# *नासौँ गाउँपालिका, मनाङ*

## *गण्डकी प्रदेश*

*स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यसामग्री*

# *हाम्रो नासौँ*

*कक्षा : ३*

विद्यार्थीको नाम :.........................................................

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

विद्यालयको नाम :........................................................

प्रकाशक

शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखा

नासोँ गाउँपालिका

सल्लाहकार

धनबहादुर गुरुङ, अध्यक्ष, नासोँ गाउँपालिका

वेद बहादुर गुरुङ, उपाध्यक्ष,

बासुदेव भेटवाल, प्रमुख प्रशासकीय अधिृत

विषयवस्तु खोज तथा लेखन

संकल्प अध्ययन केन्द्र

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

संस्करण : प्रथम, २०८२

| *विषयक्षेत्र* | *पाठ* | *पृष्ठसंख्या* |
|---|---|---|
| हाम्रो नासोँ गाउँपालिका | *१. मेरो वडा कार्यालय*<br>*२. मेरो वडाको सिमाना* | |
| स्थानीय धर्म, र चाडपर्व | *१. हाम्रा धर्म*<br>*२. हाम्रा चाडपर्व* | |
| स्थानीय जडिबुटी, बनस्पती र प्राणीहरू | *१. हाम्रा स्थानीय प्राणीहरु*<br>*२. हाम्रा वनस्पती र वातावरण* | |
| हाम्रा सामाजिक सङ्घसंस्था तथा व्यक्तित्वहरू | *१. मेरो विद्यालय* | |
| विपद र विपद व्यवस्थापन | *१. विपद्का घटनाहरु*<br>*२. विपद्बाट जोगिने सुरक्षाका उपायहरु* | |
| ऐतिहासिक तथा<br>पर्यटकीय स्थल | *१. हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरु*<br>*२. स्याल्क्युँ झरना घुम्ने योजना* | |
| स्थानीय पेशा व्यवसाय, उत्पादन<br>र प्रविधी | *१. हाम्रा उद्यमशिलता र प्रविधि*<br>*२. हाम्रा परम्परागत स्थानीय प्रविधि* | |
| हाम्रो भूगोल र हावापानी | *१. हाम्रो हावापानी*<br>*२. हाम्रो वातावरण*<br>*३ हाम्रो ताचै गाउँ* | |
| हाम्रो भाषा, वेशभूषा<br>र संस्कृति | *१. हाम्रा पर्व र संस्कृति*<br>*२. कृष्ण चरित्र* | |

*प्रकाशकीय*

विषयक्षेत्र १ हाम्रो नासोँ गाउँपालिका

## पाठ १ मेरो वडा कार्यालय

**हेरौँ, पढौँ र छलफल गरौँ**

यो मनाङ जिल्लाको नासोँ गाउँपालिकाको वडा नम्बर ३ को वडा कार्यालय हो । यो धारापानी बजार नजिकै रहेको छ । यस वडामा गाउँपालिकाको कार्यालय पनि रहेको छ । जनताको सबैभन्दा नजिकको सरकारी कार्यालय वडा कार्यालय हो ।

**क्रियाकलाप १** तपाईंको वडाको वडा कार्यालय कहाँ रहेको छ ? साथीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।

१. खाली ठाउँ भरेर अनुच्छेद पूरा गर्नुहोस् ।

मेरो घर............................गाउँपालिका वडा नम्बर..................को ............................टोलमा रहको छ । हाम्रो वडा कार्यालय.........................मा रहेको छ । मैले हाम्रो वडा...................देखेको छु /छैन । हाम्रो घरबाट वडा कार्यालयसम्म गाडिको बाटो.....................। हाम्रो घरबाट वडा कार्यालय पुग्न....................समय लाग्दछ । वडा कार्यालयबाट सबैभन्दा नजिकको ठाउँ................................हो भने सबैभन्दा टाढाको ठाउँ.............................हो ।

२. ठीक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क) म वडा कार्यालय दिनहुँ जान्छु ।

ख) मैले हाम्रो वडा कार्यालय देखेको छैन ।

ग) मेरो घरबाट वडा कार्यालय पुग्न अधा घण्टा भन्दा कम समय लाग्छ ।

घ) म हाम्रो वडा कार्यालय गएको छु ।

३. अफ्ना वडाको नक्सा बनाई तपाईंको वडा देखाउनुहोस् ।

## वडा समिति

वि.सं. २०७४ को स्थानीय तहको निर्वाचनबाट निर्वाचित नासोँ गाउँपालिकाको वडा नम्बर ५ को निर्वाचित पदाधिकारी विवरण

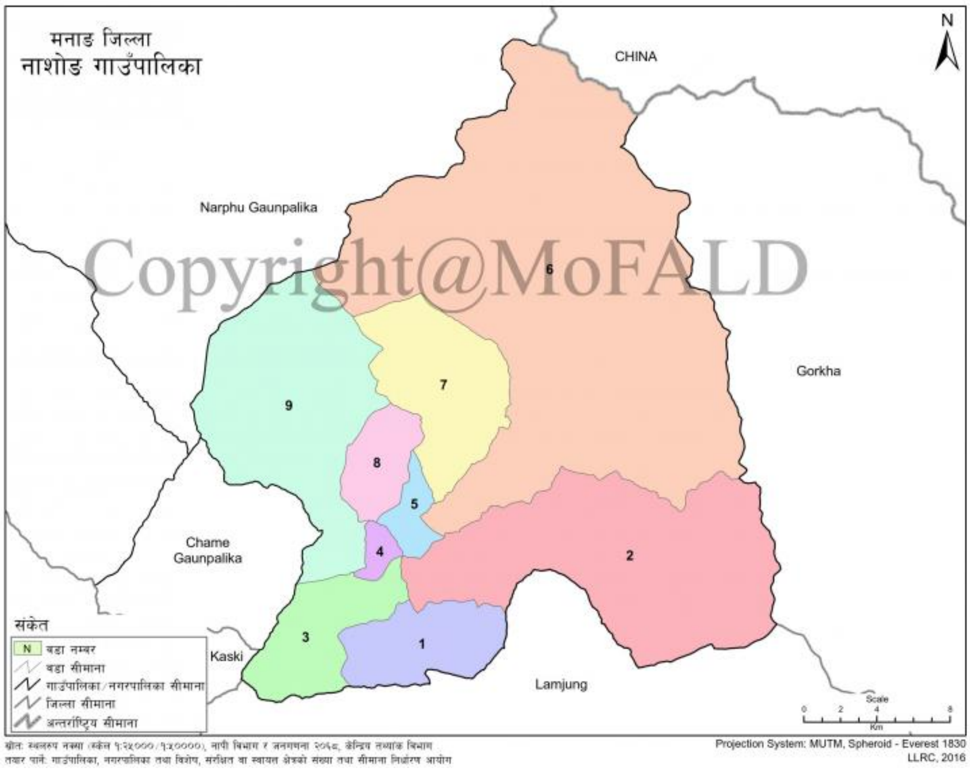
४. शिक्षकको सहयोगमा माथी दिइएको जस्तै चार्ट बनाएर आफ्नो वडाका जनप्रतिनिधीका नाम लेख्नुहोस् ।

५. आफ्नो वडा कार्यलयको चित्र बनाइ त्यसमा कुन वडा हो छुट्याउनुहोस् ।

## पाठ २ मेरो वडाको सिमाना

यो कुन ठाउँ होला ?

नक्सामा अफ्नो वडा देखाउनुहोस् ।




(शिव मनाङ जिल्लाको नासोँ गाउँपालिकाको १ नम्बर वडाको ताल गाउँमा बस्छ । उ कक्षा ३ मा गाउँकै भानु माध्यमिक विद्यालयमा पढ्छ । पढाइका बारेमा उसले घरमा अफ्ना दाजु दिदीसँग गरेको कुराकानी)

दाजु : भाइ, आज विद्यालयमा कुनकुन विषय पढाइ भयो ?

शिव : दाजु आज विद्यालयमा सबै विषयको पढाइ भयो । अहिले त हाम्रोमा नयाँ विषय पनि थपिएको छ नी, स्थानीय विषय, हाम्रो नासोँ

दाजु : ए हो र, अनि स्थानीय विषय कसले पढाउनुहुन्छ त ?

शिव : स्थानीय विषय गुरूआमाले पढाउनुहुन्छ ।

दाजु : आज गुरूआमाले स्थानीय विषयको कुन विषयवस्तु पढाउनु भयो ?

शिव : हाम्रो वडाका बारेमा पढाउनुभयो ।

दाजु : वडाको बारेमा के के पढाउनुभयो त ?

शिव : हाम्रो वडाको परिचय र सिमानबारे मा राम्रोसँग बुझाएर पढाउनुभयो ।

दाजु : लु भन त हाम्रो वडाको सिमाना ?

शिव : हवस्, म भन्छु है त । हाम्रो घर नासौँ गाँउपालिकाको वडा नम्बर ५ थोँचे गाउँमा पर्दछ । हाम्रो वडाको पूर्वमा वडा नं. ....... को .......गाउँ, पश्चिममा वडा नं. ......... को गाउँ, उत्तरमा वडा नं. .......... को .......गाउँ, र दक्षिणमा वडा नं. .......... को ................गाउँ पर्दछ ।

दाजु : धन्यवाद शिव । राम्रो पढेछै । सत्रै बुझेर पढ्नु ल ।

दिदी : धन्यवाद भाइ । गृहकार्य पनि होला नि त ?

शिव : हजुर छ नी, नक्सामा हाम्रो वडा चिन्दै रङ्ग लगाउनुपर्ने छ । हुन्छ अब खाना खान जाम ।

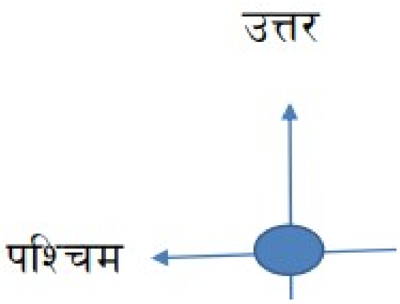
गीत गाउँ :

हेर नक्सा भन पूर्वमा के पर्छ

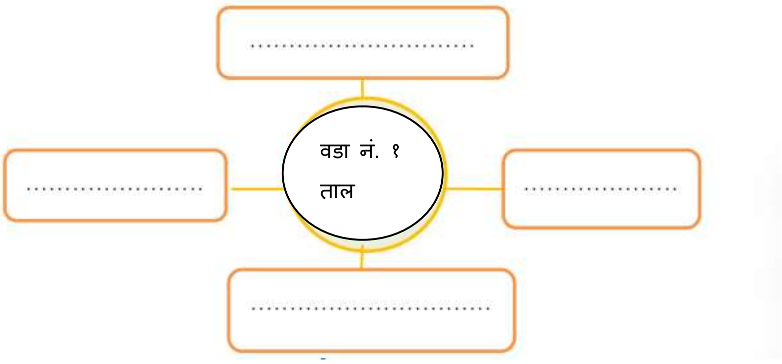
पश्चिममा पनि के पर्ने जानी राखन

उत्तरको सिमानाले अर्के गाउँ देखाउने

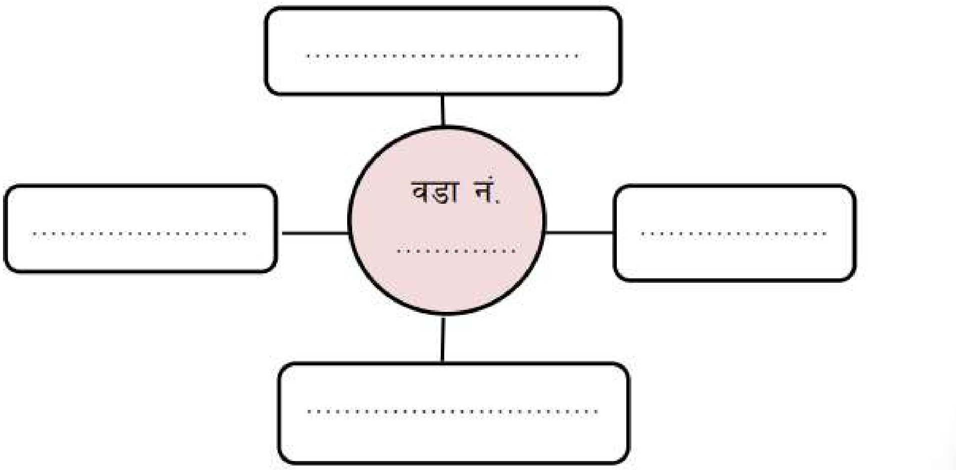
दक्षिणको सिमानाले पनि गाउँ नै जानन ।



१. शिवको वडाका सिमाना खाली ठाउँमा भर्नुहोस् ।




२. सबैले आफ्नो वडाको सिमाना खाली ठाउँमा भर्नुहोस् ।



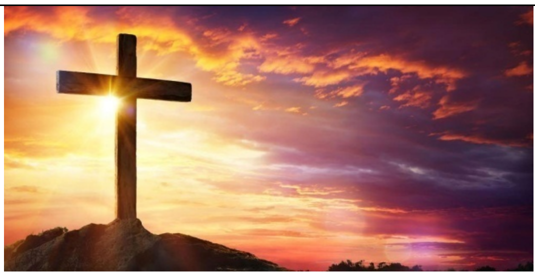

३. तपाईंको वडामा रहेका टोलको नाम अभिभावकको सहयोगमा खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् ।

४. माथीको पाठमा दिइएको जस्तै गरी कक्षाका साथीहरू विच अभिनय गर्नुहोस् ।

विषयक्षेत्र २ : स्थानीय धर्म र चाडपर्व

## पाठ १ हाम्रा धर्म

शिक्षकले कक्षामा विभिन्न धर्मसँग सम्बन्धित धार्मिक स्थल र धर्मको विवरण सहितको पोष्टर कक्षाको सेतो पाटीमा टाँस्नुभयो ।



शिक्षकले कक्षामा धर्मको फोटो देखाउँदै पहिलो फोटोले हिन्दु धर्म जनाउँछ, दोश्रो फोटोले बुद्द, तेश्रोले क्रिश्चियन, र चैथोले मुस्लिम धर्म जनाउने कुरा बताउनुभयो ।

यसै क्रममा शिक्षकले सबैलाई आ आफ्नो घरमा मानिने धर्म सहितको परिचय गर्न लगाउनुभयो ।

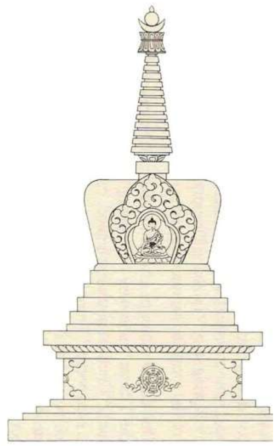
क्रियाकलाप १ चित्रमा जस्तै अभिनय गरी लेख्नुहोस् ।

म हिन्दू धर्मावलम्बी हुँ । पूजा गर्न म मन्दिर जान्छु ।

हामी.........................

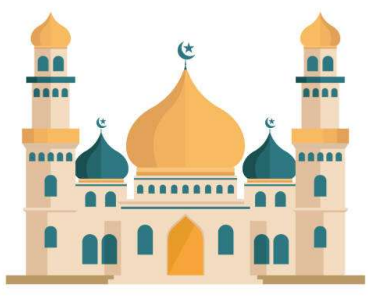
धर्मावलम्बी हैं । हामी पुजा गर्न ........................ मा जान्छैं ।

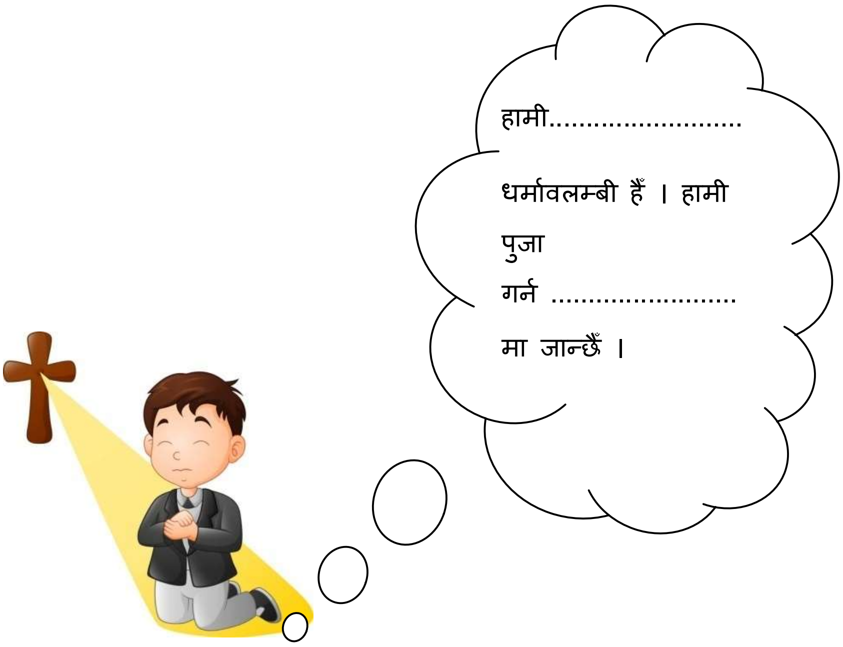
shutterstock.com · 289006553



हामी.........................

धर्मावलम्बी हैं । हामी पुजा गर्न ........................ मा जान्छैं ।





तपाईका गाउँघरमा कुन कुन धर्म मान्ने मानिसहरूको बसेबास छ, सोधेर, खोजेर लेख्नुहोस् ।

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

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

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

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

तपाईंको घरवरपर मानिने धर्मको नाम लेख्नुहोस् ।

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

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

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

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

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

तपाईँके घर नजिक भएको कुनै एक धार्मिक स्थलको चित्र बनाउनुहोस् ।

## पाठ २ हाम्रा चाडपर्व

नासोँ गाउँपालिका मनाङमा धेरै रमाइलो चाडपर्वहरू मनाइन्छन्। यहाँ बसोबास गर्ने मानिसहरू गुरुङ, तामाङ, नेवार, शेर्पा, लामा जस्ता समुदायका छन्। उनीहरूले आ-आफ्ना चाडपर्वहरू खुसीसाथ मनाउँछन्।

### १. ल्होसार (नयाँ वर्ष)

ल्होसार बौद्ध धर्म मान्नेहरूको मुख्य चाड हो। यो चाडमा मानिसहरूले पुराना दुःखहरू बिर्सेर नयाँ आशा र खुसीका साथ नयाँ वर्ष स्वागत गर्छन्। लामा गुरुहरूले मन्त्र पढ्छन्, गुम्बामा पूजा गरिन्छ, ध्वजा झुन्ड्याइन्छ, र मीठा खानेकुरा पकाइन्छ। बालबालिकाले नयाँ लुगा लगाउँछन्, नाचगान गर्छन् र बाजा बजाइन्छ।

**२. दशैं**

दशैं हिन्दू धर्म मान्नेहरूको ठूलो चाड हो। यो चाडमा दुर्गा देवीको पूजा गरिन्छ। आमा-बुबा, हजुरबुबा-हजुरआमाले बालबालिकालाई टीका, जमरा र आशीर्वाद दिनुहुन्छ। परिवार र आफन्तहरू भेटघाट गर्छन्। मीठा परिकार खाइन्छ।

**३. तिहार**

तिहार लाई दीपावली पनि भनिन्छ। यो उज्यालो र रंगहरूको चाड हो। घर-घरमा दियो बालिन्छ, रंगोली बनाइन्छ, देउसी-भैलो खेलिन्छ। कुकुर, गाई, लक्ष्मी र भाइको पूजा गरिन्छ। भाइटीकामा दिदीबहिनीले भाइलाई टीका लगाई दीर्घायुको कामना गर्छन्।

**४. फागु (होली)**

फागु रङको चाड हो। बालबालिकाले एकअर्कालाई रङ र पानी छ्यापेर रमाइलो गर्छन्। सबैजना मिलेर नाचगान गर्छन्।

हाम्रा चाडपर्वहरूले मेलमिलाप, माया र संस्कृतिको महत्व सिकाउँछन्। हाम्रा चाडहरू रमाइला मात्र होइनन्, सिकाइदिने पनि हुन्।

**१. तलका वाक्य पढी ठीक वा बेठिक छुट्ट्याउनुहोस् ।**

(क) ल्होसार दशैंभन्दा पहिले मनाइन्छ।
(ख) दशैंमा गाईको पूजा गरिन्छ।
(ग) फागु रङको चाड हो।
(घ) ल्होसारमा गुम्बामा पूजा गरिन्छ।
(ङ) तिहारमा भाइबहिनीले एकअर्कालाई टीका लगाउँछन्।

**२. खाली ठाउँ भर्नुहोस्**

(क) ___________ बौद्ध धर्मावलम्बीहरूको नयाँ वर्षको चाड हो।
(ख)दशैंमा ___________ देवीको पूजा गरिन्छ।
(ग)तिहारमा ___________, ___________, ___________ आदि पूजा गरिन्छ।
(घ)फागुमा मानिसहरूले ___________ र ___________ छ्याप्छन्।
(ङ)तिहारलाई अर्को नामले ___________ पनि भनिन्छ।

**३. जोडा मिलाउनुहोस् ।**

| | |
|---|---|
| ल्होसार | हिन्दुहरूको प्रसिद्द मन्दिर |
| शिवरात्री | इसाई धर्मको चाड |
| गुम्बा | बौद्ध धर्मको चाड |
| क्रिसमस | हिन्दु धर्मको पर्व |
| मुक्तिनाथ | बौद्ध धर्मको पूजा स्थल |

४. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) मनाङमा प्रमुख रूपमा कुन धर्म मानिन्छ ?

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

ख) बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले कुन-कुन पर्वहरू मनाउँछन्?

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

ग) हिन्दू धर्मावलम्बीहरू कुन-कुन चाड मनाउँछन्?

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

घ) तपाईँहरूका गाउँमा रहेका दुई धार्मिक स्थलको नाम लेख्नुहोस्।

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

ङ तपाईंले मनाउने कुनै एक चाडको अनुभव लेख्नुहोस्।

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

**५. 'धार्मिक चाड चित्र कथा' शिर्षकमा समूह गतिविधी गर्नुहोस् ।**

- समूहमा विभाजित भई प्रत्येक समूहले एउटा चाड (ल्होसार, तिहार, क्रिसमस आदि) को चित्र कोर्ने र त्यसको सानो कथा लेख्ने।
- सबै समूहले आफ्नो चित्र र कथा कक्षा अगाडि प्रस्तुत गर्ने।

६. धर्म चिन्ने खेल खेल्नुहोस् ।

शिक्षकले धर्म, पर्व, र पूजा स्थलका नामहरू छुट्टाछुट्टै कार्डमा लेख्नुहुन्छ। विद्यार्थीहरूले मिल्दो धर्म, चाड र स्थलको जोडी बनाउने। जसले सबैभन्दा छिटो र धेरै जोडी मिलाउँछ, ऊ विजेता हुने!

## विषयक्षेत्र ३ स्थानीय जडीबुटी, वनस्पती र प्राणीहरू

### पाठ १ हाम्रा स्थानीय प्राणीहरू

नासोँ गाउँपालिका, मनाङ प्राकृतिक रूपमा समृद्ध र जैविक विविधता भएको क्षेत्र हो। यहाँ चिसो जलवायु, अग्ला हिमाल, गहिरा खोँच र हरियाली वनजंगल पाइन्छन्, जसले गर्दा यहाँ विभिन्न प्रकारका जनावरहरू बसोबास गर्छन्। यी जनावरहरू केवल पर्यावरणकै हिस्सा होइनन्, हाम्रो संस्कार, पहिचान र जीवनशैलीसँग पनि गहिरो सम्बन्ध राख्छन्।

यहाँ पाइने प्रमुख जंगली जनावरहरूमा **हिमचितुवा**, **नाउर**, **घोरल**, **भालु**, **फोसे**, **ब्वाँसो** र चरा प्रजातिहरूमा **च्याखुरा**, **काग**, **भ्याकुर**, आदिको उपस्थिति उल्लेखनीय छ। हिमचितुवा (गुरूङ भाषामा सेम्जो) दुर्लभ र संरक्षित जनावर हो। यसको बाक्लो रौँ, लामो पुच्छर र खैरो-सेतो

शरीरले यसलाई चिसोमा सहज बनाएको छ। यो निकै चालाक हुन्छ र प्रायः रातमा सिकार गर्छ।

नाउर (गुरूङ भाषामा थुर्का) अर्को प्रमुख जनावर हो, जुन पहाडी ढिस्कोमा बस्छ। यसका सिङ घुमेका हुन्छन् र एकैपटक धेरै नाउरको झुन्ड देख्न सकिन्छ। घोरल र भालु पनि यहाँका लेक र जंगलमा भेटिन्छन्। भालु(गुरूङ भाषामा मुसा) कहिलेकाहीं गाउँ नजिकै देखिन्छन्, जसले कृषकहरूलाई डर लाग्न सक्छ।

चरा प्रजातिहरूमा च्याखुरा (गुरूङ भाषामा थोक थोक) निकै मनमोहक छ। यसको आवाज बिहानबेलुका गुञ्जिरहन्छ। साथै ब्वाँसो जस्तो जनावरले गाउँ नजिकै बाख्रा चोर्ने घटना पनि कहिलेकाहीं हुन्छ। यस्ता प्राणीहरू हाम्रो परिवेशसँग अनुकूल भएर बसेका छन्, जसले पारिस्थितिक सन्तुलन कायम राख्न ठूलो भूमिका खेल्छन्।

हाम्रो जिम्मेवारी हो कि हामी यस्ता जनावरहरूको संरक्षण गरौं। जंगल फालेर, फोहर फ्यालेर, वा अवैध सिकारी गतिविधि गरेर यिनको जीवनमा असर पार्नु हुँदैन। सरकारले संरक्षित क्षेत्र घोषणा गरेर र स्थानीय समुदायले सचेत भएर मात्र यी अनमोल प्राणीहरूलाई भावी पुस्ताका लागि सुरक्षित राख्न सकिन्छ।

## अभ्यास

### १. तलका वाक्य पढी ठीक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क) नाउरलाई गुरूङ भाषामा सेम्जो भनिन्छ ।

ख) हिमचितुवा संरक्षित जनावर हो ।

ग) च्याखुराको स्वर विहान सुन्न पाइन्छ ।

घ) भालुलाई गुरूङ भाषामा थोक थोक भनिन्छ ।

ङ) सबै प्राणीहरूले गाउँको उत्पादन जोगाउँछन् ।

***२. खाली ठाउँ भर्नुहोस्***

(क) ढुलाखर्कमा _____________ (जनावर) देखिन्छ।

(ख) हिमचितुवालाई गुरुङ भाषामा _____________ भनिन्छ।

(ग) च्याखुराको गुरुङ नाम _____________ हो।

(घ) थोंग्पा जंगलमा कहिलेकाहीँ _____________ को डोब देखिन्छ।

(ङ) हाम्रा प्राणीहरू _____________ सम्पत्ति हुन्।

**३. तलका दिइएका प्राणीका नाम र गुरूङ नाम विच वाक्य बनाउनुहोस् ।**

| **प्राणी** | **गुरूङ नाम** |
| --- | --- |
| नाउर | थुर्का |
| हिमचितुवा | सेम्जो |
| च्याखुरा | थोक थोक |
| भालु | मुसा |

**४. तलका प्रश्न पढी उत्तर लेख्नुहोस् ।**

क) हिमचितुवा किन विशेष छ?

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

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

ख) नाउर कुन ठाउँमा बस्छ?

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

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

ग) च्याखुराले कहिले गीत गाउने गर्छ?

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

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

घ)  ब्वाँसोले हाम्रो पशुपालनमा के असर गर्छ?

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

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

ङ)  हामीले यी प्राणीहरूलाई कसरी जोगाउन सक्छौं?

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

५. तपाईँलाईँ मनपर्ने कुनै एक प्राणीको चित्र कोर्नुहोस् र त्यसको बारेमा २ वाक्य लेख्नुहोस् ।

**६. तलको निर्देशन अनुसार खेल खेल्नुहोस् ।**

शिक्षकले जनावरको अवाज नक्कल गर्नुहोस् र सबैले कुन जनावरको अवाज हो भनी अनुमान गर्नुहोस् । र पालै पालो साथीहरू सँग गर्दै जानुहोस् ।

७. माथी पाठमा दिइएका जनावरहरू हराए भने हाम्रो गाउँ कस्तो हुन्थ्यो होला, समूहमा छलफल गरी **हाम्रो प्राणी, हाम्रो गर्व** शिर्षकमा छोटो सन्देश लेख्नुहोस् ।

## पाठ २  हाम्रा वनस्पती तथा वातावरण

| | |
|---|---|
| | |
| | |

कक्षामा शिक्षकले पाठ शिर्षकको रूपमा हाम्रा वनस्पती तथा वातावरण लेखी कक्षा सुरू गर्नुहुन्छ ।

शिक्षक : नासोँ गाउँपालिका हरियाली, सफा हावा र चिसो मौसम भएको रमाइलो ठाउँ हो। यहाँ धेरै प्रकारका वनस्पति पाइन्छन्। जस्तै: बुटे झार, सल्लो, गुर्जो, वनलसुन, वनसाग, गुराँस, चिप्ले ओखटी र नीम जस्ता औषधीय बिरुवाहरू पाइन्छन्। यस्ता वनस्पति हाम्रा स्वास्थ्यका लागि उपयोगी हुन्छन्।

श्याम : अनि मेडम, त्यस्ता बनस्पतीहरू कहाँ पाइन्छन् र यसले कस्तो फाइदा गर्दछ ?

शिक्षक : डाँडापाखामा सल्लाघारी, खोला किनारमा तथा वनजङ्गलमा जडीबुटी, र घरआँगनमा फूलबिरुवा फुलिरहेका हुन्छन्। यसले वातावरण सफा राख्छ। वातावरण भनेको हामीले सास फेर्ने हावा, वरिपरिको जमिन, पानी र हाम्रै वरिपरिका जनावर र वनस्पति हुन्।

सोनाम : हामीले वनस्पतीहरूलाई कसरी जोगाउन सकिन्छ ?

शिक्षक : कस्तो राम्रो प्रश्न गरेको, ल सुन,  हामीले वनस्पति जोगाएर वातावरण सफा राख्नुपर्छ। जडीबुटी नास्न नदिन, जंगललाई डढेलोबाट जोगाउने, फोहर नफाल्ने र पानीको स्रोत जोगाउनुपर्छ, जसले बनस्पती तथा वातावरण स्वच्छ राख्न मद्दत गर्दछ । हावामा धुँवा मिसाउँदा, खोला नालीमा फोहर फ्याल्दा र वन कटान गर्दा वातावरण बिग्रन्छ।

हाम्रो गाउँ सफा राख्न हामी सबैको जिम्मेवारी हो। त्यसैले, बोटबिरुवा रोपौं, वातावरण जोगाऔं।

अभ्यास

१. तलका वाक्य पढी ठीक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क) वनस्पती हाम्रो वातावरणको एक महत्वपूर्ण हिस्सा हो ।

ख) सल्लो वनस्पति औषधीय गुण भएको वनस्पति होइन ।

ग) फोहोर फाल्दा वातावरण विग्रन्छ ।

घ) नासोँ गाउँपालिकामा फूलविरूवा पाइँदैन ।

**२. तलका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।**

क) ........................हाम्रा वातावरणका भाग हुन् ।

ख) ..................,........................,र ....................... औषधीय जडीबुटी हुन् ।

ग) फोहोर नफालौँ,...........................जोगाउँ ।

**३. तल दिइएका वनपस्ती र त्यसको उपयोगका बारेमा वाक्य बनाउनुहोस् ।**

| **वनस्पती** | **उपयोग** |
|---|---|
| गुर्जो | ज्वरो घटाउने जडीबुटी |
| सल्लो | हावा स्वच्छ बनाउने |
| गुराँस | फूल |
| नीम | छाला रोगको औषधी |

४. तलका प्रश्न पढी उत्तर लेख्नहोस् ।

क) तपाईँको गाउँमा पाइने कुनै २ वटा वनस्पति लेख्नुहोस् ।

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

ख) वातावरण सफा राख्न के गर्नुपर्छ ?

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

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

..

ग) हाम्रा वरपरको वनस्पतीको संरक्षण कसरी गर्न सकिन्छ ?

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

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

५. तपाईँले देख्नुभएको कुनै एक जडीबुटीको चित्र कोर्दै त्यसको नाम र पाइने स्थान उल्लेख गर्नुहोस् ।

**६. म कुन विरूवा हुँ, खेल खेल्नुहोस् ।**

शिक्षकले विरूवा वा वनस्पतीको गुण भन्ने र सबैले त्यसको नाम अनुमान गर्ने , जस्तै म हरियो छु। म ज्वरो घटाउँछु, पहाडमा उम्रन्छु, । म को हुँ ?

विद्यार्थी : गुर्जो

# विषयक्षेत्र ४ : हाम्रा सामाजिक सङ्संस्था र सामाजिक व्यक्तित्वहरू

**पाठ १ : मेरो विद्यालय**

श्री प्रकाशज्योति माध्यमिक विद्यालय नार्सों गाउँपालिकाको एक पुरानो र प्रतिष्ठित विद्यालय हो। यो विद्यालय रमणीय पहाडी ठाउँमा रहेको छ। वरिपरि हरियाली छ, र विद्यालयको आँगन सफा र चिटिक्क परेको छ। विद्यार्थीहरू पढ्न र खेल्न उत्साहित देखिन्छन्।

विद्यालयमा बालबालिका कक्षा नर्सरीदेखि कक्षा १२ सम्म पढ्न आउँछन्। शिक्षकहरू मेहनती र माया गर्ने हुनुहुन्छ। विद्यालयमा विभिन्न विषयहरू जस्तै नेपाली, अङ्ग्रेजी, गणित, विज्ञान, सामाजिक, जीवनोपयोगी सीप, र स्थानीय संस्कृति सम्बन्धी विषय पढाइन्छ।

विद्यालयमा एउटा राम्रो पुस्तकालय, कम्प्युटर कोठा, बगैंचा, खेल मैदान र सभाहल पनि छ। प्रत्येक शुक्रबार बालसभा हुन्छ, जहाँ विद्यार्थीहरूले गीत, कविता, नृत्य र नाटक प्रस्तुत गर्छन्।

श्री प्रकाशज्योति विद्यालयले स्थानीय भाषा, संस्कृति र परम्परालाई सम्मान गर्दै शिक्षालाई अगाडि बढाइरहेको छ। यो विद्यालय नासोँ गाउँपालिकाका बालबालिकाहरूका लागि उज्यालो भविष्यको ढोका हो।

## अभ्यास

**१. तलका वाक्य पढी ठीक वा बेठिक छुट्याउनुहोस् ।**

(क) श्री प्रकाशज्योति माध्यमिक विद्यालय नासोँ गाउँपालिकामा पर्छ।

(ख) विद्यालयमा कक्षा ५ सम्ममात्र पढ्न पाइन्छ।

(ग) पुस्तकालय र कम्प्युटर कोठा विद्यालयमा छैन।

(घ) बालसभामा विद्यार्थीहरूले नाचगान पनि गर्छन्।

**२. तलका वाक्यमा खाली ठाउँ भर्नुहोस्:**

(क) मेरो विद्यालयको नाम ______________ हो।

(ख) विद्यालय ______________ गाउँपालिकामा पर्छ।

(ग) विद्यालयमा ______________ कक्षासम्म पढ्न पाइन्छ।

(घ) विद्यालयमा ______________ कोठा र ______________ बगैँचा छ।

**३. तलका प्रश्नका छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।**

(क) श्री प्रकाशज्योति माध्यमिक विद्यालय कहाँ पर्छ?

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

(ख) विद्यालयमा के के विषय पढाइन्छ?

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

(ग) विद्‌यालयमा कुन दिन बालसभा हुन्छ?

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

(घ) तपाईंलाई विद्‌यालयमा सबैभन्दा मन पर्ने कुरा के हो?

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

**४. तलको निर्देशन अनुसारको चित्र बनाइ कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।**

- आफ्नो विद्‌यालयको चित्र बनाउनुहोस्।
- चित्रमा पुस्तकालय, खेलमैदान र कक्षा कोठा देखाउनुहोस्।

# पाठ २ : सामाजिक व्यक्तित्व

विषयक्षेत्र ५ : विपद् र विपद् व्यवस्थापन

## पाठ १ : विपदका घटनाहरु

हामीले कहिले ठुलो हुरी बतास, असिना, पानी आएको देखेका छौं । कहिले कहीँ आगलागी हन्छ । कहिल बाढी, पहिरा आउछ ।कहिल भकम्प पनि आउछ । कहिले मानिसहरु सडक दुर्घटनामा पर्दछन्। कहिले महामारी फैलिन्छ । हामा गाउँघरमा पनि बेला बेला यस्ता घटनाहरु आइपर्दछन् । यसरी अकस्मात प्राकृतिक रुपमा मानवीय असावधानीका कारणले आइपर्ने घटनाहरु विपदका घटना हुन् ।

विपत्तिले धनसम्पत्तिको नाश हुन्छ । मनिसहरुलाई चोटपटक लाग्ने, घाइते हुने र ज्यानै जाने अवस्था पनि आउन सक्छ । त्यसैले यस्ता घटनाहरु दुःखका घटनाहरु हुन् । मानिसले ध्यान नदिँदा पनि यस्ता घटनाहरु आइपर्दछन् । सवारी दुर्घटना, बिजलीका झड्काले हुने दुर्घटना, बिरामी पर्न, चोटपटक लाग्ने जस्ता घटनाहरु मानिसल ध्यान नदिदा हन गदछन । बाढीपहिरो, असिनापानी, भूकम्प आदि प्राकृतिक कारणले हुने गर्दछ । नासोँमा पनि यस्ता विपद्का घटनाहरु भइरहन्छन् । यस्ता विपद्बाट जोगिन विभिन्न उपायहरु अपनाउनु पर्दछ ।

**अभ्यासः**

१. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) विपद् भनेको के हो ?

उत्तरः...............................................................................

ख) विपदका घटनाहरुको सूची बनाउनुहोस्?

उत्तरः...............................................................................

ग) विपत्तिबाट हामीलाई कस्तो असर पर्छ ?

उत्तरः...............................................................................

घ) हामीले विपत्तिबाट किन जोगिनुपर्छ ?

उत्तरः...............................................................................

ङ) मानव सिर्जित विपद्का कुनै दुई उदारहण दिनुहोस् ।

उत्तरः...............................................................................

**२.तल वाक्यमा दिइएका खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।**

**धनसम्पत्ति सुरक्षित प्राकृतिक सावधानी**

क) बाढीपहिरो, हावाहुरी, चट्याङ् आदि....................विपत्ति हन ।

ख) हामी विपतको बेला ...................ठाउँमा जानुपर्छ ।

ग) विपदबाट बच्न हामीले.......................अपनाउन पर्छ ।

घ) बोटविरुवाको संरक्षण गर्नाले........................रोक्न मद्दत पुग्छ ।

ङ) विपत्तिले............................को नाश हुन्छ ।

।

३. प्राकृतिक प्रकोपसँग सम्बन्धित कुनै एक प्रकोपको चित्र बनाई कक्षा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

४. तपाईँको घरमा वा वरपर घटेका प्राकृतिक प्रकोपको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

५. तपाईको घर समुदायमा प्रकोपबाट बच्न कस्ता पूर्व तयारीहरु भएका छन् अभिभावकको सहयोगमा लेख्नुहोस् ।

६. तपाईंले देख्नुभएको कुनै एक विपद्को घटनाको चित्र कोर्नुहोस् ।

७. शिक्षकको सहयोगमा विपद्का घटना झल्कने तथा बच्ने उपायको कक्षाकोठामा एक अभिनय गर्नुहोस् ।

## पाठ २ : विपद्बाट जोगिने सुरक्षाका उपायहरू

मानव जीवनमा विभिन्न आपतविपत आइपर्दछन् । आगलागी, बाढी, पहिरो, डढेलो, भूकम्प आदिले घर, देवालय र सार्वजनिक सम्पत्ति आदि नष्ट भइरहेका छन् । विपद्को कारणले गर्दा मानिस जीवजन्तुहरूको पनि ज्यान जान सक्छ । त्यस्तोसमयमा मानिसहरू घाइते हुने र शारिरीक रूपमा अशक्त हुने जस्ता कठिनाइहरू आइपर्न सक्छन् । साथै लत्ताकपडा, खाना, पानी, एवं बस्ने बासको समेत अभाव हुन सक्छ । त्यसैले हामीले सानो सानो सावधानी अपनाउँदा पनि हाम्रो जीवन सुरक्षित हुनसक्छ । विपद् भन्दा पहिले, विपद्को समयमा र विपद् पछि के के गर्न सकिन्छ त्यसको जानकारी लिनुपर्दछ ।

विपद् भन्दा पहिले के गर्ने ?

- मैषम सम्बन्धी जानकारी लिने ।
- मैषमको अवस्था हेरी पहिले नै सुरक्षित ठाउँमा जाने ।

- आपतकालिन झोला (खाना, कपडा, औषधी, बत्ती, रेडियो आदि राखिइको झोला) सबैले देख्ने ठाउँमा राख्ने र परिवारका सबै सदस्यहरूलाई बताउने ।
- आपतकालीन अवस्थामा सुरक्षित हुने उपायहरूको पहिले नै अभ्यास गर्ने ।
- खतराको सूचना दिने साइरनको व्यवस्था गर्ने ।

विपद्को समयमा

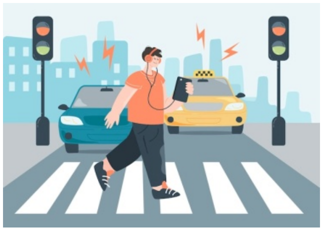
- आतिएर जथाभावी दैडनु हुँदैन ।
- आपतकालिन झोला बोकेर सुरक्षित ठाउँमा जानुपर्छ ।
- परिवारका सबै सदस्यहरूसँगै बस्नुपर्छ ।
- सुरक्षित स्थानमा जोगिएर बस्नु पर्दछ ।
- स्थिति पूर्ण सामान्य वा सुरक्षित नभएसम्म घरभित्र जानु हुँदैन ।
- जथाभावीरूपमा दिसापिसाव गरेर फोहोर गर्नु हुँदैन ।

क्रियाकलाप १ तलका प्रश्नहरूका उत्तर दिनुहोस् ।

क) कुनै पनि विपद्बाट जोगिन हामीले विपद् भन्दा पहिले कस्ता उपायहरू अपनाउन पर्दछ ?

ख) विपद्को समयमा कस्ता सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ?

क्रियाकलाप २ तलका चित्र हेरी के गर्नहुन्छ, के गर्नुहुँदैन ? गर्न हुनेमा ठिक चिन्ह र गर्न नहुनेमा बेठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
|  | | |
| | | |

क्रियाकलाप ३ शिक्षकको सहयोगमा कक्षामा विपदका घटना भएको र बच्ने उपाय देखिन खालको अभिनय गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ तपाईहरू विपदका बेला के गर्नुहुन्छ ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस्

**एउटा गीत गाउँ**

कति राम्रो सम्पदा हाम्रो वातावरण

वन जङ्गल, हावापनी राम्रो आवरण ।।

साथी सुन यसको महत्व छ हामी बाँच्नलाई

आजैबाट लाग्नुपर्छ वातावरण भोलि साँच्नलाई ।।

कति राम्रो हावापानी कित राम्रा पहाड

वन विनास हुँदै गए हुँदै जान्छ उजाड ।।

प्रदुषण र फोहोरले अनेक रोग आउने

दायित्व हाम्रै हो यसलाई जोगाउने ।।

विषयक्षेत्र ६ : एतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थल

पाठ १ हाम्रा पर्यटकीय स्थलहरू

तलका चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप

१. तपाईं माथी चित्रमा देखाइएको कुनै ठाउँ पुग्नुभएको छ ?

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

२. तपाईं कतै घुम्न जाँदा के के गर्नुहुन्छ ? कुनै ३ वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

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

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

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

३. तपाइँको घर वरपर भएका घुम्न लाएक ठाउँहरू बताउनुहोस् ।

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

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

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

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

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

४. तपाईंले हालसालै घुम्नभएको कुनै एक ठाउँको चित्र बनाई त्यसको नाम लेख्नुहोस् ।

## पाठ २ स्याल्क्युँ झरना घुम्न जाने योजना

हामी नासोँ गाउँपालिकाका विद्यार्थी हौं। हाम्रो गाउँमा धेरै सुन्दर ठाउँहरू छन्। तीमध्ये **स्याल्क्युँ झरना** एक अति रमाइलो र सुन्दर झरना हो।

हाम्रो विद्यालयका सबै विद्यार्थीहरू, शिक्षकहरू मिलेर स्याल्क्युँ झरना घुम्न जाने योजना बनाएका थियौं।

मिना मिसले सबैलाई जानकारी गराउनुभएको थियो कि हामी शनिबार बिहानै हिँड्नेछौँ। सबैले झोला, पानी, र हल्का खाना लिएर आउनु। बाटोमा फोहोर गर्नु हुँदैन र प्राकृतिक सम्पदा जोगाउनुपर्छ ।

हामीले टोपी, जर्किन, पानीको बोतल, झोलामा हल्का खाना, फलफूल र नोटबुक राख्यौँ। बिहान विद्यालयमा जम्मा भएर हामी सबै हिँड्यौं।

झरना पुगेपछि हामीले पानीको आवाज सुन्दै, फोटो खिच्दै रमाइलो गर्यौँ। मिसले झरनाबारे जानकारी दिनुभयो र हामीले केही चित्र पनि कोर्यौं ।

त्यो दिन हामी सबैलाई रमाइलो मात्र भएन, झरनाको सौन्दर्य हेरेर प्रकृति जोगाउनुपर्छ भन्ने पाठ पनि सिक्यौँ।

**अभ्यास**

*१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्:*

(क) हामी कहाँ घुम्न गएका थियौँ? __________

(ख) हामीले झोलामा __________ राख्यौँ।

(ग) झरनामा पुगेर हामीले __________ खिच्यौँ।

(घ) प्राकृतिक सम्पदा __________ पर्छ।

*२. मिलाउनुहोस् ।*

| **A (के लिएर)** | **B (किन)** |
|---|---|
| पानीको बोतल | प्यास लाग्दा खान |
| टोपी र जर्किन | घाम र जाडोबाट बच्न |
| नोटबुक | चित्र कोर्न |
| खाजा र फलफूल | भोक लाग्दा खान |

*३. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् ।*

**(क)** स्याल्क्युँ झरना कुन गाउँपालिकामा पर्छ?

☐ ________________________________________________

**(ख)** भ्रमणमा जाँदा के–के तयारी गर्नुपर्छ?

☐ ________________________________________________

**(ग)** झरनाको भ्रमणबाट के कुरा सिक्यौ?

☐ ________________________________________________

*४. सही जोडी मिलाऊनुहोस् ।*

(१) मिना मिस चिसो पानी झर्दै थियो

| | |
|---|---|
| (२) विद्यार्थी | जम्मा भएर हिँडियो |
| (३) विद्यालय | नोटबुकमा चित्र कोरे |
| (४) झरना | झरनाको जानकारी दिनुभयो |

*५. "यदि तिमी झरनामा गयौ भने के–के कुरामा ध्यान दिन्छौ?"*
*२–३ वाक्य लेख:*

□ ____________________________________________

□ ____________________________________________

*६. "स्याल्क्युँ झरनाको चित्र कोर्नुहोस् ।*

विषयक्षेत्र ७ : स्थानीय पेशा व्यवसाय, उत्पादन र प्रविधी

## पाठ १ हाम्रा उद्यमशीलता र प्रविधि

**तलका चित्र हेरी छलफल गर्नुहोस् ।**

| | |
|---|---|
| | |
| | |

भाईबहिनीहरू, मानिसहरू कमाइ गर्नका लागि कुनै न कुनै पेसा वा व्यवसाय गर्छन्। कोही खेतीपाती, कोही सिलाई बुनाई, कोही पशुपालन, कोही तरकारी खेती, कोही मौरी पालन आदि व्यवसाय गर्छन्। हाम्रो गाउँपालिका भित्र पनि विभिन्न पेसा व्यवसाय गर्ने मानिसहरू छन्। तीमध्ये व्यापार, पशुपालन, तरकारी खेती, बंगुर पालन, कुखुरा पालन, फूलखेती, सिलाई बुनाई, च्याउ खेती ,दुग्ध व्यवसाय, जडीबुटी खेती, भेडिगोठ आदि नासोँ गाउँपालिका भित्र बसोबास गर्ने मानिसहरूका मुख्य पेसा, व्यवसायहरू हुन्। यस्ता किसिमका व्यवसायबाट राम्रो आम्दानी हुन्छ ।

**अभ्यास**

**१. तलका प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् ।**

क) तपाईले देख्नुभएका कुनै ३ व्यवसायको नाम लेख्नुहोस् ।

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

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

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

ख) व्यवसाय गर्दा के फाइदा हुन्छ होला ?

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

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

ग) डोको के बाट बुन्न सकिन्छ होला ?

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

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

२. तपाईँका छिमेकीहरूले कुन कुन व्यवसाय गर्नुहुन्छ, सोधेर तालिकामा भर्नुहोस् ।

| **छिमेकीको नाम** | **काम वा व्यवसाय** |
| --- | --- |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

३. शिक्षकको सहयोगमा कक्षामा तल दिइएका विभिन्न पेसा व्यवसाय अपनाउने व्यक्ति र त्यसको उपभोग गर्ने व्यक्ति झल्किने अभिनय गर्नुहोस् ।

किराना पसल, पशुपालन, कृषि खेती, होटेल व्यवसाय

४. कुनै एक व्यवसाय झल्किने चित्र बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

**पाठ २ हाम्रा परम्परागत स्थानीय प्रविधिहरू**

कक्षामा शिक्षकले प्रवेश गरेर एउटा पोष्टर निकाल्दै आजको छलफलमा हाम्रा स्थानीयस्तरमा पाइने प्रविधिका बारेमा हुने बताउँनुयो ।

शिक्षकले पहिलो चित्रलाई संकेत गर्दै भन्नुभयो,

| | |
|---|---|
| | |
| हामीले हाम्रो वरपर यस्ता तानहरू देख्न सक्छौँ । तानबाट राडीपाखी, गलैँचा, बख्खुहरू बनाउन सकिन्छ । यस्ता सामग्रीहरू बजारमा बेचेर पैसा कमाउन पनि सकिन्छ | आफ्नै घरमा डोको बुन्दै रामचन्द्र गुरूङ । उहाँले बनाएका डोकाहरू हाम्रै गाउँठाउँ तथा तल बेशीसहरसम्म पुग्ने गर्दछ । उहाँले डोको बेचेर कमाएको पैसाले चामल, तेल, मसला, लुगा कपडाहरू किन्ने गर्नुहुन्छ । |

| | |
|---|---|
| | |
| रमेशको बुबाले आरनमा हसिँया, खुकुरी, चुप्पीहरू बनाउनुहुन्छ। उहाँले सोही पेसाबाट मनग्गे आम्दानी गरिरहनुभएको छ । | रमेश घले जडीबुटी संकलन गर्ने, गाउँमा कोहि कसैलाई विरामी हुँदा सोही जडीबुटी बाट उपचारमा सहयोग गर्ने गर्नुहुन्छ । उहाँले त्यसै पेसाबाट राम्रो आम्दानी गरिरहनु भएको छ । |

➪ तपाईंले गाउँघरमा तथा छरछिमेकमा यस्ता काम गरेकोर वस्तु उत्पादन गरेको देख्नु भएको छ होला, छ भने साथीसँग त्यस्ता कामका बारेमा छलफल गरी कक्षामा छोटो प्रस्तुती दिनुहोस् ,

तलको पाठ पढी उत्तर दिनुहोस् ।

हामीले हाम्रो गाउँघरमा डोका, नाङ्ला, मान्द्रा, चित्रा आदि बनाएको देखेका छौँ होला । साथै हसिया, खुकुरी, कोदालो आदि बनाउने व्यवसाय पनि देखेका छौँ । टोपी बनाउने, घुम बनाउने, राडिपाखी बुन्ने, बख्खु बनाउने, हलो बनाउनो आदि काम गनि गाउँघरमा नै हुने गर्छन् । यस्ता वस्तु बनाउँदा गाउँघरमा पाइने सामग्री र सिपको नै वढी मात्रामा प्रयोग गरिएको हुन्छ भने लगानी पनि धेरै भएको हुँदैन । यस्ता सामग्रीहरू विक्री गरेर आम्दानी पनि गर्न सकिन्छ । यी सबै गाउँङरमा र सानो ठाउँमा पनि गर्न सकिने भएकाले यस्ता

उद्योगलाई घरेलु उद्योग अन्तर्गत राखिन्छ । थोरै लगानीमा आफ्नै गाउँघरमा चलाइने उद्योगलाई घरेलु उद्योग भनिन्छ । यस्ता उद्योगहरू आफ्नै परिवारका सदस्यहरूबाट चलेका हुन्छन् । यस्ता उद्योग परम्परागत रूपमा आफ्ना अभिभावकले गरेको देखेर हुने सिकाइ तथा पछि कतै साना तालिमबाट सिकेर पनि सञ्चालन भएका हुन्छन् । वार्षिक रूपमा गाउँपालिकाले समेत रोजगार सिर्जना गर्न विभिन्न साना र छोटा अवधीका तालिम तथा अनुदान पनि दिँदै आएको छ ।

अभ्यास

१. तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) घरेलु उद्योग भनेको के हो ?

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

ख) घरेलु उद्योगमा के कस्ता उत्पादनहरू हुन्छन् ?

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

ग) तपाईंको घरवरपर भएका वा तपाईंले देख्नुभएका कुनै तिन घरेलु उद्योगको नाम लेख्नुहोस् ।

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

२. ठीक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

क) घरेलु उद्योगमा धैरै लगानी गरिएको हुन्छ ।

ख) घरेलु उद्योग आफ्नै गाउँघरमा सञ्चालित हुन्छन् ।

ग) डोका नाङ्ला बनाउने काम पनि घरेलु उद्योग अन्तर्गत पर्दछ ।

३. शिक्षकको सहयोगमा कक्षामा घरेलु उद्योग सञ्चालक र सामान किन्ने व्यक्तिको अभिनय गर्नुहोस् ।

४. तपाईंले देख्नुभएको हुनै एक घरेलु उद्योगबाट उत्पादित बस्तुको चित्र बनाउनुहोस् ।

विषयक्षेत्र ८ : हाम्रो भूगोल र हावापानी

## पाठ १ हाम्रो हावापानी

नमस्कार म सजिना गुरूङ, आज तपाईहरूलाई हाम्रो नासौँ गाउँपालिकाको हावापानीका बारेमा भन्न गइरहेकी छु । मेरो गाउँ **ताचै** मनाङ जिल्लामा पर्छ। यहाँको हावापानी अरू ठाउँभन्दा फरक छ। यहाँ धेरैजसो चिसो हावा चल्ने गर्दछ। यहाँको हावा सफा र चिसो चल्ने खालको हुन्छ।

चिसो मौसममा यहाँका केही ठाउँमा हिमपात पनि पर्छ। जाडो महिनामा हिउँ जमेर सेतो हुन्छ। गर्मी महिनामा भने घाम लाग्छ, तर धेरै तातो भने हुँदैन। बिहान र बेलुकाको समयमा चिसो हुन्छ।

हामी यहाँको हावापानी अनुसार लुगा लगाउँछौँ। जाडोमा बाक्लो रुन्टा, टोपी, मोजा लगाउँछौँ। गर्मीमा हलुका लुगा लगाउँछौँ। खेतबारी गर्न, जनावर पाल्न, र खेल्न मौसम हेरेर काम गरिन्छ।

हावापानीले हाम्रो जीवन, लुगा, खाना, घर बनाउने तरिका सबैमा असर पार्दछ। त्यसैले हामीले मौसमबारे जान्नुपर्ने हुन्छ।

अभ्यास

१. तलका वाक्य पढी ठीक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) नासौँ गाउँपालिका मनाङ जिल्लामा पर्छ।
(ख) यहाँ गर्मीमा धेरै पसिना आउँछ।

(ग) जाडोमा हिउँ पनि पर्छ।
(घ) हावापानीले लुगा र काममा असर पार्दैन।

२. पाठका आधारमा खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) हाम्रो गाउँमा धेरैजसो ______________ हावा चल्छ।
(ख) जाडो महिनामा ______________ पर्छ।
(ग) गर्मीमा हलुका ______________ लगाइन्छ।
(घ) मौसम हेरेर ______________ काम गरिन्छ।

३. तलका प्रश्नका छोटो उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) नासोँ गाउँपालिकाको हावापानी कस्तो छ?

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

(ख) हावापानी अनुसार कस्ता लुगा लगाइन्छ?

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

(ग) जाडो महिनामा के हुन्छ?

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

४. जाडो मौषम झल्किने एक चित्र बनाइ त्यसमा हिउँ, बाक्लो लुगा, टोपी देखाउनुहोस् ।

५. **शिक्षकले मौसमको संकेत दिनुहुन्छ, विद्यार्थीहरूले अनुमान गर्नुहोस् -**
“आज सेतो सेतो चीज आकाशबाट झरिरहेको छ।” – कुन मौसम होला?
▯ “बिहान घाम लाग्यो, तर बेलुका चिसो छ।” – कुन मौसम होला?

## पाठ २ हाम्रो वातावरण

आफ्नो वरिपरि हेर्नुहोस् त ! हाम्रो वरिपरि धैरै किसिमका वस्तु छन् । ती वस्तुहरूबाट हाम्रो वातावरण बनेको हुन्छ । ढुङ्गा, माटो, हावा, पानी आदिबाट वातावरण बनेको हुन्छ । जमिन, पहाड, हिमाल, नदीनाला, वनजङ्गल जीवजन्तुहरू वातावरणकै अङ्ग हुन् । घर, विद्यालष, बाटो, खेतीपाती गरिएका क्षेत्रहरू पनि हाम्रो वातावरणमा पर्दछन् । त्यसैले हाम्रो वरपर भएका वस्तुहरूको सिङ्गो स्वरूप नै वातावरण हो ।

हाम्रो वातावतरण सजीव र निर्जीव वस्तुहरू मिलेर बनेको हुन्छ । सजीवहरू श्वासप्रश्वास गर्दछन् । सजीवहरू एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ आफैँ पुग्छन् । सजीवहरू बाँनका लागि खानाको आवश्यकता पर्दछन् । हाम्रो नासोँ गाँपालिकाका भित्र पनि हामी यस्ता थुप्रै सजीव तथा निर्जीव बस्तुहरू देख्न, भेट्न सक्छौँ । मानिस, चराचुरूङ्गी, जीवजन्तु, बोटविरूवा आदि सजीव वस्तुहरू हुन् । सजीवहरूको बृद्दि र विकास हुन्छ । निर्जीव वस्तुहरूले श्वासप्रश्वास र हिँडडुल गर्दैनन् । उनीहरूलाई बाँच्नका लागि खानाको पनि आवश्यकता पर्दैन । ढुङ्गा, माटो, हावा, पानी आदि निर्जीव वस्तुहरू हुन् ।

यिनै सजीव र निर्जीव वस्तुहरूले नै हाम्रो वातावरण सन्तुलन बनाई यहाँको हावापनीलाई सुन्दर, मनोरम र शान्त बनाएको छ ।

क्रियाकलाप १

हाम्रो वरिपरिको वातावरणमा भएका पाँच पाँच वटा सजीव र निर्जीव वस्तुहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

| क्र.स | सजीव | निर्जीव |
|---|---|---|
| १ | | |
| २ | | |
| ३ | | |
| ४ | | |
| ५ | | |

क्रियाकलाप २

हामी र हाम्रो वातावरण बिच कस्तो सम्बन्ध हुनुपर्दछ होला ? कुनै ३ वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

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

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

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

**पाठ ३ हाम्रो ताचै गाउँ**

ताचै गाउँ डाँडामाथि, बादलसँगै खेल्ने,
नदी बग्छ तलतिर, चंगा हावामा उड्ने।

डाँडाकाँडा हरिया छन्, हिमाल टाढा देखिन्छ,
पाखापखेरा खेतबारी, मेलो गदै रमाइन्छ।

चिसो हावा चल्दछ यहाँ, सुस्केरा दिनभरि,
जाडोमा हिउँ परेर, सेतो देखिन्छ धर्ति।

घरहरू ढुङ्गामाटोका, छानो छ छहराले,
हाम्रो गाउँ ताचै यस्तो, रमाइलो छ सबैले।

पालेका छन् गाईभैंसी, रोटे ढिकी कुटाइ,
साँझपखको झुल्कोमा, सुनिन्छ बाँसुरीको नाइ।

गाउँमै छन् रमाइला बाटा, साथीहरू खेल्ने थलो,
हाम्रो गाउँ ताचै नै, सधैँ लाग्छ प्यारो लो!

अभ्यास

१. तलका वाक्य पढी ठीक बेठिक छुट्याउनुहोस् ।

(क) ताचै गाउँ समथर ठाउँमा छ।
(ख) यहाँ चिसो हावा चल्दछ।
(ग) गाउँमा पाखापखेरा खेत छैन।
(घ) घरहरू ढुङ्गामाटोले बनेका छन्।

२. खाली ठाउँ भर्नुहोस् ।

(क) ताचै गाउँ ______________ माथि छ।

(ख) ______________ नदी गाउँ तल बग्छ।

(ग) यहाँ ______________ हावा चल्दछ।

(घ) ______________ परेर सेतो देखिन्छ धर्ति।

३. तपाईंको गाउँको चित्र कोरी चित्रमा नदी, डाँडा, खेतबारी र घर देखाउनुहोस् ।

**४. संवाद अभ्यास:**

**(शिक्षक/शिक्षिकाको सहयोगमा साथीहरूसँग सानो संवाद अभ्यास):**

- "तिमी कहाँ बस्छौ?"
- "म त ताचै गाउँमा बस्छु।"
- "तिमीहरू कहाँ खेल्छौ?"
- "हामी पाखामा र बारीको छेउ खेल्छौं।"

**विषयक्षेत्र ९ : हाम्रो भाषा र बेशभूषा, संस्कृति र परम्परा**

## पाठ १ : हाम्रा पर्व र संस्कृति

हामी नासों गाउँपालिकामा बस्छौं। यहाँ धेरै रमाइला चाडपर्व र सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू मनाइन्छन्। यी पर्व र संस्कृतिले हाम्रो गाउँको पहिचान देखाउँछन्।

**हरिण नाच** हाम्रो गाउँमा हुने एक प्रसिद्ध नाच हो। यो नाचमा हरिणको जस्तो मुखुण्डो लगाएर नाचिन्छ। यो नाच हेर्दा सबै दंग पर्छन्।

**ल्होसार** तामाङ, गुरुङ, भोटे जातिहरूको नयाँ वर्ष हो। ल्होसारमा हामीहरू नयाँ लुगा लगाउँछौं, मिठा खानेकुरा खान्छौं र परिवारसँग रमाइलो गर्छौं।

**कृष्णचरीत्र** भगवान कृष्णको कथा देखाउने सांस्कृतिक कार्यक्रम हो। यसमा गाउँका दाइदिदीहरूले कृष्णको जन्म, बाल्यकालका लीलाहरू नाटकमा देखाउँछन्।

**घाटु** नाच पनि हाम्रो मौलिक परम्परा हो। यसमा विशेष गरेर युवतीहरूले नाच्ने गर्छन्। घाटु गीत गाउँदै, तालमा मिलाएर नाच्ने चलन छ।

यी सबै संस्कृति र पर्वहरूले हामीलाई हाम्रो इतिहास, धर्म, र समुदायको एकता सम्झाउँछन्। हामीले यस्ता संस्कृतिलाई माया गर्नुपर्छ र जोगाएर राख्नुपर्छ।

**अभ्यास**

**१. माथीको पाठका पढेर तलका प्रश्नका उत्तर लेख्नहोस् ।**

**(क)** हरिण नाच के हो?
उत्तर ________________________________________________

**(ख)** ल्होसार कहिलेमानिन्छ र कसले मनाउँछन्?
उत्तर ________________________________________________

**(ग)** कृष्णचरीत्रमा के देखाइन्छ?
उत्तर ________________________________________________

**(घ)** घाटु नाचमा को नाच्छन्?
उत्तर________________________________________________

**२. तलका वाक्य पढी ठीक वा बेठिक चिन्ह लगाउनुहोस् ।  (✔/✘):**

क. ल्होसार हाम्रो पुरानो पर्व होइन।

ख. घाटु नाच विशेष युवतीहरूले गर्छन्।

ग. हरिण नाचमा हरिणको कथा सुनाइन्छ।

घ. कृष्णचरीत्रमा भगवान रामको कथा देखाइन्छ।

**३. खाली ठाउँ भर्नुहोस्:**

(क) हरिण नाचमा ______________ को जस्तो मुखुण्डो लगाइन्छ।
(ख) ल्होसार ____________ जातिहरूको नयाँ वर्ष हो।
(ग) कृष्णचरीत्रमा ____________ को कथा देखाइन्छ।
(घ) घाटु नाचमा ____________ गीत गाउँदै नाचिन्छ।

**४.** तपाईँलाई यी चार पर्वमध्ये कुन मन पर्छ? किन? छोटो २ वाक्यमा लेख।

_______________________________________________________________

_______________________________________________________________

**५.** तपाईँले हेरेको ल्होसारको कार्यक्रम, हरिण नाच वा घाटु नाचको चित्र कोरेर रंग भर्नुहोस्।

## पाठ: कृष्ण चरित्र

कृष्ण चरित्र भगवान श्रीकृष्णको जीवनकथा हो। यो हिन्दू धर्ममा एकदमै महत्वपूर्ण कथा मानिन्छ। यो नाच विशेष गरी गुरूङ समुदायमा प्रख्यात रहेको छ । नासोँ गाउँपालिकामा पनि यो नाच विशेष गरी नाच्ने गरीन्छ । कृष्ण चरित्रमा भगवान कृष्णको जन्म, बाल्यकालका लीला, गोपिनीहरूसँगको रमाइलो, र माया प्रेमका कुरा देखाइन्छ।

कृष्णले गोकुलमा गाई चराए, बासुरी बजाए र गोपिनीहरूसँग रमाइलो गरे। उहाँले मथुराका अत्याचारी राजा कंशलाई मारे। पछि द्वारिका गएर राज्य पनि गर्नुभयो।

हाम्रो गाउँमा विशेष चाडपर्वहरूमा कृष्ण चरित्रको नाटक देखाइन्छ। विद्यालयमा दाजुभाइ, दिदीबहिनीहरूले कृष्ण, राधा, बलराम आदि पात्र बनेर अभिनय गर्छन्। गीत, नाच र संवादको माध्यमबाट कथा देखाइन्छ।

कृष्ण चरित्रले हामीलाई असल काम गर्न, सबैलाई माया गर्न, र अन्यायको विरोध गर्न सिकाउँछ। यसले संस्कार, धर्म र मानवता पढाउँछ।

**अभ्यास**

### *१. खाली ठाउँ भर्नुहोस्:*

(क) कृष्ण चरित्र __________ धर्मसँग सम्बन्धित छ।
(ख) भगवान श्रीकृष्णले __________ राजा कंशलाई मारे।
(ग) गोकुलमा कृष्णले __________ चराउने काम गर्थे।
(घ) __________ बजाउँदा गोपिनीहरू रमाउँथे।

### *२. तलका शब्दहरू हेरी उपयुक्त वाक्य बनाउनुहोस् ।*

| **क (कसले)** | **ख (के गरे)** |
|---|---|
| श्रीकृष्ण | बासुरी बजाए |
| कंश | अत्याचार गर्थे |
| गोपिनीहरू | कृष्णसँग रमाए |
| गाउँका विद्यार्थी | कृष्ण चरित्रको नाटक गरे |

### *३. सही उत्तरमा गोलो गर्नुहोस्:*

**(क)** कृष्णको बाल्यकाल कहाँ बित्यो?
○ गोकुल ○ द्वारिका ○ मथुरा

**(ख)** कृष्णले के बजाउनुहुन्थ्यो?
○ प्यान ○ बासुरी ○ मादल

**(ग)** कृष्णले कसलाई मारे?

○ यशोदा ○ कंश ○ राम

*४. तलका प्रश्नका छोटो उत्तर लेखौं:*

**(क)** कृष्ण चरित्र भनेको के हो?

□ ________________________________________

**(ख)** गाउँमा कृष्ण चरित्र कसरी देखाइन्छ?

□ ________________________________________

**(ग)** कृष्ण चरित्रले के सिकाउँछ?

□ ________________________________________

*५. "तपाईं कृष्ण भए जस्तै अभिनय गर्नुभयो भने के-के गर्नुहुन्थ्यो?"*
*२ वाक्य लेख्नुहोस्*

□ ________________________________________

□ ________________________________________

*६. "कृष्ण बासुरी बजाउँदै गाई चराउँदै हुनुहुन्छ" – यो दृश्यको चित्र कोरेर रंग भर्नुहोस्।*