हाम्रो गाउँपालिका
कक्षा १

पाठ्यपुस्तक निर्माण समिति

१. संयोजक : भरत कुमार पुन
(स्रोतव्यक्ति)
२. सदस्य : रमन पुन
३. सदस्य : रामकृष्ण खड्का
४. सदस्य : प्रदिप पुन
५. सदस्य : शान्त बहादुर नेपाली
६. सदस्य : केदार बहादुर कार्की
७. सदस्य : शिर बहादुर गर्बुजा
८. सदस्य : गोबिन्द थापा
९. सदस्य : सुक बहादुर गर्बुजा

विषयगत समिति

१. संयोजक : गणेश बहादुर कटुवाल
(शिक्षा अधिकृत)
२. सदस्य : भगवान बहादुर कार्की
३. सदस्य : दिपक प्रसाद सापकोटा
४. सदस्य : किसन बहादुर पुन
५. सदस्य : खेम बहादुर पाईजा
६. सदस्य : कुमार गर्बुजा
७. सदस्य : ठकराज बरुवाल
८. सदस्य : हेम कुमारी गर्बुजा
९. सदस्य : टेक बहादुर के.सी.

सल्लाहकार समिति

१. संयोजक :क्या.डम बहादुर गर्बुजा पुन
२. सदस्य : केशमाया मगर
३. सदस्य : नविन सुवेदी
४. सदस्य : ओम प्रसाद फगामी
५. सदस्य : बुद्धि बहादुर पुन
६. सदस्य : हुम बहादुर बरुवाल
७. सदस्य : हरिकृष्ण आचार्य

तस्वीर सङ्कलन

१. रमेश थापा
२. सुरेन गुरुङ
३. मेख बहादुर घर्ति
क्षेत्री

कम्प्युटर डिजाईन

१. टक बहादुर पुन

प्रकाशक :
अन्नपूर्ण गाउँपालिका
म्याग्दी

प्रकाशक : अन्नपूर्ण गाउँपालिका, म्याग्दी

ISBN :

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

प्रथम संस्करण : वि.सं. २०७८

मुल्य : रु. ३००

मुद्रक : लालीगुराँस अफसेट प्रेस, बेनी, म्याग्दी

अन्नपूर्ण गाउँपालिका, म्याग्दीको लिखित स्वीकृति बिना ब्यापारिक प्रयोजनको लागि यस पुस्तकको पुरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै बिद्युतीय वा अन्य कुनै प्रविधिबाट अभिलेखबद्ध गर्न र प्रतिलिपी निकाल्न पाईने छैन ।

हाम्रो भनाई

शैक्षिक गतिविधिलाई निर्देशन दिने मुख्य दस्तावेजको रूपमा पाठ्यक्रमलाई लिइन्छ । पाठ्यक्रमले अपेक्षा गरेका उद्धेश्यह पुरा गर्न गर्नका लागि विषयवस्तुको आवश्यकता पर्दछ । विषयवस्तुलाई एकीकृत एवम् व्यवस्थित रूपमा पाठ्यपुस्तकमा समावेश गर्नुपर्दछ । जसले गर्दा शिक्षक एवम् विद्यार्थीहरूका लागि सिक्ने सिकाउने काममा सहयोग पुग्दछ । नेपालको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ ले यस सम्बन्धमा बोलेको छ । विद्यालय शिक्षाको आधारभूत तह (कक्षा -८) सम्म मातृभाषा वा स्थानीय भाषाको पाठ्यक्रम निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्नुपर्ने प्रावधान समेत राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपले अगाडि सारेको छ । त्यसै गरी राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ को जगमा बनेको आधारभूत तह (कक्षा १-३) को पाठ्यक्रम २०७६ र स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन २०७६ समेत नेपाल सरकारबाट जारी भइसकेको छ । यसै सन्दर्भमा अन्नपूर्ण गाउँपालिकाले वि.स.२०७७ सालमा (कक्षा १-५) सम्मका लागि स्थानीय पाठ्यक्रम (कक्षा १-५) निर्माण गरी गाउँ कार्यपालिकाको बैठकवाट स्वीकृत गरिसकेको छ । सोही पाठ्यक्रमका आधारमा शैक्षिक सत्र २०७८ देखि लागु हुने गरी (कक्षा १) को यस पाठ्यपुस्तक निर्माण तथा प्रकाशन गरिएको हो ।

वि.स. २०७७ सालमा अन्नपूर्ण गाउँपालिकाका स्रोतव्यक्ति भरत कुमार पुनको संयोजकत्वमा पाठ्क्रम निर्माण समिति र अन्नपूर्ण गाउँपालिकाका शिक्षा अधिकृत गणेश बहादुर कटुवालको संयोजकत्वमा विषयगत समिति गठन गरी पाठ्यक्रम निर्माण समितिले पाठ्यक्रम निर्माणका सम्पूर्ण चरणहरू पार गर्दै पाठ्यक्रम निर्माण गरेको थियो । विषयगत समितिले विज्ञहरूको छनौट गरी विषयवस्तु संकलन, छनौट, लेखन तथा सम्पादनको कामलाई अन्तिम रूप दिएको हो । स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी पाठ्पुस्तक लेखनको कामलाई यस चरणसम्म ल्याउनुहुने पाठ्यक्रम निर्माण समिति, विषयगत समिति, विषय विज्ञहरू, गाउँ कार्यपालिकाका प्रतिनिधी एवम् कर्मचारीहरू, अन्नपूर्ण गाउँपालिकाका शिक्षा एवम् सामाजिक विकास समितिका संयोजक लगायत सदस्यहरू, गाउँ शिक्षा समितिका पदाधिकारीहरू, शिक्षा शाखामा कार्यरत कर्मचारीहरू एवम् प्रत्यक्ष परोक्ष रूपमा सहयोग पुऱ्याउनु हुने सम्पूर्ण व्यक्तिहरूप्रति अन्नपूर्ण गाउँपालिका हार्दिक आभार प्रकट गर्दछ ।

यस पाठ्यक्रमले अन्नपूर्ण गाउँपालिकाका सम्पूर्ण विद्यालयका कक्षा १ मा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीहरूको स्थानीय आवश्यकतासँग सम्बन्धित विषयवस्तुगत ज्ञान सीपसँग परिचित हुने अवसर प्रदान गर्ने नै छ । अतः पाठ्यपुस्तक कार्यान्वयनका लागि गाउँपालिका भित्रका सम्पूर्ण विद्यालका प्रधानाध्यापक, शिक्षक, अभिभावक, वुद्धिजिवी एवम् सम्पूर्ण सरोकारवाला निकायको उल्लेख्य भूमिका रहनेछ भन्ने अपेक्षा लिइएको छ । साथै यस पाठ्यपुस्तकलाई थप परिस्कृत र परिमार्जित बनाउन यहाँहरूको सदैव रचनात्मक सल्लाह सुझाव रहनेछ भन्ने विश्वास लिइएको छ ।

वि.सं. २०७८ अन्नपूर्ण गाउँपालिका, म्याग्दी

विषय सूची

एकाई	एकाई शीर्षक	पृष्ठ सङ्ख्या
१.	हाम्रो गाउँपालिका	१-२२
२.	हाम्रो सामाजिक सँस्कार र संस्कृति	२३ -४४
३.	धार्मिक स्थलहरू	४५ -५६
४.	विकासका पूर्वाधारहरू र हरित विद्यालय	५७ -६९
५.	प्राकृतिक स्रोत र सम्पदा	७० -८३
६.	प्राकृतिक प्रकोप	८४ -९८
७.	पर्यटन	९९ -१०९
८.	परम्परागत ज्ञान सीप र प्रविधि	११० - १२२
९.	पेशा, उद्यमशिलता र सुखी जीवन	१२३ - १२९
१०.	ट्राफिक र सडक रेखासम्बन्धि शिक्षा	१३० - १३४
११.	नैतिकता सहितको जीवनपयोगी शिक्षा	१३५ - १४१
१२.	स्थानीय खेलकुद	१४२ - १४८
१३.	स्थानीय आदर्श व्यक्तित्व	१४९ - १५६
१४.	समसामयिक विषयवस्तु	१५७ - १६५

एकाई - १ : हाम्रो गाउँपालिका

पाठ : १ आफू र आफ्नो ठाउँको परिचय

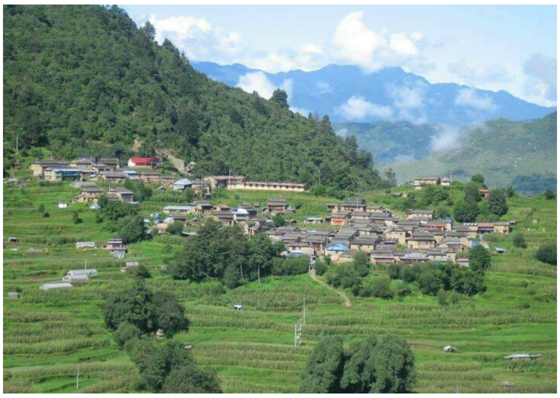
नागी गाउँ

नारच्याङ्ग गाउँ

नमस्कार, मेरो नाम कमल पुन हो । म नागीमा बस्छु ।

नमस्कार, मेरो नाम रमिला पुन हो । म नारच्याङ्ग गाउँमा बस्छु ।

घार गाउँ



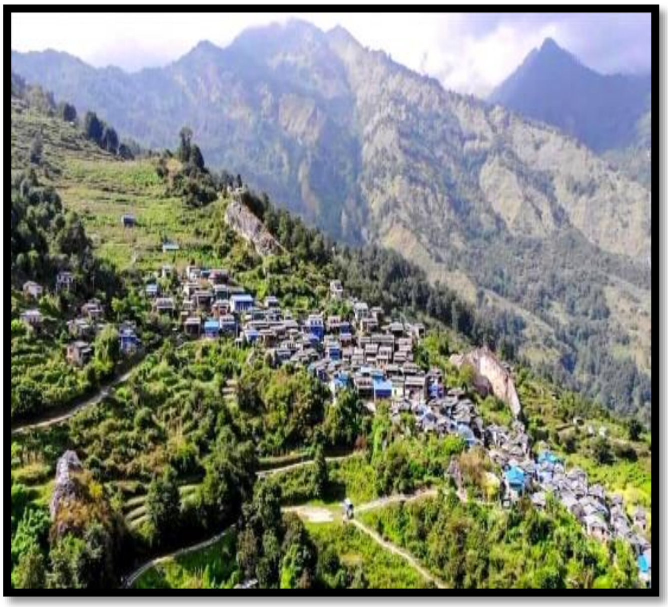
टिकोट गाउँ

मेरो नाम सनम नेपाली हो ।
म घार गाउँमा बस्छु ।

मेरो नाम मेनुका ज्वारचन हो ।
म भुरुङ्ग तातोपानीमा बस्छु ।

क्रियाकलाप : विद्यार्थीहरूलाई आफू बस्ने ठाउँको स्थलगत भ्रमण गराई ठाउँको नाम भन्न र आफ्नो परिचय बताउन लगाउने ।

पाठ २ : हाम्रो वडा



वडा नं.-१, दोबा

वडा नं.-२, भुरुङ्ग-तातोपानी

वडा नं.-३, दाना

वडा नं.-४, नारच्याङ्ग

वडा नं.-५, शिख

वडा नं.-६, घार

वडा नं.-७, हिस्तान

वडा नं.-८, राम्चे

क्रियाकलाप : विद्यार्थीहरूलाई आफू बस्ने वडा नं. भन्न लगाउनुहोस् ।

आफ्नो गाउँ चिनौ र वडा नम्बर भरौं :

शब्द सुनी भन्नुहोस् र आफू बसोबास गर्ने ठाउँको नाम चिनेर गोलो घेरा (०) लगाउनुहोस् :

वडा नं.-१, दोबा

छाप	साङ्खोला	सेतोतो	पातालखर्क	फूलबारी
गाखर्क	अर्जम	बगर	सुनारी	औल
माराका	बुगार	सल्लेनी	चिहान डाँडा	माझखर्क
ढानखर्क	घेमसिङ	बारजरा	पूरानो गाउँ	खोलाखर्क
बाख्राखुर	मरबाङ्ग	भाराथान	गरेक	ठुलोखानी
सन्धी	श्रीखर्क	हापु	नागी	भुरूचित्रे
उल्लतोके	तल्लतोके	घाँस कुच्चे	एकराते	टुवाचौर
महभिर	बारकुले मेला	टाउका	डडेखर्क	गलिबाङ्ग
भारा	जेमेरे	सरङ्गे	जामु	पहिरे
गरिलाखोला	कलम्पार	टेड्कुले ढुङ्गा	भेडाबारी	भल्लाबोट
खागबाङ	डिमरबोट	पल्लोफाँट	वाखेत	धुपीथान
कोर्लिबाङ्ग	आग्रीगाउँ	ओखढुङ्गा	भूमेथान	चुच्चे ढुङ्गा

वडा नं.-२, भुरुङ्ग तातोपानी

मान्द्रे ढुङ्गा	गाडापानी	ओखले	चिसोपानी	तातोपानी
नौनीबगर	किम्लाखर्क	ठहरा बैंसी	एकले	पहराजरा
काउलेबोट	अमिलोबोट	लेकगाउँ	कटम्जे	ठुलोबगर

वडा नं.-३, दाना

फगाम	रुप्से	छहरा	ठारा	गोठ
घट्टेखोला	घट्टेडाँडा	डाँडागाउँ	निगम गाउँ	दुवाडीखोला
दुवाडी	सुकेबगर	फगाम	गम्फु	जलथले
नागढुङ्गा	मटङ्गा	दाना बजार	गुइँठे	सुवा
लिक्म	ठाँटी टोल	तितर	काभ्रे	

वडा नं.-४, नारच्याङ्ग

रातो ढुङ्गा	जोर्ते छारा	जरिबाङ्ग	पैरो	सल्लेनी
ढान/बगर	घाराखेत	बैंसीगाउँ	धुपीडाँरा	फेदी
डाँरापुरी	तल्लो काल्दारा	उल्लो काल्दारा	खागरे	छेम्दी
खुमले	घोप्टे ओराल	घोलकाट्ना	उल्लो हारिम	तल्लो हारिम
हाँकी	बाकाराखोर	खिबाङ्ग खोला	सिमोल्टे	ढाँकु

रकता	चिसोखोरे	नुन थाला	माटाखाने	लेक गाउँ
घैरोथोक	पाकटिर	ओखरबोट	डाराङ	उल्लो स्वँरा
तल्लो स्वँरा	भिसिनडँरा	रेले	कोट	थुम्का
पल्लो घलेम्री	ओल्लो घलेम्री	अन्तरताला	पटार	माछेखोला
बाँस्कोट	घराप	झैँखर	गाडपार	किमला खर्क
ठाडेस्वँरा	कोप्चेपानी	भलाबास		

वडा नं.५, शिख

चित्रेखोला	बारजारा	उपल्लो गाउँ	तेस्रोबाटो	उपल्लो स्वाँरा
घारसुना	देउराली	मूलपानी	हिलेदा	निरबाङ
टोड्केबास	घोप्टेखर्क	झ्यामझिल	सिनेखोर	फलाटे
संभित्ता	स्वाँत	किन्दु	धस्सेखोरे	दुङदुङ
खावाङ	छ्यालिम	घिरवाङ	विस्नेखर्क	पाँकै
झारवाङ	पाउद्वार	चिमिका	नापी	डाँडागाउँ
माझगाउँ	तल्लोगाउँ	नेपाने	गिबाङ	चित्रे
गोनपानी				

वडा नं.-६, घार

पोखरेवगर	बैंसरी	साल्जा	खिवाङ	पुनहिल
साठीमुरे	हल्लेखर्क	बिरौटा	इदार	भुवानीथान
कोटपखा	तलेत्र	कुरमुनी	कालोढुङ्गा	परमुनी
खिम्जा	पैरीखेत	मौरीघार	विरौटा	ठुलाखेत
कल्ल्याङ	ओखलढुङ्गा	खुन्देरीढुङ्गा	ओढारे	लामागरा
घडेरी	सल्ल्यान	रातोपानी	रोटे	मैदान
भाटी	पैयुँपाटा	आहाल	धर्मशाला	ठुलाखेत
कोटपाखा	झारपाटा	तल्लोछिमेक	उपल्लोछिमेक	पातीहाल्ना
महभीर	कुटुका	दमाइगारे	मोतेखर्क	छिपछिपे पानी
भल्खारा	लरेनी	टोक्क	चित्रे	रानीबास
मस्याङ्दी	कालीसार	फलेघर	देउराली	घोरेपानी
बाच्छाखर्क	लुङतुङ	कोटखर्क	थुम्कोडाँडा	मूलपानी
झेपलपल	चौतारा			

वडा नं.-७, हिस्तान मण्डली

घराम्दी	पल्लोवन	ठाक्कटिरा	ठुलाखर्क	भारताल
गोराखर्क	भेत्ताखर्क	भालुमारे	तेर्सेडाँडा	रिठाआल
नौखोरे	तल्लखण्ड	भलाईगोठ	डाँका	महभिर
ठुलोडाँडा	मेलखर्क	गाउँहेर्ने डिल	तिबेरे	मक्किना
बारजारा	दोभान	मथेनी	टिकोट	धाराथुम
रानाघरेरी	गोब्रेनी	भैसेचौर	निगली	हिउँदेखर्क
भट्टेनी	रिसा	कोर्चेखोला	पल्लोबत्ती	नेपाने
खोरे	पञ्चिवल	डाँडा	गाउँफाँट	कोलालीबाङ
फेकन्ड	कोलेखोरे	डोरा	भिरकटेरी	तोमा
पतेवाङ	पैरेगाउँ	सोबन्दे	कल्लेरी	गुरगुरे
रेलेनी	काउसेनी	बाबीउभिर	रिस्पु	कोर्का गैरा
जेपानी	रोटोहाल्ने	चेनडाँडा	हालडारा	खरिगोठ
तारपाहाल्ने	पुछारपानी	फुल्का	भौली	नुनथाला
ठुलोसम्म	लिस्ने	कालोठुटा	ठारोबाटा	फूलबारी
मुजुरका	ककलचौर	डाँडाखर्क	सारिका	चुने
टाउका	कुकुस	रिमागाउँ	पन्थे	पुरानोगाउँ
भुयेछारा	मोना	खोलाकाइ	जिस्रे	घार्सुना
घट्छेनडिल	डोठे	ढकनीढुंगा	औला	बतारे
तल्लोफाँट	पातलेखेत	लागुरनी चौतारा	मसार	भिप्पा
रोरेल	छाराटाउका	गिद्धेश्वर कुण्ड	चिलाउनेखर्क	भराँजीडाँडा
काकुये	ठेउलेनी	ओखलढुंगा	दोसल्ले	झाँक्रेचोक
ईकरेनी बगर	फक्केवाङग	लुगापलेम	तिप्ल्याङ	पेनालुखोर

वडा नं.-८, राम्चे

तुमाई	धारापानी	काउल	ओखले	झुम्रेखोरे
बैसरी	भित्रेवन	महभिर	सिरबारी	थपना
कर्वाकेली	रामचनकुलचन डाँडा	बथान	थलथले	चिनार
डोँठा	भँडार	काफलडाँडा	डेमरकटिरा	राम्च
सानोगाउँ	मुलाखर्क	कालीदह	ढुङ्गागारे	थावन
डाँडाखर्क	नाँगी	झिमडाँडा	पातालखर्क	भजेन खर्क
उन्नेचौर	रद्दान	खाल्टी	तल्लोडाँडा	माथिल्लोडाँडा
अते	तल्लोखोर	माथिल्लोखोर	उपल्लो नाँगी	गाइघाट
बराहपाताल	भक्किम्ली	पगरेनी		

चित्र हेरौं र भनौं ।

वडा कार्यालय, दोबा

वडा कार्यालय, भुरुङ तातोपानी

वडा कार्यालय, दाना

वडा कार्यालय, नारच्याङ

वडा कार्यालय, शिख

वडा कार्यालय, घार

वडा कार्यालय, हिस्तान मण्डली

वडा कार्यालय, राम्चे

क्रियाकलाप : विद्यार्थीलाई आफ्नो वडा नम्वर र वडा कार्यालय रहेको ठाउँको नाम बताउन लगाउने ।

पाठ : ३ हाम्रो गाउँपालिका

हामी साना-साना बालक र बालिका
कतै झरना कतै कुण्ड कतै लालिगुँरास
मुटु भन्दा प्यारो हाम्रो अन्नपूर्ण पालिका

शिला, तिम्रो गाउँपालिकाको नाम के हो ?

मेरो गाउँपालिकाको नाम अन्नपूर्ण गाउँपालिका हो । तिम्रो नि ?

मेरो गाउँपालिकाको नाम पनि अन्नपूर्ण गाउँपालिका हो ।

क्रियाकलाप : सबै विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो आफ्नो गाउँपालिकको नाम बताउन लगाउने ।

सुन्नुहोस् र लय मिलाई गाउँनुहोस :

घाम लाग्यो घमाइलो
आज हुन्छ रमाइलो
नाचौँ बालबालिका
हाम्रो गाउँपालिका ।

कालिगङ्गा तिरमा
अन्नपूर्ण शिरमा
फाँट राम्रा मालिका
अन्नपूर्ण पालिका ।

मृग घोरल वनमा
घुम्ने रहर मनमा
लेक बेँशी थालीका
सुन्दर गाउँपालिका ।

हल्लाई हल्लाई कम्मर
भनौँ बडा नम्बर
जोगाई राखौँ इमान
हामी सबै समान ।

सोचौँ र गरौँ :

१) खाली ठाउँ भरौ ।

मेरो नाम .... हो ।

म .... गाउँमा बस्छु ।

म .... वडा नम्वरमा बस्छु ।

मेरो वडा कार्यालय ....मा रहेको छ ।

मेरो गाउँपालिकाको नाम .... हो ।

२. तिमी बस्ने वडाको वडा कार्यालय रहेको ठाउँको नाम खोजेर गोलो घेरा लगाऊ ।

वडा नं.१, दोवा

चौतारा डेरा छाप साङखोला

वडा नं. २, भुरुङ्ग तातोपानी

मान्द्रेढुङ्गा कटम्जे ठुलोबगर तातोपानी

वडा नं.३, दाना

दुवारी दानाबजार सुवा तितर

वडा नं. ४, नारच्याङ

गाडपार बैँसीगाउँ घराम बाँस्कोट

वडा नं.५, शिख

मुलपानी उपल्लागाउँ देउराली खाल्टे

वडा नं.६, घार

भुवानीथान पोखरेवगर धर्मशाला पातीहाल्ना

वडा नं. ७, हिस्तान

टिकोट औला महभिर घराम्दी

वडा नं. ८, राम्चे

नागी काफलडाँडा राम्चे धारापानी

३. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) तिम्रो नाम के हो ?

उत्तर : मेरो नाम............................... ।

(ख) तिमी कति नम्बर वडामा बस्छौ ?

उत्तर : म .... ।

(ग) तिमी बस्ने ठाउँको नाम के हो ?

उत्तर : म बस्ने ....।

(घ) तिम्रो वडा कार्यालय रहेको ठाउँको नाम के हो ?

उत्तर : हाम्रो वडा कार्यालय ....।

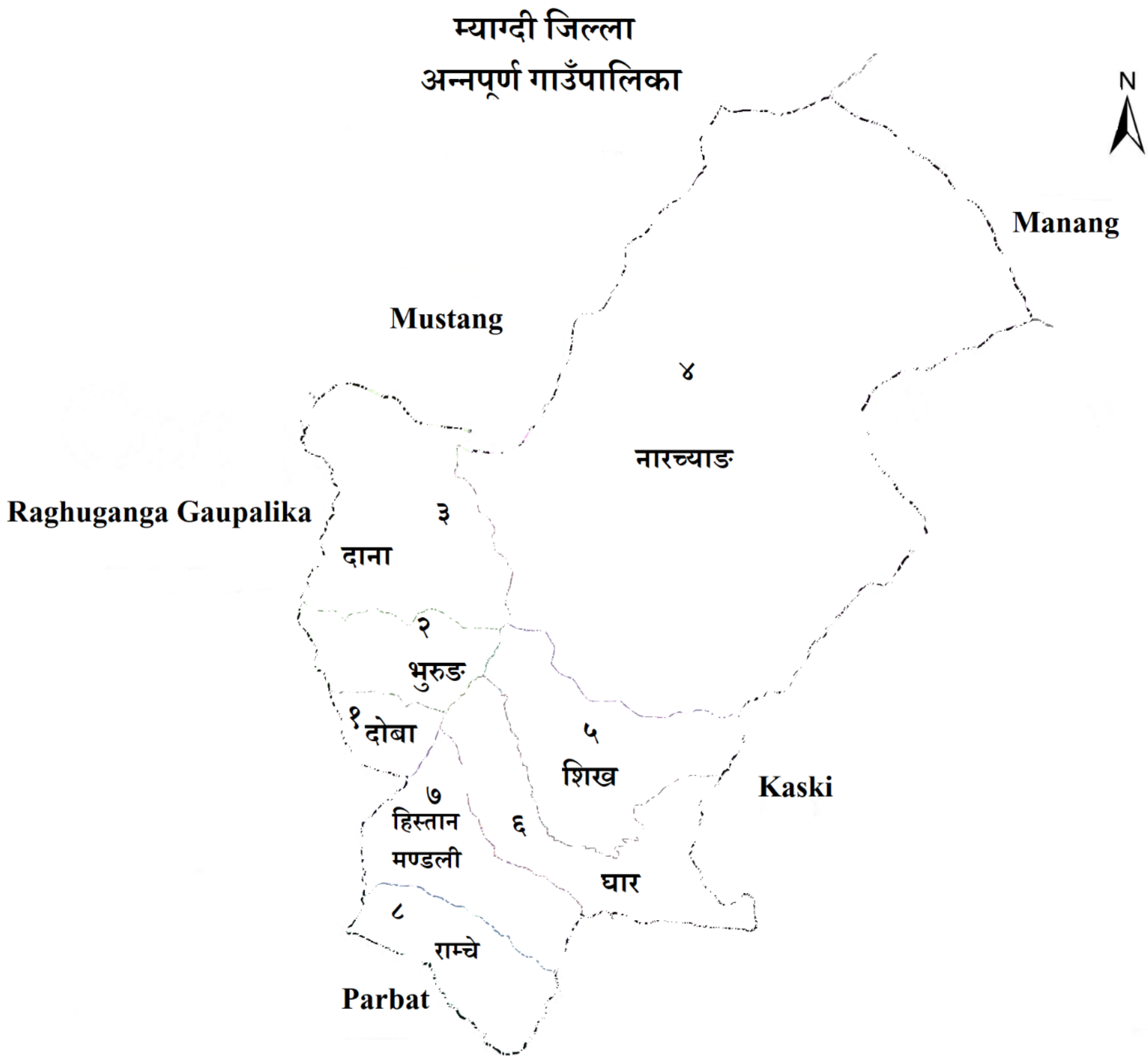
(ङ) तिम्रो गाउँपालिकाको नाम के हो ?

उत्तर : हाम्रो ....।

(च) तिम्रो गाउँपालिकाको कार्यालय कहाँ रहेको छ ?

उत्तर : हाम्रो ....।

४. तल दिइएका थोप्ला जोडेर नक्सा तयार पार्नुहोस् ।



लय मिलाएर गाउनुहोस् :

हाम्रो प्यारो ठाउँ

हिमालको काखमा हाम्रो प्यारो गाउँ
आऊ साथी घुम्नलाई तातोपानी जाउँ ।

नारच्याङ दाना दोबा र पाउद्वारले
फुल भन्छ उड भन्छ मनभित्रको रहरले ।

शिखमाथि ढकमक्क फुल्छ लालीगुँरास
धेरै पढी ज्ञानी बनी पाइन्छ है स्याबास ।

घार टिकोट नागीमाथि क्या राम्रो बादल
झुल्के घाम आऊ साथी मिली बजाउँ मादल ।

हाम्रो गाउँको शिरमा फुलेको छ हिमाल
छ सुन्दर छ शान्त छ अनि विशाल ।

हिमालको आगनीमा मेरो प्यारो गाउँ छ
अन्नपूर्ण घुमेपछि सबैको मन रमाउँछ ।

एकाई -२ हाम्रो सामाजिक संस्कार र सँस्कृति

पाठ : १ स्थानीय परिकार

सुन्नुहोस् र लय मिलाई गाउँनुहोस :

सुन सुन नानी बाबु, म केही भन्छु ।
स्थानीय परिकार, सबै कहन्छु ।।

ढिडो, गुन्द्रुक, ढकाय अनि सुकुटी ।
चट्नी, सिस्नो, रायोसँग, मिलाई मिलाई खाने ।।

तरुल, आलु, पिँडालु र सखरखण्ड ।
खान मिल्ने दही, नौनी अनि गोरससँग ।।

टुसा, निउरो, च्याउ वनतिर पाईने ।
फापर, गहुँ, कोदो ढिडो मिठो गरी खाने ।।

चित्र हेरी स्थानीय परिकारहरुको नाम चिनौँ र भनौँ :

ढिडो

सुकुटी

ढकायो

गुन्द्रुक

च्याउ

पिँडालु

ढिँडो

आलु

सिस्नो

तरुल

फापरको रोटी

सेल रोटी

शखरखण्डा

रायो साग

अचार

कडी

मकै

खिर

गोरस

टुसा

निउरो

खिचडी

क्रियाकलाप : विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको गाउँघरमा खाने विभिन्न परिकारहरूको नाम भन्न लगाई शिक्षकले सुची निर्माण गरि प्रदर्शन गर्ने ।

पाठ : २ स्थानीय भेषभूषा

सुन्नुहोस् र लय मिलाई गाउँनुहोस :

सुन सुन नानी बाबु, म केही भन्छु ।
स्थानीय भेषभूषा सबै कहन्छु ।।

राडीपाखी, गादाभाङ्ग्रा पुरुषको भेष
गुन्यु, चोली, चुरा, पोते लगाएकी हेर ।।

दौरा, सुरुवाल, धोरो, टोपी अनि आसकोट ।
मजेत्रो, पटुकी, तिलहरी, शिरबन्दी महिलाकै होत ।।

कछाड, स्टकोट, गलबन्दी र भातगाउँले टोपी ।
यिनै हाम्रो भेषभूषा झोली, पटुकी र टेकी ।।

मगर भेषभूषा

क्षेत्री भेषभूषा

थकाली भेषभूषा

गुरुङ भेषभूषा

नेवार भेषभूषा

दलित भेषभूषा

पोते

मजेत्रो

दौरा सुरुवाल

गुन्यु चोलो

गादा (भाङ्ग्रा)

राडीपाखी

क्रियाकलाप : विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो ठाउँका मानिसहरूले लगाउने भेषभुषाको नाम बताउन लगाउने ।

पाठ : ३ स्थानीय बाजा

सुन्नुहोस् र लय मिलाई गाउँनुहोस :

सुन सुन नानी बाबु, म केही भन्छु ।
स्थानीय बाजागाजा सबै कहन्छु ।।

विवाह, उत्सव, मेला, पर्व बाजा बजाई नाच्ने ।
पूजा आजा, धर्म कर्म ट्याम्को ठोकी हाल्ने ।।

मादलेले मादल ठोकी, मारुनीलाई नचाउने ।
हारमोनियम र बाँसुरीको तालमा कम्मर मर्काई-मर्काई नाच्ने ।।

सनाही, कर्नाल, ढलक, नर्सिङ नौ बाजो भन्ने ।
ट्याम्को, दमाह र झ्याली यसै भित्र पर्ने ।।

मादल

बाँसुरी

हारमोनियम

मुचुङ्गा

मुरली

ट्याम्को

दमाह

ढलकी

सनाही

कर्नाल

नरसिङ्

झ्याली

खैचडी

शिक्षकले भनेको बाजाको नाम सुन्नुहोस् र चित्र चिन्नुहोस् । :

क्रियाकलाप : विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय स्तरमा बजाइने बाजाको नाम बताउन लगाउने ।

पाठ : ४ पारिवारिक नाता

सुन्नुहोस् र लय मिलाई गाउँनुहोस :

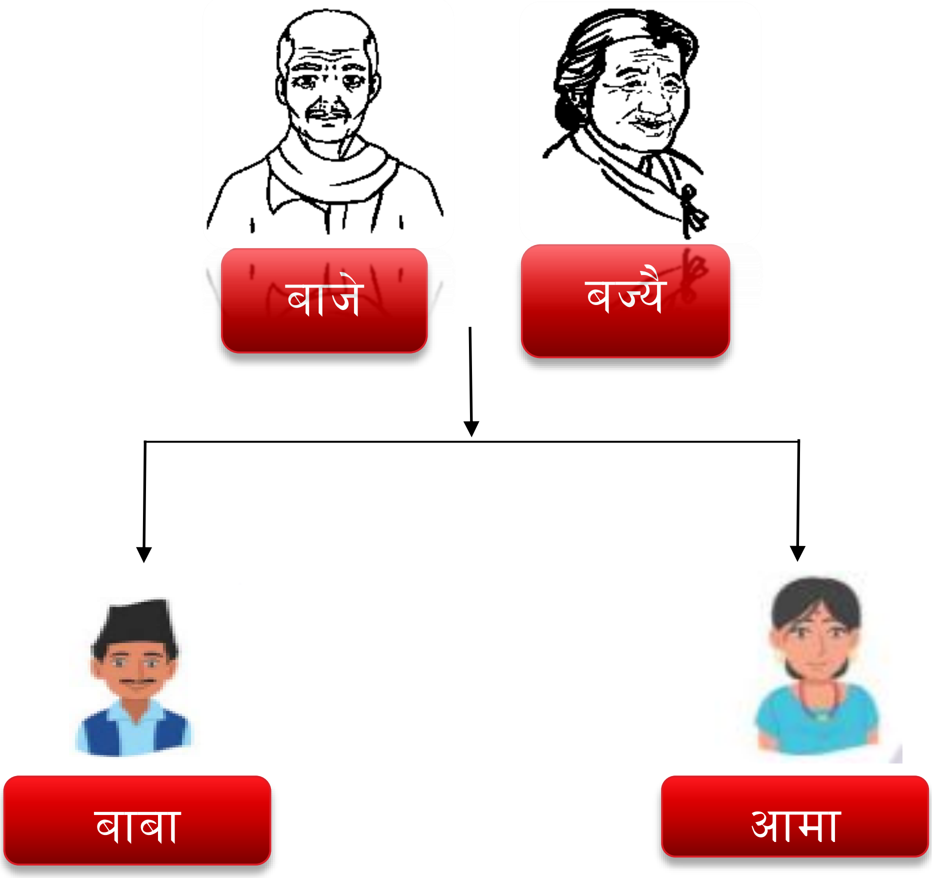
सुन सुन नानी बाबु, म केही भन्छु ।
स्थानीय नातागोता सबै कहन्छु ।।

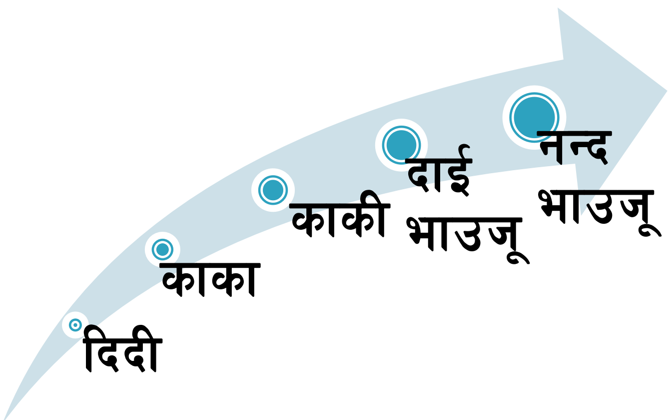
बाबा, आमा, बाजे, बजै घर धान्नु भाछ ।
लालु, कालु, दाजु-भाई दुवै विदेशतिर गाछ ।।

दिदी-बहिनी, नन्दा-भाउजू घरको काममा ब्यस्त ।
नाती-नातिना, भाई-बहिनी भाँडाकुटी खेल्न मस्त ।।

पल्ला घरमा मामा माईजु, साला-साली मिठो खाई बस्ने ।
वल्ला घरमा फुपू-पुसाउ, भदा-भदैनी रमाई रमाई हाँस्ने ।।

स्थानीय नाता गोता





मामा-माइजू/सासू ससुरा

छोरा-छोरी

जेठाजु-जेठानी

देवर-देवरानी

नाति-नातिनी

परिवार

क्रियाकलाप : विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो परिवारमा भएका सदस्यहरूको नाता सम्बन्ध बताउन लगाउने ।

पाठ : ५ स्थानीय चाडपर्वहरू

सुन्नुहोस् र लय मिलाई गाउँनुहोस् :

सुन सुन नानी बाबु, म केही भन्छु ।
स्थानीय चाडपर्व, सबै कहन्छु ।।

दशै आयो, जमरा लायो, पिङ् मच्याई हाल्ने ।
तिहार लाग्यो, टिका थाप्यो, देउसी भैलो खेल्ने ।।

वराह वरानीको पूजा, जनैपूर्णिमाको दिन ।
मनको कुरा पुर्‍याई दिन्छन्, जाम पूजा गर्न ॥

भुमे, कुल, डैडरा र मण्डलीको पुजा ।
स्थानीय चाडपर्व, हामी सबको साझा ।।

तिहार

दशैं

जनैपूर्णिमा

तिज

माघे सङ्क्रान्ति

भारानी/बराहा पूजा

साउने सङ्क्रान्ति पुजा

मण्डली पुजा

क्रियाकलाप : विद्यार्थीहरूलाई आप्नो ठाउँमा मनाईने स्थानीय चाडपर्वहरूको नाम बताउन लगाउने ।

अभ्यास् :-

१) जोडा मिलाउनुहोस् ।

आलु

ढिडो

भात

तरुल

च्याउ

२) दिइएका चित्र चिनौँ र नाम लेखौं ।

क) ....

ख) ....

ग) ....

घ) ....

ङ) ....

च) ....

३) तल दिइएका भेषभूषाहरूको नाम सार्नुहोस् र पढ्नुहोस् ।

क) कछाड ....

ख) मजेत्रो ....

ग) ढाका टोपी ....

घ) गादा/भाङ्ग्रा ....

ङ) चोलो ....

च) पोते ....

४) तलको तालिकामा पारिवारिक नाता खोजेर गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

बाबा **बहिनी** **काकी** **काका** **जेठानी** **बाजे**

का	का	थ	ब
की	बा	बा	हि
त्त	जे	ठा	नी
भ	क्ष	ज्ञ	श

५. तपाईंको समुदायमा मनाउने चाडपर्वरूको नाम लेख्नुहोस् ।

क) .... ख) ....

ग) .... घ) ....

ङ) .... च) ....

एकाई : ३ धार्मिक स्थल

पाठ : १ धार्मिक स्थल

देवी देवता वा भगवानको पूजा गर्ने ठाउँलाई धार्मिक स्थल भनिन्छ । धार्मिक स्थलमा मन्दिर, बराहा, चर्च, गुफा, थान आदि पर्दछन् । अन्नपूर्ण गाउँपालिकामा धेरै धार्मिक स्थलहरू छन् ।

कर्वाकेली थान (काफलडाँडा)

कर्वाकेली थान अन्नपूर्ण-८ काफलडाँडामा पर्छ । यहाँ पुन मगर जातीले कुलदेवताको पूजा गर्दछन् ।

खयर भारानी (पाउद्वार)

खयर भारानी ताल अन्नपूर्ण-५ पाउद्वारमा पर्छ । यहाँ जनैपूर्णिको समयमा बराहा/भारानी पूजा गरिन्छ ।

शिव मन्दिर (नारच्याङ्ग मिस्तारा)

शिव मन्दिर अन्नपूर्ण-४ नारच्याङ्ग (मिस्तारा) मा पर्छ । यहाँ शिव देवताको पूजा गरिन्छ ।

राम मन्दिर (पोखरेबगर)

अन्नपूर्ण गाउँपालिकामा थुप्रै राममन्दिरहरू छन् । राममन्दिरमा रामदेवताको पूजा गरिन्छ ।

मोती बराहा/भारानी

मोती बराहा/भारानी अन्नपूर्ण-३ दानामा पर्छ। यहाँ जनैपूर्णिमाको बेलामा पूजा गरिन्छ।

पेरी बराहा/भारानी (घराम्दी)

पेरी बराह/भारानी अन्नपूण-७ घराम्दीमा पर्छ। यहाँ जनैपूर्णिमाको समयमा पूजा गरिन्छ।

मणि बराहा/भारानी

मणि बराह/भारानी अन्नपूर्ण-१ दोबामा पर्छ। यहाँ जनैपूर्णिमाको समयमा पूजा गरिन्छ।

नाकाजी बराहा/भारानी (शिख)

नाकाजी बराहा / भारानी मन्दिर अन्नपूर्ण-५, शिखमा पर्छ। यहाँ जनैपूर्णिमाको समयमा पूजा गरिन्छ।

शिव मन्दिर (घार)

अन्नपूर्ण गाउँपालिकामा शिव मन्दिरहरू पनि छन् । शिव मन्दिरमा शिव देवताको पूजा गरिन्छ ।

भारानी थान (भुरुङ)

भारानी थान अन्नपूर्ण-२ भुरुङ्गमा पर्छ । यहाँ जनैपूर्णिमाको समयमा पूजा गरिन्छ ।

चर्च

अन्नपूर्ण गाउँपालिकामा चर्चहरू पनि छन् । चर्चमा क्रिश्चियन धर्म मान्नेहरूले पूजा गर्दछन् ।

<u>शिक्षण क्रियाकलाप :</u> विद्यार्थीहरूलाई आफू बस्ने ठाउँ वरपर रहेका स्थानीय धार्मिक स्थलहरूको अवलोकन भ्रमण गराउने ।

अभ्यास :

१. धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

१. मणि बराही/आरी देवता

२. मोती बराहा

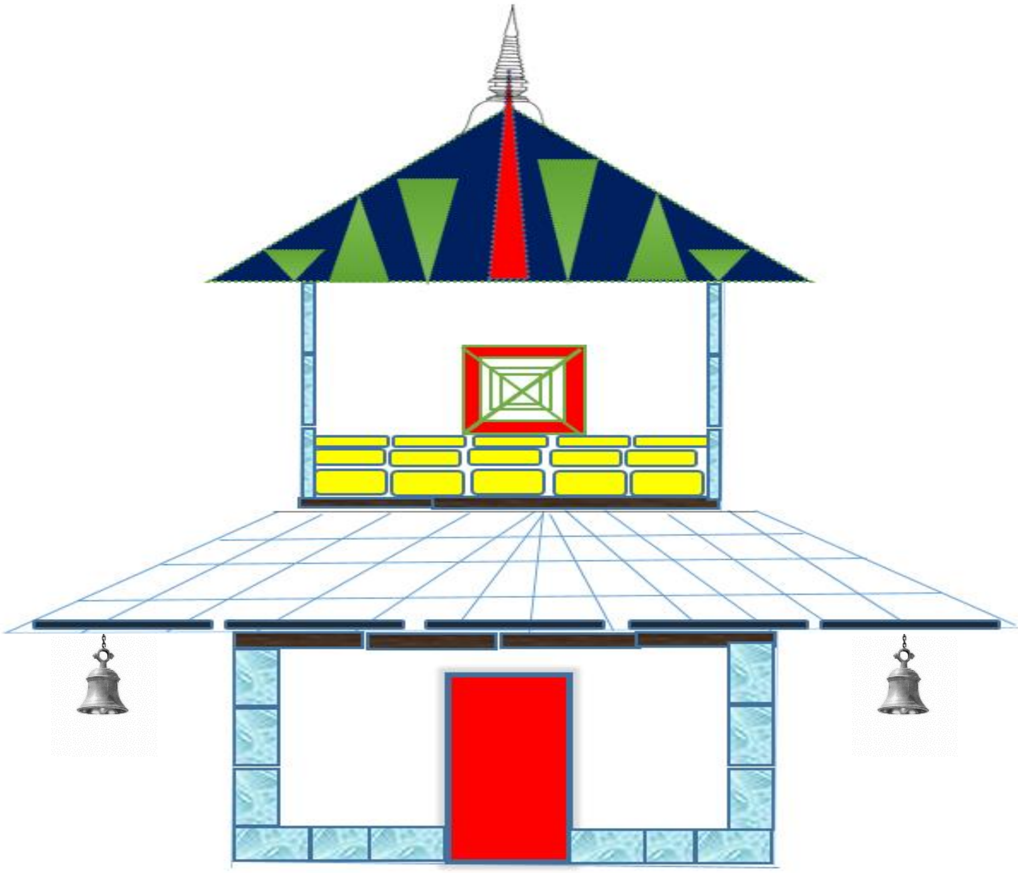
३. खयर भारानी

४. राममन्दिर

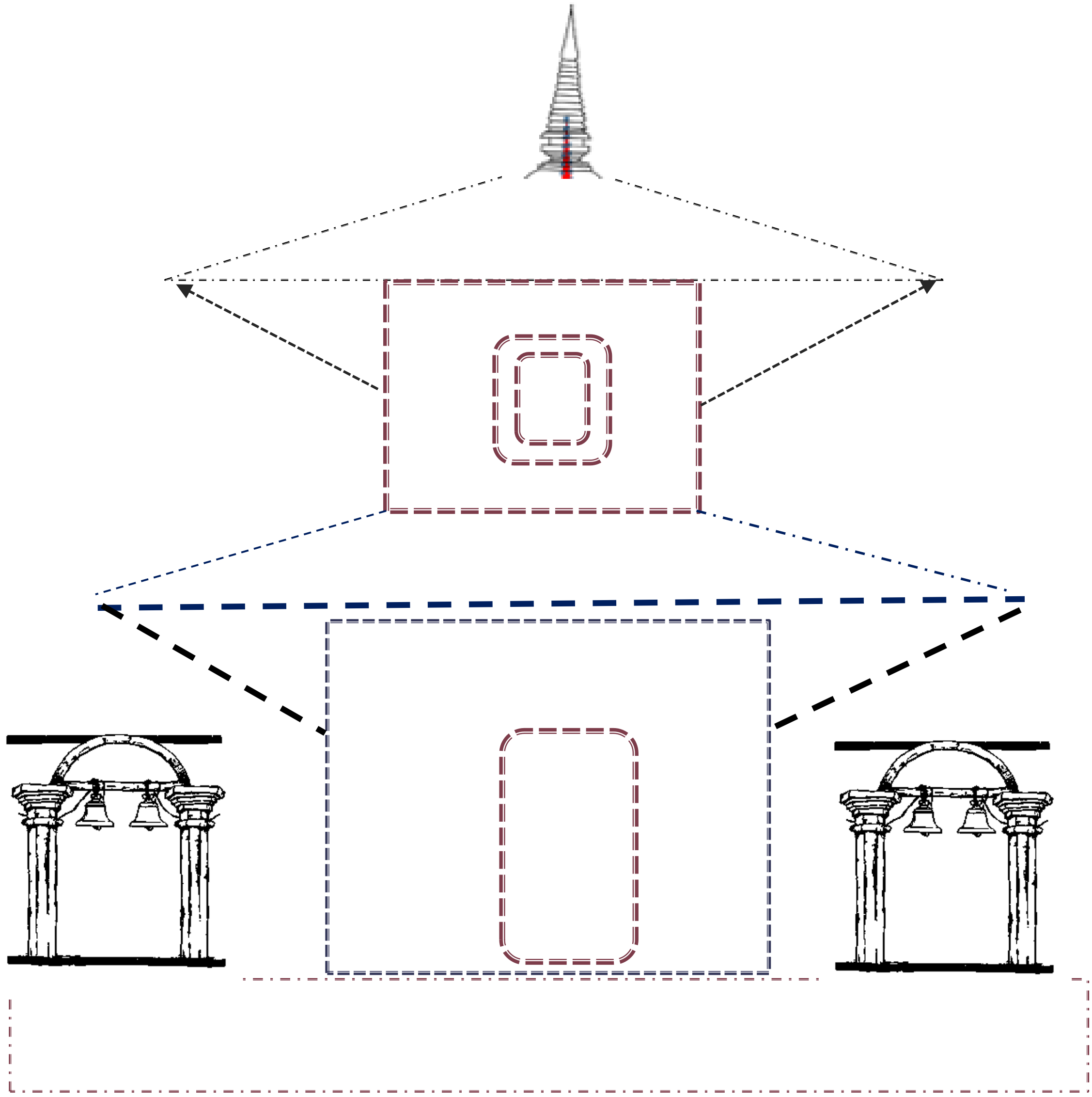
५. पेरी भारानी

६. कर्वाकेली थान

२. तल दिइएको मन्दिरहरूका चित्रमा थप मिल्दो रङ्ग भर्नुहोस् ।



३. तल दिइएको थोप्ला जोडेर मन्दिरको चित्र पूरा गरी मिल्दो रङ्ग भर्नुहोस् ।



मन्दिर

३. दिइएको तालिकाबाट थान तथा मन्दिरहरूको नाम खोजी गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

राम मन्दिर, खयर भारानी, बराही,
कर्बाकेली थान, शिव मन्दिर, पेरी भारानी

रा	ख	य	र	भा	रा	नी
म	ल	र	य	क	म	स
म	णि	ब	रा	ही	व	ल
न्दि	क	र्बा	के	ली	था	न
र	म	ह	त्र	र	क	म
न	ल	शि	ब	म	न्दि	र
पे	री	भा	रा	नी	स	ल

४. तपाईंको वरपर भएका विभिन्न धार्मिक स्थलहरूको नाम लेख्नुहोस् :

१) ....

२) ....

३) ....

५) ....

६) ....

५.तपाईंलाई मन पर्ने मन्दिरको सफा चित्र बनाई रङ भर्नुहोस् :

६.तलका शब्दहरू पढ्नुहोस् र साथीलाई सुनाउनुहोस् :

कर्वाकेली थान,	खयर भारानी	शिव मन्दिर
राम मन्दिर	मोती बराहा	पेरी भारानी
मणि बराही	नाकाजी भारानी थान	चर्च

७. तलका शब्दहरू सफासँग लेख्नुहोस् :

थान/थपना =..............................

गुफा =..............................

शिव मन्दिर =..............................

गुम्बा =..............................

मोती बराहा =..............................

कोत मन्दिर =..............................

मणि बराही =..............................

नाकाजी भारानी थान =..............................

चर्च =..............................

८.तलका अक्षरहरू मिलाएर मिल्ने शब्द बनाउनुहोस् :

उदाहरणः **लीकेकर्वा = कर्वाकेली**

रानीभा =................

यरख भारानी =................

मरा रन्दिम =................

लता =................

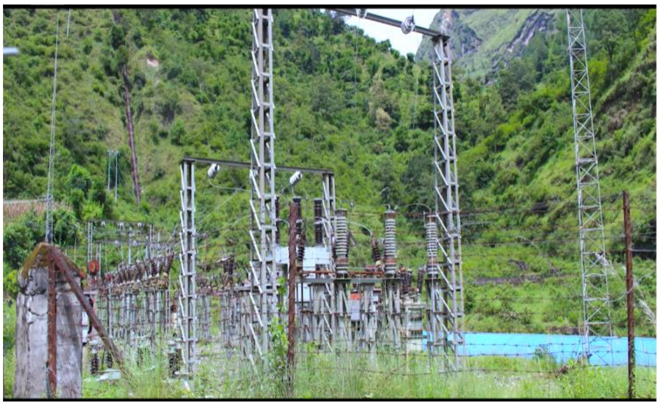
एकाई : ४ विकासका पूर्वाधार र हरित विद्यालय

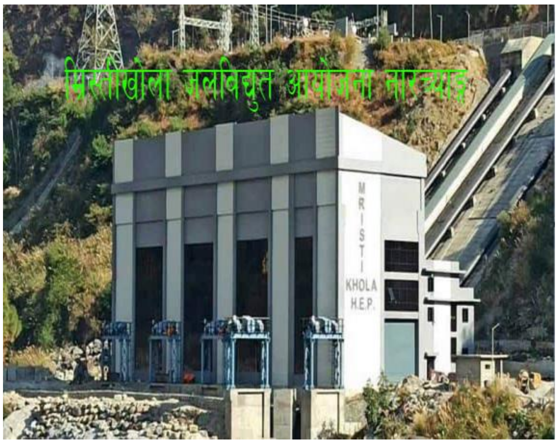
पाठ : १ विकासका पूर्वाधारहरू

मोटर बाटो

सिंचाई

विद्यालय





जलविद्युत

स्वास्थ्य

खानेपानी

सञ्चार

<u>क्रियाकलाप :</u> विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो वरपर भएका विकासका पूर्वाधारहरूको नाम बताउन लगाउने ।

अभ्यास :

१. विकासका पूर्वाधारहरू पहिचान गरी नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

२. यात्रा गर्दा प्रयोग गरिने कुनै ६ वटा साधनहरूको नाम लेख्नुहोस् :

क) .... ख) ....

ग) .... घ) ....

ङ) .... च) ....

३. कुनै ५ वटा सञ्चारका साधनहरूको नाम लेख्नुहोस् :

क) .... ख) ....

ग) .... घ) ....

ङ) ....

४. जोडा मिलाउनुहोस् :

विरामी पर्दा

सुचना गर्ने साधन

शिक्षा लिने ठाउँ

विद्युत उत्पादन गर्न

यातायातको साधन

पाठ : २ हरित विद्यालय

अन्जली नियमित विद्यालय जान्छिन् । उनको विद्यालय शान्त ठाउँमा छ ।

उनको विद्यालयमा बगौँचा छ । बगैंचामा थरिथरिका फुलहरू फुलेका छन् ।

उनका साथिहरूले आलोपालो गरी फुल रोप्ने, गोडमेल गर्ने, पानी हाल्ने गर्छन् ।

उनको विद्यालयमा सानासाना नानीबाबुको लागि खेल्ने ठाँउ छ ।

उनका विद्यालयमा विद्यार्थीहरूले नियमित सरसफाई गर्छन् । खाली ठाउँमा फलफुलका विरुवा रोप्ने, जडिवुटि खेती गर्ने, तरकारी लगाउने आदि काम गर्छन् ।

क्रियाकलाप : हरित विद्यालयको जानकारी दिई विद्यार्थीहरूलाई हरित विद्यालयमा हुने वस्तुहरू भन्न लगाउने ।

क्रियाकलाप : १ विद्यालयको वर्णन

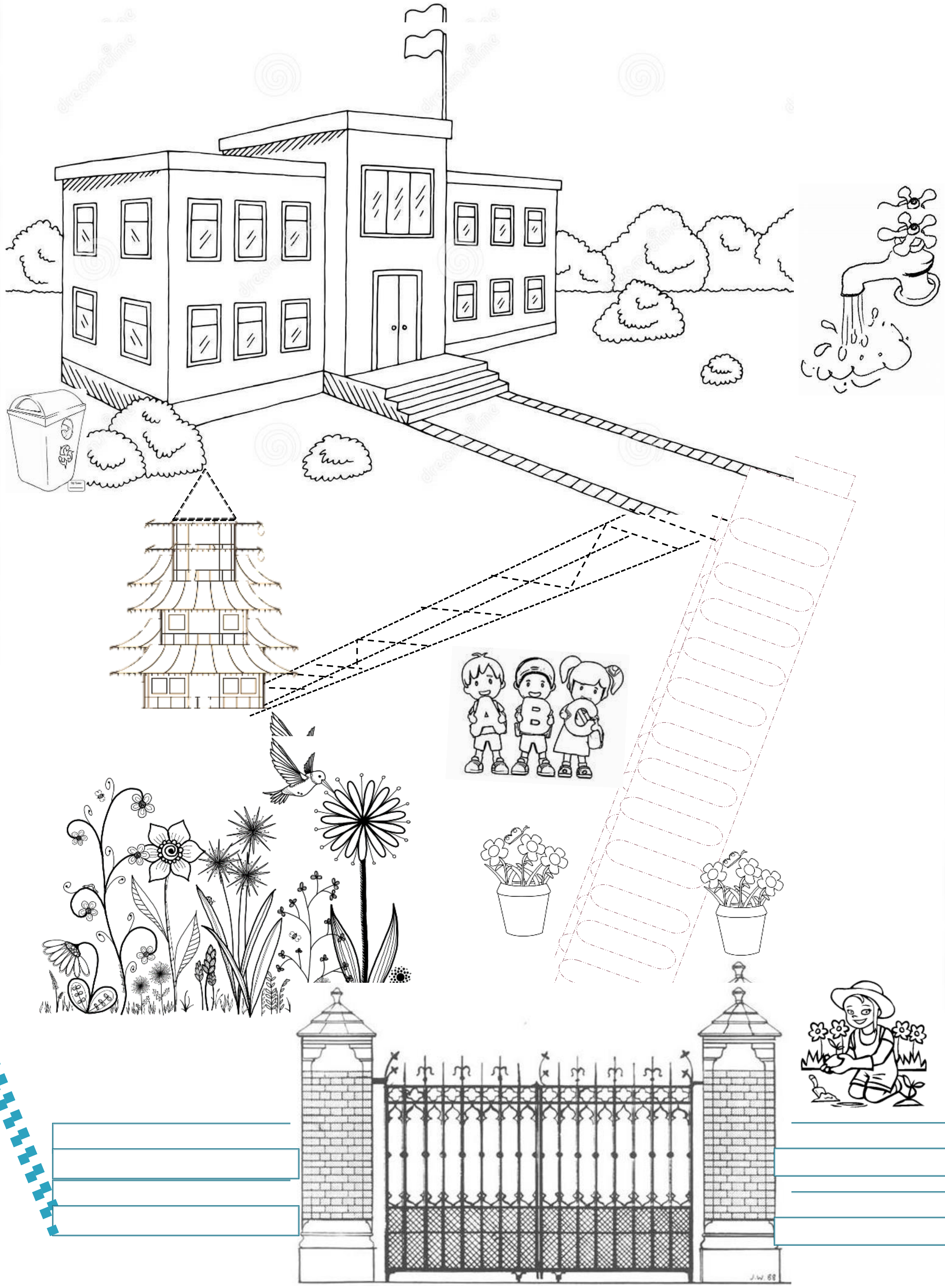
शिक्षकलाई निर्देशन : विद्यार्थीलाई विद्यालयको खेलमैदानमा लैजानुहोस् । मैदानबाट देखिन वस्तुहरूको बारेमा परिचय गराउनुहोस् । त्यसपछि विद्यालय परिसरमा देखिने कुनै एक वस्तुको नाम नलिईकन ब्याख्या गर्नुहोस् र त्यसको नाम बाल-बालिकालाई भन्न लगाउनुहोस् । उत्तर मिल्यो भने ताली बजाएर त्यसलाई कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् । त्यसैगरी पालै-पालो अन्य वस्तुहरूको पनि ब्याख्या गर्दै नाम अनुमान गर्न लगाई सही उत्तर कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् । अन्तमा सबै वस्तुहरूको नाम पढ्न लगाउनुहोस् ।

क्रियाकलाप :२ बगैँचाको काम

शिक्षकलाई निर्देशन : बाल-बालिकाहरूलाई लिएर बगैँचामा जानुहोस् । उनीहरूलाई बगैँचामा भएका बोट-बिरुवा तथा फूलहरूको नाम सहित चिनाउनुहोस् । क्रमशः बिरुवा गाड्न, मल हाल्न र पानी हाल्न सिकाउनुहोस् । तलका चित्रमा के-के गरिरहेका छन् भन्न लगाउनुहोस् ।

अभ्यास

१. दिइएको चित्रमा मिल्दो रङ भर्नुहोस् ।



२. तपाईंको विद्यालयको सफा चित्र बनाउनुहोस् र उपयुक्त रङ भर्नुहोस् ।

३. तलका चित्रहरू चिनेर तालिकाबाट मिल्ने शब्द छान्नुहोस् र नाम लेख्नुहोस् ।

झाडु, कुचो, डस्टविन, पानीको धारा, बगैँचा, शौचालय, मन्दिर, सावेल, बाल्टिन, करौती, चक्कु, हँसिया, एकपाङ्ग्रे ठेलागाडा, हेम्बर, कैची, ज्यावल, हजारी ,गमला, बन्चरो, रुख

....

....

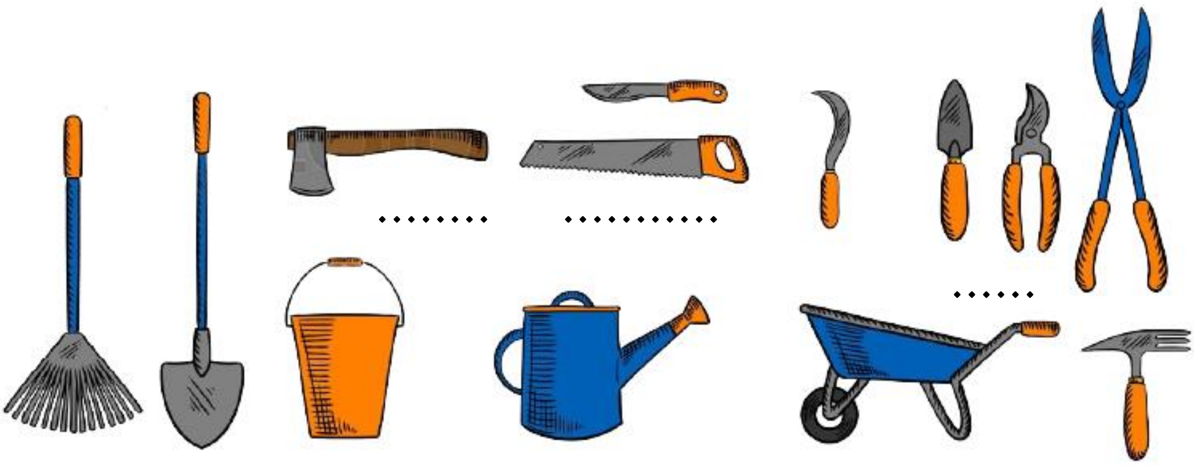
....

SCHOOL TOILET
GIRLS
DIFFERNTLY ABLED
BOYS

....

GARDEN

....



....

....

एकाइ : ५ प्राकृतिक स्रोत र सम्पदाहरू

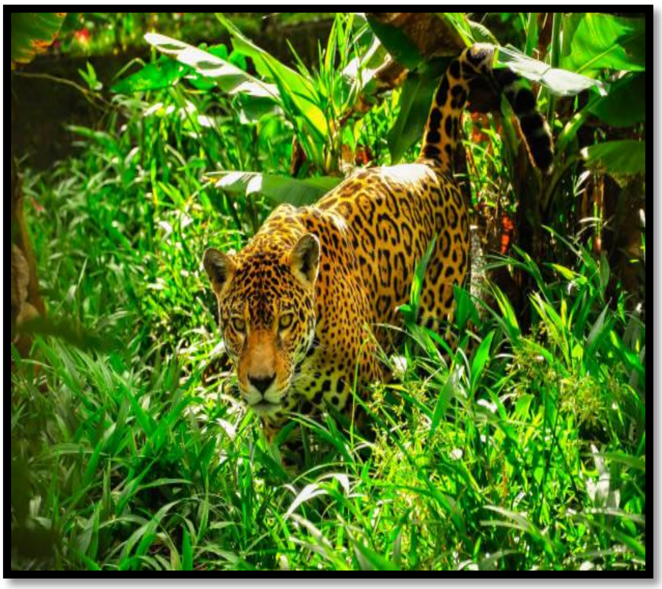
पाठ : १ प्राकृतिक स्रोत

क) वन-जङ्गल

रुख बिरुवा र घाँसपातले भरिएको ठाउँलाई वनजङ्गल भनिन्छ । हाम्रो वरपर प्रशस्त मात्रामा वनजङ्गल पाईन्छ। जङ्गलमा वन्यजन्तु तथा विभिन्न किसिमका चरा-चुरुङ्गीहरू बस्दछन् । जङ्गलबाट हामीलाई आवश्यक पर्ने घाँसपात, काठ-दाउरा, जडिबुटी, स्याउला आदि पाउन सकिन्छ ।

वन-जङ्गल

लालीगुराँसको वन



क्रियाकलाप : विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय वनजङ्गलको प्रत्यक्ष अवलोकन गराउँदै वनजङ्गलको बारेमा बताईदिने ।

ख) हिमाल

बाह्रै महिना हिउँ जमिरहने अग्ला डाँडा/चुचुराहरूलाई हिमाल भनिन्छ । हामी बस्ने ठाउँ वरपर हिमालहरू छन् । हिमालहरूले हाम्रो गाउँ-ठाउँलाई सुन्दर र हेर्न लायक बनाएका छन् । हिमालहरू हेर्न पर्यटकहरू विभिन्न ठाउँबाट आउने गरेका छन् ।

निलगिरी हिमाल

अन्नपूर्ण हिमाल (प्रथम)

धौलागिरी हिमाल

बराह शिखर हिमाल

क्रियाकलापः विद्यार्थीहरूलाई वरपरवाट देखिने हिमालहरू देखाउँदै हिमालको बारेमा प्रष्ट पार्ने ।

ग) जल सम्पदा :

हाम्रो वरपर खोलानाला, पोखरी, ताल, छहरा आदि छन् । यसलाई जल सम्पदा भनिन्छ । सबै प्राणीहरू बाँच्नका लागि पानी नभई हुँदैन । हामीले पानी पिउन, खाना पकाउन, कपडा धुन, गाईवस्तुलाई खुवाउन, खेतबारीमा सिँचाई गर्न प्रयोग गर्छौं ।

रुप्से झरना

दमाह छहरा

नारच्याङ्ग झरना

महभिर झरना

<u>**क्रियाकलाप :**</u> विद्यार्थीहरूलाई वरपर भएका जलसम्पदा देखाउँदै विषयवस्तुको बारेमा स्पष्ट पार्ने ।

घ) तातोपानी कुण्ड :

अन्नपूर्ण गाउँपालिकाको भुरुङ-तातोपानी, नारच्याङ्ग, पाउद्वार, घार, दोबा जस्ता ठाउँहरूमा प्राकृतिक तातोपानीका कुण्डहरू रहेका छन् । विभिन्न ठाउँहरूबाट तातोपानी कुण्डमा डुब्न, नुहाउन आउँछन् । तातोपानीमा डुब्दा वा नुहाउँदा हाड-जोर्नी, ग्याष्टिक जस्ता रोगहरू निको हुन्छ ।

पाउद्वार कुण्ड

रातोपानी कुण्ड

सेकार्को कुण्ड

<u>क्रियाकलाप :</u> विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो गाउँ नजिकै रहेका तातोपानी कुण्डहरूको अवलोकन गराउँदै महत्व बताइदिने ।

ङ) जमिन :

हामी बस्ने र खेतीपाती गर्ने ठाउँलाई जमिन भनिन्छ । अन्नपूर्ण गाउँपालिकाको धेरै जमिन वन-जङ्गलले ढाकेको छ । विभिन्न ठाउँहरूमा खेती गर्ने जमिन पनि रहेको छ । दोबा, भुरुङ-तातोपानी, दाना, नारच्याङ्, शिख, घार, हिस्तान र राम्चेमा प्रशस्त खेतीपाती गर्ने जमिन छ ।

<u>क्रियाकलाप :</u> विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो ठाउँ नजिक रहेको जमिनको अवलोकन गराउँदै जमिनको महत्व बताइदिने ।

अभ्यास :

१) दिइएका चित्र र नामबिच धर्का तानेर जोडा मिलाउनुहोस् :

झरना

हिमाल

वन-जङ्गल

खोलानाला

ताल

२) अक्षरहरू मिलाएर प्राकृतिक स्रोतहरूको नाम लेख्नुहोस् :

नाझर ....

लहिमा ....

नालाखोला ....

लता ....

हराछ ....

३) तलका शब्दहरु मध्येबाट उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) रुख-बिरुवा, घाँस-पातले भरिएको ठाउँलाई.............. भनिन्छ ।

(हिमाल, जलसम्पदा, वन-जङ्गल)

ख) हिमाल हेर्नका लागि...............विभिन्न ठाउँबाट आउने गर्दछन् ।

(पर्यटकहरू, जनावरहरू, जमिन)

ग) तातोपानी कुण्डमा डुब्दा वा नुहाउँदा धेरै .... निको हुन्छ ।

(वन-जङ्गल, रोग, भोक)

घ) सबै प्राणीहरू बाँच्नका लागि .... नभै हुँदैन ।

(हिमाल, पानी, ढुङ्गा)

ङ) अन्नपूर्ण गाउँपालिकाको धेरै ठाउँमा खेती गर्ने .... छ ।

(जमिन, हावा, आकास)

४.तलका शब्दहरूलाई शुद्धसँग उच्चारण गरेर सार्नुहोस् ।

हिमाल = ...

वनजङ्गल = ...

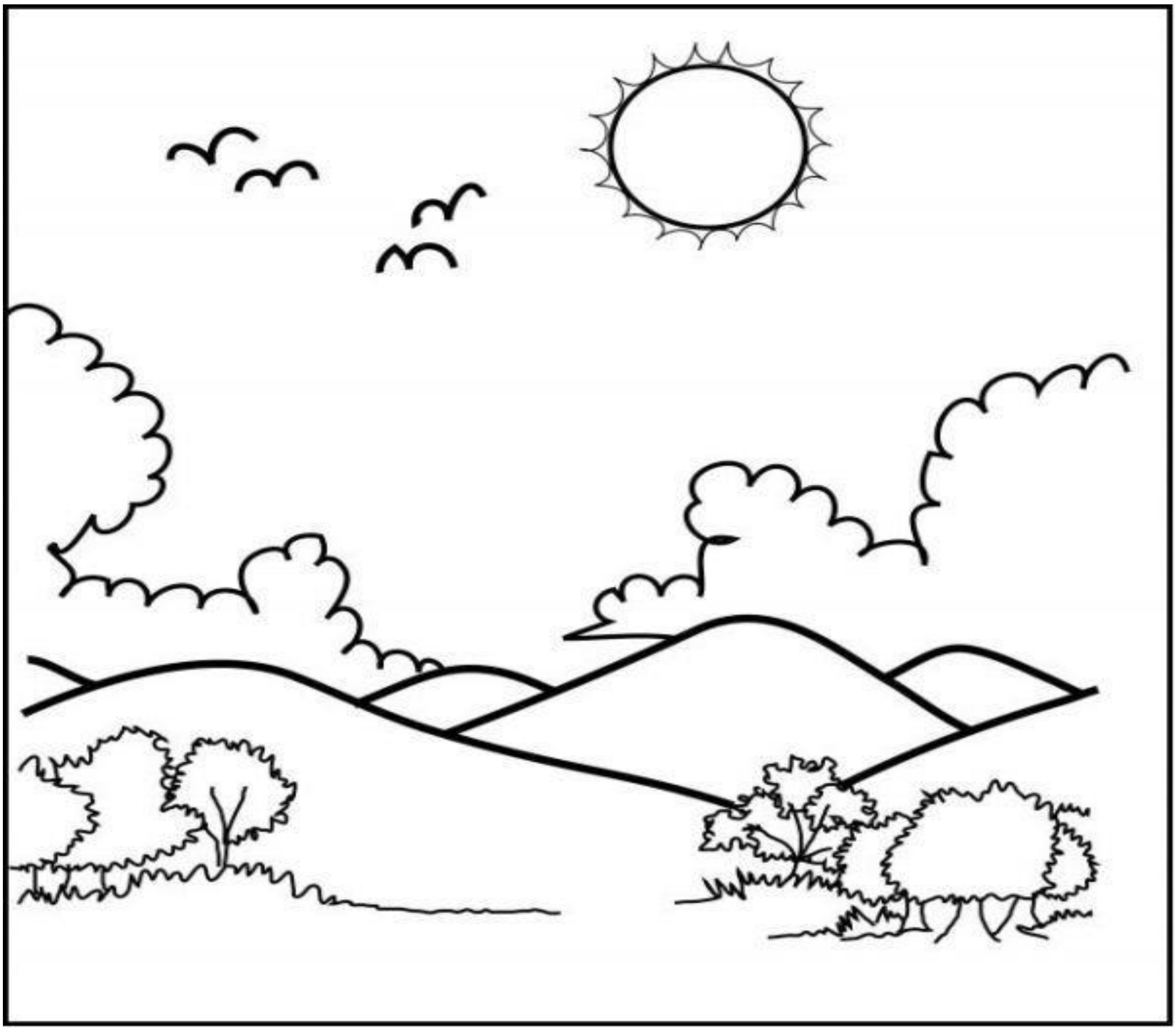
झरना = ...

जमिन = ...

खोलानाला = ...

कुण्ड = ...

५) तल दिइएको चित्रमा सुहाउँदो रङ्ग भर्नुहोस् :



६) तपाईंको घर वरिपरि रहेका कुनै एक प्राकृतिक सम्पदाको चित्र कोर्नुहोस् ।

एकाइ : ६ प्राकृतिक प्रकोप

पाठ : १ बाढी

हेरौँ, बुझौँ र तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर लेखौँ ।

अ) माथि चित्रमा के-के देख्नु हुन्छ ?

उत्तर : ....

....

....

....

....

....

....

आ) तपाईंले यस्तो कतै देख्नु भएको छ ?

उत्तर : ....

....

....

....

....

....

....

इ) तपाईं यस्तो अवस्थामा के गर्नुहुन्छ ?

उत्तर : ....

....

....

....

....

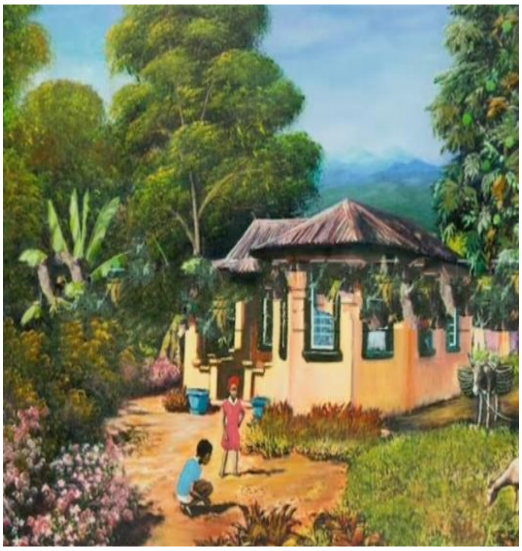
....

....

क्रियाकलाप : विद्यार्थीहरूलाई बाढी, यसबाट पर्ने असर र बच्ने उपायहरूको बारेमा बताउन लगाउने ।

कथा सुनौ र भनौं :

जेठको महिना थियो । हरि र गीता आगनमा खेल्दै थिए । एक्कासी असाध्यै ठूलो पानी पऱ्यो ।



वरपर रहेका खोलानाला तथा खोल्सामा पानीको मात्रा बढ्यो ।

केही समयपछि मानिसहरू बाढी आयो, बाढी आयो भन्दै कराउन थाले ।

खोलाले वरपरका घर, गोठ, रूख, जनावरहरू बगाउन थाल्यो ।

मानिसहरू हतारहतार सुरक्षित ठाउँतर्फ लागे ।

आफ्ना सबै परिवार सहित सुरक्षित ठाउँमा पुग्दा खुसी भए ।

पाठ : २ पहिरो

हेरौं, बुझौं र तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेखौं :

प्रश्नहरू :

अ) चित्रमा के-के देखेका छौ ?

उत्तर : ....

....

....

....

आ) तपाईंले यस्तो कतै देख्नु भएको छ ?

उत्तर : ....

....

....

....

इ) यस्तो अवस्थामा तपाईं के गर्नुहुन्छ ?

उत्तर : ....

....

....

....

....

क्रियाकलाप : विद्यार्थीहरूलाई पहिरो र यसबाट पर्ने असर र बच्ने उपायहरूको बारेमा बताउने ।

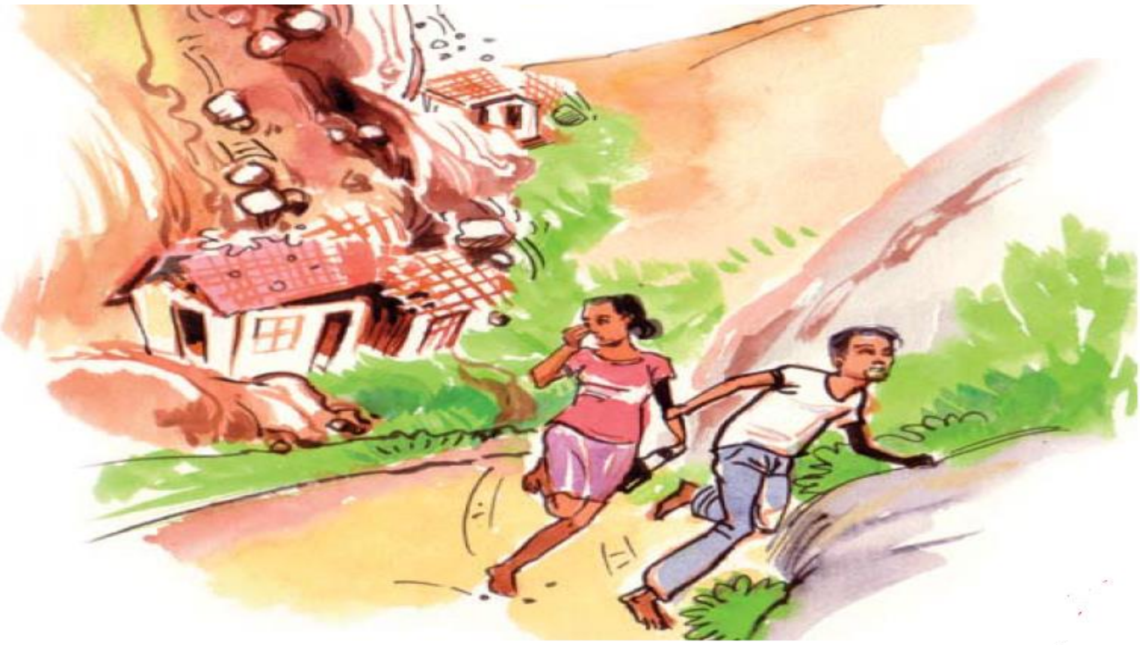
कथा सुनौ :

विहानको समय थियो । राम, श्याम, शिला र गीता जङ्गलको बाटो हुँदै विद्यालय जाँदै थिए ।

बाटोमा एक्कासी ढुङ्गाहरू खस्न थाले । एकदिन पछि ढुङ्गा माटोको थुप्रो/ढिस्को पनि खस्न थाल्यो ।

उनीहरू बाटोमा रोकिएर तलतिर गाउँका मानिसहरूलाई बोलाउन थाले ।

गाउँका मानिसहरू घरवाट बाहिर निस्केर भाग्न थाले ।



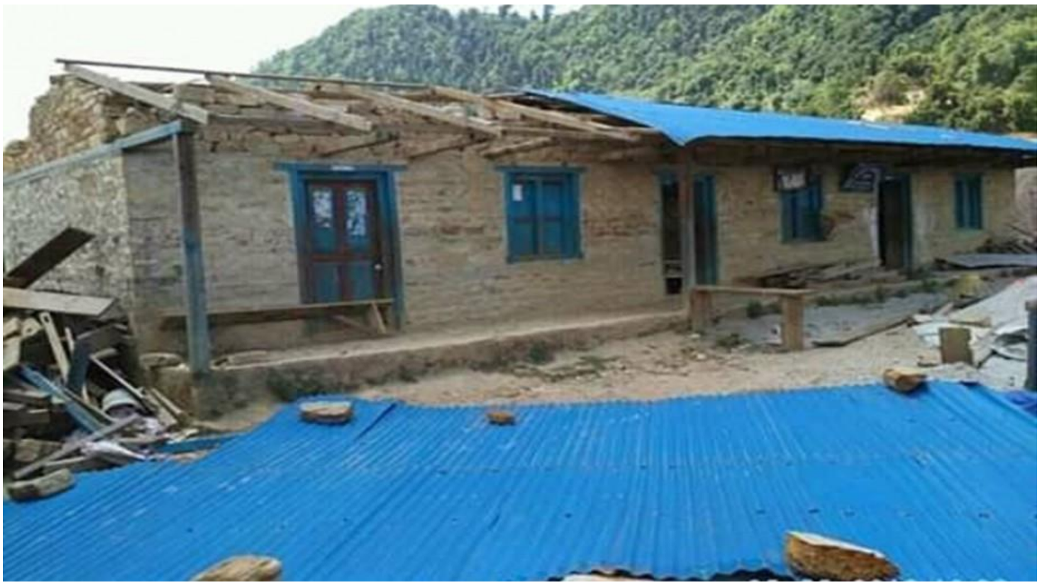
पहिरोले घर, गोठ भत्काउन थाल्यो ।

पहिरोले मानिस, गाई, भैँसीलाई पुर्दै लाग्यो ।

अरू मानिसहरू सुरक्षित ठाउँतिर गएर बसे ।

पाठ ३ : हावाहुरी

हेरौं र बुझौं



हामी बसेको वरपर हावा हुन्छ । कहिलेकाहि हावा बेसरी चल्छ । हावा धेरै चल्यो भने रुखबिरुवा रूखका पातहरू हल्लने गर्छन । यस्तो अवस्थामा हामी घरभित्र सुरक्षित रूपमा बस्नुपर्दछ ।

उत्तर भन्नुहोस् :

क) माथिको चित्रमा के के देख्नुहुन्छ ?

ख) तपाईंले कहिल्यै हावाहरी आएको थाहा पाउनु भएको छ ?

ग) हावाहुरी आउँदा तपाई के गर्नुहुन्छ ?

क्रियाकलापः विद्यार्थीहरूलाई हावाहुरी आएको तस्विर तथा भिडियो क्लिप देखाउँदै सिकाई सहजीकरण गर्ने ।

पाठ : ४ हिमपात

हेरौं र बुझौं

पानी चिसो भएपछि हिउँ बन्दछ । मंसिर, पुष र माघ महिनामा आकाशबाट कपास जस्तो सेतो चिज तल खस्छ । त्यसलाई हिमपात भनिन्छ ।

१. उत्तर भन्नुहोस् :

क) तपाईंले माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो ?

ख) तपाइले कहिल्यै हिमपात भएको देख्नु भएको छ ?

ग) हिमपात हुँदा के के असर परेको देख्नुभयो ?

२. हिमपात भइरहेको अवस्था झल्कने एक सफा चित्र कोर्नुहोस् :

क्रियाकलाप: विद्यार्थीहरूलाई हिमपात भएको तस्विर तथा भिडियो क्लिप देखाउदै सिकाई सहजीकरण गर्नुहोस् ।

एकाई : ७ पर्यटन

सन्नुहोस् र लय मिलाएर गाउनुहोस् :

शिख घार हिस्तान राम्चे तातोपानी दोबा गाउँ

नारच्याङ दाना गाउँ अन्धगल्छी राम्रो ठाउँ ।

काली नदी तटियामा ताताकुण्ड हाम्रा गाउँ

अन्नपूर्ण निलगिरी झलमल राम्रा ठाउँ ।

धान आलु धेरै फल्ने सुन्तलाका गाउँ

शिरमा बसी वरदान दिने भारानीका ठाउँ ।

विश्व चिनो पुनहिल हाम्रै खिवाङ गाउँ

फुलबारी महरे डाँडा खोप्रा घुम्न जाउँ ।

ताल पेरीताल शिरमा चुली आडमा

डाँफे मुनाल रमाएर मृग फूल साथमा ।

सिद्धेश्वरमा नुहाइ धुवाइ पञ्चिवलको सुस

कर्वाकेली थानमा पुगी मनको भाकल फुक ।

हिमालका लहरसँगै बस्ती हाम्रा गाउँ

पर्यटनको नयनमा हाम्रा राम्रा गाउँ ।

पाठ १ : प्रमुख पर्यटकीय स्थलहरू

तातोपानी कुण्ड

अन्नपूर्ण गाउँपालिका-२, भुरुङ-तातोपानीमा यो कुण्ड रहेको छ । यो प्राकृतिक कुण्ड बेनी-जोमसोम सडक अन्तर्गत कालीगण्डकीको किनारमा छ । यहाँ तातोपानी जमिनभित्रबाट प्राकृतिक रूपमा निस्कने गर्दछ । सोही पानीलाई सङ्कलन गरेर कुण्ड बनाइएको छ । यस कुण्डमा डुब्न र नुहाउन स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरू आउँछन् ।

रुप्से झरना

अन्नपूर्ण गाउँपालिका-३, दानामा रुप्से झरना रहेको छ । यो झरना अति नै सुन्दर छ । यो झरना बेनी-जोमसोम सडक खण्डमा पर्दछ । देश-विदेशबाट पर्यटकहरू झरना हेर्नका लागि आउने गर्दछन् ।

अन्नपूर्ण आधार शिविर

अन्नपूर्ण गाउँपालिका-४, नारच्याङ्गमा अन्नपूर्ण आधार शिविर रहेको छ । अन्नपूर्ण प्रथम हिमाल चढ्नका लागि यो आधार शिविर हुदैं जान्छन् । अन्नपूर्ण प्रथम हिमाल नेपालमा हिमाल चढ्नका लागि खुल्ला गरिएको पहिलो हिमाल हो ।

खयर भारानी ताल

अन्नपूर्ण गाउँपालिका-५, पाउद्वारको शिरमा खयर भारानी ताल रहेको छ । यहाँ जनैपूणिको समयमा मानिसहरू पूजाआजाका लागि जाने गर्दछन् ।

पुनहिल

अन्नपूर्ण गाउँपालिका-६, घोरेपानीमा पुनहिल रहेको छ । यस पुनहिल क्षेत्र ३२१० मिटर उचाईमा छ। यहाँबाट धेरै हिमालहरू देखिन्छन् । यस ठाउँबाट विहानीको समयमा सूर्योदय र बेलुकीको समयमा सूर्यास्तको दृश्य हेर्न पाइन्छ । यहाँ देश विदेशबाट पर्यटकहरू घुमफिर गर्न आउँछन् ।

मोहरे डाँडा

अन्नपूर्ण गाउँपालिका-८, राम्चे मा मोहरे डाँडा पर्दछ। यसको उचाइ ३३१३ मिटर रहेको छ। यो डाँडा “अन्नपूर्ण-धौलागिरी सामुदायिक इको ट्रेल” अन्तर्गत पर्ने प्रसिद्ध पर्यटकीय स्थल हो ।

हिस्तान-टिकोट सामुदायिक होमस्टे

अन्नपूर्ण गाउँपालिका-७, हिस्तान-टिकोटमा सामुदायिक होमस्टे रहेको छ । यो होमस्टे "अन्नपूर्ण-धौलागिरी सामुदायिक इको ट्रेल" अन्तर्गत पर्दछ । यहाँ पारिवारिक वातावरणमा खान र बस्न पाइन्छ । यहाँ पुन-मगर संस्कृति झल्कने विभिन्न वस्तुहरू अवलोकन गर्न पाइन्छ ।

दोबा गाउँ

अन्नपूर्ण गाउँपालिका १, दोबा मगर जातीहरूको बाहुल्यता रहको गाउँ हो । यो गाउँ कृषि पर्यटनका लागि प्रसिद्ध छ । यहाँ बाख्रापालन, भेडापालन, तरकारी खेती, फलफुल खेती र कोदो, मकै, बदाम जस्ता खेतीपाती गरिन्छ ।

अन्य पर्यटकीय स्थलहरू :

वडा नं.-१, दोवा

चुच्चे ढुङ्गा	मह आउने छहरा
सेकार्कूको तातोपानी कुण्ड	मणि बराह/आरी देउता थान

वडा नं.-२, भुरुङ-तातोपानी

मुन्द्रा चढाउने डाँडा	दमाह छहरा

वडा नं.-३, दाना

अन्ध गल्छी	मोती बराह

वडा नं.-४, नारच्याङ्ग

नारच्याङ्ग झरना	काजी भूमे थान
किँबोट भरानी थान	थुम्का डाँडा
मिस्तारा शिब मन्दिर	हाइड्रो पावर हाउस

वडा नं.-५, शिख

बयली	शिख-देउराली
स्वाँत गाउँ	ढान खर्क
लहरेनी	आल खर्क

वडा नं.-६, घार

रातोपानी कुण्ड	दुरबिन डाँडा
देउराली	मालिका थान
खिबाङ सामुदायिक होमस्टे	सिद्ध गुफा

वडा नं.-७, हिस्तान मण्डली

फूलबारी	डाँडा खर्क
पेरी भारानी	पञ्चीवल डाँडा
महभिर छहरा	भूमे छहरा
गिद्धेश्वर कुण्ड	ठुलाखर्क

वडा नं.-८, राम्चे

कर्बाकेली थान	पुन-मगर सङ्ग्रहालय,
काली दह राम्चे	ढुङ्गागारे
नागी भारानी थान	सामुदायिक होमस्टे

क्रियाकलापः विद्यार्थीहरूलाई वरपर भएका पर्यटकीय स्थल अवलोकन भ्रमण गराउँदै सिकाई सहजिकरण गर्नुहोस् ।

पाठ : २ पर्यटकहरू

हामी बसेको वरपर मानिसहरू घुम्न आउँछन । कोही मानिसहरू नजिकबाट आउछन् । कोही टाढाबाट आउँछन् । ती सबै मानिसहरूलाई पर्यटक भनिन्छ ।

क्रियाकलाप : विद्यार्थीहरूलाई वरपरका पर्यटकीय स्थलहरूको भ्रमण गराई पर्यटकहरूको बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।

अभ्यास :

क) चिनेर जोडा मिलाउनुहोस् :

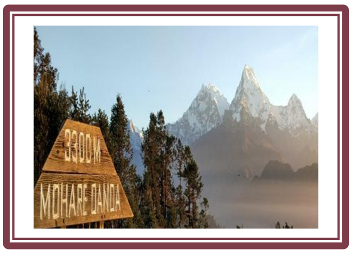
खयर भारानी ताल

कर्वाकेली थान

पुनहिल

मोहरे डाँडा

रुप्से छहरा



(ख) तपाईंको वडाभित्र भएका पर्यटकीय स्थलहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

१) ....

२) ....

३) ....

४) ....

५) ....

(ग) तपाईंको वरपर भएका पर्यटकीय स्थलहरु मध्ये कुनै एकको चित्र बनाई रङ्ग भर्नुहोस् ।

एकाई ८ : परम्परागत ज्ञान सीप र प्रविधि

पाठ : १ स्थानीय कृषि औजारहरू

कोदालो

कोदालो फलाम र काठबाट बनाइने उपकरण हो । यसलाई खेतबारी खन्नका लागि उपयोग गरिन्छ ।

हलो/जुवा

हलो र जुवा काठ र फलामबाट बनाइने उपकरण हो । यसलाई खेतबारी जोत्नका लागि उपयोग गरिन्छ ।

गुन्द्री

गुन्द्री पराल बाट निर्माण गरिने सामग्री हो । यसलाई घरमा बस्नका लागि उपयोग गरिन्छ ।

चिलिम

चिलिम माटोबाट बनाइने उपकरण हो । यसलाई बुढापाकाले गाँजा, भाङ सेवन गर्नका लागि उपयोग गर्दथे ।

दियो

दियो तामा र माटोबाट बनाइने उपकरण हो । यसलाई पूजाआजाको समयमा बत्ती बाल्नका लागि उपयोग गरिन्छ ।

हँसिया (आँसी), कोदालो, खुकुरी, बञ्चरो जस्ता कृषि उपकरण बनाउन र मर्मत गर्न आरनमा जाने गरिन्छ ।

आरन

रोटेपिङ काठबाट निर्माण गरिने सामग्री हो । दशैं, तिहार जस्ता चाडपर्वमा मानिसहरू पिङ खेल्ने गर्दछन् ।

रोटे पिङ

लिङ्गेपिङ बाँस, काठ, चोया, लहरा र डोरीबाट बनाइन्छ । दशैं, तिहार जस्ता चाडपर्वमा मानिसहरू पिङ खेल्ने गर्दछन् ।

लिङ्गेपिङ

पानिघट्ट

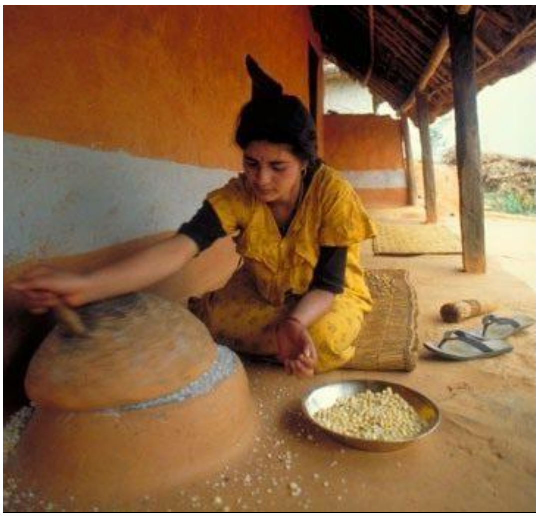
पानिघट्ट काठ, ढुङ्गाबाट बनाइने उपकरण हो । यसलाई मकै, कोदो, फापरजस्ता अन्नलाई पिनेर पिठो, आटो बनाउनका लागि उपयोग गरिन्छ ।

ढिकी

ढिकी काठबाट निर्मित उपकरण हो । यसलाई अन्नपात कुटन पिसनका लागि उपयोग गरिन्छ ।

चर्खा

चर्खा काठबाट निर्मित उपकरण हो । यसलाई धागो निर्माण गर्ने कामका लागि उपयोग गरिन्छ ।



जाँतो

जाँतो ढुङ्गाबाट निर्माण गरिने उपकरण हो । यसलाई अन्नपात पिस्ने कामका लागि उपयोग गरिन्छ ।

कोल

कोल काठबाट बनाइने उपकरण हो । यसलाई उखु, कागती, निबुवा पेल्नका लागि उपयोग गरिन्छ ।

सिलौटा/लोहोरो

सिलौटो / लोहोरो ढुङ्गाबाट बनाइने उपकरण हो । यसलाई भान्छाकोठामा प्रयोग गरिन्छ । यसलाई जिरा, खुर्सानी जस्ता वस्तु पिसेर मसिनो बनाउनका लागि उपयोग गरिन्छ ।

ओखल/ल्होम

ओखल /**ल्होम** काठ, ढुङ्गाबाट बनाइने उपकरण हो । यसलाई भान्छाकोठामा उपयोग गरिन्छ । ल्वाङ, सुकमेल, अलैंची जस्ता गेडागेडीलाई मसिनो बनाउने काममा प्रयोग गरिन्छ ।

ठेको

ठेको काठबाट बनाइने सामग्री हो । यसलाई दुध, दही, मोही राख्न र दही मोथ्नका लागि उपयोग गरिन्छ ।

मदानी

मदानी काठबाट बनाइने सामग्री हो । यसलाई दही मथेर ध्यू बनाउका लागि उपयोग गरिन्छ ।

बाँस र निगालो

डालो

बाँस र निगालो प्राकृतिक वनस्पति हुन् । विभिन्न घरायसी औजार निर्माणका लागी यसको प्रयोग गरिन्छ । व्यावसायिक हिसाबले बाँस र निगालोको खेती गरेको पाइन्छ ।

डोको

निगालो

बाँस, निगालो तथा परालवाट बन्दै गरेका सामाग्रीहरु

डोको बनाइरहेको

मुडा बनाइरहेको

टोकरी बनाइरहेको

गुन्द्री बुनिरहेको

बाँस र निगालोबाट निर्माण गरिएका सामग्रीहरू

डोको

भकारी

कोक्रो

स्याखु

मग

कोर्की

कुर्ची

मोडा

डालो

र्‍याक

नाङ्लो

टोकरी

क्रियाकलाप : विद्यार्थीहरुलाई स्थानीय कृषि औजारहरुको चित्र सङ्कलन गरी प्रदर्शन गर्दै उक्त उपकरणहरूको प्रयोगको बारेमा जानकारी गराउने ।

अभ्यास :

१. तलका शब्दहरूलाई सफासँग सानुहोस् ।

सिलौटो =.........................

हलो =.........................

गुन्द्री =.........................

कोल =.........................

लिङ्गोपिङ =.........................

मदानी =.........................

नाङलो =.........................

भकारी =.........................

डोको =.........................

२.तलका शब्दहरूलाई समुहमा पालैपालो गरी शुद्धसँग उच्चारण गर्नु लगाउनुहोस् :

समुह : १	समुह : २
ढिकी, जाँतो, कोल, ओखल, चर्खा, लोहोरो, सिलौटो, पानीघट्ट, पिङ, चमच्चा,	चिलिम, कराई, दियो, ठेकी, मदानी, गादा भाङ्ग्रा, राडिपाखी, गुन्द्री, चकटी

३. माटोबाट बनाइने कुनै ६ ओटा परम्परागत प्रविधिको नाम लेख्नुहोस् :

(क).................... (ख)......................

(ग).................... (घ)......................

ङ) .... (च)......................

४. काठबाट बनाइने कुनै ६ ओटा परम्परागत प्रविधिको नाम लेख्नुहोस् :

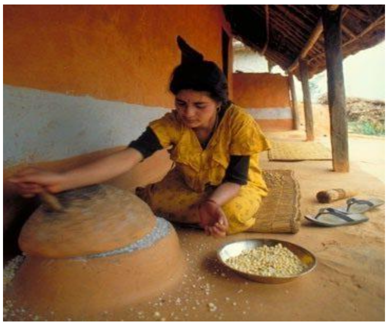
(क).................... **(ख)**......................

(ग).................... **(घ)**......................

(ङ).................... (च)......................

५. जोडा मिलाउनुहोस् :

जाँतो

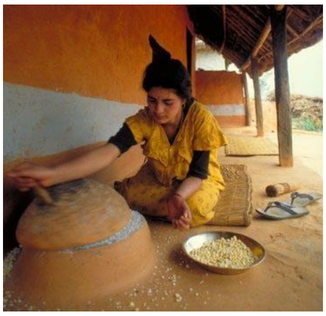


पानीघट्ट

ठेको

कोल

६.तल दिइएको चित्रहरू चिनेर नाम लेख्नुहोस् र भन्नुहोस् :



एकाई ९ : पेशा उद्यमशिलता र सुखि जीवन

पाठ : १ पेशा

शिक्षक

रामको बाबा विद्यालयमा पढाउनुहुन्छ । उहाँ शिक्षक हो । उहाँको पेशा शिक्षण हो ।

स्वास्थ्य कर्मी

निपेशकी आमाले बिरामीहरूको उपचार गर्ने काम गर्नुहुन्छ । उहाँ स्वस्थ्यकर्मी हो । उहाँले स्वास्थ्य चौकीमा काम गर्नुहुन्छ ।

कर्मचारी

उहाँहरूले अन्नपूर्ण गाउँपालिकाको कार्यालयमा काम गर्नुहुन्छ । उहाँहरू सबै कर्मचारी हुनुहुन्छ ।

वैदेशिक रोजगारी

कुमारको बाबा विदेशमा काम गर्नुहुन्छ ।

सिकर्मी

हरिको काकाले कुर्चि, टेवल, झ्याल र ढोका बनाउनुहुन्छ। उहाँको पेशा सिकर्मी हो।

सनमको दाईले घर बनाउनुहुन्छ। उहाँको पेशा डकर्मी हो।

पाईलट

झलकको काकाले हवाईजहाज उडाउनुहुन्छ। उहाँ पाईलट हुनुहुन्छ।

किसान

शिलाको बाबु-आमा खेतवारीमा काम गर्नुहुन्छ। उहाँको पेशा कृषि हो।

क्रियाकलाप : विद्यार्थीहरुलाई स्थानीय स्तरमा अवलम्वन गरिने विभिन्न पेशाहरुको अवलोकन भ्रमण गराई पेशाको बारेमा जानकारी गराउने।

पाठ : २ उद्यमशिलता

कुखुरापालन

तरकारी खेती

बाख्रापालन

माछापालन

स्थानीय स्तरमा साबुन निर्माण र सिलाइ-बुनाई

क्रियाकलाप : विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय स्तरमा गरिने उद्यमशिलताको अवलोकन गराई विभिन्न उद्यमहरूको बारेमा जानकारी दिने ।

अभ्यास :

१) खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द राख्नुहोस् :

क) खेतवारीमा काम गर्ने मानिसलाई........................भनिन्छ ।

(शिक्षक, किसान, पाईलट)

ख) विरामीको उपचार गर्ने मानिसलाई........................भनिन्छ ।

(स्वास्थ्यकर्मी, सिकर्मी, ब्यापारी)

ग) .... ले झ्याल, ढोका टेवुल बनाउछन् ।

(डकर्मी, सिकर्मी, किसान)

घ) कार्यालयमा काम गर्ने मानिसलाई ....भनिन्छ ।

(स्वास्थ्यकर्मी, किसान, कर्मचारी)

ड.) घर बनाउने काम गर्ने मानिसलाई..........................भनिन्छ ।

(शिक्षक, सिकर्मी, डकर्मी)

२) शब्द मिलाएर बाकसमा पेशाकर्मीहरूको नाम लेख्नुहोस ।

क) कर्मीड

ख) शिकक्ष

ग) नसाकि

घ) लइपाट

ङ) रीकचार्म

३) चित्र हेरी पेशाकर्मी चिन्नुहोस र मिल्दो नामसँग जोडि मिलाउनुहोस् ।

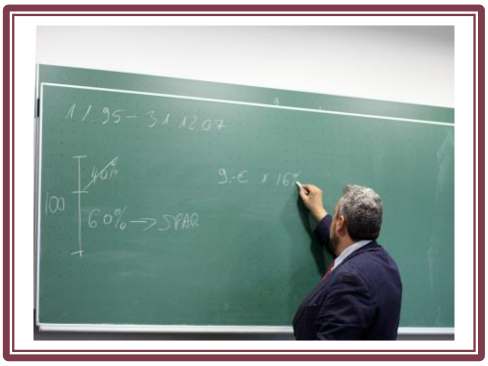
डकर्मी

शिक्षक

व्यापारी

किसान

स्वास्थ्यकर्मी



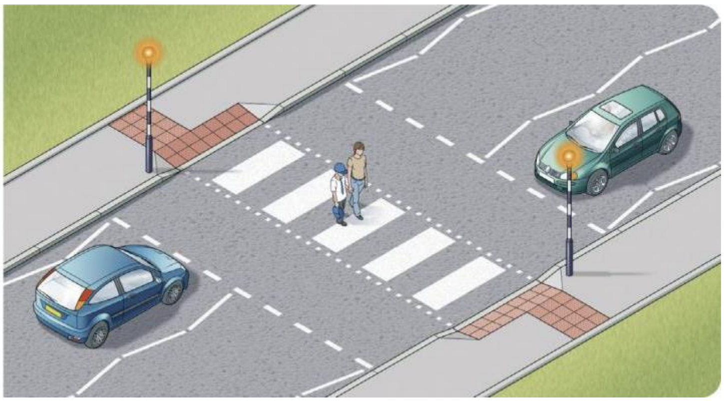
एकाई १० : ट्राफिक र सडक रेखा सम्बन्धि शिक्षा

पाठ : १ ट्राफिक र सडक रेखा

क्रियाकलाप: विद्यार्थीहरुलाई ट्राफिक नियमसँग सम्बन्धीत फोटो तस्वीर संकलन गरी जानकारी गराउने ।

ट्राफिक बत्ती

रातो बत्ती बलिरहेको अवस्थामा गाडी रोकिएको तर मानिसहरूले बाटो काटिरहेको ।



पहेलो बत्ती बलिरहेको अवस्थामा गाडी गुड्न तयार भएको मानिसहरू बाटो क्रस गर्नका निम्ति सडक छेउमा तयार भएर उभिरहेको ।

हरियो बत्ती बलिरहेको अवस्थामा गाडी हिडेको तर मानिसहरू रोकिएको ।

क्रियाकलापः विद्यार्थीहरूलाई ट्राफिक नियमसँग सम्बन्धित फोटो तस्वीर सङ्कलन गरी जानकारी गराउने ।

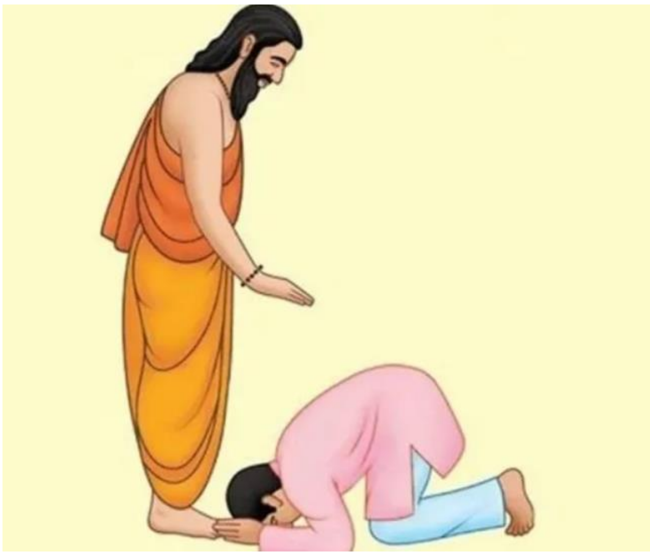
अभ्यास :

(क) तल दिइएको चित्र हेरी गर्न हुने भए (√)चिन्ह र गर्न नहुने (X)भए चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क.	
ख.	
ग.	
घ.	
ङ.	

एकाई ११ : नैतिकता सहितको जीवनोपयोगी शिक्षा

पाठ : १ नैतिक आचरण



क्रियाकलाप : विद्यार्थीहरूलाई पारिवारिक नाता, गुरु र साथीहरूलाई सम्बोधनका साथ बोल्न लगाई सिकाई सहजीकरण गर्नुहोस् ।

अभ्यास :

१. तलको खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस ।

(क) भाई बल.................. । (खेल्छ, खेल्छौ)

(ख) गुरुले पाठ....................। (पढायो, पढाउनुभयो)

(ग) दिदी.....................। (जान्छ ,जानुभयो)

(घ) साथीहरू घर ....। (गयो, गए)

(ङ.) आमाले तरकारी...................। (काट्यो, काट्नुभयो)

२. तलको तालिकाबाट मिल्ने शब्द छनोट गरी सुहाउँदो वाक्य बनाउनुहोस् ।

म		जानुहुन्छ ।
दाजु		जान्छ ।
भाई		जानुभयो ।
ऊ	विद्यालय	जान्छन् ।
गुरु		जान्छु ।
साथीहरू		जान्छ ।

उदाहरण : म विद्यालय जान्छु ।

क) ....

ख) ....

ग) ....

घ) ....

ङ) ....

३. तल दिइएकामध्ये असल बानीमा (√) र खराब बानीमा (×) चिन्ह लगाउनुहोस् ।

क) म समयमा विद्यालय जान्छु । (   )

ख) रामले साथीको कलम चोर्छ । (   )

ग) साथीहरू खेल्ने बेलामा झगडा गर्छन् । (   )

घ) गुरुले मलाई माया गर्नुहुन्छ । (   )

ङ) आमाले मलाई हेला गर्नुहुदैन । (   )

च) बाबाले हामीलाई माया गर्नुहुन्छ । (   )

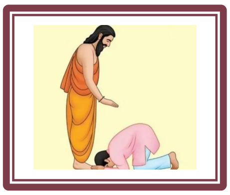
४. तलको चित्रमा के-के गरिरहेका छन्, तालिका हेरी लेख्नुहोस् ।

ढोग गरिरहेको, नमस्कार गरेको, पढिरहेको, खेलिरहेको, नुहाईरहेको, सरसफाई गरिरहेको, असक्तलाई सहयोग गरिरहेको, हात मिलाएको, अङ्कमाल गरेको

क) ....

ख) ....

ग) ....



घ) ....

ङ) ....

च) ....

छ) ....

ज) ....

५. दिइएको नमस्कार गरिरहेको चित्र पूरा गरी उपयुक्त रङ भर्नुहोस् ।

६. तलका बाकस भित्रका कुराहरू पढी गर्न हुने र गर्न नहुने कुरा छुट्ट्याई तालिकामा भर्नुहोस् ।

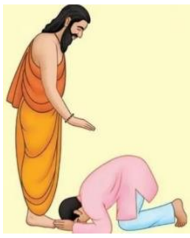
सहयोग गर्नु, चोरी गर्नु, मिलेर बस्नु, साथीलाई पिट्नु, झुटो बोल्नु, झगडा गर्नु, सरसफाई गर्नु, बोट-बिरुवा रोप्नु, कुरा काट्नु, फोहोर गर्नु, मिठो बोल्नु, समुहमा खेल्नु

गर्न हुने काम	गर्न नहुने काम
१)	१)
२)	२)
३)	३)
४)	४)
५)	५)
६)	६)

सुन्नुहोस् र लय मिलाएर गीत गाउनुहोस् :

आमा, बुबा, दाई, दिदी ठूलालाई ढोग
योग, ध्यान र अभ्यास गर्नु लाग्दैन है रोग ।

भाइ, बहिनी, साना नानी बन्नुपर्छ ज्ञानी
स्वास्थ रहने, सफा बस्ने, राम्रो हो है बानी ।



गुरुबा र गुरुआमा शिक्षा दिनुहुन्छ
राम्रो लिने, नराम्रो छोड्ने भन्नुहुन्छ ।

घर, सामाज र विद्यालय सफा राख्नुपर्छ
उजाड अनि नाङ्गा पाखा बोट रोप्नुपर्छ ।

सोध, खोज गरी ज्ञान, बढाऔँ है साथी
ज्ञानी मान्छे बनेपछि, भन्छन् सबले जाती ।

एकाई १२ : स्थानीय खेलकुद

१. अम्मल डम्मल

अम्मल डम्मल एक सामुहिक खेल हो । खेल मैदानमा यत्रतत्र छरिएर रहेका विद्यार्थीहरू मध्येबाट कुनै एक जनालाई चोर बनाउनु पर्दछ । अरु सबै साधु बन्दछन् । जब खेल शुरु हुन्छ चोरले साधुहरुलाई भेटाउन लखेट्दछ भने साधुहरू चोरले नभेटोस् भनेर छिटो छिटो भाग्ने प्रयास गर्दछन् । सोही क्रममा चोरले साधुमध्ये कसैलाई छोयो भने अब चोर साधु बनेर भाग्छ भने साधु चोर बनेर साधुहरूलाई लखेट्न थाल्छ । यो खेल यसरी नै निरन्तर चली रहन्छ ।

खेलेर रमाऔं ।

क्रियाकलाप : अम्मल डम्मल खेल खेलेर देखाउने र विद्यार्थीहरूलाई समुहमा मिलेर खेल्न लगाउने ।

२. सिक्री लखेटाई

पहिलो तरिका : यो सामुहिक रुपमा खेलिने रमाईलो खेल हो । समुहमा एक जना नेता बन्छ भने अरु मैदान भित्र छरिएर रहेका हुन्छन् । जब खेल शुरू हुन्छ तब नेताले अरूलाई लखेट्दछ । लखेट्दै जाँदा नेताले जसलाई छुन्छ उसले पनि नेतासँगै हात गासेर जोडि बनाई अरूलाई लखेट्नु पर्दछ । हात गासेका जोडिले जति जनालाई छुदै जान्छन् त्यति नै संख्यामा जोडि थपिदै जान्छन् र अरुलाई लखेट्नु पर्दछ । अन्त्यमा एक जना मात्र बाँकि रहन्छ । त्यो नै समुहको नेता बन्छ र खेल पुनः पहिलेको झै प्रारम्भ हुन्छ । यस खेललाई जोडीमा सिक्री लखेटाइ भनिन्छ ।

दोश्रो तरिका : यो समुहमा पनि खेल्न सकिन्छ । पहिले झै समुहमा एक जना नेता हुन्छ र अरु मैदानमा एत्रतत्र छरिएका हुन्छन् । जब खेल शुरू हुन्छ तब नेताले अरूलाई लखेट्दछ अरू भाग्छन् । जसलाई भेटाउदछ उसले पनि नेतासँगै हात गाँसेर अरुलाई लखेट्नु पर्दछ । यसरी जति जनालाई छुन्छन् ती सबै जनाले पहिलेको जोडीसँगै हात गाँसेर सिक्री लामो बनाउदै जानुपर्छ र अरूलाई लखेट्नु पर्छ । सिक्री लामो भएमा मैदानको अभावमा दुई तीन वटा सिक्री पनि बनाउन सकिन्छ । अन्त्यमा जो बाँकी रहन्छ उ नै समुहको नेता बन्छ । खेल पुनः सञ्चालन गर्न परेमा नेताबाट नै खेल शुरू हुन्छ ।

खेल खेलेर रमाऔं ।

क्रियाकलाप : विद्यार्थीहरूलाई सिक्री लखेटाइ खेल खेलेर देखाउने र विद्यार्थीहरूलाई समुहमा मिलेर खेल्न लगाउने ।

३. मुसा विरालो खेल

मुसा विरालो खेल सामुहिक खेल हो । यो दुई किसिमले खेलिन्छ ।

पहिलो तरिका : विद्यार्थीहरूलाई हात गाँसेर गोलो घेरा बनाउन लगाउने । ती मध्ये २ जनालाई गोलो घेरा भित्र बोलाई दुवैको आँखा रुमालले बाँधेर बिचमा विपरित मोहडा हुने गरी घोप्टो पार्नुपर्दछ । गुरुले एक जनालाई मुसा र अर्कोलाई बिरालो बनाई “मुसा बिरालो, मुसा बिरालो” भन्दै पालैपालो पिठ्युँमा छुने । अन्त्यमा मुसा भनेर मुसालाई एकातिर पठाउने । अव बिरालोले मुसालाई “म्याउँ म्याउँ ” भन्दै खोज्छ भने मुसा “चिँ चिँ” गर्दै बिरालो देखि टाडा हुन खोज्छ । बिरालोले मुसालाई छोयो वा भेटायो भने अब बिरालो मुसा बनेर भाग्छ भने मुसा बिरालो बनेर “म्याउँ म्याउँ ” भन्दै मुसालाई खोज्छ । पहिले झैं यो खेल निरन्तर चलिरहन्छ । यो खेलमा पालैपालो सबैलाई अवसर दिनु पर्छ ।

दोश्रो तरिका : यसमा पनि पहिलो तरिकामा झैं विद्यार्थीहरू हात गाँसेर गोलो घेरा बनाउँछन् । घेरा बनिसकेपछि हात छोडेर उभिन्छन् । दुई जनालाई घेराभित्र बोलाएर पहिला झैं मुसा र बिरालो बनाई बिचमा उभ्याएर “मुसा बिरालो, मुसा बिरालो” भन्दै मुसालाई एकातिर दौडाउन लगाइन्छ । मुसाले उभिएका प्रत्येक साथीहरुलाई नछुटाई जिक ज्याक किसिममा दौडन्छ भने जुन बाटो मुसा दौडेको छ त्यँही बाटो भएर बिरालोले मुसालाई भेटाउन लखेट्दछ । जब बिरालोले मुसालाई छुन्छ तब मुसा बिरालो र बिरालो मुसा बनि ठिक पछाडी फर्केर भाग्ने र भेटाउने प्रयास गर्नु पर्दछ । खेल पहिलको झैं दोहरिन्छ । यो खेलमा पनि पालैपालो सबैलाई अवसर दिनु पर्छ ।

खेलेर रमाऔं ।

क्रियाकलाप : विद्यार्थीहरुलाई मुसा विरालो खेल खेलेर देखाउने र विद्यार्थीहरुलाई समुहमा मिलेर खेल्न लगाउने ।

४. रुमाल लुकाउने खेल

यो प्रचलित रमाईलो खेल हो। यस खेलमा हात गाँसेर गोलो घेरा बनाई सबै जना भुईमा बस्छन्। त्यसमध्ये एक जनालाई बोलाएर नेता बनाई उसलाई रुमाल दिइन्छ। नेता रुमाल लुकाएर घेरा बाहिरबाट साथीहरूको पछाडी रुमाल लुकाए जस्तो गरेर हिड्छ। हिड्दै गर्दा एक जनाको पछाडी थाहा नपाउने गरि रुमाल लुकाइन्छ । अब ऊ एक फन्को घुमेर आउदासम्म साथीले रुमाल राखेको थाहा पाएन भने नेताले उसलाई पिठ्युमा पिट्छ। अब नेता त्यही पिटाई खाने हुन्छ। तर रुमाल लुकाएको साथीले थाहा पाएमा पहिले नै टिपी भाग्छ र ऊ नै नेता बन्छ। पहिलो नेता दोश्रो नेताको ठाउँमा बस्छ । यसै गरि पालैपालो सबैलाई खेल्ने अवसर दिनु पर्छ।

खेल खेलेर रमाऔं।

क्रियाकलाप : विद्यार्थीहरूलाई रुमाल लुकाउने खेल खेलेर देखाउने र विद्यार्थीहरूलाई समुहमा मिलेर खेल्न लगाउने।

५. टोल चिन्ने खेल

यो पनि एक सामुहिक रुपमा खेलिने खेल हो । खेल मैदानभित्र विभिन्न टोलको नाम दिएर गोलो घेरा बनाउनुपर्छ । विद्यार्थीहरू मैदानमा यत्रतत्र छरिएर रहेका हुन्छन् । एक जनालाई नेता बनाइन्छ र उसले गुरुको निर्देशन अनुसार अरू साथीलाई लखेट्दछ । अरू खेलाडीहरू दौडन्छन् । जब गुरुले टोलको नाम भन्छ सबैजना टोलभित्र जानुपर्दछ । टोलभित्र नजादै नेताले छोएमा छोइएको विद्यार्थीहरू पर्स्युड हुन्छन् । खेल पुनः सञ्चालन हुन्छ । भाग्ने, लखेट्ने, टोलभित्र जाने, पर्स्युड हुने क्रममा अन्यमा जो बाँकी रहन्छ त्यो नै खेलको नेता बन्छ र खेल पुनः दोहोरिन्छ।

मिलेर खेलौं ।

क्रियाकलाप : विद्यार्थीहरूलाई टोल चिन्ने खेल खेलेर देखाउने र विद्यार्थीहरूलाई समुहमा मिलेर खेल्न लगाउने ।

एकाई : १३ स्थानीय आदर्श व्यक्तिहरू

पाठ : १ हेरौं ,पढौं र चिनौं

डा. महाविर पुन

स्व.मिन बहादुर शेरचन

मे. टेक बहादुर पुन

क्या.डम बहादुर गर्बुजा

तारादेवी पुन

निर्मल पुर्जा

क्या.डम बहादुर गर्बुजा पुन

क्या. डम बहादुर गर्बुजा पुनको जन्म वि.स. २०१४ फागुन २४ गते हालको अन्नपूर्ण गाउँपालिका वडा नं. ६ खिवाङ्गमा भएको थियो । उहाँको बुबा ले. मन बहादुर गर्बुजा पुन र आम रत्नमाया गर्बुजा (बुदुजा) पुनको जेठा छोरा हुनुहुन्छ। कक्षा ९ मा अध्ययन गर्दा गर्दै सन् १९७२ मा भारतीय सेनाको ब्वाईमा भर्ती हुनुभयो । २१ बर्ष ६ महिना लामो सैनिक सेवा पश्चात सुवेदार मेजर/ अनरेरी क्याप्टेन पदमा अवकाश हुनु भएको थियो ।

सेनामा रहँदा भारतकै तर्फबाट पौडी अन्तर्गत स्प्रिङ बोर्ड डाइभिङ खेलका थुप्रै राष्ट्रिय प्रतियोगिताहरूमा च्याम्पियन बन्नुभएको थियो । स्वदेशमा आयोजित दोश्रो राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिता पोखरा र तेश्रो राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिता बिरगञ्जमा गण्डकी अञ्चलको तर्फबाट सहभागी भई स्वर्ण पदक प्राप्त गर्नुभएको थियो । यी बाहेक उहाँ विभिन्न समयमा थुप्रै राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय पौडी प्रतियोगिताहरुमा सहभागी हुनुभएको थियो।

भारतीय सेनाबाट अवकाश लिएपछि उहाँ आफ्नै जन्म ठाउँमा आई घोरेपानीमा होटल व्यवसाय सञ्चालन गरिरहनु भएको छ । उहाँले सामाजिक सेवामा समेत योगदान दिई रहनुभएको छ । वि.स. २०७४ साल बैशाखमा सम्पन्न स्थानीय तहको पहिलो निर्वाचनबाट उहाँ अन्नपूर्ण गाउँपालिकाको अध्यक्ष पदमा निर्वाचित भई जनताको सेवा गरिरहनु भएको छ ।

अभ्यास :

तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) क्या. डम बहादुर बहादुर गर्बुजा पुनको जन्म कहाँ भएको थियो ?

उत्तर : ....

....

ख) क्या. डम बहादुर बहादुर गर्बुजा पुनको आमाको नाम के हो ?

उत्तर : ....

....

ग) क्या. डम बहादुर बहादुर गर्बुजा पुनलाई मनपर्ने खेल कुन हो ?

उत्तर : ....

....

घ) क्या.डम बहादुर बहादुर गर्बुजा पुन कहिले गाउँपालिकाको अध्यक्षमा विजय हुनुभयो ?

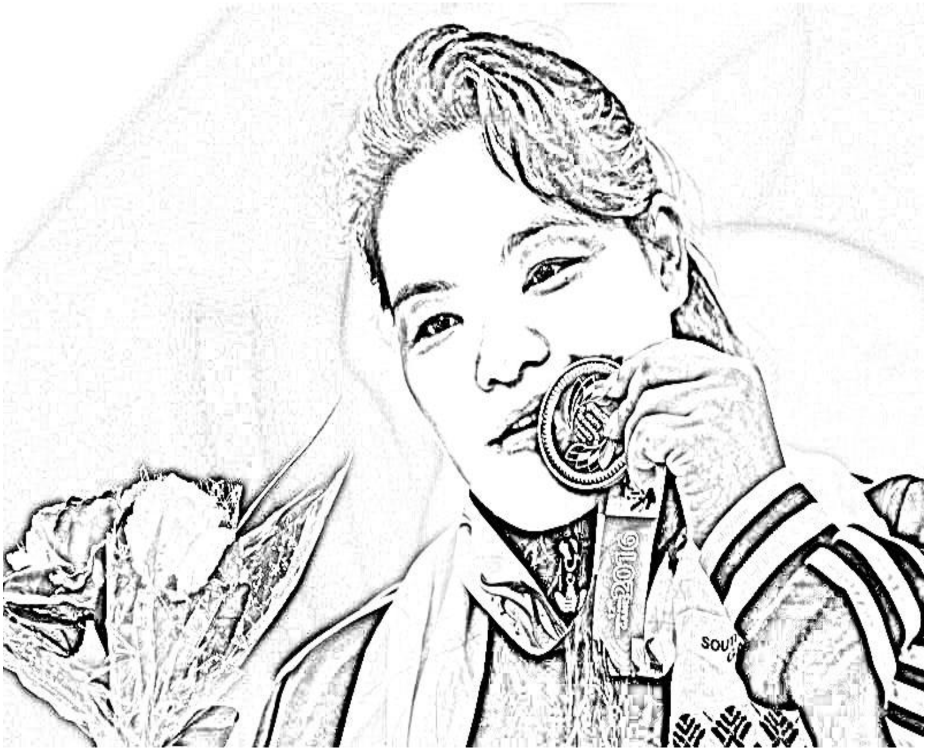
उत्तर : ....

....

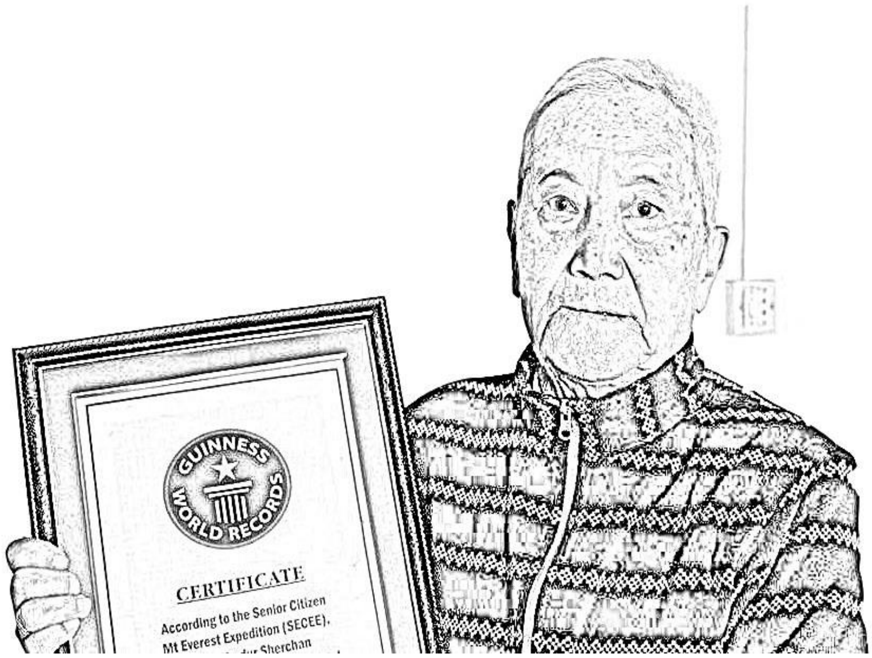
क्रियाकलाप : विद्यार्थीहरूलाई पाठमा भएका आर्दश ब्यक्तिहरू चिनाउँदै आ-आफ्ना वडामा भएका आदर्श व्यक्तिहरूले गरेका कामका बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।

अभ्यास

१. तलका चित्रमा उपयुक्त रङ भर्नुहोस् ।


2016

Red Bull



२. तिम्रो वडामा भएका कुनै पाँच जना आदर्श व्यक्तिहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

१) ....
२) ....
३) ....
४) ....
५) ....

३. तपाईंलाई मन पर्ने कुनै एक जना आदर्श व्यक्तिको बारेमा तिनवाक्य लेख्नुहोस् ।

१) ....
२) ....
३) ....

५. जोडा मिलाउनुहोस् ।

डा. महाविर पुन

मिन बहादुर शेरचन

मे.टेक बहादुर पुन

निर्मल पुर्जा

तारादेवी पुन

सुन्नुहोस् र लय मिलाएर गीत गाऔँ ।

माता, पिता, नाता गोता गर्नु मेरो ख्याल
काखमै खेल्ने, रोइ लाउने अञ्जान वाल्यकाल

पढाई देउ आमा मलाई घरको संस्कार
कसो गरी गर्नुपर्छ पाहुना सत्कार

स्कुल मेरो सुन्दर पढुँपढुँ लाग्ने
गुरुबा र गुरुआमा सिकाउन जाग्ने ।

सिकाई देउ दादा मलाई लेख्न पढ्नलाई
ईन्जिनियर, शिक्षक, वकिल, डाक्टर बन्नलाई ।

साथीसँग मिलिजुली पढ्ने गुन्ने हो
कैले खेल्ने खाने कथा पनि सुन्ने हो ।

सिकाई देउ दिदी मलाई सुन्दर बन्नुछ
वैज्ञानिक, दार्शनिक, खेलाडी बन्नुछ ।

एकाई : १४ सामान्य ज्ञान र बौद्धिक परीक्षण

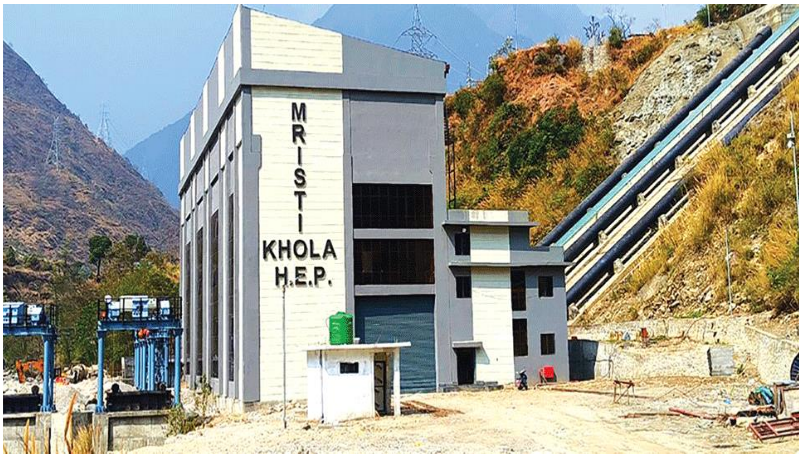
पाठ : १ समान्य ज्ञान

गाँउपालिका

म्याग्दी जिल्लाको उत्तरी क्षेत्रको ५५६.४१ वर्ग किलोमिटर क्षेत्रफल समेटेर अन्नपूर्ण गाउँपालिका बनेको छ । यस गाउँपालिकाभित्र ८ वटा वडाहरू रहेका छन् । गाउँपालिकाको प्रशासनिक कार्य सञ्चालन गर्न वडा नं. ६ को पोखरेबगरमा कार्यालय स्थापना गरिएको छ । यस गाउँपालिकाको पहिलो गाउँपालिका अध्यक्ष क्या. डम बहादुर गर्बुजा पुन हुनुहुन्छ ।

तस्विरः अन्नपूर्ण गाउँपालिकाको कार्यालय

यस गाउँपालिकाभित्र पुन मगर जातीहरूको बाहुल्यता रहे पनि ब्राहमण, क्षेत्री, थकाली, गुरुङ, नेवार र दलित समुदायका मानिसहरू पनि बसोबास गर्दछन् । प्राकृतिक स्रोत र सम्पदाले भरिपूर्ण यस गाउँपालिकामा प्रमुख पर्यटकीय स्थलहरू घोरेपानी पुनहिल, ८,०९१ मिटर उचाईको अन्नपूर्ण प्रथम हिमाल र संसारकै गहिरो गल्छी अन्धगल्छी रहेका छन् ।



बिद्युत उत्पादनको धेरै सम्भावना रहेको यस गाउँपालिकाको नारच्याङ्ग गाउँलाई हाईड्रो भिलेज भनेर चिनिन्छ। राष्ट्रिय आविष्कार केन्द्रका सँस्थापक डा. महाविर पुनको जन्म यस गाउँपालिकामा भएको हो। यस गाउँपालिकाबाट विद्यावारिधि गर्ने पहिलो ब्यक्ति डा. हुम बहादुर बरुवाल हुन्। यस गाउँपालिका भित्रका मानिसहरू कृषि, पशुपालन, ब्यापार-ब्यवसाय, डकर्मी, सिकर्मी, पर्यटन जस्ता पेशाहरू अपनाइरहेका छन्।

क्रियाकलाप : वडा र पालिका भित्रका तथ्यगत महत्वपूर्ण विषयवस्तुहरू संकलन गरी विद्यार्थीहरूलाई सिकाउनुहोस्।

अभ्यास :

तलका प्रश्नहरुको उत्तर लेख्नुहोस् ।

१. अन्नपूर्ण गाँउपालिकामा कति ओटा वडा रहेका छन् ?

उत्तर : ....

२. अन्नपूर्ण गाँउपालिकाको केन्द्र कहाँ रहेको छ ?

उत्तर : ....

३. संसारको सबैभन्दा गहिरो गल्छी कहाँ पर्दछ ?

उत्तर : ....

४.अन्नपूर्ण गाँउपालिकाको हाइड्रो भिलेज भनेर कुन ठाँउलाई चिनिन्छ?

उत्तर : ....

५. विश्व प्रसिद्ध पर्यटकीय स्थल घोरेपानी पुनहिलको नामाकरण गर्ने व्यक्ति को हुन् ?

उत्तर : ....

६. अन्नपूर्ण गाँउपालिकाबाट विद्यावारिधी गर्ने पहिलो व्यक्ति को हुन् ?

उत्तर : ....

७. अन्नपूर्ण गाँउपालिकाको पहिलो गाँउपालिका अध्यक्ष को हुन् ?

उत्तर : ....

८. राष्ट्रिय आविष्कार केन्द्रका संस्थापक को हुन् ?

उत्तर : ....

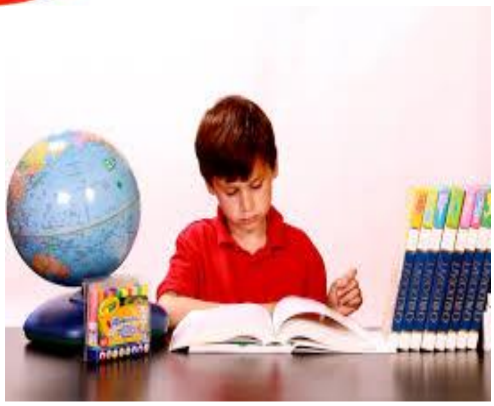
९. अन्नपूर्ण प्रथम हिमालको उचाई कति छ ?

उत्तर : ....

१०. अन्नपूर्ण गाँउपालिकामा कुन जातिको बाहुल्यता रहेको छ ?

उत्तर : ....

पाठ : २ शाब्दिक बौद्धिक परीक्षण



१. तल दिइएका शब्दहरू पढी कोठामा मिल्ने गरी घेरा लगाउनुहोस् :

छा	ता	जा	मा
ला	रा	उ	इ
सा	डा	लो	त
झा	बि	रा	लो

छाता
जामा
साझा
माइत
बिरालो

जामा
छाला
जाउलो
डालो
तारा

२. नमिल्ने कुन ?

शिक्षकलाई निर्देशन : तल दिइएको क, ख, ग, घ, ङ को क्रममा राखिएका शब्दहरू पढ्न लगाउनुहोस् । हरेक समुहमा भएका शब्दहरुमध्ये नमिल्ने शब्दमा गोलो घेरा लगाउन सहयोग गर्नुहोस् ।

क)	**गाई**	**भैँसी**	**बाखा**	**कुखुरा**
ख)	**बाघ**	**बिरालो**	**भालु**	**स्याल**
ग)	**काउली**	**बन्दा**	**आलु**	**आँप**
घ)	**जहाज**	**बस**	**कार**	**ट्याक्सी**
ङ)	**कापी**	**कलम**	**किताब**	**टेबुल**

क्रियाकलाप : माथिको जस्तै शब्द समुहहरू निर्माण गरी नमिल्ने शब्द छान्ने अभ्यास सञ्चालन गर्नुहोस् ।

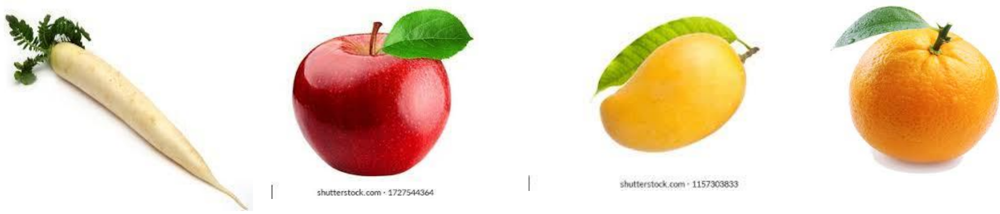
पाठ : ३ अशाब्दिक वौद्धिक परीक्षण

१. दिइएको चित्रभित्र देखिने जनावरहरूलाई उपयुक्त रङ भरी तल दिइएको बाकसमा नाम लेख्नुहोस् :

३. तलको समुहमा नमिल्ने चित्रमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् :

क)

ख)

ग) 

घ)

ङ)

क्रियाकलाप : विभिन्न समुहहरू निर्माण गरी नमिल्ने शब्द तथा चित्रहरू हिचान गर्न लगाउने