरू पाएका छैनौ छलफल गरी तालिकामा देखाऊ :

(क) महिला र पुरुषको बराबर अधिकार छ ।

(ख) जात जातिका आधारमा भेदभाव गर्न पाइँदैन ।

(ग) आफ्नो इच्छाअनुसारको धर्म मान्न पाइन्छ ।

(घ) सबैले पढ्न, लेख्न र घुमफिर गर्न पाउनुपर्छ ।

(ङ) कसैलाई पनि क्षमताभन्दा बढी र इच्छा विपरीत काम गराउन पाइँदैन ।

(च) कसैलाई पनि सित्तैमा काम लगाउन पाइँदैन ।

(छ) समाचार सुन्न र पढ्न पाउनुपर्छ ।

(ज) स्वच्छ वातावरणमा बाँच्ने र बिरामी हुँदा औषधी उपचार गर्ने हक सबैलाई छ ।

(ञ) बाल अधिकारको संरक्षण हुनुपर्छ ।

(ट) कुनै व्यक्तिलाई शारीरिक तथा मानसिक कष्ट दिन पाइँदैन ।

पाएको अधिकार	नपाएको अधिकार

२. तिमीले पाउनुपर्ने अधिकार केके हुन् ? बुँदागत रूपमा लेख ।

हामी सबैले मौलिक हकको प्रयोग गर्न पाउनुपर्छ ।

पाठ – २

हाम्रा कर्तव्यहरू

नागरिक अधिकार सँगसँगै नागरिक कर्तव्यलाई पनि बिर्सनु हुँदैन । यसैले अधिकार र कर्तव्य एउटै सिक्काका दुई पाटा हुन् । कर्तव्यको आवश्यकता हाम्रा अधिकार सँगसँगै जन्मिएका हुन् । हामीले अधिकारको उपयोग सँगै कर्तव्य पनि पालना गर्नुपर्दछ । अधिकार भन्नाले अरूलाई पिर, मर्का, बाधा आदि नपारीकन आफूले पाउनुपर्ने हक भन्ने बुझिन्छ । त्यसैगरी कर्तव्य भन्नाले आफूले पाएको अधिकारको दुरुपयोग नगरी सही तरिकाले पालना गर्नुपर्ने नियम भन्ने बुझिन्छ । जसरी तेलबिना बत्ती बल्न सक्दैन त्यसैगरी कर्तव्य पालना नगरी अधिकार प्राप्त गर्न सकिँदैन ।

पढ्न पाउनु अधिकार हो भने मेहनत गरेर पढ्नु कर्तव्य हो

लोककल्याणकारी कार्य भनेका त्यस्ता कार्य हुन्, जसले अरूको भलाइ गर्छ। गाउँठाउँमा बाटो बनाउनु, खानेपानी पुऱ्याउनु, बाटोघाटो सफासुग्घर राख्नु, मन्दिर तथा पाटीपौवा र अन्य सार्वजनिक सम्पत्तिहरूको सुरक्षा गर्नु आदि लोककल्याणकारी कार्यहरू हुन् । लोककल्याणकारी कार्यले समाजमा बस्ने सबैको भलाइ गर्छ ।

आफ्नो हक अथवा अधिकारको प्रयोग गर्दा अर्काको हक अथवा अधिकारको बारेमा ख्याल राख्नु हाम्रो कर्तव्य हो । जस्तो आफ्नो कोठामा बसेर रेडियो सुन्न पाउनु हाम्रो अधिकार हो भने त्यस रेडियोको आवाजले अर्को कोठामा बस्ने व्यक्तिलाई बाधा नपुऱ्याउनु हाम्रो कर्तव्य हो । अर्को कोठामा शान्त वातावरणमा बस्न पाउनु उसको अधिकार हो । त्यसैले आफ्नो अधिकारको प्रयोग गर्दा अर्काको अधिकारको पनि सम्मान गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो । यसैगरी देशको कानुन मान्नु, कर तिर्नु, भोट हाल्नु, सत्य र न्यायको पक्षमा बोल्नु नियमको पालना गर्नु, पालो पर्खनु, सबैको अधिकारको सम्मान गर्नु, राष्ट्रप्रति गौरव गर्नु आदि हाम्रा कर्तव्य हुन् ।

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकाहरूलाई आफ्नो अधिकारको उपयोग गर्नुका साथै कर्तव्य पालना पनि गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. "अधिकार र कर्तव्य एकै सिक्काका दुई पाटा हुन्" भन्ने तथ्य उदाहरणसहित प्रस्ट पार ।

२. तिम्रो विद्यालय अथवा छिमेक वरपर भइरहेका कुनै लोककल्याणकारी कार्यमा भाग लिएर त्यसको अनुभव कक्षामा सुनाऊ ।

३. हरेक नागरिकले आफ्नो आम्दानीको केही अंश सरकारलाई करको रूपमा तिर्नुपर्छ । तिम्रो अभिभावकले कर तिर्नु भएको छ/छैन, सोध र लेख ।

४. गाउँटोलमा चुनाव हुँदैछ । तिम्रो घर, छिमेकका मानिसहरू भोट हाल्न जान चाहँदैनन् । तिमीले कुरा गर्दा बालबालिकाले चुनावको कुरा गर्नु हुँदैन भनी तिम्रा अभिभावकहरू भन्छन् । यस्तो अवस्थामा तिमी के गर्दछौ ?

५. एउटा नागरिकको हिसाबले तिम्रा कर्तव्यहरू केके हुन् ? कुनै चारओटा कर्तव्यलाई वाक्यमा लेख ।

६. तल केही समस्याहरू दिइएका छन् । नागरिक अधिकार र कर्तव्यका आधारमा ठीक र बेठीक छुट्याऊ ।

(क) तिमीलाई विद्यालय जान हतार भएको छ । तिमी सार्वजनिक बस चढ्न लागेका छौ तर त्यहाँ हुल छ । तिमी आफूभन्दा अगाडिको व्यक्तिलाई धक्का दिएर पछाडि पार्छौ र उसको सट्टा तिमी आफू बस चढ्छौ ।

(ख) सहरमा हुलदङ्गा छ । एउटा व्यक्तिले सडकको खम्बाको बत्ती फुटाउन लागिरहेको छ । तिमी उसलाई रोक्छौ र भन्छौ "यो सार्वजनिक सम्पत्ति हो । तपाईं यसलाई फुटाउन पाउनुहुन्न ।"

हामीले अधिकारको उपयोगसँगै कर्तव्य पनि पालना गर्नुपर्दछ ।

पाठ - ३

हाम्रो राष्ट्रिय सम्पदा

सांस्कृतिक र प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्दै

ताप्लेजुङ, २ भाद्र फुङलिङ गाविसमा रहेको नाङ्गो डाँडामा वृक्षरोपण कार्य सम्पन्न भयो । स्थानीय प्राथमिक विद्यालयका बालबालिका र युवा क्लबका सदस्यहरूले करिब दुई सयभन्दा बढी बिरुवा रोपे। यी बिरुवाहरू हुर्केपछि स्थानीय बासिन्दालाई घाँस र दाउराको समस्या नहुने भएको छ ।

भिमाको घर नजिक पार्क छ। त्यहाँ एउटा मन्दिर छ। मन्दिर नजिक खुला चौर र पोखरी पनि छ । हालै सबै गाउँले मिलेर त्यहाँ मोटर बाटो खोलेका छन् । मोटरबाटो खोल्दा वन जङ्गल, प्राकृतिक स्रोतको जतन गरिएको छ । सडकको दयाँ बायाँ रूख बिरुवा लगाइएको छ । खोल्ने काममा भिमाले पनि पानी बाँडेर सहयोग गरेकी थिइन्। अचेल त्यहाँ धेरै ठाउँबाट मानिस वनभोज खान आउँछन्। नजिकैको सामुदायिक वनबाट पनि घाँस, दाउरा, काठ, जडिबुटी आदि ल्याउने गरिन्छ । नजिकैको कुलोबाट खेतमा पानी लगाउँछन् । त्यही कुलोको पानीबाट घट्ट चलाउने र बिजुली निकाल्ने काम भएको छ । भिमा र उनका साथीहरू कुलोमा कागज, ढुङ्गा, प्लास्टिक र छेस्काछेस्कीहरू हाल्दैनन् । उनीहरू समय समयमा पार्कको सरसफाइ गर्छन् ।

शिक्षण निर्देशन :

राष्ट्रिय तथा स्थानीय सम्पदाहरू संरक्षणमा अहिलेदेखि नै बालबालिकाहरूलाई संलग्न गराउन सके भविष्यमा त्यस्ता चिजहरू बिग्रन र मासिनबाट जोगिने छन्। त्यसैले उनीहरूलाई आजैदेखि त्यस्ता सम्पदाहरूको संरक्षणमा सहभागी गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. समूहमा मिलेर आफ्ना वरपरका धार्मिक एवम् ऐतिहासिक स्थल, पार्क आदिको सरसफाइ गर । सरसफाइ गर्दा तिमी र तिम्रा साथीहरूले गरेका कार्यहरूको विवरण लेखेर कक्षामा सुनाऊ ।
२. राष्ट्रिय सम्पदाहरू खोला, वन, कुलो, बाटो कुवा, पार्क, धार्मिक स्थल आदिको संरक्षण गर्नाले केके फाइदा होला ? त्यसको बयान गर्दै साथीलाई पत्र लेख ।
३. हाम्रा सम्पदाहरूको संरक्षण गर्ने उपायहरूको सूची बनाऊ ।
४. राष्ट्रिय सम्पदाहरूको संरक्षण नगर्दा हुने बेफाइदाहरू उल्लेख गर ।
५. आफ्नो विद्यालय र घर वरपरका खाली ठाउँमा फूल तथा बिरुवाहरू रोप र त्यसको हेर विचार गर । तिमीले गरेको वृक्षरोपण सम्बन्धमा पत्रिकामा प्रकाशन गर्ने समाचार बनाऊ ।
६. आफ्ना वरपरका सम्पदाहरूको चित्र बनाऊ र कक्षामा प्रदर्शन गर ।
७. हाम्रा राष्ट्रिय सम्पदाहरूलाई प्राकृतिक र सांस्कृतिक रूपमा छुट्याउन सकिन्छ । हाम्रो देशमा रहेका महत्वपूर्ण सम्पदाहरूलाई प्राकृतिक र सांस्कृतिक गरी छुट्याएर लेख ।

प्राकृतिक सम्पदा	सांस्कृतिक सम्पदा
वनजङ्गल	पञ्चेबाजा

हाम्रा राष्ट्रिय सम्पदाहरूको संरक्षणमा सहभागी बनौँ ।

पाठ - ४

हाम्रा सामाजिक नियमहरू

कृषि कार्यमा संलग्न

विजु चौधरीका बुबाले नयाँ घर बनाउँदै हुनुहुन्थ्यो । सबैभन्दा पहिले घरको जगमा पूजा गरियो र घर बनाउन थालियो । उनका दाइले नयाँ मोटर साइकल किनेका थिए । त्यसलाई पनि पूजा गरेर मात्र चलाउन थाले । नयाँ काम गर्दा पूजापाठ गर्ने चलन समाजको नियम बनिसकेको छ ।

रमिला श्रेष्ठको टोलमा अर्को हप्ता जात्रा हुँदैछ । त्यस जात्रामा गुठीका सबैजना अनिवार्य रूपमा सहभागी हुनुपर्नेछ । कोही सामेल भएन भने त्यसलाई गुठीले कारबाही गर्छ । यो उनीहरूको समाजको नियम हो । यस्ता नियमले समाजमा मेलमिलाप बढाउँछ । आपसी सहयोगको वातावरण सिर्जना गर्छ ।

किसानको गाउँमा पर्म लगाउने चलन छ । खेतीपातीको काममा आफ्नो काम जति गरिदिन्छन् त्यति नै काम गरिदिने चलनलाई पर्म भनिन्छ । नुन, तेल, चामल, पिठो, चिनी आदि वस्तु आफूसँग नहुँदा अरूसँग अनुरोध गरी सहयोग लिने र आफूसँग भएपछि बुझाउने गरिन्छ । यस्तो चलनलाई पैँचो भनिन्छ ।

पेमाको गाउँमा विवाह, ब्रतवन्ध, छेवर, मृत्यु संस्कार आदिमा छिमेकी वा समाजका मानिसहरू जम्मा हुन्छन् र काम सघाउँछन् । एक घरमा बिरामी हुँदा वरपरकाले हेरविचार गर्छन्, यो उनीहरूको समाजको नियम हो ।

हरेक समाजमा यस्ता सामाजिक नियमहरू हुन्छन् । ती नियमहरू लेखिएका नभए पनि सबैले त्यसको पालना गर्नुपर्छ । पालना नगर्दा समाजमा मर्यादा र अनुशासन

शिक्षण निर्देशन :

आफ्नो समाजमा भएका नियमहरू पालना गर्नाले मानिसलाई अनुशासित र सामाजिक बनाउँछ । त्यस्ता नियमहरूबारे जानकारी दिने र पालना गर्ने खालका क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

रहँदैन भने सामाजिक मूल्य र मान्यताले स्थान पनि पाउँदैन । तिनको संरक्षण गर्न पनि गाह्रो हुन्छ । हाम्रो समाजमा भएका राम्रा नियम र चलनलाई पालना गर्नु पर्छ । खराब नियम र चलनलाई सुधार गर्दै जानुपर्छ ।

क्रियाकलाप

१. तिम्रो समाजमा भएका सामाजिक नियमहरू केके हुन सक्छन् ? आफ्ना अभिभावकहरूसँग छलफल गरी लेख र कक्षामा सुनाऊ ।

२. सामाजिक नियमहरू पालना गर्दा हुने फाइदा र नगर्दा हुने बेफाइदाहरू तालिकामा देखाऊ ।

नियम पालना गर्दा हुने फाइदा	नियम पालना नगर्दा हुने बेफाइदा

३. आ-आफ्नो समूहमा बसेर विद्यालयमा पालना गर्नुपर्ने नियमहरू बनाऊ । सबै समूहले बनाएको नियम मिलाएर एउटा नियम बनाऊ र ठूला अक्षरले लेखेर कक्षामा टाँस । उक्त नियम सधैँ पालना गर ।

४. पर्म र पैँचो भनेको के हो ? तिम्रो समुदायमा यस्तो चलन छ/छैन? आफ्नो अभिभावकसँग सोधेर लेख ।

हामी सामाजिक नियमहरू पालना गर्छौं ।

पाठ – ५

जिल्ला विकास समिति

हाम्रो देशलाई ७५ जिल्लामा बाँडिएको छ । धेरै ओटा गाउँ तथा सहरहरू मिलेर एउटा जिल्ला बनेको हुन्छ । शिक्षा, स्वास्थ्य, सञ्चार, यातायात आदि जिल्लाको विकासका लागि जिल्ला विकास समिति बनेको हुन्छ । जिल्ला विकास समितिलाई छोटकरीमा जिविस भनिन्छ । जिविस सदस्यहरू जनताले छानेर पठाएका व्यक्तिहरू हुन्छन् ।

जिल्लाभित्रका हरेक गाउँ परिषद् र नगर परिषद्का सदस्यहरूले आफूमध्येबाट छानेका व्यक्तिहरू रहेको एउटा समिति बनेको हुन्छ । जिविसमा एक जना सभापति, एक जना उपसभापति र अन्य इलाकाअनुसार इलाका सदस्यहरू हुन्छन् । सदस्यहरू इलाकाबाट छानिन्छन् भने सभापति र उपसभापतिहरू जिल्लाभरिबाट छानिन्छन् । एक जना महिलासहित दुई जना सदस्यहरू जिविसको बैठकबाट मनोनीत हुन्छन् । जिल्लाभित्रका व्यवस्थापिका संसदका सदस्यहरू पनि जिविसका पदेन सदस्य हुन्छन् ।

जिविसको बैठकमा छलफल गर्दै

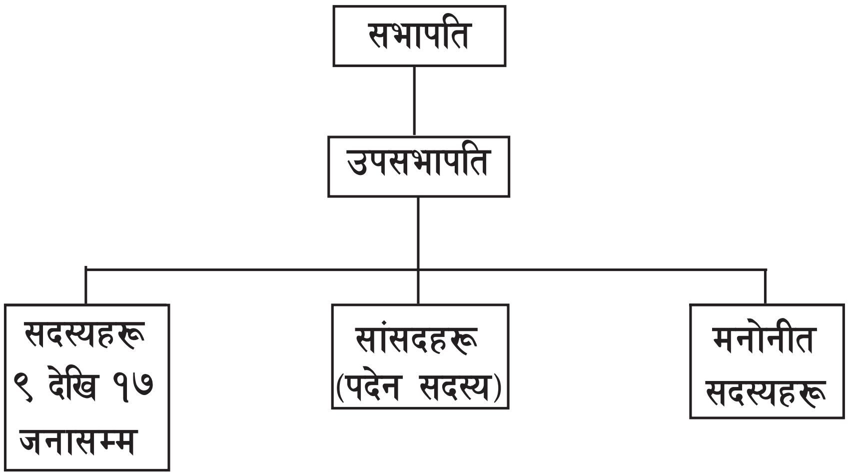
हाल स्थानीय विकास अधिकारीको संयोजकत्वमा जिल्ला विकास समिति सञ्चालित छ किनकि अहिले जिविसमा जनताले चुनेर पठाएका प्रतिनिधिहरू छैनन् ।

जिविसको सङ्गठन ढाँचा निम्नानुसार रहेको हुन्छ :

शिक्षण निर्देशन :

जिल्ला विकास समितिको गठन प्रक्रिया र संरचना सम्बन्धमा पाठ्यपुस्तकलाई मात्र आधार नमानी मौजुदा व्यवस्था एवम् कानुनअनुसार जे व्यवस्था हुन्छ सोहीअनुसार अध्यापन गराउनुहोस् ।

जिल्ला विकास समितिको संरचना



क्रियाकलाप

१. जिल्ला विकास समितिको गठन कसरी हुन्छ ? जानकार व्यक्तिहरूलाई सोधी जानकारी लिएर कक्षामा सुनाऊ ।

२. आफ्नो कक्षामा जिल्ला विकास समितिको निर्वाचन गर । सभापति छानिनेलाई कक्षा नेता (क्याप्टेन) बनाऊ ।

३. जिल्ला विकास समितिको बैठकको अभिनय गर । जिल्लाभित्र कहाँकहाँ केके विकासका काम गर्नुपर्छ, छलफल गर ।

४. तिम्रो जिल्लालाई कति इलाकामा विभाजन गरिएको छ । आफ्नो अभिभावकसँग सोधेर पत्ता लगाऊ ।

हरेक जिल्लाको विकास गर्न एउटा जिल्ला विकास समिति हुन्छ ।

पाठ – ६ जिल्ला विकास समितिका कार्यहरू

धनजितको गाउँमा पहिले गोरेटो बाटो मात्र थियो । अहिले जिल्ला विकास समितिको सहयोगमा गाउँलेहरूले सडक बनाएका छन् । गाउँमा मोटर चल्छ । धनजित मोटर चढेर विद्यालय जान्छन् । उनको विद्यालयमा जिल्ला विकास समितिले डेस्क र बेन्च बनाइदिएको छ । गत वर्ष गाउँमा स्वास्थ्य चौकी भवन पनि बनाइदिएको थियो ।

धनजित दलित परिवारका भएकाले जिल्ला विकास समितिले उनलाई छात्रवृत्ति दिएको छ । छात्रवृत्तिको रकमले उनी विद्यालयको पोसाक, किताब, कापी, कलम आदि किन्छन् । हाम्रो देशमा ७५ ओटा जिल्ला विकास समितिले आ-आफ्नो जिल्लाको विकासका निम्ति काम गर्छन् । त्यस्ता कामहरू यसप्रकार छन् :

- कृषि, हाटबजार र मेलाको आयोजना गर्ने,
- कृषि उपजको बजारको व्यवस्था गर्ने,
- खानेपानी आयोजनाहरू सञ्चालन गर्ने,
- वस्ती र बजारहरूको विकाससम्बन्धी योजना बनाउने,
- स-साना ग्रामीण जलविद्युत् आयोजना सञ्चालन गर्ने,
- जिल्लास्तरीय सडकको योजना तयार गर्ने,
- जिल्लामा झोलुङ्गे पुलहरू बनाउने,
- सरकारी जग्गाको संरक्षण गर्ने,
- अनाथ बालबालिका, असहाय, वृद्ध, अपाङ्ग र अशक्तको संरक्षण गर्ने
- वन, वातावरण संरक्षण र संवर्धन गर्ने,
- विद्यालयहरूको स्थापनाका लागि सिफारिस गर्ने,

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकाहरूलाई जिल्ला विकास समितिका कार्यहरूबारे सामान्य जानकारी दिनुहोस् । आफ्नो समुदायमा जिविसको सहयोगमा बनेका आयोजनाहरूको खोजी गर्न लगाई विवरण लेख्न लगाउनुहोस् ।

- प्रौढ शिक्षासम्बन्बधी कार्यक्रमको सञ्चालन गर्ने,
- चलचित्र भवन स्थापना गर्न स्वीकृति दिने,
- कुलो, बाँध, पैनी आदिको मर्मत तथा सम्भारसम्बन्धी कार्य गर्ने/गराउने,
- जिल्लास्तरीय पुस्तकालय, वाचनालय र सूचना केन्द्र खोल्ने,
- भाषा र संस्कृतिको संरक्षण गर्ने,
- जिल्लास्तरीय स्वास्थ्य चौकी, अस्पताल बनाउने,
- जिल्लाको प्राकृतिक, सांस्कृतिक र पर्यटकीय सम्पदाको संरक्षण र सदुपयोग गर्ने ।

क्रियाकलाप

१. जिल्ला विकास समितिको सहयोगमा तिम्रो समुदायमा केके विकासका कार्यहरू भएका छन्, आफ्ना अभिभावकहरूसँग सोधेर लेख ।

२. खाली ठाउँमा तल दिएकामध्ये मिल्ने शब्द राखी पूरा गर :

(क) जिविसले सडक .... कार्यमा सहयोग गर्छ ।

(ख) हाम्रो विद्यालयको पुस्तकालय निर्माण गर्ने कार्यमा .... ले रकम दिएको छ ।

(ग) जिविसको .... पाएमा हाम्रो गाउँ छिट्टै विकास हुन्छ ।

(घ) जिविसले शिक्षा, स्वास्थ्य, सडक .... जस्ता कार्यमा सहयोग प्रदान गर्दछ ।

निर्माण	जिल्ला विकास समिति
सहयोग	खानेपानी

३. जिल्ला विकास समितिले गर्ने कार्यहरू ठूलो अक्षरमा लेखी कक्षामा प्रदर्शन गर ।

जिल्ला विकास समितिले जिल्लाको विकास कार्य गर्दछ ।

पाठ – ७

समान व्यवहार र आपसी मेलमिलाप

(उर्मिला र सर्मिलाले एकआपसमा समान व्यवहार सम्बन्धमा छलफल गरिरहेका छन् । उनीहरू बीचको संवाद तल दिइएको छ ।)

सर्मिला : समान व्यवहार भनेको के हो ? बताइदिनुहोस् न ।

उर्मिला : समान व्यवहार भनेको स्थानीय समुदायको परिचित, अपरिचित, विभिन्न कारणले अपाङ्ग भएका व्यक्तिसँग गरिने एकै खालको व्यवहार हो । स्थानीय समुदायका सबैसँग हामीले शिष्ट व्यवहार गर्नुपर्छ ।

सर्मिला : उर्मिलाजी ! चिनेका मानिससँग गरिने व्यवहार र नचिनेका व्यक्तिसँग गरिने व्यवहार फरक हुन्छ र ?

उर्मिला : होइन, होइन । हामीले सबैसँग समान व्यवहार गर्नुपर्छ । नचिनेका अर्थात् अपरिचित व्यक्तिसँग विनाभेदभाव शिष्ट व्यवहार गर्नुपर्छ । उनीहरूसँग पनि सधैँ नम्र र शिष्ट भएर बोल्नुपर्छ ।

सर्मिला : त्यसो भए परिचित र अपरिचित व्यक्तिसँग एकैखालको व्यवहार गर्नुपर्छ, होइन उर्मिलाजी ?

उर्मिला : अवश्य हो, अपरिचित व्यक्तिसँग सहयोग लिन दिन र सद्भाव कायम गर्न सकेमा एकआपसमा द्वन्द्व हुँदैन । द्वन्द्व नभएमा समाजमा

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकाहरूलाई परिचित र अपरिचित व्यक्तिसँग सहयोग लिन दिन, शिष्ट भएर बोल्न, समान व्यवहार गर्न र अपरिचित व्यक्तिसँग सचेत रहन अभिप्रेरित गर्नुहोस् । आफ्नो समुदायको जातीय परम्पराअनुसार सबैलाई सम्मान गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

दिगो शान्ति कायम हुन्छ । हाम्रो समाज विविधतायुक्त छ । त्यसैले सबैसँग चिनजान नहुन सक्छ । चिनजान र समान व्यवहार गर्नुपर्छ ।

सर्मिला : यदि समाजमा र व्यक्तिबीच द्वन्द्व भएमा के गर्नुपर्ला त ।

उर्मिला : सुन्नुहोस्, समाजमा र व्यक्तिव्यक्तिबीच द्वन्द्व भएमा दुवै पक्षका सत्यतथ्य कुरा बुझी द्वन्द्वको समाधान गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ । कक्षामा साथीभाइबीच झगडा भएमा कुनै पक्षमा नलागी झगडाको समाधान गर्नुपर्छ ।

सर्मिला : अपरिचित व्यक्तिसँग सहयोग लिनेदिने र सद्भाव कायम गर्दा कुनकुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ, बताइदिनुहोस् न ।

उर्मिला : अपरिचित व्यक्तिसँग शिष्ट र नम्र भएर बोल्नुपर्छ । उनीहरू सतर्क र सचेत भई व्यवहार गर्नुपर्छ उनीहरूसँग सचेत र सतर्क हुन सकिएन भने अप्रिय घटनाहरू पनि घट्न सक्छन् । यस्तो अवस्थामा परिचित व्यक्तिको सहयोग आवश्यक पर्छ । सबैसँग समान व्यवहार गर्ने बानीको विकास गरौँ र व्यक्तिव्यक्ति बीच हुने द्वन्द्वको मध्यस्थता गर्न पनि सिकौँ । हवस त, सर्मिलाजी अब घरतिर लागौँ ।

क्रियाकलाप

१. ठीक भए (✓) र बेठीक भए (X) चिह्न लगाऊ :
   (क) समान व्यवहार भनेको परिचित र अपरिचित व्यक्तिलाई गरिने एकै खालको व्यवहार हो ।
   (ख) द्वन्द्व भएमा समाजमा दिगो शान्ति कायम हुन्छ ।
   (ग) अपरिचित व्यक्तिसँग सतर्क र सचेत रहनुपर्छ ।
   (घ) सबैसँग असमान व्यवहार गर्ने बानीको विकास गर्नुपर्छ ।
   (ङ) व्यक्तिहरूबीच हुने द्वन्द्वको मध्यस्थता गरी समस्याको समाधान गर्नुपर्छ ।

२. किन हामीले सबैसँग समान व्यवहार गर्नुपर्छ ? छलफल गरी लेख ।

३. तिम्रो कक्षामा दुई जना साथीबीच झगडा भएमा के गर्छौ ?

४. अपरिचित व्यक्तिसँग किन सचेत र सतर्क हुनुपर्छ ?

५. आफ्नो समुदायको जातीय परम्पराअनुसार परिचित र अपरिचित व्यक्तिलाई सम्मान गर्ने तरिका लेख ।

सबैसँग समान व्यवहार गरी एकआपसमा मेलमिलाप कायम गर्दै शान्तिपूर्ण वातावरणमा जिउन सिकौँ ।

एकाइ : ५

हाम्रो पृथ्वी

पाठ – १

नेपालको प्राकृतिक स्वरूप

हाम्रो देश नेपाल एसिया महादेशमा पर्छ । यसको उत्तरपट्टि विशाल छिमेकी देश चीन पर्दछ भने दक्षिण, पूर्व, पश्चिमतिर भारत पर्दछ । हाम्रो देशको जम्मा क्षेत्रफल १ लाख ४७ हजार १ सय ८१ वर्ग कि.मि. छ । हाम्रो देशको आकार पूर्व पश्चिम लामो र उत्तर दक्षिण साँघुरो छ । यसको भू-बनोट एकनासको छैन, उत्तरतिर ठूलाठूला हिमशृङ्खलाहरू रहेका छन् । ती हिमशृङ्खलाहरूमा कुम्भकर्ण, महालङ्गुर, रोल्वालिङ्, लामटाङ्, अन्नपूर्ण, धवलागिरि मुख्य हुन् । साना-ठूला गरी धेरै हिमालहरू रहेकाले यस क्षेत्रलाई “हिमाली प्रदेश” भनिन्छ । यस प्रदेशमा बर्सैभरि जाडो भइरहन्छ । प्राकृतिक विभाजनअनुसार हिमाली प्रदेशले हाम्रो देशको लगभग १५ प्रतिशत भू-भाग ढाकेको छ ।

नेपालको बीच भागमा पहाडी प्रदेश पर्दछ । यो पहाडी प्रदेश विभिन्न अग्लोहोचो पहाड, बेँसी, टार, उपत्यकाहरू मिलेर बनेको छ । तुम्लिङ्टार, रुम्जाटार, खुमलटार, मङ्गलटार, पालुङटार आदि मुख्य टारहरू हुन् । काठमाडौँ, पोखरा, सुर्खेत पहाडी प्रदेशमा पर्ने मुख्य उपत्यकाहरू हुन् । पहाडी प्रदेशको हावापानी

शिक्षण निर्देशन :

नेपालको प्राकृतिक नक्साको सहायताबाट प्रश्नोत्तर, छलफल, प्रदर्शन वा अन्य उपयुक्त विधिको प्रयोगबाट बालबालिकाहरूलाई शिक्षण गर्नुहोस् । यसका लागि बालबालिकाहरूको सक्रियता बढाउने क्रियाकलापहरू आवश्यकताअनुसार सञ्चालन गर्नुहोस् ।

न्यानो किसिमको छ । प्राकृतिक विभाजनअनुसार यो प्रदेशले हाम्रो देशको लगभग ६८ प्रतिशत भाग ढाकेको छ ।

नेपालको सबैभन्दा दक्षिणतिरको भाग समथर छ । यो समथर भागलाई "तराई प्रदेश" भनिन्छ । तराई प्रदेश पूर्व मेचीदेखि पश्चिम महाकालीसम्म फैलिएको छ । यो प्रदेश मलिलो माटोले बनेको छ । यहाँको माटो पहाडी प्रदेशबाट नदीले बगाई ल्याएर थुपारेको हो । त्यसैले यहाँ धेरै अन्न उत्पादन हुन्छ । धान, गहुँ, मकै, तोरीका साथै जुट, उखु, सुर्ती आदि यहाँ प्रशस्त उत्पादन हुन्छ । धेरै अन्न उत्पादन हुने भएकाले तराई प्रदेशलाई नेपालको "अन्न भण्डार" भनिन्छ । तराई प्रदेशमा गर्मी हावापानी छ । प्राकृतिक विभाजनअनुसार यस प्रदेशले हाम्रो देशको लगभग १७ प्रतिशत भू-भाग ओगटेको छ ।

क्रियाकलाप

१. खाली ठाउँ भर :
   (क) नेपालको उत्तरतिर .... प्रदेश पर्दछ ।
   (ख) नेपालको दक्षिणमा .... प्रदेश पर्दछ ।
   (ग) हिमाली प्रदेशले हाम्रो देशको .... प्रतिशत भू-भाग ढाकेको छ ।
   (घ) .... लाई नेपालको अन्नको भण्डार पनि भनिन्छ ।
   (ङ) नेपालको बीच भागमा ...... प्रदेश पर्दछ ।
२. विश्वको नक्सा अथवा एसियाको नक्सा हेर, त्यसमा नेपाल कहाँनिर छ, पत्ता लगाऊ ।
३. नेपालको प्राकृतिक नक्सा हेर । त्यसमा हिमाली प्रदेश, पहाडी प्रदेश र तराई प्रदेश कुन कुन हुन् ? छुट्याऊ ।
४. तिमी नेपालको कुन प्रदेशमा बसेका छौ ? आफू बसेको बाहेक तिमीलाई कुन प्रदेश राम्रो लाग्छ ? किन ? कारण लेख ।

हाम्रो देश नेपाल प्राकृतिक रूपमा हिमाल, पहाड र तराई तीन प्रदेशमा विभाजित छ ।

पाठ – २ नेपालको हावापानी र जनजीवन

हिमाली प्रदेशको वेषभूषा

हिमाली प्रदेशमा बर्सैभरि जाडो भइरहन्छ । त्यसैले यहाँ बस्ने मानिसहरू बाक्ला बाक्ला लुगाहरू लगाउँछन् । यहाँका मानिसहरू बख्खु, दोचा (हिमाली क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मानिसले लगाउने लुगा र जुत्ता) लगाउँछन् । महिलाहरूले पाङ्देन (तामाङ र सेर्पा समुदायका महिलाले लगाउने लुगा) पनि लगाउँछन् । हिमाली प्रदेशमा आलु, कोदो, फापर, जौ, स्याउ आदि फल्छ । त्यसैले यहाँ बस्ने मानिसहरू त्यसैबाट बनेका खानेकुराहरू खान्छन् । यहाँका मनिसहरू कोही पशुपालन गर्छन् । पशुपालन र फलफूल खेतीका लागि यो प्रदेश प्रसिद्ध छ । कोही खेतीपाती गर्छन् । कोही पर्यटन व्यवसायमा पनि लागेका छन् । शेर्पा, थकाली, गुरुङ, ठकुरी, जिरेल आदि हिमाली प्रदेशका बासिन्दाहरू हुन् । हिमाली प्रदेशमा बस्ने मानिसहरू कोही बौद्ध धर्म मान्छन् भने कोही हिन्दु धर्म मान्छन् ।

पहाडी प्रदेशको वेषभूषा

पहाडी क्षेत्रमा गुरुङ, राई, लिम्बू, तामाङ, मगर, नेवार, सुनुवार चेपाङ, थामी, विश्वकर्मा, परियार, बाहुन, क्षेत्री आदि बसोबास गर्दछन् । यहाँका मानिसहरू हिन्दु, बौद्ध, इसाई, इस्लाम, किरात आदि धर्म मान्छन् । आफ्नै जातअनुसारको भाषा बोल्छन् । पहाडी प्रदेशको हावापानी न्यानो किसिमको छ । त्यसैले यहाँका पुरुषहरू दौरा, सुरुवाल, इस्टकोट, घलेक, भोटो, कछाड आदि लगाउँछन् । महिलाहरू चौबन्दी, फरिया, बर्को मेख्ली, छिटको लुङ्गी (आठपहरिया राई समुदायका महिलाले लगाउने लुगा)

शिक्षण निर्देशन :

विभिन्न प्रदेशको सामाजिक जनजीवनसँग सम्बन्धित अभिनय, प्रदर्शन, प्रश्नोत्तर, छलफल वा अन्य उपयुक्त विधि अपनाई शिक्षण गर्नुहोस् ।

आदि लगाउँछन् । यहाँका मानिसहरू खेतीपाती, नोकरी, व्यापार आदि विभिन्न पेसा गर्दछन् ।

तराई प्रदेशमा बाहुन, क्षेत्री, थारू, यादव, कुर्मी, सतार, मुसहर, राजवंशी, धिमाल, मुसलमान आदि जातिका मानिसहरू बसोवास गर्दछन् । यहाँका मानिसहरू नेपाली, डोटेली, थारू, मैथली, भोजपुरी, उर्दु, राजवंशी, धिमाल आदि भाषा बोल्छन् । यहाँ धेरै गर्मी हुन्छ । यहाँका धेरैजसो पुरुषहरू धोती, कुर्ता, कमिज, पाइन्ट आदि लगाउँछन् । महिलाहरू सारी, ब्लाउज, पेटानी, बोना, कुर्ता सलवार आदि लगाउँछन् । तराई प्रदेशका मानिसहरू हिन्दु, इस्लाम, बुद्ध, इसाई आदि धर्म मान्छन् । दाल, रोटी, भात तराई प्रदेशको मुख्य खाना हो । जुनसुकै प्रदेशमा बस्ने, जुनसुकै जातिको भए पनि हामी सबै नेपाली हौँ र हाम्रो देश नेपाल हो ।

तराई प्रदेशको वेषभूषा

क्रियाकलाप

१. तिमीले यो पाठ पढेर हिमाली, पहाडी र तराई प्रदेशको जनजीवनका बारेमा धेरै कुराहरू सिक्यौ । अब आफ्नो कापीमा तलको जस्तै तालिका बनाई भर :

शीर्षक	हिमाली प्रदेश	पहाडी प्रदेश	तराई प्रदेश	आफ्नो ठाउँ
मुख्य जातिहरू	....	....	....	....
धर्म	....	....	....	....
पेसा	....	....	....	....

२. हाम्रो देशलाई "सबै जातजातिको साझा फूलबारी" किन भनिन्छ ? कारण लेख ।

३. तिमी बस्ने प्रदेशमा पाइने हावापानी, रहनसहन उल्लेख गर्दै अर्को प्रदेशमा बस्ने साथीलाई चिठी लेख ।

म हिमाल, पहाड र तराईको हावापानी र जनजीवनको सामान्य परिचय दिन सक्छु ।

पाठ - ३

नेपालको प्राकृतिक वनस्पति

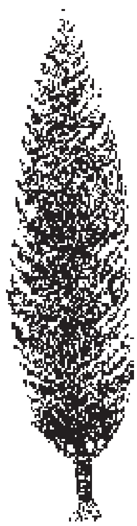
हावापानीअनुसार बोटबिरुवा फरक फरक हुन्छन् । तराई प्रदेशमा गर्मी हावापानी छ र त्यहाँ धेरै वर्षा हुन्छ । त्यसैले त्यहाँ साल, सिसौ, सिमल, खयर आदि जातका ठूला ठूला रूखहरू पाइन्छन् । यी रूखहरू सधैँ हरियो भइरहन्छन् । त्यहाँका वनस्पतिहरूलाई उष्ण सदावहार वनस्पति भनिन्छ । पहाडी प्रदेशमा हावापानी न्यानो प्रकारको छ । जहाँ जाडोमा धेरै जाडो हुँदैन । गर्मीमा पनि धेरै गर्मी हुँदैन । गर्मी ऋतुमा वर्षा हुन्छ । उत्तिस, गुराँस, ओखर, कटुस आदि जातका रूखहरू पहाडी प्रदेशमा पाइन्छ । यी रूखका पातहरू जाडोमा झर्ने गर्दछन् । यस किसिमका वनस्पतिलाई पतझर वनस्पति भनिन्छ ।

सदाबहार वनस्पति

हिमाली प्रदेशमा बाह्रै महिना जाडो भइरहन्छ । यस प्रदेशमा हिउँ परिरहन्छ । यहाँ गोब्रेसल्लो, धुपी, देवदार जातका रूखहरू पाइन्छन् । यी रूखका पातहरू साना र चुच्चो हुन्छन् । हिउँबाट बच्न यी रूखका पातहरू साना र चुच्चा भएका हुन् । यी रूखहरू पनि सधैँ हरिया भइरहन्छन् । यस्ता रूखलाई कोणधारी भनिन्छ ।

पतझर वनस्पति

नेपालमा पाइने यी वनस्पतिहरूबाट हामीलाई धेरै फाइदा भएको छ । हामीलाई चाहिने काठ, दाउरा, जडिबुटी यिनैबाट पाउँछौँ । यिनै वनस्पतिबाट हामी कागज र फर्निचर उद्योग चलाउन सक्छौँ । त्यसैगरी वनजङ्गलले बाढी, पहिरो र भू-क्षय हुनबाट जोगाउँछ । वातावरणलाई विग्रनबाट जोगाउँछ ।


कोणधारी वनस्पति

शिक्षण निर्देशन :

प्रदर्शन विधि, भ्रमण विधि, खोज विधि वा अन्य उपयुक्त विधि अपनाई शिक्षण सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. ठीक भए (✓) र बेठीक भए (X) चिह्न लगाऊ :

(क) हिमाली प्रदेशमा भन्दा पहाडी प्रदेशमा बढी जाडो हुन्छ ।

(ख) तराई प्रदेशमा अग्ला, ठूला सदावहार प्रकारका वनस्पति पाइन्छन् ।

(ग) सानो र तिखो पात भएका वनस्पतिहरू हिमाली प्रदेशमा पाइन्छन् ।

(घ) हिउँदमा पात झर्ने वनस्पतिलाई पतझर वनस्पति भनिन्छ ।

२. नेपालका तीनओटा प्रदेशमा बेग्लाबेग्लै किसिमको हावापानी र वनस्पति पाइन्छन् । तल दिइएको जस्तै तालिका बनाएर कुन प्रदेशमा कस्तो हावापानी र वनस्पति पाइन्छन्, छानेर लेख :

गर्मी हावापानी, जाडो हावापानी, न्यानो हावापानी, उत्तिस, देवदार, सल्लो, सिसौ, खयर, साल, कटुस, ओखर, धुपी

प्रदेश	हावापानी	वनस्पति

३. तिमी नेपालको कुन प्रदेशमा बस्छौ ? तिमी बसेको प्रदेशमा कस्तो हावापानी र कुन कुन प्रकारको वनस्पति पाइन्छ ? सोधखोज गरी लेख ।

४. सदावहार, पतझर र कोणधारी वनस्पतिको पाँच पाँच ओटा नाम लेख ।

म नेपालमा पाइने वनस्पतिहरूको प्रकार र महत्त्व बताउन सक्छु ।

पाठ - ४

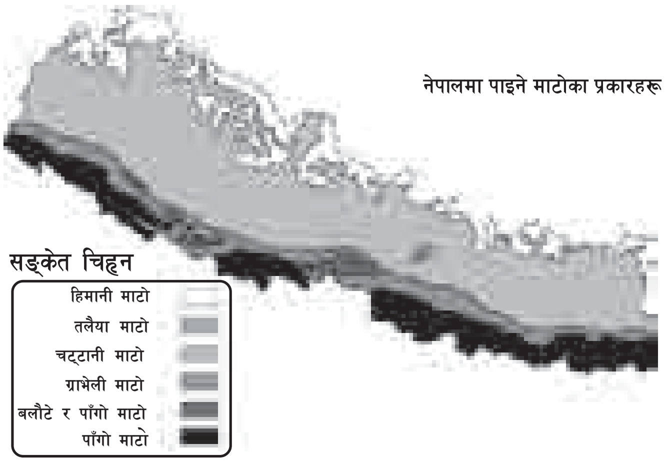
हाम्रो देशको माटो

हरिदेव, मालती, नानीशोभा एकआपसमा हाम्रो देशको माटोको सम्बन्धमा छलफल गरिरहेका छन् ।

हरिदेव : नेपालको दक्षिणतिर तराई प्रदेश पर्दछ । तराई प्रदेश मलिलो पाँगो माटोले बनेको छ । धान, गहुँ, सनपाट, उखु, सुर्ती, तरकारीहरू यस माटोमा धेरै उत्पादन हुन्छ ।

तराई प्रदेशकै उत्तरपट्टि होचो पहाड छ । त्यसलाई चुरे पहाड भनिन्छ । त्यस चुरे पहाडसँग जोडिएको दक्षिणतिरको आसपासको क्षेत्रलाई "भावर प्रदेश" भनिन्छ । यो प्रदेश माटो, ढुङ्गा, बालुवा मिसिएर बनेको छ । यहाँ बलौटे पत्थरिलो माटोमा कृषि उत्पादन राम्रो हुँदैन तर जङ्गल भने फस्टाएको छ ।

मालती : हाम्रो देशको पहाडी प्रदेशमा रातो, फुस्रो, बालुवा मिसिएको विभिन्न किसिमको माटो पनि पाइन्छ । यसलाई चट्टानी माटो भनिन्छ । यस्तो माटोमा आलु, मकै, फापर कोदो, जुनेलो धेरै फल्छ । ठाउँ ठाउँमा अलैँची, चिया, कफी र फलफूल खेती पनि हुन्छ ।



नानीशोभा : पहाडी प्रदेशभित्र पर्ने काठमाडौँ उपत्यकामा तलैया माटो पाइन्छ । यो माटो ताल सुकेर बनेको माटो हो । त्यसैले यो माटो पनि पाँगो

शिक्षण निर्देशन :

अघिल्ला पाठमा जस्तै यस पाठमा पनि प्रदर्शन, भ्रमण, खोज तथा अन्य उपयुक्त विधिहरू अपनाई शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुहोस् । माटोका विभिन्न नमुनाहरू सङ्कलन गरी प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

माटो जस्तै मलिलो हुन्छ । यो माटोमा पनि धान, गहुँ र तरकारीहरू धेरै उत्पादन हुन्छ । नेपालको सबैभन्दा उत्तरतिरको भागमा हिमाली प्रदेश पर्छ । यो प्रदेशमा ठूलाठूला ढुङ्गा, बालुवा र विभिन्न प्रकारका चट्टान मिलेर बनेको माटो पाइन्छ । यसप्रकारको माटामा राम्रो कृषि उत्पादन हुँदैन । यहाँ आलु, फापर, जौ, फलफूल खेती हुन्छ । यसरी हरिदेव, मालती र नानीशोभाले माटाका बारेमा आफूले जानेको कुरा बताए ।

क्रियाकलाप

१. तल दिइएको नेपालको नक्सामा कुन प्रदेशमा कुनकुन प्रकारको माटो पाइन्छ ? भरेर देखाऊ ।

२. तिमी नेपालको कुन प्रदेशमा बस्छौ ? त्यहाँ कुन प्रकारको माटो पाइन्छ ? त्यो माटामा कुन कुन खेती गरिन्छ ? आफ्नो अभिभावक वा शिक्षकलाई सोधेर तलको जस्तै तालिका बनाई लेख ।

तिमी बसेको प्रदेश	कस्तो माटो ?	कुनकुन खेती ?

म नेपालका विभिन्न प्रदेशमा पाइने माटाको छोटो परिचय दिन सक्छु ।

पाठ – ५

नक्सा बनाउन सिकौं

नक्सा भनेको पृथ्वीको बाहिरी भागको आकार प्रकार कागजमा उतार्नु हो । नक्साले पृथ्वीका बारेमा विभिन्न कुराहरूको जानकारी दिन्छ । एउटा नक्सामा धेरै कुराहरू देखाइएको हुन्छ । त्यो नक्सा हेरेर हामी कुन ठाउँमा केके छ थाहा पाउन सक्छौ । त्यसैले, अब हामी पनि नक्सा बनाउन सिकौँ है त । सबैभन्दा पहिले हाम्रो देश नेपालको नक्सा बनाउन सिकौँ ।

नक्सा बनाउने तरिका

ट्रेसिङ विधिबाट नक्सा निर्माण

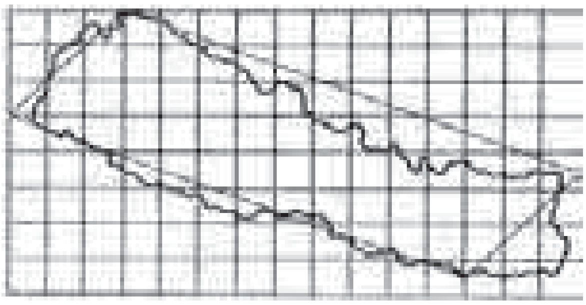
(क) नक्सा बनाउने पहिलो तरिकाअनुसार माथिको चित्रमा जस्तै एउटा नेपालको नक्सा लेऊ । त्यस नक्सामाथि एउटा पातलो कागज राख । यसरी राख्दा त्यो पातलो कागजमा नक्साको आकार देखिन्छ । अब एउटा सिसाकलम (पेन्सिल) लिएर त्यस कागजमा नक्सा कोर । अब तिम्रो नेपालको नक्सा तयार भयो । यसरी नक्सा बनाउने तरिकालाई ट्रेसिङ विधि भनिन्छ ।

शिक्षण निर्देशन :

पाठमा उल्लेख गरिएका तरिकाबाट बालबालिकाहरूलाई नक्सा कोर्ने अभ्यास गराउनुहोस् । यसका साथै आफ्नो समुदाय, जिल्ला र अञ्चलको नक्सा पनि बनाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

(ख) नेपालको नक्सा बनाउने अर्को सजिलो तरिका पनि छ । यसलाई खुला रेखाङ्कन (Freehand) विधि भनिन्छ । माथि भने जस्तै यसमा पनि पहिले एउटा नेपालको नक्सा लेऊ । नक्साका साथै अर्को एउटा सफा कागज पनि लेऊ । अब नेपालको नक्सा हेर्दै कागजमा सिसाकलमले नक्सा कोर्दै जाऊ । नमिलेको ठाउँमा मेटेर मिलाउँदै जाऊ । नक्सा राम्रो नभएसम्म बारम्बार अभ्यास गर ।

(ग) नक्सा बनाउने तेस्रो तरिका पनि छ । यसलाई ग्राफिक विधि भनिन्छ । यस विधिअनुसार पहिले एउटा नेपालको नक्सा लेऊ । चित्रमा दिइएको जस्तै नेपालको नक्सालाई बराबर हुने गरी ठाडा र तेस्रा धर्काहरू कोर । कागजमा पनि नक्सामा कोरे जस्तै गरी बराबरका ठाडा र तेर्सा धर्साहरू कोर । अब त्यस कागजमा नेपालको नक्सा बनाऊ ।



ग्राफिक विधिबाट नक्सा निर्माण

क्रियाकलाप

१. नेपालको नक्सा ट्रेस गरेर जस्ताको तस्तै कागजमा उतार ।

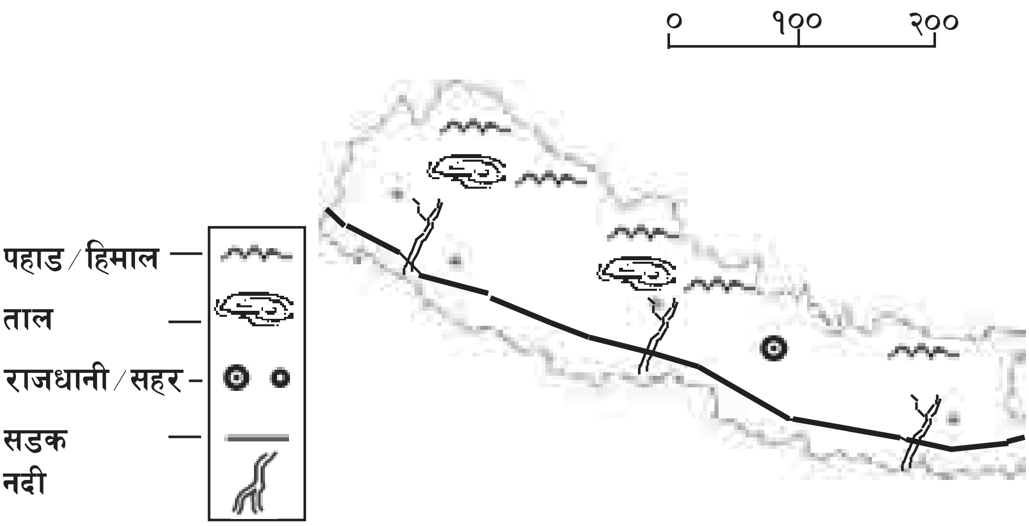
२. आफूले ट्रेसिङ गरी बनाएको नक्सामा ठाडा र तेस्रा धर्साहरू तानेर ग्राफिक तरिकाबाट कापीमा नेपालको नक्सा खिच ।

३. तिमीले बनाएका नक्सा साथीहरूलाई देखाऊ । साथीहरूले बनाएको पनि हेर । कसको नक्सा राम्रो भयो ? छान र सबैभन्दा राम्रो नक्सा कक्षा कोठामा टाँस ।

हामी विभिन्न तरिकाबाट नेपालको नक्सा कोर्न सक्छौँ ।

नक्सामा सङ्केतहरू भरौं

अघिल्लो पाठमा तिमीहरूले नेपालको नक्सा बनाउन सिक्यौ । अब आफूले बनाएको नक्सामा विभिन्न तथ्यहरू भर्न सिक्ने हैन त ! किनभने एउटा नक्साले हामीलाई विभिन्न तथ्यहरूको जानकारी दिन्छ । नक्साको सहायताले हामी कुनै पनि ठाउँको अथवा देशको नदी, ताल, पहाड, हिमाल, सडक, मुख्य ठाउँहरू आदिका बारेमा थाहा पाउन सक्छौं तर त्यस्ता तथ्यहरू नक्सामा देखाउन सङ्केतको प्रयोग गर्नुपर्दछ । एउटा सानो नक्सामा धेरै सूचनाहरू अक्षरले लेखेर देखाउन सकिँदैन । अक्षरले लेख्दा नक्सा सफा राम्रो पनि देखिँदैन । अनि नक्साबाट हामीले सही जानकारी पनि पाउन सक्दैनौं । त्यसैले नक्सामा सङ्केत भर्ने गरिएको हो । नक्सामा प्रयोग गरिने केही मुख्य सङ्केतहरू तल दिइएको छ ।



माथि नेपालको नक्सामा सङ्केतबाट केही महत्त्वपूर्ण कुराहरू देखाइएका छन् । ती सङ्केतहरू हेरेर चिन्ने प्रयास गर ।

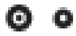
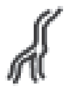
शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकाहरूलाई नक्सा बनाउने र तथ्यहरू भर्ने काम सँगसँगै गराउनुहोस् । साथै उचित सङ्केत नक्सामा भर्न अभ्यास गराउनुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. पाठमा दिइएका नक्साका सङ्केतहरूलाई ठूलो कागजमा बनाएर कक्षामा टाँस ।

२. तलका सङ्केतहरू चिनेर जोडा मिलाऊ :

नदी	
ताल	—
हिमाल	
सडक	
सहर	

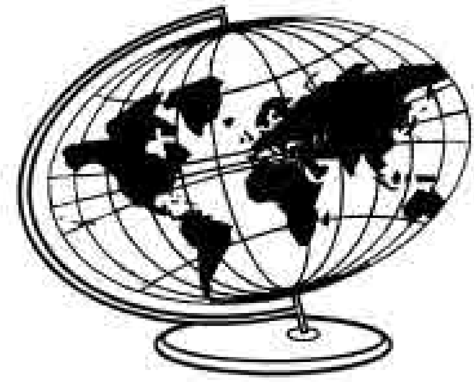
३. आफ्नो कापीमा नेपालको नक्सा कोरी उक्त नक्सामा नदी, ताल, हिमाल, काठमाडौँ सहर, सडक सङ्केतको माध्यमबाट देखाऊ ।

४. तिम्रो विद्यालय रहेको ठाउँ र त्यस वरपरको नक्सा बनाई त्यहाँ भएका प्रमुख वस्तुहरू सङ्केतको माध्यमबाट देखाऊ ।

हामीले नेपालको नक्सामा विभिन्न तथ्यहरूलाई सङ्केतद्वारा देखाउन सिक्यौँ ।

पाठ – ७

ग्लोब र नक्साको प्रयोग



ग्लोब

खाजाको समय सकिएपछि घन्टी बज्यो। सबैजना आ-आफ्नो कक्षामा गए। कक्षा पाँचका सबै विद्यार्थी ग्लोब र नक्साका बारेमा जान्न चाहन्थे। त्यसैले शिक्षकले ग्लोब र नक्सा लिएर कक्षामा आउनुभयो। उहाँले ग्लोबलाई टेबुलमा राख्नुभयो र नक्सालाई भित्तामा झुन्ड्याउनुभयो। त्यसपछि शिक्षकले सोध्नुभयो, "नानी हो। यो भित्तामा झुन्ड्याएको के हो, भन्न सक्छौ ?" "त्यो भित्तामा झुन्ड्याएको नक्सा हो र टेबलको ग्लोब हो सर" जयललिताले भनिन्।

शिक्षक : स्यावास, जयललिता। तिमीले ठीक भन्यौ।

पासाङ : नक्सा चेप्टो, अनि ग्लोब भकुन्डो जस्तो गोलो किन भएको त सर ?

शिक्षक : नक्सा कागज वा कपडामा बनाइन्छ। त्यसैले यसको आकार चेप्टो हुन्छ तर ग्लोबले पृथ्वीको आकारको जानकारी दिने भएकाले यो गोलो भएको हो। नक्साबाट हामी जमिनको भाग, पानीको भागको बारेमा जान्न सक्छौ। त्यस्तै देश, राजधानीका बारेमा थाहा पाउन सक्छौ। नदी, ताल, हिमाल, पहाड आदिको जानकारी लिन सक्छौ। त्यसैगरी प्रशिद्ध ठाउँहरू, सडकहरू, कृषि हुने ठाउँहरूका बारेमा पनि नक्साले नै जानकारी दिन्छ।

नसिर अहमद : नक्साका बारेमा त थाहा भयो, ग्लोबको प्रयोग कसरी गर्ने त ?

शिक्षक : ग्लोबले पृथ्वीको आकारलाई जनाउँछ। यो पृथ्वीको आकारको सानो नमुना हो। पृथ्वीमा जमिन र पानीको भाग छ। ग्लोबमा

शिक्षण निर्देशन :

ग्लोब र नक्साको प्रयोगबाट स्थल भाग, जलभाग, महासागर आदि देखाउन लगाउनुहोस् र नक्सा र ग्लोबको सामान्य प्रयोग गर्न सिकाउनुहोस्।

पनि जमिन र पानीको भाग देखाइएको हुन्छ । पृथ्वीको गतिका बारेमा पनि ग्लोबबाट जानकारी लिन सकिन्छ । त्यसैले ग्लोबलाई पृथ्वीको नमुना भनिएको हो । ग्लोबबाट कुनै कुराको जानकारी लिनु परेमा यसलाई विस्तारै घुमाउँदै हेर्दै जानुपर्छ । पृथ्वी पनि त्यसरी नै घुम्छ ।

भाइकाजी : पृथ्वीमा भएको जमिन र पानीको भागलाई नक्सामा र ग्लोबमा कसरी देखाएको हुन्छ त सर ?

शिक्षक : नक्सा र ग्लोबमा जमिनको भागलाई समान्यतया हरियो, पहेँलो र खैरो रङले देखाइन्छ । हरियोले होचो, पहेँलोले केही अग्लो र खैरोले उच्च जमिन देखाउँछ । पानीको भागलाई निलो रङले देखाइएको हुन्छ । पृथ्वीमा सातओटा महादेश र पाँचओटा महासागर छन् । महादेश भनेको जमिनको भाग हो । ती महादेशहरू एसिया, अफ्रिका, उत्तर अमेरिका, दक्षिण अमेरिका, युरोप, अन्टार्कटिका र अस्ट्रेलिया हुन् । महासागर भनेको पानीको भाग हो । एसिया महादेशको पूर्वपट्टि प्रशान्त महासागर छ । यो सबैभन्दा ठूलो महासागर हो । युरोप र अफ्रिका महादेशको पश्चिमपट्टि आन्ध्र महासागर छ । एसिया महादेशको दक्षिणपट्टि हिन्द महासागर पर्दछ भने उत्तर पट्टि सुमेरु (आर्कटिक) महासागर पर्दछ । सबैभन्दा दक्षिणतिर कुमेरु (एन्टार्कटिक) महासागर पर्दछ ।

क्रियाकलाप

१. ग्लोबलाई विस्तारै घुमाउँदै जाऊ वा संसारको नक्सा हेर । कुन कुन महासागरहरू र महादेशहरू देख्यौ ? तिनीहरूको नाम लेख ।

२. विश्वको खाली नक्सामा सात महादेश र पाँच महासागरलाई उपयुक्त रङ लगाएर देखाऊ ।

३. तलको तालिकामा नक्सा र ग्लोबबाट सिक्न सकिने कुराहरू भर :

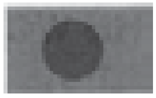
नक्साबाट	ग्लोबबाट

हामी ग्लोब र नक्साको प्रयोग गर्न सक्छौँ ।

पाठ – ८

हाम्रा छिमेकी देश बङ्गलादेश, पाकिस्तान र भुटान

१. बङ्गलादेश



क्षेत्रफल : १, ४४, ००० वर्ग कि.मि.
सिमाना : पूर्व, पश्चिम र उत्तरमा भारत, दक्षिणमा बङ्गालको खाडी र म्यानमार
राजधानी : ढाका
हावापानी : गर्मी र धेरै वर्षा
जनसङ्ख्या : १२ करोड ८४ लाख
भाषा : बङ्गाली, उर्दु
मुख्य उत्पादन : धान, जुट र जुटका समान, माछा, चिया आदि
मुख्य पेसा : कृषि
मुद्रा : टाका

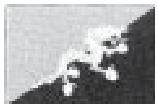
२ पाकिस्तान

क्षेत्रफल : ८,०४,००० वर्ग कि.मि.
सिमाना : पूर्वमा भारत, पश्चिममा अफगानिस्तान र इरान, उत्तरमा चीन र दक्षिणमा हिन्द महासागर
राजधानी : इस्लामावाद
हावापानी : दक्षिणी क्षेत्रमा गर्मी र उत्तरमा जाडो, वर्षा ऋतुमा पानी पर्ने
जनसङ्ख्या : १५ करोड ६ लाख
भाषा : उर्दू, पञ्जावी, सिन्धी, पास्तु
मुख्य पेसा : कृषि
मुद्रा : रुपी

शिक्षण निर्देशन :

सम्भव भएमा बङ्गलादेश, पाकिस्तान, भुटान भ्रमण गरेका मानिसलाई स्रोत व्यक्तिको रूपमा प्रयोग गरी यो पाठ अध्यापन गराउनुहोस् । यो सम्भव नभएमा प्रश्नोत्तर, छलफल वा अन्य उपयुक्त विधि अपनाई शिक्षण गर्नुहोस् ।

३. भुटान



क्षेत्रफल	:	४६,६२० वर्ग कि.मि.
सिमाना	:	पूर्व, पश्चिम, दक्षिणमा भारत उत्तरमा चीन
राजधानी	:	थिम्पु
हावापानी	:	उत्तरी भागमा जाडो र दक्षिणी भागमा केही गर्मी
जनसङ्ख्या	:	९ लाख
भाषा	:	जोङ्खा, नेपाली
मुख्य उत्पादन	:	अलैंची, फलफूल, काठ, विद्युत् आदि
मुख्य पेसा	:	कृषि
मुद्रा	:	नेगुल्ट्रम

क्रियाकलाप

१. एसिया महादेशको नक्सा हेर र त्यस नक्सामा बङ्गलादेश, पाकिस्तान र भुटान कहाँ कहाँ छन् ? पत्ता लगाऊ ।

२. खाली ठाउँ भर :

(क) बङ्गलादेश नेपालबाट .... तिर पर्दछ ।

(ख) बङ्गलादेशको राजधानी .... हो ।

(ग) पाकिस्तानको मुख्य पेसा .... हो ।

(घ) भुटानको क्षेत्रफल .... वर्ग कि.मि. छ ।

(ङ) पाकिस्तानको दक्षिणमा .... पर्दछ ।

(च) भुटानको मुख्य उत्पादन .... हो ।

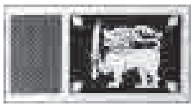
३. एटलस हेरी बङ्गलादेश, भुटान र पाकिस्तानको सिमानामा पर्ने देशहरूको नाम लेख ।

हामी हाम्रो छिमेकी राष्ट्र बङ्गलादेश र पाकिस्तान, भुटानको सामान्य परिचय दिन सक्छौँ ।

पाठ – ९

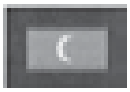
हाम्रा छिमेकी राष्ट्र श्रीलङ्का, माल्दिभ्स, अफगानिस्तान

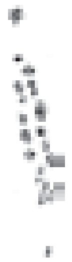
१. श्रीलङ्का



क्षेत्रफल : ६६,००० वर्ग कि.मि.
सिमाना : चारैतिर हिन्द महासारले घेरेको
राजधानी : कोलम्बो
हावापानी : उष्ण हावापानी (धेरै गर्मी र वर्षा हुने)
जनसङ्ख्या : १ करोड ९२ लाख
भाषा : सिँहाली, तमिल, अङ्ग्रेजी
मुख्य उत्पादन : चिया, नरिवल, रवर, कपडा, माछा आदि
मुख्य पेसा : कृषि
मुद्रा : रुपी

२. माल्दिभ्स

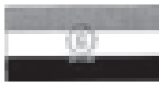




क्षेत्रफल : ३०० वर्ग कि.मि.
सिमाना : चारैतिर हिन्द महासागरले घेरेको
राजधानी : माले
हावापानी : धेरै गर्मी र वर्षा
जनसङ्ख्या : ३ लाख
भाषा : दिवेही, सिँहाली, तमिल
मुख्य उत्पादन : माछा
मुख्य पेसा : कृषि र पर्यटन
मुद्रा : रुपियाँ

शिक्षण निर्देशन :
श्रीलङ्का, माल्दिभ्स र अफगानिस्तानका बारेमा थप सामग्री समेत सङ्कलन गरी बालबालिकाहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् ।

३. अफगानिस्तान



क्षेत्रफल : ६, ५२, ००० वर्ग कि.मि.

सिमाना : पूर्वमा पाकिस्तान र चीन, पश्चिममा इरान, उत्तरमा तुर्कमेनिस्तान र ताजिकास्तान दक्षिणमा पाकिस्तान

राजधानी : काबुल

हावापानी : कम वर्षा, उत्तरी क्षेत्रमा जाडो, दक्षिणी क्षेत्रमा गर्मी

जनसङ्ख्या : २ करोड ५ लाख

भाषा : फारसी, पास्तु, पाइतो, डारी

मुख्य उत्पादन : रेशम, गहुँ

मुख्य पेसा : कृषि, व्यापार आदि

मुद्रा : अफगानी

क्रियाकलाप

१. एसिया महादेशको नक्सामा श्रीलङ्का, माल्दिभ्स र अफगानिस्तान पत्ता लगाऊ ।

२. अफगानिस्तान, श्रीलङ्का र माल्दिभ्सको निम्नलिखित कुराहरू लेख :

देशहरू	राजधानी	मुख्य पेसा	मुख्य उत्पादन	जनसङ्ख्या भाषा

३. तल दिइएका देशहरूको झन्डा बनाई मिल्ने रङ भर :

माल्दिभ्स, अफगानिस्तान, श्रीलङ्का, भुटान, पाकिस्तान, बङ्गलादेश, भारत, नेपाल र चीन

४. यदि श्रीलङ्का भएको ठाउँमा हाम्रो देश नेपाल भएको भए के हुने थियो होला ? साथीहरूसँग सल्लाह गरेर वा आफैं विचार गरेर भन ।

हामी छिमेकी राष्ट्रहरू श्रीलङ्का, माल्दिभ्स र अफगानिस्नानको सामान्य परिचय दिन सक्छौं ।

एकाइ : ६

हाम्रो विगत

पाठ – १

हाम्रा समुदायका ऐतिहासिक वस्तुहरू

इतिहास भनेको पहिलेका घटनाहरूको विवरण हो । ती घटनाहरूमध्ये कतिपय घटना हामीले देख्न पाएका हुँदैनौँ । पहिलेका मानिसहरू कस्ता थिए, कस्ता लुगा लगाउँथे र के काम गर्थे भन्ने विवरण ऐतिहासिक तथ्यहरू हुन् । यस्ता तथ्यहरू थाहा पाउन त्यस वेला लेखिएका लेखोटहरूले सहयोग गर्दछन् । पुराना मुद्रा, भाँडाकुँडा, कागजपत्र, किताबहरू आदि वस्तुहरूबाट पनि इतिहासका बारेमा जानकारी लिन सकिन्छ । हाम्रो समुदायमा यस्ता वस्तुहरू जहाँतहीँ भेटिन्छन् । कतिपय वस्तुहरू हाम्रै घरमा पनि हुन सक्छन् । हामीले यस्ता ऐतिहासिक वस्तुहरू चिन्नुपर्छ । यस्ता वस्तुको संरक्षण र संवर्धन गर्नुपर्छ ।

इतिहास जान्ने स्रोतहरू तल दिइएका छन् :

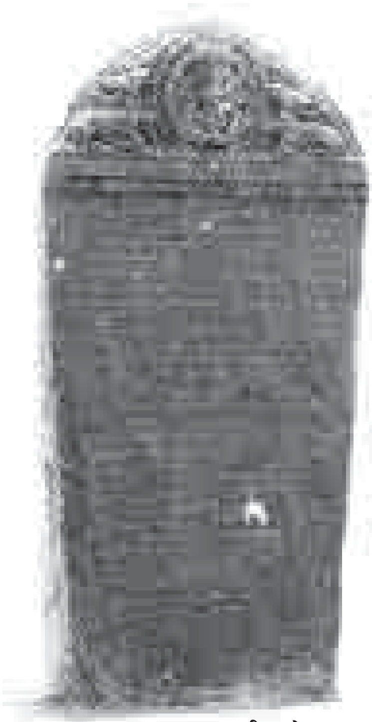
१. शिलालेख : ढुङ्गामा लेखिएको लेखोटलाई शिलालेख भनिन्छ ।

२. ताम्रपत्र : तामाको पातामा लेखिएको लेखोटलाई ताम्रपत्र भनिन्छ ।

३. पुराना कागजपत्र : हाम्रो घरमा र विभिन्न कार्यालयमा रहेका कागजपत्रहरूले पनि पुराना कुराहरू थाहा पाउन मदत गर्छ ।

४. कथाहरू : कथाहरूबाट पनि पहिलेका घटनाहरूका बारेमा जान्न सकिन्छ ।

५. पैसा/मुद्रा : पैसा वा पुराना मुद्राहरूबाट तिथि, मिति र शासकको नाम बारेमा जानकारी पाइन्छ ।



शिलालेख

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकालाई आफ्नो समुदायका ऐतिहासिक एवम् पुरातात्त्विक वस्तुहरू खोजी गर्ने बानी बसाल्नुहोस् । त्यस्ता वस्तुहरूको संरक्षण गर्ने कार्यमा सहभागी हुने बानी सानैदेखि गराउनुपर्छ ।

६. मूर्ति : मठमन्दिर, चौतारो, सार्वजनिक स्थलमा राखिएका मूर्तिहरू र सालिकहरूले पनि पहिलेका मनिसहरूको लुगा, गहना, चलनबारेमा जानकारी गराउँछन् ।

७. भाँडाकुँडा : पुराना भाँडकुँडाहरूबाट पहिलेका मानिसको रहनसहन थाहा पाउन सकिन्छ ।

८. चित्र र तस्बिरहरू : पहिलेका चित्र र तस्बिरहरूले विगतका घटना, घर, मानिसहरू, लुगा, उनीहरूका काम आदिका बारेमा जानकारी गराउँछन् ।

भित्ते चित्र

क्रियाकलाप

१. पाठमा दिइएका ऐतिहासिक वस्तुहरूमध्ये एउटा वस्तुका बारेमा एक पाना लेख । चित्र पनि बनाऊ र कक्षामा प्रदर्शन गर ।

२. तिम्रो समुदायमा मठ, मन्दिर, मस्जिद, चर्च, माङ्खिम, गुम्बा, धारो, चौतारो, दोबाटो आदिमा विभिन्न वस्तुहरू हुन्छन् । तिनीहरूको खोजी गर । त्यसका बारेमा माथिको जस्तो विवरण तयार गर ।

३. हरेक विद्यार्थीले कम्तीमा एउटा ऐतिहासिक वस्तु सङ्कलन गरेर ल्याऊ र कक्षामा प्रदर्शन गर ।

४. जोडा मिलाऊ :

ऐतिहासिक वस्तु	संरक्षणको उपाय
(क) शिलालेख/मुर्ति	- खर्च नगर्ने
(ख) पुराना कागजपत्र	- सुरक्षित ठाउँमा राख्ने
(ग) भाँडाकुँडा	- केरमेट नगर्ने/ढुङ्गाले नहान्ने
(घ) मुद्रा/पैसा (पुराना)	- पानीले नभिज्ने गरी फाइलमा राख्ने

हामीले ऐतिहासिक वस्तुहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ ।

पाठ - २ हाम्रा समुदायका ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरू

विद्यालयमा सामाजिक अध्ययन विषयका शिक्षकले एक परियोजना कार्य दिनुभएको थियो। उक्त कार्यअन्तर्गत विद्यार्थीहरूले आफ्नो समुदायको ऐतिहासिक व्यक्तित्वको खोजी गर्नुपर्ने थियो। सोही कार्यको निम्ति कक्षा पाँचकी पुष्पा आफ्नो समुदायमा गएर विभिन्न ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरूको खोजी गरी त्यसको विवरण यसरी लेखेर ल्याइन्।

हाम्रो समुदायका ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरू :

१. हाम्रो गाउँमा मैया क्षेत्री नामकी एक महिला हुनुहुन्थ्यो। उहाँ बीस वर्षअघि नै वितिसक्नु भयो। उहाँले हाम्रो गाउँको मन्दिरको छाना आफ्नै खर्च लगाएर मर्मत गराउनुभएको रहेछ। उक्त कुरा मन्दिरको भित्तामा राखिएको शिलालेखमा लेखिएको छ। गाउँका मानिसहरू आज पनि उहाँलाई सम्झिरहन्छन्।

२. जगमान गुरुङ हाम्रो गाउँका एक असल व्यक्ति हुन्। उनी गाउँ घरका सबैलाई सहयोग गर्थे। उनले २०६३ सालको जनआन्दोलनमा सहभागी भई लोकतन्त्र ल्याउन सहयोग गरे। आन्दोलनमा गोली लागेर उनका दुवै आँखा गुमे तर पनि देशमा लोकतन्त्र आएको हुनाले उनी खुसी छन्।

शिक्षण निर्देशन :

बालबालिकाहरूले आफ्नो समुदायका ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरूको सम्मान गर्न सिक्नुपर्छ। उनीहरूको खोजी गरी प्रचार प्रसार गर्नुपर्छ। विगतमा समुदायमा कीर्ति राख्ने र राष्ट्रको निम्ति योगदान गर्ने व्यक्तित्वहरूबाट प्रेरणा प्राप्त गरेर आफू पनि त्यस्तै बन्नेतर्फ विद्यार्थीहरूलाई अग्रसर गराउने खालका क्रियाकलाप गराउनुहोस्।

३. हाम्रो विद्यालयको चौरमा एउटा सालिक छ । उक्त सालिक अहमद हसनको हो । अहमद हसनले हाम्रो गाउँमा विद्यालय बनाउन जग्गा दान गरेका थिए । हाम्रो विद्यालय उनले नै स्थापना गरेका हुन् ।

क्रियाकलाप

१. तिम्रो समुदायमा पनि ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरू हुन सक्छन् । तिनीहरूको खोजी गरी पुष्पाले जस्तै परियोजना कार्य गर ।
२. कस्ता व्यक्तिलाई ऐतिहासिक व्यक्तित्व भन्न सकिन्छ ?
३. जगमान, अहमद र मैयाँलाई किन ऐतिहासिक व्यक्तित्व भनिएको होला ?
४. के तिमी पनि ऐतिहासिक व्यक्तित्व बन्न चाहन्छौँ ? त्यस्तो व्यक्ति बन्न तिमीले केके कार्यहरू गर्नुपर्ला ?
५. तिम्रो विद्यालय बनाउन ककसले केके सहयोग गरेका थिए ? सोधखोज गरी पत्ता लगाऊ ।
६. हाम्रो देशका ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरू र उनीहरूले देशका लागि गरेका योगदान तालिका बनाई लेख ।

ऐतिहासिक व्यक्तित्व	देशका लागि गरेको योगदान

हाम्रो समुदायमा पनि ऐतिहासिक व्यक्तित्वहरू छन् । तिनको खोजी र सम्मान गर्नुपर्छ ।

पाठ – ३

प्राचीन नेपाल

आजभन्दा धेरै वर्षअघि काठमाडौँ उपत्यकामा ठूलो तलाउ थियो । उपत्यकाबाट दक्षिणतर्फ बगेर जाने बागमती नदीले आफ्नो बाटो खियाउँदै लग्यो । उपत्यकाको पानी त्यहीँबाट बाहिर निस्केर गएपछि त्यो ताल सुक्यो । यहाँको मलिलो माटोमा उब्जनी राम्रो हुने हुनाले मानिसहरू बस्न थाले ।

गोपाल वंशकालिन समाज

गोपाल वंश

यस उपत्यकामा प्रशस्त घाँस पाइने हुनाले यहाँ गाई पाल्ने गोपालहरूको बस्ती बस्यो । पछि उनीहरूले नै शासन गर्न थाले । यिनीहरूको मुख्य पेसा गाई पाल्नु थियो । गोपालहरूलाई निप वा नेप पनि भनिन्थ्यो । यिनीहरूकै नामबाट यो देशको नाम नेपाल रहन गएको हो भन्ने पनि भनाइ रहेको छ । गोपाल वंशका पहिलो राजा भूमि गुप्त हुन् । गोपाल वंशको शासन पाँच सय वर्षभन्दा बढी चलेको थियो । यस वंशका अन्तिम राजा यक्ष गुप्त हुन् ।

महिषपाल वंश

गोपाल वंशको शासनपछि नेपालमा महिषपाल वंशको शासन चलेको थियो ।

शिक्षण निर्देशन :

कथा वाचन र छलफलका माध्यबाट हाम्रो देशमा प्राचीनकालमा गोपाल, महिषपाल र किरात वंशको शासन भएको कुरा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

गोपाल वंशका राजा यक्ष गुप्तका कुनै सन्तान थिएनन् । उनीपछि उनकै नाता पर्ने व्यक्ति जयसिंह नेपालको राजा भए । यिनी भैँसी पाल्ने पेसा गर्थे । संस्कृतमा भैँसीलाई महिष मनिन्छ । त्यसैले भैँसी पाल्नेहरूलाई महिषपाल भन्न थालियो । यिनीहरूले करिब डेढ सय वर्ष शासन गरे । महिषपाल वंशका अन्तिम राजा भूवनसिं हुन् । यो समयमा पनि पशुपालनका साथसाथै खेती पनि गरिन्थ्यो ।

किरात काल

महिषपालपछि नेपालमा किराती राजाहरूको शासन चल्यो । किरातहरू जङ्गलमा सिकार गर्थे । पछि खेती पनि गर्न थाले । नेपालमा किरातहरूले करिब एक हजार वर्षभन्दा बढी समयसम्म शासन गरे । पहिलो किराती राजा यलम्बर थिए । अन्तिम किराती राजा गस्ती हुन् । यिनीहरूको राजधानी गोकर्णमा थियो । पशुपतिमा किरातेश्वर महादेवको पूजा गरिन्छ । पछि यिनीहरूलाई लिच्छवि राजाले हराएर शासन चलाउन थाले । हालका राई लिम्बू जाति किरातीका सन्तान हुन् भन्ने गरिन्छ । यलम्बरको राज्य भएकाले पाटनलाई अहिले पनि यल भनिन्छ ।

क्रियाकलाप

१. आफ्नो समूहमा छलफल गरी एक समूहले एउटा वंशको शासन अवधिका बारेमा कथा तयार पारी कक्षामा प्रस्तुत गर ।

२. काठमाडौँ उपत्यकालाई वरिपरि डाँडाहरूले घेरेको थियो । यहाँ पानी जमेर ताल बनेको थियो । यसको चित्र बनाऊ ।

३. तलका वाक्यहरू ठीक भए ठीक र बेठीक भए बेठीक लेख :

(क) पहिलो गोपाल वंशी राजा स्थुङ्को थिए ।

(ख) अन्तिम किराती राजा जितेदास्ती थिए ।

(ग) भैँसी पाल्नेलाई महिषपाल भनिन्छ ।

(घ) काठमाडौँ उपत्यकामा धेरै घाँस पाइने हुनाले यहाँ गोपाल र महिषपालहरूको वस्ती बसेको हो ।

(ङ) किरातहरूका सन्तान आजका राई तथा लिम्बूहरू हुन् भन्ने गरिन्छ ।

प्राचीन नेपालमा गोपाल, महिषपाल र किरात वंशको शासन चलेको थियो ।

पाठ - ४

हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरू : जनक, सीता, बुद्ध, अरनिको, शंखधर र अंशुवर्मा

जनक

जनकको कर्म थलो नेपालको ठाउँ,
संसारभरि फैलिएको मिथिलाको नाउँ ।
सभा हुन्थ्यो विद्वानको सबको गर्थे भलो,
नेपाललाई बनाइदिए ज्ञानगुणको थलो ।

सीता

देविमाता सीतालाई साराले मान्ने,
तिनै हुन् नि नेपालकी छोरी भनी जान्ने ।
असल आमा असलै थियो उनको आनीबानी,
उनको नामले नेपालको इज्जत बढ्दै जाने ।

बुद्ध

एसियाका तारा भनी चिनिएका बुद्ध,
शान्ति सन्देश दिँदै हिँडे रोकिने छन् युद्ध ।
लुम्बिनी हो जन्म थलो तपोभूमि राम्रो,
नेपालकै नाम फैल्यो गौरव बढ्यो हाम्रो ।

अरनिको

अरनिको सिपालु थे कोर्थे राम्रो चित्र,
चीन-तिब्बत छिमेकीलाई बनाइदिए मित्र ।
नेपाललाई चिनाए छन् सिर्जनाको थलो,
विभूतिले गर्दा हाम्रो देशको नाम चल्यो ।

शिक्षण निर्देशन :

विगतमा हाम्रा विभूतिहरूको काम र योगदानले विश्वसामु नेपालको नाम र इज्जत बढेको छ । माथि उल्लिखित राष्ट्रिय विभूतिहरू कथा पुराणका पात्र मात्र नभएर उनीहरूले गरेको काम र उनीहरूसँग नेपालको नाम जोडिन मात्र पुग्दा पनि नेपालको इज्जत बढ्छ । त्यस जमानाका ख्यातिप्राप्त व्यक्तित्वहरू नेपालकै सन्तति भएकाले पनि हामीले उनीहरू र उनीहरूको कामको सम्मान एवम् गर्व गर्नुपर्छ भन्ने भावना विकास गर्ने खालका क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

सानो नेपाल दुवैतिर ठूला ठूला देश,
दुवैतिर मित्र बनाई जोगाएछन् देश ।
देशको नाम टाढासम्म उनले फैलाएका,
सुधारवादी अंशुवर्माले विकास गराएका ।

अंशुवर्मा

शङ्खधर साख्वा

विष्णुमतीको बालुवाबाट सुन जम्मा पारी,
दुखीको ऋण तिरिदिए सबलाई दङ्ग पारी ।
ज्ञानी, गुणी शङ्खधर साख्वा कति जाति,
नेपाल संवत चलाएछन् आफ्नै तिथिमिति ।

क्रियाकलाप

१. प्रस्तुत कविता लय हालेर शिक्षक सँगसँगै सामूहिक रूपमा गाऊ ।

२. जनक, सीता, बुद्ध, अरनिको, अंशुवर्मा र शंखधरका सम्बन्धमा आफ्ना अभिभावक, साथीहरू वा छरछिमेकीसँग सोध, तलको जस्तै तालिका बनाई उनीहरूका बारेमा लेख ।

जनक	सीता	बुद्ध	अरनिको

३. स-साना समूहमा विभाजित भएर पुस्तकालयमा गई जनक, सीता, बुद्ध, अंशुवर्मा, शाङखधर र अरनिको लगायतका राष्ट्रिय विभूतिहरूका बारेमा लेखिएका कुराहरू अध्ययन गर। त्यसबाट आफूले सिकेका कुराहरू सम्बन्धमा चित्र, तस्बिर, भनाइहरूसमेत राखेर एकएकओटा परियोजना कार्य तयार पार र कक्षामा प्रस्तुत गर ।

४. पाठमा उल्लेख गरिएका व्यक्तिहरूलाई किन राष्ट्रिय विभूति भनिएको होला ?

५. तिमीले पनि राष्ट्रिय विभूतिजस्तै प्रशिद्ध व्यक्ति बन्न केके काम गर्नुपर्छ ।

हामी सबैले देशको इज्जत बढ्ने काम गर्नुपर्छ ।

पाठ – ५

हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरू
पृथ्वीनारायण, बलभद्र, अमर सिंह

मुकेशले गए राति सपनामा हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरूमध्ये केहीलाई भेटेछन् । उनले ती व्यक्तित्वसँग कुराकानी गरेछन् । उनले गरेको कुराकानी यस्तो थियो ।

मुकेश : नमस्कार, तपाईँ पृथ्वीनारायण शाहजस्तै हुनुहुँदो रहेछ ।

पृथ्वी : म पृथ्वीनारायण हुँ । मैले टुक्रा टुक्रामा विभाजित नेपाललाई एउटै बनाउने कामको थालनी गरेको हुँ ।

मुकेश : अनि तपाईँले सधैँभरि यो औँला किन ठड्याइरहनुभएको नि ?

पृथ्वीनारायण शाह

पृथ्वी :बाबु यो औँलाले हामी सबै नेपालीहरू एक हौँ भनेको हो । एउटै सिङ्गो नेपाल भए मात्र हामी बलियो हुन्छौँ । विभिन्न जातजाति र भाषाभाषीका भए पनि हामी आपसमा मिलेर बस्नुपर्छ ।

मुकेश : तपाईँ एक्लैले नेपाल एकीकरण (एउटै बनाएको) गरेको हो ?

पृथ्वी : कहाँ एक्लैले गर्नु, मैले त योजना बनाएँ, नेतृत्व दिएँ र सेनाको हौसला बढाएँ । एकीकरणको काम त नेपाली वीर विराङ्गना जनताहरूले नै गरेका हुन् । त्यस वेला दक्षिणको भारत र उत्तरको चीनबाट नेपाललाई आक्रमणको डर थियो । त्यसबाट जोगाउन बलियो र ठूलो नेपाल चाहिन्छ भन्ने कुरा जनताले बुझेका थिए ।

मुकेश : अब एउटा प्रश्न बलभद्रज्यूलाई गर्छु है । तपाईँले नालापानी भन्ने ठाउँमा ठूलो बहादुरी देखाउनुभएको थियो रे नि हो ?

बलभद्र : हो बाबु, पानी र खानेकुरा नहुँदा पनि सास रहेसम्म हामीले अङ्ग्रेज सेनाका विरुद्धमा लडिरह्यौँ । मलाई अङ्ग्रेजले धेरै लोभ देखाएका थिए तर

शिक्षण निर्देशन :

हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरूबाट राष्ट्रप्रेम र स्वाभिमानका पाठहरू सिक्नुपर्छ भन्ने भावना जगाउने खालका क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् ।

म त्यस्तो लोभमा फस्ने व्यक्ति थिइनँ । आफ्नो देशको रक्षा गर्नु हाम्रो कर्तव्य थियो । हामी जस्ता बहादुर मानिसहरूले रक्षा नगरेको भए यो देश कहाँ रहन्थ्यो र ? बरु देशको लागि हामी मर्न तयार भयौँ, विदेशीको सामु झुकेनौँ ।

बलभद्र कुँवर

मुकेश : अमरसिंह बाजे तपाईँ त निकै स्वाभिमानी हुनुहुन्थ्यो रे नि हो ?

अमरसिंह : हो त, एकपटक मलाई अङ्ग्रेजले हामीसँग मिल्न आऊ भनेर निकै कर गरेका थिए । ठूलो पदको जागिर र पैसाको लोभ देखाएका थिए तर म त्यस्तो लोभमा फस्ने व्यक्ति होइन । आफ्नो देशको विरुद्धमा काम गर्ने मानिस देशका सत्रु हुन् ।

अमरसिंह थापा

मुकेश : आजकल जो पनि विदेश जान चाहन्छन् । तपाईँ चाहिँ किन जानु भएन त ?

अमरसिंह : बाबु आफू जन्मेको देशभन्दा ठूलो केही हुँदैन । हामी जस्ता बलिया, बुद्धिमान, काम गर्न सक्ने र बहादुर मानिसहरू विदेश गएर बस्यौँ भने यो देशको विकास कसले गर्छ ? यसको रक्षा कसले गर्छ ? त्यसैले हामी यही देशमा बस्यौँ तर विदेशीको पछि लागेनौँ ।

क्रियाकलाप

१. पाठको संवाद हाउभाउसहित पढेर सुनाऊ ।

२. पृथ्वीनारायण शाह, वलभद्र कुँवर र अमरसिंह थापाबाट तिमीले केके कुरा सिक्यौ लेख ।

३. पाठमा दिइएका राष्ट्रिय विभूतिहरूको तस्बिर सङ्कलन गर र त्यसको मुनि उनीहरूको परिचय र काम लेखी कक्षामा प्रदर्शन गर ।

> आफ्नो देशको हितका निम्ति स्वाभिमानी भएर काम गर्नु हामी सबै नेपालीको कर्तव्य हो ।

पाठ – ६

हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरू

पासाङल्हामु शेर्पा

पासाङल्हामु शेर्पा

जन्म : वि.सं. २०१८

जन्मस्थान : सोलुखुम्बु

मृत्यु : वि.सं. २०५०

मुख्य काम : यिनी सगरमाथा हिमालको चुचुरोमा पुग्ने पहिलो नेपाली महिला हुन् । वि.सं. २०५० वैशाख १० गते यिनी सगरमाथा चढ्न सफल भएकी थिइन्। नेपाली महिला पनि विश्वका अरू महिलाहरू जस्तै साहसी छन् भन्ने कुरा उनले देखाइन् । उनले नेपाली नारीलाई साहसिक काम गर्न हौसला बढाएकी छन्।

भानुभक्त आचार्य

भानुभक्त आचार्य

जन्म : वि.सं. १८७१

जन्मस्थान : तनहुँ

मृत्यु : वि.सं. १९२६

मुख्य काम : यिनले संस्कृत, उर्दु, हिन्दी भाषाहरूमा मात्र साहित्य रचना गर्ने समयमा नेपाली भाषामा पनि कविता लेख्न सकिन्छ भनी देखाए । उनले संस्कृतमा लेखिएको रामायणलाई नेपाली भाषामा पुनः लेखे । नेपाली भाषालाई प्रचारप्रसार गर्न यसले मदत गऱ्यो । भक्तमाला, वधु शिक्षा जस्ता थुप्रै कृति नेपाली भाषामा लेखेर उनी नेपाली भाषाका आदिकवि भए ।

भीमसेन थापा

भीमसेन थापा

जन्म : वि.सं. : १८३२

जन्मस्थान : गोरखा

मृत्यु : वि.सं. १८९६

मुख्य काम : यिनी नेपालका पहिलो प्रधानमन्त्री हुन् । अङ्ग्रेजको हातबाट नेपाललाई जोगाउन र उनीहरूलाई एसियाबाट धपाउने योजना उनले बनाएका थिए । नेपालमाथि अङ्ग्रेजले आक्रमण गरेपछि बलियो अङ्ग्रेज सेनाबाट नेपाललाई जोगाउन उनले सुगौली सन्धि गरे। यिनले देशमा केही सुधारका कामहरू पनि गरेका थिए ।

मोतीराम भट्ट

मोतीराम भट्ट

जन्म : विसं. १९२३

जन्मस्थान : काठमाडौँ

मृत्यु : वि.सं. १९५३

मुख्य काम : यिनी नेपालका युवा कवि भनेर चिनिन्छन् । यिनले नै भानुभक्तका बारेमा खोजी गरेर नेपालीलाई चिनाए । भानुभक्तले लेखेको रामायणलाई छपाएर धेरैले पढ्न सक्ने बनाए । मोतीरामले नेपालमा प्रेस भिकाएका थिए । उनले थुप्रै कविता, गजल लेखेर नेपाली भाषालाई धनी बनाएका छन् ।

शिक्षण निर्देशन :

हाम्रा राष्ट्रिय विभूतिहरू देशका गहना हुन् । यिनीहरूको योगदानले हाम्रो देश सक्षम, सबल र समृद्ध बनेको छ । यिनीहरूको सम्मान गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो । यिनीहरू जस्तै बन्न आजैदेखि हामीले असल काम गर्नुपर्छ भन्ने खालका क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

रामशाह

जन्म : वि.सं १६४३

जन्मस्थान : गोरखा

मृत्यु : वि.सं. १६९३

रामशाह

मुख्य काम : गोरखाली राजा रामशाह न्याय दिन सिपालु थिए । उनले जनता नठगिऊन् र सुख पाऊन् भनी धेरै सुधार गरे । माना, पाथी, ढक, तराजुको चलन चलाए । गोरखालाई असल शासन र न्यायको केन्द्रका रूपमा चिनाए ।

त्रिभुवन

जन्म : वि.सं. १९६३

जन्मस्थान : काठमाडौँ

मृत्यु : वि.सं. २०११

त्रिभुवन

मुख्य काम : नेपालमा राणा शासनको अन्त्य गर्न यिनले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका थिए । नेपालमा २००७ साल फागुन ७ गते प्रजातन्त्र आएको थियो । यिनले प्रजातान्त्रिक क्रान्तिमा जनतालाई साथ दिए ।

फाल्गुनन्द :

जन्म : वि.सं. १९४२

जन्मस्थान : इलाम

मृत्यु : वि.सं. २००५

फाल्गुनन्द

मुख्य काम : वि.सं. १९८८ मा वृहत किरात सभा गरी 'सत्यधर्म मुचुल्का' गरेका थिए । उनले किरात समुदायमा बलिप्रथाको अन्त्य गरेका थिए ।

क्रियाकलाप

१. पाठमा दिइएको जस्तै गरी राष्ट्रिय विभूतिहरूको परिचय गराउने पोस्टरहरू तयार गरी कक्षामा प्रदर्शन गर ।

२. तिमीले गरेका राम्रा कामहरू र परिचय दिने पोस्टर तयार गरी प्रदर्शन गर । त्यसमा आफ्नो फोटो पनि राख ।

३. राष्ट्रिय विभूतिहरू जस्तै प्रशिद्ध व्यक्ति बन्न हामीले आजैदेखि केके काम गर्नु पर्ला ?

४. खाली ठाउँ भर :

(क) नेपालको पहिलो प्रधानमन्त्री .... हुन् ।

(ख) सगरमाथा आरोहण गर्ने प्रथम महिला .... हुन् ।

(ग) रामशाहले .... को चलन चलाए ।

(घ) भानुभक्तलाई .... कवि पनि भनिन्छ ।

(ङ) मोतीराम भट्टले .... परिचय गराए ।

५. सबै राष्ट्रिय विभूतिहरूको नामको सूची बनाऊ ।

देशको भलाइको काम गर्ने र देशको इज्जत बढाउने व्यक्तिहरू राष्ट्रिय विभूति हुन् ।

पाठ - ७

हाम्रा राष्ट्र प्रमुख तथा सरकार प्रमुख

राष्ट्र प्रमुख

रामवरण यादव

राज्य सञ्चालनका निम्ति देशको सबैभन्दा माथिल्लो पदमा रहेर काम गर्ने व्यक्तिलाई राष्ट्र प्रमुख भनिन्छ । नेपालमा राष्ट्र प्रमुखका रूपमा राष्ट्रपति रहने व्यवस्था छ । त्यसभन्दा अघि राष्ट्रप्रमुखका रूपमा राजा हुन्थे । नेपाली जनताले २०६२ चैत्र २४ देखि २०६३ वैशाख ११ गतेसम्म गरेको आन्दोलनले राजतन्त्रको अन्त्य भयो । २०६३ जेठ ४ गते राजाको सबै अधिकार खोसियो । २०६५ जेठ १५ गते नेपालमा गणतन्त्र घोषणा भयो । त्यसपछि राष्ट्र प्रमुखमा जनताकै छोराछोरीबाट छानिएका व्यक्ति रहने व्यवस्था भयो । नेपालका प्रथम राष्ट्रपति डा. रामवरण यादव हुन् ।

सरकार प्रमुख

राज्य सञ्चालनको मुख्य जिम्मेवारी सरकार प्रमुखको हो । नेपालमा सरकार प्रमुखका रूपमा प्रधानमन्त्री रहने व्यवस्था छ । प्रधानमन्त्रीलाई सहयोग गर्न उपप्रधानमन्त्री र मन्त्रीहरू रहेका हुन्छन् । यसलाई मन्त्रिपरिषद भनिन्छ । प्रधानमन्त्री पनि जनताका प्रतिनिधिहरूमध्येबाट नै छानिन्छन् । सरकार प्रमुखका मुख्य कामहरू यसप्रकार छन् :

- देशको दैनिक प्रशासन सञ्चालन गर्नु ।
- शान्ति सुरक्षा कायम गर्नु ।
- देश विकासको कामलाई अघि बढाउनु ।
- अन्य राष्ट्रहरूसँग सम्बन्ध कायम गर्नु ।

नेपालको प्रथम प्रधानमन्त्री भीमसेन थापा हुन् । जनताले छानेको पहिलो

शिक्षण निर्देशन :

हरेक देशका नागरिहरूले आफ्नो देशका राष्ट्र प्रमुख र सरकार प्रमुखका बारेमा जानकारी पाउनुपर्छ । उनीहरूलाई सहयोग र सम्मान गर्नुपर्छ । राष्ट्र प्रमुख र सरकार प्रमुख हाम्रा प्रतिनिधि हुन् र उनीहरूले हाम्रै लागि काम गर्छन् भन्ने जानकारी गराउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

प्रधानमन्त्री विश्वेश्वरप्रसाद कोइराला हुन् । गणतन्त्र नेपालको पहिलो जननिर्वाचित प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' हुन् ।

बीपी कोइराला

पुष्प कमल दाहाल

साथी, राष्ट्र प्रमुख र सरकार प्रमुख व्यक्तिको रूपमा देखिए पनि यिनीहरू राष्ट्रका उच्च संस्थाहरू हुन् । त्यसैले हामी सबै नागरिकले उनीहरूको उचित सम्मान गर्नुपर्छ । उनीहरू हाम्रै प्रतिनिधि हुन् । उनीहरूले गरेका राम्रा काममा सहयोग गर्नुपर्छ । गल्ती गरे भने सचेत गराउनुपर्छ । उनीहरूको पद निश्चित अवधिको हुन्छ । यदि राष्ट्रप्रमुख र सरकार प्रमुखले देश र जनताको हितमा काम गरेनन् भने अर्को अवधिका लागि नयाँ व्यक्ति छानेर पठाउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप

१. नेपालका वर्तमान राष्ट्र प्रमुख र सरकार प्रमुखको परिचय देऊ ।

२. पत्रपत्रिकाहरूमा हाम्रा राष्ट्र प्रमुख र सरकार प्रमुखले गरेका राम्रा कामहरूसम्बन्धी समाचार वा चित्रहरू वा तस्बिर सङ्कलन गरी कक्षामा सुनाऊ ।

३. आफ्नो विद्यालयको भित्ते पत्रिकामा राष्ट्र प्रमुख र सरकार प्रमुखका तस्बिरहरू सङ्कलन गरी टाँस ।

४. आफ्ना अभिभावक र छरछिमेकका व्यक्तिहरूसँग सोधी राष्ट्र प्रमुख र सरकार प्रमुखले गर्ने कामहरूको सूची बनाऊ ।

राष्ट्र प्रमुखले गर्ने काम	सरकार प्रमुखले गर्ने काम

हामी हाम्रा राष्ट्रप्रमुख र सरकार प्रमुखलाई चिन्छौं ।

एकाइ : ७

हाम्रो आर्थिक क्रियाकलाप

पाठ – १ डोल्माको जिल्लाका मानिसले गर्ने काम

डोल्मा सङ्खुवासभा जिल्लामा बस्छिन् । यो हिमाली जिल्लाको रूपमा परिचित भए पनि अधिकांश भाग पहाडी भू-भागमा पर्दछ । विश्वको गहिरो अरुण उपत्यका र मकालु हिमाल पनि यही जिल्लामा रहेको छ । डोल्माले आफ्नो जिल्लाभित्रका कुन कुन ठाउँका मानिसहरू केके काम गर्छन् भनेर तालिकामा यसरी देखाइन् :

स्थान	प्रमुख आर्थिक क्रियाकलाप
हटिया, किमाथाङ्का, चेपुवा, च्याम्ताङ मकालु	चौँरी, भेडा, च्याङ्ग्रा पालन, जडिबुटी सङ्कलन र बेचविखन, गलैँचा, राडीपाखी बुन्ने र बेच्ने
हेदाङ्ना, मावादिन, ताम्कु, बाला, याम्दाङ, सिसुवा, पावाखोला	डोको, डालो, राडीपाखी बुन्ने र बेच्ने, सुन्तला खेती, धान खेती, मकै खेती आदि ।
नुम, सिद्धपोखरी, स्वाची, बाह्रबिसे, नुनढाकी, सभापोखरी, सिप्रुङ	अलैँची खेती, पशुपालन मकै, कोदो खेती आदि ।
चैवा, पाङ्मा, धुपु, चन्दनपुर, वाना,	धानखेती, तरकारी खेती, पशुपालन
मानेभञ्ज्याङ, खाँदबारी, तुम्लिङटार, चैनपुर, मादी	व्यापार, मजदुरी, भाँडाकुँडा बनाउने, पर्यटन जागिर आदि ।
तामाफोक, मुढे शनिश्चरे, स्यावुन,	मकै, कोदो खेती, तरकारी खेती, पशुपालन आदि ।

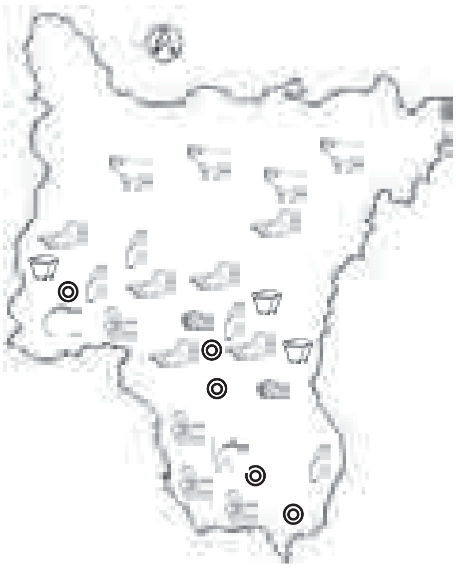
डोल्माले आफ्नो जिल्लाको नक्सा बनाउन कक्षा ४ मा सिकिसकेकीले उनले जिल्लाको नक्सा बनाएर कुन कुन ठाउँका मानिसले केके काम गर्छन् भनेर नक्सामा समेत देखाइन् । यस प्रकार ठाउँ, वातावरण आवश्यकता आदिका आधारमा

शिक्षण निर्देशन :

पाठमा दिइएको विषयवस्तु नमुना मात्र हो । दिइएको नमुनाका आधारमा विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो जिल्लाको आर्थिक क्रियाकलापमा संलग्न मानिसहरूका बारेमा खोजी गरी लेख्न लगाउनुहोस् । जिल्लाका प्रमुख उत्पादनलाई नक्सामा समेत देखाउन लगाउनुहोस् ।

विभिन्न ठाउँका मानिसले विभिन्न काम गर्दछन् । कुनै पनि काम र पेसा सानो तथा ठूलो हुँदैन । सबै काम र काम गर्ने मानिसको हामीले सम्मान गर्नुपर्दछ । आफूले पनि त्यस्ता काममा सक्दो सहयोग गर्नुपर्दछ ।

सङ्खुवासभा जिल्लामा आर्थिक क्रियाकलाप



क्रियाकलाप

१. आफ्नो जिल्लाभित्र रहेका प्रमुख स्थानहरूको सूची बनाऊ र कुन कुन ठाउँमा मुख्य रूपमा कुन कुन पेसा गरिन्छ लेख ।

२. आफ्नो जिल्लाको नक्सा बनाऊ र सङ्केतको प्रयोग गरी कुन कुन स्थानमा केके आर्थिक क्रियाकलाप गरिन्छ देखाऊ ।

३. सबै कामको उत्तिकै महत्त्व हुने हुँदा सबै प्रकारका काम र काम गर्ने मानिसलाई सम्मान गर्नुपर्छ भनेर एक अनुच्छेद लेख ।

४. आफ्नो जिल्लामा गरिने कामको सूची र महत्त्व तालिका बनाई देखाऊ ।

म आफ्नो जिल्लाभित्र विभिन्न ठाउँमा
गरिने कामहरूका बारेमा बताउन सक्छु ।

पाठ – २

विद्यालयका सामानहरू

घरमा जस्तै विद्यालयमा सामान कतिकति ।
ती सबै सामानहरू हुन् हाम्रै सम्पत्ति ॥
लेख्नलाई चक चाहिने डस्टर मेट्नलाई ।
कालोपाटी नभई हुन्न लेख्न सिक्नलाई ॥

विद्यालय

बस्नलाई बेन्च चाहिने डेक्स किताब राख्न ।
कक्षाकोठा सफा गर्न कुचो नभई हुन्न ॥
विद्यालयका कुर्सी टेबल झ्याल ढोका सबै ।
भाँच्न हुन्न तोड्न हुन्न ल है ॥

कक्षाकोठा

पुस्तकालयका पुस्तकहरू पढी सिक्ने ज्ञान ।
च्यात्न हुन्न पढ्ने कुरा पट्याउन है जान ॥
पत्रिकामा समाचार नयाँ नयाँ हुन्छ ।
जतन गरी पढ्ने गरे खबर थाहा हुन्छ ॥

खेल्नलाई खेलको सामान चाहिने ।
नाच्न गाउन बाजागाजा लुगा गहना चाहिने ॥
विद्यालयका सबै सामान जतन गर्ने काम ।
हामी सबै विद्यार्थी र शिक्षकको हो जान ॥

शिक्षण निर्देशन :

विद्यालयका सामानहरू जतन गर्ने र मितव्ययी रूपमा प्रयोग गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई समूहमा बाँडी कक्षाकोठाका सामान मिलाउने, जतन गर्ने, सफा गर्ने काम पालैपालो जिम्मा दिनुहोस् र उनीहरूले गरेको कामको अवलोकन गरी मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. तिम्रो विद्यालयमा भएका सामानहरूको नाम, जतन तथा मितव्ययी किसिमले प्रयोग गर्ने तरिका तालिका बनाएर लेख ।

सामानको नाम	जतन तथा मितव्ययी गर्ने तरिका
डेस्क र बेन्च	डेस्क र बेन्चमा नटेक्ने, फोहोर नगर्ने, सार्नु परेमा विस्तारै सार्ने

२. ठीक भए (✓) चिह्न र बेठीक भए (X) चिह्न लगाऊ :

(क) चकले भित्तामा कोर्ने बानी राम्रो हो ।

(ख) पुस्तकालयमा भएका पुस्तक र पत्रपत्रिकामा पढिसकेर जहाँबाट झिकेको हो त्यही राख्नुपर्छ ।

(ग) कक्षाकोठा र विद्यालय वरिपरि फोहोर फाल्नु हुँदैन ।

(घ) विद्यालयमा भएका खेलकुद र सांस्कृतिक कार्यक्रमका सामान जतन नगरे पनि हुन्छ ।

(ङ) झ्याल तथा ढोका र डेक्स तथा बेन्च तोडफोड गर्नु हुँदैन ।

३. कक्षामा भएका साथीहरू ६ ओटा समूहमा विभाजन होऊ । एउटा समूहलाई आइतबार, दोस्रोलाई सोमबार गर्दै ६ ओटा समूहलाई ६ दिनसम्म पालैपालो कक्षामा भएका सामानहरू मिलाउने, जतन गर्ने, सफा गर्ने काम गर । कुन समूहले राम्रो काम गऱ्यो शिक्षकलाई हेर्न लगाऊ ।

४. तिम्रो विद्यालयमा भएका सामानहरूमध्ये तिमीलाई मन पर्ने सामानका चित्र बनाऊ र मिल्ने रङ पनि लगाऊ ।

हामीले विद्यालयमा रहेका सबै सामानको जतन र मितव्ययी गर्नुपर्छ

पाठ - ३

स्वदेशी उत्पादन

हाम्रो देशमा धेरै वस्तु उत्पादन हुन्छन् । यहाँको धेरै जनसङ्ख्या कृषिमा संलग्न रहेकाले उत्पादन हुने वस्तुहरू पनि कृषिसँग नै बढी सम्बन्धित छन् । गाउँघरमा स-साना घरेलु उद्योगबाट सामानहरू उत्पादन गरिन्छ । सहरी क्षेत्रमा ठूलठूला उद्योगहरू पनि छन् । ठूला उद्योगबाट धेरै सामान उत्पादन हुन्छन् । सहरी क्षेत्रमा घना वस्ती हुने हुँदा व्यापार पनि फस्टाएको देखिन्छ । हाम्रो देशको विभिन्न ठाउँमा उत्पादन हुने सामग्रीहरूको उदाहरण यसप्रकार छन् :

उत्पादन हुने वस्तुहरू	कहाँबाट उत्पादन	उत्पादन हुने मुख्य स्थान
धान	कृषिबाट	तराई क्षेत्र र पहाडी क्षेत्र बेँसीहरू
मकै र कोदो गहुँ	कृषिबाट	पहाडी क्षेत्र, उच्च पहाडी क्षेत्र
चिया	कृषिबाट	इलाम, झापा, पाँचथर, धनकुटा
सनपाट आँप, कटहर, केरा, उखु	कृषिबाट	तराई क्षेत्र र पहाडका बेँसीहरू
सुन्तला	कृषिबाट	धनकुटा, सङ्खुवासभा, पोखरा लगायत उच्च पहाडी क्षेत्र
स्याउ	कृषिबाट	जुम्ला, हेलम्बु, मुस्ताङ आदि हिमाली क्षेत्र
तरकारी	कृषिबाट	प्राय: सबै ठाउँहरूमा
डोको, डालो, नाम्लो	घरेलु उद्योगबाट	प्राय: सबै ठाउँहरूमा

शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीहरूलाई प्रमुख स्वदेशी उत्पादनहरूको सूची बनाउन आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् । दिइएअनुसारका क्रियाकलाप गराउनुहोस् । क्रियाकलाप गराउँदा स्थानीय परिवेश, समय आदिअनुसार थपघट गर्न सक्नुहुन्छ । स्थानीय ठाउँको उत्पादित वस्तुको महत्त्व सम्बन्धमा विद्यार्थीले लेखेकामध्ये उत्कृष्ट लेख छानी केन्द्रमा पठाउन सहयोग गर्नुहोस् ।

भाडाकुँडा	घरेलु उद्योगबाट	विभिन्न ठाउँको सहरी र ग्रामीण क्षेत्र
सिमेन्ट	ठूला उद्योगबाट	उदयपुर, हेटौँडा
कपडा, जुत्ता	ठूला उद्योगबाट	काठमाडौँ, हेटौँडा, वीरगन्ज, विराटनगर आदि ठूला सहरहरू
साबुन	घरेलु, ठूला उद्योगबाट	दुहवी, वीरगन्ज, बुटवल
चिनी	ठूला उद्योगबाट	वीरगन्ज, भैरहवा, मोरङ आदि

हाम्रो देशमा दिइएका बाहेक अरू पनि धेरै सामान उत्पादन हुन्छन्। कागज, बिस्कुट, चाउचाउ, खेलौनाहरू, कलम, डट्पेन, किताबहरू, मन्जन, ब्रस, गलैँचा, काठ, धातुका फर्निचरहरू, औषधी रेडियो, टिभी, मोटर गाडीका पार्टपुर्जाहरू आदि । यहाँ उत्पादन हुने सामानहरूमध्ये केही हामी आफैँ उपभोग गर्छौं भने केही विदेशमा निर्यात गरिन्छ । यसबाट हाम्रो देशलाई आम्दानी हुन्छ ।

क्रियाकलाप

१. तिम्रो घर र विद्यालयमा प्रयोग गरिने सामग्रीहरूको सूची बनाऊ। तिनीहरूमध्ये कुन कुन स्वदेशमा र कुन कुन विदेशमा बनेका रहेछन्, छुट्याऊ ।

२. तल दिइएका वस्तुहरू कृषि, घरेलु उद्योग वा ठूला उद्योग केबाट उत्पादन हुन्छन्, छुट्याऊ र ती सामान उत्पादन हुने ठाउँसमेत लेख ।

   चिनी, जुटको बोरा, चिया, स्याउ, ढाका, खुकुरी, करुवा, बिस्कुट, छुर्पी, औषधी, साबुन, कपडा, डोको, मान्द्रो, डालो, कापी, कलम, मन्जन, धान, दूध, तरकारी र फर्निचर आदि ।

३. नजिकैको पसलमा जाऊ, त्यहाँ भएका सामानको सूची बनाएर कुन कुन सामान स्वदेशमा र कुन कुन सामान विदेशमा बनेका रहेछन् छुट्याऊ । कति प्रतिशत स्वदेशी र कति प्रतिशत विदेशी रहेछन् सोसमेत निकाल ।

४. तिमी बसेको स्थानमा राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा ख्याति प्राप्त भएको वा ख्याति प्राप्त गर्न सक्ने कुनै वस्तु हुन सक्छ । उक्त वस्तुको महत्त्वका बारेमा एक अनुच्छेद लेख र कक्षामा प्रस्तुत गर । सबैभन्दा उत्कृष्ट लेख किताबमा छाप्नका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्रमा पठाऊ ।

हाम्रो देशमा उत्पादन हुने वस्तुको नाम र तिनीहरूको महत्त्व बताउन सक्छौँ ।

पाठ - ४

स्वदेशी सामानहरूको प्रयोग

स्वदेशी समान किन प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने सम्बन्धमा उद्योगपति राम अग्रवाल र कक्षा ५ मा अध्ययनरत सबिनाबीच भएको कुराकानी यस्तो छ :

विद्यार्थी : नमस्कार उद्योगपतिज्यू ।

उद्योगपति : नमस्कार नानी । के कामले आज मेरो उद्योगमा आउनु भएको हो ?

उद्योग

विद्यार्थी : तपाईंको उद्योगबाट केके सामान कसरी उत्पादन हुँदो रहेछ, हेर्न र आफ्नै देशमा उत्पादन हुने वस्तुका बारेमा जानकारी लिउँ कि भनेर आएकी हुँ ।

विद्यार्थी : (उद्योगको अवलोकन गरिसकेपछि) मलाई त तपाईंको उद्योगबाट उत्पादन हुने कपडा राम्रो लाग्यो । यो कपडा कहाँ कहाँ बेच्नुहुन्छ ?

उद्योगपति : यहाँबाट बनेका कपडा त राम्रा र गुणस्तर छन् तर हाम्रो देशका बासिन्दाहरूको आफ्नो देशमा बनेका सामानहरू प्रयोग गर्ने बानी छैन । बरु तपाईंहरू जस्तै विद्यार्थीले आफ्ना अभिभावकलाई सम्झाएर स्वदेशी सामानको प्रयोग गर्ने बानी बसाले स्वदेशी उद्योग र कलकारखानाहरू फस्टाउने थिए ।

विद्यार्थी : तपाईंले स्वदेशी सामान प्रयोग गर्ने भन्नुभयो । हाम्रा अरू केके उत्पादन हुन्छन् । ती सामान प्रयोग गर्दा देशबासीलाई के फाइदा हुन्छ र ?

उद्योगपति : हाम्रो देशमा साबुन, जुत्ता, सिमेन्ट, बिस्कुट, चिनी, कपडा लगायत धेरै सामान उत्पादन हुन्छन् । स्वदेशी सामान विदेशीभन्दा सस्ता राम्रा हुन्छन् । आफ्नै देशको सामान प्रयोग भए यहाँका घरेलु उद्योग, साना उद्योग, मझौला उद्योग ठूला उद्योगहरू फस्टाउन सक्छन् । नयाँ उद्योगहरू

शिक्षण निर्देशन :

विद्यार्थीहरूले प्रयोग गर्ने सामानहरू कुन कुन स्वदेशी र कुन कुन विदेशी हुन् छुट्याउन लगाउनुहोस् । स्वदेशी सामानको उपयोगसम्बन्धी नाराहरू बनाउन र प्रदर्शन गर्न सहयोग गर्नुहोस् । आफ्नो अनुकूलताअनुसार यस विवषयमा प्रवचन, वादविवाद आदि पनि गराउनुहोस् ।

धेरै खुलेपछि यहाँका मानिसले रोजगारी पाउँछन् । रोजगारीपछि आम्दानी वृद्धि हुन्छ । यहाँको पैसा विदेश जानबाट रोकिन्छ । देशमा नै उद्योगधन्दा फस्टाएपछि यहाँका मानिसहरू अरूको देशमा काम गर्न जान पर्दैन ।

विद्यार्थी : म र मजस्ता सबै विद्यार्थी मिलेर स्वदेशी सामान नै प्रयोग गर्नुपर्दो रहेछ । यसको प्रयोगबाट हुने फाइदाका बारेमा आफ्ना अभिभावकलाई र अन्य व्यक्तिलाई पनि भन्छौँ, प्रचार प्रसार पनि गर्छौं ।

क्रियाकलाप

१. स्वदेशी सामान नै प्रयोगमा ल्याउनुपर्ने कारणका सम्बन्धमा समूहमा छलफल गरी लेख ।

२. स्वदेशी सामान प्रयोग गर्दा हुने पाँचओटा फाइदा लेख ।

३. स्वदेशी सामानको प्रयोगमा जोड दिने विभिन्न नाराहरू तयार गरी ठाउँ ठाउँमा टाँस, जस्तै :

"स्वदेशी सामानको प्रयोग गरौँ, देशको अर्थतन्त्र बलियो बनाऔँ"

"स्वदेशी सामान उपयोग गरौँ, हामी सबै आत्मनिर्भर बनौँ"

४. उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर :

प्रयोग, रोजगार, उद्योगधन्दा, धनी,

हामी सबैले स्वदेशी सामान .... गर्नुपर्छ । स्वदेशी सामान प्रयोग गरेमा देशको .... फस्टाउँछ । उद्योग धन्दाहरू फस्टाए भने धेरै मानिसले .... पाउँछन् । सबैले रोजगार पाएपछि देश .... हुन्छ ।

हामी सबैले स्वदेशमै उत्पादित वस्तुहरूको प्रयोग गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।

पाठ – ५

हाम्रो देशको आर्थिक क्रियाकलाप

नेपालको तराई क्षेत्रका धेरै मानिस खेती गर्छन् । तराईमा धेरै अन्न उत्पादन हुने हुँदा यसलाई नेपालको अन्न भण्डार पनि भनिन्छ । तराईमा धान बाहेक गहुँ, उखु, सुर्ती, तरकारी, नरिवल, सुपारी, आँप, केरा खेती गरिन्छ । पोखरी बनाएर व्यावसायिक रूपमा माछापालन पनि गरिन्छ ।

तराईका जिल्ला सदरमुकाम र अन्य सहरी क्षेत्रहरूमा विभिन्न उद्योगहरू पनि रहेका छन् । चिनी, सलाई, साबुन, कपडा, कागज, धागो, सिमेन्ट आदि ठूला उद्योगहरू पनि तराई क्षेत्रमा नै रहेका छन् । सहरी क्षेत्रहरूमा व्यापार पनि फस्टाएको छ । नेपालका यो क्षेत्र भारतसँग सिमाना जोडिएकाले विभिन्न ठाउँमा नाकाहरू रहेका छन् । यस्ता नाकाहरूमा काँकडभिट्टा, जोगमनी, रक्सौल, भैरहवा, रुपैडिया, टनकपुर आदि प्रमुख छन् ।

नेपालको पहाडी क्षेत्रका मानिसहरू पनि धेरैजसो कृषिमा संलग्न रहेका छन् । यस क्षेत्रमा मकै, कोदो, आलु, चिया, अलैंची, जुनार, सुन्तला, विभिन्न प्रकारका तरकारी आदि खेती गरिन्छ । पहाडी क्षेत्र वातावरणीय तथा सामाजिक सांस्कृतिक दृष्टिले सुरम्य (रमाइलो) ठाउँ भएकाले यहाँ पर्यटकहरू पनि घुम्न आउँछन् । यस क्षेत्रमा पर्यटकहरूलाई बस्न र खानाका लागि होटल रेस्टुरेन्ट खोलेर, पथ प्रदर्शन गरेर पनि आयआर्जन गरिन्छ । पोखरा, काठमाडौँ, इलाम, पाल्पा, धनकुटा, डडेलधुरा आदि प्रमुख पर्यटक स्थलका रूपमा रहेका छन् । सहरी क्षेत्रमा उद्योग र व्यापार गर्ने मानिस पनि छन् । काठमाडौँ, पोखरा, पाल्पा,

पर्यटक

शिक्षण निर्देशन :

नेपालको विभिन्न स्थानमा फरक फरक प्रकारका आर्थिक क्रियाकलाप सञ्चालन हुनाका कारण छलफल गरी बताउन लगाउनुहोस् । आफू रहेको स्थानमा हुने आर्थिक क्रियाकलापसँग अन्य स्थानको आर्थिक क्रियाकलाप तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।

धनकुटा, सुर्खेत आदि यस क्षेत्रका प्रमुख व्यापारिक केन्द्रहरू हुन् ।

हाम्रो देशको हिमाली क्षेत्रमा धेरै जाडो हुने हुँदा खेतीपाती राम्रो हुँदैन । सीमित मात्रामा यस क्षेत्रमा गहुँ, जौ, कोदो, आलु, स्याउ आदि खेती गरिन्छ । यस क्षेत्रमा ठूलाठूला चरन क्षेत्र रहेकाले भेडा, च्याङ्ग्रा, चौँरी आदि पालिन्छ । यहाँका मानिसहरू भेडा र च्याङ्ग्राको ऊनबाट राडीपाखी, गलैँचा बुन्ने, दूधबाट छुर्पी तथा चिज बनाएर बेच्ने गर्छन् । यस क्षेत्रमा कञ्चनजङ्घा, सगरमाथा, मकालु, गौरीशङ्कर, लाङटाङ, अन्नपूर्ण, धौलागिरि, सैपाल आदि हिमालहरू रहेकाले पर्वतारोहरण गर्न स्वदेशी र विदेशीहरू आउने गर्छन्, जसले गर्दा यस क्षेत्रमा पनि पर्यटन व्यवसाय फस्टाएको छ । अन्नपूर्ण क्षेत्र, लाङटाङ, नाम्चे बजार, मकालु, ओलाङ्चुङगोला आदि यस क्षेत्रका प्रमुख पर्यटकीय स्थलहरू हुन् ।

क्रियाकलाप

१. नेपालका ठूला उद्योगहरूको सूची बनाऊ ।

२. नेपाल र भारतको सिमानामा रहेका प्रमुख नाकाहरू लेख । यी नाकाहरू आर्थिक दृष्टिकोणले किन महत्त्वपूर्ण छन् ? छलफल गरी लेख ।

३. तराईलाई “अन्नको भण्डार” भन्नुको कारण के हो ? उपयुक्त कारण लेख ।

४. पहाडी क्षेत्रमा उत्पादन हुने अन्न, फलफूल र तरकारीहरूको नाम लेख ।

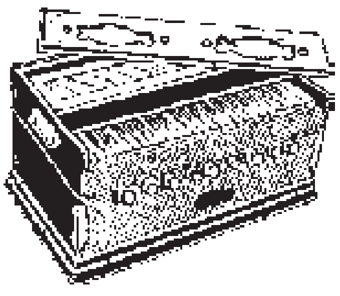
५. नेपालको पहाडी तथा हिमाली क्षेत्रमा पर्यटकहरू बढी जानुको कारण लेख । यी क्षेत्रमा रहेका प्रमुख पर्यटन स्थलहरूको सूचीसमेत बनाऊ ।

६. नेपालको काठमाडौँ उपत्यकामा अन्य ठाउँमा भन्दा बढी मानिस बसोवास गर्नुको कारण के होला ? समूहमा छलफल गरी लेख ।

७. नेपालमा सबै ठाउँका मानिसहरू एकै प्रकारको पेसामा संलग्न नहुनुको कारण के होला ? पाठमा दिइएको विषयवस्तुलाई आधार मानी आफ्नो तर्क प्रस्तुत गर ।

हाम्रो देशमा विभिन्न ठाउँका मानिसहरू ठाउँअनुसार फरक फरक आर्थिक क्रियाकलापमा संलग्न रहेका छन् ।

सिर्जनात्मक कला



एकाइ १ दृश्यकला

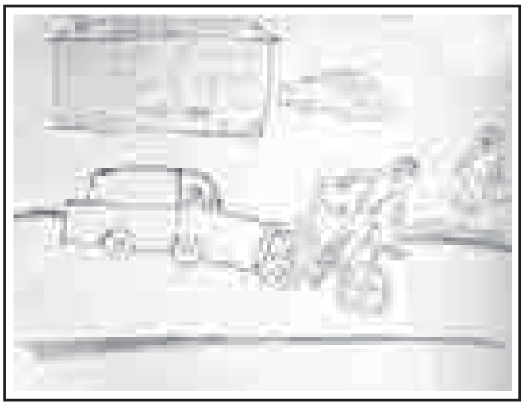
पाठ १ मनमा लागेका कुराहरूको चित्र बनाऔँ

हामीले लेखेर व्यक्त गर्न नसकेका हजार शब्दको भाव एउटा चित्रले व्यक्त गर्न सक्छ । झरी पर्दा रुझेर बसेका सारौँको न्यास्रोपना होस् या कुकुरसित खेल्दा भएको आत्मीयताका गहिरा भावहरू चित्रबाटै प्रस्ट पार्न सजिलो हुन्छ । चित्र कोरेर कुनै कथाको विषयवस्तु या हाम्रा मनका विभिन्न भावना पनि व्यक्त गर्न सकिन्छ । हामीले विभिन्न प्रवृत्ति, घटना वा दृश्य आदिलाई व्यङ्ग्यात्मक रूपमा कार्टुन चित्र बनाएर पत्रपत्रिकामा छापिएको देखेका छौँ । हामीले सोचेका, अनुभव गरेका र मनमा लागेका कुराहरू चित्रका माध्यमबाट व्यक्त गर्न सक्छौँ । जस्तै : केही चित्रका उदाहरण हेरौँ ।

मेरो रमाइलो दिन

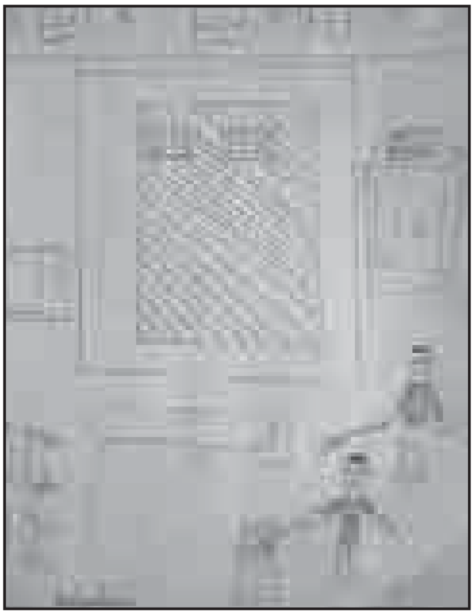
अर्को ग्रहको मान्छे

डरलाग्दो भावना

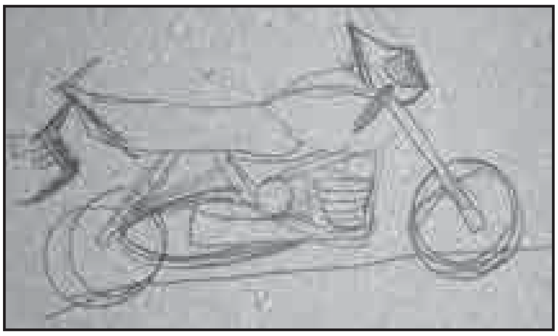


मैले देखेको एउटा डरलाग्दो दुर्घटना

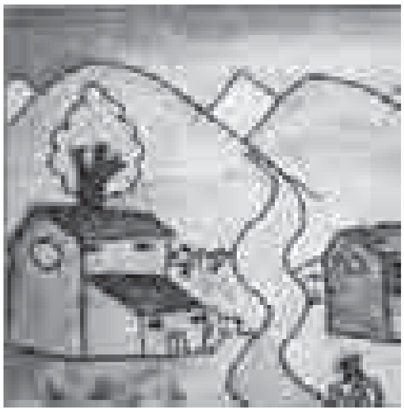
तल दिइएका चित्रहरूलाई राम्ररी हेर र यस्तै प्रकारका चित्रहरू बनाउने कोसिस गर ।



सफाइ कार्यक्रम



मेरो बुबाको मोटरसाइकल



मेरो घर

अभ्यास

१. विद्यालय या समुदायमा भएका विभिन्न प्रकारका क्रियाकलापका बारेमा छलफल गरी त्यस विषयमा चित्र बनाऊ ।

२. कुनै एक नौलो संसारमा गएको कल्पना गरी चित्र बनााऊ ।

३. तिमी आफ्नै घर वा यातायातको साधन कस्तो बनाउँछौ ? चित्र कोर ।

४. तिमीलाई बढी डर कहिले लागेको थियो ? आफूलाई लागेको डरका बारेमा चित्र बनाऊ ।

५. हामीले जनावरसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ? त्यस्तो भावना देखाउने खालको चित्र कोर ।

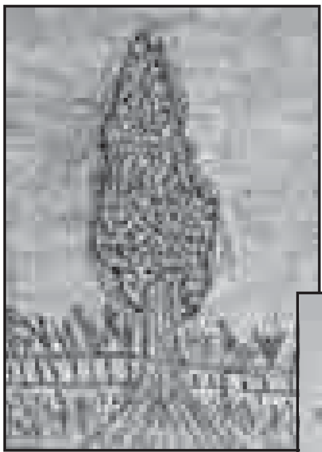
६. तिमीले कसैलाई मदत गरेको चित्र बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

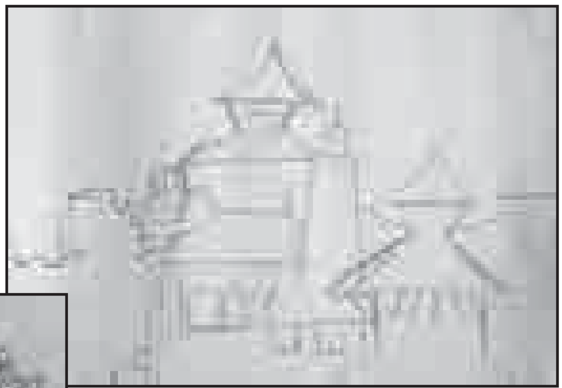
विद्यार्थीले चित्र कोर्ने छुट्टाछुट्टै कागज वा कापी राख्न सकछन् । उक्त कापी वा कागजमा उपलब्ध सामग्रीहरूबाट चित्र कोर्न प्रेरित गर्नुहोस् । यसरी विद्यार्थीहरूले चित्र बनाउँदा माथिको चित्रलाई केवल सन्दर्भ विषयवस्तुका रूपमा मात्र प्रयोग गराउनुहोस् । यसैलाइ मात्र नक्कल नगराउनु होला ।

रूख बिरुवा र वातावरणको चित्र कोरौँ

आफ्नो घर वा विद्यालय वरिपरि रहेका रूख, बिरुवा र वातावरणको चित्र कोर्दा हामीले आफ्नो संसारलाई बुझ्न सक्छौँ । आफूले देखिराखेका वस्तुहरूका बारेमा विस्तृत ज्ञान पाउँछौँ । कर्कलाको पात कस्तो हुन्छ ? फूलको बिरुवामा फूल कहाँकहाँ फुल्छ ? रूखका हाँगाबिँगाहरू कसरी जोडिएका हुन्छन् ? सहरमा घरहरू कसरी जोडिएका हुन्छन् ? नजिकैको मान्छे कत्रो बनाउने, परको कत्रो बनाउने ? यस्ता प्रश्नहरू हामीले अवलोकन गरेर चित्र कोर्दा मात्र थाहा पाउँछौँ ।



मेरो बगैँचाको रूख



मन्दिर

गमलामा फुलेको फूल

अभ्यास

१. बगैँचामा, वनको छेउमा वा कुनै पार्कमा जाऊ । त्यहाँ भएका रूखहरू, हाँगाबिँगाहरू वा पातहरूको अवलोकन गरेर चित्र बनाऊ ।

२. फूल फुलिरहेको बिरुवाको अवलोकन गरी चित्र बनाऊ ।

३. सफा तथा सुरक्षित ठाउँमा बस र त्यहाँ देखिने घरहरूको चित्र बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

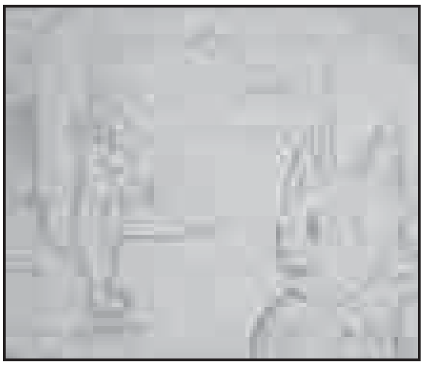
विद्यार्थीलाई माथिको क्रियाकलाप गराउन गाउँको बीचमा लैजानुहोस् अथवा कुनै खेतबारीमा फलिरहेका तरकारीहरूको चित्र बनाउन लगाउनहोस् ।

पाठ ३ विभिन्न जनावरहरूको चित्र बनाऔं

जनावरहरू मानिसका एक प्रकारका साथी हुन् । हामी सहरमा बसे पनि वा गाउँमा बसे पनि कुकुर, परेवा, काग, बिरालो, गाई, भैँसी, बाख्रा इत्यादि जनावरहरू हाम्रा साथमा हुन्छन् । जनावरको चित्रमा हामीले मानव स्वभाव या कथावस्तुहरू देखाउन सक्छौँ । हाम्रो संस्कृतिमा घर पालुवा जनावरहरूको महत्त्वपूर्ण स्थान रहेको हुन्छ । हाम्रो जीवनमा जनावरसँगको सम्बन्ध विभिन्न महान् कलाकारहरूले चित्रमा देखाएका छन् । हामी जनावरहरूको चित्रद्वारा कथावस्तु, भावना र सोँचहरू व्यक्त गरौँ ।

मेरा पपीका बच्चाहरू

मलाई घोडा चढ्न मन पर्छ



बिरालो र मुसाको भेट

अभ्यास

१. आफूलाई मनपर्ने जनावरको कल्पना गरेर चित्र बनाऊ ।

२. खेलौना जनावर, मूर्ति वा कुनै वस्तु हेरेर चित्र बनाऊ ।

३. गाई, बाख्रा, कुकुर र कुखुरा जस्ता जनावरहरूको अवलोकन गर र चित्र बनाऊ ।

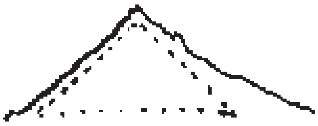
शिक्षण निर्देशन :

जीव जनावरहरू चल्ने भएकाले तिनीहरूको चित्र बनाउँदा ती जनावरहरूका छुट्टाछुट्टै अङ्गहरूको अवलोकन गराई छिटोछिटो चित्र कोर्ने अभ्यास गराउनुहोस् । बिस्तारै विद्यार्थीहरूलाई जनावरहरूको पूर्ण शरीरको चित्र बनाउन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

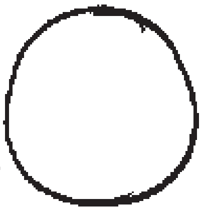
पाठ ४ ज्यामितीय आकारबाट चित्र बनाऔं

प्राय: जसो वस्तुहरूको स्वरूप विभिन्न ज्यामितीय आकारहरूसँग मिल्ने हुन्छ । त्यसैले ज्यामितीय आकारहरूको सहयोगबाट चित्र कोर्न सजिलो हुन्छ ।

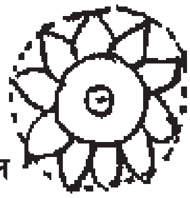
त्रिभुज

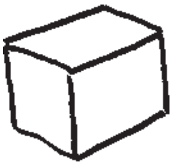

पहाड

पाल वा छाना

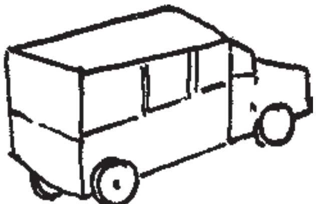
वृत्त


भालु

फूल



बाकस

कुकुर


गाडी

तलका वस्तुहरूमा कस्ता कस्ता ज्यामितीय आकारहरू प्रयोग भएका छन् चिन, त्यस्तै आकार प्रयोग गरी चित्र बनाऊ ।

अभ्यास

१. माथि दिइएका चित्रहरूलाई राम्ररी हेरी ती चित्रहरूमा कस्ता कस्ता ज्यामितीय आकारहरूको प्रयोग भएको छ ? एकआपसमा छलफल गर ।

१. त्रिभुज, वृत्त र आयताकार आदि आकारहरूको रेखाङ्कन गरी त्यसबाट कस्ता कस्ता वस्तुहरूको चित्र बनाउन सकिन्छ, बनाऊ ।

२. मग, गिलास, कचौरा जस्ता भाँडाहरू आफ्नो अगाडि राखी हेरेर पहिलो चित्रमा देखिने ज्यामितीय आकार बनाऊ । त्यसपछि ज्यामितीय आकारको वरिपरि भाँडाको आकार कोरी चित्र बनाऊ ।

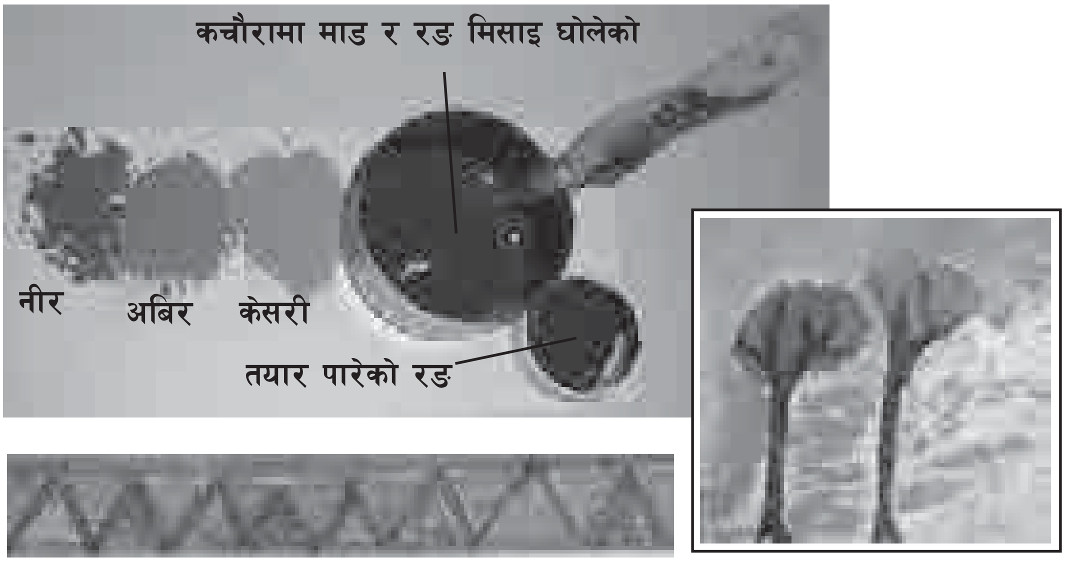
३. ज्यामितीय आकारहरूमा आधारित भवनहरू या अन्य यस्तै भौतिक संरचनाहरूको अवलोकन गरी चित्र बनाउने कोसिस गर ।

शिक्षण निर्देशन :

प्राय: जसो वस्तुहरूमा एक वा एकभन्दा बढी ज्यामितीय आकारहरू भएको पाइन्छ । यिनै आकारहरूबाट विभिन्न वस्तुहरूको स्वरूप बनेको हुन्छ भन्ने कुरो बोध गराइदिनुहोस् र चित्र बनाउन लगाउनुहोस् ।

पाठ ५ रङ बनाऔँ

रङ्गीन धुलो जस्तै : अबिर, नीर, रातो माटो, कमेरो, फूल र बोटबिरूवाका पात आदिमा गम वा माड र उचित मात्रामा पानी मिसाएर रङ बनाउन सकिन्छ । यसरी बनाएको धुलो रङ प्रयोग गर्दा सुकिसकेपछि हातले छुँदा वा त्यसमाथि अरू कागज राख्दा नसरोस् तथा रङ टिकाउ रहोस् भन्नका लागि रङ घोल्दा नै अलिकति माड वा गम मिसाउनुपर्छ । हामी पनि कक्षामा उपलब्ध सामग्रीहरूबाट रङ बनाउन सक्छौँ । हामीलाई अबिर, केसरी, नीर, खरीको धुलो, कमेरो र कालो धुलो रङ चाहिन्छ । टाँस्नका लागि माड वा गम वा मोबिकोल र रङ घोल्न पानी चाहिन्छ । एक चम्चा माडमा दुई चम्चा धुलो रङ हाल । आधा चम्चा पानी हाल र घोल, यसबाट रङ तयार हुन्छ । कम्तीमा पनि रातो, पहेँलो र निलो रङ बनाएर प्रयोग गर :



आफैँले बनाएको रङ प्रयोग गरेर तयार गरेको बुट्टा र आकृति

अभ्यास

१. अबिर, केसरी, नीर आदिबाट रङ बनाऊ र दृश्य, बुट्टा र आकृति रङ्गाउन प्रयोग गर ।

२. कस्ता कस्ता वस्तुबाट रङ निकाल्न सकिन्छ, पत्ता लगाऊ र ती रङको प्रयोग गर ।

शिक्षण निर्देशन :

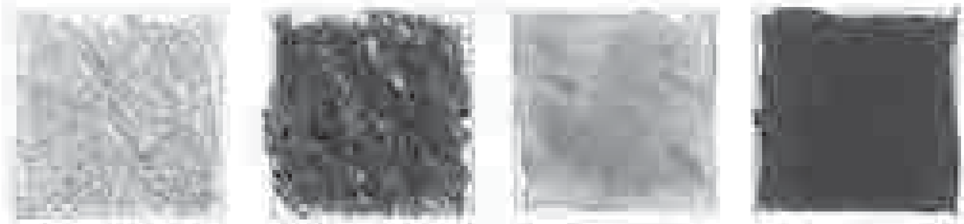
कक्षामा यो क्रियाकलाप गर्नु अघि आफैँले गरेर नमुना प्रदर्शन गर्नुहोस् । क्रियाकलाप गर्दा आवश्यक सामग्रीहरू जम्मा गरेर मात्र कक्षा सञ्चालन गर्नुहोस् ।

पाठ ६

रङ मिसाऔं

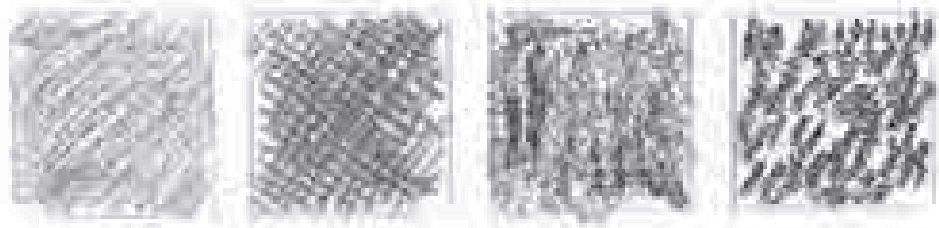
हाम्रो वरिपरि विभिन्न किसिमका रङका वस्तुहरू हुन्छन् । हामीसँग रातो, पहेँलो, निलो कालो, सेतो जस्ता सीमित रङहरू मात्र उपलब्ध छन् । यी उपलब्ध रङहरूद्वारा हामीले अन्य रङहरू बनाई चित्रमा रङ लगाउनुपर्दछ । रङहरू मिसाएर कागजमा नयाँ रङ लगाउने विभिन्न तरिकाहरू खोजौं । यी नयाँनयाँ रङहरूबाट नयाँनयाँ तरिकाले रङ्गाएर चित्रहरू तयार पारौं ।

रातो र निलो रङ मिसाउने विधि



पेन्सिल कलर **मैन रङ** **पानी रङ** **पोस्टर रङ**

पेन्सिल रङका प्रयोग विधि मैन रङका विधि



एकोहोरो दलाइ **दोहोरो दलाइ** **सुताएर दलाइ** **ठाडो छिर्के दलाइ**

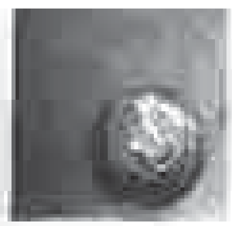
स्थानीय रङका प्रयोग विधि

झिजिएको बुरुसको दलाइ **सुक्खा बुरुसको दलाइ** **एक माथि अर्को रङ** **चिसो कागजमा फैलाइएको रङ**

गाडा र फिक्का रङ कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ ? यहाँ यसका केही उदाहरण देखाइएको छ ।

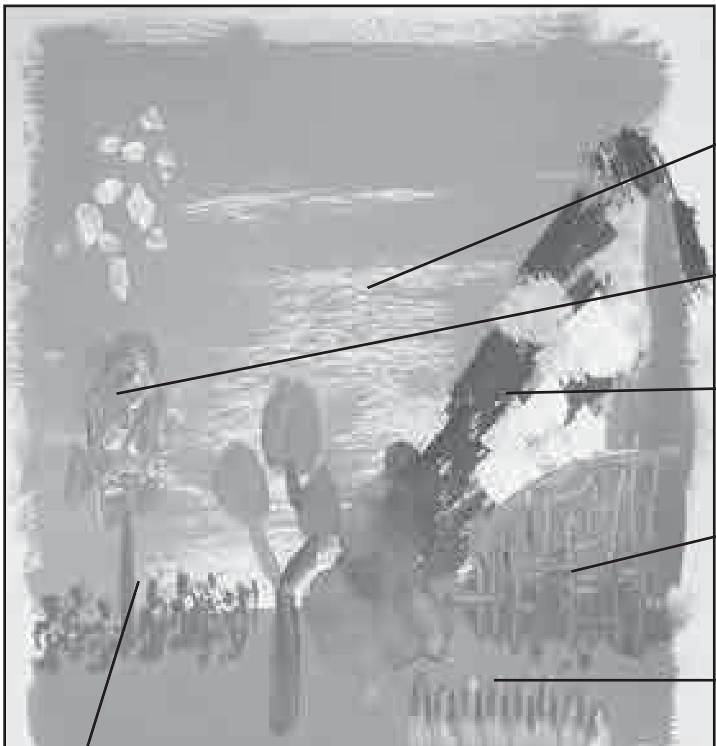
घाम परेको देखाउन

सतह छुट्टै देखाउन

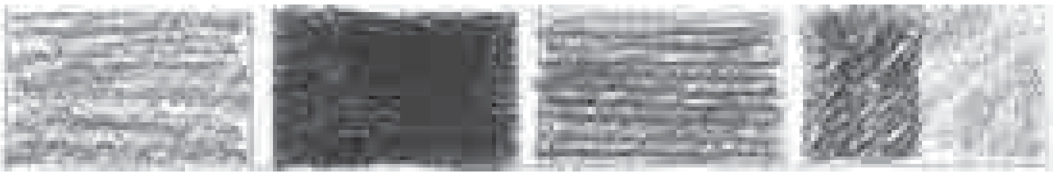

गोलो वस्तु देखाउन

छाया परेको देखाउन

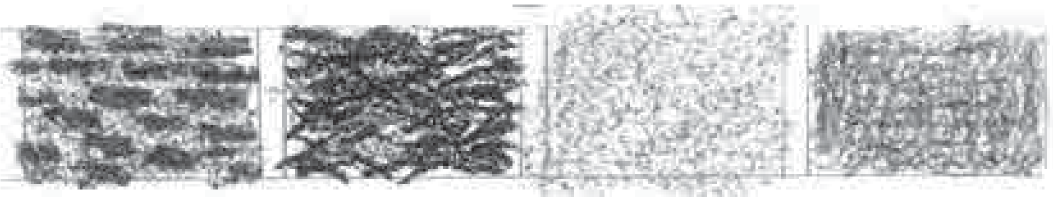
रङ लगाउने, मिसाउने, गाडा र फिक्का बनाएर उज्यालो र अँध्यारोका असरहरू देखाउने विभिन्न प्रयोगहरू गरेपछि सिकेका कुरालाई चित्रमा प्रयोग गरौँ ।



पेन्सिल रङ र मैन रङका प्रयोगहरू



माथिका रङ दल्ने र मिसाउने प्रयोगहरूबाट बनेका असरहरू केकस्ता देखिन्छन् ?



मैन रङमा गरिएका यी प्रयोगहरू कस्ताकस्ता देखिन्छन् ?

अभ्यास :

१. हुलाक टिकट आकारका चारओटा वर्गाकारहरू कापीमा बनाऊ । प्रत्येक वर्गलाई सम्म र सफा देखिने गरी एउटा पेन्सिल कलरको रङले भर । त्यसपछि प्रत्येकमा फरकफरक रङले पूरै भर । चार पटकसम्म एकमाथि अर्को गर्दै रङ भर र पछि बन्ने असर केजस्तो देखिन्छ, लेख ।

२. सिसाकलमले कापीमा आफ्नो हत्केला जत्रो सरल आकृति कोर र त्यसको प्रत्येक भागमा पेन्सिल कलरले रङ मिसाएर भर ।

३. कापीमा तीसओटा वर्गाकार कोर र आफूसँग भएका विभिन्न रङले मिसाउने र लगाउने प्रयोगहरू गर्दै हरेक वर्गलाई फरक तरिकाले भर ।

४. रङ मिसाउने र लगाउने प्रयोगबाट सिकेका कुराहरू चित्र बनाएर प्रयोग गर ।

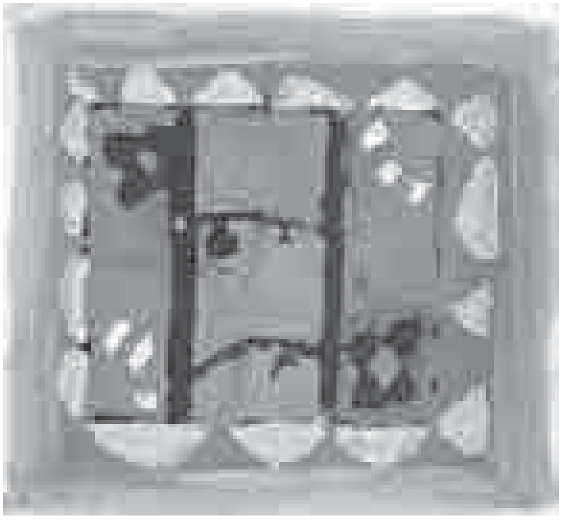
शिक्षण निर्देशन :

कक्षामा उपलब्ध रङहरूअनुसार नै माथिका क्रियाकलापहरूमध्ये उपयुक्त हुने छानेर गराउनुहोस् । अभ्यासहरू अनिवार्य रूपले गराउनुहोस् ।

पाठ ७

रङबाट अभिव्यक्ति

आफूलाई लागेका कुरा अभिव्यक्त गर्ने एउटा शक्तिशाली माध्यम रङ हो । रङ हेर्दा विभिन्न भावनाहरूको अनुभव गर्दछौँ । यसलाई प्रयोग गर्दा केही न केही देखिन्छ वा बुझिन्छ । हामी पनि रङको माध्यमबाट आफ्नै अभिव्यक्ति देखाऔँ । यहाँ बाल कलाकारहरूले बनाएका चित्रहरूको नमुना दिइएका छन् ।



अभ्यास :

१. तिम्रो किताबमा भएको कथावस्तुलाई आधार मानी रङ्गीन चित्र बनाएर देखाऊ ।

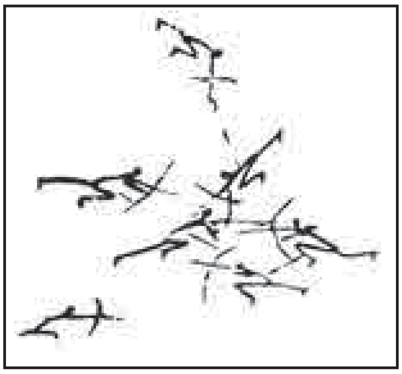
२. तिमी आफ्नो समुदायमा आवश्यक भौतिक सुविधाहरूको कस्तो व्यवस्था गर्न चाहन्छौ ? कक्षामा छलफल गर । सवारी साधन, कृषि, विद्यालय जस्ता विषयमा आफ्नो योजना बनाई चित्रद्वारा देखाऊ ।

३. विभिन्न आकारहरू संयोजन गरी रङ भरेको डिजाइन चित्र बनाऊ ।

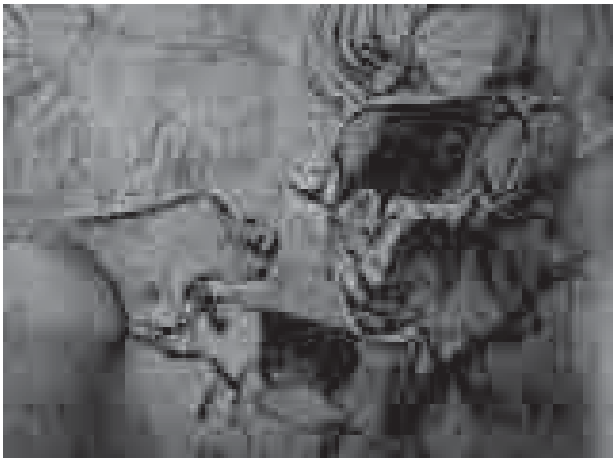
पाठ ८

भित्तेचित्र

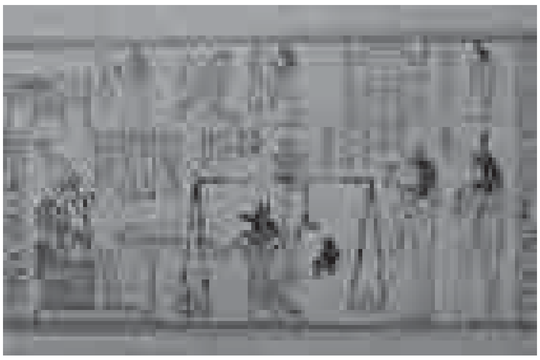
भित्तामा विभिन्न प्रकारका चित्र बनाइने चित्रलाई भित्तेचित्र भनिन्छ । भित्तेचित्रको विकास मानिसको सभ्यतासँगै भएको पाइन्छ । प्राचीन कालका भित्तेचित्रले त्यस वेलाको वस्तुस्थिति तथा रहनसहनबारे हामीलाई जानकारी दिन्छ । ढुङ्गे युगका मानिसले भित्तेचित्रमा त्यस वेलाका क्रियाकलापहरूमा आधारित चित्र बनाउने गरेको पाइन्छ । तल केही प्रसिद्ध भित्तेचित्रहरू देखाइएको छ ।



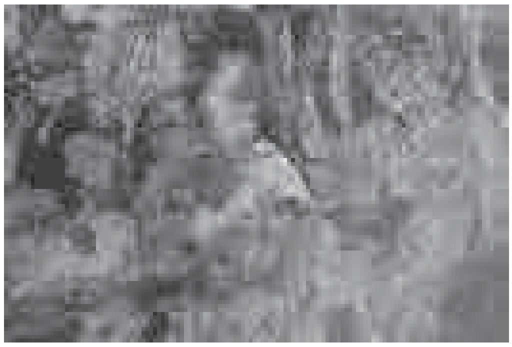
ढुङ्गे युगमा युद्ध गरिरहेको भित्ते चित्र



लस्कसको गुफाका भित्तामा विभिन्न प्रकारका जङ्गली जनावरहरूको भित्ते चित्र



इजिप्टको भित्ते चित्र



भारतको अजन्ताको भित्ते चित्र

शिक्षण निर्देशन :

यस्तै भित्ते चित्रहरू विभिन्न सङ्ग्रहालयहरूमा राखिएका हुन्छन् । विद्यार्थीहरूलाई भ्रमणको व्यवस्था मिलाई अवलोकन गराउनुहोस् । त्यहाँ देखिएका विभिन्न चित्रहरूबारे जानकारी पनि गराउनुहोस् ।

भित्तेचित्र बनाऔँ

विद्यालयको कुनै उपयुक्त भित्ता छानेर कक्षागत रूपमा भित्तेचित्र बनाउन सकिन्छ । शिक्षकले उपयुक्त भित्ता छान्नुहुने छ र त्यसमा पालैपालो गरेर विद्यार्थीले रातो माटो, कमेरो या चुन लगाएर सफा गरी चित्र बनाउन तयार गर्ने छन् । भित्ता तयार गरेपछि त्यसको लम्बाइ, चौडाइ नाप र सोही अनुपातमा एउटा ठूलो चार्टपेपर तयार पार । भित्ता ४८ इन्च चौडा र ६० इन्च अग्लो भए ७ र ५ को अनुपातको जस्तै २८ इन्च लामो र २० इन्च चौडा कागज लेऊ । कक्षामा छलफल गरेर त्यस कागजमा रङ्गीन मार्कर या डट्पेनले सबै क्षेत्रमा केही न केही वस्तुहरू पर्ने गरी चित्र बनाएर सोह्र भाग बनाऊ । विद्यार्थीहरूको स-साना समूहहरू बनाएर तिनको सङ्ख्याअनुसार एउटा समूहले एउटा भाग चित्रअनुसारको भित्तामा रङ लगाऊ । सबै जनाले केही न केही काम पाउनै पर्छ । यसरी सामूहिक रूपमा भित्तेचित्र बनाएर विद्यालयको वातावरण रमणीय बनाउन सकिन्छ ।

विद्यार्थीहरूले भित्तेचित्र बनाइरहेको

अभ्यास

स्थानीयस्तरमा उपलब्ध रङहरू प्रयोग गरेर सबैजना मिलेर एउटा भित्तेचित्र बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

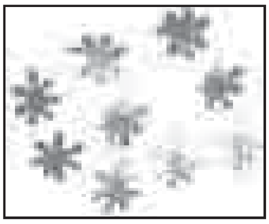
विद्यार्थीलाई भित्तामा कागज टाँसेर रङ लगाई भित्तेचित्र बनाउन लगाउनुहोस् । यसो गर्दा भित्तेचित्र केही समयपछि हटाई अर्को बनाउन सजिलो हुन्छ ।

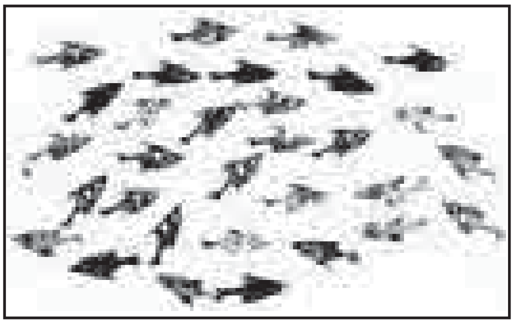
पाठ ९ विभिन्न किसिमबाट छपाइ गरौँ

कुनै पनि वस्तुको सतहमा रङ लगाई त्यसको आकारको छाप अर्को सतहमा निकाल्ने विधिलाई छपाइ कार्य भनिन्छ । छपाइ विभिन्न किसिमबाट गर्न सकिन्छ । थिचेर वस्तुको आकृति निकाल्ने, खस्रो सतहमाथि कागज राखेर कोरी छाप निकाल्नुका साथै रोलरको प्रयोग गरेर पनि छपाइ कार्य गर्न सकिन्छ । यसको प्रयोगबाट आकर्षक छापहरू निकाल्न सकिन्छ ।

आलु वा मुलामा बुट्टा कोरी छाप निकालौँ

सबैभन्दा पहिला आलु, पिँडालु वा मुलालाई काटौँ । अब त्यसमाथि बुट्टा कोरौँ । बुट्टा कोरिसकेपछि बुट्टाको बाहिरको भागको पातलो सहत बिस्तारै चक्कुले काटेर निकालौँ । अब बुट्टा तयार भयो । अब बुट्टामाथि रङ पोतौँ र कागजको सतहमाथि राखी थिचेर छाप निकालौँ । कति राम्रो छाप बन्यो । यस्तो छाप एक पटक तयार गरिसकेपछि धेरै पटक प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यसैले एउटा छापबाट विभिन्न प्रकारका बुट्टा निकाल्न सकिन्छ ।





आकृति कोरी छपाइ गरिएको

अभ्यास

१. आलु, पिँडालु, मुला, लौका, फर्सी आदिमा किताबमा दिइएको भन्दा फरक बुट्टा कोरेर छाप तयार गर, किनारा बुट्टा बनाऊ ।

२. कागजमा आकृति कोरी छाप कार्य गर ।

शिक्षण निर्देशन :

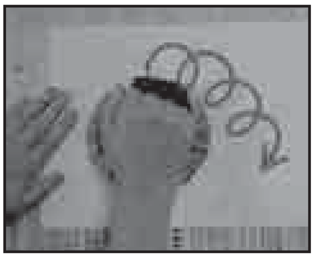
- यस विधिमा चक्कु तथा रङहरूको प्रयोग गर्नुपर्ने भएकाले सतर्कता अपनाउन विद्यार्थीहरूलाई सल्लाह दिनुहोस् ।
- किनारा बुट्टा र बीचमा वा छेउमा विभिन्न किसिमका बुट्टाहरू बनाउन लगाउनुहोस् ।

सादा बाक्लो कागज लेऊ । त्यसलाई चित्रमा देखाएजस्तै च्यात र मिलाएर टाँस । त्यसपछि त्यो कागजमा रङ दल । दलेको कागजमाथि अर्को सफा कागज राखी बिस्तारै थिची आकृतिको छाप निकाल ।

च्यातिरहेको

मिलाएर टाँसिरहेको

रङ दलिरहेको



थिचिरहेको

छापा

यस्तै विधि अपनाएर बनाएका विभिन्न चित्रहरू

अभ्यास

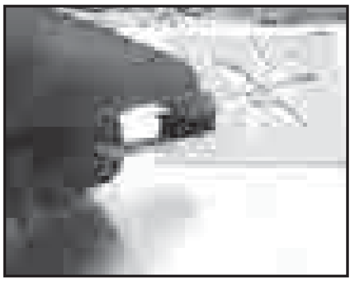
१. बाक्लो कागजमा मन परेको आकार वा आकृतिहरूको चित्र बनाई वा काटेको कागजलाई कागजमाथि टाँसेर माथि देखाइएको विधि अपनाई तिमी पनि विभिन्न आकृतिहरूको छाप निकाल ।

शिक्षण निर्देशन :

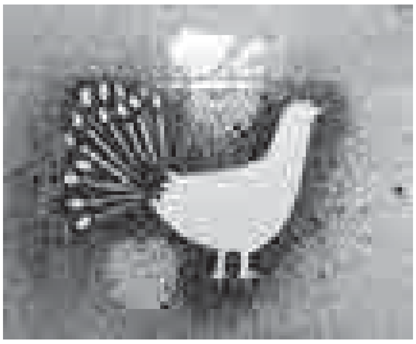
- विद्यार्थीलाई माथि देखाएका उदाहरणहरूबारे छलफल गराई विभिन्न प्रयोग गर्न प्रेरित गर्नुका साथै तिनीहरूले बनाएका चित्रहरूको प्रदर्शन पनि गरिदिनुहोस् ।

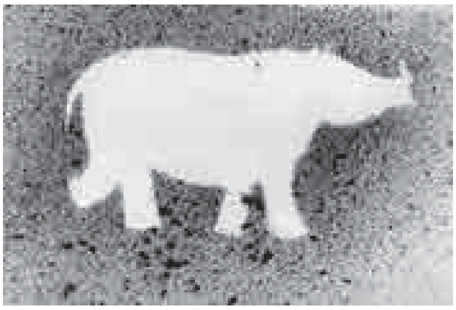
पाठ १० स्टेन्सिल बनाई छपाइ गरौँ

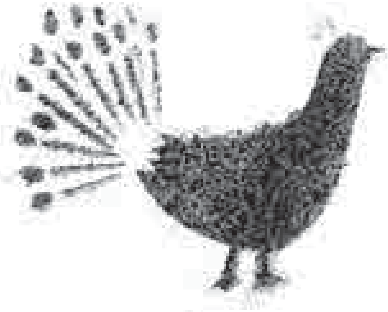
स्टेन्सिल विधिबारे कक्षा ४ मा नै हामीले पढिसकेका छौँ । कुनै पनि बाक्लो कागज वा टिनको पातामा आकृति वा आकार कोरेर, काटेर पनि त्यसबाट छपाइ गर्न सकिन्छ । यहाँ यस्तै विधिबाट छपाइ कार्यबारे जानकारी दिइएको छ ।

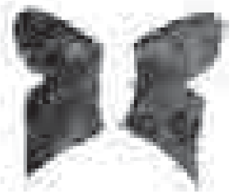
		
बाक्लो कागजमा आकार कोरिसकेपछि चक्कुले आकारमाथि काटिरहेको ।	**काटेको आकारलाई सफा कागजमाथि राखी बुरुसले रङ छर्किरहेको ।**	**रङ छर्केर निकालेको छाप ।**

स्टेन्सिलबाट निकालिएका छापाहरू





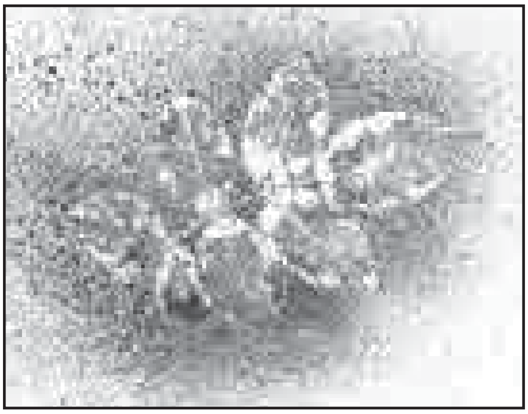


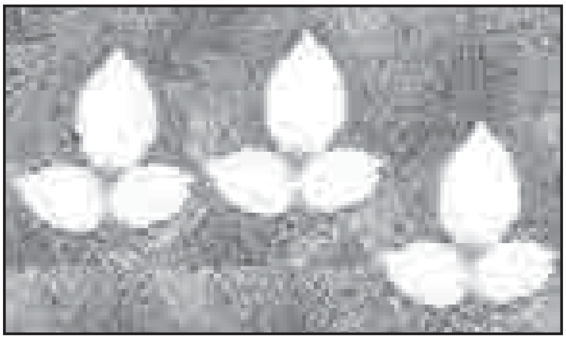


अभ्यास

१. तिमी पनि यस्तै प्रकारका आकृति काटी छपाइ गर ।

रङ छर्केर तथा दलेर निकालिएका छापाहरू





यस्तै विधिबाट विभिन्न प्रकारका छपाइ कार्य गर्न सकिन्छ । यस विधि अपनाई विभिन्न प्रकारका शुभकामना कार्ड पनि बनाउन सकिन्छ, तिमी पनि बनाऊ ।

अभ्यास

१. विभिन्न प्रकारका बोटबिरुवाका पातहरू सङ्कलन गरी आफूलाई मन पर्ने कार्डको निर्माण गर ।

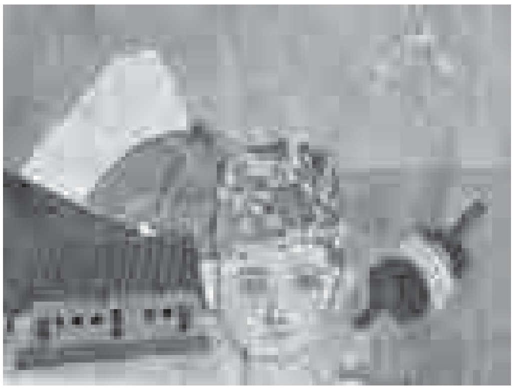
शिक्षण निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूले धारिलो वस्तु जस्तै : कैंची,चक्कु, सियो आदिको प्रयोग गर्दा विशेष सावधान अपनाउनुहोस् ।
- विभिन्न प्रकारका वस्तुहरूको प्रयोग गरी विभिन्न प्रकारका छपाइ कार्यहरू विद्यार्थीहरूलाई गर्न हौसला दिनुहोस् ।

पाठ ११

सामूहिक योजना बनाऔँ

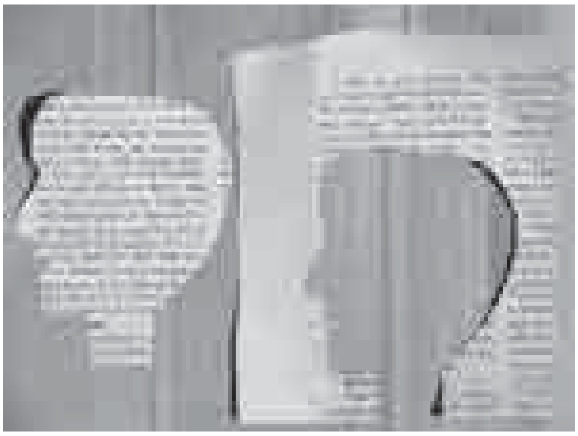
तिमीले बनाउने कोलाज र साथीले बनाउने कोलाज समान हुने गरी योजना गर्न सकिन्छ । कक्षामा समूहमा काम गरेर किताब या क्यालेन्डर जस्ता उपयोगी वस्तुहरू कोलाज विधिबाट बनाऔँ ।



माथिका चित्रहरू एकआपसमा सम्बन्धित छन् । सबै चित्रमा एउटै कथाका भागहरू देखाइएको छ । कोलाज बनाउनुअघि एकआपसमा छलफल गरी आधार कागजहरूमा सिसाकलमले योजना चित्र बनाऊ । सामूहिक रूपमा बनाएको योजनामा चित्त बुझेपछि उस्तै वस्तुहरू (जस्तै : घरहरू), पात्रहरू (जस्तै : मानिसहरू) र स्थानहरू (जस्तै : पहाड र भुइँ) लाई उस्तै कागज प्रयोग गरेर कोलाज बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

- कागज सङ्कलन गरेपछि सामूहिक रूपमा योजना गर्न र कामको बाँडफाँड गर्न लगाउनुहोस् ।
- आधार कागजमा कोलाज बनाउने ठाउँमा शिक्षकले नै रुलरले लाइन बनाएर दिनुहोस् ।
- किताब बनाउन बाइन्डिङ मार्जिन (Binding Margin) र कथासार लेख्ने ठाउँ पहिले नै छुट्याउनु पर्छ ।



कागजमा आकृति कोर । त्यसलाई काट । त्यो कागजको बाहिरी भाग प्रयोग गर । कुनै आकारको बाहिरी भागलाई त्यसको Negetive space र भित्री भागलाई Positive space भनिन्छ । कागज काटेर निस्केको बाहिरी भाग पनि टाँस्दा देखाउन चाहेको आकृति बनाउन टेवा पुग्न सक्छ ।

कपडाका बाहिरी भाग र भित्री भाग प्रयोग गरी बनाएका कोलाज

मोनालिसाको संरचना, कजिमिर मालेभिक

अभ्यास

१. बाह्र महिनाको भित्तेपात्रो कोलाज विधिबाट बनाउँदा कुन कुन महिनामा कसले केके बनाउने हो, त्यो महिनामा के देखाउने छलफल गर । आफ्नो महिनाको कोलाज बनाऊ ।

२. कुनै कथा पढ र त्यसको चित्र कथा बनाऊ । कथाको एउटा दृश्य एकजनाले या एउटा समूहले बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

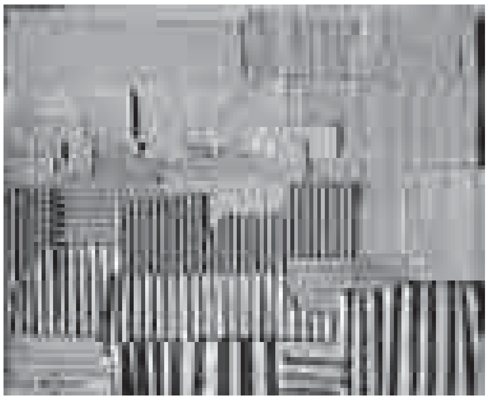
- चित्रमा देखाइएको जस्तै विभिन्न साइजका कोलाजहरू बनाउने पाठहरू लिनुहोस् ।
- सामूहिक रूपमा कोलाज काम गर्नु छ भने कक्षामा छलफल गरेर कोलाजको विषय रोज्न लगाउनुहोस् ।
- सङ्कलित सामग्रीहरूबाट कोलाज गराउनुहोस् र बाँकी सामग्रीहरू पुन: प्रयोग गर्न भण्डार गर्नुहोस् ।

पाठ १२

विभिन्न किसिमका कोलाजहरू

विभिन्न वस्तुहरू, कपडाहरू, कागजहरू या विविध कृत्रिम वस्तुहरूबाट कोलाज बनाइन्छ, तर एकथरी वस्तुहरू मात्र एउटा कोलाजमा प्रयोग हुँदा त्यो आकर्षक देखिन्छ । धेरै थरीका वस्तुहरू प्रयोग गर्दा फोहोर देखिन सक्छ । प्राय: साना साइजको कोलाजमा एकै किसिमका वस्तुहरू प्रयोग गरिन्छ भने भित्ताजत्रो साइजको कोलाजमा कागज, कपडा या अरू कृत्रिम वस्तुहरू मिसाउँदा राम्रै हुन्छ । तलका उदाहरणहरू हेर, कुनै कोलाज साना र कुनै ठूला छन् ।

कृत्रिम वस्तुहरू मिलाएर बनाइएको डिजाइन



कार्डबोर्डका टुक्राहरूबाट बनेको कोलाज

गोइङ फिसिङ, अर्थोर डोभ

अभ्यास

१. पत्रपत्रिका, पोस्टर, पुराना क्यालेन्डर, कार्टुन बक्सहरू जस्ता विभिन्न किसिमका कागजहरू जम्मा गर, कक्षामा ती सबैलाई छुट्टाछुट्टै राख ।

२. सकिएको डट्पेन, चुरा, टाँक, सलाइको बट्टा, प्लास्टिकका सामानहरू जस्ता कृत्रिम वस्तुहरू जम्मा गर र दुईतीनओटा बक्सहरूमा छुट्याएर राख ।

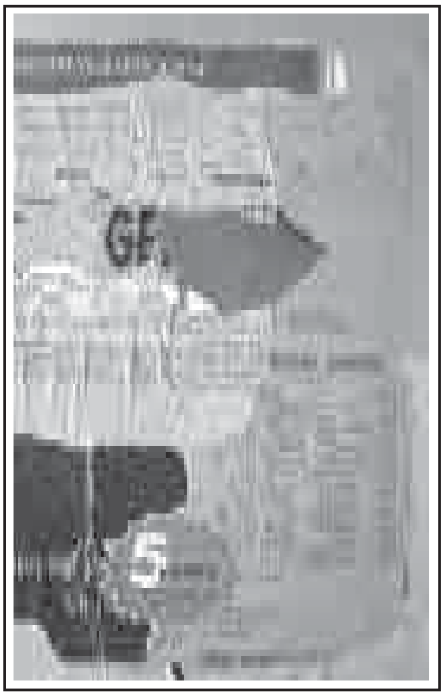
३. विभिन्न किसिमका कागजहरू काटेर, च्यातेर चार्टपेपर साइजको कोलाज बनाऊ ।

४. कपीको पाना जत्रा आधार कागजमा कृत्रिम वस्तुहरू टाँसेर एउटा आकृति कोलाज बनाऊ ।

पाठ १३

कोलाजमा रङ दलौँ

विभिन्न किसिमका वस्तुहरू टाँसी कोलाज बनाइसकेपछि त्यसमा रङ दलेर आकारहरू र सतहहरूलाई मिलाउने पनि गरिन्छ । इच्छाअनुसारको रङ प्रयोग गर्नाले कोलाजमा उज्यालो-अँध्यारो, खस्रो-चिल्लो, नजिक-टाढा आदि देखाउन सजिलो हुन्छ । आधुनिक कलाकारहरूले आफ्नो अभिव्यक्तिलाई अझ बढी प्रभावकारी बनाउन यस्ता विधिको प्रयोग गर्दछन् । तलका उदाहरण हेर र पत्रपत्रिकाबाट च्यातेर टाँसेका कोलाजका टुक्राहरूमा देखिन गएको आकृतिलाई रङको प्रयोग गरी अझ प्रस्ट पारिदिएको छ ।



कार्डबोर्डका कागजका टुक्राहरू मात्र टाँसेको

कार्डबोर्डका कागजका टुक्राहरू मात्र टाँसी रङको प्रयोग पनि गरेको

अभ्यास

विभिन्न किसिमका कोलाज सामग्रीहरूमध्ये कुनै एक किसिमका सामग्रीको मात्र प्रयोग गरी कोलाज चित्र बनाऊ र त्यसमा रङको पनि प्रयोग गर ।

शिक्षण निर्देशन :

- प्राकृतिक वस्तुहरू मात्र या पुरानो कागज वा पत्रपत्रिका वा अन्य एक किसिमका सामग्रीहरू मात्र प्रयोग गर्दा रङको प्रयोग प्रभावकारी हुन्छ । रङले कोलाजलाई पुरै ढाक्नुको सट्टा आवश्यक स्थानमा मात्र प्रयोग गर्दा निकै राम्रो तथा प्रभाककारी हुने हुँदा विद्यार्थीहरूलाई पनि सिकाउनुहोस् ।

पाठ १४

माटोबाट विभिन्न वस्तुहरू बनाऔँ

माटाका पाता बनाई त्यसबाट विभिन्न वस्तुहरू बनाउन सकिन्छ, जस्तै : बाटा, बक्स, खेलौना, घर आदि । यहाँ केही नमुना देखाइएको छ ।

माटाको डालोलाई हातले पेलेर क्वाइल वा तार जस्तो बनाई त्यसबाट विभिन्न वस्तुहरू बनाउन सकिन्छ ।

चित्रमा देखाए जस्तै गरी एक माथि अर्को राख्दै जाऊ ।

माटाको डल्लोलाई क्वाइल बनाएर चित्रमा देखाए जस्तै घुमाउरो बनाउँदै जाऊ ।

भिजेको औँलाले क्वाइललाई सम्म्याऊ ।

क्वाइल विधिबाट निर्माण गरिएका नमुनाहरू

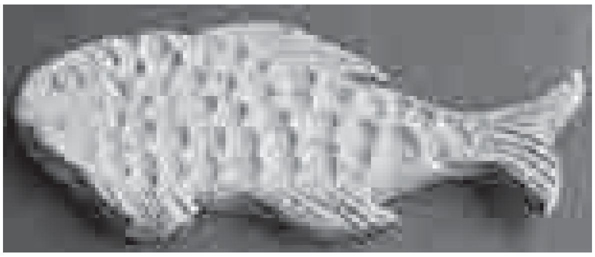
अभ्यास

१. माटाको पाता बनाई त्यसबाट आफूलाई मन पर्ने कुनै एक वस्तु बनाऊ ।

२. माटाको क्वाइल बनाई त्यस क्वाइललाई प्रयोग गरी कुनै एक सामग्री बनाऊ ।

माटाको पातामा बुट्टा वा आकृति बनाऔँ

माटाको डल्लोलाई कुनै सम्म परेको स्थान वा फल्याकमा राखी पेलेर पाता तयार गर्नु पर्दछ । यसरी तयार गरिएको पातामा आफूलाई मन परेको आकृति, बुट्टा बनाउनका लागि कुनै चुच्चो परेको औजारले कोरी विभिन्न आकार काट्न सकिन्छ । माटामा माटो थप्दै पनि सतहमा आकृति बनाउन सकिन्छ । यी दुवै विधिहरू अपनाई माटाको सतहमा आकृति (texture) बनाइन्छ । यहाँ दिइएका नमुनाहरूको सतहमा भएका आकृतिहरूको अवलोकन गर ।



अभ्यास

१. माटाको पाता बेल, आकार काट र त्यसको सतहमा विभिन्न वस्तुहरूका प्रयोग गरी आकृतिहरू (texture) बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

- माथि दिइएका नमुनाहरूमा देखिएका आकृति (textures) हरूको राम्ररी अवलोकन गराई छलफल गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न प्रकारका छाप निकाल्ने वस्तुहरू उपलब्ध गराई बनाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।

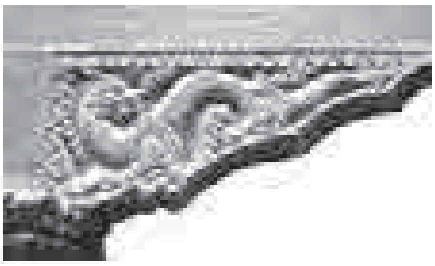
पाठ १५

रिलिफ कार्य (Relief Work)

माटाको पातामा माटो थप्ने विधिबाट वा काटेर हटाउने विधिबाट माटाको सतहलाई तल माथि बनाइन्छ । यी विधिहरूबाट बनाएका मूर्ति वा कलाकृतिहरूलाई रिलिफ भनिन्छ । यस्तै विधि अपनाई बनाएका केही उदाहरण तल देखाइएका छन् ।

ढुङ्गामा कुदिएको रिलिफ मूर्ति

माटामा टाँसेर बनाएका रिलिफ



काठमा कुदिएको रिलिफ आकृति

चित्र हेरी माटाको पातामा कुदिएको रिलिफ आकृति

अभ्यास

१. माथिका रिलिफहरू हटाउने वा थप्ने विधिबाट कुनै वस्तुको वा दृश्यको चित्र हेरी त्यसको रिलिफ बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

- रिलिफ विधिबाट वस्तु वा आकृति बनाउनका लागि आवश्यक हुने औजारहरूको व्यवस्था गरी कार्य गराउनुहोस् ।
- यस्ता रिलिफ विधि अपनाई बनाइएका विभिन्न मूर्ति, वस्तुहरू पनि देखाई कार्य गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- तयार भएका वस्तुहरूमा रङको पनि प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ १६ माटोबाट स्वतन्त्र अभिव्यक्ति

स्वतन्त्र रूपमा मूर्ति बनाई अभिव्यक्त गर्ने सबैभन्दा सजिलो माध्यम माटो हो । यहाँ केही प्रसिद्ध मूर्तिहरूका नमुना देखाइएको छ ।

"सेन्चुरी"- सेयमोर लिप्टोन

"मोटो केटा"- इसामु नागाची

"गारडियन"

"मान्छे र गितार" - ज्याक लिप्चिज

"माइल पोगानी" - कन्स्टेनटिन ब्रानकुसी

"मान्छेको टाउको"-पिकासो

"द थिङ्कार"- अगस्टे रुडिन

"रेक्लाइनिङ फिगर"- हेनरी मुरे

अभ्यास

माटामा स्वतन्त्र रूपले माथि देखाइएजस्तै आफ्नो विचार वा भावनाको मूर्ति बनाऊ ।

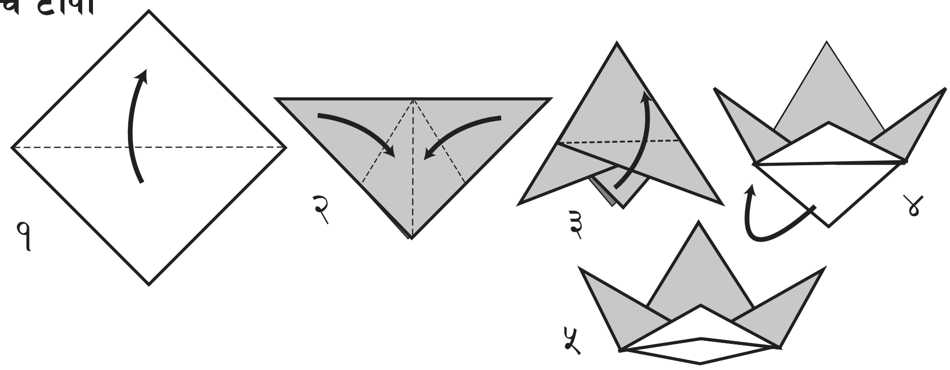
शिक्षण निर्देशन :

- माथि देखाएका नमुनाको नक्कल नगराउनुहोस्, बरु त्यस्ता मूर्तिहरूबाट विद्यार्थीलाई प्रेरित गराई अन्य मूर्ति बनाउन लगाउनुहोस् ।
- तयार भएका मूर्तिहरूका बारेमा लेखी प्रदर्शन गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

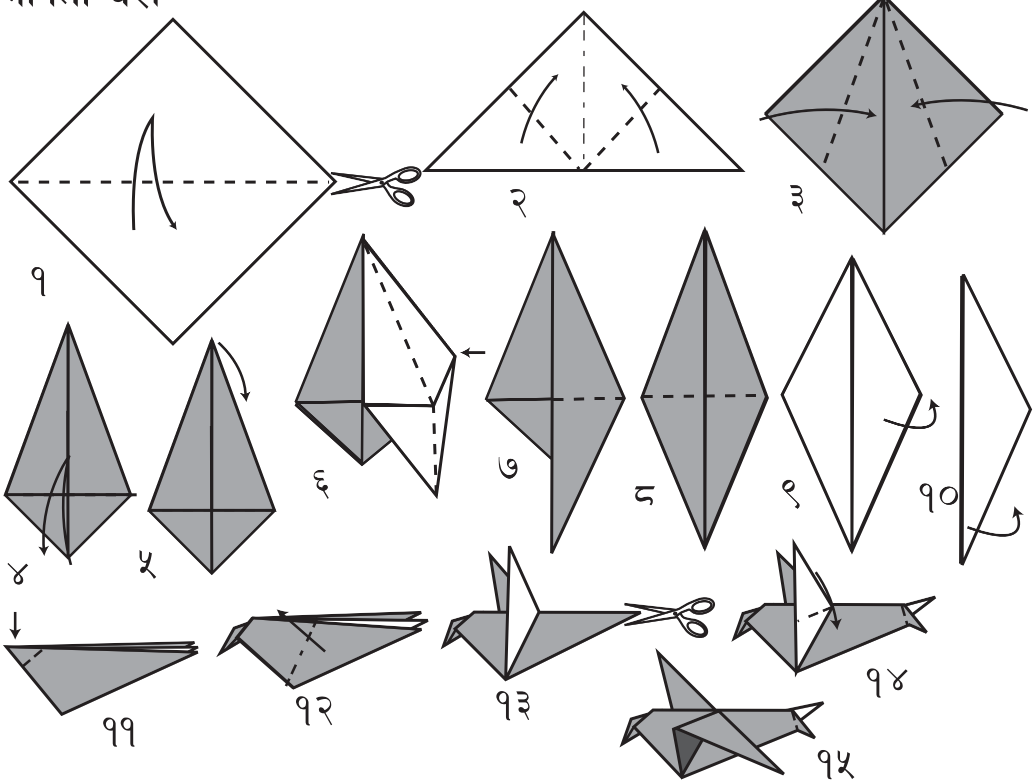
कागजका विभिन्न वस्तु बनाऔं

कागजलाई पट्याएर वा काटेर विभिन्न आकृति वा आकार बनाउन सकिन्छ । यसरी कागजबाट बनाइने कलालाई ओरिगामी कला भनिन्छ । यस्ता ओरिगामी कला हामीहरूले अघिल्ला कक्षामा पनि गरिसकेका छौँ । यस पाठमा हामीले अझ बढी तथा आकर्षक वस्तुहरू बनाउन सिक्ने छौँ । यहाँ दिइएका विभिन्न चित्रहरूलाई राम्ररी हेरेर बनाउने कोसिस गर :

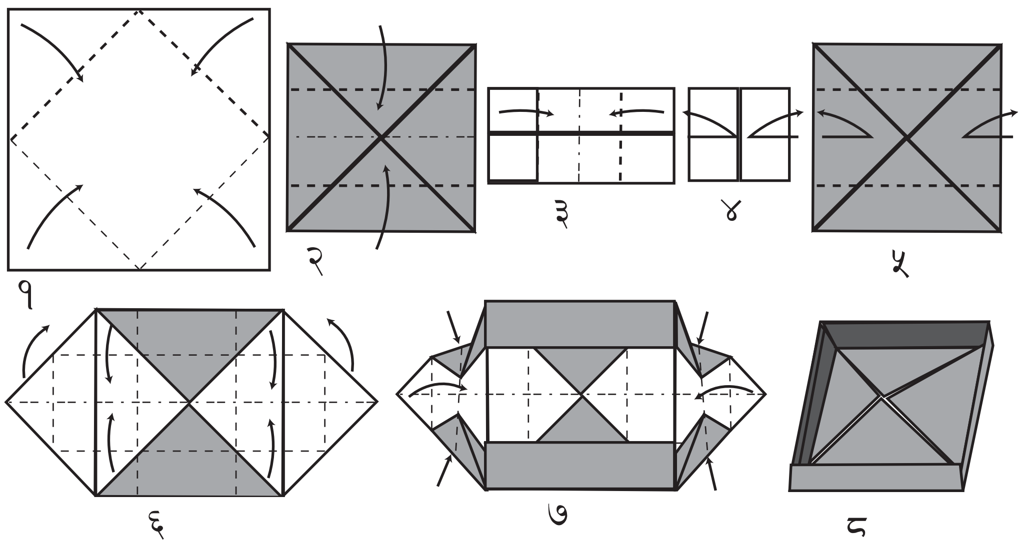
चुच्चे टोपी



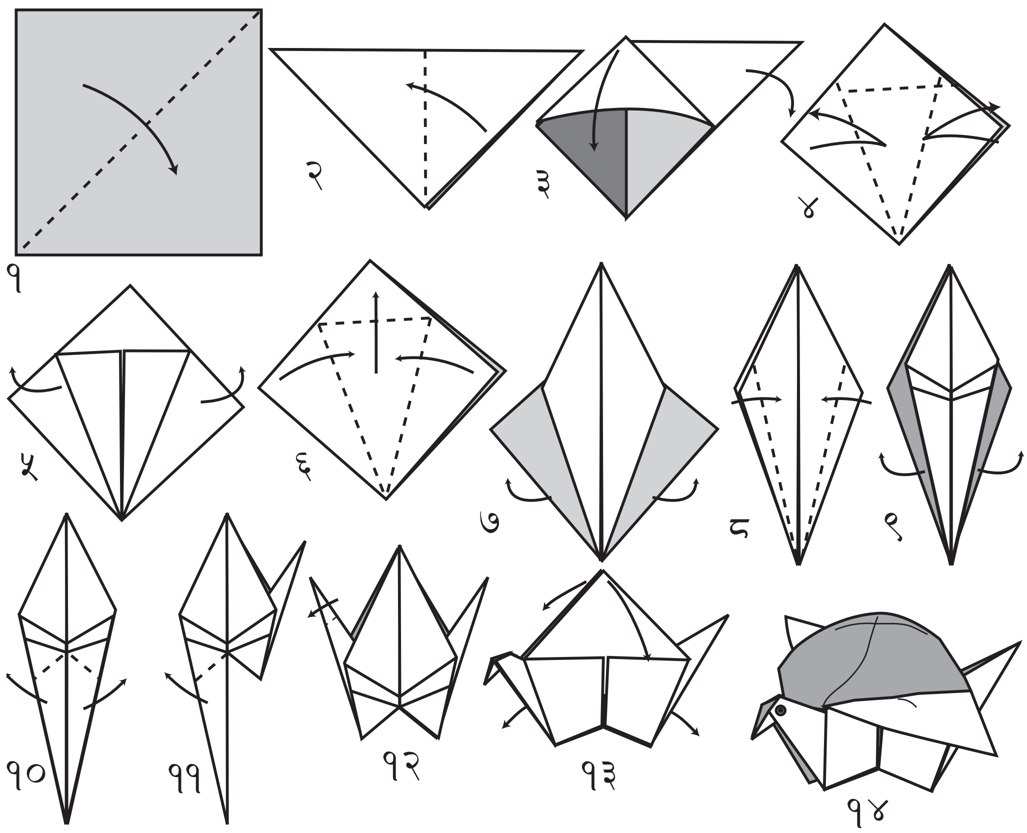
गौथली चरा



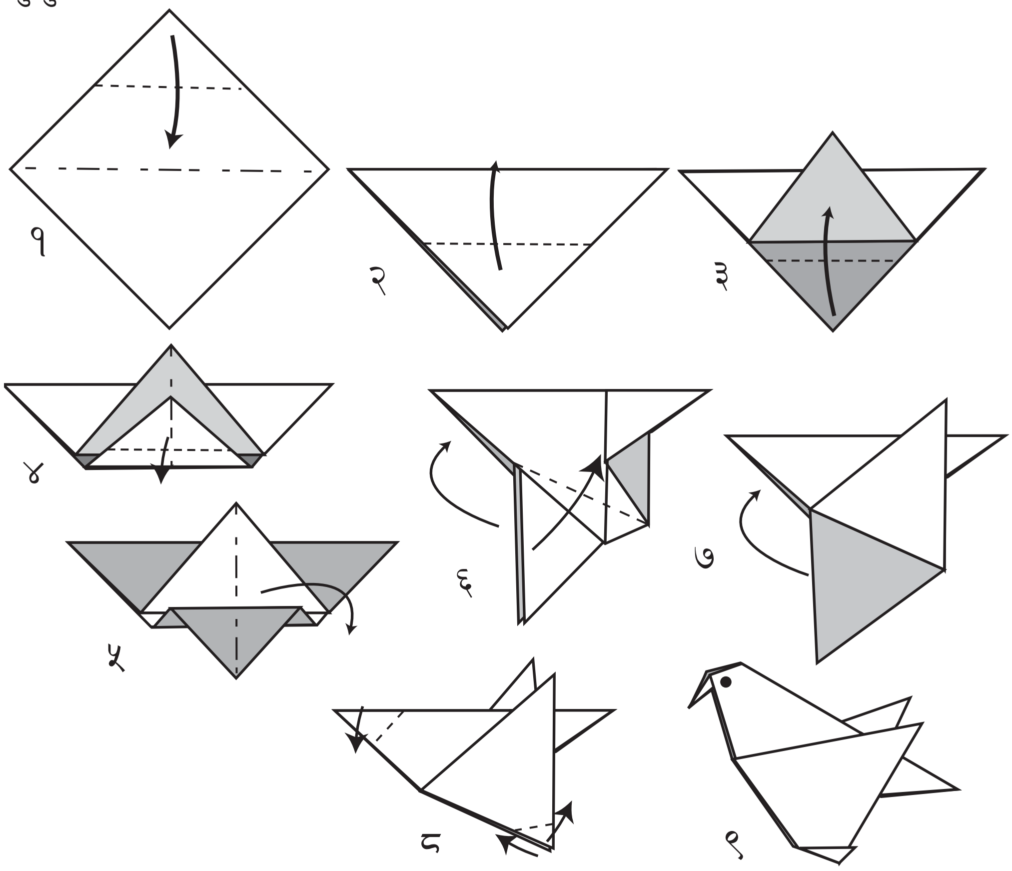
कागजको बट्टा



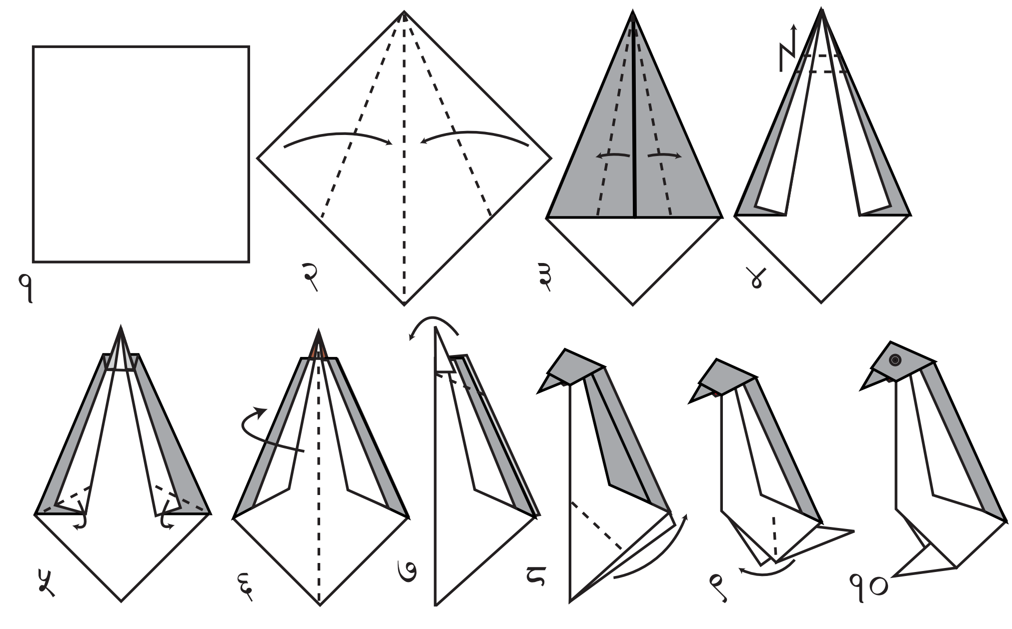
सारस चरा



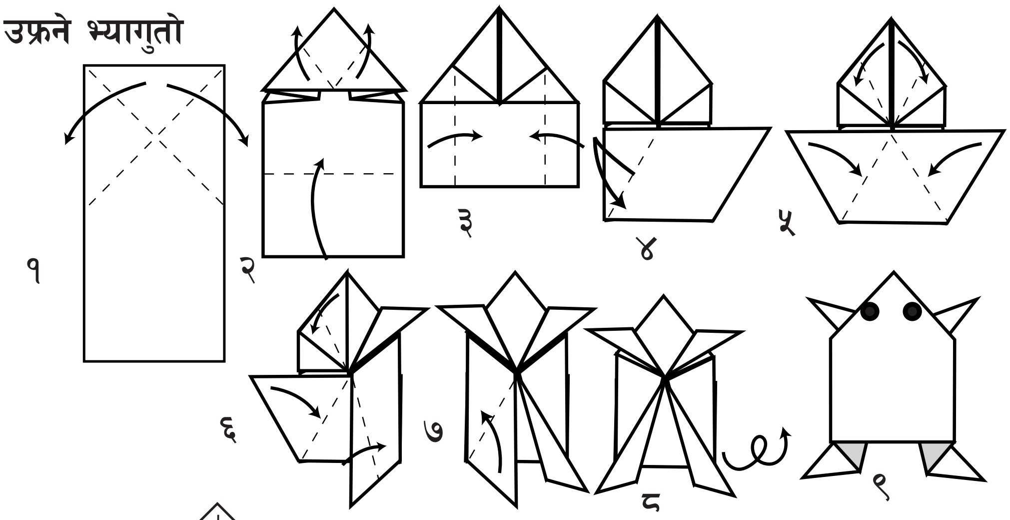
कुखुरा



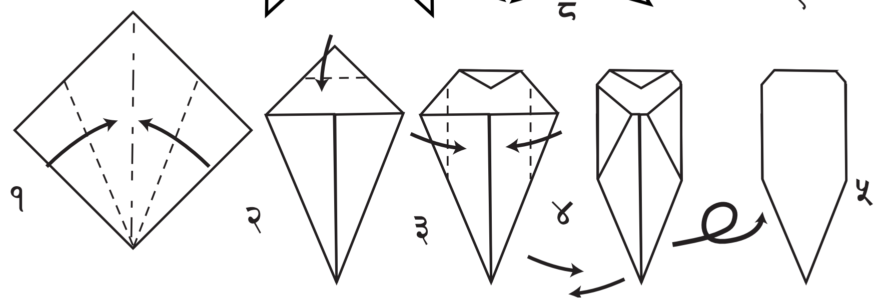
पेन्गुइन चरा



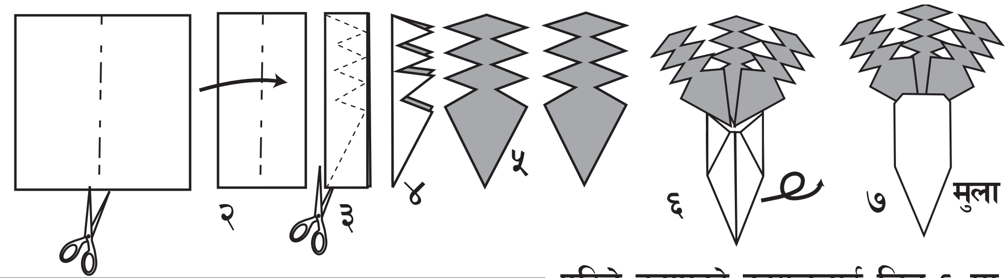
उफ्रने भ्यागुतो



मुला



अब फेरि एउटा कागजलाई कैँचीले आधा हुने गरी काट । त्यो कागजको एउटा भागलाई चित्रमा देखाएजस्तै पट्याएर काट ।



पहिले बनाएको कागजलाई चित्र ६ मा देखाएजस्तै टाँसेर मुला बनाउन सकिन्छ । यस्तै विधिबाट अन्य वस्तुहरू पनि बनाउन सकिन्छ, बनाऊ ।

अभ्यास

रङ्गीन कागजबाट तिमी पनि यस्तै मुला बनाऊ ।

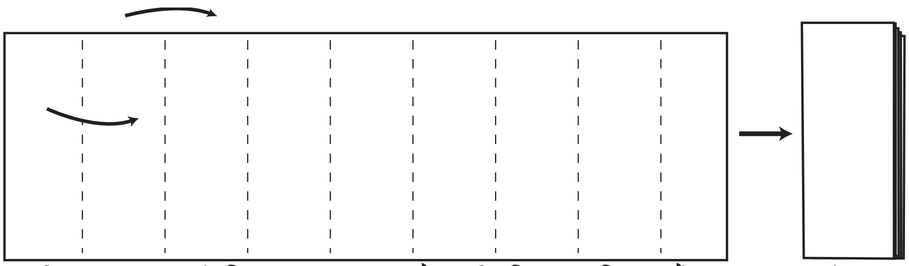
शिक्षण निर्देशन :

- अघिल्ला कक्षाहरूमा गरिसकेका विभिन्न क्रियाकलापहरूलाई राम्ररी अनुसरण गराई यी क्रियाकलापहरू गराउनुहोस् । विद्यार्थीहरूले क्रियाकलापहरू गर्दा सम्पूर्ण चरणहरूलाई क्रमबद्ध रूपमा गरे नगरे हेरी आवश्यक सुझाव दिनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूले बनाएका विभिन्न वस्तुहरूलाई प्रदर्शन गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

पाठ १८

कागजलाई काटेर बुट्टा बनाऔँ

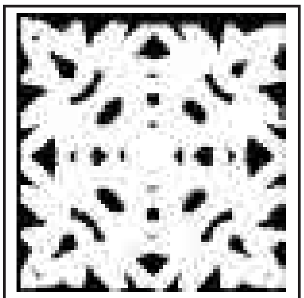
एउटा ६ इन्च लामो र ३ इन्च जति चौडा रङ्गीन कागज लिनुहोस् । त्यस कागजलाई बिस्तारै एक इन्च जतिको फरक गरी बिस्तारै भित्र बाहिर गर्दै पट्याउनुहोस् । यसरी पट्याइसकेपछि कागज एउटा सानो आयताकार बन्छ ।



रङ्गीन कागजलाई चित्रमा देखाएजस्तै गरी भित्र बाहिर गर्दै पट्याउनुपर्छ ।

(क) (ख)

कागजलाई पूरै पट्याइसकेपछि चित्र (क) मा देखाएजस्तै हुन्छ । अब त्यो कागजमा आफूलाई मन पर्ने आकृति कोरी बिस्तारै कैँचीले वा कुनै चक्कुले आकृति माथि काट्नुपर्छ । यसरी काटिसकेपछि कागजलाई बिस्तारै खोल्नुपर्छ । यहाँ चित्र (ख) मा जस्तै एउटा आकर्षक रूपको कागजको बुट्टा बन्ने छ । यस्तै प्रकारले विभिन्न बुट्टाहरू बनाउन सकिन्छ, जसलाई ढोका, झ्याल, खाँवा, भित्ता आदिमा टाँसेर सजाउन सकिन्छ । तिमी पनि त्यस्तै बनाऊ ।



आयताकार कागजलाई पट्याएर काटेको

अभ्यास

तिमी पनि एउटा रङ्गीन कागज लेऊ र आकर्षक बुट्टा बनाऊ ।

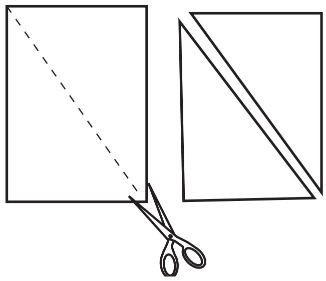
शिक्षक निर्देशन :

- कागजको बुट्टा बनाउनका लागि नरम रङ्गीन कागजको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- विभिन्न प्रकारका कागजको बुट्टा बनाउन विद्यार्थीलाई प्रेरित गर्नुहोस् । यस्ता बुट्टाहरूलाई विद्यालयको विभिन्न समारोहमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

पाठ १९

कागजको तोरण बनाऔँ

कागजको तोरणलाई विभिन्न कार्यक्रम, पूजाआजा, समारोह आदिमा सजाउन प्रयोग गरिन्छ । रङ्गीन कागजलाई त्रिभुजाकारमा काटेर लामो धागामा टाँसेर तोरण तयार गरिन्छ । यस प्रकारले बनाएको रङ्गीन त्रिभुजाकारका टुक्राहरू जोडेर बनाउने कलालाई तोरण भनिन्छ । रङ्गीन तोरण बनाउनका लागि विभिन्न किसिमका रङ्गीन कागजको व्यवस्था गर्नुपर्छ । रङ्गीन कागजहरूमध्ये कुनै एक कागजको एक ताउ लिई सो ताउलाई करिब ३ वा ४ इन्च हुने गरी पट्याऊ । अब यसरी पट्याइएको कागजलाई बिस्तारै कैँची वा चक्कुले काटेर लामो कागजको पट्टी जस्तो आकारमा काटिन्छ । अब उक्त काटिएको पट्टीलाई बिस्तारै ३/५ इन्च बराबरको नापमा पट्याएर काट्नुपर्छ । यसरी काट्दा कागज अब ४/५ इन्चको सानो टुक्रा निस्किन्छ । चित्रमा देखाएजस्तै गरी काट्नुहोस् ।



यसरी कागजलाई बराबर हुने गरी काटिसकेपछि दुईओटा त्रिभुजाकारको आकारमा कागजका टुक्रामा काटिने छन् । यस्तै प्रक्रिया अपनाई विभिन्न रङका कागजहरूलाई पनि काट । अब एउटा लामो धागो लिउँ । त्यसमा अघि काटिएको रङ्गीन त्रिभुजाकार कागजका टुक्राहरूलाई माड वा गम लगाई धागोमा टाँसेर एउटा रङ्गीन तोरण तयार गर्न सकिन्छ । तिमी पनि त्यस्तै तोरण बनाऊ ।

तयारी तोरण

अभ्यास

विभिन्न रङ्गीन कागजहरू लेऊ र एउटा रङ्गीन तोरण तयार गर ।

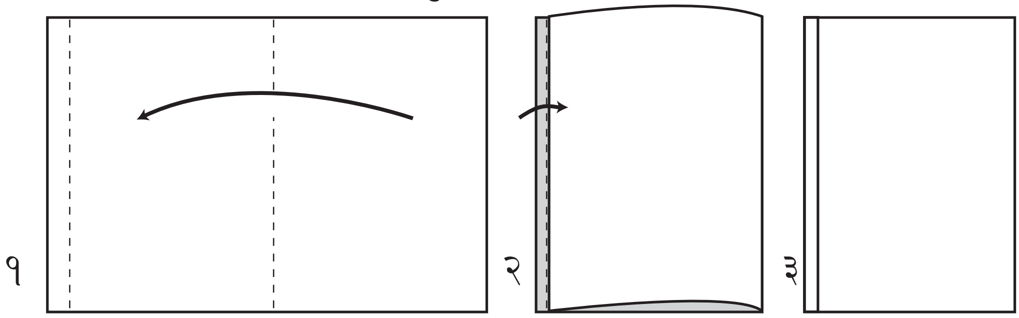
शिक्षण निर्देशन :

- विभिन्न प्रकारका रङ्गीन कागज, कैँची, गम, धागो, पेन्सिल आदिको व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई समान नापको कागज काटी वितरण गरी तोरण बनाउन प्रेरित गर्नुहोस् । सर्वप्रथम शिक्षक, स्वयम्ले बनाई प्रदर्शन गरी विद्यार्थीलाई बनाउन कलगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूले तयार गरेका तोरणहरूलाई विभिन्न अवसर, समारोह आदिमा प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।

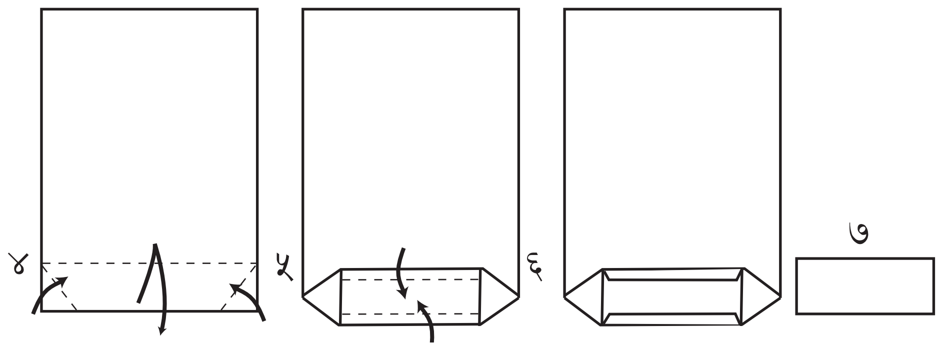
पाठ २०

कागजको थोँगा बनाऔँ

घरमै रहेका कागज र कागजका साधारण सामग्रीहरूको प्रयोग गरी बनाइने एक प्रकारको कागजको झोला थोगा हो । यसको प्रयोगले वातावरणमा भइरहेको प्लास्टिक झोलाको विकल्पमा प्रयोग भई वातावरण स्वच्छ राख्न मदत पुऱ्याउँछ । यसमा विभिन्न सामग्रीहरू राखेर यताउता लैजान सकिन्छ । थोँगा बनाउन चाँडै नच्यातिने, काम नलाग्ने, पुराना पत्रपत्रिका, अखबार आदिलाई प्रयोग गरी बनाउन सकिन्छ । यो निर्माण गर्दा निम्नलिखित सामग्रीहरू आवश्यक पर्दछ जस्तै : पुरानो खेर फालिएका पत्रपत्रिका, माड वा गम, कैँची आदि । यहाँ बनाउने विधि देखाइएको छ । एउटा करिब १ फिट लम्बाइ र १० इन्च चौडाइको कागजको व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

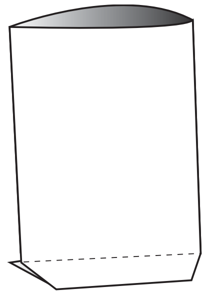


- कागजको एक छेउमा काटी आधा इन्ची छोडेर कागजलाई चित्रमा देखाइएको थोप्लो थोप्लोजस्तै पट्याउनुपर्छ ।
- अब कागजको एक छेउमा छोडिएको भागलाई बिस्तारै माड वा गम लगाई काट्नुपर्छ ।

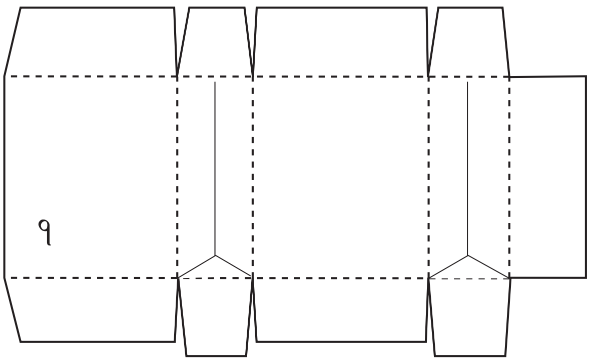


चित्र ४ मा जस्तै बन्ने छ । उक्त कागजको तल पट्टी करिब डेढ इन्ची भागलाई चित्र ५ मा देखाइएको जस्तै गरी पट्याउनुपर्छ । यसरी पट्याइसकेपछि चित्र ७ को सानो कागजलाई चित्र ६ को तलतिर टाँसिएर थोँगा बनाउन सकिन्छ ।

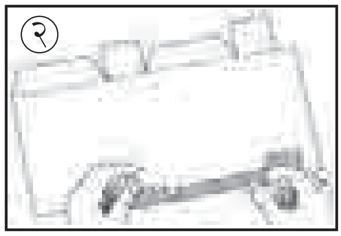
अब यति बनाइसकेपछि त्यो थैँगाको तल्लो भागमा मिल्ने गरी कुनै एउटा बाक्लो कागजको टुक्रा काटी टाँसी थैँगालाई अझ बलियो बनाउन सकिन्छ । यस प्रकारले कागजको थैँगा बनाउन सकिन्छ ।

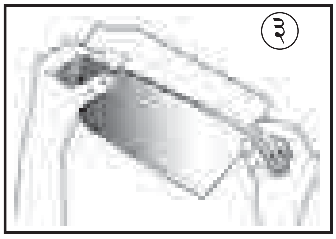


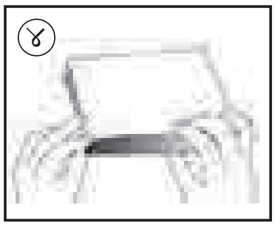
यस्तै विधि अपनाएर हामी कागजको राम्रो किसिमको झोला पनि बनाउन सक्छौँ । यसका लागि राम्रो बलियो तथा बाक्लो कागजको आवश्यकता पर्छ । यसरी कागजको व्यवस्था मिलाइसकेपछि यहाँ देखाएको नमुनालाई हेरी तिमी पनि बनाउने कोसिस गर ।

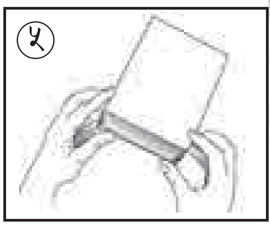


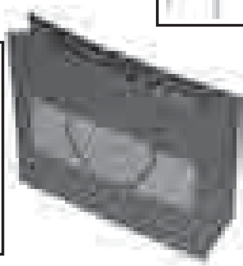
एउटा आयताकार कागजलाई चित्रमा देखाएको जस्तै गरी काट र टाँस ।











यस्ता कागजको ब्यागको माथि पट्टि कागजलाई भित्रतिर पट्याएर धागो राखेर ब्याग बनाउन सकिन्छ ।

अभ्यास

- तिमी पनि विभिन्न नापका कागजको थैँगा बनाऊ ।

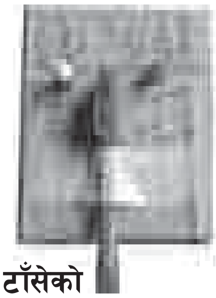
शिक्षण निर्देशन :

- विभिन्न प्रकारका पुराना पत्रपत्रिकाहरूको व्यवस्था गर्न लगाउनुहोस् ।
- सर्वप्रथम शिक्षक आफैँले एउटा नमुना कागजको थैँगा बनाई प्रदर्शन गरी विद्यार्थीहरूलाई बनाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न नापका थैँगा बनाउन लगाउनुहोस् । यसरी बनाइएका कागजका थैँगाहरू तपाईंको समुदायमा रहेका पसलमा बिक्री गरी विद्यालयको आय पनि बढाउन सकिन्छ ।

पाठ २१ खेर फालिने सामानहरूको प्रयोग गरौँ

हामी घरमा धेरै वस्तुहरू उपयोग गरिसकेपछि फ्याँक्छौँ । कुनै वस्तुहरू फेरि अर्को वस्तु बनाएर प्रयोग गर्न उपयोगी हुन सक्छन् । तिमी पनि आफ्नो घरमा पुराना सामग्रीहरू डट्पेनको बिर्को, चक्लेटको खोल, टल्कने कागज, बरफको सिन्का आदि जम्मा गर । निर्माण कार्य गर्दा जोड्ने तरिकाहरू खोज्न आवश्यक हुन्छ । थरीथरीका वस्तुहरू जोड्दा फरकफरक तरिकाहरू अपनाउनुपर्छ । तलका निर्माण कार्यहरू हेर । दुई थरी वस्तुहरू जोड्न केके तरिका अपनाइएको छ ?

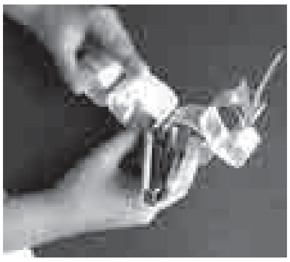
धागाले बानेको

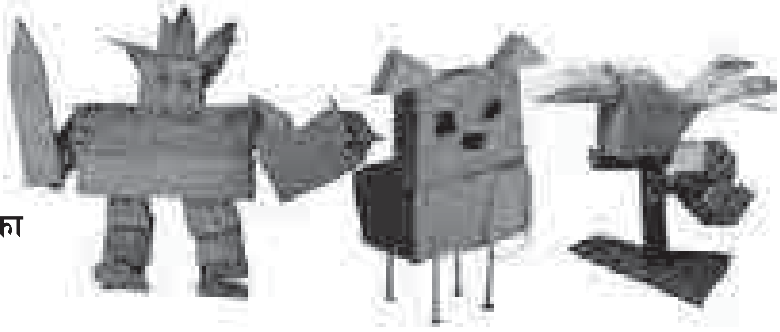

टेपले टाँसेको

किला ठोकेको

गुँदले टाँसेको

प्वाल पारेर घुसारेको


स्टेप्लर लगाएको


काठका टुक्राबाट बनेका

अभ्यास

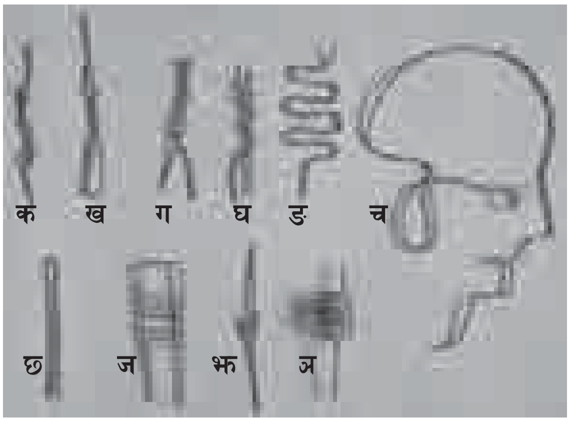
सङ्कलन गरेका वस्तुहरूमध्येबाट दुई थरी मात्र लिएर ती वस्तुहरूलाई सजिलो तरिकाले जोड्दै ठूलोठूलो बनाउँदै निर्माण कार्य गर ।

शिक्षण निर्देशन :

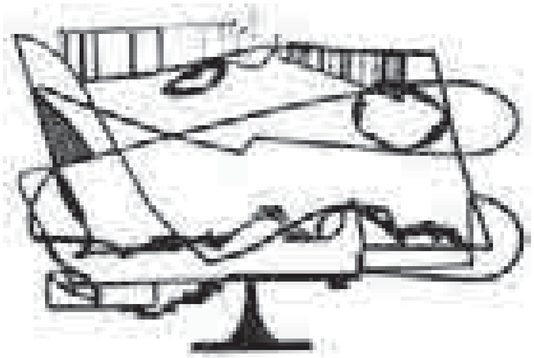
एक वा दुई किसिमका वस्तुहरू मात्र प्रयोग गरेर निर्माण गरेपछि विविध वस्तुहरू आफूखुसी प्रयोग गर्न पनि दिनुहोस् । औजारको प्रयोग सुरक्षित तरिकाले गर्न सिकाउनुहोस् । जोड्ने काममा हुने प्राविधिक कठिनाइ मिलेर समाधान गर्न सहयोग पुऱ्याउनुहोस् ।

पाठ २२ तार र बट्टाबाट निर्माण गरौँ

नरम खालका तारहरूबाट विभिन्न आकृति बनाउन सकिन्छ । तारबाट झुन्ड्याउनु पर्ने प्रकृतिको या आफैँ उभिने प्रकृतिको कलाकृति बन्छ । तल देखाएका तार जोड्ने तरिकाहरू हेर । तारलाई कस्तोकस्तो आकार दिइन्छ, त्यो पनि हेर ।



(क) हातेमालो जोड (ख) लुप (Loop) बटार्ने (ग) बटारेर जोड्ने (घ) एउटामा अर्को बेर्ने (ङ) नागबेली (Wave) (च) तारको रेखा चित्र (छ) लुप बनाउने (ज) बेर्ने (Wrap) (झ) अङ्कुस् जोड (ञ) घुमाउरो (Coil)



हट्सन नदीको लेन्डस्केप

बट्टाबाट बनेका नमुनाहरू (Model)

अभ्यास

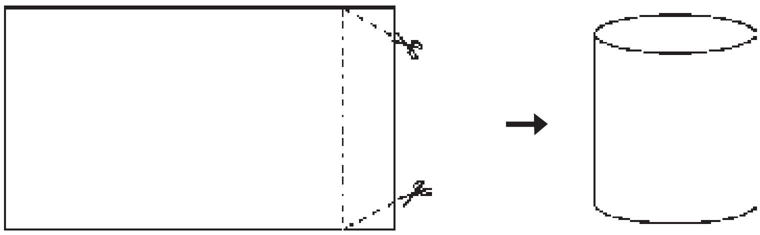
१. तारका टुक्राहरू जोडेर आफैँ उभिने या झुन्डिने प्रकृतिको आकृति निर्माण गर ।

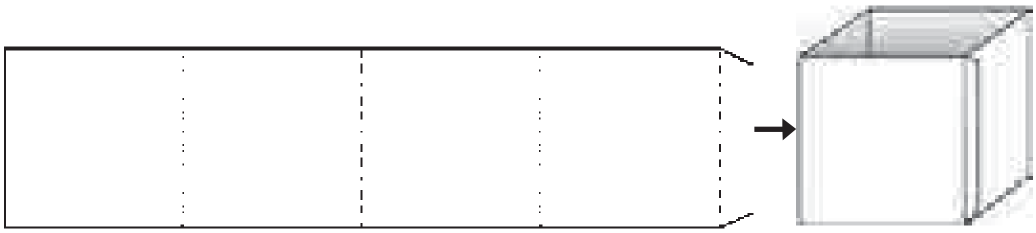
शिक्षण निर्देशन :

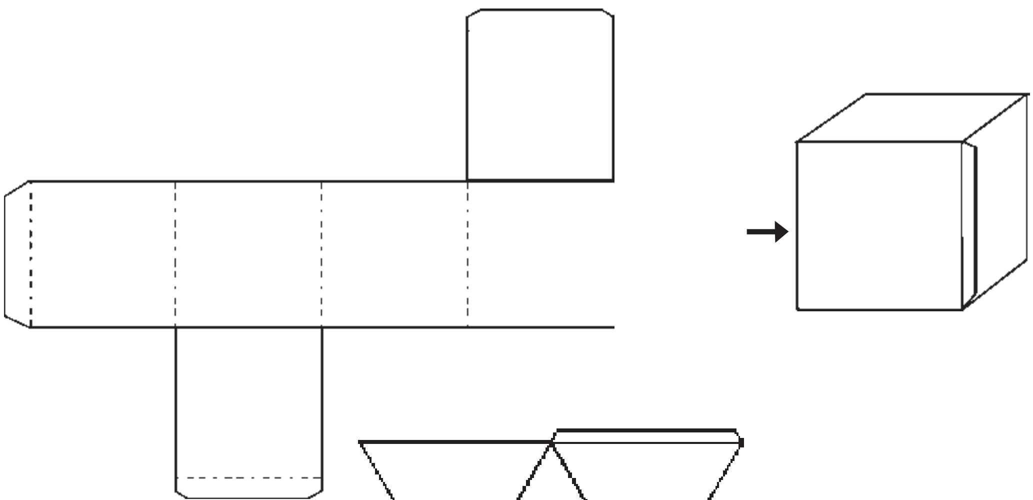
- तारको काम गर्न पेन्चिसको व्यवस्था गर्नुहोस् । तारको टुप्पोले घोच्ने हुँदा सुरक्षाका लागि विद्यार्थीहरूलाई टाढाटाढा राखी कार्य गराउनुहोस् ।
- बट्टाहरू जोडेर निर्माण गर्दा कोलाजका विभिन्न सामग्रीहरू टाँस्नका लागि उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- बट्टाहरूद्वारा सामाजिक अध्ययनमा सरोकार राख्ने वस्तुहरूका नमुना बनाउन प्रेरित गर्नुहोस् । जस्तै : कलकारखाना, विद्यालय या स्तम्भ र भवनहरूको चित्र ।

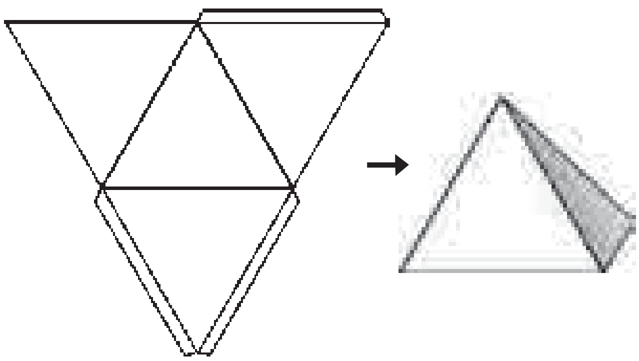
पाठ २३ ज्यामितीय आकारबाट निर्माण गरौं

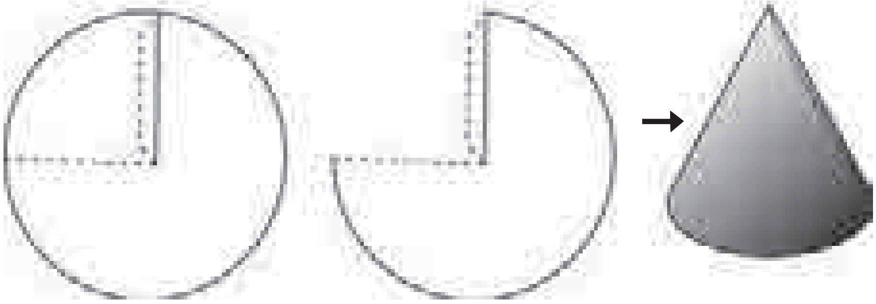
तिमीले गणितमा रुलरले नाप्न र ज्यामितीय आकारहरू बनाउन सिकेका छौ । ज्यामितीय आकारहरू जोडेर तीन आयामिक आकृति बनाउन पनि सकिन्छ । सही नापमा कोणहरू र रेखाहरू बनाएपछि जोड्न सजिलो हुन्छ । तलका योजनाहरू हेर :



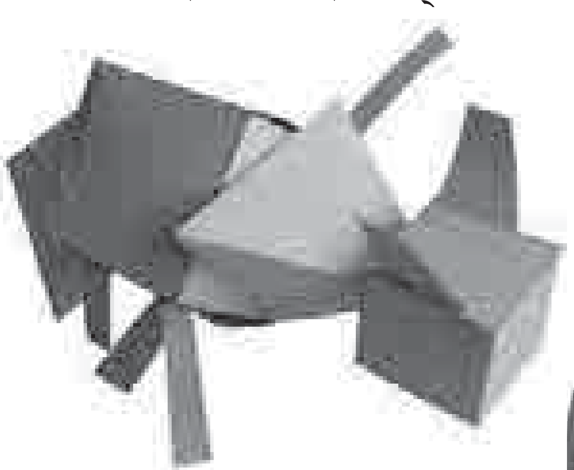








विभिन्न प्रकारका आकारका बट्टाबाट निर्माण गरिएका वस्तुहरू



अभ्यास

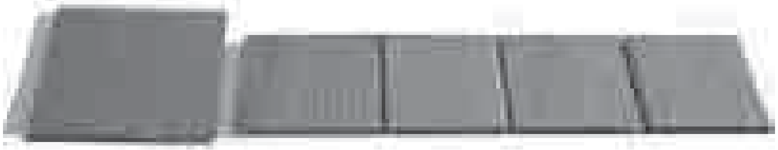
बाक्लो कागजमा माथिका जस्तै ज्यामितीय आकारहरू रुलर र कम्पासले कोरेर बनाऊ । रेखाहरूमा मोड र आवश्यक ठाउँमा काट । टाँस्न बाँकी छोडेको ठाउँमा गम दल, टाँस र स्टेप्लरले अड्याउन एउटा ज्यामितीय आकार अर्कोमा जोडेर रकेट, घर, जनावर, जहाज वा अन्य वस्तुहरू बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

- क्रियाकलाप सुरु गर्नुपूर्व नमुनाहरू प्रदर्शन गर्नुहोस् । आकारहरू दुरुस्त नाप्न र काट्न सघाउनुहोस् ।

पेपर मेसे (Paper Mache)

कार्डबोर्डका ज्यामितीय आकारहरू काटेर, जोडेर त्यसलाई पेपर मेसे विधिबाट छोपेर उपयोगी वस्तुहरू तथा नाटकमा प्रयोग गर्ने सामग्रीहरू बनाउन पनि सकिन्छ ।



गहुँको पिठो पकाएर बनाएको माड र अखबारका टुक्राहरू

कार्डबोर्डमाथि अखबारका टुक्राहरू टाँसेको

खेर फालिने कार्डबोर्डका बक्साहरू सङ्कलन गरेर ल्याऊ । ती बक्सालाई कैँचीले या छुरीले ज्यामितीय आकारमा काट । गुँद वा टेपले जोड र आकृति बनाऊ । त्यस आकृतिमाथि अखबारका टुक्राहरूलाई माडले टाँसेर ढाक । एक पत्र ढाकेपछि फेरि अर्को पत्र गर्दै चार पत्र हुनेसम्म गरी ढाक । सुकाऊ र रङ लगाऊ । घर लगेर उपयोग गर ।

नाटकमा प्रयोग गर्न बनाइएको पेपर मेसे गोहीको टाउको

अभ्यास

पेपर मेसे विधिबाट तिमीलाई मन पर्ने वस्तु बनाऊ ।

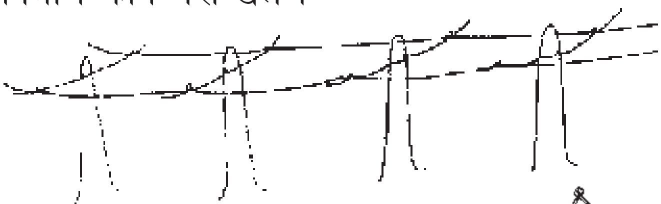
शिक्षण निर्देशन :

- पेपर मेसेका लागि आवश्यक हुने सामग्रीहरूको व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।
- कागजमा माड दलेर टाँस्ने विधि प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् ।
- कार्य गरिसकेपछि विद्यार्थीहरूलाई सरसफाइ गर्न लगाउनुहोस् ।

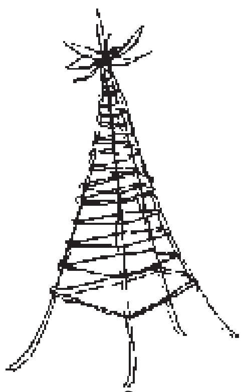
पाठ २४ सिन्का र डोरीबाट निर्माण कार्य गरौं

तिमीले अघिल्लो कक्षामा लट्ठीहरूलाई डोरीले बानेर कक्षाकोठा बाहिर पाइने वस्तुहरू प्रयोग गरेर निर्माण गरी खेलेका थियौ । कक्षा ५ मा पनि लट्ठी, सिन्का, ढुङ्गा, माटा जस्ता कक्षाकोठा बाहिर पाइने वस्तुहरूबाट निर्माण गरेर खेल ।

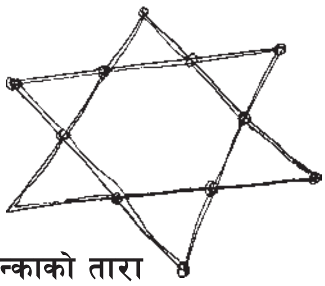
बुढीऔँला जति मोटो, सोझो लट्ठीहरू खोज र भुइँमा प्वाल पारेर गाड । यसरी गाडेका लट्ठीहरूमा अरू लट्ठीहरू र सिन्काहरू बानेर साथीहरूको सानो समूहमा निर्माण कार्य गरी खेल ।



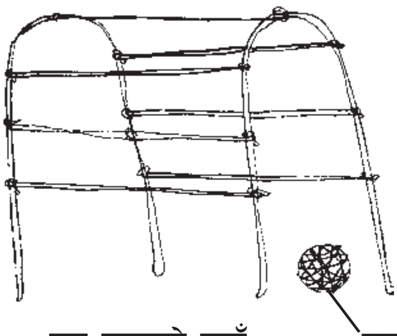
बिजुलीका खम्बाहरू



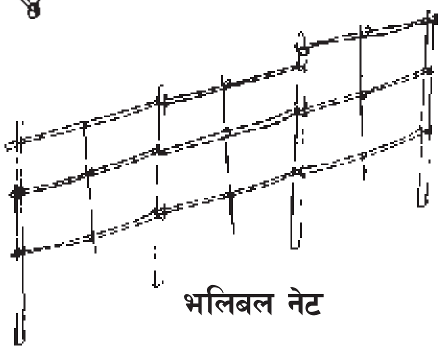
मन्दिर



सिन्काको तारा



बल गुडाउने ठाउँ बल



भलिबल नेट

अभ्यास

माथिका उदाहरणहरू हेर । चारचार जनाको समूह बनाऊ, कक्षाकोठा बाहिर जाऊ, लट्ठी, सिन्का, ढोड आदि वस्तुहरू सङ्कलन गरी धागो, बोक्रा, डोरी, सुतरी आदि जस्ता सामग्रीहरूले बाँधेर निर्माण कार्य गरी चौरमा खेल ।

शिक्षण निर्देशन :

- विद्यार्थीहरूलाई खन्ने, काट्ने औजारहरू र डोरीहरू लिएर विद्यालय बाहिर खुला ठाउँमा लैजानुहोस् ।
- आवश्यक परेको ठाउँमा बान्न सहयोग गर्नुहोस् र मिलेर खेलनतथा समूहहरूबीच सहकार्य गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

पाठ २५ कागजको पानाबाट निर्माण गरौँ

कागजको एउटा पाना दुई आयामिक हुन्छ तर त्यसलाई टुक्रा पारेर जोड्दा लम्बाइ, चौडाइ र उचाइ तीनै आयाम भएका संरचना बनाउन सकिन्छ । यस्ता संरचनाका भवनहरू स्तम्भहरू या क्रिडास्थलका डिजाइनजस्ता देखिन्छन् । केही प्रख्यात वास्तुकार र कलाकारहरूले यस्तै संरचनाहरू बृहत् नापमा बनाएका छन् ।

अस्ट्रेलियाको सिड्नी अपेरा

क्याड्लरको मूर्ति

एउटा बाक्लो कागजको कापीको पाना जत्रो पाना लिऊ । त्यसबाट अनेक किसिमका आकारहरू काट । एउटा पनि टुक्रा नहराऊ, सबै टुक्रालाई कतै न कतै मोड्दै मोडेको भागमा गुँद लगाएर अर्को टुक्रामा टाँस र तीन आयामिक आकृति उभ्याऊ ।

पानाबाट काटिएका आकारहरू

ती आकारहरू जोडेर बनाएको आकृति

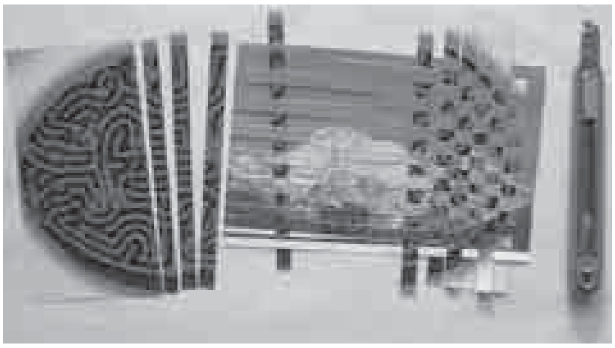
जोड्ने तरिकाहरू

शिक्षण निर्देशन :

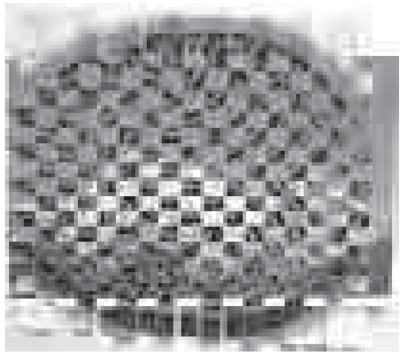
माथि देखाइएका नमुनाहरूजस्तै अन्य नमुनाहरू देखाई निर्माण कार्य गर्न अभिप्रेरित गर्नुहोस् ।

पाठ २६ कागजको बुनाइ

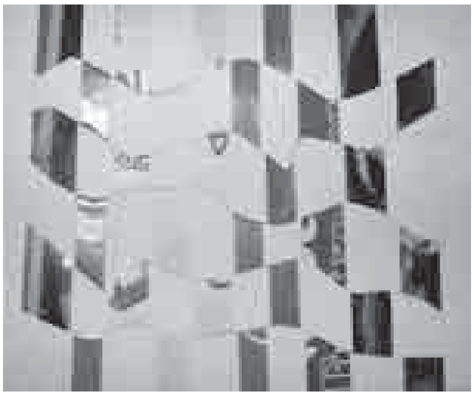
कक्षा ४ मा जस्तै कागजका पट्टीहरू काटेर बुनाइ कार्य गरी उपयोगी सामानहरू बनाऔँ । गाउँघरमा र सहरमा पनि बुनाइबाट बनेका अनेकौँ सामग्रीहरू प्रयोग हुन्छन् । यी सामग्रीहरू नै हाम्रो प्रेरणाका स्रोत हुन सक्छन् ।

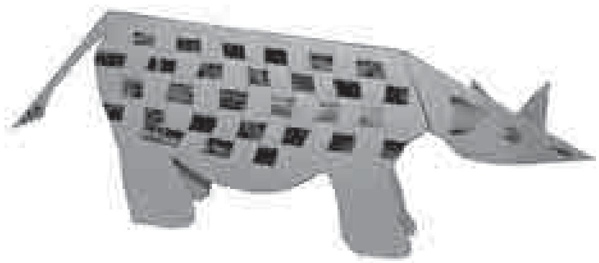


कागजमा रेखाहरू कोरी पट्टीहरू काटेको



पट्टीहरूबाट बुनाइ कार्य गरेको





नागबेली पट्टीहरूबाट बुनाइ

अभ्यास

१. फरक रङका दुईओटा पानाहरू माथि देखाएजस्तै गरी काट र साधारण बुनाइ गर ।

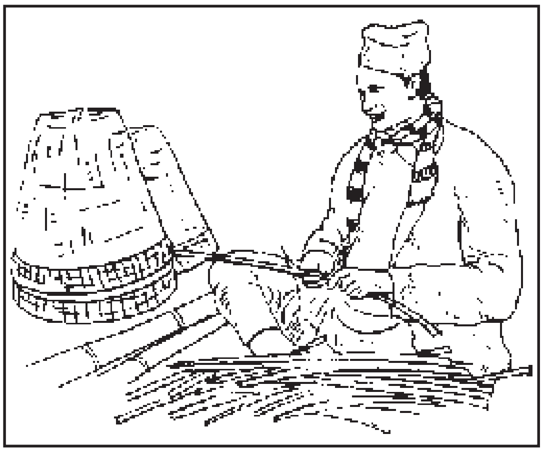
२. दुई रङका पट्टीहरू बुनेर केकस्ता उपयोगी वस्तुहरू बनाउन सकिन्छ, कक्षामा छलफल गर । म्याट, क्यालेन्डर, पेरुङ्गो जस्ता उपयोगी वस्तुहरू बनाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

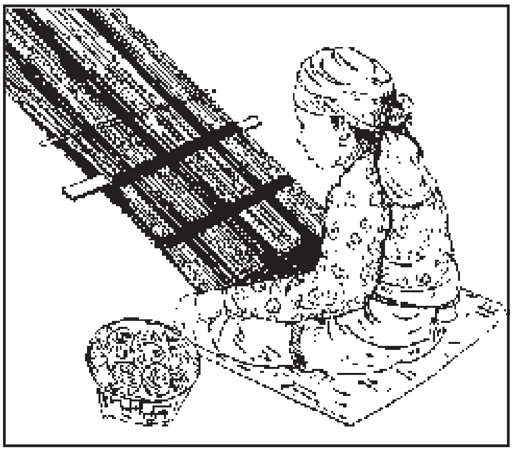
बुनाइमा प्रयोग भएका सामानहरूको नमुना देखाई छलफल गर्नुहोस् । नागबेली पट्टी काटेर बुनाइ कार्य गराउनुहोस् ।

पाठ २७ समुदायमा हुने बुनाइ कार्य

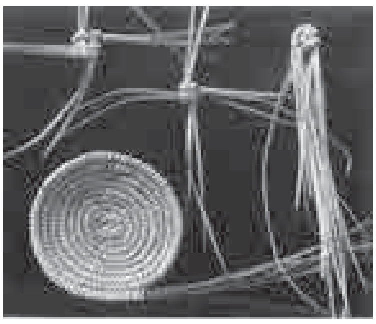
हामी हाम्रो घरमा बुनेका गुन्द्री, नाङ्लो, डोको, घुम आदि प्रयोग गर्छौं । यी सामग्रीहरू कसरी बुनिन्छन्, हेर । तिम्रो छरछिमेकमा यस्ता सामान बनाउने मानिसहरू अवश्य होलान् । उनीहरूले काम गरेको हेर र अन्तर्वार्ता लेऊ । पराल, छ्वाली, सिन्का, धानको बाला जस्ता लचकदार वस्तुहरू प्रयोग गरेर उहाँहरूले बुनेको नमुना हेर्दै बुन्ने कोसिस गर । कक्षा कोठामा बुनाइका नमुनाहरू सजाएर प्रदर्शन गर :



डोको बुनिरहेको पुरुष



कपडा बुन्दै गरेकी महिला



१. स्थानीयस्तरमा उपलब्ध बुन्न जान्ने स्रोत व्यक्तिहरूको अन्तर्वार्ता र छलफल गरी उहाँहरूबाट बुन्न सिक ।

२. केराको पात, पराल, सालको पात आदि जस्ता लचकदार वस्तुहरूबाट तिमी पनि बुनाइ कार्य गर ।

शिक्षण निर्देशन :

- बुनाइ गर्न जान्ने व्यक्तिको पहिचान गरी आवश्यक लचकदार वस्तुहरू उपलब्ध हुने समयमा यस पाठका क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

पाठ २८

फ्रेममा बुनाइ कार्य गरौँ

अघिल्लो पाठमा कपडा बुन्दै गरेकी महिलाको चित्र हेर । कपडा केमा बुनिन्छ ? कपडा बुन्ने तानजस्तै तल चित्रमा देखाएको नमुना हेरी धागो र कार्डबोर्डको फ्रेमको प्रयोग गरी बुनाइ कार्य गर । त्यसका लागि कार्डबोर्डमा बराबर दुरी हुने गरी धागोलाई बेर्नुपर्छ । कार्डबोर्डमा यसरी बेरेको धागोको सीधा रेखाहरूमा तलमाथि तलमाथि गर्दै अर्को धागो, ऊन, डोरी या अरू कुनै लचकदार वस्तुलाई सियो वा तारको सहयोगले बुन्न सकिन्छ ।

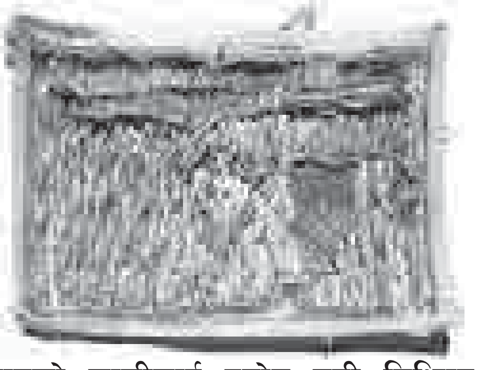
कार्डबोर्डमा बुन्दै गरेको

कार्डबोर्डलाई तानको रूपमा प्रयोग गरी बुनेको

अभ्यास

१. कार्डबोर्डको फ्रेम बनाऊ र विभिन्न रङका ऊन, धागो, डोरी, कपडा आदिबाट बुनाइ कार्य गर ।

२. तारको जालीका टुक्रामा लचकदार वस्तुहरू प्रयोग गरी बुनाइ कार्य गर ।



तारको जालीलाई प्रयोग गरी विभिन्न वस्तुहरूबाट बुनेको

शिक्षण निर्देशन :

- तारको जालीको छेउले घोच्ने हुँदा त्यसमा टेपले मोर्नुपर्छ ।
- बुनाइ कार्य गर्नु अघि नै विभिन्न किसिमका लचकदार वस्तुहरू व्यवस्था गरी बुनाइ कार्य गराउनुहोस् ।

एकाइ २ सङ्गीत

पाठ १

स्वरको अभ्यास गरौं

गाउनका लागि हरेक दिन स्वर अभ्यास गर्नु जरुरी हुन्छ । स्वर अभ्यास गर्नाले सुर तालको ज्ञान बढ्नुका साथै गाउन सजिलो हुन्छ । तल केही स्वर अभ्यासका लागि अलङ्कारहरू दिइएको छ । यसलाई लय मिलाएर अभ्यास गर ।

१. सा रे ग म प ध नि सां – आरोह
   सां नि ध प म ग रे सा – अवरोह
२. सासासासा रेरेरेरे गगगग मममम पपपप धधधध निनिनिनि संसांसांसां
   सांसांसांसां निनिनिनि, धधधध, पपपप, मममम, गगगग, रेरेरेरे, सासासास
३. साग, रेम, गप, मध, पनि, धसां
   सांध, निप, धम, पग, मरे गसा
४. साम, रेप, गध, मनि पसां
   सांप, निम, धग, परे, मसा
५. सारे, रेग, गम, मप, पध, धनि, निसां
   सांनि, निध, धप, पम, मग गरे रेसा ।

अभ्यास

१. माथि दिइएका स्वरहरूलाई एकल र समूहमा लय मिलाएर स्वर अभ्यास गर ।

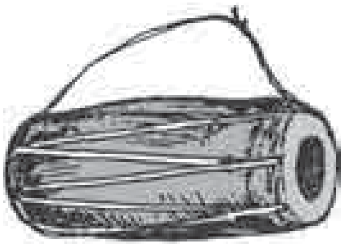
शिक्षण निर्देशन :

- हार्मोनियमको बायाँतिरबाट सेतो पर्दाको आठौँ सेतो पर्दा (अर्थात् नेचुरल **सा**) लाई **'सा'** स्वर मानेर स्वर अभ्यास गराउनुहोस् । उक्त पर्दाबाट गाउँदा विद्यार्थीहरूलाई कठिन भएमा सजिलो हुने स्वरलाई **'सा'** मानेर सिकाउनुहोस् ।
- हार्मोनियम उपलब्ध नभएमा आफूलाई सजिलो हुने कुनै पनि स्वरलाई **'सा'** मानेर सिकाउनुहोस्, साथै स्वर चिनाउने प्रयास गराउनुहोस् ।

पाठ २ म मादल, तबला र हार्मोनियम बजाउँछु

मादल नेपालीहरूको लोकप्रिय बाजाहरूमध्येको प्रमुख बाजा हो । यसको प्रयोग नेपालको पूर्वदेखि पश्चिमसम्म हुन्छ । त्यस्तै आधुनिक र शास्त्रीय सङ्गीतमा प्रयोग हुने अर्को बाजा तबला हो । तबला दायाँ र बायाँ दुवै मिलेर बज्छ । दायाँ हातले बजाउनेलाई दायाँ र बायाँ हातले बजाउनेलाई बायाँ भनिन्छ । यसबाट विभिन्न प्रकारका बोलहरू बजाइन्छ । त्यसमध्ये यहाँ केही प्रचलित बोलहरू दिइएका छन् । त्यसलाई मिलेर अभ्यास गर ।

मादल



मादलको बोल :

	१	२	३	४	५	६	७	८
(क) ख्याली (८ मात्रा)	धिं	S	न	ति	न	क	धिं	ना

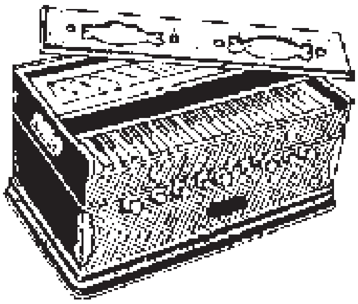
	१	२	३	४	५	६
(ख) झ्याउरे (६मात्रा)	धी	S	ति	ना	धि	ना

तबला

तबलाको बोल :

	१	२	३	४	५	६	७	८
(क) कहरवा (८ मात्रा)	धा	गे	न	ति	न	क	धिं	ना

	x				O	
(ख) दादरा	१	२	३	४	५	६
(६ मात्रा)	धा	धि	ना	धा	तू	ना
	x			O		



हार्मोनियममा स्वरलिपिको अभ्यास गरौँ

तल दिएका लिपिबद्ध स्वरहरूलाई हार्मोनियममा बिस्तारै अभ्यास गरौँ ।

ख्याली तालमा लिपिबद्ध स्वरहरूको अभ्यास ।

१.	सा - - -	रे - सा -	सा नि़ ध़ नि़	सा - - -
	सा रे ग म	ग - - -	रे सा नि़ रे	सा - - -
	सा रे ग -	रे ग म -	ग म प -	म ग रे -
	ग रे सा नि़	ध़ प़ ध़ नि	सा रे ग रे	सा - - -
	सा रे ग म	रे ग म प	ग म प ध	म प ध नि
	सा नि ध प	म ग रे -	नि ध प म	ग रे सा -
	सा रे ग म	प ध नि सां	नि ध प म	ग रे सा -
२.	सा रे ग रे	सा नि़ ध़ नि़	सा रे ग म	ग रे सा -
	सा रे ग म	प ग - म	प म ग म	ग रे सा -
	सा रे ग, सा	- रे ग म	रे ग म, रे	- ग म प
	ग म प, ग	- म प ध	म प ध म	- प ध नि

प ध नि प | - ध नि सां | सां नि ध प | सांनि धप मग रेसा |

सा रे सारे ग | रे ग रेग म | ग म गम प | म प मप ध |

प ध पध नि | ध नि धनि सां | सांरें गंमं पंमं गंरें | सांनि धप मग रेसा |

दादरा तालमा लिपिबद्ध स्वरहरूको अभ्यास

१. सा रे ग | सा नि॒ ध॒ | ध॒ नि॒ रे | सा - - | ग - रे | ग म - |

म ग रे | सा - - | सा रे ग | रे ग म | ग म प | म प ध |

प ध नि | ध नि सां | सां नि ध | नि ध प | ध प म | प म ग |

म ग रे | ग रे सा | सारे गम पध | निसां निध पम | गरे गम पध | पम गरे सा |

२. ग म ग | प - - | म ग रे | सा - - | सा - रे | ग - म |

प - ध | नि - सां | सां - नि | ध - प | म - ग | रे - - |

नि - ध | प - म | ग - रे | सा - - | सारे सारे ग | रे - - |

रेग रेग म | ग - - | गम गम प | म - - | मप मप ध | प - - |

पध पध नि | ध - - | धनि धनि सां | नि - - | सांनि सांनि धप | म ग रे |

निध पम गरे | सा - - |

अभ्यास

१. माथि लेखिएको ख्याली ताल र दादरा तालका स्वरलिपिलाई हार्मोनियममा अभ्यास गर, साथै स्थानीय क्षेत्रमा उपलब्ध भएमा बाँसुरी, वेला, सारङ्गी आदिमा पनि माथिको स्वरलिपिलाई अभ्यास गर ।

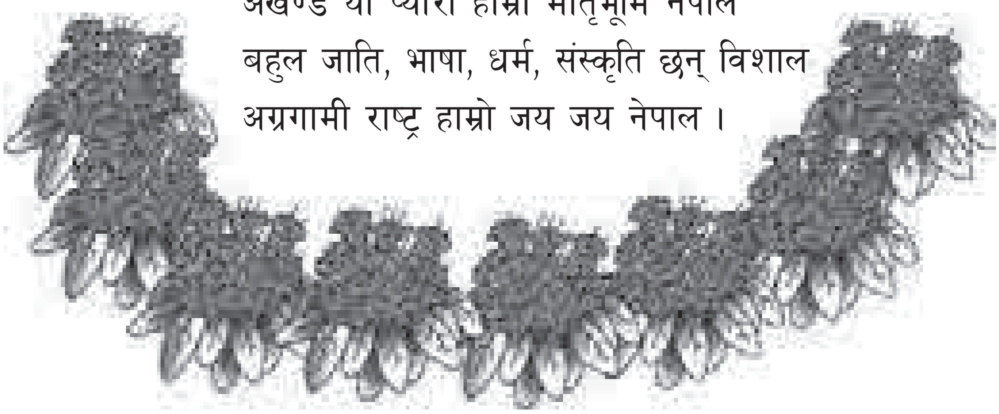
शिक्षण निर्देशन :

- यस्ता स्वरलिपिहरूलाई कालोपाटीमा वा कार्डबोर्डमा सबैले देख्ने गरी लेखी बारम्बार अभ्यास गराउनुहोस् । स्वरलिपि पढ्ने र बाजा बजाउँदै स्वरलिपिको अभ्यास गराउँदा राम्रो हुन्छ ।
- माथि दिइएका तालका बोलहरूलाई एकल वा समूहमा बजाउने अभ्यास गराउनुहोस् ।

राष्ट्रिय गान

प्रत्येक नागरिकले आफ्नो राष्ट्रिय गान जान्नु आवश्यक छ । राष्ट्रिय गानले आफ्नो राष्ट्रको पहिचान गराउँछ । त्यसैले प्रार्थना गर्ने समयमा शिक्षक र विद्यार्थी सबैले राष्ट्रिय गान अनिवार्य गाउनुपर्छ ।

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



राष्ट्रिय गानको स्परलिपि

ग -रे सा-नि	सा-ग म-प	ग -रे सा-नि	सा-नि प--
सऽयौं थुँगा	फूलका हाऽमी	एउटै माऽला	नेऽपा लीऽऽ
ग-म प-नि	सा-ग म-प	ग -रे सारेनि	सा-- सा--
साऽर्व भौमभई	फैऽलि एऽका	मेऽची मऽहा	काऽऽ लीऽऽ
प-प सा-सा	निसानि प-प	सा-सा प-म	ग-सा म--
प्रऽकृ तिऽका	कोऽटि कोऽटि	सऽम्प दाऽको	आँऽच लऽऽ

पमग मगसा	गसानि सानिप	सा -प म-सा	ग-ग ग--
वीरह रूऽका	रऽग तऽले	स्वऽतन् त्रऽर	अऽट लऽऽ
ग-रे सा-नि	सा-ग म-प	ग-रे सा-नि	सा-नि प--
ज्ञाऽन भूऽमि	शाऽन्ति भूऽमि	तराई पहाडऽ	हिऽमा लऽऽ
ग-म प-नि	सा-ग म-प	ग-रे सा - नि	सा-- सा--
अऽख ण्डऽयो	प्याऽरो हाऽम्रो	माऽतृ भूऽमि	नेऽपा लऽऽ
प-प सा-सा	निसानि प-प	सा-सा प-म	ग-सा म--
बऽहुल जाऽति	भाऽषा धऽर्म	सऽस्कृ तिऽछन्	विऽशा लऽऽ
पमग मगसा	गसानि सानिप	सा-सा प-प	म-- ग-सा
अऽग्र गाऽमी	राऽष्ट्र हाऽम्रो	जऽय जऽय	नेऽऽ पाऽऽ
ग-- ---			
लऽऽ ऽऽऽ			

रचना – व्याकुल माइला
(प्रदिपकुमार राई)

सङ्गीत – अम्बर गुरुङ

अभ्यास

१. माथि लेखिएको राष्ट्रिय गानको स्वरलिपिलाई तालमा अभ्यास गर ।

२. मादलको तालमा पनि राष्ट्रिय गान गाउन कोसिस गर ।

शिक्षण निर्देशन :

- राष्ट्रिय गानका स्वरलिपिहरूलाई कालोपाटी वा कार्डबोर्डमा सबैले देख्ने गरी प्रस्ट लेखी बारम्बार अभ्यास गराउनुहोस् । मादलको तालमा पनि गाउन लगाउनुहोस् ।
- एकल वा समूहमा बारम्बार राष्ट्रिय गानको अभ्यास गराउनुहोस्, साथै यस गीतका रचानाकार व्याकुल माइला (प्रदिपकुमार राई) र सङ्गीतकार अम्बर गुरुङ हुन् भनी बताइदिनुहोस् ।

पाठ ४

कक्षागत गीत

हरेक कक्षाका विद्यार्थीहरूका लागि कक्षागत गीतको व्यवस्था गरिएको छ । कक्षा पाँचको कक्षागत **गीत "मुना हौँ हामी कलिला......... देशका लागि मर्ने छौँ"** हो । यस गीतले विद्यार्थीहरूको चरित्र निर्माण गर्न मदत पुग्ने गरी सन्देश दिएको छ । यो कक्षागत गीतलाई विद्यार्थीहरूले हरेक दिन गाउनुपर्छ ।

मुना हौँ हामी कलिला फुलेर सुवास छर्ने छौ ।
देशका लागि बाँच्ने छौँ देशकै लागि मर्ने छौँ ।

हावा र पानी राम्रो छ स्वच्छ र निलो आकाश
संसारले पुज्ने गरेको बुद्धको दिव्य प्रकाश
असङ्ख्य थुँगा फूलका उनेको सुन्दर माला यो
संसारलाई माया सिकाउने पवित्र पाठशाला यो

विश्वमा शान्ति फैलाउने, प्रतिज्ञा हामी गर्ने छौँ
देशका लागि बाँच्ने छौँ देशकै लागि मर्ने छौँ

धर्तीमा हाम्रो कहिल्यै बैरीले टेक्न पाएन
प्राणको बाजी लगायौँ हामीलाई हेप्न पाएन
माटाको माया नगरे नेपाली कहाँ हुने छौँ
तराइका फाँट अँगाली हिमालचुली हुने छौँ

नेपालको नाम चम्काउन जीवनै अपर्ण गर्ने छौँ
देशका लागि बाँच्नेछौँ, देशकै लागि मर्ने छौँ

मुना हौ हामी कलिला ...

अभ्यास

माथि लेखिएको कक्षागत गीतलाई सबै मिलेर स्वर मिलाई तालमा बारम्बार अभ्यास गर ।

पाठ ५

स्थानीय गीत गाऔं

स्थानीय क्षेत्रमा गाइने गीतहरूलाई स्थानीय गीत भन्छन् । ठाउँ, परिवेश र रहनसहनअनुसार रहेक ठाउँमा फरकफरक खालका स्थानीय गीत हुन्छन् । भौगोलिक आधारमा लोक गीतलाई चार भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ :

१. हिमाली खण्ड
२. पहाडी खण्ड
३. उपत्यका खण्ड र
४. तराई खण्ड

आ-आफ्नो क्षेत्रमा पाइने स्थानीय लोकगीत गाउने वा बजाउने कोसिस गर । आजभोलि रेडियो, टेलिभिजनबाट पनि विभिन्न लोकगीतहरू प्रसारण हुने गर्दछन् । त्यस्ता गीत सुनेर गाउने प्रयास गर, जस्तै : ***रेशम फिरिरी रेशम फिरिरी, यही थिन टिकुली हारा गेले, बसन्ताने गिर्खालु काले बादल कन्वाने गिर्खालु काले बादल, होली या मेला मयजु मस्युला अबीर भच्चा सां तय नहाँला ...., पानको पात माया तिमीलाई सम्झन्छु दिनको रात, उकाली ज्यानमानि लौ तिर्खा लाग्यो खाउ काकरी चिरेर रेशम*** आदि ।

अभ्यास

१. आफ्ना ठाउँमा पाइने स्थानीय गीतलाई बारम्बार तालमा मिलाई गाउने अभ्यास गर ।
२. तिमी पनि एकल वा समूहमा मिली गाऊ । यो क्रियाकलाप दोहोऱ्याइ दोहोऱ्याइ गाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

- स्थानीय क्षेत्रमा विभिन्न प्रकारका गीतहरू गाइन्छन्, तीमध्ये तपाईंलाई वा विद्यार्थीलाई आउने कुनै पनि स्थानीय गीत गाउन प्रेरित गराउनुहोस्, साथै मादल वा अन्य स्थानीय बाजाको तालमा पनि गाउन लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई दुई भागमा विभाजन गरी एक पटक एक समूहलाई गाउन लगाउनुहोस् र अर्को पटक अर्को समूहलाई दोहोऱ्याउन लगाउनुहोस् ।
- नमिलेको ठाउँमा शिक्षक आफैँले गाएर सिकाउनुहोस् र सुधार्न लगाउनुहोस् ।
- यस्तै गरी विभिन्न प्रकारका गीतहरू गाउन लगाउनुहोस् ।

पाठ ६

गीत गाऔँ

विभिन्न ठाँउमा विभिन्न खालका गीतहरू गाइन्छ । तिमी बसेको ठाँउमा पनि विभिन्न प्रकारका गीतहरू प्रचतिल होलान् । साथीहरू मिली त्यस्ता गीत गाउने प्रयास गर । यहाँ केही गीतहरू दिइएको छ तिनहरूलाई पनि गाउने अभ्यास गर ।

देशको माटो

देशको माटो सिर्जनाले भर्न सके हुन्थ्यो
छातीभरि न्यानो माया छर्न सके हुन्थ्यो १
माटोसँगै नाता गाँसी बस्ने मन भयो
घामपानीमा जीवन सधैँ अर्पण भइरह्यो
केही गर्न सके जस्तो छैन अझै पनि
निदले छोप्ला भनी डर लाग्छ छायामुनि
धर्तीलाई उज्यालोमा हेर्न सके हुन्थ्यो
देशको माटो सिर्जनाले भर्न सके हुन्थ्यो १
घामको झुल्को टिप्तै जाँदा भित्र धेरै ठुँग्यो
त्यही ठुँगाइ मेट्ने गीत गाउन सके पुग्यो
हातले थोरै आँसु पुछी जान सके पनि
ओठओठमा रङ्ग चढाई सफल बन्थ्यो जुनी
मृत्युलाई हाँसीहाँसी बर्न सके हुन्थ्यो
देशको माटो सिर्जनाले भर्न सके हुन्थ्यो १

झरना

पहाडको शिखरबाट
देखेँ झरेको जल ।
मेरो मनमा बत्ती बले
हजारौँ झलमल ॥
त्यो पानीको झरनामा
शक्ति कति छ लुकेको ।
देख्न सके कति त्यसमा
बत्ती बिजुली बलेको ॥
तर हाय त्यसै नै पग्ली
पानी व्यर्थ बहन्छ ।
तत्त्व हामी जान्दैनौँ
भित्रभित्रै रहन्छ ॥
के हामी मानिसको
हृदयका गिरिमा ।
छैनन् यस्तै अटुट
निर्मल जलका झरना १
हामीभित्र भए यदि यस्ता
सुन्दर झरना हजार ।
हाय छ कस्तो अपसोच
अझ छ अँध्यारो संसार ।

अभ्यास

१. तिमीले सुनेका बालगीतहरू मिलेर तालमा गाउने अभ्यास गर, साथै कवितालाई पनि लय मिलाएर गाऊ ।

शिक्षण निर्देशन :

- स्थानीय क्षेत्रमा विभिन्न प्रकारका बालगीतहरू गाइन्छन्, तीमध्ये तपाईँलाई वा विद्यार्थीलाई आउने कुनै पनि स्थानीय बालगीत गाउन प्रेरित गराउनुहोस् ।
- यस्ता बालगीतहरू एकल वा समूहमा पनि मिलेर मादल वा अन्य स्थानीय बाजाको तालमा गाउन लगाउनहोस् ।
- यस्तै गरी विभिन्न प्रकारका कवितालाई पनि गीतको रूपमा पनि गाउन लगाउनुहोस् ।

पाठ ७

नृत्यको परिचय

नृत्यलाई हामी नाच भनेर पनि चिन्दछौँ । हाम्रा मनको खुसी तथा दुःख व्यक्त गर्ने माध्यममध्ये नृत्य पनि एक हो । हामी खुसी हुँदा उफ्रँदै नाच्दै आफ्ना मनका भावना पोख्छौँ । विभिन्न ताल र लयको सहयोगमा शरीरका अङ्ग प्रत्यङ्गयहरूको सञ्चालनबाट मनका भावना व्यक्त गर्ने कलालाई नृत्य भनिन्छ । यो एक प्रकार को कलात्मक र सिर्जनात्मक अभिव्यक्ति पनि हो ।

गायन र वाद्यको सहयोगमा नृत्य गरिन्छ । गाउने, बजाउने र नाच्ने कलालाई एउटै शब्दमा सङ्गीत पनि भन्ने गरिन्छ । त्यसैले नृत्य सङ्गीतको एक महत्त्वपूर्ण पक्ष *हो । नाच्दा निश्चित हाउभाउका साथ शरीरको अङ्गहरू चलाउनुपर्दछ । हात, खुट्टा, टाउको,शरीर आदिलाई अझ वास्ताविक बनाउन भेषभूषाले पनि सहयोग पु-याउँछ । हामीले गाउँ ठाँउमा प्रचलित नाचहरू नाचेर हाम्रो कला तथाा संस्कृति देखाउनुपर्छ ।*

समाजमा विभिन्न नृत्यहरू भए पनि नृत्यलाई (क) लोक नृत्य र (ख) शास्त्रीय नृत्य गरी मुख्य दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

(क) लोक नाचको परिचय

परम्परागत रूपमा जनसाधारणमा चलिआएको रीति, पूजा, चाडपर्व, दुःख सुख आदिबाट प्रभावित भएर सरल रूपले नाच्नुलाई नै लोक नाच भनिन्छ । लोक नाचले स्थानीय जनजीवनको झल्को देखाउँछ । साथै मानिसलाई पर्याप्त मनोरञ्जन पनि प्रदान गर्दछ । यो नाच लोक जीवनबाटै विकसित भएको हुन्छ । यसमा कुनै किसिमको बाधा तथा बन्धन हुँदैन । यसमा ताल, सुर लय भए तापनि यो पूर्ण रूपले स्वतन्त्र हुन्छ । लोकनाचले आफ्नो राष्ट्रको संस्कृतिलाई प्रस्टसँग झल्काएको हुन्छ । लोकनाच धेरै प्रकारका हुन्छन्, जस्तै : सेब्रु, सोरठी, झ्याउरे, कौडा, धिमे, सेलो, झिझिया, झाँगड इत्यादि ।

(ख) शास्त्रीय नृत्यको परिचय

शास्त्रमा निश्चित गरिएको ताल, सुर, लय तथा अभिनय आदिको सीमाभित्र रही विभिन्न अङ्ग, प्रत्यङ्गयको सञ्चालन गरी प्रस्तुत गरिने नृत्यलाई शास्त्रीय नृत्य भनिन्छ । यो पूर्ण रूपले शास्त्र (नियम) को अधीनमा हुन्छ । शास्त्रीय नृत्य पनि धेरै प्रकारका छन्, जस्तै : चर्या नृत्य, अष्टमातृका नृत्य आदि ।

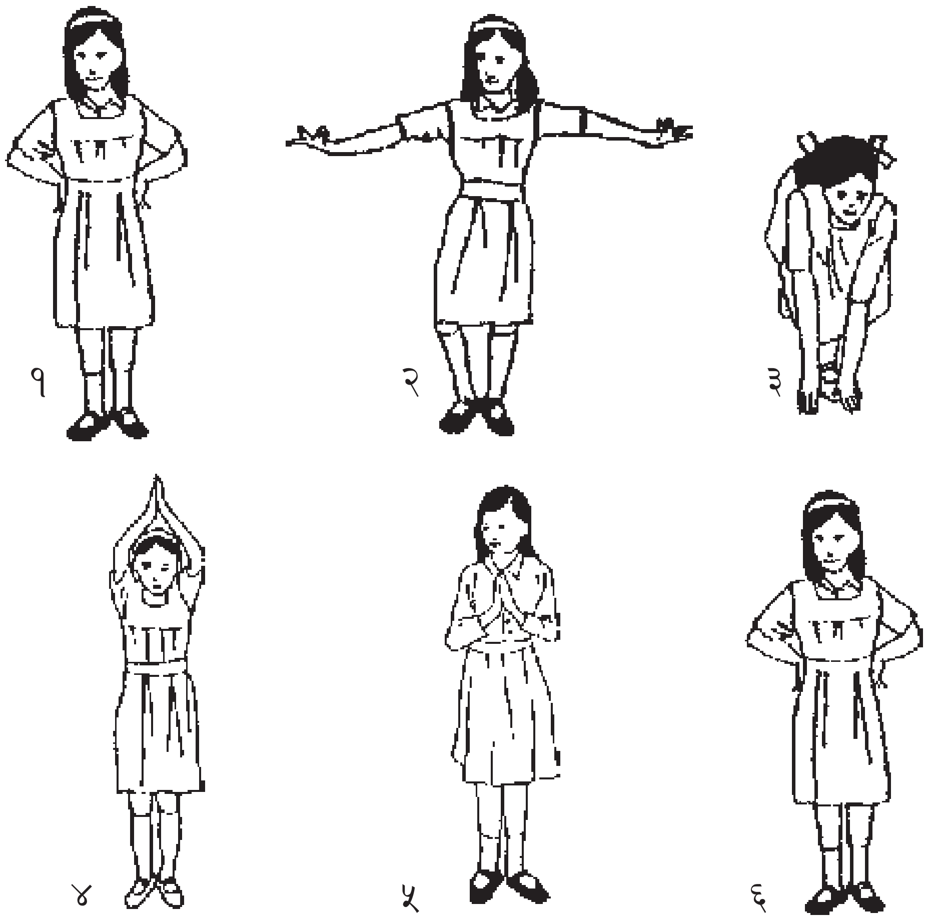
पाठ ८

नमस्कार नृत्य

भाइ बहिनीहरू तिमीहरूले कक्षा १ देखि ४ सम्ममा गोडा, पञ्जा तथा कुर्कुच्चाको चाल सँगसँगै कम्मर हल्लाउँदै अघि पछि, दायाँ बायाँ सर्ने, हातले फूल बनाई शिरमाथि राखी दायाँ बायाँबाट घुम्न जानी सक्यौ । अब यो पाठमा नमस्कार नृत्यको अभ्यास गर्न सिकौँ ।

नमस्कार नृत्यको परिचय

कुनै पनि नृत्य सुरु गर्नुअघि आफ्नो दायाँ, बायाँ तथा अगाडि बसेका दर्शक, ईश्वर र गुरुजनहरूसँग आफ्नो नृत्यको सफलताका लागि आशीर्वाद लिन नमस्कार नृत्य गरिन्छ ।



अभ्यास

माथिको चित्र हेरी नमस्कार नृत्यको अभ्यास गर ।

नृत्यका विभिन्न मुद्राहरू हेर र गर :

अभ्यास

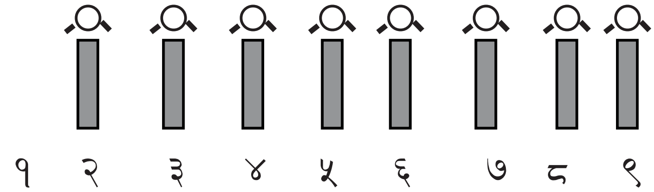
तिमी पनि पुस्तकमा देखाएको जस्तै गरी घुमीघुमी तालमा नाच ।

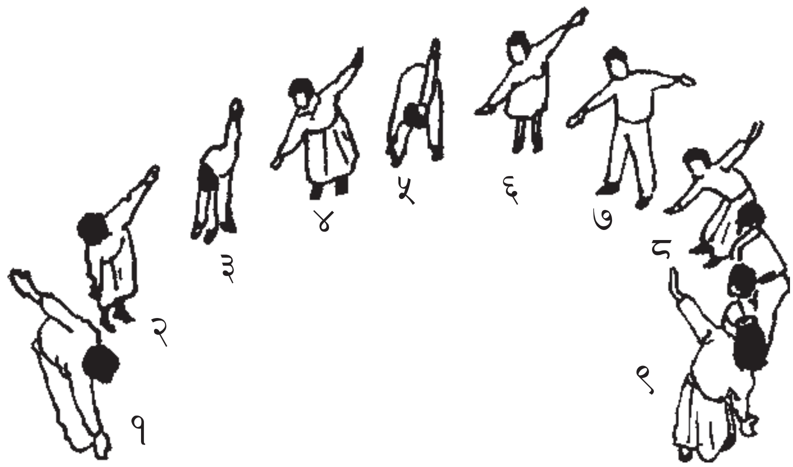
शिक्षण निर्देशन :

- नमस्कार नृत्य ख्याली तालमा आधारित छ । यो नृत्य गराउँदा सर्वप्रथम विद्यार्थीहरूलाई ८/८ जनाको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- यसपछि विद्यार्थीहरूलाई लहरमा मिलाएर दुवै गोडा जोडेर सम (सर्तक) को स्थितिमा उभ्याउनुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई उभ्याउँदा दुवै हात फिजाउन सक्नेगरी दुरीमा उभिन लगाउनुहोस् । त्यसपछि दुवै हात दुई कम्मरमा राख्न लगाउनुहोस् ।
- यो नृत्य पहिले आफैँले गरेर देखाइसकेपछि विद्यार्थीहरूलाई पनि गर्न लगाउनुहोस् । यो क्रियाकलाप बराम्बार गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ९ गोडा चलाउँदै अर्ध चन्द्रकार बनाई नृत्य गरौँ

दुवै हातले जामा समाई अथवा हात कम्मरमा राखी गोडाले ताल दिँदै गर्ने नृत्यलाई अर्ध चन्द्रकार नृत्य भनिन्छ । चित्रमा देखाएभैँ गरी लाइनमा उभिएर नाचौँ ।





अभ्यास

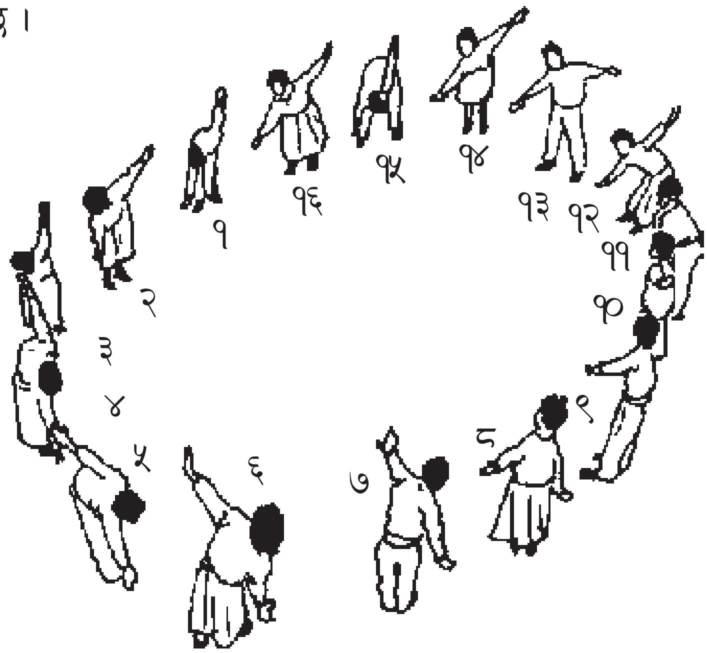
साथीहरूसँग मिलेर अर्धचन्द्राकार बनाई तिमी पनि नाच ।

शिक्षण निर्देशन :

- सबैभन्दा पहिले शिक्षकले सबै विद्यार्थीलाई ९/९ जनाको समूहमा विभाजन गराई समको (सर्तक) को स्थितिमा उभ्याउनुहोस् र नमस्कार गर्न गराउनुहोस् । अर्धचन्द्राकार बनाउन कम्तीमा ९ वा ११ अथवा बिजोडी नम्बर हुनुपर्छ ।
- ९ जना विद्यार्थीलाई लहरमा उभ्याउनुहोस् र ख्याली तालमा २-३ पटक गोडाको पञ्जाले भुइँमा हान्न लगाउनुहोस्, यसो गर्दा दुवै हात कम्मरमा राखेको हुनुपर्छ ।
- अर्धचन्द्रकार बनाउन लहरमा उभिएका विद्यार्थीहरूलाई १ २ ३ नम्बरका विद्यार्थीले दायाँ गोडाको पञ्जाले भुइँमा हान्दै अगाडि तेर्सो पारेर सर्न लगाउनुहोस्, त्यसैगरी ९ ८ ७ का विद्यार्थी दायाँ गोडाको पञ्जाले हान्दै बायाँतिर तेर्सो पारेर सर्न लगाउनुहोस् । अब ४, ५, ६ नम्बरका विद्यार्थीले आफ्नै ठाउँमा दायाँ गोडाको पञ्जाले भुइँमा हान्न लगाउनुहोस् ।
- यो अभ्यास गर्दा हातलाई दुवैतिर पनि चाल दिन सकिन्छ । केटीहरू भए आफ्नो जामा समाउने र केटाहरू भए एउटा हात कम्मरमा एउटा हात शिरमा राखी गर्न सक्छन् अथवा दुवै हात शिरमाथि फूल बनाएर पनि नृत्य गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ १० गोडा चलाउँदै गोलाकार बनाई नृत्य गरौं

अर्धचन्द्रकार जस्तै गरी गोलाकारमा पनि नृत्य गर्न सकिन्छ । यस प्रकारका नृत्यलाई गोलाकार नृत्य भनिन्छ । यसमा विद्यार्थीहरू गोलाकार बनाई नाच्ने गर्दछन् । गोलाकार नृत्य तालमा नाच्दै हातको चालसँगै कम्मर चलाई एउटा हात शिरमा र अर्को हात कम्मर अथवा दुवै हात शिरमाथि राखी फूलजस्तै बनाएर दुवै हातले आफ्नो जामा समाएर नाच्ने गरिन्छ । तलको चित्रमा यस्तै नृत्यको उदाहरण देखाएको छ ।



अभ्यास

तिमी पनि साथीसँग मिलेर नृत्य गर ।

शिक्षण निर्देशन :

- गोलाकारमा नृत्यको अभ्यास गर्न कम्तीमा ८ देखि १६ जना विद्यार्थी हुन जरुरी छ । १६ जना विद्यार्थीलाई एक लहरमा उभ्याउनुहोस् र ख्याली तालमा ४ पटक जति आफ्नो ठाउँमा दायाँ गोडाको पञ्जाले भुइँमा ताल मिलाई हान्न लगाउनुहोस् । तालमा गोडाले हान्दा बराबरी लयमा हान्नुपर्छ । ढिलो वा छिटो हुनु हुँदैन । समान रूपले ताल दिनुपर्छ ।
- अब १ नम्बरको विद्यार्थीलाई दायाँ गोडाको पञ्जाले भुइँमा हान्दै एकएक पाइला गोलाकारको आकारमा अगाडि सार्न लगाउनुहोस् र २ ३ ४ ५ ६ ७ ८ ९ १० ११ १२ १३ १४ १५ १६ सम्मका विद्यार्थीलाई १ नम्बरको विद्यार्थीलाई पछ्याउन लगाउनुहोस् । यसो गर्दा १ नम्बरको विद्यार्थीलाई अलि लामोलामो पाइला सार्न लगाउनुहोस् । १६ नम्बरको विद्यार्थीलाई अलि सानोसानो पाइला सार्न लगाउनुहोस् ।
- ख्याली सार्नलाई ४ पटक बजाएर १६ मात्रामा १ नम्बरको विद्यार्थीले र १६ नम्बरको विद्यार्थीलाई भेट्नुपर्छ र गोलाकार रूप लिइसक्नुपर्छ ।

पाठ ११

स्थानीय लोक नाच

स्थानीय क्षेत्रमा नाचिने नृत्यहरूलाई स्थानीय लोक नृत्य वा नाच भनिन्छ । यस्ता नृत्यहरू आफ्नै भाषा, ताल तथा शैलीअनुरूप नाचिन्छन् । यस प्रकारका नाचहरू नेपालका विभिन्न स्थानमा विविध प्रकारले नाचिन्छन् । तीमध्ये यहाँ केही प्रस्तुत गरिएको छ ।

तामाङ सेलो

तामाङ सेलो नाच नेपालको पूर्वी पहाडी भागमा बसोबास गरेका तामाङ जातिहरूको अति नै प्रचलित नृत्य हो । यो नाच एकल अथवा समूहमा नाचिन्छ । यो नाच युवक युवतीहरू दोहोरी खेलेजस्तो गरी नाच्ने चलन पनि छ ।

तामाङ सेलो नाचका धेरै गीतहरू छन्, जस्तै : (क) च्याङ्वा होई च्याङ्वा सुन सुन है च्याङ्वा (ख) माथि माथि सैलुङ्गेमा चौँरी डुलाउनेलाई आदि ।

यो नृत्यमा केटाहरूले डम्फु बजाउँछन् भने केटीहरूले आफ्नो जामा समाएर अथवा शिरमाथि आफ्नो हातले फूल बनाएर हातलाई घुमाइघुमाइ नाच्ने गर्दछन् । तामाङ सेलो नाच नाच्दा गोडाको चालमा १ २ ३ १ २ ३ गरी डम्फुको तालमा नाचिन्छ ।

अभ्यास

तिमी पनि साथीसँग मिलेर यस्तै प्रकारका नृत्य गर ।

शिक्षण निर्देशन :

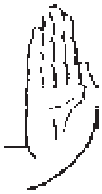
- स्थानीय क्षेत्रमा गाइने गीतहरूमा विद्यार्थीहरूलाई नृत्य गराउनुहोस् । यस्ता गीतहरूमा नृत्य गराउँदा स्थानीय क्षेत्रमा उपलब्ध बाजाहरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।

पाठ १२

हस्त मुद्रा

हातका औँलाहरूद्वारा विभिन्न प्ररकारको आकृति बनाउनेलाई हस्त मुद्रा भन्दछन् । नृत्यको क्षेत्रमा हस्तमुद्रा अति नै आवश्यक अङ्ग हो। हस्त मुद्राद्वारा नै एउटा नृत्यकार लाई आफ्नो नृत्य साकार तुल्याउनमा मदत पुऱ्याउँछ। भाइबहीनीहरू तिमीहरू पनि आफ्नो हातका औँलाहरूबाट विभिन्न जनावर, चराहरू, फूल, पहाड, नदी बनाउन सक्छौ । हस्तमुद्राहरूका प्रयोगबाट शब्दहरूको भाव व्यक्त गर्न मदत पुग्छ ।

तल दिइएको हस्त मुद्राको चित्र हेरेर नक्कल गर्ने कोसिस गर ।



पताक हस्तुमुद्रा

भाव : पर्ख, आउ, जाउ, तिमी, आशीर्वाद, देश हावा, बुद्ध (दुवै हात पसाक मुद्रा बनाई शिरमाथि राखेमा) पहाडको भाव व्यक्त गर्नमा मदत पुग्छ ।

मुष्ठि

भाव : विरता, पौरख, अघि बढ्छौ आदि ।

शिखर

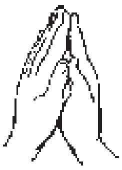
भाव : गौरव, बुद्ध

सूची

भाव : एउटा, पर्ख, त्यो, सुन ...

सिंहमुख

भाव : मृग, सिंह, गाई ...



अञ्जली

भाव : नमस्कार

अलपदम :

भाव : फूल, खै ...

कपोत

भाव : किताब, वर दिन र थाप्न

मत्स्य

भाव : माछा

उत्सङ्ग

भाव : हामी

अभ्यास

माथि दिइएका हस्त मुद्राहरूका आधारमा कुनै कथा, नाटक तथा नृत्यमा प्रयोग गरी अभिनय गर ।

शिक्षण निर्देशन :

- माथि चित्रमा भएअनुसार हस्तमुद्राहरू बनाउन लगाउनुहोस् । मुद्रा बनाउँदा औँलाहरू जस्ताको त्यस्तै हुनुपर्दछ ।
- ती मुद्राहरूले केको भाव अथवा कुन जनावर बन्यो विद्यार्थीहरूलाई बुझाउनुहोस् ।

पाठ १३

अभिनय गरौँ

एउटा कलाकारले कुनै पनि कथामा भएको पात्रको हुबहु नक्कल गरी प्रस्तुत गर्ने कलालाई अभिनय भन्छन्, जसमा अनुहारको भाव र संवाद मुख्य हुन्छ । अभिनय पनि धेरै प्रकारबाट गर्न सकिन्छ, यहाँ केही यस्तै अभिनयहरू उल्लेख गरिएको छ ।

१. आङ्गिक अभिनय - अङ्गको सञ्चालनबाट मात्र गर्ने अभिनय

२. बाचिकं अभिनय - संवाद बोलेर गरिने अभिनय

३. आहार्य अभिनय - गरगहना, भेषभूषा लगाएर गरिने अभिनय

४. सात्विक अभिनय - कथाको सारलाई भावबाट व्यक्त गरेर गरिने अभिनय

अभ्यास

कक्षा ५ को नेपाली किताबबाट कुनै एक कथालाई आधार बनाएर नाटकको रूप दिई साथीसँग मिली अभिनय गर ।

शिक्षण निर्देशन :

- शिक्षकले कक्षा ५ 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 ।

नेपाली लोक बाजा

नेपालमा विभिन्न किसिमका लोक बाजाहरू बजाउने गरिन्छ । यस्ता बाजाहरू धेरै प्रकारका छन् । यहाँ केही लोक बाजाहरू देखाइएका छन् । हेर, चिन र बजाउने कोसिस गर ।

शिक्षण निर्देशन :

- माथि देखाएका विभिन्न प्रकारका स्थानीय बाजाहरूबारे छलफल गराई यी बाजाहरू कस्ता कस्ता समयमा बजाउने गरिन्छ सोध्नुहोस् ।
- स्थानीय क्षेत्रमा उपलब्ध बाजाहरूको पनि बजाउने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।