# हाम्रो पूर्वखोला

## (स्थानीय पाठ्यपुस्तक)

## कक्षा–१

राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ अनुसार आधारभूत तह कक्षा १-८ को स्थानीय विषय अन्तर्गत स्थानीय पाठ्यक्रमको आधारमा पूर्वखोला गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, पाल्पाद्वारा तयार पारिएको

विद्यार्थीको नामः.............................................

रोल नम्बर : .............................................

विद्यालयको नामः .............................................


प्रकाशक :–

पूर्वखोला गाउँपालिका

**गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय**

पूर्वखोला, पाल्पा, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

*पूर्वखोला गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, पाल्पाको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक वा अन्य कुनै प्रयोजनका लागि यसको पूरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट अभिलेखबद्ध गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन ।*

**प्रकाशक** : पूर्वखोला गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
पूर्वखोला, पाल्पा, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

**सर्वाधिकार** : प्रकाशकमा निहित

**लेखक तथा सम्पादक** : मेहर सिं थापा

**संरक्षक/सल्लाहकार** : नुन बहादुर थापा - गाउँपालिका अध्यक्ष
भागिरथी शर्मा भट्टराई - गाउँपालिका उपाध्यक्ष
सुन्दर प्रसाद श्रेष्ठ - प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

**संयोजन तथा व्यवस्थापन** : विष्णु कुमार पल्ली - संयोजकः सामाजिक विकास समिति
लोकहरी देवकोटा - शिक्षा संयोजक

**ISBN** :

**संस्करण** : प्रथम, वि.सं. २०८२

**मूल्य** :

**लेआउट** : पारस वर्मा

**मुद्रण** : आइडिया डिजाइनर्स एण्ड अफसेट प्रेस, रूपन्देही
मो. नं. ९८५७०३५३८०

---

*यस पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म त्रुटीरहित बनाउने प्रयास गरिएको छ तथापि कुनै त्रुटी हुन गएको भए वा पाठ्यपुस्तक सम्बन्धी कुनै पनि प्रकारका सुझाव भएमा यस गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, शिक्षा शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ । पाठकबाट आउने सुझावलाई हार्दिक स्वागत गर्दछौं ।*

# लेखकको कलमबाट

शिक्षण कार्य आफैमा एक विशिष्ट कार्य हो । त्यसमा पनि साना उमेर समूहका बालबालिकालाई शिक्षण गर्नु बाल मनोविज्ञानलाई विशेष मध्यनजर राखेर गर्नु पर्ने हुन्छ । यसै सन्दर्भमा नेपालको संबिधान तथा स्थानीय सरकार संचालन ऐन २०७४ को आधारमा पूर्वखोला गाउँपालिकाले शैक्षिक सत्र २०७८ देखि स्थानीय पाठ्यक्रम तयार गरी लागु गरेको थियो । सोही स्थानीय पाठ्यक्रम अनुसार पूर्वखोला गाउँ कार्यपालिकाको निर्णयबाट स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखनका लागि पाँच सदस्यीय "स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखन समिति" गठन भएको र सोही समितिबाट यो "हाम्रो पूर्वखोला स्थानीय पाठ्यपुस्तक कक्षा-१" लेखन कार्य गरिएको हो ।

स्थानीय पाठ्यक्रमको उद्देश्य अनुसार केन्द्रीय पाठ्यक्रममा नसमेटिएका स्थानीय बिषयहरूलाई समेटी बालबालिकाहरूमा स्थानीय भाषा धर्म, चाडपर्व, रीतिरिवाज, कला, संस्कृति जस्ता सामाजिक विषय वस्तुहरूको जानकारी गराई जन्मस्थानसँग अपनत्व जगाउँदै पुस्ता हस्तान्तरण गर्ने, स्थानीय सिप तथा स्रोत साधनको पहिचान गरी आर्थिक आत्म निर्भरमा सहयोग गर्ने, लुकेर रहेका धार्मिक तथा ऐतिहासिक पुरातात्विक महत्वका स्थानहरूलाई राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय परिवेशमा उजागर गर्न मद्दत गर्नु यसका मुख्य उद्देश्य रहेका छन् ।

शिक्षण क्रियाक्लापको लागि पाठ्यपुस्तक एक शैक्षिक सामग्री मात्र हो । यो नै सबै पूर्णता हैन तसर्थ पाठ्यक्रमद्वारा निर्दिष्ट उद्देश्यका आधारमा शिक्षण कार्यको साथमा सम्भव भएसम्म स्थलगत अध्ययन अवलोकन तथा अन्य श्रव्यदृश्य शिक्षण सामग्रीहरूको प्रयोगमा जोड दिनु पर्दछ । कक्षा एकमा अध्ययनरत भाई बहिनीहरूको उमेर समूहका कारण गाउँपालिकाका अन्य स्थानहरूमा पुऱ्याई स्थलगत अध्ययन अवलोकन गराई शिक्षण कार्य गर्न कठिनाई हुने र पाठ्यपुस्तकमा कुनै निश्चित स्थानको मात्र पाठ्य सामग्री उल्लेख गर्दा पालिका भित्रका अन्य स्थानका विद्यार्थी भाइ बहिनीहरूलाई आफुले नदेखेका स्थानहरूको पाठ्यसामाग्री जतिल लाग्ने हुनाले पुस्तक लेखनमा सकेसम्म साझा स्थानहरूलाई आधार बनाईएको छ, शिक्षक साथीहरूले पुस्तकमा उल्लेख भएका विषय वस्तुको आधारमा आफुलाई पायक पर्ने स्थानहरूको उदाहरण दिएर वा उक्त स्थानको स्थलगत अध्ययन अवलोकन गराएर अध्यापन गराउनु हुन विशेष अनुरोध छ ।

त्यस्तै पाठ्यपुस्तकमा चित्रहरू उल्लेख गरिएतापनि उपलब्ध भएसम्म विद्यार्थीहरू आफैलाई अभिनय गराउने, सामाग्रीको हकमा प्रत्यक्ष सामग्री नै पर्दशन गर्ने र स्थानीय खेलहरूको हकमा उक्त खेल कसरी खेलिन्छ थाहा भए स्वयं र थाहा नभए वरपर अन्य जानकार व्यक्तिसँग छलफल गरी सो को अभ्यास गराएरै अध्यापन गराउने तथा पाठ्य विषयसंग सम्बन्धी बिशेषज्ञता हासिल

गरेका स्थानीय व्यक्तिहरूको उपलव्धता रहेसम्म निज स्वयंलाई नै विषय अध्यापन गराउन पहल प्रयास गर्ने । स्थानीय स्तरमा निर्मित वस्तु, औजार उपकरणहरू सम्भव भएसम्म निर्माण स्थलगत अवोलकन गराएर अध्यापन गराउँदा अझ प्रभावकारी हुने भएकोले सोही अनुसार गर्नु हुनेछ भन्ने समेत अपेक्षा राखिएको छ ।

कुनै पनि लेखन कार्य आफैमा पूर्णता हुदैन । यसलाई समय सापेक्ष संसोधन तथा परिमार्जन गर्दै लैजानु पर्ने हुन्छ । यस स्थानीय पाठ्पुस्तक "हाम्रो पूर्वखोला स्थानीय पाठ्यपुस्तक कक्षा-१" लेखन कार्य पनि पहिलो संस्करण रहेको छ । यस पाठ्यपुस्तक लेखनमा स्थानीय सामाग्रीहरूको अप्राप्यता तथा संकलनमा समेत सिमित समय र प्राविधिक समस्याका कारण कतिपय फोटो तथा चित्रहरू गुगल सर्च गरी साभार गरिएको छ । आगामी संस्करणमा उक्त विषयमा समेत ध्यान दिदै यहाँहरूको सकारात्मक सल्लाह सुझावहरूको अपेक्षा गर्दछौं ।

**– लेखक**

# प्रकाशकीय

शिक्षा व्यक्तित्व विकासको प्रमुख आधार हो । समाज र राष्ट्रको आवश्यकता अनुरूप दक्ष, सीपयुक्त र अनुशासित नागरिक उत्पादन गर्नु शिक्षाको उद्देश्य हो । गुणस्तरीय शिक्षाले मानवमा चेतना भरि समाजलाई गतिशिल बनाउँदछ । एक्काइसौं शताब्दीको शिक्षा विश्वव्यापीकरणका कारणले अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र विषयवस्तुसँग स्थानीय विषयवस्तु, सिप र कलाकौशलको सन्तुलन कायम गर्न सक्षम हुनुपर्दछ । यसै सन्दर्भलाई आत्मसाथ गरी राष्ट्रिय शिक्षा नीति, राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६, नेपालको संविधान, २०७२ र स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ले प्रदान गरेको अधिकार बमोजिम यो स्थानीय पाठ्यपुस्तक तयार गरिएको हो । पूर्वखोला गाउँपालिकाले तयार गरेको स्थानीय पाठ्यक्रम २०७७ बमोजिम यस गाउँपालिकाको भौगोलिक अवस्था, समाज, भाषा, संस्कृति, धर्म, प्राकृतिक स्रोत साधन, पर्यटन, कृषि, उद्योग, स्वास्थ्य र विपद् तथा जोखिम जस्ता विषयवस्तुलाई बोध गराउने उद्देश्यका साथ यो पाठ्यपपुस्तक तयार गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

पाठ्यपुस्तकलाई यस रूपमा ल्याउन सहयोग तथा योगदान गर्नुहुने पाठ्यक्रम निर्माण समितिका सदस्यहरू, पूर्वखोला गाउँकार्यपालिकाका पदाधिकारीहरू, गाउँ शिक्षा समिति, वडा शिक्षा समिति, विज्ञ समूह, लेखन समितिका पदाधिकारीहरू, विद्यालय व्यवस्थापन समिति, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, शिक्षाप्रेमी, समाजसेवी, अभिभावक सबै प्रति शिक्षा शाखा हार्दिक आभार प्रकट गर्दछ । उल्लेखित महानुभावहरूको साथ सहयोग तथा सक्रियताले पाठ्यपुस्तक तयार पार्ने काम सम्भव भएको हो । पाठ्यपुस्तकलाई स्थानीय पाठ्यक्रमको भावना अनुरूप समावेशी, बालमैत्री र समयानुकूल बनाउने प्रयास गरिएको छ । पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक समयानुकूल परिमार्जन हुन्छन् । यसलाई परिमार्जन गरि अझै उत्कृष्ट बनाउनका लागि विज्ञ महानुभावहरू, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक तथा सबै पूर्वखोलावासीको रचनात्मक सुझावको पूर्वखोला गाउँपालिका शिक्षा शाखा हार्दिक स्वागत गर्दछ ।

**पूर्वखोला गाउँपालिका**
**गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय**
**शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखा**

# विषयसूची


| एकाइ | पाठ | पृष्ठ |
|---|---|---|
| **एकाइ-१** | **भौगोलिक स्थिति** | **१-५** |
| | पाठ १ मेरो गाउँ, वडा र गाउँपालिका | २ |
| | पाठ २ हाम्रो वरपरका गोरेटो, घोरेटो बाटोहरू | ४ |
| **एकाइ-२** | **हाम्रो समाज र स्थानीय सरकार** | **६-१०** |
| | पाठ १ मेरो परिवार र परिवारका सदस्यहरू तथा नातेदारहरू | ७ |
| | पाठ २ मेरो विद्यालय, साथीहरू र गाउँपालिका | ९ |
| **एकाइ-३** | **हाम्रो संस्कृति, भाषा र खेलकुद** | **११-१९** |
| | पाठ १ हाम्रा मुख्य चाडपर्वहरू | १२ |
| | पाठ २ हाम्रो भाषा | १४ |
| | पाठ ३ स्थानीय बाजाहरू | १६ |
| | पाठ ४ हाम्रा स्थानीय खेलकुदहरू | १९ |
| **एकाइ-४** | **कृषि र हाम्रो सम्भावना** | **२१-२७** |
| | पाठ १ आफ्नो घरमा प्रयोग गरिने केही खाद्यान्न बालीहरू | २२ |
| | पाठ २ घरपालुवा जनावर, पंक्षी र जंगली जनावरहरू | २६ |
| **एकाइ-५** | **स्थानीय सिप, प्रविधि, उद्योग र रोजगारी** | **२८-३३** |
| | पाठ १ आफ्नो घरमा भएका स्थानीय सामग्रीबाट बनेका वस्तुहरू | २९ |
| **एकाइ-६** | **प्राकृतिक स्रोत र साधन** | **३४-३७** |
| | पाठ १ हाम्रो वरपर भएका खोलानाला, वनजंगल र जीवजन्तु | ३५ |
| **एकाइ-७** | **पर्यटन** | **३८-४१** |
| | पाठ १ ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थलहरू | ३९ |
| **एकाइ-८** | **हाम्रो स्वास्थ्य र आचरण** | **४२-४८** |
| | पाठ १ व्यक्तिगत सरसफाइ र हाम्रो आचरण | ४३ |
| | पाठ २ स्वच्छ पिउने पानी, खाना, फोहोर व्यवस्थापन र आपसी मेलमिलाप | ४५ |
| **एकाइ-९** | **विपद् तथा जोखिम व्यवस्थापन** | **४९-५१** |
| | पाठ १ प्राकृतिक प्रकोप र यसका प्रकारहरू | ५० |

एकाइ
१

# भौगोलिक स्थिति

**सिकाइ उपलब्धि**

- आफू बसेको ठाँउ, टोल वडाको नाम र ठेगाना भन्न ।
- आफ्नो घर वरपरका गोरेटो, घोडेटो बाटोको नाम बताउन ।

**पाठ्य घण्टा** : १२

## पाठ–१

# मेरो गाउँ, वडा र गाउँपालिका

**शिक्षण निर्देशन :** यस पाठमा विद्यार्थीलाई पालो पालो आफु बसेको गाउँको नाम, गाउँपालिका तथा वडा नं. भन्न लगाउनुहोस् र दूई दुई जनाको समूह बनाई एक आपसमा परिचय दिने अभ्यास गर्न लगाउनुहोस ।

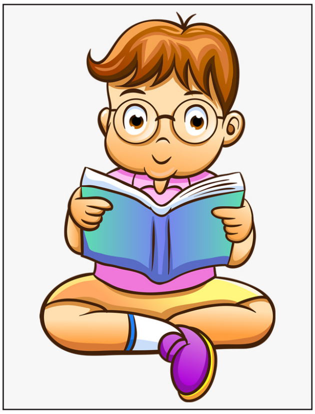
मेरो गाउँको नाम बलिपोखरा हो । मलाई मेरो गाउँ अती रमाईलो लाग्छ । हामी गाउँका सबै साथीभाई मिलेर खेल्छौं । मेरो गाउँ पूर्वखोला गाउँपालिका वडा नं.-४ मा पर्दछ । वडा नं.-४ को वडा कार्यालय देवीनगरमा रहेको छ । मेरो गाउँसम्म मोटरबाटो पुगेको छ ।

**तपाईको गाउँ कुन वडामा पर्दछ। सही वडा नम्बरमा ठिक चिन्ह लगाउनुहोस्।**

**पूर्वखोला गाउँपालिका**

| वडा नं.१ | वडा नं.२ | वडा नं.३ | वडा नं.४ | वडा नं.५ | वडा नं.६ |
|---|---|---|---|---|---|
| सिलुवा | जल्पा | रिङनेरह | देवीनगर | बिरकोट | हेक्लाङ |
| | | | | | |

**तपसिलका बुदाहरूको आधारमा आफ्नो परिचय दिनुहोस :**



तपाईको नाम : ....................................

तपाईको गाउँपालिका : ..............................

वडा नं : ..........

वडा कार्यालय रहेको स्थान : ........................

तपाई बस्ने गाउँ/टोल : ............................

## अभ्यास

१. **खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

(क) मेरा नाम : ............................... हो ।

(ख) मेरो गाउँको नाम ............................ हो ।

(ग) मेरो गाउँपालिकाको नाम .......................... हो ।

(घ) मेरो घर वडा नं .............. मा पर्दछ ।

पाठ–२

# हाम्रा वरपरका गोरेटो, घोरेटो बाटोहरू

**शिक्षण निर्देशन :** विद्यार्थीसँग अन्तरक्रिया गरी स्थानीय बाटोहरूको सुची बनाई तिनको बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

हामीलाई एक स्थानबाट अर्को स्थानमा जान बाटो चाहिन्छ । पछिल्लो समयमा यस्ता बाटोहरूको विकास हुँदै गएका छन् । कतिपय ठाडो उकालो बाटोहरूको सट्टामा तेर्सो बाटोहरू बनाईएका छन् । यस्ता बाटोहरूले हाम्रो दैनिक दिनचर्या सहज बनाउन सहयोग भएको छन् । त्यस्ता बाटोहरूलाई तीन स्तरमा वर्गिकरण गर्न सकिन्छ । मोटर गाडी हिड्ने बाटोलाई मोटरबाटो भनिन्छ भने मानिस मात्र हिड्न सकिने बाटोलाई गोरेटो बाटो भनिन्छ। गोरेटो बाटो भन्दा केही फराक गाई गोरु, घोडा खच्चर हिड्न सक्ने गरी बनाईएको बाटोलाई घोरेटो बाटो भनिन्छ । आजभोलि प्राय सबै ठाउँमा मोटरबाटो पुगेको छ। हाम्रो घरसंगै जोडिएको बाटोबाट अन्य विभिन्न स्थानमा जान सकिन्छ। यिनै बाटो भएर हामी अन्य स्थानमा जान्छौं। सोही बाटो भएर हामी छिमेकीको घर, विद्यालय तथा अर्को गाँउ समेत जान्छौं ।

## चित्र हेरेर भन्नुहोस :

मोटर बाटो

घोरेटो बाटो

गोरेटो बाटो

## अभ्यास

१. **उपयुक्त शब्द चयन गरी खाली ठाउँ भर्नुहोस् :**

(क) मानिसहरू मात्र हिड्न सक्ने गरी बनाईएको सानो बाटोलाई ............ बाटो भनिन्छ । (गोरेटो/घोडेटो)

(ख) गाई गोरु, घोडा, खच्चर हिड्न सक्ने गरी बनाईएको बाटोलाई ........... बाटो भनिन्छ । (गोरेटो/घोडेटो)

(ग) मोटर गाडी हिड्ने बाटोलाई ................. बाटो भनिन्छ । (मोटर/घोडेटो)

(घ) तपाईलाई थाहा भएका कुनै ३ स्थानमा जाने बाटोको नाम बताउनुहोस् ?

एकाइ
२

# हाम्रो समाज र स्थानीय सरकार

**सिकाइ उपलब्धि**

- आफ्नो परिचय दिन, घर परिवारका सदस्यको नाम भन्न ।
- आफ्नो विद्यालय र गाउँपालिकाको नाम बताउन, आफ्नो साथीहरूको नाम भन्न ।

**पाठ्य घण्टा** : १९

पाठ–१

# मेरो परिवार, परिवारका सदस्यहरु तथा नातेदारहरु

**शिक्षण निर्देशन :** यस पाठको अन्तमा विद्यार्थीलाई पालो-पालो आफ्नो नाम, घरपरिवारमा को-को बस्नुहुन्छ उहाँहरूसँगको नाता तथा नाम सहित पालै पालो परिचय दिन लगाई सहजिकरण सहित अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

- ❖ मेरो नाम कमला थापा हो ।
- ❖ मेरो बाबाको नाम हरी थापा हो । मेरो बाबाले पढाउने काम गर्नु हुन्छ ।
- ❖ मेरो आमाको नाम सिता थापा हो । उहाँ स्वास्थ्य स्वयंसेवीका हुनुहुन्छ ।
- ❖ मेरो परिवारमा बुवा, आमा र म गरी तीन जना बस्दछौं ।
- ❖ मेरो घर पूर्वखोला गाउँपालिका वडा नं.४, बलिपोखरामा पर्दछ ।
- ❖ मेरो काका र काकी पनि हुनुहुन्छ । उहाँहरू सहरमा बस्नु हुन्छ ।
- ❖ काकाको नाम राजन थापा र काकीको नाम साबित्रा थापा हो ।
- ❖ काकाले ब्यापार गर्नु हुन्छ भने काकीले व्यापारमा सघाउनु हुन्छ ।
- ❖ म कक्षा एकमा पढ्छु ।
- ❖ मेरो विद्यालयको नाम मातृभूमि माध्यमिक विद्यालय हो ।

## अभ्यास

१. **छोटो उत्तर दिनुहोस् :**

(१) तपाईको नाम के हो ?

(२) तपाईको बाबाको नाम के हो ?

(३) तपाईको बाबाले के काम गर्नुहुन्छ ?

(४) तपाईको आमाको नाम के हो ?

(५) तपाईको आमाले के काम गर्नुहुन्छ ?

(६) तपाईको परिवारमा को को बस्नुहुन्छ ।

(७) तपाई कुन ठाउँ बस्नुहुन्छ ?

(८) तपाईको काका र काकी कहाँ बस्नुहुन्छ ?

(९) तपाईको काका र काकीले के काम गर्नु हुन्छ ?

पाठ–२

# मेरो विद्यालय, साथीहरू र गाउँपालिका

**शिक्षण निर्देशन :** विद्यार्थीलाई आफूबसेका गाउँपालिका, वडा र गाउँको बारेमा जानकारी गराई प्रश्न उत्तरको माध्यमबाट छलफल गराउनुहोस । सथै गाउँपालिका तथा वडा सम्बन्धमा अन्य थप कुराहरूको बारेमा चर्चा गर्नुहोस ।

मेरो विद्यालयको नाम मातृभुमि माध्यमिक विद्यालय हो । म कक्षा-१ मा पढ्दछु । मेरो कक्षामा १८ जना विद्यार्थी साथीहरू अध्ययन गर्दछौं । हामी सबै साथीहरू एकआपसमा मिलेर बस्दछौं । यो विद्यालय पूर्वखोला गाउँपालिका वडा नं-४ मा पर्दछ । यो देवीनगरमा रहेको छ ।

(१) विद्यार्थीहरूलाई आफु अध्ययन गर्ने विद्यालयको चित्र बनाउन लगाई विभिन्न संरचना तथा आफु अध्ययन गर्ने कक्षा कोठा उल्लेख गर्न लगाउनुहोस् ।

हाम्रो विद्यालय

(२) विद्यार्थीहरूलाई पालै पालो अगाडी बोलाई निम्न आधारमा आ–आफ्ना परिचय दिन लगाउनुहोस् ।

जस्तै :- विद्यार्थीको नाम, आफु अध्ययन गर्ने कक्षा, विद्यालयको नाम, गाउँपालिका तथा वडाको नाम, आफ्नो कक्षामा अध्ययनरत साथीहरूको नाम ।

## अभ्यास

(१) तपाईको विद्यालयको नाम के हो ?

(२) तपाई कति कक्षामा पढ्नुहुन्छ ?

(३) तपाईको कक्षामा कति जना विद्यार्थी साथीहरूले पढ्छन् ?

(४) तपाईको विद्यालय कुन गाउँपालिकाको कति वडामा रहेको छ ?

एकाइ
3

# हाम्रो संस्कृति भाषा र खेलकुद

**सिकाइ उपलब्धि**

- मुख्य चाडपर्वहरूका नाम बताउन ।
- बोलिचालीको भाषा तथा स्थानीय बाजाको नाम भन्न ।
- स्थानीय खेलकुदको नाम भन्न ।

**पाठ्य घण्टा** : १९

पाठ–१

# हाम्रा मूख्य चार्डपर्वहरू

**शिक्षण निर्देशन :** विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घर परिवारमा मनाउँदै आएका चाडपर्वहरूको बारेमा भन्न लगाई आफूलाई सबैभन्दा बढी मन पर्ने कुनै एक चाडको बारेमा सोधी प्रष्ट पार्न लगाउनुहोस् ।

भाईबहिनीहरू हामी विभिन्न चार्डपर्वहरू मनाउने गर्दछौं । जातजाति, धर्म, संस्कृति अनुसार मनाईने चार्ड पर्व पनि फरक फरक हुने गर्दछ । जनैपूर्णिमा, कृष्ण जन्माष्टमी, तीज, वडादशैं, तिहार, माघे सङ्क्रान्ती आदी हामीले मनाउने मुख्य चार्ड पर्वहरू हुन । चार्ड पर्वहरूमा हामी नयाँ लुगा लगाउछौं । आफन्तजनसँग भेटघाट गर्छौं । मिठो खाना खाने र नाच गान गरी रमाईलो

गर्छौं । यस्ता चाडपर्वहरूले हामीलाई एकआपसमा सदभाव बढाउन मद्दत गर्दछ । चाडपर्वहरू हाम्रो संस्कृति हो भने संस्कृति हाम्रो पहिचान हो । तसर्थ हाम्रो संस्कृतिलाई लोप हुन दिनु हुँदैन ।

**(क) पर्वको बिशेषता अनुसार जोडा मिलाउनुहोस् ।**

| |
|---|
| तीज |
| तिहार |
| जनैपूर्णिमा |
| वडा दशैं |
| जन्माष्टमी |
| माघे सङ्क्रान्ती |

## अभ्यास

**(१) तपाईलाई मन पर्ने कुनै ५ चाडं पर्वको नाम भन्नुहोस ?**

**(२) हामी हाम्रा चाडपर्व कसरी मनाउने गर्दछौं ? उल्लेख गर्नुहोस ।**

पाठ–२

# हाम्रो भाषा

**शिक्षण निर्देशन :** समान भाषा बोल्ने विद्यार्थीहरूलाई जोडी बनाई एक आपसमा आफ्नो मातृभाषामा परिचय दिन लगाउनुहोस र मातृभाषाको महत्वको बारेमा चर्चा गर्नुहोस् ।

भाषा एक अर्कामा संचार गर्ने माध्यम हो । हामीले भन्न खोजेका कुरा अर्को व्यक्तिलाई बुझाउन भाषाको प्रयोग गर्ने गर्दछौं । हाम्रो समाजमा हाल बोलिचालीको भाषाको रुपमा नेपाली भाषा, मगर भाषा तथा नेवार भाषा प्रयोगमा रहेका छन् । परापूर्वकाल देखि बोलिदै आएको आफ्नो मौलिक भाषालाई मातृभाषा भनिन्छ । नेपालमा स्थान तथा जाती विशेष यस्ता भाषाहरू धेरै रहेका छन् । पछिल्लो समयमा हाम्रा मातृभाषाहरू हराउदै गईरहेका छन् । त्यसैले यस्ता भाषाहरूको जगेर्ना गर्न हामी एक आपसमा आफ्नो मातृ भाषा प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

## (१) परिचयः

मेफ्कोर !
ङौ आरमिन राजन थापा आले,
ङा कक्षा-१ काङ पड्ढिसलाङ,
ङै स्कुलाङ् मराङ्म सेलाङ,
ङा लफाको कठा पर्ढिस्के र
गेस्के जाक्लाङ् ।

मेफ्कोर !
ङौ आरमिन रमा थापा आले,
ङा कक्षा-१ काङ पड्ढिसलाङ,
ङै र स्कुलाङ् मराङ्म सेलाङ,
ङा र लफाको कठा पर्ढिस्के र
गेस्के जाक्लाङ् ।

## अभ्यास

(१) **घरमा बोलिने बोलीचालिको भाषालाई के भनिन्छ ?**

(२) **हाम्रो समाजमा बोलिचालीमा रहेका कुनै तीन भाषाहरूको सूची बनाउनुहोस् ।**

(३) **हाम्रो मातृ भाषा लोप हुन नदिन के गर्नु पर्दछ ?**

पाठ–३

# हाम्रा स्थानीय बाजाहरू

**शिक्षण निर्देशन :** तल उल्लेखित बाजाहरू सम्भव भएसम्म स्थलगत रुपमा देखाई चर्चा गर्नुहोस् ।

विद्यार्थी भाई बहिनीहरू हामीसँग विभिन्न चार्ड पर्व, भाषा संस्कृति जस्तै विभिन्न प्रकारका स्थानीय बाजाहरू पनि रहेका छन् । ति बाजाहरू विभिन्न चार्डपर्वहरूमा प्रयोग गरिन्छ। जातजाती तथा संस्कृति र पर्व अनुसार बाजाहरूको प्रयोग समेत फरक फरक समयमा गरिन्छ । स्थानीय बाजाहरूले हाम्रो संस्कृति तथा चार्डपर्वहरूलाई थप रमाईलो बनाउन मद्दत गर्दछ । स्थानीय बाजाहरू हाम्रो पहिचान समेत भएकोले यिनीहरूको प्रयोग गरी संस्कार एवं संस्कृति संरक्षण गर्नु हाम्रो दायित्व हो ।

## (१) चित्रसंगै रहेको खाली ठाँउमा उपयुक्त नाम भर्नुहोस् :

(मुरली/बाँसुरी, खैजडी, डम्फु, सहनाई, ट्याम्को, मादल, डमाहा, झ्याली, सारंङ्गी, नरसिंहा, ढोलक, तबला)

......................

......................

......................

......................

......................

......................

......................

......................

......................

......................

......................

......................

## अभ्यास

(१) तपाईले देखेका वा थाहा भएका स्थानीय बाजाहरूको नाम भन्नुहोस् ?

(२) तपाईलाई थाहा भएका स्थानीय बाजाहरूको चित्र बनाई त्यसको नाम उल्लेख गर्नुहोस् ।

## पाठ–४

# हाम्रा स्थानीय खेलकुदहरू

**शिक्षण निर्देशन :** विद्यार्थीहरूलाई माथी उल्लेखित स्थानीय खेलहरू कसरी खेलिन्छ अवस्था हेरी प्रत्येकको अभ्यास गराउनुहोस् ।

गट्टा

डण्डी बियो

रुमाल चोर

हण्डी फोर

खुट्टे/भाले जुधाइ

गुच्छा

डोरी तान्न

भुरुङ

कपर्दी

डोरी नाघ्ने

बाघ चाल

चुन्नी हान्ने

चर्के पिङ

लिङ्गे पिङ

भलिबल

## अभ्यास

(१) तपाईलाई थाहा भएका कुनै पाँच स्थानीय खेलहरूको नाम भन्नुहोस् ।

(२) तपाईलाई सबै भन्दा मन पर्ने खेलको नाम भन्नुहोस् ।

(३) तपाईलाई मन पर्ने कुनै एक खेलको चित्र बनाउनुहोस् ।

एकाइ

४

# कृषि र हाम्रो संभावना

**सिकाइ उपलब्धि**

- आफ्नो घरमा प्रयोग गरिने केही अन्न बाली, गेडागुडी, फलफूल, तरकारीको नाम भन्न ।
- घरपालुवा पशु, पंक्षी तथा जंगली जनावरहरूको नाम भन्न ।

**पाठ्य घण्टा : ३६**

पाठ–१

# आफ्नो घरमा प्रयोग गरिने केही खाद्यान्न बालीहरू

**शिक्षण निर्देशन :** विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले खाने खाना, फलफूल, तरकारीहरूको नाम सोधी भन्न लगाउने र सम्भव भएसम्म स्थलगत अवलोकन गराई वा नमुना देखाई सो बारेमा प्रष्ट पार्ने ।

हामी आफ्नो घरमा विभिन्न अन्न बाली, गेडागुडी, फलफूल तथा तरकारी बालीहरू प्रयोग गर्दछौं । ति मध्ये धेरैजसो हामी आफ्नै खेत बारीमा उब्जनी गर्दछौं । आफुले उत्पादन गरेका उत्पादनहरू ताजा र स्वस्थकर हुन्छ । धेरै मात्रामा खाद्यान्न उत्पादन गर्न सकेमा बिक्रीबाट आम्दानी समेत गर्न सकिन्छ ।

**(क) हाम्रो घरमा प्रयोग हुने अन्नवालीहरू:**

चित्रको खाली ठाँउमा सही नाम भर्नुहोसः- गँहु, कोदो, मकै, धान, जुनलो, फाफर, जौं

......................

......................

......................

...................... ...................... ......................

**(ख) हाम्रो घरमा प्रयोग गरिने केही गेडागुडी/दलहन बालीहरू:**

चित्रको खाली ठाँउमा सही नाम भर्नुहोसः- भट्मास, सिमी, बोडी

...................... ...................... ......................

**(ग) हाम्रो घरमा प्रयोग गरिने केही फलफुल बालीहरू :**

चित्रको खाली ठाँउमा सही नाम भर्नुहोसः- केरा, मेवा, भुईकटहर, अम्बा, मेवा, लिची, आँप, कागती, सुन्तला

...................... ...................... ......................

...................... ...................... ......................

...................... ...................... ......................

**(घ) आफ्नो घरमा प्रयोग गरिने केही मसला बालीहरू:**

चित्रको खाली ठाँउमा सही नाम भर्नुहोसः- अलैची, प्याज, लसुन, खुर्सानी, अदुवा, बेसार

...................... ...................... ......................

...................... ...................... ......................

**(ङ) आफ्नो घरमा प्रयोग गरिने केही तरकारी बालीहरू:**

चित्रको खाली ठाँउमा सही नाम भर्नुहोसः- टमाटर, साग, आलु, बन्डा, कात्रो, गोबी, भान्टा, भेण्डी, कुरिलो, मुला, सलगम

...................... ...................... ......................

...................... ...................... ......................

...................... ...................... ......................

...................... ...................... ......................

## अभ्यास

(१) तपाईंको घरमा प्रयोग हुने कुनै पाँच ओटा अन्नबालीको नाम भन्नुहोस् ।

(२) कुनै तीन दलहनबालीको सूची बनाउनुहोस् ।

(३) तपाईंलाई मन पर्ने कुनै एक फलफूलको चित्र बनाउनुहोस् ।

(४) मसलाबालीमा कुन कुन बालीहरू पर्दछन् ।

(५) तरकारीबालीमा पर्ने कुनै पाँच बालीहरूको नाम भन्नुहोस् ।

पाठ–२

# घरपालुवा जनावर, पंक्षी तथा जंगली जनावरहरू

**शिक्षण निर्देशन :** विद्यार्थीहरूलाई आ-आफ्नो घरमा रहेका पशुपंछीहरूको मान भन्न लगाउनुहोस् र चार्ट देखाई घर पालुवा र जंगली जनावरहरूको बारेमा प्रष्ट पार्नुहोस् ।

**तलका पशु पंक्षिहरू घरमा पालिने र वनमा बस्ने चित्र हेरी रेखाले जोड्नुहोस्:**

कुकुर

बाघ

मृग

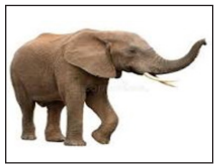
वनमा बस्ने

बिरालो

गाई

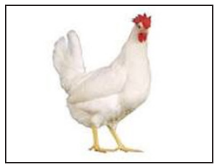
बाख्रा

खरायो

हात्ती


घरपालुवा

दुम्सी

कुखुरा


बंगुर

गैंडा

## अभ्यास

(१) घरमा पालिने जनावरलाई के भनिन्छ ?

(२) कुनै ५ घरपालुवा जनावरहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

(३) कुनै ५ बन्य जन्तुहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ?

एकाइ
५

# स्थानीय सिप, प्रबिधि, उद्योग र रोजगारी

## सिकाइ उपलब्धि

- आफ्नो घरमा भएका स्थानीय सामग्रीबाट बनेका वस्तुहरूको नाम बताउन ।
- स्थानीय सिप तथा प्रविधिमा आधारित सामग्रीहरूको महत्त्व बुझ्ने ।

**पाठ्य घण्टा** : ३४

पाठ–१

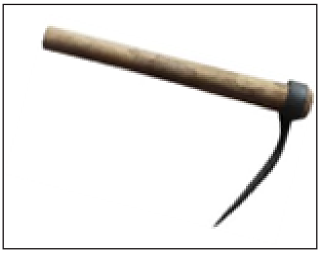
# आफ्नो घरमा भएका स्थानीय सामाग्रीबाट बनेका वस्तुहरू

**शिक्षण निर्देशन :** विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो घरमा प्रयोग गरिने सामानहरूको नाम पालैपालो सोध्नुहोस् तथा नमूना चाट देखाई प्रष्ट पार्नुहोस् ती सामग्रीहरू के कामका लागि प्रयोग गरिन्छ भन्न लगाउनुहोस् ।

विद्यार्थी भाई बहिनीहरू हामी हाम्रो घरमा विभिन्न सामग्री औजारहरू प्रयोग गर्दछौं । ति सामनहरू मध्ये कति सामानहरू बाहिरबाट किनेर ल्याएका हुन्छौं भने कतिपय स्थानीय रुपमा बनाईएका हुन्छन् । त्यसरी हामीलाई आवश्यक स्थानीय कच्चा पदार्थ प्रयोग गरी बनाउन सकिने सामाग्रीहरूलाई स्थानीय सामाग्री भनिन्छ । त्यस्ता स्थानीय सामाग्री हामी आफै बनाएर प्रयोग गरेमा पैसाको बचत हुनाका साथै अन्यलाई बिक्री गर्न सकेमा आम्दानी समेत बढाउन सकिन्छ । तसर्थ हामीले सकेसम्म स्थानीय सामाग्री निर्माण तथा प्रयोगमा जोड दिनु पर्दछ ।

स्थानीय रुपमा बनाउन सकिने केही सामग्रीहरू :

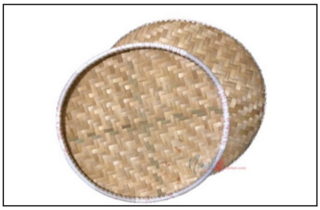
(क) हाम्रो घरमा प्रयोग हुने फलामबाट बनाईने केही स्थानीय औजारहरूको नाम र चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस्:



| |
|---|
| हँसिया |
| कुटो |
| फरुवा/कोदालो |
| हसिया |
| तावा |
| चुलेसी |
| कुँजो |
| दतिया |

## (ख) बाँस/निगालोबाट बनाईने स्थानीय सामाग्रीहरू:

हाम्रो घरमा प्रयोग हुने बाँस/निगालोबाट बनाईने केही स्थानीय सामाग्रीहरूको नाम चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस्:



| |
|---|
| मुढा |
| नाङ्लो |
| डोको |
| झाडु |
| टोकरी |
| डालो |

## (ग) पराल/खोष्टाबाट बनाईने स्थानीय सामाग्रीहरू:

हाम्रो घरमा प्रयोग हुने पराल/खोस्टाबाट बनाईने केही स्थानीय सामग्रीहरूको नाम चित्रसँग जोडा मिलाउनुहोस् ।

चकटी गुन्द्री चप्पल

## (घ) काठबाट बनाईने स्थानीय सामग्रीहरू:

हाम्रो घरमा प्रयोग हुने काठबाट बनाईने स्थानीय सामग्रीहरूको चित्रसँग रेखाले चित्र जोडा मिलाउनुहोस:

कुर्ची

दराज

कार्यालय टेबल

पलङ

ठेकी

किचन टेबल

## अभ्यास

(१) स्थानीय कच्चा पदार्थ प्रयोग गरी बनाउन सकिने सामग्रीहरूलाई के भनिन्छ ?

(२) तपाईंको घरमा प्रयोग हुने कुनै ५ स्थानीय सामाग्रीहरूको नाम भन्नुहोस् ।

(३) स्थानीय सामग्रीहरू के के बाट बनाउन सकिन्छ ?

(४) काठबाट बनाउन सकिने कुनै तीन ओटा बस्तुहरूको नाम भन्नुहोस् ?

(५) डोको, डालो, नाङ्ग्लो जस्ता वस्तुहरू के बाट बनाइन्छ ।

(६) फलामबाट बनाउन सकिने कुनै पाँच ओटा वस्तुहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

एकाइ
६

# प्राकृतिक स्रोत र साधन

## सिकाइ उपलब्धि

- आफ्ना वरपर भएका खोलानाला वनजंगल जीवजन्तुको नाम बताउन ।

**पाठ्य घण्टा : १०**

पाठ–१

# हाम्रा वरपर भएका खोलानाला वनजंगल जीवजन्तुहरू

**शिक्षण निर्देशन :** विद्यार्थीहरूलाई चार्टको माध्यमबाट प्राकृतिक स्रोत साधनसँग सम्बन्धित सम्पदाहरूको नाम भन्न र लेख्न लगाउने ।

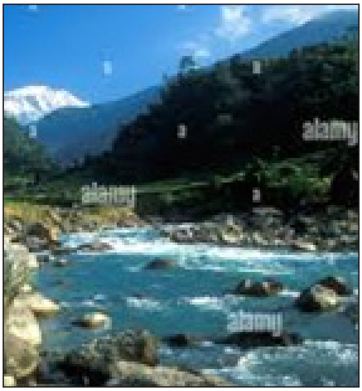
भाईबहिनीहरू हाम्रा वरपर विभिन्न प्राकृतिक स्रोत तथा सम्पदाहरू रहेका छन् । मानिसबाट निर्मित नभई प्राकृतिक रुपले आफै बनेका सम्पदाहरूलाई प्राकृतिक स्रोत भनिन्छ । हाम्रा विद्यालय तथा घर वरपर यस्ता प्राकृतिक स्रोत तथा सम्पदाहरू प्रशस्त छन् । वनजंगल, खोलानाला, झरना, कुवा पोखरी, डाँडा, पहाड, खानी, माटो, ओडार गुफा आदी हाम्रा विद्यालय तथा घर वरपर पाईने केही प्राकृतिक स्रोत हुन् । यस्ता प्राकृतिक स्रोत सम्पदाहरू जथाभावी प्रयोग गर्नु हुँदैन । यस्ता सम्पदाहरूको प्रयोग सँगै संरक्षण गर्नु हामी सबैको दायित्व हुन्छ ।

## चित्र हेरी चित्रको बारेमा बताउनुहोस् :

वनजंगल/पर्यटन

वनजंगल/काठ दाउरा घाँस

वनजंगल/जडीबुटी



खोला नाला

झरना

ताल/पोखरी

डाडा टाकुरा/भ्यू प्वाईन्ट

खानी तथा संभावना

गुफा

## अभ्यास

**(क) उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाँउ भर्नुहोस् :**

(१) ................ बनेका सम्पदाहरूलाई प्राकृतिक स्रोत भनिन्छ । (मान्छेबाट निर्मित/प्राकृतिक रुपले आफै)

(२) हाम्रा विद्यालय तथा घर वरपर यस्ता प्राकृतिक स्रोत तथा सम्पदाहरू प्रशस्त ............... । (छन्/छैनन्)

(३) प्राकृतिक स्रोत सम्पदाहरू जथाभावी प्रयोग ..................... । (गर्नु पर्छ/गर्नु हुदैन)

(४) प्राकृतिक सम्पदाहरूको प्रयोगसँगै .................. गर्नु हामी सबैको दायीत्व हुन्छ (संरक्षण/जथाभावी)

**(ख) तिम्रो घर विद्यालय वरपर पाईने कुनै ५ प्राकृतिक स्रोत साधनको नाम भन ?**

# एकाइ
# ८

# पर्यटन

## सिकाइ उपलब्धि

- आफ्नो वरपर भएका मठमन्दीरहरू तथा मौला, ऐतिहासिक गुफा तथा गढी, डाँडा टाकुरा, वनभोज स्थल, भ्यूप्वाईन्टहरूको नाम भन्न ।

**पाठ्य घण्टा** : १२

पाठ–१

# ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थलहरू

**शिक्षण निर्देशन :** विद्यार्थीलाई नजिकको पर्यटकिय स्थलको स्थलगत अवलोकन गराई सो बारेमा छलफल गराउनुहोस् त्यस्तै विद्यार्थीहरूले सुनेदेखेको अन्य पर्यटकीय स्थानहरूको बारेमा भन्न लगाउनुहोस् ।

भाई बहिनीहरू हाम्रा वरपर विभिन्न ऐतिहासिक मठमन्दिर, मौला, गुफा तथा गढी, डाँडा टाकुरा, वनभोज स्थल, भ्यूप्वाईन्टहरू रहेका छन् । परापूर्व कालदेखि स्थापित संरचनालाई ऐतिहासिक संरचना भनिन्छ । त्यस्ता ऐतिहासिक सम्पदाहरू हेर्न र अध्ययन गर्न अन्य स्थानबाट मान्छेहरू आउने गर्दछन् । यसरी घुम्न तथा रमाउन आउने मान्छेहरूलाई पर्यटक भनिन्छ । अन्य बाहिरी देशहरूबाट घुम्न आउने पर्यटकलाई वाह्य पर्यटक र आफ्नो देश भित्रबाटै घुम्न आउने पर्यटकलाई आन्तरिक पर्यटक भनिन्छ । हामीले हाम्रो वरपर रहेका घुम्न र हेर्न लायक स्थानहरूको संरक्षण विकास तथा प्रचार प्रसार गर्न सकेमा यस्ता पर्यटकहरूलाई आकर्षण गर्न सकिन्छ । पर्यटकहरू घुम्न आउदा बास बस्ने तथा खाना, खाजा खाने र विभिन्न सामानहरू किन्ने हुदा हाम्रो व्यापार तथा आम्दानी बढाउन मद्धत गर्दछ ।

## पूर्वखोला गाउँपालिका भित्र पर्ने केही पर्यटकीय स्थलहरू :

चुलीडाँडा भ्यू टावर, जल्पा

मण्डली चुरा बराजु, सिलुवा

लोकेश्वर महादेव मन्दिर, रिङनेरह

खाँड देवी मन्दिर, हेक्लाङ

मादले गुफा, जल्पा

भानुमाता मन्दिर, देवीनगर

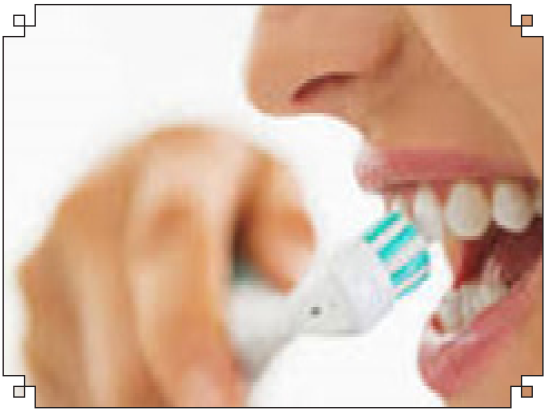
## अभ्यास

(१) तपाईंको घर नजिक पर्ने कुनै एक मन्दिरको नाम भन्नुहोस् ?

(२) तपाईंले सुनेको वा देखेको कुनै एक पर्यटकीय स्थलको नाम भन्नुहोस् ?

एकाइ
८

# स्वास्थ्य तथा हाम्रो आचरण



## सिकाइ उपलब्धि

- व्यक्तिगत सरसफाई र हाम्रो आचरणा बारे भन्न ।
- स्वच्छ पिउने पानी खाना र फोहर व्यवस्थापन, आपसी मेलमिलाप बारे भन्न ।

**पाठ्य घण्टा** : ११

पाठ–१

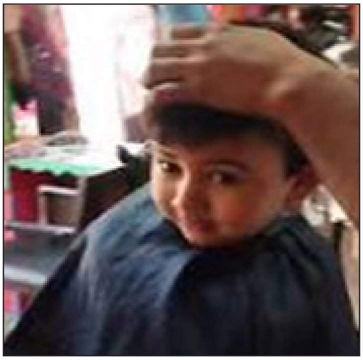
# व्यक्तिगत सरसफाई र हाम्रो आचरणा

**शिक्षण निर्देशन :** विद्यार्थीलाई चित्र छलफलबाट व्यक्तिगत सरसफाईका बारेमा बुझाउने र असल आचरण एवम् आपसी मेलमिलाप बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

## (क) ब्यक्तिगत सरसफाई :

बारम्बार नुहाउनु

नियमित साबुन पानीले हात धुनु



कपाल काट्नु

कपाल कोर्नु

नियमित दाँत ब्रस गर्नु

नियमित नङ काट्नु

## (ख) हाम्रो आचरणः

ट्वाईलेट बाथरुमको सरसफाई गर्नु

आफ्नो बिस्तरा मिलाएर राख्नु

आफ्नो कपडा मिलाएर राख्नु

कोठाको नियमित सरसफाई

धाराको सरसफाई

एक आपसमा मिलेर काम गर्ने बानी

## अभ्यास

(१) व्यक्तिगत सरसफाईमा के के पर्दछन् ?

(२) व्यक्तिगत सरसफाई किन आवश्यक पर्दछ ?

(३) हाम्रो आचरण र व्यवहार कस्तो हुनु पर्दछ ?

पाठ–२

# स्वच्छ पिउने पानी खाना र फोहर व्यवस्थापन, आपसी मेलमिलाप

**शिक्षण निर्देशन :** विद्यार्थीहरूलाई स्वच्छ पानी, खाना र फोहोर मैला व्यवस्थापन सम्बन्धी जानकारी गराउँदै कक्षा कोठा भित्र फोहोर मैला व्यवस्थापन सम्बन्धी क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।

विद्यार्थी भाइबहिनीहरू हामीलाई पानी नभई हुँदैन । पानी बिना हाम्रो जीवन सम्भव छैन । त्यसको साथमा खाना पनि हामीलाई नभई नहुने वस्तुमा पर्दछ । हामीले पिउने पानी तथा खाना सफा हुनु पर्दछ । यदि खाना तथा पानी फोहर भएमा हामीलाई विभिन्न रोगहरू लाग्न सक्दछ । तसर्थ हामी सधैँ सफा र स्वच्छ पानी तथा खानामात्र खाने गर्नु पर्दछ । पिउने पानीलाई विभिन्न विधि अपनाएर सफा बनाउन सकिन्छ ।

त्यस्तै हामी साथीहरूसँग कहिलै झगडा गर्नु हुँदैन सधैँ मिलेर बस्नु पर्दछ । कागज तथा चकलेटका खोल सधैँ डस्टविनमा फाल्ने गर्नु पर्दछ । आफु पढ्ने तथा सुत्ने कोठा सधै सफा राख्नु पर्दछ । विहान उठेपछि आफूले ओढ्ने लुगा मिलाएर राख्नु पर्दछ । त्यस्तै विद्यालयबाट विदा भई घर पुग्नासाथ आफूले लगाएको विद्यालय पोशाक फुकाली मिलाएर राख्ने र अर्को लुगा लगाएर मात्र घरमा बस्नु पर्दछ ।

## पिउने पानी सफा गर्ने तरिकाहरू:

पानी सधै छोपेर राख्ने

निर्मलिकरण पानीको प्रयोग

फिल्टर गरेको पानी

बोटलको पानी घाममा सोडिस गरेको

पानी उमालेर सुद्धीकरण गरेको

पानी सुद्धीकरण रासायनिक विधी

## तपाईलाई कस्तो व्यवहार मन पर्छ मन पर्ने चित्रमा ठिक चिन्ह लगाउनुहोस्:

(१) छोपेर राखेको खाना

(२) झिगा भन्केको, फोहोर स्थानमा राखेको खाना

(३) सामानहरू आ-आफ्नो स्थानमा मिलाएर राखेका कोठा

(४) अस्तब्यस्त कोठा

(५) बिस्तरा मिलाएर राखेको बिस्तरा

(६) कपडा लथालिङ्ग फालेको अस्तव्यस्त बिस्तरा

(७) साथीहरूबीच आपसमा मेलमिलाप

(८) साथीहरू बिच आपसी झगडा

## अभ्यास

**(क) उपयुक्त शब्द छानी खाली ठाँउ भर्नुहोस् :**

(१) हामीले सधैँ .................. पानी तथा खाना खानु पर्दछ । (सफा र स्वच्छ/बासी तथा फोहोर)

(२) फोहर तथा दुसीत पानी तथा खाना खानाले ............. भईन्छ । (बिरामी/स्वस्थ)

(३) हामी एक आपसमा ........... बस्नु पर्दछ । (मिलेर/झगडा गरेर)

(४) हामी उठेपछि हाम्रो बिस्तरा सधैँ ................ राख्नु पर्दछ । (मिलाएर/लथालिङ्ग)

(५) हामीले खानेकुरा सधैँ .......... राख्नु पर्दछ । (छोपेर/खुल्ला)

(६) आफ्नो कोठाको सामान प्रयोग पछि सधैँ ............. राख्नु पर्छ । (यथास्थानमा/जहाँ पायो त्यहीँ)

एकाइ
९

# विपद् तथा जोखिम व्यवस्थापन

**सिकाइ उपलब्धि**

- प्राकृतिक प्रकोप र यसका प्रकारहरू भन्न ।

**पाठ्य घण्टा :** ७

पाठ–१

# प्राकृतिक प्रकोप र यसका प्रकारहरू

**शिक्षण निर्देशन :** विद्यार्थीहरूलाई प्रश्नोत्तर, छलफल, श्रव्यदृष्य सामग्रीहरूको प्रयोग तथा स्थलगत अवलोकन भ्रमणको माध्यमबाट वाढिपहिरो, हुरीबतास, आगलागी, चट्याङ र असिना आदिको बारेमा बुझाउनुहोस् ।

प्राकृतिक रुपमा हुन सक्ने विभिन्न बिपत्तीहरूलाई प्राकृतिक प्रकोप भनिन्छ । प्राकृतिक प्रकोपको बेला प्राकृतिक भन्दा मानव निर्मित संरचनाहरूका कारण बढी क्षतीको जोखिम हुने गर्दछ । यस्तो प्रकृतिक प्रकोपको बेलामा पूर्वतयारी तथा सजगता सम्बन्धी सचेतना भएमा क्षती कम गर्न सकिन्छ ।

**संभावित प्राकृतिक प्रकोपहरू:**

१) भुकम्प

(२) बाढीपहिरो

(३) हुरीबतास

(४) आगलागी

(५) चट्याङ

(६) असिना

**प्रश्न उत्तर छलफल गरौँ :**

(१) चित्रमा के देख्नु भयो ?

(२) हामीले यस्ता प्राकृतिक बिपदको अनुभुती गरेका छौं ?

(३) यस्ता प्राकृतिक बिपद पर्दा के गर्नु पर्दछ ?

(प्रश्न गर्दै बिपदबाट बच्न गर्नु पर्ने उपायहरूको बारेमा जानकारी गराउनु होस्)

## अभ्यास

(१) **कुनै ५ वटा प्राकृतिक प्रकोपको नाम भन्नुहोस् ।**

(२) **प्राकृतिक बिपदबाट बच्न के गर्नु पर्छ बताउनुहोस् ?**