:yfgLo kf7\oqmddf cfwfl/t kf7\ok':ts

हाम्रो विनयी-त्रिवेणी

कक्षा–१

:yfgLo kf7\ojmddf cfwfl/t kf7\ok':ts

xfd|f]lj go L–lqj0fL

s If !

विद्यार्थीको नाम :

विद्यार्थीको क्रमाङ्क :

विद्यालयको नाम :

विद्यालयको ठेगाना :

अभिभावकको नाम :

अभिभावकको फोन नं. :

विषय शिक्षकको नाम :

प्रकाशक	:	विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका, नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व)
सहजीकरण	:	साभ नेपाल, पोखरा ।
सर्वाधिकार	:	प्रकाशकमा
प्रकाशन	:	पहिलो संस्करण, वि.सं.२०८०
लेखन तथा सम्पादन	:	डा. तुलसीराम खनाल
		गोमविक्रम क्षत्री
		चन्द्रदेवी शर्मा
डिजाइन	:	केदार पौडेल
मुद्रण	:	आदर्श अफ्सेट प्रिन्टर्स, पोखरा

(विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका, नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व)द्वारा निःशुल्क वितरित)

प्रकाशकीय

नेपालमा विगत लामो समयदेखि स्थानीय पाठ्यक्रमका सम्बन्धमा विभिन्न चर्चा परिचर्चा हुँदै आएको हो । नेपालको संविधान २०७२ को मौलिक हकका रूपमा प्रत्येक व्यक्ति र समुदायले आफ्नो भाषा तथा संस्कृतिको संरक्षण गर्न पाउने, प्रत्येक समुदायलाई आफ्नो समुदायको सांस्कृतिक जीवनमा सहभागी हुन पाउने अधिकार लगायतका व्यवस्थाहरू गरिएको छ भने राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०६३, २०७५ र २०७६ ले पनि आधारभूत तहसम्म स्थानीय पाठ्यक्रमको व्यवस्था गरी सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न निर्देश गरेको छ ।

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपले आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ३) मा मातृभाषिक सिप/स्थानीय विषयवस्तुसम्बन्धी क्रियाकलाप समावेश गरी पाठ्यभार ५ र वार्षिक पाठ्यघन्टा १६० कायम गरेको छ। यसैअनुरूप तयार गरिएको आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ३) को एकीकृत पाठ्यक्रम २०७५ मा ५ पाठ्यभारको मातृभाषिक सिप/स्थानीय विषयवस्तुका लागि स्थानीय तहले नै पाठ्यक्रम विकास तथा छनोट गरी कार्यान्वयन गर्नुपर्ने उल्लेख गरिएको छ। त्यसै गरी राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपमा आधारभूत तहकै कक्षा ४-८ मा मातृभाषा वा अन्य कुनै स्थानीय विषयवस्तु पाठ्यभार ४ र पाठ्यघन्टा १२८ तोकिएको छ ।

यही सन्दर्भमा विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाले पनि 'राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप-२०७५, २०७६' र 'स्थानीय पाठ्यक्रम निर्देशिका-२०७६' का मूल मान्यतालाई आत्मसात् गर्दै हाम्रो विनयी-त्रिवेणी नामक पाठ्यक्रम तयार गरी आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ५) का पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्वलाई क्रमशः पूरा गर्दै गइरहेको छ । यस क्रममा स्थानीय पाठयक्रमका आदर्शहरूलाई पछ्याउँदै स्थानीय आवश्यकता र रूचिलाई ध्यानमा राखी यो पाठ्यपुस्तक निर्माण गरिएको छ । गाउँपालिकाले "शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक" भन्ने अभिप्रायका साथ यस कामलाई अघि बढाएको हो । यो पाठ्यपुस्तक निर्माणका सन्दर्भमा सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रमविज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकावासीको सहयोग प्राप्त भएको छ ।

पाठ्यपुस्तक लेखनका क्रममा विभिन्न चरणका गोष्ठी, छलफल र अन्तरक्रियामार्फत् स्थानीय स्तरका आवश्यकता र पाठ्यपुस्तकमा समेट्नुपर्ने विषय सन्दर्भहरूका बारेमा अवधारणा निर्माण गरिएको छ। स्थानीय सिप, क्षमता, कला, पेशा, व्यवसाय, स्थानीय सम्पदा, स्थानीय पहिचानलाई पाठ्यपुस्तकमा समेटेर विद्यार्थीका ज्ञान, सिप र अभिवृत्तिलाई उजागर गर्ने प्रयास पाठ्यपुस्तकमा गरिएको छ । विनयी-त्रिवेणी के हो भन्ने कुरालाई पाठ्यपुस्तकको ऐनामा

प्रतिबिम्बित गराउने, त्यो पाठ्यपुस्तकमा प्रत्येकले आफ्नो पहिचान देख्ने र सबैले अपनत्व महसुस गर्ने ढङ्गले बनाइएको यो पाठ्यपुस्तकले नयाँ पिंढीलाई आफ्नो मौलिकपनको खोजी गर्न प्रेरित गर्नेछ। यसले स्थानीय सिप वा पेशा र विशेषताहरूलाई विश्वव्यापी बनाई परम्परागत पेशाहरूको व्यावसायीकरणतर्फ पनि सहयोग गर्ने विश्वास लिएका छौं। स-साना विद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई आफ्नै परिवेश झल्किने विषयवस्तु र यहींका आकर्षक तस्वीरहरूले पक्कै पनि आफू जन्मेको माटो चिन्न र यही माटोमा केही गरौं भन्ने भावना जगाउन पाठ्यपुस्तक प्रेरक हुनेछ भन्ने विश्वास पनि लिएका छौं । यसका साथै आफैसँग भएको सुगन्ध चिन्न नसकेर रनवन घुमिरहेको मृगजस्तै भएका आजका युवालाई समेत आफ्नै ठाउँमा उद्यमका सम्भावनाहरूको उज्यालो देखाइदिने दस्तावेजका रूपमा समेत यसको महत्त्व रहने नै छ।

स्थानीय सरोकारवालाको आवश्यकता, चाहना र उनीहरूकै सहभागितामा स्थानीय विषयवस्तुलाई समावेश गरी निर्माण र कार्यान्वयन गर्न लागिएको हाम्रो विनयी-त्रिवेणी नामक पाठ्यपुस्तकको ऐतिहासिक महत्त्व रहने कुरामा कुनै शङ्का छैन। यसको लेखन, सम्पादन र प्रकाशनमा सहयोग र सहजीकरण गर्ने संस्था साभ नेपाल र यसका अध्यक्ष डा. तुलसीराम खनाल तथा अन्य लेखक तथा सम्पादकलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौं। यसका साथै रातदिन नभनी निकै मिहिनेतका साथ पाठ्यपुस्तक लेखनमा खटिनुभएका विज्ञ लेखकहरूप्रति गाउँपालिका हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ। पाठ्यपुस्तक निर्माणका विभिन्न चरणमा आफ्नो अमूल्य सुझाव दिएर सहयोग गर्नुहुने पाठ्यक्रम सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समिति, विद्यालयका शिक्षक, अभिभावक, प्रधानाध्यापक, विद्यार्थी भाइबहिनीहरू, शिक्षाविद्, समाजसेवी, विभिन्न क्षेत्रका विज्ञ व्यक्तित्त्वहरू, गाउँपालिकाका सम्पूर्ण जनप्रतिनिधिज्यूहरू, राजनैतिक व्यक्तित्त्व, कर्मचारीहरू सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौं। साथै पुस्तक प्रकाशनको प्राविधिक अभिभारा वहन गर्ने आदर्श अफसेट प्रति पनि हामी आभारी छौं।

अन्त्यमा, हाम्रो विनयी-त्रिवेणी नामक यस स्थानीय पाठ्यपुस्तकको पूर्ण सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छौं। निर्माणका क्रममा जस्तै यसको अर्थपूर्ण कार्यान्वयनका सन्दर्भमा पनि सबै पक्षको उत्तिकै सहयोग र सद्भाव रहने आशा एवम् विश्वास व्यक्त गर्दछौं।

विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका

नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व)।

सम्पादकीय

शिक्षाको मेरूदण्ड पाठ्यक्रम हो । पाठ्यक्रम कार्यान्वयनको प्रमुख साधन पाठ्यपुस्तक हो। पाठ्यपुस्तकविना कुनै पनि विषयको सिकाइ प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन हुन सक्तैन। स्थानीय पाठ्यक्रमले राष्ट्रिय पाठ्यक्रमले समेट्न नसकेका विषयवस्तुलाई स्थानीय आवश्यकताका आधारमा समेटेको हुन्छ ।

स्थानीय पाठ्यक्रमको अवधारणा नवीनतम् सोच, खोज र अनुसन्धानको प्रतिफल स्वरूप जन्मिएको एक वस्तुनिष्ठ स्थानीय आवश्यकतालाई नजिकबाट सम्बोधन गर्ने अचुक औषधी हो। यही पाठ्यक्रमको निर्देशनका आधारमा स्थानीय आवश्यकताअनुसार तयार गरिएका यस्ता पाठ्यपुस्तकले शैक्षिक विकेन्द्रीकरणको प्रबर्द्धन समेत गर्दछन् । नेपाल भौगोलिक, आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक र सांस्कृतिक विविधताले भरिपूर्ण मुलुक हो । विविधतामूलक सामाजिक संरचनामा मानिसहरूका आवश्यकता र चाहना पनि फरक-फरक हुन्छन् । केन्द्रीय पाठ्यक्रमले मात्र मानिसहरूका फरक आवश्यकतालाई सम्बोधन नगर्न सक्छ । यस स्थितिमा स्थानीय पाठ्यक्रमले सिकारूमा स्थानीय ज्ञान तथा सिपसहितको मानसिक संरचना तयार गर्दछ जसले गर्दा भविष्यमा सामाजिक आवश्यकतालाई परिपूर्ति गर्ने ढोका खुल्दछ ।

स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माणको प्रक्रिया अन्य पाठ्यपुस्तक निर्माणभन्दा केही कठीन पनि छ। विशेष गरी स्थानीय स्तरका साना मसिना कुराहरू समावेश गरी पाठहरू तयार गर्नुपर्ने र विद्यार्थीको स्तर अनुसारका अभ्यास एवम् क्रियाकलाप समावेश गर्ने कुरा निकै चुनौतीपूर्ण रहेको छ। पाठ्यपुस्तक तयारीका क्रममा अनेकथरी विज्ञहरूको सहयोग लिनुपर्ने हुन्छ। गाउँपालिकाको सिमित स्रोत, निश्चित समय, कठीन भूगोल र लगनशील लेखकहरूको अभाव पाठ्यपुस्तक लेखनका चुनौतीहरू हुन् । यही कारणले पनि होला नेपालका अति कम मात्र स्थानीय तहमा यति धेरै विषयवस्तु समेटेर पूर्ण पाठ्यपुस्तक लागू हुन सकेका छन् । ती अति कम स्थानीय तहमध्ये विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका पनि एक बन्न पुगेको छ ।

विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाले आफ्नो स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहजीकरणको जिम्मेवारी साभ नेपाललाई प्रदान गरेअनुसार कक्षा (१–५) को पाठ्यपुस्तक तयार भएको छ। पाठ्यपुस्तक लेखनको दायित्व स्थानीय लेखक, शिक्षक र बुद्धिजीवीको हुन जान्छ तर पनि ती सबैलाई परिचालन गरेर पाठ तयार गर्न र सम्पादन गर्नका लागि कोही न कोही सहजकर्ता आवश्यक पर्दछ ।

नीतिश्लोकमा भनिएको छ -

“अमन्त्रमक्षरं नास्ति नास्ति मूलमनौषधम् ।
अयोग्यः पुरूषो नास्ति योजकस्तत्र दुर्लभः ॥”

त्यही दुर्लभ योजकको आवश्यकताको पूर्ति साभ नेपालले गरेको हो । यो पाठ्यपुस्तक तयारीका लागि साभ नेपालले दक्ष र व्यावसायिक लेखकहरू चयन गरेको छ । ती सबै लेखकहरूले पाठ्यक्रमको गहन अध्ययन गरी सोही अनुसारको अनुसन्धान गर्नुभयो । अनुसन्धानका क्रममा विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाको सातवटै वडाका हरेक टोल, बस्ती र विद्यालयहरूमा पुगेर तथ्य सङ्कलन गरियो । पाठ्यक्रम निर्माण सहजीकरण समिति र पाठ्यक्रम मस्यौदा लेखन समितिसँग पनि पटकपटक बैठक तथा भेला गरी उहाँहरूकै सुझावका आधारमा लेखन कार्य गरिएको हो । लेखन सम्पन्न भैसकेपछि पनि विभिन्न चरणमा स्थानीय विज्ञहरूसँग छलफल गरेरमात्र पाठ्यपुस्तक छपाइका लागि तयार गरिएकको हो ।

“हाम्रो विनयी-त्रिवेणी” नामक प्रस्तुत पाठ्यपुस्तकमा व्यावहारिक सिकाइलाई महत्त्व दिइएको छ । पाठ्यक्रमको परिधिभित्र रहेर त्यसकै सिकाइ उपलब्धिलाई आधार बनाएर लेखन गरिएको छ । पाठ्यक्रमका समतलीय र लम्बीय स्वरूपलाई ध्यान पुऱ्याइएको छ । हरेक पाठका अन्त्यमा शिक्षण निर्देशन, क्रियाकलाप, परियोजना कार्य र पाठअनुसारका अभ्यासहरू समावेश गरिएको छ । अभ्यास बनाउँदा खोजेर तथा गरेर सिक्ने कुरामा जोड दिइएको छ । विनयी-त्रिवेणीका मुख्य सम्पदाहरू नछुटुन भनी ध्यान पुऱ्याइएको छ । यहाँका अनेकौं सम्पदाहरूका खोजमुलक पाठहरू पुस्तकहरूमा समावेश गरिएको छ । त्यसैगरी योग र ध्यान, नैतिक शिक्षा, जडीबुटी लगायतका पाठ पनि समावेश गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकमा समावेश भएका सबैजसो तस्बीरहरू स्थानीय नै रहेका छन् । पाठहरू सम्बन्धित विज्ञहरूद्वारा प्रमाणित गरेर तयार गरिएको छ । समग्रमा यो पाठ्यपुस्तक गाउँपालिकाकै महत्त्वपूर्ण दस्तावेजका रूपमा बालक, युवा, बृद्ध सबैले कम्तीमा एकपटक अनिवार्य पढ्नुहुनेछ भन्ने विश्वास हामीले गरेका छौं । स्थानीय तहका अन्य कक्षाका पाठ्यपुस्तक तयार हुँदासम्म विनयी-त्रिवेणीका सबै सम्पदा समेटिने कुरामा विश्वास गर्न सकिन्छ ।

गाउँपालिकाले “शिक्षकका हातमा पाठ्यक्रम र विद्यार्थीका हातमा पाठ्यपुस्तक” भन्ने अभिप्रायका साथ अघि बढाएको यस महत्त्वपूर्ण कार्यक्रममा साभ नेपालले सहजीकरण गर्ने अवसर पाउनु भनेको हाम्रा लागि आफैमा गौरवको कुरा हो । विगतमा विभिन्न पालिकाहरूमा गरेका कामका अनुभवहरू यस पाठ्यपुस्तक निर्माणमा सहयोगी

बनेका छन् । यी पाठ्यपुस्तक निर्माणका सन्दर्भमा गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री घनश्याम गिरीको शिक्षा क्षेत्रमा परिवर्तनको सपना, उपाध्यक्ष श्री भगवती वैदवार क्षत्री, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री बोधराज बस्याल र शिक्षा अधिकृत श्री भूपराज पाण्डे र शिक्षा प्राविधिक श्री अमरराज न्यौपानेको सकारात्मक पहलले निकै ऊर्जा प्रदान गरे । उहाँहरू सबैप्रति साभ नेपाल कृतज्ञ छ । त्यसैगरी पाठ्यक्रम मसौदा लेखन सुझाव समिति, पाठ्यक्रम मसौदा लेखन समितिका सबै आदरणीय व्यक्तित्वहरूसहित सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, पाठ्यक्रम विज्ञ, शिक्षाविद्, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी, लेखक, स्थानीय सरोकारवाला लगायत सबै विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाबासीको सहयोग प्राप्त भएको छ । यस पुस्तक लेखनमा विनयी त्रिवेणीका शिक्षाप्रेमी श्री प्रकाश खनाल र श्री संगम गिरीको सहयोग पनि अमूल्य रहेको छ । साथै पाठ्यपुस्तक लेखनमा सहभागी सबै लेखक तथा सम्पादकहरू, अनुसन्धानकर्ताहरू, फोटोग्राफरहरू, डिजाइनरहरू र सबै विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाबासीमा साभ नेपाल हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ ।

अन्त्यमा, हाम्रो विनयी-त्रिवेणी नामक यस पाठ्यपुस्तकको प्रभाव अबको तीन दशक पछिमात्र देखिनेछ । यो पाठ्यपुस्तक पढेर त्यहाँका कलिला बालबालिकाले आफू जन्मेको, हुर्केको र सुँघेको माटोको सुगन्धलाई हृदयभरी बोकेर देश देशान्तर भ्रमण गर्नेछन् र अन्त्यमा आफ्नै भूमिमा फर्केर उद्यम गरी बाँच्नेछन् भन्ने अपेक्षा हाम्रो रहेको छ । यसो भयो भनेमात्र आज गाउँपालिकाले गरेको लगानी र साभ नेपालले गरेको परिश्रम सार्थक बन्नेछ ।

यस ऐतिहासिक कामका लागि विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकालाई बधाई तथा पाठ्यपुस्तकको सफल कार्यान्वयनका लागि शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

साभ नेपाल
पोखरा

(पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने सिलसिलामा विभिन्न सन्दर्भ सामग्री तथा स्रोत व्यक्तिहरूबाट आवश्यक सहयोग प्राप्त भएको छ । ज-जसको सहयोग प्राप्त भएको छ वा जसका कृतिबाट सामग्री ग्रहण गरिएको छ उहाँहरू सबैप्रति हार्दिक सम्मान प्रकट गर्दै धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं ।)

- लेखक तथा सम्पादक

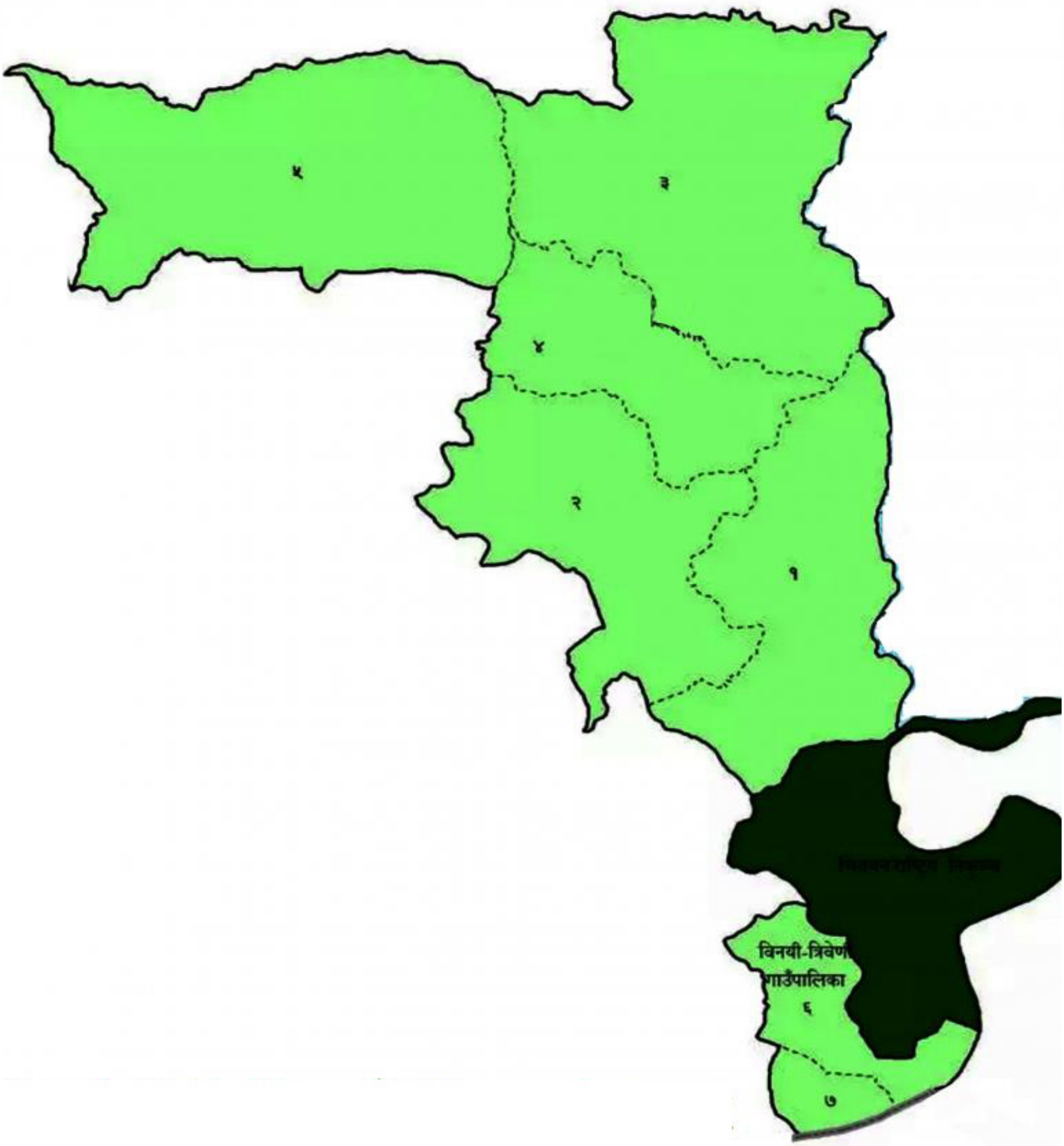
विषयसूची

एकाइ	पाठ	शीर्षक	पृष्ठ
१. विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका	१	मेरो विनयी-त्रिवेणी	२
	२	मेरो गाउँ	६
२. स्थानीय सम्पदा	३	मन्दिर	१०
	४	भाषा	१४
३. परम्परागत अभ्यास	५	अचार	१७
	६	नागपूजा	२१
४. कृषि तथा पशुपक्षीपालन	७	कोदालो	२५
	८	तरकारी खेती	२९
५. उद्यमशीलता	९	ठेकी	३५
	१०	सेलरोटी	३८
६. अनुशासन, खेलकुद र स्वास्थ्य	११	नमस्कार	४३
	१२	हात धुने तरिका	४७
७. पर्यटन	१३	मेरो फूलबारी	५१
८. व्यावहारिक तथा जीवनोपयोगी सिकाइ	१४	आगलागी	५६
	१५	घण्टी	६०
९. जैविक विविधता	१६	म तुलसी	६५
	१७	गाई	७०

एकाइ–१

विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका

१ मेरो विनयी-त्रिवेणी



हाम्रो गाउँपालिका विनयी-त्रिवेणी हो । यस गाउँपालिकामा सातओटा वडा छन् । यस गाउँपालिकाको सबैभन्दा ठूलो वडा तिन

नम्बर हो । सबैभन्दा सानो वडा सात नम्बर हो । यस गाउँपालिकाको सबैभन्दा अग्लो भाग राँकाचुली हो भने सबैभन्दा होचो भाग त्रिवेणी हो । मलाई मेरो गाउँपालिका धेरै मन पर्छ । म विनयी-त्रिवेणीमा जन्मन पाउँदा निकै खुसी छु ।

शिक्षण सुझाव

(क) विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाको सामान्य रेखाचित्र प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीहरूलाई विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिकाको सामान्य जानकारी गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिमी बसेको वडा कुन हो ? तिम्रो वडामा के-कस्ता हेर्न लायकका स्थानहरू छन् ? आफ्ना अभिभावकहरूको सहयोगमा सूची बनाऊ ।

- तिमी बसेको वडाको चित्र बनाऊ ।

अभ्यास

१. उत्तर भन :

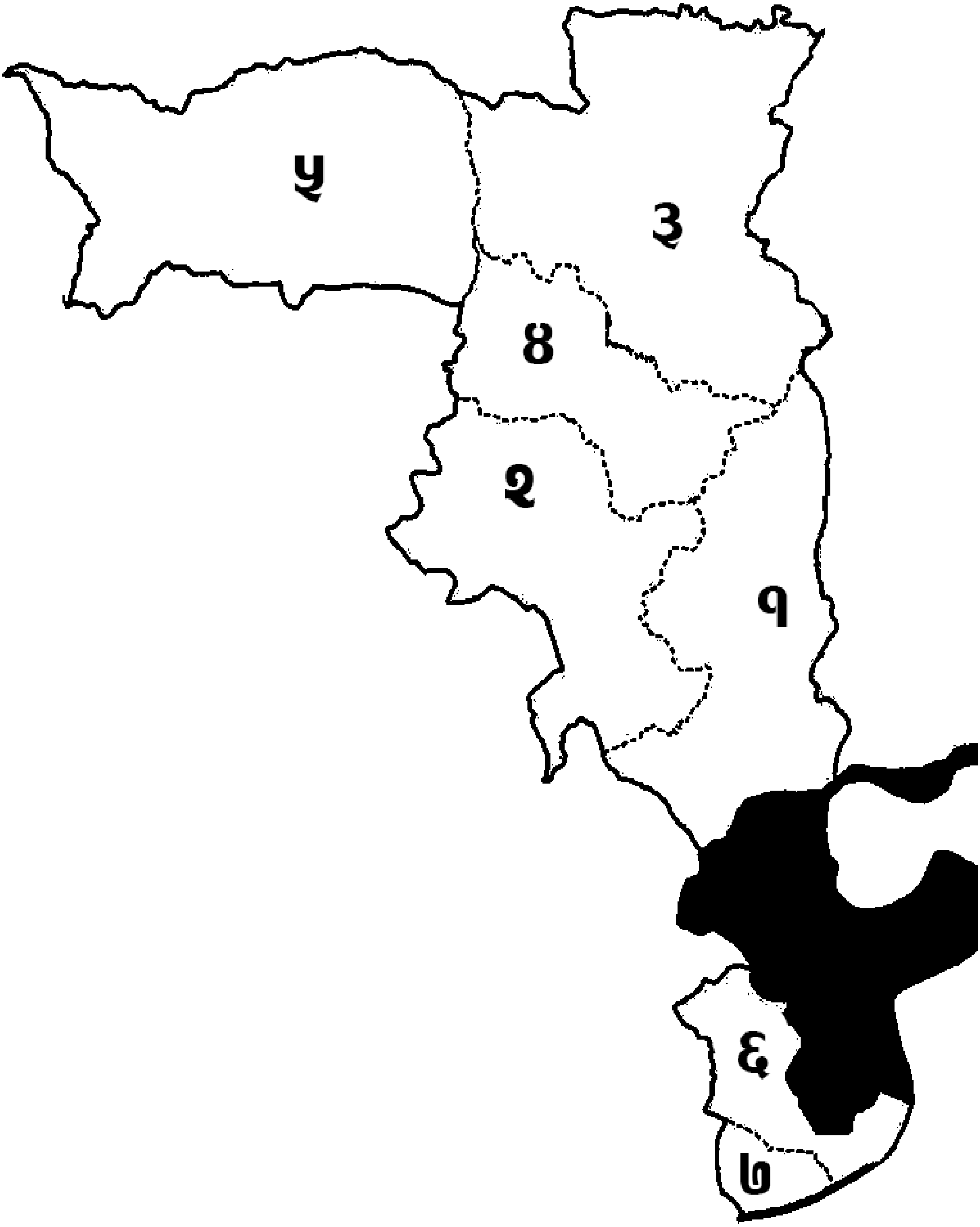
(क) तिम्रो गाउँपालिकाको नाम भन ।

(ख) तिमी बस्ने वडा कुन हो ?

(ग) तिम्रो विद्यालय कति नम्बर वडामा पर्छ ?

(घ) तिम्रो घरनजिकैको बजार कुन हो ?

२. तिम्रो गाउँपालिकाको नक्सामा आफ्नो वडा चिनेर रङ्ग लगाऊ ।



२ मेरो गाउँ

नमस्कार ! मेरो नाम कविता हो । यो मेरो गाउँ हो । मेरो गाउँबाट विनयी खोला देखिन्छ । मेरो गाउँमा तोरीको खेती गर्छन् । मेरो गाउँमा धेरै जातका मानिसहरू बस्छन् । मेरो गाउँमा आलुको

पनि खेती गर्छन् । मेरो गाउँमा पाहुनाहरू आउँछन् । मेरो गाउँमा विद्यालय छ । मेरो गाउँमाथि वन छ । मेरो गाउँमा मन्दिर छ । मेरो गाउँ रमाइलो छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई आआफ्नो गाउँका बारेमा कविताले झैँ परिचय दिन लगाउनुहोस् र अप्ठ्यारो परेमा सहजीकरण गरिदिनुहोस् ।
- सम्भव भएसम्म विद्यार्थीहरूलाई भिडियो अथवा तस्बिर देखाएर विनयी-त्रिवेणीभित्रका गाउँहरूको परिचय गराइदिनुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख :

(क) माथिको गाउँ कसको हो ?

उत्तर : ....

....

(ख) कविताको गाउँबाट के देखिन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ग) गाउँका मान्छे के गर्छन् ?

उत्तर : ....

....

(घ) गाउँमा के खेती गर्छन् ?

उत्तर : ....

....

(ङ) तिम्रो गाउँ कस्तो छ ?

उत्तर : ....

....

२. शिक्षकको सहयोगमा चित्रमा देखाइएको गाउँको नाम लेख :

एकाइ–२

स्थानीय सम्पदा

३ मन्दिर

नमस्कार ! मेरो नाम लक्ष्मी हो । मेरो घरनजिकै मन्दिर छ । मन्दिरमा भगवान्को मूर्ति छ । मन्दिरमा एउटा ढोका छ । मन्दिरमा घण्टी छ । मन्दिरमा पुजारी छन् । मानिसहरू पूजा

गर्छन् । पुजारी शङ्ख बजाउँछन् । पुजारी घण्ट बजाउँछन् । पुजारीले टीका लगाइदिन्छन् ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई नजिकैको मन्दिरमा लैजानुहोस् अथवा कुनै स्थानीय मन्दिरको चित्र वा भिडियो देखाउनुहोस् र त्यसका बारेमा वर्णन गर्न लगाउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- के तिम्रो घर नजिकै मन्दिर छ ? यदि छ भने आफ्ना अभिभावकको सहयोगमा मन्दिरको चित्र तयार गर ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख ।

(क) लक्ष्मीको घरको नजिक के छ ?

उत्तर : ....

....

(ख) मन्दिरमा के को मूर्ति छ ?

उत्तर : ....

....

(ग) मन्दिरमा कतिवटा ढोका छन् ?

उत्तर : ....

....

(घ) पुजारीले के-के गर्छन् ?

उत्तर : ....

....

२. तलका चित्रहरूको नाम लेख :

४ मेरो भाषा

मेरो नाम आशा गुरूङ हो । म विनयी-त्रिवेणीमा बस्छु । मैले अहिंसावादी महाबौद्ध अनाथ आधारभूत विद्यापिठमा पढ्छु । हामीलाई गुरूआमाले सम्भोटा लिपिमा टिब्टेन भाषा सिकाउनुहुन्छ ।

यो भाषा सिक्दा रमाइलो लाग्छ । हामी सबैले आफ्नो भाषालाई माया गर्नुपर्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो भाषाका (अभिवादन, साइनो, खाना आदि) शब्दपत्ती बनाई कक्षामा प्रस्तुत गरिदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- आफ्नो कक्षाका साथी वा शिक्षकको सहयोगमा आ-आफ्नो भाषाका कुनै दसओटा शब्दहरू अर्थसहित लेख ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

(क) आशा कहाँ बस्छिन् ?

उत्तर : ....

....

(ख) आशाले कहाँ पढ्छिन् ?

उत्तर : ....

....

(ग) गुरूआमाले कुन लिपि सिकाउनुहुन्छ ?

उत्तर : ....

....

२. ठिक र बेठिक छुट्याऊ ।

(क) आशा गुरूङ विनयी-त्रिवेणीमा बस्छिन् ।

(ख) आशा गुरूङ मगर भाषा सिक्छिन् ।

(ग) आशा गुरूङका घरमा हजुरबा हुनुहुन्छ ।

(घ) आशा गुरूङलाई तिबेतियन भाषा रमाइलो लाग्छ ।

६ अचार

मैले अचार खान्छु। मलाई अचार मिठो लाग्छ। मेरी आमाले अचार बनाउनुहुन्छ। अचार गुलियो हुन्छ। अचार अमिलो हुन्छ। अचार तीतो हुन्छ। अचार पिरो हुन्छ।

अचार धेरै प्रकारका हुन्छन्। विभिन्न वस्तुको अचार हुन्छ। गाजरको अचार हुन्छ। आलुको अचार हुन्छ। करेला, भन्टा, मूला, बन्दा आदिको अचार हुन्छ।

अचार बनाउन नुन चाहिन्छ। अचार बनाउन तेल चाहिन्छ। अचार बनाउन अमिलो चाहिन्छ । अचार धेरै खानुहुँदैन । धेरै पुरानो अचार खानुहुँदैन ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न वस्तुको अचार बन्छ भन्ने कुरा बुझाउँदै घरमा बनाएको ताजा अचार खानेतर्फ प्रेरित गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. तिमीले केके चिजको अचार खाएका छौ ? नाम भन ।
२. तिमीलाई सबैभन्दा मन पर्ने अचार कुन हो ? त्यो कसरी बनाइन्छ ? आमासँग सोध ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको सङ्क्षिप्त उत्तर भन :

(क) कसले अचार बनाउनुहुन्छ ?

(ख) अचार कति प्रकारको हुन्छ ?

(ग) अचार बनाउन केके चाहिन्छ ?

(घ) अचार कति खानुपर्छ ?

(ङ) कस्तो अचार धेरै खानुहुँदैन ?

२. तलका शब्दको जोडा मिलाऊ :

गुलियो	करेला
अमिलो	खुर्सानी
तीतो	स्याउ
पिरो	कागती

३. तलको मिल्दो समूहमा गोलो चिह्न लगाऊ :

(क) गुलियो र करेला

(ख) अमिलो र स्याउ

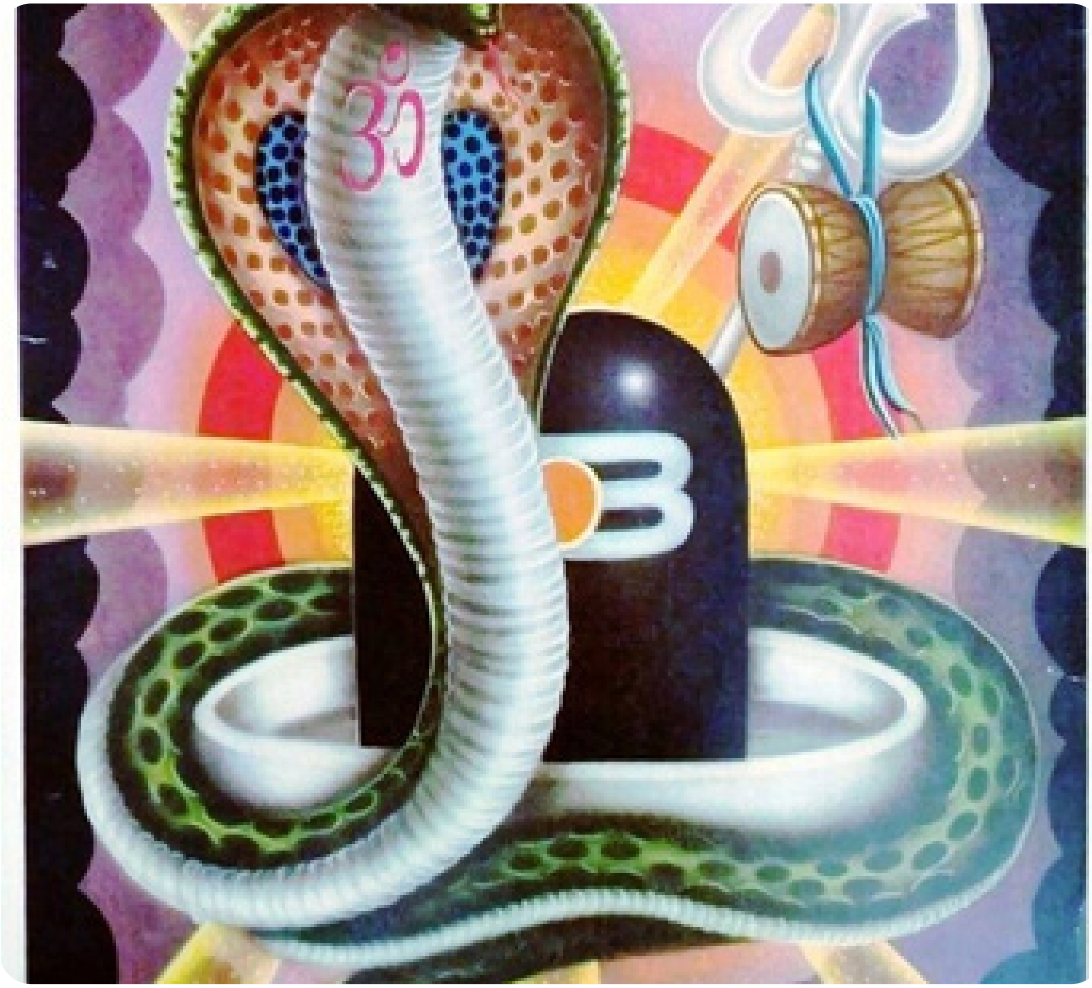
(ग) अमिलो र कागती

(घ) गुलियो र स्याउ

एकाइ–३

परम्परागत अभ्यास

६ नागपूजा



मेरो घरनजिकै नागको थान छ । नागको थानमा बुबाले सधैँ पूजा गर्नुहुन्छ । नागपञ्चमी नागदेवताको विशेष दिन हो । नागपञ्चमीको दिन नागको थानमा पूजा गर्नुपर्छ । नागपञ्चमी साउन महिनामा पर्दछ । नागदेवताले हाम्रो रक्षा गर्दछन् । भगवान्

शिवले नागको माला लगाउँछन् ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घरवरिपरि भएका नागका थानहरूका बारेमा अभिभावकमार्फत् जानकारी प्राप्त गर्न लगाउने र ती स्थानहरू कहाँकहाँ छन् ? लेख्न लगाउनुहोस् ।
- कक्षामा विभिन्न नागका चित्रहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- नागको चित्र बनाऊ ।

अभ्यास

१. **तलका वाक्यका पछाडि दिइएको बाकसमा ठीक भए √ र बेठीक भए × चिह्न लगाऊ :**

(क) मेरो घरबाट नागको थान टाढा छ । (   )

(ख) नागपञ्चमी नाग देवताको विशेष दिन हो । (   )

(ग) नागपञ्चमी माघ महिनामा पर्दछ । (   )

(घ) नागदेवताले हाम्रो रक्षा गर्दछन् । (   )

२. **चित्रमा देखाइएको मन्दिर कुन ठाउँको हो ? चिन ।**

एकाइ–४

कृषि तथा पशुपक्षीपालन

७ कोदालो

कोदालो धेरै काममा चाहिन्छ । कोदालोले खेत खन्छ । कोदालोले बारी खन्छ । कोदालोले माटो तान्छ । कोदालो रोपाइँमा चाहिन्छ । कोदालोले डल्ला फोर्छ ।

मेरो घरमा कोदालो छ। कोदालोलाई काठको बिँड चाहिन्छ। कोदालो फलामबाट बन्छ। कोदालो सानो पनि हुन्छ। कोदालो ठुलो पनि हुन्छ। कोदालो हातमा लिएर खनिन्छ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीलाई बिँडसहितको कोदालो ल्याएर देखाइदिनुहोस्। यसले कसरी काम गर्छ भन्ने सन्दर्भमा प्रयोग गरेर देखाइदिनुहोस्।

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. तिम्रो घरमा कोदालो छ कि छैन ? छ भने कस्तो कोदालो छ ? भन ।

२. तिम्रा बाबाले कोदालोले के के गर्नुहुन्छ ? भन ।

अभ्यास

१ . तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख :

(क) कोदालोले के गरिन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ख) कोदालोले के तान्छ ?

उत्तर : ....

....

(ग) कोदालोमा के को बिँड हुन्छ ?

उत्तर : ....

....

(घ) कोदालो के मा लिएर खनिन्छ?

उत्तर : ....

....

२. जोडा मिलाऊ :

डल्लेठो

जुवा

हलो

हँसिया

३. तलका चित्र हेरी नाम लेख :

८ तरकारी खेती

हामीले तरकारी खान्छौँ । तरकारी सधैँ चाहिन्छ । तरकारी धेरै प्रकारको हुन्छ । घिरौँलाको तरकारी हुन्छ । लौकाको तरकारी हुन्छ ।

हामीले धेरै हरियो तरकारी खानुपर्छ । हरियो तरकारी खाँदा राम्रो हुन्छ । घरमा बनाएको तरकारी खानुपर्छ । बारीको ताजा तरकारी राम्रो हुन्छ ।

आलुको तरकारी मिठो हुन्छ । आलु सबै तरकारीमा मिसाउन सकिन्छ । काउलीको तरकारी पनि स्वादिलो हुन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई तरकारी बारीमा लैजानुहोस् र विभिन्न प्रकारका तरकारीहरू देखाएर तिनको महत्व र उपयोगिता बताउनुहोस् । सकेसम्म घरमै आफैले बनाएको तरकारी खानेतर्फ प्रेरित गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. तिमीले खाने तरकारीको नाम लेखेर देखाऊ ।

२. तिम्रो घरको करेसाबारीमा कुन कुन तरकारीहरू छन् ? भन ।

अभ्यास

१. ठिक कुरामा (✓) र बेठिक कुरामा (✗) चिह्न लगाऊ :

(क) म गुणी छैन । (   )

(ख) मलाई गमलामा रोप्छन् । (   )

(ग) मैले दुष्ट किटाणुहरूलाई मार्दिन । (   )

(घ) मानिसको सेवा गर्न पाएकामा म खुसी छु । (   )

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर देऊ :

(क) हामीले कस्तो तरकारी खानुपर्छ ?

उत्तर : ....

....

(ख) तरकारी कति बेला चाहिन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ग) हरियो तरकारी खाँदा के हुन्छ ?

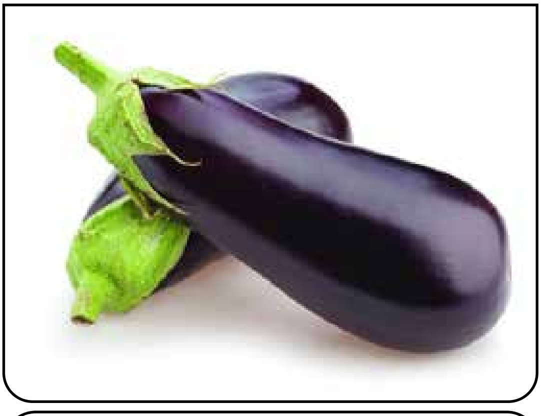
उत्तर : ....

....

(घ) आलुको तरकारी कस्तो हुन्छ ?

उत्तर : ....

३. तलका तरकारीका नाम लेख :



एकाइ–५

उद्यमशीलता

९ ठेकी

मेरो घरमा ठेकी छ । ठेकी साना पनि हुन्छन् । ठेकी ठूला पनि हुन्छन् । ठेकीमा दूध राखिन्छ । ठेकीमा दही राखिन्छ । ठेकीमा मोही पनि राखिन्छ । ठेकी काठबाट बन्छ । दारको ठेकी बलियो हुन्छ । ठेकीमा राखेको दही र मोही मिठो हुन्छ । काठका ठेकी राम्रा हुन्छन् । ठूलो ठेकीमा मोही पारिन्छ । कुनै ठेकीमा दूध जम्मा गरिन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई सम्भव भएसम्म कक्षामा ठेकी र नभएमा ठेकीको चित्र देखाई ठेकीका प्रकार, उपयोगिता र महत्त्व स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिम्रो घरमा कस्ता ठेकी छन् ? ठेकीको चित्र बनाऊ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर भन: :

(क) ठेकी कस्ता हुन्छन् ?

(ख) ठेकीमा केके राखिन्छ ?

(ग) ठेकी केबाट बन्छ ?

(घ) दारको ठेकी कस्तो हुन्छ ?

(ङ) ठेकीमा राखेको दही कस्तो हुन्छ ?

२. तलका चित्र हेरी नाम लेख :

१० सेलरोटी

आज हाम्रो घरमा पूजा छ । आमाले सेलरोटी पकाउनुभयो । मैले सेलरोटी खाएँ । मलाई सेलरोटी खुबै मन पर्‍यो ।

सेलरोटी चामलको पिठोबाट बनाइन्छ । सेलरोटी घिउ वा तेलमा पकाइन्छ । सेलरोटी गोलो आकारको हुन्छ । सेलरोटीलाई पूजामा प्रसादको रूपमा चढाइन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई नमुनाका रुपमा देखाउन सेलरोटी ल्याउनुहोस् र प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- सेलरोटी बनाउने परम्परित विधिहरूको चित्र प्रर्दशन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका खाद्य परिकारको नाम लेख ।

२. खाली ठाउँ भर :

(क) आज हाम्रो घरमा .... छ ।

(ख) सेलरोटी .... बाट बनाइन्छ ।

(ग) सेलरोटी .... आकारको हुन्छ ।

(घ) सेलरोटीलाई पूजामा ....को रूपमा चढाइन्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर लेख :

(क) आज हाम्रो घरमा के छ ?

उत्तर : ....

....

(ख) मैले के खाएँ ?

उत्तर : ....

....

(ग) सेलरोटी केमा पकाइन्छ ?

उत्तर : ....

....

एकाइ–६

अनुशासन, खेलकुद र स्वास्थ्य

११ नमस्कार गरौँ

आज मेरो घरमा मामा आउनुभयो । मैले मामालाई नमस्कार गरेँ । मैले दुवै हातका औँलाहरू जोडेँ । दुवै हात छातीमा लगेँ । मेरो टाउको केही झुकाएँ । मामाले मलाई आशीष दिनुभयो । मामाले मलाई कार्टुन भएको चित्र दिनुभयो । म निकै खुसी छु ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई सही अर्थमा नमस्कार गर्न सिकाउनुहोस् । नमस्कार गर्दा उठ्नुपर्छ भन्ने धारणाको विकास गरिदिनुहोस् ।
- विभिन्न जातजातिका नमस्कार गर्ने तरिकाबारे बताइदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- कक्षामा साथीहरूलाई नमस्कार गरेर देखाऊ ।
- तिम्रो समुदायमा नमस्कारलाई के भनिन्छ ? साथीलाई सुनाऊ ।

अभ्यास

१. तलका खाली ठाउँमा शब्द छानेर लेख :

(क) मेरो घरमा .... आउनुभयो । (मामा, गुरू)

(ख) दुवै .... छातीमा लगौं । (खुट्टा, हात)

(ग) मामाले मलाई .... दिनुभयो । (पैसा, आशीष)

(घ) म निकै .... छु । (खुसी, दुःखी)

२. तलका चित्रहरू हेर्नुहोस् र तिनको नाम लेख :

३. तलका चित्रहरू हेरी असल बानीको विकास गर ।

१२ हात धुने तरिका

हात धुने तरिका :

- पानीले हात भिजाऔँ ।
- हातको सबै भागमा साबुन लगाऔँ ।
- दुवै हत्केलालाई एकआपसमा मिचौँ ।
- औँलाको भित्री भाग एक अर्कामा जोडेर मिचौँ ।
- दुवै हातका औँलाहरूलाई अङ्कुशे आकारमा जोडौँ र मिचौँ ।
- दुवै हातका बुढी औँला समातेर एकपछि अर्को गर्दै मिचौँ ।

- दाहिने हातको औँलाको टुप्पोले देब्रे हातको हत्केला र पछाडिको भागमा घुमाउँदै मिच्ने र देब्रे हातलाई पनि यस्तै गरौँ ।
- पानीले राम्रोसँग हात पखालौँ ।
- धारालाई बन्द गरौँ ।
- सफा तौलियाले हात पुछौँ ।
- तिम्रो हात एकदमै सफा भयो है ।

शिक्षण सुझाव

- शिक्षक साथी ! विद्यार्थीहरूलाई हात धोएको विभिन्न चित्र/भिडियो देखाउनुहोस् र उनीहरूलाई विद्यालयको धारामा लगी नमुना प्रदर्शन गर्नुहोस् । विद्यार्थीहरूलाई पनि हात धुन लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. कुन ठिक हो र कुन बेठिक हो ? चिह्न लगाऊः

(क) हात धुँदा सुरूमा पानीले हात भिजाउनुपर्छ । (   )

(ख) पानीले हात पखाल्नु हुँदैन । (   )

(ग) हात धोइसकेपछि सफा तौलियाले पुछ्नुपर्छ । (   )

(घ) हात धोइसकेपछि धारा खुला राख्नुपर्छ । (   )

२. चित्र हेर र के गरेको हो ? नाम लेख :

एकाइ–७

पर्यटन

१३ मेरो फूलबारी

मेरो फूलबारी रमाइलो छ । मेरो फूलबारीमा धेरै फूलहरू छन् । मेरो फूलबारीमा राता फूलहरू छन् । सेता फूलहरू छन् । मेरो फूलबारीमा चमेली फूल छ। मेरो फूलबारीमा गुलाब छ। मेरो फूलबारीमा सधैँ फूलहरू फुलिरहन्छन् । फूलहरूमा मौरी घुम्छन् । मलाई फूलहरू मन पर्छ। फूलहरूलाई हामी सबैले माया गर्नुपर्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न फूलहरू ल्याएर तिनीहरूको नाम चिनाइदिनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिम्रो घरमा भएका फूलहरूको नाम लेखेर ल्याऊ ।

- तिम्रो विद्यालयमा कुनकुन फूलहरू छन् ? साथीसँग छलफल गर ।

अभ्यास

१. ततलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर भन :

(क) मेरो फूलबारी कस्तो छ ?

(ख) फूलबारीमा कस्ता फूल छन् ?

(ग) फूलबारीमा के घुम्छन् ?

(घ) फूलहरूलाई के गर्नुपर्छ ?

२. तलका वाक्यमा रहेको खाली ठाउँ भर

(क) मेरो फूलबारी ....छ । (रमाइलो/नरमाइलो)

(ख) मेरो फूलबारीमा................फूलहरू छन् । (थोरै/धेरै)

(ग) मेरो फूलबारीमा................ घुम्छन् । (मौरी/बारूला)

(घ) फूललाई .... गर्नुपर्छ । (हेला/माया)

३. तलका फूलहरू चिन र नाम लेख :

एकाइ–८

व्यावहारिक तथा जीवनोपयोगी सिकाइ

१४ आगलागी

आगोले पोल्छ । आगोले भात पाक्छ । जाडोमा आगो चाहिन्छ। आगोमा चिया पाक्छ। आगोमा दूध तात्छ। आगो बाल्न दाउरा चाहिन्छ। सुकेका दाउरामा आगो बल्छ। आगो खेलाउनु हुँदैन। लाइटर चलाउनु हुँदैन। सलाई चलाउनु हुँदैन। आगो खतरा

चिज हो । सानो आगो बढेर ठूलो हुन्छ । आगोले घर जल्छ । आगोले गोठ जल्छ । आगोले वन जल्छ । हामी आगोबाट बच्नुपर्छ ।

शिक्षण सुझाव

- आगोसँग सम्बन्धित भिडियो सामग्री कक्षामा प्रस्तुत गरी लाइटर, सलाईजस्ता वस्तु खेलाउँदा हुने विपद्का सम्बन्धमा विद्यार्थीलाई सचेत बनाऊ ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिम्रो घरमा आगो केके काममा प्रयोग हुन्छ ? भन ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर भन :

(क) आगोले के हुन्छ ?

(ख) के बढेर ठूलो हुन्छ ?

(ग) जाडोमा के चाहिन्छ ?

(घ) आगो केबाट बल्छ ?

२. तलका वाक्यहरू ठीक भए ठीक र बेठीक भए बेठीक चिह्न लेख :

(क) आगोले पोल्दैन । ( )

(ख) हामीलाई आगो चाहिन्छ । ( )

(ग) आगो जथाभावी खेलाउनु हुँदैन । ( )

(घ) दाउराबाट आगो बल्दैन । ( )

४. तलका चित्र र शब्दको जोडा मिलाउ :

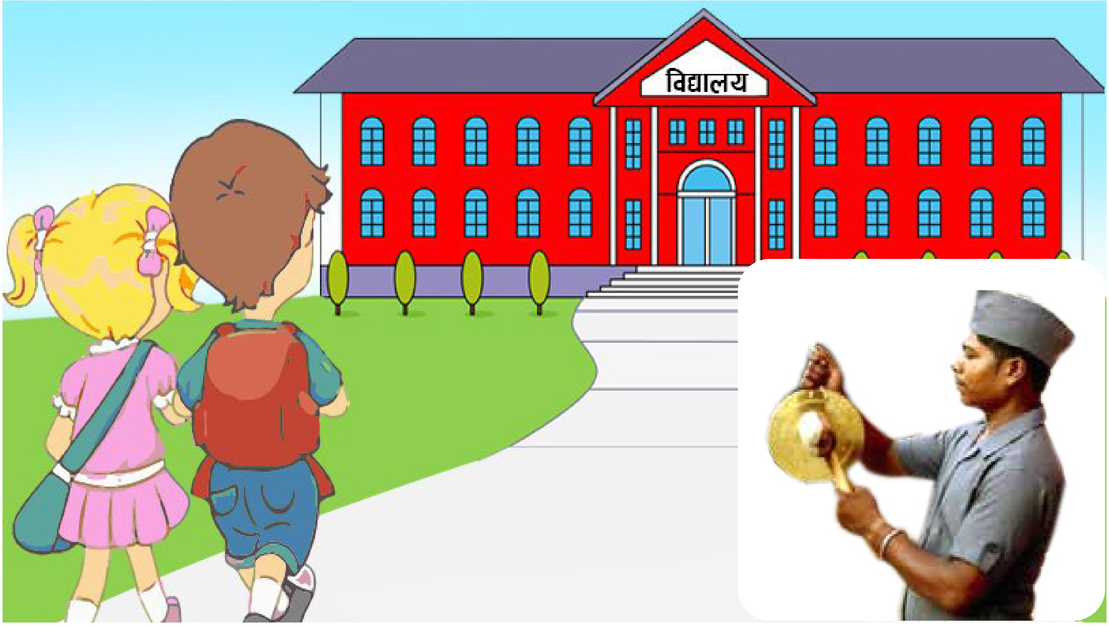
ग्याँस चुलो

दाउरा

गुइँठा

१४ घण्टी

- बलराम सुवेदी (बरासु)



दश बजे घण्टी लाग्छ
घण्टीले के भन्छ ?
कापी किताब बोकेर, स्कुल आऊ भन्छ ।

एघार बजे घण्टी लाग्छ
घण्टीले के भन्छ ?
क, ख, ग, घ, पढेर, डाक्टर हौं भन्छ ।

बाह्र बजे घण्टी लाग्छ

घण्टीले के भन्छ ?

A, B, C, D पढेर विद्वान् हौं भन्छ ।

एक बजे घण्टी लाग्छ

घण्टीले के भन्छ ?

आफ्नो टिफिन खोलेर, खाजा खाऊ भन्छ ।

दुई बजे घण्टी लाग्छ

घण्टीले के भन्छ ?

विज्ञान किताब पढेर वैज्ञानिक हौं भन्छ ।

चार बजे घण्टी लाग्छ

घण्टीले के भन्छ ?

आफ्नो झोला बोकेर, घर जाऊ भन्छ ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरुलाई समयको महत्त्व सिकाउन बिहान, दिउँसो, बेलुका मानिसका काम र भूमिका फरक फरक हुने प्रसङ्ग उदाहरणसहित बताउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरुलाई समय अनुसार चल्दा हुने फाइदाका पक्षहरुबारे कक्षामा बसेर छलफल गराउनुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

१. तिमीहरूले समय अनुसार नचल्दा भोग्नु परेका समस्याबारे एक एक उदाहरण सहित कक्षामा छलफल गर ।

२. समयको महत्त्वबारेमा तिमीले पनि रमाइलो र लयात्मक कविता तयार पार ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

(क) दश बजेको घण्टीले के भन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ख) एघार बजेको घण्टीले के भन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ग) ABCD पढेर के भइन्छ ?

उत्तर : ....

....

(घ) विज्ञान किताब पढेर के भइन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ङ) छुट्टीको घण्टी लागेपछि के गर्नुपर्छ ?

उत्तर : ....

....

२. खाली ठाउँ भर :

(क) दश बजे	घर आऊ
(ख) एघार बजे	वैज्ञानिक हौ
(ग) बाह्र बजे	खाजा खाऊ
(घ) एक बजे	विद्वान हौ
(ङ) दुई बजे	स्कुल आऊ
(च) चार बजे	डाक्टर हौ

एकाइ-९

जैविक विविधता

१५ म तुलसी

माथिको तस्बिर राम्रोसँग हेर त ! मेरो नाम तुलसी हो । मलाई अङ्ग्रेजीमा **Basil** भन्दछन् । मलाई प्रायः मानिसहरूले चिन्दछन् । म गुणी छु । त्यसैले मलाई घरको आँगनमा मठ बनाउँछन् र सजाउँछन् । मलाई भगवान्को रुप मानेर पूजा गर्दछन् । कसैले

मलाई गमलामा रोप्छन् । कसैले बारीमा रोपेर खेती नै गर्छन् । रुख-बिरूवाहरूमध्ये मैले सबैभन्दा बढी अक्सिजन दिन्छु । मानिसहरूले मेरो पात टिपेर चिया बनाएर खान्छन् । ज्वरो आएका बखत मलाई पानीमा उमालेर खान्छन् । मलाई सधैँ खाए मैले चिनीरोग (मधुमेह) हुनबाट जोगाउँछु । मैले वरिपरिका दुष्ट कीटाणुहरूलाई मारिदिन्छु ।

मानिसहरू मलाई असारको हरिशयनी एकादशीका दिन रोप्छन् । मलाई पूजाआजा गरी कार्तिकमा बिहे गरिदिन्छन् । मानिसको सेवा गर्न पाएकामा म खुसी छु ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घर वा छिमेकमा भएका तुलसीको मठका बारेमा जानकारी गराई त्यसको महत्त्वबारे वर्णन गर्नुहोस् ।

शिक्षण क्रियाकलाप :

- तिम्रो घरको आँगन, गमला वा छिमेकमा अवश्य पनि तुलसीको बोट वा मठ होलान् । आफ्ना परिवारका सदस्य वा छिमेकका जान्नेबुझ्नेसँग तुलसीका बारेमा सोधपुछ गरी कक्षामा प्रस्तुत गर ।

अभ्यास

१. ठीक कुरामा (√) र बेठीक कुरामा (✗) चिह्न लगाऊ :

(क) तुलसी गुणी छैन ।

(ख) तुलसीलाई गमलामा रोप्छन् ।

(ग) तुलसीले दुष्ट कीटाणुहरूलाई मार्दैन ।

(घ) मानिसको सेवा गर्न पाएकामा म खुसी छु ?

२. तलका प्रश्नको उत्तर देऊ :

(क) तुलसीलाई अङ्ग्रेजीमा के भनिन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ख) तुलसीको प्रयोगबाट हुने कुनै तीनओटा फाइदाबारे लेख ।

उत्तर : ....

....

(ग) तुलसी कहिले रोपिन्छ ?

उत्तर : ....

....

(घ) तुलसीको बिहे कहिले गरिन्छ ?

उत्तर : ....

....

ङ) तुलसी किन खुसी छ ?

उत्तर : ....

....

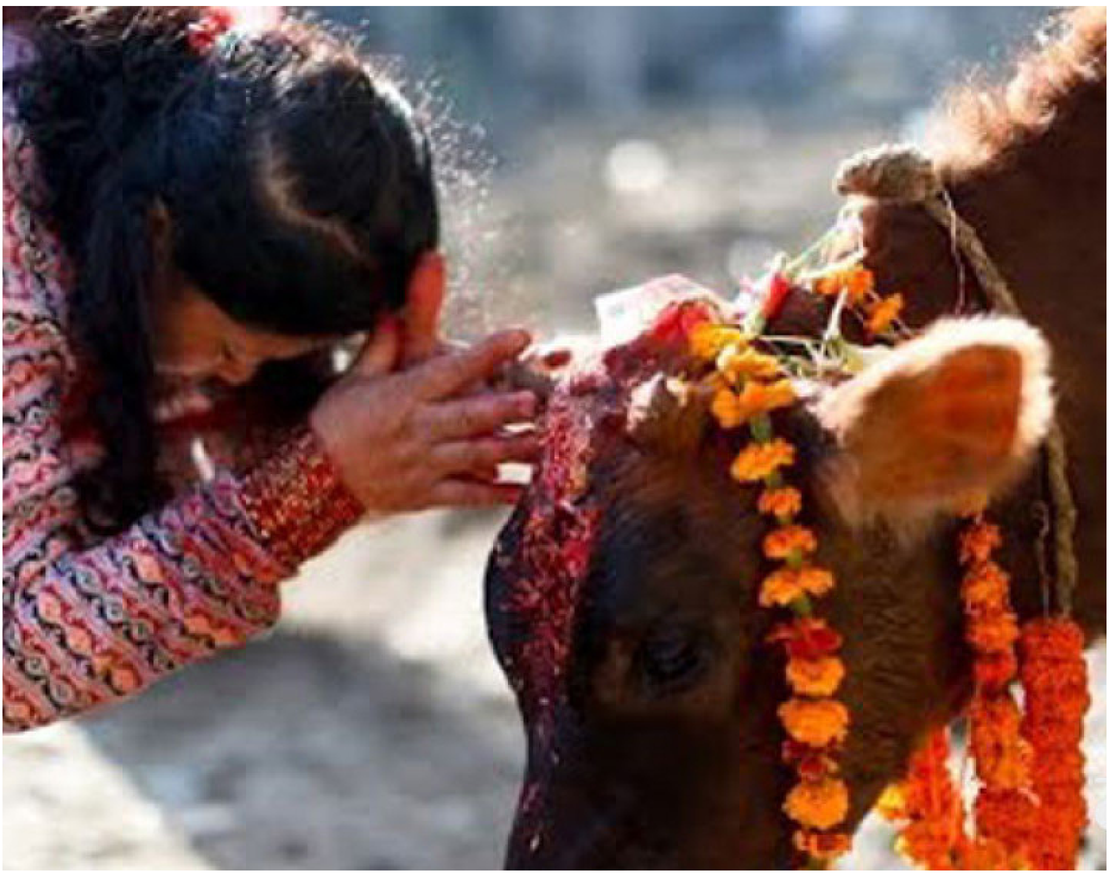
३. तलको चित्रमा दिइएका जडीबुटीको नाम लेख :

१६ गाई

मेरो काकाको गोठमा गाई छ । त्यो गाई रातो छ । त्यो गाईका चार वटा खुट्टा छन् । त्यसका दुई वटा सिङ छन् । त्यसको

पुच्छर छ । त्यसको निधारमा सेतो छ ।

गाई राम्रो हुन्छ । गाईले घाँस खान्छ । गाईले पराल खान्छ । गाईले कुँडो खान्छ । गाईले दुध दिन्छ । गाईको दुध मिठो हुन्छ । गाईको दुध पोसिलो हुन्छ । गाईको दुधमा भिटामिन हुन्छ । गाईको दुधबाट दही बन्छ । गाईको दुधबाट मोही बन्छ । गाईको दुधबाट घिउ पनि बन्छ । गाईको घिउ तागतिलो हुन्छ ।



गाईलाई हिन्दूले पूजा गर्छन् । गाईको तिहारमा पूजा हुन्छ । गाई पवित्र जनावर हो । गाई उपयोगी हुन्छ । गाईको गोबर मलले

खेती राम्रो हुन्छ। गाईको गोबर र पिसाब पूजामा चाहिन्छ। गाईको गोबरले लिपेको ठाउँलाई चोखो मानिन्छ। गाईको पिसाबलाई 'गहुँत' भनिन्छ। गहुँत पूजाआजामा चाहिन्छ। गाईलाई माया गर्नुपर्छ। गाईलाई पिट्नु हुँदैन। गाईलाई मिठो खानेकुरा दिनुपर्छ। गाईलाई लक्ष्मी मानिन्छ।

गाईका बच्चालाई 'बाच्छाबाच्छी' भनिन्छ। गाईको बाच्छो, बहर वा गोरू हुन्छ। गोरूले खेत जोत्छ। गोरूले जोतेर हामीले खानेकुरा पाउँछौँ। गोरूलाई माया गर्नुपर्छ। उसले हाम्रो लागि धेरै दुःख गर्छ।

शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई गाई देखाएर गाईका शारीरिक विशेषता, गाईको उपयोगिता र महत्त्वका बारेमा बताइदिनुहोस्।

शिक्षण क्रियाकलाप :

(क) तिमीले देखेको गाई कस्तो छ ? रातो, सेतो, खैरो, माली, कालो ? बताऊ।

(ख) गाईले हामीलाई के-के दिन्छ ? छलफल गर।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

(क) काकाको गोठमा के छ ?

उत्तर : ....

....

(ख) काकाको गाई कस्तो रङको छ ?

उत्तर : ....

....

(ग) गाईका कतिवटा खुट्टा हुन्छन् ?

उत्तर : ....

....

(घ) गाईको पूजा के मा हुन्छ ?

उत्तर : ....

....

(ङ) गाईको गहुँत के मा चाहिन्छ ?

उत्तर : ....

....

२. खाली ठाउँ भर :

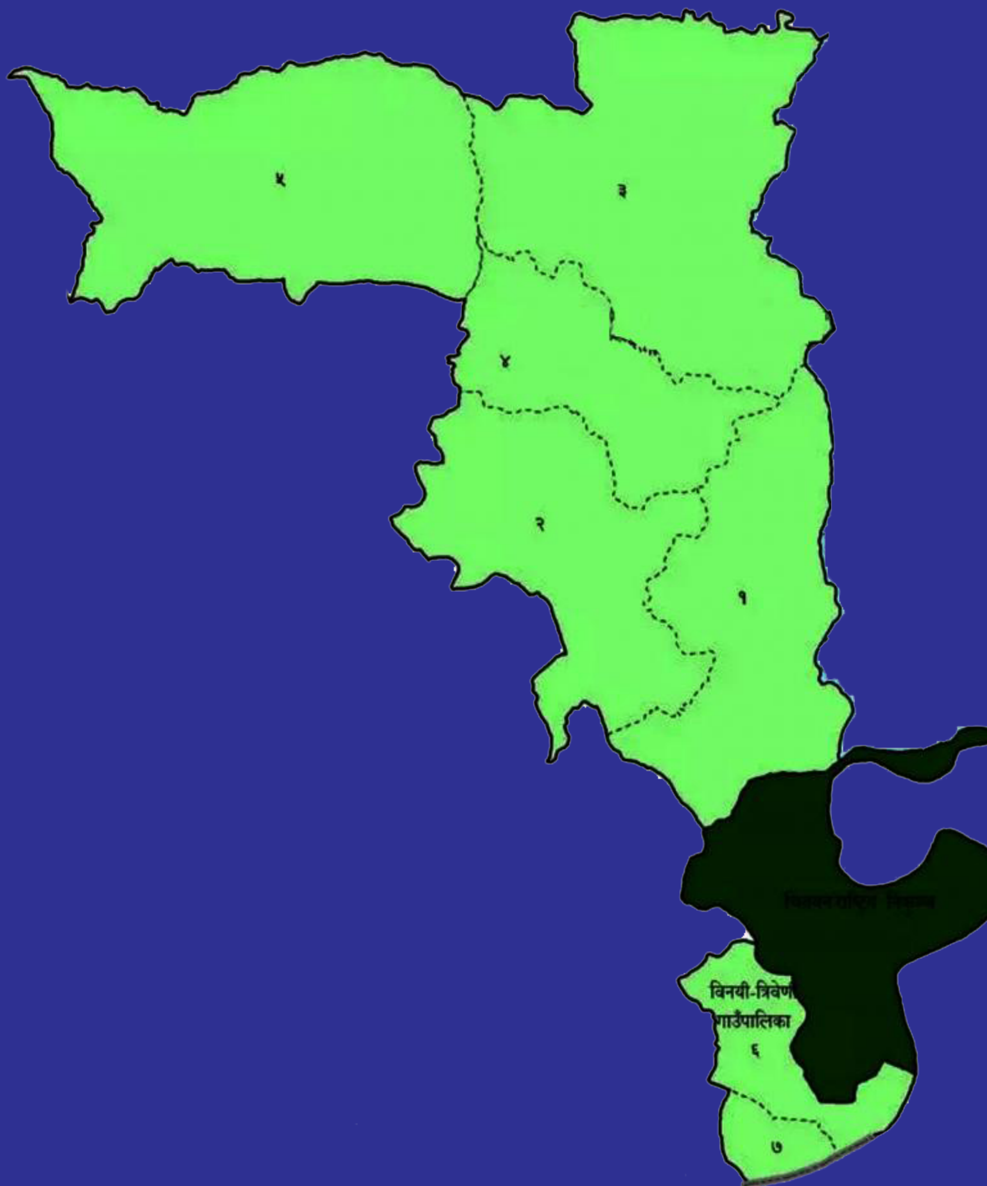
(क) काकाको गाई .... छ । (कालो/रातो)

(ख) गाईले .... खान्छ । (माटो/पराल)

(ग) गाईका ....वटा सिङ हुन्छन् । (पाँच/दुई)

(घ) गाईको दूध .... हुन्छ । (मिठो/नमिठो)

३. तलको चित्र चिन र छलफल गर ।



प्रकाशक

विनयी-त्रिवेणी गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

दुम्कीबास, नवलपरासी (ब.सु.पू.)

गण्डकी प्रदेश, नेपाल