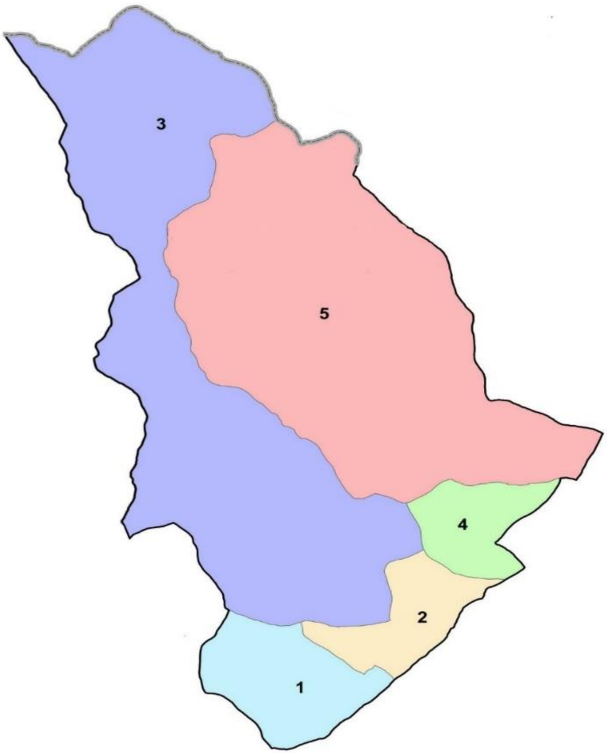
एकाइ एक

हाम्रो गाउँपालिका

छिर्ने ढोका

तलको तस्बिर हेर्नुहोस्



पूर्व ज्ञान

यो के को तस्बिर हो ?

तपाईहरू को को गाउँपालिकाको कार्यालय जानुभएको छ ?

घुम्ने थलो १

मेरो परिवार

म तेञ्जिङ हुँ।
म फुर्पाको बुबा हुँ।

म डोल्मा हुँ।
म फुर्पाकी आमा हुँ।

म फुर्पा हुँ।

म नुर्पु हुँ।
म फुर्पाको दाजु हुँ।

म कुन्साङ हुँ।
म फुर्पाकी बहिनी हुँ।

हामी सबै आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा बस्छौं।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको मुखैले उत्तर दिनुहोस् ।

क) तपाईंको नाम के हो ? भन्नुहोस् ।

ख) तपाईंको बाबा र आमाको नाम भन्नुहोस् ।

ग) फुर्पाको आमाको नाम भन्नुहोस् ।

२. तपाई केटा भए केटाको चित्रमा र केटी भए केटीको चित्रमा ठिक चिह्न लगाउनुहोस्

३. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द लेख्नुहोस् ।

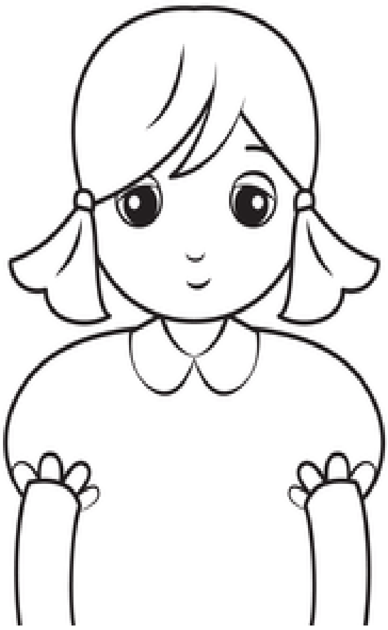
क) फुर्पाको परिवारमा .... जना छन् । (चार, पाँच, छ)

ख) फुर्पाको दाइको नाम .... हो । (राम, हरि, नुर्पु)

ग) फुर्पाको सानो .... छिन् । (भाइ, आमा, बहिनी)

४. तपाईको घरमा को को हुनुहुन्छ ? नाम भन्नुहोस् ।

५. दिइएको चित्रमा रङ भर्नुहोस ।



शिक्षकलाई निर्देशनः कक्षाका विद्यार्थीहरुलाई समूह समूहमा बाबा, आमा, दाजु भाई दिदी बहिनी बनाई परिचयात्मक अभिनय कार्य गराउनुहोस् ।

घुम्ने थलो २

परिवारको काम

म फुर्पा फेरि आएँ। मेरो परिवारको बारेमा जान्नुभयो हैन त साथी ? अब मेरो परिवारले के के काम गर्नुहुन्छ सुन्नुस् है त।

बुबा : नमस्कार, म शिक्षक हुँ। म विद्यालयमा पढाउँछु।

आमा : नमस्कार, म नर्स हुँ। म स्वास्थ्य चौकीमा काम गर्छु।

दाइ : नमस्कार, म चाहिँ विद्यार्थी हुँ। म कक्षा ४ मा पढ्छु।

अँ साथी हो, मेरी सानी बहिनी छिन्। उनी चाहिँ अहिले विद्यालय जाँदिनन्

घुमेपछिको काम

१. मुखैले उत्तर भन्नुहोस्।

क) फुर्पाको बुबाले के काम गर्नुहुँदो रहेछ ?

ख) फुर्पाको दाइ कति कक्षामा पढ्नुहुन्छ ?

ग) फुर्पा कति कक्षामा पढ्छन् ?

२. तपाईको बुबा वा आमाले गर्ने काम आफूले कक्षामा अभिनय गरेर देखाउनुहोस् र अरु साथीलाई त्यो काम के होला ? पत्ता लगाउनुहोस्।

३. तपाईंको परिवारमा कसले के काम गर्नुहुन्छ ? तलको तालिकामा भर्नुहोस् ।

परिवारको सदस्य	उहाँले गर्नुहुने काम
....	
....	
....	
....	

४. तलको चित्रमा गरिएका कामहरूका बारेमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशनः तपाइको विद्यालय वरपर भई रहेका कामहरूको प्रत्यक्ष अवलोकन गराउनुहोस् ।

घुम्ने थलो ३

गाउँपालिकाको परिचय

म दावा हुँ।

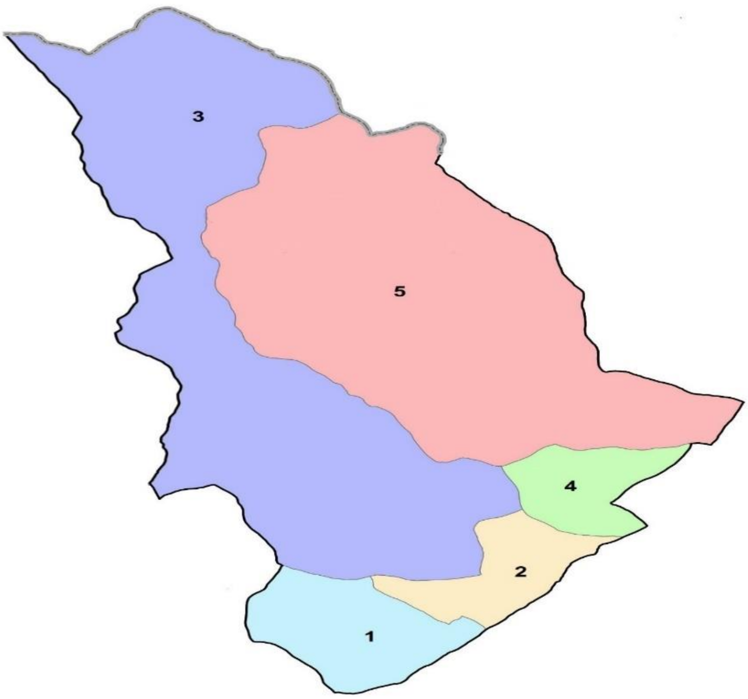
म आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको वडा नं ५ मा बस्छु।

म छिरिङ हुँ। म दावाको साथी हुँ।

म चाहिँ आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको ४ नं वडामा बस्छु।

म पासाङ हुँ। म पनि दावाको साथी हुँ।

म चाँहि आमाछोदिङमो गाउँपालिका वडा नं ३ मा बस्छु। मेरो अरू दुई जना साथीहरू चाँहि आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको वडा नं १ र २ मा बस्छन्।



शिक्षकलाई निर्देशनः सबै विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो आफ्नो ठेगाना भन्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस्।

घुमेपछिको काम

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द लेख्नुहोस् ।

क) छिरिङको घर वडा नं .... मा छ ।

ख) पासाङको घर .... नं वडामा पर्छ ।

ग) मेरो घर चाँहि .... नं वडामा पर्छ ।

घ) हाम्रो गाउँपालिकामा .... वटा वडा छन् ।

२. तलदिइएको आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको नक्सामा रङ भर्नुहोस् ।

३. तपाईको साथीको घर कति नं वडामा रहेछ ? साथीलाई सोध्नुहोस् ।

४. तपाईको वडासँग कुन वडा जोडिएको छ ? सोध्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

तपाइलाई पढाउने शिक्षक/शिक्षिकाको ठेगाना सोध्नुहोस् ।

एकाइ दुई

हाम्रो प्राकृतिक स्रोत र सम्पदा

छिर्ने ढोका

समय मिलाएर शिक्षक वा अभिभावकको सहायतामा पार्वतीकुण्ड भ्रमण गर्नुहोस् । है

तस्बिरमा पार्वतीकुण्ड हेर्नुहोस् ।

पूर्व ज्ञान

कुण्डमा के के देख्नुभयो ?

यो कुण्ड कहिलेदेखि बनेको होला ?

यो कुण्ड आफै बनेको होला कि मानिसले बनाएको होला ?

घुम्ने थलो १

प्राकृतिक सम्पदा

तल दिइएका चित्र वस्तुहरू यस हाम्रा वरपर देख्न सकिन्छ ।

चित्रमा देखाइएका जस्तै विभिन्न किसिमका वस्तुहरू हाम्रो वरपर पाइन्छन्। यस्ता वस्तुहरूलाई प्राकृतिक वस्तु भनिन्छ । यस्ता वस्तुहरू श्वास भएका र नभएका दुवै हुन्छन्। हामी पनि यस्तै वस्तुमा पर्दछौं। मानिस चाहिँ श्वास भएको प्राणी हो। तिमीले घर/ विद्यालय वरपर देखेको पहाड ढुङ्गा चाँहि श्वास नभएको वस्तुहरू हुन्।

घुमेपछिको काम

१. तलका चित्रहरू के के का हुन् ? चिनेर खाली ठाउँमा लेख्नुहोस् ।

....

....

२. प्रकृतिमा पाउने र मानिसले बनाउने वस्तुहरू छुट्याएर तालिकामा भर्नुहोस्।

चरा, कलम, घडी, रुख, कापी, भेडा, चौँरी, गुम्बा, घर, बस, हिमाल, खोला,

प्रकृतिमा पाइने	मानिसले बनाएको

३. तपाईंको विद्यालय वरिपरि भएका ५ वटा प्राकृतिक वस्तुको नाम दुई जना साथी छलफल गरी लेख्नुहोस्।

....

....

....

४. तपाईंले लेख्नुभएको वस्तुको नाम कक्षामा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस्।

घुम्ने थलो २

जडिबुटी र यसको काम

आज बिहानैबाट पेम्वालाई खोकी लागिरहेको छ। उसकी आमाले उसलाई घर नजिकै पाइने जडीबुटीको पात खान दिनुभएको छ। ऊ अहिले अलि ठिक भएको जस्तो महसुस गर्दैछ। हुन त उसका बुबाले स्वास्थ्य चौकी नै लैजाने कि भन्दै हुनुहुन्थ्यो तर आमाले जडीबुटीले ठिक हुन्छ भन्नुभएपछि उसलाई यो जडीबुटी खान दिनु भएको हो। उसकी आमालाई त कति धेरै जडीबुटीको नाम थाहा रहेछ।

कुनै धारिलो वस्तुले काट्दा बनमारा लाई धोएर सफा बनाई त्यसलाई निचोरेर लगाउदा रगत बग्न रोकिन्छ । ज्वरो आउँदा चिराइतो (तिम्दा) पानी खाँने गर्नु हुँदो रहेछ।

जाडो समयमा तातो तातो सुपमा टिमुर (प्रोमु) हालेर खाँदा कति मिठो हुन्छ। त्यस्तै चियामा तेजपत्ता (सिङतिङरा) हालेर खाँदा पनि फाइदा हुन्छ रे । खोकी लाग्दा हर्रो, बर्रो र बोझो खादा फाइदा पुग्छ रे।

साथीहरू पेम्वाको आमाले त जडीबुटी औषधी चिन्नु भएको भएर खुवाउनु भयो हामीले चाँहि जडीबुटी औषधी खाँदा आयुर्वेद औषधालयमा स्वास्थ्य कर्मीसँग सल्लाह

गरेर मात्रै खानु पर्दछ है । अनि थाहा छ हाम्रो गाउँपालिकाको ५ नं वडामा आयुर्वेद औषधालय रहेको छ नि ।

घुमेपछिको काम

१. माथि रातो रङमा लेखिएको जडिबुटीको नाम कापीमा लेख्नुहोस् ।

....

....

२. तपाईंको घर वरिपरि कुन कुन जडिबुटी पाइन्छ ? आमाबुबालाई सोधेर तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

३. तालिकामा नाम लेखेका मध्ये २ वटा जडिबुटीको पात सङ्कलन् गर्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

कक्षामा सबैले ल्याएको जडिबुटीको पात र वरपर पाउने प्राकृतिक वस्तुलाई कक्षाको एउटा भित्तामा सजाएर राख्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशनः तपाइको विद्यालय वरपर पाउने जडीबुटीहरू विद्यार्थीलाई चिनाई अवलोकन गराउनुहोस् ।

एकाइ तीन

हाम्रो संस्कार र संस्कृति

छिर्ने ढोका

तपाइले सुनेको लोकगीतको थोरै अंश तलको कोठामा लेख्नुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

पूर्व ज्ञान

लोक गीत कहिले कहिले गाइन्छ होला ?

कुन कुन चाडमा कस्तो गीत गाइन्छ होला ?

तपाईको घरमा कुन कुन चाड मनाइन्छ ?

घुम्ने थलो १

चाडपर्व र भेषभुषा

ज्योति अधिकारी

ल्होसार मान्न जाने भन्नुभयो आमाले
मलाई राम्रो देखियो मेरो रातो जामाले ।
जामा(स्यामा) हैन घलेक(ज्या) लाउने हो रे आज
उसो भए मलाई त झनै कति मज्जा ।

टुङ्ना राम्रो बजाउने पल्लो घरको काका (आऊ)
मेरी साँइली दिदीको कति मिठो भाका ।
नाच्नुपर्छ भन्नुभाछ मलाई मेरो बाबाले
सिकाउने काम चाहिँ गर्नुहुन्छ आमाले ।

दशैँ पनि ल्होसार पनि सबै चाड मान्छौँ
खुसी हुँदै चारैतिर घुम्न पनि जान्छौँ ।
हजुरबा(मेमे) र हजुरआमा(माम) आशिक दिनुहुन्छ
माया गर्दै मलाई काखमा(थुरी) लिनुहुन्छ ।

शिक्षकलाई निर्देशन: विद्यार्थीलाई लय मिलाई शिक्षकले गाउँन सिकाउनुहोस् । समूहमा एकै पटक गाउँन लगाउनुहोस् । पालैपालो गाउँन लगाउनुहोस् ।

घुमेपछिको काम

१. माथिको कविताको आधारमा तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

क) आज के लगाउने दिन हो ?

....

ख) कसले काखमा लिनुहुन्छ ?

....

ग) नाच्न कसले सिकाउनुहुन्छ ?

....

घ) कसको भाका(दङ) राम्रो छ ?

....

२. तपाईले मनाउने चाडबाडहरूको नाम तालिकामा लेख्नुहोस् ।

३. तपाईंको गाउँघरमा लगाउने पोसाकको नाम लेख्नुहोस् ।

४. तपाईंको परिवारले कुन पर्वमा कुन कुन पोशाक लगाउने गर्दछन् ?
चाडको नाम र पोशाकको नाम लेख्नुहोस् ।

चाडको नाम	पोशाकको नाम

घुम्ने थलो २

हाम्रा बाजाहरू

आज पल्लो गाउँमा तामाङ ल्होसार विशेष मेला लाग्दैछ। त्यहाँ सेलो गाउने र नाच्ने (वेह कोपा स्यापा) भनिएको छ। दोर्जे पनि त्यही नाच हेर्न (स्यापा च्यापरी) जाने भनेको छ। दोर्जेको बुबालाई टुङ्ना अति राम्रो बजाउन आउँछ। बाँसुरी (पुली) चाहिँ उपल्लो घरको कान्छा काकाले बजाउनुहुन्छ। कसैकसैले त मादल पनि ल्याउँछन् र बजाएका पनि हुन्छन्। अचेल (बुबच्याल) बजाउने मान्छे (ग्यालिङ) चाहिँ छैन। मेरो साथीले आज त्यहाँ ढ्याङ्ग्रो (ङा) पनि बजाउँछ भनेर मलाई सोध्दै थियो ? उसलाई त थाहा नै रहेनछ कि जात्रा जाँदा, पूजाआजा गर्दा ढ्याङग्रो पनि बजाइन्छ भनेर।

शिक्षकलाई निर्देशन: माथि रातो अक्षरमा लेखिएका बाजाहरु स्थानीय गुम्बाहरुमा लगेर प्रत्यक्ष अवलोकन गराउनुहोस्।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको एक वाक्यमा उत्तर लेन्नुहोस् ।

क) दोर्जे कहाँ जाने भनेको छ ?

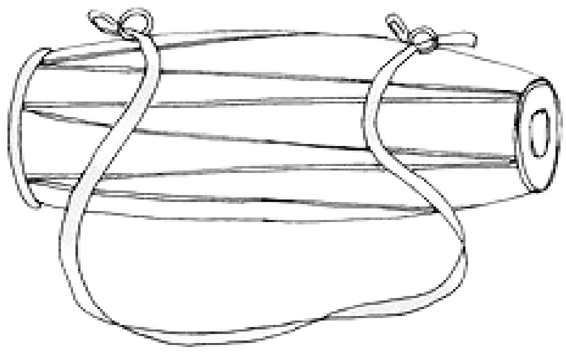
ख) कसलाई मादल राम्रो बजाउन आउँछ ?

ग) के बजाउने मान्छे छैन ?

२. तलको बाजाहरूको चित्रको मुनि नाम लेख्नुहोस् ।

३. तपाई आफैले देख्नुभएको बाजाको नामको सूची तयार पार्नुहोस् ।

४. तल दिइएको बाजाहरूको चित्रमा रङ भर्नुहोस् ।



निस्कने ढोका

विद्यालयमा भएको वाद्यवादन(रोल्मो) पालैपालो बजाएर साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

एकाइ चार

ऐतिहासिक र पर्यटकीय स्थल

छिर्ने ढोका

शिक्षकसँग आफ्नो विद्यालयबाट नजिकै रहेको ऐतिहासिक तथा प्राकृतिक स्थानमा घुम्न जानुहोस् वा भिडियो हेर्नुहोस् ।

पूर्व ज्ञान

तपाईले भ्रमण गरेको स्थल धार्मिक स्थल, दरबार, कुण्ड वा अन्य के हो ?

तपाईले नयाँ कुरा के देख्नुभयो ?

घुम्ने थलो १

तातोपानी घुम्न जाँदा

सरस्वती आधारभूत विद्यालयमा पढ्ने साङमो र पूर्णिमा एक अर्काका बिचमा कुरा गर्दै छन् । उनीहरू आज विद्यालयबाट चिलिमे खोलाको तातोपानी (वि लेप) घुम्न जाँदैछन् ।

साङमो : पूर्णिमा, सुन न, मलाई त थकाइ लाग्यो ।

पूर्णिमा : मलाई पनि थकाइ त लागेको छ । तर अब एकै छिन हो, आउन लाग्यो ।

साङमो : पानी नि तातो आउँछ रे है त्यहाँ त ।

पूर्णिमा : हो त । म त पहिला पनि आएको थिएँ ।

साङमो : म त पहिलोपटक आएको । यहाँ मानिस किन आउँछन् ?

पूर्णिमा : यहाँ मानिसहरू यही तातोपानीले नुहाउन आउँछन् ।

साङमो : नुहाएर (ख्रुई लप) के हुन्छ होला ?

पूर्णिमा : .... (उनीहरू तातोपानी पुग्छन् ।) ल अब त आइपुग्यो हेर त ।

साङमो : ए, कस्तो रमाइलो(छुप) ठाउँ है । म पनि अब तातोपानी छुन्छु ।

(मिसले सबैलाई एकै ठाउँमा जम्मा हुन भन्नुहुन्छ । उनीहरू मिसले भनेजसरी नै बस्छन् ।)

घुमेपछिको काम

१. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक लेख्नुहोस् ।

क) साङमो र पूर्णिमा तातोपानी घुम्न गएका थिए ।

ख) तातोपानीको पानी चिसो हुन्छ ।

ग) तातोपानीमा मानिसहरू कोही आउँदैनन् ।

घ) साङमोले चाहिँ तातोपानी छोएन ।

२. तपाईंको गाउँमा कोही नयाँ मानिस घुम्न आउनुभएको छ ? कक्षामा समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।

३. तपाई चाँहि कुन कुन ठाउँमा घुम्न जानुभएको छ ? जानुभएको ठाउँको नाम तल लेख्नुहोस् ।

....

....

४. तलको चित्रमा रङ भर्नुहोस् ।

घुम्ने थलो २

गुम्बा घुम्न जाऔँ

हाम्रो गाउँपालिका भित्र धेरै गुम्बाहरू छन् । गुम्बा बौद्ध धर्म मान्ने मानिसहरुको आस्थाको केन्द्र हो । गुम्बामा लामा गुरूहरूले विहान बेलुका पूजाआजा गर्नुहुन्छ । गुम्बाको भित्र बुद्धको विभिन्न स्वरूपको मूर्ति राखिएको हुन्छ । गाउँका मानिसहरू पनि यहाँ पूजाआजा गर्न जान्छन् । गुम्बाभित्र त्रिपिटक पनि राखिएको हुन्छ । लामाले यही त्रिपिटक पढ्नुहुन्छ । गुम्बाको भित्र र बाहिर सुन्दर चित्रहरू रहेका हुन्छन् । गुम्बामा ढ्याङ्ग्रो, शङ्ख, घण्ट, विपुल लगायतका बाजागाजाका सामग्री राखिएको हुन्छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलका वाक्यहरू ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस्

क) गुम्बामा कोही बस्दैनन् ।

ख) गुम्बामा त्रिपिटक हुन्छ ।

ग) ढ्याङ्ग्रो मन्दिरमा छ ।

घ) लामाले त्रिपिटक पढ्नुहुन्छ ।

२. तपाईंको घर नजिकैको गुम्बाको नाम के हो ? त्यस गुम्बामा के के रहेका छन् ? सूची बनाएर लेख्नुहोस् ।

३. गुम्बामा गरिने कार्यहरू अभिभावकलाई सोधेर कक्षामा बताउनुहोस् ।

निस्कने थलो

तपाईंको घर नजिकै रहेको धार्मिक स्थलको चित्र यहाँ बनाउनुहोस्

एकाइ पाँच

स्थानीय पेशा, उद्यमशीलता र प्रविधि

छिर्ने ढोका

गाउँमा गर्ने कामहरू चोयाको (छेइ) काम, तानको काम, खेती गरेको आदि कामहरू हेर्नुहोस् ।

पूर्व ज्ञान

काम गर्दा कुन कुन सामान प्रयोग भएका छन् ?

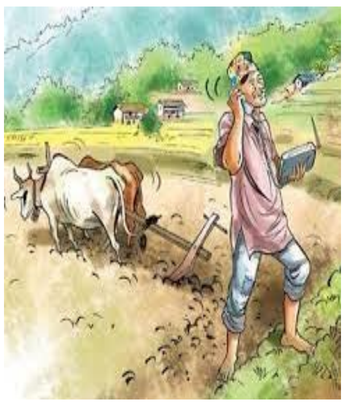
ती सामानहरू केबाट बनेका छन् ? टिपोट गर्नुहोस् ।

घुम्ने थलो १

कामको महत्व

निमाको घरमा पाँच जना सदस्य छन् । उनको हजुरबुबा चोयाको (छेइ) काम गर्नुहुन्छ । चोया(छेइ)बाट डालो, भकारी, मान्द्रो, डोको आदि बनाउनुहुन्छ । टाढा टाढाका मानिसहरू पनि यी सामानहरू किन्न आउँछन् । उनीहरूले भन्छन्, “तपाई हुनुहुन्छ र चोया(छेइ)को सामान पाइएको छ ।” निमाकी हजुरआमा भान्सामा काम गर्नुहुन्छ । उहाँले पकाउनुभएको खाना घरका सबै जनालाई मनपर्छ ।

निमाको बुबा सेक्युरिटी गार्डको काम गर्नु हुन्छ । उहाँ अहिले जलविद्युत आयोजनामा काम गर्नुहुन्छ । उहाँले आयोजनाको सुरक्षाको काम गर्नु हुन्छ । त्यस्तै निमाकी आमा गाउँपालिकामा सचिव हुनुहुन्छ । उहाँ गाउँका सबै मानिसले कुनै पनि काम गर्दा दु:ख नपाओस् भनेर काम गर्नुहुन्छ । निमा आफू चाहिं विद्यार्थी हुन् । सबैको काम आफ्नो आफ्नो स्थानमा महत्वपूर्ण रहेको छ ।



घुमेपछिको काम

१. खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) निमाकी हजुरआमा .... काम गर्नुहुन्छ ।

ख) निमा आफू चाहिँ .... हुन् ।

ग) निमाको बुबा अहिले .... काम गर्नुहुन्छ ।

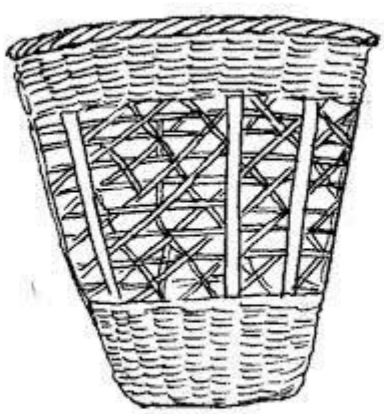
घ) निमाको घरमा .... जना सदस्य छन् ।

२. तपाईंले कुन कुन कार्य गरेको देख्नुभएको छ ? ती कामहरू कसकसले गर्छन् ? तालिकामा भर्नुहोस् ।

कामको प्रकार	काम गर्ने मानिसहरू

३. चोया(छेइ)को काम गर्दा कुन कुन सामान प्रयोग हुँदा रहेछन् ? कक्षामा दुई जना साथी बिचमा छलफल गरी पालैपालो कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. तलका चित्रहरूको नाम लेख्नुहोस् ।



....

....

घुम्ने थलो २

घरेलु उद्योग

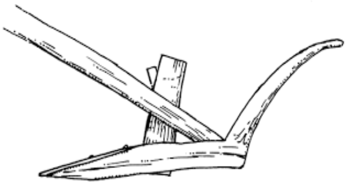
तलका सामानहरू राम्रोसँग हेर्नुहोस्

यी सामानहरू मानिसले हातले नै बनाएका हुन् । यी सामानहरू बनाउन ठुलो कारखाना चाहिँदैन । यस्ता सामानहरूलाई घरेलु उद्योगबाट बनेको सामान भनिन्छ ।

घुमेपछिको काम

१. तलको चित्र र नामको जोडा मिलाउनुहोस् ।

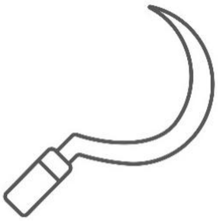
नाम चित्र



टोपी (स्याते)

हलो (घोर)

चकटी (ती)



हँसिया (व्हारे)

कोदालो (तो)

२. तपाईंको घरमा हातले नै बनाइएका सामानहरू के के छन् ? सूची बनाउनुहोस् र कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३. कोदालोको चित्र बनाई मनपर्ने रङ भर्नुहोस् :

घुम्ने थलो ३

धान कुट्ने ओखल (लाङ)

सँगैको चित्र हेर्नुभयो ? यस चित्रमा एउटा ओखल (लाङ) र एकजना महिला हातमा काठ लिएर काम गर्दैछिन् । उनले ओखलमा धान राखेकि छन् । ओखल कहिँ ढुङ्गाबाट बनेको हुन्छ भने कहि काठबाट बनेको पनि हुन्छ । यहाँ चाँहि काठको मुढाबाट बनाइएको ओखल छ। त्यस ओखलमा राखिएको धानलाई माथिबाट मुङग्रो (ल्याप्चा) वा घोचो (लङकोला) ले हानि रहेकी छिन्। मुङग्रो वा घोचो काठले बनेको हुन्छ। यसरी हान्दा धानबाट चामल(स्यी) निस्कन्छ र यही चामल पकाए पछि भात बन्छ। अनि हामी यही भात खाने गर्दछौं।

घुमेपछिको काम

१. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् :

क) ओखल (लाङ) मा के कुटिन्छ ?

....

ख) ओखल (लाङ) केले बनेको हुन्छ ?

....

ग) धानबाट के निस्किन्छ ?

....

घ) मुङ्ग्रो वा घोचो केले बनेको हुन्छ ?

....

२. तपाईको घरमा काठबाट बनेका कुन कुन सामानहरू छन् ? सूची बनाएर लेख्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

हातैले बनेको एक एकवटा सामान विद्यालयमा ल्याई प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

एकाइ छ

स्वास्थ्य, व्यक्तिगत/वातावरणीय सरसफाइ र खेलकुद

छिर्ने ढोका

प्राथमिक उपचार गराइरहेको एउटा भिडियो हेर्नुहोस् वा विद्यालयमा प्राथमिक उपचार गरिएको नमुना शिक्षकले आफ्नो सहयोगमा गरेर देखाइदिनुहोस् ।

पूर्व ज्ञान

भिडियो वा चित्रमा मा के के गरेका छन् ?

के भएको रहेछ ?

घुम्ने थलो १

हात धुने तरिका

तलको तस्बिरहरू हेर्नुहोस् :

यहाँ मानिसले हात धुँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू दिइएको छ। मानिसले खाना खानुअघि र खाना खाइसकेपछि राम्रोसँग हात धुनुपर्छ। त्यतिमात्र होइन, शौचालय गएर आएपछि र खेतबारीमा काम गरेपछि पनि राम्रोसँग हात धुनुपर्छ। हात नधोई खानेकुरा खायो भने मानिसलाई विभिन्न रोगहरू लाग्छन्। हात धुँदा साबुनपानीको प्रयोग गर्नुपर्दछ।

घुमेपछिको काम

१. ठिक भए ठिक र बेठिक भए बेठिक चिह्न लगाउनुहोस् :

क) हात सात तहसम्म धुनुपर्ने रहेछ ।

ख) हात सुत्ने बेलामा मात्र धुनुपर्छ ।

ग) हात धुँदा साबुनपानी प्रयोग गर्नुपर्छ ।

घ) हात नधोई खाएमा रोग लाग्दैन ।

२. हात कति तहसम्म धुनुपर्ने रहेछ ? लेख्नुहोस् ।

....

....

३. शिक्षकको सहयोगमा सबै जनाले माथि दिइएजस्तै तहगत रुपमा हात धुनुहोस् ।

४. तपाईंको साथीहरूले कुन-कुन समयमा हात धुनुहुँदो रहेछ ? कक्षामा सोध्नुहोस् यहाँ लेख्नुहोस् ।

....

....

....

साधारण खेलहरू

एकेन्द्र खड्का

सामान्य रूपमा रमाइलाका लागि एक्लै वा समूहमा खेल्ने र कुद्ने काम साधारण खेल हुन् । साधारण खेलहरू सामान्यतया गाउँतिर आआफ्नै नियममा खेलिन्छ । यस्ता खेलहरूमा लक्कु ढाल, मुसा बिरालो, रुमाल लुकाइ, गुच्चा, चुङ्गी, लुकामारी, गट्टा, डण्डीबियो, खुट्टी आदि हुन् । तीमध्ये केही खेलहरू यस्ता छन् :

लक्कु ढाल

लक्कु ढाल २ समूहमा खेलिने खेल हो । यसमा ढुङ्गाका केही पातला ढ्याकहरू र एउटा कपडाको बल आवश्यक हुन्छ । पहिला कुन समूहले बल हान्ने र कुन समूहले हानेको बल समात्ने भनी टस गरिन्छ । टस जित्ने समूहले बल पहिला हान्ने कि समात्ने भनी छनोट गरेपछि खेल सुरु हुन्छ । बल हान्ने समूहको मुख्य खेलाडीले लक्कु ढाल ढलाउन बल हान्छ । उसले ३ पटकमा

नढलाए अरु खेलाडीहरूको पालो आउँछ । कसैले पनि बल नढालेमा उनीहरूले हार्छन् र अर्को समूहको बल हान्ने पालो आउँछ। यदि बल हान्ने समूहले लक्कु ढाल ढालेमा उनीहरू बल समात्ने समूहबाट बच्दै लक्कु ढाल मिलाउनुपर्छ। यदि बचेर मिलाउन सकेमा उनीहरूले जित्छन्। बल समात्ने समूहले चाहिँ बल हान्ने समूहका सबै जनालाई बलले हानेर आउट गर्नुपर्छ। लक्कु ढाल नबन्दै सबै आउट भए उनीहरूले खेल जित्छन्।

मुसा बिरालो

मुसा बिरालो खेल एकै समूहमा खेलिने रमाइलो खेल हो। यस खेलमा समूहमा सबै जना गोलो घेरामा बसेर दुई जना चाहिँ गोलोभित्र मुसो र बिरालो बन्छन्। त्यसमा मुसा र बिरालो बन्ने दुवै जनाको आँखामा पट्टी वा रुमाल बाँधिएको हुन्छ। मुसा र बिरालो बनेका विद्यार्थीहरू मुसा र बिरालोकै अवस्थामा बस्नुपर्छ। मुसा चिँ चिँ गर्दै भाग्छ भने बिरालोले म्याँउ गर्दै मुसोलाई समात्न खोज्छ। बिरालोले मुसालाई समातेपछि ती दुई जना बाहिर आउँछन् र फेरि अर्को दुई जनाको पालो आउँछ।

घुमेपछिको काम

१. ठिक बेठिक छुट्याउनुहोस् :

क) मुसा बिरालो खेलमा खुट्टालाई बाँध्नुपर्छ ।

ख) लक्कु ढालमा २ वटा समुहहरू हुन्छन् ।

ग) मुसा बिरालो खेलमा मुसाले बिरालोलाई समात्छ ।

घ) मुसा बिरालो खेलमा घेराबाहिर जान मिल्दैन ।

२. तपाईको विद्यालयमा खेलिने अन्य खेलहरूको नाम ? बुँदामा लेख्नुहोस्

३. शिक्षकको सहयोगमा थलोमा भएको सबै खेल खेल्नुहोस् ।

घुम्ने थलो ३

सरिताको जन्मदिन

सरिताको घर आमाछोदिङमो गाउँपालिकामा छ । उनको घरमा आज जौ र करुको ढिँडोसँगै अरु खाने कुरा पनि पाकेको छ । चामलको भात चाहिँ कसैले नखाने भनेका छन् । सरिताको जन्मदिनमा उनका साथीहरू घरमा जम्मा भएका छन् । साथीहरूलाई खुवाउन घ्यूको चिया, चौरीगाईको दुध,

तिलको छोप राखेको मुला र आलुको अचार, गहुँको सुक्खा रोटी, मासु, बन्दा र काउलीको तरकारी आदि आमाले नै पकाउनुभएको हो । सेरु रोटी त झन् सरिताको दाइलाई सबैभन्दा मन पर्ने हुनाले पकाउनुभएको छ । खानासँगै खानका लागि गाँजर र काँक्रोको सलाद पनि बनाइएको छ । सबै जनाले सरिताको घरमा जाँदा दाँत माझ्ने ब्रस पनि लैजाउ है खाना खाएपछि दाँत माझ्नु पर्छ नि ।

घुमेपछिको काम

१. तपाईको जन्मदिन कहिले पर्छ ? थाहा छैन भने बुबा आमालाई सोधेर लेख्नुहोस् ।

२.माथि सरिताको जन्मदिनमा केके खानेकुरा बनाएको रहेछ ? लेख्नुहोस् ।

३. तपाईले आज के के खाएर विद्यालय आउनुभयो ? तपाईको साथीले पनि के के खानुभएको रहेछ ? सोधेर कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

४. साथीहरूले कक्षामा आज कुन कुन खाजा ल्याउनुभएको रहेछ ? सोधेर कापीमा नाम लेख्नुहोस् ।

निस्कने ढोका

कक्षामा कुनै साथीले हात नधोई खानेकुरा खाएर बिरामी भएको र उसलाई साथीहरूले हात धुन सिकाएको नाटिका कक्षामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

एकाइ सात

प्रकोप र प्रकोप व्यवस्थापन

छिर्ने ढोका

पहिरो गएको पाखाको तस्बिर हेर्नुहोस्

यहाँ के के भएको छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

पूर्व ज्ञान

पहिरो किन जान्छ होला ?

पहिरो कसरी रोक्न सकिएला ?

घुम्ने थलो १

हावाहुरी

तलको चित्रमा के के भइरहेको छ हेर्नुहोस् :

माथिको फोटोमा जस्तै छमगाङ डाँडामा बेस्सरी हावाहुरी(लाप खाप्ला) आएर हरिको घरको छाना नै उडाएछ । उनीहरू छिमेकीको घरमा बसेका छन् रे । धन्न छिमेकीको घरमा चाहिँ पाङलिपको छानो रहेछ र उडाएनछ । भूकम्प (साङगुल) पछि त सबैको घरमा जस्ताको छानो छ ।

हरिको पनि जस्ताको छानो नै हो । हावाहुरी चलेको केही समयपछि चट्याङ(थो) सहित असिनापानी(सेरा) पनि आएर घरमा भएको अन्न, ओछ्यान र अन्य सामान सबै भिजाएछ । अझै वर्षातको बेला त ठूलो पानी पर्यो भने बाढीपहिरो (गाङपलु डी) पनि आँउन सक्छ ।

माथि रातो अक्षरमा लेखिएका शब्दहरूलाई के भनिन्छ थाहा छ ? यिनीहरू प्राकृतिक प्रकोप हुन् । प्रकृतिमा आफै घट्ने यस्ता घटनाहरू प्राकृतिक प्रकोप हुन् ।

घुमेपछिको काम

१. माथि रातो अक्षरमा लेखिएको शब्दहरू टिपोट गर्नुहोस् ।

....

....

....

२. तपाईले बाढी आएको देख्नुभएको छ ? छ भने कहिले र कहाँ देख्नुभयो ? कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

३. हावाहुरी आएको बेलामा के गर्नु हुन्छ के गर्नु हुन्न ? बुबा आमासँग छलफल गरी कक्षामा भन्नुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशनः विद्यालयमा र समुदायमा हुन सक्ने सम्भावित प्रकोपहरुको बारेमा थप बताउनुहोस् र ति प्रकोपहरु हुँदा सुरक्षित हुने तरिका पनि सिकाउनुहोस् ।

घुम्ने थलो २

डढेलो

वनमा आगो लाग्नुलाई डढेलो (मेरे) भनिन्छ। डढेलो विशेष गरी सुख्खा समयमा लाग्ने गर्दछ। डढेलो लाग्दा वनमा भएका बोटविरुवा डढेर मासिन्छन् । कुनै कुनै जनावरहरूलाई मर्छन् भने केही भागेर गाउँतिर जान्छन् । उनीहरुले बालीनाली मास्ने गर्दछन् । डढेलो मानिसहरूले आगोको राम्रोसँग प्रयोग गर्न नजानेर हुने गर्दछ। त्यसैले सलाई र लाइटरहरू जताभावी प्रयोग गर्नुहुँदैन । हाम्रो यस आमाछोदिङमो गाउँपालिकाको गोल्जुङ पाखा, हाकु पाखा, गत्लाङ पाखा आदिमा डढेलो लाग्ने गरेको छ। डढेलो लाग्दा वन त बिग्रिन्छ, गाउँलाई पनि डर हुन्छ।

थाहा छ गतलाङको गोठेन भन्ने ठाउँ वरपर त डढेलोले सबै जङ्गल सखाप पारेको छ।

घुमेपछिको काम

१. तलको खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् ।

क) वनमा आगो लाग्नुलाई .... भनिन्छ ।

ख) उनीहरुले .... मास्ने गर्दछन् ।

ग) सलाई र लाइटरहरू जताभावी .... गर्नुहुँदैन ।

घ) डढेलो लाग्दा .... त बिग्रिन्छ ।

२. तलको चित्रमा के के भएको छ ? कुनै ३ वटा काम समूहमा छलफल गरेर लेख्नुहोस् ।

३. डढेलो लाग्ने कारण कक्षामा साथीहरूसँग छलफल गरी पालैपालो बताउनुहोस्

निस्कने ढोका

विद्यालय वरपर एक एकवटा विरुवा वा फूल सार्नुहोस् । आफूले सारेको बिरुवाको लागि आवश्यक पानी र मल आफैले दिनुहोस् ।

शिक्षकलाई निर्देशन: असारको महिनामा विद्यालय परिसरमा विद्यार्थीलाई फूलको विरूवा रोप्न लगाउनुहोस् र वर्षै भरी त्यसको संरक्षणको जिम्मा पनि दिनुहोस् साथै विद्यार्थीलाई आवश्यक मद्दत गरिदिनुहोस् ।