हाम्रो टेम्केमैयुङ
कक्षा १

सम्पादक
प्रा.डा. प्रेमकुमार खत्री
प्राज्ञ शशी लुमुम्बू

लेखक
जिचेन स्याङतान
कविता राई
मिमबहादुर परियार

टेम्केमैयुङ गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
अन्नपूर्ण, भोजपुर
कोशी प्रदेश, नेपाल

मेरो टेम्केमैयुङ

कक्षा १

प्रकाशक : टेम्केमैयुङ गाउँपालिका, भोजपुर
प्रमुख संरक्षक : सरोज बस्नेत, गाउँपालिका अध्यक्ष
संरक्षक : रमादेवी राई, गाउँपालिका उपाध्यक्ष
प्रमुख सल्लाहकार : विकेन पौडेल, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
सल्लाहकार : राजन ढकाल, शिक्षा शाखा प्रमुख
पाठ्यक्रम निर्माण (लेखन, सम्पादन) कार्यदल :
श्री राजधन राई, संयोजक
श्री राजन राई, सदस्य
श्री पूर्णकुमारी प्रधान, सदस्य
श्री हर्कराज राई, सदस्य
श्री कविता राई, सदस्य
लेखन परामर्श : सभ्यता अन्वेषण केन्द्र, काठमाडौँ
सम्पादक : प्रा.डा. प्रेमकुमार खत्री
प्राज्ञ शशी लुमुम्बू
लेखक : जिचेन स्याङतान
कविता राई
मिमबहादुर परियार
भाषा : माधव नेपाल
रमेश खतिवडा
तस्बिर : शुक्रराज राई
वसन्त मुकारुङ
कम्प्युटरकला : सुमन बान्तावा राई
चित्रकला : विवेक मुकारुङ
विनाम राई
© प्रकाशकमा सुरक्षित
संस्करण : प्रथम, २०८०
ISBN : 978-9937-1-6120-6

प्रकाशकीय

स्थानीय पाठ्यक्रमको निर्माण र स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखनकार्य अहिलेको स्थानीय तहका लागि नयाँ विषय हो । यसभन्दा अगाडि यो विषय यसरी ठोस रूपमा आएको थिएन। पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी भक्तपुरद्वारा प्रकाशित विभिन्न दिग्दर्शन, निर्देशिका र देशमा सङ्घीयताको अभ्यास भएसँगसँगै यस विषयवस्तुले आफ्नो उपस्थितिलाई बलियो बनाएको देखिन्छ । हुन त नेपालको संविधानको प्रस्तावना र संविधानका धारा तथा उपधारामा शिक्षामा स्थानीय तहको अधिकार रहने कुरा उल्लेख गर्नुका साथै सांस्कृतिक रूपले हाम्रो समाजको विविधताका बारेमा उल्लेख गरिएको छ। पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले स्थानीय आवश्यकताका आधारमा पाठ्यक्रम निर्माण गर्न सकिने र सोहीअनुरूप स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेख्न पाउने व्यवस्था गरिदिएको छ। हामीले पनि यही नीतिमा आधारित रहेर पाठ्यक्रम निर्माण कार्यदल गठन गरेका थियौँ। उक्त कार्यदलले सरोकारवालाहरूसँगको पटक पटकको अन्तर्क्रियाका आधारमा स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरेको थियो। उक्त पाठ्यक्रमका आधारमा हाम्रा यी पाठ्यपुस्तक बनेका हुन् ।

यात्रा गर्न नक्सा चाहिन्छ। पाठ्यक्रम पनि एउटा नक्सा हो तर नक्सा आफैँले भने यात्रा गर्न सक्दैन। यसका लागि पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तकको आवश्यकता पर्दछ । हाम्रो पाठ्यक्रम निर्माण कार्यदलले भूगोल, वातावरण, कृषि, पर्यटन, व्यापार, व्यवसाय, उद्योग, पर्यटन, स्थानीय सिप, कला, प्रविधि, संस्कृति, स्वास्थ्य, पूर्वाधार, खेलकुद आदिलाई समेटेर तहअनुसार विभिन्न कक्षाका लागि विभिन्न विषयवस्तु निर्धारण गर्नुका साथै सोहीअनुरूप विस्तृतीकरण गरेको छ । पाठ्यक्रम निर्माण गर्ने जिम्मा हाम्रै स्थानीय विज्ञहरूलाई सुम्पेका थियौँ भने पाठ्यपुस्तक लेखनका लागि भने स्थानीय विज्ञका साथसाथै स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखनमा राष्ट्रिय स्तरका अनुभवी विज्ञलाई समेटेका छौँ। यसका लागि परामर्श सेवाका खातिर हामीले सभ्यता अन्वेषण केन्द्रको विज्ञतालाई प्रयोग गरेका छौँ। हामीलाई आशा छ, यसरी दुवै प्रकारका विज्ञको प्रयोग गर्दा विषयवस्तु तथा ढाँचागत हिसाबमा समेत यी पाठ्यपुस्तक उत्कृष्ट बनेका छन् । यसका लागि हाम्रा स्थानीय विज्ञ तथा सभ्यता अन्वेषण केन्द्रप्रति हामी हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौँ ।

स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण तथा पाठ्यपुस्तक लेखनले सङ्घीयताको मूल मर्मलाई अभिलेखीकरण गर्ने एउटा महत्त्वपूर्ण प्रयास गरेको छ। राजनीतिको अतिरिक्त हाम्रा ज्ञानका अन्य आयाममा समेत हाम्रो व्यवस्थाले ल्याएका विभिन्न पक्ष झल्किनुपर्दछ र यो अनिवार्य पनि छ। राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका कैयौँ विषयवस्तु पनि यही प्रक्रियाबाट समेट्ने प्रयास गरेको देखिन्छ, जुन सुखद कुरा हो। पूर्वाधार विकासमा मात्र लगानी गर्ने परम्परालाई तोड्दै हामीले शिक्षामा विशेष चासो दिएका छौँ। त्यही चासोको परावर्तन नै यहाँको स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक हो। हामीलाई यो पनि आशा छ, हाम्रा विद्यार्थी भाइबहिनीहरूले स्थानीय पाठ्यपुस्तककै कारण हाम्रा गाउँ-ठाउँलाई राम्ररी चिन्ने अवसर पाउने छन् र यहाँ नै अनन्त सम्भावना खोज्न प्रयत्न गर्ने छन्। समयक्रममा हाम्रा पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकले माझिने मौका पाउने छन् भन्नेमा पनि हामी ढुक्क छौँ। यससँगै यस पाठ्यपुस्तकलाई शिक्षकहरूले सोहीबमोजिम प्रयोग गर्नुहुने छ भन्नेमा दुई मत छैन। कुनै चिनियाँ उखानले भनेझैँ सय शिक्षामा गरेको हाम्रो लगानीबाट हाम्रा विद्यार्थी भाइबहिनीहरू लाभान्वित हुने छन् भन्ने विश्वास लिएका छौँ। यस पुस्तकलाई के कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने जिम्मा विद्वान् शिक्षक-शिक्षिकाहरूलाई छोड्न चाहन्छौँ । आशा छ, हामीले शिक्षामा गरेको लगानीको प्रतिफल आगामी दिनमा राम्रैसँग देख्न पाइने छ। सम्बन्धित सबैमा धन्यवाद ।

सरोज बस्नेत
अध्यक्ष

लेखकीय

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुरले विभिन्न कालखण्डमा निकालेका दिग्दर्शन र निर्देशिकाका आधारमा निर्मित टेम्केमैयुङ गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित रही केन्द्रको सोही दिग्दर्शन र निर्देशिकाको परिधिभित्र रहेर 'हाम्रो टेम्केमैयुङ' नामक स्थानीय पाठ्यपुस्तक तयार पारिएको छ। हुन त पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले स्थानीय पाठ्यपुस्तकमा के के समेट्न जरुरी छ भनेर विभिन्न समयमा भन्दै र लेख्दै आएको छ। 'स्थानीय पाठ्यक्रमको निर्माण र स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तकसँग स्थानीय आवश्यकतालाई जोड्न अत्यन्त जरुरी छ' भनिएको छ। यो विषय कुनै नौलो विषय पनि होइन। यो सङ्कथन स्थानीय पाठ्यक्रम लागु भएदेखि नै चल्दै आएको र चलिरहेको छ। विभिन्न स्थानीय तहमा यही परम्परालाई अपनाउँदै स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक तयार हुँदै आएका छन् र भइरहेका पनि छन्। समयक्रममा तयार भइसकेका पाठ्यक्रमहरू परिमार्जन हुँदै जाने छन् र सोहीअनुरूप स्थानीय पाठ्यपुस्तकमा हेरफेर हुने छ। यो स्वाभाविक प्रक्रिया हो किनभने हाम्रा विषयवस्तु र आवश्यकता सापेक्षित छन्। विषयवस्तु र आवश्यकता सापेक्षित भएपछि पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक पनि सापेक्षित हुने नै भए।

टेम्केमैयुङ गाउँपालिकाको पाठ्यपुस्तक तयार पार्दा हामीले एक मात्र मुख्य उद्देश्य राखेका छौँ। त्यो हो– हाम्रा नानीबाबुहरूलाई कसरी असल नागरिक बनाउन सकिन्छ ? धेरैलाई यो पनि लाग्न सक्छ कि यो उद्देश्य अमूर्त भएन र ? यसकारण यसलाई मूर्त र ग्राहय बनाउन हामीले विभिन्न तौरतरिकाबाट पाठहरूमा काम गरेका छौँ। भौतिक पूर्वाधार निर्माण गर्नु मात्र विकास होइन। ती पूर्वाधारको संरक्षण गर्नु पनि विकास हो। यसका लागि व्यक्ति असल हुन आवश्यक छ। असल नागरिकले मात्र आदर्श परिवार, आदर्श समाज, आदर्श गाउँ र समृद्ध देश बनाउन सक्छ। यसका लागि आफ्नो भूगोल, संस्कृति, प्रकृति, प्रविधि र अर्थ प्रणालीभित्रको सम्भावना र सीमितता थाहा पाउनुपर्छ। देश बनाउन नानीबाबुले आफू को हो भनेर चिन्न जरुरी छ। आफू नचिनीकन परिवार, समाज, गाउँ र देश बनाउन सम्भव छैन। अहिलेको समयमा हाम्रा विद्यार्थी भाइबहिनीमा रहरका प्वाँख राम्रैसँग पलाएको देख्न सक्छौँ। रहरले वा बाध्यताले वा हल्लाकै कारण किन नहोस् उनीहरू बिदेसिने क्रम तीव्र छ। विदेश जानु नराम्रो होइन। यसका विभिन्न आयामहरू होलान्। यस विषयमा छुट्टै बहस हुन सक्छ तर हाम्रो एउटै मात्र चाहना हो, कमसेकम हाम्रा खेतबारी बाँझा नरहुन्। फलफूल पाकेर कुहिएर झर्दै गरेको दृश्य देख्न नपरोस्। विदेशी भूमिमा सिकेको सिप हाम्रो आफ्नै ठाउँमा प्रयोग होस् किनभने हामीलाई थाहा छ, कुनै पनि देश आफैँ बन्दैन। त्यसका लागि त्यस देशका नागरिकको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ।

काम सानो–ठुलो हुन्न भनेर सिक्नु, ठुलोभन्दा पनि असल हुनु, आफ्नो काम सकेसम्म आफैँले गर्नु, आफूलाई मात्र होइन परिवार, समाज, गाउँ, देशलाई माया गर्नु, सिपमूलक तथा व्यावहारिक हुनु, स्वावलम्बी हुनु, आफू वरपरको वातावरणलाई स्वच्छ र सफा राख्नु, जीवजन्तु र बोटबिरुवालाई माया गर्नु यी सबै विषय असल नागरिकको कर्तव्यभित्र पर्दछ। उत्कृष्ट अङ्क ल्याउनु मात्र शिक्षा होइन। शिक्षाको मूल ध्येय हो, व्यवहारमा परिवर्तन, अरूलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा परिवर्तन र हाम्रो व्यावहारिक जीवनलाई सहज बनाउने एउटा प्रयास। हामीलाई विश्वास छ, टेम्केमैयुङ गाउँपालिकाको स्थानीय पाठ्यक्रमका आधारमा स्थानीय पाठ्यपुस्तक तयार पार्ने क्रममा हामीले माथि उल्लिखित विषयलाई विभिन्न तरिकाले समेट्न भरपुर प्रयास गरेका छौँ। विषयवस्तुलाई समेट्ने क्रममा विषयवस्तुलाई पस्कन पनि विभिन्न शैलीलाई अपनाएका छौँ। यसले गर्दा विषयवस्तुप्रधान हुनुका साथै वैविध्य पनि थपिने छ भन्ने कुरामा हामी विश्वस्त छौँ।

यहाँ हामीले जे–जे लेखे पनि कार्यक्षेत्रका विज्ञ भनेका शिक्षक–शिक्षिकाहरू नै हुनुहुन्छ। नानीबाबुसँग यी पाठ्यपुस्तकको परिचय गराउने जिम्मा यहाँहरूकै हो। विद्यार्थीका नायक–नायिका यहाँहरू नै हुनुहुन्छ। नानीबाबुसँग हाँस्दै, खेल्दै, नाच्दै, अभिनय गर्दै, रमाउँदै यस पाठ्यपुस्तकले उनीहरूसँग भेट्ने मौका पाउने छ र शिक्षक–शिक्षिकाका हँसाइ, नचाइ र अभिनयसँग टेम्केमैयुङ गाउँपालिकाको भूगोल, प्रकृति, संस्कृति, स्थानीय कला, सिप, प्रविधि, कृषि, पर्यटन, मनोरञ्जनका साधन, स्थानीय खेल आदिले विद्यार्थी भाइबहिनीसँग थाहै नपाई मितेरी गाँस्ने छन् भन्नेमा हामी विश्वस्त छौँ।

लेखक

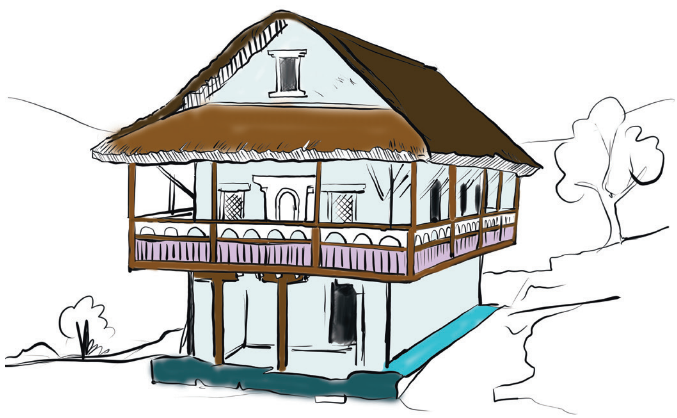
विषयसूची

पाठ १	मेरो घर	७
पाठ २	मेरो गाउँ	१०
पाठ ३	मेरो विद्यालय	१४
पाठ ४	हाम्रा खोलानाला	१८
पाठ ५	हाम्रा जीवजन्तु	२३
पाठ ६	हाम्रा चाडपर्व	२७
पाठ ७	हाम्रा सम्पदा	३२
पाठ ८	मेरो मातृभाषा	३६
पाठ ९	छिमेकमा बोलिने भाषा	४०
पाठ १०	हाम्रा जातजाति	४३
पाठ ११	परिवारका सदस्यका पेसा	४६
पाठ १२	घरमा रहेका स्थानीय प्रविधि	५१
पाठ १३	हाम्रो खेतीपाती	५५

पाठ १४	हाम्रा रमाइला ठाउँ	५९
पाठ १५	हाम्रा विकासका पूर्वाधार	६३
पाठ १६	हाम्रा जनशक्ति	६६
पाठ १७	मेरो बुवाआमाको फोन नम्बर	६९
पाठ १८	आगोसँग नखेलौँ	७२
पाठ १९	हात काट्ने सामान	७५
पाठ २०	चकचक नगरौँ	७८
पाठ २१	शिष्टाचार	८१
पाठ २२	नाता सम्बन्ध	८४
पाठ २३	ठुलालाई सम्मान र सानालाई माया	८६
पाठ २४	अनुशासन	८९
पाठ २५	हात धुने गरौँ	९२
पाठ २६	नियमित नुहाउने गरौँ	९५
पाठ २७	चर्पीको प्रयोग	९८

पाठ १

मेरो घर



हेरौँ र गरौँः

गीत गाउनुहोस् :

नमस्ते छ सबैलाई
सेवा/नमस्ते
म त पढ्छु कक्षा एकमा
सेवा/नमस्ते ।

नमस्ते छ सबैलाई
सेवा/नमस्ते
म त बस्छु छिनामखु
सेवा/नमस्ते ।

(क) तपाईं घरमा कसरी अभिवादन गर्नुहुन्छ ? साथीहरूलाई अभिवादन गरेर देखाउनुहोस् ।

(ख) आफ्नो नाम भन्दै साथीको नाम सोध्नुहोस् ।

मेरो नाम .... हो ।

तपाईंको नाम के हो ?

उत्तर भन्नुहोस् :

(क) तपाईंको नाम के हो ?

....

(ख) तपाईं कति कक्षामा पढ्नुहुन्छ ?

....

(ग) तपाईंको घर कहाँ हो ?

....

पाठ २

मेरो गाउँ

हेरौँ र गरौँ:

मेरो गाउँको नाम अन्नपूर्ण हो ।

मलाई मेरो गाउँ रमाइलो लाग्छ ।

मेरो गाउँको नाम पाँचधारे हो ।

मलाई पनि मेरो गाउँ रमाइलो लाग्छ ।

गीत गाउनुहोस् :

रमाइलो छ मेरो गाउँ
भोजपुरमा पर्छ
घामको पहिलो किरण
टेम्केमाथि झर्छ
चिसो हावा डुल्छ
टेम्केमैयुङभरि
गुराँस नै फुल्छ
अनेक थरी थरी ।

(क) आफ्नो गाउँको नाम भन्दै साथीको गाउँको नाम सोध्नुहोस् :

मेरो गाउँको नाम .... हो ।

तपाईंको गाउँको नाम के हो ?

उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको गाउँको नाम के हो ?

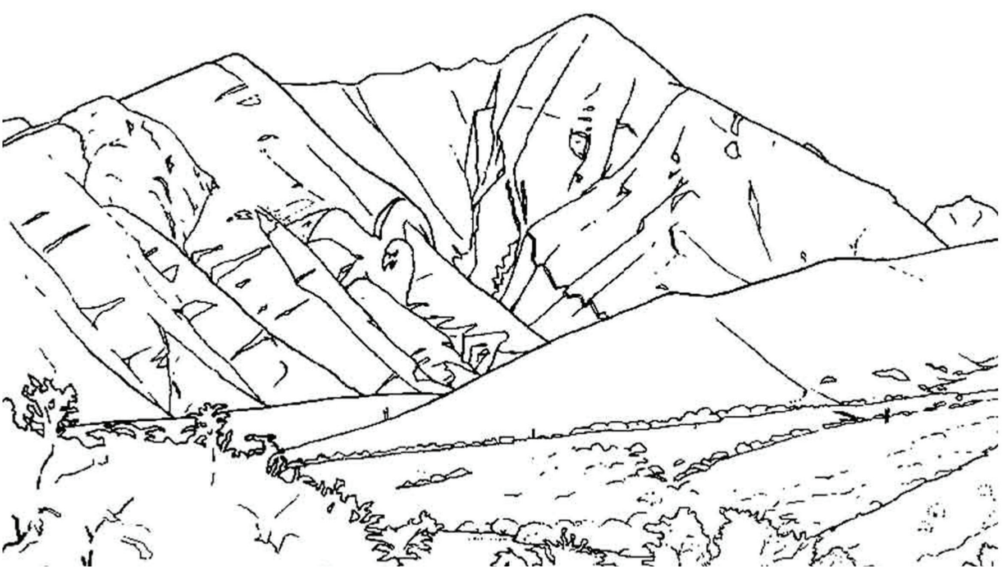
(ख) तपाईंको गाउँबाट टेम्के डाँडा देखिन्छ कि देखिँदैन ?

(ग) तपाईंको गाउँबाट मैयुङ डाँडा देखिन्छ कि देखिँदैन ?

(घ) तपाईंले गुराँस देख्नुभएको छ कि छैन ?

(ङ) तपाईंको गाउँमा गुराँस फुल्छ कि फुल्दैन ?

तल दिइएको चित्रमा रङ भर्नुहोस् :



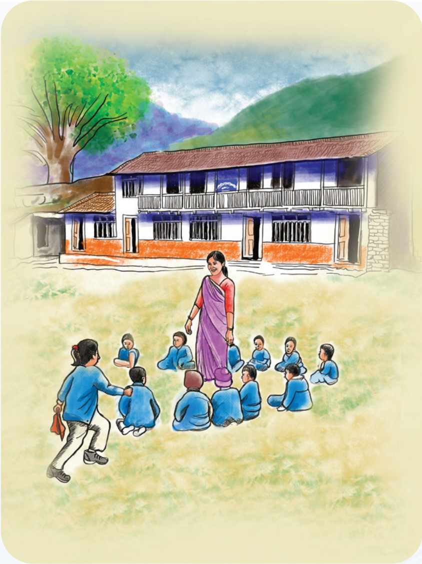
तपाईंको आफ्नो घरसम्म जाने बाटो पत्ता लगाउनुहोस् ।

पाठ ३ मेरो विद्यालय

हेर्नुहोस्, चिन्नुहोस् र भन्नुहोस्:

माथिका चित्रमा क–कसले के के गरिरहेका छन् ? छलफल गर्नुहोस् र भन्नुहोस ।

साथीसँग मिलेर गीत गाउनुहोस् :



आमा भन्नुहुन्छ –
उठ उठ नानी
स्कुल जानु छ ।

बाबा भन्नुहुन्छ –
उठ उठ सानी
पढी ज्ञानी हुनु छ ।

म त छिट्टै उठ्छु
विद्यालय जान्छु
कापी–कलम बोकेर ।

गुरुमालाई सुन्छु
असल, ज्ञानी हुन्छु
हाँस्दै खेल्दै गरेर ।

खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) मेरो विद्यालयको नाम .... हो ।

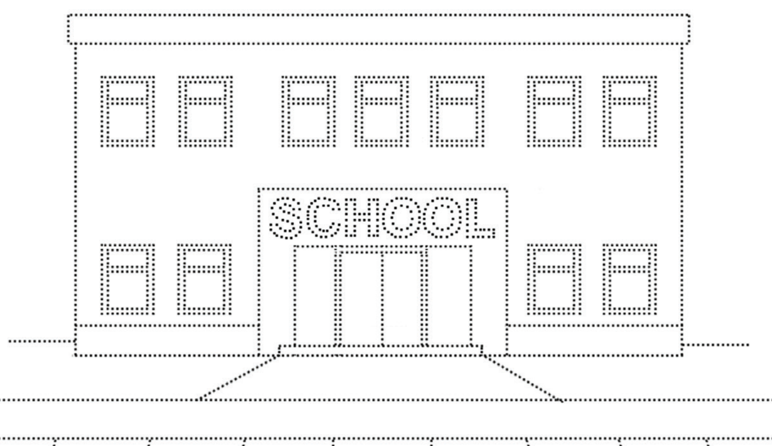
(ख) म कक्षा .... मा पढ्छु ।

(ग) मेरो कक्षाकोठामा .... जना केटाहरू छन् ।

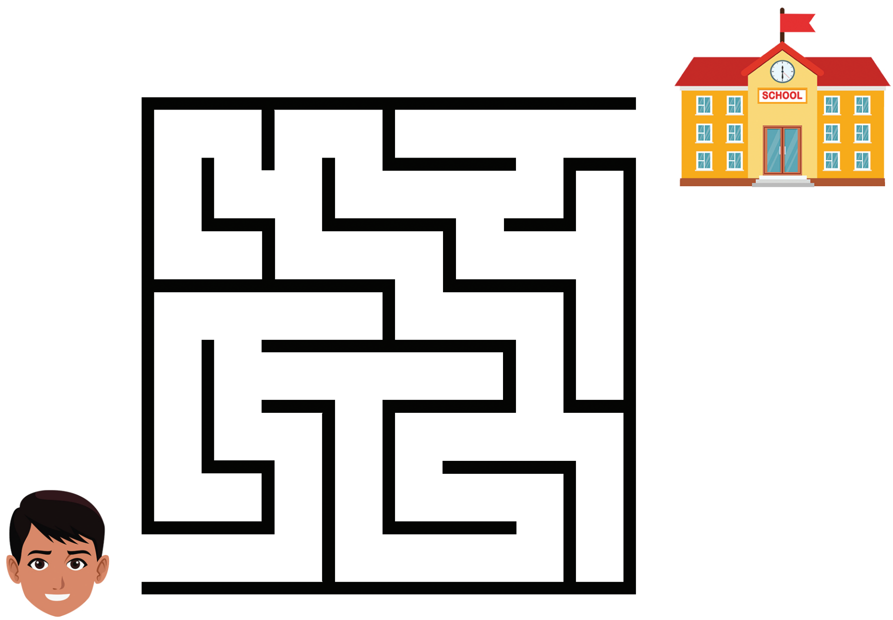
(ग) मेरो कक्षाकोठामा .... जना केटीहरू छन् ।

(घ) विद्यालयमा मेरो सबैभन्दा मिल्ने साथी ....
.... हो ।

तलका चित्रमा रङ भर्नुहोस् :



विद्यालय जाने बाटो पत्ता लगाउनुहोस् :



उत्तर भन्नुहोस् :

(क) तपाईंलाई विद्यालय जान मन पर्छ कि पर्दैन ?

(ख) विद्यालयमा तपाईं कुन कुन खेल खेल्नुहुन्छ ?

पाठ ४

हाम्रा खोलानाला

हेर्नुहोस्, चिन्नुहोस् र भन्नुहोस्:

माथिका चित्रमा के के देख्नुभयो ? छलफल गर्नुहोस् र भन्नुहोस् ।

हेरौँ र अभ्यास गरौँ :

मेरो घर लेखर्कमा पर्छ । मेरो घरको नजिकै खोला रहेको छ । यो खोलाको नाम राउते हो ।

मेरो घर छिनामखुमा पर्छ । मेरो घर नजिकै पनि खोला रहेको छ । खोलाको नाम पिखुवा हो ।

साथीसँग मिलेर गीत गाउनुहोस् :

हिउँ पग्ली हिमालबाट
बन्छन् नदीनाला
मूल फुटी पहाडबाट
बग्छन् खोल्सी–खोला
जङ्गल मासिए हुन्नन् खोला
खोला नाला सुक्ने छन्
फोहोर फाले खोलाभरि
खोल्सा–खोल्सी रुने छन् ।

(अ) खोला सुसाएको जस्तै गरी आवाज निकाल्नुहोस् ।

खाली ठाउँमा भर्नुहोस् :

सावा खोला	पिखुवा खोला	हिँखुवा खोला	सिक्तेल खोला
गोगने खोला	याङटाङ खोला	राउते खोला	वाचिम्ले खोला

सा................ खोला

पि................ वा खोला

.... खुवा खोला

सक................ ल खोला

गोग................ खोला

या........टा........ खोला

.... ते खोला

.....चि.... खोला

उत्तर भन्नुहोस् :

(क) तपाईंले कुनै खोला देख्नुभएको छ कि छैन ?

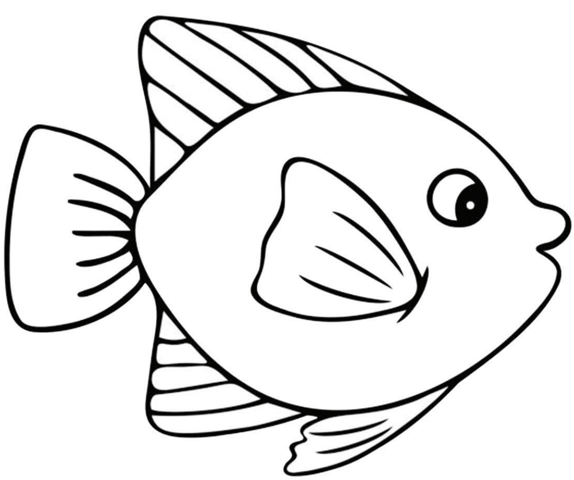
(ख) तपाईंलाई खोलादेखि डर लाग्छ कि लाग्दैन ?

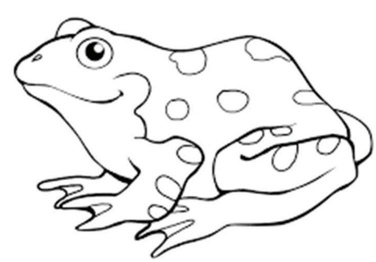
(ग) खोलामा के के गरिन्छ ? भन्नुहोस् ।

(घ) खोलामा के के पाइन्छ ? भन्नुहोस् ।

(ङ) खोलाको पानी सिधै खानुहुन्छ कि हुँदैन ? भन्नुहोस् ।

तलका चित्रमा रङ भर्नुहोस् :





पाठ ५

हाम्रा जीवजन्तु

चित्र हेर्नुहोस् र चिन्नुहोस् :

पढ्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

हाम्रो टेम्केमैयुङमा बाक्लो जङ्गल रहेको छ। यहाँका जङ्गलमा घोरल, मृग, चितुवा, दुम्सीजस्ता जनावरहरू पाइन्छन् । यहाँ रेड पाण्डा पनि पाइन्छ । यसलाई नेपालीमा हाब्रे भनिन्छ । यो जनावर संसारमै एकदम कम रहेको छ । यसकारण यसलाई हामीले जोगाएर राख्नुपर्छ ।

उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंलाई कुन जनावर धेरै मन पर्छ ?

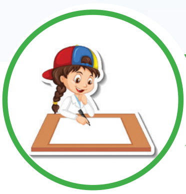
(ख) तपाईंले कुन कुन जनावर देख्नुभएको छ ?

(ग) तपाईंलाई कुन जनावरदेखि डर लाग्छ ?

(घ) तपाईंको घरमा कुनै घरपालुवा जनावर पाल्नुभएको छ भने नाम भन्नोस् ।

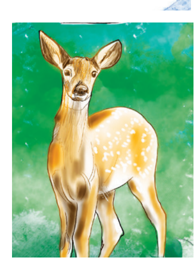
तपाईंले तलको गीत सुन्नुभएको छ कि छैन साथीसँग मिलेर लय मिलाएर गाउनुहोस् ।

माथि है माथि
त्यो टेम्के लेकमा
नीलगाई हो कि चौँरी,
भुनुनु गर्छ
फूलको बोटैमा
भमरा हो कि मौरी ।



जोडा मिलाउनुहोस् :

मृग
दुम्सी
चौँरी
सालक
भालु
रेड पान्डा/हाब्रे



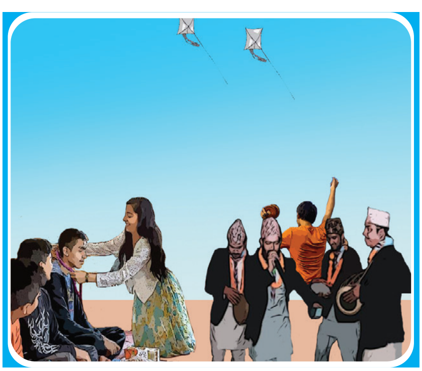
(अ) तपाईंलाई मन पर्ने कुनै जनावरको आवाज निकालेर साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

तलका चित्रमा रङ भर्नुहोस् :

पाठ ६

हाम्रा चाडपर्व

हेर्नुहोस्, चिन्नुहोस् र भन्नुहोस् :



माथिका चित्रमा के के देख्नुभयो ? छलफल गर्नुहोस् र भन्नुहोस् ।

चित्रकथा हेर्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

मेरो नाम श्रीहाङ राई हो । हामी उँधौली–उँभौली पर्व मनाउने गर्छौँ । मलाई यो पर्व धेरै मन पर्छ । यो पर्वमा साकेला नाच्ने गरिन्छ । मलाई साकेला नाच्न आउँदैन । किराती पहिरन भने लगाउँछु । मलाई यो लुगा मेरी हजुरआमाले किनिदिनुभएको हो ।

मेरो मिल्ने साथीको नाम शङ्कर पाण्डे हो । उसलाई तिहार मन पर्छ । तिहारका बेलामा मखमली फूल फुल्छ । सयपत्री पनि फुल्छ । भाइटीकामा दिदी–बहिनीले मखमली र सयपत्री फूलको माला उन्नुहुन्छ । सयपत्रीको पनि माला उन्ने गरिन्छ । तिहारमा देउसी–भैलो खेलिन्छ । मलाई पनि देउसी–भैलो मन पर्छ ।

(१) एक, दुई, तीन भन्दै साकेलाको तालमा ताली बजाउनुहोस् ।

एक दुई तीन

एक दुई तीन

एक दुई तीन

(२) साथीसँग मिलेर ताली बजाउँदै साकेलाका लयमा गीत गाउनुहोस् :

मङ्सिरे पूर्णे
उँधौली पर्व
सम्झौँ है सबैले
वैशाखे पूर्णे
उँभौली पर्व
नबिर्सौं कसैले
प्रकृति पुज्दै
पुर्खालाई सम्झी
साकेला गाऔँ है

ढोल–झ्याम्टा तालमा

सोई ढोले भन्दै

साकेला नाचौँ है ।

(३) घरमा गएर अभिभावकलाई तलका प्रश्नका उत्तर सोध्नुहोस् ?

(क) हामीले मनाउने मुख्य चाडपर्व कुन कुन हुन् ?

(ख) चाडपर्वमा तपाईंले के के गर्नुहुन्छ ?

(ग) हामीले चाडपर्वमा के के खानेकुरा खान्छौँ ?

(घ) हामीले चाडपर्वमा के के लुगा लगाउँछौँ ?

(४) तलको खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) हामीले मनाउने चाड .... हो ।

(ख) हामी यस चाडमा .... खान्छौँ ।

(ग) यस चाडमा हामीले .... लगाउँछौँ ।

तलका चित्रमा रङ भर्नुहोस् :

(छ) साकेला गीत गाउँदै समूहमा नाच्नुहोस् ? नाच्दा गोलो घेरा बनाउनुहोस् ।

पाठ ७

हाम्रा सम्पदा

हेर्नुहोस्, चिन्नुहोस् र भन्नुहोस् :

माथिका चित्रमा के के देख्नुभयो ? छलफल गर्नुहोस् र भन्नुहोस् ।

चित्रकथा हेर्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

मेरो घर अन्नपूर्णमा पर्छ। उनको घर छेउमा काभ्राको ठुलो रुख छ। रुखमा चराहरू बास बस्छन्। रुखमुनि भने साकेलाथान रहेको छ । यहाँ पूजाआजा हुने गर्छ। यो थान एकदमै सफा छ ।

साकेला थानको वरपर पातपतिङ्गर झर्छन् । यसलाई सफा राख्न यहाँका मानिसहरूले बेला–बेलामा बढार्ने गर्छन् ।

खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

(क) .... घर छेउमा काभ्राको ठुलो .... रुख छ ।

(ख) रुखमुनि .... थान रहेको छ ।

(ग) साकेला थान एकदमै .... छ ।

(घ) काभ्राको रुखमा .... हरू बास बस्छन् ।

फरक छुट्याउनुहोस् :

उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको घर छेउमा मन्दिर, गुम्बा अथवा साकेलाथान छ ?

(ख) मन्दिर, गुम्बा अथवा साकेलाथानमा कहिल्यै जानुभएको छ ?

(ग) मन्दिर, गुम्बा अथवा साकेलाथान भएको ठाउँमा फोहोर फाल्ने बाकस देख्नुभएको छ ?

(घ) मन्दिर, गुम्बा अथवा साकेलाथन वरिपरि फोहोर देख्नुभएको छ ?

(ङ) मन्दिर, गुम्बा अथवा साकेलाथानमा पैसासहितको बाकस देख्नुभएको छ ?

तलका चित्रमा रङ भर्नुहोस् :

पाठ ८

मेरो मातृभाषा

हेरौँ र गरौँ :

मेरो नाम चासुम राई हो । विद्यालयमा म नेपाली भाषामा बोल्छु । घरमा म राई बान्तावा भाषामा बोल्छु ।

मेरो नाम .... हो । विद्यालयमा म नेपालीमा बोल्छु । घरमा .... भाषामा बोल्छु ।

चित्र हेर्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

नील: कक्षा १ मा पढ्छिन् । यो नाम उनकी हजुरआमाले राख्नुभएको हो । उनकी हजुरआमा नेवारी भाषामा बोल्नुहुन्छ । उनको नाम पनि नेवारी भाषाबाट राखिएको हो । नेवारी भाषामा यसको अर्थ चोखोपानी हुन्छ । उनको नाम सुनेर सबैले 'आहा कस्तो मिठो नाम रैछ' भन्छन् । विद्यालयमा गुरुआमाले पनि उनको नामको खुब प्रशंसा गर्नुहुन्छ ।

उत्तर दिनुहोस् :

(क) नीलः को नाम कसले राख्नुभएको हो ?

(ख) नीलः को नाम कुन भाषाबाट राखिएको हो ?

(ग) नेवारी भाषामा नीलः भनेको के हो ?

(घ) नीलः को हजुरआमा कुन भाषा बोल्नुहुन्छ ?

साथीसँग मिलेर गीत गाउनुहोस् ।

लाज मान्दिनँ

सानो ठान्दिनँ

म त बोल्छु मेरै भाषा लाज मान्दिनँ

आफ्नो भाषा बोल्दा 'सानो हुन्छु' ठान्दिनँ

लाज मान्दिनँ

सानो ठान्दिनँ ।

खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

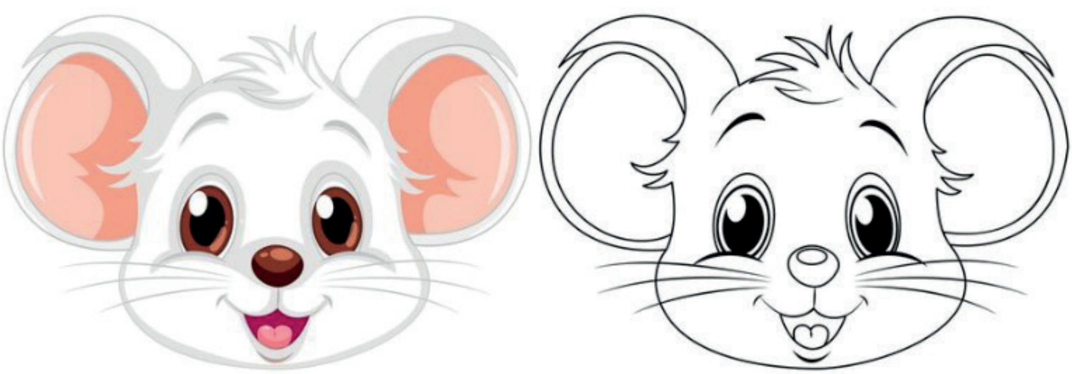
माया	सानो	लाज	सम्मान

(क) आफ्नो भाषामा बोल्दा कहिल्यै .... हुँदैन ।

(ख) आफ्नो भााषामा बोल्दा .... मान्नु हुँदैन ।

(ग) आफ्नो भाषालाई सधैँ .... गर्नुपर्छ ।

(घ) अरूको भाषालाई सधैँ .... गर्नुपर्छ ।



पाठ ९ छिमेकमा बोलिने भाषा

चित्रकथा हेर्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

मेरो नाम नीलम गुरुङ हो ।
म घरमा गुरुङ भाषामा बोल्छु ।
तपाईं कुन भाषामा बोल्नुहुन्छ ?

मेरो नाम .... हो ।
म घरमा .... भाषामा बोल्छु ।
तपाईं कुन भाषामा बोल्नुहुन्छ ?

मेरो नाम नीलम गुरुङ हो । म घरमा गुरुङ भाषामा बोल्छु । मलाई गुरुङ भाषामा बोल्न सजिलो लाग्छ । विद्यालयमा भने म नेपाली भाषामा बोल्छु । मलाई नेपाली भाषामा राम्रोसँग बोल्न आउँदैन ।

सुरुसुरुमा मलाई नेपाली भाषामा बोल्न गाह्रो भएको थियो । गुरुआमाले सिकाउनुभएपछि अलि सजिलो भएको छ ।

मेरो छिमेकी साथीको नाम नूपुर बस्नेत हो । ऊचाहिँ नेपाली भाषामा बोल्छ । ऊसँग म नेपाली भाषामै बोल्छु । उसलाई गुरुङ भाषा बोल्न आउँदैन । बोल्न नआए पनि उसले अलि अलि बुझ्छ ।

खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

नेपाली भाषा गुरुङ

(क) नूपुरले .... भाषा अलिअलि बुझ्छ ।

(ख) नीलमले घरमा .... भाषामा बोल्छ ।

(ग) नीलमलाई गुरुङ .... मा राम्रोसँग बोल्न आउँदैन ।

उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईं घरमा कुन भाषामा बोल्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईं विद्यालयमा कुन भाषामा बोल्नुहुन्छ ?

(ग) तपाईंको छिमेकीले बोलेको भाषा तपाईं बुझ्नुहुन्छ ?

पाठ १०

हाम्रा जातजाति

तलका चित्र हेरौँ र बुझौँ :

माथिका चित्र हेर्नुहोस् र राम्रोसँग चिन्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

तलका चित्रमा रङ भर्नुहोस् :

पोसाक चिनौं र नाम भनौं :

जोडा मिलाउनुहोस् :

राई

नेवार

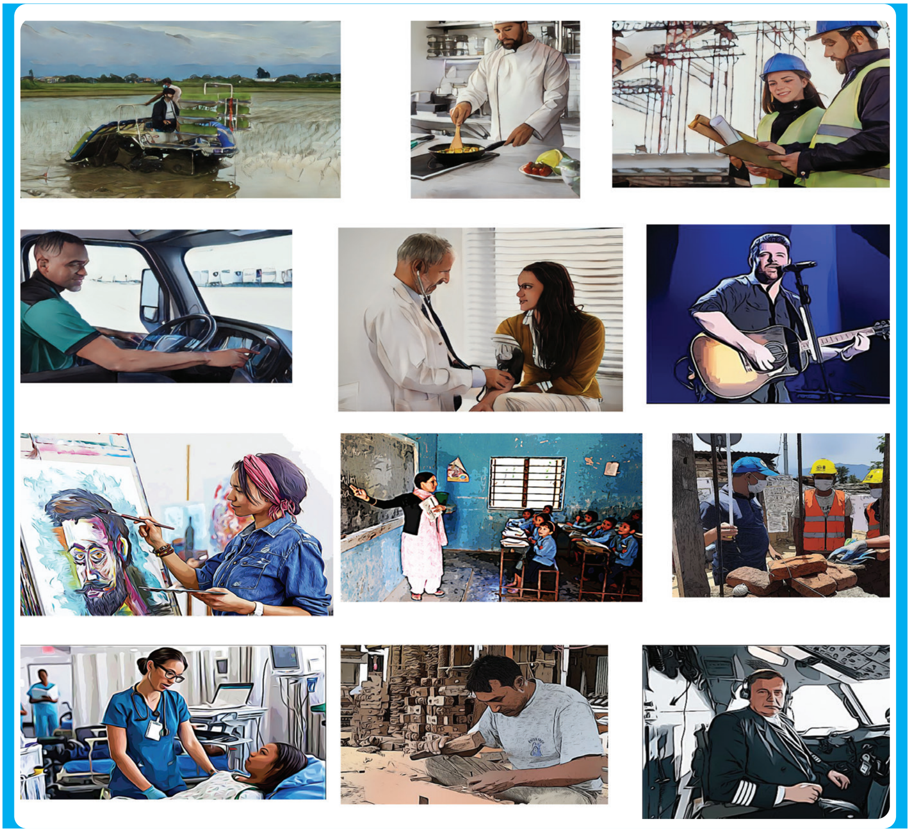
तामाङ

मगर

पाठ ११

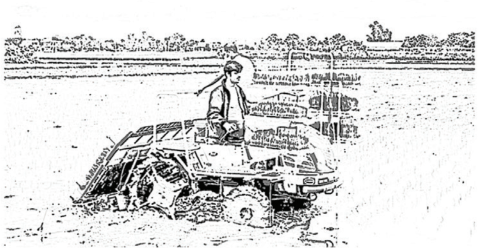
परिवारका सदस्यका पेसा

चित्र हेर्नुहोस् र चिन्नुहोस् :



माथिका चित्र हेरेर छलफल गर्नुहोस्। उहाँहरूको काम चिन्नुहोस्।

तलका चित्रमा रङ भर्नुहोस् :



उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईं ठुलो भएपछि के बन्न चाहनुहुन्छ ?

(ख) तपाईंको बुवा के काम गर्नुहुन्छ ? बुवालाई सोधेर भन्नुहोस् ।

(ग) तपाईंकी आमा के काम गर्नुहुन्छ ? आमालाई सोधेर भन्नुहोस् ।

(घ) आमाबुवाबाहेक तपाईंको घरमा को को हुनुहुन्छ ? के के काम गर्नुहुन्छ ?

साथीसँग मिलेर गीत गाउनुहोस् ।

सानो पनि हुन्न
ठुलो पनि हुन्न

कुनै काम सानो हुन्न
ठुलो पनि हुन्न

काम 'ठुलो सानो हुन्छ'
कहिल्यै भन्नुहुन्न ।

चित्रकथा हेर्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

सरिता सानी छिन्। सरिताका बुवाआमा किसान हुन् । उहाँहरूलाई फलफूलका बारेमा धेरै थाहा छ । सरिताका बुवाआमाले कृषि पढ्नुभएको हो । उहाँहरूले बारीमा लटरम्म कागती फलाउनुभएको छ। कागती टाढाको बजारसम्म पुग्छ। घरमा पनि कागती किन्न धेरै मानिसहरू आउनुहुन्छ । सरिताका बुवाआमा आफ्नो काममा खुसी हुनुहुन्छ। उहाँहरूले अरूलाई फलफूल कसरी फलाउने भनेर सिकाउनुहुन्छ । उहाँहरूले गाउँघरमा फलफूलका बारेमा तालिम पनि दिनुहुन्छ ।

खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

किसान	कृषि	तालिम	कागती	खुसी

(क) सरिताका बुवाआमा .... हुनुहुन्छ ।

(ख) सरिताका बुवाआमाले .... पढ्नुभएको हो ।

(ग) सरिताका बुवाआमाले गाउँमा कृषि .... दिनुहुन्छ ।

(घ) सरिताका बुवाआमाले बारीमा .... फलाउनुभएको छ ।

(ङ) सरिताका बुवाआमा .... हुनुहुन्छ ।

जोडा मिलाउनुहोस् :

शिक्षक

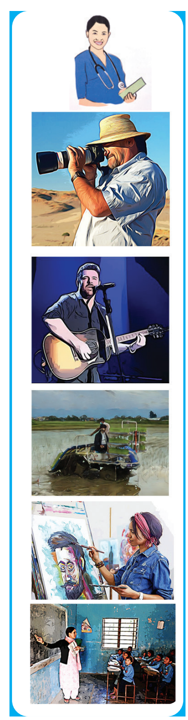
किसान

गायक

चित्रकार

डाक्टर

फोटोग्राफर



पाठ १२

घरमा रहेका स्थानीय प्रविधि

चित्र हेर्नुहोस् र चिन्नुहोस् :

माथिका चित्र हेरेर चिन्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

जोडा मिलाउनुहोस् :

कोदाली

डोको

हलो

मोही पार्ने ठेकी

गुन्द्री

खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

गुन्द्री	कोदाली	डोको	हलो

(अ) को .... लो

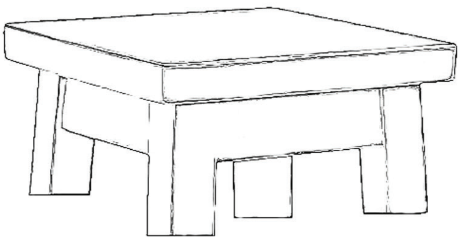
(आ) .... न्द्री

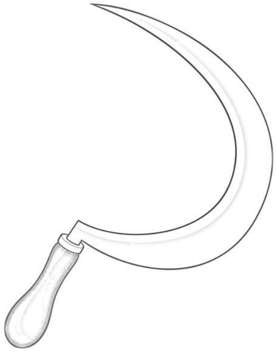
(इ) डो ....

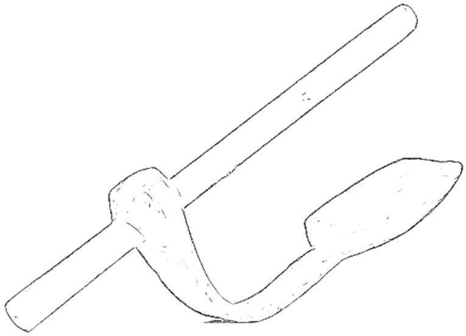
(ई) ह ....

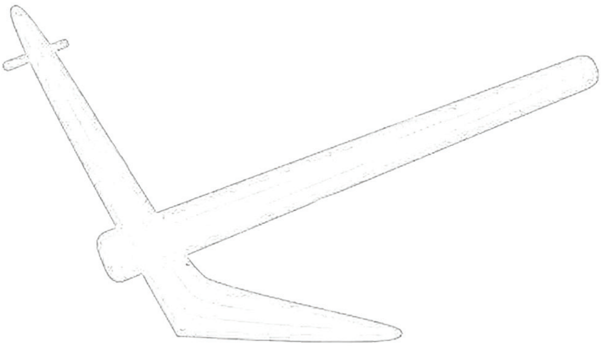
(क) तपाईंको घरमा तलका कुन कुन सामान छन् ? घरमा भएका सामानहरूमा ☑ चिहन लगाउनुहोस् । घरमा नभएका सामानमा ☒ चिहन लगाउनुहोस् ।

तलका चित्रमा रङ भर्नुहोस् :





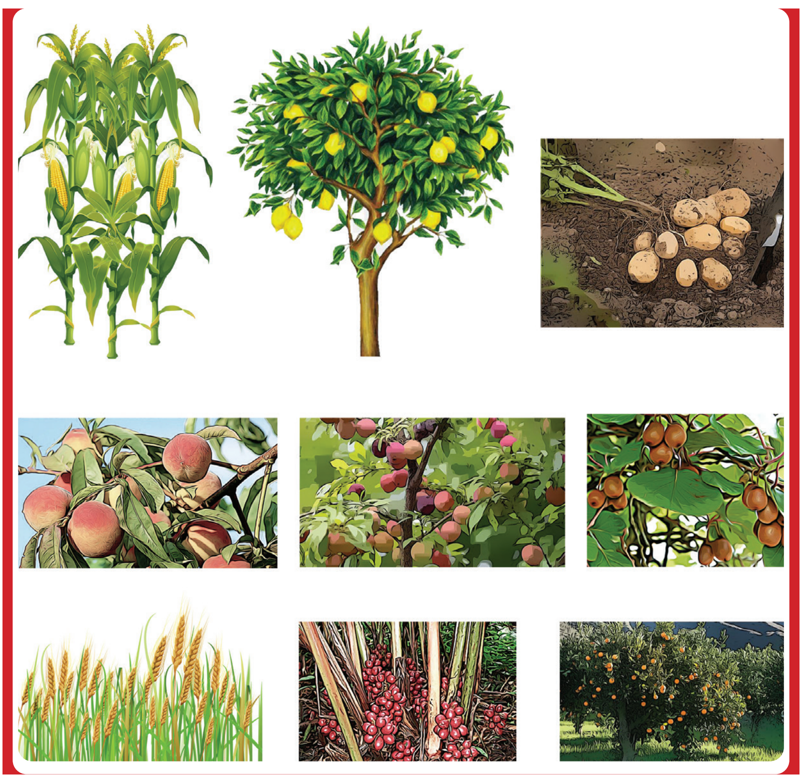




पाठ १३

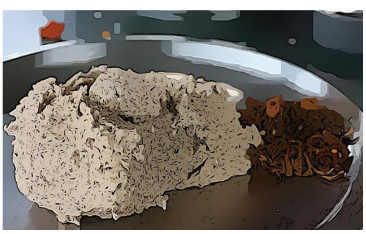
हाम्रो खेतीपाती

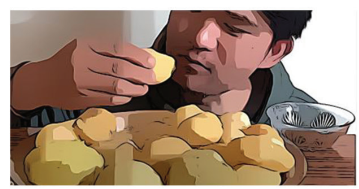
चित्र हेर्नुहोस् र बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :



माथिका चित्र हेर्नुहोस् र सबैको नाम भन्नुहोस् ।

चित्र हेरौँ र बुझौँ :





जोडा मिलाउनुहोस् :

कागती

आलु

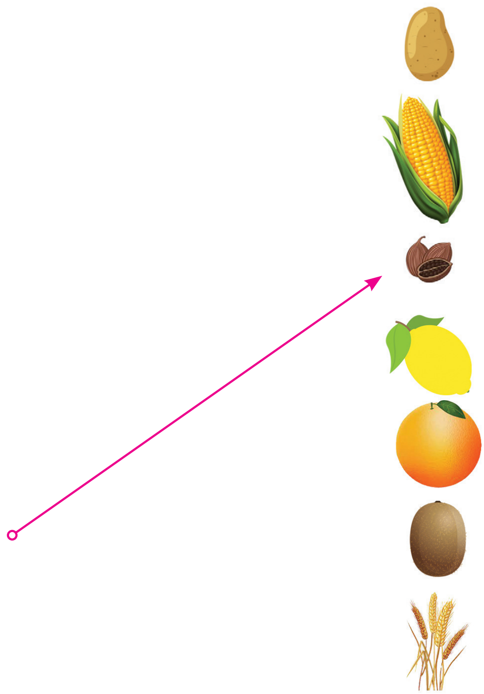
गहुँ

किबी

मकै

अलैंची

सुन्तला



उत्तर दिनुहोस् :

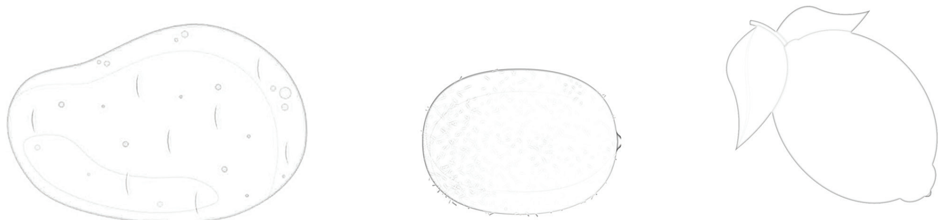
(क) तपाईंलाई सबैभन्दा मन पर्ने फलफूल कुन हो ?

(ख) तपाईंले मकैको बोट देख्नुभएको छ ?

(ग) तपाईंको खेतबारीमा आलु फल्छ कि फल्दैन ?

(घ) तपाईंले कागतीको बोट देख्नुभएको छ ?

तलका चित्रमा रङ भर्नुहोस् :



साथीसँग मिलेर गीत गाउनुहोस् ।

खेतबारीमा आलु फल्छ
फल्छ मकै गहुँ
आलु, मकै, गहुँ फल्ने
कस्तो राम्रो ठाउँ

माटोमै फल्छ फुल्छ
सबै अन्नबाली
अन्नबाली फल्ने फुल्ने
ठाउँ चिनौँ साथी ।

पाठ १४

हाम्रा रमाइला ठाउँ

चित्र हेर्नुहास् र यी ठाउँ कहाँ होलान् भनेर कल्पना गर्नुहोस् ।

मैयुङ डाँडा असाध्यै रमाइलो ठाउँ हो। यो डाँडा हाम्रै टेम्केमैयुङमा पर्छ। यो डाँडाबाट हिमालका सुन्दर दृश्यहरू देखिन्छन्। वसन्तयाममा यहाँ लालीगुराँस र चिमाल फुल्छन् । यहाँ अहिले मुन्दुम पदमार्ग

खुलेको छ । मुन्दुम पदमार्ग घुम्न मानिसहरू टाढाबाट आउँछन् । यो डाँडा टेम्केमैयुङको सबैभन्दा अग्लो डाँडामा पर्छ । यहाँ टेम्केमैयुङको धेरै भाग देखिन्छन् ।

खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

हिमाल	टाढा	चिमाल	पदमार्ग

(क) मैयुङ डाँडामा लालीगुराँस र .... फुल्छन् ।

(ख) टेम्केमैयुङमा अहिले मुन्दुम .... खुलेको छ ।

(ग) मुन्दुम पदमार्ग घुम्न मानिसहरू .... बाट आउँछन् ।

(घ) मैयुङ डाँडाबाट .... का सुन्दर दृश्यहरू देखिन्छन् ।

तलका चित्रमा रङ भर्नुहोस् :

उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईं कतै घुम्न जानुभएको छ ?

(ख) तपाईंलाई घुम्न मन पर्छ कि पर्दैन ?

(ग) तपाईंको घर छेउमा कुनै रमाइलो ठाउँ छ ?

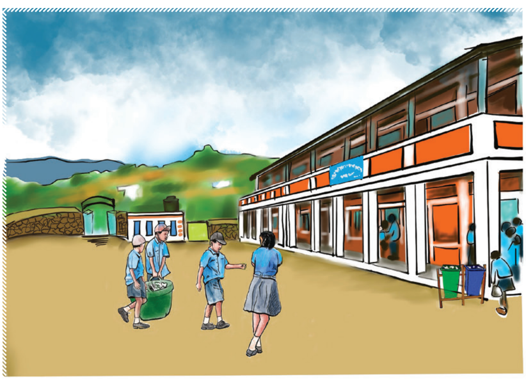
साथीसँग मिलेर गीत गाउनुहोस् ।

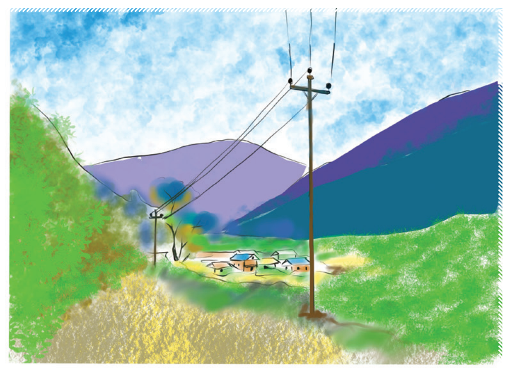
मैयुङ घुम्न जाऔँ
मैयुङ घुम्न जाऔँ
लेकाली फाँट हेर्न
मैयुङ घुम्न जाऔँ
सुनाखरी, चाँप हेर्न
मैयुङ घुम्न जाऔँ
गुराँस र चिमाल हेर्न
मैयुङ घुम्न जाऔँ ।

पाठ १५

हाम्रा विकासका पूर्वाधार

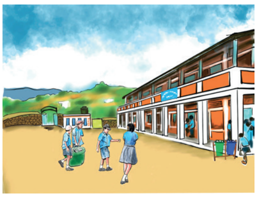
चित्र हेरौँ र बुझौँ :

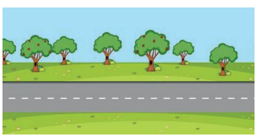




माथिका चित्रमा तपाईंले के के देख्नुभयो । कक्षामा सबैलाई सुनाउनुहोस् ।

जोडा मिलाउनुहोस् :





सडक

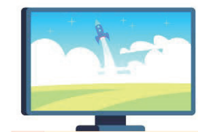
बिजुली

स्वास्थ्यचौकी

विद्यालय

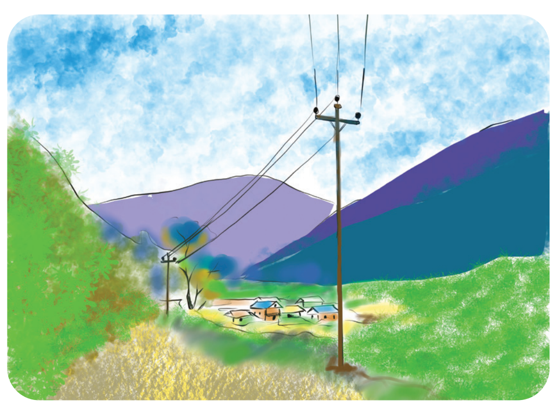
टेलिफोन

कम्प्युटर



चित्रकथा हेर्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

सेन्मिहाङको घर नजिकै पिच गरेको सडक छ । केही वर्ष पहिले पिच गरेको सडक थिएन । सडकमा धेरै धुलो उड्थ्यो। अहिले सडकका छेउछाउमा बिजुलीका खम्बाहरू गाडिएका छन्। बिजुली



बत्तीले सेन्मिहाङलाई राति गृहकार्य गर्न सजिलो भएको छ ।

(क) ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिहन लगाउनुहोस् ।

(अ) सेन्मिहाङको घर नजिकै पिच गरेको सडक छैन । ☐

(आ) अहिले सडकका छेउछाउमा बिजुलीका खम्बाहरू गाडिएका छन् । ☐

(इ) बिजुली बत्तीले सेन्मिहाङलाई गृहकार्य गर्न सजिलो भएको छ । ☐

तलका चित्रमा रङ भर्नुहोस् :

पाठ १६

हाम्रा जनशक्ति

चित्र हेरौँ र चिन्ने प्रयास गरौँ :

माथिका चित्रमा तपाईंले के के देख्नुभयो ? साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

जोडा मिलाउनुहोस् :

डकर्मी

सिकर्मी

हली

शिक्षक

किसान

खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

पढाउने	हलो	घर	किसान	काठ

(क) हलीले .... जोत्ने काम गर्छ ।

(ख) शिक्षकले .... काम गर्छ ।

(ग) खेतबारीको काम .... ले गर्छ ।

(घ) सिकर्मीले .... को काम गर्छ ।

(ङ) डकर्मीले .... बनाउने काम गर्छ

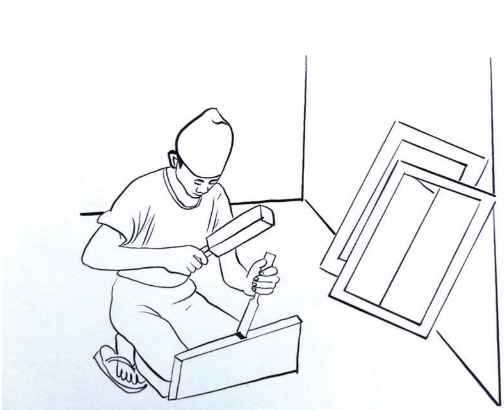
उत्तर दिनुहोस् :

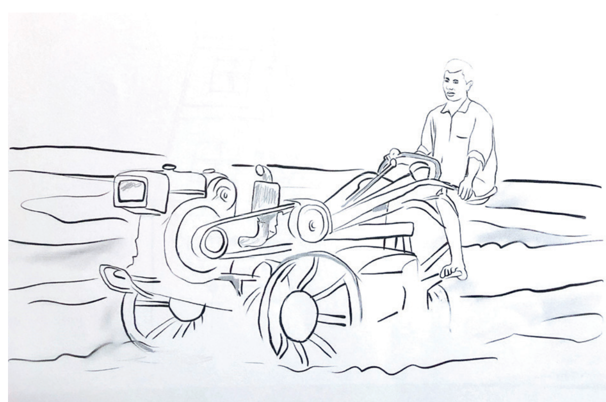
(क) तपाईंले हलो जोत्दै गरेको देख्नुभएको छ ?

(ख) तपाईंले घर बनाउँदै गरेको देख्नुभएको छ कि छैन ?

(ग) तपाईंले फर्निचर देख्नुभएको छ कि छैन ?

तलका चित्रमा रङ भर्नुहोस् :





पाठ १७

मेरो बुवाआमाको फोन नम्बर

चित्र हेरौँ र चिन्ने प्रयास गरौँ :

माथिका चित्रमा तपाईंले के के देख्नुभयो ? छलफल गरेर भन्नुहोस् ।

साथीसँग मिलेर तलका चित्रमा जस्तै अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।

(ग) तलको खाली ठाउँमा तपाईंको आमाको अथवा बाबाको मोबाइल नम्बर भर्नुहोस् ।

चित्रकथा हेर्नुहोस् :

मलाई सबैले मोबाइल भन्छन् । आजकाल म सबैको प्यारो भएको छु । साना नानीबाबुहरू पनि मसँग खेल्न धेरै मन पराउँछन् । मैले गर्दा नानीबाबुहरूले रमाइला गीतहरू सुन्न पाएका छन् । कार्टुन पनि हेर्न पाएका छन् । थाहा छ, साना नानीबाबुहरूले मलाई धेरै चलाउनु हुन्न नि । मलाई धेरै चलाउँदा आँखा बिग्रन सक्छ ।

पाठ १८

आगोसँग नखेलौँ

चित्र हेरौँ र बुझौँ :

जयहाङको बुवा आँगनमा आगो तापिरहनुभएको छ । छेउमा जयहाङ आगोसँग चल्दै छ ।

बुवा : ए बाबु ! आगोसँग नखेल है !

जयहाङ : किन बाबा ?

बुवा : आगोले पोल्छ नि बाबु ! ठुलो घाउ हुन्छ । पाक्छ ?

जयहाङ : हो र बाबा । त्यसो भए म छुन्छु है । कस्तो हुन्छ ? आथाआथा ...पोल्यो बाबा !

बुवा : बाबु, देख्यौ । भनेको मान्नुपर्छ है । आगोबाट सजग हुनुपर्छ । यसले पोल्छ !

(पोलेको हातलाई चिसो पानीमा डुबाउँदै)

जयहाङ : हस् बाबा ! अब म हजुरले भनेको मान्छु । आगोसँग कहिल्यै खेल्दिन । चल्दिन !

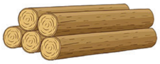
उत्तर दिनुहोस् :

(क) आगोलाई किन छुनुहुँदैन ?

(ख) आगोलाई छोयो भने के हुन्छ ?

(ग) आगोले पोल्यो भने के गर्नुपर्छ ?

जोडा मिलाउनुहोस् :



आगो

दाउरा

बालक

पोलेको हात पानीमा डुबाउँदै गरेको

साथीसँग मिलेर गीत गाउनुहोस् ।

नचलाऊ नचलाऊ

आगो नलचाऊ

यसले हात पोल्छ

यसलाई नचलाऊ

नचलाऊ नचलाऊ

आगो नचलाऊ

यसले हात जल्छ

यसलाई नचलाऊ ।

पाठ १९ हात काट्ने सामान

चित्र हेरौँ र चिन्ने प्रयास गरौँ :

माथिका चित्रमा तपाईंले के के देख्नुभयो ? सबैलाई सुनाउनुहोस् ।

साथीसँग मिलेर गीत गाउनुहोस् ।

खुकुरी नचलाऊ
हात काट्न सक्छ
बन्चरो नचलाऊ
खुट्टा काट्न सक्छ ।

हँसिया नचलाऊ
घाउ हुन सक्छ
खुकुरी नचलाऊ
घाउ हुन सक्छ ।

उत्तर दिनुहोस् :

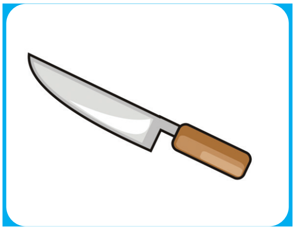
(क) खुकुरी र बन्चरो चलायो भने के हुन सक्छ ?

(ख) हँसिया र खुकुरी चलाउँदा के हुन सक्छ ?

(ग) धारिला हतियार चलाएर तपाईंको हात-खुट्टामा घाउ-चोट लागेको छ ?

जोडा मिलाउनुहोस् :

खुकुरी



बन्चरो

चक्कु

हँसिया

पाठ २०

चकचक नगरौँ

चित्र हेर्नुहोस् र बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :

माथिका चित्रमा तपाईंले के के देख्नुभयो ? छलफल गर्नुहोस् र भन्नुहोस् ।

साथीसँग मिलेर गीत गाउनुहोस् ।

नानीबाबु हो
नानीबाबु हो
चकचक गर्नुहुन्न
मूर्ख बन्नुहुन्न ।
नानीबाबु हो
नानीबाबु हो
ज्ञानी हुनुपर्छ
असल बन्नुपर्छ ।

खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

चकचक	मूर्ख	ज्ञानी	असल

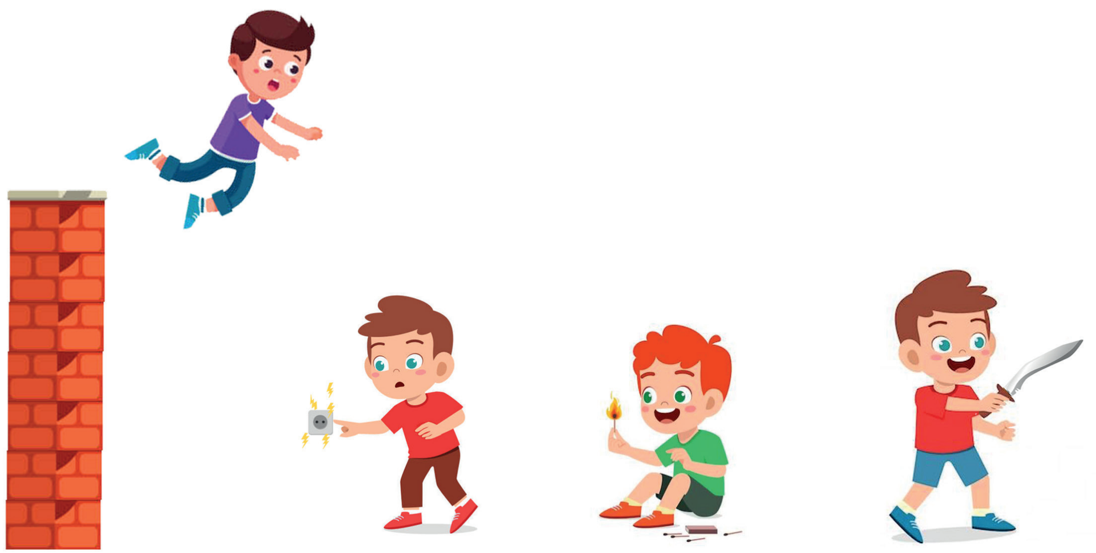
(क) चक.........

(ख) ....र्ख

(ग) ज्ञा.........

(घ) अ...........

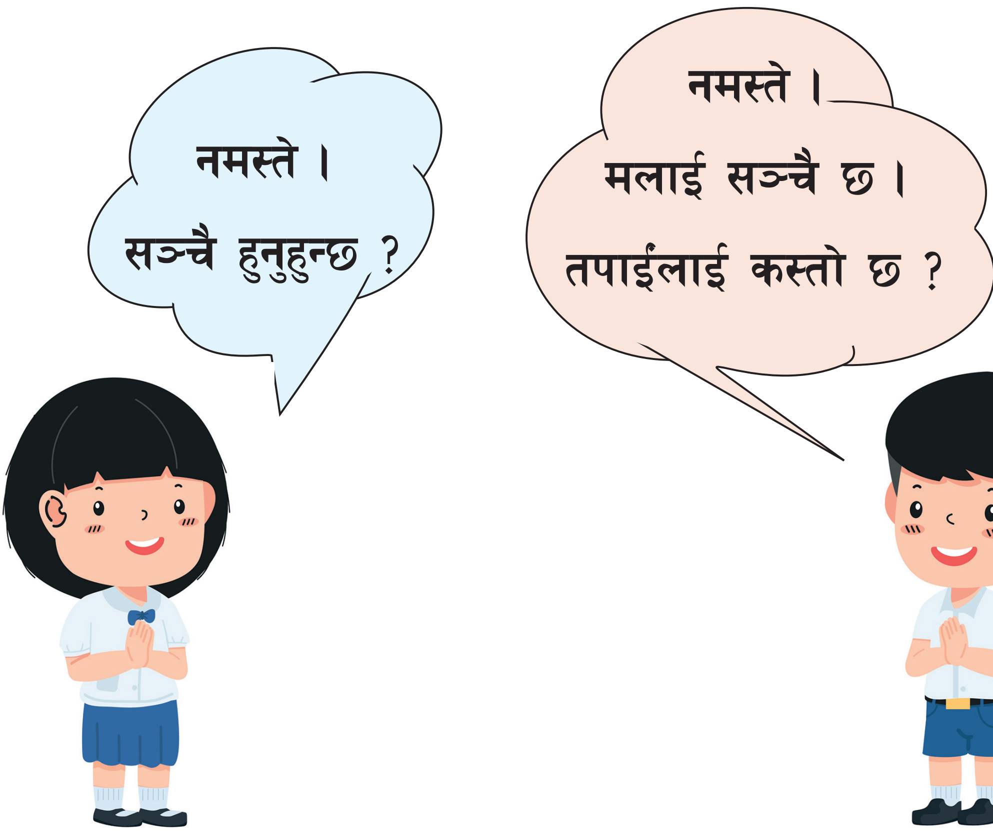
(क) तलका चित्रमा कुन कुन राम्रा बानी हुन् ? राम्रा बानीमा ठिक (✓) चिकन र नराम्रा बानीमा बेठिक (✗) चिह्न लगाउनुहोस् ।



पाठ २१

शिष्टाचार

तलका चित्र हेर्नुहोस् र चित्रमा जस्तै तपाईंले पनि अभिनय गर्नुहोस् :



उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंले गुरुबा र गुरुआमालाई नमस्ते गर्नुहुन्छ कि हुँदैन ?

(ख) तपाईंले गुरुबा र गुरुआमालाई नमस्ते गर्न बिर्सनुभएको छ कि छैन ?

(ग) तपाईंले आफूभन्दा ठुलालाई भेट्नुहुँदा के गर्नुहुन्छ ?

(घ) तपाईंलाई कसैले नमस्ते गर्नुभएको छ ?

तलका चित्र हेर्नुहोस् र बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :

गोलो घेरा बनाएर शिष्टाचार गर्दै आफ्नो नाम भन्दै खेल खेल्नुहोस् :

जोजोलप्पा ।

मेरो नाम लुजः श्रेष्ठ हो ।

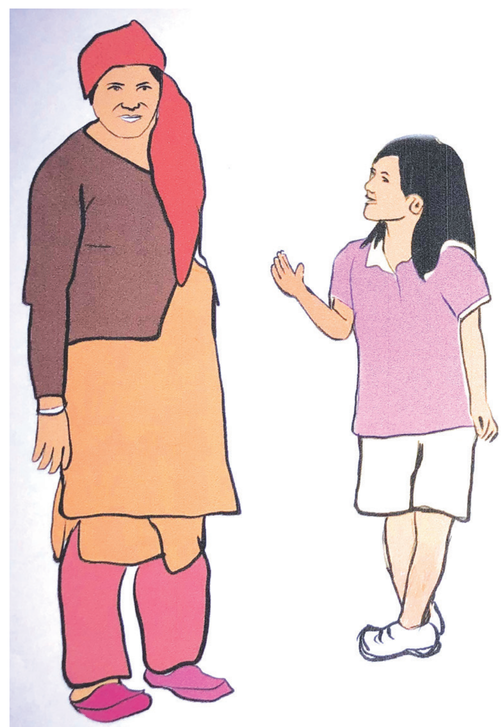
.... ।

मेरो नाम .... हो ।

पाठ २२

नाता सम्बन्ध

तलका चित्र हेरेर बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :



बुवाकी बुवालाई हजुरबुवा भन्नुपर्छ ।

बुवाको आमालाई हजुरआमा भन्नुपर्छ ।

आमाकी बुवालाई हजुरबुवा भन्नुपर्छ ।

आमाकी आमालाई हजुरआमा भन्नुपर्छ ।

बुवाको भाइलाई काका भन्नुपर्छ ।

आमाकी बहिनीलाई सानीआमा भन्नुपर्छ

उत्तर दिनुहोस् :

(क) बुवाको बुवालाई के भन्नुपर्छ ?

(ख) आमाकी आमालाई के भन्नुपर्छ ?

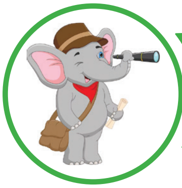
(ग) बुवाको भाइलाई के भन्नुपर्छ ?

(घ) आमाकी बहिनीलाई के भन्नुपर्छ ?

पाठ २३ ठुलालाई सम्मान र सानालाई माया

तलका चित्र हेरेर बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् :

माथिका चित्रमा तपाईंले के के देख्नुभयो ? बताउनुहोस् ।



चित्रकथा हेर्नुहोस् र बुझ्नुहोस् :

हामीले आफूभन्दा सानालाई सधैँ माया गर्नुपर्छ । सानालाई माया गर्दा उनीहरू खुसी हुन्छन् । सानाले पनि ठुलालाई आदर गर्नुपर्छ । ठुलालाई आदर गर्नु हाम्रो चलन हो । ठुलाले सानालाई माया गर्नु कर्तव्य हो ।

खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

माया	चलन	आदर	कर्तव्य

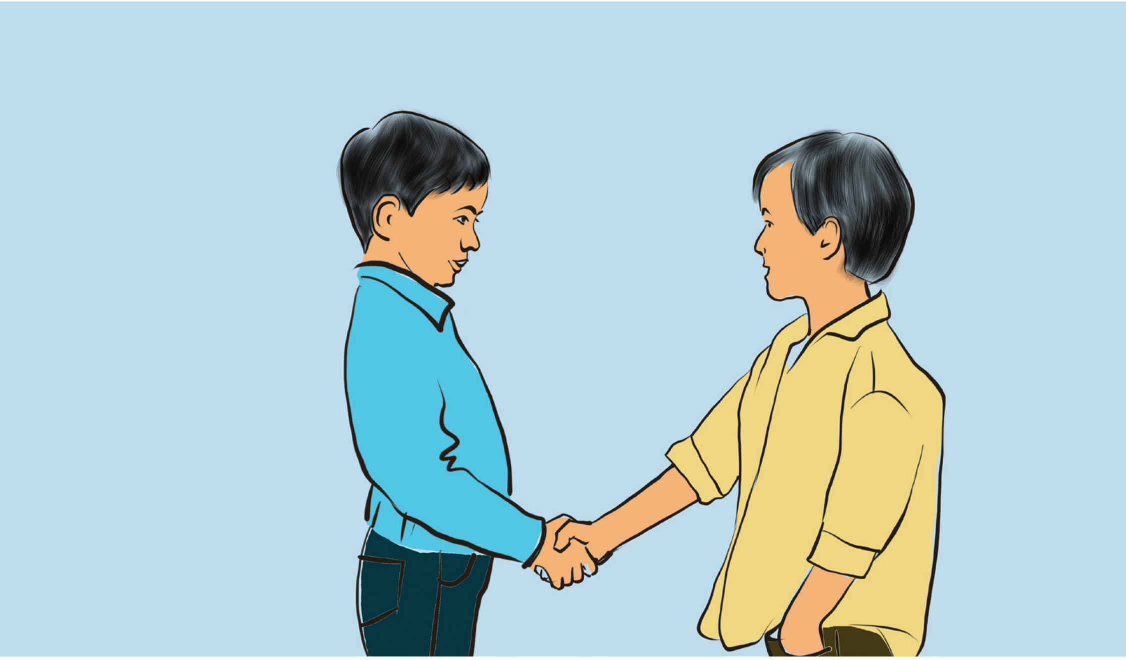
(क) हामीले आफूभन्दा सानालाई सधैँ .... गर्नुपर्छ ।

(ख) सानाले ठुलालाई .... गर्नुपर्छ ।

(ग) सानाले ठुलालाई आदर गर्नु हाम्रो .... हो ।

(घ) ठुलाले सानालाई माया गर्नु .... हो ।

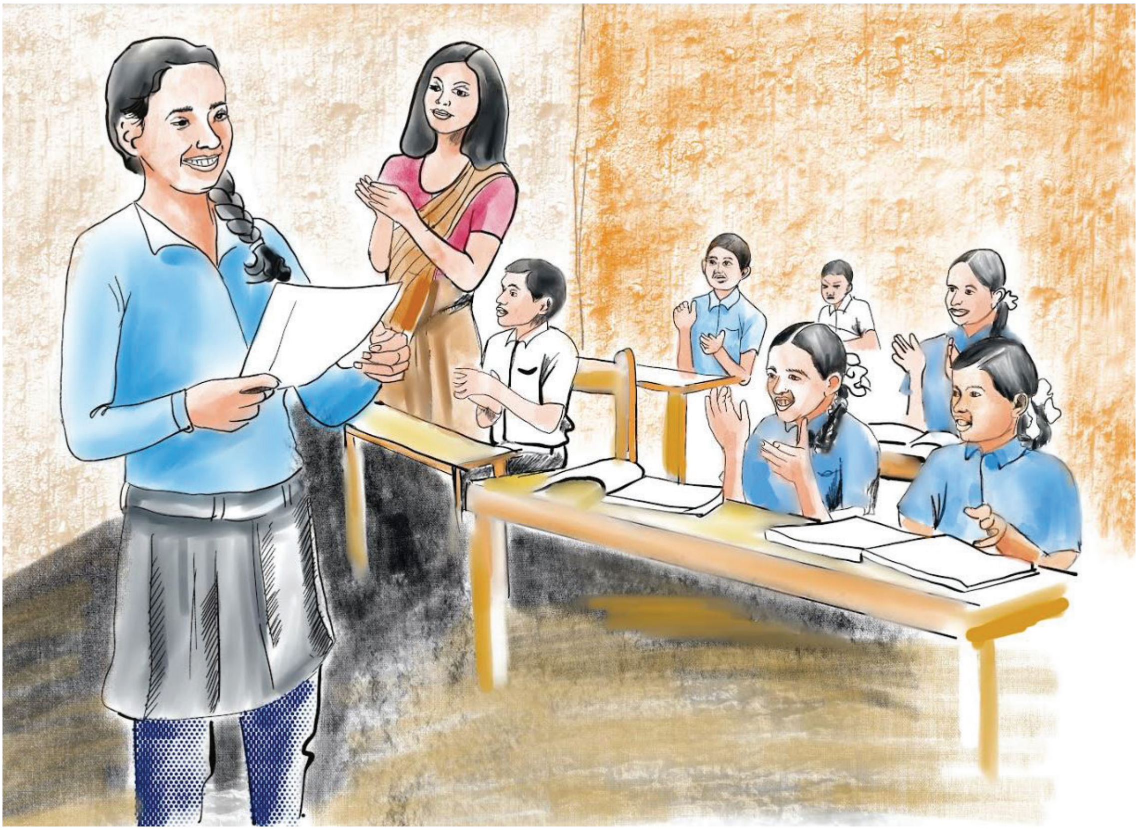
(क) विद्यालय जाँदा गुरुबा र गुरुआमालाई नमस्कार गर्नुहोस् र साथीसँग हात मिलाउने गर्नुहोस् ।

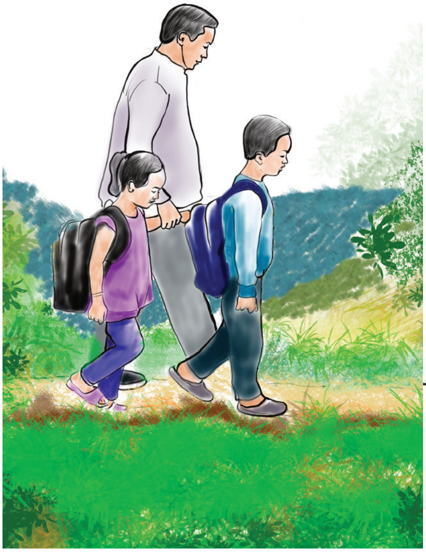


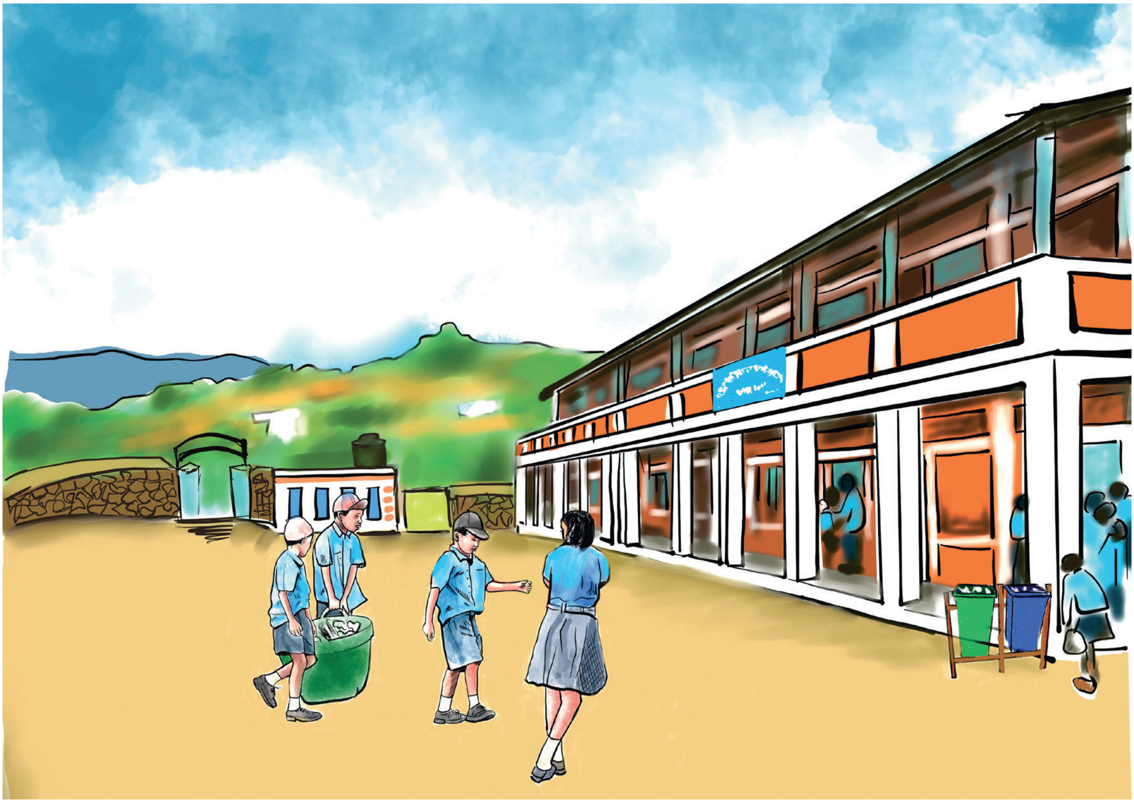
पाठ २४

अनुशासन

तलका चित्र हेर्नुहोस् र तपाईं पनि त्यस्तै बन्ने प्रयास गर्नुहोस् ।







पाठ २५

हात धुने गरौँ

तलका चित्र हेर्नुहोस् र बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस्:

माथिका चित्रमा तपाईंले के के देख्नुभयो ? साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

साथीसँग मिलेर गीत गाउनुहोस् ।

साबुन पानीले
साबुन पानीले
मिचीमिची हात धोऔँ
साबुन पानीले

हात धुने गरौँ
खाना खानुअघि
हात धुने गरौँ
चर्पी गएपछि
साबुन पानीले
साबुन पानीले
मिचीमिची हात धोऔँ
साबुन पानीले ।

खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

मिचीमिची	अघि	पछि	साबुन

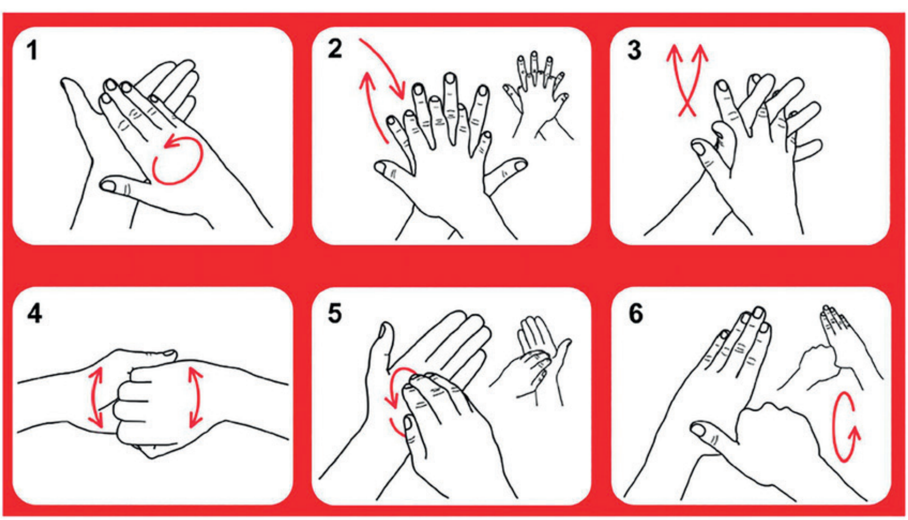
(क) खाना खानु .... हात धुनुपर्छ ।

(ख) चर्पी गए .... हात धुनुपर्छ ।

(ग) .... पानीले हात धुनुपर्छ ।

(घ) हात धुँदा .... धुनुपर्छ ।

हात धुने तरिका सिकौं :



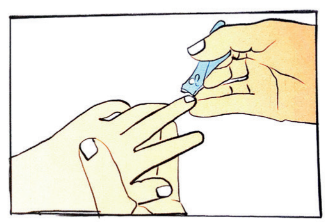
पाठ २६ नियमित नुहाउने गरौँ

तलका चित्र हेर्नुहोस् र बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस्:

माथिको चित्रमा तपाईंले के देख्नुभयो ? साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

चित्रकथा हेर्नुहोस् र सिक्नुहोस् :

आज शनिवार हो । नीलिमालाई उनकी आमाले नुहाउँदै हुनुहुन्छ । प्रत्येक शनिबार नीलिमा नुहाउँछिन् । उनी आफैँ नुहाउन सक्दिनन् । नुवाइसकेपछि बाबाले नीलिमाको नङ काटिदिनुहुन्छ । उनी कक्षाकोठामा सधैँ सफा भएर जान्छिन् ।



उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईं कुन दिन नुहाउने गर्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईंलाई नुहाउन मन पर्छ कि पर्दैन ?

(ग) तपाईंलाई कसले नुहाइदिनुहुन्छ ?

(घ) तपाईं नङ कसले काटिदिनुहुन्छ ?

(ङ) तपाईंको कपाल कसले कोरिदिनुहुन्छ

साथीसँग मिलेर गीत गाउनुहोस् ।

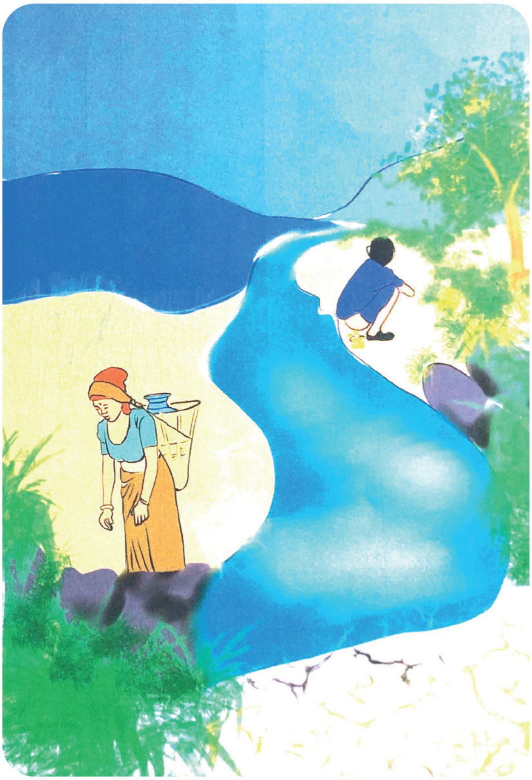
शनिबार सधैं नुहाउने गर्छु
नुहाइसकेपछि न्यानो लुगा लाउँछु

सधैं नुहाउनाले जिउ सफा हुन्छ
जिउ सफा राख्नाले रोग टाढा भाग्छ ।

पाठ २७

चर्पीको प्रयोग

चित्र हेर्नुहोस् र सिक्नुहोस् :



माथिका चित्र हेर्नुहोस् । दिसा गर्ने सही तरिका सिक्नुहोस् ।

तलको संवाद हेर्नुहोस् र सिक्नुहोस् :

शिक्षक देवीप्रसाद गाउँ घुमिरहेका छन् । बाटामा उनले पवनलाई खुला ठाउँमा दिसापिसाब गरेको देखे ।

शिक्षक : पवन खुला ठाउँमा दिसापिसाब किन गरेको ?

पवन : (लजाउँदै केही नबोल्नु)

शिक्षक : अबदेखि यसरी खुला ठाउँमा दिसा नगर्नू है । यसले वातावरणलाई फोहोर बनाउँछ । रोग फैलाउँछ अनि हामी बिरामी हुन्छौँ ।

पवन : हस् सर । अबदेखि म गर्दिन । मलाई थाहा थिएन ।

शिक्षक : यसरी बाहिर दिसा गर्दा आचीमा झिँगा बस्छ । त्यही झिँगाले हामीले खाने खानेकुरामा टेक्छ अनि रोग सर्छ ।

पवन : हो र सर ।

शिक्षक : हो नि ।

(१) ठिक भए ठिक (✓) चिह्न र बेठिक भए (✗) चिह्न लगाउनुहोस् ।

(क) हामीले खुला ठाउँमा दिसापिसाब गर्नुपर्छ । ☐

(ख) खुला ठाउँमा दिसापिसाब गर्दा केही पनि हुँदैन । ☐

(ग) बाहिर आची गर्दा वातावरण सफा हुन्छ । ☐

उत्तर दिनुहोस् :

(क) तपाईंको घरमा चर्पी छ कि छैन ?

(ख) तपाईंको विद्यालयमा चर्पी छ कि छैन ?

(ग) चर्पी गएपछि तपाईंले हात धुनुहुन्छ कि हुन्न ?

(घ) तपाईंको घरमा भएको चर्पी फोहोर छ कि सफा छ ?

(ङ) तपाईंको विद्यालयमा भएको चर्पी फोहोर छ कि सफा छ ?

(च) तपाईंले कहिल्यै बाहिर दिसापिसाब गर्नुभएको छ ?

(छ) चर्पी गएपछि तपाईं साबुन पानीले हात धुनुहुन्छ कि हुँदैन ?